

STIL.IST

magazin 02



leben.kultur.mensch. reutlingen | tübingen ausgabe september 2015

3,90 €

MEDIALE UND KOMMUNIKATIVE WIRKLICHKEIT

zukunftsforscher lars thomsen

EGERIABAU ALS NEUE WIRKUNGSSTÄTTE

institut für kulturaustausch

KLASSISCH ANDERS

schwäbischer whisky

DIE ORSONS

eine hip-hop-combo über
ihre schwäbischen wurzeln

ALBMESSER

qualitative und
traditionelle handwerkskunst

LÄNGER, BREITER, BEQUEMER

longboard | fortbewegungsmittel
und soziales bindeglied

SEELE IN NOT

ängste | burn-out | achtsamkeit

Occhio



perfect light

Iui – vereint Design und
Lichttechnik in radikaler Form.

occhio.de



Hecht Designfabrik
Bahnhofstraße 26
72138 Kirchentellinsfurt
Tel 07121-67 76 88
info@designfabrik.de
www.designfabrik.de



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Ich bin ständig müde und fühle mich erschöpft“ – diese oder ähnliche Aussagen hören wir in letzter Zeit immer öfter. Im Familien- und Freundeskreis häufen sich die Geschichten über das dauerhafte ‚sich kaputt fühlen‘. Was aber steckt hinter diesem Zustand? Die Neurasthenie, besser bekannt als Burn-out-Syndrom, ist keine Erscheinung der Neuzeit. Schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts kannte man die Erkrankung in der bürgerlichen Oberschicht.

Die Symptome waren ähnlich wie heute: totale Erschöpfung und Abneigung gegen den Alltag gehörten zu den Begleiterscheinungen. Es waren viele Menschen betroffen, so dass es sogar in der Werbung Rasiercreme für den ‚nervösen Mann‘ gab und man überlegte, den Berliner Kutschern das Peitschenknallen zu verbieten, um die Nerven der Bürger zu schonen.

Von manchen immer noch als ‚Modekrankheit‘ abgetan, kann davon laut der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) nicht mehr die Rede sein. Im Jahr 2014 wurde ein Positionspapier zum Thema erarbeitet. Darin heißt es, dass ein Drittel der Deutschen an permanenter Überlastung leidet. Mit dem Energiemangel tauchen zudem Niedergeschlagenheit und Anspannungszustände auf.

Es ist heute zwar akzeptiert bei Bekannten oder auch beim Arzt zu sagen: „Ich fühle mich ausgebrannt.“ Der Ausspruch: „Ich glaube, ich bin psychisch krank“, ist dagegen noch immer ein Tabu. Der Begriff ‚Burn-out‘ scheint insofern eine Art Türöffner zu sein, um über psychisches Unwohlsein zu sprechen.

Lesen Sie hierzu unsere Titelgeschichte ‚Seele in Not‘. Denn sich zu seinen Problemen öffentlich zu bekennen bedarf größten Respekt und ist Fortschritt – keine Mode.



Linda Sauter, Milijana Magarewitsch
Bild: my-path.org | Daniel Fischer

Linda Sauter M. Magarewitsch

INHALT

magazin 02

STADT, LAND, LUST

(Kultur | Musik | Film)

- 06 **Lichtkunst.** Reutlinger Kulturnacht zeigt einen abwechslungsreichen Querschnitt durch die kulturellen Leistungen von Stadt und Region.
- 08 **Egeriabau als neue Wirkungsstätte.** Im Gespräch mit Dr. Otto Letze, Institut für Kulturaustausch, über Projekte und das neue Domizil.
- 11 **Mit Innovation in die neue Spielzeit.** Besonderheiten hat die Württembergische Philharmonie Reutlingen in der kommenden Zeit zu bieten.

BLICKWINKEL

(Fokus | Porträt | Passion)

- 12 **Klassisch anders.** Schwäbischer Whisky – wichtig für den regionalen Markt und den europäischen Feinschmecker.

- 16 **Nostalgisch mit den Orsons.** Wir sind mit ihnen auf Besuch in der Reutlinger Heimat.

- 20 **Musikalisch ein bisschen ‚dauerhigh‘.** Singer und Songwriter Joris über Gegensätze und seine deutsch-englische Passion.

DYNAMIK

(Sport | Aktiv | Gesund)

- 22 **Länger, breiter, bequemer.** Das Longboard als urbanes Fortbewegungsmittel und soziales Bindeglied zwischen Menschen.
- 26 **Mehr als nur eine Marke.** In Garmisch kommen Sportbegeisterte mit fachlicher Anleitung und viel Spaß zu einem individuellen Ski, Snowboard, Bike oder Wassersportgerät.

- 28 **Tradition mit internationalem Flair.** St. Anton am Arlberg zeichnet sich durch schöne Pisten, Bergpanorama, Nightlife und Gastronomie von Weltformat aus. Aber auch die kleinen, feinen Geheimtipps für Hotels mit dem gewissen Etwas gibt es.

INNERE STIMME

(Körper | Geist | Bewusstsein)

- 32 **Seele in Not.** Seelische Erkrankungen sind keine Modeerscheinung.
- 34 **Ängste sind Privatsache.** Wenn die Angst vor der Angst das Leben bestimmt und verhindert, dass man sein Leben kraftvoll entfaltet.
- 36 **Und was kommt danach?** Mein Leben nach dem Burn-out – zwei Schicksalsgeschichten.
- 38 **Am körperlichen Limit.** Erfolg zeichnete ihn aus. Doch plötzlich kam die Diagnose Burn-out. Sven Hannawald über sein Leben mit der Krankheit.



12

Schwäbischer Whisky

22

Longboard



- 40 **Mitgefühl mit sich selbst.** Achtsamkeit klingt nach einem vergleichsweise simplen Prinzip. Und doch belegen Studien, dass sie als gezielt eingesetzte Methode ein durchaus probates Mittel im Kampf gegen Burn-out ist.
- 42 **Wie stressresistent bin ich?** Der Stresstest gibt Aufschluss.

PERFEKTE BEGLEITER

(Mode | Schönheit | Zeitgeist)

- 44 **Transparenz ist Trumpf.** Der Nylonstrumpf wird 75 Jahre alt. Grund zur Feier oder Anklage? Frauen der Region nehmen Stellung.
- 48 **Von den Socken.** Bunte Strümpfe als modisches Statement für die Männerwelt.
- 50 **Virtuelles Strumpf Museum.** Der Traum des Reutlinger Kulturwissenschaftlers M. Schödel von einem Deutschen Strumpf Museum – von der Virtualität zur Realität.

WELT VON MORGEN

(Innovation | Technik | Entwicklung)

- 52 **Hast du schon Fomo?** Wie Social-Media-Gefühle nicht nur das Leben, sondern auch die Sprache verändern.
- 54 **Mediale und kommunikative Wirklichkeit.** Zukunftsforscher Lars Thomsen, Zürich, über die Entwicklung von zwischenmenschlicher Kommunikation und des medialen Lebens.

DOMIZIL

(Gestalten | Wohnen | Leben)

- 56 **Fließendes Raumgefüge.** Einblicke in das Domizil des Einrichtungs- und Lichtexperten Frank Hecht, Hecht Designfabrik Kirchentellinsfurt & Hecht Einrichtungen Tübingen.

ESSKULTUR

(Genuss | Kulinarik | Rezept)

- 60 **Der handgeschmiedete Unterschied.** Qualitative und traditionelle Handwerkskunst vereinen die albMessers von Janosch Vecernjes in Hohenstein.
- 63 **Fleischeslust.** Besondere Anlaufstellen für Fleisch findet man auf der Schwäbischen Alb. Diese stehen für außergewöhnliche Gaumenfreuden.

STANDARDS

- 03 **Editorial.**
- 64 **Lassen Sie uns teilhaben.** Briefe, Mails & mehr.
- 64 **Impressum.**
- 65 **Ausblick.** Magazin 03.



44

Nylons & Strümpfe

56

Domizil



LICHTKUNST

reutlinger kulturnacht

Für Interessierte führt kein Weg an der jährlich stattfindenden Reutlinger Kulturnacht vorbei. Seit einigen Jahren ist sie fester Bestandteil des hiesigen Veranstaltungskalenders. Ausführendes Organ ist der Verein Netzwerk-Kultur-Reutlingen e.V. STIL.IST sprach mit Geschäftsführerin Edith Koschwitz über die anstehende Kulturnacht am 26. September 2015.

„Die Reutlinger Kulturnacht wurde von den Kulturschaffenden der Stadt gewünscht. Das wurde in der Kulturkonzeption festgehalten, die 2005 durch das Kulturamt zusammengestellt und entwickelt wurde.“ Edith Koschwitz ist Frau der ersten Stunde und Teil des ‚Runden Tisch Kultur‘, ein Gremium der Kulturszene, das bis heute besteht. Zusammen wurde der Vorschlag konkretisiert und im Oktober 2007 schließlich das erste Event seiner Art veranstaltet. Dahinter steht der Verein Netzwerk-Kultur-Reutlingen e.V.

Die Beweggründe für die Kulturnacht liegen auf der Hand. „Das Ziel war und ist, das gesamte Kulturschaffen der Stadt und Region zu präsentieren. Und dies an einem Abend oder Wochenende und in einem spektakulären Rahmen“, erklärt die Geschäftsführerin.

Das diesjährige Leitthema ‚Licht‘ bildet ein gemeinsames Dach, das von vielen Veranstaltern durch Illuminationen, Lichteffekte, Installationen und Ausstellungen umgesetzt wird. Doch wie finanziert sich ein



Im Überblick

Reutlinger Kulturnacht
26.09.2015 ab 19 Uhr

Veranstaltungsort

Innenstadt
Marktplatz
72764 Reutlingen

Ticket-Vorverkauf

Ticketpreis 11 Euro / Abendkasse 14 Euro
gültig für alle Veranstaltungen im Rahmen der
Kulturnacht, auch Vorprogramm am Freitag

Programmpunkte

CASAMAGICA, Lichtkunst am Marktplatz | Kultur-
meile mit Stadtbibliothek, Museen, städtischen
Einrichtungen und vhs | Reutlingen tanzt! In der
Stadthalle - Shows und Mittanzen im Wechsel |
Württembergische Philharmonie Reutlingen mit
Blechbläsereröffnung | Kunst, Licht und Musik in
den weiten Hallen der Still-Wagner-Fabrik | Kri-
minacht im Amtsgericht | Interkulturelle Nacht im
franz.K | 20er-Jahre-Party mit Burlesque | Lichtkunst
im Spitalhofsaal und Hof | Kabarett und Kleinkunst
im Matthäus-Alber-Haus | Theater Lindenhof im
Druckhaus.

Weitere Informationen

www.reutlinger-kulturnacht.de



solches Vorhaben? Durch einen städtischen Zuschuss und Sponsoren. „In diesem Jahr danken wir den Unternehmen Automotive Lighting und easy sports Fitness, den Geldinstituten Kreissparkasse und Volksbank sowie einer Reihe kleinerer Unterstützer“.

Mitwirkende zu ‚generieren‘ stellt bei der Hochwertigkeit der Veranstaltung kein Problem dar. Viele Künstler melden sich bei den Organisatoren oder bei den Auftrittsorten – einem Museum, einem Geschäft oder einem Café. Diejenigen, die sich nicht konkret mit einem Veranstaltungsort anmelden, versucht das Team an mögliche Plätze zu vermitteln.

Das diesjährige Highlight überzeugt mit Sicherheit: ein ‚Augmented-Reality-Projekt‘. Am Marktplatz wird ein eindrucksvolles Kunstwerk von den bekannten Lichtkünstlern CASAMAGICA aus Tübingen inszeniert. Hierfür besteht allerdings eine technische Voraussetzung: Die Nutzung eines Smartphones oder eines Tablets sowie das Herunterladen der App LAYAR (www.get.layar.com). //

EGERIABAU ALS NEUE WIRKUNGSSTÄTTE

institut für kulturaustausch, tübingen

Kultur bezeichnet im weitesten Sinne alles, was der Mensch selbst gestaltend hervorbringt. Genau dies präsentiert das Institut für Kulturaustausch (IKA) seit nun mehr 25 Jahren. Die Organisation weltweiter Wander- und Wechselausstellungen zu populären wie bedeutenden Themen aus Kunst und Kultur ist das Aufgabenfeld des Instituts. STIL.IST sprach mit Inhaber Dr. Otto Letze über spannende Projekte und die neue Wirkungsstätte in Tübingen.



Welche Planungsschritte stecken hinter dieser Arbeit und mit welchem Zeitfaktor ist für eine erfolgreiche Vorbereitung zu rechnen?

Je nach Umfang der Ausstellung sind für die Organisation ein bis zwei Jahre einzuplanen. Eine zielführende Konzeption und sorgfältige Auswahl der Exponate, die Umsetzung der Ausstellung sowie die Erstellung eines intelligenten Katalogs und die Ausarbeitung des Logistikablaufs benötigen nun mal einen gewissen Zeitfaktor. Grundsätzlich steht bei unserem Tun die Entlastung der Geschäftspartner im Mittelpunkt. Die Gesamtheit des Leistungspakets muss Erleichterung bringen. Zudem soll die bestmögliche Rentabilität durch die Häufigkeit der Ausstellungen erzielt werden.

Internationale Museen aber auch renommierte Unternehmen gehören zu Ihren Partnern. Wie baut sich Ihr Portfolio auf?

Unser Leistungsspektrum besteht aus drei Strängen: eigenkreierte Projekte, Partner für Museen als auch für Unternehmen.

Unter ‚eigenkreierte Projekte‘ verstehen wir die Verwirklichung eigener Interessen. Hierbei unterstützen wir Neuentdeckungen und bieten überzeugenden Künstlern eine Präsentations-Plattform.

Als Partner für Museen leiten wir große

Projekte mit hohem Kostenfaktor. Um dies zielführend für alle Beteiligten zu stemmen, organisieren wir Ausstellungstourneen um die Rentabilität zu gewähren und die Kosten auf die realisierten Stationen zu verteilen. Kreativität ist bei der Arbeit als Partner von Unternehmen vorausgesetzt.

Bei der Umsetzung dieser Ausstellungen ist es unser Anspruch, Produkte der Industrieunternehmen in einen kultur- oder kunsthistorischen Zusammenhang zu bringen. Der klassische Verkauf tritt bei uns in den Hintergrund, vielmehr unterstreichen wir mit unseren Konzepten die Wertigkeit, schaffen eine Szenerie um das Produkt herum und holen den potentiellen Kunden auf intelligente Art und Weise ab.

Gibt es, beim Blick auf Vergangenes, besondere Ausstellungen, die Ihnen eindrücklich im Gedächtnis geblieben sind?

Über 25 Jahre in der Branche bringen viele Besonderheiten hervor. Emotionales Highlight war für mich aber sicherlich die Ausstellung ‚Die Sammlung Gunter Sachs‘.

Als Lebemensch und ‚Playboy‘ in den Medien bekannt, stand die Seite des Kunstsammlers im Hintergrund. Zum Zeitpunkt seines Ablebens war das IKA im Besitz einiger Leihgaben seiner Sammlung. Beeindruckt

von der Qualität und Intensität der Sammlung reifte die Idee, eine letzte Ausstellung in Erinnerung an den Kunstsammler Gunter Sachs zu realisieren. Gemeinsam mit seiner Familie wurde diese im Museum Villa Stuck in München sowie in der Kunsthalle Schweinfurt umgesetzt. Beide Häuser stehen in einer engen Beziehung zur Familie und boten somit einen sinnvollen Rahmen. Eine letzte, einmalige Chance der Präsentation wurde geschaffen, da die Exponate im Anschluss in die Versteigerung zu Sotheby's und an Familienmitglieder übergangen. Die Ausstellung ist heute unwiederbringlich und hatte somit absoluten Ausnahmestatus.

„Wir wollen nicht das
Einfache – die besonderen und
schillernden Persönlichkeiten
machen das Leben interessant.“

Otto Letze

Auf zu neuen Ufern. Sie sind Ende 2014 mit Ihrem Firmensitz in den bekannten Egeria-komplex gezogen. Der Altbau soll als architektonischer Kontrapunkt das Gelände beleben. Hat die alte Weberei eine besondere Bedeutung für Sie?

Schon immer faszinierten mich Stil und Charme alter Industriebauten. Die Sanierung einer unwiederbringlichen



Dr. Otto Letze

- Studium der Kulturwissenschaft, Universität Tübingen
- langjährige Erfahrungen im staatlichen und öffentlichen Kulturbetrieb
- 1990 Gründung des Instituts für Kulturaustausch mit dem Konzept: Organisation von Ausstellungen und Ausstellungstourneen unter Berücksichtigung von Marketing, PR und Merchandising

Institut für Kulturaustausch | Egeriaplatz 1
72074 Tübingen | www.intercult.org

Architektur verlangt einem viel ab, bietet aber zugleich Räumlichkeiten mit imposanter Ausstrahlung.

Gerade der Egeriakomplex beeindruckte mich viele Jahre und lieferte die Wunschvorstellung zur eigenen Bürofläche.

Umso klarer war der Entschluss nach der Freigabe der Stadt. Im Erdgeschoss befinden sich die Büroräumlichkeiten des IKA sowie ein italienisches Restaurant, über das wir sehr glücklich sind. Synergien schaffen hierbei interessante Möglichkeiten.

Viel Empathie steckt für mich in der Architektur des Gebäudes. Das Bestreben lag nicht nur in den reinen Sanierungsarbeiten, vielmehr wurde in dem Altbau ein architektonisches Konzept mit besonderem Anspruch und speziellen Ideen verfolgt. So lieferte zum Beispiel eine Stahlskulptur des

französischen Künstlers François Morellet das Grundkonzept des Gebäudes: zwei gegeneinander geschobene ‚L‘.

Mehr Platz schafft neue Perspektiven. Wird es nun auch vor Ort Ausstellungen oder kulturelle Veranstaltungen in Ihren Räumen geben?

Unser Bestreben ist es, eine besondere Form von Galerieprogramm zusammenzustellen. Sonderausstellungen sollen traditionelle Galeriearbeit mit Exponaten entlang der laufenden Tourneen mischen. Sowohl monografische Ausstellungen als auch Thementausstellungen werden präsentiert. Zu den regulären Öffnungszeiten ist das Publikum willkommen und kann sich von den Werken überzeugen. Informationen hierzu werden in der regionalen Presse und auf der Website rechtzeitig bekannt gegeben. //



© Institut für Kulturaustausch

MIT INNOVATIONEN IN DIE NEUE SPIELZEIT

württembergische philharmonie reutlingen

Gleich allerhand Neuheiten hat die Württembergische Philharmonie Reutlingen (WPR) in der kommenden Spielzeit aufzubieten. So legt das Orchester als erstes in Baden-Württemberg eine Konzertreihe für Menschen mit Demenz auf, widmet sich in einem FOKUS der Musik der Jüdischen Diaspora und tauft ihre traditionsreiche unterhaltsame Konzertreihe zu Kaleidoskopen um.

Die kommende Spielzeit wird die letzte Spielzeit des Schweden Ola Rudner als Chefdirigent der WPR sein. Am Ende der Spielzeit wird er sich im letzten Sinfoniekonzert mit der Schauspielmusik zu Peer Gynt von Edvard Grieg verabschieden. Unter Rudners Dirigat werden zudem Highlights wie Strawinskys Petruschka, Tschaikowskis

6. Sinfonie ‚Pathétique‘, Richard Strauss’ Don Quixote und Dmitri Schostakowitschs 10. Sinfonie erklingen.

Neu aufgelegt hat das Orchester die ‚Seelenbalsam‘ betitelte Kammerkonzertreihe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Die WPR erhält dabei kompetente Unterstützung von der Alzheimer-Gesellschaft Baden-Württemberg, der Reutlinger Altenhilfe, der BruderhausDiakonie Reutlingen und dem Netzwerk Demenz Stadt und Landkreis Tübingen. Betroffene sollen Gelegenheit bekommen, in geschütztem Rahmen weiter am kulturellen Leben teilzuhaben. Die Konzertreihe wird von der Paul-Lechler-Stiftung finanziell unterstützt.

