

01 - 2026

ZEIT *FÜR DICH*

Achtsamkeit & Digital Detox

ZEIT FÜR INNERE RUHE

REISE

SRI LANKA
KAUKASUS
TIPPS

MODE

INBETWEENS
ELEGANZ
HALTUNG
TRENDS

BUCH & MUSIK

ENDLER
KOWALLIKS
HEIDENREICH
HAIM
WNAG





EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

Diese Winterausgabe bewegt sich zwischen Rückzug und Aufbruch. Sie versammelt Geschichten, die von Geduld, Qualität und bewusster Wahrnehmung erzählen – und von der Frage, wie wir Winter nicht nur überstehen, sondern nutzen können.

Einen zentralen Gegenpol bildet unsere große Reisestrecke nach Sri Lanka. Sie führt in eine Welt aus Licht, Wärme und Bewegung und zeigt ein Land zwischen Natur, Tradition und Gegenwart. Nicht als Flucht aus dem Winter, sondern als Erweiterung des Blicks: Wer sich auf Sri Lanka einlässt, versteht Jahreszeiten neu – als Perspektive, nicht als Grenze.

Der Winter hierzulande lenkt den Fokus nach innen. Achtsamkeit und Digital Detox stehen für Präsenz statt Verzicht, Bewegung für Rhythmus statt Leistung. Reisen in winterlichen Regionen wie dem Kaukasus oder der Steiermark erzählen von Landschaften im Übergang, von Nähe und Stille.

Mode, Design und Genuss folgen derselben Haltung. „Quiet Luxury“, starke Silhouetten und hochwertige Materialien stehen für Qualität, die bleibt. Fermentation und warme Getränke werden zu Sinnbildern für Geduld und kleine Rituale, die den Alltag tragen. Kultur schließlich – in Büchern, Musik und Ausstellungen – stellt neue Heldinnen vor, leise Stimmen mit nachhaltiger Wirkung.

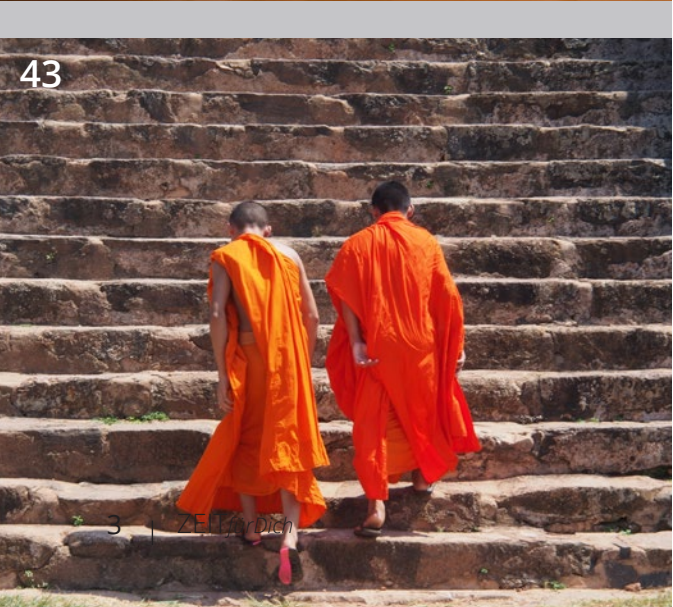
Diese Ausgabe lädt dazu ein, Gegensätze nebeneinander zuzulassen: Kälte und Wärme, Bewegung und Ruhe, Nähe und Ferne. Und den Winter als Zeit bewusster Auswahl zu verstehen.

Herzlichst,

Ihre Redaktion

Cover Foto: Izabela Magier | Adobe Stock
Foto links: drubig-photo | Adobe Stock

INHALT



Feature

Achtsamkeit & Digital Detox Der Winter als Zeit für innere Ruhe.	5
Bewegung zwischen Eis, Schnee und urbanem Lifestyle Trendsportarten im Winter	9
Mode, Stil & Beauty	
New Year, New Me Key Pieces für den Kleiderschrank Update	13
inbetweens Wenn die Straße zum Laufsteg wird	15
Stil mit Haltung Saison der Kontraste	19
Eleganz zwischen Tradition & Zeitgeist Jacques Donghui Wei Kollektion für H&M	23
Amira Aly & Lascana Allianz aus Sinnlichkeit und Selbstverständlichkeit	27
Von der Piste zur Party Wie man den Look aupeppt	31
Celebrate the Joy & Magic of the Season Wenn die Abende nach Glanz verlangen	35
Reise & Abenteuer	
Stadtfluchten Winterliche Kurztrips 2026	37
Zwischen Tradition und Aufbruch Wie Siziliens Dörfer Touristen begeistern	41
Sri Lanka Insel aus Duft und Licht	43

Fotos links: Oben: Nickolya | Adobe Stock, Mitte: Press © H&M, Unten: Christian Jedlicka

Reisetipps <ul style="list-style-type: none">Von Whisdey bis WissenschaftAngola, das Juwel Afrikas	55
Kaukasus Now Zwischen Tradition und Zukunft	59
Wenn der Winter anders tickt Steiermark zwischen Stille & Bewegung	65
Gesundheit & Genuss	
Pilze am Teller Zwischen Tradition und Perspektiven	69
Fermentation & Geduld Wie das Warten zum Geschmack wird	71
Buch & Musik	
Für Sie gelesen <ul style="list-style-type: none">Catherine Roig: LAGO Die Küche der nord-italienischen Seen.Natalie Amiri: Der Nahost-KomplexLibby Page: Das Jahr voller Bücher und WunderRichard David Precht: AngststillstandRees Witherspoon & Harlan Coben: Ohne ein letztes WortKen Mogi: Ikigai – die japanische LebenskunstSiobhan Ferguson: Amsterdam – wie es keiner kennt	75
Für Sie gehört <ul style="list-style-type: none">Anna Buchegger: Heimat neu gehörtFlorence + The Machine: Tanz mit den SchattenDoja Cat: Gorgeous & BeyondLaufey: A Matter of TimeNicola Benedetti: Virtuosin zwischen Himmel & Groove	87

Fotos rechts: Oben: Girts | Adobe Stock
Unten: Ensemble Can Can / Press © Johan Persson

Bühne & Ausstellung

<ul style="list-style-type: none">Mädchen* sein!? Vom Tafelbild zu Social MediaFra Angelico Das Licht der RenaissanceMoulin Rouge Eine neue Bühne für Sarah Engels	101
Zeitgeist	
Wärme, die bleibt Über die stille Kraft warmer Getränke	109
Wenn Dinge Gewicht bekommen Über die Rückkehr von Qualität	113



A young woman with long, wavy brown hair is smiling and looking upwards. She is wearing a blue knit beanie, a thick beige fur coat, a blue and white plaid scarf, and white gloves. She is standing in a snowy forest with blurred trees in the background.

ACHTSAMKEIT

& Digital Detox

Warum der Winter
die beste Zeit für
innere Ruhe ist.



Der Winter ist die Jahreszeit des Rückzugs. Während draußen die Dunkelheit früher einsetzt, der Frost an den Fenstern malt und die Welt ein Stück leiser wird, entsteht drinnen ein ganz eigener Rhythmus.

Es ist die Zeit, in der man sich zurückzieht, Kerzen anzündet, warme Getränke in den Händen hält und mehr als sonst nach innen lauscht. Gerade in diesen stilleren Monaten wächst das Bedürfnis nach Balance, nach Ruhe und nach einem bewussteren Umgang mit sich selbst. Und gleichzeitig zeigt sich hier ein Paradox unserer Gegenwart: Während die Natur sich zur Ruhe begibt, sind wir Menschen oft rastlos wie nie, gefangen in den Strömen der digitalen Welt, ständig erreichbar, ständig abgelenkt.

Es ist kaum zu leugnen, dass Smartphones und Laptops längst zu unseren täglichen Begleitern geworden sind, fast zu einer Verlängerung unseres eigenen Körpers. Noch vor dem ersten Kaffee greifen viele zum Handy, um Nachrichten, Termine oder Neuigkeiten in den sozialen Medien zu checken. Abends endet der Tag nicht selten mit dem gedankenlosen Scrollen durch endlose Feeds. Diese ständige Verfügbarkeit mag praktisch erscheinen, doch sie hat ihren Preis. Der Geist kommt kaum noch zur Ruhe, die Gedanken springen von einem Impuls zum nächsten, und das Gefühl, wirklich präsent zu sein, geht allzu leicht verloren. Gerade im Winter, wenn die Stimmung ohnehin anfälliger für Trägheit und Melancholie ist, verstärkt die Dauerpräsenz im Digitalen oft das Gefühl von innerer Leere.

