

---

# STIL.IST

---

magazin 04

KOSTEN-  
**FREI**  
bis juni 2016

leben.kultur.mensch. reutlingen | tübingen

ausgabe märz 2016

4,90 €

**COLIVING**  
wohnen & arbeiten

**GENTLEMAN**  
mode, trends, lifestyle

**LEICHTES GEPÄCK**  
band silbermond im gespräch

**ZURÜCK AUS DER ZUKUNFT**  
mercedes f 015 luxury in motion

# GEFANGEN IM ALLTAG

rituale und zwänge bestimmen das leben



**'MODE IST NICHTS,  
WAS NUR IN KLEIDUNG  
EXISTIERT. MODE IST IN DER  
LUFT, AUF DER STRASSE,  
MODE HAT ETWAS MIT IDEEN  
ZU TUN, MIT DER ART WIE  
WIR LEBEN, MIT DEM  
WAS PASSIERT.'**

Coco Chanel

AJ | ARMANI  
JEANS

PLEASE'

BETTER  
RICH

YAYA  
BRAND OF QUALITY 88808

Pepe Jeans®

strellson

MAISON SCOTCH  
LA FEMME SELON MARIE

**EGER**  
WOMEN & MENSWEAR

Katharinenstr. 21 | Reutlingen | beim Tübinger Tor | Telefon 07121 - 34 63 25

# EDITORIAL

---



Liebe Herren

(liebe Damen, bitte trotzdem weiterlesen!),

ja, wir müssen zugeben: ein gewisser weiblicher ‚Touch‘ ist bei uns STIL.ISTisch nicht von der Hand zu weisen. Aber auch Ihr sollt bei uns nicht auf der Strecke bleiben – dafür mögen wir Euch viel zu gerne.

Mit unserer No. 4 geloben wir nun Besserung – und damit Ihr seht, wie ernst es uns ist, haben wir Euch diesmal eine ganze Rubrik und viele, viele weitere spannende Themen gewidmet.

So findet Ihr beispielsweise in unserer ‚Männerküche‘ interessante Infos rund um kulinarische Köstlichkeiten, reist mit uns nach Irland auf Bier-KulTour und bekommt Rezepte für Eure persönliche ‚Herzenssache‘ an die Hand. Und nicht nur das: Für den perfekten Gentleman greifen wir natürlich auch Frühjahrs-Modethemen auf.

Unserem weiblichen Naturell entsprechend, bekommt aber auch Ihr, liebe Damen, wieder Spannendes zu lesen. Nicht nur, dass wir Alltagsrituale durchleuchten und Euch mit Yoga und Meditation dem inneren Einklang näher bringen wollen. Nein – Ihr dürft zudem einen Blick in die eigenen vier Wände einer Stilistin werfen. Ein Domizil wie für Frauen gemacht!

Und was darf im Lenz auch nicht fehlen? Richtig! Ostern! Weihnachten und Neujahr liegen längst hinter uns. Das neue Jahr hat uns mit seinen Alltagsthemen bereits voll in Beschlag genommen und der tägliche Trott fordert seinen Tribut. Zeit, sich auf die anstehenden, schönen Anlässe zu konzentrieren, sich diese bewusst zu machen und auszuleben. Zeit für ein Osterfest für alle Sinne.

Apropos feiern: Wir feiern auch einen kleinen ‚runden‘ Geburtstag. Unsere STIL.IST erscheint zum vierten Mal. Und das ist für uns der passende Moment, Danke zu sagen. Danke für die noch kurze, aber intensive Treue, Danke für die ersten Abonnenten, Danke für das bunt gemischte Feedback. Bitte macht so weiter, damit auch wir weitermachen können.



Herzlichst,

Linda Sauter *Milijana Maggrewitsch*

# INHALT

magazin 04

## STADT, LAND, LUST

(Kultur | Musik | Design)

- 08 **Kaleidoskop.** Eindrucksvolle Dinge, spannende Erkenntnisse und inspirierende Projekte in der Region.
- 10 **Gefühlslandschaften.** Holzdrucke und Malerei der Reutlinger Künstlerin Tanja Niederfeld.
- 14 **Nora singt.** Musikalisches Neuland. Die Reutlinger Poprock-Formation NORA feiert ihr zehnjähriges Bestehen.

## BLICKWINKEL

(Fokus | Porträt | Passion)

- 16 **Das bunte Symbol.** Ostern, Eier und Co.

## DYNAMIK

(Sport | Aktiv | Gesund)

- 20 **Sanftes Ich.** Durch Yoga und Meditation Ruhe, Tiefe und Entspannung finden.
- 24 **Lindy Hop.** Der Ursprung des Swingtanz findet eine neue und junge Bewegung.

## INNERE STIMME

(Körper | Geist | Bewusstsein)

- 26 **Gefangen im Alltag.** Wie Rituale und Zwänge das Leben bestimmen.
- 28 **Sehnsucht nach Struktur.** Rituale als Stabilisator für verschiedene Lebenssituationen.
- 30 **Lesenswert.** Interessante und aufschlussreiche Bücher zum Leitthema.

- 32 **Im Korsett.** Wenn Rituale zu Zwängen werden.

- 34 **Leichtes Gepäck.** Die Band Silbermond über unnötigen Ballast, Gewohnheiten und Rituale.

## PERFEKTER BEGLEITER

(Mode | Schönheit | Zeitgeist)

- 36 **Ohne Kompromisse.** Das richtige Hemd.

- 38 **Gentleman Style.** Autor Spencer ten Brink über sein Handbuch zum Gentleman Style und dem Schlüssel zur Eleganz.

- 40 **Individueller Stil.** Die Band NORA zeigt, wie sportiver Gentleman Style auf spezielle Weise im Frühjahr 2016 umgesetzt werden kann.



# 16

Das bunte Symbol

# 38

Gentleman Style



# 26

Gefangen im Alltag



## WELT VON MORGEN

(Innovation | Technik | Entwicklung)

- 44 **Zurück aus der Zukunft.** Über die Vision des vollautomatisierten Fahrens mit dem Mercedes F 015 Luxury in Motion.

## DOMIZIL

(Gestalten | Wohnen | Leben)

- 48 **Coliving.** Raum für lebenswertes Arbeiten. Das ideale Wohnkonzept für digitale Jobnomaden.
- 50 **Belle Blanc.** Einblicke in das Domizil einer Stilistin.

## ESSKULTUR

(Genuss | Kulinarik | Rezept)

- 54 **Männerküche.** Was man(n) rund um das Thema Kulinarik wissen möchte.
- 55 **Craft Beer.** Das Bier mit Charakter liefert die Basis für eine neue Bierkultur.
- 56 **Bierkult(o)ur.** Streifzug durch die irische Bierwelt.
- 58 **Kochen als Herzenssache.** Im Gespräch mit TV-Koch Horst Lichter.
- 60 **Menü ‚Herzenssache‘.** Ein 3-Gang-Menü von Horst Lichter zeigt, wie man(n) mit kulinarischem Können punkten kann.
- 62 **La Cucina Calabrese.** Ein Kochabend der besonderen Art – selbstverständlich für Männer.

## STANDARDS

- 03 **Editorial.**
- 66 **Lassen Sie uns teilhaben.** Briefe, Mails & mehr.
- 66 **Impressum.**
- 67 **Ausblick.** Magazin 05.



# 44

Zurück aus der  
Zukunft

# 60

Menü von  
Horst Lichter





## Der Multimediapresenter.

stilvoll . modern . einfach . einzigartig

Der Multimediapresenter ‚one at once touch‘. Präsentieren Sie unterschiedliche Medien mit Ihrem iPad ohne starten, schließen und wechseln zwischen verschiedenen Apps. Alles mit nur einem Klick, bestimmen Sie Ihr Programm so einfach wie beim Fernsehen. **Jetzt MMPresenter Pro einen Monat kostenlos testen.**



Der MMPresenter für Ihr iPad sowie der MMPresenter Remote als Fernsteuerung für Ihr iPhone.



### ...als Dozent

Sie wollen künftig Ihr Thema noch effizienter gestalten?



### ...als Unternehmer

Sie wollen Ihren Vertrieb oder Ihre Ausbildung effektiv steuern und unterstützen?



### ...als Privatperson

Sie wollen Ihre Freunde oder Arbeitskollegen zu besonderen Anlässen überraschen?



### ...als Vertriebsleiter

Sie wollen Ihr Angebot flexibel, emotional und individuell vorstellen?



# KALEIDOSKOP

Unser Blick durch das regionale Kaleidoskop lässt viel entdecken: Eindrucksvolle Dinge, spannende Erkenntnisse und inspirierende Projekte. Musikalische Höhepunkte und kultureller Austausch sind uns dieses Mal besonders aufgefallen.



## Sinatra & Friends

### Zum 100. Geburtstag von Frank Sinatra.

12. Dezember 2015 – ein magisches Datum für alle Freunde des Swing, denn an diesem Tag wäre Frank Sinatra 100 Jahre alt geworden. Frank ‚The Voice‘ Sinatra zählt zu den größten internationalen Künstlern und ist bis heute unvergessen. Sein Leben zwischen New York, Las Vegas und den großen Bühnen der Welt galt als glamourös und geheimnisumwoben. Vor 80 Jahren trat Sinatra seine erste Tournee mit ‚the Hoboken Four‘ an, vor 20 Jahren spielte er sein letztes Live-Konzert. Als Hommage an diesen einzigartigen Entertainer kommen ‚Sinatra & Friends‘ in die Reutlinger Stadthalle. Ein Abend voller unvergessener, immer aktueller und neu interpretierter Lieder: A tribute to the World’s Greatest Entertainer.

16.03.2016 | 20 Uhr | Stadthalle, Reutlingen

10.03.2016 | 20 Uhr | Theaterhaus, Stuttgart

Und wer Frank Sinatra modern interpretiert hören möchte, ist mit dem Album ‚Cicero sings Sinatra‘ bestens ausgestattet. Mit seiner grandiosen musikalischen Huldigung an Frank Sinatra beweist Roger Cicero einmal mehr, dass er zu den vielseitigsten deutschen Künstlern überhaupt gehört. Mit teilweise neuen und überraschenden Arrangements gelingt dem charismatischen Entertainer die Rückkehr zum Swing, wie sie besser nicht sein könnte.

## INTEGRATION

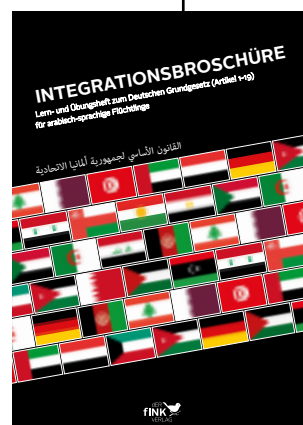
### Lern- und Übungsheft für Flüchtlinge

Nicht nur sprachliche Verständigungsschwierigkeiten stellen eine Barriere im Austausch mit zugereisten arabischen Mitbürgern dar. Auch die deutsche Kultur ist eine völlig neue Welt, die sich im Laufe der Jahrhunderte entwickelt hat. Im Grundgesetz manifestieren sich die Prinzipien der deutschen Kultur, doch der deutsche Gesetzestext liest sich sehr schwer und die Inhalte bedürfen Erklärungen und Beispielen. Um das Verständnis der Gesetze und dadurch stattfindende Integration in die deutsche Gesellschaft einfacher zu gestalten, hat ‚Der Fink Verlag‘ ein Lernheft entwickelt, welches deutsche Werte und die geltenden Gesetze spielerisch vermittelt. In Kooperation mit syrischen Flüchtlingen wurde das Heft entwickelt und bietet somit optimale Anwenderfreundlichkeit.

ISBN 978-3-9817854-0-1

€ 4,50 (D)

erhältlich im Buchhandel  
oder über [info@der-f.ink](mailto:info@der-f.ink)





# OSKOP

## Kadavar in Tübingen



2010 in Berlin gegründet, erobert Kadavar aktuell die weltweiten Bühnen. Mit ihrer Mischung aus Proto-, Stoner- und Psychedelic-Rock und ihrem eigenwilligen 70er-Jahre Kleidungsstil werden die drei Mitglieder sicherlich auch das Tübinger Sudhaus-Publikum am 8. April, 20 Uhr, begeistern. Anfang 2015 begann Kadavar mit den Arbeiten an ihrem dritten Studioalbum. „Berlin“ wurde am 21. August 2015 veröffentlicht und stieg auf Platz 18 der deutschen Albumcharts ein. Darüber hinaus schaffte die Band erstmals den Sprung in die österreichischen und schweizerischen Charts. Von Beginn an stand bei den Musikern eine authentische musikalische Umsetzung im Vordergrund. So wird ausschließlich live auf originalem Equipment der Zeit aufgenommen. Das Label ‚Nuclear Blast‘ lässt sich sogar zu folgendem freudigen Ausruf verleiten: „So warm, intensiv und authentisch – ohne Zweifel ein Geschenk aus vergangenen Zeiten!“

Nähere Informationen unter [www.sudhaus-tuebingen.de](http://www.sudhaus-tuebingen.de)

*„Wir brauchen viele Jahre bis wir verstehen, wie kostbar Augenblicke sein können.“*

Ernst Ferstl (Schriftsteller)

08.04.2016 | 20 Uhr | Sudhaus, Tübingen

---

## 23. CINE LATINO IN TÜBINGEN

Bald ist es wieder Zeit für spanisches und lateinamerikanisches Kino. Die bundesweit bedeutendste Plattform des spanischen und lateinamerikanischen Films bietet in ihrem Programm sowohl Platz für die Werke anerkannter Regisseure als auch für Arbeiten der jüngeren Generationen von Regisseuren in Spanien und Lateinamerika. Seinem Publikum bietet das CineLatino faszinierende Einblicke in entfernte Kulturen, Raritäten des internationalen Kinos und Begegnungen mit renommierten Filmemachern. Rund 40 neue Spiel- und Dokumentarfilme aus Ländern wie Argentinien, Brasilien, Mexiko oder Kolumbien sowie Spanien sind zu sehen. Außerdem illustre Gäste, Werkschauen, Partys und Preisverleihungen. Veranstalter ist der Verein Filmtage Tübingen ([www.filmtage-tuebingen.de/latino](http://www.filmtage-tuebingen.de/latino)).



Seinem Publikum bietet das CineLatino faszinierende Einblicke in entfernte Kulturen, Raritäten des internationalen Kinos und Begegnungen mit renommierten Filmemachern. Rund 40 neue Spiel- und Dokumentarfilme aus Ländern wie Argentinien, Brasilien, Mexiko oder Kolumbien sowie Spanien sind zu sehen. Außerdem illustre Gäste, Werkschauen, Partys und Preisverleihungen. Veranstalter ist der Verein Filmtage Tübingen ([www.filmtage-tuebingen.de/latino](http://www.filmtage-tuebingen.de/latino)).

13.-20.04.2016 | Kino Museum, Tübingen



.bespielt 3' | Acryl auf Leinwand | 150 x 240 cm | Ausschnitt

# GEFÜHLSLANDSCHAFTEN

die kunst der kunst

*Tanja Niederfeld lebt und arbeitet als freie Künstlerin in Reutlingen. Großformatige Kunst mit Orten und Personen, die in ihrer Biographie eine Rolle spielen, sind bezeichnend für ihre Arbeiten, mit denen sie regelmäßig öffentlich zu sehen ist. Ein Besuch in ihrem Atelier.*

2016 war es für die Künstlerin Zeit für Veränderung: Seit Beginn des Jahres ist sie in ihrem neuen Atelier in Reutlingen-Betzingen zu finden. Aus der unter Denkmalschutz stehenden, alten Scheune ist ein lichtdurchflutetes Raumgefüge entstanden, in dem Tanja Niederfeld – mit neuer Perspektive – ihrem künstlerischen Schaffen nachgehen kann. Ihre seriellen Arbeiten, die sowohl Holzschnitt als auch Malerei umfassen, setzen Nebensächliches, scheinbar Unbedeutendes, in den Vordergrund. Es sind charakteristische Aspekte von Räumen und Orten, die nachhaltig prägen. Wie Erinnerungsbilder entstehen Bildmotive. Diese beschäftigen sich mit dem Raum, den darin agierenden Personen und deren Gefühlen.

Durch die Ausbildung als Graveur erhielt Tanja Niederfeld umfassende bildhauerische Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich Reliefgravur. Als Formengestalter entwerfen Graveure Prägwerkzeuge und Modelle für Schmuck, Accessoires, Kleinplastiken, Münzen und vieles mehr. Ein weiteres wichtiges Arbeitsfeld ist die Flachgravur. Ornamentale Motive, figürliche Darstellungen und kunstvolle Beschriftungen werden von Hand mit dem Meißel oder dem Stichel auf Schmuckstücke, Uhren, Dosen, Schalen und Waffen graviert. Daneben werden Graphiken erstellt, die in traditioneller

Manier im Kupfer- oder Stahlstich ausgeführt und manuell gedruckt werden.

„Voraussetzungen für meine vielseitige Ausbildung waren die Freude am Zeichnen, handwerkliches Geschick, Formgefühl und räumliches Vorstellungsvermögen. Neben der soliden handwerklichen Grundausbildung lag der Schwerpunkt vor allem in der Förderung der Kreativität. Größter Wert wurde auf die Entwicklung eigener gestalterischer Ideen gelegt.“, erklärt Tanja Niederfeld.

Mit ihren Holzdrucken über die Schwäbische Alb verbindet die Künstlerin Stille und Weite. Die grafische Reduktion auf das Wesentliche bietet Raum für Interpretation und ermöglicht dem Betrachter die Findung der eigenen Seelenstimmung. Wurden früher bekannte Holzdrucke, wie jene von HAP Grieshaber, häufig in Auflagen gedruckt, so setzt Tanja Niederfeld auf Unikate. Durch das Überlagern mehrerer Farbschichten schafft sie Variation und Raum auf der Fläche. Zeit und Raum stehen bei ihren Arbeiten also in engem Zusammenhang und noch entscheidender: Farbnuancen werden nicht vordefiniert, sie entstehen durch Zeit.

Malerisch setzt sich die Künstlerin auf großformatigen Arbeiten mit Portraits von Personen auseinander. Es entstehen von Gefühlen und Stimmungen geprägte

Bildräume, die eng mit den darin agierenden Personen verbunden sind: Gefühlslandschaften.

So befasst sich Tanja Niederfeld in ihrem Thema ‚Mädchen, Mädchen‘ mit Fragestellungen wie „Welche Haltung hat ein Kind, das sich in einem speziellen Gefühlszustand befindet?“ oder aber „Mit welcher Stimmung befindet sich das Kind in welchem Raum?“. Farbgebung, Kleidung und Haltung des Kindes sowie das Umfeld sind wesentliche Indikatoren für den Ausdruck der Arbeiten. Auch in ihrem Thema „bespielt“ begegnet man dem intellektuellen Anspruch. Auf bunten, mit Graffiti bemalten Leinwänden erkennt man Kinder, vertieft in ihr Spiel oder in sich selbst. Transzendent dargestellt, erscheinen sie fast körperlos, als ob sie ihr Umfeld und ihren Spielraum kaum wahrnehmen würden. Eine unbewusste Begegnung zweier Welten entsteht; ein Aufeinandertreffen zwischen den Menschen, welche die Wand gestaltet haben und den Kindern, die im urbanen Raum leben. Gesellschaftliche Fragen wie „Wo wachsen heutzutage die Kinder in der Stadt auf?“ oder „Wie fühlt sich das Aufwachsen in diesem Umfeld an?“ stehen im Fokus. Das Vorstellungsvermögen wird angeregt und gibt dem Betrachter die Möglichkeit, eine eigene Antwort zu finden. ▶

---

## Vita (Auswahl) – Tanja Niederfeld



- 1995 Beginn der Selbständigkeit, Gründung eines Ateliers, Reutlingen
  - seit 1997 Dozentin in verschiedenen Institutionen
  - 2009 Galerie Schrade, Schloss Mochental
  - 2010 Galerie Kunstkabinett, Regensburg
  - seit 2011 Sommerkunstwochen, Marienberg
  - 2012/2015 Kooperation Städtische Galerie und Kunstverein Reutlingen
  - 2013 Stipendium International Art Symposium of Budapest
  - 2013 Museum Marino Marini, Pistoia, Italien
  - 2015/2016 Galerie Kunstagentur Melchior, Kassel
- 

„Gertrud“ | Acryl und Öl auf Leinwand | 120 x 200 cm



## WORKSHOPS

### Atelierworkshop

Das experimentelle Spiel mit der Farbe ist oft der beste Ideengeber. In ihren Workshops wird prozesshaft gearbeitet: Geprägt von Emotionen und Intuition wird versucht, Stimmungen, innere Visionen oder Empfindungen auf der Leinwand auszuleben. Schicht für Schicht gelangen Teilnehmer vom kreativen Chaos zu spannungsreichen Kompositionen. Mit verschiedenen Übungen und Techniken wird ein Fundament an Fähigkeiten erarbeitet. Entstandenes wird betrachtet, formuliert und analysiert.