In der Konzertreihe ‚FOKUS Jüdische

Diaspora‘ werfen je ein Sinfonie-, Kaleidoskop- und Matinée-Konzert einen Blick auf die Vielfalt der Kunst- und Unterhaltungsmusik unterschiedlicher jüdischer Traditionen aus aller Welt, geben einen kleinen Einblick in die Lebendigkeit jüdischer Musikkultur gestern und heute, erzählen von der Wiedererweckung von zu Unrecht Vergessenem, dem Bekenntnis zur eigenen Kultur in der Fremde und umgekehrt der Aneignung fremder Kultur in der eigenen.

Kaleidoskop-Konzerte nennt sich künftig die Reihe, die sich Programmen jenseits des großen sinfonischen Repertoires widmet und Orchestermusik mit anderen Stilarten und Künsten wie Jazz, Filmmusik, Chanson, Literatur, Tanz oder Pantomime kombiniert.

KALEIDOSKOP – DIE FACETTENREICHE KONZERTREIHE

ORCHESTERMUSIK jenseits des Repertoires:
Jazz, Filmmusik, Chanson, Weltmusik, live
begleitete Kinofilme, Operngala ...
www.wuerttembergische-philharmonie.de



**WÜRTTEMBERGISCHE
PHILHARMONIE
REUTLINGEN**

KLASSISCH ANDERS

schwäbischer whisky

In den frühen 70ern hörte man ‚Whisky‘ meist von harten Männern in Westernfilmen, die lautstark nach dem Lebenswasser im Saloon verlangten. Doch in den letzten Jahren erlebt diese Spirituose eine Art Renaissance, nachdem sie lange Zeit als unmodern galt. STIL.IST sprach mit der Schwäbischen Whisky-Botschafterin und Edelbrand-Sommelière Angela V. Weis und ging dem Mysterium des flüssigen Goldes auf den Grund.

Kaum ein anderes Getränk ist so vielschichtig und abwechslungsreich wie der Whisky. Obwohl das Endprodukt je nach Destillerie, Lagerung und Alter ganz unterschiedlich schmecken kann, ist die Herstellung einfach und verläuft bei jedem Single Malt im Wesentlichen gleich. Generell wird auf dieselben Grundzutaten zurückgegriffen: Getreide, Wasser und Hefe.

Doch was birgt dieser facettenreiche Aromaschatz in sich, dass er so viele Liebhaber in seinen Bann zieht? Angela V. Weis beschreibt den Whisky als ehrliches Produkt – jeder Tropfen hat seine eigene Geschichte. Er erzählt seine Herstellung, woher er kommt,

worin er reifen durfte und aus welchen Rohstoffen er gebrannt wurde.

„Whisky birgt ein Geheimnis, den Zauber seines Ursprungslandes.“ Das frische Destillat ist eine wasserklare Flüssigkeit. Die Farbstoffe gelangen bei der Reifung im Eichenfass in die Spirituose. Während dieser Zeit wirken verschiedene Faktoren auf das Destillat und beeinflussen so die Farbe des Whiskys.

„Wenn man einen Whisky vor sich hat“, erklärt Edelbrand-Sommelière Weis, „und versucht, die Aromen einzuteilen, die man aus dem edlen Tropfen herausriechen und -schmecken kann, dann würde ich sagen, dass

75 - 80 Prozent der Aromen aus den Fässern kommt, in welchen der Whisky ausgebaut wurde. Tatsächlich – die Fässer machen die Musik“. Vor allem die Fassreifung hat einen großen Einfluss auf das spätere Aroma und bietet unzählige Variationsmöglichkeiten. Bei der Reifung des Whiskys kommen vor allem Eichenfässer zum Einsatz.

Es gibt zwei grundlegend verschiedene Arten – die amerikanische Weiß-Eiche und die europäischen Eichenarten. Die amerikanische Weiß-Eiche wächst schneller, ist milder, feiner und zurückhaltender im Aroma, wogegen die europäischen Eichen ein volles, intensives und tanninreiches Aroma abgeben. ►



DIE GEHEIMNISVOLLE WELT DES WHISKYS

Was ist Whisky?

Whisky darf sich nennen, was aus Wasser und Getreide destilliert wurde, einen Alkoholgehalt von weniger als 94,8% Vol. hat und mindestens drei Jahre in Fässern mit maximal 185 Gallonen (700,3 Liter) Inhalt in einem Zollspeicher gelagert wurde.

Der Name ‚Whisky‘ kommt vom gälischen ‚uisge beatha‘, was Lebenswasser bedeutet. Die Schotten schreiben ihn Whisky, die Iren und Amerikaner meistens Whiskey.

Was ist der Unterschied zwischen Bourbon und Scotch?

Bourbon kommt aus Amerika, wird mehrheitlich aus Mais hergestellt und ist für seine begehrten Vanille- und Kokosnussaromen sowie für eine süße Textur bekannt. Scotch kommt aus Schottland, wird überwiegend aus Gerste destilliert und steht häufig für einen rauchigen und torfigen Geschmack.

Was ist Single Malt Whisky?

Whisky, der aus gemälzter (gekeimter) Gerste in einem speziellen Brennverfahren destilliert wurde und aus einer einzigen Brennerei stammt. Ein Blendet Whisky ist ein Verschnitt und kann Whisky aus bis zu 50 verschiedenen Brennereien enthalten.

Wie genießt man Whisky?

John Wayne und Humphrey Bogart haben es vorgemacht: ein harter Mann trinkt Whisky aus der Flasche oder aus einem klobigen Whisky-Glas. Die Werbung für bekannte Marken suggeriert weitere Genussformen wie ‚auf Eis‘ oder ‚mit Cola‘. All diese Mischungen verfälschen jedoch den eigentlichen Geschmack und das vorzügliche Aroma. Schottische und amerikanische Brennmeister fügen ihrem Whisky ein paar Tropfen stilles Wasser hinzu, so dass sich der Duft besser entfaltet. Doch Vorsicht – nicht zu viel, sonst verwässert der Whisky. Für den perfekten Genuss wird vom Profi ein ‚Nosing Glas‘ empfohlen.

SCHWÄBISCHEN WHISKY KENNENLERNEN

s'Ländle brennt - Schwäbischer Whisky Tag in Tübingen

Gelegenheit, sich von den hochqualitativen Destillaten schwäbischer Whisky-Brennereien zu überzeugen, bietet der große Tübinger Herbst-Regionalmarkt am Samstag, 10. Oktober 2015. Von 10 bis 18 Uhr trifft der interessierte Besucher auf eine einmalige Vielfalt Schwäbischer Whiskys in den Whisky-Pagoden vor dem Tübinger Rathaus. Die Hingabe und Sorgfalt, mit der sich die schwäbischen Brenner ihrem besonderen Handwerk und der hohen Qualität ihrer Produkte widmen, ist beeindruckend. Originalität, Reinheit und Liebe zum Detail stehen an oberster Stelle.

Sich regen bringt Segen – der Schwäbische Whisky-Walk

Dieses alte Sprichwort gilt für alle, die sich auf eine außergewöhnliche Wanderung auf der Schwäbischen Alb einlassen möchten. Dabei gilt es drei regionale Destillen zu erreichen, um dort in den Genuss einzigartiger Whiskys zu kommen. Zu Beginn dieser Erlebnis-Lehr-Tour wird der Teilnehmer von der Schwäbischen Whisky-Botschafterin in Empfang genommen. Mit Begeisterung und Fachwissen werden von ihr Fragen über die Herstellung beantwortet. Die Wichtigkeit der Fasslagerung wird vom ersten Brennmeister, Immanuel Gruel, umfassend erläutert. „Damit die Teilnehmer nicht überall das gleiche hören, erwartet sie in den jeweiligen Brennereien eine Führung mit unterschiedlichen Schwerpunkten – Fasslagerung, Einmaischprozess und Destillation“, so Angela V. Weis. „Der Weg, den wir zu den Brennereien abwandern, ist gleichermaßen lehrreich wie landschaftlich beeindruckend.“

Durch die Owener Streuobstwiesen geht es vorbei an Getreidefeldern, wo der Whisky-Rohstoff wächst. Besonderheit der kleinen Stadt am Fuße der Burg Teck: Gleich drei Destillerien brennen den stark im Trend liegenden Schwäbischen Whisky. Eine solche Dichte an Whisky-Destillen gibt es außerhalb Schottlands kein zweites Mal. „Das Thema Whisky soll erlebbar gemacht werden, vom Korn auf dem Feld, über die Brennereien und die Reifung bis hin zum flüssigen Gold im Glas.“





„Für die Lagerung sind Fässer, die zuvor Bourbon oder Sherry enthielten, unglaublich gefragt und populär. Aber auch Portwein Fässer z.B. aus Madeira, genauso wie Weinfässer erfreuen sich großer Beliebtheit“, so Weis.

Schaffa, schaffa, Whisky brenna

Was haben Schwaben und Schotten gemeinsam? Die Schwaben sind bekanntlich ein fleißiges Völkchen, getreu dem Motto „Mir machet alles“. Es wundert daher nicht, dass die beiden mehr als die Sparsamkeit verbindet. Seit geraumer Zeit vereint eine ‚spirituelle‘ Gemeinsamkeit die Schwäbische Alb mit den Highlands – die Freude an hochwertigem Whisky.

Im ‚Ländle‘ wird seit 1989 Schwäbischer Whisky gebrannt, in dessen Vielfalt er sonst nicht in Deutschland zu finden ist. Doch worin liegen die großen Unterschiede zwischen deutschem und schottischem Whisky?

Die Schwäbische Whisky-Botschafterin erklärt: „Schottischer Whisky, vor allem von der Insel Islay, ist ein torfiges Rauchmonster. Schwäbischer

Whisky hingegen schmeckt niemals torfig. Torf ist bei uns Mangelware, in Schottland jedoch im Überfluss vorhanden. Das reflektiert sich natürlich auch im Whisky und macht ihn zu einem 100 Prozent regionalen Produkt.“

Das Spannende an Whisky ist seine Vielfältigkeit – geschmeidig, komplex, fruchtig oder rauchig. Ein einheitliches Gewand, welches alle deutschen Whiskys tragen, kann man bislang nicht erkennen. Das Know-how ums Brennen ist jedoch sehr präsent. Viele der deutschen Whisky-Brennereien kommen aus dem Obstbereich. Sie haben Erfahrung mit der Veredelung von Obst und auch die Brenngerätschaften sind vielfach darauf ausgelegt. Das spiegelt sich mit einer ausgeprägten Fruchtnote sowie den Aromen der Heimat in den Whiskys wieder.

Die kleinen Brennereien sind zwar aufgrund der individuellen Kapazitätsgrenzen nicht in der Lage den bekannten Weltmarktführern mengenmäßig Paroli zu bieten, jedoch sind die schwäbischen Hersteller äußerst wichtig für den regionalen Markt sowie für den europäischen Feinschmecker- und

Liebhaberbereich. Während in Schottland in sogenannten Pot Stills produziert wird, werden auf der Schwäbischen Alb modernere Brenntechniken eingesetzt. So kann die facettenreiche Spirituose bereits in jungen Jahren genossen werden.

Ebenfalls spielt das Klima eine große Rolle. Ist es in Schottland meist feucht und weist kaum Temperaturunterschiede auf, so ist das Destillat in Deutschland hohen Temperaturschwankungen ausgesetzt. „In einer Brennerei in Owen“, erklärt Angela V. Weis begeistert, „findet die Lagerung beispielsweise in einer Scheune unter einem Wellblechdach statt. Hier gibt es hohe Temperaturunterschiede und der Whisky entwickelt sich natürlich ganz anders. Man muss sich das so vorstellen: Ein Fass, halbvoll gefüllt mit Whisky, halb mit Luft. Die Temperatur steigt an, der Whisky und die Luft dehnen sich aus. Er drückt sich ins Holz, will aus dem Fass entweichen. Wenn er sich anschließend wieder abkühlt und sich zusammen zieht, nimmt er sehr schnell die Aromen und Farben aus dem Holz auf.“ //

NOSTALGISCH MIT DEN ORSONS

von tropischen klippen, heißen bügeleisen und echten hip-hop-werten

Mit ihrem Album ‚What’s Goes?’ sind die Orsons im Frühjahr in Deutschland auf Nummer zwei gechartet und das wird im Herbst live gefeiert. Am 25. September 2015, 20 Uhr, ist die Combo zu Gast im Stuttgarter Wizemann. Was aber einige vielleicht nicht wissen – zwei der Bandmitglieder haben ihre Wurzeln in Reutlingen. Wir fragten nach, aber Achtung: nur waschechte Achalmstädter verstehen das Interview...

Die Orsons

„Die Orsons“ ist eine deutsche Hip-Hop-Gruppe, bestehend aus den Rappern Tua, Kaas, Maeckes und Bartek. Die Gruppe ist bei dem Stuttgarter Label Chimperator Productions sowie bei dem Major-Label Universal unter Vertrag. Markenzeichen ist die Umkehrung ungeschriebener Hip-Hop-Regeln in Verbindung mit viel Ironie, Fantasie und Sarkasmus. Im Gegensatz zum aktuellen „Deutshrap-Prinzip“ benutzen die Orsons Attribute wie „stieß“, „schön“, „lieb“ oder auch rosa Farben im Artwork, um gezielt zu provozieren.



Kaas, du stammst eigentlich aus Polen. Waren bereits Deutschkenntnisse vorhanden oder hast du die Sprache hier gelernt?

Kaas: Ich kam im Alter von vier Jahren nach Deutschland und hatte bereits in Polen angefangen Deutsch zu lernen, sodass ich im Kindergarten die Sprache schon einigermaßen beherrschte.

Erzählt ein wenig von eurem ‚schulischen Werdegang‘. Was seid ihr für Schüler gewesen?

Tua: Ich war auf der Hoffmann-Schule in Betzingen und später auf dem Isolde-Kurz-, dem Johannes-Kepler- und dem Albert-Einstein-Gymnasium. Ich hatte eine sehr bewegte Schullaufbahn und war ein schrecklicher Schüler. Oft auch der Klassenclown. Und je nach Jugendphase hatte ich verschiedenste Gründe nicht hinzugehen: Fußball spielen, Mädels und natürlich Texte schreiben.

Kaas: Ich war auf der Schiller-, der Hermann-Hesse- und der Theodor-Heuss-Schule.

Könnt ihr euch noch an eure erste gemeinsame Begegnung erinnern?

Tua: Ja, ich glaube, das war in der ‚Zelle‘, ein Veranstaltungsort in Reutlingen. Kaas war mit anderen auf der Bühne und ich wollte hochkommen und batteln. Ich war eine extreme Hip-Hop-Freestylebattle-Nervensäge.

Kaas: Wir haben Tuas Freestyle-Attacke mit damals im Trend liegender Arroganz gegenüber traditionellen Hip-Hop-Werten abgewehrt.

Als Rapper, Breakdancer, usw. kommt man in Reutlingen nicht am Jugendhaus Bastille vorbei. Habt ihr ähnliche Erfahrungen gemacht?

Tua: Ja, klar! Dort fanden unsere ersten Auftritte statt und es gab wirklich noch so etwas wie Hip-Hop-Jams. Das war unfassbar geil. B-Boys, Writer, Basketballer und alle Leute, die man gerne treffen wollte, waren dort.

Kaas: Ich hab‘ mich bei einem dieser Bastille-Jams zum ersten Mal auf die Bühne getraut. Das war sehr aufregend. Wie im Sonnenuntergang von einer tropischen Klippe in ein Meer aus heißen Bügeleisen zu springen.

Wo hattet ihr euer Studio in Reutlingen?

Tua: Wir hatten verschiedene. Das wechselte immer mal wieder, da wir auch in unterschiedlichen Zusammensetzungen unterwegs waren. Da war eins am Bahnhof in Reutlingen. ▶





Nicht zu vergessen das berühmt-berüchtigte Bassquiat Studio auf dem Still-Wagner Areal. Die gibt es aber alle nicht mehr. Ich war auch oft in Vasees (Reutlinger Musiker, An. d. Red.) zahlreichen Studios. Es gab eines im ehemaligen Engel Carrée - ein riesiges Loft. Das war mega. „Evigila“ (Album der Künstler Tua und Vasee, An. d. Red.) haben wir hauptsächlich in einem Kellerstudio in der Nähe vom Kreiskrankenhaus aufgenommen. Wenn ich heutzutage in Reutlingen Musik mache, dann bei James Herter im Atlantis Tonstudio in Sondelfingen. Das gibt es natürlich noch. Auch das „Lautstumm“ in Undingen. So. Leute, die nicht aus Reutlingen kommen, verstehen jetzt nur Bahnhof!

Kaas: Ich hatte noch mein Ministudio im Keller meiner Eltern.



Wie ist es nach Hause zu kommen? Geht ihr beispielsweise noch in eure „Stammkneipen“?

Tua: Ich bin oft da, bin eigentlich gar nicht richtig weggezogen. Es fühlt sich jedenfalls noch immer wie Heimat an. Nur dass ich mein Kaff heute objektiver sehe. Stammkneipen gab's nicht so richtig. Es gab mal das Harlekin. Da konnte man bis fünf Uhr morgens warm essen. Das ist aber längst zu. Und Kaas, erzähl' mal vom Casablanca! Wichtigstes!

Kaas: Das war unsere absolute Kultkneipe, die es leider nicht mehr gibt. Da gab's die beste Pasta der Stadt und pickelige Nachwuchsrapper, die dort bei Bier und Champions League Viertelfinale von großen Karrieren träumten.

Schafft ihr es regelmäßigen Kontakt zu euren alten Freunden in der Heimat zu halten?

Tua: Auf jeden...

Kaas: ...Fall.

Gibt es etwas, was ihr persönlich mit Reutlingen verbindet?

Tua: Da gibt es so einiges. Vielleicht verbindet eher Reutlingen die Esso-Tankstelle mit mir. Wir waren entweder dort oder zwischen dem alten Denkmal bei der Gustav-Werner-Stiftung und „Videobuster“. Ansonsten habe ich eine Menge Erinnerungen an Betzingen-Klopstock, Hohbuch und die Ecke Storlachsiedlung. Haha, immer die verfluchten Tankstellen. Reutlingen war eine andere Stadt, bevor das Gesetz eingeführt wurde, dass man ab 22 Uhr keinen Alkohol mehr kaufen kann.

Kaas: Ach du, nachts auf der Achalm „rumhängen“. Das Kohla. Zelle am Donnerstagabend. Farbe, LaFo. In Orschel gibt's so „ne Wendeplatte am Bolzplatz an der man immer noch meine ersten und letzten Sprühversuche bestaunen kann.“

Wohin würdet ihr mit einem Mädels auf ein Date gehen?

Tua: Ich habe geheime Plätze, die nicht verraten werden. Früher konnte man hinter dem Stadion vom SSV Reutlingen an den Stadtseen vorbei durch den Wasenwald auf die Erddeponie fahren. Nach einer gefühlten Ewigkeit durch den stockfinsternen Wald, kam man auf einem Hochplateau an und hatte einen mega Blick über die Stadt. Außerdem war man ganz sicher allein. Bäm! Wovon man aber ganz klar abraten muss ist die Achalm. Jungs, da kommt es zu nichts - außer vielleicht zu einer Polizeikontrolle oder einer Schlägerei.

Kaas: Studio was the place to party.

Wenn jeder von euch Reutlingen in drei Worten beschreiben dürfte, welche wären das?

Tua: S'isch scho rechd.

Kaas: Ess Ess Vau. //

DIE.STILISTEN

— kommunikation.print.design —

WIR SCHAFFEN MARKENPRÄSENZ

flexible arbeitsweise . menschliches handeln . offene denkweise . wertvolle erkenntnisse . budgetunabhängige lösungen . leidenschaft für bleibende eindrücke . überzeugende resultate . nachhaltige erfolge .

MUSIKALISCH EIN BISSCHEN ‚DAUERHIGH‘

singer und songwriter joris

Das Debütalbum ‚Hoffnungslos Hoffnungsvoll‘ von Joris klingt ehrlich: Echte Instrumente, warmer Sound und eine Stimme die ins Herz geht.