Genau hier setzt die Achtsamkeit an. Sie lädt dazu ein, innezuhalten und den Moment bewusst wahrzunehmen, ohne Ablenkung, ohne Bewertung. Achtsam-

keit ist kein Trend, sondern ein uraltes Prinzip, das uns lehrt, wieder mehr Verbindung zu uns selbst und unserer Umgebung herzustellen. Ein Winterspaziergang, bei dem man das Knirschen des Schnees unter den Schuhen hört, den Atem in der kalten Luft spürt und das leise Spiel des Windes wahrnimmt, kann zu einer Form von Meditation werden. Ebenso kann ein Tee am Abend, langsam und bewusst getrunken, zu einem Ritual werden, das Körper und Geist beruhigt. Die Stille dieser Jahreszeit schafft den idealen Rahmen, um den Blick nach innen zu richten und sich von der Beschleunigung des Alltags zu lösen.

Untrennbar verbunden mit dieser Suche nach innerer Ruhe ist das Konzept des Digital Detox. Darunter versteht man keine radikale Absage an Technik, sondern einen bewussten, achtsa-

weniger innere Unruhe, mehr Klarheit.

Der Winter unterstützt diesen Prozess auf natürliche Weise. Er zwingt uns, das Tempo herunterzufahren, erinnert uns an das Prinzip der Natur, die sich zurückzieht, um neue Kraft zu sammeln. In dieser Zeit können wir lernen, den inneren Dialog zu verstärken, statt uns vom unaufhörlichen Rauschen der digitalen Welt treiben zu lassen. Achtsamkeit und Digital Detox sind daher keine Entbehrungen, sondern Geschenke, die uns helfen, die kalte Jahreszeit nicht nur zu überstehen, sondern sie als Möglichkeit zu begreifen.

Vielleicht liegt genau hier die Chance: den Winter nicht länger als Zeit des Mangels zu sehen, sondern als Einladung, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wer bewusst innehält, merkt,

Es ist paradox: Wir sind dauernd vernetzt, aber selten verbunden.

Sherry Turkle, Soziologin und Professorin für Science, Technology and Society am Massachusetts Institute of Technology (MIT)

men Umgang mit ihr. Es geht darum, die digitalen Geräte nicht über das eigene Leben bestimmen zu lassen, sondern selbst zu entscheiden, wann man online ist und wann nicht. Im Winter, wenn ohnehin weniger Ablenkung durch Reisen oder Aktivitäten im Freien besteht, fällt es vielen leichter, neue Routinen zu entwickeln. Ein Abend ohne Smartphone, an dem man sich einem Buch widmet oder in Stille ein Bad nimmt, kann zu einer unerwarteten Quelle von Kraft werden.

Die Wirkung solcher bewussten Pausen ist spürbar. Wer das Handy nicht im Schlafzimmer aufbewahrt, sondern den Tag ohne das grelle Aufleuchten eines Displays beginnt, erlebt den Morgen oft ruhiger und klarer. Wer es schafft, soziale Medien nicht nebenbei, sondern nur zu bestimmten Zeiten zu nutzen, entdeckt wieder die Qualität echter Aufmerksamkeit. Und wer sich traut, ganze Tage offline zu verbringen, stellt häufig fest, dass das Leben plötzlich mehr Tiefe bekommt. Es sind kleine Schritte, die aber eine große Wirkung entfalten: weniger Ablenkung,

dass das, was wirklich zählt, nicht auf einem Bildschirm erscheint. Es ist das Gefühl der eigenen Atmung, die Wärme eines Gesprächs von Angesicht zu Angesicht, der Geschmack eines einfachen Essens, das in Ruhe genossen wird. In diesen Momenten wird klar, dass Achtsamkeit nicht etwas ist, das man übt, sondern etwas, das man lebt.

Der Winter 2025 könnte also genau der richtige Zeitpunkt sein, um den Mut zu finden, Abstand zu nehmen von der ständigen Reizüberflutung. Wer sich jetzt Zeit für Achtsamkeit und bewusste digitale Pausen nimmt, wird feststellen, dass innere Ruhe kein Luxus ist, sondern eine Haltung, die das ganze Jahr über trägt. Und vielleicht ist das die eigentliche Kraft dieser Jahreszeit: Sie zeigt uns, dass Stille, Verlangsamung und Einfachheit nicht nur möglich, sondern notwendig sind, um in einer lauten Welt das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren.

Trendsportarten im Winter

Bewegung

zwischen Eis, Schnee und urbanem Lifestyle



Der Winter galt lange als die Zeit, in der Sport in den Hintergrund rückte. Sobald die Temperaturen fielen und die Tage kurz wurden, verlagerten viele Menschen ihre Bewegung in geschlossene Räume. Doch diese Sicht auf die kalte Jahreszeit hat sich verändert. Immer mehr Menschen begreifen den Winter nicht mehr als Hindernis, sondern als Bühne für ganz besondere Formen der Bewegung. Trendsportarten, die Naturerlebnis, körperliche Herausforderung und Lifestyle verbinden, prägen die kalten Monate wie nie zuvor.

Besonders sichtbar ist dieser Wandel beim Eisbaden. Was einst als exzentrische Mutprobe einiger weniger galt, ist heute zu einem regelrechten Ritual geworden, das Menschen auf der ganzen Welt miteinander verbindet. Die Idee, sich bewusst der Kälte auszusetzen, wirkt in einer Gesellschaft, die von Komfort und ständiger Verfügbarkeit geprägt ist, fast wie eine Gegenbewegung. Das Eiswasser, das die Haut innerhalb von Sekunden prickeln lässt, ist nicht nur ein physischer Schock, sondern ein mentaler Reset. Wer einmal in einen eiskalten See gestiegen ist, spürt, wie unmittelbar Körper und Geist reagieren. Studien belegen mittlerweile, dass die kurze, intensive Belastung das Immunsystem stärkt und den Kreislauf anregt. Vor allem aber schätzen die Anhänger dieses Sports den Effekt auf die Psyche: ein Gefühl von Klarheit, Ruhe und Selbstwirksamkeit.

Weniger radikal, aber nicht minder faszinierend, ist die Entwicklung des Snow Yoga. Yoga gehört seit Jahren zu den festen Größen in der Fitnesswelt, doch die Verlagerung ins Freie, auf verschneite Wiesen oder sogar auf Bergplateaus, verleiht der Praxis eine neue Dimension. Die klare Winterluft verstärkt die Wirkung der Atemübungen, die Stille der Landschaft unterstreicht den meditativen Charakter der Bewegungen. Wenn Yogis im Sonnenaufgang ihre Positionen halten und dabei den Atem sichtbar in kleinen Wolken ausstoßen, verschmelzen Achtsamkeit und Natur auf eine Weise, die viele als besonders intensiv erleben. Snow Yoga ist nicht nur Sport, es ist ein Erlebnis für die Sinne und ein Ausdruck des Wunsches, den Winter nicht als graue Jahreszeit, sondern als Quelle von Kraft und Inspiration zu begreifen.

Parallel dazu hat sich das Bedürfnis nach Abenteuer jenseits überfüllter Skipisten verstärkt. Skitouren und Splitboarding erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Hier geht es nicht mehr um Geschwindigkeit oder Wettbewerb, sondern um das stille Erleben der Berge. Wer mit Tourenski oder einem geteilten Snowboard die Hänge hinaufsteigt, lernt den Winter von seiner unberührten Seite kennen. Jeder Schritt bergauf ist Training für Ausdauer und Muskulatur, jede Abfahrt über unberührten Pulverschnee ein Moment von Freiheit, der mit klassischen Skigebieten kaum vergleichbar ist. Gerade in einer Zeit, in der Nachhaltigkeit und Individualität an Bedeutung gewinnen, finden viele Sportler genau hier die ideale Mischung aus Herausforderung und Naturverbundenheit.

