



---

# STIL.IST

---

magazin 18

---

## VITA CLASSICA

[heil- und thermalbäder](#)

## HAPPY HOUR

[sommer, sonne, cocktails](#)

## KUNST UND KLEINGELD

[straßenmusiker im gespräch](#)

## KLEIN ABER FEIN

[stylische boutiquehotels](#)

## HIGHTECH-BEAUTY

[schönheit von morgen](#)

## ICH STELLE MICH!

[urängste überwinden](#)

## BUDDHA BOWLS

[gesunde schüsseln](#)



# Sonnenanbeter 2020

[so sieht glück aus!](#)

# STIL.IST

magazin

Stay together!



Fashion Trends  
Kulinarik  
Reisen Lifestyle  
Beauty

authentisch.ehrlich.nachhaltig.urban.vielfältig.interessant.

www.die-stilisten.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit Sicherheit hat so ziemlich jeder von uns seine Lieblingsjahreszeit(en). Und natürlich verbinden wir auch gewisse Attribute damit. Frühjahr oder Sommer stehen da meist ganz oben auf der Liste. Es wird wärmer, die Sonne lässt sich vermehrt blicken, die Natur erwacht und zeigt sich bald in ihrer vollen Pracht. Auch unsere Interessen oder Zwischenmenschliches verbinden wir damit. Die Lust am Reisen, auf Sport oder am Freundinnen-Schnack auf „Balkonien“ steigt von Tag zu Tag. Wir fühlen uns motivierter, jünger, haben plötzlich Lust auf Abenteuer und flirten auch mal ganz gerne.

Die sogenannten „Frühlingsgefühle“ soll es auch tatsächlich geben – ausgelöst durch Glückshormone wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin.

“Dieses neue Auferstehen der Aktivität wird vom Körper als begrüßenswertes Gefühl aufgefasst“, erklärt Professor Matthias M. Weber, Leiter des Schwerpunktes Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen an der Mainzer Johannes-Gutenberg-Universität.

„Man fühlt sich aktiver und wacher.“

Auch wir haben uns diesen neu erwachten „Tatendrang“ zunutze gemacht!

Wir sind wie Meerjungfrauen geschwommen, haben auf Büsum Krabben gepult, waren mit dem E-Bike unterwegs und haben den Inhalt „gesunder Schüsseln“ verspeist. Und natürlich standen wieder tolle Hotels auf unserer Agenda. Klein aber fein, alpin, designorientiert: von allem etwas und für jeden Geschmack etwas dabei.

Ich wünsche Ihnen wie immer viel Spaß beim Schmökern in unserer Frühjahr-/ Sommer-Ausgabe und hoffe, dass Sie daran genauso viel Freude haben werden wie wir.

Lesen und entdecken Sie.

Herzlichst

Milijana Magarewitsch

# INHALT

## magazin 18

06

### KALEIDOSKOP.

Willkommen auf unseren bunten Potpourri-Seiten. Wir warten mit Veranstaltungen, Tipps, lässigen Lädchen und schicken Cafés auf. All das und noch viel mehr gilt es hier zu entdecken. Viel Spaß!

### SOMMER

08

### UNDER THE SEA.

Anmutig, schön, geheimnisvoll: Meerjungfrauen faszinieren uns von Kindheit an. Als Mädchen wollen wir sein wie Arielle mit der feuerroten Mähne. Hans Christian Andersens „Die kleine Meerjungfrau“ hat schon lange zuvor den Mythos geprägt. Später kamen die Nixen durch Serien und Filme in der Erwachsenen-Popkultur an, parallel hat sich mit dem Mermaiding eine Trendsportart entwickelt. Wir haben den Praxistest gemacht und gelernt: Meerjungfrau wird man nicht an einem Tag

14

### VITA CLASSICA.

Was gibt es Schöneres, als gemütlich in der Therme zu entspannen? Nicht nur in der kalten Jahreszeit lohnt sich ein Besuch der Badeanlagen mit dem wohlig-warmen Wasser, das nicht nur auf den Geist, sondern auch auf den Körper heilende Effekte hat. Thermalwasser enthält mineralische Bestandteile, wirkt entspannend auf die Muskulatur, lindert Schmerzen der Gelenke und kann bei Rheuma und Allergien Abhilfe schaffen.



14

### HAPPY HOUR

20

### HAPPY HOUR.

„Das Leben ist wie ein Cocktail. Mal erfrischend süß, mal herzhaft bitter. Im Ganzen jedoch genießenswert.“ Sinan Gönül



20

### CITY

30

### STRASSENMUSIK

Straßenmusik gilt als die ehrlichste Form der Musik. Stars wie Rod Stewart oder Ed Sheeran haben hier ihren Ursprung. Doch wie genau sieht eigentlich so ein Leben auf musikalischer Walz aus? Das Berliner Duo „Herbstbrüder“ erzählt.



30

### GESUNDHEIT

40

### HOTEL PFÖSL IN IN DEUTSCHNOFEN.

Es ist Sonntagnachmittag und die Sonne strahlt, als wir im Vier-Sterne-Superior-Hotel Pfösl in Deutschnofen, Südtirol, ankommen. Das familiengeführte Naturhotel befindet sich als Ort des Rückzugs auf 1 375 Metern, wo man den wahren Luxus im Urlaub findet: „Raum - Zeit - Ruhe - Einfachheit - Entschleunigung.“

### AUF VIER RÄDERN

50

### SÜDFRANKREICH ENTDECKEN.

Cannes, Nizza, Saint-Tropez: Drei glamouröse und verheißungsvolle Orte entlang der Côte d'Azur. Doch auch abseits von Blitzgewitter und Abendroben wartet das französische Mittelmeer mit schmucken Städtchen auf. Wir haben das im Département Var gelegene Fréjus besucht. Hell, friedlich und irgendwie niedlich.

### ALPINE ROADTRIPS

54

### BERG UND TAL.

Das STIL.IST-Team hat sich wieder ein originelles Reisebonbon überlegt: Wunderschöne Hotel in den Bergen kommen aufs Tapet. Luxuriös und einzigartig, lässig und hochwertig, extravagant und besonders. Immer mit einem Klecks Individualität gepaart. Unsere Urlaubsbegleiter waren in diesem Fall aber weder Partner noch Arbeitskollegen, sondern coole Autos. Auf vier Rädern ins alpine Abenteuer!



54

### ÄNGSTE

72

### DAS GEFÜHL DES AUSGELIEFERTSEINS.

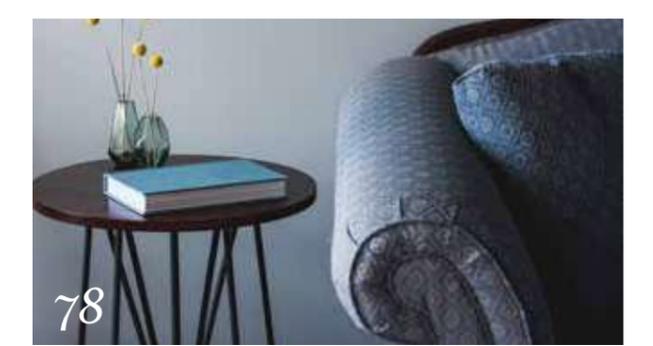
Es gibt keinen Menschen, der frei von Angst ist. Angst rettet uns ständig das Leben, wenn wir auf der Straße nach rechts und links schauen, uns im Auto anschnallen, uns auf einem steilen Weg am Geländer festhalten, bei einer Lungenentzündung Antibiotika schlucken, bei Sturm nicht aus dem Haus gehen oder nachts die Haustür abschließen. Ohne dass es uns immer bewusst ist, führt uns Angst durch die Gefahrenisse des Lebens.

### BOUTIQUEHOTELS

78

### KLEIN UND FEIN.

Während große Kettenhotels mit standardisierten günstigen Zimmern starke Zuwächse verzeichnen boomen gleichzeitig individuell eingerichtete Häuser. In Boutiquehotels gleicht kein Zimmer dem anderen und der Gast wird bei jedem Besuch aufs Neue überrascht.



78

### HOCHZEIT MAL ANDERS

88

### DIE HOCHZEITSBRANCHE BOOMT.

Aber wie schafft man es als Paar, den Wunsch nach Individualität bei diesem ganz einzigartigen Fest zu realisieren? Wir bieten die richtigen Tipps, Kniffe und Ideen.

### HIGHTECH-BEAUTY

94

### ADVERTORIAL.

NH steht für Nicoletta Holzmann. Individualität, Hochwertigkeit und Wissen sind drei wichtige Pfeiler, die die Arbeit der Beauty-Expertin auszeichnen. Wir sprachen mit ihr zum Thema „Hightech-Beauty“.

### STANDARDS

03

### EDITORIAL.

100

### IMPRESSUM.

100

### AUSBLICK. MAGAZIN 19.

# KALEIDOSKOP

*Ihr singt von schönen Frühlingstagen,  
Von Blütenduft und Sonnenschein,  
Ich will nichts nach dem Frühling fragen,  
Nein Sommer, Sommer muss es sein.*

*Willkommen auf unseren bunten Potpourri-Seiten. Wir warten mit Veranstaltungen, Tipps, lässigen Lädchen und schicken Cafés auf. All das und noch viel mehr gilt es hier zu entdecken. Viel Spaß!*



## Friedrichsbau Variété

### KULTUR UNTERSTÜTZEN

Eigentlich hätte hier ein Text zur Show „TOLLhouse“ gestanden, die am 06.03.2020 im Friedrichsbau Variété Premiere feierte. Doch genau wie die anderen Veranstaltungshäuser wurde das Theater am Pragsattel von der Corona-Krise hart getroffen und musste kurzfristig umplanen. Die erste Eigenproduktion 2020, die ursprünglich bis Ende Mai laufen sollte, wurde aufgrund des Verbandsverbots abgesagt. Das Team arbeitet nun voller Zuversicht hinter den Kulissen und richtet den Blick umso hoffungsvoller auf die Produktion „Utopia“, mit der im Herbst die neue Saison eröffnet wird. Die Show, deren Konzept lange vor Corona festgelegt wurde, begibt sich auf die Suche nach einem Idealzustand und einer besseren Welt. Unterstützen kann man das Friedrichsbau Variété schon jetzt durch den Kauf von Gutscheinen. Diese können online auf [www.friedrichsbau.de](http://www.friedrichsbau.de) sowie unter 0711/225 70 70 bestellt werden. •

Foto: FRIEDRICHSBAU VARIÉTÉ

## Wohnfühlen - Genuss - Kunst

### DAS GABANI IN HERRENBERG

Eine gelungene Mischung aus Concept Store und Café – sowie ein Austauschort für Kunstinteressierte und Kreative. Das ist das Gabani. Wer möchte, erwirbt ausgesuchte Wohnaccessoires, schöne Kleinmöbel und allerlei Schnickschnack. Lust auf Gaumenschmausereien? Ein breitgefächertes Angebot an warmen und kalten Getränken als auch eine wechselnde Frühstücks- und Kuchenauswahl verführen zum Genießen.

**Das finden wir gut:** Großer Wert wird auf regionale Produkte ortsansässiger Hersteller und Lieferanten gelegt. Auch dient das Gabani als Galerie. Schauen, stöbern und gerne auch kaufen lautet hier die Devise. Inmitten der Herrenberger Altstadt, in einem denkmalgeschütztem Gebäude gelegen, ist ein schöner Ort für eine Auszeit von Alltag entstanden.  
→ [www.gabani.de](http://www.gabani.de)



## Unegal

### MITGEDACHT UND GUT VERPACKT

Sie erinnern ein wenig an die Henkelmänner von früher – die stapelbaren Boxen von „unegal“. Ein ausgeklügeltes System, das den sicheren Transport von Sandwiches, Salaten und Suppen gewährleistet. Der intelligente Verschlussclip ermöglicht es auch Kindern, die Behälter einfach zu öffnen und zu verschließen. Die Boxen bestehen aus 100 Prozent recyclebarem Edelstahl. Toll: Der Edelstahl stammt aus einem familiengeführten Betrieb, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, für Produkte mit Lebensmittelkontakt nur hochwertiges und unbedenkliches Material zu verarbeiten. Gründerin Maren Isabell Schiemann plant künftig auch die Herstellung von Trinkflaschen und weiterem Zubehör. •

→ Informationen sind im Onlineshop, [www.unegal.com](http://www.unegal.com), erhältlich. Foto: UNEGAL

## MiLaS Schuhe in Ulm

Auf der Suche nach ausgefallenem Schuhwerk? In der Ulmer Hafengasse, in einem putzig-kleinen Lädchen, findet man es: ausgesuchtes und besonderes Schuhwerk. Mit rosa Blüten bestickte Sneaker, hochhackige Schlangenlederstiefel, derbe Armystyle-Boots und coole Leo-Stiefeletten. Und natürlich klassische Lacklederpumps in Rot. Inhaberin Mila setzt auf exklusive Schuhe aus Italien, Portugal und Spanien. Am liebsten den Komplettlook shoppen? Kein Problem! Einzigartige Kleider, Accessoires und Taschen runden das Angebot ab. Sich inspirieren lassen und einkaufen kann man von Montag bis Freitag ab 10.30 Uhr. Samstags öffnen sich die Ladentüren bereits eine halbe Stunde früher. •

→ [MilaS Schuhe, Hafengasse 13, Ulm](http://MilaS Schuhe, Hafengasse 13, Ulm).

**WASENWALD-FESTSPIELE**

**Die Kirche  
bleibt im Dorf**

20.06. - 29.08.2020

**Peter  
Pan**  
Kindertheater

26.06. - 22.08.2020

**NATURTHEATER  
REUTLINGEN**

Karten telefonisch 07121-2672762 oder online [www.naturtheater-reutlingen.de](http://www.naturtheater-reutlingen.de)

# UNDER THE SEA: SICH EINMAL WIE EINE MEERJUNGFRAU FÜHLEN

trend meerjungfrauenschwimmen im selbsttest

*Anmutig, schön, geheimnisvoll: Meerjungfrauen faszinieren uns von Kindheit an. Als Mädchen wollen wir sein wie Arielle mit der feuerroten Mähne. Hans Christian Andersens „Die kleine Meerjungfrau“ hat schon lange zuvor den Mythos geprägt. Später kamen die Nixen durch Serien und Filme in der Erwachsenen-Popkultur an, parallel hat sich mit dem Mermaiding eine Trendsportart entwickelt. Wir haben den Praxistest gemacht und gelernt: Meerjungfrau wird man nicht an einem Tag.*

Ich gleite elegant durchs Wasser, die Flosse ist Eins mit meinem Körper und ich fühle mich ganz in meinem Element. So oder so ähnlich hatte ich mir das vorgestellt und nun sitze ich da, an einem Samstagvormittag im Hallenbad und bin schon vom Anziehen der Flosse leicht außer Atem. Gefühlsstatus: Eher gestrandeter Wal statt sportlicher Nixe. Das elastische Beinkleid ist viel schwerer als ich erwartet hätte und löst ein gewisses Gefühl der Beklemmung aus, schließlich sind meine Beine eng aneinandergedrückt und ich bin quasi bewegungsunfähig. Unter der Anleitung von Lehrerin Niki Garbacz robbe ich zum Beckenrand. Sobald sich die Flosse mit Wasser vollgesaugt hat, wird sie noch schwerer und es ist anstrengend, sie unter Wasser zu bewegen. Ich bin heute die einzige Erwachsene im 45-minütigen Schnupperkurs und als untrainierte Couch-Potato rächt sich schnell meine fehlende Kondition. Die Kinder haben sichtlich Spaß an den Übungen, mit denen Niki die kleinen Meerjungfrauen an das Schwimmen heranzuführt. Auch ich freunde mich immer mehr mit der Flosse an – zwar bin ich nicht unbedingt wendig und grazil wie Arielle, aber es macht Spaß und das ist doch die Hauptsache.

Beim anschließenden Fotoshooting stehe ich vor einer weiteren Herausforderung: Wie bleibe ich lange genug unter Wasser, posiere schön und schaue noch in die Kamera? Meine „Performance“ schwankt irgendwo zwischen Seekuh und panischer Nixe. Dank Hilfestellung von Profi Niki bekomme ich aber ein paar schöne Bilder und zumindest auf diesen sehe ich aus wie eine echte Meerjungfrau. Für alles andere wäre – zumindest für mich – noch viel Training nötig.

## INTERVIEW MIT NIKI GARBACZ VON MEERJUNGFRAUEN-ABENTEUER

**STIL.IST:** *Wie bist du dazu gekommen, Meerjungfrauenschwimmen anzubieten und wie lange machst du das schon?*

**Niki Garbacz:** Ich mache das schon über drei Jahre und bin durch meine Tochter dazu gekommen. Sie hat damals einen Kurs in einem anderen Bad gemacht. Ich habe ihr dafür verschiedene Flossen gekauft und auch eine für mich. Wasser war schon immer mein Grundelement. Alles, was

An Land war noch alles in Ordnung: Redakteurin Jessica vor dem Einsatz als Meerjungfrau.



Doch noch eine echte Meerjungfrau dank der Tipps von Lehrerin und Fotografin Niki.



mit Wasser zu tun hat, ist für mich lebenswichtig. Ich habe zehn Jahre Vereinsschwimmen gemacht, habe als Rettungsschwimmerin und Schwimmlehrerin gearbeitet. Seit Kurzem bin ich außerdem SSI Mermaid Instructor und darf daher über die SSI (Anmerkung der Redaktion: Scuba Schools International) zertifizierte Kurse anbieten.

**STIL.IST:** *In den letzten Jahren hat sich das Mermaiding auch für Erwachsene zum Trendsport entwickelt. Hat sich das in deinen Kursen auch bemerkbar gemacht?*

**Niki Garbacz:** Bei mir ist es eher so, dass die Mütter mit den Töchtern mitmachen, aber tatsächlich habe ich heute einen Erwachsenenkurs mit vier oder fünf Erwachsenen und ich hatte auch schon Jungesellinnenabschiede. Das war wirklich lustig!

**STIL.IST:** *Was sind die Herausforderungen beim Meerjungfrauenschwimmen?*

**Niki Garbacz:** Um mit der Flosse zu schwimmen, muss man das Delfinschwimmen beherrschen, den Delfinbeinschlag. Das ist eine ganz andere Bewegung als beim Brustschwimmen. Deshalb ist es toll, wenn die Erwachsenen auch mitmachen. Denn dann merken sie, dass es gar nicht so easy ist.

**STIL.IST:** *Wie lange braucht man, um das Meerjungfrauenschwimmen zu beherrschen?*

**Niki Garbacz:** Die Grundlagen kann man schon in einer Schnupperstunde lernen. Vor allem Kinder, die im Schwimmverein sind oder mehrere Schwimmmarten beherrschen, kommen schnell rein. Die meisten schaffen es tatsächlich, innerhalb einer Stunde mit der Flosse klarzukommen. Wenn das Kind zu klein ist und die Kondition fehlt oder sich einfach verschätzt hat, bitte ich ein Elternteil dazu.

**STIL.IST:** *Ab welchem Alter können die Kinder das Meerjungfrauenschwimmen lernen?*

**Niki Garbacz:** Grob ab sechs Jahren, aber letztlich ist die Voraussetzung, dass das Kind sicher schwimmen kann. Ich hatte auch schon eine Fünfjährige, die besser schwimmen konnte als eine Zehnjährige. Das Wichtigste ist einfach die Sicherheit, denn dadurch, dass die Beine unter Wasser verbunden sind, fühlt man sich am Anfang eingengt beim Schwimmen. Daher ist der Kurs so aufgebaut, dass wir am Anfang am Beckenrand entlangschwimmen, sodass man sich festhalten kann. • JESSICA WITTMANN-NAUN

➔ WEITERE INFOS UND TERMINE UNTER:

[www.meerjungfrauen-abenteuer.de](http://www.meerjungfrauen-abenteuer.de)

## BUCHTIPP endlich meerjungfrau!



Als Meerjungfrau durch seichte Wellen zu gleiten ist sicher die schönste Art, sich im Wasser zu bewegen. Und mit Tricks wie Spiralen, Rollen oder Handstand und dem Pusten von Blasen oder Herzchen macht es noch einmal so viel Spaß! Doch bevor wir einfach abtauchen und schwerelos dahingleiten, gibt Mermaid

Kat in diesem Buch alle ihre Erfahrungen als professionelle Meerjungfrau, Tauchtrainerin und Unterwassermodell weiter und macht dich mit vielen wertvollen Praxistipps zu einer echten Nixe. Sie zeigt in diesem Buch, worauf unbedingt zu achten ist, denn die richtige Schwimm- und Atemtechnik sowie Qualität und Material der Flosse spielen eine zentrale Rolle bei diesem Unterwasservergnügen. Natürlich dürfen auch Stylingtipps zu Schminke und Kostüm inklusive Profi-Knowhow für das Modeln unter Wasser dabei nicht fehlen.

**MERMAID-FEELING:** Schwimmtechnik, Armhaltung, Tricks und Luft anhalten – so bewegst du dich mit deiner Meerjungfrauenflosse im Wasser  
**SAFETY FIRST:** Material, Qualität, Größe, Handhabung – darauf solltest du bei der Auswahl und beim Hineinschlüpfen in deine Flosse achten.  
**GLAMOUR:** Styling, Schminke, Accessoires, Posten – der perfekte Mermaid-Look und eine ausdrucksstarke Präsentation beim Unterwasser-Fotoshooting  
**SAVE THE OCEAN:** Müllvermeidung, Naturschutz, Vorbildfunktion – Meerjungfrauen als Botschafter der Meere  
 Das aufwändig und sehr schön gestaltete Buch erläutert alles, was man über das Mermaiding wissen sollte. Welche Flossen aus verschiedenem Material es gibt, wie man sie anzieht, mit ihnen schwimmt, taucht, Drehungen ausführt, posiert oder sich schminkt und noch vieles mehr. Ein Muss für alle Anbieter und Teilnehmer von Meerjungfrauenkursen und unverzichtbar für jeden, der mit einer kiloschweren Monoflosse ins Wasser geht!

Endlich Meerjungfrau Heel Verlag GmbH

ISBN: 3958437117

1. Februar 2019 – kartoniert – 128 Seiten

EAN: 9783958437111

16,99 Euro



## HOTEL ZUR ALTEN POST BÜSUM

moderne prise: zwei junge hoteliers verbinden familientradition  
und zeitgemäße ansätze

*Büsum gilt als „Tor zum Wattenmeer“. Malerisch an der schleswig-holsteinischen Nordseeküste gelegen, prägen vor allem in den Sommermonaten Touristen die kleine Hafenstadt. Es locken die berühmten Büsumer Krabben, das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer und vieles mehr. Dass Büsum mehr als nur „Rentnerparadies“ sein kann, zeigt unter anderem das Hotel Zur alten Post. Unsere Redakteurin Jessica hat das Hotel und den ganz eigenen Charme des Städtchens im Norden entdeckt.*

### BÜSUM – DAS IST DOCH NUR WAS FÜR RENTNER, ODER?

Meine Erfahrungen mit dem Norden Deutschlands hatten sich bisher auf Hamburg und damit die urbane Seite beschränkt. Umso neugieriger war ich, mit Büsum nun endlich einen dieser Bilderbuchorte Norddeutschlands zu besuchen: raue Seemänner, betagte Herrschaften, die in Strandkörben Krabbenbrötchen verspeisen und rot-weiße Leuchttürme – ich hatte natürlich einige Bilder im Kopf und die meisten davon wurden auch bestätigt. Aber es kamen auch viele neue und unerwartete dazu. Zugegeben, Büsum hat einen Ruf als Rentnerparadies und in meiner Altersgruppe (Anfang 30) kenne ich in der Tat wenige, die bei ihrer Urlaubsplanung voller Inbrunst sagen: „Lass’ uns doch nach Büsum fahren!“. Da sind Trips in europäische Metropolen angesagter. Doch lasst es euch gesagt sein: Ihr verpasst was!

### DIE ENTDECKUNG DER NORDISCHEN GEMÜTLICHKEIT

Direkt nach meiner Ankunft geht’s an den Strand. Die Abendsonne taucht das Meer in helles Rot, die Strandkörbe liegen wie blau-weiße Tupfer in den Sand gemalt und eine leichte Prise umweht mein Gesicht: Ich bin angekommen in Büsum und im Bilderbuchnorden. Für mich der einzige Wermutstropfen hinsichtlich des schönen Panoramas: Das Hochhaus, in dem Ferienwohnungen untergebracht sind, die aber sicherlich eine spektakuläre Aussicht bieten. Dass Tourismus der ultimative Wirtschaftszweig für Büsum ist, wird am nächsten Tag offensichtlich: ein lebendiges Treiben aus gummibestiefelten Reisegruppen und Familien belebt die Straßen. Ein buntes Meer aus Ringelshirts und Friesennerzen. Eisverschmierte Kindermünder lachen und rufen freudig nach den Eltern. Möwen, Miniatur-Leuchttürme und

← Urige Gemütlichkeit in der historischen Stube im hoteleigenen Restaurant, das älteste Wirtshaus Büsums. Foto: Ydo Sol

maritime Accessoires – die Gassen sind gesäumt von Souvenirständen, neugierig begutachtet von eifrigen Besucherhänden. Viele wollen ein Stück Büsum mit nach Hause nehmen oder verschenken. Dennoch kommt kein Stress auf und gehetzt fühlen kann man sich hier glaube ich naturgemäß nicht. Fast scheint es so, als ob sich die Gelassenheit der Büsumer mit dem ersten Biss ins Krabbenbrötchen auf die Besucher überträgt. Wer zudem etwas abseits flaniert, kann die Schönheit Büsums auch zur Hochsaison ganz in Ruhe genießen. Ich setze mich eingekuschelt in einen Kapuzenpulli in einen der Strandkörbe. Die Sonne kitzelt im Gesicht, die Möwen ziehen rhythmisch ihre Kreise und rufen  
- entfernt das wuselige Treiben der Menschen. So geht nordische Entspannung für mich und ich beginne zu verstehen, warum man sich in dieses Gefühl verlieben kann.

*Büsum ist seit dem 19. Jahrhundert Seebad und nach Übernachtungszahlen nach Sankt Peter-Ording und Westerland der drittgrößte Fremdenverkehrsort an der schleswig-holsteinischen Nordseeküste.*

### HOTEL ZUR ALTEN POST – NORDISCH ECHT

Die Liebe zu Büsum ist es auch, die man im Hotel Zur alten Post spürt und das liegt vor allem an dessen jungen Hoteliers, die dem Traditionshaus einen neuen Anstrich verpasst haben, ohne die Geschichte zu vergessen. Andra Hansen hat weltweit Erfahrungen in der Hotellerie und Gastronomie gesammelt und die internationalen Einflüsse genossen – doch dann zog es sie zurück nach Büsum in den Familienbetrieb. Gemeinsam mit ihrem Partner Patrick Kebekus führt sie das Hotel, das letztes Jahr sein 130-jähriges Jubiläum feierte, nun bereits in vierter Generation. Das Vier-Sterne-Boutiquehotel liegt an der romantischen Fischerkirche St. Clemens, nur wenige Schritte von Hafen, Deich und Strand entfernt, und ist eines der ältesten Gasthäuser an der deutschen Nordseeküste. Das dynamische Direktoren-Duo kennt und schätzt seine Stammgäste, möchte aber auch für neues Publikum attraktiv sein und das Hotel selbstbewusst und mit neuen Ansätzen in die Zukunft führen. Den ersten Schritt vollzogen sie 2017 mit einem zweigeschossigen Neubau direkt neben dem Haupthaus. Mit seinem modernen, aber

Der Neubau des Hotels mit dem 130-jährigen Traditionshaus im Hintergrund.





↑  
Andra Hansen und Patrick Kebekus führen das Hotel mit Liebe zur Geschichte des Hauses und haben gleichzeitig die Zukunft im Blick.

gemütlichen Stil passt dieser sich in das historische Ensemble ein. Dieses beherbergt das älteste Wirtshaus im Ort, deren verschiedenen Stuben 2019 und 2020 unter Beibehaltung des historischen Charmes modernisiert werden. Die dunklen Holzschindeln, urig-charmante Schätze, maritime Accessoires und die blau-weißen Fliesen machen den Aufenthalt hier zu einer gemütlichen Zeitreise. Küchenchef Hauke Schröder legt Wert auf die Vereinigung von Tradition und Moderne und regionale Produkte. Natürlich dürfen auch die berühmten Nordseekrabben in verschiedenen Varianten nicht fehlen. Das Herzensprojekt der beiden Hoteliers ist die „Minibar – Café und Vintothek“. Ein abwechslungsreicher Eventkalender mit besonderen Menüs, Wein- und Bierproben unterstreicht die Leidenschaft für hochwertige Kulinarik, feine Weine und gute Unterhaltung. Dabei ist die Einrichtung der „Minibar“ so modern und stylisch, dass sie ebenso in einer Metropole Europas stehen könnte! Vor allem Patrick Kebekus' private Leidenschaft für guten Wein macht die kleine Bar zum El Dorado für Connoisseurs und wenn er Zeit hat, ist der Hotelier immer für einen Plausch unter Kennern zu haben. Überhaupt schenken Andra Hansen und Patrick Kebekus dem Hotel das, was man auch mit viel Geld nicht kaufen kann: Authentizität und Persönlichkeit. Der Übergang von verschiedenen Generationen in einem Hotel ist nicht einfach und hat andere Betriebe schon in die Knie gezwungen, im Hotel Zur alten Post wurden die Leidenschaft und Hingabe zum Familienbetrieb offenkundig vererbt. Bei aller Liebe und emotionalen Bindung haben die jungen Hoteliers dabei auch das Geschäft im Blick und ein Gespür, an welchen Schrauben man für die Zukunft drehen muss. Respektvoll, mit der nötigen Prise Mut und Forscherheit haben sie das Hotel durch eine wohltdosierte Frischekur für die Zukunft aufgestellt. Der perfekte Brückenschlag zwischen Geschichte und Moderne und das passt hervorragend nach Büsum!

• JESSICA WITTMANN-NAUN

*Im Hotel Zur alten Post wurde der erste Eier-Grog Būsums ausgeschenkt – mittlerweile ein wahres Kultgetränk der Region und natürlich immer noch dort erhältlich.*

*Im Hotel gibt es 50 Zimmer, davon 16 Komfortzimmer im historischen Altbau und 34 im Neubau.*



↑  
Im Neubau dürfen sich die Gäste auf modernes und gleichermaßen gemütliches Flair freuen, wie hier in der Zimmerkategorie „Wohnzimmer“.

#### STIL.IST-TIPPS FÜR BÜSUM

- Im Hotel Zur alten Post einen Kurs im Krabbenpulen belegen und Geduld mitbringen, bis man „den Dreh“ raus hat.
- Büsum per Rundflug von oben erleben und den berühmten Leuchtturm Westerheversand aus der Bierwerbung entdecken. Der steht nämlich auf der Halbinsel Eiderstadt.
- Eine geführte Wattwanderung machen und das UNESCO Weltkulturberbe live erleben. Es gibt sogar Nachtwanderungen!
- Eine Fangfahrt auf dem Kutter „MS Hauke“ begleiten. Ein Spaß für Erwachsene und Kinder gleichermaßen.
- Den traditionellen Charme des Ortes erleben: Im Juli zu den Kutterregatta-Tagen, welche die überregional bekannten Krabbenfischer ehren.
- Eine Schiffstour zu den Seehundbänken oder eine Tagesausflug zum zollfreien Einkauf nach Helgoland machen.

## Ihnen fehlen die Worte? Dann nehmen Sie doch meine! Maßgeschneiderte Texte für Print und Web



### Rocking Letters – Jessica Wittmann-Naun Freie Journalistin und Texterin

Kontaktieren Sie mich gerne über:

Mobil: 0172 / 938 777 5

E-Mail: [office@rockingletters.com](mailto:office@rockingletters.com)

oder über einen der Social Media Kanäle:

 Facebook: RockingLetters

 Instagram: @rockingletters

 Xing: Jessica\_WittmannNaun

oder stöbern Sie etwas auf:

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

Ich freue mich auf Ihre Anfrage!



Reisen



Kultur



Mode



Beauty



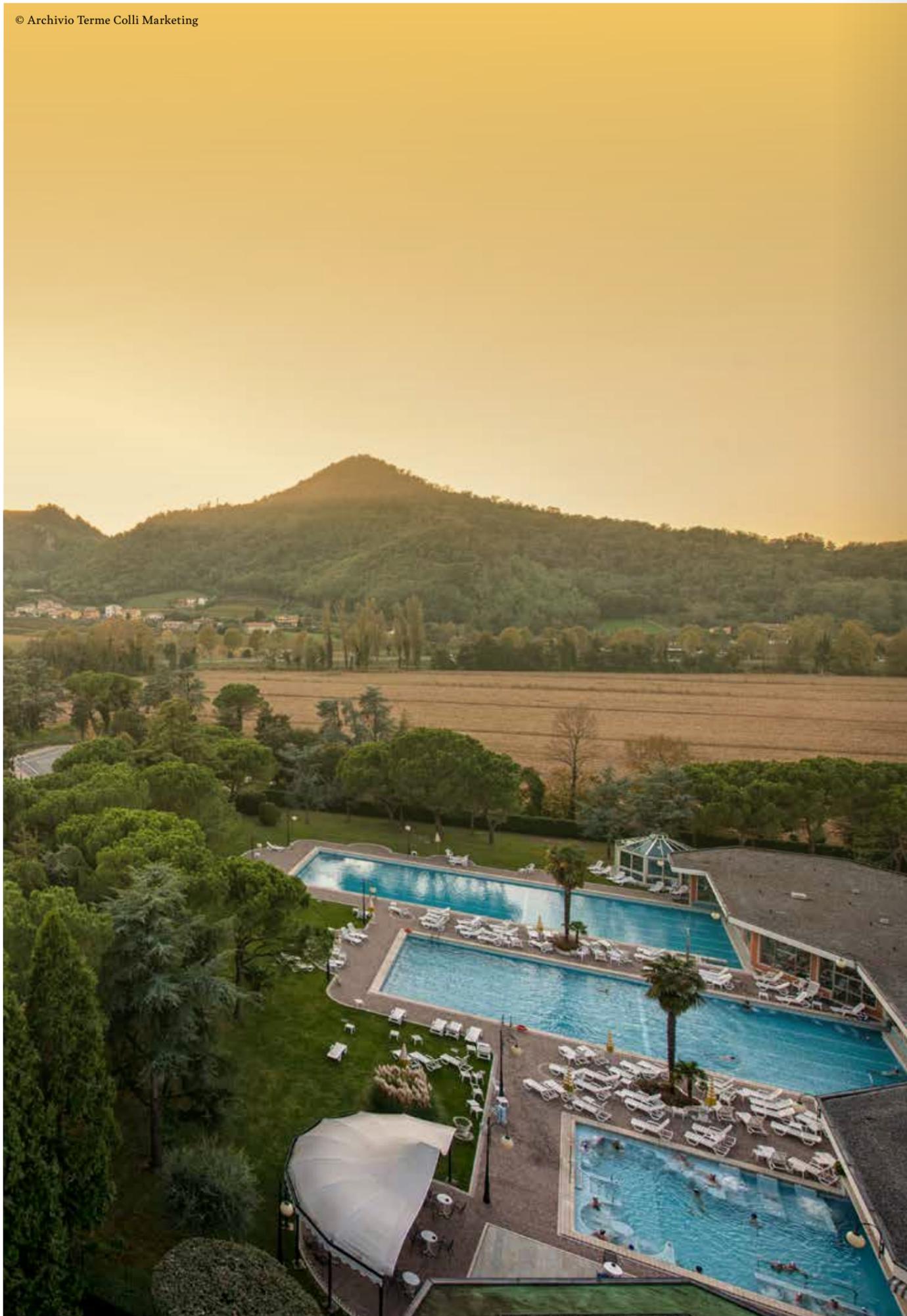
Lifestyle



# VITA CLASSICA

## heil- und thermalbäder

*Was gibt es Schöneres, als gemütlich in der Therme zu entspannen? Nicht nur in der kalten Jahreszeit lohnt sich ein Besuch der Badeanlagen mit dem wohlig-warmen Wasser, das nicht nur auf den Geist, sondern auch auf den Körper heilende Effekte hat. Thermalwasser enthält mineralische Bestandteile, wirkt entspannend auf die Muskulatur, lindert Schmerzen der Gelenke und kann bei Rheuma und Allergien Abhilfe schaffen. Gleichzeitig hat sich in den letzten Jahren das Image der Heil- und Thermalbäder gewandelt: Vom eher medizinisch angehauchten und altmodischen Charakter ist nicht mehr viel übriggeblieben. Stattdessen werden die Einrichtungen heute in einem Atemzug mit klassischen Wellnessbehandlungen genannt. Die heilsame Wirkung des Thermalwassers machten sich Kenner übrigens schon im Altertum zunutze. Das belegen Nachweise über antike Badeinrichtungen aus dem 5. Jahrhundert v. Chr. Als Fan der heißen Quellen hat man inzwischen die Qual der Wahl, denn nicht nur in Deutschland, sondern in ganz Europa gibt es eine große Auswahl an Bädern und Hotels, die die Entspannung im Thermalwasser und verwandte Anwendungen anbieten. Wir haben die Region Thermae Abanao Montegrotto besucht, das Thermalzentrum Europas.*



# THERMAE ABANO MONTEGROTTO

malerische städtchen, kulinarik und thermaltradition:  
die kultur des genießens in norditalien

*Italien ist ein Land für Genießer. Doch während die Metropolen des „Stiefels“ jeder kennt, bleiben andere Juwelen verborgen. Eines davon ist die Region Thermae Abano Montegrotto in der Nähe von Venedig, die auf eine jahrhundertalte Thermaltradition zurückblickt. Neben den berühmten Fango-Behandlungen warten malerische Städtchen, traumhafte Landschaften und natürlich Wein und kulinarischer Genuss! Unsere Redakteurin Jessica hat die Region drei Tage lang erkundet.*

### WELLNESS WIE BEI DEN ALTEN RÖMERN: MEINE ERSTE FANGO-BEHANDLUNG

Dank seiner über 100 Thermalanlagen und 220 Thermal-schwimmbäder zählt die Region Thermae Abano Montegrotto als größtes Thermalzentrum Europas. Die gesundheits- und entspannungsfördernde Wirkung der dort ansässigen Quellen ist bereits seit der Antike bekannt. In Abano Terme entspringt das Thermalwasser mit einer Temperatur von rund 87 Grad Celsius und wird auf 36-42 Grad heruntergekühlt. In seiner ursprünglichen Form hat das Wasser eine reinigende und entzündungshemmende Wirkung und ist wohltuend bei Atemwegbeschwerden.