In seiner ersten Single ‚Herz über Kopf‘ beschreibt Joris das bewusste Eingehen von Fehlern und den Luxus das Herz entscheiden zu lassen.

Im Rahmen seiner Tour ist der Sänger am 23. Oktober, 20 Uhr, im Reutlinger Kulturzentrum franz.K e. V. zu sehen.

Wir sprachen mit dem Künstler.



Joris Buchholz

- geb. am 1. Dezember 1989
 - Absolvent der Pop-Akademie Mannheim
 - Seit 2014 beim Plattenlabel ‚Four Music‘ unter Vertrag.
 - Im März 2015 erschien mit ‚Herz über Kopf‘ die erste Single des Musikers. Das Debütalbum ‚Hoffnungslos Hoffnungsvoll‘ erreichte im April 2015 auf Anhieb den dritten Platz der deutschen Charts.
-

In deinen Liedern geht es oft um Gegensätzlichkeit wie Freude und Trauer oder Entschiedenheit und Unsicherheit. Welche Gegensätze begleiten dich aktuell?

Ganz präsent ist derzeit das ‚Hochfahren‘ auf der Festivalbühne vor zehn- bis vierzigtausend Leuten, um dann anschließend im Bus mit meinen Jungs wieder komplett ‚runterzufahren‘. Generell ist mein Leben zur Zeit sehr kontrastreich und intensiv.

Das ‚Runterkommen‘ wird von vielen Künstlern oft als schwierig beschrieben. Wie geht es dir damit?

Das ist tatsächlich nicht so einfach. Aber wir haben das große Glück, eigentlich fast die ganze Zeit durchspielen zu können, sodass man musikalisch nahezu ‚dauerhigh‘ ist.

Deine Stimme ‚bricht‘ sehr schön. Wann hast du für dich das erste Mal festgestellt: „die ist irgendwie anders“.

Schwierige Frage. Ich singe eben so, wie die Emotionen gerade aus mir herauswollen. Und natürlich ist es auch einfach die Anatomie meiner Stimme.

Du schreibst gerne mal ein Lied bei Kerzenschein und Teatra Pak Wein. Das klingt nach einem Klischee-Künstlerleben!

Dazu müsste man erst mal definieren, was ein Klischee-Künstlerleben ist! Aktuell führe ich noch bis Mitte November eine Art WG-Leben mit meiner

Band. Wir durften viele Festivals spielen, haben eine eigene Tour im Frühjahr gespielt und sind jetzt im Herbst nochmals unterwegs. Da muss man auch mal den einen oder anderen Kompromiss eingehen. Diese Achtsamkeit dem Anderen gegenüber empfinde ich aber als etwas sehr Schönes und möchte sie nicht missen.

Deine Musik ist international – die Sprache allerdings deutsch. Wie lässt sich das am besten erklären?

Ich habe mit fünf Jahren angefangen Schlagzeug zu spielen – zu den Blues Brothers. Meine Vorbilder sind schon immer englischsprachig gewesen. Vor vier Jahren habe ich damit begonnen, deutsche Texte zu schreiben. An der englisch-

sprachigen Musik finde ich toll, dass man insgesamt mehr der Musik folgt und nicht jedes Wort auf die Goldwaage legt. Wiederum ist es im Deutschen besonders spannend zu sehen, welche Gewichtung der Text hat. Es ist der Spagat zwischen beidem was ich anstrebe.

Aktuell ist deutschsprachige Musik sehr präsent. Ist das hilfreich oder eher kontraproduktiv für dich?

Da denke ich gar nicht drüber nach. Ich mache Musik der Musik Willen. Dass derzeit ein großes Interesse an deutscher Musik vorherrscht – davon profitiere ich natürlich auch. Aber selbst wenn das nicht so wäre, würde ich dennoch meine Musik genauso machen wie ich sie gerade mache. //

Hagen's

Hammetweil Gourmet

**Das Neue Gourmet-Restaurant der Region –
im Golfclub Hammetweil in Neckartenzlingen.**

Hagen's
 Hammetweil 10
 72654 Neckartenzlingen
www.restaurant-hagens.de
 07127 - 81 45 29

LÄNGER, BREITER, BEQUEMER

asphaltsurfen in der stadt

Ob in Städten oder auf abschüssigen Landstraßen: Longboards sorgen für Surf-Feeling zu Hause und werden immer mehr zum angesagten urbanen Spaßfahrzeug. Tim Würz, Inhaber Himmelbrett Reutlingen, erklärt der STILIST was es mit den Boards auf sich hat.

Der Begriff ‚Trendsport‘ wird den Longboards wohl nicht gerecht. Zum einen hat man sich hierzulande mittlerweile an die zwischen 80 und 150 Zentimeter langen Bretter im Straßenbild gewöhnt. Zum anderen werden diese, im Gegensatz zu Skateboards, überwiegend als alternatives Fortbewegungsmittel und alltagstaugliche Alternative zum Fahrrad genutzt. „Es ist wesentlich einfacher, auf einem Long- als auf einem Skateboard zu fahren. Brett und Achsen sind breiter, die Rollen größer und weicher und die umfangreiche Standfläche sorgt für besseren Halt“, erklärt Tim Würz. Aufgrund dieser Beschaffenheit ist es möglich, Widerstände auszugleichen, eine verbesserte Fahrstabilität zu erzielen und es somit als solides Fortbewegungsmittel zu nutzen.

Das Besondere am Longboarden ist der sogenannte Flex: Das Deck, also das Brett auf dem der Fahrer steht, biegt sich je nach Vorliebe und Fahrstil stark durch. Der Federeffekt unterstützt das Cruisen und Kurvenfahren, gelenkt wird durch Gewichtsverlagerung auf die Zehen- oder Fersenkante. Kein Wunder, dass der Sport deshalb stark an ein Surfen auf Asphalt erinnert. Darin liegt auch der Ursprung: Kalifornische Surfer waren in den 50er Jahren die ersten Longboarder. Sie montierten Rollen unter ihre Surfbretter, um den Spaß ebenso auf der Straße zu erleben. Später wurden die Bretter verkürzt, es kamen mehr Tricks hinzu und aus dem Longboarden entwickelte sich das Skateboarden.

Idee und Entwicklung liegen also viele Jahre zurück, erst seit kurzer Zeit haben sich die langen Bretter jedoch wieder einen Namen gemacht und wurden in die Städte und auf die Straßen gebracht.

Auffallend ist, dass auch Mädels gerne auf das Longboard steigen. „Das normale Skaten verbinden viele mit Stürzen – nicht gerade girlslike. Das Longboard hingegen ist gemütlicher und weniger riskant.“, so Tim Würz. Dies ist wohl auch der Grund, warum die Frauenquote hierbei höher ist.

Grundsätzlich bestehen die Bretter aus zwei Achsen, vier Rollen und einem Deck, welches klassisch in einer bis zu neunlagigen Schichtbauweise gefertigt wird. Die einzelnen Lagen können in der Materialbeschaffenheit variieren um das Flexverhalten zu steuern. Meist bestehen die Decks aus kanadischem Ahornholz oder Bambus, wobei diese oft mit weiteren Materialien, wie Fiberglas, Epoxydharz oder Carbon versetzt beziehungsweise überzogen werden. Gerade in den letzten Jahren kommen zudem Materialien, wie Esche-, Pappel- und Lindenholz zum Einsatz. Ein aufgebrachtes Griptape an der Oberfläche sorgt für den perfekten Halt.

Die Bauweise der Bretter erinnert stark an die eines Snowboards, so ist es nicht verwunderlich, dass einige Hersteller auch bei den Longboards auf eine Dreischicht-Bauweise zurückgreifen. Hierbei gibt es einen klassischen Holzkern, welcher von zwei dünneren Holzschichten ummantelt wird. Die Longboard Manufaktur im Himmelbrett fertigt mit jahrelanger Erfahrung derzeit vier verschiedene Modelle. Aus einer großen Auswahl an Decks, Achsen, Rollen, Kugellagern, Griptapes und Kleinteilen kann man sich sein ganz persönliches Unikat montieren lassen. Und das Beste: Boards mit blanker Unterseite kann man mit seinen eigenen Designs selbst gestalten.



Auf ein Modell ist der Inhaber besonders stolz: „Dieses Himmelbrett bauen wir mit einem Stabholzkern wie bei Snowboards. Längsstäbe werden miteinander verleimt und in Form gebracht. Somit erlangt man optimierte Durchbiegungen in Flex- und Längsrichtung. Ein aufgebrauchtes Holz furniert sorgt sowohl an der Unterseite (Walnuss) als auch auf dem Deck (Buche) für eine eindrucksvolle Optik.“

Longboards gibt es in unterschiedlichsten Formen, Längen und Breiten, welche verschiedene Eigenschaften mit sich bringen. Generell gilt bei der Wahl des passenden Boards, dass die Dimensionen ‚Gewicht‘ und ‚Größe‘ optimal auf den Fahrer abgestimmt sind. Es sollte darauf geachtet werden, dass Breite und Länge des Decks zur Körper- und Schuhgröße des Fahrers passen, um eine sichere und angenehme Standposition zu garantieren. So sind speziell die Frauen-Boards dünner und schmaler in der Bauweise, um auch hier die richtigen Druckpunkte bei der Handhabung anzusprechen.

„Vor dem Kauf eines Longboards, rate ich zunächst jedem zu einem Basis-Workshop, zu welchem den Teilnehmern ein Leihboard gestellt wird. Ein sicherer Stand auf dem Brett sowie das routinierte Bremsen sind die Grundlagen. Aus diesem Können entwickelt sich der Fahrer weiter und lernt zu bewerten, welche Bauweise die passende für ihn ist“, erklärt Tim Würz.

Basic- sowie Technik-Workshops werden in seinem Himmelbrett in Reutlingen angeboten. Termine hierzu finden Interessierte auf der Webseite www.himmelbrett.de. ▶

Auch die Stadt Reutlingen reagiert auf den Trend – Skater sollen schon bald ganz gezielt ihrem Hobby nachgehen können: Im Bürgerpark, direkt an der Reutlinger Stadthalle, soll ein 590 Quadratmeter großer Skatepark aus Spritzbeton angelegt werden. Der gewählte Standort liegt sehr öffentlich und bietet den Skatern daher eine tolle Bühne. Die geplante individuelle Ortbetonlandschaft ‚aus einem Guss‘ ist bei Skatern sehr beliebt und bietet aufgrund zweier Ebenen sowohl Möglichkeiten für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Angelegt wird der Park als sogenannter ‚Flowpark‘. Dies bedeutet, dass man über ‚Corners‘ (Kurven) und ‚Speedbumps‘ (Hügel) Schwung holen kann und auf diese Weise Geschwindigkeit aufbaut ohne den Fuß vom Brett zu setzen. Zudem sind im Konzept Hindernisse so eingebunden, dass diese als Einzelobjekte kaum wahrgenommen werden und bündig ineinander übergehen. Der Baubeginn ist für das nächste Jahr angesetzt. Dafür will die Stadt rund 260.000 Euro investieren. Für eine optimale Planung der Skateanlage hat der Gemeinderat Ergebnisse eines rund 60köpfigen Jugendforums einfließen lassen und somit den Entwurf eng mit der Reutlinger Skateszene entwickelt.



© Planungsgemeinschaft Schelhorn+Thomas

VON MENSCH ZU MENSCH

Dass Longboarden verbindet und Menschen zusammen bringen kann, zeigt Tim Würz mit hohem Engagement. In Kooperation mit Mariaberg e.V., eine Einrichtung der Jugend- und Behindertenhilfe im Diakonischen Werk, verwirklichte er Anfang des Jahres ein eindrucksvolles Projekt: Jugendliche bauen ihr Longboard-Unikat.

„Mein Team und ich sind uns unserer sozialen Verantwortung bei Kindern- und Jugendlichen bewusst und wollen diese positiv nutzen.“

Tim Würz

Gemeinsam mit dem Fachbereichsleiter ‚Jungendarbeit‘ Cord Dette und dem Fachbereichsleiter ‚Jugendhilfe Wohnen‘ Francesco Staibano von der Mariaberger Ausbildung & Service GmbH wurde das Projekt realisiert.

Innerhalb von zwei Tagen intensiven Sägens, Bohrens und Schleifens wurden die Rohfassungen der Longboards gefertigt, welche die Jungen und Mädchen

anschließend mit ihrem Design gestalten konnten. Himmelbrett unterstützte das Projekt mit dem Kauf des Materials. Aber nicht nur das: Am letzten Projekttag konnten die Longboard-Fans ihre Bretter in einem Technik-Workshop unter Beweis stellen. Himmelbrett-Teamfahrer waren vor Ort, unterzogen die Boards einem Materialcheck und ‚cruisten‘ mit den Jugendlichen durch den Klosterhof. Natürlich hatten Tim Würz und sein Kollege Joe Domingos auch ein paar kleine Tricks und Kniffe für die angehenden Longboarder parat.

„Wir haben dieses Vorhaben unterstützt, weil ich die Idee super finde. Manchmal muss man sich im Leben durchbeißen und großen Aufwand betreiben – am Ende überwiegt jedoch Erfolg, Stolz und das Produkt. Genau dies wollten wir den Jugendlichen vermitteln.“, sagt Tim Würz. „Außerdem konnte Mariaberg etwas anbieten, was die Kinder und Jugendlichen gerne machen wollten – ohne Zwang und mit einer hohen Eigenmotivation. Das schlüssige Konzept mit

sinnvoll aufeinander abgestimmten Aufgaben überzeugte: ‚Ich baue ein Sportgerät, welches ich später nutzen kann und mit dem ich an einem Workshop mit Teamfahrern teilnehmen kann‘.“

Nach diesem erfolgreichen Projekt sind bereits weitere Kooperationen mit Reutlinger Schulen für das kommende Jahr angedacht. Die Idee ist so einfach wie genial: Förderung von Bewegung bei Kindern- und Jugendlichen und das Ganze mit Spaßfaktor und Lerneffekt.

Zum Schuljahresstart soll ein Basic-Workshop den Auftakt des Projekts bilden. Hierbei lernen die Schüler Fahrtechniken und Boards kennen. Mit ihrem erlernten Wissen können sie sich für das passende Modell entscheiden, welches sie in den Wintermonaten im Werkunterricht oder in Arbeitsgruppen selbst erschaffen und montieren. Im Frühjahr soll anschließend die Erprobungsphase erfolgen sowie die Umsetzung von Optimierungsmaßnahmen. Mit einer Longboard-Ausfahrt, umgesetzt vom Himmelbrett-Team, soll das Projekt enden. //

FAHRTECHNIKEN

Downhill

Beim Downhill werden Geschwindigkeiten bis zu 100 km/h erreicht. Die Achsen können, je nach Einstellung, bei hohen Geschwindigkeiten instabil werden, weshalb Downhillboards oft eine tiefergelegte Standfläche und spezielle Achsen besitzen. Diese ermöglicht eine höhere Stabilität.

Sliden

Als Sliden bezeichnet man eine Technik der Geschwindigkeitsverringern. Nicht das Erreichen der höchstmöglichen Geschwindigkeit steht im Vordergrund, sondern das kontrollierte Ausbrechen lassen des Brettes. Hierbei verlieren die Rollen die Bodenhaftung und man ‚slidet‘ quer zur Fahrtrichtung über den Asphalt.

Carven

Beim Carven versucht man mittels enger Kurven die Geschwindigkeit auf abschüssigen Strecken zu kontrollieren. Im Gegensatz zum Sliden rutscht das Board nicht, vielmehr fährt es. Dies wird durch besonders griffige Rollen und spezielle Achsen, die einen engen Kurvenradius zulassen, ermöglicht.

Cruisen

Das Cruisen stellt wohl die weitverbreitetste bzw. einfachste Form der Fortbewegung mit dem Longboard dar und dürfte die sein, mit der jeder Longboarder einmal begonnen hat. Man stößt sich vorwärts, gleitet gemütlich und Schwünge ziehen über den Asphalt.

Dancen

Dancing hat seinen Ursprung im Boardwalking, einer Technik des Wellenreitens. Es beinhaltet eine Vielzahl von laufenden und drehenden Bewegungen, die auf dem fahrenden Board ausgeführt werden.

Long distance pumping

Beim Long distance pumping (LDP) legt man mit dem Longboard auf ebenen Strecken lange Distanzen zurück, ohne einen Fuß auf den Boden zu setzen. Dies geschieht durch die Übertragung von dynamischen Körperbewegungen auf die LDP-Achsen des Brettes.

Freestyle

Zum Freestyle gehören mehrere Komponenten der einzelnen Fahrtechniken. Freestyle ist eine der schwersten Fahrtechniken, bei der man ähnlich wie beim Skateboarden Tricks und Stunts macht.



MEHR ALS NUR EINE MARKE

— build 2 ride —

Es ist ein tolles Gefühl, mit den eigenen Händen etwas zu bauen und anschließend das stolze Ergebnis zu sehen und zu nutzen.

Build your ride – mit fachlicher Anleitung und viel Spaß zu einem individuellen Ski, Snowboard, Bike oder Wassersportgerät.

STIL.IST ist von der Idee begeistert und zeigt, wie Sportenthusiasten zum selbstgebauten Unikat kommen.



Seit 2012 steht die Build 2 Ride GmbH für professionelle Workshops im Bereich Ski-, Snow- und Splitboardbau. Sowohl Profi- und Freizeitsportler als auch Unternehmen und Eventagenturen gehören zum festen Kundenkreis. Vor einigen Jahren haben die Firmengründer, selbst leidenschaftliche Ski- und Snowboardfahrer, den Eigenbau von Sportgeräten für sich selbst entdeckt und mit ihrem Unternehmen professionalisiert. Größtes Bestreben ist es, individuelle Produkte entstehen zu lassen, welche in Funktionalität und Ästhetik den Ansprüchen des Kunden gerecht werden.

Mit Hightech-Materialien und etwas Geschick können Schneebegeisterte in einer urigen Werkstatt in Farchant bei Garmisch dieses Gefühl erleben und ihren Traum-Ski oder – Board selbst bauen. Vom Racecarver bis zum Splitboard ist alles möglich. Und hierbei lässt Build2Ride Handwerker-Hezen höher schlagen. Kursteilnehmer schlüpfen in die Rolle des Entwicklers, Designers und Technikers zugleich. Ob Konzipieren, Feilen, Schrauben, Sägen oder Laminieren; alles wird selbst umgesetzt. Natürlich unterstützt das Team und gibt wertvolle Tipps. Unter fachkundiger Anleitung und mit viel Spaß leiten die drei Inhaber durch den Kurs. Die freie Wahl beim Design lässt besonders Frauenherzen höher schlagen, denn hier sind der Kreativität keine

„Liebe zum Sport, Leidenschaft fürs Bauen, ein hoher Qualitätsanspruch und eine gesunde Portion pädagogischen Ehrgeiz‘ garantieren einzigartige Designs und Funktionalitäten in handwerklicher Perfektion.“

— build 2 ride —





Build 2 Ride GmbH

Ludwigstr. 15

82467 Garmisch-Partenkirchen

www.build2ride.de

Grenzen gesetzt – unterschiedliche Holzfurniere, Diamantenstaub, Swarovski, Blattgold, Fotos – alles ist möglich. Vor dem eigentlichen Workshop werden in Vorgesprächen die Vorlieben, Wünsche und Anforderungen der Kursteilnehmer festgelegt. Die mehrjährige Expertise der Inhaber gewährt den zukünftigen Skibauern beste Beratung. Am Ende eines kurzweiligen Wochenendes steht es dann endlich vor einem – das selbstgebaute Unikat, entstanden durch die eigenen Hände und Ideen.