Doch nicht alle zieht es hinaus in die Kälte. Auch in den Städten hat sich der Wintersport gewandelt. Indoor-Cycling

erlebt derzeit eine Renaissance, die mit dem klassischen Spinning der neunziger Jahre kaum noch etwas gemein hat. Heute gleichen die Studios eher Clubs, in denen Musik, Lichtinstallationen und Gruppenenergie eine Atmosphäre erzeugen, die Training und Erlebnis verschmelzen lässt. Wer hier in die Pedale tritt, spürt nicht nur die körperliche Belastung, sondern wird Teil eines kollektiven Rausches, der an eine durchgetanzte Nacht erinnert. Es ist dieser Event-Charakter, der Indoor-Cycling zum Wintertrend gemacht hat, besonders für jene, die nach Motivation und Gemeinschaft suchen, während draußen Dunkelheit und Kälte dominieren.

Gleichzeitig entstehen neue Formen von Functional Training, die sich bewusst die winterlichen Bedingungen zunutze machen. Outdoor-Bootcamps im Schnee sind nicht mehr nur in Skigebieten zu finden, sondern zunehmend auch in Parks oder auf städtischen Freiflächen. Die Kälte wird dabei nicht als Störfaktor empfunden, sondern als zusätzlicher Trainingsreiz, der Körper und Kreislauf herausfordert. Wer im Schnee Liegestütze macht, Gewichte hebt oder Schlitten zieht, erlebt den eigenen Körper intensiver als im warmen Studio. Die Kombination aus frischer Luft, körperlicher Anstrengung und Teamgeist macht den besonderen Reiz dieser Einheiten aus.

Auch der Laufsport hat sich neu erfunden. Während viele früher im Winter auf Laufbänder auswichen, verwandeln sich heute immer mehr Städte in Bühnen für Winterläufe und nächtliche Events. Ausgestattet mit Stirnlampen oder leuchtenden Accessoires laufen Gruppen durch verschneite Straßen und Parks. Das gemeinsame Erlebnis verdrängt dabei die Hemmschwelle, in der Dunkelheit und Kälte allein unterwegs zu sein. Für viele Läufer ist genau dieser Gemeinschaftsaspekt entscheidend: Sport wird zum sozialen Ereignis, das den Winterblues vertreibt und gleichzeitig die Fitness erhält.

Parallel dazu wächst die Welt der Heim-Workouts, die in den vergangenen Jahren ohnehin einen Boom erlebt hat. Virtual-Reality-Trainings bringen Abwechslung ins Wohnzimmer, Mobility-Programme helfen, den Körper beweglich zu halten, und digitale Live-Kurse schaffen Gemeinschaft trotz räumlicher Distanz. Der Winter wird dadurch nicht länger als Trainingspause verstanden, sondern als kreative Phase, in der man neue Formen der Bewegung ausprobiert.

All diese Entwicklungen zeigen, dass Sport im Winter weit mehr geworden ist als ein Ausgleich zu festlichen Menüs oder gemütlichen Abenden auf dem Sofa. Er ist Ausdruck eines veränderten Lebensgefühls. Es geht nicht nur darum, fit zu bleiben, sondern auch darum, den Winter als Möglichkeit für Selbstfindung, Abenteuer und Gemeinschaft neu zu entdecken. Die Trendsportarten der Saison vereinen physische Herausforderung, mentale Stärke und ästhetisches Erlebnis. Sie machen den Winter zu einer Jahreszeit, in der Bewegung nicht trotz, sondern gerade wegen der Kälte zu einem besonderen Erlebnis wird.



NEW YEAR NEW ME

Die Key Pieces, die den Kleiderschrank jetzt wirklich upgraden

Mit dem Jahreswechsel bekommt der Kleiderschrank seinen Reset-Moment. Wer 2026 neu sortiert, setzt auf Pieces, die nicht nur auf Trendlisten stehen, sondern Looks im Alltag wirklich funktionieren. Der Winter liefert dafür eine klare Linie: starke Materialien, moderne Volumen, definierte Farbtöne. Die neue Saison denkt Mode wie ein Moodboard – mit echten Bausteinen statt Stilnebel. Präzise Schnitte, hochwertige Stoffe und punktgenaue Akzente bringen Outfits nach vorn, ohne sie unnötig aufzublasen.

XXL-Mäntel

Ein absolutes Must-have ist der Oversized-Mantel. Kuselig, großzügig geschnitten und am besten in angesagten Mokka-Tönen gehalten, bietet er Wärme und einen lässigen, aber stilvollen Auftritt. Teddy-Coats und Fake Fur-Jacken setzen dabei Akzente und bringen gemütliche Extravaganz in den Alltag. Ins Auge fallen aktuell auch strukturierte Leder-Mäntel, die mit klaren Schnitten Power und Selbstbewusstsein ausstrahlen – perfekt für das moderne Power-Dressing. Apropos Leder...

Leder

Was die Materialien betrifft, bleibt Leder eine Dauerfavoritin. Ob als Trench, Kleid oder – Trendpiece für die Ladys – Bleistiftrock: Leder verleiht jedem Look einen Hauch von Coolness und Eleganz zugleich. Diese Saison setzt man auf den glatten Klassiker, die Strukturoberflächen mit Animalprägung bleiben im Schrank. Zweite Liebe: Wer noch eine alte Bikerjacke im Schrank hat, sollte sie unbedingt zum neuen Fashion-Leben erwecken. Der Easy Rider-Look wird mit weichen Materialien kontrastiert. Ein Must-Have diese Saison: Weiche, grob gestrickte Strickwaren. Indoor dominieren weite Strickteile mit voluminösen Silhouetten: Chunky Knit Cardigans, die mit ihrem Komfort und modischen Statement jedes Outfit aufwerten, darf man nicht missen. PS: Wer kein Leder tragen will, kein Problem. In den Shops gibt es eine große Auswahl an veganen Alternativen.

Einen Mokka, bitte, gerne mit Dubai-Pistazie

Farben spielen 2025/2026 eine große Rolle – vor allem satte Naturtöne wie Mocha Mousse und tiefes Bordeaux bringen einen Touch Quiet Luxury in den Winter. Perfekt für Basics wie Mäntel und Lederteile. A touch of class. Die farbliche Ruhe wird nur gestört durch den Wicked Green-Hype. Inspiriert durch den Musicalfilm poppen überall Accessoires auf, die Akzente setzen: Schleifen, Clutches, Schmuck. Gleichberechtigt kontrastieren Pistazie (wie im Food-Bereich auch in der Fashion ein Hype) und Seafoam den Mokka-Trend. Social

Media setzt zusätzlich auf ein klares, lebendiges Gelb, das punktuell als Strumpfhose, Micro-Bag oder Hairpiece eingesetzt wird. Wenig Fläche, maximaler Effekt.

Layering

Trotz der ruhigen Farben sorgt die Kombination aus verschiedensten Nuancen für spannende, vielschichtige Looks. Für die kühleren Tage sind besonders auf TikTok virale Styles mit Belted Jackets und Statement-Gürteln moderner denn je, die klassische Looks aufpeppen und gleichzeitig praktische Akzente setzen.

Von Yellowstone in den Kleiderschrank: Der Westerntrend

Ein besonders charmanter Trend sind die Western-Elemente, die von der Kultserie „Yellowstone“ inspiriert sind: Cowboy Boots, Fransenjacken und studded Belts verwandeln den Winter-Look in ein stilvolles, cooles Statement. Wichtig: Kein All-over-Look, sondern mit einem Stück die zurückhaltenden Basics aufpeppen. Fransen-Stiefel zu Ultramini ist ein Sommer-Export, der mit dicken Strickstrumpfhosen wintertauglich gemacht wird. Ein Style-Triple: Leder, Strick und Cowboy-Moods. Angedagter geht es nicht.

Venus im Pelz

Die ikonischen Y2K-Pimp-Pelze kehren zurück – allerdings in einer ausschließlich künstlichen Variante. Seit große Häuser Echtpelz aus ihren Kollektionen gestrichen haben und hochwertige Kunstfasern deutlich an Qualität gewonnen haben, ist Fake Fur kein Billigabklatsch. Die neuen Modelle greifen die Opulenz der frühen 2000er auf: voluminöse Mäntel, kompakte Kurzjacken, Krägen und üppige Stolas, die bewusst als Statement getragen werden. Der Trend lebt von Material und Textur, ohne überdreht zu wirken und ohne in Kostüm-Ästhetik abzurutschen. Fake Fur liefert damit eines der klarsten Comebacks der Saison – präsent und plüschig..