### Integrative Kurse

Als „sehr bereichernd“ beschreibt die Künstlerin für sich die integrativen Workshops. Kunst kann das Leben verändern und sie kann Menschen in Bewegung bringen. Deshalb ist Tanja Niederfeld gerne Teil der Sommerkunstwochen in Marienberg. Das Projekt lockt begeisterte Teilnehmer in Workshops, die von namhaften Künstlern begleitet werden. Im Vordergrund steht dabei die kulturelle Teilhabe für Menschen, unabhängig von Behinderung oder künstlerischer Vorausbildung.

## AUSSTELLUNGEN

Sehr große und umfangreiche Ausstellungen füllten das Jahr 2015, aber auch kleinere Einzelausstellungen wie zum Beispiel in der Galerie ‚Pupille‘ oder aber in der ‚Galerie im Gewölbe‘ (Reutlingen). Ihre Ausstellung ‚al Zeit‘ endete Februar 2016 in der Galerie Melchior (Kassel), an deren Anschluss, seit 28.02.2016, die Ausstellung ‚kleine Schätze‘ läuft. Interessierte finden weitere Ausstellungstermine für das Jahr 2016 auf der Website von Tanja Niederfeld ([www.tanja-niederfeld.de](http://www.tanja-niederfeld.de)) oder können direkt in ihrem Atelier die Arbeiten auf sich wirken lassen. //



# NORA SINGT

von deutschen texten und der liebe

*Musik gepaart mit Freundschaft: Gianni, Hannes, Jan, Jo und Timo taten sich zusammen, als das Leben noch vom Kampf mit der Pubertät, schulischen Problemen und heimlichem Verliebtsein bestimmt wurde. Das hielt sie aber nicht davon ab, unter dem Namen Scarlet Drawl über Dinge zu texten und spielen, die, so Sänger Gianni, „noch gar nicht in Reichweite lagen“.*

## NORA

- gegründet 2005
- Musikrichtung Rock-Pop
- die Bandmitglieder Gianni, Hannes, Jan, Timo und Jo sind gebürtige Reutlinger
- „NORA ist der schönste Ausgleich, ein Ausbruch aus dem Alltag, NORA ist ein Lebensgefühl.“  
Für die Musiker die längste Klassenfahrt, die sie je hatten.
- die EP ‚NEULAND‘ ist über Facebook und die Homepage zu erhalten

© my-path.org | Daniel Fischer



Ängste, Sorgen, Liebe und Herzschmerz. Sieben Jahre gingen so ins Land. Es häuften sich die Auftritte; Musik und Musiker reiften – textlich als auch musikalisch. Doch 2013 wird zum Jahr der Neuerungen. Noch ein letztes Mal unter alter Flagge auf Tour. Künftig soll es die eigene Sprache sein in der gesungen wird. Weil man endlich frische Wege gehen und mehr zum Ausdruck bringen will, als das, was man bisher vermochte. Sich sprachlich nicht mehr einzuschränken lautete die Devise. Und es gab sie auch schon, die deutschen Texte. Irgendwo. Aber noch nicht ausgereift. „Aber wir hatten total Bock darauf“.

Und weil auch der Bandname nicht mehr zum frischgebackenen Image passte und ein Südstaatenakzent (Übersetzung von Scarlet Drawl, Anm. d. Red.) höchstens noch im Filmklassiker ‚Vom Winde verweht‘ etwas zu suchen hatte, musste mit ‚NORA‘ auch ein origineller Bandname her. Die Älteren unter unseren Lesern werden mit Sicherheit die Ex-Partnerin von Modern Talking-Sänger Thomas Anders als Namensgeberin vermuten – dem ist aber nicht so. „Wir kannten

die bis dato gar nicht“, erzählen uns NORA lachend. Es liegen dann halt doch zwei Generationen dazwischen.

Heute sehen sie sich als „Rocker mit einem Herz für die ganz großen Melodien“. Und als „hübsch“, grinst Jo, meint es aber eher unpräzise und nicht ganz so ernst. Wobei die Damenwelt da sicherlich anderer Meinung ist. Die bescheint NORA nämlich durchaus auch optische Qualitäten.

Was passiert aber, wenn die musikalische Marschrichtung komplett geändert wird? Es entsteht musikalisches „Neuland“ – so auch der Titel der aktuellen EP. Auch wenn es sich ‚nur‘ um vier Songs handelt: Melodie und Harmonie stehen deutlich mehr im Vordergrund als noch vor einigen Jahren. Poprock als fruchtbarer Nährboden – vor allem für die Liebe und ein authentisches Lebensgefühl. Auch wird der intellektuelle und künstlerische Anspruch viel deutlicher formuliert. Keine plakativen Texte, kein rebellisches Anprangern mit starken Kontrasten. Dafür aber schöne Umschreibungen für alles, was die Liebe mit sich bringt. Höhen und Tiefen,

Unsicherheit, Glücksgefühle, Lachen und Leidenschaft. Die stilistische Vielfalt reicht von stürmischen Gitarren bis hin zu ganz leisen Klängen. Entstanden ist das Album in Eigenregie. Anstrengend, natürlich, dafür aber völlig autark und selbstbestimmt. Jetzt fehlen nur noch viele, viele Live-Geschichten zum Glück.

„Wir haben früher viele Touren gespielt, waren in England unterwegs. Es war verrückt“. Jetzt ist es doch etwas stiller um die Jungs geworden. „Es liegt auch an der fehlenden Zeit“. Alle fünf stehen mitten im Leben, es ist schwieriger geworden, sich regelmäßig zu treffen.

Aber ein großer Auftritt darf trotzdem nicht fehlen: Auf der NORA-Geburtstagsause!

Unter dem Motto: „Musik. Freundschaft. Schweiß. Hass. Backpfeifen. Schnaps. Wir feiern zehn Jahre Band!“ darf am 18. März, 20 Uhr, im Reutlinger „Kali“ ordentlich gerockt werden. Tanz- und Feierwütige sind herzlich eingeladen.

Und wer sich noch ein bisschen schlauer über NORA machen möchte, darf dies im Internet unter [www.nora-musik.de](http://www.nora-musik.de) tun. //



# DAS BUNTE SYMBOL

ostern, eier & co.

*Zu Ostern leuchten aus jeder Ecke frisch gefärbte Eier. Ein Osterfest ohne bunte Eier? Unvorstellbar. Zwei Drittel aller Deutschen färben im Frühjahr regelmäßig das kleine Rund. Doch warum Eier zu Ostern und warum in bunten Farben?*





Verschiedenste Geschichten rund um das Osterei sind bekannt, dessen Ursprung lässt sich jedoch nicht eindeutig festlegen. Sicher ist, dass das Ei in der griechischen und indischen Mythologie als auch in der ägyptischen Religion seit jeher ein Symbol für Fruchtbarkeit, Leben und Lebenserneuerung ist. Auch im Christentum kommt ihm eine besondere Bedeutung zu – häufig gilt das Ei als Symbol für das Grab und die Auferstehung Jesu: Von außen hart und kalt wie ein Grab, aus dem Inneren geht neues Leben hervor. Somit wurde das Ei zu einem wichtigen Symbol für das Osterfest und die Auferstehung.

Doch warum färben und verschenken wir Eier? Der weit verbreitete Brauch hat verschiedene Ursprünge: Einerseits hatte das Färben von Eiern zu Ostern praktische Gründe. In der Fastenzeit verzichteten Katholiken und Orthodoxe auf Fleisch- und Milchspeisen als auch auf Eier, das ‚flüssige Fleisch‘. Damals wie heute sind Hühner jedoch im Frühjahr sehr legefrendig, sodass es zur Fastenzeit stets einen Eierüberschuss gab. Um diese haltbar zu machen, wurden Eier abgekocht und mittels Pflanzen gefärbt, um eine Unterscheidung zu rohen Eiern zu ermöglichen. Dr. Manfred Becker-Huberti, Professor der Theologie, erklärt zudem, dass in der Kirche bereits vor 1054 rot gefärbte Eier verschenkt wurden. Die rote Farbe sei Symbol für das Blut Christi und das Leben gewesen. Andererseits prägte im 12. Jahrhundert die eingeführte Eierweihe ‚benedictio ovorum‘ das Farbenbild. Gesammelte Eier wurden in einem Korb mit zur Messe gebracht, um diese segnen zu lassen. Anschließend verschenkte man diese an Familie und Freunde, wobei die Eier immer farbenprächtiger und aufwendiger verziert wurden.

## NATURFARBEN

Ostereier sollen bunt sein. Aber nicht nur die klassischen Ostereifarben sorgen für die Farbbracht, auch funktioniert der Farbwechsel ganz natürlich mit pflanzlichen Essenzen: Pflanzensud, Zwiebelschalen oder Gewürze verleihen Eiern zarte Pastelltöne und nicht selten entstehen spontane Marmorierungen. Auch Muster lassen sich mit einfachen Handgriffen umsetzen – jedes Ei ein Einzelstück.

## GEMÜSE

Für farbige Freuden kommt vor allem Gemüse zum Einsatz. So dient Rotkohl als Pigment-Quelle für blau-grau, Rote Bete färbt die Eierschale in Rot-Orange-Töne, Spinat verleiht Grün-Töne.

Vier Tassen fein geschnittenes Gemüse mit sechs Tassen Wasser in einem Topf ungefähr 45 Minuten kochen. Den Topfinhalt auf ein Sieb gießen und dabei den Sud auffangen. Drei Teelöffel Essig und zwei Teelöffel Salz in den Farbsud einrühren. Die abgekochten und leicht abgekühlten Eier in den Sud geben und für 30-40 Minuten einfärben. Für kräftigere Farbergebnisse die Eier über Nacht im Sud stehen lassen. Anschließend die Eier heraus nehmen, auf einem Kuchenrost abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtupfen.

## GEWÜRZ UND SCHALEN

Garant für schöne Gelbtöne ist Gelbwurz, auch Kurkuma genannt. Vier Teelöffel des gemahlene Gewürzes mit vier Tassen Wasser, drei Teelöffel Essig und zwei Teelöffel Salz in einen Topf geben, aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen. Hart gekochte Eier direkt in den leicht abgekühlten Farbsud legen. Auch Zwiebelschalen sind als Pigmentgeber klassisch und bewährt. Hierfür die Schalen von braunen und roten Zwiebeln in einen Topf schichten und diesen zur Hälfte mit Wasser füllen. Das Gemisch eine Stunde kochen und anschließend als Farbsud für hell- bis rostbraune Ostereier verwenden. ▶

## STREIFEN UND PUNKTE

Tolle Effekte erzielt man mit einfachen Mitteln. Hierfür die Eier nach dem Abkochen, vor der Färbung, mit breiten Gummibändern umwickeln oder mit Streifen aus Klebeband im gewünschten Muster abkleben. Anschließend ins Farbbad legen, einwirken und abtrocknen lassen und Gummibänder bzw. Klebeband abziehen. Alternativ dazu die Schalen mit Klebepunkten aus dem Bürobedarf abkleben, färben und trocknen.

Rund 12,2 Milliarden Eier werden jährlich in Deutschland produziert. Ob als Frühstücksei, Rührei, Omelett, in Kuchen oder in verzehrfertigen Produkten wie Nudeln oder Fertigbackwaren – etwa 217 Eier isst jeder Bundesbürger im Jahr. Ist vom ‚Ei‘ die Rede, so ist im Handel stets das Hühnerei gemeint. Braun, weiß, groß, klein – doch was steckt eigentlich dahinter?

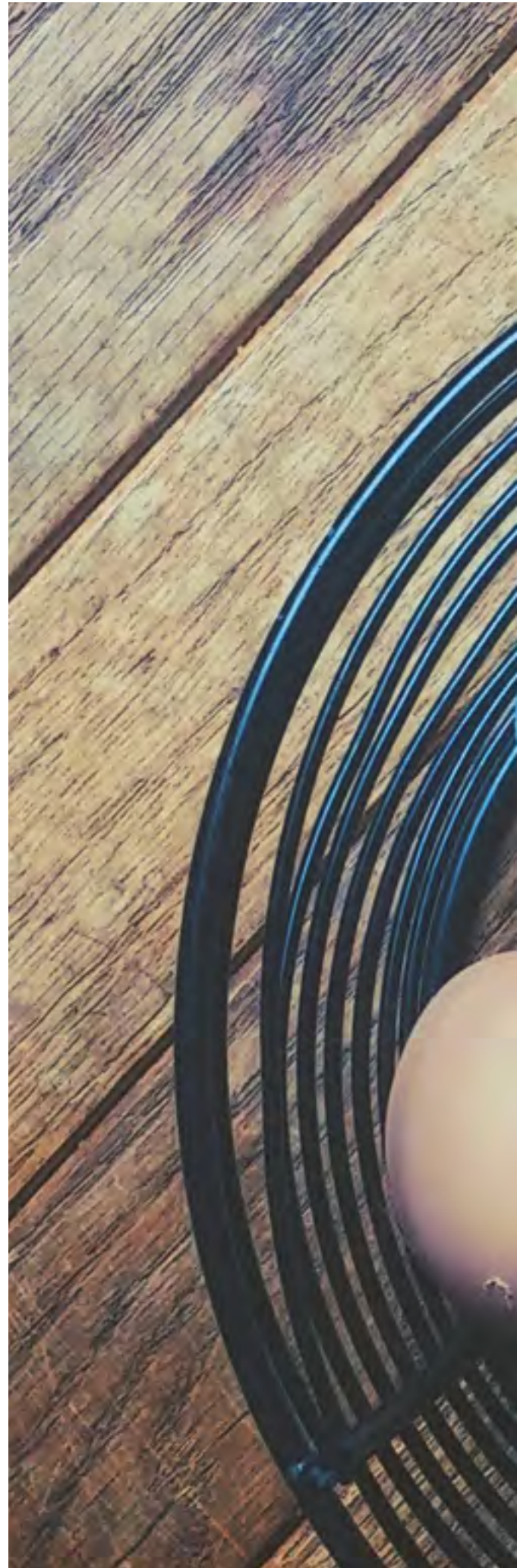
Nicht die Farbe der Federn ist für die Kolorierung der Eier entscheidend, sondern die Rasse. Weiße Eier stammen von reinrassigen Hühnern mit weißer Ohrscheibe (Hautlappen unter dem Ohr), Hennen mit roten Ohrscheiben legen braune Eier. Die Pigmente der braunen Eier stammen aus dem roten Blut- und dem gelben Gallenfarbstoff. Grüne Eier, wie sie häufig auf dem Markt oder in Hofläden zu finden sind, sind auf südamerikanische Araukaner-Hühner oder Kreuzungen daraus zurückzuführen. Die Schalenfarbe der ‚Grünleger‘ wird durch den Gallenfarbstoff Biliverdin beeinflusst. Unabhängig von der Schalenfarbe stecken in jedem Ei die gleichen, wertvollen Inhaltsstoffe. Die ovalen Kraftpakete sind vor allem wichtiger Lieferant für lebensnotwendige Aminosäuren, die der Mensch zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß nutzen kann. Zudem findet man im Ei, bis auf Vitamin C, alle fettlöslichen Vitamine wie A, D, E und K sowie wasserlösliche B-Vitamine, Eisen, Mineralstoffe, Fettsäuren und Cholesterin. Das Gelbe vom Ei variiert in seiner Farbe je nach Futter und liefert einen weiteren biologisch wertvollen Stoff, das Lecithin. Nicht nur als unverzichtbarer Bestandteil der menschlichen Zellwände und des Nervengewebes fungiert es, auch ist es an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt.

## EIERKUNST AUF DER SCHWÄBISCHEN ALB

Im Jahr 2013 feierte das erste deutsche Osterei-Museum in Sonnenbühl auf der Schwäbischen Alb sein 20-jähriges Jubiläum. 1993 wurde das alte Schulhaus museums- und behindertengerecht modernisiert und zum Haus mit fokussiertem Thema umfunktioniert: Inhaltlich dreht sich seitdem alles um das Osterei und seine Bedeutung im christlichen Brauchtum, sowie um das verzierte Ei als Kulturobjekt in vielen Kulturen weltweit. Die ausgewählten Exponate vom Finkenei über Hühnerprodukte bis hin zu Straußeneiern verdeutlichen dies in der Dauerausstellung mit über tausend Exponaten. Zudem zeigen diese zahlreiche Verzier-Techniken wie Bemalen, Garvieren und Fräsen auf. Bis heute blickt das Museum auf über 30 Sonderausstellungen zurück und auch in diesem Jahr gibt es diese – Russische Schönheiten.

Eindrücklich zeigt das Museum in seiner, seit dem 27. Februar laufenden, Sonderausstellung mit dem Titel „Die reine Schönheit: Russische Ei-Impressionen“ russische Kunst, welche durch ihre Farbigkeit und ihr Dekor fasziniert. Eine besondere Herausforderung ist es, die landestypischen Techniken von der Miniatur- und Ikonenmalerei bis zur Lackkunst auf Eier zu übertragen. Wahre Expertinnen darin sind die drei russischen Künstlerinnen Inna Jakowlewa, Tatjana Hailfinger und Marina Mikowa, die extra für die Sonderausstellung diverse neue Exponate kreiert haben. So dürfen bis zum 6. November russische Märchenfiguren und Brauchtumsdarstellungen sowie glitzernde Swarovski-Steine als ovale Kunstwerke bewundert werden. //

Weitere Infos unter [www.sonnenbuehl.de](http://www.sonnenbuehl.de)





# SANFTES ICH

yoga & meditation

*Lange Zeit hat man geglaubt, dass Yoga und Meditation etwas für Hippies und Esoteriker ist. Aber weit gefehlt. Ruhe, Tiefe und Entspannung finden – das sind die Ziele von Yoga und Meditation. Und genau diese Wirkungsweise kann das Leben eines jeden Menschen bereichern.*

Die indische Lehre ‚Yoga‘ hilft Stress abzubauen, zu entspannen und neue Energien zu wecken – sie bringt Körper, Geist und Atem in Einklang. Heutzutage unterscheidet man zwischen Hatha, Ashtanga und vielen mehr. Doch welcher Yoga-Stil passt zu einem? Und kann auch jeder diese Übungen umsetzen?

Aufgrund der vielen verschiedenen Übungen ist Yoga für nahezu alle Menschen geeignet, die Spaß daran haben und bereit sind, sich auf die Philosophie einzulassen. Oft ist Stress oder psychischer Leidensdruck die Motivation, mit Yoga zu beginnen. Die Betroffenen suchen und finden Entspannung, stärken das Gefühl für den eigenen Körper und lernen einen besseren Umgang mit sich selbst. Yoga vereint sowohl geistige als auch körperliche Übungen. Im Westen stehen vor allem Körperübungen im Mittelpunkt, die so genannten Asanas. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Bei anderen Yoga-Traditionen liegt der Schwerpunkt stärker auf der geistigen Konzentration und Entspannung durch Meditation oder andere Techniken. Als philosophische Lehre hat Yoga in Indien einen hohen Stellenwert. Im Westen ist Yoga in den 1970er Jahren populär geworden. Inzwischen praktizieren, laut einer Studie des Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland (BDY), hierzulande ungefähr 2,6 Millionen Menschen die indische Lehre.

Neben traditionellen Stilen haben sich in den vergangenen Jahren neue Yoga-Formen mit unterschiedlichsten Körperhaltungen (Asanas) gebildet. Gemeinsam haben alle, dass sie Körper und Atem in Einklang bringen, Stress abbauen und die Beweglichkeit verbessern. Ziel ist es, eine bessere Vitalität und mehr innere Gelassenheit zu finden. Welche Yoga-Art im Einzelnen ausgeübt wird, hängt von individuellen Bedürfnissen und körperlichen Voraussetzungen ab. Laut Berufsverband der Deutschen Yogalehrenden sind vor allem die folgenden Formen in Deutschland verbreitet. ▶

## HATHA-YOGA

Körperliche Übungen stehen im Mittelpunkt. Ursprünglich sollte Hatha andere Yoga-Arten unterstützen, hat sich aufgrund der großen Beliebtheit aber schnell zur eigenständigen Yoga-Form entwickelt.

## ASHTANGA-YOGA | POWER-YOGA

Eine körperbetonte Variante mit klassischen Figuren. Die Bewegungen werden schneller ausgeführt als beim Hatha-Yoga und erfordern Kondition. Für Ungeübte ist dieser Stil weniger geeignet.