Aber nicht nur Wintersportler kommen bei Build 2 Ride auf ihre Kosten. Neben den Skibau-Seminaren im Winter, gibt es Bikebau-Seminare im Sommer. Fahrradbegeisterte können ihr individuelles Bike konfigurieren und unter professioneller Anleitung zusammenbauen. Und es ist kein Stillstand in Sicht. Seit Mai 2015 wurde das Sommer-Portfolio um den Bereich ‚Wassersport‘ erweitert. Parallel zum Bikebau, der in Garmisch stattfindet, fertigen Wassersportler in Farchant ihre Traumprodukte. Ob Trickski, Kite- oder Wakeboard, alles wird unter fachlicher Anweisung umgesetzt. //



© Build 2 Ride GmbH

TRADITION MIT INTERNATIONALEM FLAIR

— st. anton am arlberg —

Ab Anfang Dezember heißt es in St. Anton am Arlberg aufs Neue: Ski heil!

Selbst weitgereiste Wintersportler zieht es immer wieder auf die glänzend-weißen Hänge. Vom Tiroler Welt-Dorf ist oft die Rede.

Denn in St. Anton vermischt sich dörfliche Tradition mit internationalem Flair zu unvergleichlicher Atmosphäre und anziehendem Charme.





Höchster Punkt des Skigebiets ist der Valluga-Gipfel mit 2.811 Metern, wo der Blick an schönen Tagen bis in die Schweiz und nach Italien reicht. Darunter liegen die Hauptadern Schindlerkar und Valfagehrjoch, gegenüber das Rendl-Gebiet, im Westen der Albonagrat. Insgesamt gibt es im Arlberger Pisten-Dorado 340 Kilometer markierte Abfahrten, 200 Kilometer im freien Gelände sowie 97 moderne Bergbahnen und Lifte. Das österreichische Feriendorf ist außerdem Mitglied von Best of the Alps, dem Zusammenschluss der zwölf Top-Skiorte der Alpen.

SKI OPEN VOM 4. BIS 6. DEZEMBER

54, 74, 90, 2010 ... spätestens seit der Fußball-WM sollte jeder die Sportfreunde Stiller kennen. Die drei sympathischen Indie-Rocker aus der Münchner Vorstadt standen schon mit Udo Jürgens auf der Bühne, füllten die Münchner Olympiahalle und treten auch immer wieder unter diversen Geheimnamen in kleineren Clubs auf. Keineswegs inkognito zeigen sich Flo, Peter und Rüdiger jedoch am 5. Dezember 2015 in St. Anton: Abends heizen sie ihren Fans auf dem Konzertgelände gehörig ein – zusammen mit Special Guest Kim Wilde, die bereits in den 1980ern ihre internationale Hitserie landete. Aber auch der Spaß auf den Brettern kommt dabei nicht zu kurz: Beim dreitägigen Skitest am Eröffnungswochenende können Gäste die neuesten Modelle von verschiedenen renommierten Herstellern gratis ausprobieren.

18. ARLBERG-PASS KRAMPALAR-LAUF

Schön gruselig wird es, wenn am Abend des 6. Dezember 2015 die sogenannten Krampalar mit ihren geschnitzten Masken und Teufelsfellen durch die Gassen ziehen. Mit Feuerwerk, Flammen und Rauch zelebriert der traditionelle Krampalar-Lauf den jahrhundertealten Nikolaus-Brauch und gilt immer wieder als Anziehungspunkt am Arlberg.

ZEITREISE MIT FEUERWERK

Ab dem 13. Januar 2016 verwandelt sich jeden Mittwoch um 21 Uhr die Piste vor dem Karl-Schranz-Zielstadion in eine überdimensionale Leinwand: Riesige, auf den Hang projizierte Bilder, leuchtende 3D-Effekte und ein Feuerwerk bilden den Rahmen für rund 150 Akteure, die in einem eindrucksvollen Zeitraffer die historische Entwicklung des Skisports demonstrieren. Die Auftaktveranstaltung der rund 45-minütigen Skishow ‚Schneetreiben‘ ist am 30. Dezember 2015.

ARLBERGER NEUJAHRSKONZERT

St. Anton startet klassisch ins Neue Jahr: Am 3. Januar 2016 findet ab 17.30 Uhr in der WM-Halle des ARLBERG-well.com das alljährliche große Arlberger Neujahrskonzert statt. Geleitet von Prof. Dr. Rudolf Streicher, Präsident der Wiener Symphoniker und St. Antoner Ehrenbürger, steht das Ambassade Orchester Wien für Musik auf hohem Niveau.

FIS SKI-WELTCUP DER DAMEN

Am 9. und 10. Januar 2016 trifft sich die internationale Ski-Elite der Damen in St. Anton am Arlberg, um wichtige Punkte für die beiden Weltcup-Disziplinen Super-G und Abfahrt zu erkämpfen. Die legendäre Streckenführung der Karl-Schranz-Piste wird den Athletinnen auch dieses Mal wieder alles abverlangen. Beide Rennen enden jeweils im WM-Zielstadion, wo anschließend die Weltcup-Party für alle Zuschauer stattfindet.

HAUBEN IM SCHNEE

Sechs St. Antoner Restaurants sind vom Gault-Millau erneut ausgezeichnet worden: die Stube im Hotel Alte Post, die Verwallstube auf dem Galzig, der Raffl's St. Antoner Hof, das Restaurant im Arlberg Hospiz sowie die Hospiz Alm in St. Christoph am Arlberg. Aufsteiger des Jahres 2015 ist der Tannenhof – in der neuen Ausgabe wurden ihm gleich drei Hauben verliehen. Damit kann sich der berühmte Tiroler Skiort mit insgesamt zehn Hauben und 88 Gault-Millau-Punkten schmücken.

Weitere Auskünfte unter www.stantonamarlberg.com



ALPENTRAUM

Die Tiroler Wintersportmetropole St. Anton am Arlberg zeichnet sich durch pudrig weiße Pisten, einem atemberaubenden Bergpanorama, Nightlife und einer Gastronomie von Weltformat aus und zählt zu den bekanntesten Skiorten der Welt. Dennoch gibt es sie noch – die kleinen, feinen Geheimtipps für Hotels mit dem gewissen Etwas.

ALPINEN LUXUS GENIESSEN HOTEL ARLBERG 5*

Das im Ortskern von Lech gelegene Fünf-Sterne-Hotel spielt seit über 50 Jahren eine prägende Rolle in der Tradition des berühmten Skiortes. 51 individuell eingerichtete Zimmer und Suiten, das Haubenrestaurant La Fenice, die ausgefallenen Fondues von Chefkoch Franz Riedler, die in der Stube serviert werden und ein großzügiger Wellnessbereich machen das Hotel zu einem luxuriösen Urlaubsdomizil zu jeder Jahreszeit. **Infos:** www.arlberghotel.at



TRADITION UND MODERNE VALLUGA HOTEL ST. ANTON 4*

Johanna und Mikael Landström, ein Hotelierehepaar aus Schweden, haben sich in das traditionsreiche Valluga Hotel aus dem Jahr 1952 im Zentrum von St. Anton verliebt und es mit Bedacht, viel Geschmack und Sinn für modernes Design renoviert. Der ursprüngliche Charme des kleinen Hauses blieb erhalten, geschickt wurde diesem jedoch ein moderner, komfortabler Twist verliehen. Nur zehn Suiten, 14 Doppelzimmer und ein Einzelzimmer wurden eingerichtet – klein und fein ist die Devise der Landströms, die mit ihrem Haus Individualisten und Genießer ganz spezieller Urlaubsadressen ansprechen. **Infos:** www.vallugahotel.at



HOCHGENUSS HOTEL SCHWARZER ADLER 4*

Eingebettet in zwischen den beeindruckenden Gipfeln des Arlbergs steht der Schwarze Adler seit 1570 für Gastlichkeit auf höchstem Niveau. Im Herzen von St. Anton und nur wenige Minuten von den Bergbahnen entfernt, verbindet Familie Tschol in fünfter Generation das Beste aus Tradition und Moderne und sorgt somit für ein unvergessliches Urlaubserlebnis in den Bergen. Ausgezeichnet durch gehobene Ausstattung und den Flair von zeitloser Eleganz können die Gäste den Traum im Schnee genießen. **Infos: www.schwarzeradler.com**





SEELE IN NOT

Laut Studien sinken die Burn-out-Zahlen derzeit – mit offenem Blick in die Welt lässt einen dies jedoch Zweifeln. Vielleicht liegt es aber auch mittlerweile an der Begrifflichkeit der Fachwelt. Gibt es Burn-out tatsächlich oder stecken dahinter seelische Erkrankungen, wie Depressionen, Schlaf- oder Angststörungen? Je nach Blickwinkel des Arztes verhält sich die Definition. Sicher ist jedoch: seelische Erkrankungen sind in der heutigen Gesellschaft keine Modeerscheinung, vielmehr leben immer mehr Menschen mit diesen Zuständen.

Aber was sind die Ursachen? Liegt es tatsächlich an dem wachsenden Stress der heutigen Gesellschaft? Und in welchem Zusammenhang stehen Perfektionismus, Erfolgsdruck oder auch Kindheitserfahrungen zu den seelischen Erkrankungen und Ängsten?

ÄNGSTE SIND PRIVATSACHE

— die angst vor der angst —

Wohl jeder kennt das Gefühl der Angst. Ein völlig normales Gefühl und für das Leben sinnvoll und notwendig. Mittels dieses Gefühls wird man in kritischen Situationen gewarnt. Aber was passiert, wenn aus der scheinbar nützlichen Angst eine Krankheit wird? Dann kommt die Angst plötzlich und ohne Vorankündigung – erste Attacken überkommen einen unaufhaltsam und weitere lassen meist nicht lange auf sich warten. Schließlich prägt die Angst vor der Angst das Leben.

Angst ist ein immer wiederkehrendes, zentrales Erlebnis der Menschheit. Sie ist ein Grundphänomen des Lebens, ebenso wie die Liebe. Ein völliges Auslöschen ist Utopie, um eine Minimierung sollte man sich dennoch bemühen. Denn Angst ist ein Schatten, der alles blockiert: die Liebe, die wahren Gefühle, das Glück, das ganze Sein.

Zudem sind Angststörungen nichts Unaufhaltsames. Viele Menschen erleben solche Phasen. Der Weg aus der Angst erfordert, dass man sich in kleinen Etappen den Zuständen stellt. Ein ständiges ‚Üben‘ ist unabdingbar, um aus der Spirale der Angst auszubrechen und sich seine Freiheit zurückzuerobern. Und diese spielt zugleich eine große Rolle für unser Lebensglück. Denn Angst treibt einen in die Enge und verhindert, dass man sein Leben kraftvoll entfaltet und das Lebensglück findet.

Waren früher Ängste vor Spinnen, Höhe oder Flugangst ein zentrales Thema, hat die komplexe Zivilisation der heutigen Zeit eine ganze Reihe von neuen Ängsten mit sich gebracht: Existenz- und Versagensängste, aber auch die Angst einem körperlichen Schönheits- oder sozialen Leistungsideals nicht entsprechen zu können. Ebenso ist die Angst vor Krankheiten, Terrorismus, Gewaltübergriffen oder wirtschaftlichen Krisen akut und wird nicht selten durch Negativmeldungen der Medien geschürt.

Die ‚modernen Ängste‘ sind leider bis heute ein Tabu-Thema. Ein idealisiertes



Bild von Menschen ist in der Gesellschaft verankert. Diese haben ihr Leben unter Kontrolle – Ängste gehören nicht dazu.

„Tatsächlich habe ich viel weniger Angst, seit ich mich den Ängsten stelle.“

— Anais Nin —

Denn diese gehen tatsächlich zunächst einmal mit einem Gefühl von Hilflosigkeit, von eingeschränkter Handlungsfähigkeit,

einher. Das bedeutet Schwäche und Verlust von Souveränität. Das Leben hat aber nun mal zwei Seiten: Hell und Dunkel, Warm und Kalt, Stärke und Schwäche. Akzeptiert man nur das Helle und das Starke, lehnt man die andere Hälfte des Lebens ab und verneint dieses somit in seiner Gesamtheit. Setzt man sich nicht mit dem Schwierigen und Unangenehmen auseinander, entsteht die verdrängte Angst.

Verdrängung bedeutet aber nicht gleich Beseitigung. Im Gegenteil: Unbewusst



wird das Verdrängte zum Nährboden. Unvorhergesehen können die Ängste an die Oberfläche drängen und in Form von nicht verstehbaren Panikattacken oder von unterschwelligem, dauerhaftem Angstempfinden, das gesamte Leben lähmen. Schleichend überwiegt die Angst vor der Angst. Je mehr man versucht der Angst auszuweichen, desto mehr macht sie sich über andere Kanäle bemerkbar. Hierzu zählen zum Beispiel Aggressivität, körperliche Erschöpfung, depressive Verstimmung, Schlafstörungen, psycho-

somatische Erkrankungen oder Süchte in vielerlei Formen. Unbewusste Konflikte und somit auch Ängste können also nur aufgelöst werden, wenn man sich ihnen zuwendet und sie soweit wie möglich versteht. Sich diesem Prozess zu stellen ist nicht einfach, wer jedoch die feste Entscheidung trifft „ich will da durch“, der wird die Erfahrung machen, dass hinter der Angst noch etwas Stärkeres liegt: der Mut zum Sein und die Freude am Leben.

Was ist Angst?

Ohne Ausnahme legt Angst den negativen Ausgang einer Situation fest. Sie ist also stets auf die Zukunft gerichtet und dabei ist die Vorstellung, dass neben einer negativen Perspektive auch andere Entwicklungsmöglichkeiten bestehen könnten, vollkommen ausgeblendet. Angst ist eine einseitige gedankliche Vorwegnahme. ‚Gedanklich‘ bedeutet, dass Angst im Kopf beginnt, auch wenn ihre Auswirkungen vorrangig körperlich zu spüren sind. Diese Erkenntnis ist der Schlüssel zur Überwindung.

Angst oder Furcht?

Häufig wird Angst mit Furcht gleichgesetzt. Grundsätzlich kann man beide Begriffe jedoch unterscheiden: Angst ist die allgemeine Begrifflichkeit, Furcht hat ein klares Ziel. Man hat somit Furcht ‚vor‘ etwas, wie zum Beispiel Furcht vor Spinnen, vor dem Fliegen oder vor der Reaktion eines Menschen. Nicht selten wird undefinierbare Angst vom Unterbewusstsein in Furcht ‚vor‘ etwas umgewandelt. Man kann somit besser mit ihr umgehen,

da der ‚Feind‘ ersichtlich ist. Zugleich bedeutet dies aber auch, dass hinter der Furcht vor etwas Speziellem, stets die Angst in einem größeren Zusammenhang steht.

Angst oder Phobie?

Individuelle Ängste resultieren aus unserer persönlichen Lebensgeschichte, mit den Prägungen und Erlebnissen in der Kindheit, mit unserem sozialen Umfeld, in dem wir aufwuchsen, aber auch mit unserer charakterlichen Grundstruktur. Angst ist ein gutes Beispiel für die Macht des Denkens, da viele Ängste letztlich auf Erinnerungen beruhen und mit der gegenwärtigen Situation nicht viel gemein haben müssen.

Bei einer Phobie haben die Betroffenen eine starke Angst vor bestimmten Dingen, Tieren, Orten oder Situationen. Allein der Gedanke, natürlich aber auch die Konfrontation mit dem Auslöser, rufen enorme Reaktionen mit Symptomen wie Zittern, Schwitzen oder Schwindel hervor.

Im Gegensatz zu Phobien können Angststörungen unterschiedlichste Lebensbereiche betreffen – und dies sogar sehr häufig. Etwa jeder Zwanzigste hat in seinem Leben zu einem bestimmten Zeitpunkt damit zu kämpfen. Nicht selten entwickeln sich die Ängste schleichend und breiten sich immer massiver im Leben aus. Die Vermeidung angstbesetzter Situationen führt schlussendlich zu extremen Einschränkungen im Alltag und nimmt den Betroffenen ihre Freiheit. //

UND WAS KOMMT DANACH?

mein leben nach dem burn-out

Burn-out, der totale Zusammenbruch – aber kann ich mich auf ein normales Leben danach freuen?

Die Phase des Burn-outs ist hart und schmerzhaft: das Eingestehen und die Ursachenforschung sind die ersten Schritte.

Wer aus dem Burn-out herausfinden will, muss verstehen, wie er hineingeraten ist.

„Wir denken viel zu selten an
das, was wir haben, aber immer
zu oft an das, was uns fehlt.“

William Shakespeare

Wenn Belastungen zunehmen, steigt das Risiko auf ein Burn-out. Vor allem muss man aber beachten, dass Menschen ganz unterschiedliche Strategien haben, um mit den Anforderungen des Lebens umzugehen. Manche können hierbei psychische Erschöpfung begünstigen. Nicht selten fahren Betroffene eine Sicherheits-Strategie: Um Beziehungen zu sichern, passen sich Menschen zum Beispiel an oder versuchen möglichst perfekt zu sein. Lange kann diese Strategie aufgehen. Es gibt aber auch Situationen im Leben, in denen die angestrebte Leistung oder Anpassung nicht zum gewünschten Ziel führt. An dieser Stelle kommt der Wendepunkt – Unsicherheit macht sich breit. Man versucht das Problem mit Mehrleistung und Perfektionismus zu lösen. Oft powert man sich hierbei völlig aus und der Schritt zur psychischen Erschöpfung rückt immer näher.

Aber ist ausschließlich die Strategie mit dem Umgang von Anforderungen ein Kriterium oder gibt es auch geschlechterspezifische Unterschiede? Dieser Fragestellung gingen wir mit einer anonymen Gegenüberstellung nach. Befragt wurden zwei Betroffene aus der Region, männlich und weiblich, mit ähnlichen Rahmenbedingungen: Beide haben sich eine berufliche Selbstständigkeit aufgebaut, sind finanziell unabhängig, haben Familie und eine stabile Partnerschaft, pflegen soziale Kontakte, sind vielseitig interessiert und gehen ihrer großen Leidenschaft Musik nach – sie führen also ein erfülltes Leben. Wir stellten beiden Parteien dieselben Fragen.

„Plötzlich auftretende Schwindelanfälle sowie eine reduzierte Aufnahmefähigkeit und Belastbarkeit waren die ersten Anzeichen. Schließlich wurden die Schwindelanfälle immer stärker und häufiger – bei der Arbeit oder sogar wenn ich abends gemütlich auf der Couch saß. Zudem hatte ich Panikattacken, wenn im Geschäft das Telefon klingelte. Da mir plötzlich überdurchschnittlich viele Fehler passierten, waren die Telefonate meist unangenehm.“

„Mit mir stimmt etwas nicht.“ – Wann haben Sie das Gefühl gespürt und mit welchen Beschwerden?

„Etwa ein halbes Jahr vor meinem Burn-out brach ich während der Arbeit oft zusammen. Hinzu kam das Gefühl, keine Luft zu bekommen und starkes Herzrasen. Sobald mein Körper etwas ‚herunterfuhr‘ bekam ich körperliche Beschwerden. Als ein Krankenhausaufenthalt zu keinem Ergebnis führte, bin ich sofort wieder an die Arbeit. Schwindelanfälle und Atemnot waren das Ergebnis.“

„Eine ganze Weile – vor allem, weil ich mir anfangs sicher war, dass mein Problem körperlicher Natur war. Ich bin direkt zum Neurologen, weil es für mich klar war, dass ich ‚was am Kopf‘ habe – deshalb auch die Schwindelanfälle und die Vergesslichkeit.“

Wie lange dauerte es, bis öffentlich darüber geredet werden konnte?

„Eigentlich konnte ich ab der Behandlung bei Psychologin und Psychiater darüber reden. Ich war einfach nur froh Hilfe zu bekommen. Auch wenn ich noch nicht wusste, wie diese konkret aussehen wird.“

„Am Anfang ganz sicher ja! Alle Diagnosen meiner Ärzte – Neurologe, HNO und Hausarzt – lauteten ‚Stress‘, was ich einfach nicht glauben konnte. Ich konnte mir überhaupt nicht vorstellen, dass eine ‚Kopfsache‘ zu einem körperlichen Problem werden kann.“

Fällt es einem vermeintlichen Powermenschen schwerer sich die Krankheit einzugestehen?