Text: fashionpress.



Foto: Tina für Adobe Stock

A fashion model with long dark hair is walking towards the camera on a paved city street. She is wearing a dark, short-sleeved, knee-length dress with a lace hem and black thigh-high boots with high heels. She is carrying a black handbag. In the background, a large group of photographers with cameras are lined up, capturing her. The scene is set outdoors with trees and a concrete wall in the background.

inbetweens

*Wenn die Straße
zum Laufsteg wird*

Paris Fashion Week hat seit jeher einen festen Platz im Mode-Pantheon. Die Salons, die opulenten Locations, die orchestrierten Catwalks – all das ist das Ritual der Woche, in der Designerinnen und Marken ihre Visionen entfalten und Journalisten und Einkäufer sich im Tanz der Shows verlieren. Doch in diesem Herbst hat H&M etwas gemacht, das den klassischen Ablauf auf den Kopf stellt: Die schwedische Marke hat den Laufsteg aus den Hallen auf das Kopfsteinpflaster von Paris verlegt und mit „In Betweens“ ein Projekt ins Leben gerufen, das genau dort feiert, wo Mode wirklich gelebt wird – zwischen zwei Shows, zwischen zwei Terminen, zwischen Fitting und Backstage.

Stell dir vor, die Straßen von Paris werden zum pulsierenden Catwalk, wenn die internationalen Topmodels von einem Spot zum nächsten eilen, fotografiert von den Augen der Street-Style-Jäger. H&M hat zehn dieser prägenden Persönlichkeiten eingeladen – Ikonen des Off-Duty-Looks und zugleich Trend-Setzerinnen ihrer Generation – ihre persönlichen Style-Statements zu setzen.

Namen wie Mariacarla Boscono, Vittoria Ceretti, Alex Consani, Sora Choi, Paloma Elsesser, Mona Tougaard, Awar Odhiang, Jacqui Hooper, Diane Chu und Maty Fall standen im Zentrum dieser Inszenierung, jeder und jede mit einem Look aus H&Ms A/W25-Kollektion, den sie selbst zusammengestellt haben.

Doch „In Betweens“ ist mehr als nur eine Kampagne. Es ist eine Idee, die das Herzstück der Modewelt neu justiert: nicht nur zu zeigen, was auf dem Laufsteg passiert, sondern den magischen Moment jenseits der Organisation, jenseits der Choreographie wertzuschätzen. Die Looks, die wir sonst in gedruckten Street-Style-Galerien sehen, wenn Models die Stufen einer Galerie hinunterhuschen oder hastig ein Taxi winken, sind hier der Dreh- und Angelpunkt. H&M hat diesen Moment aufgegriffen und zum Rahmen gemacht – ein Kaleidoskop aus Individualität, Persönlichkeit und spontaner Eleganz.

Das Konzept ist bestechend simpel: Die Models wurden eingeladen, frei aus der H&M Arsenal-Auswahl zu wählen und ihre Looks völlig selbstbestimmt zu stylen. Das Ergebnis war eine lebendige Parade modern interpretierter Klassiker – von minimalistischen Lederjacken über strukturierte Blazer bis hin zu Statement-Accessoires und Layering, die zeigen, wie vielseitig sich Mode heute interpretieren lässt. Einige begleiteten ihre Outfits mit eigens gestalteten „Mini-Me“-Dolls als charmante Schlüsselanhänger, ein augenzwinkernder Kommentar zur Personalisierung und zum spielerischen Umgang mit Mode in einer Zeit, in der Individualität das höchste Gut ist.

Eliana Masgalos, Design Lead bei H&M Womenswear, fasst den Geist des Projekts pointiert zusammen: Sie liebt es, die Looks zu sehen, die Models „in den Zwischenzeiten“ tragen – jene flüchtigen, ungestellten Auftritte, in denen sie wirklich sie selbst sein dürfen. Diese Authentizität sei genau das, was H&M antreibt und wofür die Marke steht: Mode, die nicht nur inszeniert wird, sondern die reale, gelebte Identitäten widerspiegelt und die Kreativität jeder Einzelnen feiert.

Dieses „neue Pariser Kapitel“ markiert nicht nur ein modisches Statement, sondern auch eine strategische Verschiebung. In einer Welt, in der die Grenze zwischen Show und Alltag immer durchlässiger wird, verschiebt H&M die Perspektive weg von der Elite hinter verschlossenen Türen hin zu Momenten, in denen Mode auf die Straße kommt und dort atmet, reflektiert und wirkt. Es ist ein kraftvoller Ausdruck dessen, wie Street Style längst die Katze begleitende Fußnote zum offiziellen Programm geworden ist – oft fast bedeutender als der Laufsteg selbst.

Paris bot dem Projekt den perfekten Rahmen. Die Stadt mit ihren verschlungenen Arrondissements, den endlosen Architekturen und dem unverwechselbaren Licht fungierte als natürlicher Laufsteg – ein urbanes Labyrinth, in dem jede Gasse und jedes Pflasterstein-Mosaik zum Ausdruck von Stil und Individualität wird. Fotografen wie Melodie Jeng und Adam Katz Sinding, zusammen mit dem Regisseur Robbie Mailer Howat, fingen diese flüchtigen Augenblicke ein: nicht komponierte Modemomente, sondern lebendige, spontane Porträts der Mode in Bewegung.

Und so zeigt „In Betweens“ mehr als nur eine Kollektion – es zeigt ein neues Verständnis von Mode als gelebter Erfahrung, in dem nicht nur das Kleidungsstück zählt, sondern der Mensch darin. Ein Statement, das zeigt, dass die Straße, die Persönlichkeit und das Selbstverständnis der Trägerinnen mindestens genauso wichtig sein können wie der traditionelle Laufsteg.

Alle Fotos: Press © H&M



STIL *mit Haltung*

Es ist die Saison der Kontraste: Wenn sich der Winter ankündigt und die Welt in weiches Licht taucht, erwacht die Mode zu neuem Selbstbewusstsein. Die Damenkollektion von DEICHMANN für Herbst/Winter 2025/26 zeigt, wie vielseitig Stil in dieser Jahreszeit sein kann – und wie mühelos er sich an den Rhythmus des Alltags anpasst.





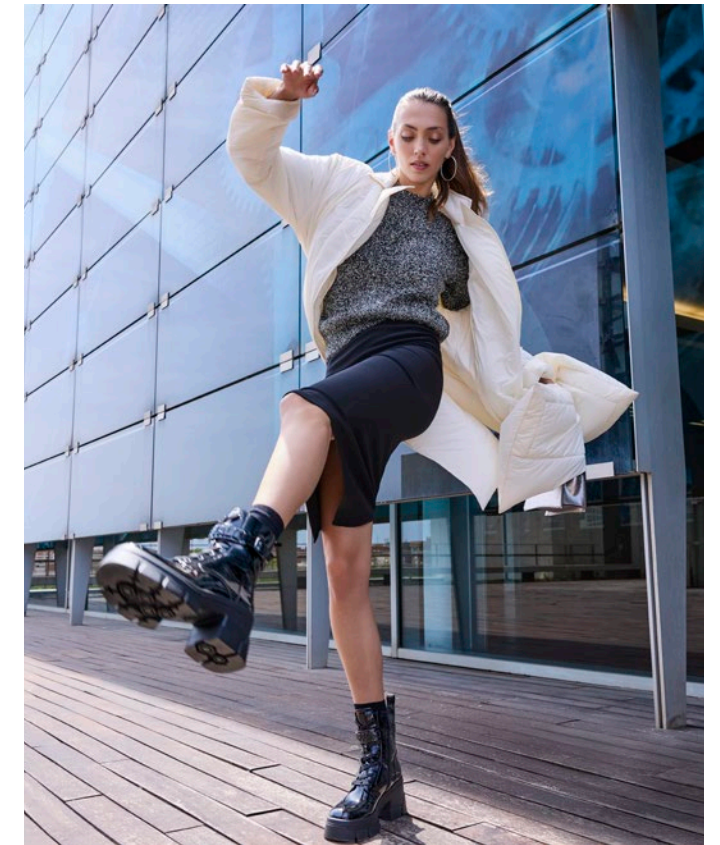
Zwischen eleganter Zurückhaltung und modischer Rebellion entfaltet sich ein Spektrum, das jede Facette moderner Weiblichkeit feiert. Stiefeletten mit klaren Linien und edlem Finish begleiten souveräne City-Looks, während Cozy Boots mit flauschigen Details die Sehnsucht nach Wärme und Geborgenheit stillen. Im starken Kontrast dazu stehen Stiefel mit Nieten, Lack und metallischen Akzenten – selbstbewusste Statements, die Stärke und Stil auf einen Nenner bringen.