↑ Weinberge gehören ebenso zum Landschaftsbild wie Schlösser und Villen.

**LAGE:**  
Die Nachbargemeinden Abano und Montegrotto Terme liegen 54 Kilometer südwestlich von Venedig und elf Kilometer südlich von Padua in der norditalienischen Region Venetien in den Euganeischen Hügeln.

**ANREISE:**  
Per Flug nach Venedig und weiter mit dem Auto oder mit dem Auto ab Süddeutschland oder Österreich sowie mit der direkten Zugverbindung von München nach Padua (ca. 6 Stunden).

Ich freue mich auf meine persönliche Premiere dieser „Wellnessbehandlung“ mit Tradition. Genau wie die über 100 anderen Hotels in den beiden Gemeinden, verfügt das Abano Ritz, in dem ich untergebracht bin über ein eigenes Thermalzentrum. Ich werde von einer Mitarbeiterin mit dem Fango-Schlamm bedeckt und bin überrascht wie

warm er ist. Während ich dann eingepackt 20 Minuten ruhen darf, legt sich der Schlamm wie eine dickflüssige Decke um den Körper. Schnell komme ich ins Schwitzen und genieße daher das wohltuende Abduschen des Heilschlammes, bevor es danach noch für 10 Minuten in ein Bad aus Thermalwasser geht. Abgerundet wird die Thermaltherapie durch eine Heilmassage. Damit sich die volle Wirkung des Fangos entfaltet, sind übrigens mindestens sechs bis acht aufeinander folgende Sitzungen nötig. Eine kostet je nach Hotel ab 90 Euro inklusive ärztlichem Check-up, Fango-Packung, Thermalbad und 25-minütiger Massage.



↑ Aussicht auf die Euganeischen Hügel

**FANGO:**  
Fango, im Deutschen „heilsamer Schlamm“, wird aus vulkanischem Mineralgestein gewonnen und muss vor der Verwendung bis zu 60 Tage in Mineralwasserbecken reifen. Anschließend wird er von Hand geschöpft und zur Wärmerherapie genutzt. Die Anwendungen straffen die Muskulatur, verbessern die Durchblutung, regenerieren rheumatische und arthritische Beschwerden und gelten als natürliches Mittel gegen Stress und Hektik im Alltag.

Im Abano Ritz (das übrigens nichts mit dem Ritz Carlton zu tun hat) fühle ich mich dank der eleganten, mondänen Ausstattung mit Kronleuchter, Samtsofas und dunklem Holz wie ein Hollywoodstar. Tipp: Wer es moderner mag, sollte unbedingt eines der Zimmer im oberen Stockwerk buchen. Jedes wurde nach einem eigenen Motto eingerichtet – lässig wie ein Design-Hotel in der Großstadt. Außerdem unbedingt auch im liebevoll gestalteten Vintage-Restaurant „Il Brutto Anatroccolo“ essen.

**GardenLife**  
21. – 24. Mai  
Reutlingen-Pomologie

TICKET-VORVERKAUF & INFOS:  
[gardenlife.de](http://gardenlife.de)

Unterstützt von  
**MENTON** AUTOMOBILCENTER

**haldó**  
NEU: Kostenlos anreisen mit dem Messticket

Do, Fr + So: 11–19 Uhr  
Sa: 11–22 Uhr  
Einlass bis 1 Stunde vor Veranstaltungsende.

Tagesticket € 10,-

### „DER WEIN MUSS SPRECHEN, NICHT DAS ETIKETT!“

In den nächsten Tagen erkunde ich gemeinsam mit meiner Reisegruppe die Region und lerne schnell, dass es hier noch viel mehr zu entdecken gibt als Fango und Thermalwasser. Die weiteren Attraktionen sind das gute Essen und der Wein, aber vor allem auch die Leidenschaft, diese Gaumenfreuden entspannt zu zelebrieren. Ein Mann, der für die Kunst des Genießens steht wie kaum ein anderer, ist Giorgio Salvan. Der sympathische Winzer ist in der Region als „Weinpapst“ bekannt und führt uns auf seinem kleinen Landgut in die Geheimnisse des Weinbaus ein. Dabei strahlt er so viel Erfahrung, Herzlichkeit und Hingabe für seine Arbeit aus, dass ich ihn sofort ins Herz schliesse. „Der Wein muss sprechen, nicht das Etikett“, lautet eine seiner Weisheiten, die er uns im gemütlichen Gewölbekeller bei Prosciutto und Käse erzählt. Er ist übrigens Mitglied der sogenannten „Weinstraße der Euganeischen Hügel“, die 2002 ins Leben gerufen wurde und die unter anderem Weingüter, Agrotourismus-Betriebe, Hotels, Gemeinden und Vereine einbezieht, um es den Besuchern zu ermöglichen, die Euganeischen Hügel mit allen Sinnen zu genießen.

„Weinpapst“ Giorgio Salvan in seinem Element



See am Fuße der Euganeischen Hügel, aus dem der Fango-Schlamm geborgen wird.



Die Euganeischen Hügel bilden eine Hügelkette vulkanischen Ursprungs, die sich aus der Po-Ebene erhebt und im Jahr 1989 zum ersten Naturpark der Region Venetien ernannt wurde. Ihr Name ist vom halb-mythischen Volk der Euganeer entlehnt, die das Gebiet vor den Venetern bewohnt haben sollen. Der Regionalpark kann sowohl zu Fuß auf mehr als 20 Wanderwegen oder mit dem Fahrrad durchquert werden und eignet sich damit auch als ideales Ziel für Aktivliebhaber.

### SCHÖNER ALS JEDE FILMKULISSE: MITTELALTERLICHE STÄDTCHEN, SCHLÖSSER UND ROMANTISCHE GÄRTEN

Wer sich gerne im Bilderbuchitalien verlieren möchte, ist im malerischen Arquà Petrarca richtig. Hier fand bereits der berühmte italienische Dichter und Denker Francesco Petrarca Inspiration für seine Werke. Noch heute befindet sich sein Haus, in dem er von 1370 bis 1374 gewohnt hat, in dem charmanten, mittelalterlichen Örtchen.



Wild-romantisch und traumhaft schön: Die Villa Barbarigo in Valsanzibio

#### WEITERE INFORMATIONEN ZUR REGION UNTER:

[www.visitabanomontegrotto.com](http://www.visitabanomontegrotto.com)  
[www.salvanwine.com](http://www.salvanwine.com)  
[www.stradadelvinocolleuganei.it](http://www.stradadelvinocolleuganei.it)  
[www.hotelabanoritz.de](http://www.hotelabanoritz.de)  
[www.lovivo.it](http://www.lovivo.it)

Darüber hinaus liegen zahlreiche Burgen und herrschaftliche venetische Villen im Gebiet der Euganeischen Hügel. In der Villa Vescovi mit seinem traumhaften Garten und dem Castello di Monselice komme ich mir vor wie in der Fantasy-TV-Serie Game of Thrones, während die Villa Barbarigo in Valsanzibio mich mit seiner wilden, verträumten Romantik an „Große Erwartungen“ mit Gwyneth Paltrow und Ethan Hawke erinnert.

Nach drei Tagen mit Fango, leckerem Essen, Wein, traumhaften Landschaften und typisch italienischer Herzlichkeit, ziehe ich mein Fazit: Wer gerne genießt, erkundet und entspannt und Italien jenseits seiner pulsierenden Metropolen kennenlernen möchte, dem kann ich die Region Thermae Abano Montegrotto nur ans Herz legen – und zwar egal wie alt man ist.

• JESSICA WITTMANN-NAUN

Genießer kommen in Venetien auf ihre Kosten.



# HAPPY HOUR

nur einen einzigen schritt kostet es dich,  
diesen Sommer zu erleben.  
geh' hinaus und schon bist du mittendrin  
in diesem Sommer!

*Irina Rauthmann*

Das Leben ist wie ein Cocktail. Mal erfrischend süß,  
mal herzhaft bitter. Im Ganzen jedoch genießenswert.

*Sinan Gönül*

*Der Sommer ist für viele die liebste Jahreszeit. Kein Wunder, denn er hat kein Image-Problem wie der angeblich immer nasse und graue Winter. Stattdessen verbindet man mit ihm die schönen Dinge des Lebens: Sonne, Urlaub, Salz auf der Haut, den Geschmack von Erdbeereis oder einem sommerlichen Aperitif im Mund, die Kleidung ist leicht und die Gedanken ebenso. Wir tauchen ein in lässige Beachvibes an den Stränden der Welt oder genießen die warmen Tage am heimischen See oder im Freibad. Das Leben spielt sich mehr im Freien ab, denn wenn sich die Hitze des Tages legt und in den milden Sommerabend übergeht, wird openair zur Devise. Perfekt wird der Sommergenuss mit guten Cocktails, die etwas dieser Lebensfreude einfangen: Den bunten Drink in der Hand, strecken wir das Gesicht in die Sonne und dösen Sorgen einfach weg. Inspiration für den „Sommer im Glas“ gibt es in Bars auf der ganzen Welt. Einige der besten befinden sich in Hotels, eingebettet in ausgeklügelte Gesamtkonzepte. Die Kreationen sind vielfältig: mit und ohne Alkohol, fruchtig oder pur, klassisch oder innovativ – Cheers!*





# HOTEL RITTER DURBACH

ein kulinarischer Ausflug in den Schwarzwald

*Der malerische Wein- und Erholungsort Durbach ist Kulisse für das Vier-Sterne-Superior-Hotel Ritter Durbach, das Traditionshaus, nach umfangreichen Umbauarbeiten und gastronomischer Neukonzeption, in modernem Gewand. Das Hotel Ritter erschließt nicht nur die vielfältige Natur- und Kulturlandschaft zwischen Schwarzwald, Rhein und Elsass, sondern ist auch idealer Ausgangspunkt um kulturell interessante Städte wie Straßburg, Colmar oder Freiburg zu erkunden. Die Gastgeberfamilie Müller begrüßt uns herzlich.*

## WELLNESS

Im Zuge des Umbaus 2013 hat vor allem der Wellness-Bereich neuen Glanz erfahren und wurde beispielsweise durch ein großes Spa-Dachgeschoss erweitert. Auf insgesamt 1 200 Quadratmetern punktet das Ritter mit Zirbelholz-Sauna, Kräuterkammer, Duschwelt, Eisbrunnen und verschiedene Ruhebereiche mit Bibliothek und Kamin. Pool und Whirlpool befinden sich auf einem separaten Stockwerk, sodass die Ruhe garantiert nicht gestört wird.

## STIL.IST-TIPP:

Nach dem Saunagang konnten wir auf der Dachterrasse mit Blick auf die umliegenden Weinberge wunderbar entspannen. Die Landschaft ist einfach ein Traum.

## FUHRPARK

Als Liebhaber alter Autos besitzt Gastgeber Dominic Müller diverse Automobile aus vergangenen Zeiten. Der Mercedes-Benz Oldtimerbus „Wilhelm“, die Oldtimer-Ente „Paulette“ und sogar ein Porsche von Chamonix, Baujahr 1966, können sich Hotelgäste für Ausfahrten ausleihen und dabei dem Charme vergangener Zeiten erliegen.

## STIL.IST-TIPP:

Im April 2020 wird die Flotte durch einen Porsche 911 Carrera Cabriolet erweitert.

## KULINARIK

Der Ritter in Durbach hat eine lange kulinarische Geschichte. 1969 bekam das Haus als eines der ersten Häuser in Deutschland einen Michelin-Stern. Eine Tradition, die im aktuellen Guide Michelin mit einem der begehrten Sterne für die Küche des Hotels, unter der Leitung von Küchenchef André Tienelt, fortgeführt wird.

## STIL.IST-TIPP:

Das neue Konzept [maki:'dan], der Name leitet sich vom persischen Wort Mezze bzw. Mazidan ab und bedeutet Köstlichkeit, Geselligkeit und Gastfreundschaft, umfasst rund 24 verschiedene saisonal wechselnde Gerichte, aus dem wir uns individuell unser eigenes Menü zusammenstellen können. Die Portionsgröße erinnert an Zwischengerichte, wodurch sich mehrere Gerichte miteinander kombinieren lassen. Zu jedem Gericht empfiehlt Sommelier Marco Feger die passenden Weine, teilweise auch zum „Selbermischen“. Ein unvergessliches Erlebnis, danke.

## FAZIT:

*Wir haben uns rundum willkommen gefühlt. Die Gastfreundschaft und Herzlichkeit des gesamten Teams waren herausragend!*

• Text: YVONNE LEPPERT

→ **INFORMATIONEN UNTER:** [www.ritter-durbach.de](http://www.ritter-durbach.de)



## COCKTAILKLASSIKER

„there can't be good living  
where there ist no good drinking“

Schon für Benjamin Franklin gehörte ein guter Cocktail zum Besten, was einem nach einem langen Tag passieren kann. Einen Whisky Sour zum Sonnenuntergang, einen Caipirinha zu südamerikanischen Klängen oder einen minzigen Mojito in einer lauen Sommernacht kann man damals wie heute nur schwer abschlagen.

.

Was versteht man eigentlich unter einem klassischen Cocktail? Kurz, dies sind alle gemixten Getränke aus zwei oder mehr Zutaten mit Stehvermögen. Ein Old-Fashioned, bestehend aus Whisky, Zucker, Bitters und Orangenschale, ist schon über 200 Jahre alt und die Beliebtheit des Manhattans ist seit 140 Jahren ungebrochen. Frank Sinatra trank Mitte des 20. Jahrhunderts dieselben Martinis, die wir heute kennen. Diese Ikone, der Martini Dry Cocktail, entstand, wie einige anderer uns heute bekannter Klassiker, zur Zeit der Prohibition im Amerika der 20er Jahre, als die Herstellung, der Verkauf und der Verzehr von Alkohol verboten war. Die illegale Produktion und Verbreitung von alkoholischen Getränken florierte trotz, oder gerade wegen des Verbots und zahlreiche Cocktails entstanden zu dieser Zeit. Die Auswirkungen der Prohibition waren trotz allem spürbar, denn aufgrund der erschwerten Produktions- und Verarbeitungsbedingungen erhielten einfache Cocktails den Vorzug. Bestes Beispiel hierfür ist der Martini Dry, welcher aus Gin und Wermut besteht.

## „SCHWARZWALDMÄSSIG“ INTERPRETIERT

### COCKTAILS MIT REGIONALEM TWIST

An der berühmten badischen Weinstraße liegt der male-rische Winzerort Durbach, mittendrin das Vier-Sterne-Superior Traditionshaus Ritter Durbach. Nicht nur architektonisch, sondern auch kulinarisch kann das Hotel Ritter auf eine lange Geschichte zurückblicken. Als eines der ersten Häuser in Deutschland bekam das Haus 1969 einen Michelin Stern. Heute vereinen sich hier regionale Kochkunst und Spitzengastronomie. STIL.IST traf den gastronomischen Leiter des Hotel Ritters, Marius Jürke, und sprach mit ihm über Cocktailklassiker und selbst-kreierete Signature Drinks, welche sich in das Gesamtkonzept des Ritters einfügen.

**STIL.IST:** In der Barkarte finden sich keine klassischen Cocktails. Warum?

**Marius Jürke:** Klassiker werden natürlich auf Wunsch von uns kredenzt. Es ist uns jedoch wichtig, die Rezepte an unsere regionalen Gegebenheiten anzupassen und dadurch zu unseren eigenen zu machen. Die Mitarbeiter haben sich einen Klassiker herausgesucht und diesen „schwarzwaldmässig“ interpretiert. Die für gut befundenen Rezepte fanden dann schließlich den Weg auf die Barkarte, wie aktuell unser Kirschpirinha, in Anlehnung an einen Caipirinha. Aus einem Fundus von aktuell 250 Cocktails werden immer wieder welche herausgepickt und von uns in ein neues Gewand gehüllt.

**STIL.IST:** Welches ist denn Ihr Favorit?

**Marius Jürke:** Ein tolles Rezept ist der Cerveca Consuela, welchen wir für die Schwarzwald Winter Challenge entworfen haben. Hauptbestandteil ist weißer Botucal Rum aus Venezuela in Verbindung mit Brau.Nett aus dem

Hause Kuehn. Das ist ein Bier, welches aus 60 Prozent Bier- und 40 Prozent Weinmaische entsteht. Das Ergebnis ist ein säuerliches Bier, das in der Grundsubstanz an eine Berliner Weiße erinnert, mit einer Rieslingnote. Vor allem in der hellen Variante passt dies hervorragend zu unserem Cocktailrezept. Durch das Eiweiß entsteht eine sehr stabile Crema, fast wie bei einem Kaffee, die Prise Zimt verschafft dem Ganzen zu guter Letzt noch einen Hauch Exotik.

**STIL.IST:** Passen Sie generell Ihre Cocktail Rezepte individuell an spezielle Events an?

**Marius Jürke:** Ja, das machen wir. Wir hatten zum Beispiel eine Hochzeit ausgerichtet und das Brautpaar mochte unheimlich gerne Gin. Unser Team hat sich dann zusammengesetzt und exklusiv für die Hochzeit fünf korrespondierende Cocktailrezepte entwickelt. Auch hierbei war uns wieder wichtig, regionale Produkte miteinzubeziehen und dem Gesamtbild unseren eigenen Stempel zu verpassen. So verwendeten wir beispielsweise einen Gin aus der Region.

**STIL.IST:** Wie wichtig ist Ihnen Regionalität?

**Marius Jürke:** Wir verwenden sehr häufig regionale Spirituosen für unsere Rezepte. Hier in Durbach haben wir sehr viele Brennrechte, diese Vielfalt machen wir uns zunutze und versuchen unsere Kreationen stetig weiterzuentwickeln. Dies wird natürlich auch von unseren Gästen sehr gut aufgenommen.

### CERVEZA CONSUELA

4cl Botucal Reserva  
2 cl Limettensaft  
1 cl Eiweiß  
1 cl Zuckersirup  
Schätzel Bier

1. Den Tumbler mit Eis füllen.
2. Alle Zutaten in den Shaker geben.
3. Alles zusammen kräftig shaken.
4. Per double strain in den Tumbler abseihen.
5. Mit Bier auffüllen und Zitronenspirale und Zimt dekorieren.

### KIRSCHPIRINHA

4 cl Kirschwasser (Scheibel)  
2 cl Cointreau  
Würfel einer halben Limette  
4 Bl brauner Zucker  
5 cl Apfelsaft  
5 cl Kirschsafft

1. Eis crushen.
2. Die gewürfelte Limette und den braunen Zucker in den Tumbler geben.
3. Muddeln
4. Den Tumbler mit Crushed Ice auffüllen.
5. Kirschwasser und Cointreau ins Glas geben.
6. Mit Apfel- und Kirschsafft auffüllen.
7. Mit Barlöffeln aufrühren und mit Minze und eingelegten Kirschen dekorieren.



## BARS UND COCKTAILREZEPTE

### AL BAIT SHARJAH, SHARJAH



Das Fünf-Sterne-Luxusresort Al Bait im Emirat Sharjah geht andere Wege in Sachen Trinkgenuss. Die Barkarte des Boutiquehotels setzt auf kreative, alkoholfreie Drinks – sogenannte Mocktails. Oft arbeiten die Barkeeper mit Gold- und Silbereffekten, auch Perlenpulver wird gerne über den Drink gestäubt. Doch nicht nur die Auswahl an kreativen Mocktails macht die Entscheidung schwer, mindestens genauso fein sind die angebotenen Le Petit Béret Weine aus Frankreich. Das Besondere ist, dass der Most nicht vergoren wird, die Weine deshalb alkoholfrei sind und ein sehr aromatisches Geschmacksbild tragen. Umgeben vom authentisch modernen Design, arabischen Ornamenten, creme- und beigefarbenen Tönen sowie ausgewählten Antiquitäten, erleben Gäste eine ganz besondere Bar-Atmosphäre. Einer unserer Lieblingsdrinks: der Blue Rosemary mit Blaubeeren, Zitronensaft, Beerenpüree, Honigsirup, Rosmarin, Soda und Goldstaub.



### RAFFLES SEYCHELLES - PRASLIN SLING

So schmecken die Seychellen: Der Praslin Sling des Raffles Seychelles ist eine Hommage an den legendären Singapore Sling aus dem Schwesterhotel sowie an die einzigartige Natur der Seychellen. Das Bar-Team des Resorts hat die Aromen der Insel Praslin in dem Sling vereint. Aus der endemischen, weltweit größten Kokosnuss Coco de Mer, dem Aroma der Vanille, den Blättern der Kaffernlimetten und dem Raffles 1915 Gin entsteht ein Drink, der genau wie der Raffles Singapore Sling das Zeug zu einem Evergreen hat.

Und hier das Rezept des Praslin Sling zum Nachmischen:

#### PRASLIN SLING

4 cl Gin  
4 cl Saft der Coco de Mer oder Kokosnussmilch  
1 cl Vanillesirup  
Mark einer ¼ Vanilleschote  
2 Blätter der Kaffernlimetten

Alle Zutaten im Cocktailshaker shaken und in einem Martiniglas servieren. Je nach Wunsch mit Blättern der Kaffernlimetten oder einer halben Vanilleschote garnieren.

### FAIRMONT MALDIVES SIRRU FEN FUSHI, MALEDIVEN

Superfood passt nicht nur auf den Teller – auf den Malediven trinken Urlauber die gesunden Zutaten ab sofort auch in ihren Cocktails an der stylischen Onu Onu Bar ganz aus Bambus. Die Cocktailkreationen des Inselteams punkten nicht nur mit gesunden Zutaten, sondern ebenfalls mit ihren Farben, die von der Unterwasserwelt rund um Sirru Fen Fushi inspiriert sind. Dank der Superfood Ingredienzien wie Spirulina Pulver oder Schmetterlingsblütentee von der blauen Schmetterlings-Erbse lassen sich die ausgefallenen Kreationen der Barkeeper mit gutem Gewissen genießen. Spirulina Pulver wird aus der Spirulina Alge gewonnen und hat eine basische Wirkung auf den Organismus, gleichzeitig stärkt es das Immunsystem. Der Schmetterlingsblütentee wiederum wird in der ayurvedischen Medizin bei verschiedenen Symptomen wie beispielsweise Stress eingesetzt und soll einen entzündungshemmenden sowie beruhigenden Effekt haben.



#### GREEN COCO – MOCKTAIL

60 ml frischer Ananassaft  
1 Teelöffel Spirulina Pulver  
60 ml Kokosnussmilch  
20 g Kokosnussflocken

Ananassaft und das Spirulina Pulver mit dem Mixer vermengen und dies in ein bauchiges Glas mit Eiswürfeln füllen. Mit der Kokosmilch aufgießen und die Kokosflocken darüberstreuen.

Wer lieber die exotische Variante mit etwas Alkohol wünscht, sollte den Blue Blitz probieren.

#### BLUE BLITZ

60 ml Gordon's Gin sowie Gordon's versetzt mit einem Schuss Schmetterlingsblütentee von der Schmetterlings-Erbse  
20 ml Chambord Likör  
20 ml Limettensaft  
10 ml Zuckersirup  
Als Garnitur: ein Zweig Rosmarin, frische Minze, eine Scheibe Gurke sowie Zitrone

Die Hälfte des Gins, Chambord Likör, Limettensaft und Zuckersirup in einen Cocktailshaker geben, gut schütteln und in einen Tumbler mit Eis füllen. Den restlichen Gin mit Schmetterlingsblütentee mischen und vorsichtig auffüllen, damit der Cocktail nach oben hin seine bläuliche Farbe behält. Mit Rosmarin, Minze, Gurke und Zitrone dekorieren.

## 2020 im K'ffeehaus

#### Tauche ein in die Welt des Handletterings

Am 4.4. und 1.5. wahlweise von 10-13 Uhr oder 14-17 Uhr  
3 Std. Workshop mit Anna Lena Ameli von @LiebenLachenLetters, inkl. Goodiebag, Materialien, Snacks, Tee & Wasser 50 €/Person, bitte reservieren

#### Leben. Lieben. Lügen

30. April 2020, 19 Uhr  
Eintritt 15 € inkl. Fingerfood, bitte reservieren  
Booklaunch: Autorin Karin Kontny liest aus ihrem aktuellen Buch *Wir aber gingen so* und performt (eigene) Texte & Lieder über unser aller Leben, Lieben und Lügen. #wirabergingenso

#### Feiertagsfrühstück

Donnerstag, 21. Mai 2020 ab 10 Uhr  
13,50 €/Person, bitte reservieren

#### TangoKartell

Live Konzert am K'ffeehaus  
Freitag, 17. Juli 2020 ab 18.30 Uhr  
Eintritt frei  
Lasst Euch bei Rotwein und Tapas von grandiosen Musikern in die Welt des argentinischen Tangos entführen

#### Feiertagsfrühstück

Samstag, 3. Oktober 2020 ab 10 Uhr  
13,50 €/Person, bitte reservieren

#### Weihnachtsmarkt in Kirchentellinsfurt

am 28. November 2020  
Wir haben von 12-19 Uhr für Euch geöffnet!

Ferien 2020:  
10.-21.4 / 30.5.-16.6. / 15.8.-16.9.



Die Welt gehört dem,  
der sie genießt.  
Giacomo Leopardi

## K'ffeehaus

K'ffeehaus  
Alexandra Pieper  
Am Plon 2  
72138 Kirchentellinsfurt  
Tel. 07121-1388439  
alex@kffeehaus.de

Öffnungszeiten  
Mi, Do, Fr 9.30 - 18 Uhr  
(Feiertage & Ferien variieren,  
Infos auf unserer Website)  
[www.kffeehaus.de](http://www.kffeehaus.de)



## BLUE PALACE RESORT & SPA, KRETA

Besonderer Likör Genuss! Hauptakteur im beliebten „Tears of Chios“ Cocktail im luxuriösen Blue Palace Resort & Spa ist der Skinios Greek Liqueur. Er wird aus dem Harz der Mastix-Pistazienbäume gewonnen, die es nur auf der griechischen Insel Chios gibt. Die kleinen Tropfen, die aus dem Stamm der bis zu über 100 Jahre alten Pistazienbäume stammen, werden nach der Ernte und mehrstufiger Destillation zum lecker herben Likör. Gemischt mit Weintrauben, Basilikum, Limettensaft und ein bisschen Agavensirup wird daraus ein leckerer Cocktail – eine Hommage an den besonderen griechischen Likör.

### REZEPT ZUM NACHMIXEN:

30 ml Vodka  
30 ml Skinios Greek Liqueur  
15 ml Zitronensaft  
15 ml Agaven Sirup  
Weintrauben und Basilikumblätter

Weintrauben und Basilikumblätter im Cocktail Shaker leicht zerstampfen. Anschließend alle Zutaten hinzugeben, gut schütteln und in einem „On the rocks“ Cocktailglas servieren. Mit einem Basilikumblatt garnieren und in der Cocktailbar mit Blick auf das Meer und die historische Insel Spinalonga genießen!



## CHIVA-SOM, THAILAND

Das Gesundheitsresort Chiva-Som in Thailand ist bekannt für seine Wellness-Küche. Den Tag beginnen die meisten Gäste mit heißem Wasser und einer halben ausgepressten Limette – dies regt die Verdauung an. Auch Mocktails wie der „Green Goodness“ stehen auf dem Speiseplan – eine Vitaminbombe für alle, die das Gemüse lieber trinken:

35 g Brokkoli  
70 g Grünkohl  
1 ½ Tassen Petersilie  
1 ½ grüne Äpfel  
1 Stangensellerie

Alle Zutaten zum Saft pürieren und sofort servieren.



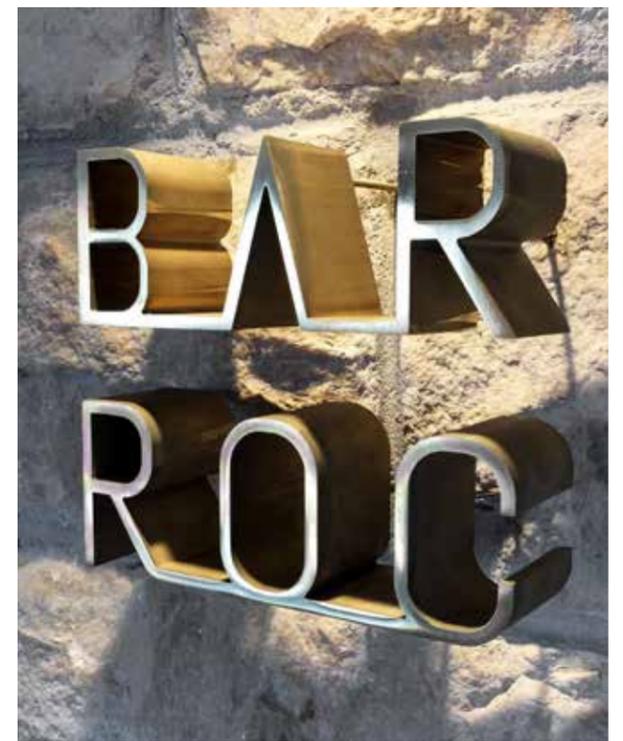
## BAR ROC IM ELLERMAN HOUSE, KAPSTADT

Cocktails & Dreams versprach einst ein schnulziger Tom Cruise im Film „Cocktails“ in den 1980er Jahren. Schöne Geschichten, ganz hemdsärmelig, haben auch die Angestellten des Ellerman House in Kapstadt zu erzählen. Der beste Ort dafür? Die Bar Roc. Mit einem Cocktail in der Hand können die Gäste hier aufs Meer blicken und den Sonnenuntergang in aller Ruhe genießen. Barkeeper in der Bar Roc ist Fabrice Kalenga, ein guter Geschichtenerzähler und bekannt für seine außergewöhnlichen Drinks. Eine seiner Schöpfungen ist „Le Chemin du Prince“, „Prinzenweg“ auf Deutsch. Wie er zu seinem Namen kam? Die Geschichte handelt von einem Prinzen, einem Mönch, von Wodka und einem wohlschmeckenden Geheimnis. Mit diesem Cocktail hat Fabrice Kalenga die Auszeichnung „Bester Cocktail 2018“ bei der Distell Inter Hotel Challenge gewonnen, wo die „Oscars“ der südafrikanischen Hotellerie vergeben werden. Für alle, die wissen wollen, wie eine solch außergewöhnliche Geschichte schmeckt, hier das Rezept des „Le Chemin du Prince“:

### LE CHEMIN DU PRINCE

35 ml Wodka  
20 ml Sauvignon Blanc  
30 ml weißer Traubensaft  
25 ml Holunderblütensirup  
25 ml frischer Limettensaft

Die Zutaten in einem Cocktailshaker mixen, drei Eiswürfel, einen Spritzer Sodawasser sowie Zuckersirup hinzugeben. Den Cocktail in einem Weißweinglas servieren, dieses mit zwei weißen Weintrauben, einer getrockneten Limettenscheibe und einer essbaren Blume garnieren. „Cheers“ und „Gesundheit“!



## GIN BAR IM ANDBEYOND BATELEUR CAMP, MASAI MARA/KENIA

Hier werden spannende Safari-Erlebnisse ausgetauscht und Freundschaften unter den Gästen geschlossen: Der Place-to-Be im andBeyond Bateleur Camp ist – neben der tierreichen Savanne – die offene, interaktive Bar. Tagsüber gibt es hier die besten Blends kenianischer Kaffees, abends werden variantenreiche Cocktails gemixt. Star der Bar ist der Safari-Klassiker Gin Tonic, der die Tage an der Geburtsstätte der klassischen Safari, der Masai Mara, ausklingen lässt.





# STRAßENMUSIK

von angesicht zu angesicht

*Straßenmusik gilt als die ehrlichste Form der Musik. Stars wie Rod Stewart oder Ed Sheeran haben hier ihren Ursprung. Doch wie genau sieht eigentlich so ein Leben auf musikalischer Walz aus? Das Berliner Duo „Herbstbrüder“ erzählt.*

**STIL.IST:** *Ihr gehört mittlerweile zu den bekanntesten Straßenmusikern Berlins. Woher stammt das Interesse an „Straßenklängen“?*

**Herbstbrüder:** Zu Beginn gab es keinen konkreten oder langfristigen Plan. Anfang 2016 befanden wir uns noch in festen Jobs und trafen uns hin und wieder zum Musikmachen. Mit der Zeit kam dann (vielleicht auch, weil Berlin quasi wie geschaffen dafür ist) der Wunsch auf, mit der Musik auf die Straße zu gehen. Gespielt wurden drei Coversongs in Dauerschleife – am Bahnhof Schönhauser Allee. Als dann die Resonanz immer größer wurde, wuchs parallel auch die Idee, eigene Songs zu schreiben. Mit jeder neuen Reaktion der Menschen entwickelten wir uns weiter. Somit hat eigentlich die Straße selbst dafür gesorgt, dass wir uns heute Straßenmusiker nennen dürfen und unser Projekt Herbstbrüder immer mehr Fahrt aufnimmt.

**STIL.IST:** *Was ist die „Idee der Straßenmusik“ und was macht sie so wertvoll?*

**Herbstbrüder:** Vermutlich gibt es viele Ideen und Beweggründe, warum Musiker sich dazu entscheiden, ihre Musik auf die Straße zu bringen. Wir hatten unsere eigenen und

können heute, nach mehr als vier Jahren, sagen, dass Straßenmusik nahezu alle Bedürfnisse eines Musikers abdeckt. Die Straße ist Inspirationsfläche, Proberaum, Bühne und Einnahmequelle zugleich. Darüber hinaus bietet sie die Möglichkeit, jedem einzelnen Menschen direkt in die Augen zu sehen und kennenzulernen. Letzteres wird gerade dann ganz besonders deutlich, wenn wir in Berlin auf der Bühne stehen und in bekannte Gesichter schauen.

**STIL.IST:** *Wie habt ihr euch kennengelernt? Und wie verlief euer Weg?*

**Herbstbrüder:** Kennengelernt haben wir uns 2015 bei der TV-Sendung "The Voice of Germany". Wir beide haben damals die Blind Auditions überstanden und sind im selben Team bei Stefanie Kloß von Silbermond gelandet. Der Zufall wollte es dann auch noch, dass wir gegeneinander in den Battles antreten durften. Cihan zog als Gewinner in die nächste Runde. Ich, Markus, durfte die Heimreise nach Düsseldorf antreten. Hier trennten sich erst mal unsere Wege und zunächst ging Cihan seinem Erzieherjob in Berlin weiter nach. Ich konnte im Zuge der "The Voice"-Teilnahme den Kontakt zu einem Produzenten aufbauen, für

den ich dann in Berlin zu arbeiten begann. Hier endet die Geschichte von Cihan und Markus – und beginnt die der Herbstbrüder.