## BIKRAM-YOGA

Besteht aus 26 Übungen, die in einem heißen Raum bei 35 bis 40 Grad praktiziert werden. Durch die Wärme werden Muskeln und Sehnen geschmeidig, der Körper soll beim Schwitzen entgiften.

## KUNDALINI-YOGA

Diese vergleichsweise spirituelle Yoga-Form kombiniert Dehnungs- und Atemübungen mit Meditation und Gesang.



Yoga liefert zahlreiche positive Aspekte. Abgesehen von Gesundheit und Körpergefühl, kann es glücklich machen und das Beste – man braucht kaum Platz und kann es das gesamte Leben ausüben. Folgende Punkte sprechen dafür.

#### TEIL EINER TRADITION SEIN

Auf Bewährtes setzen statt jedem neuen Trend hinterher zu turnen: Schon vor rund 3000 Jahren grüßten Menschen gemäß der indischen Bewegungslehre die Sonne und formten mit ihrem Körper ein Dreieck.

#### FÜRS LEBEN LERNEN

Viele Yoga-Weisheiten bringen einen auch im Alltag weiter. So etwa: „Nimm Geräusche oder negative Gedanken wahr, ohne sie zu bewerten.“

#### DEN KÖRPER KENNENLERNEN

Durch Yoga bekommt man ein intensiveres Körpergefühl, es schärft das Bewusstsein für einzelne Körperteile: Bewusst in den Bauch atmen, sich auf den Oberkörper konzentrieren, die Beine „abschalten“. Dadurch verbessert sich die Haltung mit der Zeit ganz von selbst.

#### GIFTSTOFFE LOSWERDEN

Die vertiefte Atmung und die Körperdrehungen regen die Organe an, stimulieren die Hormondrüsen und bringen mehr Sauerstoff in die Zellen. Dies hilft dem Körper, Giftstoffe auszuscheiden.

#### FRIEDEN FINDEN

Yoga hilft Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind – angefangen bei jedem selbst. Man lotet seine persönlichen Grenzen aus und lernt Schwächen einzugestehen. Für ein Wetteifern mit dem Mattennachbarn gibt es keinen Platz.

#### MIT WENIGEN MITTELN VIEL BEWIRKEN

Anders als bei so manchen Trendsportarten braucht man beim Yoga keine teure, sperrige Ausrüstung. Bequeme Kleidung, eine Matte, zwei Quadratmeter Platz und schon kann man starten.

#### BESSER SCHLAFEN

Durch die intensive Pranayama-Atmung steigert man das Lungenvolumen, atmet tiefer und dafür weniger, kann leichter entspannen. All das sorgt für einen erholsameren Schlaf.

#### BEWUSSTER LEBEN

Wer mit Yoga beginnt, lernt nicht nur Asanas und Meditationstechniken, sondern beschäftigt sich meist auch mit der Philosophie dahinter und kramt daraufhin oft das eigene Leben um: weniger konsumieren, mehr aufs Herz hören, achtsamer sich selbst und anderen gegenüber sein, gesünder essen, auf Alkohol und Rauchen verzichten – um nur einige Positivbeispiele zu nennen.

#### RUHE IM GEIST

Manche beginnen in einer Lebenskrise, manche versuchen ihren Alltagsstress abzuschütteln – aus gutem Grund, denn Yoga stärkt die Psyche, hilft bei Ängsten und Depressionen, schenkt Energie und Glücksgefühle. Das steigert nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern auch die Konzentration, Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft.

#### SEIN EIGENER MEISTER SEIN

Beim Yoga lernt man – auch in der Gruppe – ganz für und mit sich zu sein, auf den eigenen Körper zu hören und die Messlatte nur so hoch zu legen, wie es individuell geht. Das Schöne daran: Erste Übungserfolge zeigen sich schon nach wenigen Stunden, man fühlt sich fitter und beweglicher.

#### LEBENSLANG ÜBEN

Viele Sportarten kann man nicht bis ins hohe Alter ausüben, weil diese Knochen und Gelenke zu sehr belasten. Yoga hingegen können Dreißigjährige genauso gut praktizieren wie Hundertjährige, denn für jedes Alter gibt es passende Übungen.

#### FITNESS STEIGERN

Der gesamte Körper profitiert von Yoga: Puls und Blutdruck sinken, der Bewegungsradius nimmt zu, Herz-Kreislauf- und Immunsystem werden gestärkt und die Verdauung wird angeregt. Man verbessert sein Reaktions- und Durchhaltevermögen sowie Koordination und Balance.

Meditation kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Nachsinnen“ und ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Es geht darum, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Der Zustand in der Meditation lässt sich nur schwer erklären – er ist ähnlich dem Tiefschlaf, nur, dass Körper und Geist wach sind. Bereits 10-15 Minuten täglicher Übung erschließen die inneren Quellen ungeahnter Kraft und verhelfen zu Ruhe und Gleichgewicht. Im meditativen Zustand gehen die Gehirnwellen in den so genannten ‚Alpha‘-Modus und man kann sich bewusst öffnen. Menschen sind es gewohnt, ständig zu denken, ähnlich wie ein See, dessen Wellen immer in Bewegung sind. So erscheint es fast unmöglich, in sich hinein zu spüren. Erst wenn die Wellen ruhig sind, kann man tiefer hineinschauen – tiefere Einblicke in das eigene Selbst erhalten. Praktische Hinweise, die sowohl grundlegende Techniken aber auch die Phasen der Meditation betreffen, ermöglichen eine zielführende Umsetzung.

#### REGELMÄSSIGKEIT IN ZEIT, ORT UND ÜBUNG

Regelmäßigkeit bringt den Geist dazu, seine Aktivitäten möglichst rasch zu verlangsamen sowie ein konditionierter Reflex. So wird sich der Geist rascher niederlassen, wenn Zeit und Ort zur Gewohnheit geworden sind.

#### DIE BESTEN ZEITEN SIND DER FRÜHE MORGEN UND DIE ABENDDÄMMERUNG

Zeiten, wenn die Atmosphäre mit besonderen spirituellen Kräften geladen ist, sind der richtige Moment. Die beste Zeit ist Brahmamuhurta, die Stunden zwischen 4 und 6 Uhr morgens. In diesen stillen Stunden nach dem Schlaf ist der Geist klar und noch nicht bewegt von den Aktivitäten des Tages.

#### KÖRPER IN BEQUEMER, FESTER STELLUNG, WIRBELSÄULE UND HALS AUFRECHT, ABER NICHT ANGESPANNT

Diese Position hilft, den Geist fest zu machen und fördert die Konzentration. Genauso wichtig ist es, dass sich der psychische Strom ungehindert vom unteren Ende der Wirbelsäule zum Scheitel bewegen kann. Ein Sitz mit gekreuzten Beinen bildet eine feste Basis für den Körper und lässt die Energie, die im Inneren gehalten werden soll, einen Dreiecksverlauf nehmen.

#### TIEFE BAUCHATMUNG

Bewusst soll der Atem reguliert werden. Mit fünf Minuten tiefer Bauchatmung wird dem Gehirn Sauerstoff zugeführt. Anschließend wird diese auf ein beinahe nicht mehr wahrnehmbares Maß verlangsamt.

#### DEN ATEM RHYTHMISCH HALTEN

Drei Sekunden einatmen, drei Sekunden ausatmen. Das Regulieren des Atems steuert auch den Fluss des Pranas, der Lebensenergie. Wenn ein Mantra verwendet wird, sollte es mit dem Atem koordiniert werden.

#### GEIST NICHT ZUM RUHIGSEIN ZWINGEN

Ein Zwang des Geistes ruft zusätzliche Gedankenwellen, welche die Meditation behindern, hervor. Wenn der Geist ständig weiterwandert, löse man sich einfach von ihm und beobachte ihn, als handle es sich um einen Film. Er wird sich allmählich verlangsamen.

#### KONZENTRATIONSPUNKT WÄHLEN

Dieser ist wichtig, um dem Geist einen Platz zu bieten, an dem er sich erholen kann. Menschen, die vor allem intellektuell veranlagt sind, können sich das Konzentrationsobjekt im Bereich zwischen den Augenbrauen vorstellen. Emotionaler veranlagte Menschen stellen es sich im Herzzentrum vor. Dieser Konzentrationspunkt sollte nie geändert werden.

#### KONZENTRATION AUF OBJEKT ODER SYMBOL, DESSEN BILD IM KONZENTRATIONSPUNKT LIEGT

Wenn ein Mantra verwendet wird, wird es geistig wiederholt und die Wiederholung wird mit dem Atem in Einklang gebracht. Wiederholen im Geist ist stärker; das Mantra kann aber auch laut wiederholt werden und wird nie geändert.

#### WIEDERHOLUNG FÜHRT ZUM REINEN GEDANKEN

Klang- und Gedankenschwingung verschmelzen und man ist sich der Bedeutung nicht mehr bewusst. Lautes Wiederholen geht über geistiges Wiederholen zur telepathischen Sprache und von dort zum reinen Gedanken. //

# TISCH & TAFEL

DIE MESSE FÜR GENUSS UND WOHNKULTUR

23. + 24.  
April 2016

Nach dem gelungenen Start im vergangenen Jahr entführt die Messe Tisch&Tafel, am **23. und 24. April 2016** in der **Alten Kelter in Fellbach**, die Besucher wieder in die Welt regionaler und vor allem hochwertiger Genuss- und Wohnkultur.

Ein ganzes Wochenende gilt es großartige und besondere Produkte aus der Region, die mit viel Sorgfalt und Herzblut hergestellt werden, kennenzulernen.

Die Messe Tisch&Tafel richtet sich an alle Freunde des guten Geschmacks und der schönen Dinge im Leben, leidenschaftliche Genussmenschen und all diejenigen, die Wert auf verantwortungsbewusstes Genießen und die Nachvollziehbarkeit der Produkte legen. Liebhaber von feinen Leckereien werden ebenso fündig, wie die des schön gedeckten Tisches und stilvoller Wohnaccessoires.

Geplant sind außerdem Kochvorführungen, Workshops, Vorträge und Dekotipps für eine schön gestaltete Tafel. „Der heimelige Marktplatzcharakter hat sich bewährt und wurde von den Besuchern gut und gerne angenommen, deshalb werden wir auch dieses Jahr an diesem Konzept festhalten

und viel Raum für Genuss, Entschleunigung, Begegnungen und Gespräche bereithalten“, verspricht die Projektleiterin Julia Schmauder.

Die Messe Tisch&Tafel findet am **23. + 24. April 2016** in der Alten Kelter Fellbach statt.  
Öffnungszeiten Sa 10 – 20 Uhr, So 11 – 18 Uhr

Eintrittskarten sind bereits im Vorverkauf im Easy Ticket Service erhältlich und beinhalten die Nutzung des WS am jeweiligen Veranstaltungstag.

Weitere Informationen unter  
[www.messe-tischundtafel.de](http://www.messe-tischundtafel.de)

**Teinacher** | DAS SCHAUWERK

  
**LIEBLINGSSTÜCKE**  
BY DAS SCHAUWERK

**re.flect**  
YOUR GUIDE TO  
A HEDONISTIC  
WORLD ORDER



# LINDY HOP

— swing am puls der zeit —

*Entstanden in den späten Zwanziger Jahren traf der Lindy Hop den Puls der Zeit: Menschen aller sozialer Schichten strömten in den Savoy Ballroom in Harlem, dem Dreh- und Angelpunkt der jungen Swingszene New Yorks. Sie tanzten zur Musik der Big Bands und als Charles Lindberg mit dem Flugzeug den Atlantik überquerte und die Zeitungen titelten „Lindy hops the Atlantic“ hatte der Tanz auch seinen Namen.*

Lindy Hop gilt als der ursprüngliche Swingtanz und Vorläufer des Jive, Boogie-Woogie und Rock'n'Roll. Zu seinen Wurzeln zählen Charleston, Balboa und Blues. Inspiriert von afrikanischen Rhythmen und europäischen Melodien steht der Tanz für Lebensfreude trotz größter Schwierigkeiten. Zunächst, vornehmend von der afroamerikanischen Bevölkerung getanzt, entwickelte er sich in den 1930er-Jahren zum Mainstream-Phänomen. Ermöglicht wurde dieser Trend von der lebhaften Entwicklung des Jazz, der Swing-Größen wie Louis Armstrong, Benny Goodman oder Glenn Miller hervorbrachte.

Mit den Jahren etwas in Vergessenheit geraten, entdeckten in den 80er-Jahren swing-begeisterte Steptänzer in Schweden und den USA Lindy Hop-Szenen in alten Filmen wieder und waren begeistert. Sie spürten alte Tanzlegenden wie Frankie Manning in New York auf, um von ihnen zu lernen. „In den 50er-Jahren kam die Bigband Musik zum Erliegen, Lindy Hop-Tänzer waren nicht mehr gefragt. Also hat Frankie angefangen, bei der Post zu arbeiten, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Erst irgendwann in den späten 80ern haben ein paar Europäer den Swingtanz wieder für sich entdeckt und suchten die Tänzer aus den alten Videos. Einer von ihnen rief Frankie Manning an und fragte: Sind sie Frankie Manning, der Swing-Tänzer? Und er sagte: Nein, ich bin Frankie Manning, der Postangestellte. Er war ein sehr bescheidener Mensch!“, erzählt Luther Gales, ein 79-jähriges Harlemer Urgestein. Seit diesem Anruf in den 80ern bis zu seinem Tod reiste der pensionierte Postangestellte nach Schweden, USA und in viele andere Länder, und brachte der neuen Lindy Hop Generation das Tanzen von einst bei. Frankie Manning hat den ursprünglichen Swing-Tanz somit nicht nur in den 20er-, 30er- und 40er-Jahren geprägt, er hat diesen Tanzstil auch in die Welt getragen.

In den letzten 30 Jahren hat sich Lindy Hop über den ganzen Globus verbreitet. Heute tanzt man zur Musik aus den Zwanzigern in Stockholm, New York, Budapest, Boston, Tokio und bei uns. Lindy Hopper schwingen umeinander herum, fliegen auseinander und kurz bevor die Verbindung auseinanderzureißen droht, ziehen die Herren die Damen wieder zu sich, um sie anschließend erneut runherum oder sogar über sich hinweg zu schleudern. Charakteristisch sind die schnellen und raumgreifenden Figuren. Zwei wichtige Stile stehen hinter dem Lindy Hop – der so genannte „Savoy Style“ und der „Hollywood Style“. Erster gilt als der ursprüngliche und wird tiefer in den Knien getanzt als der Hollywood- oder „Dean Collins Style“, welcher die Adaption des Lindy Hops durch die Weißen der Westküste darstellt. Der Tanz lebt von seiner Improvisation, in der die Tänzer versuchen, Betonungen der Musik herauszuarbeiten. Obwohl oder gerade weil es keinen ‚standardisierten‘ Schritt, kein Tanzprogramm oder keine festgelegten Figuren gibt, können Tänzer aus der ganzen Welt zusammen tanzen: Aus dem Zusammentreffen unterschiedlicher Techniken und Stile entsteht der Reiz dieses Tanzes, und so gibt es für Lindy Hopper kaum Spannenderes, als einen ‚Lindy Exchange‘ in einer anderen Stadt zu besuchen. //

---

Der Trend des Lindy Hop macht auch regional kein Halt. Kursangebote finden Tanzbegeisterte unter:

VHS Reutlingen  
[www.vhsrt.de](http://www.vhsrt.de)

VHS Tübingen  
[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

Tangostudio EManolito, Reutlingen  
[www.tangoreutlingen.de](http://www.tangoreutlingen.de)

Rock'n'Roll Sportclub Tübingen e.V.  
[www.rrsct.de](http://www.rrsct.de)

Swingzeit, Tübingen  
[www.swingzeit.weebly.com](http://www.swingzeit.weebly.com)

Swingkultur, Stuttgart  
[www.swingkultur.de](http://www.swingkultur.de)

---





# GEFANGEN



# IM ALLTAG

---

## RITUALE UND ZWÄNGE BESTIMMEN DAS LEBEN

Heute schon ein Ritual zelebriert? Der Espresso in der Mittagspause, der Sonntagsspaziergang oder eine kleine Nachricht mit netten Worten als Liebesbeweis: Man braucht nicht viel Zeit oder Geld, um das Leben schöner zu gestalten. Es genügen einfache Dinge, die man in regelmäßigen Abständen immer wieder ganz bewusst durchführt. Eben die kleinen Rituale, diese magischen Momente in unserem Alltag, mit deren Hilfe wir so ganz leicht etwas Glück erfahren können. Aber auch das kennt jeder: Der eine kaut Nägel, der andere schaut zweimal, ob der Herd wirklich aus ist, wieder andere putzen wo kein Staubkorn zu sehen ist. Diese Ticks können zum belastenden Zwang werden – aber wann?

---

# SEHNSUCHT NACH STRUKTUR

In Zeiten, in denen nichts mehr sicher ist, sorgen Rituale für Stabilität. Sie helfen uns, schwierige Lebenssituationen besser zu bewältigen. Solche Rituale verhindern, dass wir uns verloren fühlen. Sie wecken positive Gefühle und geben der Seele Halt und Kraft, außerdem stärken sie das Selbstvertrauen. Auch Stress lässt sich so besser verarbeiten.

In jeder Partnerschaft und in jeder Familie gibt es kleine Alltagsrituale. Aber warum sind diese so wichtig? Die Partner geben sich dadurch gegenseitig Geborgenheit, sie zeigen, dass man sich auf den anderen verlassen kann, dass man ihm wichtig ist und von ihm geliebt wird. Dabei spielt die Dauer eines Rituals keine Rolle. Das morgendliche Küsschen zählt genauso wie das gemeinsame ausgiebige Frühstück am Wochenende. Selbst Konflikte laufen in Partnerschaften oftmals nach Ritualen ab, manchmal allerdings unbewusst. Wer gibt im Streit als Erstes nach, wer schreit oder weint zuerst? Ein bewährtes Ritual bei Konflikten ist, dass man sich versöhnt, bevor man abends ins Bett geht.

Neben den Alltagsritualen gibt es besondere, immer wiederkehrende Punkte im Jahr: Ostern, Geburts-, Hochzeits- oder Weihnachtstage. Wir würdigen diese Höhepunkte mit entsprechender Kleidung, festlicher Dekoration und gutem Essen. Auch diese Rituale geben Halt und Sicherheit. Die gemein-

samen Vorbereitungen steigern die Vorfreude und machen jedes Fest zu einem Ereignis, an das man sich sein Leben lang gern und intensiv erinnert.

Da heute traditionelle Umgangsformen und Sicherheiten in der sozialen Welt weitgehend verschwunden sind, wächst die Sehnsucht nach einer Lebensstruktur und nach verlässlichen Eckpunkten für das eigene Leben. Rituale können dabei helfen, ein Gleichgewicht zwischen Freiheit und Ordnung zu schaffen, besondere Einschnitte im Leben bewusster wahrzunehmen und zu würdigen. Schon unsere Vorfahren wandten sie an, um sich mit den Energien der Natur und den Jahreszeiten zu verbinden. Ihre Besonderheiten haben Rituale an den Wendepunkten des Lebens und in Krisen: Geburt, Eintritt ins Erwachsenen- oder Berufsleben, Beginn einer festen Partnerschaft, aber auch der Verlust von nahe stehenden Menschen. Es wird versucht, ein Gleichgewicht zwischen verschiedenen Kräften, unterschiedlichen Perspektiven und Lebensformen herzustellen. Sie verlangen von uns Zeit, Hingabe und Konzentration, wodurch unsere seelische und geistige Kraft gefördert wird und unser Leben an Qualität gewinnt. Sie schaffen Ordnung und Strukturen, die für unseren Alltag und für ein Leben miteinander von zentraler und sinnhafter Bedeutung sind – für die Seele,



den Geist und für das gesamte menschliche Dasein. Das Leben wäre ohne Rituale chaotisch, haltlos und langweilig. Rituale sind immer wiederkehrende Abläufe, zu denen Worte, Gesten und Handlungen gehören.

#### STABILE STÜTZEN FÜR DIE SEELE

Sich geborgen fühlen, eine behagliche Atmosphäre genießen, zur Ruhe kommen – das wissen nicht nur Kinder zu schätzen. Rituale sind Stützen für die Seele.



Sie bringen so etwas wie Normalität in eine aus den Fugen geratene Umwelt und geben die Sicherheit, dass alte Werte und Traditionen noch Bestand haben. Jeder Mensch, ob nun bewusst oder unbewusst, pflegt seine besonderen kleinen Rituale, die den Tagesablauf strukturieren. Gute Rituale können eine heilende Kraft entwickeln, die direkt auf das Unterbewusstsein wirkt. Es gibt kein geordnetes und erfülltes Leben ohne eine gesunde Tagesstruktur. Wir brauchen

Zeiten der Stille und des Redens, Zeiten der Einsamkeit und für die Gemeinschaft. Rituale fördern also die Entwicklung einer gesunden Lebenskultur, die sich nicht nur positiv auf den Ausübenden auswirkt, sondern auch auf die Menschen seiner Umgebung.