Ein Hauch von Power-Dressing zieht sich durch die Kollektion, spürbar in Formen, Materialien und Mustern. Animal Prints kehren zurück, diesmal subtiler, femininer, aber mit unverkennbarer Energie. Zugleich erobert eine neue Ruhe die Modewelt: Loafer und Pumps in zarten, harmonischen Tönen wie Burgunder, Taupe oder Blush interpretieren den Trend zum „Quiet Luxury“ – Luxus, der nicht schreit, sondern flüstert.

Auch im Sneaker-Bereich setzt DEICHMANN auf Stil statt Routine. Schlanke Court-Silhouetten verleihen klassischen Outfits sportliche Eleganz, während markante Jogger und Y2K-inspirierte Designs für frische Impulse sorgen. Sneaker sind längst keine Nebendarsteller mehr – sie sind die neue Selbstverständlichkeit: tragbar im Office, bei Wochenendtrips oder sogar zu minimalistischen Abendlooks.

Diese Kollektion lebt von ihrer Vielseitigkeit – und von dem Gefühl, sich in jedem Moment authentisch ausdrücken zu können. Sie begleitet Frauen, die wissen, wer sie sind, und Mode nicht als Maske, sondern als Ausdruck von Freiheit verstehen. Zwischen Stärke und Leichtigkeit, zwischen urbanem Chic und behaglicher Wärme erzählt DEICHMANN in dieser Saison eine Geschichte über Selbstbewusstsein – und über das unaufdringliche Glück, sich in der eigenen Haut und in den eigenen Schuhen einfach wohlfühlen.

Weitere Informationen unter
www.deichmann.com



Alle Fotos: Press © DEICHMANN

Eleganz

zwischen Tradition & Zeitgeist

Wenn Modekultur auf globaler Bühne aufeinandertreffen soll, dann passiert das nicht zufällig. Genau so ein Moment ist die neue Kooperation zwischen Hennes & Mauritz und dem chinesischen Designer Jacques Donghui Wei. In Zusammenarbeit mit der Shanghai Fashion Week hat H&M seine „Chinese Designer Collaboration“ in eine zweite Saison geführt – und mit ihr eine Kollektion geschaffen, die weit mehr ist als ein bloßes Kleidungsstück. Sie ist ein Statement: eine Brücke zwischen Ost und West, zwischen kultureller Symbolik und urbanem Lifestyle.



Jacques Wei, der kreative Kopf hinter dem gleichnamigen Label JACQUES WEI, zählt heute zu den vielbeachteten Stimmen der chinesischen Modeszene. Er hat eine Geschichte, die so dynamisch und vielschichtig ist wie seine Designs selbst. Nach seinem Studium an der renommierten Pariser Modeschule Atelier Chardon Savard und mehreren Jahren Arbeit in der französischen Hauptstadt kehrte er 2019 in seine Heimat zurück und gründete in Shanghai sein eigenes Studio. Seitdem hat er einen unverwechselbaren Stil entwickelt, der klassische Schneiderkunst mit moderner Ready-to-Wear-Ästhetik verschmilzt und dabei stets eine starke persönliche Handschrift trägt.



Wei versteht Mode als emotionales Erlebnis. Seine Kollektionen spielen mit Spannung und Zartheit, mit Struktur und fließender Leichtigkeit – ein Spiel, das sich auch in der aktuellen Capsule-Kollektion für H&M widerspiegelt. Inspiriert vom chinesischen Jahr des Pferdes, das im Rahmen des chinesischen Neujahrs gefeiert wird, wurde eine Garderobe entworfen, die den symbolischen Geist des Tieres auf eine neue, zeitgenössische Art interpretiert. Pferde, Sinnbild von Freiheit, Stärke und Vitalität, erscheinen in geschwungenen Linien und abstrakten Motiven auf Kleidern, Jacken und Accessoires, ohne je in Kitsch zu verfallen.

Was diese Zusammenarbeit besonders macht, ist die Art, wie Wei sein eigenes, sehr persönliches Design-Vokabular in den H&M-Kosmos überträgt, ohne dabei den Geist seiner Marke zu verwässern. Die Kollektion leuchtet in einer Palette aus leuchtendem Rot, warmem Kamelbraun, tiefem Achat-Grau und mystischem Mondlicht-Blau – Farbtöne, die nicht nur kulturell aufgeladen sind, sondern auch das moderne, urbane Selbstbewusstsein der tragenden Frau widerspiegeln. Die Silhouetten sind klar und doch voller Poesie, von weich fallenden Slip-Kleidern bis zu akzentuierten Blazern, von fließenden Röcken mit Fransen bis zu strukturierten Sakkos mit glänzenden Beschlägen, die Pferde-Elemente elegant einbinden.

Jacques Wei hat sich längst als mehr als nur ein lokaler Geheimtipp etabliert. Seine Marke wächst beständig, hat internationale Stockists wie renommierte E-Tailer und ist regelmäßig Teil der Shanghai Fashion Week, wo sie eine Mischung aus Retro-Einflüssen der 70er und 90er mit zeitgenössischer Raffinesse präsentiert. Seine Kollektionen balancieren zwischen minimalem Tailoring und verspielten Details, inspiriert von der Urbanität und der Geschichte Shanghais selbst.

Die Zusammenarbeit mit H&M ist kein bloßer Marketing-Move. Sie ist Ausdruck einer neuen Offenheit in der globalen Modeindustrie – der Anerkennung, dass Design aus China mehr ist als nur regionaler Ausdruck, sondern ein Stil mit eigener Sprache, der global resonieren kann. H&M-Designerinnen und Stylisten arbeiteten eng mit Wei zusammen, um traditionelle Symbolik mit zeitgemäßer Tragbarkeit zu verbinden, und schufen so eine Kollektion, die bei aller Kulturexotik überraschend nahbar ist: frisch, tragbar, urban – und doch tief verwurzelt in einer reichen kulturellen Matrix.

Was diese Kollektion wirklich aufregend macht, ist ihr verspielter Balanceakt zwischen Kunst und Alltag. Die Pferde-Motivik wird nicht nur als Dekoration verstanden, sondern als erzählerisches Element, das den Kleidern eine Geschichte mitgibt, ohne sie auf folkloristische Klischees zu reduzieren. Es sind Kleidungsstücke, die im Büro ebenso eine gute Figur machen wie bei nächtlichen Drinks mit Freundinnen oder einem spontanen Gallery-Opening. Denn genau darin liegt Jacobs Weis Stärke: Sein Design ist nicht nur visuell spannend, sondern funktional – Mode, die sich bewegt, atmet und spricht, ohne zu schreien.



Die Kollektion wird online ab dem 21. Januar und in ausgewählten H&M-Stores in Festlandchina ab dem 22. Januar verfügbar gemacht, und obwohl sie primär für den asiatischen Markt gedacht ist, sendet sie ein klares Signal in die Welt: Mode ist heute mehr als Stil – sie ist kulturelle Resonanz, narrative Kraft und globaler Austausch zugleich.

Alle Fotos: Press © H&M





Amira Aly und Lascana

Eine moderne Allianz
aus Stil, Sinnlichkeit
und Selbstverständnis

Amira Aly besitzt jene Art von Schönheit, die nicht erklärt werden muss. Eine ruhige, selbstverständliche Eleganz, die aus Haltung entsteht, aus Erfahrung und aus dem sicheren Wissen um die eigene Wirkung. Ihr Blick ist klar, ihre Präsenz weich und bestimmt zugleich – eine Ausstrahlung, die sich nicht anbietet, sondern Raum einnimmt. Genau diese Form von zeitloser Attraktivität macht sie zur idealen Protagonistin der aktuellen Kollektion von Lascana, die Sinnlichkeit nicht als Inszenierung, sondern als Gefühl versteht.