„Ich hatte kein Problem damit mir einzugestehen, dass ich Hilfe brauche. Zu diesem Zeitpunkt ging es mir bereits so schlecht, dass ich schon resigniert hatte und einfach nur wissen wollte was mit mir los ist. Mein Problem war es eher mir einzugestehen, dass ich ‚anders‘ geworden bin.“

„In der Reha waren etwa ¾ Frauen und nur ¼ Männer. Wir haben oft überlegt, woran das liegt und sind als Antwort eigentlich immer auf die ‚klassische Rollenverteilung‘ gekommen, die wohl immer noch in den Köpfen sitzt: Der Mann muss stark sein, die Frau darf auch mal Schwäche zeigen.“

Gehen Männer und Frauen anders mit der Thematik um?

„Ich denke schon, dass Frauen und Männer unterschiedlich damit umgehen. Ein Mann wartet einfach länger damit sich Hilfe zu holen. Stärke zeigen lautet die Devise. Zudem sind Männer häufig die Hauptverdiener in der Familie und haben Angst, die Stabilität – auch finanziell – in der Familie zu gefährden.“

„Auf jeden Fall! Da ich einige Monate bis zu meinem Reha-Aufenthalt warten musste, habe ich mich informiert und daraufhin einen MBSR-Kurs belegt. Das ist ein Achtsamkeitskurs mit einer Mischung aus Meditation, Yoga und Gruppengesprächen.“

Gibt es eine Technik oder ähnliches, die wirklich geholfen hat?

„Mir hat meine Psychologin geholfen. Auch habe ich das Neinsagen gelernt. Für einen Menschen, der es immer allen recht machen will, ein schwerer Schritt. Mit Musik hatte ich in dieser Zeit aufgehört. Jetzt spiele ich in einer Band – mein Ventil! Ein ‚richtig oder falsch‘ gibt es aber kaum – jeder muss für sich selbst herausfinden, was das Beste für ihn ist.“

„Nach der ganzen Burn-out-Geschichte habe ich meine Konsequenzen gezogen und arbeite seitdem nur noch halbtags. Überbelastung und Stress machen sich bei mir sofort mit Schwindelanfällen bemerkbar. Glücklicherweise zeigt mir mein Körper somit, wenn es ihm zu viel wird.“

Was tun, wenn sich der Erschöpfungszustand wieder einschleicht?

„Burn-out ist eine bleibende Krankheit, für die man anfällig bleibt. Ich habe gelernt auf meinen Körper zu hören, bei Bedarf einen Gang ‚runterzuschalten‘ und mir am Wochenende Zeit für Familie und Musik zu nehmen. Eines hat mich die Zeit gelehrt: Auf sich selbst zu achten. Heute bin ich wieder glücklich!“

AM KÖRPERLICHEN LIMIT

— sven hannawald über sein leben mit burn-out —

Als kleiner Junge, im Alter von 13 Jahren, gewann Sven Hannawald seinen ersten Skisprungwettbewerb.

Bei der Kinder- und Jugendspartakiade 1987 in Oberwiesenthal siegte er in drei Disziplinen: zweimal im Springen, einmal in der Nordischen Kombination. Was danach folgte ist bis heute unerreicht. 2002 ging er bei allen vier Springen der Vierschanzentournee als Sieger hervor.

Doch plötzlich: Diagnose Burn-out. Wie der Ausnahmesportler seinen Weg heraus fand – dazu mehr im Interview.

Wann haben Sie das erste Mal bemerkt: „Da stimmt was nicht“?

Das ist schwierig zu beantworten. Ich hatte bereits über einen längeren Zeitraum bemerkt, dass etwas nicht stimmt. Als es dann extreme Ausmaße annahm, war schon fast ‚Ende der Fahnenstange‘. Jetzt, nachdem ich durch Gespräche mit Therapeuten aufgeklärt bin, weiß ich, dass der Beginn meines Burn-outs schon sehr lange zurückliegt. Nach jeder Saison hatten wir vier Wochen Pause. In der Regel war es so, dass ich innerlich kribbelig wurde und auf eine Art ‚Go‘ wartete. Schließlich war Skispringen mein Leben. Allerdings hat dieses ‚grüne Licht‘ in mir über die Jahre immer länger gebraucht, um aufzuleuchten. Die Saison 2003/04 war dann wirklich bezeichnend. Ich hatte einfach überhaupt keine Lust mehr! Mir gegenüber stand aber ein neuer, total motivierter Bundestrainer. Größer hätten die Gegensätze nicht sein können.

Sie haben Ihre Krankheit irgendwann auch in die Öffentlichkeit getragen. Wann reifte der Entschluss dazu?

Als Sportler lebte ich natürlich in meiner eigenen Welt und hatte auch einen gewissen Promi-Status. Ich habe aber nie zur ‚Roten Teppich-Fraktion‘ gehört. Zum Zeitpunkt des öffentlichen Bekenntnisses gab es auch noch keine sozialen Netzwerke und dergleichen. Ich glaube, dann hätte ich es nicht

gemacht. Während meines Klinikaufenthaltes gab es ein offizielles Statement meiner Agentur. Ich wollte kein Herumgeiere, denn ich hatte ja einen triftigen Grund, warum ich nicht mehr so leistungsfähig war. Ich war krank. Warum hätte ich dann irgendetwas vorschreiben sollen? Ich war froh darüber nach 18 Monaten endlich herausgefunden zu haben, warum ich so ‚brach‘ liege. Ich habe das dann wie eine ‚langwierige Grippe‘ gesehen. Man muss sich in Behandlung begeben und nach einigen Monaten ist man wieder leistungsfähig. Das Problem ist einfach, dass ‚Helden‘ keine Schwächen haben dürfen. Dabei hat doch letzten Endes jeder sein Päckchen zu tragen.

Wie war es für Sie im Licht der Öffentlichkeit zu stehen?

Wenn man einen Sport betreibt, der die Öffentlichkeit fasziniert, dann erhält man durch diese Menschen viel Zuspruch und Motivation. Es gibt so viele Sportler, die trotz ihrer Leistungen nicht im Rampenlicht stehen. Ich war schon sehr dankbar dafür, dass ich eine Sportart betrieben habe, die medial wirklich ‚gepusht‘ wurde.

Wenn Sie heute wieder die ersten Symptome der Erschöpfung spüren, welche ‚Bremse‘ legen Sie ein?

Mittlerweile bin ich ein bisschen wie ein ‚Computer‘ eingestellt. Ich fange an mir

Fragen zu stellen, die zum Ergebnis führen, warum es mir wieder schlechter geht. So etwas wie „was habe ich die letzten Tage so alles gemacht“ oder „war’s positiv oder negativ?“. Dann geht es an die Ursachenforschung. Entweder lasse ich Dinge in meinem Alltag weg oder aber, ich fördere bestimmte positive Dinge. Heute kann ich Vieles auch einfach als Ursache für einen Zustand benennen. Ganz einfach: Autofahren – das macht mich müde und träge. Früher konnte ich das nicht. Trotz zweiwöchigem Urlaub fühlte ich mich müde und ausgelaugt, wusste aber nicht warum.

Kennen Sie ‚düstere‘ Gedanken?

In der Klinik wurde ich natürlich gefragt, ob ich mich schon mit dem Thema ‚Selbstmord‘ auseinander gesetzt hätte. Ganz eindeutig nein! Trotz allem wollte ich, dass es mir bald körperlich und geistig gut gehen sollte. Ich kenne solche Fälle natürlich und bin der festen Überzeugung, dass es sich hier nicht mehr um ein Burn-out, sondern vielmehr schon um eine Depression handelt.

Sie haben sich aber nach Ihrer Karriere als Skispringer wieder für eine extrem rasante Sportart, Autorennen, entschieden. Warum?

Das Problem bei Menschen mit Burnout ist, dass sie sich oft eine Ablenkung suchen. Das war bei mir nicht der Fall. Ich hatte mich

ja bereits um den ‚Kern‘ meiner Krankheit gekümmert. 2004 wurde das Burn-out diagnostiziert, mein erstes Rennen fuhr ich 2007. Es war zwar noch immer etwas von der Krankheit in mir drin, dennoch habe ich bereits gespürt, dass mir der Motorsport als Ausgleich gut tut. Natürlich schießt das Adrenalin ein. Aber beim Rennsport habe ich mein ‚Schicksal‘ mehr in der Hand. Ich kann vom Gas gehen, bremsen, sogar anhalten. Beim Skispringen muss ich nach dem Loslassen vom Balken das Beste aus der Situation machen – ohne großen Einfluss darauf nehmen zu können.

Geht man als Mann anders mit der Diagnose ‚Burn-out‘ um?

Ich glaube schon. Ein Mann fühlt sich verpflichtet der Ernährer der Familie zu sein. Das setzt enorm unter Druck. „Ich kann jetzt nicht bei der Arbeit ausfallen. Was, wenn ich dann irgendwann ohne Job dastehe?“ Als ‚starkes Geschlecht‘ möchte man einfach keine Schwächen zeigen und geht dann viel später zum Arzt.

Andererseits scheint es jetzt sogar fast ‚hip‘ zu sein, Burn-out zu haben. Da siehst du eine Schauspielerin auf dem roten Teppich munter von ihrer angeblichen Diagnose erzählen, um dann vier Wochen später wieder völlig gesund zu sein. Was natürlich dazu führen kann, dass Betroffene nicht ernst genug genommen werden. //



Sven Hannawald

- geboren am 9. November 1974 in Erlabrunn als Sven Pöhler
 - ehemaliger deutscher Skispringer, aktuell Autorennfahrer
 - Hannawald gewann 2002 die Vierschanzenträume mit Siegen in allen vier Wettbewerben sowie vier Medaillen bei nordischen Ski-Weltmeisterschaften und jeweils drei Medaillen bei den Olympischen Spielen und den Skiflug-Weltmeisterschaften.
-

MITGEFÜHL MIT SICH SELBST

achtsamkeitsbasierte Techniken bei Burn-out

Still sitzen, sich auf seinen Atem konzentrieren und den eigenen Körper bewusst wahrnehmen: Achtsamkeit klingt nach einem simplen Prinzip. Und doch belegen Studien, dass sie als gezielt eingesetzte Methode ein durchaus probates Mittel im Kampf gegen Burn-out ist. Die Reutlinger Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ulrike Promies, hilft Betroffenen aus einer Abwärtsspirale von negativen Gefühlen.

Ulrike Promies



- Zertifizierte Lehrerausbildung in ‚Mindfulness Based Stress Reduction‘ nach Prof. Jon Kabat-Zinn am Odenwald-Institut, R. Standhardt.
- Zertifizierte Lehrerausbildung in ‚Mindfulness Based Cognitive Therapy‘ am Institut für Achtsamkeit, Dr. Linda Lehrhaupt.
- ‚Mindful Self Compassion Teacher Training‘ bei Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff; UCSD Center for Mindfulness und Center for Mindful Self Compassion, USA.

„Achtsamkeit ist eine unangestregte, entspannte Präsenz, in der wir jeden Bruchteil einer Erfahrung mitbekommen“, so erklärt Ulrike Promies den Begriff. „Wie oft tun Sie etwas und Sie sind mit Ihren Gedanken ganz woanders? Während der Arbeit denken Sie schon ans Einkaufen, beim Einkaufen sind sie schon am Überlegen, was zu Hause noch zu tun ist und wenn Sie endlich entspannt eine Tasse Tee trinken möchten, denken Sie schon daran, was am nächsten Tag auf der To-Do-Liste steht“.

Mit der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) soll vor allem das ‚sich Einlassen‘ auf den Moment, mit der gesamten Aufmerksamkeit und mit nicht wertendem Gewahrsein eingeübt und stabilisiert werden. Zudem schärft Achtsamkeit den Blick auf die Außen- und auf die Innenwelt. Und ganz wichtig: Achtsamkeit ist eine Herzensangelegenheit. Mitgefühl und Freundlichkeit sich selbst gegenüber sowie Weisheit sind eng damit verbunden. Meist reagiert man in schwierigen Situationen mit gewohnten automatischen Impulsen und Reaktionen. Manchmal sind diese Impulse emotional oder unpassend, nicht wirklich klug. Dank Achtsamkeit hält der Betroffene inne und bleibt gelassen, um dann angemessen und ganz bewusst zu handeln oder zu antworten.



„Vielleicht besteht die
einzige Würde des Menschen
in seiner Fähigkeit, sich
achten zu können.“

George Santayana



Mit MBSR Stress bewältigen und wieder zu Kräften kommen

Stressvolle Situationen wie zum Beispiel Überlastung, Krankheit, familiäre oder berufliche Probleme, sind Erfahrungen, die sich oft nicht ändern lassen. Trotzdem lehnt man sich innerlich dagegen auf und kämpft gegen das Unabänderliche an. Dieser Modus schafft ein inneres psychisches Klima der Unzufriedenheit und Unruhe und beeinflusst die eigenen Entscheidungen eher negativ. Wenn man sich darin übt, diesen inneren Kampf aufzugeben, dann erlebt man zugleich weniger Stress. Das hat nichts mit Resignation zu tun, sondern ist gerade das Gegenteil. Es schafft Kapazitäten für konstruktive Veränderung, für Entspannung und Mitmenschlichkeit – letztlich für Glück. Achtsamkeit ist jedoch weniger eine Technik, sondern eine Lebenshaltung, die es zu kultivieren, pflegen und verinnerlichen gilt. Sie ist etwas viel Umfassenderes und Bewussteres als Aufmerksamkeit oder Intuition. Achtsamkeit ist weit, der Geist und das Herz sind offen für jede Erfahrung, ohne diese gleich zu bewerten und ohne den Drang alles innerlich kommentieren zu müssen. Kognitive Prozesse treten in den Hintergrund, angestrengte Sorgengedanken oder gar nächtlanges Grübeln finden eine Ende.

Wenn sich bereits die Depression bemerkbar macht

Ursachen für seelische Erkrankungen können sehr weit zurückliegen, bis in den pränatalen Bereich. „Wir können sie aber genauso in den momentanen Lebenserfahrungen des Betroffenen finden. Das ist sehr persönlich und individuell“. Häufig kommen mehrere Faktoren zusammen, zum Beispiel aktuelle Belastungen, innere Konflikte, frühere Traumatisierungen, schwierige Bindungserfahrungen bis hin zu genetischen Veranlagungen und Drogenmissbrauch. Daraus können gegenwärtig belastende Emotionen resultieren, häufig versteckt sich unbemerkt viel Angst und Verwirrtheit dahinter. Zudem begünstigen Stressfaktoren wie beispielsweise Lärmbelastung, Über-/ Unterforderung, Termin- und Leistungsdruck sicherlich die seelischen Erkrankungen. Hier kann ein Therapeut bereits frühzeitig seinen Patienten helfen, in schwierigen Lebensphasen wieder Boden unter den Füßen zu bekommen. Er kann dabei unterstützen, das innere Selbsthilfeprogramm in Gang zu setzen, sodass eine Person sich wieder befähigt fühlt, selbstständig und eigenverantwortlich ihr Leben zu meistern. //

WIE STRESSRESISTENT BIN ICH?

stresstest

Stress ist allgegenwärtig und fast jeder kennt das Gefühl, im Stress zu sein oder unter Strom zu stehen. Kurzfristig völlig in Ordnung. Problematisch wird es erst, wenn der Stress dauerhaft anhält und der Körper reagiert. Der Test hilft dabei, den derzeitigen Status und die persönlichen Faktoren zu erkennen. Sind diese erstmals erkannt, kann gezielt gegen den Stress vorgegangen werden.

trifft nicht zu

trifft voll zu

1	Ich habe zu wenige Möglichkeiten, mich zu erholen und meinen Akku wieder aufzuladen.	1	2	3	4	5	6	7
2	Ich spüre bereits körperliche Auswirkungen meiner hohen Belastung, z.B. Verspannung, Müdigkeit, Lustlosigkeit, Kopfschmerzen, u.s.w	1	2	3	4	5	6	7
3	Ich bin mit mir selbst zufrieden.	1	2	3	4	5	6	7
4	Mich wirklich über etwas zu freuen, ist in meinem Leben selten geworden.	1	2	3	4	5	6	7
5	Es gibt Phasen, in denen mir der Antrieb fehlt. In diesen fallen mir die einfachsten Dinge schwer.	1	2	3	4	5	6	7
6	Manchmal ärgern mich selbst kleine Dinge und machen mich nervös.	1	2	3	4	5	6	7
7	Ich habe keine Freude an meiner Arbeit.	1	2	3	4	5	6	7
8	Zur Entspannung nutze ich Alkohol oder Medikamente.	1	2	3	4	5	6	7
9	Ich bin leicht zu entmutigen.	1	2	3	4	5	6	7
10	Ich laufe mit meinen Vorstellungen oft gegen eine Wand.	1	2	3	4	5	6	7
11	Ich habe wenig echte Freunde, die diese Bezeichnung wirklich verdient haben.	1	2	3	4	5	6	7
12	Ich neige zum Grübeln.	1	2	3	4	5	6	7
13	Ich sehe keine Möglichkeit, dem Arbeitsdruck zu entkommen.	1	2	3	4	5	6	7
14	Oft schlafe ich nicht durch und wache nachts auf.	1	2	3	4	5	6	7
15	Ich kann nicht ruhen, bevor ich das geschafft habe, was ich mir vorgenommen habe.	1	2	3	4	5	6	7
16	Ich lasse meine sozialen Kontakte schleifen.	1	2	3	4	5	6	7
17	Ich habe zu wenig Bewegung.	1	2	3	4	5	6	7
18	Ich neige zu Versagensängsten.	1	2	3	4	5	6	7

BUCHTIPP

FENG SHUI – Gegen das Gerümpel des Alltags

Entrümpeln schafft nicht nur Ordnung in der Wohnung, sondern auch im Kopf. Unaufgeräumte Schubladen, Regale oder Schränke voller Kram – das kennt wohl jeder. Wie man sich von unnötigem Ballast befreit und Ordnung in sein Leben bringt, zeigt die weltbekannte Feng Shui-Expertin Karen Kingston in ihrem Millioneneller ‚Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags‘. Und eines ist sicher: so lustvoll hat man wohl selten aufgeräumt und sich aus der Unordnung befreit.

Nichts scheint den Menschen schwerer als eine Trennung. Aber warum halten wir an Dingen fest obwohl sie uns belasten? Loslassen ist eben viel mehr, als etwas nicht mehr zu tun oder aus den Händen zu geben. Loslassen bedeutet, Gewohnheiten zu verändern, Denkmuster zu verlassen und sich mit inneren Widerständen auseinanderzusetzen.

Wer schon mal versucht hat, lieb gewordene Eigenheiten zu ändern, weiß, welche Widerstände sich auftun können – Loslassen ist verdammt schwer, aber auch enorm erleichternd. Es setzt neue Energien frei, eröffnet einem neue Blickwinkel und lässt einen zu sich selber finden. Also: Ciao Perfektionismus – hallo neue Freiheit!

Es gibt wohl kaum eine Wohnung, in der es nichts zum Entrümpeln gibt. Und deshalb gibt es auch kaum jemanden, dem man dieses Buch nicht empfehlen könnte!

Die Basis dieses Buches bildet die chinesische Harmonielehre des Feng Shui. Aber es handelt sich bei weitem nicht um einen ‚normalen‘ Feng Shui-Ratgeber. Karen Kingston konzentriert sich in diesem Buch ganz darauf, dass man lernt, sich von seinem Krempel zu befreien. Denn ein Befreiungsschlag kann eine solche Ausmist-Aktion – auch ‚Space-Clearing‘ genannt – tatsächlich sein. Gerümpel füllt nicht nur die eigenen vier Wände, sondern auch Kopf, Körper und Seele. Alles, was einen umgibt, hat Auswirkungen auf einen selbst und diesen kann man sich mit diesem Buch bewusst werden.

Alle Entrümpelungs-Muffel finden wertvolle Tipps, Motivation und Anregungen. Das Buch macht neben einem gesunden schlechten Gewissen, vor allem Lust darauf, sich ans Ausräumen zu machen. Die Aussicht, eine vom Krempel befreite Wohnung zu haben, scheint so verlockend wie ein frisch bezogenes, duftendes Bett. Wann also legen Sie los?