Aber sie benötigen auch Disziplin. Spürt man, dass einem ein bestimmter Ritus gut tut, darf man seine Durchführung und Einhaltung nicht von der momentanen Lust und Laune abhängig machen. Für viele Menschen scheint dies allerdings mehr Zwang als Freiheit zu sein. Angewandte Disziplin macht aber tatsächlich frei, auch wenn es auf den ersten Blick mühsam erscheint. Einbrüche und Abgründe, Durchhänger und Rückfälle können so verringert oder sogar vermieden werden. Übungen oder Verhaltensmuster, die einem gut tun, müssen regelmäßig durchgeführt

werden, um ihre Wirkung entfalten zu können. Nach einer gewissen Zeit lässt sich feststellen, welches positive Gefühl ein solches Ritual mit sich bringt, es gewinnt an Bedeutung und ein tägliches Durchführen wird selbstverständlich. Allerdings sollte man sich eine längere Probezeit gönnen, um die Kraft richtig beurteilen zu können. Einige Beispiele dienen als Anregung, um für verschiedenste Lebenssituationen auf kreative Weise eigene Rituale zu entwickeln.

#### „MORGENS BESSER AUS DEM BETT KOMMEN“

Die Arme heben, Finger ausstrecken, im Wechsel Fäuste ballen und energisch die Finger ausstrecken. Das Ganze 21-mal.

#### „FRÜHSTÜCK AM MORGEN“

Unglaublich, was 20 Minuten am Morgen bewirken können. Ein kleines Frühstück oder in Ruhe eine Tasse Tee/Kaffee trinken und ohne Hektik das Haus verlassen – ein entspannter Start in den Tag.

#### „NACH DER ARBEIT GEHT ES ZUM SPORT“

Wöchentlich regelmäßiger Sport, um einen Ausgleich zu schaffen, den Jobstress zu vergessen und zu entspannen.

#### „JEDEN ABEND GIBT ES ZWEI GUTE-NACHT-GESCHICHTEN“

Vor dem Einschlafen den Kindern eine Gute-Nacht-Geschichte vorlesen und danach sich selbst ein gutes Buch gönnen.

#### „SONNTAG IST GÖNN-TAG“

Gönne dir am Sonntag etwas Gutes. Sei es ein schönes Essen, ein ausgiebiger Spaziergang oder eine Wellness-Anwendung. Die Wochentage kommen für solche Highlights leider häufig zu kurz. //

# LESENSWERT



## RITUALE FÜR DEN FEIERABEND

Rituale sind wichtig, weil der Abend eine anspruchsvolle Übergangszeit ist. Elementare Empfindungen und Bedürfnisse treffen hier aufeinander: Müdigkeit, Hunger, Anspannung und der Wunsch nach Erholung. Rituale können dazu beitragen, Belastendes loszulassen, sich zu ordnen und neu zu orientieren. Doch können sie sich auch abnutzen oder erstarren. Simon Peng-Keller versammelt in seinem Buch hilfreiche Rituale zur Gestaltung des Übergangs von der Arbeit in den Feierabend, vom Abend in die Nacht. Er spricht dabei eine zweifache Einladung aus: Zum Einen die Rituale, die unseren Alltag prägen, bewusster wahrzunehmen; zum Anderen überlebte Rituale loszulassen und geeignetere zu finden. Das Buch ist für Erwachsene, die in einem ausgefüllten Alltag bewusster leben möchten.

Simon Peng-Keller  
„Rituale für den Feierabend“  
Kreuz Verlag  
ISBN 978-3-451-61215-2  
€ 6,00 (D)



## RITUALE – VIELFALT IN ALLTAG & THERAPIE

Rituale dienen nicht nur der Bewahrung des Alten, sondern auch der Gestaltung des Übergangs zu Neuem. Ciompi schlägt die Brücke zwischen Anthropologie und Beratung. Evan Imber-Black, Ulrich Clement, Gunthard Weber und Celia Falicov stellen daran anschließend ihre therapeutische Arbeit vor. Wie Rituale auch in der Organisationsentwicklung fruchtbar gemacht werden können, illustrieren die Beiträge von Levold, Schweitzer-Rothers und Nicolai. Dass Politik, Wirtschaft und Sport Felder sind, die ohne Rituale kaum vorstellbar wären, machen der Schweizer Alt-Bundespräsident Leuenberger, der Sportjournalist Reich und Kappeler in ihren Beiträgen deutlich. Abschließend zieht Rosmarie Welter-Enderlin ein Fazit für die Praxis.

Rosmarie Welter-Enderlin, Bruno Hildenbrand (Hrsg.)  
„Rituale – Vielfalt in Alltag und Therapie“  
Carl-Auer-Verlag  
ISBN 978-3-89670-460-3  
€ 25,90 (D)



## RITUALE

Das Amsterdam der fünfziger, sechziger und siebziger Jahre erscheint hier in der Perspektive von Inni Wintrop. Dieser will Selbstmord begehen in seinem WC, „weil er in seinem Horoskop für ‚Het Parool‘ prophezeit hatte, seine Frau werde mit einem anderen durchbrennen und er, der ja ein Löwe war, würde dann Selbstmord begehen. Es war eine treffende Prophezeiung.“ Doch wie der Tod so spielt, der Strick reißt. Mit neuer Aufmerksamkeit beobachtet Inni die Menschen in seiner Stadt. Er beobachtet die Rituale, die Hilfskonstruktionen, mit denen sie versuchen, der verrinnenden Zeit, dem Gaukelspiel der Erinnerung, der persönlichen Geschichte den Anschein des Sinnvollen zu geben. Und er versucht einem eigenen, sinnlos empfundenen Leben, durch strikte Einhaltung verschiedener Rituale, eine Form zu geben.

Cees Nooteboom  
„Rituale“  
Suhrkamp Taschenbuch Verlag  
ISBN 978-3-518-38946-1  
€ 8,99 (D)

---

# DIE.STILISTEN

— kommunikation.print.design —

## WIR SCHAFFEN PRÄSENZ

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





# IM KORSETT

Nicht jedes Ritual ist hilfreich und bietet Geborgenheit durch das immer Gleiche, das uns stark für Neues macht. Es gibt hilfreiche Rituale und solche, die uns krank machen können. Wer Zwangsrituale pflegt, quält seine Umgebung und bringt sich selbst in eine negative Lebenshaltung. Die Gefahr im Zusammenhang mit Ritualen besteht darin, dass diese oft mit hohen Erwartungen überfrachtet sind. Nicht selten werden sie als lästige Verpflichtung angesehen, an der man lediglich aufgrund von schlechtem Gewissen oder Schuldgefühlen festhält – und sie können zum Zwang werden. Menschen, die zu Zwangshandlungen neigen, verkraften kaum Abwandlungen des bekannten Ablaufs. Sie versuchen, ihr Leben bis ins letzte Detail zu planen, wollen nichts dem Zufall überlassen und wehren Neues oder Anderes vehement ab. In ein Korsett gezwängt nehmen sie sich den Freiraum für Flexibilität und Ruhe. Durch übertriebenes Streben nach Perfektion und Einhaltung der Rituale werden sie zum Gefangenen der eigenen Zwänge.

Fragen wie „Habe ich den Herd ausgeschaltet?“ oder „Habe ich das Auto abgeschlossen?“ kennt mit Sicherheit jeder. Zweifelsfrei ist es sinnvoll, diese Situationen zu überprüfen. Menschen mit Zwangsstörungen werden von solchen Fragen jedoch gequält, sodass sie kontinuierlich bestimmte Rituale wie unter Zwang durchführen müssen. Sie kontrollieren den Zustand nicht einmal, sondern zehn- oder sogar hundertmal. Bei Menschen mit entsprechender Disposition können Gewohnheiten und Rituale somit zu belastenden Zwangshandlungen werden. Sie richten ihren gesamten Tagesablauf darauf aus und riskieren, dass die Zustände möglicherweise zu einer Störung des Alltagslebens führen. Quälende Angstgedanken, Anspannung, Unruhe und

Ärger werden durch Zwangsrituale zu reduzieren versucht. Diese bestehen aus genau festgelegten Verhaltensweisen in bestimmter Reihenfolge. Die Handlungen oder auch Gedanken werden von den Betroffenen als irrational erkannt und sie versuchen, sich dagegen zu wehren – meist jedoch ohne Erfolg. Zwangsrituale beherrschen Denken und Verhalten. Als Folge der Lebensbeeinträchtigung können soziale Kontakte brechen oder aber auch Depressionen entstehen, die den Handlungsspielraum des Betroffenen zusätzlich einengen. Meist entwickeln sich Zwangsstörungen schleichend. Die einst positiven Rituale rücken stärker in den Fokus, kosten zunehmend Zeit und Energie und beeinträchtigen das Leben der Betroffenen stark. Viele ziehen sich zurück, leben in ihrem Zwangsritual und können ihren Alltag kaum mit der Außenwelt teilen. Ein starker Leidensdruck entsteht und bringt die Betroffenen häufig zur Verzweiflung.

UND DA IST SIE – DIE ZWANGSSTÖRUNG  
Tod, Verlust, Krankheiten, Schuld sein am Unglück anderer – unser Gehirn kennt unsere Ängste. Doch warum prägen sich die Gedanken so unterschiedlich bei den Menschen aus? Warum leidet ausgerechnet Person A an einer Zwangsstörung, während Person B nicht betroffen ist? Ein ganzes Netzwerk auf neuronaler Ebene ist im Gehirn für Gefühle und Gedanken zuständig. Auch dafür, dass sich im Normalfall negative Gedanken schnell wieder verflüchtigen. Bei Zwangspatienten aber, so zeigten Untersuchungen, ist dieser Vorgang oft massiv gestört. Eine Art Zwischenschalter in diesem Netzwerk, der eigentlich den Rückfluss von aussortierten Gedanken verhindert, arbeitet nur bedingt. Die Folge: Plötzlich werden unablässig Gedanken und

Impulse übertragen, die im Normalfall verworfen worden wären. Gleichzeitig bringt dieses Chaos einen wichtigen Botenstoff aus dem Gleichgewicht: Die Aufnahme des Glückshormons Serotonin sinkt.

Aus einer flüchtigen Idee wird ein haften-der Gedanke, der sich schließlich als zwanghaft manifestiert, während sich gleichzeitig eine unerklärliche, überwältigende Angst breitmacht. Häufig wird die Störung vor dem 25. Lebensjahr sichtbar. Ein bis zwei Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen. Statistisch gesehen sind Kontroll- und Waschwänge die beiden häufigsten Zwänge. Nicht selten können oder wollen Betroffene das Haus nicht mehr verlassen. Es erscheint ihnen sinnvoller, als sich ihren Zwängen auszusetzen. Sie verlieren ihren Job, ein soziales Umfeld, doch die Zwänge bleiben. Häufig weiten sich unbehandelte Zwänge aus, gehen auf andere Bereiche über und verlaufen chronisch. Die Gedanken und Handlungen suchen sich einen anderen Weg und senken die Lebensqualität enorm. Entsprechende Therapieformen können Betroffenen helfen. Zwangsstörungen werden in den meisten Fällen mit einer kognitiven Verhaltenstherapie behandelt, falls nötig mit unterstützenden Medikamenten, die die Serotonin-Konzentration erhöhen (Antidepressiva).

Zieht man ein Resümee, kann gesagt werden: Mit Ritualen, kleinen Zwangsstörungen und Marotten kann man gut leben. Wer dennoch etwas ändern will, dem helfen meist schon Kleinigkeiten. Gegen das häufige Überprüfen von Herd, Tür und Wecker empfiehlt der Psychologe: „Sobald Sie eine Sache als erledigt betrachten, bekommen Sie diese leichter aus dem Kopf. Dabei hilft eine Checkliste zum Abhaken.“ Aber Vorsicht – lassen Sie das Abhaken der Checkliste nicht zum Zwang werden. //

# LEICHTES GEPÄCK

„AB HEUT' NUR NOCH DIE WICHTIGEN DINGE“



© Harald Hoffmann

Die Musiker von Silbermond haben viel erlebt – und das verarbeiten sie nun auf ihrem neuen Album ‚Leichtes Gepäck‘, welches am 27. November 2015 erschien. Auf ihrem deutlich gereiften musikalischen Weg reflektieren sie ihre Wahrnehmung und hinterfragen Verhaltensweisen. STIL.IST sprach mit Sängerin Stefanie Kloß und Schlagzeuger Andreas Nowak über unnötigen Ballast, Gewohnheiten und Rituale.

***Das letzte Album ‚Alles auf Anfang 2014–2004‘ fasste eure bisherige Karriere zusammen. Kommt mit dem Neuen jetzt der Wendepunkt?***

Stefanie: Ja, man kann tatsächlich von einer Art Wendepunkt sprechen. Die letzten zehn Jahre haben wir sehr viel erlebt. Wir waren ständig auf Achse, ohne einmal anzuhalten. Mit jedem Album mehr und mit zunehmendem Erfolg mussten wir feststellen, dass unser Umfeld gezielter auf uns blickt und ein wachsender Druck auf uns lastet. Wir erkannten, dass wir plötzlich 30 waren, in einem Hamsterrad und überfordert damit, es allen recht zu machen. Diese Erkenntnis brachte den Wendepunkt. Unsere Schultern waren irgendwann so schwer beladen, dass wir uns selbst etwas im Wege standen. Wir konnten die Musik nicht mehr so frei leben. Im Gegensatz zu früher hatten wir an Leichtigkeit und Unbeschwertheit verloren. Wir wollten also etwas ändern, haben Ballast abgeworfen – und nun leben wir „mit leichtem Gepäck“.

***Frei machen von Überflüssigem und „Ballast abwerfen“. Warum war es für euch wichtig, aus den Gewohnheiten auszubrechen?***

Andreas: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Gewohnheiten und Rituale sind im Leben nicht zwingend negativ behaftet, können einen aber auch im eigenen Handeln bremsen. Deshalb ist es wichtig, die Geschehnisse im Leben zu hinterfragen und den Alltag zu reflektieren. Man sollte sich die Frage stellen, was man im Leben braucht und was einem gut

tut. Wir als Band sind mit wachsendem Erfolgsdruck immer stärker in Gewohnheiten verfallen, haben nur noch „funktioniert“. Dinge wurden fokussiert, die uns von der Musik ablenkten. Zunächst war uns dies nicht bewusst, mit unserer Auszeit und dem nötigen Abstand konnten wir den Zustand jedoch gezielt reflektieren und aus der Erkenntnis lernen.

***Rituale schaffen aber auch Struktur. Sich davon freimachen erfordert Mut und stellt ein Wagnis dar. Wie ging es euch dabei?***

Stefanie: Klar, es ist ein schwieriger Schritt und erfordert Mut. Das spiegeln wir auch in unserem Lied ‚Die Mutigen‘ auf dem aktuellen Album wieder. „... Doch soweit ich weiß sind die mit den guten Geschichten immer die Mutigen.“

Wenn wir im Leben nichts riskieren, können wir auch nichts gewinnen. Und wenn etwas viele Jahre erfolgreich funktioniert, stellt man sich noch viel mehr die Frage, ob eine Änderung der richtige Weg ist – die kleinen, negativen Dinge sind vielleicht der Preis für den Erfolg. Man nimmt die Gegebenheiten an und geht den Weg des geringsten Widerstands. Früher oder später wird man aber an einen Punkt kommen, an dem man feststellt: So kannst du das nicht, du kannst dich selber nicht zurückstellen. Änderung bedeutet, das Risiko eingehen, dass es danach erstmals schwerer wird – das ist aber normal. Es ist immer zunächst schlimmer, bevor es besser wird. Man muss für Veränderungen kämpfen und sich aus den Gewohnheiten befreien, sodass etwas besser werden kann.

***Für die Veränderung habt ihr euch eine Auszeit genommen, um dann musikalisch in die zweite Dekade eurer Bandgeschichte einzusteigen. Wie lange habt ihr an eurem neuen Album gearbeitet und was war euch dabei wichtig?***

Andreas: Nach einer einjährigen Pause, in der wir uns musikalisch reinwaschen konnten, haben wir vor zwei Jahren mit der Arbeit am Album begonnen. Uns war es wichtig, dass die Titel einen sehr ursprünglichen Sound wiedergeben, weshalb wir das Album in den Blackbird Studios in Nashville (USA) live eingespielt haben. Die konzentrierte Situation im Studio war für uns als Band total intensiv und produktiv – ein tolles Arbeiten und eine unglaubliche Erfahrung.

***Live als Band im Studio – eine Erfahrung, zugleich aber auch wichtig für die Authentizität des Albums, richtig?***

Andreas: Genau. Unsere Titel haben so die gewünschte Echtheit bekommen, eine Wahhaftigkeit. Durch den ursprünglichen und handgemachten Sound kommt jeder Instrumentalist präzise zu Gehör und unterstützt somit den Gesang auf ehrliche Weise.

***Nach der Auszeit kommt mit ‚Leichtes Gepäck‘ ein Neustart. Fühlt es sich tatsächlich für euch ganz neu an oder knüpft ihr an das vorige Bandgeschehen an?***

Stefanie: Für mich persönlich fühlt es sich an, als wären wir auf eine gewisse Art und Weise eine ganz neue, frische Band. Vergleichbar mit dem Gefühl, wenn dir dein Partner nach zehn Jahren Beziehung wieder zum ersten Mal Blumen schenkt und du denkst – wow, was ist denn jetzt los? Ich empfinde es als einen Neustart und eine Neuentdeckung, behaftet mit der Erinnerung an früher.

***Was verbindest du mit der Erinnerung an früher?***

Stefanie: Mit 18 waren wir jung, ohne Ängste, mit dem größten Mut in der Tasche, und so ähnlich fühlt es sich an, jedoch ohne die Naivität von früher. Es war schön, viele Erfahrungen zu machen und dadurch zu reifen, aber das Gefühl, was wir nun als Band zusammen haben, ist neu: Diese große Vertrautheit, aufeinander Acht geben, mehr Empathie für den anderen aufzubringen und sein Gegenüber so zu nehmen, wie es ist, das genieße ich sehr. Und auch unserer Musik tut diese Entwicklung unglaublich gut. Die Herangehensweise gibt uns im Proberaum und auf der Bühne eine neue Freiheit. Wir haben uns entwickelt und gehen heute mit einem geraden Rücken auf die Bühne – ein schönes Gefühl für unsere musikalische Weiterentwicklung. //

## LEICHTES GEPÄCK TOUR 2016

Ab Mai 2016 ist die Band, die seit 2004 zu den erfolgreichsten Formationen im deutschsprachigen Raum zählt, deutschlandweit auf Tour. In der Hanns-Martin-Schleyer-Halle (Stuttgart) ist Silbermond am 22.05.2016 zu hören.

- 10.05.2016 Hannover, TUI Arena
- 12.05.2016 Hamburg, Barclaycard Arena
- 13.05.2016 Kiel, Sparkassen Arena
- 14.05.2016 Dortmund, Westfalenhalle
- 16.05.2016 Erfurt, Messehalle
- 17.05.2016 Nürnberg, Arena Nürnberger Versicherung
- 18.05.2016 Wien, Wiener Stadthalle Halle D
- 21.05.2016 München, Olympiahalle
- 22.05.2016 Stuttgart, Hanns-Martin-Schleyer-Halle
- 24.05.2016 Mannheim, SAP Arena
- 25.05.2016 Zürich, Hallenstadion
- 27.05.2016 Frankfurt/Main, Festhalle
- 28.05.2016 Berlin, Wuhlheide Open Air
- 02.06.2016 Bremen, Pier 2 (ZUSATZKONZERT)
- 03.06.2016 Bremen, Pier 2 (AUSVERKAUFT)
- 04.06.2016 Schwerin, Freilichtbühne Schlossgarten
- 24.06.2016 Köln, Tanzbrunnen Open Air
- 16.07.2016 Bad Kissingen, Luipoldpark
- 20.08.2016 Ravensburg, Oberschwabenhallenplatz
- 26.08.2016 Magdeburg, Domplatz
- 27.08.2016 Dresden, Filmnächte am Elbufer Open Air
- 02.09.2016 Saarbrücken, Congresshalle Johannes Hoffmann Platz

# OHNE KOMPROMISSE

das perfekte hemd

*Seit Jahrhunderten sieht man Gentlemen Hemden tragen und dabei ist dieses dem Mann so nahe und wertvoll wie sonst kein anderes Kleidungsstück. Die richtige Hemdenwahl ist zu einer Frage von Status, Stil und Trend geworden.*

Der modebewusste Mann hat es heute schwer – seit das Hemd Teil der Oberbekleidung ist dreht sich die Frage um Material, Qualität, Farbe, Muster und Passform. Und noch viel mehr: Die richtigen Details machen aus einem guten ein perfektes Produkt. Zurück geht der Begriff ‚Hemd‘ auf das althochdeutsche Wort ‚Hemedi‘, was nichts anderes bedeutete als Haut. So sind die Unterschiede, die Hochwertigkeit ausmachen, nicht nur sichtbar, sondern auch spürbar. Doch was zeichnet das perfekte Hemd aus? STIL.IST sprach mit Hilke Blömeke, Designerin des Reutlinger Hemdenlabels ‚Edward Copper‘.