**STIL.IST:** *Wie sieht das Leben eines Straßenmusikers aus?*

**Herbstbrüder:** Wenn es eines im Leben eines Straßenmusikers nicht gibt, dann ist es Alltag. Wir werden oft gefragt, ob wir feste Zeiten und feste Auftrittsorte haben. Unsere Antwort lautet immer: nein. Das liegt nicht daran, dass wir uns alles schön offen halten wollen, sondern daran, dass es etliche Unwägbarkeiten gibt. Das Wetter, das Ordnungsamt, Anwohner und andere Straßenmusiker. Um nur einige zu nennen. Wiederum ist es ein großes Privileg, mit den unterschiedlichsten Menschen in Kontakt zu kommen. An einem Tag wird man für die Hochzeit eines Ordnungsbeamten engagiert, und am nächsten trinkt man sein Feierabendbier mit einem Obdachlosen. Ansonsten ist das Leben als Straßenmusiker mit sehr viel Freiheit verbunden. Gleichzeitig aber auch mit sehr viel Unsicherheit. Man weiß, was man zum Leben braucht und kann seine Tage, wenn es denn gut läuft, genau danach ausrichten. Wenn es schlecht läuft hingegen, kann es auch schon mal vorkommen, dass man sich durch den Tag quält. Unterm Strich möchten wir die Straße aber niemals missen und bereuen die Entscheidung keineswegs.

**STIL.IST:** *Und der Traum von der Musikkarriere? Es gab ja schon einige Straßenmusiker, die den Sprung von der Straße auf die große Bühnen dieser Welt geschafft haben.*

**Herbstbrüder:** Es wäre gelogen, zu behaupten, dass wir uns da nicht auch schon mal hingeträumt hätten. Davon soll aber das Projekt Herbstbrüder nicht abhängen.

**STIL.IST:** *Mit welchen Hürden kämpft man als Straßenmusiker? Was waren eure schönsten/schragsten Erlebnisse?*

**Herbstbrüder:** Wir mussten schon einige Klippen umschiffen. Vor allem sind wir stark vom Wetter abhängig.

Sowohl Regen als auch Kälte sind unsere größten Gegner. Zudem wird es gerade in Berlin immer schwieriger, da das Ordnungsamt beim Spielen mit Verstärker härter durchgreift. Momente, wie die Begegnung mit einer Ordnungsbeamtin, die uns zuflüsterte, dass sie alle CDs von uns hat, oder wenn Menschen mit Tränen in den Augen vor uns stehen, lassen diese Hürden aber schnell wieder verschwinden.

**STIL.IST:** *Ihr lebt in Berlin. Tourt ihr auch durch andere Länder?*

**Herbstbrüder:** Wir sind sehr stolz darauf, mittlerweile unsere erste kleine Deutschlandtour gespielt zu haben. Außerhalb haben wir es bislang nur auf einen Gig in der Schweiz geschafft. Zuletzt hat unsere Spotify-Statistik gezeigt, dass wir die meisten Hörer außerhalb Deutschlands in der Schweiz, Österreich und in Japan haben. Wir haben also noch einiges vor!

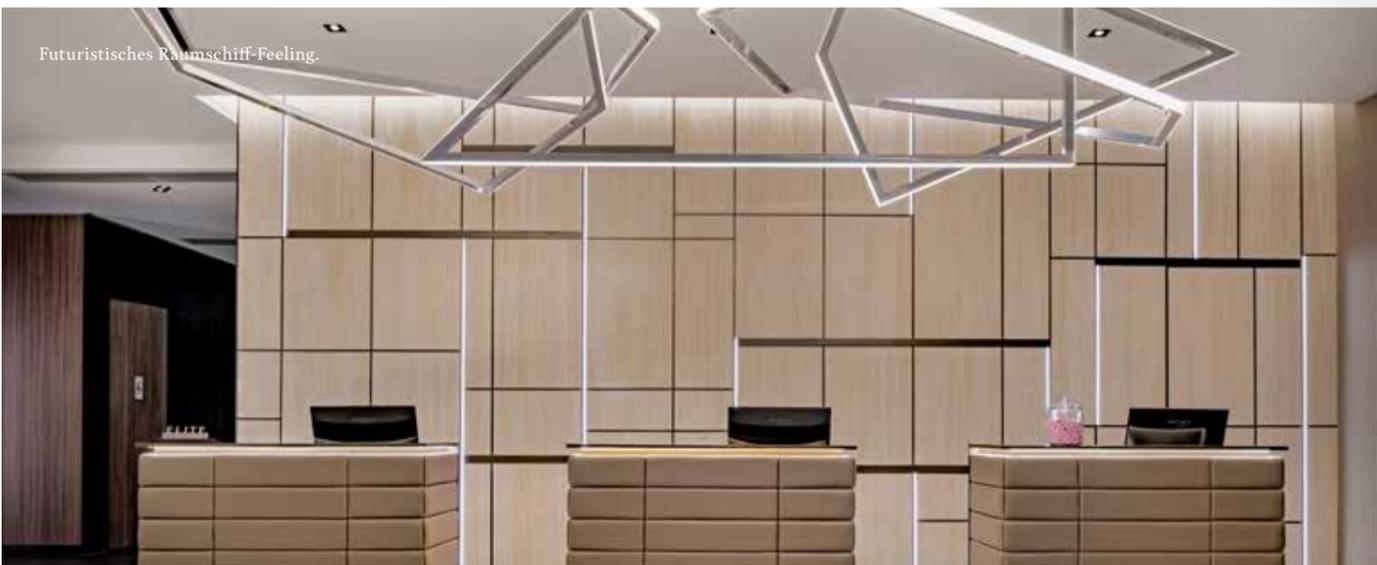
**STIL.IST:** *Was sind eure nächsten Projekte?*

**Herbstbrüder:** JAPAN! Spaß beiseite. Erst mal geht es weiter mit Straßenmusik. Wir haben uns in den letzten Jahren eine wirklich schöne Fanbase in Berlin erarbeitet und wollen das Ganze auch auf andere Städte und Regionen übertragen. Wir werden somit wohl vermehrt in Deutschland unterwegs sein. Wohnzimmerkonzerte sind auch eine Option. Also meldet euch, sobald ihr den Artikel lest (lachen)! Ob es dieses Jahr auch wieder eine Clubtour gibt, bleibt offen. Auf jeden Fall wird es aber viel, viele neue Musik zu hören geben. • YASEMIN SCHAKMAK

Die Herbstbrüder, bestehend aus Cihan Morsünbül und Markus Bremm, lernten sich 2015 während der 5. Staffel der Castingshow „The Voice of Germany“ kennen. Foto: Alexander Freund.

➔ **INFORMATIONEN UNTER:** [www.herbstbrueder.com](http://www.herbstbrueder.com)





# MANCHESTER

von der industriellen revolution zur art revolte

*Zeitlebens hat sich Manchester als Zentrum der Industriellen Revolution in die Köpfe der Menschen eingebrannt. Doch damit tut man der Stadt Unrecht. Denn hat man sich erst vom geschichtlichen Industrienebel entfernt, präsentiert sich die wahrhaftige Schönheit Manchesters in ihrer vollen Pracht. Backsteinromantik und viktorianisch-gotische Gebilde ranken aus dem Boden und beziehen ihren Platz neben gläsernen Neubauten. Hier liegen Historie und progressive Kunst Tür an Tür.*

Im Design Hotel AC Manchester angelangt, welches zentral in der City liegt, checke ich direkt in meinem Zimmer im sechsten Stock ein und reiße die Gardinen auf. Ein Bild urbanen Großstadtflairs präsentiert sich mir. Dicke Kräne, famose Neubauten, daneben schießen gotische Konstrukte mächtig in die Höhe und Graffiti lachen von den Backsteinfassaden. Manchester wirkt wie die moderne Patchworkfamilie von heute. Ich kann es gar nicht erwarten, die Stadt zu erkunden und mache mich auf den Weg in das Szeneviertel Northern Quarter.

## LERNEN IN SAKRALEM SETTING

Auf dem Weg dorthin bäumt sich ein gewaltiges neogotisches Monument vor mir auf. Eine Kirche? Nein, eine Bibliothek! Das kann unmöglich sein. Von innen bietet sich mir ein wunderschöner und ehrfürchtiger Anblick.

Der spitze gotische Baustil und die bunten Bleiglasfenster der John Rylands Library erinnern mehr an eine Kathedrale als an eine Bücherei. Doch überall sitzen junge

Studenten, die tief versunken in ihre Bücher schauen. Ganz klar: Wer hier lernen darf, der kann sich gesegnet fühlen.

## → INFORMATIONEN UNTER:

[www.library.manchester.ac.uk/rylands](http://www.library.manchester.ac.uk/rylands)

Neugierde und leichter Appetit treiben mich weiter in Richtung Northern Quarter, wo ich mich dazu entscheide, einen Happen im „Mackie Mayor“ zu mir zu nehmen.

## VOM LOST PLACE ZUR HIPPEN MARKTHALLE

Zunächst als frühviktorianischer Fleischmarkt in Betrieb, durchlief das Areal mehrere, teils exotische Verwandlungen – bis hin zum Skateboard-Park. Zuletzt lag hier alles ungenutzt im Dornröschenschlaf und vereinsamte zunehmend. Bis 2015 dann die endgültige Transformation gelang und das Mackie Mayor durch seine Wiederöffnung als Markthalle seinen zweiten Frühling erlebte. Seither wird es als absoluter Hotspot gehandelt.

Das denkmalgeschützte Gebäude ist eine einzige große „food hall“ mit allerhand Leckereien. Sowohl Fleischliebhaber als auch Vegetarier und Veganer werden mit Sicherheit fündig.

Umgeben von beeindruckender Architektonik betreiben die Besucher gemütliches Standhopping und schlürfen dabei an ihrem Vino.

→ **INFORMATIONEN UNTER:** [www.mackiemayor.co.uk](http://www.mackiemayor.co.uk)

## THE PLACE TO BE

Weiter geht es ins Innerste des Northern Quarter – wo das Leben pulsiert. Kleine Boutiquen, konzeptionelle Stores sowie alternative Bars sind hier zuhause. Eigentlich wirkt jede einzelne Straße im Northern Quarter wie eine einzige lange Kunstgalerie. Überall haben sich Künstler an den Hauswänden verewigt. Fashion-Liebhaber kommen hier auch nicht zu kurz: Ein Vintage-Second-Hand-Shop nach dem anderen schmückt die Straßen.

## ART BATTLE

Kunstbegeisterte sollten unbedingt beim Art Battle Manchester vorbeischaun. Ein Event, an dem zehn ausgewählte Künstler gegeneinander antreten und in 30 Minuten ein Kunstwerk zaubern. Zum Schluss bestimmen die Zuschauer, wer gewinnt.

Aber das ist noch lange nicht alles! Das gesamte Event wird nicht nur von musikalischen Acts begleitet, sondern findet zusätzlich an ausgewählten Plätzen wie dem nostalgisch-historischen Schwimmbad „Victoria Baths“ oder in Theatern statt. Mit einem Gin Tonic in der Hand lässt es sich besonders gut mit den Künstlern mitfeiern. Wo das nächste Battle stattfindet? Dieses Geheimnis wird am Ende der Veranstaltung gelüftet.

Industrielles Manchester.



Brücke in Manchester.



## AC HOTEL MANCHESTER

Wer es besonders stadtnah mag, sollte unbedingt im AC Design Hotel übernachten. Das minimalistisch eingerichtete Vier-Sterne-Hotel liegt im trendigen Ancoats, welches zu den „13 coolest neighbourhoods in the world“, den 13 coolsten Nachbarschaften weltweit gewählt wurde. Gelegentlich finden in den AC Hotels Diskussionsrunden, sogenannte „AC Unpacked“ statt, Netzwerkabende, an denen Unternehmer, Künstler als auch Designer teilnehmen.

Ziemlich tolle Sache, oder? Ich habe mich jedenfalls sehr wohl gefühlt und werde bald wiederkommen. Goodbye my dear Manchester. • YASEMIN SCHAKMAK  
Fotos: AC HOTEL und PR

Abends einen Gin oder ein Craftbeer genießen? Kein Problem!





## NORDSPANIEN

wein, kultur, erlebnis

*Die autonome Region Kastilien und León ist wahrlich ein schönes Fleckchen Erde. Vor allem ihre mittelalterliche Stadt „Burgos“, direkt am Jakobsweg gelegen, weiß zu begeistern. Aber auch eine Weintour in Logroño, der Hauptstadt der Provinz und Sitz der Autonomen Gemeinschaft La Rioja, ist einen Ausflug wert. Denn das, was wir zuhause im Weinregal finden, hat hier seinen Ursprung.*

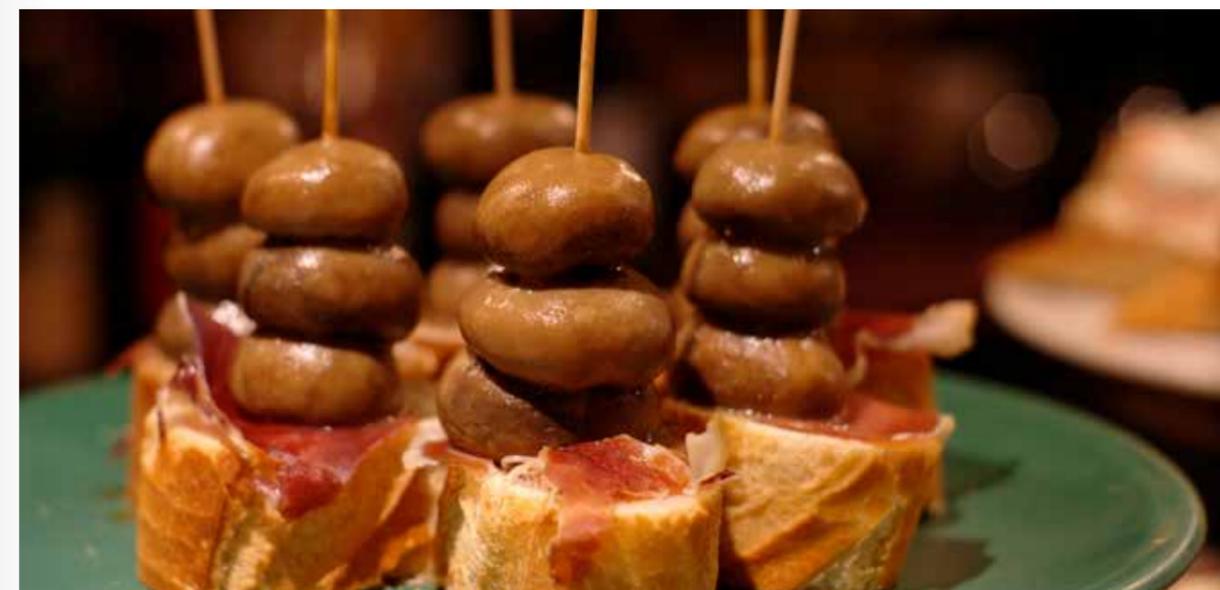
Mächtig ranken die spitzen Türme des Sakralbaus in den blauen Himmel. Die Rede ist von der Kathedrale von Burgos. Bereits im 13. Jahrhundert zu Ehren der Jungfrau Maria errichtet, gehört sie heute zum Weltkulturerbe. Gebaut wurde sie im Stil der französischen Gotik. Die Wände und Decken werden von reichen Ornamenten getragen, überall finden sich kleine und große mystische Skulpturen. Sie scheinen den Besucher anzublicken und etwas mitteilen zu wollen. Die Kirche ist imposant und das stundenlange Verweilen fällt nicht schwer. Denn Ornamente und Verzierungen ziehen immer wieder aufs Neue in ihren Bann und lassen versteckte Details aufblitzen. Daher unbedingt die Augen offen halten! Im Inneren befindet sich gleichzeitig auch das Grabmal des spanischen Nationalhelden „El Cid.“ Aber auch weitere Schätze und Kunstwerke gilt es zu entdecken. Absoluter Gänsehauteffekt: Etwas unheimlich dagegen wirkt die Spielfigur aus dem 15. Jahrhundert, die viertelstündlich die Glocke bedient.

### COBO VINTAGE

Das Sterne-Restaurant liegt im Herzen von Burgos. Was den Gast hier erwartet? Eine spannende, innovative Neuinterpretation der spanischen Küche, die nicht nur ästhetisch schön anzusehen ist, sondern auch wirklich gut schmeckt. Absoluter Pluspunkt: Das Preis-Leistungs-Verhältnis! Gehobene Küche zu fairen Preisen.

### AC HOTEL BURGOS

Das Vier-Sterne-Design und Lifestyle Hotel gehört zur Marriot-Gruppe und liegt unweit der Kathedrale von Burgos. Das Hotel ist modern und wirkt durch seinen eher minimalistischen Stil ruhig und zurückhaltend. Das Frühstücksbuffet ist üppig und vielfältig. Wer die Reise weiter nach La Rioja antritt, der findet auch dort angenehmen Schlaf und Gemütlichkeit im Schwesterhaus AC Hotel La Rioja. Empfehlenswert!



### BODEGAS YSIOS

Liebe Weinliebhaber und Architekturbegeisterte! Falls ihr euch gerade angesprochen fühlt, dann solltet ihr unbedingt die Weinkellerei Bodegas Ysios besuchen und gleich vor Ort die besonderen Weine probieren. Das futuristische Kellergewölbe, entworfen von Stararchitekt Santiago Calatrava Valls, ist ein absoluter Hingucker!

### CAMPO VIEJO

Die bekannte Marke Campo Viejo gehört zu den ganz großen im Weinbusiness. Nicht nur Weinkenner kommen hier auf ihre Kosten, sondern auch die, die es werden wollen. Sich das Weingut anschauen, mehr über den Anbau erfahren, dazu das eine oder andere Wein- und Aromatasting. Klingt doch ziemlich lässig, oder?

### CALLE LAUREL

Am Abend tobt das Leben in der Calle Laurel in Logroño und die Gassen füllen sich. Hier trifft man sich ganz im Stile des Afterwork. Aber nicht nur auf ein Gläschen Wein, sondern auch auf ein paar leckere Pintxos – der baskischen Antwort auf Tapas! Der Name Pincho stammt vom spanischen Wort für „Spieß“, denn häufig werden Zahnstocher oder kleine Holz- und Kunststoffspieße zum Zusammenhalten der einzelnen Komponenten verwendet.

• YASEMIN SCHAKMAK Fotos: PR



# MAMA SHELTER LILLE

insane in the membrane

*Neben Los Angeles, Rio de Janeiro, London und vielen weiteren Orten ist nun auch Lille seit kurzem die Herberge einer - man muss schon fast sagen - neuen Sehenswürdigkeit. Denn das Mama Shelter in Lille ist alles andere als normal. Es ist mutig, verspielt und einfach nur „loco“.*

Mit dem TGV von Stuttgart über Paris bin ich nach nicht einmal sechs Stunden in Lille angekommen. Dass mir ein buntes und interessantes Wochenende bevorsteht, merke ich bereits am Eingang. Neben zwei Fahrstühlen, die mich hoch in die Lobby bringen sollen, stehen hier bereits die ersten Spielautomaten. Solche, wie man sie heutzutage fast nur noch aus Spielhallen der Achtzigerjahre kennt. Für einen kurzen Moment überlege ich, ob ich hier richtig bin. Meine Zweifel zerstreuen sich, als ich herzlich am Empfang begrüßt werde. In meiner Einladung stand als eines der ersten Dinge „Mama loves Heino“. Ein schönes Detail, wie ich finde.

Auch das restliche Hotel ist auffallend bunt und flippig. Überall stehen, neben weiteren Spielautomaten, Tischkicker und Vitrinen mit Masken. Das Thema des Hotels ist eindeutig „loco“, wie es auch Serge und Jérémie Trigano bei unserem ersten Treffen an diesem Wochenende unterstreichen. Zusammen mit dem Stardesigner Phillipe Starck, dessen Handschrift man überall erkennen kann, eröffneten sie das erste Mama Shelter in Paris im Jahr 2008.

### FAMILIÄRE ATMOSPHÄRE

Wir befinden uns mittlerweile im Restaurant des Hotels, beide lehnen an einem Esstisch und wir unterhalten uns über das Hotel. Die Stimmung ist locker. Es fühlt sich an, als hätten wir uns zu einer Familienkonferenz im Esszimmer eingefunden, um darüber zu sprechen, was wir die nächsten Tage Spannendes erleben möchten. Ungezwungen und entspannt. Über uns, mitten im Herzstück des



In jedem Mama Shelter zu finden. Die handgemalte Decke.

Hotels, die beeindruckend verzierte Decke. Handgemalt über sechs Monate hinweg. Zu finden in jedem Mama Shelter auf der ganzen Welt. Jede ist einzigartig und an die jeweilige Stadt angepasst.

Wir kommen auf die vielen Masken zu sprechen, die nicht nur in den Vitrinen, sondern auch auf jedem Zimmer anzutreffen sind. Was hat es mit ihnen auf sich? Serge erklärt uns, dass sie anfängliche Schwierigkeiten mit den Lampenschirmen im ersten Mama Shelter Paris behoben haben. Seitdem gehören sie in jedem Hotel zum Inventar. Später, auf dem Zimmer, lasse ich es mir nicht nehmen und albere ein wenig damit für Instagram herum. Wenig überrascht stelle ich fest, dass ich nicht der Einzige bin, der bisher auf die Idee kam.



Ein bisschen Spaß muss sein.

Lille ist schön. Das entnehme ich auch den Worten Martine Aubrys, Lilles Bürgermeisterin, die am Abend, neben weiteren wichtigen Personen, die Party eröffnet. Die Stadt hat viel zu bieten und hat sich nicht zu Unrecht gegen Sydney im Wettbewerb Designhauptstadt 2020 durchgesetzt. Es hat seinen Grund, warum das neue Mama Shelter genau hier eröffnet wurde. Man möchte mitwirken und ein Teil der Stadt mit ihren Ambitionen sein.

Unter den vielen Einweihungsgästen ist nun mittlerweile auch Benjamin Trigano. Der Leiter des Mama Shelter in Los Angeles. Er ist extra angereist, um das neue Baby der Familie willkommen zu heißen.



Lille ist Designhauptstadt 2020

Nach diesen vielen Eindrücken falle ich am Abend müde ins Bett. Es ist glücklicherweise weich und kuschelig. Ich komme gar nicht dazu, das üppige und kostenlose TV-Entertainment-Programm zu nutzen.

### LILLE

Der nächste Tag kann für mich gar nicht früh genug beginnen. Das Tagesprogramm verspricht fesselnde Eindrücke. Wir beginnen im La Piscine de Roubaix. Einem ehemaligen Schwimmbad, das mittlerweile zu einem Museum umfunktioniert wurde. Es ist stark verwurzelt mit der Geschichte Lilles. Stärkung für den restlichen Tag erhalten wir im La Ducasse, das „cuisine traditionnelle“ bietet.

### ICH ESSE GERNE

Glücklicherweise hat mir eine Freundin im Vorfeld beigebracht auf Französisch „Ich esse gern!“ zu sagen. Sie kennt mich. Ich gebe zu, dass ich wirklich gehofft hatte, das ganze Wochenende irgendwie nur mit diesem einen Satz durchzukommen. So ganz gelingt mir das natürlich nicht. Gerade am zweiten Abend meines Aufenthalts und dem Mehrgänge-Menü im Restaurant des Mama Shelter

reicht nicht einmal ein „Merci beaucoup“ oftmals aus. Derart köstlich und aufmerksam werden wir in der großen Runde umsorgt.

### ABSCHIED VON MAMA

Wer also, wie ich, gerne „kulinarisch“ reist und darüber hinaus seinen Aufenthalt in einer fremden Stadt gerne zur Abwechslung „anders“ erleben möchte, dem kann ich das Mama Shelter in Lille wärmstens an Herz legen. Es wird euch nicht langweilig werden. Versprochen.

Text und Fotos: HEINO KRIER

Auch kulinarisch kommt man nicht zu kurz.



### NEU baedeker reiseführer frankreich norden

Wollte man alle herausragenden Events besuchen, die in den verschiedenen Regionen Nordfrankreichs in diesem Jahr stattfinden, bräuchte es mehr als einen Sommerurlaub. Der neue Baedeker Frankreich Norden hilft dabei, neben den klassischen Sehenswürdigkeiten auch die spannendsten Veranstaltungen zu erleben, – beispielsweise das Internationale Gartenfestival in Chaumont-sur-Loire, den berühmten Trödelmarkt in Lille

oder die Nuit blanche, die Nacht der Museen, die nicht nur in Paris, sondern in zahlreichen Städten in Frankreich und sogar weltweit gleichzeitig stattfindet. Wo kann ich schick oder landestypisch essen, wo mache ich Landurlaub à la française, wo lässt sich prima shoppen und was mache ich mit Kindern? Das zentrale Kapitel Erleben und Genießen

wartet mit fundierten Tipps für einen abwechslungsreichen Urlaub auf und sorgt für unbeschwertem Reisespaß. Und wer in das wirkliche Leben am Urlaubsort eintauchen möchte, bekommt Anregungen in der Rubrik Willkommen im Alltag. Wie wäre es, einmal mit einem bretonischen Küstenfischer in See zu stechen und „langoustine“ frisch aus dem Wasser zu probieren? Das Highlight am Konzept von Baedeker: Erstmals in einem Reiseführer erklären innovative Infografiken ausgewählte Besonderheiten des Reiseziels: von den schönsten Leuchttürmen der Bretagne über den berühmtesten Schaumwein, den Champagner, bis zum Eiffelturm.

Der Reiseführer enthält neben den neuen Features die ganze Vielfalt der Reiseziele von A – Z, 3-D-Darstellungen, die Baedeker-Tipps der Autoren sowie eine Reisekarte zum Herausnehmen.

670 Seiten inklusive Reisekarte in der Einschleibetasche.

Format: 12,5 x 19 cm  
Preis: € 26,99 (D) / € 27,80 (A) / sfr 39,90  
ISBN 978-3-8297-1372-6

## E-BIKE-TRENDS

### sicherheit geht vor!

*Vor einigen Wochen fand in Friedrichshafen die Fahrradleitmesse Eurobike statt. Am Bodensee wurden die Highlights und Trends für die Saison 2020 vorgestellt. Wir waren für unsere Leser vor Ort und haben spannende Neuheiten entdeckt, die nun im Handel erhältlich sind. Vieles dreht sich dabei um Elektromobilität und Konnektivität.*

Helmspezialist Abus bietet für seine sportliche Helmreihe als zusätzlichen Schutz einen speziellen Chip an. Der Sensor wird am Helm befestigt und im Falle eines Sturzes aktiv. Per Bluetooth mit dem Smartphone verbunden, überträgt der Chip ein Signal an das Telefon, wenn man nach einem Sturz selbst nicht mehr Hilfe rufen kann. Das Smartphone überträgt automatisch eine Notfall-SMS an eine im Vorfeld festgelegte Kontakt Nummer. Falls der Sturz weniger schlimm ausgefallen ist, kann man per App den Notruf selbst deaktivieren. Der Notfallretter kostet einen Aufpreis von rund 50 Euro.

#### MOTORUNTERSTÜTZUNG NUR BEI BEDARF

Mit dem neuen „Souplesse“ möchte Hersteller MTB Cycletech die urbane Mobilität verändern. Das Antriebssystem ist komplett in den Rahmen integriert und kaum sichtbar. Der Akku befindet sich im Unterrohr, der Antrieb in der Hinterradnabe. Souplesse bedeutet übersetzt Flexibilität – das Antriebssystem lässt sich dementsprechend bei Bedarf über einen Schalter am Unterrohr aktivieren. Bei der Schaltung kommt ein Zentralgetriebe aus der „C-Linie“ von Pinion zum Einsatz, wahlweise mit sechs, neun oder zwölf Gängen. Das Gewicht des E-Bikes liegt laut Hersteller bei lediglich 15 Kilogramm. Der Preis ist noch nicht bekannt.

#### ERSTES CONNECTED CARGOBIKE

E-Bike-Spezialist Riese & Müller bietet laut eigenen Angaben die ersten vernetzten Lastenräder an. In den Modellen der „Packster“- und „Load“-Serie kann ab sofort der sogenannte „RX-Service“ verbaut werden. Dabei handelt es sich um einen GPS-Chip, der als zusätzlicher Diebstahlschutz dient. Im Falle eines Raddiebstahls kümmert sich der Hersteller um die Verfolgung und bringt das Rad zum Fahrer sogar zurück. Der Chip soll in Zukunft jedoch noch mehr können: So besteht die Möglichkeit, Software-Updates direkt aufzuspielen oder im Falle eines Sturzes eine Notfallmeldung zu verschicken. Der Chip kostet einen Aufpreis ab rund 80 Euro und ist auch bei normalen E-Bikes des Herstellers zu finden.

#### E-MOUNTAINBIKE MIT ZWEI AKKUS

Über 1 125 Kilowattstunden Akkukapazität verfügt das neue E-Mountainbike „Uproc 3“ von Flyer dank der optionalen Dual-Battery-Lösung. Angetrieben wird durch den neuen Bosch Performance Line CX Antrieb. Das Fahrwerk mit 140 Millimetern Federweg vorne und 130 Millimetern hinten in Kombination mit voluminösen 2.6 Zoll breiten Reifen soll selbst im steilen Gelände für hohen Fahrkomfort und Sicherheit sorgen. Dank dem magnetischen „Monkey Link System“ lassen sich an Vorbau und Sattelschelle Anbauteile wie Licht oder Schutzblech einfach befestigen. Preis: ab 4 999 Euro

#### MTB-RADSCHÜTZER MIT INTEGRIERTEM LICHT

Ein Steckschutzblech mit integriertem Rücklicht zeigt SKS Germany mit dem „Nightblade“. Der Hinterradschutz richtet sich speziell an Mountainbiker, die bei Dunkelheit unterwegs sind. Das Rücklicht ist StVZO-zugelassen. Der Akku ist herausnehmbar und wird per USB geladen. Spritzschutz bieten ein verstellbarer Front- sowie ein langer Backspoiler. Durch die Quick-Release-Befestigung lässt sich das Nightblade mit Powerstraps an fast jeder Sattelstütze montieren. Das Schutzblech ist für Reifen in 26, 27,5 und 29 Zoll und Reifenbreiten bis 3,0 Zoll geeignet und kostet 39,99 Euro.



Auch für richtig sportive Menschen geeignet!

#### OUTDOOR-RUCKSACK FÜR FRAUEN

Taschenspezialist Ortlieb erweitert mit dem „Atrack ST“ seine Rucksackserie um ein Modell speziell für Frauen. Schulterträger und Hüftflossen sind auf die weibliche Anatomie angepasst, die Rückenlänge lässt sich für kürzere Oberkörper anpassen. Für Tragekomfort sorgen eine atmungsaktive Rückenauflagefläche und ein gepolsterter Hüftgurt. Den Rucksack gibt es in den Größen 25 und 34 Litern. Laut Hersteller kommt er so dem Trend zu Kurzreisen und Minimalismus entgegen, bietet aber noch genügend Stauraum für diverse Outdoor-Aktivitäten. Preis: ab 179,99 Euro.

#### NEUE KINDERRÄDER MIT ALU-RAHMEN

Kinderfahrzeugspezialist Puky bringt mit „Cyke“ neue Modelle für Kinder ab sechs Jahren auf den Markt. Die Räder sind durch Alu-Rahmen und -Komponenten relativ leicht, dabei dennoch mit festinstallierter Lichtanlage, Schutzblechen und wahlweise Gepäckträger und Kettenchutz für den Schulweg geeignet. Die neue Serie umfasst Modelle in 20 und 24 Zoll mit unterschiedlichen Gangschaltungsvarianten (Drei- bzw. Siebengang-Nabenschaltung mit Rücktritt, Sieben- oder Achtgang-Kettenschaltung). Einstiegspreis liegt für 20 Zoll bei 359,99 Euro und für 24 Zoll bei 399,99 Euro.

#### LIEGERÄDER MIT NEUEM MOTOR

HP Velotechnik stattet seine Elektroradflotte künftig mit den Hinterradantrieben von Alber aus. Insgesamt 15 Bauweisen erhalten den Neodrive z20 in der Hinterradnabe als mögliche EOption. Die Kooperation entstand, als sich der bisherige Motorenlieferant zu Jahresbeginn aus dem Markt zurückgezogen hatte. Wichtig für die Liegeradspezialisten war, dass die neuen Motoren auf die speziellen Anforderungen der Räder abgestimmt wurden. Der Einstiegspreis für klassische einspurige Liegeräder liegt bei 5 680 Euro (Modell „Streetmachine“), bei Trikes bei 5 880 Euro (Modell: „Gekko fx 20“). • PR Fotos: PIXABAY

#### BUCHTIPP

### BRAIN TALK

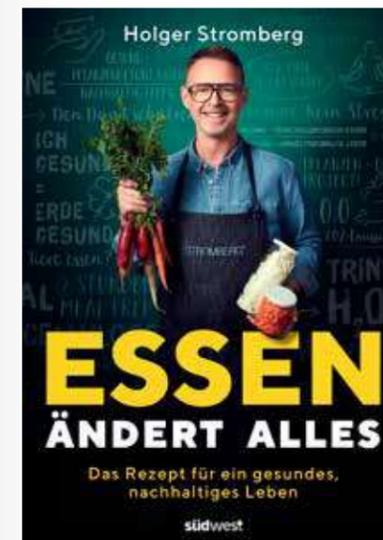
Sich selbst besser zu kennen und auch den anderen zu verstehen, hilft in jeder Art von Beziehung ungemein. Denn erst dadurch ist es möglich, mit dem Partner, den Kindern, den Freunden liebevolle Beziehungen zu führen. Diese Fähigkeit besitzt jeder von uns, doch nicht alle nutzen sie. Der international renommierte Psychologe Dr. David Schnarch zeigt hier mit zahlreichen Fallbeispielen, wie das Gehirn in Verbindung zu anderen steht und wie Sie mithilfe des neurobiologischen Mindmappings diese positiv gestalten können.

Der Bestsellerautor Schnarch wird für seine einfühlsame, lebendige und leicht verständliche Sprache nicht nur in Fachkreisen geschätzt, sondern ebenso von Hunderttausenden von Lesern.

Wer auf der Suche nach sich selbst ist, kommt um Brain Talk nicht herum.

Hardcover, Pappband, 592 Seiten, 14,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-466-34758-2  
€ 30,00 [D] | € 30,90 [A]

CHF 41,50\* (\* empf. VK-Preis)  
Verlag: Kösel  
Erschienen am: 16. März 2020



#### BUCHTIPP

### ESSEN ÄNDERT ALLES

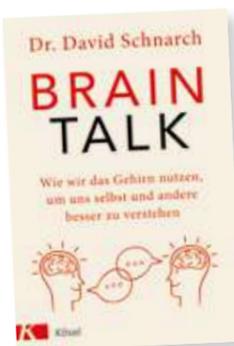
Wie einfach gut und gesund essen geht, wie viel Energie in natürlichen Lebensmitteln steckt und was man schon durch kleinste Veränderungen für sich und den Planeten Gutes bewirken kann, das ist Holger Strombergs größtes Anliegen. Der Foodexperte zeigt, was gesunde Ernährung wirklich bedeutet, dass sie nicht immer etwas mit Schlanksein, sondern mit Ausgewogenheit, der Kenntnis der Inhaltsstoffe sowie den physischen und mentalen Bedürfnissen der einzelnen Menschen zu tun hat. Um sich gesund zu ernähren, muss man noch nicht einmal groß kochen können, sondern lediglich die besseren Alternativen einkaufen und sich zu helfen wissen.

Ein zeitgemäßer Lebensstil heißt trotz der Alltagshektik gesund essen, nachhaltig leben und entspannen können. Dabei hilft auch Holger Strombergs Meal-Prep-Methode: Es

werden einmal in der Woche gesunde Basics vorbereitet und das Essen wird dann zubereitet, wenn es gebraucht wird. In wenigen Minuten wird Frisches zu den Basics kombiniert und man ist bestens versorgt.

Kurz, prägnant und mit vielen Illustrationen wird in dem Buch auf unterhaltsame Weise wichtiges Lebensmittelwissen geliefert, werden No-Gos in der Ernährung aufgezeigt und auf eine nachhaltige Ernährungsweise eingestimmt. Und das heißt nicht nur regional und saisonal einkaufen, sondern beispielsweise mehr pflanzliche Alternativen in den Kochalltag integrieren und weniger Abfall erzeugen. Dazu gibt es konkrete Tipps, Einkaufslisten und Rezepte, die veranschaulichen, wie einfach und lecker eine gesunde und für den Planeten konforme Ernährung sein kann.

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 17,0 x 24,0 cm  
circa 70 farbige Abbildungen  
ISBN: 978-3-517-09903-3  
www.randomhouse.de



# HOTEL PFÖSL IN DEUTSCHNOFEN

besonders. natürlich. einzigartig. glücklich.