In den neuen Looks zeigt sich Lascanas Handschrift besonders fein nuanciert. Zarte Spitze legt sich wie ein Hauch auf die Haut, fließende Stoffe folgen der Bewegung des Körpers, ohne ihn zu formen oder zu kontrollieren. Die Schnitte sind bewusst klar gehalten, lassen Linien wirken und geben der Trägerin Freiheit statt Korsett. An Amira Aly wird sichtbar, wie diese Designs funktionieren: nicht als verführerisches Statement im klassischen Sinne, sondern als Ausdruck von Selbstverständlichkeit. Lingerie wird hier zur zweiten Haut, getragen mit der Gelassenheit einer Frau, die sich nicht beweisen muss.

Die Farbwelt der Kollektion unterstreicht diese Haltung. Warme Creme- und Sandtöne treffen auf zarte Rosé-Nuancen und tiefere Akzente, die dem Gesamtbild Ruhe und Tiefe verleihen. In Kombination mit Amiras natürlichem Teint entfalten die Materialien ihre volle Wirkung – weich, schmeichelnd, modern. Es ist eine Ästhetik, die nicht auf den flüchtigen Effekt setzt, sondern auf bleibende Anziehungskraft. Schönheit wird nicht laut ausgestellt, sondern leise erzählt.

Auch jenseits der klassischen Dessous denkt Lascana Weiblichkeit weiter. Fließende Loungewear, fein gearbeitete Nachtwäsche und unkomplizierte Silhouetten übersetzen das Gefühl von Geborgenheit in einen modischen Kontext. An Amira Aly gewinnen diese Pieces eine fast beiläufige Eleganz: Sie wirken nicht gestylt, sondern selbstverständlich. Genau darin liegt ihre Stärke – und die der Kollektion. Mode wird zum Begleiter intimer Momente, ohne ihre modische Relevanz zu verlieren.

Dass Amira Aly diese Stücke trägt, verleiht ihnen zusätzliche Tiefe. Ihre Schönheit ist nicht statisch, sondern bewegt sich mit ihr – sichtbar in kleinen Gesten, in der Art, wie Stoffe fallen, wie Schnitte zur Geltung kommen, ohne sich aufzudrängen. Sie verkörpert eine Weiblichkeit, die sinnlich ist, ohne auf Wirkung reduziert zu werden, und stark, ohne Härte zu zeigen. Diese Balance macht die Zusammenarbeit so stimmig.

Die auf Mallorca entstandenen Bilder verstärken diesen Eindruck, ohne ihn zu dominieren. Licht und Architektur bleiben im Hintergrund, lassen Raum für Texturen, Haut und Silhouetten. Die Kamera sucht nicht das Spektakel, sondern den Moment dazwischen – jene Augenblicke, in denen Schönheit ganz selbstverständlich wirkt. Amira Aly erscheint nicht als Kampagnenfigur, sondern als Frau in ihrem Element, getragen von Mode, die ihr nichts hinzufügt, sondern sie unterstreicht.

So erzählt diese Kollektion von einer neuen Form der Sinnlichkeit: leise, souverän und vollkommen zeitgemäß. Mit Amira Aly als Gesicht gelingt Lascana ein modischer Dialog, der Schönheit nicht erklärt, sondern fühlbar macht – und genau darin seine nachhaltige Wirkung entfaltet.

Infos: www.lascana.de





Von der Piste zur Party

den Look schnell & easy aufpeppen

Wenn der Berg ruft und Skiurlaub angesagt ist, sollte nicht nur die Wintersport-Ausrüstung ein Update erhalten. Auch das Tages-Make-up darf hier fürs Après-Ski mit wenigen Schritten getuned werden, damit man auch auf der Party-Piste den anderen davonsaust und auf dem Feelgood-Treppchen ganz oben landet. Happy Winter-Wonderland – perfekt gestylt bei Tag und Nacht!

Von der Skipiste auf die Partypiste

Beim Skifahren und Snowboarden geht es um Fun im Schnee, aber natürlich sehen wir dabei auch gerne gut aus. Nur zu viel Make-up sollte es hier tagsüber nicht sein. Wenn es direkt von der Piste zum Après-Ski geht, ist es daher clever, ein paar Essentials für den Glow-up bereits dabei zu haben. Weniger ist mehr und mit den richtigen Must-haves im Anorak-Täschchen funktioniert der Pistenwechsel perfekt. Da im Winterurlaub Sonnenschutz mit LSF 30 oder höher unabdingbar ist, weil die Intensität der Sonnenstrahlen durch die Reflektionen im Schnee noch verstärkt werden, kann es nicht schaden, für After-Fun Puder einzustecken – denn Party-Glow bedeutet nicht Fettglanz im Gesicht. Da die empfindlichen Lippen vom kalten, eisigen Wind schnell spröde werden, empfiehlt sich tagsüber ein Pflegestift beim Sport. Diesen gibt es auch getönt in verschiedenen farbigen Nuancen. Rote Bäckchen kommen beim Fahrtwind ganz automatisch, darum kann man tagsüber getrost auf Blush verzichten. Hinter der obligatorischen Sonnen- oder Skibrille erkennt man vom Augen-Make-up sowieso wenig, doch Mascara geht immer – sollte aber unbedingt wasserfest sein.

Party-Looks to go

Wer vom sportlichen Pisten-Look zu Glam & Shine für Party-Make-up wechseln möchte, kann sein Tages-Make-up mit wenigen Produkten in kurzer Zeit aufs next level heben. Beim Update sollte man sich auf Augen und Lippen konzentrieren. Während man beim Tages-Make-up eher auf natürliche Nude-Nuancen und dezente Effekte setzt, darf es am Abend gerne mehr sein. Denn egal, ob Kerzenschein oder gedimmtes Licht im Club oder an der Bar, sobald kein Tageslicht mehr vorhanden ist, werden Farben geschluckt und Konturen verschwimmen. Daher sind abends Colour & Contouring genauso angesagt wie Glitz & Glam. Blitz-Make-up: Etwas glitzernder oder metallischer Eyeshadow über dem Lidschatten des Tages-Make-ups, ein Lidstrich und passender Lippenstift reichen aus, um den Day-

Look abendtauglich zu machen. Als Frischekick fungiert Blush. Je nach Look kann man hierfür als 2-in-1-Lösung auch Lidschatten oder Lippenstift verwenden. Ansonsten passen Apricot-Töne zu fast jedem Look und ein Hauch davon gibt dem Gesicht Dimension. Wattestäbchen im Täschchen sind perfekte SOS-Helfer, mit denen man verschmierte Augen ausbessern oder Farben verblenden kann.

All eyes on me

Lidschatten und Eyeliner definieren die Augen im Handumdrehen. Auffällige Farbtöne in metallischen Schattierungen stellen die Augen mit wenigen Handgriffen in den Fokus. Klassische Smokey-Eyes und dramatische Cat Eyes sind Dauerbrenner und mit voluminösen Wimpern immer on fleek. Creme-Lidschatten kann einfach mit den Fingern aufgetragen werden und vereinfacht den Switch von Tag zu Abend. Außerdem erspart man sich große Paletten und Pinsel. Cream-Eyeshadow-Döschen passen locker in die Jackentasche. Mit zwei bis drei Nuancen lassen sich Smokey Eyes top umsetzen. Wow-Faktor: False Lashes lassen jedes dezente Augen-Make-up mit Sofort-Effekt dramatischer wirken. Für Eyeliner gibt es diverse Varianten. Einen Kajal-Eyeliner kann man schön verblenden, flüssiger Eyeliner schafft konkrete Linien. Wer sich den perfekten Lidstrich in einem Rutsch nicht zutraut, kann kleine Punkte entlang des Wimpernkranzes setzen und diese im zweiten Schritt miteinander zu einer zusammenhängenden Linie verbinden. Für klassische Cat Eyes einfach den Lidstrich am äußeren Augenwinkel verlängern und leicht nach oben ziehen. Mit aufgestütztem Ellenbogen gelingt der Strich präziser, da die Hand ruhiger bleibt. Als Glam-Akzent fungiert heller Lidschatten oder Highlighter im inneren Augenwinkel. Eine Farbe wie Champagner passt bestens zur Partylaune und bringt die Augen zum Strahlen. Ein kreatives Festival-Styling mit Glitzer wird mit wenigen Schritten zum Eyecatcher. Lebendige Farben und kühne Kontraste sind bei Party-Make-up der Schlüssel zum „Here I am“-Glück. Metallic-Töne, Neonfarben und an-



Foto: Getty Images für unsplash+

dere auffällige Nuancen ziehen die Blicke auf sich und je auffälliger die Farbe, desto weniger davon ist nötig, um effektiv zu erstrahlen. Wer sich für dezente Lippen entscheidet, kann beim Eye-Make-up umso kräftiger auftragen.