**Hemden aus Reutlingen, die sich international behaupten. Frau Blömeke, wie kam es zu der Idee von Edward Copper?** Als wir uns im Jahr 2012 entschlossen

haben, das Label ins Leben zu rufen, hatten wir ein klares Bild vor Augen: Es sollte ein Hemd entstehen, das ohne Kompromisse die vielfältigen Bedürfnisse eines anspruchsvollen Kunden erfüllt. Ein hochwertiges Produkt – klassisch im Stil, aber mit einem unkomplizierten, modernen Look.

**Anspruchsvolle Qualität wird den Käufern allzuoft vermittelt. Wie definieren Sie Hochwertigkeit bei einem Herrenhemd?** Eine Fertigung auf Niveau traditioneller,

italienischer Schneiderkunst. Im Produktionsprozess sollten unter keinen Umständen Schritte zu Ungunsten des Tragekomforts und der Qualität erfolgen. Viele notwen-



igen Merkmale und Fertigungstechniken sind heute längst der Steigerung des Profits zum Opfer gefallen. Man kann aber letztendlich nichts wirklich Hochwertiges herstellen, indem man den billigen Weg geht.

**Sie sprechen vom ‚Niveau der italienischen Schneiderkunst‘. Was zeichnet diese aus?** Die Passform. Die Hemden werden in Einzelgrößen gefertigt und nicht im heute üblichen Doppelrumpf, bei dem beispielsweise die Größen 41 und 42 im Body gleich

geschnitten sind und sich lediglich durch die Kragenweite unterscheiden.

**Bei der Qualität geht es aber um mehr als die Fertigungstechnik, auch die Materialien**

**spielen eine große Rolle. Welche Materialien erfüllen den gewünschten Anspruch?** Wir

verarbeiten Stoffe ausgesuchter europäischer Weber. Diese nutzen beste Rohmaterialien, überwiegend Vollzwirn oder Qualitäten aus feinem Compact-Garn. Basis für beide bilden langstapelige Baumwollfasern, die besonders gute Festigkeit, Färbbarkeit und Widerstandsfähigkeit garantieren. Außerdem setzen wir ausschließlich Originalstoffe ein und nehmen von Plagiaten, welche die kreative Vorleistung dieser Spezialisten missachten, Abstand. Dies gilt ebenso für die Zutaten, wie zum Beispiel Knöpfe.

**Das Design entsteht in Ihrem Atelier in Reutlingen. Wo-**

**her nehmen Sie ihren kreativen Input? Gerade bei Hemden ist das Potential auf Neuheit wahrscheinlich irgendwann erschöpft.**

Tatsächlich ist nach der Optimierung einer tadellosen Passform der Spielraum für Kreativität begrenzt. Es gibt jedoch zahlreiche Möglichkeiten, die Neuheiten und Trends zulassen, wie zum Beispiel die Kragenform, Knöpfe, Material und Farbe. So entstehen kontinuierlich neue Hemden mit individueller Aussage. Inspiration bietet sich mir im

## PFLEGETIPPS VON HILKE BLÖMEKE

- nicht zu viele Hemden auf einmal in die Maschine geben – erspart unnötige Arbeit beim Bügeln
- Knöpfe beim Waschen schließen
- Hemden zum Trocknen auf Bügel hängen
- dunkle Hemden immer auf links waschen und von links bügeln
- Kragen, Manschetten und Schulterpasse als erstes bügeln, von den äußeren Kanten/Ecken jeweils zur Mitte, um Falten zu vermeiden
- keine scharfen Kanten in die Ärmel bügeln – in Fachkreisen ein ‚No go‘
- Kragenstäbchen erst nach dem Bügeln einlegen, sonst drücken sie sich ab
- Baumwollhemden auf hoher Stufe bügeln, Hemden mit Stretch/dunkle Hemden im Mittelbereich
- auf Reisen: Qualitäten mit Stretch-Anteil oder Baumwollgewebe mit Struktur sind besonders pflegeleicht (E.C. Hemden mit dieser Eigenschaft haben den Hinweis „Suitcase Shirt“)
- Knöpfe an Ärmelschlitz nach Bügeln schließen, bei Kennern sind diese nie geöffnet

gesamten Leben. Ob auf Messen, Geschäftsreisen oder auch auf privaten Reisen – alle Eindrücke prägen den Stil und die Neukreationen. Zudem ermöglicht mir der enge Kontakt mit Kunden und Einzelhändlern ein direktes Produktfeedback. Spannender Austausch liefert so fortwährend Anregungen für kreatives Schaffen.

**Wird im Anschluss an das Design auch in einer regionalen Produktionsstätte gefertigt?** Italien steht für Schneiderkunst par excellence, deshalb ist italienisches Know-How bei der Herstellung eines hochwertigen Kleidungsstücks unverzichtbar. Unsere Hemden werden daher von einem italienischen Traditionsunternehmen in dessen Fertigungsstätte innerhalb der Europäischen Union in Rumänien genäht. Unsere Krawatten, Schleifen und Einstecktücher werden in der norditalienischen Stadt Como gefertigt.

**Details machen aus einem guten ein perfektes Hemd. Welche Details zeichnen Ihre Hemden aus?** Alle Business-Hemden tragen Knöpfe aus echtem Perlmutter, deren Rückseite abgerundet ist, um sie reibungslos schließen zu können. Wie bei den alten Neapolitaner Hemden-Manufakturen werden sie mit dem feinen Hahnentritt-Stich auf Stiel angenäht und anschließend in einem zusätzlichen Arbeitsgang versiegelt, um die Position zu wahren. Außerdem werden unsere Knopflöcher mit 180 Stichen ausgearbeitet. Das sieht nicht nur edel aus, zudem gewährt dies höchste Reißfestigkeit. **Bieten Sie ausschließlich Business-Hemden in Ihrer Kollektion an oder wie würden Sie**

**den Look von Edward Copper beschreiben?**

Tadellos im Büro oder leger nach der Arbeit. Wir wollen, dass Mann mit seinem Hemd immer gut aussieht. Vor allem unsere „Smart Clothing Shirts“ überzeugen durch Bequemlichkeit und Flexibilität: Egal ob unter einem Sakko oder für den Freizeitlook – individuell begeistern diese nicht nur klassische Hemdträger.

**Fliegen sind in der heutigen ‚Hipster-Bewegung‘ sehr aktuell. Auch Sie bieten in Ihrer Kollektion Krawatten, Schleifen und Einstecktücher.** Unsere Schleifen beziehungsweise Fliegen, bestehen aus zwei Teilen, die mit einem Haken geschlossen werden und in der Größe variieren können. Dennoch hat der Träger eine von Hand gebundene Schleife, die optisch überzeugt. Der eingearbeitete Haken bietet den Vorteil, dass man die Schleife nur einmal binden muss. All unsere Accessoires werden „cucita a mano“ gefertigt, was bedeutet, dass diese in Handarbeit zugeschnitten und genäht werden: Die hochwertigste Form der Herstellung.

Und für alle Damen hat uns die Designerin bereits verraten: „Ab Sommer 2017 wird es auch die Bluse bei uns zu finden geben. Das Pendant zum Herrenhemd – Shirt for her! Ohne verspielte Details, dafür mit bestechender Passform und Qualität. Eine Hemdbluse wie Frau sie gerne trägt.“ Hemden und Accessoires der Hausmarke sowie Chinos, Sakkos, Pullover, Jacken und Lifestyleprodukte von namhaften Marken sind im Concept Store in Reutlingen erhältlich. [www.edwardcopper.com](http://www.edwardcopper.com) //



# GENTLEMAN STYLE

— schlüssel zur eleganz —

*Die Zahl stilbewusster Männer wächst, hochwertige Produkte sind wieder zeitgemäß. Autor Spencer ten Brink greift in seinem Handbuch zum Gentleman Style diese Entwicklungen auf: Er hat jahrelang recherchiert und präsentiert nun eine Fülle an Anregungen, Einblicken und neuen Perspektiven für das 21. Jahrhundert.*

Die Zahl der Zeitschriften und Blogs, die sich dem Thema Männermode und Lifestyle widmen, hat sich in den letzten Jahren vermehrt. Trotz allem kein k.o.-Kriterium für Spencer ten Brink, ein Buch zum Gentleman Style zu schreiben. Er sieht beim männlichen Publikum ein wachsendes Bedürfnis nach stilvoller Entfaltung. Erstaunlicherweise ist die Zahl der Handbücher für Kleidungsstil und Körperpflege dennoch sehr überschaubar und mitunter etwas angestaubt. Das Internet wiederum bietet diesbezüglich tatsächlich einen gewaltigen und aktuellen Fundus an Informationen. Nur sind diese weit verstreut, fast immer unstrukturiert und leider oft auch nicht sehr zuverlässig. Als geschulter Einkäufer ist es für S. ten Brink eine Art Hobby, alternative Bezugsquellen neben den ohnehin bekannten großen Konzernen zu recherchieren und die besten darunter auszuwählen. Der Autor ist sich sicher, dass viele Menschen wieder mit kleinen Betrieben zu tun haben möchten, solche lokalen Manufakturen mit herausragender Qualität, die sich seit Jahrzehnten am Markt behaupten. Diese stellt er in seinem Buch in den Fokus.

Primär möchte ten Brink mit seinem Buch zeigen, dass sich jeder stilvoll anziehen kann. Die persönliche Note kann man dabei umso besser weiterentwickeln, je kritischer man sich mit den Produkten am Markt auseinandersetzt. Bei seinen Recherchen lag der Schwerpunkt immer auf Dingen, die hohen Wert bei gleichzeitig bezahlbaren Preisen versprechen. Auch wird im Handbuch über Besuche bei Herstellern berichtet. Unter anderem vom Interview mit Wolfgang Grupp, Eigentümer von Trigema, in Burladingen. Vieles über Herrn Grupp kennt man aus dem Fernsehen, etwa den Helikopterhangar vor der Firmenzentrale oder seine klare Meinung zu Managern. Weniger bekannt sind Details zu seinen Maßanzügen, die er über die Jahrzehnte an seine beruflichen wie gesellschaftlichen Anforderungen hat anpassen lassen. Da gibt es etwa eine Mikrofontasche, spezielles weißes Innenfutter und natürlich sein Markenzeichen, die Tasche für das Einstecktuch im Revers. Beeindruckt war Spencer ten Brink von den Anekdoten über Disziplin, maßvoller Lebensführung und Verantwortung. Dies zeigte ihm, dass es sie noch gibt – die echten Gentleman-Vorbilder.

Persönlich hört für den Autor die Beschäftigung mit Gentleman Style nie auf und ist gerade deswegen für ihn so spannend: „Immer gibt es neue Details und Zusammenhänge zu entdecken, auch dank der Kreativität der anderen. Im Übrigen ist das Thema ‚eleganter Stil‘ auch in beruflicher Hinsicht nicht zu unterschätzen. Wer sich elegant kleidet, wird von anderen ernster genommen als jemand, der geschmacklos oder gar ungepflegt unterwegs ist. Gerade in der deutschen Industrie wird auf Chefetagen durchaus registriert, wie der Führungsnachwuchs sich ansonsten gibt. Es wird nur selten offen darüber gesprochen – doch neben fachlichem Können entscheiden ein gepflegtes Äußeres und die so genannten ‚soft skills‘ über Karriereperspektiven und zwar schneller als man denkt.“ Wer sich also für einen gepflegten Auftritt und einen eleganten Lebensstil interessiert, findet in Gentleman Style die perfekte Interpretation. Prägnant, lebendig und auf der Höhe der Zeit, von Accessoires über Kleidung bis zur Körperpflege: Männer erhalten hier Rüstzeug, um zielstrebig ihren persönlichen Stil zu entwickeln und für jede Gelegenheit des beruflichen und privaten Lebens gewappnet zu sein. Übersichtlich präsentiert Spencer ten Brink die Grundlagen eines eleganten Auftritts sowie die besten Hersteller hochwertiger Produkte. Eine Vielzahl geschmackvoller Beispiele und über 300 Abbildungen regen zum Nachahmen an. In diesem Sinne ist der „Schlüssel zur Eleganz“ genau das Richtige für Männer, die erfolgreich und mit Freude den eigenen Weg gehen möchten. Die Alternative zu aufwendigen Recherchen in Modemagazinen und Blogs: übersichtlich – lebendig – zeitgemäß. //






---

## GENTLEMEN AUFGEPASST

Im „JACK THE RIPPER“ in Stuttgart findet alle zwei Monate ein „Gentleman Club“ statt. Dieser ist ausschließlich für Männer. Im Vordergrund stehen exklusive Whisky- und Zigarrentastings, welche von Fingerfood begleitet werden. Im Anschluss an die Verkostungen lädt der Pokertisch zu einer gemütlichen Runde ein. Und natürlich herrscht ganz ‚gentlemanlike‘ Anzugspflicht – keine Sneakers, keine Shirts. Termine finden Interessierte auf der hauseigenen Facebook-Seite [Jack the Ripper#Tattoo & Barbershop](#)

**Jack the Ripper Tattoo & Barbershop**  
 Hackstraße 3 | 70190 Stuttgart-Ost

---



Spencer ten Brink

*Gentleman Style. Schlüssel zur Eleganz.*

ISBN 978-3-00-047539-9

€ 29,90 (D)

[www.gentstyle.de](http://www.gentstyle.de)

# INDIVIDUELLER STIL

modetrends

Im kommenden Frühjahr ist sportiver Gentleman Style ein großes Thema. Mit der persönlichen Note findet man(n) seinen eigenen Look. Die Band ‚Nora‘ mit ihren unterschiedlichen Charakteren zeigt, wie unterschiedlich ein weißes Hemd kombiniert werden kann, wie jede Person auf individuelle Weise ihren Stil unterstreicht und wie das Farbthema ‚blau-weiß‘ nicht automatisch in einen maritimen Look verfällt. Ob leichtes Jersey-Sakko, wattierte Frühjahrsjacke mit Netzeinsatz oder aber der sportliche Kapuzenpullover – alles ist über dem perfekt sitzenden Hemd erlaubt und kombinierbar. Und auch die Jeans darf nach eigener Fassung getragen werden: Gekrempelt, klassisch oder in modische Strümpfe gepackt – das Styling ist allein Entscheidung des Trägers und Ausdruck seines modischen Verständnisses.

Timo (sitzend)  
**Jeans** | Replay Hyperflex | 159,99€  
**Hemd** | Scotch & Soda | 79,99€  
**Kapuzenpullover** | Scotch & Soda | 89,99€

Jo (stehend)  
**Jeans** | Strellson | 129,99€  
**Hemd** | Scotch & Soda | 79,99€  
**Polo-Shirt** | Napapijri | 89,00€  
**Jacke** | Colmar | 255,00€







Jan (sitzend)  
**Jeans** | Armani Jeans | 179,99€  
**Hemd** | Fil Noir | 89,99€  
**Sakko** | Cinque | 179,99€  
**Einstecktuch** | Edward Copper | 29,00€

Gianni (stehend)  
**Jeans** | Replay | 139,99€  
**Polo-Shirt** | Armani Jeans | 129,00€



Gianni (stehend)  
**Jeans** | Replay | 139,99€  
**Polo-Shirt** | Armani Jeans | 129,00€  
**Jacke** | Colmar | 355,00€  
**Rucksack** | Property Of... | 249,00€

Hannes (sitzend)  
**Jeans** | Strellson | 129,99€  
**Hemd** | Fil Noir | 79,99€  
**Longsleeve** | Scotch & Soda | 59,99€  
**Sakko** | Cinque | 179,99€

# MAKING-OF



Für unser Shooting hatten wir eine tolle Crew. Unser Making-Of zeigt, wer mitgewirkt hat und dass auch der Spaß an einem solchen Tag nicht zu kurz kommt. Verantwortlich für Haare und Make-up waren Manuela Menconi und Jana Hund. Die Looks der Band wurden vom Modegeschäft Eger sowie von Edward Copper (beide Geschäfte in Reutlingen) gestellt. Fotografisch wurde das Shooting von Daniel Fischer umgesetzt; immer im Einsatz haben wir auch ihm die entstandenen Making-of Bilder zu verdanken. Last but not least darf natürlich die Location nicht fehlen: Im Salon ‚Die Liga‘ haben wir genau das gefunden, was wir gesucht haben – eine coole und schlichte Atmosphäre mit besonderen Details. //

**Foto** | Daniel Fischer | [my-path.org](http://my-path.org)

**Make-up & Hairstyling** | Manuela Menconi, Jana Hund | [www.facebook.com/laelarte](http://www.facebook.com/laelarte)

**Location** | Die Liga | [www.dieliga.info](http://www.dieliga.info)

WAS ZÄHLT SIND  
SCHNELLIGKEIT,  
VERFÜGBARKEIT  
UND SIE.



**Quick Ship.** Programm für den spontanen Kauf Ihres Lieblingsmöbels – aus Vorhandenem wählen, bestellen und innerhalb von 14 Tagen erhalten.

**raumplan®**

Raumplan Handels GmbH, Seestraße 5, 72764 Reutlingen  
Tel. 07121 93 07 10, [welcome@raumplan.net](mailto:welcome@raumplan.net), [www.raumplan.net](http://www.raumplan.net)

**USM**  
Möbelbausysteme

[www.usm.com](http://www.usm.com)

# ZURÜCK AUS DER ZUKUNFT

mercedes f 015 luxury in motion

*Vom automobilen zum autonomen Fahren. Mercedes-Benz hat das Automobil erfunden und damit die Mobilität revolutioniert.*

*Jetzt zündet der traditionsreiche Autobauer die nächste Stufe.*

Am 29. Januar 1886 meldet Carl Benz das Patent auf sein „Fahrzeug mit Gasmotorenbetrieb“ an.

## GEBURTSSTUNDE

DRP 37435 ist eine unscheinbare Nummer, die aber letztlich die Welt nachhaltig verändert hat. Am 29. Januar 1886 hat der Ingenieur Carl Friedrich Benz beim Kaiserlichen Patentamt in Berlin das so genannte „Fahrzeug mit Gasmotorenbetrieb“ zum Patent angemeldet. Es ist die Geburtsstunde des Automobils und die bedeutendste Patentanmeldung des frühen industriellen Zeitalters. Niemand, nicht einmal der aus Karlsruhe stammende Autopionier selbst, ahnte wohl vor 130 Jahren, in welchem Umfang diese Erfindung die Mobilität verändern würde. Der 44-jährige Maschinenbauer hatte bereits seit Jahren in seiner Firma unermüdlich geforscht und experimentiert. Bereits am Silvesterabend des Jahres 1879 gelang es Benz, einen stationären Benzinmotor zum Laufen zu bringen. Es war der Startschuss für eine noch größere Vision: ein Fahrzeug mit Verbrennungsmotor. Aber erst 1885 gelang dem Fabrikanten nach viel Detailarbeit der Durchbruch. Das Resultat seiner unermüdlichen Bemühungen: der Patent-Motorwagen, der von einem kleinen Einzylinder-Viertaktmotor mit 0,75 PS Leistung angetrieben wurde. Das Dreirad war das erste selbstfahrende Fahrzeug. Eine Weltneuheit.