Karen Kingston
‚Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags‘
(ca. 192 Seiten)
€ 9,95 (D)
€ 10,30 (A)
sFr 14,90

AUSWERTUNG DES STRESSTESTS

18 – 53 Punkte

Es sieht ganz so aus, als hätten Sie kein gravierendes Stress-Problem. Dennoch tun Sie gut daran, auf einen Stress-Ausgleich zu achten. Denken Sie dabei vor allem an die Bereiche Bewegung, gesunde Ernährung, freundschaftliche soziale Beziehungen und private wie berufliche Erfolgserlebnisse. Betrachten Sie Ihre Gesundheit wie ein Konto, das man schneller oder langsamer aufbrauchen kann.

54 – 89 Punkte

Bei Ihnen besteht Handlungsbedarf. Es ist bei Ihnen bereits so weit, dass Sie sich grundsätzlich über Ihre Belastungen Gedanken machen sollten. Wenn Sie weiter so ‚ungebremst‘ mit Ihrer seelischen und körperlichen Gesundheit umgehen, werden sich nach und nach Beschwerden einstellen, die Ihr Leben eventuell einschränken können. Entfernen Sie sich einmal weit aus Ihrem Umfeld und denken Sie über den Sinn Ihres Lebens nach.

90 – 126 Punkte

Alarm! Sie sitzen bereits tief in der Falle ‚Stress‘. Viele Ihrer Leidensgenossen verfahren nach dem Motto: „Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht“ – und werden richtig krank. Unsinn! Informieren Sie sich und lassen Sie sich beraten. Ihre Probleme haben heute viele Menschen. Sie werden sehen, dass nichts von dem, was Sie belastet, peinlich ist. Ihre wichtigste Regel: Bleiben Sie mit Ihrem Problem nicht allein, sondern wenden Sie sich an qualifizierte Fachleute.



© FALKE | www.falke.com

TRANSPARENZ IST TRUMPF

liebeserklärung oder anklage

In diesem Jahr feiern die Nylonstrümpfe ihr 75. Jubiläum. Fünf Millionen Nylons gingen am sogenannten ‚N-Day‘ im Jahre 1940 über amerikanische Ladentheken. Ein Grund zu feiern? Frauen sind diesbezüglich oft geteilter Meinung. STIL.IST geht der Sache auf den Grund.

Bereits 1935 entwickelte der Chemiker Wallace Hume Carothers die erste Nylonfaser und revolutionierte damit den Strumpfhosen-Markt. Wenige Jahre später wurden die ersten Nylonstrümpfe in Wilmington (USA) angeboten: Innerhalb von drei Stunden verkaufte man bereits 4.000 Paar. Durch den Entzug von Rohstoffen während der Kriegszeit wurden die Strümpfe jedoch knapp. Frauen malten sich damals Strumpfnähte auf die Waden und bräunten ihre Beine mit Schminke, um die Nylons zu imitieren. Unter anderem war es Fabrikanten wie Julius Kunert in der Nachkriegszeit zu verdanken, dass Cottonmaschinen wieder gebaut wurden und somit Nylons produziert werden konnten. Nach dieser jahrzehntelangen Erfolgsstory, geriet die Feinstrumpfhose hingegen, Mitte der Neunziger Jahre, ins modische Abseits.

Einige Designer wagen sich im Fashionjahr 2015 an die Rehabilitierung. Sie zeigen auf den Laufstegen sexy und sinnliche Varianten des Klassikers: Die Netzstrumpfhose ist zurück. Grobmaschige Modelle verleihen dem Look einen rockigen Charakter.

Strümpfe mit feinen Maschen funktionieren stilsicher im Büro. Ebenfalls ist der unifarbene Klassiker bei den Designern zu sehen. Strumpfhosen dürfen also wieder getragen werden, sollten jedoch nicht durch schrille Farben glänzen.

Allerdings stehen nicht nur Mode-Statements bei den Trägerinnen im Fokus – die Funktionalität spricht für sich. Ob in Strumpfhosen oder feminin in halterlosen Strümpfen – das Beinkleid wärmt, kaschiert zugleich kleine Makel und verleiht den Beinen eine ebenmäßige und gebräunte Optik. Aktuell trägt Frau gerne blickdicht. Schwarz ist hierbei die Lieblingsfarbe auf der Straße. Denn schwarze Feinstrumpfhosen machen Cocktailkleider noch eleganter, stützen, wo es sein muss und wärmen an kalten Tagen zugleich. Und auch wenn die feinen Strümpfe heutzutage oft gar nicht mehr aus Nylon bestehen, sondern häufig aus Baumwolle, Polyamid und Elasthan im Mix, bleibt das Jubiläum dieses Materials für die meisten Frauen ein Feiertag. Liebeserklärung an makellose Beine oder Anklage gegen tiefergerutschte Zwickel? Auch in unserer Region spalten sich die Meinungen. //

„Im Winter top, im Sommer flop! An kalten Tagen geht nichts über blickdichte, schwarze Feinstrumpfhosen. Im Sommer bevorzuge ich hingegen nackte Beine – bei offenen Schuhen Pflichtprogramm!“

Kristin, 29 Jahre

„Ich liebe sie in allen Varianten. Gemustert, Spitze, blickdicht oder auch gerne mal farbig – sie werten neutrale Teile auf und machen die Beine zum Blickfang.“

Ute, 39 Jahre

„Ab einem gewissen Alter ist es mit den Beinen leider nicht mehr so leicht, die Haut ist nicht mehr so straff und makellos. Da ist es nur von Vorteil, die Strümpfe aus dem Schrank zu holen.“

Claudia, 52 Jahre

„Ich trage Strumpfhosen nur im Winter! Zu Rock oder Kleid gerne blickdicht und uni. Am besten etwas höher geschnitten, dass sie über die Hüfte geht. So fühlt man sich wunderbar eingepackt.“

Caro, 29 Jahre

„Ich bin kein Fan. Sie zippen, quetschen und ich bin nur mit zupfen beschäftigt. Bei Frauen mit etwas mehr auf den Rippen zeichnen sie sich unschön ab und sind nicht schmeichelhaft.“

Yasemin, 25 Jahre





© FALKE | www.falke.com

VON DEN SOCKEN

modestatement für den mann

Ohne Socken wären kalte Füße nicht nur bei Frauen ein Dauerzustand und doch wurden diese lange Zeit keines Blickes gewürdigt. Heute bestimmen Design, Anforderung und innovative Technik das Kleidungsstück und gerade in der Männerwelt setzt sich der Trend der bunten Strümpfe durch.

„Wenn selbst George Bush senior zu offiziellen Empfängen pinke Socken mit schwarzem Muster trägt - warum dann nicht auch ich?“

Martin, 60 Jahre

„Strumpf ist Trumpf! Wobei ich gestehen muss, dass ich die bunte Variante eher in der Freizeit trage.“

Roberto, 47 Jahre

„Ich bin kein Durchschnittsmann. Ich trage keine Durchschnittskleidung, reise nicht durchschnittlich, arbeite und ernähre mich nicht durchschnittlich. Dann sollen auch meine Socken nicht durchschnittlich sein.“

Steffen, 37 Jahre

„Lange genug gab's Tennissocken in Sandalen. Bitte nie mehr wieder!“

Kevin, 25 Jahre

„Ich finde bunte Socken bei Kindern gut, ich bin dafür jedoch zu alt.“

Dieter, 54 Jahre

„Endlich dürfen sich auch Männer mal genauso modisch austoben wie Frauen!“

Patrick, 32 Jahre

Erstmals seit mehr als zehn Jahren sind in den USA die Umsätze bei der Herrenmode stärker gestiegen als bei den Damen. Das schreibt das ‚Wall Street Journal‘ unter Berufung auf eine Untersuchung der NPD Group. Dies liegt aber nicht etwa daran, dass immer mehr Männer in maßgeschneiderte Anzüge investieren. Das Wachstum kommt zu einem großen Teil von ganz unten – von den Socken.

Und auch was verkauft wird, unterscheidet sich deutlich vom Sockenhandel vergangener Zeiten. Kaufte der Mann früher seine Socken gerne im Dutzend, wahlweise in Schwarz oder Anthrazit, ist nun der aus Europa kommende Trend zum bunten Fußüberzieher auch in den USA angekommen. Selbst Ex-Präsident George Bush senior überraschte im vergangenen Jahr bei einem offiziellen Termin mit pinkem Strumpfwerk, das mit dezenten schwarzen Blümchen versehen war. Gerade zum Anzug setzen sich immer stärker die bunten Premiumsocken gegen ihre tristen Artgenossen durch. Männer werden mutiger.

Bis heute ist die Socke ein krisensicheres Produkt. Der große Trend zum Barfußlaufen wird trotz Klimawandel wohl noch

einige Jahrzehnte auf sich warten lassen. Dennoch haben die deutschen Hersteller in den vergangenen Jahrzehnten mit der Konkurrenz der Billiglohnländer zu kämpfen. Die Lösung – deutsche Fabrikanten setzen sich immer stärker mit der Betonung von Mode und Design im Wettbewerb ab.

Oft heißt es über Herrenmode, sie sei keine Mode. Das klingt seltsam ist aber gleichermaßen brilliant. Sie lebt nämlich tatsächlich von ihrer Zeitlosigkeit. Ein Anzug ist ein Anzug, ein Hemd ein Hemd. Entscheidend sind nur die Details – Verarbeitung, Material, Accessoires, Farbe. Herrenmode ist somit wie Pop-Musik: die Logik, die Mittel, die Mechanismen sind bei beidem immer gleichgeblieben. Außerdem bleibt Neuaufgabe, Rekombination und Überbetonung. Vor allem Überbetonung prägt den Trend der Sockenindustrie und führt zum bunten oder gemusterten Blickfang am Herrenfuß. Denn auch bunte Strümpfe funktionieren wie eine gute Pop-Produktion: Sie stehen für ein augenzwinkerndes Spiel mit der Konvention und in der perfekten Kombination freut sich jeder darüber. Männer dürfen also gerne die reizvolle Möglichkeit nutzen, den seriösen Business-Look mit Socken in Signalfarben zu kontrastieren. //



© FALKE | www.falke.com

VIRTUELLES STRUMPF MUSEUM

reutlinger kulturwissenschaftler verfolgt seinen traum

Der Reutlinger Kulturwissenschaftler und Kurator Michael Schödel hat einen Traum – den Traum vom Deutschen Strumpf Museum.

Wie dieses aussehen könnte, erfahren Internetnutzer in seinem virtuellen Museum.



© FALKE | www.falke.com

Ursprünglich geplant als Projekt der deutschen Strumpfindustrie, mit den Schwerpunkten ‚Strumpf – Mode – Technik‘, wurde das Deutsche Strumpf Museum (DSM) konzipiert. Ziel war es, eine möglichst umfassende Dokumentation zur Geschichte der Beinkleidung, ihrer Herstellung und zu deren deutscher Hersteller zu bieten. Bereits 1992 gründeten damals führende Firmen der deutschen Strumpfindustrie einen Museums-Förderverein und brachten ihre umfangreiche Firmenarchive ein, um die Einrichtung des Museums zu ermöglichen. Seither ist das in Reutlingen ansässige KulturBüro ‚Michael Schödel‘ damit beschäftigt, den ca. 100.000 Exponate umfassenden Bestand zu sichten, zu inventarisieren, zu ergänzen und eine Konzeption für ein überregional angelegtes Museum zu erarbeiten.

Aufgrund der komplexen Realisierung wurde vom wissenschaftlichen Projektleiter zunächst ein virtuelles Museum initiiert, welches bis heute aufrechterhalten wird (www.deutsches-strumpfmuseum.de). Der virtuelle Rundgang durch das dreistöckige Museumsgebäude liefert per Mausklick Informationen über die Bestände sowie alles Wissenswerte zum Kulturobjekt Strumpf.

ZUR MOMENTANEN SITUATION

Zahlreiche Firmenaufgaben oder Umwandlungen und daraus resultierende Austritte aus dem Förderverein erschweren aktuell die finanzielle Situation und verhindern die Fortführung der inhaltlichen Aufarbeitung. Die Verantwortlichen versuchen dennoch, die Realisierung weiter zu verfolgen. Auch sind Ausstellungen in Planung, die als Wanderausstellungen zur Verfügung gestellt werden sollen.

KONZEPTION

Mit den vorhandenen Beständen, welche aus den Firmenarchiven der deutschen Strumpfindustrie stammen, ist es möglich nahezu die gesamte Entwicklung der Mode und Technik im Beinkleidungssektor von etwa 1860 bis heute aufzuzeigen.

Der immense Umfang ausstellungsrelevanter Exponate spricht für ein Konzept mit dynamischer Struktur. Etwa 35 Prozent des Museums sind als Festeinrichtung vorgesehen, welche in verschiedenen Bereichen die mode-, zeit- und technikgeschichtliche Entwicklung des Strumpfs fragmentarisch aufzeigt. Den Hauptkern soll ein variabel zu gestaltendes Wechselausstellungssystem bilden, welches im Jahresturnus den Festeinrichtungsteil mit thematischen oder zeitgeschichtlichen Ausstellungen vertieft.

KOOPERATIONSPARTNER | STANDORT

Zur Realisierung des Museums werden Kooperationspartner gesucht. Die Trägerschaft könnte dabei im kommunalen Bereich liegen. Voraussetzung hierfür wäre die Bereitstellung eines geeigneten Gebäudes sowie die Übernahme der Kosten für die Einrichtung des Museums und den laufenden Betrieb.

KulturBüro Michael Schödel M.A. / www.deutsches-strumpfmuseum.de / Reutlingen

FALKE

FALKE OUTLET METZINGEN

REUTLINGER STRASSE 63 · 72555 METZINGEN · TEL. (+49) 0 7123/162 699

www.FALKE.com

HAST DU SCHON FOMO?

seele im schwitzen

Der Nachrichtenfluss strömt unaufhörlich – die mediale Zeit lässt einen kaum noch durchatmen. Sowohl das Leben, als auch die Sprache werden von den Social-Media-Gefühlen verändert. Oder wie erklärt es sich sonst, dass man sich heute mit Begrifflichkeiten wie JOMO, FOMO oder Nomophobie auseinandersetzt?

Wer kennt das nicht: Abends auf dem Sofa wird das Handy gezückt und man scrollt sich zunächst durch die Facebook-Timeline. Bilder und Kommentare von Freunden, tolle Veranstaltungen und interessante Gruppen lassen einen kontinuierlich am Leben der Anderen teilhaben. Piep – und schon flattert eine neue WhatsApp-Nachricht rein.

Zwischen Facebook, WhatsApp, Instagram und Twitter hin und her springen, Eindrücke sammeln und sich über die aktuellen Ereignisse der Freunde informieren, ist für die meisten selbstverständlich und nichts Außergewöhnliches. Aber was passiert mit einem, wenn man entdeckt, dass in der Welt draußen so viel Tolles passiert, während man allein auf dem Sofa sitzt?

Richtig – es überkommt einen das Gefühl etwas verpassen zu können.

Inzwischen ist diese ‚Angst‘ so verbreitet, dass hierfür ein eigener Name gefunden wurde: FOMO, die Fear Of Missing Out – die Angst, etwas zu verpassen. Laut Umfrage einer amerikanischen Website sehen sich 56 Prozent der Social-Media-Nutzer hiervon betroffen. Die Abkürzung ist mittlerweile so präsent, dass sie letztes Jahr in das englische Oxford Dictionary aufgenommen wurde.

Das beschriebene Gefühl ist jedoch nichts Neues. Im Gegenteil, es ist so alt wie die

Gesellschaft und eigentlich nicht an Soziale Medien gebunden. Schon früher blieb man bis zum Schluss auf der nicht so spannenden Party oder las ein Buch eigentlich nur, um mitreden zu können. Da hatte man aber auch noch keine Ahnung, was man alles verpassen kann. Postkarten aus dem Urlaub oder kurze Erzählungen vom Wochenende gaben nur kleine Einblicke. Jetzt vermitteln die sozialen Medien permanent, welche Alternativen sich einem bieten.

Aber nicht nur FOMO, die Onlinesucht, beschreibt die Social-Media-Gefühle. Mittlerweile hat sich die Wortfamilie vergrößert: da gibt es zum einen JOMO, die Joy Of Missing Out, das bewusste Abschalten und offline gehen. Zum anderen MOMO, das Mystery Of Missing Out. Ein Gefühl, das entsteht, wenn Freunde plötzlich nichts mehr posten und man sich Gedanken dazu macht, was diese in der Zeit wohl Tolles erleben.

Auch der Begriff ‚Feeling Blue‘ gehört zum Wortschatz. Die Einführung der blauen Gelesen-Häkchen bei WhatsApp hat diesen Begriff geprägt. ‚Feeling Blue‘ beschreibt das negative Gefühl, wenn die Häkchen anzeigen, dass die Nachricht gelesen wurde, die Antwort jedoch ausbleibt. Das Sozialleben findet heute Großteils auf und

durch Social Media statt. Seien es die Urlaubsschnappschüsse, welche die Postkarte ersetzen oder die Geburtstags-einladungen über Facebook, bei denen man gleich zu- oder absagen kann und darüber hinaus erfährt, wer noch eingeladen ist. Aber verändert sich dadurch unser Sozialverhalten in eine negative Richtung? Im Gegenteil. Neuste Studien haben gezeigt, dass Soziale Netzwerke sehr häufig positive Emotionen auslösen. In der Regel fühlt man sich mit den Freunden stärker verbunden, tauscht sich regelmäßiger aus und wird somit wieder verstärkt Teil deren Leben. Sei es ein Schnappschuss, ein Smiley oder eine kurze Nachricht – ein Klick verbindet.

Und gerade die Entwicklung von Modebegriffen wie FOMO zeugen davon, dass jeder sehr gut einschätzen kann, was soziale Medien mit einem machen. Die emotionale Intelligenz geht folglich mit der Technik.

Also, keine Panik und gerne mal das Geschehen online beobachten, aber anschließend demonstrativ mit JOMO entgegenwirken. Bewußt etwas verpassen, es genießen, sich rauszuhalten und sich auf die analogen Freunde konzentrieren. Wenn man dabei online bleibt, kann man nämlich auch wunderbar posten, wie entspannt das eigene Leben sein kann. //

ONLINE-WÖRTERBUCH

FOMO (Fear Of Missing Out)

Die Angst, etwas zu verpassen.

JOMO (Joy of Missing Out)

Das bewusste Abschalten und offline gehen.

MOMO (Mystery of Missing Out)

Das Gefühl, wenn Freunde plötzlich nichts mehr posten und man sich zu diesem Zustand unnütze bzw. fantasievolle Gedanken macht.

FEELING BLUE

Das Gefühl, das entsteht, wenn das blaue ‚gelesen‘ Häkchen bei WhatsApp angezeigt wird, aber keine Antwort zurückkommt.

NOMOPHOBIE

Die Unruhe, wenn man das Handy vergessen hat oder der Akku leer ist.





Wie entwickelt sich das mediale und kommunikative Leben? Es ist legitim die Innovation des medialen Lebens mit der Bedeutung der Erfindung des Buchdrucks auf eine Stufe zu stellen. Es verändert unser Leben und die Gesellschaft fundamental, ob nun im privaten, beruflichen oder anderen gesellschaftlichen Zusammenhängen. Die große Frage der kommenden Jahre im Zusammenhang mit der neuen medialen und kommunikativen Realität ist nicht ob, sondern wie wir das positive Potenzial und die Möglichkeiten nutzen. Und da müssen wir noch einiges lernen und ausprobieren.

Wie sieht die Zukunft der Social-Media-Welt aus? Soziale Netzwerke machen derzeit den Sprung auf die nächste Ebene: Unternehmen und Organisationen sind im Prinzip schon immer große soziale Netzwerke gewesen.