*Es ist Sonntagnachmittag und die Sonne strahlt, als wir im Vier-Sterne-Superior-Hotel Pfösl in Deutschnofen, Südtirol, ankommen. Das familiengeführte Naturhotel befindet sich als Ort des Rückzugs auf 1 375 Metern, wo man den wahren Luxus im Urlaub findet: „Raum - Zeit - Ruhe - Einfachheit - Entschleunigung.“*

Gespannt nehmen wir vier Tage lang an einem Workshop für Körper und Seele teil, ganz unter dem Motto „Regeneration 360°“. Unter der Leitung von Franz Mühlbauer stehen verschiedene Übungen und Ausflüge in die umgebende Bergwelt der Dolomiten auf dem Programm. Seit über 30 Jahren ist Mühlbauer Experte für das Thema Regeneration, sowie Bestsellerautor und Lehrbeauftragter an der Universität Graz und war bereits unter anderem für die österreichische Ski-Nationalmannschaft und deutsche Bundesliga-Fußballer tätig.

Er entwickelte das seit 35 Jahren bewährte Solemon Balance-Konzept – die „Hilfe zur Selbsthilfe auf dem Weg zu bewusster Regenerations- und Lebenskultur“. Dabei geht es vor allem darum, positive Impulse, tiefe Entspannung und Kraft auf allen Ebenen zu tanken. In Kooperation mit dieser Philosophie möchte das Hotel Pfösl eine neue Ära bewusster Urlaubsgestaltung einleiten.

Nach einem herzlichen Empfang und mit einem erfrischenden Willkommensgetränk gewappnet, nutzen wir das tolle Wetter, um den gigantischen Innenhof, die sogenannte „Pfösl's Urkraftoase“, zu erkunden. Neben alten Baum- und Rosensorten sind auch Hecken zum Naschen, Hochbeete mit Heil- und Küchenkräutern anzutreffen und nicht zu vergessen, der 300 Jahre alte Backofen, welcher einmal die Woche für die Gäste inklusive eines angebotenen Back-Kurses in Betrieb gesetzt wird. Schon jetzt fällt auf, dass die Gastgeber großen Wert auf Naturverbundenheit, Nachhaltigkeit und Regionalität legen.

## AKTIVE REGENERATION FÜR ALLE SINNE

Unser tägliches Programm startet mit einer Morgenmeditation mit anschließenden Dehnungs- und Wirbelsäulenübungen, die einem wertvollen Ausgleich im Sinne der Ganzheitlichkeit dienen.

Bevor schließlich die E-Bike-Ausfahrt ansteht, bei der wir von Gastgeberin Eva Zelger als lokalen Guide gelotst werden, stärken wir uns mit einem ausgiebigen basischen



↑ Sport vor herrlichster Kulisse. Ein Genuss!

Frühstück. Übrigens soll bei unseren E-Bike-Ausfahrten der Fokus nicht darauf gelegt werden, in den Bergen so schnell wie möglich unterwegs zu sein, sondern vielmehr auf das bewusste Biken mit einer speziellen Atemtechnik. Atemberaubende Panorama-Ausblicke auf Rosengarten, Latemar und Schlern, sowie spektakuläre Abfahrten durch malerische Wälder verleihen dem Naturerlebnis den letzten Schliff.

## WELLNESS-OASE INMITTEN DER NATUR

Für einen schönen Ausklang des Tages wollen wir uns den gigantischen Wellnessbereich nicht entgehen lassen. Mit einem umfangreichen Angebot mit acht verschiedenen Saunen, Ruheräumen, einem Panorama-Whirlpool und Barfußparcours ist für Entspannung von Körper und Geist gesorgt. Unser persönliches Highlight ist der neue 25 Meter lange Infinity-Sole-Pool, welcher vor einer imposanten Bergkulisse ruht.

Aktive Regeneration bedeutet auch, auf seine Ernährung zu achten. Aus diesem Grund begleitet uns die Woche über Pfösl's Chefkoch Markus Thurner mit frischen, vitalstoffreichen und vor allem basenbildenden Spezialitäten. Unsere Dreiviertel-Pension beinhaltet ein umfangreiches basisches Frühstück, einen kleinen Nachmittagsbuffet

sowie ein abwechslungsreiches Vier-Gänge-Menü am Abend. Mit qualitativ hochwertigen und regionalen Produkten, sowie Kräutern aus dem Pfösl-Kräutergarten werden die Speisen lecker zubereitet und es gibt alles, was das Herz begehrt.

## GASTFREUNDSCHAFT WIRD GROSS GESCHRIEBEN

Unsere Erwartungen wurden am Ende jedes Tages übertroffen. Wir lernten viel über die Solemon-Philosophie und konnten uns mental sowie körperlich tatsächlich erholen.

Nicht nur die E-Bike-Fahrten waren einzigartige Erlebnisse, sondern der gesamte Aufenthalt in dem familiären und gastfreundlichen Hotel Pfösl zeichnete sich als einen ganz besonderen Kraftplatz inmitten der Natur aus. Im Übrigen hat das Hotel Pfösl das ganze Jahr über eine unglaubliche Vielfalt an Angeboten. Von Wandern oder Mountainbiken über verschiedene Sportprogramme bis hin zu Skifahren, Langläufen oder Schneeschuhwandern.

## INTERVIEW MIT BRIGITTE ZELGER, GESCHÄFTSFÜHRERIN HOTEL PFÖSL

*STIL.IST: Welche Arten von Workshops unter dem Motto „Regeneration 360°“ bieten Sie neben dem E-Biken an?*

**Brigitte Zelger:** Im Juli vergangenen Jahres hatten wir bereits einen Workshop zu „heilenden Bergerlebnissen“, bei dem es um bewusstes Wandern und intensiven Naturerlebnissen ging. Außerdem bieten wir noch ein „Lu Jong Retreat“ an, ein Jahrtausende altes, tibetisches Heil-Yoga und zum Ausklang des Jahres wird es schließlich ein

„Advent Retreat“ geben, bei dem der Fokus auf Achtsamkeit und innere Einkehr gelegt wird. Die Workshops werden von uns jedes Jahr angeboten, wobei der Blick grundsätzlich immer auf Regeneration gerichtet wird.

*STIL.IST: Welche Art Kundschaft sprechen Sie mit den Workshops an?*

**Brigitte Zelger:** Grundsätzlich jeden Gast. Derjenige, der den Wunsch hat, in der Natur zu leben und sich dort aufzuhalten, ist hier genau richtig aufgehoben. Der Bezug zur Natur oder schon der Blick in die Natur gibt viel Energie und Kraft. Eben eine gute Möglichkeit, um sich zu erholen. Wir haben Gäste in allen Altersgruppen vertreten und jeder sucht sich seine individuellen Kraftplätze, seine Orte zu verweilen und seine passenden Aktivitäten. Dank unserem vielfältigen Angebot, kann hier jeder seinen passenden Rückzug im Urlaub finden.

*STIL.IST: Können Sie uns drei Haupteigenschaften nennen, die das Hotel so besonders machen?*

**Brigitte Zelger:** Das neue Thema Regeneration 360° ist ein ganz spezielles Thema, womit wir den Gästen die Möglichkeit geben, zu sich zurückzukommen und in sich hineinzuschauen, um auch die wichtigen Dinge im Leben wieder zu finden. Außerdem ist das Thema Natur etwas ganz Besonderes, das sich bei uns durch alle Bereiche des Hauses zieht. Angefangen von der Einrichtung und Architektur oder unserer Küche und dem Natura-Spa bis hin zu unserem Bezug und der Verwurzelung zu diesem besonderen Platz.

• JANINA SCHLOTTER Fotos: STROMBERGER PR

➔ **INFORMATIONEN UNTER:** [www.pfoesl.it](http://www.pfoesl.it)

## BUCHTIPP

### Ich glaub, mir geht's nicht so gut, ich muss mich mal irgendwo hinlegen REMIX 3

Panikherz war eine Reise ins Innere – in »Remix 3« geht es in die umgekehrte Richtung: nach draußen, zu den anderen.

Mit Boris Becker schaut Stuckrad-Barre in Wimbledon das berühmte Finale von Wimbledon. Mit Helmut Dietl scheitert er in Berlin wegen Berlin an Berlin. Dem Freund Christian Ulmen schaut er zu bei der Verwandlung in Christian Ulmen. Und Pharell Williams singt den Sommerhit zum Herbstanfang, verspätet sich aber – der Autor fährt unterdessen ein letztes Mal an den See. Nach der Reise ans Ende der Nacht wird die Welt nun bei Tageslicht betrachtet. Benjamin von Stuckrad-Barre öffnet weit die Augen



und schaut, wie die anderen das hinkriegen: das Leben. Die hier versammelten Texte liefern ein akkurates Selbstporträt über Bande, es ist eine Suche nach dem Wir. Das Ergebnis: eine Familienaufstellung. Eine Heldenparade. Eine Götzendämmerung. Der Befund des von der Wirklichkeit irritierten Autors fällt melancholisch aus: Es geht uns nicht gut – wir müssen uns alle mal irgendwo hinlegen. Nur wohin? Remix 3 endet folgerichtig dort, wo Panikherz entstand: am Sunset Boulevard.

KiWi-Taschenbuch  
Erschienen am 10.  
Oktober 2019

Lieferstatus: Verfügbar  
320 Seiten  
ISBN: 978-3-462-05339-5

# BUDDHA BOWLS

die schüssel voller glück

Bunte Buddha Bowls („bowl“ ist der englische Ausdruck für eine Schüssel) sind in aller Munde. Das Trend-Food aus den USA hat sich längst bei uns etabliert. Jedoch sind Buddha Bowls viel mehr als ein kurzweiliger Trend – sie sind eine kunterbunte Mischung aus gesunden Leckereien, die Lust auf ausgewogenen Genuss machen.

Die einzelnen Komponenten einer Buddha Bowl sind einfach gehalten, man kann sich bei der Zusammenstellung und Zubereitung nach Lust und Laune austoben und sie zum Beispiel nach der Jahreszeit ausrichten. In den Herbst- und Wintermonaten eignen sich Rosenkohl, Blumenkohl und Wurzelgemüse sowie Pastinaken oder Rote Beete als Gemüseanteil. Im Frühjahr und Sommer greifen wir liebend gern zu Spargel, Fenchel und Brokkoli.

Auch in Sachen Resteverwertung ist die Buddha Bowl schwer zu toppen. Ob Überbleibsel vom Sonntagsbraten, gekochte Eier vom Vortag oder übriggebliebenes Gemüse vom Mittagessen. In Kombination mit frischen Zutaten und einem hausgemachtem Dressing mausern sich diese nochmals zu einer vollwertigen Mahlzeit. Dressings können vorbereitet und im Kühlschrank bis zu sechs Tagen aufbewahrt werden. Älteres Gemüse ergibt im Ofen geröstet eine köstliche Grundlage für die Glücksschüssel.

**STIL.IST-TIPP:** Besonders gut gefällt uns, dass sich die Buddha Bowls mühelos einer vegetarischen, veganen, glutenfreien oder anderen Ernährungsformen anpassen lassen - wir sind Fan!



**GRÜNE  
BULGUR-FETA-BOWL**

## GRÜNE BULGUR-FETA-BOWL

(für vier Personen) • 40 Min. Zubereitung

• Pro Portion ca. 500 kcal, 19 g EW, 28 g F, 40 g KH

### Für die Bowl

170 g Bulgur (orientalischer Hartweizen)

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

Salz

2 junge Kohlrabi mit zarten

Blättern (ca. 500 g)

150 g TK-Erbsen

100 g Baby-Blattspinat

### Für das Dressing

200 g griechischer Sahnejoghurt

4 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

6 TL Pul Biber (ersatzweise Chiliflocken)

4 EL Olivenöl

### Für das Topping

150 g Feta

**Bowl:** Den Bulgur in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Bulgur unterrühren, 350 ml Wasser und ½ TL Salz zugeben. Den Bulgur zugedeckt aufkochen, dann bei schwacher Hitze rund zehn Minuten ausquellen und anschließend offen auskühlen lassen.

Inzwischen den Kohlrabi putzen, schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Die zarten Blätter waschen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden und beiseite legen.

Den Kohlrabi und die gefrorenen Erbsen in kochendem Salzwasser knapp zwei Minuten garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Hälfte vom Spinat in feine Streifen schneiden.

**Dressing:** Joghurt mit Zitronensaft, 75 ml Wasser, etwas Salz, Pfeffer, 1/2 TL Pul Biber (Blättchenpfeffer) und Öl glatt rühren.

**Topping:** Die eine Hälfte vom Schafskäse in zentimetergroße Würfel schneiden, die andere zerbröseln.

**Anrichten:** Die Hälfte der Joghurtsauce mit Bulgur, Spinatstreifen und Kohlrabi-Blättern mischen, eventuell nachwürzen. Die Mischung in Bowls verteilen. Den übrigen Spinat, Kohlrabi, Erbsen, Fetawürfel und das verbleibende Dressing auf dem Bulgur anrichten. Zerbröselten Schafskäse und den restlichen Pul Biber darüberstreuen und die Bowls servieren.





## WILDREIS-BOWL MIT GARNELEN

### WILDREIS-BOWL MIT GARNELEN

(für vier Personen) • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 540 kcal, 28 g EW, 16 g F, 69 g KH

#### Für die Bowl

250 g Basmati-Wildreis-Mix

Salz

6 Ananas (ca. 500 g)

100 g Rucola

2 Mini-Gurken (ca. 300 g)

#### Für das Dressing

300 g Joghurt

2 EL Salatmayonnaise

4 EL Limettensaft

Salz

6 TL Chiliflocken

#### Für das Topping

400 g rohe Garnelen (geschält)

2 EL Olivenöl

Salz

**Bowl:** Den Reis nach Packungsanweisung in der 2,5-fachen Menge in leicht gesalzenem Wasser 15 bis 18 Minuten garen. Inzwischen die Ananas schälen, der Länge nach dritteln, den harten Strunk entfernen und die Drittel in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen und von groben Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Die Gurken waschen, längs halbieren und in schmale Scheiben schneiden.

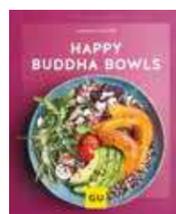
**Dressing:** Den Joghurt mit Mayonnaise und Limettensaft verrühren und mit Salz und ½ TL Chiliflocken abschmecken.

**Topping:** Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze circa zwei Minuten von jeder Seite braten.

Vom Herd nehmen und salzen.

**Anrichten:** Den Reis auf Bowls verteilen. Rucola, Ananas, Gurken und Garnelen darauf anrichten. Die Bowls mit der Hälfte vom Dressing - nach Belieben in Streifen - beträufeln und mit den restlichen Chiliflocken bestreuen.

Das übrige Dressing dazu reichen. • Text: YVONNE LEPPERT  
Fotocredits: ©GRÄFE UND UNZER VERLAG / GROSSMANN.  
SCHÜRLE



**MARTINA KITTLER**

HAPPY BUDDHA BOWLS

64 Seiten

ISBN-10: 3833871393

ISBN-13: 978-3-8338-7139-9

9,99 €

# NAO® BRAIN STIMULATION - BESSER ALS DER DOPPELTE ESPRESSO!



Hand hoch, wer zurzeit morgens nur schwer aus dem Bett kommt. Wer stolpert auch dieser Tage eher in den Tag, anstatt durchzustarten? Wer schüttet sich dann auch zwei bis 12 Tassen Kaffee hinter die Binde? Und dennoch will und will die Frühjahrsmüdigkeit nicht weichen. Und das ausgerechnet an einem Tag, an dem man eigentlich 100 % geben muss. Genau für solche Zwecke gibt es nao® brain stimulation. Dabei handelt es sich um einen neuen natürlichen Wachmacher. Bereits ein Dragee soll einem für acht Stunden punktgenau mehr Leistungsfähigkeit, mehr Konzentration und mehr Energie geben. So das Versprechen des deutschen Startups. Doch kann das wirklich sein?

## DAS IST DRIN!

Das Geheimnis liegt (wie so oft) in der Zusammensetzung: nao brain stimulation setzt dabei auf Inhaltsstoffe aus der Natur. Das wäre zum einen Brahmi. Dabei handelt es sich um ein Kraut der Traditionell Chinesischen Medizin und ayurvedischen Kräutertherapie. Es verbessert die

Kommunikation zwischen den Nervenzellen. Matcha und grüne Kaffeebohnen enthalten hingegen Koffein, aber auch Vitamine, Antioxidantien und andere gesunde Stoffe: Beide Zutaten regen den Stoffwechsel an und bringen das Gehirn in Schwung. Zudem setzt nao brain stimulation bei der Herstellung konsequent auf Nachhaltigkeit. Das macht die Marke „made in Germany“ sympathisch.

## SO WIRKT NAO® BRAIN STIMULATION WIRKLICH

nao® unterstützt dich besonders, wenn intensive Konzentrationsphasen bevorstehen oder herausfordernde Tage oder Nächte vor dir liegen. Die Einnahme des veganen Wachmachers passt du ganz deinem Alltag an. Nach etwa 30-45 Minuten fühlst du dich wacher, konzentrierter und aufnahmefähiger. nao® hat den klaren Vorteil, dass es dein Brain wachhält und dein Herz (trotz 146mg Koffein!) nicht flattern lässt. Eine sehr angenehme Energie, die dich bis zu 8 Stunden begleitet.

# REISEN MIT DEM WOHNMOBIL

dem glück auf der spur

*Die reizvolle Landschaft in der Ferienregion Oberschwaben-Allgäu ist ideal für das Reisen im eigenen Zuhause. Verschiedene Routen führen zu beeindruckenden Naturphänomenen, historischen Kulturschätzen, erfrischenden Thermalbädern und unterhaltsamen Museen. Gut ausgestattete Stell- und Campingplätze ermöglichen den Reisemobilisten einen erholsamen Urlaub. Als optimale Planungshilfe und wertvoller Begleiter unterwegs dient die Themenbroschüre mit allen wichtigen Infos.*



**M**itten in Oberschwabens Moorlandschaft feiert das Federsee-Museum in Bad Buchau 2019 sein 100-jähriges Bestehen. Gleich zwei Ausstellungen gewähren in der Jubiläumssaison besondere „(Ein-)

Blicke in vergangene Zeiten“. Auch rund um Bad Saulgau, Landeshauptstadt der Biodiversität, gibt es vieles zu entdecken. Im neuen NaturThemenPark lernen Besucher jeden Alters Naturphänomene aus nächster Nähe kennen. Der Park befindet sich beim Reisemobilstellplatz an der Sonnenhof-Therme Bad Saulgau GmbH.

## UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE

Direkt am Ufer der Donau liegt die out&back Erlebnis-Welt Sigmaringen. Für Vergnügen sorgen eine Kletter-Arena, ein Menschenkicker und ein Minigolfplatz. Vor den Toren Leutkirchs ist im Herbst der sechste Ferienpark von Center Parcs in Deutschland eröffnet worden. Reisemobilfreunde, die gerne in der Nähe des Parks übernachten möchten, steht der Leutkircher Reisemobilstellplatz zur Verfügung.

## ROUTENVIELFALT

Oberschwaben Tourismus hat die 36 Stellplätze und elf Campingplätze der Region auf verschiedenen Routen miteinander verbunden: Reisemobilisten wählen unter anderem zwischen der Donautal-Route, der Route zum Federsee, der Allgäu-Route oder der Familienroute. Die Fahrstrecken sind zwischen 60 und 150 Kilometer lang



Die Fahrstrecken sind zwischen 60 und 150 Kilometer lang und führen zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten. So etwa verläuft die Familienroute von Isny im Allgäu zum Erwin Hymer Museum in Bad Waldsee und gipfelt im Ravensburger Spieleland.

Bildnachweis: OBERSCHWABEN TOURISMUS GMBH, THOMAS CERNAK



und führen zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten. So etwa verläuft die Familienroute von Isny im Allgäu zum Erwin Hymer Museum in Bad Waldsee und gipfelt im Ravensburger Spieleland.

## PIONIERARBEIT

Das sanfte Hügelland zwischen Donau und Bodensee im Süden Deutschlands gilt als Wiege des mobilen Reisens. In Isny leistete Arist Dethleffs mit seinem „Wohnauto“ 1931 Pionierarbeit für das Caravaning in Deutschland. 1957 konstruierte Erwin Hymer den ersten Prototyp des Modells „Troll“. In dem nach ihm benannten Museum in Bad Waldsee präsentieren sich mehr als 80 Oldtimer und historische Freizeitfahrzeuge in einer fröhlichen Parade. Anfang Juli startet übrigens das neue Ausstellungsprogramm „Vive la France“. Und in Aulendorf feierte die Carthago Reisemobilbau 2019 ihr 40. Firmenjubiläum.

• Text und Fotos: PETRA REINMÖLLER

Der Marktplatz Biberach: Die reizvolle Landschaft in der Ferienregion Oberschwaben-Allgäu ist ideal für das Reisen im eigenen Zuhause.

Bildnachweis: OBERSCHWABEN TOURISMUS GMBH



Oberschwäbisches Museumsdorf in Kürnbach: Reisemobilisten wählen unter anderem zwischen der Donautal-Route, der Route zum Federsee, der Allgäu-Route oder der Familienroute.

Bildnachweis: OBERSCHWABEN TOURISMUS GMBH, RALPH BINDER





ADVERTORIAL

## DER PULSE CLASSIC:

### ORIGINAL ODER KLASSISCH: IMMER AM PULS DER ZEIT!

Zum Modelljahr 2019 läutete Dethleffs mit der Baureihe Pulse eine neue Ära des mobilen Reisens ein, die den Puls der Zeit widerspiegelt. Sowohl beim Interieur als auch Exterieur sind die teil- und vollintegrierten Reisemobile Pioniere einer neuen Dethleffs Design- und Formsprache. Vor allem im Inneren versprüht der Pulse durch eine Reduktion des Anteils an Holzdekor, eine Fokussierung auf unifarbene Naturtöne in Grau und Beige sowie die neuartige, nach unten hin eingezogene Dachschrank-Architektur mit den innovativen Multiflex-Dachschrankklappen ein sehr modernes Flair. Gerade dieses fand in den letzten Monaten unzählige Anhänger, die sich in die neuartige

Designsprache geradezu verliebten. Allerdings werden sich Liebhaber klassischer Designs eher im Pulse Classic wiederfinden. Dessen helles Nussbraun der Möbelfronten in der Kombination mit dem Boden in schicker Steinoptik und seiner eigenen, dazu passenden Wohnwelt verkörpert die eher zeitlose, etwas gediegenere Version dieses innovativen Fahrzeugs, dessen Grundgene aber in beiden Variationen punkten. Zu diesen Pluspunkten zählen unter anderem die Leichtbauweise, die eine sorgenfreie Zuladung auch bei einer Vier-Personen-Zulassung unter 3,5 t garantiert, sowie der außergewöhnliche Komfort durch den neuartigen IsoProtect Komfortboden.

## SERIEN UND OPTION

Der Pulse Classic wird in einer erweiterten Serienausstattung angeboten, darin enthalten sind Komponenten des Chassis- und des Family-Paketes, wie beispielsweise ein Fenster in der Aufbauhaube sowie eine Zentralverriegelung, eine automatische Klimaanlage im Fahrerhaus, LED-Tagfahrlicht, Lederlenkrad und ein Ausstellfenster in der T-Haube. Auch die Lichtkomposition Light Moments ist serienmäßig an Bord. Diese ist im Pulse Classic ohne den markanten, beleuchteten Baldachin trotz allem aus vier Beleuchtungsebenen zusammengesetzt, wobei jeder dieser Ebenen eine bestimmte Aufgabe zuteil ist, die Funktionalität, Wohlbefinden sowie Stimmung und Atmosphäre erfüllen und sich als Gesamtkonzept harmonisch miteinander vereinen. Ebenfalls serienmäßig sind Alufelgen sowie der komfortable Bettenumbau von den Einzelbetten zu einer großen Liegewiese beim T 7051 EB und T 7051 EBL.

Optional gibt es noch unterschiedliche Zusatzpakete zur Wahl, die beispielsweise verschiedene Fahrassistenz-Systeme oder wichtige Komponenten fürs Wintercamping beinhalten. Zudem können die Teilintegrierten mit einem optionalen Hubbett, Rahmenfenster und einer alternativen Motorisierung sowie Automatikgetriebe ausgestattet werden.

## DIE GRUNDRISSE

Die vier Grundrisse, in denen der Teilintegrierte Pulse Classic angeboten wird, sind beliebte Queensbett- und Einzelbettenvarianten auf knapp 740 cm Länge mit separater Dusche und Badezimmer, die zu einem komfortablen Raumbad verbunden werden können. Die zulässige Gesamtmasse aller Modelle, die zum Preis von 62.999,- Euro als DBM und EB Grundrisse und zum Preis von 63.999,- Euro als DBL und EBL erhältlich sind, ist unter 3,5 Tonnen. Beide Bettvarianten werden mit einer unterschiedlichen Sitzgruppenaufteilung angeboten. Zum einen die klassische Anordnung mit einer Gurtbank in Fahrtrichtung und seitlichem Hocker oder als gemütliche Lounge-Sitzgruppe mit gegenüberliegenden Sitzbänken. • Text und Fotos: DETHLEFFS



# SÜDFRANKREICH ENTDECKEN

mehr als nur strand

*Cannes, Nizza, Saint-Tropez: Drei glamouröse und verheißungsvolle Orte entlang der Côte d'Azur. Doch auch abseits von Blitzgewitter und Abendroben wartet das französische Mittelmeer mit schmucken Städtchen auf. Wir haben das im Département Var gelegene Fréjus besucht. Hell, friedlich und irgendwie niedlich.*

Die Anreise mit dem Wohnmobil kann schöner nicht sein. Sie führt uns von Italien über die A10, die sogenannte Autostrada dei Fiori, der Blumenautobahn, vorbei an Nizza bis an unser Ziel. Leider ist es auch ein ziemlich teures Unterfangen. Benzinpreise und Mautgebühren schlagen sowohl auf den Geldbeutel als auch auf die Lauge. Doch der Blick aus der fahrenden Vogelperspektive entschädigt und macht Lust auf Meer.

## ENFIN LA! – ENDLICH DA!

Auf einem Spaziergang entdecken wir den römischen Hafen. Heute ist er so konzipiert, dass das türkisblaue Wasser des Mittelmeers bis an die Tore der Altstadt reicht. Die zwei großen Sandstrände sind absolut einladend. Ein Wermutstropfen des in Zentrumsnähe gelegenen Küstenabschnitts am Boulevard d'Alger ist jedoch, dass ein Großteil dieser Ufers nicht für die Öffentlichkeit zur Verfügung steht. Der zweite, sich an den Hafen von Fréjus anschließende Sandstrand ist Bestandteil des Natur- und Freizeitparks „Base Nature Francois Leotard“. Dieser Strandbereich erfreut sich insbesondere bei Familien mit Kindern großer Beliebtheit.

Naturliebhaber werden sich am botanischen Garten „Parc Areca“ erfreuen. Dieses kleine Exotik-Paradies ist zwar einige Kilometer von Fréjus entfernt, aber ein perfektes El Dorado für Ruhesuchende. Der Parc Aurélien beeindruckt nicht nur mit seiner 24 Hektar großen Fläche. Das Gelände der Parkanlage ist über das ganze Jahr hinweg geöffnet. Spaziergänger flanieren in diesem Park allerdings nicht nur durch liebevoll gepflegte Grünanlagen. Überbleibsel des römischen Äquadukts und die Villa Aurélienne verweisen auf die architektonischen Vorzüge des Parks.



↑  
Wenn bei diesem Ausblick keine Urlaubsgefühle aufkommen, wann dann?

### STIL.IST-TIPP:

Eine der schönsten Sehenswürdigkeiten in Fréjus ist das römische Amphitheater. Dieses im 1. Jahrhundert n. Chr. errichtete Bauwerk bot Platz für bis zu 10 000 Zuschauer, die Gladiatorenkämpfe oder Jagden auf wilde Tiere hautnah verfolgten. Bis heute ist die Arena öffentlich zugänglich.



↑  
Happy when you are!



↑  
Über den Dächern Frankreichs.

**INTERESSANT:**  
Menschen mit Handicap und Rollstuhlfahrern wird hier besonderes Augenmerk gewidmet. Vor allem in Form spezieller Unterkünfte. Um die teils sehr hügeligen Wege problemlos zu bestreiten, stehen unter anderem extra Rampen bereit.

Was natürlich ebenfalls nicht fehlen darf sind „alltägliche“ Angebote. Supermarkt, Restaurant und Bar gehören selbst in der Nebensaison zum Repertoire. Die Bar wird vor allem bei Dunkelheit lebhaft genutzt. Während die Sonne am Varer Horizont verschwindet, steht einem kurzweiligen Sommerabend mit Tanz, Party, Karaoke oder auch gemütlicher Zweisamkeit nichts im Wege. Und im Anschluss geht es noch in die Disko. Ein Schlummertrunk auf der mobilheimeigenen Terrasse ist aber auch nicht ganz abwegig.

## HAPPY FAMILY!

### das fünf-sterne-resort & spa holiday green

*Glückliche Kinder = erfolgreicher Urlaub. Unser Motto schon seit Jahren. Nach vielen, vielen Stunden auf engstem Raum wird auch das Erlebnis „Wohnmobil“ langsam bröckelig. Entertainment muss her! Und das finden wir im Resort & Spa \*\*\*\*\* Holiday Green.*

Von April bis Ende September hält die Karibik Einzug an der Côte d'Azur. Abfallende „Strände“ am Beckenrand, beheizte Becken, Hallenbad, Rutschen und Whirlpool: gebündelte Wasserfreuden unter provenzalischer Sonne. Aber auch außerhalb des kühlen Nass' gibt es so einiges zu entdecken. Da wären Kids Club und Streichelzoo und eine betreute Kleinkinderkrippe für den Nachwuchs, ein schicker Wellness-Bereich, zahlreiche sportive Möglichkeiten und das obligatorische Animationsprogramm an und abseits des Pools. Gewohnt wird entweder im mitgebrachten, mobilen „Dach über dem Kopf“ oder aber in einem der modernen Häuschen. Hier stehen diverse Kategorien mit entsprechender Ausstattung zur Verfügung.

### RAUS AUS DEN FEDERN – ODER AUCH NICHT ...

Keine Müdigkeit vorschützen, bitte! Es geht hinaus ins Umland. Ob auf dem Mountainbike oder in Wanderschuhen: Die Mitarbeiter des Resorts gehen gerne mit ihren Gästen auf aktive Entdeckungstour. Es darf aber auch gefaulenzt werden. Am Strand zum Beispiel. Dahin bringt einen der Shuttledienst. Und, liebe Kids: W-LAN gibt es im Holiday Green natürlich auch! •  
MILJANA MAGAREWITSCH

→ **INFORMATIONEN UNTER:** [www.holidaygreen.com](http://www.holidaygreen.com)

### STIL.IST-TIPP:

Immer auf die Mitarbeiter zugehen. Sie sind wirklich sehr freundlich und kompetent. Als sich unsere Tochter am Fuß verletzt wurde sofort Krücken, Béquilles, organisiert. Generell wird den Gästen sehr viel Aufmerksamkeit entgegengebracht. Leider keine Selbstverständlichkeit bei Hotel und Co..

### FIT FÜR DEN FRÜHLING

Viele Camper nutzen die Osterfeiertage für den ersten Urlaub mit dem Wohnmobil oder dem Caravan. Nach dem Winter ist eine gründliche Inspektion sinnvoll. Der ADAC hat eine Checkliste mit den zehn wichtigsten Tipps für die Inspektion und Anregungen zum Energiesparen zusammengestellt:

- Fälligkeit von Hauptuntersuchung und Gasprüfung checken und gegebenenfalls rechtzeitig Termine in der Werkstatt vereinbaren.
- Spannung überprüfen und eventuell Batterie laden.
- Elektrische Anlagen innen und außen checken, besonders Blinker, Brems- und Standlicht.
- Gasflasche anschließen und Kocher, Heizung und Warmwasserboiler überprüfen.
- Wasseranlage befüllen, durchspülen und auf Dichtigkeit und Funktion untersuchen. Falls nötig, umweltschonende Reinigungsmittel einsetzen.
- Bei Wohnmobilen zusätzlich Motorölstand, Scheibenwaschanlage und Frostschutz im Kühler sowie Bremsflüssigkeit kontrollieren.
- Bei Wohnanhängern Freigängigkeit der Auflaufbremse und Seilzüge testen.
- Bei Fahrzeugen, die im Freien überwintert haben, besonders das Dach gründlich säubern und auf Feuchtigkeitsschäden im Aufbau achten.
- Reifenluftdruck messen, gegebenenfalls Luft nachfüllen. Das erhöht die Sicherheit, spart Kraftstoff und schont die Umwelt.
- Wenn neue Reifen nötig sind, dann auch den Kauf von Energiesparreifen in Betracht ziehen.

Wer noch mehr für die Umwelt tun möchte, sollte über die Aufrüstung mit Solaranlagen nachdenken. Fachhändler bieten auch für ältere Modelle komplette Anlagen zur Nachrüstung an. Auch die Umrüstung der Innenbeleuchtung auf LED-Lampen spart Energie. Sie verbrauchen bis zu 90 Prozent weniger Strom als gewöhnliche Glühbirnen und enthalten im Vergleich zu Energiesparleuchten kein umweltschädliches Quecksilber. • Text: ADAC



Fotos: HOLIDAY GREEN

Zauberhafte Winterfreuden.  
Wer könnte sich hier je sattsehen?



ALPINE ROADTRIPS

Berggasthof Wildalpgatterl: [www.wildalpgatterl.at](http://www.wildalpgatterl.at)  
Angerer Alm: [www.angereralm.at](http://www.angereralm.at)  
Maierl-Alm: [www.maierl.at](http://www.maierl.at)  
Berggasthof Tenn: [www.berggasthof-tenn.at](http://www.berggasthof-tenn.at)  
Weitere Infos: Kitzbüheler Alpen Marketing GmbH,  
Dorfstraße 11, A-6365 Kirchberg in Tirol, Tel.: +43 57507,  
[www.kitzalps.com](http://www.kitzalps.com), [info@kitzalps.com](mailto:info@kitzalps.com)



↑  
Gemütlichkeit soweit das Auge reicht.

## BERG UND TAL

### schickes in der abgeschiedenheit

*Das STIL.IST-Team hat sich wieder ein originelles Reisebonbon überlegt: Wunderschöne Hotel in den Bergen kommen aufs Tapet. Luxuriös und einzigartig, lässig und hochwertig, extravagant und besonders. Immer mit einem Klecks Individualität gepaart. Unsere Urlaubsbegleiter waren in diesem Fall aber weder Partner noch Arbeitskollegen, sondern coole Autos. Auf vier Rädern ins alpine Abenteuer!*

Die Lärchfilzkogel-Gondel in Fieberbrunn steht still. Draußen dämmt es. Drinnen im Berggasthof Wildalpgatterl schnappen sich die letzten Gäste ihre Helme und Jacken – und machen sich startklar für die Talabfahrt, bevor es finster ist. Spätestens jetzt spürt man, wie gut man es hat: Bleiben können, wenn die anderen runter müssen. Fast allein am Berg, mitten im Skigebiet. In exklusiver Gesellschaft, denn im Wildalpgatterl gibt es nur sechs Zimmer. Authentisches Hüttenflair mit Charme und Niveau pflegt auch die Angerer Alm in St. Johann. Wer dagegen das Schicke in der Abgeschiedenheit sucht, ist auf der Maierl-Alm oberhalb von Kirchberg richtig.

„Unsere Kammern sind spartanisch“, sagt Angela Fürhapter, die das in 1 300 Meter Höhe gelegene Wildalpgatterl

vor 25 Jahren von ihren Eltern übernommen hat. Aber noch nie hat sich jemand über Stockbetten beschwert, auch nicht über eine kalte Dusche (im persönlichen Badezimmer). Denn wenn die Küche viel Wasser braucht, muss man eben warten, bis es wieder warm kommt. Und gönnt sich in der Gaststube vielleicht noch einen leckeren Marillenknödel. Ohnehin ist alles im Wildalpgatterl köstlich. Das fängt mit dem Brot an: Jeden Morgen um sechs Uhr heizt Angelika Fürhapter den Holzofen vor der Hütte ein – damit die Laibe mittags fertig sind. Der Berggasthof ist einer der 23 KochArt-Betriebe der Kitzbüheler Alpen, die für feinste Tiroler Küche stehen. Das Rezept: traditionelle Speisen, regionale Produkte, Hingabe am Herd.