Wir schreiben das Jahr 1888. Nichts ist, wie es einmal war. Die industrielle Revolution hat das Leben der Menschen nachhaltig verändert. Die Dampfmaschine (siehe Infobox) hat daran maßgeblichen Anteil. Schiffe, Fabriken, Lokomotiven – alles steht unter Dampf. Der weiße Rauch aus den gewaltigen Schloten bestimmt den Alltag der Menschen und beschleunigt deren Lebensrhythmus immens. Das Maschinenzeitalter ist angebrochen. Doch auf den holprigen Straßen und verstaubten Pfaden schwingen noch immer wie eh und je Kutscher die Peitschen. Das Pferd ist für die individuelle Fortbewegung das Maß der Dinge – noch. Doch das sollte sich im August desselben Jahres ändern, als Bertha Benz, die Frau des

Erfinders Carl Benz, mit ihren Söhnen und dem dreirädrigen Patent-Motorwagen (siehe Infobox) ohne Wissen ihres Mannes unter den staunenden und teilweise entsetzten Blicken der Passanten von Mannheim nach Pforzheim fährt – die erste Autofahrt der Welt. 104 Kilometer in rund 13 Stunden. Eine technologische Revolution. „Die bahnbrechende Innovation von Automobilen war zur Zeit ihrer Erfindung wie eine Krümmung des Raumes. Plötzlich schrumpfte die Entfernung, und die Menschen rückten näher zusammen“, sagt Anke Kleinschmit, Leiterin Daimler Konzernforschung. 125 Jahre später wird diese Fahrt wiederholt und wieder kündigt sich eine Revolution in der Mobilität an, doch kein Passant dreht sich nach dem dunklen Mercedes S 500 um, kein Fußgänger wird aufgeschreckt. Die Revolution ist nicht sichtbar. Das unspektakuläre Forschungsfahrzeug mit dem Schriftzug „Intelligent Drive“ auf der Tür fährt auf dem historischen Weg von Mannheim nach Pforzheim vollautomatisiert. Der Fahrer kann seine Hände getrost vom Steuer nehmen, das Top-Modell der Mercedes-Baureihe zieht seine Bahn unter Einhaltung aller Verkehrsregeln und Beachtung aller Verkehrsteilnehmer. Für Daimler ist das vollautomatisierte Fahren Teil einer neuen Mobilität, einer

vernetzten und autonomen Mobilität. „Die Menschheit träumt von selbstfahrenden Autos seit den 1950ern. Bei Mercedes haben wir bereits die Vision vom Fahren ohne Pferd möglich gemacht. Jetzt wollen wir die Möglichkeit bieten, ganz ohne Fahrer zu fahren“, sagt Daimler-Chef Dieter Zetsche. Möglich wird diese Vision durch die vierte industrielle Revolution: die Digitalisierung.

Mit ihr wird sich auch das Automobil nachdrücklich verändern. Einen ersten Eindruck, wie diese Zukunft aussehen könnte, vermittelt der Mercedes F 015 Luxury in Motion. Die imposante Studie ist ein technologischer Annäherungsversuch an die Welt von morgen; der Vorbote eines neuen Fahrzeugkonzepts. Nicht mehr das klassische Armaturenbrett mit dem Lenkrad steht im Mittelpunkt des fahrerischen Seins, viel mehr der großzügige Innenraum mit seinem Lounge-Charakter. „Wer nur an die Technik denkt, hat noch nicht erkannt, wie das autonome Fahren unsere Gesellschaft verändern wird. Das Auto wächst über seine Rolle als Transportmittel hinaus und wird endgültig zum mobilen Lebensraum“, so Zetsche. ▶

---

„Als Erfinder des Automobils war für Mercedes immer klar, dass die nächste große Revolution der Mobilität das selbstfahrende Auto sein würde.“

---

Dr. Dieter Zetsche  
Vorstandsvorsitzender der Daimler AG



Foto: Daimler AG

In Highland Park (Michigan/USA) baut Ford bereits 1924 das 10 millionste Model T, im Volksmund Tin Lizzie getauft.



## AM LAUFENDEN BAND

Die erste industrielle Revolution beginnt in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts und läutet die industrielle Fertigung und arbeitsteilige Massenfertigung ein. England, mit seiner weltweit führenden Textilindustrie, gehörte zu den Vorreitern dieser rasant verlaufenden Entwicklung.

Mit der Dampfmaschine von James Watt (1769) und dem mechanischen Webstuhl von Edmund Cartwright (1784) begann die eigentliche Mechanisierung der Produktion. Die zweite Phase steht im Zeichen der Fließbandfertigung, die erstmalig 1870 in amerikanischen Schlachthöfen eingesetzt wurde. Erst 1913 startet übrigens Henry Ford in Detroit mit der „moving assembly line“ das erste Fließband der Automobilindustrie. Die dritte industrielle Revolution erfolgt in den sechziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Computer hielten in den Unternehmen Einzug. Nun folgt die vierte Welle: Sie basiert auf der Digitalisierung und Vernetzung unserer Welt. Sie wird auch die Automobilindustrie fundamental verändern. Künftig können Fahrzeuge miteinander und mit der Umwelt kommunizieren und werden sich autonom bewegen.

Fahren wird sozusagen zur Nebensache. Die Passagiere haben die Möglichkeit, ihre Zeit an Bord so angenehm wie möglich zu gestalten. Das Interieur bietet First-Class-Feeling wie im Flugzeug. Der Name „Luxury in Motion“ ist Programm. Der großzügige Innenraum ist auf das Wohlbefinden des Passagiers zugeschnitten. Weiche Formen, beruhigendes Licht und natürliche Materialien wie edles Nussbaumholz und feines Nappaleder sorgen für eine angenehme Atmosphäre an Bord. Diese Features stehen im Kontrast zur technisch anmutenden Außenhaut aus Glas, Karbon und Metall. Die Mischung ist gewollt. Denn Technik spielt im F 015 eine zentrale Rolle. Das ungewöhnlich proportionierte Forschungsauto befindet sich nämlich im permanenten Austausch mit seinen Insassen. Sie können mittels Gestik oder durch einfache Berührung mit den flächendeckenden Bildschirmen in den Seiten-Panels und den Displays im Instrumententräger interagieren. Die Passagierkabine wird zu einem digitalen Erlebnisraum, in dem das Entertainment alle Möglichkeiten moderner Unterhaltung bietet. Und die Studie kann noch mehr: Das Forschungsauto kommuniziert mit seinem direkten Umfeld und der Infrastruktur. Das ist auch notwendig, denn der F 015 fährt selbstverständlich bei Bedarf völlig autonom. Sobald die Passagiere die gegenläufig öffnenden Türen, die wie riesige Portale aussehen, hinter sich geschlossen haben, können sie bis zur Ankunft entspannen. Der Mercedes aus der Zukunft kennt den Weg. Dank intelligenter Elektronik, Radarsystemen, Kameras und hochpräzisen Navigationsdaten, die nicht mit den heutigen GPS-Angaben (Global Positioning System) zu vergleichen sind, rollt der Luxusliner wie von Geisterhand gesteuert durch die Straßen der weltweiten Metropolen. Selbst Gefahrensituationen meistert das Fortbewegungsmittel aus der Zukunft selbstständig. Sollte beispielsweise ein Fußgänger den Weg kreuzen, stoppt der F 015 und prüft im Fahrzeugumfeld, ob der Passant gefahrlos passieren kann. Wenn ja, projiziert er mit einem hochpräzisen Lasersystem einen virtuellen Zebrastreifen auf die Straße und signalisiert dem Fußgänger zusätzlich akustisch mit einem „Bitte gehen!“, dass der Weg frei ist. Die clevere Elektronik sorgt dabei für die lückenlose Rundumerfassung – nichts entgeht dem rollenden Computer. Kein Wunder: Das Forschungsauto ist vernetzt und erhält via Internet jederzeit aktuelle Informationen. Parkplatzsuche, Staus ... für den F 015 keine Herausforderung. Der Mercedes von morgen hat die notwendigen Informationen bereits vor dem Antritt der Fahrt. Angetrieben wird das futuristische Mobil von einer umweltfreundlichen Brennstoffzelle (siehe Infobox). Der F 015 soll sich schließlich im Trubel und Verkehr der Großstädte emissionsfrei und leise bewegen können. Zwei Elektromotoren im Heck liefern die nötige Power. Der Verbrauch liegt bei 0,6 Kilo Wasserstoff auf 100 Kilometer. Die Reichweite beträgt 1100 Kilometer.

Aus heutiger Sicht ungewohnte Werte, in Zukunft wohl eher Alltag. Dieser wird nicht nur von neuen Fahrzeugkonzepten bestimmt werden, sondern auch von einer neuen Form des Zusammenlebens. Der Automobilkonzern aus Stuttgart macht sich nämlich nicht nur über künftige Autogenerationen Gedanken, der traditionsreiche Autobauer will auch mitgestalten. Unter dem Begriff „Stadt der Zukunft 2030+“ entwickelt und forscht das Unter-

Foto: Daimler AG

nehmen sozusagen interdisziplinär an der Stadt von morgen. Die Vision: In der Lebenswelt der Zukunft teilen sich Mensch und Maschine die Straßen. Die autogerechte Stadt wandelt sich laut Daimler mehr und mehr in die menschengerechte Stadt, ohne dass die individuelle Freiheit und die Möglichkeit, das Auto zu nutzen, verlorengehen. Die Trennung von Wohn-, Erholungs- und Verkehrsflächen löst sich auf. So entsteht mehr Lebensqualität für alle Stadtbewohner. In den Stadtzentren schaffen Architekten Zonen, in denen sich ausschließlich autonome Fahrzeuge bewegen dürfen. Durch den Rückbau von Straßen entstehen neue Naherholungsgebiete. Und ein intelligenter, autonom agierender, Pendelverkehr macht Parkplätze und Parkhäuser in den Zentren überflüssig. Alleine dadurch könnte nach Angaben von Daimler ein Drittel des städtischen Verkehrs entfallen, der heute allein schon bei der lästigen Parkplatzsuche entsteht. Die Luft würde reiner, der Lärm nachhaltig reduziert. Damit schließt sich der Kreis wieder. So wie die erste industrielle Revolution die Welt nachhaltig verändert hat, wird auch die vierte Revolution unser Leben neu formen. Auch die Mobilität. Carl Benz und seine unerschrockene Frau hätten sicher Freude an dieser Entwicklung, denn beide haben mit dem Automobil unser aller Mobilität verändert. Über hundert Jahre nach der ersten Ausfahrt wird das Automobil sozusagen neu erfunden. Würde Bertha Benz noch leben, würde sie sicherlich eine Ausfahrt mit dem F 015 wagen. //

Gast-Redakteur | Hilmar Dunker | Chefredakteur carIT



Foto: Daimler AG



Foto: Daimler AG

## DIE BRENNSTOFFZELLE

1838 entdeckt der aus Metzingen stammende Wissenschaftler Christian Friedrich Schönbein das Prinzip der Brennstoffzelle und veröffentlicht 1839 den ersten Artikel darüber. Kurze Zeit später folgt ihm der britische Naturwissenschaftler William Robert Grove mit einer eigenen Artikelserie. Der gelernte Jurist stellte den ersten Stromgenerator auf Brennstoffzellen-Basis her. Bis heute ist es ungeklärt, wer von beiden den Effekt wirklich entdeckt hat. Schönbein zeigte mit seinem Versuch – zwei Platindrähte in einer Elektrolytlösung weisen eine elektrische Spannung auf, wenn sie von Wasserstoff und Sauerstoff umspült werden – vermutlich das Grundprinzip auf, Grove schuf hingegen den ersten Brennstoffzellen-Apparat. Sein Versuchsaufbau mit mehreren Zellen von 1842 galt als Durchbruch. Das Prinzip beim Auto ist einfach: Im Gegensatz zum Verbrennungsmotor wird nicht Wärme in Bewegung umgesetzt, viel mehr wird bei der kontrollierten Reaktion von Wasserstoff und Sauerstoff elektrische Energie erzeugt, die einen Elektromotor antreibt. Der umweltschonende Effekt: Aus dem Auspuff eines Brennstoffzellenautos tropft lediglich Wasser. Der japanische Automobilhersteller Toyota hat mit dem Mirai bereits ein Brennstoffzellenfahrzeug im Programm. Auch Daimler liefert Testfahrzeuge an ausgewählte Kunden aus. Zur Betankung benötigt man speziell ausgerüstete Wasserstofftankstellen – eine der bis jetzt noch sehr seltenen Exemplare steht am Flughafen in Stuttgart.

# COLIVING

raum für lebenswertes arbeiten

*Der Begriff Coworking hat sich etabliert: Startups und Selbständige mieten gemeinsame Büroflächen an, um Seite an Seite zu arbeiten.*

*Mittlerweile gibt es ein Phänomen, bei dem Menschen einen Schritt weiter gehen und zusammen leben – das Coliving.*

Coliving-Häuser erinnern an moderne Jugendherbergen oder Kommunen: Ein großes Haus mit vielen Zimmern und Betten, Gemeinschaftsräumen und zum Teil luxuriösen Annehmlichkeiten wie Dachterrasse, Garten, Bibliothek oder sogar einem Pool. Aber statt Teenagern oder Studenten wohnen hier Technologen, Wissenschaftler, Künstler und Kreative. Viele der Häuser, die gerade vor allem in den USA und Europa im Trend liegen, integrieren neben Wohneinheiten auch Büroflächen, so genannte Coworking-Spaces. Meist sind die Bewohner solcher Häuser zwischen 20 und 40 Jahren alt, digitale Nomaden oder reisebegeisterte Unternehmer, die ihr Leben mit Intention und Leidenschaft gestalten wollen. Auf Grund des Konzepts liegen die Objekte in zentraler, städtischer Lage mit guter Verkehrsanbindung. Man will sich nicht von der Außenwelt abschotten. Viel mehr wollen die Bewohner offene Menschen und deren Umfeld kennenlernen, um daraus kreative Kontakte entstehen zu lassen. Fokus liegt auf dem Community-Gedanken. Im Manifest von ‚coliving.org‘ (Vorreiter der aktuellen Bewegung) wird eine Business-WG als moderner, urbaner Lebensstil beschrieben, der Werte wie Offenheit, Gemeinsamkeit und Zusammenarbeit fördert. So wohnen Menschen zusammen, die ähnlich ticken, selbständig handeln, kreativ sind und keinem gewöhnlichen 9-to-5-Job nachgehen. Aus unterschiedlichsten Branchen bündeln Gründer und Startups in einem Coliving-Haus ihre beruflichen und privaten Ressourcen – ob tagsüber beim Ar-

beiten oder abends beim gemütlichen Essen. Und gerade in der heutigen Zeit, in der immer mehr Menschen alleine oder in WGs leben und ortsunabhängig arbeiten können, klingt das Konzept schlüssig.

## BUSINESS-WGs MIT BENEFITS

Entstanden in den USA, war Coliving die logische Reaktion auf den Wohnungsmarkt in San Francisco, die Metropole von Startups und Technologie-Unternehmen. Dichter Verkehr, immense Mietkosten und überdurchschnittlich viele junge, top ausgebildete Menschen legten die Gründung von Business-WGs nahe. Idealerweise teilen die Mitbewohner gemeinsame und berufliche Interessen und können aus diesen Synergien schöpfen. Außerdem ist es die Antwort auf die aktuelle Entwicklung des Arbeitsmarkts: Befristete Arbeitsverträge, flexible Arbeitsformen oder die Arbeit an einem Projekt als Freelancer erfordern häufige Ortswechsel – Unabhängigkeit wird vorausgesetzt. Laut Statistischem Bundesamt hat die Zahl der so genannten atypischen Erwerbsformen die letzten Jahre stark zugenommen. Inzwischen lebt fast jeder dritte Arbeitnehmer mit einem Teilzeitjob, einem befristeten Arbeitsvertrag oder hat sich selbständig gemacht. Die neue Wohnform bietet für moderne Jobnomaden den idealen Ersatz zu klassischen Übergangsmodellen: Coliving-Häuser ermöglichen einen schnellen Ein- und Auszug, sind billiger als ein Hotel und liefern zugleich Anschluss an ein buntes, soziales Netzwerk. Auch ist die Nachhaltigkeit ein weiterer wichtiger Aspekt. Für die meisten



Fotos: WeWork





Bewohner liegen Job und Sozialleben eng beieinander. Dort wo der Laptop aufgeklappt wird, befindet sich das mobile Büro. Ein Arbeiten und Wohnen am selben Ort ist somit einfach umsetzbar und spart zugleich Ressourcen und Platz. Unnötige Wegzeiten zur Arbeitsstätte und lästige Staus werden umgangen – Zeit als Luxusgut wird gewonnen. Im Trend liegt die Business-WG auch wegen dem Aspekt des Karriere-Katalysators. „Soziale Kontakte sind heute das A und O für den beruflichen Erfolg“, weiß der Kölner Psychologe und Karriereberater Manuel Tusch. „Mitarbeiter mit einem weiten sozialen Netzwerk sind einfach innovativer und produktiver.“ Und genau einen solchen Aufbau des sozialen und beruflichen Netzwerks ermöglicht das Coliving auf private Weise.

Ob wegen wechselnder Jobs, weltweiter Projekte oder einfach nur aus Reiselust: Die Zukunftsvision vieler Coliving-Häuser ist es, ein Netzwerk an Objekten rund um die Welt aufzubauen. Nach dem Motto „Be at home across the globe“ will sich beispielsweise das ‚Embassy Network‘ um die ganze Welt spannen. Menschen sollen sich überall auf der Welt zuhause fühlen und vor Ort ein soziales und berufliches Netzwerk finden. Mittlerweile sind Coliving-Häuser ein globales Phänomen und auch in deutschen Großstädten zu finden. Düsseldorf und Hamburg als Vorreiter, Berlin zieht nach: Der Coworking-Riese ‚WeWork‘, der bereits über 50 ‚Spaces‘ betreibt, eröffnet in diesem Jahr an den Hotspots ‚Sony Center‘ und ‚Hackescher Markt‘ gleich zwei Häuser der Extraklasse.

## KOLLEKTIV 44 – STUTTGART

In Stuttgart konnte eine Gruppe junger Idealisten im Sommer 2015 die neue Form des Zusammenlebens testen. In einem herrschaftlichen Anwesen am Kriegsbergturm 44 lebten die Zwanzig- bis Dreißigjährigen ein Projekt, in dem Kunst, Mitmenschlichkeit und kulturelle Vielfalt Platz hatten. Und die Adresse in der Landeshauptstadt ist keine Unbekannte: Der ehemalige Staatsminister und Freiheitskämpfer Eugen Bolz wohnte hier einst.

Für die zunächst vier jungen Leute war es „ein Traum“. Auf der Suche nach einem Ort, an dem sie gemeinsam leben konnten, stießen sie im Frühjahr auf das ‚Abrisshaus‘, welches zur Zwischennutzung angeboten wurde. Mit dem Eigentümer wurden sie sich schnell einig. Zügig wuchs die Gruppe auf mehr als 20 Personen – Kunststudenten, Erzieher, Freigeister. Auch kam viel Besuch: Künstler aus aller Welt, Fremde und Freunde. Sie lebten für einige Tage oder Wochen mit der Gemeinschaft, kochten und aßen zusammen, produzierten Kunst und schöpften aus entstandenen Synergien. Im Obergeschoss befand sich die Galerie 44, ein lichtdurchfluteter Raum, in dem die jungen Künstler ihre neuesten Arbeiten präsentierten. Ihr Ziel war die „grenzenlose Entfaltung kreativer Ideen“ in gegenseitiger Achtsamkeit. Ende des vergangenen Jahres mussten die Bewohner ausziehen, dennoch – ihren Traum vom menschenfreundlichen Kollektiv wollen sie nicht aufgeben. Um die Gemeinschaft nicht zu verlieren, wurde der Verein ‚Kollektiv 44‘ gegründet. So wird die Idee weiterleben. //

# BELLE BLANC

skandinavien meets modern

„Zeige mir wie du wohnst und ich sage dir wer du bist...“. Um die Stilstimmen besser kennenzulernen werden in dieser Ausgabe Einblicke in das Domizil von Linda Sauter gewährt. Gemütlichkeit, Wohlühlcharme und helle Farben – das Markenzeichen der Wohnung.

Eine stimmungsvolle Mischung aus Moderne, Designklassikern, Altbewährtem und skandinavischem Interieur findet man auf knapp 100 m<sup>2</sup> im Domizil der Stilistin. Helle und freundliche Farben und eine klare Formgebung sind bezeichnend für den nordischen Stil, der in der gesamten Wohnung Einzug hält. „Wer zum ersten Mal in meine Wohnung kommt, hat oft das Gefühl, dass noch etwas fehlt. Kaum Farben, alles Ton in Ton. Aber genau das liebe ich.“

Skandinavisches Design ist, im Gegensatz

zu anderen Wohn- und Einrichtungsstilen, auf dem Boden geblieben. Auf Schnörkel, Verzierungen oder andere modische Auffälligkeiten wird verzichtet. Diese Coolness, gepaart mit frischen Ideen und Klassikern macht die Wohnung zu einem gemütlichen und stilvollen Lebensraum. Klare Farben und pudrige Pastelltöne schaffen eine wundervolle Basis und lassen sich ideal mit saisonalen Farbakzenten, zum Beispiel durch Blumen, ergänzen. Um das Tageslicht optimal zu reflektieren, greift das Design oft

zu kühlen Farben wie Grau und Reinweiß – und dies nicht nur bei der Wandfarbe, sondern auch bei der Farbwahl für Sitzmöbel, Schränke, Regale und Teppiche. Weiche Textilien und edles Porzellan mit bunt gemusterten Dekoren komplettieren die Farbgebung.