Bislang wurde aber nur ein kleiner Teil des Potenzials des Wissens, der Erfahrungen und Ideen der MitarbeiterInnen genutzt. Das ändert sich jetzt mit der geschäftlichen Nutzung von Social-Media in den Unternehmen. Aber auch in der Kommunikation mit den Kunden ergibt das sehr viel Sinn: So können neue Produkte viel schneller und besser entwickelt werden, wenn man die Wünsche und Ideen der Käufer schon im Entstehungsprozess mit einbeziehen kann. Schließlich werden wir in den kommenden Jahren auch in Teilen unserer Demokratie mehr Teilhabe und Mitgestaltung bei der Lösungs- und Kompromissfindung im politischen Umfeld sehen.

MEDIALE UND KOMMUNIKATIVE WIRKLICHKEIT

ein blick in die zukunft

Wir befinden uns gerade inmitten einer kleinen Revolution: Noch nie war es so einfach, seine Erfahrungen, Meinungen und Ideen mit anderen zu teilen oder sein soziales Netzwerk über die physischen Begrenzungen hinaus zu erweitern. Doch wie wird sich unsere mediale und kommunikative Realität weiterentwickeln? Ein offenes Gespräch mit dem Zukunftsforscher Lars Thomsen gibt Aufschluss.

Ist eine Stagnation oder ein Wendepunkt in Sicht, und die Gesellschaft fokussiert sich wieder verstärkt auf die analoge Welt?

Jeder Trend erzeugt auch Gegentrends. Das Analoge bekommt in einer zunehmend digitalisierten Welt eine neue Faszination: Vinyl-Schallplatten oder der Oldtimer ohne große Elektronik bieten Menschen einen interessanten Gegenpol zu der schnellen, modernen Welt. Aber das Smartphone hat man trotzdem in der Hosentasche. Man wird also beides schätzen und lieben, zumal die digitale Technik immer unsichtbarer und normaler wird.

Mit welchen Entwicklungen können wir in den nächsten Jahren rechnen?

Da kommt noch einiges auf uns zu: Zum einen wird die ‚Künstliche Intelligenz‘ immer mehr Routinetätigkeiten übernehmen, was die Aufgaben und Tätigkeiten im Privaten und der Arbeitswelt stark verändern wird. So werden in zehn Jahren selbstfahrende Autos ganz normal sein und 20 Prozent der Haushalte einen Haushaltsroboter haben. Zum anderen bricht gerade das bislang fossil dominierte Energiesystem in Richtung eines dezentral-regenerativen Systems um – und zwar weltweit. Das Verbrennen von Öl oder Kohle wird uns in zehn Jahren wie etwas aus dem letzten Jahrhundert vorkommen – unglaublich verantwortungslos.

Wie verändert sich das Leben und die Menschen im Umgang miteinander? Gar nicht so stark, wie oftmals behauptet wird: Menschen sind von Natur aus soziale Wesen, die sich durch Interaktion weiterentwickeln.

Wir werden also auch in Zukunft miteinander diskutieren, streiten, feiern, trauern und danach trachten, ein Teil einer Gruppe von Menschen zu sein, die unser Leben lebenswerter macht. Oft denken wir, dass unsere Kinder durch die Nutzung von Netzwerken ‚ärmer‘ an menschlichen Kontakten seien, aber das Gegenteil ist meist der Fall.

Wie weit werden technische ‚Kontrollinstanzen‘ Einfluss auf unser Leben haben? Können wir uns überhaupt in die Ecken der Anonymität zurückziehen, wenn wir bereits jetzt immer und überall durch technische Hilfsmittel zu finden sind?

Die Frage nach dem Schutz der persönlichen Daten wird in den kommenden Jahren noch stärker in den Fokus rücken. Aber das wird kein ‚Show-Stopper‘, da es zahlreiche Lösungen für die unterschiedlichen Ansprüche der Konsumenten geben wird. Letztendlich wird jeder Konsument selber entscheiden können, wie viele Daten er oder sie freigeben möchte. Aber es braucht noch einige Jahre, bis das auf einer globalen Ebene einheitlich geregelt wird.

Werden wir die zwischenmenschliche Kommunikation wie eine nie gesprochene Fremdsprache verlernen und nur noch online interagieren?

Eindeutig nein. Online erweitert unsere Möglichkeiten, heißt aber in den meisten Fällen nicht, dass wir weniger oder schlechter auf der zwischenmenschlichen Ebene kommunizieren können. Dies haben zahlreiche Studien der letzten Jahre eindeutig nachweisen können. So, wie es schon immer sehr unterschiedliche Typen

gab – scheue Menschen oder sehr kontaktfreudige – so ist dies auch sehr unterschiedlich, wie Menschen das Internet nutzen. Für manche ist es eine recht interessante Erweiterung ihrer Möglichkeiten.

Welche alltäglichen Dinge sollten wir uns bewahren, um uns nicht völlig den virtuellen Welten zu ergeben?

Familie, Freunde, Nachbarn, Kollegen – wir werden auch in Zukunft eine Menge Menschen haben, die wir fast jeden Tag sehen und sprechen. Und wir müssen uns bewegen, raus gehen und neue Perspektiven in unserer Welt finden. Zwar kann man einiges in virtuellen Welten erleben, was wir nie in der Realität hätten erleben können, aber die Realität wird auf viele Jahre der Raum sein, in dem der größte und wichtigste Teil unseres Lebens stattfindet. //

Lars Thomsen



- Bis 1993 – Studium an der Universität Saarland: Informationswissenschaften, BWL und Politik.
- Seit 1991 – Beratung von Firmen, Konzerne und Institutionen in Europa als selbstständiger Unternehmer.
- 2001 – Gründung der Future Matters AG. Thomsen gilt heute als einer der einflussreichsten Trend- und Zukunftsforscher im deutschsprachigen Raum.

FLIESSENDES RAUMGEFÜGE

technologie und emotion

Frank Hecht, Mitinhaber der Hecht Designfabrik Kirchentellinsfurt und Hecht Einrichtungen Tübingen, verfügt über langjährige Planungserfahrung, sowohl im Licht-, Wohn- als auch im Objektbereich. Zu seiner täglichen Herausforderung gehört die Kreation optimaler Raumkonzepte. Genau vor dieser stand Frank Hecht nun auch bei der Realisierung seines eigenen Wohntraums.

STIL.IST blickte in das Domizil des Einrichtungs- und Lichtexperten.



© EMQI-LivingPics | Markus Gauß

Ein modernes und offenes Wohnraumkonzept wurde in Zusammenarbeit mit dem Architekturbüro Kolditz, Reutlingen, umgesetzt: Das kubische Gebäude ermöglicht auf rund 200 m² ein Zusammenspiel von Offenheit zur Natur und geschützter Geschlossenheit. Klar, funktionell und mit einem besonderen Anspruch an das Lichtkonzept wurde der Bungalow gestaltet.

Den Mittelpunkt des Hauses bildet ein dreiseitig verglaster, lichtdurchfluteter Wohn- und Küchenraum, der die einzelnen Lebensbereiche fließend ineinander übergehen lässt und zugleich ein Wechselspiel zwischen innen und außen ermöglicht. Offenheit und Helligkeit stehen beim Raumkonzept im Fokus. Die Positionierung des Hauses auf dem Platz wurde vom Architekten so geplant, dass eine Durchsichtigkeit in alle Richtungen gewährt werden kann. Es sind ausschließlich tragende Wände sowie zahlreiche Glaselemente im Haus zu finden, welche die Transparenz des Hauses erschaffen und einen imposanten Blick von allen Bereichen aus ermöglichen.

Bei der Planung und Umsetzung des Baus orientierten sich Architekt und Ehepaar an der Formsprache der klassischen Moderne – klare Proportionen, wahrnehmbare Raumgliederung, zeitlose Ästhetik und Funktionalität. Aspekte die sich deutlich durch das Grundrisskonzept ziehen. Kurze Laufwege zur Optimierung der täglichen Arbeitsabläufe waren hierbei eine wichtige Anforderung. Unter Berücksichtigung der Lage und möglichen Ausrichtung des Hauses wurden tägliche Arbeitsabläufe eruiert und die Raumaufteilung dahingehend optimiert. So ist zum Beispiel die Strecke von Garage und Küche mit wenigen Schritten zu überwinden.

Um die Ansprüche bestmöglich umzusetzen, wurde bereits während der Planungsphase ein Hausmodell vom Architekten ausgearbeitet, auf dessen Basis ein frühzeitiges Innen-

Um die Ansprüche bestmöglich umzusetzen, wurde bereits während der Planungsphase ein Hausmodell vom Architekten ausgearbeitet, auf dessen Basis ein frühzeitiges Innen-



einrichtungskonzept entstand. „Wir haben das Haus von innen nach außen geplant. Mit der frühzeitigen Bestimmung und Platzierung der Einrichtung konnten wir eine gezielte Lampenpositionierung festlegen, so dass eine reine Funktionsbeleuchtung entstand. Auch die Steckdosen haben wir dadurch zielgerichtet geplant – Anschlüsse kommen ohne Fußleisten aus, Kabel sind kaum sichtbar“, so Frank Hecht.



Großes Augenmerk liegt im kompletten Haus auf der modernen Zurückhaltung – wenige, dafür hochwertige Materialien und diese allesamt mit höchstem Anspruch durchdacht.

Bei der Möblierung kombiniert das Ehepaar Funktionalität mit überzeugender Ästhetik und Wohnlichkeit. Die Regal-Systeme von USM und Montana sind die perfekten Beispiele für diese Verschmelzung: Ob als Raumteiler oder als Aufbewahrungslösung – das zeitlose Design fügt sich elegant in die durchdachte Einrichtung ein, gliedert den Wohnraum und unterstreicht mit seinen klaren Linien den Einrichtungsstil der Familie. Im Bereich Polstermöbel setzt das Paar auf den italienischen Hersteller Cassina, dessen Kernlederstühle im Essbereich den Lieblingsplatz bilden. ▶



„Wir lieben unseren Essbereich mit seiner langen Tafel und den ‚Cab‘-Stühlen. Diese sind bereits 30 Jahre alt und ein Geschenk meiner Eltern. Das Besondere: man sieht den Stühlen das Alter nicht an und der Sitzkomfort ist unschlagbar – außerdem steckt für uns natürlich auch ein emotionaler Wert dahinter“, erklärt Frank Hecht. Im Kontrast zur klaren Möbelauswahl steht der Boden aus Eichendielen, der sich durch das gesamte Haus hindurch zieht und eine gemütliche Atmosphäre schafft.

Die funktionellen sowie ästhetischen Anforderungen wurden auch an die Beleuchtungslösung gestellt: Das Licht-LED-System von Occhio mit seiner umfassenden Modularität, die sich präzise auf die persönlichen Bedürfnisse und räumlichen Anforderungen abstimmen lässt, überzeugte die Familie. Lichtquellen modulieren den Raum, betonen die klare Linienführung des Raumkonzepts und sorgen für Dynamik und Leichtigkeit. Das indirekte Licht wird perfekt von Akzentlichtern ergänzt. Charakteristische Lichtkegel greifen hierbei die dynamische Linienführung der Architektur erneut auf und erzeugen an den Wänden ein spannendes Spiel aus Licht und Schatten.

Bei der Küchenbeleuchtung setzt das Ehepaar auf neue Maßstäbe: Das ONE LED-System des Herstellers F-SGIN (Designed by Frech³ & Jo Hecht) ist aus dem Retail-Bereich bekannt und fand in der Küche der Familie eine neue Bedeutung. Ein 4mm flaches Wandregal mit energieeffizienter Technologie verbindet Lichttechnik mit Ablagefunktion. Der Abstrahlwinkel von 120° sorgt für eine direkte Lichtverteilung im Küchenbereich und liefert, mit seiner Belastbarkeit von maximal fünf Kilogramm, optimale Staufläche. Zudem können die LED-Wandpanels mittels Klicksystem flexibel arrangiert werden und je nach Bedürfnis positioniert werden.

Wichtig war der Familie bei der Konzeption des Hauses, dass sich das Beleuchtungskonzept harmonisch in die Inneneinrichtung einfügt und edle Akzente setzt. Die perfekte Inszenierung des Tageslichts in Kombination mit durchdachter Lichttechnik soll die Räume gekonnt in Szene setzen. Intelligente Elektronik im Hintergrund steuert das Licht, die Bedienung geschieht intuitiv und erlaubt spielerischen Umgang mit der Beleuchtung. Ganz einfach vom Mobiltelefon, vom Computer oder vom Tablet kann das Lichtkonzept geregelt werden.

Auch im Bereich Energie setzen Architekt und Ehepaar bei ihrer Planung auf moderne Funktionalität. Zentrale Grundlage des Niedrigenergiehauses ist eine optimale Wärmedämmung des Daches und der Außenwände, welche die aufgewendete Heizungsenergie ideal nutzen lässt. Eine integrierte Solaranlage trägt zur Energiegewinnung bei. //



„Licht spielt für uns eine große Rolle. So war es unser Bestreben, Tageslicht und künstliches Licht gezielt aufeinander abzustimmen, um mit einer Funktionsbeleuchtung die gewünschte Stimmung des jeweiligen Raums zu schaffen.“

Frank Hecht



DER HANDGESCHMIEDETE UNTERSCHIED

100 % handarbeit – ohne ausnahmen

albMesser steht für qualitative und traditionelle Handwerkskunst – der 32 jährige Janosch Vecernjes steht dahinter. Getrieben von seiner Faszination für Messer und mit der Vision, das bestmögliche Allzweck-Kochmesser zu schaffen, wurde das albMesser entwickelt – eine ganz besondere Philosophie.

Das Messer ist eines der ältesten Werkzeuge der Menschheit und gehört zu den wenigen Objekten, die weltweit in allen Kulturen des Menschen vorkommen. Der Aufbau veränderte sich zwar im Laufe der Geschichte kaum, doch Material, Form, Klinge und Griff variieren je nach geschichtlicher Epoche, Herkunft und Nutzungsart – bis heute.

Mit großer Faszination für Messer kreierte Janosch Vecernjes zusammen mit seinem Vater Karolj die Philosophie des albMessers in den letzten 10 Jahren: Entstanden ist ein Produkt, das sich dank seiner Form, gleichermaßen zum Filettieren, Hacken und Wiegen eignet. Verstärkt wurde sein Wissen und die daraus abgeleitete Funktionalität des albMessers durch engen Kontakt zu zwei Messermeistern in Ungarn. Beide fertigen bereits seit mehreren Generationen feinste Schneidwaren und haben Janosch Vecernjes sowie seinen Vater in der Kunst der traditionellen Messerherstellung ausgebildet. Heute produzieren die beiden Männer auf der schwäbischen Alb erstklassige Werkzeuge, die sowohl bei Sterne- als auch bei Hobbyköchen international gefragt sind.

Rohstahlbehandlung, schmieden, härten, schleifen, polieren, Griffherstellung, schärfen – im Durchschnitt werden ungefähr 20 Stunden, verteilt auf 60 Arbeitsschritte, für die Fertigung des besonderen Produkts aufgebracht. Bei den renommierten Damastmessern sogar wesentlich mehr.

Und hierbei liegt der Anspruch stets auf dem handgeschmiedeten Unterschied: Beim Schmieden von Hand wird die Klinge kontinuierlich im optimalen Temperaturbereich gehalten und behutsam geformt. Die Frequenz und die Schlagkraft werden nach Gefühl und Bedarf dosiert. Dieser Prozess führt zu einer positiven Beeinflussung der kristallinen Struktur des Stahls. Das Gefüge im Stahl wird fein und homogen, was zur Entstehung optimaler mechanischer und chemischer Eigenschaften führt.

Grundsätzlich hängt die Qualität einer Klinge besonders von den Eigenschaften des verwendeten Stahls ab. Im Wesentlichen bestimmt bei traditionellen Klingen der Kohlenstoffgehalt die erreichbare Härte des Stahls. Zudem gibt es unterschiedliche Herstellungstechniken: das Raffinieren, wobei ein Material mit sich selbst verschweißt wird, um besondere Reinheit und Homogenität zu erreichen, und das Damasieren. Die Damaszenerklinge besteht aus verschiedenen Stählen mit leicht unterschiedlichen Legierungsbestandteilen, was zu vielfältigen Mustern auf der Klingenoberfläche führt. Damaszenerstahl verbindet



© my-path.org | Daniel Fischer

„Unser Antrieb ist es, ein Stück Vergangenheit in die Gegenwart mitzunehmen und das Beste von früher und heute für die albMesser zu kombinieren.“

Janosch Vecernjes



albMesser

Janosch Vecernjes e.K.
Molkeweg 2
72531 Hohenstein
Deutschland
Telefon 0176 - 198 313 12



die guten Eigenschaften von weichen und harten Stahlsorten: Elastizität und Schnitt-haltigkeit. Für ihre Messer verwenden Vater und Sohn verschiedenste Stahlsorten und Legierungen. Darunter befinden sich sehr alte japanische, deutsche und schwedische Stähle sowie beinahe 100 Jahre alte Panzer- und Kohlenstoffstähle. Diese sind heutzutage nur noch schwer erhältlich.

Aber nicht nur die Qualität des Stahls beeinflusst die positiven Eigenschaften einer Klinge. Zu starkes oder zu langes Erhitzen beim Produktionsprozess wirkt sich negativ auf das Stahlgefüge aus. Somit bestimmen Bearbeitung und Wärmebehandlung die Stahlklinge enorm. Durch ihre Handarbeit können die beiden Männer exakt und zielführend arbeiten und setzen sich auch in diesem Punkt mit ihren handgeschmiedeten Produkten ab.

Bei Schliff und Politur greift Janosch Vecernjes auf bewährte Tradition zurück: Hier kommt der alte Solinger Dünnschliff zum Einsatz. Dabei werden die Klingen mit Filzscheiben auf einer über 60 Jahre alten Solinger Schleifmaschine poliert. Die Polierscheiben sind mit feinem Edelkorund-Pulver, in immer feiner werdender Körnung, beschichtet. Alle Messer durchlaufen jede einzelne dieser Polierscheiben, wodurch die Klingeoberfläche fortlaufend glatter wird und sich die Poren des Metalls schließen. Mittels dieser aufwendigen Schleifmethode schafft man einen fließenden Übergang zwischen Seiten- und Schneidefläche. Ziel ist die Resistenz gegenüber Säure und Rost sowie die Reduzierung von Widerstand beim Gleiten durch das Schnittgut.

Jeder einzelne Arbeitsschritt erfordert volle Konzentration und größtmögliche Präzision. „Ein Original albMesser ist immer ein Unikat. Es wird sehr aufwändig, behutsam und mit sorgfältig ausgesuchten Materialien von Anfang bis Ende per Hand hergestellt“, erklärt Janosch Vecernjes. Bereits ein kleiner Fehler kann zu einer kompletten Neufertigung des Messers führen – denn ein albMesser wird nur ausgehändigt, wenn Vater und Sohn zu 100 Prozent dahinter stehen.

Und auch die anschließende Pflege ist für beide keine Selbstverständlichkeit. Bevor sie ein Messer übergeben, wird der künftige Besitzer in die Werkstatt eingeladen. Denn sie wissen – eine ausführliche Einführung zum Pflegen und Schärfen ist das Kriterium zur Erhaltung der außergewöhnlichen Qualität. ▶



„Zuerst ignorieren sie dich, dann lachen sie über dich,
dann bekämpfen sie dich und dann gewinnst du.“

Mahatma Gandhi



Das Zitat von Mahatma Gandhi begleitete Janosch Vecernjes in der Entwicklungsphase seines albMessers und konnte für ihn wohl nicht treffender formuliert werden. Seine Messerkunst vollbrachte er zunächst als Hobby. Sein Umfeld schenkte ihm diesbezüglich nur geringe Beachtung.