#### KULINARISCHE PERLE

Auf Authentizität setzt auch die Angerer Alm oberhalb von St. Johann in Tirol. Auch sie liegt auf 1 300 Metern. „Wir spielen nicht Alm – wir sind Alm“, so Chefin Annemarie Foidl. Und nimmt sich Zeit, um ihren Blick hinüber zum Kaisergebirge schweifen zu lassen und hinunter auf die Flieger, die auf dem Sportflugplatz im Tal landen. Aber was für eine Alm! Abends werden die Gäste beim Hütten-dinner für Gourmets verwöhnt – Schwiegersohn Gerald Weiss ist Küchenchef und zaubert mit Unterstützung von Tochter Katharina Foidl wahre Gaumenfreuden. Dazu werden edle Tropfen kredenzt. Im Weinkeller lagern 6 000 Flaschen von 400 Weingütern – ausgewählt von Annemarie Foidl, die zugleich Präsidentin der Sommelierunion Austria ist. Gegessen wird, was die Versorgungslage hergibt. Die variiert, ist aber immer top. Fleisch und Wild

etwa kommen von Bruder Hans, Bauer auf dem Lacknerhof, dem ältesten Erbhof in St. Johann in Tirol (seit gut 400 Jahren in Familienbesitz). Die Angerer Alm gehört ebenfalls zu den KochArt-Betrieben – und trägt zudem ein Almhauberl. „Über die kulinarische Perle im Hütten-guide von Gault & Millau sind wir glücklich“, sagt Annemarie Foidl. Und setzt weiter auf hohes Niveau ohne Schicki-Micki. So gibt es in ihren 13 Zimmern zwar Doppel- statt Stockbetten, dafür aber Badezimmer, die gemeinschaftlich genutzt werden. „Wir haben unsere eigene Quelle am Berg. So reicht das Wasser.“

Wem das zu bodenständig ist, findet etwa auf der Maierl-Alm im Skigebiet oberhalb von Kirchberg (auf 1 225 Metern) sein Glück. Sogar mit Schwimmbad, Sauna, Dampfbad und Massagen. Die fünf exklusiven Chalets haben zudem private Wellnesszonen mit Sauna und Whirlpool draußen. Auch das Panorama-Apartment und 14 Zimmer bieten Luxus pur. Die Anreise ist jederzeit mit dem Auto möglich, oben gibt es eine Tiefgarage. Wer sich nicht traut, lässt sich im Ort abholen. Noch mehr Service gefällig? Dann vielleicht den Skilehrer buchen, der seine Gäste vom Frühstück abholt. • Text und Fotos: KUNZE PR

### COOLE GESCHICHTEN ZUM LOSHÖREN!

Die Toniebox wurde 2016 von Patric Faßbender und Marcus Stahl auf den Markt gebracht und ersetzt seitdem in zahlreichen Kinderzimmern CD-Spieler oder Kassetten-Rekorder. Der weiche Würfel mit digitalem Kern, auf den man Hörfiguren wie den Räuber Hotzenplotz oder Benjamin Blümchen (die Tonies) stellt um das Hörspiel zu starten, ist intuitiv zu bedienen und für Kinder ab drei Jahren geeignet. Das neue Audiosystem wurde bisher hunderttausendfach verkauft und ist in Deutschland, Österreich, der Schweiz und auch in UK und Irland erhältlich.

**SO GEHT'S:** Mit freundlicher Unterstützung des Herstellers dürfen wir zwei Tonieboxen, ein Paar Kopfhörer sowie zwei Tonie-Figuren verlosen. Wer gewinnen möchte, schreibt eine E-Mail mit dem Stichwort: „Tonies“ an [redaktion@die-stilisten.de](mailto:redaktion@die-stilisten.de), dabei Name, Anschrift und Rufnummer nicht

vergessen. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen, die das 14. Lebensjahr vollendet und ihren Wohnsitz in Deutschland haben. Bei mehreren Einsendungen entscheidet das Los, der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 1. Juli 2020. Viel Glück! [www.tonies.de](http://www.tonies.de) Foto: pr



# WOHLFÜHLHOTEL NEUHÄUSL

herzlich willkommen im urlaubsparadies

„Was ist für Sie das höchste Glück? Vielleicht in aller Frühe den Rucksack packen, die Wanderschuhe anziehen und einen Gipfel erklimmen. Oder stundenlang geheimnisvolle Schluchten durchwandern und mit den Kindern die Natur erobern. Vielleicht auch hochkarätige Konzertmusik vor einem atemberaubenden Panorama genießen. Oder Zeit für neue Gedanken haben?“

Mit diesen einleitenden Worten wirbt die Berchtesgadener Land Tourismus GmbH in ihren Ausflugstipps und damit versprechen sie nicht zu viel. Wer Natur, Land, Leute und Traditionen liebt, kommt um einen Urlaub im Berchtesgadener Land nicht herum. Aufgrund des bewussten Umgangs mit der Natur in Bezug auf die sogenannte sanfte Mobilität ist Berchtesgaden als bisher einziger deutscher Urlaubsort mit dem Prädikat der „Alpine Pearls“ ausgezeichnet worden. Dies gilt für die An- und Abreise, wie auch für die Mobilität vor Ort und in der Region.

Und inmitten dieser Idylle, genauer in Berchtesgaden-Oberau, liegt das familiengeführte Wohlfühlhotel Neuhäusl auf 850 Metern Höhe, keine 35 Kilometer von Salzburg entfernt. Malerisch eingerahmt von Bergen und Wäldern, ausgestattet mit komfortablen Zimmern, Suiten und einem großen Wellnessbereich mit Innenpool, ist dies der perfekte Ausgangspunkt für sportive Tage oder auch ein idealer Ort zum Entspannen. Gerne auch inklusive romantischer Auszeit.

Über ihr alpines Refugium sprachen wir mit Inhaberin Birgit Rau.



↑  
Glasklare Gewässer, schneebedeckte Berge: Ein Highlight für jeden Outdoor-Fan.



↑  
Auch so kann Glück aussehen.

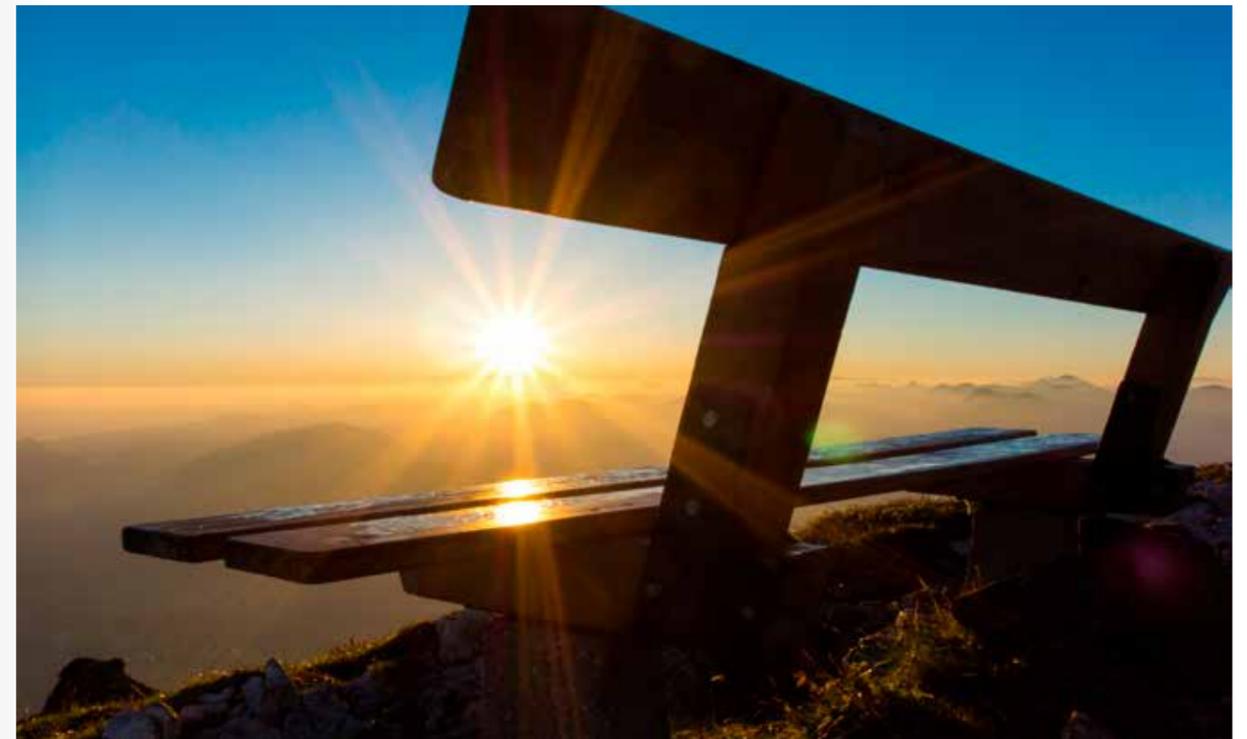
**STIL.IST:** Seit wann gibt es Ihr Haus?

**Birgit Rau:** Wir sind jetzt in der vierten Generation. Das Neuhäusl war früher eine Bierauschankstätte am Grenzübergang Deutschland-Österreich. Wir haben den Aufschwung Ost mitgemacht und im Rahmen der Wellness-Trends erheblich ausgebaut, jetzt sind wir aber an unserer Grenze angekommen, größer soll es erst mal nicht mehr werden.

**STIL.IST:** Wie steht es um die Philosophie des Hauses?

**Birgit Rau:** Wir sind ein relativ bodenständiger und traditioneller Familienbetrieb, der sich nicht vor neuen Elementen und Trends verschließt. Man muss schon auch schauen, dass man mit der Zeit geht. Wir haben den Gaststätten- und den Hotelbetrieb und wünschen uns, dass unsere Gäste eine entspannte Zeit bei uns verbringen. Ohne den Stress des Alltags, ohne Kommerz, einfach mal entschleunigen und ein paar erholsame Urlaubstage in der schönen Region verbringen.

„Wir sind hier am Ende von Deutschland, verfügen über eine schöne und intakte Natur. Das alleine reicht vielen Urlaubern schon für zahlreiche Aktivitäten. Salzburg



↑  
Auszeit über den Wolken.

befindet sich in der Nähe, man kann aber auch einfach hier im Hotel trödeln, entspannen und es sich gutgehen lassen.“

**STIL.IST:** Stimmt es, dass es sich bei Ihrem Haus früher um eine Schmugglergaststätte handelte?

**Birgit Rau:** Ja, das stimmt! Das ist schon mindestens zwei Generationen her, aber durch den Grenzübergang mit Salzbergwerkbau zwischen Österreich und Deutschland gingen unter dem Hotel die Stollen hindurch. Viele erstgeborene Männer hatten ein Arbeitsrecht für Österreich. Oft ging es nach der Arbeit nicht direkt nach Hause, sondern auf einen Umtrunk und ein Kartenspiel hier in die Gaststätte. Durch das ganze „Grenz-hin-und-her“ wurde dann viel Tabak, Kaffee oder Alkohol geschliffen.

**STIL.IST:** Was unterscheidet Ihr Haus von anderen in der Region?

**Birgit Rau:** Man muss sich in der Tat immer etwas überlegen und versuchen, sich irgendwie abzuheben. Es braucht vieler Ideen, die aber in ihrer Umsetzung auch immer stark saisonabhängig sind. In unserer Gaststätte kommen ausschließlich lokale Produkte auf den Teller und der Vater kocht auch noch selbst. Von den einheimischen Jägern bekommen wir das Wild gebracht, ansässige Bauern liefern uns das Lammfleisch, Marmelade und Holunderblüten-Sirup sind auch eigener Herstellung. Man schaut also, dass man sich kulinarisch regional und an den Jahreszeiten orientiert.

**STIL.IST:** Sie haben so freundliches Personal. Wo finden Sie das?

**Birgit Rau:** Gutes Personal zu finden ist hier sicher genauso schwierig wie in der Stadt. Wir suchen ständig Leute, schreiben aus oder wenden uns an das Arbeitsamt. Jedoch haben wir das Glück, dass wir eine große Familie sind und jeder mithilft. Das schafft natürlich auch eine Identifikation mit dem Familienbetrieb. Ansonsten versuchen wir hauptsächlich einheimisches Personal zu bekommen, die die bayrische Sprache sprechen und die Kultur leben. Für Auswärtige ist es oft ganz schwer, den Stress im Saisonsgeschäft zu verstehen.

**STIL.IST:** Wann ist Ihre Hauptbelegungszeit?

**Birgit Rau:** Weihnachten und Neujahr sind sehr stark, an Fasching wird viel gebucht, Ostern ist gut, die Brückentage im Mai und ab der ersten Juniwoche bis Ende Oktober sind überwiegend voll. Die Leute haben zu allen Jahreszeiten die Möglichkeit, sich mit den ganzen Ausflugszielen zu beschäftigen. Wichtig ist, immer frühzeitig zu reservieren, denn wir haben sehr viele Stammgäste.

• JAN CHRISTOPH WAGNER Fotos: NEUHÄUSL

→ INFORMATIONEN UNTER: [www.neuhaeusl.de](http://www.neuhaeusl.de)



## Der Outdoor-Van PEUGEOT Rifter

- Outdoor-Van PEUGEOT Rifter seit Herbst 2018 in Deutschland erhältlich
- In zwei verschiedenen Längen mit bis zu sieben Sitzplätzen verfügbar
- Für das Segment einzigartiger Innenraum mit neuester Version des PEUGEOT i-Cockpit®
- Moderne Technologien mit nützlichen Fahrerassistenzsystemen, TomTom® 3D-Echtzeitnavigation und Mirror Screen sorgen für Sicherheit, Komfort und höchste Konnektivität
- Effiziente Euro 6d- und Euro 6d-TEMP-Motoren

Mit der Einführung des PEUGEOT Rifter setzt die Löwenmarke ein Statement: Der Outdoor-Van überzeugt mit einer Mischung aus Robustheit und Eleganz sowie Funktionalität und Komfort. Moderne Technologien bei den Fahrerassistenzsystemen kommen genauso zum Einsatz wie die neueste Version des PEUGEOT i-Cockpit®, das mit dem PEUGEOT Rifter das erste Mal im Van-Segment erhältlich ist. Zudem lässt Grip Control den PEUGEOT Rifter zum Abenteurer auch abseits der normalen Straße werden. Mit zwei Längen und als Fünf- oder Siebensitzer setzt er dabei auf Vielseitigkeit, Variabilität und praktische Eigenschaften. Der PEUGEOT Rifter ist wie alle PEUGEOT Modelle mit effizienten und umweltfreundlichsten Euro 6d-TEMP-Motoren ausgestattet.

### ERWEITERTE OFFROAD-MÖGLICHKEITEN

Dank Advanced Grip Control kommt der PEUGEOT Rifter auch abseits der Straßen sicher voran. In Verbindung mit den Reifen Michelin Latitude Tour Mud & Snow wirkt die intelligente Traktionskontrolle über die Antriebsschlupfregelung. Die



Bergabfahrhilfe Hill Assist Descent Control (HADC) hilft dabei, das Fahrzeug bei starkem Gefälle auf eine reduzierte Geschwindigkeit herunter zu regeln. Die robusten, widerstandsfähigen Eigenschaften des PEUGEOT Rifter wurden mit großer Sorgfalt unter allen Straßenbedingungen und bei jeder Wetterlage getestet.

Folgende PureTech-Benzinmotoren mit 1.199 ccm Hubraum stehen zur Auswahl (L1 und L2):

- 1.2 l PureTech 110 (81 kW) mit Sechsgangschaltgetriebe\*
- 1.2 l PureTech 130 (96 kW) mit Achtstufen-Automatikgetriebe EAT8\*

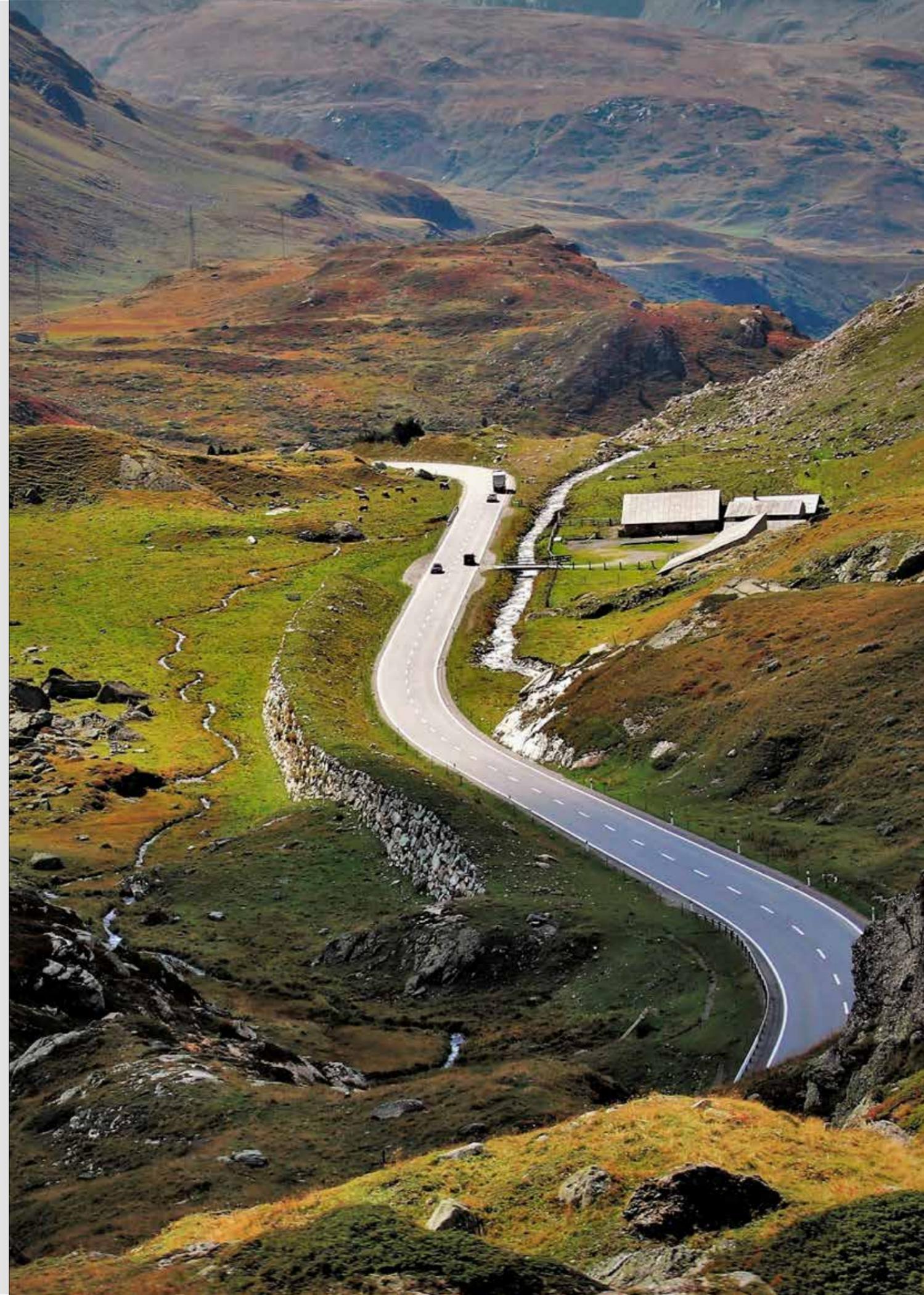
Die PureTech Benzinmotoren sind mit Benzin-Partikelfiltern mit passiver Regeneration (Gasoline Particulate Filter) ausgestattet, um den Partikelaustritt effizient zu verringern. Die Benzinmotoren erfüllen die strenge Abgasnorm Euro 6d, die erst im Jahr 2021 in Kraft tritt.

Dazu werden folgende BlueHDi-Dieselmotoren mit 1.499 ccm Hubraum angeboten:

- 1.5 l BlueHDi 100 (75 kW) mit Fünfgangschaltgetriebe\*
- 1.5 l BlueHDi 130 (96 kW) mit Sechsgangschaltgetriebe oder Achtstufen-Automatikgetriebe EAT8\* (L1 und L2)

Sämtliche Dieselmotoren sind mit Partikelfilter und mit SCR-Technologie (Selective Catalytic Reduction) ausgestattet. Die Technologie ermöglicht die Abgasreinigung mit dem Additiv AdBlue von dem Motorstart an.

- Text und Fotos: PEUGEOT MEDIA



# BERGDORF PRIESTEREGG

## ein gut gehütetes geheimnis

*Ein ganz besonderer Ort:  
auf einem Hochplateau auf 1 100 Metern gelegen.  
Große Wegweiser? Fehlanzeige.*

Man muss sich schon bemühen, das Bergdorf zu finden. Achtzehn zauberhafte Chalets gibt es. Jedes für sich ein Unikat. Liebevoll ausgestattet sind sie alle: wohlig-warme Wolldecken, rustikale Holzböden und Leinenvorhänge. Das Zuhausegefühl stellt sich schon beim Betreten der Chalets ein. Am liebsten möchte man das Heim auf Zeit gar nicht mehr verlassen. So schön und gemütlich ist es. Sich einmümmeln in die Kuschelecke, ein gutes Buch und dem Regen lauschen, der gegen die Fenster klopft. Dazu Kerzen und offenes Feuer und eine unglaubliche Ruhe. Die stellt sich dann auch im eigenen Inneren ein und auf einmal ist es ganz einfach, nichts zu tun und nur zu sein. Ob Regen oder Sonnenschein: im privaten Garten lockt ein Hot Tub zum wohligen Im-Wasser-aalen und in die Natur schauen. Den Blick in die Natur kann man allerdings auch von der Dusche aus genießen. Durch eine große Glaswand begeistert die Aussicht auf den Wald, während man das warme Wasser in der Natursteindusche auf sich herabrieseln lässt. Oder doch lieber Sauna? Auch das geht. In jedem Chalet steht den Gästen eine Privatsauna zur Verfügung. Der Blick vom Balkon ist einmalig schön: Das Steinerner Meer breitet sich aus, der fast 3 000 Meter hohe Hochkönig stellt sich gerne zur Schau und das Leoganger Tal und die Kitzbüheler Schieferalpen wollen auch bestaunt werden. Die exklusive 360-Grad-Ansicht lässt innehalten und durchatmen.



↑  
Ein wahres "Himmelbett".



↑  
Ein rustikales Heim auf Zeit.

### FRÜHSTÜCK PAR EXCELLENCE

Überraschend anders - morgens glaubt man zu hören, dass jemand in der Chalet-Küche werkelt. Noch mal umdrehen und weiterträumen. Wenn man dann schläfrig die Treppe herabsteigt, wird man auf ganz wunderbare Weise überrascht: Ein gedeckter Frühstückstisch mit allerlei Gaumenschmausereien und Delikatessen steht bereit. Kerzen zaubern eine heimelige Atmosphäre. Nur noch Platz nehmen und genießen. Hier sind fleißige Bergfeen am Werk. Und das jeden Morgen.

### WELLNESS IM CHALET

Wer es sich ganz besonders gutgehen lassen möchte, bucht eine wohltuende Behandlung. Das Schöne: diese findet direkt im Chalet statt.

Mit einem zehnmütigen Fußbad im Zirbenschaffel begibt man sich auf eine wohltuende Sinnesreise und vergisst dabei Zeit und Raum. Man muss sich nur entscheiden, auf welche Reise man sich begeben möchte: Von Zirben-Vital-Massagen über Basensalz-Peeling-Massagen bis hin zur Cranio-Sacral-Behandlung ist alles möglich. Und das ist nur eine kleine Auswahl. Die Entscheidung fällt also gar nicht so leicht. Vielleicht gönnt man sich ja auch den Luxus mehrerer Anwendungen.

Urig und mit viel Liebe zum Detail.



↑  
Großartige Mitarbeiter!

### KULINARIK

Selbstgebackenes Brot und geräucherter Speck kommen aus der eigenen Produktion. Milch und Butter stammen von den Pinzgauer Bauern. Besser gesagt von deren Kühen. Die sind natürlich glücklich. Wie könnte es auch anders sein? Der feine Biohonig, der auch in der Bergdorf-Schokolade Verwendung findet, kommt aus dem Hofladen von Freunden. Originell ist auch das rustikale Ambiente im Gasthaus. Gemütliche Sitzcken, aufmerksame Mitarbeiter und natürlich ausgesuchte kulinarische Köstlichkeiten. Es werden regionale Spezialitäten angeboten. Absolute Empfehlung: Das traditionelle Hutessen. Grandios finden wir die Idee, dass man sich das Essen auch ins Chalet bringen kann. Einfach das Wunschmenü bestellen und auf die Minute wird geklopft und wie von Zauberhand steht das Essen bereit. Tisch eindecken inklusive. Wunderbar!

Seit Dezember 2019 gibt es gleich drei neue Highlights: Die Villa ETANER - eine Premium Eco Villa der Superlative. 250 Quadratmeter Wohnfläche, exklusives Interior Design und ein Infinity Pool. Die Villa bietet Platz für bis zu zehn Personen und ist für den privaten

Erholungsurlaub als auch für exklusive Firmenmeetings oder Events geeignet. Wer gerne für sich und doch dabei sein möchte, für den öffnet die Wilderer Villa ihre Türen. In Alleinlage am Waldrand gelegen, begeistert sie mit moderner Architektur und einem komplett verglasten Wohn- und Loungebereich. Besonderes Schmankerl: Es gibt eine 58 Quadratmetergroße Dachterrasse mit Panorama Hot Tub und Sonnenliegen. Außerdem ist im Winter das Priesteregg Bad eröffnet worden. Zu Fuß von den Chalets aus gut erreichbar oder mit dem hauseigenen Elektro-Shuttle-Bus. Den Gast erwartet ein durchdachtes und überaus gelungenes Konzept und Angebot: Zirben-Sauna, Rauchsauna, Massage-Troadkastn, Indoor-pool mit offenem Kamin und ein spektakuläres „Himmelbecken“: ein großzügiger Infinity Pool mit Blick auf den Hochkönig. Hier bleibt kein Wunsch offen. Das gilt auch für alles andere im Bergdorf Priesteregg. Es ist authentisch, unverwechselbar und traumhaft schön. • TATJANA KLYTTA Fotos: STROMBERGER PR

→ INFORMATIONEN UNTER: [www.priesteregg.at](http://www.priesteregg.at)



## SERFAUS-FISS-LADIS

### sonnenbaden im skigebiet

*Beim Gedanken an einen Sommerurlaub kommt einem nicht unbedingt ein klassisches Skigebiet in den Sinn. Klarer Trugschluss, denn wer bei den Orten „Serfaus-Fiss-Ladis“ in Österreich, Tirol, nur an Skifahren denkt, der hat definitiv die Abfahrt verpasst. Denn gerade im Sommer erwartet den Besucher hier nicht nur die magisch-heilende Bergluft, sondern auch ein breitgefächertes, buntes Potpourri an allerlei Aktivitäten für Groß und Klein.*

Sinnes-, Genuss- und Kulinarikwanderungen, Gondel-hopping, Freizeitparks, Kneippen in den Bergen, zwischen Mini-Ponys und Alpakas oder einfach nur schräg und luxuriös am Hang auf 2 600 Metern Höhe dinieren: Wir haben für euch die schönsten Orte der Region Sonnenterrasse erkundet und die coolsten Sommer-Aktivitäten ausprobiert.

#### SIX SENSES GENUSSERLEBNISWEG

Von der Talstation geht es mit der Gondel hoch hinaus ans „Murliwasser“ zur Mittelstation Komperdellbahn. Sie liegt auf 1 980 Metern. Der wunderschönen Ausblick über die ganzen Berge raubt einem den Atem. Oben angekommen, erwarten den „Aufsteiger“ viele Highlights wie der Six Senses Genuss-erlebnisweg der Sinne, der wirklich alle Sinne anspricht. Hier lässt sich endlich der Kopf ausschalten und der Blick ist ins Innere gerichtet. Sehen, Tasten, Hören, Schmecken, Riechen lautet das Motto. Überall sind kleine inspirierende Stationen zum Innehalten. Ideal zur Entschleunigung.

#### ERLEBNISPARK HÖG

Auf spielerische Art und Weise Wissen über die Alm- und Forstwirtschaft erlernen? Im Erlebnispark Hög bei der Mittelstation der Alpkopfbahn in Serfaus ist das möglich. Riesenmilchkannen, ein Kuhfladentrampolin und eine Holzkugelbahn warten auf die kleinen Urlaubsgäste. Aus Alt mach Neu – so könnte man die kreativen Spielstationen im Erlebnispark Hög beschreiben. Wem im Anschluss der Magen knurrt, der kann im Restaurant „Seealm Hög“ einkehren und sich kulinarisch verwöhnen lassen. Auf der Karte findet sich sehr viel Fisch, aber auch Vegetarier und Veganer kommen hier auf ihre Kosten. Man sollte hier auch unbedingt das hauseigene Holzofenbrot probieren. Einfach lecker!

#### BERGDIAMANT FISS

Auf 2 436 Höhenmetern sitzen Genießer hier bei angenehmen Temperaturen und erfreuen sich am unglaublichen Panorama. Hier schaut man beim Essen direkt auf die noch schneebedeckten Bergspitzen. Wer noch einen kleinen Verdauungsspaziergang einlegen möchte, der kann dies gleich nebenan tun. Denn der „Kunstweg“, so wie er sich nennt, ist ein kleiner Hügel mit reich ausgestatteter Kunst, der sich hinaufwandern und bestaunen lässt. Ein Highlight für jeden Kunstliebhaber.

#### CRYSTAL CUBE FISS

Wer es extravagant und anspruchsvoll mag, sollte unbedingt im „Crystal Cube“ vorbeischaun. Den Wolken ganz nah, hängt hier ein kleiner vollverglaster Würfel schräg am Hang auf 2 600 Metern. Was man dort machen kann? Sich kulinarisch verwöhnen lassen! Ob Sektfrühstück, Luxus-Lunch oder Tea Time. Hier ist alles möglich! Sogar standesamtlich heiraten kann man.

#### SOMMERFUNPARK FISS

Ein Freizeitpark mitten in den Bergen, der allerlei Attraktionen beherbergt. Beispielsweise einen Sprungturm mit riesigen Kissen, den berühmten „Serfauser Sauser“ oder den „Skyswing“, mit dem man kurzerhand einmal um 180 Grad gedreht wird. Nervenkitzel pur. Wer sich zwischendurch mal entspannen möchte, der kann einfach die Schuhe in die Ecke werfen und kneipen gehen oder mit den Alpakas spielen.

#### HOTEL JENNY'S SCHLÖSSL

Das schöne Viersternehotel „Jenny's Schlössl“ bietet nebst allem nötigen Komfort auch eine ausgezeichnete und vielfältige kulinarische Küche. Absolut unschlagbar ist der Infinity Pool! Aus dem Pool heraus blickt der Hotelgast auf blühende Wiesen und schneesglasierte Berge. Einfach zum Dahinschmelzen schön.

YASEMIN SCHAKMAK

→ **INFORMATIONEN UNTER:** [www.serfaus-fiss-ladis.at](http://www.serfaus-fiss-ladis.at)

#### BUCHTIPP

### IMMUNKRAFT & LEBENSQUALITÄT PUR

„Wir sind Meister der Leistung, das Nachtanken haben wir nicht gelernt, unserer Gesellschaft geht langsam der „Saft“ aus.“

Es braucht bewusste Regeneration, den erst die Wiederherstellung verbrauchter körperlicher Kräfte und mentaler Energien bildet einen Rundum-Schutz vor Stress, Übergewicht, Burn-Out, Rückenleiden und mentalen Durchhängern. Psychophysische Regeneration auf mindestens 7 Ebenen deines Seins, ersetzt keinesfalls deine täglichen Aufgaben, aber sie ist ihre zweite Hälfte. Deine Gesundheit und deine Leistungsfähigkeit sind exakt gleich groß wie deine Regenerationsfähigkeit. Ein Werk aus 35 Jahren Solemon-Erfahrung!



- \* 460 Farb-Seiten an Knowhow
- \* verblüffende Rückmeldungen aus Wirtschaft, Sport und Gesellschaft
- \* über 140 Farbbilder, 17 Videos mit Anleitungen, Interviews und Übungen über QR-Link
- \* Ein Juwel in Brillantdruck

ISBN 978-3-95904-084-6

PREIS: 128,00 Euro

Erhältlich: Edition Forsbach Verlag mit Herz

# SCHWARZWALDHOTEL TANNE TONBACH

## auszeit im baumhaus

*Waldbaden, die Heilkraft von Bäumen, die positive Wirkung und unser Bedürfnis nach Natur werden immer häufiger in Verbindung mit unserer Gesundheit gebracht. Was liegt also näher, als Wellness und Wald zu verbinden? Und wer dies tun möchte, ist mit der Entscheidung den Schwarzwald zu wählen, definitiv richtig.*

Deshalb haben wir uns entschieden, den Nationalpark Schwarzwald etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Mit 10 062 Hektar teilt sich dieser in den Nord- und Südteil auf und liegt zwischen Offenburg, Freudenstadt und Baden-Baden. Gegründet am 1. Januar 2014, bietet er jede Menge Highlight-Touren aller Schwierigkeitsgrade an.

Leicht verständliche und umfassende Informationsmaterialien zu den unterschiedlichen Touren findet man in den umliegenden Hotels. Hier laden beispielsweise der Luchspfad, der Vogelskopf und der Lotharpfad zu familienfreundlichen Rundgängen ein. Wasserliebhaber können unter anderem die Allerheiligen Wasserfälle und den Huzenbacher See besichtigen.

Zudem werden auch barrierefreie Touren entsprechend gelistet.

### IM HERZEN DER NATUR

Doch um für solch eine Wandertour entsprechend gerüstet zu sein, dürfen erholsamer Schlaf und ein leckeres Frühstück nicht fehlen. Und wenn jemand weiß, wie Frühstück geht, dann das Wellness-Hotel Tanne in Tonbach! Als Gäste des Hauses durften wir am Morgen genüsslich schlemmen und damit gestärkt den Schwarzwald erkunden. Über das Hotel werden eine Menge Touren angeboten und auch ein E-Bike-Verleih gehört zum Haus. Also haben wir uns auf die motorisierten Räder geschwungen und das Gebiet erkundet. Da die



Gemütlich die Welt von oben erkunden. Traumhaft schön.

Umgebung auch einiges an Höhenmetern bietet, ist die Tour mit dem E-Bike absolut zu empfehlen. Kulinarisch hat der Schwarzwald buchstäblich einiges auf der Pfanne. So kommt man an vielen Gaststätten und Höfen vorbei und kann die Süddeutsche Küche lukullisch kennenlernen.

Am Abend bietet das Wellness-Hotel die Gelegenheit, sich von den Tagestouren komplett zu entspannen. Ein Highlight des Hauses ist definitiv die spektakuläre Baumhaus-Sauna. In zehn Metern Höhe lassen wir unseren Blick bewundernd über das wunderschöne Tonbachtal schweifen. Auch bietet das Viersternehotel noch eine Menge weiterer Wellness-Optionen wie das Mönchsbad und die Sonnenwiese. Der komplette Wellnessbereich wurde hier detailreich wie ein Erlebnispfad aufgebaut.

→ [www.hotel-tanne.de](http://www.hotel-tanne.de) • MANUELA MENCONI  
Fotos: HOTEL TANNE

← Aus der Vogelperspektive heraus erkunden.



## OPEL GRANDLAND X

### schick und geräumig

Moderne, athletische Linien, cooler Offroad-Look und typische SUV-Qualitäten wie eine erhöhte Sitzposition und gute Rundumsicht, dazu zahlreiche Top-Technologien, viel Platz und Komfort für bis zu fünf unternehmungslustige Passagiere sowie ein mit den maximal möglichen fünf Sternen von Euro NCAP bewertetes Sicherheitskonzept – das ist der Opel Grandland X. Der Flitzer ist ein echter Angreifer im boomenden SUV-Segment. Dessen Anteil hat sich von sieben Prozent im Jahr 2010 auf heute rund 20 Prozent erhöht. So tritt seit einiger Zeit der Grandland X bestens gerüstet als drittes Mitglied der X-Familie von Opel (nach Mokka X und Crossland X) an und wird höchsten Ansprüchen gerecht.