Was im Wohnbereich nicht durch helle Nuancen geschaffen werden kann, wird durch alternative Lichtquellen aufgegriffen und ausgeglichen: Leuchten sowie Kerzen haben bei der Stilistin einen hohen

© my-path.org | Daniel Fischer



und wichtigen Stellenwert. Und spätestens seit der Bewegung der Moderne spielen Licht und Raum in Sachen ‚Wohnen‘ so wieso eine entscheidende Rolle. Jeder will es hell, freundlich und offen. Das skandinavische Design ist in seiner Essenz sehr leicht, außerdem schlicht, zurückhaltend und trotzdem elegant. Deshalb ist es für modernes Wohnen wie gemacht und gerade beim weiblichen Geschlecht sehr beliebt. Klare und gerade Formen bedeuten aber nicht gleichzeitig, dass dieses Design durch

scharfe und eckige Kanten definiert ist, sondern primär durch die weichen Formen der Natur. Ob glatte Kanten oder geschwungene Kurven – alle Formen, die in der Natur zu finden sind, werden vereint. Dasselbe gilt für die verwendeten Materialien. So sind immer wieder Akzente aus Holz zu finden. Im Domizil von Linda Sauter sind es unter anderem Holzbilder oder aber der prä-sente Esszimmertisch. „Mein Esstisch hat eine besondere Bedeutung für mich. Nicht nur, dass dieser Basis für schöne Abende

mit Freunden und Familie ist, sondern auch, weil ich an diesem Tisch meine Kindheit verbracht habe. Meine Eltern haben ihn zur Hochzeit bekommen und wir verbrachten zahlreiche Familienessen an diesem Tisch.“ Und gerade für die Hobby-Köchin ist ein Esszimmertisch wichtiger Mittelpunkt – sowie die Küche. Diese ist klein, aber fein. Ideal ausgestattet kombiniert die Stilistin modernes Design in hellen Tönen mit gemütlichem Retro-Charme. Die Geräte sowie der Kühlschrank-Klassiker ▶



„Zuhause ist  
wo das Leben beginnt ...  
Wo gelacht, entspannt und geträumt  
wird. Wo schöne Momente geteilt  
werden und wo Freunde immer  
willkommen sind.“

Linda Sauter

in Creme, verleihen der Küche das, was sie ausmacht – die Möglichkeit auf kulinarisches Schaffen und Funktionalität.

Funktionalität steht auch in ihrem Arbeitszimmer an erster Stelle. Ein Office gehört nämlich nicht nur in ein Unternehmen. Wenn genügend Raum und Platz vorhanden ist, bietet sich ein separater Raum zur Nutzung als Büro besonders an. So hat auch die Stilistin einen Raum für ihr persönliches Office genutzt – und um diesem einen schönen Nebeneffekt zu verleihen, wurde das Büro gleichzeitig zum Ankleidezimmer. „Ich genieße es, zu Hause zu arbeiten. Gerade in der Endphase des Magazins ist es eine große Erleichterung, da man Job und Haushalt ideal miteinander verbinden kann. Zudem kann man sich fokussiert,

ohne große Ablenkung, in den eigenen vier Wänden auf eine bestimmte Sache konzentrieren. So kann es durchaus vorkommen, dass ich morgens in den Jogging schlüpfe, mich vor meinem Rechner verschanze und den gesamten Tag das Haus nicht verlasse – äußerst produktiv :-). Und gerade die Kombination aus Ankleidezimmer und Büro ist für mich ideal. Welche Frau wünscht sich nicht ein eigenes Ankleidezimmer, bestückt mit Schreibtisch und Rechner kommt ein weiterer Nutzen hinzu.“

Der zurückhaltende Look zieht sich durch die gesamte Wohnung, einzige Ausnahme – das Schlafzimmer. Da die Farbe Weiß harmonisierend und entspannend wirkt, setzt sie zwar auch hier

ganz bewusst auf wenig Kontrast und unaufgeregte Farben, dafür darf es bei der Dekoration etwas mehr sein. Denn gerade in einer stimmungsvollen Umgebung fühlt man sich geborgen. Kerzen auf dem Nachttisch und der Hängekonsole, eine gemütliche Tagesdecke auf dem Bett und ein femininer Schminktisch schaffen Behaglichkeit. Aber nicht nur stilvolle Einrichtung und hübsche Dekoration gehören in ein Schlafzimmer. Am wichtigsten ist, dass man wunderbar darin schlafen kann. Das Bett ist das Herzstück und der Mittelpunkt eines jeden Schlafzimmers, so auch bei der Stilistin. Ihr Boxspringbett bestückt mit dekorativen Kissen, Plaids und Fellen bietet die ideale Oase zum Abschalten und Erholen. //



„Kaum Farben, alles Ton in Ton.  
Aber genau das liebe ich.“

Linda Sauter

---

 LIEBLINGSSTORES DER STILISTIN
 

---

## REGIONAL

**Hecht Designfabrik** | Bahnhofstraße 26 | 72138 Kirchentellinsfurt | [www.hecht.de](http://www.hecht.de)

**Raumplan** | Seestraße 5 | 72764 Reutlingen | [www.raumplan.net](http://www.raumplan.net)

**Lukaszewitz** | In Laisen 15-19 | 72766 Reutlingen | [www.lukaszewitz.de](http://www.lukaszewitz.de)

**Haux Wohntextilien** | Metzgerstraße 59 | 72764 Reutlingen | [www.haux.de](http://www.haux.de)

**Depot** | Wilhelmstraße 1 | 72764 Reutlingen | [www.depot-online.com](http://www.depot-online.com)

## ONLINE

**Westwing Home & Living**

Das Sortiment des Shopping-Clubs ist auf die Themenbereiche Home & Living ausgerichtet, sodass in den zeitlich begrenzten und täglich wechselnden Kampagnen Möbel, Einrichtung und Heimdekoration angeboten werden. [www.westwing.de](http://www.westwing.de)

**Monoqi**

Handverlesenes Design und außergewöhnliche Produkte werden in limitierter Auflage und auf eine bestimmte Zeit online angeboten. [www.monoqi.com](http://www.monoqi.com)

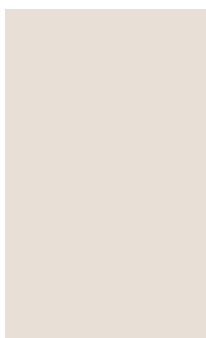
**Made**

Zu finden sind bezahlbare Designermöbel, da die Produkte direkt von den Manufakturen geliefert werden. [www.made.com](http://www.made.com)

**99 chairs**

Durch Ermittlung des Kundengeschmacks und persönliche Beratung arbeitet das Team ein zugeschnittenes Designkonzept aus. Anschließend können die vorgeschlagenen Möbel im Online-Store bestellt werden. [www.99chairs.com](http://www.99chairs.com)

---



© EMQJ-LivingPics | Markus Gauß

# MÄNNERKÜCHE

---

„Einem Mann genügt ein gutes Stück Fleisch und ein frisches Brot!“ Diese Aussage bestimmte jahrelang das kulinarische Denken – aber weit gefehlt. Schaut man in die Küchen renommierter Gastronomen, findet man zahlreiche Männer, die ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht haben. Auch der Nachwuchs beweist: Kochen ist nicht nur Frauensache. Ob privat oder im Berufsleben – Männer sind am Herd keine Seltenheit. Und nicht nur der lukullische Genuss steht bei ihm im Mittelpunkt. Der weltweite Trend zu höherwertigen Lebensmitteln und Getränken, bei denen Qualität wichtiger ist als Preis und Verpackung, setzt sich durch. So ist es nicht weiter verwunderlich, dass auch das Bier derzeit eine enorme Entwicklung mit sich bringt – Bier ist der neue Wein.

---



# CRAFT BEER

das bier mit charakter

*Immer mehr Brauer finden zum Ursprung ihres Produkts zurück – purer Genuss. Feinste und aromastarke neue Biersorten kleinerer, innovativer Brauereien finden Einzug auf dem Esstisch, den bislang das Weinglas dominierte. Das Craft Beer, handwerklich (craft) gebrautes Bier (beer), setzt sich durch.*

„Handwerklich gebrautes Bier“ – eine Aussage, die viel Interpretationsspielraum zulässt. So hat die US-Amerikanische Brauvereinigung eine klare Definition vorgegeben: „Craft Beer betitelt ein Bier, das von einem Brauer, der in kleinen Mengen und unabhängig von Konzernen auf traditionelle Weise braut“. Hierzulande benötigt der amerikanische Maßstab „in kleinen Mengen“ Erklärungsbedarf, denn die Höchstmenge wird mit einem Ausstoß von 6 Millionen Barrel angegeben. Dies entspricht 954.000.000 Litern Bier. Zum Vergleich: Der Ausstoß von Krombacher Pils beträgt ungefähr die Hälfte. Und auch die Aussage „unabhängig von Konzernen“ besagt lediglich, dass Konzerne maximal 25% der Anteile halten dürfen.

Aktuell werden die Begriffe ‚Craft Beer‘ und ‚kleine Brauer‘ oft in einen gemeinsamen Kontext gestellt und erwecken häufig den Eindruck, dass ausschließlich kleine Betriebe den Anspruch auf die Produktion haben. Inspiriert von traditionellen Rezepturen und Brauverfahren, liefert die kreative Generation von kleinen Braukunstabetrieben zwar intensive und neuartige Aromen, bei einem Craft Beer geht es aber um mehr als Brauereigröße und Ausstoß, und auch um mehr als den Geschmack. Nicht selten wird Craft Beer mit den Eigenschaften eines IPA (India Pale Ale) beschrieben. Doch dieser stark hopfenbetonte und oftmals fruchtige Bierstil ist nur einer von vielen, der die Craft Beer Szene derzeit ausmacht und begeistert. Bezeichnend ist die Unterscheidbarkeit eines Bieres von anderen Bieren. Biere mit eigenem Charakter, die sich von der Masse absetzen – das sind Craft Biere. Innerhalb des Reinheitsgebots experimentieren Brauer mit den erlaubten Zutaten und komponieren Kreationen, die außergewöhnlich und ungewohnt sind. Sie legen dabei keinen Wert auf Massentauglichkeit. Ziel sind keine beliebigen Durstlöscher, die man zum Auffüllen des Wasserhaushalts trinkt. Die kräftigen Aromen, die sie aus den Rohstoffen herausholen, sind speziell und erfordern einen geeigneten Anlass und/oder eine passende, begleitende Speise.

Außerhalb Deutschlands wird der Trend des Craft Beers bereits längere Zeit gelebt. Die USA waren einer der Vorreiter, Italien zieht nach. Aber auch in Ländern wie Belgien, Japan, England und Schottland wird eine Bierkultur zelebriert, die mit unserem gehobenen und weit verbreiteten Verständnis von gutem Wein vergleichbar ist. Und nun ist ‚Craft Beer‘ auch in Deutschland auf dem Vormarsch – regionale Vorreiter zeigen dies. //

## FEINE KLEINBRAUER IN DER REGION

**Uracher Kleinbrauhaus OHG** | Ostendstrasse 70  
Bad Urach | [www.kleinbrauhaus.de](http://www.kleinbrauhaus.de)

**Tomo Bräu Biertutorium** | Im Gässle 5  
Reutlingen-Betzingen | [www.tomo-braeu.de](http://www.tomo-braeu.de)

**Braurevolution GmbH** | Wellinger Straße 2  
Notzingen | [www.braurevolution.de](http://www.braurevolution.de)

**Lehenliebe GbR** | Lehenstrasse 57 | Stuttgart  
[www.zacke-bier.de](http://www.zacke-bier.de)

**Cast-Brauerei** | Schlosserstr. 20/1 | Stuttgart  
[www.cast-brauerei.com](http://www.cast-brauerei.com)

**Kraftbierwerkstatt UG** (haftungsbeschränkt)  
Otto-Lilienthal-Str. 24 | 71034 Böblingen  
[www.kraftbierwerkstatt.de](http://www.kraftbierwerkstatt.de)

## VERANSTALTUNGEN

### 1. Craft Beer Festival Stuttgart

Frei nach Lorient heißt es: „Ein Leben ohne Bier ist möglich, aber sinnlos.“ und so soll dieses auch im Mittelpunkt des 1. Stuttgarter Craft Beer Festivals im Stuttgarter Witzemann stehen. Gleichgesinnte sollen mit Experten laut Initiator Kraftpaule „zusammenkommen, trinken, plaudern, besser wissen und dazu lernen“. Neben Bier wird es Street-Food, Live-Musik, Schaubrauen, Tastings und Gesprächsrunden geben.

23.04.2016 | 11 Uhr | Im Witzemann  
Quellenstraße 7 | Stuttgart

**Uracher Bier & Brauer Festival**  
04.+05.06.2016 | Uracher Kleinbrauhaus  
Ostendstrasse 70 | Bad Urach

# WO HOPFEN UND MALZ NICHT VERLOREN SIND

bierkult(o)ur in irland

*Craft Biere erobern die Brauwelt im Sturm – auch die Irlands. Denkt man an typisch irische Dinge, landet man schnell beim Irish Pub, in dem frisch gezapftes Guinness gereicht wird. STIL.IST begab sich auf Spurensuche auf der Grünen Insel.*



Ein Irischer Pub wird gerne auch als Wohnzimmer bezeichnet und ist nur in Ansätzen mit einem deutschen Irish Pub zu vergleichen. Um einen Pub zu finden, muss man nicht lange suchen, denn selbst im kleinsten Dorf gibt es einen, wenn nicht sogar mehrere Pubs. Ca. 10.000 Pubs sind in ganz Irland zu finden – hier trifft jeder auf jeden, unabhängig von Alter, Herkunft oder Klasse. Und natürlich gibt es keinen irischen Pub ohne Guinness. Das dunkle Stout Bier mag für den deutschen Bierfreund anfangs etwas ungewohnt sein, hat es im Vergleich zum Export oder Pils kaum Kohlensäure. Kennzeichnend ist ein leicht verbrannter Geschmack, geprägt von der gerösteten ungemalzten Gerste. In Dublin bietet sich, zum Kennenlernen dieser Braukunst, ein Besuch im ‚Guinness Storehouse‘ an. Hier erfährt der Bierfreund, wie Guinness seit Jahrzehnten hergestellt wird, vom Anbau des Getreides bis zur Fassabfüllung. Im Eintritt inbegriffen ist ein ‚Pint Guinness‘ in der hauseigenen ‚Gravity Bar‘. Diese, im obersten Stockwerk des Gebäudes gelegen, ist rundum verglast und bietet, neben dem Genuss, eine fantastische Sicht über Dublin.

Apropos ‚Pint‘ – In Irland wie auch in Großbritannien trinkt man Bier für gewöhnlich aus einem Pint Glas. Das alte Raummaß umfasst etwas mehr als einen halben Liter. Für den kleinen Durst gibt es ein ‚Half Pint‘, also ein halbes Pint. Abgesehen von Guinness sind aber auch zahlreiche andere Biersorten vertreten. Neben dem Lager, einem untergärrigen Schankbier (vergleichbar mit ‚Helles‘ in Deutschland),



## STATIONEN DER BIERKULT(O)UR

**Guinness Storehouse®** | St James's Gate | Dublin 8  
Irland | [www.guinness-storehouse.com](http://www.guinness-storehouse.com)

**The Beer Market** | 13 High St | Dublin 8 | Irland  
[www.galwaybaybrewery.com](http://www.galwaybaybrewery.com)

**The Porterhouse Brewing Co.**

The Porterhouse Temple Bar | 16-18 Parliament  
Street | Dublin 2 | Irland

The Porterhouse Central | 45-47 Nassau Street  
Dublin 2 | Irland

The Porterhouse North | Cross Guns Bridge  
Glasnevin | Dublin 9 | Irland  
[www.theporterhouse.ie](http://www.theporterhouse.ie)

**Kinnegar Brewing Ltd** | Aughavannon  
Rathmullan | County Donegal | Ireland  
[www.kinnegarbrewing.ie](http://www.kinnegarbrewing.ie)

gibt es ‚Red Ale‘ (Smithwicks, hierzulande bekannt als Kilkenny) und natürlich Craft Bier, sei es frisch gezapft im Pub oder in Einzelflaschen beziehungsweise als Sechserpack im „Off-License“. Auch ist es nicht ungewöhnlich, im Burger Laden der Wahl ein frisch gezapftes Pale Ale oder ein IPA zu bestellen.

Bierliebhaber werden auf der ‚Grünen Insel‘ in jedem Fall fündig – zahlreiche ausgezeichnete Adressen sind allein in Dublin präsent. So hat zum Beispiel die Porterhouse Brewing Co. gleich drei Anlaufstellen, in denen ihr selbst gebrautes Bier verkauft wird. Der Beer Market, die letzten Jahre absoluter Geheimtipp, bietet ausschließlich Craft Beer, welches jedoch zu 90 Prozent einmalig in Irland ist.

Besonderes Craft Beer ‚Made in Ireland‘ findet man außerdem im Norden Irlands – im County Donegal. Nördlich des kleinen Küstendorfes Rathmullan ist die Kinnegar Brauerei ansässig, welche mit viel Leidenschaft von Rick LeVert und seiner Frau, Libby Carton, geführt wird. Unter dem Motto „Follow the Hops“ (Folge dem Hopfen) werden im kleinen Rahmen sieben verschiedene Biere gebraut.

Sie, Designerin, aufgewachsen in Donegal, ist unter anderem für das unverwechselbare Design der Flaschenlabels zuständig. Er, gebürtiger Amerikaner, verwirklicht mit der Brauerei seinen Traum, fern ab von großen Konzernen. Das hauseigene Bier wird weder gefiltert noch pasteurisiert, allein die Hefe sorgt auf natürlichem Wege für die Kohlensäure während der Gärung. Gerade mal mit 120 produzierten Litern pro Woche hat das Ehepaar begonnen. 2010 wurde expandiert und man produzierte 10 Hektoliter in der Woche. Bis heute hat sich die Menge bereits verdoppelt. (Zum Vergleich: Die Guinness Brauerei produziert 1,4 Millionen Liter täglich) Aufgrund der hohen Nachfrage und der daraus resultierenden Menge sind die „Farmhouse“ Biere nicht nur in lokalen Gaststätten in Donegal und Umgebung erhältlich, viel mehr sind diese mittlerweile in ganz Irland vertreten. Das sympathische Paar bietet vor Ort Brauereiführungen, bei denen Besucher alles über den Brauvorgang erfahren und im Anschluss die sieben Hausorten verkosten können. //



---

**Wilhelm Horst Lichter**

- geboren am 15.01.1962 in Nettesheim
  - deutscher Koch, Fernsehkoch, Kochbuchautor, Moderator und Entertainer auf der Bühne
  - seit 2006 Moderator und Koch der Sendung ‚Lafer! Lichter! Lecker!‘ mit Johann Lafer
  - seit Januar 2008 Moderator und Jurymitglied bei der ZDF-Reihe ‚Die Küchenschlacht‘
- 



# KOCHEN ALS HERZENSSACHE

tv-koch horst lichter in reutlingen

*Schon mit seinen ersten drei Live-Programmen hat Horst Lichter das Publikum begeistert – eine gelungene Mischung aus Kochen und tollen Geschichten. Und davon hat der lustigste Koch des Landes, der immer den direkten Kontakt zu seinem Publikum sucht und liebt, auch am 22. Mai, 19 Uhr, in der hiesigen Stadthalle so einige im Gepäck. Der STIL.IST erzählt er, wie aus ‚echten Kerlen‘ wahre Helden am Herd werden können.*

**Männerküche ist ein umfassender Begriff. Was verstehen Sie unter Männerküche? Einfache Küche?** Das Klischee, dass Männer nicht kochen können und daher nur einfache Gerichte zubereiten, ist heutzutage nicht mehr aktuell. Schauen Sie doch mal in die Küchen der Restaurants. Dort stehen meist Männer am Herd. Was auch daran liegt, dass es harte Arbeit ist. Auch privat entdecken viele das Kochen für sich, sei es Männlein oder Weiblein. Wenn ich an meinen Sohn denke... Der liest mehr Kochbücher als ich und kocht hervorragend.

**Aber muss gute Küche gleichzeitig auch aufwendig und zeitintensiv sein?** Auf keinen Fall. Ich bin ja ein Verfechter der bodenständigen Küche und die muss gar nicht aufwendig sein. Es gibt tolle einfache Rezepte, mit denen man(n) ein hervorragendes Essen auf den Tisch zaubern kann. Mich kann man schon mit einem leckeren Kartoffelpüree oder einem Butterbrot glücklich machen. So einfach kann es sein.