Bereits im Alter von 12 Jahren entdeckte er seine Leidenschaft für Messer. „Mein Vater ist verrückt nach Messern und somit kam ich schon früh mit der Materie in Berührung“, erinnert sich Janosch Vecernjes. Zahlreiche Urlaubsaufenthalte im Ferienhaus seiner Oma in Ungarn waren Wegweiser und unterstrichen das große Interesse. In der Nachbarschaft des Ferienhauses lebte ein Messermeister, der mit seinen Produkten die Familie begeisterte. „Eines Tages kaufte meine Oma kleine Gemüsemesser, die in ihrer Qualität und Verarbeitung einzigartig waren“, erklärt er. Sofort war die Neugier von Vater und Sohn geweckt – der Messermeister, in vierter Generation, überzeugte. Nun lag es an Janosch Vecernjes den Meister von seiner ernsthaften Begeisterung zu überzeugen. „Zunächst nahm der Messermeister unser Interesse nicht ernst. Er wollte uns keine Einblicke gewähren. Sein Wissen und seine Arbeit waren ein gut gehütetes Geheimnis.“ Doch mehrmalige Besuche und Respekt gegenüber den Produkten zahlten sich aus – schließlich durfte Janosch Vecernjes von ihm lernen. „Für mich war es eine faszinierende Chance, in seine Kunst eingeweiht zu werden.“

Nachdem der Vater seines Messermeisters starb, bot sich für Janosch und Karolj Vecernjes eine einmalige Möglichkeit – die vom Vater geführte Schmiede und Werkstatt konnte von ihnen übernommen werden. Alte Schleif- und Poliermaschinen sowie alte Stähle gehörten nun zum Fundus der Familie Vecernjes und boten die Grundlage für ihre eigene Werkstatt auf der Schwäbischen Alb.

Im Folgejahr, nach der Übernahme, reiste Janosch Vecernjes erneut nach Ungarn um sein Wissen weiter auszubauen – dieses Reise veränderte sein Leben.

Zwei Monate verbrachte er vor Ort. Nicht nur bei seinem Messermeister konnte er lernen. Er durfte zudem einen Damaszenermeister kennenlernen und sich von ihm in die besondere Falttechnik einweisen lassen. Auf dieser Reise wurde dem gelernten Kaufmann deutlich, dass seine Zukunft in seiner gelebten Messerleidenschaft liegt und nicht, wie ausgeübt, in der Finanzbranche. „Man muss für sich erkennen, worauf es im Leben ankommt und welchen Anspruch man an sein eigenes Leben hat. Stress, Prestige und das große Geld waren nicht meine Lebenserfüllung. Mir wurde klar, dass ich mein Leben mit meiner Leidenschaft bestreiten möchte. Ich bekannte mich zum Messerhandwerk und wagte den Schritt in die Verwirklichung meines ganz persönlichen Traums – bis heute bereue ich keine Minute.“ Und sein Erfolg gibt ihm Recht. //

FLEISCHESLUST

qualitäten der schwäbischen alb

Janosch Vecernjes liebt die Perfektion nicht nur bei seinem Schneidewerkzeug. Der leidenschaftliche Hobbykoch legt größten Wert auf Qualität bei den zu verarbeiteten Produkten. Und was liegt bei Messern näher als ein exzellentes Stück Fleisch?

Der STIL.IST nannte er besondere Anlaufstellen in der Region, welche für außergewöhnliche Gaumenfreuden stehen. Alle Hofläden verfügen über qualitative Auszeichnungen und die Produkte können vor Ort bezogen werden.

Biologisch-dynamisches Lamm- und Ziegenfleisch

Familie Sellenthin steht mit ihren Produkten für eine biodynamische Wirtschaftsweise, bekannt unter der Markenkennzeichnung ‚Demeter‘. Demeter als moderne und zukunftsfähige Landbewirtschaftung gehört zu den nachhaltigsten Formen. Durch selbst hergestellte, feinstofflich wirkende Präparate aus Mist, Heilpflanzen und Mineralien wird die Bodenfruchtbarkeit in der biologisch-dynamischen Landwirtschaft nachhaltig gefördert und das charakteristische Aroma der Lebensmittel voll entwickelt.

Hohensteiner Weidelamm
Marktstraße 9
72531 Hohenstein
Telefon 07387 - 987 222 1
www.weidelamm.com

Bioland Geflügel von der Albhochfläche

Wirtschaften im Einklang mit der Natur ist oberste Prämisse des Biobauernhofs der Familie Vöhringer. Unter Berücksichtigung der Bioland Prinzipien bewirtschaftet die Familie ihren Hof. Speziell bei Ihren Geflügelprodukten bedeutet dies, dass die Tiere ausschließlich mit Futter aus ökologischer Herkunft gefüttert werden und dieses soweit wie möglich vom eigenen Betrieb stammt – Qualität, die sich auszahlt.

Familie Vöhringer
Auf dem Hochgesträß 1
72532 Gomadingen/ Steingebronn
Telefon 07385 - 497
www.biobauer-lautertal.de

Bioland Rindfleisch der Justizvollzugsanstalt Rottenburg

Die Außenstelle Maßhalderbuch, der Justizvollzugsanstalt Rottenburg, bietet in ihrem Hofladen ein umfangreiches Sortiment an Biolandprodukten. Gerade im Bereich ‚Rindfleisch‘ steht die Staatsdomäne für beste Qualität. So ist es nicht verwunderlich, dass Bio-Spitzkoch Simon Tress für seine Gastronomie Rind aus dieser Landwirtschaft bezieht.

Staatsdomäne Maßhalderbuch
Maßhalderbuch
72531 Hohenstein
Telefon: 07387 - 690
www.jva-rottenburg.de



Mangalitzta Schwein

Feinschmecker und Gourmets schätzen das Fleisch des aus Ungarn stammenden Schweins sehr. Die besondere Haltung, das ausgewogene Futter und die vergleichsweise lange Lebensdauer verleihen dem Fleisch des Mangalitzas eine sehr hohe Qualität. Es ist etwas

dunkler im Vergleich zu herkömmlichen Rassen, zart, saftig und feinfaserig. Mangalitzta ist eine Speckschweinerasse, weshalb das Fleisch eine schöne, edle Marmorierung besitzt. Diese sorgt für den besonderen Geschmack.

Wollschweinhof Familie König
Gächinger Straße 1
72813 St. Johann/ Lonsingen
Telefon 0160 - 917 34 405
www.koenig-galabau.com

LASSEN SIE UNS TEILHABEN

briefe, mails & mehr

Anregungen? Reaktionen? Themenvorschläge?

Schreiben Sie uns *:

Die.Stilisten UG

Lindenstraße 56

72658 Bempflingen

Email: redaktion@die-stilisten.de

* INFO Bitte haben Sie Verständnis, dass wir uns vorbehalten, Leserbriefe zu kürzen. Diese stellen in keinem Fall eine Meinungsäußerung der Redaktion dar.

Liebe Stilistinnen,

ich habe mich sofort mit einem Kaffee Latte auf die Veranda gesetzt und angefangen euer Magazin zu lesen. Stimmt nicht ganz... vor dem Lesen habe ich erst mal das Design bewundert, die Zeitschrift eine Weile in der Hand gehalten, geblättert usw.

Ich finde das Cover und damit auch den ersten Gesamteindruck der Stil.Ist genial. Das spricht mich optisch sofort an! Dadurch, dass ihr auf einen Hochglanzdruck verzichtet habt, hat das Magazin beim Anschauen, Halten und schnellen Durchblättern, gleich etwas ganz modernes, edles und nachhaltiges.

Eure Themen sind ein gelungener regionaler und überregionaler Mix und das macht die Stil.Ist interessant und abwechslungsreich. Schon allein durch die tollen Anzeigen merkt man, wie wichtig euch das Besondere an eurem Baby ist.

Die Artikel find ich allesamt super gelungen. Am Anfang ein bisschen Politik, dann Kultur, Kunst und mit dem Burning Eagle sogar Musik!
Meine Lieblingsartikel sind 'Grenzen überwinden' und 'Bauchgefühl' (hab vorkin direkt mal das Radio bei der Arbeit auslassen).

Was ich persönlich super finde ist, dass euer Magazin im letzten Teil auch die klassischen Zeitschriftenthemen wie Mode, Ernährung und was zur Gesundheit beinhaltet. Sogar ein Rezept habt ihr drin - yammi - das mach ich gleich nach. Aber selbst diese „klassischen“ Themen habt ihr toll interpretiert! Die Schals aus dem Remstal sind super und die Bilder zu dem Einrichtungsratgeber sind der Hammer. Und selbst der Kinofilm-Artikel bildet den Bogen in die Heimat - echt super, Mädels!

Oje, wahrscheinlich wolltet ihr das alles gar nicht so genau wissen! Naja - hättet es ja nicht bis hierher durchlesen müssen :-).

So - jetzt muß ich aber echt was arbeiten! Und ihr bestimmt auch!
Jetzt holen wir uns alle zusammen einen Kaffee und dann geht's los :-)

Alles Liebe,
euer Fan Claudi

Liebe Stilistinnen,

ich habe jetzt euer Heft von vorne bis hinten verschlungen und ich muss wirklich sagen, und das sage ich jetzt nicht weil ich euch kenne oder so, ich finde es richtig gut gelungen!!! Schon das Editorial finde ich cool, weil ihr zwei völlig verschiedene Sachen schreibt - das gefällt mir...

Den ersten Bericht Karriere und Kind dachte ich im ersten Moment „oh nee 'n Interview mit nem Politiker brauch ich nicht in so einem Heft“. Dann habe ich mal angefangen zu lesen und war etwas voreingenommen. Ich dachte erst der Typ hat ja leicht reden Kita Plätze schaffen und so, aber das muss man ja alles erst mal bezahlen, aber da hat er ja auch was dazu gesagt. Also auch wenn ich trotzdem finde, dass Politik nix in so einem Magazin verloren hat, muss ich doch sagen das Interview fand ich trotzdem gut.

Den Bericht 'Grenzen überwinden' finde ich echt richtig gut und das mit den Fotos super interessant! Wenn ich mehr Zeit hätte würde ich mich da gerne zur Verfügung stellen. Am allerbesten im ganzen Heft finde ich den Bericht mit dem Fotograf 'Rotzig und aus der Hüfte geschossen' - cooler Typ! Schade nur, dass man keine Fotos sieht. Aber ich werde mir die Mühe machen und mir da was dazu anschauen :-)

Ich habe mir alles genau durchgelesen! Wirklich - ich mag euer Heft und ihr könnt stolz darauf sein - macht weiter so!!!

Sören

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Linda Sauter
Milijana Magarewitsch

AGENTUR
Die Stilisten UG (haftungsbeschränkt)
Lindenstraße 56 | 72658 Bempflingen

KONTAKT
info@die-stilisten.de
www.die-stilisten.de

LEITENDE REDAKTION
Milijana Magarewitsch
Linda Sauter

REDAKTION
Feride Mehmetaj
Tabitha Fenster

KREATIVE UMSETZUNG
Linda Sauter

LAYOUT & GESTALTUNG
Marion Kleiss

DRUCK
Fink GmbH
Sandwiesenstraße 17 | 72793 Pfullingen

ANZEIGEN
anzeigen@die-stilisten.de

ABONNEMENT
Jahresabonnement
14,50 € (4 Ausgaben)

Gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und des Verlags wieder. Die Urheberrechte der vom Magazin konzipierten Beiträge, Abbildungen und Anzeigen liegen bei der Unternehmungsgesellschaft. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion. Alle Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugsquellen ohne Gewähr. STILIST erscheint viermal jährlich im dreimonatigen Turnus.

AUSBLICK

magazin 03

Wir haben bereits die ersten Themen für unsere nächste Ausgabe vorbereitet. Ab dem 10. Dezember heißt es unter anderem...



SCHOKOLADE
GLÜCK, DAS MAN ESSEN KANN



VERNETZTES HEIM
INTELLIGENTE HAUSAUTOMATION



VORURTEILE
OPTIK ALS INTERPRETATIONSFLÄCHE



AUF NACKTER HAUT
WAHRE SCHÖNHEIT KOMMT VON DRUNTER

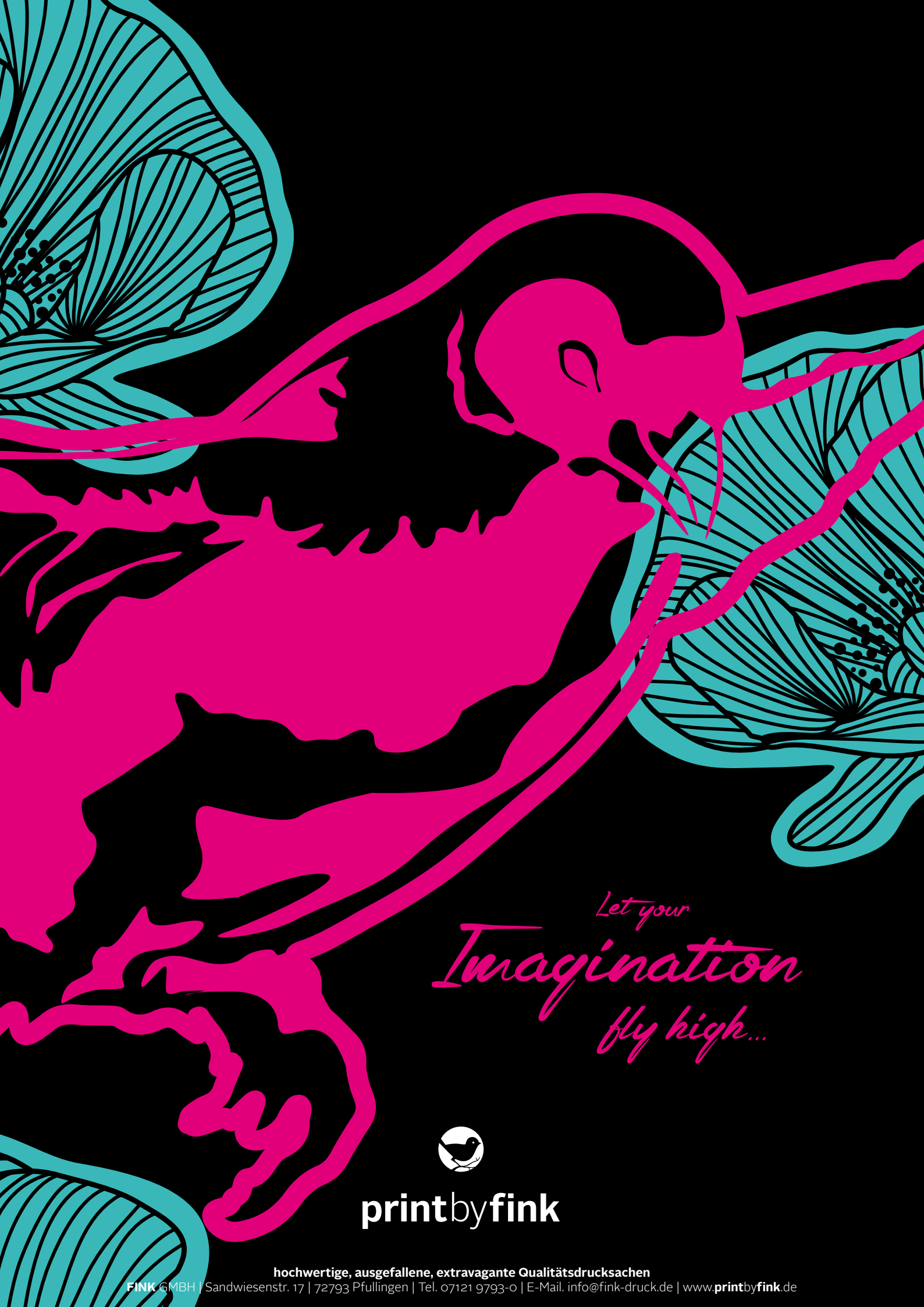


QUALITÄT UND TECHNOLOGIE
LETZTE SKI-FABRIKATION IN DEUTSCHLAND



HENNING WEHLAND
WAS IST HEIMAT





*Let your
Imagination
fly high...*



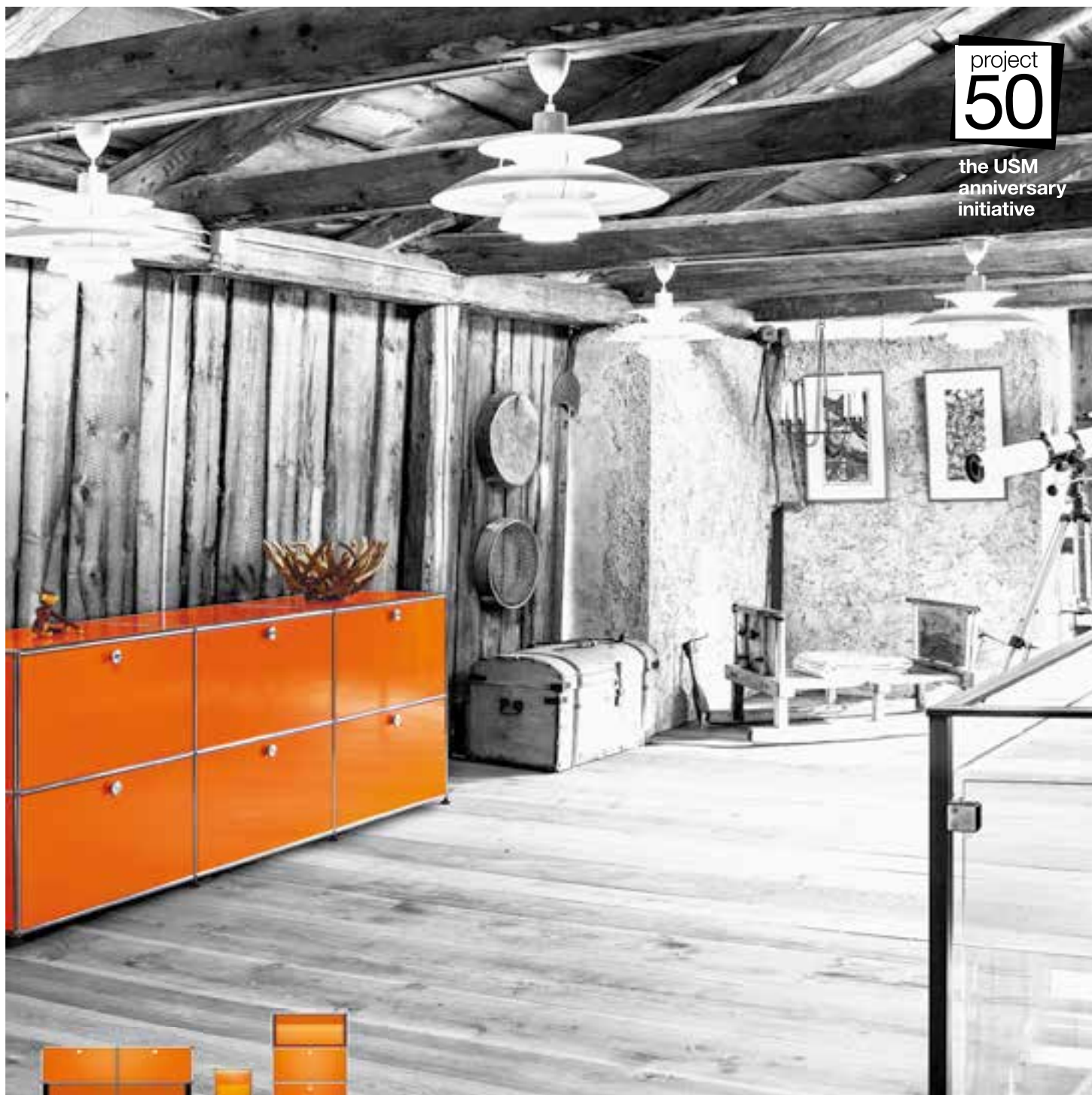
printbyfink

hochwertige, ausgefallene, extravagante Qualitätsdrucksachen

FINK GMBH | Sandwiesenstr. 17 | 72793 Pfullingen | Tel. 07121 9793-0 | E-Mail. info@fink-druck.de | www.printbyfink.de

project
50

the USM
anniversary
initiative



Eine Designkonzepte wird 50! Erfahren Sie mehr über
die neue Definition von Modularität und werden Sie Zeuge
eines visionären Projekts unter usm.com/project50

hecht einrichtungen - Seit 46 Jahren
Ihr Vertriebspartner in der Region Tübingen.



hecht einrichtungen gmbh
collegiumsgasse 1, 72070 tübingen
tel. 07071 688770
info@hecht.de, www.hecht.de

USM
Möbelbausysteme

www.usm.com