Gehauchte Akzente

Contouring mit Bronzer und Highlighter setzt Gesichtszüge durch den Effekt von Licht und Schatten perfekt in Szene. Dunkle Nuancen kaschieren und rücken Gesichtspartien in den Hintergrund, während helle Töne die Stellen betonen und Blicke darauf ziehen. Bronzer ist angesagt unterhalb der Wangenknochen, entlang des Haaransatzes und der Kieferknochen, außerdem unterhalb der Lippen. Highlighter gehört unter den höchsten Punkt der Augenbrauen, oberhalb der Wangenknochen und des Lippenherzens und entlang des Nasenrückens. Besonders easy und mit den Fingern

Links: Für Verlängerung und Schwung der Wimpern sorgt die langanhaltende, wasserfeste ARTDECO Angel Eyes Mascara waterproof „black“ N°71 im limitierten Design mit goldener Kappe.

Rechts: Wimpern mit Wow-Effekt! Das Balea TEINT PERFEKTION Wimperns serum enthält einen Peptid-Aktiv-Komplex, der speziell entwickelt wurde, um die Länge und die Dicke der Wimpern zu steigern.



lassen sich hier Drops punktuell auf tupfen und verblenden. Blush wird gern unterschätzt, schenkt aber mit Sofortwirkung Sportlichkeit und Frische. Großzügig verteiltes Rouge in Rosétönen setzt Akzente und vermittelt den Eindruck, dass man gerade von der Skipiste kommt.

Lippenbekenntnisse

Wer statt der Augen lieber die Lippen betonen möchte und sich für einen knalligen oder dunklen Lippenstift entscheidet, sollte als Must-have definierte Lippenkonturen nicht außer Acht lassen. Eine akkurate Outline ist wichtig, um zu verhindern, dass die Farbe des Lippenstiftes in die Lippenfältchen läuft. Lipliner kann die Lippen außerdem optisch vergrößern, lässt sie plastischer und voller wirken. Er sollte im Farbton in einer minimal dunkleren Nuance als die Lippenfarbe sein. Wer Platz sparen will, kann den Lipliner auch als Lippenstift verwenden und die gesamten Lippen damit ausmalen. Ein weiterer Volumentrick für Lippen ist das Auftragen von transparentem oder schimmerndem Gloss über

dem Lippenstift – damit wird das Licht reflektiert und die Lippen wirken voller. All time-Klassiker sind knallrote Lippen. Sie sind als Make-up-Feature umwerfend und signalisieren immer Selbstbewusstsein.

Smells like winter

Winterdüfte umhüllen ihre Trägerin voller Behaglichkeit und schenken cozy feelings. Es duftet nach Auszeit und Wärme und erinnert an Entspannung vorm Kamin. Winterdüfte vereinen Weichheit und Tiefe, laden zum Wohlfühlen ein und orientieren sich an den angenehmen Schnupperspuren der kalten Jahreszeit: Kakao, Feuerholz, exotische Gewürze. Vanille ist als Ingredienz beliebt und punktet warm und intensiv mit buttrigem Duft – fast wie Weihnachtsplätzchen, wenn man die Augen schließt. Sandelholz gehört zu den Klassikern der Winterdüfte und schenkt Entspannung. Würzige, holzige oder süße Basisnoten eignen sich im Winter besser als frische und blumige. Sie vermitteln Entschleunigung und haben Wohlfühlcharakter. In der kalten Jahreszeit sind ein paar mehr Pumpstöße erlaubt, denn bei niedrigen Temperaturen entfalten sich Düfte nicht so intensiv wie im Sommer. Wer sich direkt vor dem Gang aus der Tür noch einmal einsprüht, trägt seinen Duft auch auf Schal und Mütze in die Winterwelt hinaus. Raumduft-Zauber schmückt das Zuhause olfaktorisch: Duftkerzen, Raumspray, Räucherstäbchen, Diffuser und Duftöle verströmen Winter-Vibes und Coziness. Happy winter time!

Text: beautypress



von links oben gegen den Uhrzeigersinn: ANNEMARIE BÖRLIND POWDER EYE SHADOW TAUPE DELIGHT – Pflegen der Puderlidschatten für ausdrucksvolle Augen.

*KIYOMI After Sun Serum – Erfrischung und Regeneration
sebamed Schützende Lippenpflege – Pflanzliche Öle pflegen die Lippen intensiv, Vitamin E unterstützt die Regeneration.*

Louis Widmer remederm Lippenbalsam – Intensivpflege für sehr trockene, rissige und stark beanspruchte Lippen

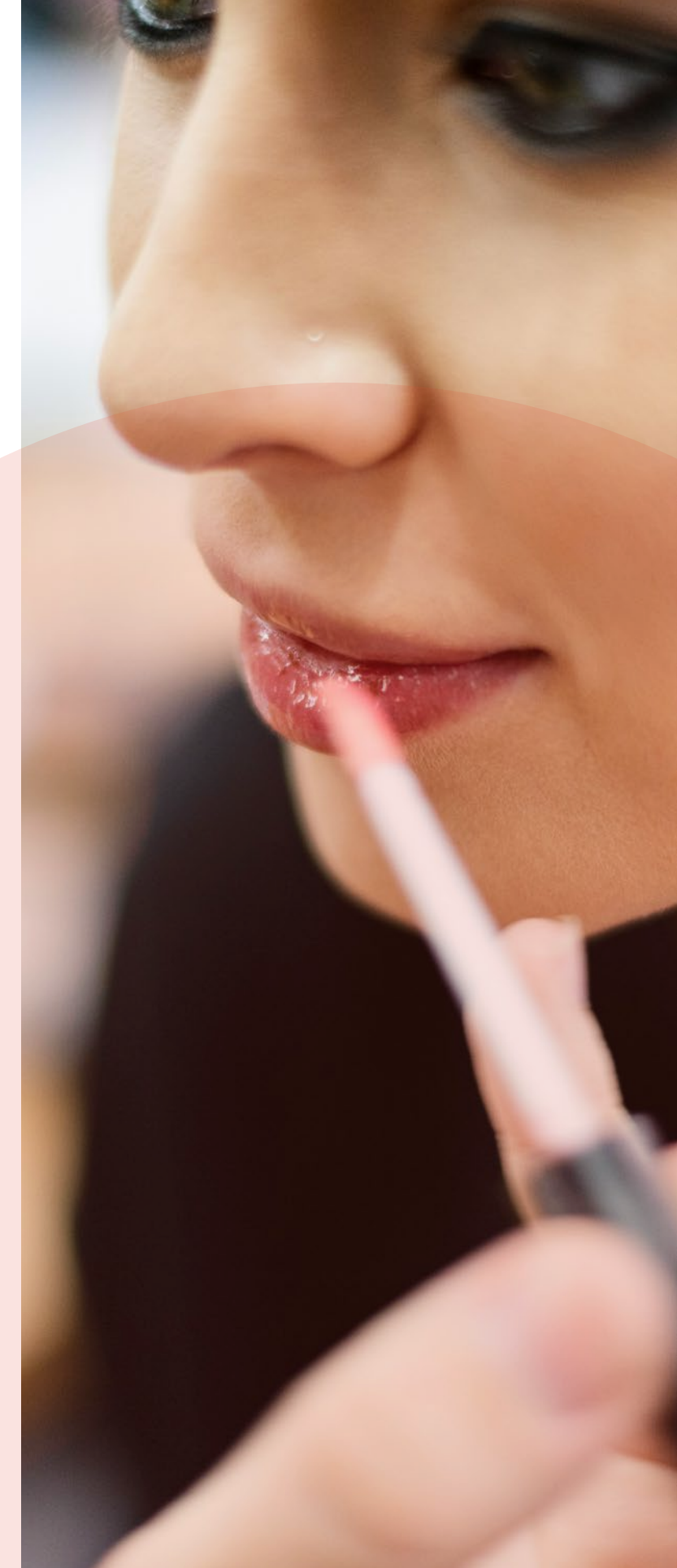


Foto: Curated Lifestyle für unsplash+



Celebrate

the joy & magic of the season

Wenn die Tage kürzer werden und die Abende nach Glanz verlangen, liefert ARTDECO mit der neuen Kollektion Sparks of Joy – Celebrate the joy & magic of the season genau das richtige Beauty-Versprechen. Es ist eine Linie, die den Zauber der festlichen Zeit einfängt und ihn in funkelnde Texturen, intensive Farben und moderne Formeln übersetzt – gemacht für Auftritte, die im Gedächtnis bleiben.