Dafür sorgt unter der Motorhaube der 130 kW/177 PS starke Top-Diesel (Kraftstoffverbrauch 2.0 Diesel im Neuen Europäischen Fahrzyklus innerorts 5,3-5,3[1] l/100 km, außerorts 4,6-4,51 l/100 km, kombiniert 4,9-4,81 l/100 km, 128-1261 g/km CO<sub>2</sub>) in Kombination mit der neuen, besonders effizienten Achtstufen-Automatik. Top-Komfort verspricht zudem die Premium-Ausstattungsline „Ultimate“. Hier sind ab 34 240 Euro (UPE inkl. MwSt. in Deutschland) neben Hightech-Features wie dem Frontkollisionswarner mit automatischer Gefahrenbremsung und Fußgängererkennung weitere hochmoderne Technologien wie das adaptive AFL LED-Fahrlicht und der automatische Parkassistent mit Parkpilot für Front und Heck samt 360-Grad-Kamera serienmäßig mit an Bord. Den Komfort steigern von der „Aktion Gesunder Rücken e.V.“ zertifizierte Premium-Ergonomie-Sitze für Fahrer und Beifahrer, Lederausstattung sowie die Sitzheizung

für Fahrer, Beifahrer und die Passagiere auf den äußeren Fondplätzen. Top-Infotainment und -Vernetzung garantiert das Apple CarPlay sowie Android Auto kompatible Navi 5.0 IntelliLink mit acht Zoll großem Farb-Touchscreen; geeignete Smartphones lassen sich ganz einfach kabellos via Wireless Charging aufladen. Für Klanggenuss in Reinform sorgt das ebenfalls bei Ultimate serienmäßige Denon-Premium-Sound-System. Die Auswahl an Hörfunkprogrammen erhöht der digitale Radioempfang DAB+. Dazu kommt ein kraftvolles, dynamisches Design, denn das neue Kompakt-SUV von Opel ist ein überaus athletischer Hingucker – erst recht mit der optionalen Zweifarb-Lackierung.

- Schick und geräumig: Sportlicher Style mit knackigen Proportionen und viel Platz
- Alles im Griff: IntelliGrip für beste Traktion auf jedem Untergrund
- Sicher und entspannt: Hochmoderne Assistenzsysteme, fünf Sterne von Euro NCAP
- Kräftig und sparsam: Neuer Top-Diesel mit Achtstufen-Automatik für noch mehr SUV-Fahrspaß
- Ultimativ komfortabel: Grandland X Ultimate mit Top-Technologien in Serie
- Familienoberhaupt: Drittes Opel-X-Modell nach Mokka X und Crossland X

Text und Foto: Opel Automobile GmbH

# HUBERTUS UNPLUGGED IN BALDERSCHWANG

zufluchtsort. ruheoase. gesundheitsrefugium.

*Schon die Anreise ist ein kleines Abenteuer: Deutschland - Österreich - Deutschland. Über einsame Straßen, kleine Dörfer, Weiler und über den Pass. Dann ist man auf einmal da: im Hubertus unplugged in Balderschwang. 1 044 Meter über dem Meer. Und hier begann 1950 auch die Geschichte des Hauses. Damals ganz weit weg von der Welt. Nur Berge und der Himmel. Die Lage: Einsam und abgeschnitten – keine ausgebauten Straßen. Geschweige denn eine bequeme Verbindung ins Tal. Heute ist genau diese Lage ein Traum. Einzigartig-schön und abgeschieden..*

Das Hubertus kultiviert und pflegt die Lust am und aufs Leben. Dazu gehört auch die Kulinarik. Jeder Gast entscheidet, worauf er gerade Lust hat. Klassische Küche, vegetarische Genüsse oder Veganes. Es gibt alles und alles darf sein. Eine köstliche Melange aus Allgäuer Traditions- und moderner Weltküche. Da sich immer mehr Menschen für die Wirkung verschiedener Ernährungsmodelle interessieren, erlaubt sich das Hubertus Hinweise und Tipps zu geben. Wer also tiefer in die Genuss-Materie einsteigen möchte: Einfach nachfragen! Außer der Kulinarik gibt es ja noch viel mehr Lebens-Leidenschaften – entspannende Körperanwendungen zum Beispiel. Oder Massagen und wohlriechende Öle. Sich fallen lassen und die Augen schließen. Eine Ayurveda-Massage ist Freude und Erholung pur. Danach wandelt man ganz beseelt in sein Zimmer, kuschelt sich ins Bett und schaut auf die Berge. Der Kopf ist frei, der Körper entspannt und die Seele ganz leicht. Und wer noch etwas mehr für sich tun möchte: zweimal täglich wird eine Stunde Yoga angeboten. Am besten gleich morgens in die Teilnehmerliste eintragen, die im Spa-Bereich ausliegt, denn die Stunden sind immer sehr schnell belegt. Wanderlust? Wanderschuhe an, Brotzeit einpacken und loslaufen. Direkt ab Haus gibt es wunderbare Wanderwege.

#### STIL.IST-TIPP:

Auch begeistert das Hubertus durch Veranstaltungen aller Art – und das das ganze Jahr über: Spannende Lesungen und Vorträge. Tiefgehende Yoga- & Achtsamkeitsretreats. Musikalisches und Märchenerzählungen am Feuer. Ein ausgesuchtes und exklusives Programm, das das Team mit viel Herzblut und Leidenschaft zusammenstellt.



Dass das Leben nicht immer so gradlinig verläuft wie geplant und sich Pläne manchmal ganz schnell ändern können; das wurde den Mitarbeitern an einem Wintermorgen Anfang 2019 ganz eklatant vor Augen geführt. Eine Lawine hatte sich vom Berg gelöst und einen Teil des Hotels zerstört. Glücklicherweise kamen keine Menschen zu Schaden. Das war das Wichtigste. Nach dem ersten Schock und dem Begreifen musste gehandelt werden. Alle packten mit an und im März letzten Jahres wurde eine abgespeckte Version des Hubertus Alpin Lodge & Spa eröffnet: das Hubertus unplugged. Eigentlich war alles wie sonst, nur etwas kleiner und improvisierter. Der Spa-Bereich war in der ursprünglichen Form nicht mehr existent und wurde im Hause verlegt und auf den Pool muss vorübergehend verzichtet werden. Aber nicht mehr lange! Momentan laufen die Planungen für den neuen Spa-Bereich auf Hochtouren. Entstehen soll ein luftig-leichtes Holzgebäude mit viel Glas und Naturmaterialien. • TATJANA KLYTTA Fotos: STROMBERGER PR

→ **INFORMATIONEN UNTER:** [www.hotel-hubertus.de](http://www.hotel-hubertus.de)





## BERG & TAL – DIE ALLGÄU LOFTS

ein zuhause im urlaub

*Im Dezember 2015 schufen Barbara Schlachter-Ebert und Bernd Ebert acht exklusive Lofts im Ferien- und Kurort Pfronten mit unverbautem Blick auf den Ort und die umliegenden Gipfel und Ortschaften. Ziel war es, den Gästen eine intime Alternative zum klassischen Hotelaufenthalt zu bieten und viel Privatsphäre, Ruhe und Individualität in den Vordergrund zu stellen. Genau das Richtige für ein Wochenende mit der Familie. Die Eltern entspannen in der eigenen Sauna, während der Nachwuchs vor dem Kamin spielt. Auch wenn es mal etwas lauter werden sollte, fühlt sich niemand gestört. Man gestaltet den Tag nach seinem eigenen Rhythmus und hat dabei viel Zeit zum Durchatmen und Relaxen.*

### DESIGN UND ARCHITEKTUR

Die Architekten setzten auf Allgäuer Bauart gepaart mit modernem Stil und natürlichen Materialien der Region. So prägen Lehmputz, Stadelbretter, Holzböden und Naturstein das Innere. Das Interieur, ein gelungener Mix aus schlichten Designer-Möbeln, natürlichen Stoffen wie Leinen und Filz sowie urigen Allgäuer Accessoires, stammt von Gastgeberin Barbara Schlachter-Ebert selbst. In den Lofts werden die Farben Moosgrün und Steingrau immer wieder aufgegriffen.

**STIL.IST** meint: Herausstechend war die Herzlichkeit der beiden Gastgeber. Wer Ruhe und Entspannung gepaart mit Intimität und Privatheit sucht, ist in diesem „Zuhause im Urlaub“ genau richtig.



Jede Einheit besticht durch ein besonderes Spa-Highlight wie eine freistehende Holz-Badewanne mit Ausblick, Natursteinduschen in den Bädern, eine eigene Infrarotkabine oder eine Sauna. Auf Wunsch können Anwendungen im eigenen Loft gebucht werden.

### KULINARIK

Ein Highlight für die Kinder: der Genusswürfel. Eine Durchreiche, durch welche das Frühstück und im Laufe des Tages weitere Leckereien gereicht werden, und die zwischendurch auch einfach einen süßen Gruß in Form von Schokolade bereithält. Das Abendessen kann wahlweise mit gelieferten Zutaten im Loft selbst zubereitet werden oder man lässt sich vom hauseigenen Fahrservice ins Schwesterhotel Schlossanger Alp bringen und lässt sich dort verwöhnen. • YVONNE LEPPERT



↑ Die Gastgeber Barbara Schlachter-Ebert und Bernd Ebert.



↑ Blickfang der Architektur ist das Schlafnest, ein kubusförmiger Bau ganz aus Holz, dessen Außenfassade einem Vogelnest nachempfunden wurde. Drei der acht Lofts verfügen über ein Schlafzimmer in diesem besonderen Anbau. Hier schaffen die coconartige Bauform und bodentiefe Panoramafenster eine gemütliche Atmosphäre.

functional wood design — made to last.



HERZBERG

swiss design — made in germany  
www.herzberg-manufaktur.com

# SWAROVSKI KRISTALLWELTEN

einzigartige zauberwelt

Seit seiner Gründung 1895 schreibt das Familienunternehmen Swarovski Traditions- und Erfolgsgeschichte und die Faszination, die von Kristall ausgeht, ist heute größer denn je. Um diesem großen Interesse zu entsprechen, hat Swarovski 1995 mit den Swarovski Kristallwelten einen Ort geschaffen, an dem Kristall zu einem ganzheitlichen Erlebnis wird. Diese Welt der Fantasie hat seither mehr als fünfzehn Millionen Besuchern Momente des Staunens beschert. Es ist die Mischung aus Kunst und Kultur, Entertainment und Shopping, aus unterschiedlichen Attraktionspunkten für Groß und Klein, für Kristallfans und Kunstliebhaber, die die Swarovski Kristallwelten auf der ganzen Welt einzigartig macht.

Daniel Swarovski, der 1895 sein Unternehmen für geschliffenes Kristall in Wattens gründete, hatte von Beginn an die Vision, Kristall nicht nur als Material, sondern als Inspiration zu betrachten. Der Multimediakünstler André Heller schuf zum hundertjährigen Jubiläum von Swarovski 1995 eine Welt der Wunder. Berühmte Namen aus Kunst und Design interpretierten hier jeweils Kristall auf ihre eigene Art und haben aus dem funkelnden Material Raum- bzw. Erlebniskonzepte gemacht – die Wunderkammern der Swarovski Kristallwelten. Deren ursprüngliches Prinzip basiert auf der historischen Wunderkammer im Schloss Ambras, die im 16. Jahrhundert als Universal-sammlung das gesamte Wissen ihrer Zeit zu erfassen versuchte.

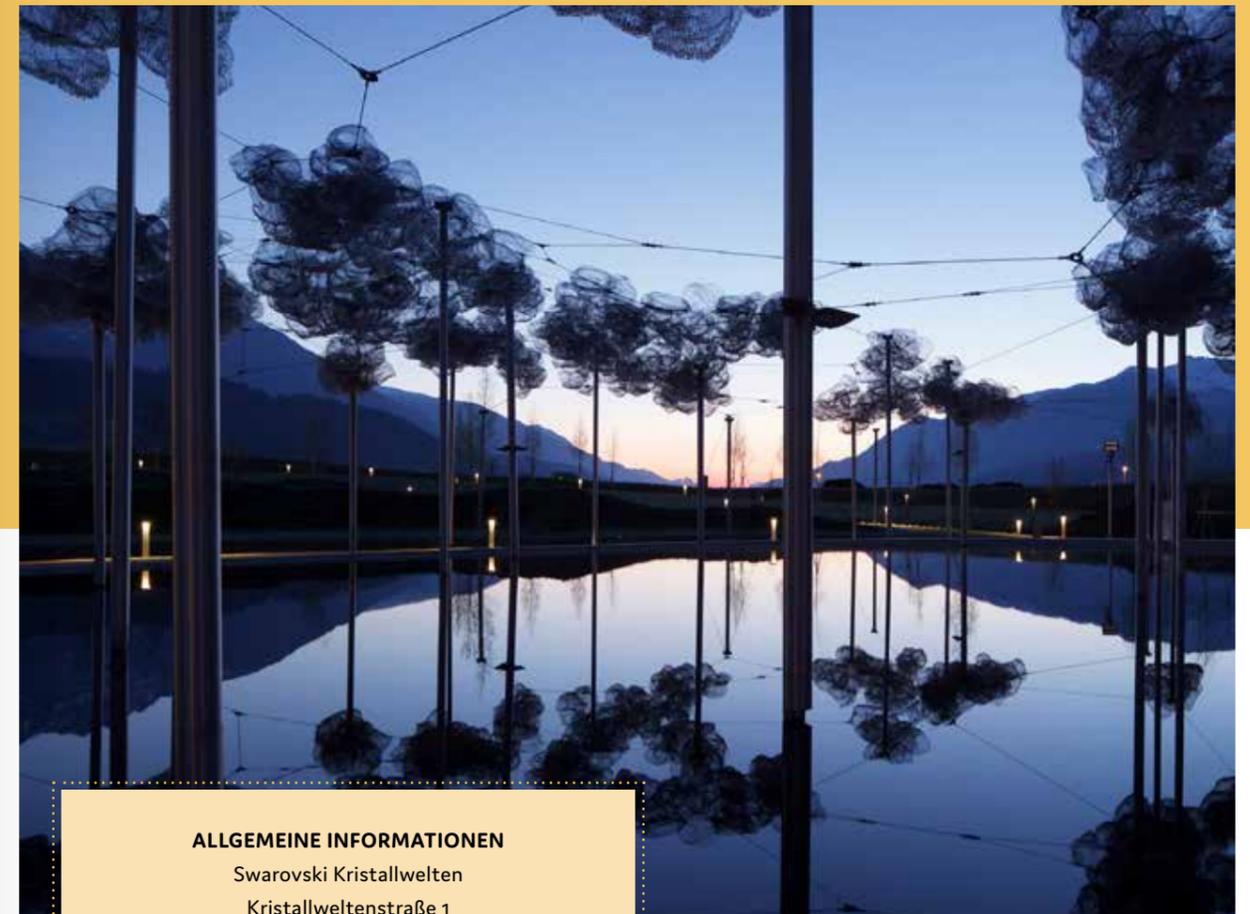


↑  
Glitzernde Märchenwelten.

Mittlerweile sind die Swarovski Kristallwelten eine der meistbesuchten Sehenswürdigkeiten Österreichs. Ganz im Sinne des Unternehmensgründers Daniel Swarovski verfolgen sie die Philosophie der stetigen Neuerfindung und Weiterentwicklung und haben bereits mehrere bauliche Änderungen erlebt. Die bisher größte Erweiterung fand 2015 zum 120. Jubiläum von Swarovski statt, als das Areal der Swarovski Kristallwelten mit einer großflächigen Gartenlandschaft verdoppelt wurde. Seitdem gibt es noch mehr glanzvoll inszenierte Attraktionen zu entdecken. Das vielfältige Markenportfolio Swarovski, kulinarische Genüsse und ein ganzjähriges Veranstaltungsprogramm verleihen der über 20-jährigen Geschichte der Swarovski Kristallwelten einen vielfältigen Ausdruck. •

Text und Fotos: SWAROVSKI PRESSE →

Auf ins funkelnde Abenteuer!



### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Swarovski Kristallwelten  
 Kristallweltenstraße 1  
 6112 Wattens, Austria  
 Tel. +43 5224 51080  
 Fax +43 5224 51080-3831  
 swarovski.kristallwelten@swarovski.com  
 swarovski.com/kristallwelten

### FOLGEN SIE UNS UND TEILEN IHRE EINDRÜCKE UNTER

#kristallwelten  
 facebook.com/swarovski.kristallwelten  
 pinterest.com/kristallwelten  
 instagram.com/kristallwelten  
 kristallwelten.com/blog



Bildunterschrift

Bildunterschrift



### ÖFFNUNGSZEITEN

Täglich von 8:30 bis 19:30 Uhr,  
 letzter Einlass 18:30 Uhr

### ÖFFNUNGSZEITEN DANIELS KRISTALLWELTEN

Täglich von 8:30 Uhr bis 22:00 Uhr,  
 warme Küche bis 21:30 Uhr

### EINTRITTSPREISE\*

Einzelpreis 19,- €  
 Gruppen ab 10 Personen 17,- €  
 Kinder 6 bis 14 Jahre in Begleitung 7,50 €

Kinder bis zum vollendeten 6.  
 Lebensjahr in Begleitung freier Eintritt

Swarovski Kristallwelten Store ohne  
 Besuch der Ausstellung und des  
 Gartens freier Eintritt

Jahresticket Erwachsene (Gültig ein  
 Jahr ab Ausstellung) 49,- €  
 Jahresticket Kinder (Gültig ein Jahr ab  
 Ausstellung) 19,- €



## ANGST VOR DER ANGST

### das Gefühl des ausgeliefertseins

*Es gibt keinen Menschen, der frei von Angst ist. Angst rettet uns ständig das Leben, wenn wir auf der Straße nach rechts und links schauen, uns im Auto anschnallen, uns auf einem steilen Weg am Geländer festhalten, bei einer Lungenentzündung Antibiotika schlucken, bei Sturm nicht aus dem Haus gehen oder nachts die Haustür abschließen. Ohne dass es uns immer bewusst ist, führt uns Angst durch die Gefahren des Lebens.*

•

Eine unbehandelte Angststörung kann sich immer mehr verselbstständigen. Es kommt zur „Angst vor der Angst“ (Erwartungsangst), und Angst auslösende Orte und Situationen werden vermieden. Als Folge ziehen sich die Betroffenen immer mehr aus dem Leben zurück. Neben den Ängsten und den damit einhergehenden körperlichen Symptomen leiden sie unter einem mangelnden Vertrauen in die eigene Stärke und unter dem Gefühl des Ausgeliefertseins. Die Patienten quälen sich außerdem häufig mit Ein- und Durchschlafstörungen und haben aufgrund der Auswirkungen ihrer Krankheit oft Probleme in der Partnerschaft oder der Familie sowie im Berufsleben. Manchmal wird als falsch verstandener „Selbstbehandlungsversuch“ Alkohol konsumiert, da er kurzfristig die Angst lindern kann. Eine Gefahr liegt auch im Dauergebrauch von Beruhigungsmitteln wie den Benzodiazepinen, die nur für den kurzfristigen Einsatz geeignet sind.

Frauen erkranken zweimal häufiger als Männer an Panikstörungen. Etwa zwei bis drei Prozent der Bevölkerung leiden an dieser Angststörung. Die meisten Patienten entwickeln die Symptome zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr. Mitte 30 ist die Ausprägung am stärksten; nach dem 45. Lebensjahr verlieren sich die Symptome oft.

#### GENERALISIERTE ANGST

Das wesentliche Symptom der generalisierten Angststörung sind anhaltende Sorgen oder Ängste, die viele Lebensbereiche umfassen und nicht auf bestimmte Situationen beschränkt ist. Die Angst kann ohne Grund auftreten. Oft machen sich die Betroffenen aber auch Sorgen über reale Bedrohungen, wie zum Beispiel Autounfälle oder Erkrankungen, die Verwandten zustoßen könnten; dabei ist ihre Furcht in unrealistischer Weise übersteigert. Die Patienten sind innerlich unruhig, angespannt, nervös und haben häufig Schlafstörungen. Ein wichtiges Merkmal ist das Gefühl einer nahenden Katastrophe. Angstsymptome treten nicht alle gleichzeitig in Form eines plötzlichen Angstanfalls auf, sondern einzeln und über den Tag verteilt:

- Herzrasen
- Zittern
- Ruhelosigkeit
- Schwitzen
- kalte und feuchte Hände
- Mundtrockenheit
- Übelkeit
- „Kloßgefühl“ im Hals
- Muskelverspannungen im Rücken

Die Sorgen führen dazu, dass sich die Patienten Dinge vermeiden oder aufschieben, wie zum Beispiel Reisen. Die Abgrenzung zu Depressionen fällt oft schwer.

Die generalisierte Angststörung ist bei Frauen häufiger. Sie beginnt meist um das 30. Lebensjahr herum und kann auch im höheren Lebensalter noch bestehen.

#### SOZIALE ANGSTSTÖRUNG

Die Soziale Phobie ist eine extreme Form der Schüchternheit. Menschen mit einer Sozialphobie haben in Situationen Angst, in denen sie sich von ihren Mitmenschen kritisch betrachtet oder beobachtet fühlen: in einer Situation zu sein, in der alle Blicke auf einen gerichtet sind, eine Rede halten, ein Gedicht aufzusagen oder ein Lied vor anderen zu singen

- sich in einer Unterrichtsstunde melden oder etwas an die Tafel schreiben
- eine Prüfung ablegen
- zu einer Behörde oder zu einem Arzt zu gehen
- mit einem Vorgesetzten sprechen
- sich in einem Streitgespräch gegenüber anderen durchsetzen
- in einem Restaurant essen
- im Beisein anderer Menschen zu telefonieren
- einen Fremden ansprechen
- sich zu einer Verabredung treffen
- eine Frau/einen Mann kennen zu lernen

Menschen mit einer Sozialphobie vermeiden deshalb solche Situationen. Wenn sie solche Situationen durchstehen müssen, leiden sie unter Erröten, Zittern, Angst zu Erbrechen oder Toilettendrang. Rund sieben Prozent der Bevölkerung sind von sozialer Phobie betroffen. Die Angststörung beginnt meist schleichend schon in der

Kindheit oder Jugend. Am schlimmsten sind die sozialen Ängste zwischen dem 20. und dem 35. Lebensjahr; danach können sie sich oft bessern.

#### SPEZIFISCHE PHOBIEN

Bei den spezifischen Phobien wird die Furcht durch einzelne Objekte oder Situationen hervorgerufen, die in der Regel ungefährlich oder harmlos sind. Dazu gehört die Furcht vor Tieren (Hunde, Katzen, Mäuse), Insekten wie Wespen, Spinnen, die Höhenphobie sowie die Blut- und Verletzungsphobien (Angst vor Spritzen). Schon der Gedanke an die entsprechenden Situationen oder Objekte verursacht Angst, die von leichtem Unbehagen bis hin zur panischen Angst reichen kann. Dass anderen Menschen die gleiche Situation nichts ausmacht, lindert die Furcht der Betroffenen nicht. Oft wissen die Patienten, dass sie übertrieben reagieren, und schämen sich dafür.

Frauen sind häufiger als Männer von Phobien betroffen. 75 bis 90 Prozent der Patienten mit Tierphobien und 55 bis 70 Prozent der Patienten mit Phobien vor Blut oder Verletzungen sind weiblich.



Fachliche Unterstützung: Prof. Dr. med. Borwin Bandelow (Autor), Göttingen (DGPPN) und PD Dr. med. Michael Rufer, Zürich (SGPP)





## FURCHT VOR DEM UNBEKANNTEN

wenn angst das leben bestimmt

*Es gibt viele Formen der Angst: Furcht, alltägliche Angst, existenzielle Angst, neurotische Angst, Phobie, Hypochondrie, Herzneurose, Zwangsangst, traumatische Angst, generalisierte Angst, Panikattacken, Angst bei Persönlichkeitsstörungen, psychotische Angst.*

Jeder Mensch hat mit einer der oben genannten Angstformen sicher schon einmal Bekanntschaft gemacht. Sei es die Furcht, die wir empfinden, wenn wir ganz oben an der Abbruchkante eines Felsen stehen, weil sich vor uns ein tiefer Abgrund auftut, oder die Angst vor konkreten Dingen und Umständen – die Phobie. Vor engen Räumen, Fahrstühlen oder Spinnen oder davor, ins Flugzeug steigen zu müssen. Für viele Menschen ist dies Alltag und damit eine enorme Belastung für Seele und Körper. Oft enden diese Ängste in Panikattacken, die lebensbedrohlich erscheinen: das Herz rast, der Blutdruck steigt enorm an und man hat das Gefühl, sterben zu müssen. Glücklicherweise gehen diese Attacken vorüber. Was jedoch bleiben kann: die Angst vor der Angst. Ein Teufelskreis. Die gute Nachricht ist: Betroffene erhalten Unterstützung und Beistand von Fachärzten, Kriseninterventionsstellen und Therapeuten. Es ist nicht immer leicht und die Therapieplätze sind oft monatelang im Voraus ausgebucht.

Trotzdem: Es lohnt sich, dran zu bleiben und für sich zu sorgen. Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es geht schließlich um das Wertvollste: das Leben an sich.

### JETZT UND HIER

„Es fing eigentlich an, als ich damals eine Prüfung meiner Ausbildung nicht bestanden hatte. Gemerkt habe ich es dann, als ich ein halbes Jahr wiederholen musste, um diese Prüfung nochmals zu machen“, erzählt uns Mandy. Sie ist 37 Jahre alt und lebt in Tübingen. Und sie ist Angstpatientin. „Ich saß in der Klasse und es wurde eine Frageunde gestartet. Jeder erzählte nochmal von seinem letzten Einsatz. Mir wurde ganz anders – der Gedanke, jetzt und hier vor dieser fremden Klasse etwas zu erzählen und die Aufmerksamkeit auf mir zu haben.“

Es war schrecklich. Also verließ ich irgendwann den Raum und kehrte zu dieser Schulstunde nicht mehr

← Mandy empfindet sich nicht als geheilt, stellt sich aber ihren Ängsten und geht diese auch an.

zurück. Ich hatte mir natürlich dadurch Probleme gemacht. Aber es war mir egal.“

Am nächsten Tag hat sie sich krank gemeldet. Der Gang zum Psychiater war schwer, sogar grausam. Panik, Angst, jeden Moment umzufallen. Die Kontrolle zu verlieren. Nicht zu wissen, was als Nächstes geschehen würde. Womöglich ein stationärer Aufenthalt in der Psychiatrie? Niemals. „Ich war froh, mich überwunden zu haben, das Haus zu verlassen, weil ich eigentlich nicht aus meinem Bett wollte. Ich wäre am liebsten zuhause geblieben, aber das war auch keine Lösung. Ich hatte Angst, konnte nicht mehr alleine einkaufen gehen. In der Schlange an der Kasse zu stehen machte mich wahnsinnig. Herzklopfen und Schweißausbrüche“, erinnert sich Mandy. „Die Angst, jeden Moment umfallen zu können, überkam mich. Busfahren war schrecklich, sobald zu viele Menschen im Bus waren, stieg ich nicht mal mehr ein. Platzangst – das war etwas, was ich nicht ertragen konnte. Fahrstuhl fahren? Alleine ging es, aber sobald andere Menschen dabei waren, wollte ich dort immer so schnell wie möglich wieder raus.“

### MEDIKAMENTE

Manchmal geht es dann auch nur mit Medikamenten – für einen gewissen Zeitraum und unter ärztlicher Aufsicht/Kontrolle ist das kein Problem und kann für Betroffene zum Rettungsanker werden. „Es ist nun mal so, dass Psychopharmaka einen bestimmten Spiegel im Blut brauchen, um zu wirken. Also habe ich der Akutphase dreimal täglich entsprechende Medikamente eingenommen. Nur so war ich in der Lage, überhaupt irgendwas zu tun“, so Mandy. Tavor ist ein beruhigendes und angstlösendes Arzneimittel (Tranquilizer) aus der Wirkstoffgruppe der Benzodiazepine. Eine dauerhafte Einnahme ist nicht zu empfehlen. „...Heute nehme ich einen Serotoninwiederaufnahmehemmer ein. So kann ich ganz normal durchs Leben gehen und meinen Alltag meistern.“

Ein weiterer Umstand erschwerte damals die Situation zusätzlich: Mandys Vater erhielt die Diagnose Krebs im Endstadium. Die Mutter war am Boden zerstört, Mandy hatte mit sich zu kämpfen. Und dann die Katastrophe: Mandys Mutter starb völlig unerwartet. Die Beerdigung musste organisiert werden und die Pflege ihres Vaters auch. Vier Monate später starb Mandys Vater. An sich selber denken? Wie denn? Es war zu viel zu tun, zu erledigen und zu klären. An Trauer und Verarbeitung war nicht zu denken.

„Also saß ich wieder bei meinem Psychiater, der mir die Adresse einer Anlaufstelle zur Krisenbewältigung in Akutsituationen gab. In diesem Fall zur Trauerbewältigung – die hatte in diesem Moment Priorität“, so Mandy. „Es hat mir sehr geholfen mit meiner Trauer umzugehen und mich auch mal wieder um mich selbst zu kümmern. Ich hatte ein paar Sitzungen; infolgedessen ging es dann bei meiner Psychologin weiter. Letztendlich ging es ja darum, das eigentliche Problem zu verarbeiten: die Angststörungen und Panikattacken. Die Therapie war sehr, sehr gut und gab mir wieder Selbstvertrauen.“

Das Therapieende liegt mittlerweile zwei Jahre zurück. Als geheilt bezeichnet sich Mandy nicht – eher hat sie den Umgang mit Situationen neu gelernt.

Menschenmassen kann sie bis heute nicht ertragen. Oder vielleicht gerade so noch. An ihren anderen Ängsten hat sie gearbeitet. Was ist mit den Panikattacken? „Ab und zu habe ich die noch“, erklärt Mandy. „Meist dann, wenn ich übermüdet bin“. Das leichte Leben ist so natürlich nicht möglich – die Unbeschwertheit fehlt. Es ist immer ein Abschätzen, was geht und was eben nicht geht. Vermeidungsstrategien inklusive.

### REDEN HilFT!

„Ich habe natürlich mit vielen Menschen über meine Erkrankung gesprochen, negative Erfahrung habe ich damit nie gemacht. Meine Freunde sind sehr fürsorglich, verstehen meine Situation und sind stolz, dass ich wieder so auf die Beine gekommen bin. Ohne sie wäre ich wahrscheinlich nicht mehr hier. Sie sind meine Familie und das schätze ich sehr“, erzählt Mandy.

„Momentan kann ich meinen Beruf sehr gut ausüben und es erfüllt mein Leben. Seit ich 16 bin, stehe ich im Arbeitsleben. Ich brauche eine Aufgabe und diese habe ich damit“. Zu ihrer jetzigen Arbeitsstelle kam Mandy in dem Jahr, als ihre Eltern starben. Sie wurde sehr gut aufgefangen und verständnisvolle Kollegen haben ihr das Leben und den Umgang mit der schwierigen Situation erleichtert und sie unterstützt. „Ich bin sehr froh, solche Kollegen damals gehabt zu haben und heute noch zu haben. Mir wurde vieles ermöglicht und ich bin heute noch sehr zufrieden dort“. • Text und Foto: TATJANA KLYTTA

→  
Ferkel Johnson in einer seiner vielen Rollen.  
Foto: © Kalena Leo

## SPOT ON: LAMPENFIEBER UND DIE WIRKLICH GROSSEN ÄNGSTE DES LEBENS

*„Gerade am Anfang hast du das Gefühl, du gibst ein Stück von deiner Seele.“*

Ferkel Johnson steht als Conférencier und Künstler in Varieté-Shows und Cabaret Clubs auf der Bühne, war als ausgebildeter Pantomime mit seinem Clowns-Duo sowie als Straßenkünstler weltweit unterwegs. Er kennt es, das Gefühl aus Selbstzweifel und Spiellust, Unsicherheit und Vorfreude. Im Interview hat er uns erzählt, wie er mit Lampenfieber umgeht, wovor er Angst hat – als Künstler und Mensch und wie ein Sturz vom Zirkuszelt seine Sichtweise auf das Leben und Ängste verändert hat.

**STIL.IST:** Wir „Normalos“ kennen das Gefühl nicht, auf der Bühne zu stehen. Hattest du am Anfang Lampenfieber oder hast du es immer noch?

**Ferkel Johnson:** Ich glaube, Lampenfieber gibt es immer. Aber ich habe schon während meiner Ausbildung Nummern entwickelt, wir haben Stücke geschrieben und produziert. Das heißt, du stellst dich permanent selbst aus. Gerade am Anfang hast du das Gefühl, du gibst ein Stück von deiner Seele und in der Schule (Anmerkung: DIE ETA-GE - Schule für die darstellenden und bildenden Künste e.V. Berlin) gibt es natürlich auch Feedback und Kritik. Das, was ein innerer Ausdruck ist, legst du offen und sobald du es gezeigt hast, hast du keine Kontrolle mehr darüber. Du gibst es in die Welt und weißt nicht, was zurückkommt. Die größte Sorge ist, dass das, was dir heilig ist, komplett zerfetzt wird.

**STIL.IST:** Das Schlimmste ist doch, wenn du das Publikum berühren willst und es kommt nichts zurück, oder?

**Ferkel Johnson:** Ich glaube, man gewöhnt sich daran wie an alle Ängste. Und zwar, wenn du anfängst, sie zu



erforschen und dich ihnen zu stellen. Nicht sie zu bekämpfen, sondern sie anzuerkennen, anzunehmen und damit umzugehen. Die Angst vor dem Versagen kommt natürlich immer wieder. Ich glaube, sonst müsste ich auch von der Bühne abtreten, wenn es mir egal wäre, was ich dort oben mache.

**STIL.IST:** Aber gerade am Anfang hat man auch viele Selbstzweifel, oder?

**Ferkel Johnson:** Ja, starke Selbstzweifel. Wenn man das mal küchenpsychologisch aufarbeitet, liest man ja in vielen Komiker-Biografien, dass die Kunst auch eine Art Kompensationsmechanismus ist, auf der Suche nach Anerkennung oder letztendlich Liebe und Wertschätzung. Die Bühne ist für mich keine Therapie, aber ich glaube gerade am Anfang der Karriere hast du immer den Gedanken: „Aber es ist doch von mir und ich finde das doch gut!“ und dann Kritik anzunehmen und daraus zu lernen, das braucht lange.

**STIL.IST:** Auf der Bühne gibst du auch immer etwas von deiner Persönlichkeit und zeigst dich so sehr verletzlich. Du setzt dich kontinuierlich der Kritik aus, aber du bekommst auch Lob und Applaus. Wie findest du die Balance?

**Ferkel Johnson:** Da ich mich dauernd ausstelle, habe ich

→  
In seiner Rolle als Conférencier  
Foto: © Alexandra Klein

gelernt, dass ein Privatleben etwas sehr Heilsames ist. Vor allem Kontakt zu Menschen, die mit dieser ganzen Sache nichts zu tun haben und denen es total egal ist, ob ich Applaus bekomme oder nicht. Sich zu erden und etwas ganz Handfestes zu machen, ist wichtig. Ich habe auch immer mal wieder auf dem Bauernhof gearbeitet. Einfach weil ich es liebe und es nichts mit Verletzlichkeit und meinem Ego zu tun hat. Das bleibt einfach alles außen vor, wenn zum Beispiel die Kühe gefüttert werden müssen. Das hilft mir, das was auf der Bühne passiert, abzugrenzen und gleichzeitig wieder voll in mich reinzugehen.

**STIL.IST:** Hast du „Entzugserscheinungen“, wenn du frei hast oder kannst du dir auch ein Leben ganz ohne Bühne vorstellen?

**Ferkel Johnson:** Phasenweise denke ich schon daran. So wie jetzt, nach drei Monaten Vertrag mit fünf Spieltagen pro Woche (Anmerkung: Spielzeit der Wintershow 2019 im Friedrichsbau Varieté Stuttgart). Zurzeit fantasie ich von einer Weltreise mit dem Motorrad: Flucht, alles hinter mir lassen und nichts mehr mit dem Hier und Jetzt zu tun haben. Aber grundsätzlich juckt es mich nach einer Weile schon wieder. Mir fehlt dann aber nicht der Applaus, sondern der Austausch mit Menschen. Dieses Theater- und Bühnenleben führe ich im Kern auf das zurück, was es bei den alten Griechen war: eine Art Ritus, ein Zusammentreffen von Menschen, die den Moment bewusst erleben und ich glaube, dass ich für diese Momente brenne. Deswegen ganz ohne geht es nicht!

Zuletzt war Ferkel Johnson in der Show „1925 – Die 20er Jahre Revue“ im Friedrichsbau Varieté Stuttgart zu sehen, © Alexandra Klein



**STIL.IST:** Jetzt haben wir viel über dich als Künstler gesprochen. Was sind deine größten Ängste als Privatmensch?

**Ferkel Johnson:** Ich habe irgendwann verstanden, dass wir in so einer luxuriösen Zeit leben, dass es egal ist, ob es gut oder schlecht läuft. Ich werde nie des Hungers sterben. Das klingt so banal, aber macht im Kopf ein ganz großes Fenster auf: Wenn alle Leute mich von der Bühne jagen, ich nur noch hobbymäßig auftreten kann und Hartz IV beantragen muss, dann kann ich immer noch überleben. Daher habe ich keine Ängste im Alltag, sondern eher Sorgen, zum Beispiel bezüglich der Finanzen als freischaffender Künstler. Sonst habe ich nur Angst, dass mir die Zeit nicht reicht. Statistisch gesehen werden wir 79 Jahre alt. Ich bin bald 40 und da bekomme Angst: Ich habe doch noch so viel vor! Schaffe ich das alles? Ich möchte am liebsten alle Kulturen der Welt und Sprachen kennenlernen und wirklich verstehen, was die Menschen ausmacht. Ich will noch eine Weltumsegelung machen, mit dem Motorrad über den Pamir Highway fahren, mit dem Floß die Donau runter. Seit ich Vater bin, habe ich auch eine ganz große Angst vor Verwundbarkeit, die durch das Verantwortungsgefühl für meine Tochter kommt. Wenn du siehst, wie so ein kleiner Mensch aufwächst, merkst du auch, wie fragil alles ist. Im August 2018, als das Kind schon unterwegs war, bin ich von einem Zirkuszelt gestürzt und habe mir den Arm gebrochen. Ich bin vom Mast dreieinhalb Meter runtergefallen und zwischen zwei Erdnägeln auf dem Sandboden gelandet. Das war echt knapp! Erst danach ist mir bewusst geworden, dass ich auch hätte sterben können. Ich weiß nicht, ob das eine Angst ist, aber so ein Gefühl der Verwundbarkeit ist auf jeden Fall da.