**Was sollte Ihrer Meinung nach in keiner Männerküche fehlen?** Frische Zutaten, eine Portion Spaß und nette Gäste, die sich auf das Essen freuen.

**Ihr aktuelles Bühnenprogramm heißt ‚Herzenssache‘. Herzenssache kann auch das Beeindrucken einer Frau durch männliche Kochkünste sein. Wie kann man(n) eine Frau mit einfachsten Mitteln kulinarisch glücklich machen?** Ich weiß nicht, ob das wirklich was mit Essen zu tun hat. Meistens ist der

erste Blick, wie man riecht und wie man sich benimmt, doch viel ausschlaggebender. Ich habe noch keine Frau kennengelernt, die aufgrund von dem, was man gekocht hat, weiche Knie bekommen hat. Aber wenn man sich an Zutaten orientiert, die ihr gefallen und schmecken, ist man auf einem guten Weg.

**Was ist Ihre persönliche Herzenssache im Leben?** Wissen Sie, ich habe das große Glück in meinem Leben, das machen zu können, was mir Spaß macht. Sei es mein Bühnenprogramm, mein neues Buch oder die TV-Sendungen. Das alles bringt mir eine ungeheure Freude und macht mich glücklich.

**Gerade die TV-Sendungen sind heutzutage sehr präsent. Wie erklären Sie sich den großen TV-Köche-Zuspruch?** Früher hatten die Sendungen eher einen Schulcharakter mit Rezepten und Tipps für die Hausfrau. Mit Alfred Biolek hat sich dies geändert. Kochsendungen sind zur Unterhaltung geworden und deshalb auch so erfolgreich.

**Können Sie beim Essen genießen oder ertappen Sie sich dabei, wie Sie das Gericht vor Ihnen im Kopf durchgehen und ‚optimieren‘?** Natürlich denkt man ab und zu „Och, dort könnte noch etwas hiervon oder davon hinzugefügt werden“... Aber an sich genieße ich einfach einen schönen Abend im Restaurant ohne mir darüber Gedanken zu machen.

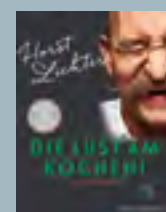
**Gute Küche bedeutet zugleich Genuss und Lebensqualität. Warum ist es gerade in einem**

**reichen Land wie Deutschland so schwer, die Menschen von einer gewissen Esskultur zu überzeugen?** Gute Frage. Wobei ich glaube, dass es schon besser wird. Die Leute beschäftigen sich mehr und mehr mit ihrer Ernährung, was man auch an den unterschiedlichsten Ernährungstrends sehen kann. Es muss ja auch nicht jeden Tag Fleisch sein. Das gab es früher bei uns auch nicht.

**Wenn Sie kein Koch wären, dann wären Sie...** ...irgendwas anderes. Ich habe schon viele unterschiedliche Sachen gemacht – unter anderem im Bergbau gearbeitet und mein eigenes Lokal geführt. Sicherlich würde ich auch eine andere Aufgabe finden.

**Sie sind auch für Ihren Humor bekannt. Würden Sie eher aufs Kochen oder auf Ihre lustige Art verzichten wollen?** Meine lustige Art ist doch das was mich ausmacht – ohne diese wäre ich nicht der Gleiche. Von daher: Ohne Kochen könnte ich bestimmt auch glücklich werden, aber mein Humor – das bin ich. //

In seinem Kochbuch ‚Die Lust am Kochen‘ zeigt Horst Lichter rund 70 Rezepte, welche sowohl leicht als auch anspruchsvoll sind – und immer raffiniert. Die Kapitel folgen den Zutaten, mit denen er sein Leben lang gerne gekocht hat.



Horst Lichter  
 ‚Die Lust am Kochen‘  
 – Da ist sie wieder.  
 Gräfe und Unzer Verlag  
 ISBN: 978-3-8338-4540-6  
 € 19,99 (D)

Wie das alte Sprichwort „Liebe geht durch den Magen“ bereits richtig erkannt hat, kann ein tolles Menü, in stimmungsvoller Atmosphäre, beeindrucken. Für die große ‚Herzenssache‘ ist die männliche Kochkunst natürlich nicht ausschlaggebend, ein 3-Gang-Menü von Horst Lichter zeigt jedoch, wie man(n) mit kulinarischem Können punkten kann.



## VORSPEISE

FELDSALAT MIT KARTOFFEL-DRESSING UND SPECK

Zutaten (4 Personen)

150 g kleine mehligkochende Kartoffeln

200 g Feldsalat

150 g Frühstücksspeck, in dünnen Scheiben

2 Schalotten

75 ml Traubenkernöl

2-3 EL Weißweinessig

etwa 100 ml Rinderbrühe

Salz, Cayennepfeffer

2 EL Kürbiskerne

Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser in etwa 25 – 30 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Speckscheiben in Stücke schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im heißen Backofen in etwa 10 Minuten goldbraun und knusprig rösten. Kartoffeln abgießen, noch heiß pellen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Schalotten schälen, fein würfeln und in 2 EL Öl etwa 3 Minuten anschwitzen. Mit Essig und Brühe ablöschen, zu den durchgepressten Kartoffeln geben und verrühren. Restliches Öl nach und nach unterrühren. Vinaigrette mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Feldsalat mit dem Dressing anmachen und mit Kürbiskernen und Speck bestreuen.



## HAUPTGANG

### GESCHMORTE OFENTOMATEN ALLA CARBONARA

#### Zutaten (4 Personen)

- 1 Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- 150 g kurze Makkaroni
- 400 ml Geflügelbrühe
- 3 Eigelb
- 100 g aufgetaute TK-Erbсен
- 75 g frisch geriebener Parmesan
- 100 g Sahne
- Meersalz, Pfeffer, 1 Prise brauner Zucker
- 8 Strauch- oder Fleischtomaten
- 8 Scheiben Frühstücksspeck

Zwiebel schälen, fein würfeln und in 2 EL heißem Olivenöl in einem breiten Topf anschwitzen. Nudeln zufügen und kurz mit anschwitzen. Die Brühe dazugießen und alles unter gelegentlichem Umrühren in etwa 12 – 14 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen. Die Eigelbe in einer kleinen Schüssel verquirlen und zusammen mit Erbsen, Parmesan und Sahne unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200° C vorheizen. Tomaten waschen. Das obere Viertel der Tomaten wie einen Deckel abschneiden. Tomaten vorsichtig mit einem Löffel aushöhlen. Fertig gegarte Nudel-Mischung in die Tomaten füllen, Deckel aufsetzen. Jede gefüllte Tomate mit 1 Scheibe Speck umwickeln. Die Tomaten nebeneinander in eine Auflaufform setzen, restliches Olivenöl darüberträufeln und alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Tomaten im Backofen 20 – 25 Minuten schmoren.



## DESSERT

### PFIRSICH MELBA À LA LICHTER

#### Zutaten (6 Personen)

- 2 Vanilleschoten
- 250 ml Milch
- 250 g Sahne
- 200 g Zucker
- 5 Eigelbe
- 600 g reife Himbeeren
- Saft von ½ Zitrone
- etwa 75 g Amaretti
- 6 eingelegte Pfirsichhälften

Für die Eiscrème die Vanilleschoten der Länge nach halbieren, das Mark auskratzen und zusammen mit den Schoten in einen Topf geben. Milch, Sahne und 100 g Zucker zufügen und aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Vanillemilch 10 Minuten ziehen lassen. Die Eigelbe unterrühren, die Mischung auf den heißen Herd stellen und so lange rühren, bis die Masse eine cremig-dickflüssige Konsistenz bekommen hat. Die Eigelbcreme durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und etwas abkühlen lassen. In eine Eismaschine gießen und in etwa 30 Minuten cremig-fest gefrieren lassen. Übrigens: Wer keine Eismaschine hat, kann die Eiscrème auch in einer Metallschüssel im Tiefkühlfach gefrieren. Dann die Creme gelegentlich mit einem Spatel umrühren und so innerhalb von ca. 5 Stunden gefrieren. In der Zwischenzeit zwei Drittel der Himbeeren mit dem restlichen Zucker und dem Zitronensaft in einen Topf geben und etwa 2 Minuten kochen lassen. Das Himbeerpüree durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen. Zum Anrichten die Amaretti grob zerbröseln. Jeweils 1–2 EL Himbeersauce auf Dessertteller verteilen, die restlichen Himbeeren und die Amaretti daraufstreuen. Je 1 eingelegte Pfirsichhälfte auf die Sauce setzen, darauf 1 Kugel Vanilleeis geben. Die übrige Himbeersauce über das Eis gießen und das Dessert sofort servieren.

# LA CUCINA CALABRESE

kocherlebnis für ihn

*Wenn Männer kochen lernen oder ihr Können an den Töpfen intensivieren wollen, soll das Umfeld passen, Spaß im Vordergrund stehen und natürlich darf ein guter Tropfen nicht fehlen. STIL.IST hat eine tolle Location ausfindig gemacht, in der Männer ganz einfach das Kochen für sich entdecken können und nebenbei einen gelungenen Männerabend verbringen.*

„Feines für Leib & Seele“ – dafür steht das La Bottega in Metzingen und das vermittelt Gino Procopio auch an seinen Kochabenden. Er zeigt, wie Männer sich am Herd beweisen können. Geprägt von seiner Heimat Kalabrien besticht das 3-Gang-Menü mit italienischer Gaumenfreude und bietet dennoch Umsetzbarkeit für Kochanfänger.

Um 19 Uhr finden sich die Herren in der gemütlichen Küche ein. Bevor es an die Töpfe geht werden die Teilnehmer zunächst mit Schürzen ausgestattet, gefolgt von einem Glas Spumante, um genussreich in den Abend zu starten. Schon in diesem Moment wird den Männern klar, dass italienische Küche viel mehr als Kochen ist. Es ist eine Lebensqualität. Frische Zutaten, eingelegtes Gemüse, italienischer Schinken – alle Zutaten sind bereits liebevoll auf der Kochinsel arrangiert und laden zum ersten Versuchen ein. Im Hintergrund läuft italienische Musik: Leise, kaum hörbar, aber dennoch präsent. Der gesamte Rahmen ist durchdacht und vermittelt genau das, was dem Ehepaar ‚Gino und Luci‘ wichtig ist: Feines für Leib und Seele. Nach einer kurzen Einführung zum Menü und den Zutaten geht es bereits für die Teilnehmer an die Töpfe beziehungsweise an die Messer. Ob italienische Antipasti, Pastavariationen mit verschiedenen Soßen oder das Dessert – alles wird gemeinsam unter Anleitung umgesetzt und im Anschluss mit Weinbegleitung an der gemütlichen Tafel verspeist.



Für den Inhaber ist Kochen große Leidenschaft gepaart mit einzigartigem Genuss. Ein paar einfache Regeln gelten jedoch für erstklassige Ergebnisse: Man(n) braucht Zeit, Können, Begeisterung und das richtige Werkzeug. Folgende Utensilien sind für einen kochenden Gentleman unverzichtbar.

#### KOCHSCHÜRZE

Die Schürze ist alles andere als in die Jahre gekommen. Neben der nützlichen Funktion des Fleckenschutzes dient diese während dem Kochen auch gerne als Alternative zu Geschirrtuch und Topflappen.

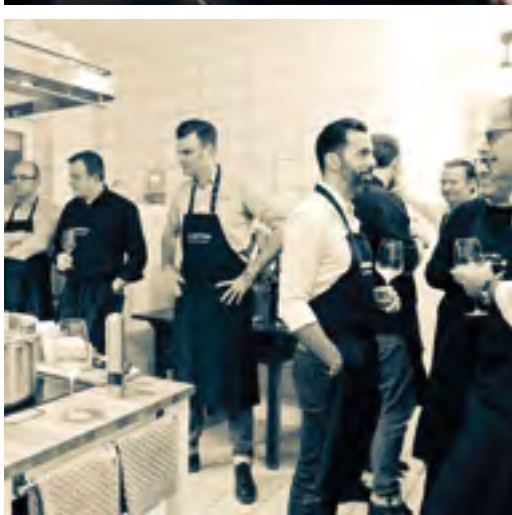
#### HÄNDE

Hände sind das Werkzeug mit Gefühl und mit Abstand das zuverlässigste Hilfsmittel in der Küche. Nichts kann ihre Feinfühligkeit ersetzen. Und nur wenn ein Koch auf seine Hände hört, kann das Essen gut werden.

#### MESSER

Eine gute Klinge ist treuer Begleiter, erleichtert die Arbeit und kann zudem richtig Spaß machen. Es ist ein unnachahmliches Gefühl, wenn man mit nur einem Zug ein Stück Fleisch mühelos zerteilt oder die Gemüsestücke wie Sägespäne in atemberaubender Geschwindigkeit fallen. ▶

Fotos: Irena Smoljan



---

## LA CUCINA CALABRESE

**Kochabend für Ihn** | 3-Gang-Menü | Dauer ca. 4 Stunden | ab 10 Personen | 89€/Person (inklusive Soft-Drinks und alkoholischen Getränken)

Im La Bottega sind weitere Themenabende möglich – selbstverständlich auch für Frauen. Menüabfolgen können individuell nach Wunsch abgestimmt werden (ab 79€/Person). Weitere Informationen unter [www.labottega-metzingen.de](http://www.labottega-metzingen.de)

---

### PFANNEN & TÖPFE

Drei unterschiedliche Modelle sollte jeder Mann sein Eigen nennen, um jede Art von Bratgut perfekt zubereiten zu können. Die klassische beschichtete Pfanne eignet sich hervorragend für Stücke, die sanft gebraten werden sollen und empfindlich sind. Die robuste Eisenpfanne wird sehr schnell heiß und speichert die Hitze lange. Wer nicht nur Steaks mag, sondern auch gerne einen Braten zubereitet, sollte sich einen Bräter zulegen. Dieser hat ein ausreichendes Fassungsvermögen. Aus Gusseisen nimmt er die Temperatur schnell an und speichert sie lange.

### ÖL

Fette und Öle sind Geschmacksträger und haben, je nach Sorte, einen feinen Eigengeschmack, der gezielt eingesetzt werden kann, um die Aromen der Speisen zu verstärken oder zu komplettieren.

### WAAGE

Kochanfänger, die gerne nach Rezept kochen, sollten sich beim ersten Mal an die empfohlenen Mengenangaben halten. Wer dem Gericht eine individuelle Note geben möchte, kann dies am Ende tun. Denn viele wichtige und prägende Zutaten wie Gewürze oder Essig kommen erst zuletzt beim Abschmecken zum Zuge. Natürlich ist auch Kreativität beim Kochen sehr wichtig. Mit wachsendem Können probiert man Verschiedenes aus und wandelt ab.

### GEWÜRZE UND ZUTATEN

Frische und Qualität zählen sowohl bei der Wahl der Zutaten als auch bei den Gewürzen. Sie sind das Salz in der Suppe für jedes Essen. Mit ihnen kann man Gerichte verfeinern, abrunden oder eine ganz neue Richtung geben. Gewürze in Form von Pulver können die enthaltenen ätherischen Öle teilweise sehr flüchtig enthalten. Am besten sind daher frische oder grob geschnittene Gewürze, die frisch vor der Zubereitung gemahlen oder gemörsert werden.

### WEIN

Ob zum Ablöschen des Gerichts oder als Weinbegleitung für den Koch – eine gute Flasche Wein sollte immer bereit stehen. //







# Wie vom Markt, aber nach Hause geliefert

Wir liefern Montag bis Freitag von 17 bis 22 Uhr frische, regionale Lebensmittel direkt bis an die Haustür

# LASSEN SIE UNS TEILHABEN

briefe, mails & mehr

Liebe Leser,

in dieser Ausgabe wendet sich das Blatt und wir lassen Sie daran teilhaben. Nach unserer vierten Ausgabe, welche Sie nun in Händen halten, wird es Zeit für Veränderung. Sie konnten im letzten Jahr über vier Ausgaben, die Stil.ist kostenfrei kennen- und hoffentlich schätzen lernen.

Ab Juni 2016 starten wir mit dem Verkauf des Magazins. Sowohl bei regionalen Einzelhändlern, als auch im Buch- und Zeitschriftenhandel können Sie künftig unsere Stil.ist erwerben. Die Verkaufsstellen finden Sie rechtzeitig - vor Erscheinungstermin am 10. Juni 2016 - auf unserer Website [www.die-stilisten.de](http://www.die-stilisten.de). Zudem halten wir Sie über unsere Facebook-Seite [www.facebook.com/magazinstilist](http://www.facebook.com/magazinstilist) stets auf dem Laufenden.

Selbstverständlich können Sie auch unseren **Abo-service** nutzen. Lesen Sie Stil.ist im Jahresabo und verpassen Sie keine Ausgabe. Sie erhalten das Magazin ein Jahr lang bequem zu sich nach Hause geliefert (**Jahresabonnement | 4 Ausgaben für 19,60 €**). Ihr Stil.ist Abo können Sie ganz einfach per Email unter [info@die-stilisten.de](mailto:info@die-stilisten.de) beantragen.

Wir hoffen und wünschen uns, dass Ihnen die letzten Ausgaben gefallen haben und wir Sie bereits jetzt als Leser gewinnen konnten.

Herzlichst,  
Milijana Magarewitsch und Linda Sauter

## Anregungen? Reaktionen? Themenvorschläge?

Schreiben Sie uns \*:

Die.Stilisten UG (haftungsbeschränkt) | Lindenstraße 56 | 72658 Bempflingen | Email: [redaktion@die-stilisten.de](mailto: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.

### IMPRESSUM

#### HERAUSGEBER

Linda Sauter  
Milijana Magarewitsch

#### AGENTUR

Die Stilisten UG (haftungsbeschränkt)  
Lindenstraße 56 | 72658 Bempflingen

#### KONTAKT

[info@die-stilisten.de](mailto:info@die-stilisten.de) | [www.die-stilisten.de](http://www.die-stilisten.de)

#### REDAKTION

Milijana Magarewitsch  
Linda Sauter  
Feride Mehmetaj

#### KREATIVE UMSETZUNG

Linda Sauter

#### LAYOUT & GESTALTUNG

Marion Kleiss

#### DRUCK

Fink GmbH  
Sandwiesenstraße 17 | 72793 Pfullingen

#### ANZEIGEN

Anzeigenschluss für Juni 2016: 20.05.2016  
[anzeigen@die-stilisten.de](mailto:anzeigen@die-stilisten.de)

#### ABONNEMENT

Jahresabonnement 19,60 € (4 Ausgaben)

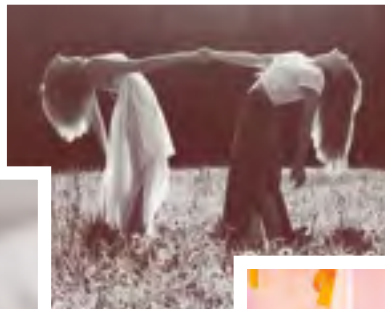
Gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und des Verlags wieder. Die Urheberrechte der vom Magazin konzipierten Beiträge, Abbildungen und Anzeigen liegen bei der Unternehmungsgesellschaft. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern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

# AUSBLICK

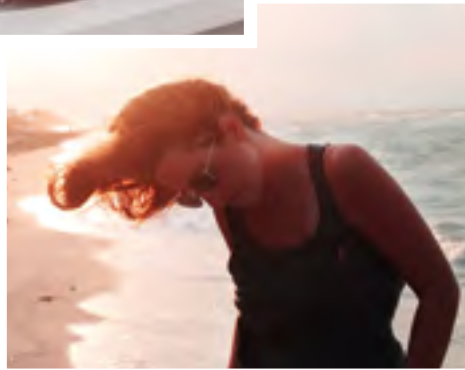
magazin 05

Es ist vollbracht – ein Jahr STIL.IST. Und während unsere Leser noch die aktuelle Ausgabe in Händen halten, gehen wir bereits in die Vollen für Magazin 05, welches am 10. Juni 2016 erscheint. Aber sehen Sie selbst:

NACHTEULE VS. FRÜHER VOGEL  
WELCHER TYP BIST DU?



FÜHL' DICH FREI  
FESTIVAL-FEELING PUR



KUNST- UND KULTURSZENE  
JUNGE FREUNDE DER STAATSGALERIE STUTTGART

SOMMER, SONNE, STRAND  
BEAUTYNEWS FÜR SONNIGE TAGE



KITESURFEN  
HOTSPOTS, KURSE & CO.

BACKSTAGE  
ORCHESTER PALLADIUM THEATER