Wer Ferkel Johnson live erleben möchte: Er steht ab Herbst in der Show „UTOPIA“ erneut im Friedrichsbau Varieté Stuttgart auf der Bühne.

• JESSICA WITTMANN-NAUN

# DER ERFOLG DER BOUTIQUEHOTELS

klein und fein

*Während große Kettenhotels mit standardisierten günstigen Zimmern starke Zuwächse verzeichnen, boomen gleichzeitig individuell eingerichtete Häuser. In Boutiquehotels gleicht kein Zimmer dem anderen und der Gast wird bei jedem Besuch aufs Neue überrascht.*

**B**outiquehotels unterscheiden sich fundamental vom klassischen Hotelbetrieb und möchten sich auch ganz bewusst abgrenzen. Obwohl der Begriff Boutique vom französischen Wort für einen „kleinen Laden“ abstammt, gelten Boutiquen heute als edle Geschäfte mit Hang zur Exklusivität, Individualität und einen besonderen Service. Eine zentrale Rolle spielt der Geschmack des Besitzers, der sich in Auftritt und Angebot des Geschäftes widerspiegelt. Mit diesem Image treten Boutiquehotels bewusst im Wettbewerb gegen große internationale Betriebe an. Sie sind meist kleiner, Inhaber geführt und legen großen Wert auf den persönlichen Kontakt zum Gast.

## DETAILVERLIEBT

Sämtliche Details in einem Boutiquehotel werden individuell ausgewählt. Kein Zimmer gleicht dem anderen, meist zieht sich jedoch eine Linie bei der Einrichtung durch das ganze Haus. Das zugrundeliegende Thema kann sich an der Region, einer Epoche oder einer Stilrichtung orientieren, das Design klassisch, avantgardistisch oder romantisch

ausgerichtet sein. Oft stehen Kunst oder auch Musik im Mittelpunkt. Bereits in der Konzeption offenbart sich das gesamte zukünftige Potenzial des Betriebes. Meist sind die Zimmer unterschiedlich groß oder hoch, haben keine genormten Abmessungen und Bereiche. Die Einrichtung der einzelnen Zimmer kann daher absolut „einzigartig“ geplant werden, damit sie sich am Ende von anderen Hotels unterscheidet und dem Gast ein besonderes individuelles Boutique-Gefühl erfüllen.

## STERNEFREIHEIT

Boutiquehotels passen selten in das Schema der internationalen Kategorisierung nach Sternen. Die Möglichkeit der Gestaltung des Hotels abseits der klassischen Normen erlaubt komplett neue Spielarten der Entwicklung des Betriebes. Veränderungen in der Architektur oder in der Ausrichtung sind wesentlich leichter durchzuführen. Der Betreiber kann mit verschiedenen Elementen wie laufend wechselnden Kunst- und Einrichtungsgeständen experimentieren und damit wiederum neue Zielgruppen ansprechen. Designorientierte Gäste lieben den kontinuierlichen Wandel.

• HEID & FALKNER Fotos: PR



# HOTEL TANN

g'sund für die seele

*Nach einer abenteuerlichen Fahrt bergauf auf 1 500 Meter, erreichen mein Mann und ich das Waldhotel Tann in Südtirol. Das Haus liegt idyllisch an der Waldlichtung mit atemberaubendem Panorama auf die imposante Bergwelt Südtirols und ist der Kraftplatz für einen entspannten Urlaub!*



Schon beim Betreten fühlt man sich geborgen. Wohlige Ambiente gefüllt mit Tradition, einem Hauch von Moderne und Eleganz. An der Rezeption empfängt uns der Gastgeber selbst, Markus Untermaier und führt uns auf unser Zimmer. Warme, behagliche Hölzer mit dem Duft des Waldes füllen die Räume. Der Blick durch die Fenster auf das Weltenerbe „die Dolomiten“ verzaubert jeden Tag aufs Neue.

Großes Gespür für Lebenskultur ermöglicht Leichtigkeit und Zufriedenheit in jedem Raum des Hauses. Die lichten Räumlichkeiten vermitteln ein Gefühl von Geborgenheit und Wohlbefinden. Heimelig und wie in alten Zeiten ist die Bauernstube aus dem Jahre 1881. Die Hotelbar „Bergfeuer“ mit Loggia am offenen Kamin lädt zum Verweilen ein.

## KULINARIK

Damit es Leib und Seele gut geht, wählt Barbara die Hotelchefin die Zutaten für die Tann-Küche sorgfältig aus. Bodenständige Südtiroler Gerichte, hausgemachtes Brot, mediterrane Köstlichkeiten oder verspielte Variationen zeichnen den Speiseplan aus. Dabei wird auch auf Unverträglichkeiten wie Zöliakie oder Laktose geachtet. Morgens erwartet die Gäste ein umfangreiches und köstliches Frühstücksbuffet, das keine Wünsche offenlässt.

## UMGEBUNG

Durch die Rittner Card hat man die Möglichkeit, die abwechslungsreiche Umgebung zu erkunden, wie zum Beispiel die Rittner Erdpyramiden oder die Fahrt mit der Rittner Bahn. Ein Highlight ist auf jeden Fall das Rittner Horn, das vom Hotel in nur 800 Metern Entfernung mit der Seilbahn erreicht werden kann. Dort oben kommen Ski- und Snowboardfahrer ebenso auf ihre Kosten wie Wanderer und Schlittensfahrer.

## WELLNESS UND SPA

Nach einem aktiven Tag lässt es sich dann schön im Wellnessbereich „Pinus Mugo“ entspannen. Auch hier ist für jeden etwas dabei, ob im Brechbad bei 60, im Zirbenstüberl bei 90 oder im Brotbad bei 40 Grad. Aber das Juwel ist die Außensauna Silva mit Panoramablick. Ein Panoramapool mit Solewasser und verschiedene Massagebehandlungen runden dann den Tag gemütlich ab. •

CAROLA TARIM Fotos: MK SALZBURG

→ **INFORMATIONEN UNTER:** [www.tann.it](http://www.tann.it)

**SCHMECKT WIE EIN  
WALDSPAZIERGANG  
IM FRÜHLING.  
WÜRZIG, FRUCHTIG,  
SCHWARZWÄLDERISCH.**



#allyouneedisneedle

needlegin

needle\_gin

[www.needle-gin.com](http://www.needle-gin.com)

# ORTNER'S LINDENHOF

verwöhnurlaub mit charme und familiensinn

*Betritt man den wunderschönen Innenhof des Ortner's Lindenhof durch den Torbogen mit dem Schriftzug „Grüß Gott in Bad Füssings Gründerhof“ spürt man gleich die Wärme und die Herzlichkeit, die die Gastgeberfamilie Ortner-Zwicklbauer ausstrahlt. Die neu renovierten Häuser versprühen ihren ganz eigenen Charme und in allen Ecken und auf den Grünflächen, wie dem gemütlichen Kastanien-Biergarten oder dem Obstgarten, steckt viel Liebe zum Detail. Auch in den Häusern zieht sich die ganz persönliche Note der Hausherrin Bettina Ortner-Zwicklbauer weiter. Eine kleine Ausstellung mit Original-Badewannen und alten Sammlerstücken aus der Gründerzeit, die exklusiven Möbel aus Kirschbaum, der urgemütliche Aufenthaltsraum „Zwitscherstüble“, die hofeigene kleine Kapelle oder die herzhaft duftenden Zirbenkissen am Bett machen den Lindenhof zu etwas ganz Besonderem.*

Nach der herzlichen Begrüßung durch das Empfangsteam beziehen wir erst einmal unser großzügiges Zimmer. Da der Tag schon etwas vorangeschritten ist und uns die Anreise hungrig gemacht hat, zieht es uns in die urige Wirtsstube des Ortner's Lindenhof, dem „Wirt z' Füssing“. Wir sind ehrlich begeistert von der bodenständigen, echt bayrischen Küche, die einfach aber mit Finesse und regionalen Produkten nach Saison von Küchenchef Torsten Petri und seinem Team kreativ interpretiert und zubereitet wird. Es verwundert deshalb so gar nicht, dass das Ortner's seit November 2019 als erstes Hotel mit einer eigenen Kochshow auf dem TV Sender sonnenklar. TV aufwarten kann. Hier darf sich in einem Mix aus Talk-, Koch- und Reiseshow auch der ein oder andere Prominente in der Zubereitung der Speisen ausprobieren.



↑  
Zünftig und herzlich!

## KOSMETISCHES WUNDERWERK

Neben den kulinarischen Highlights gibt es noch einen weiteren, absoluten Geheimtipp im Ortner's Lindenhof, nämlich das Reich von Kerstin Liebl: die Beauty und Gesundheitsoase. Hier bietet die Heilpraktikerin und Kosmetikmeisterin mit ihrem Team Wellness- und Kosmetikbehandlungen der Extraklasse an. Mit der sogenannten Dermakosmetik, die Anfang 2019 sogar eine Fünf-Sterne-Auszeichnung erhielt, vollbringt Kerstin Liebl wahre

←  
Einmal Pause vom Alltag, bitte.



↑  
Wunderschön gelegen: Ortner's Lindenhof.

Wunder in Form einer sofort sichtbaren und nachhaltigen Hautbildverbesserung. Ein absoluter Pflichttermin sollte zudem eine der vielfältigen Massagen sein, ein Erlebnis, das mit Worten nicht zu beschreiben ist. Wundervolle Düfte, herrliche Klänge und magische Rituale nehmen einen mit in exotische Welten und Kulturen.

## WASSER IST LEBEN

Damit aber nicht genug, auch die Zukunft hält im Ortner's Lindenhof einige Überraschungen parat. Anfang 2020 begannen die Umbauten für „Ortner's Thermenwelt“, die an Stelle des bisherigen Thermal-Badeparadieses entstehen soll. Mit dem Neubau wird die Wasserfläche verdreifacht. In dem neuen, 14 000 Kubikmeter umfassenden Komplex auf vier Etagen wird die Technik im Keller untergebracht. Im Erdgeschoss sind vier Thermalpools, Liegeflächen und Saunen vorgesehen, im Ersten Stock der Wellness- und Beauty-Bereich und im Zweiten Stock sollen Infinity Pools und weitere Liegemöglichkeiten ein ganz besonderes Flair schaffen. Absolute Glanzpunkte der neuen Thermenwelt sind für Bettina Ortner-Zwicklbauer die Solepools und die Salz-

grotte. Mit den neuen Solepools hat man in einem weiten Umkreis wohl ein echtes „Alleinstellungsmerkmal“ geschaffen. Das große Plus des Hauses ist ohnehin das 57 Grad heiße Thermalwasser, das aus der hauseigenen Quelle sprudelt und heruntergekühlt werden muss.

„Wasser ist alles. Ohne Wasser ist alles nichts“... sagt Bettina Ortner-Zwicklbauer. Der Slogan ist ihr wichtig, hat das Thema Wasser doch nicht nur im Kurort Bad Füssing oberste Priorität, sondern in Zukunft noch mehr denn je für „Ortner's Lindenhof“. • SUSAN LIETZMANN Fotos: PR





↑  
Wenn urban auf urig trifft ...

## ALPENLOGE SCHEFFAU

neun logen. vier himmelsrichtungen.  
eine herzenssache.

*Inmitten der hügeligen Allgäuer Landschaft liegt sie, traumhaft eingebettet und fast in Alleinlage da: die Alpenloge in Scheffau. Der Blick schweift über das Areal, idyllisches Kuhglockengebimmel ist zu hören und eine kleine Kirche mit rotem Zwiebelturm zu sehen. Es ist traumhaft ruhig und der Entspannungsmodus stellt sich hier ganz von selbst ein.*

Die Alpenloge wurde einem Dorfschulhaus aus den 1930ern nachempfunden und stilistisch an das Gebäude angelehnt, das sich zuvor auf dem weitläufigen Grundstück befand. In außergewöhnlich schönen Zimmern residiert der Gast in exklusivem Flair. Das Außergewöhnliche: Es gibt lediglich neun dieser Logen. Viel Raum für wenig Gäste. „Innovativ. Leger. Anders.“ – so beschreiben Anja Engelke und Michael Schott ihr Refugium. Sie haben mit viel Gefühl für Design und der Lust am Schönen ein ausgesuchtes Ambiente erschaffen. An den Wänden umweltfreundliche Farben von Little Greene, massive Holzböden, schwere Leinenvorhänge und Boxspringbetten vom Feinsten. Individuelles Interieur, spanische Fliesen. Ein schönes Detail sind alte Schullehrtafeln, die gerahmt und passend zum Farbkonzept in den Logen einen

neuen Platz gefunden haben. Das große Wohnzimmer mit Kachelofen lädt zur Gemütlichkeit ein. In kuscheligen Sesseln und auf dem Sofa kann man sich zum Lesen zurückziehen, entspannt leiser Musik lauschen oder dem Dolcefar niente frönen. Und natürlich den atemberaubenden Ausblick ins Grüne genießen.

Die Seele baumeln lassen. Funktioniert ganz wunderbar. Und das hervorragend gut im heimeligen Wellnessbereich. Ein lichtdurchfluteter Ruheraum mit Weitblick – die Badstube lädt zum Entspannen und Ruhen ein. Außerdem gibt es ein Sole-Dampfbad und eine Sauna. Oder der Gast gönnt sich eine entspannende Massage und eine Heublumen-Packung.

Lust auf Genuss. Oder: Veit kocht. Mit gerade mal 20 Lizenzen Chef de Cuisine in der Alpenloge. Hut ab vor dem jungen Wilden. Er kann's einfach und überrascht mit

Absolute Entspannung.  
↓



wunderbar kulinarischen Genüssen, Neuinterpretationen von Bekanntem und mischt die Küche ordentlich mit viel Kreativität und Ideenreichtum auf. Unser absoluter Favorit: Thai-Lamm-Salat mit frischem Chili, Koriander und Erdnussdressing. Und damit alles stimmig ist, werden die Köstlichkeiten auf bildschöner Porzellan- und ausgesuchter Keramik serviert. Für Genussmenschen ein Traumchen – lukullisch und optisch.

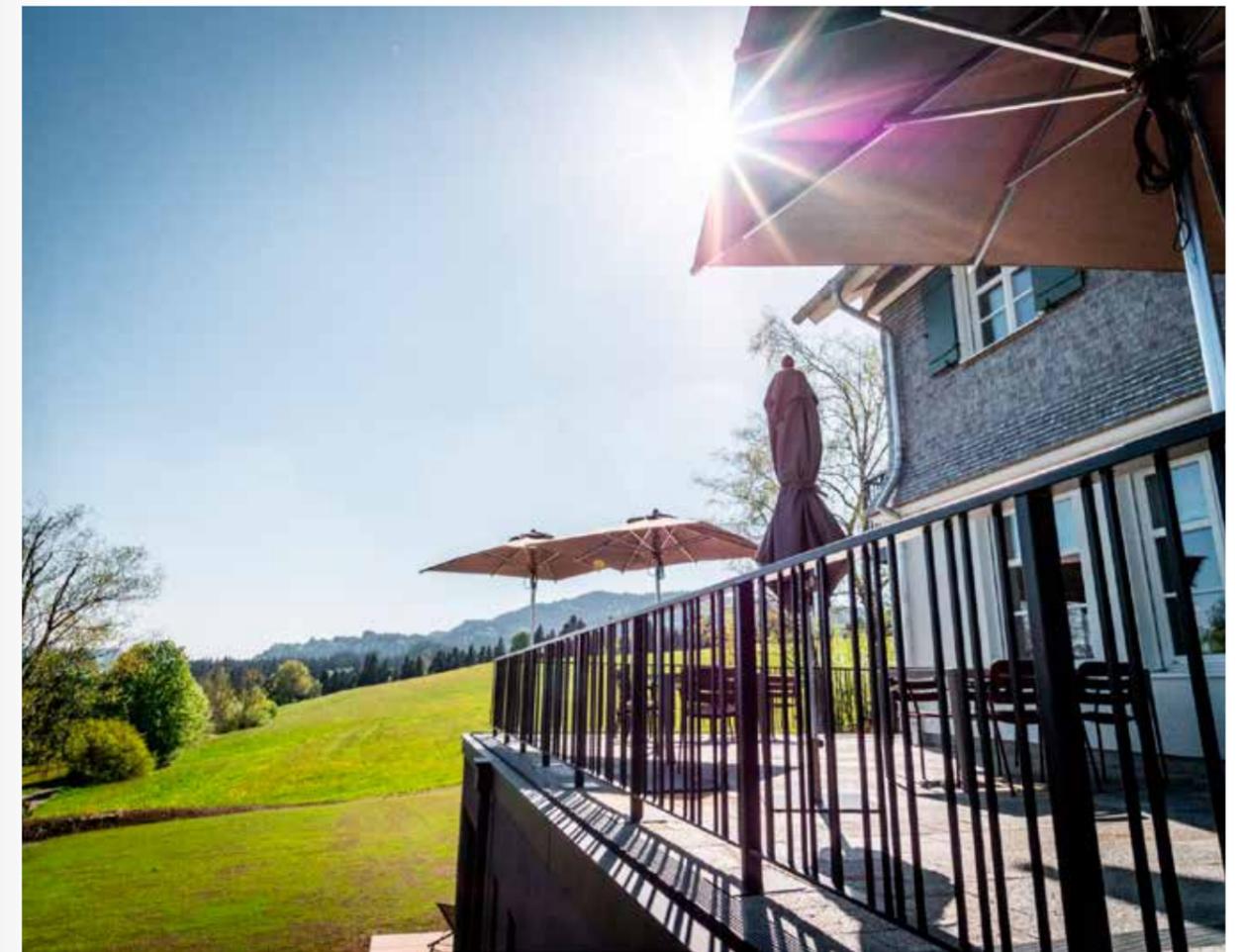
Übrigens: An den großen Tischen kommt man auf ungezwungene und leichte Art mit den anderen Gästen ins Gespräch. Wer doch lieber allein oder in trauter Zweisamkeit genießen möchte, der setzt sich einfach an einen kleinen Tisch. Sich nachträglich dazugesellen ist ja immer möglich. • TATJANA KLYTTA Fotos: ALPENLOGE

→ **INFORMATIONEN UNTER:** [www.alpenloge.com](http://www.alpenloge.com)



↑  
Michael Schott und Anja Engelke sind stolz auf ihre Alpenloge.

Das ehemalige Schulhaus.  
↓





## CLUB VILLAGE & HOTEL SPIAGGIA ROMEA

im dienste des urlaubs

Mitten in schönster Natur, am „Lido delle Nazioni“ bei Comacchio in der Emilia-Romagna gelegen, lässt sich das Club Village & Hotel Spiaggia Romea finden. Das Feriendorf ist ein Ort für die gesamte Familie – inklusive Vierbeiner. Ob sportliche Aktivitäten, Unterhaltung und gutes Essen: nichts darf für ein gelungenes Urlaubserlebnis fehlen. Wir sprachen hierzu mit Gästebetreuerin Irene.

### STIL.IST Was für ein wunderschönes Resort! Was unterscheidet Sie von anderen regionalen Anbietern?

Unsere Ferienanlage befindet sich in ruhiger Lage im Herzen des Po-Delta Parks, einem UNESCO-Weltkulturerbe. Privatstrände an Meer und See sowie 70 Hektar Parkgelände prägen das pittoreske Bild. Der Nazioni See ist privat, gehört zur Anlage und steht exklusiv den Gästen der Spiaggia Romea zur Verfügung. Somit ist das Feriendorf der ideale Ort für einen Urlaub im Zeichen des Sports, der Natur, Unterhaltung und Entspannung.

### STIL.IST Könnten Sie uns ein wenig zur Entstehungsgeschichte erzählen?

Im Entstehungsjahr 1964 bestand Spiaggia Romea noch aus einzelnen Grundstücken. Ende der 1970er wurde die Ferienanlage Eigentum der berühmten Unternehmerfamilie Mazzoni. In den kommenden Jahren erwarben die Mazzonis viele der

angrenzenden Grundstücke und erweiterten so peu à peu auf 500 Hektar. Schließlich begann die Familie im Jahr 1982 damit, die ersten Pferde und Stiere aus der französischen Camargue zu züchten. Heute stellt Spiaggia Romea die italienische Camargue dar. Hier können die Gäste seither einen Urlaub im direkten Kontakt zur unberührten Natur verbringen.

### STIL.IST Welches Klientel sprechen Sie am ehesten an?

Unsere Urlauber sind meist Familien. Seit rund acht Jahren sind wir auch ein zertifiziertes FAMILY HOTEL mit diversen Dienstleistungen für Kinder: Animation, Streichelzoo, Mini-Safari, Naturlabor, Kochkurse, Zirkusparty, Drachenlabor, Keramikwerkstatt und, und, und. Immer begleitet von unserem besten Freund Bambi und dessen Brüdern, die frei im Pinienwald herumlaufen und leben. Ein wahrhaftig märchenhafter Urlaub für die Kleinen mit intensivem Zugang zur Natur.

### STIL.IST Das Angebot ist sehr vielfältig. Erzählen Sie uns hierzu ein wenig.

Die Anlage bietet so einiges an Dienstleistungen:

- Zwei Tennisplätze mit Lehrer- und Gruppenunterricht zu bestimmten Zeiten,
- Bogenschießen mit Lehrer- und Gruppenunterricht zu be-

- stimmten Zeiten,
- Minigolf,
- ein Wassersportzentrum auf privatem See mit Kanus, Windsurfen und Tretbooten,
- Fußballfeld für neun und fünf Spieler,
- zwei vorschriftsmäßige Fußballfelder nach Vorgaben des italienischen Fußball-Dachverbands F. I. G. C.,
- Footgolf mit neun Löchern,
- zwei regelmäßige Strand-Fußballfelder,
- eine abgebildete Fläche für Orientierungsrouten und FISO, Föderales Technikzentrum, seit 2017,
- Bocciaplatz und vier Tischtennistische,
- vier Beachvolley-Felder und ein Beachtennis-Feld,
- fünf asphaltierte Basketball-Felder,
- drei Schwimmbäder: Ein halb-olympisches, eines für Kinder und eines aus Gummi mit einer Wasserhöhe bis zu maximal vierzig Zentimetern,
- unser Strand am Meer ist mit Sonnenschirmen und Liegen, der Strand am Privatsee mit Liegen ausgerüstet,
- Tages- und Abend-Animation auf Italienisch,
- zwei Spielplätze,
- Disko am See im Freien,
- Theater im Freien,
- kleiner Fitnessraum,
- Streichelzoo und kostenlose Besichtigung der wilden Zucht,
- TV- und Lesesaal,
- Konferenzraum mit 180/200 wandelbaren Sitzplätzen; mit Video- und Audiogeräten ausgestattet,
- Konferenzraum am Privatsee mit 30 Sitzplätzen; mit Video- und Audiogeräten ausgestattet,
- Garten-Pavillons mit 12-Zoll-Monitor und 70 bis 80 Sitzplätzen; mit Video- und Audiogeräten ausgestattet,
- Geldautomat,
- Wäscherei mit Münzen,
- Krankenstube,
- Bar,
- Restaurant/Pizzeria „Il Fenicottero“ mit À-la-carte-Menü,
- Reitzentrum mit zahlreichen Aktivitäten wie Ausritte durch den Pinienwald (ab neun Jahren und gegen Gebühr),
- Fahrradverleih (gegen Gebühr),
- Massagezentrum und Friseursalon (gegen Gebühr).

### STIL.IST Gibt es eine Art „Steckenpferd“, beispielsweise eine Besonderheit?

Unsere Ferienanlage verfügt über ein privates Reitzentrum, das Ausritte im Po-Delta Park organisiert. Sie sind sowohl für Fortgeschrittene als auch für Anfänger geeignet. Denn Delta-Pferde sind nicht nur zuckersüß, sondern auch sehr anpassungsfähig. Des Weiteren verfügt die Anlage über eine Tierhaltung und einen Streichelzoo. Hier lassen sich neben den bereits erwähnten Delta-Pferden auch Stiere, Damhirsche, Schwäne, Esel, Hühner, Gänse, kleine Ziegen, ein Truthahn und reichlich Vögel entdecken. Ein Paradies für Tier und Mensch mit Liebe zur Natur!

### STIL.IST Für Gäste, die auch außerhalb etwas erleben möchten: Hätten Sie vielleicht einen lokalen „Geheimtipp“ parat?

Gäste können einen Schiffsausflug oder eine Radtour in den Lagunen von Comacchio unternehmen. Wir arbeiten mit einem

Partnerunternehmen zusammen, das diese Ausflüge zusammenstellt: [www.podeltatourism.it/de](http://www.podeltatourism.it/de). Auch liegt Spiaggia Romea im Zentrum dreier sehr berühmter Kunststädte: Venedig, Ferrara und Ravenna. Jede davon lässt sich gut in höchstens eineinhalb Stunden per Auto erreichen. Alle bieten viele Sehenswürdigkeiten, Museen und Veranstaltungen. Auch Comacchio, das kleine Venedig der Region Emilia-Romagna, ist einen Besuch wert. Die Kanäle, das Wahrzeichen „Trepponti“ und der leckere Aal, der Fisch, der die Stadt einst reich und bekannt machte, begeistern alle!

### STIL.IST Welcher Teil Ihrer Arbeit bereitet Ihnen die größte Freude?

Persönlich kümmere ich mich um die Buchungen und freue mich, wenn die Gäste mit dem Aufenthalt zufrieden sind und sich wie zuhause fühlen. Spiaggia Romea ist definitiv zur zweiten Familie geworden. Das gilt allerdings nicht nur für mich, sondern auch für meine Kollegen. Den größten Erfolg stellt es dar, wenn sich auch unsere Gäste als Teil dieser Familie angenommen fühlen!

### STIL.IST In drei Worten: Was macht dieses Feriendorf zu etwas Außergewöhnlichem?

STREICHELZOO: Unsere Esel, die schwarzen und weißen Schwäne, unsere kleinen Ziegen, die weißen und freien Pferde sowie Bambi und dessen Brüder bilden den Rahmen für einen gelungenen Urlaub in der unberührten Natur.

WASSERSPORT: Kanus, Tretboote und Windsurfen stehen zur freien Verfügung am Privatsee. Weiterhin werden sportliche Aktivitäten sowohl am Meeresstrand als auch im Poolbereich organisiert.

GESCHMACK: Ein reichhaltiges Buffet und ein leckeres Menü mit einer Vielzahl an Lebensmitteln aus eigener Produktion stehen im Vordergrund. Zudem haben wir uns dem Slow-Food-Netzwerk „Kilometer 0“ verpflichtet. Was bedeutet, dass wir mindestens 40 Prozent unserer Zutaten aus der näheren Umgebung beziehen und diese weder genmanipuliert noch ökologisch bedenklich sein dürfen. Qualität und Anspruch gehen somit Hand in Hand. Besonderer Augenmerk gilt aber lukullisch unseren kleinen Gästen – da muss es natürlich am allerbesten schmecken! •

MILIJANA MAGAREWITSCH Fotos: SPIAGGIA ROMEA

➔ INFORMATIONEN UNTER: [www.spiaggiaromea.it/de](http://www.spiaggiaromea.it/de)



# HOCHZEIT MAL ANDERS

Die Hochzeitsbranche boomt. Aber wie schafft man es als Paar, den Wunsch nach Individualität bei diesem ganz einzigartigen Fest zu realisieren? Wie verliert man sich nicht in Plattitüden, 08/15-Programmen und vor allem in den Ansprüchen der Gäste? Die Hochzeitbranche ist inzwischen zum Glück längst nicht mehr nur Schwarz und Weiß. Nicht nur für die Outfits von Braut und Bräutigam, sondern auch für das Fest selbst lautet die Devise: Bunt darf es sein. Gleichzeitig ist natürlich nach wie vor Platz für die Klassiker, denn letztlich gilt am „schönsten Tag des Lebens“: Er muss zum Paar passen und sich vor allem echt

und ehrlich anfühlen. Wenn man bei der Realisierung dieses Traums Hilfe braucht, gibt es Profis, die man in Deutschland lange nur aus US-amerikanischen Filmen kannte: Die Hochzeitsplaner helfen im Dschungel aus Deko, Location, Catering und Timing. Wir haben zwei von ihnen interviewt und dabei ihre persönlichen Tipps für eine gelungene Hochzeit erfahren. Auch in Sachen Hochzeitsmesse gibt es schon länger frischen Wind: Die „Fest versprochen“ in Stuttgart macht Schluss mit zu viel Kitsch und Massenware. Also egal, ob bodenständige Feier oder „Wild Wedding“, es wartet genug Inspiration neben den ausgetretenen Pfaden!

## VERDAMMT SCHÖNE HOCHZEITEN

**„es klingt total abgedroschen, aber es ist wahr: seid ihr selbst!“**

*Wenn auf einer Hochzeit ein Zwei-Meter-Totenkopfmann nebst farbenfrohem Altar thront oder sich die Hochzeitsgesellschaft in einer verrückten Teeparty mit Grinsekatze & Co. wiederfindet, dann trägt die Feier höchstwahrscheinlich die Handschrift von Svenja Schirk. Die kreative Wahlberlinerin ist Hochzeitsplanerin und organisiert mit „Freakin' Fine Weddings“ mit viel Herzblut und Leidenschaft originelle Hochzeitsfeiern.*

*Persönlich eng mit der Rockabilly-Community verbunden, hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, individuelle und einfach „verdammte schöne Hochzeiten“ zu erschaffen, die gerne auch ein bisschen verrückt sein dürfen! Ob im Stile des mexikanischen Día de Los Muertos, coole Urban Wedding oder eine Hochzeit inspiriert von Alice im Wunderland – alles ist möglich!*

Deko auf einer Hochzeit im Stil des Día de los Muertos



**STIL.IST:** Wie bist du zu „Freakin' Fine Weddings“ gekommen, was ist die Idee dahinter?

**Svenja Schirk:** Ich habe mich 2010 als Hochzeitsplanerin selbstständig gemacht und schnell gemerkt, dass die klassische Richtung nicht meine ist. Ich liebe den Stil der 50er und 60er Jahre und kleide mich gerne entsprechend. Deshalb ziehe ich automatisch besondere Paare an – Paare, die auch ihre bunte Art nach außen tragen. Ich habe mich auf Mottohochzeiten spezialisiert und bin absolut glücklich und dankbar, dies tun zu dürfen.



Hochzeitspaar © Honeymoon Pictures

**„Ich ziehe automatisch Paare an, die ihre bunte Art nach außen tragen.“**

**STIL.IST:** Wie du schon sagst, sprichst du vor allem auch „bunte Paare“, jenseits des Mainstreams, an, die das Besondere suchen und eventuell auch in einer bestimmten Szene verhaftet sind. Findest du, dass gerade für diese in Deutschland Angebote fehlen?

**Svenja Schirk:** Nicht unbedingt! Was fehlt, sind oftmals Dekorationen – diese lassen sich aber herstellen. In Sachen Fotografie, Musik & Locations sind wir in Deutschland schon ganz gut aufgestellt. Man muss Zeit und Arbeit investieren, ganz klar. Hierbei kann ein Hochzeitsplaner helfen. Vielleicht bin ich aber auch kein Maßstab – was es nicht gibt, wird einfach neu kreiert. Ich habe ein fantastisches Team, das (fast) alle Wünsche erfüllen kann. So zum Beispiel einen zwei Meter hohen Totenkopfmann für eine



↑  
Skelett im schicken Zwirn. Das Motto macht's möglich!  
© Honeymoon Pictures

Hochzeit im Día de los Muertos-Stil. Wir lieben Herausforderungen und finden immer einen Weg umzusetzen, was ein Brautpaar möchte. Für Paare, die alles selbst in die Hand nehmen, gilt: frühzeitig beginnen und viel Zeit und helfende Hände einplanen.

**STIL.IST:** *Alle wollen, dass ihre Hochzeit anders und einzigartig wird und landen letztlich doch beim Standardprogramm. Aber wie kann man seiner Hochzeit denn einen wirklich einzigartigen Charakter verleihen. Wahrscheinlich ist die eigene Persönlichkeit der Schlüssel, oder?*

**Svenja Schirk:** Definitiv! Eine Hochzeit ist nicht besonders, nur weil man wahllos Dinge zusammenwürfelt, die ungewöhnlich sind. Der Tag sollte das Brautpaar widerspiegeln, deren Vorlieben, Träume, ihre Welt zeigen. Es sollte sich ehrlich anfühlen und nur dann wirkt es auch. Nicht jeder muss eine ungewöhnliche Hochzeit haben, ich finde diese Bezeichnung fragwürdig. Klar, kein Paar wird sagen: „Ich wünsche mir eine echte 08/15-Hochzeit“. Aber hey, wenn

es gefällt, zu einem passt und man sich wohl fühlt, dann ist traditionell, ohne viel Schnickschnack und mit wenig Budget doch völlig ok. Anders herum: Wer sich mit Tauben, Baumstammsägen, Spielen & Co. unwohl fühlt, der sollte dies auch kommunizieren und streichen. Wer Sekt nicht leiden kann und lieber Bier mag, der serviert das zum Empfang. Warum eine Torte kaufen, wenn man nicht auf Süßes steht? Hier könnte ich stundenlang erzählen ...

„Eine Hochzeit ist nicht besonders, nur weil man wahllos Dinge zusammenwürfelt, die ungewöhnlich sind.“

**STIL.IST:** *Gibt es allgemein ein Motto, das du gerne als Tipp an Paare für ihre Hochzeit weitergeben möchtest?*

**Svenja Schirk:** Es klingt total abgedroschen, man liest es oft – und trotzdem sage ich es, weil es wahr ist: Seid ihr selbst! Hört nicht auf andere und gestaltet eure Hochzeit nur nach euren Wünschen. Jeder hat das Recht, dies bei seiner Hochzeit zu tun. • JESSICA WITTMANN-NAUN

Das Interview wurde gekürzt und erschien erstmalig im April 2018 auf [www.beautypunk.com](http://www.beautypunk.com)

→ **INFORMATIONEN UNTER:** [www.freakin-fine-weddings.de](http://www.freakin-fine-weddings.de)



Svenja Schirk geht ihrem Job mit Leidenschaft und Spaß nach © Jan Dommel



## ALL YOU NEED IS LOVE – AND AN EVENTMANAGER

sarah thullner: „multitasking ist meine passion!“

*Um den „schönsten Tag des Lebens“ hat sich längst eine ganze Industrie entwickelt und gleichzeitig auch ein neues Berufsbild geformt: Wedding Planner. Wie läuft das „Geschäft mit dem Glück“ und welche Stolperfallen gibt es für Paare? Sarah Thullner, selbstständige Eventmanagerin und freie Rednerin, verrät uns, woran ein Paar nie sparen sollte und wieso sie als Hochzeitsplanerin auch mal Krisenmanagerin sein muss. Außerdem gibt sie ihre persönliche Hochzeitstrends-Prognose ab.*

**STIL.IST:** *Was bietest du mit „Worte & Orte“ an?*

**Sarah Thullner:** Ich bin Event Planner und habe mich auf die Hochzeitsplanung von A bis Z spezialisiert. Das fängt bei der Basis an, denn viele Paare sind unsicher: Erst die Location oder doch der Termin bei der Kirche, dem Standesamt etc.? Was hat es mit „Save the Date“-Karten auf sich? Wann und wo muss ich mich bezüglich meines Hochzeitstermins melden? Meine Hilfe von A bis Z bedeutet, dass ich das Paar auf Wunsch bis zum Schluss begleite. Das Z wäre in dem Fall die Dankeskarte.

„Viele unterschätzen den Aufwand einer Hochzeit.“



Blumensträuße fertigt Sarah Thullner selbst oder empfiehlt Floristen aus ihrem Netzwerk.  
© Nenad Becarevic

**STIL.IST:** *Gibt es aus deiner Erfahrung Dinge, von denen du sagst: Da machen viele Paare Fehler?*

**Sarah Thullner:** Wer noch nicht viel mit Events zu tun hatte, unterschätzt den Aufwand und dass man vor Ort einen Ansprechpartner braucht. Wenn man Trauzeugen hat, die das übernehmen können, super. Wenn das aber Menschen sind, die noch keine Erfahrungen mit Hochzeiten haben, ist es schwierig. Wenn das also mit Freunden nicht funktioniert, ist ein gut organisierter Dienstleister sehr wichtig. Klar, es kann immer Überraschungen geben. Zum Beispiel, dass die Hochzeitstorte auf dem Weg zur Location kaputt geht.

**STIL.IST:** *Und was machst du dann?*

**Sarah Thullner:** Dann muss Plan B her! Dadurch, dass ich wirklich ein tolles Netzwerk aus vielen Profis habe, kann ich kurzfristig agieren und schnell eine Lösung herzaubern.

**STIL.IST:** *Nicht jeder kann oder möchte für eine Hochzeit hohe fünfstelligen Summen ausgeben. Gibt es Punkte, von denen du sagst: Daran sollte das Brautpaar auf keinen Fall sparen?*

**Sarah Thullner:** Am Essen, ganz wichtig! Das ist die Basis, um die Gäste glücklich zu machen und auch die Getränke sind natürlich wichtig. Wenn Menschen plötzlich auf dem Trockenen sitzen, weil man falsch kalkuliert hat, kann die Stimmung auch schnell kippen.

„Wenn Menschen plötzlich auf dem Trockenen sitzen, kann die Stimmung schnell kippen.“



Auch das gehört zum Job eines Eventmanagers:  
Letzte Handgriffe vor Ort, © Ralf Schlotz



Sarah Thullner,  
© Domey Ryn

Sarah Thullner aus Weil im Schönbuch hat eine Ausbildung zur Kauffrau für Marketingkommunikation mit Schwerpunkt Eventmanagement absolviert und danach im Veranstaltungsbereich gearbeitet. Im Anschluss baute sie als langjährige Vorstandsassistentin in einer Stuttgarter Werbeagentur ihre Erfahrungen in der Werbe- und Marketingbranche aus und war parallel nebenberuflich selbstständig. Seit 2019 arbeitet sie hauptberuflich mit „Worte und Orte“ als Eventmanagerin, freie Rednerin und Marketingdienstleisterin.

**STIL.IST:** *Eventmanagerin ist ein Job, aber auch eine Leidenschaft von dir. Was fasziniert dich am meisten daran?*

**Sarah Thullner:** Die glücklichen Gesichter. Es ist traumhaft ein Brautpaar zu sehen, das sich freut, diesen Tag gemeinsam zu erleben. Auch das familiäre Miteinander, denn manchmal kommen ja auch Familien erst an diesem Tag zusammen und lernen sich kennen. Es ist total spannend, zu erleben, wie eine neue gemeinsame Familie entsteht wird. Das ist wirklich einzigartig!

**STIL.IST:** *Wann sollte man ungefähr mit der Planung einer Hochzeit beginnen?*

**Sarah Thullner:** Das kommt darauf an. Wenn du eine mega beliebte Location haben willst, kann es sein, dass diese zwei Jahre im Voraus verplant ist. In der Regel würde ich sagen, ein Jahr sollte reichen. Ich habe meine eigene Hochzeit aber innerhalb von vier Monaten geplant und dann einfach bei ein paar Dingen Abstriche gemacht, die mir nicht wichtig waren. Das hängt auch immer von den Ansprüchen des Paares ab.

**STIL.IST:** *Was sind deine persönlichen Tipps und Prognosen für die Hochzeitstrends 2020/21?*

**Sarah Thullner:** Aktuell sind Winter- und Eishochzeiten total im Trend, also Hochzeiten in der kalten Jahreszeit bis in den März. Außerdem kommen wir so langsam endlich wieder ein bisschen vom Vintage weg. Da bin ich ganz froh, denn langsam kann ich die Holzscheiben auf dem Tisch nicht mehr sehen (lacht). Ich liebe Scheunen als Locations nach wie vor und ich mache natürlich alles auf

Kundenwunsch gerne. Aber ich freue mich, dass der Trend wieder mehr zu Glitzer und Glamour geht. Pastellfarben sind auch wieder sehr angesagt. •

JESSICA WITTMANN-NAUN

→ **INFORMATIONEN UNTER:** [www.worteundorte.com](http://www.worteundorte.com)

→ **FACEBOOK** [www.facebook.com/WorteOrte/](https://www.facebook.com/WorteOrte/)

→ **INSTAGRAM** @worteundorte

## FEST VERSPROCHEN MESSE stilvoll, individuell, besonders

Früher waren Hochzeitsmessen vor allem eines: gefühlt völlig überfrachtete Massenveranstaltungen und Dauerwerbesendungen mit wenig Raum für Individualität oder zeitgemäße Ideen. Doch die Branche hat sich gewandelt. Mit der „Fest versprochen - Messe für besondere Feste und Hochzeiten“ haben Suchende und Anbieter einen neuen Treffpunkt in Stuttgart gefunden. In diesem Jahr fand die Messe in den Wagenhallen statt, eine coole Location im lässigen Industrial Chic und perfekter Schauplatz für die Hochzeitsmesse 2.0. Vor allem fielen die Liebe zum Detail und der Blick für den Zeitgeist auf, was der exklusiven Auswahl der Aussteller zu danken war. Ob mietbare Farmer Tables, Boho-Brautroben, Hochzeitstorten oder Papterie, der Besuch der „Fest versprochen“ machte allein fürs



Mietbare Farmer Tables waren nur eines von vielen Angeboten, das es zu entdecken gab.

Auge Spaß. Wer ambitioniert war, konnte sich gleich sein gesamtes Paket zusammenstellen – oder zumindest erste Inspirationen holen, denn das macht beim gemütlichen Schlendern im modernen Ambiente so oder so Spaß!

• JESSICA WITTMANN-NAUN

→ **INFORMATIONEN UNTER:** [www.fest-versprochen.de](http://www.fest-versprochen.de)



## WIE KANN ICH SIE UNTERSTÜTZEN?



WÖRTE UND ÖRTE

- **EVENTPLANUNG UND -ORGANISATION** (BUSINESS EVENTS & PRIVATE ANLÄSSE)
- **OFFICE MANAGEMENT**  
U.A. ERSTELLUNG VON PRÄSENTATIONEN, VORLAGEN & DOKUMENTEN  
KORRESPONDENZ, TERMIN-, REISE- & MEDIAPLANUNG, BUCHHALTUNG,  
RECHERCHEARBEITEN, PFLEGE VON DATENBANKEN UND DIE UNGELIEBTE ABLAGE, ETC.
- **MARKETING- UND KOMMUNIKATIONSSERVICE**  
U.A. ONLINE-MARKETING, SOCIAL MEDIA FÜR KLEINUNTERNEHMEN, WORKSHOPS, ETC.

WEITERE INDIVIDUELLE DIENSTLEISTUNGEN AUF WUNSCH



ICH FREUE MICH  
AUF IHRE ANFRAGE!



Sie finden mich auch auf Social Media unter @worteundorte

WÖRTE UND ÖRTE  
Sarah Thullner

Mobil: +49 (0) 173 / 70 37 988  
Email: [thullner@worteundorte.com](mailto:thullner@worteundorte.com)

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



## BEAUTY-EXPERTIN NICOLETTA HOLZMANN

schönheit bewahren, Natürlichkeit erhalten

NH steht für Nicoletta Holzmann. Individualität, Hochwertigkeit und Wissen sind drei wichtige Pfeiler, die die Arbeit der Beauty-Expertin auszeichnen. Wir sprachen mit ihr zum Thema „Hightech-Beauty“.

**STIL.IST:** Hightech-Beauty: Was kann sich ein Laie unter diesem Begriff vorstellen?

**Nicoletta Holzmann:** Die einzigartige Kombination aus Methodik, Wirkstoffen und Technologie für ein dauerhaft verjüngtes Aussehen und eine Verbesserung der Hautstruktur!

**STIL.IST:** Welche Trends ergeben sich für die kommenden Jahre?

**Nicoletta Holzmann:** Jugendliche Schönheit auszustrahlen und zu bewahren: das ist das große Beautythema der kommenden Jahrzehnte, denn die Vernetzung von Medizin und Kosmetik wird immer ausgeprägter. Das können zum einen Hautlaser für den Hausgebrauch oder auch Hightech-Endgeräte zur Schönheitspflege sein, welche wie selbstverständlich zum Einsatz kommen. Ebenfalls im Aufwind sind sogenannte „one fits all“-Varianten. Make-up und Hautpflege werden immer individueller. Und zwar durch personalisierte, per App kreierte Beautyprodukte. Beispielsweise handelt es sich hierbei um typgerechte Gesichtsmasken, die nach einem Gesichtsscan

in 3D, also dreidimensional, ausgedruckt werden.

„Ein immens wichtigster Sektor für die Beautybranche der Zukunft ist der Anti-Aging-Bereich.“

Die Hautalterung so weit als möglich einzudämmen, lautet die Devise. Auch klare Hautbilder (Clean Skin) zu erzeugen, die meist nur mit medikamentöser Behandlung auszukommen schienen. Florierende Akne, unreine Haut, Rosazea, Couperose und vieles mehr. Das wird in Zukunft bald der Vergangenheit angehören.

**STIL.IST:** Welche Techniken hältst du für sinnvoll und bietest sie auch bei dir an?

**Nicoletta Holzmann:** Hightech-Geräte zur Schönheitspflege sind in meinem Beauty Institut Hauptbestandteil der Behandlungen und somit alltäglich im Einsatz.

- Microdermabrasion und Microneedling
- Elektrostatische Polarisationsmassage in Kombination mit tiefgehender Wirkstoff-Kosmetik von bdr Medical Beauty Dermazeutik

- Entzündungshemmendes, Blaues Licht/ Calming light-Gesichtsstrahler

### ANWENDUNG BEI HAUTZUSTAND:

- Unreine Haut, Akne und deren Entzündungen
- Gereizte nervöse Haut
- Regenerationsbedürftige Haut
- Bei jedem Hauttyp

**STIL.IST:** Was kann Frau/Mann tun, bevor es „hauttechnisch“ zu spät ist? Stichwort: Frühzeitig pflegen.

**Nicoletta Holzmann:** Unbedingt spezielle Wirkstoff-Kosmetik mit Substanzen, die sich nachhaltig auf die Hautalterung auswirken, zur Pflege verwenden. Außerordentlich wichtig und empfehlenswert sind Produkte mit:

- Hyaluronsäure
- Arganöl
- Kollagen

Von großer Bedeutung ist es auch, dass die Kosmetik quasi maßgeschneidert ist auf den jeweiligen Hauttyp. Regelmäßige elektrostatische Massagen im Gesicht, Hals und Dekolleté regen die Durchblutung an, was die Nährstoffversorgung in den Zellen angekurbelt und das vorzeitige Altern, sowie Absterben der Hautzellen verlangsamt.

### UNSER BEAUTY-TIPP AUS UNSEREM BEAUTY INSTITUT:

Unsere Hightech-Beauty elektrostatische Polarisationsmassage.

Zur Unterstützung in Kombination mit Blauem Licht/ Calming Light-Lichttherapie.

**STIL.IST:** Ist Apparative Kosmetik sinnvoll und was zählt dazu?

**Nicoletta Holzmann:** Ja, alle Methoden, die in der Kategorie Apparative Kosmetik angewendet werden, zeichnen sich durch bestmögliche Ergebnisse in vielerlei Hinsicht aus. Zunächst erweist sich die Apparative Kosmetik als äußerst sinnvoll, um die Regenerationsvorgänge der Haut positiv zu beeinflussen, die Stoffwechselfvorgänge anzuregen und im Zusammenhang mit Anti-Aging hervorragende Resultate zu erbringen. So kann die Wirkstoff-Kosmetik bei einer Hyaluronbehandlung mit Unterstützung Apparativer Kosmetik noch intensiver verbessert werden. Ein großer Vorteil, der sich durch die Apparative Kosmetik beim Anti-Aging ergibt, ist eine jugendliche Haut ohne invasive, operative Eingriffe. Nicht nur im Anti-Aging, sondern auch im Clean Skin-Bereich (um ein klares Hautbild zu erzeugen) finden wir in der Apparativen Kosmetik einen weiteren Vorteil. Aknebehandlung in Kombination mit blauer LED-Lichttherapie/ Calming

light, zur Abtötung der Bakterien in der Tiefe der Haut, um somit auf Medikamente verzichten zu können.

### APPARATIVE KOSMETIK:

- Laser, IPL Technologie, Radiofrequenz, Jet Peel, Elektrostimulation, Microdermabrasion, Mesotherapie, Microneedling, LED Lichttherapie, Ultraschallgeräte u.v.m

**STIL.IST:** Solche Produkte erobern auch das heimische Bad. Was würdest du, wenn überhaupt, auch für das eigene Zuhause empfehlen?

**Nicoletta Holzmann:** Für zuhause als Heimpflege zu empfehlen ist mit Sicherheit tiefgehende Wirkstoff- mit Apparativer Kosmetik. Microdermabrasion für das heimische Bad, mit einem Diamond Dermabrasion Stick (von bdr medical beauty), für eine sanfte, aber dennoch effektive Dermabrasion mit Soforteffekt.

Empfohlene Anwendung: Einmal pro Woche für Gesicht, Hals und Dekolleté. In Kombination mit den bdr medical beauty Reinigungs- und Pflegeprodukten kann der Hautzustand signifikant verbessert werden.

bdr dermaceutical Set ANTI AGING  
bdr dermaceutical Set PH, für entzündliche Haut.  
Für alle Hauttypen geeignet!

Darüber hinaus ist Fruchtsäure ein unterstützender Alleskönner und eine fantastische Ergänzung zur alltäglichen Heimpflege.

**STIL.IST:** Unterm Strich: Hightech: Effektiv oder sinnlos?

**Nicoletta Holzmann:** Hightech-Anwendungen sind aus unserem heutigen Zeitalter nicht mehr wegzudenken. Clever kombiniert, führen sie zu schnell zu sichtbaren Ergebnissen nah der Medizin. • MILIJANA MAGAREWITSCH  
Fotos: PR

➔ **INFORMATIONEN UNTER:** [www.nh-beautykosmetik.de](http://www.nh-beautykosmetik.de)

bdr beauty defect repair/ medical beauty.	NH Beauty & Kosmetik
Für alle Hauttypen.	NH Beauty Akademie Beauty Institut
Überzeugend	
Sichtbar	Nicoletta Holzmann
Kompromisslos	Lüftestraße 65 D-72762 Reutlingen

## LEICHT GEMACHT

### mit Kälte gegen Fett

Ein straffer, schlanker Körper, ohne sich im Fitnessstudio abzu trampeln? Eine verlockende Vorstellung, vor allem im Winter, wo wir uns lieber auf der Couch lümmeln, anstatt uns in Form zu bringen. Das funktioniert! Wir lassen uns unser Fett einfach wegfrieren. Eine neuartige Beautyinnovation verspricht genau dies. STIL.IST hat das Verfahren der Kryolipolyse getestet und verrät euch, wie es war.

Von Sport bis Ernährungsumstellung, ich habe nach der Geburt meiner dritten Tochter einiges probiert, um meine ungeliebten Fettpölsterchen an Bauch und Hüfte loszuwerden. Als ich vom Verfahren der Kryolipolyse las, war ich zunächst misstrauisch, zwei bis drei Zentimeter weniger Umfang werden versprochen und dabei liegt man entspannt auf einer Liege? Davon will ich mich selbst überzeugen und so liege kurz darauf in einem Beautystudio. Zunächst werde ich vermessen, die entsprechenden Regionen angezeichnet und ich lege mich auf den Bauch. Die Assistentin legt mir ein feuchtes Vliestuch auf die Hüften

und dockt den Saugnapf an, welcher ein Vakuum erzeugt. Für einige Minuten fühlt sich die Behandlung unangenehm, aber nicht schmerzhaft an, es sticht und kneift etwas, bis die Kälte die Hautpartien betäubt. Von Zeit zu Zeit wird die Intensität des Vakuums erhöht und ich höre während der Stunde tatsächlich kurz ein, das Brummen und Summen des Geräts empfinde ich als sehr beruhigend.

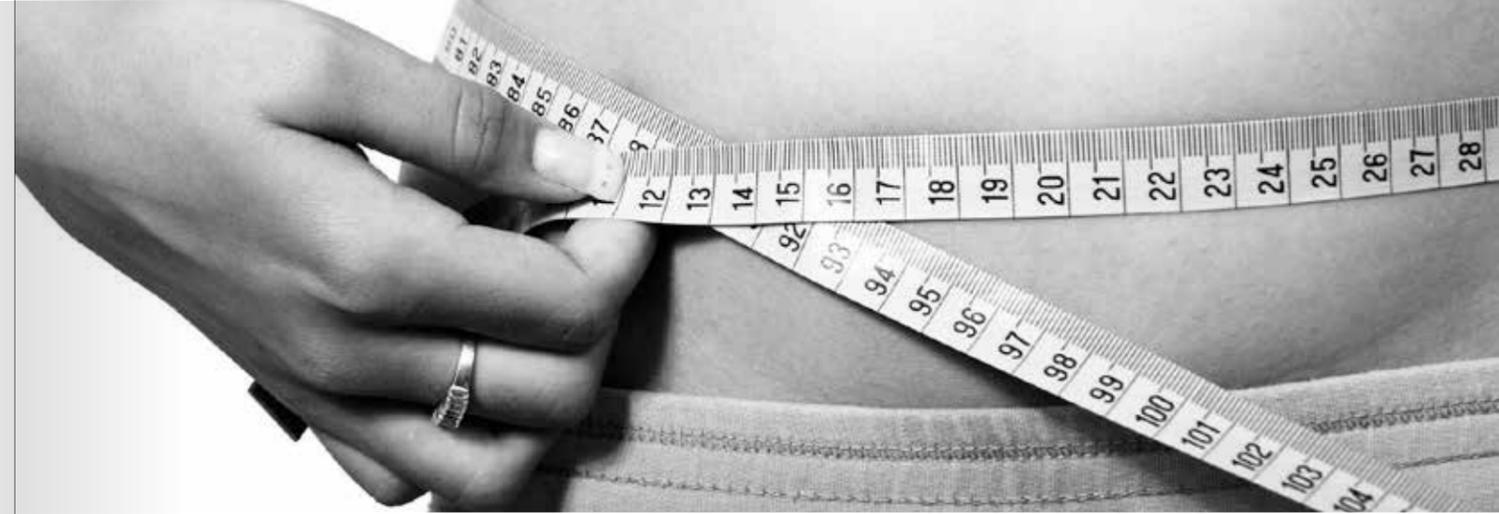
Die Assistentin kommt und entfernt die Saugnapfe, darunter ist die Haut gerötet und taub, was allerdings nicht lange anhält. Wichtig nach der Behandlung ist es, die behandelten Stellen keiner Wärme auszusetzen, ansonsten ist alles erlaubt.

Das endgültige Ergebnis ist erst nach drei Monaten sichtbar. Bereits nach zwei Monaten bemerke ich eine Veränderung an meiner Silhouette, mein Hüftumfang hat sich um 1,5 cm reduziert. Der Effekt soll dabei dauerhaft sein und kann durch Sport positiv beeinflusst werden.



#### MEIN FAZIT:

Man darf bei der Kryolipolyse keine Wunder erwarten, aber für ein Feintuning bei hartnäckigen Fettpölsterchen ist es ein empfehlenswertes, wenn auch mit rund 200 Euro pro Region nicht ganz günstiges Verfahren.



## FETTREDUKTION DURCH KÄLTE

wie funktioniert der neue fett-weg-trend?

STIL.IST traf Viktoria Nagy vom Medical Beauty Spa Stuttgart ([www.medical.beauty-rief.de](http://www.medical.beauty-rief.de)) zum Interview über die Wirkungsweise, die Chancen und Risiken der Kryolipolyse.

**STIL.IST:** Was genau ist die Kryolipolyse und für wen ist es geeignet?

Es ist ein Verfahren für das Body Contouring und Body Shaping, womit man eine langfristige Fettreduzierung erreichen kann. Die Beseitigung von Fett mittels kontrollierter Kühlung eignet sich für kleinere zu behandelnde Körperstellen. Zielgruppe sind dabei Frauen und Männer, die sich punktuelle Fettdepots, die sie durch Sport und Diät nicht loswerden, entfernen lassen möchten. Besonders an den Problemzonen Bauch, Hüfte und Außen- und Innenseite der Oberschenkeln ist die Kältetherapie empfehlenswert. Zur Behandlung übergewichtiger Personen ist sie dagegen nicht geeignet.

**STIL.IST:** Wie funktioniert es?

Fettzellen sind Kälte gegenüber anfälliger als das umliegende Gewebe. Der Behandlungskopf entzieht nun den darunterliegenden Fettzellen Energie. Die für mindestens 45 Minuten gekühlten Zellen kristallisieren, lösen sich auf und das eingespeicherte Fett wird stufenweise vom Stoffwechsel abgebaut. Dadurch verringert sich die Dicke der Fettschicht. Klinische Studien beweisen deutliche und dauerhafte Fettreduzierungen innerhalb der ersten zwei bis drei Monate nach der Behandlung.

**STIL.IST:** Welche Risiken birgt das Verfahren?

So gut wie keine. Die Kühlung eliminiert nur Fettzellen, ohne dabei die Haut oder das umliegende Gewebe zu verletzen. Vereinzelt können während der Behandlung, aufgrund des Vakuumeffekts, eine leichte Spannung und ein intensives lokales Kältegefühl auftreten. Danach können blaue Flecken auftreten, welche nach ein paar Tagen von alleine wieder verschwinden.

**STIL.IST:** Wie oft muss die Behandlung durchgeführt werden?

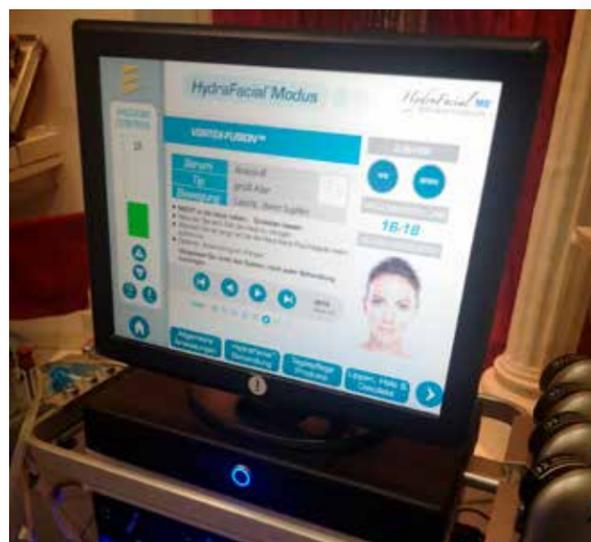
Je nach Dicke des Fettgewebes benötigt man zwischen ein und drei Sitzungen pro behandelter Region. Dazwischen sollten im Idealfall 30 Tage liegen.



## IM SELBSTTEST: HYDRAFACIAL®

in vier schritten zum ultimativen  
hollywood-glow?

Jugendlich, gesund, schön - wenn es um unser Aussehen geht, haben die meisten von uns ein ähnliches Ideal im Kopf. Gerade als Frau ist es manchmal schwer, keinem Jugendwahn zu verfallen. Die Kosmetikindustrie versorgt uns regelmäßig mit neuen Trends und im Dschungel der Behandlungen hilft oft nur der Praxistest. Aktuell ist das HydraFacial® für den ultimativen Glow angesagt. Wir haben die Gesichtsbildung aus den USA getestet.



Das HydraFacial® Gerät

### WAS IST HYDRAFACIAL®?

Das HydraFacial® ist eine kosmetische Gesichtsbildung, bei der die Haut in vier Schritten mittels Vakuum porentief gereinigt wird. Der kleine Sauger an dem Gerät entfernt abgestorbene Hautzellen, Schmutz und Unreinheiten, anschließend wird die Haut intensiv gepflegt. Die Behandlung soll für eine gleichmäßigere Hautstruktur und feinere Poren sorgen, sowie Linien, Falten und allgemeine Alterserscheinungen reduzieren. Das HydraFacial® ist für jeden Hauttyp geeignet, auch für Menschen mit Akne. Das Ergebnis wird oft mit dem sogenannten „Glow“ beschrieben, also einem gesunden, frischen Strahlen. Ursprünglich kommt die Behandlung aus den USA, wo sie bereits Ende der 1990er als Anti-Aging Revolution gefeiert wurde. Auch so mancher Hollywoodstar schwört daher schon lange darauf. In Deutschland ist das HydraFacial® erst in den letzten Jahren bekannter geworden.

### RAN AN DEN TEST: WIE LÄUFT DIE BEHANDLUNG AB?

Obwohl ich eine große Leidenschaft für Kosmetik habe, mache ich im Alltag keine regelmäßigen, professionellen Gesichtsbildungen. Meine Hautpflege in dieser Hinsicht beschränkt sich ehrlicherweise auf eine gelegentliche Maske aus dem Drogeriemarkt und den ein oder anderen Spa-Besuch im Urlaub. Für den HydraFacial®-Test besuche ich den Salon Beauty Concept in Sindelfingen. Die Mitarbeiterin erklärt mir zunächst in Ruhe, wie die Behandlung abläuft. Ich darf auf der Liege Platz nehmen und werde wohligh warm eingepackt. Nachdem mein Gesicht gereinigt ist, kann es losgehen. Die Behandlung erfolgt in vier Schritten:

#### 1. HAUTABTRAGUNG

Die abgestorbenen Hautzellen werden entfernt, damit die gesunde Haut zum Vorschein kommt. Wie ein Mini-Staubsauger gleitet das HydraFacial® Gerät dabei über die Haut. Ich spüre nur das leichte Saugen des Geräts.

#### 2. GLYSAL™-SÄUREPEELING

Danach wird ein sanftes Fruchtsäurepeeling aufgetragen. Es weicht die Ablagerungen in den Poren auf. Das Peeling kribbelt leicht auf der Haut, war für mich persönlich aber nicht unangenehm.

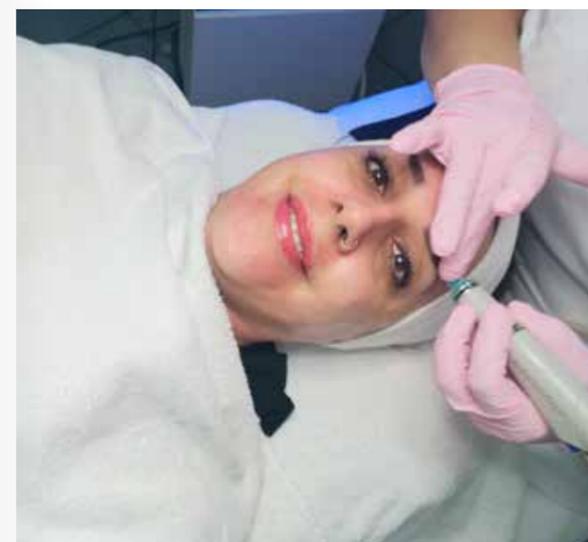
#### 3. TIEFENREINIGUNG

Unreinheiten und gelöste Talgablagerungen werden durch ein Vakuum quasi aus den Poren herausgezogen. Bei meiner Behandlung arbeitet die Kosmetikerin außerdem noch manuell nach, entfernt also Mitesser und in meinem Fall sogenannte Grieskörner (weißlich-gelbe Körner unter der Haut). Das ist mitunter etwas schmerzhaft, gehört aber zu einer professionellen Behandlung dazu, um wirklich alle Unreinheiten zu entfernen.

#### 4. FEUCHTIGKEITS-BOOSTER FÜR DIE HAUT

Im letzten Schritt wird in die Haut ein Serum-Cocktail, bestehend aus Antioxidantien, Hyaluron und Vitaminen, eingearbeitet. Dadurch soll die Haut mit extra Feuchtigkeit versorgt und besonders prall und frisch wirken.

Die Behandlung kann je nach Bedarf noch mit verschiedenen, individuellen Boostern oder Extras wie Masken oder Lichttherapie erweitert werden. Ich habe für den Test das 40-minütige HydraFacial® Bronze erhalten, das bei Beauty



Mittels Vakuum werden die Unreinheiten quasi aus der Haut gezogen

Concept 139 € kostet. Direkt nach der Behandlung war die Haut leicht gerötet, aber nach einer Stunde war nichts mehr zu sehen.

Wichtig: Nach der Behandlung auf Make-up verzichten und in den nächsten drei Tagen direktes Sonnenlicht, Solarium und Sauna vermeiden. Als kurze Express-Bildung in der Mittagspause ist das HydraFacial® also nicht geeignet, was für mich ehrlicherweise sowieso keinen Reiz hat. Für einen nachhaltigen Effekt wird empfohlen, die Behandlung alle vier bis fünf Wochen zu wiederholen.

Fazit: Wie bei allen Beauty-Bildungen darf man nach einer Sitzung keine Wunder erwarten, sonst muss man zum plastischen Chirurgen gehen. Aber die verfeinerten



Auch auf Beauty-Recherche ist unser Magazin immer dabei

Poren auf der Stirn sind sofort aufgefallen und auch den berühmten „Glow“ konnte ich feststellen. Außerdem war die Haut schön weich. Für eine regelmäßige Behandlung wäre mir persönlich die Anwendung wahrscheinlich dauerhaft zu teuer, aber vor wichtigen Terminen oder als Vorbereitung auf die Hochzeit ist das HydraFacial® die perfekte Wahl.

Transparenz: Die Behandlung wurde unserer Redakteurin im Zuge der Recherche kostenlos von Beauty Concept zur Verfügung gestellt. • JESSICA WITTMANN-NAUN

### → INFORMATIONEN UNTER:

[www.beauty-concept-sindelfingen.de](http://www.beauty-concept-sindelfingen.de), [www.hydrfacial.de](http://www.hydrfacial.de)



## FRISCHE MODE IM FRÜHJAHR

Saoussen Pildner bietet mit ihrer SuKleiderschrank Boutique in Herrenberg ein ganz persönliches Shopping-Erlebnis und Mode fernab von Massenware und Fast Fashion. Wir verlosen ein Shirt aus ihrer diesjährigen Premium-Kollektion, frei wählbar und persönlich abholbar nach Terminvereinbarung in der Boutique. (Bild beispielhaft). **Weitere Informationen unter [www.sukleiderschrank-fashionmobil.de](http://www.sukleiderschrank-fashionmobil.de)**

E-Mail an [redaktion@die-stilisten.de](mailto:redaktion@die-stilisten.de) mit dem Stichwort: „Sukleiderschrank“, Name, Adresse und Rufnummer nicht vergessen. Die schnellste Zusendung erhält den Zuschlag. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab dem 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Deutschland. Viel Glück!



VERLOSUNG

# AUSBLICK

magazin 19

Schau' jetzt tanzen die Flocken,  
der Teekessel pfeift dazu.  
Drinnen ist es warm und trocken.  
Die Menschen kommen zur Ruh'.

Schneller als gedacht naht der Winter und mit ihm auch unsere Ausgabe 19. Einen ersten Blick durchs Schlüsselloch gibt es hier:



**ALLTAGSFLUCHTEN**  
romantisch reisen



**IN NÄCHSTER NÄHE**  
städtetrips national



**AUSGETAUSCHT**  
er liebt jetzt eine andere



**VEGANE BACKSTUBE**  
Genuss ja, Ei nein



**SÜSSE TRÄUME**  
schlafzimmer im trend

**IMPRESSUM**

**HERAUSGEBER**  
Milijana Magarewitsch

**AGENTUR**  
Die Stilisten  
Bühlstraße 4 · 72469 Meßstetten

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

**REDAKTION**  
Tatjana Klytta  
Heino Krier  
Yvonne Leppert  
Susan Lietzmann  
Milijana Magarewitsch  
Feride Mehmetaj  
Manuela Menconi  
Yasemin Schakmak  
Janina Schlotter  
Carola Tarim  
Jan Christoph Wagner  
Jessica Wittmann-Naun

**FOTOGRAFIE**  
Tatjana Klytta  
Heino Krier  
www.pixabay.de

**KREATIVE UMSETZUNG**  
Milijana Magarewitsch  
Marion Schreiber

**LAYOUT & GESTALTUNG**  
Marion Schreiber  
post@marionschreiber.de  
www.marionschreiber.de

**ANZEIGEN**  
Anzeigenschluss für September 2020 ist am 10. August 2020.  
anzeigen@die-stilisten.de

**ONLINE-AUSGABE**

Gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung und des Verlags wieder. Die Urheberrechte der im Magazin veröffentlichten Beiträge, Abbildungen und Anzeigen liegen bei der Unternehmungsgesellschaft. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion. Alle Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugsquellen ohne Gewähr. STIL.IST erscheint im halbjährlichen Turnus in den Monaten März und September des entsprechenden Jahres.



**WIRTSCHAFTSMEDAILLE DES LANDES BADEN-WÜRTTEMBERG GEHT AN**

katja newman aus titisee-neustadt

Für herausragende unternehmerische Leistungen und zum Dank für besondere Verdienste um die baden-württembergische Wirtschaft hat Wirtschaftsministerin Dr. Nicole Hoffmeister-Kraut am 13. November letzten Jahres bei einer Festveranstaltung im Neuen Schloss in Stuttgart die Wirtschaftsmedaille des Landes an Katja Newman aus Titisee-Neustadt verliehen.

„Das Hotel ist mit seinen fünf Sternen das führende Haus am Platz und weit über die Grenzen des Hochschwarzwaldes hinaus bekannt. Sie haben Ihren Betrieb mit seiner innovativen und abwechslungsreichen Küche zum Aushängeschild für das Genießerland Baden-Württemberg gemacht. Aber auch außerhalb Ihrer Verantwortung im Hotelbetrieb sind Sie engagiert. In Ihrer Rolle als Naturparkwirtin verwenden Sie vornehmlich regionale Produkte und weisen somit nicht nur auf die Besonderheit der Region hin, sondern unterstützen damit auch ganz gezielt die Landwirte in der Region“, betonte Ministerin Hoffmeister-Kraut in ihrer Laudatio. Seit dem Jahr 1446 und damit seit sechzehn Generationen führt die Familie von Katja Newman in Hinterzarten den Betrieb. Katja Newman ist seit 2000 Geschäftsführerin des Hotels und hat in dieser Zeit grundlegende Weiterentwicklungen des Konzepts und große bauliche Investitionen erfolgreich gestemmt. Sowohl das Hotel als auch das dazugehörige

Restaurant haben schon zahlreiche Auszeichnungen erhalten. Katja Newman wurde zudem bereits mit dem Top-Branchenaward „Hotelier des Jahres“ geehrt. Als Mitglied im Verein „Fair Job Hotels e. V.“ legt Katja Newman großen Wert auf Vertrauen und respektvollen Umgang im täglichen Betriebsablauf. Die konstant hohe und überdurchschnittliche Ausbildungsleistung ihres Betriebs ermöglicht vielen jungen Menschen einen guten Start ins Berufsleben als Koch, Hotel- oder Restaurantfachkraft. Seit kurzem ist das Parkhotel Adler auch Kooperationspartner des dualen Berufskollegs, das den ausbildungsbegleitenden Erwerb der Fachhochschulreife ermöglicht.

Katja Newman nimmt zudem am Nachhaltigkeits-Check für Tourismus-Destinationen teil und unterstützt ihre Gemeinde und die ortsansässigen Vereine regelmäßig bei Veranstaltungen und verschiedenen soziale Einrichtungen. Die Wirtschaftsmedaille des Landes Baden-Württemberg erhalten seit 1987 Persönlichkeiten und Unternehmen, die sich in herausragender Weise um die Wirtschaft des Landes verdient gemacht haben. Auch besondere Leistungen, die in Organisationen der Wirtschaft, Gewerkschaften, Arbeitnehmervertretungen, Arbeitgeber-Organisationen und im Bildungswesen erbracht wurden und die der Wirtschaft und Gesellschaft des Landes dienen, können auf diese Weise ausgezeichnet werden. TEXT UND FOTO: PR

Anregungen? Reaktionen? Themenvorschläge? Schreiben Sie uns\*:  
Die Stilisten · c/o Milijana Magarewitsch · Bühlstraße 4 · D-72469 Meßstetten  
E 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.

A woman with long brown hair, wearing a blue and white striped dress, is shown from the waist up, leaning back with her head tilted. She is holding a string attached to a red, crinkled foil balloon. The background is a clear, light blue sky. The overall mood is joyful and carefree.

# Bleibt gesund!

euer STIL.IST-TEAM

*authentisch.ehrlich.nachhaltig.urban.vielfältig.interessant.*

[www.die-stilisten.de](http://www.die-stilisten.de)