Im Mittelpunkt der Kollektion stehen Augen-Make-ups, die bewusst mit Licht spielen. Die limitierte, vegane Glittery Eyeshadow Palette vereint matte, perlige und glitzernde Nuancen zu einem harmonischen Gesamtbild, das sowohl subtile Eleganz als auch dramatische Festtagslooks erlaubt. Die Farben lassen sich mühelos verblenden, ihre cremig-seidige Textur legt sich sanft auf das Lid und überzeugt mit hoher Deckkraft und bemerkenswerter Leuchtkraft. Jede Palette ist dabei auch ein Design-Statement für sich: Gold- und Nude-töne treffen bei touch of velvet N°3 auf rotes Samtfinish und ein nostalgisches Retro-Logo, magic kaleidoscope N°4 spielt in zartem Rosé mit einem grafischen Kaleidoskop-Design, während glitter goddess N°5 ausschließlich schimmernde und glitzernde Töne in Braun, Silber und Rosé vereint – eingefasst in ein funkelndes Pink. Ein integrierter Spiegel und Applikator machen die Paletten zum idealen Begleiter für lange Abende. Mit einem Preis von 14,95 Euro verbinden sie Glamour und Zugänglichkeit auf elegante Weise.

Ergänzt wird der Look durch den Long-Wear Metallic Liquid Liner, der mit nur einem präzisen Strich maximale Wirkung erzielt. Die flüssige Textur schimmert metallisch, ohne grob zu wirken, und verdankt ihren intensiven Effekt besonders feinen Pearl-Partikeln. Der feine Pinsel gleitet mühelos entlang des Wimpernkranzes und ermöglicht Linien von subtil bis ausdrucksstark. Dank spezieller Filmbildner hält der Eyeliner bis zu 24 Stunden, ist wasser- und wischfest und bleibt dabei angenehm zu tragen. Sechs metallische Farbwelten – von kühlem Silber über klassisches Gold bis hin zu kräftigem Blau, Grün oder Violett – eröffnen vielfältige Styling-Optionen für festliche Abende. Mit 12,95 Euro positioniert sich der Liner als zuverlässiges Statement-Produkt mit Profi-Anspruch.

Für gezielte Lichtakzente sorgt der Diamond Stick, der Glanz ganz unkompliziert ins Make-up integriert. Seine cremige Textur verschmilzt nahezu unsichtbar mit der Haut und lässt sich in der Intensität aufbauen –

von zartem Schimmer bis zu echtem Statement-Glow. Rare diamond N°1 reflektiert das Licht in kühlem Silber, während holiday glam N°2 mit warmem Goldton für festliche Wärme sorgt. Das handliche Stick-Format passt in jede Tasche und macht spontane Touch-ups mühelos möglich. Für 9,95 Euro ist der Diamond Stick das kleine Extra, das einen Look vollendet.

Neben der Ästhetik setzt ARTDECO auch bei dieser Kollektion auf durchdachte Formulierungen. Die Produkte sind vegan, dermatologisch getestet und frei von problematischen Inhaltsstoffen – ein Anspruch, der moderne Beauty-Liebhaberinnen ebenso überzeugt wie der sichtbare Glamour.

Sparks of Joy ist damit mehr als eine saisonale Kollektion. Sie ist eine Einladung, den eigenen Look bewusst zu zelebrieren, mit Licht, Texturen und Farbe zu spielen und die Magie der festlichen Monate sichtbar zu machen. Ab Ende November 2025 ist die Kollektion im Handel erhältlich – bereit für alle, die die Saison nicht nur feiern, sondern zum Strahlen bringen wollen.



Links oben:
ARTDECO Glittery Eyeshadow Palette magic kaleidoscope N°4
Links unten:
ARTDECO Glittery Eyeshadow Palette touch of velvet N°3
Mitte:
ARTDECO Long-Wear Metallic Liquid Liner metallic violett N°35
Rechts: ARTDECO Diamond Stick rare diamond N°1

Stadtfluchten

Winterliche Kurztrips

Wenn die Tage kürzer werden und die Städte im warmen Lichterglanz erstrahlen, beginnt die perfekte Zeit für kleine Winterauszeiten. Ob hyggelige Atmosphäre im Norden, märchenhafte Altstädte im Osten oder genussvolle Entdeckungen im Süden – diese sechs Städte bieten den idealen Mix aus Ruhe, Kultur und winterlicher Magie für ein spontanes Wochenende fern des Alltags.



Foto: Nyhavn, Kopenhagen, Dänemark / Nick Karvounis auf Unsplash



1 Kopenhagen Nordisches Wintermärchen & Hygge pur

Die dänische Hauptstadt verwandelt sich im Winter in ein Lichtermeer. Zwischen Designshops, gemütlichen Cafés und winterlichen Märkten entfaltet Kopenhagen seinen ganz eigenen Zauber. Weihnachtliche Deko, feine Düfte und Wärmeinseln aus Kerzenlicht machen jeden Spaziergang besonders.

Must-Do: Besuch im Tivoli – einer der ältesten Freizeitparks der Welt – der sich im Winter in ein magisches Lichterland verwandelt.

Tipp: Probieren Sie „Gløgg“ in einer der kleinen Bars im Viertel Vesterbro.

Foto: Prag, Tschechien / Dmitry Goykolov für Unsplash+



4 Prag zwischen Moldau & Märchenarchitektur

Prag im Winter bedeutet stimmungsvoll beleuchtete Brücken, eindrucksvolle Architektur im Schnee und romantische Spaziergänge entlang der Moldau. Abseits der großen Plätze entdecken Besucher charmante Gassen, gemütliche Lokale und viel Kultur.

Must-Do: Ein Besuch der Prager Burg in der Abenddämmerung – weniger Menschen, mehr Magie.

Tipp: Probieren Sie „Svařák“, den tschechischen Glühwein, bei einem der kleineren Weihnachts-

2 Salzburg Barock & alpine Winterromantik

Salzburg glitzert im Winter wie eine verschneite Bühne. Die Altstadt mit ihren prachtvollen Fassaden, gemütlichen Kaffeehäusern und dem Duft von Maroni und Punsch lädt zum Entschleunigen ein. Die umliegenden Berge sorgen zusätzlich für echtes Alpenerlebnis.

Must-Do: Ein Abendbesuch auf dem Christkindlmarkt am Domplatz – einer der schönsten Europas.

Tipp: Übernachten Sie in einem der historischen Stadthotels mit Blick auf die Festung.

Foto: Salzburg, Österreich / Patrick Langwallner für Unsplash+



5 Brügge Wintermärchen & Schokoladenduft

Brügge gleicht im Winter einem Bilderbuch: kleine Kanäle, historische Fassaden, flackernde Laternen. Die Altstadt ist wie geschaffen für Winterspaziergänge, genussvolle Pausen und ausgedehnte Shoppingtouren.

Must-Do: Eine geführte Bootsfahrt durch die verschneiten Kanäle – ein unvergessliches Erlebnis.

Tipp: In einer lokalen Schokoladenmanufaktur heiße Schokolade trinken – der beste Wärmespender.

Foto: Brügge, Belgien / Den Harrison für Unsplash+



Foto: Tallinn, Estland / Hongbin für Unsplash+



3 Tallinn Winteridylle im hohen Norden

Tallinn zeigt im Winter seine märchenhafte Seite: schneebedeckte Dächer, verwinkelte Gassen, glitzernde Lichter. Die mittelalterliche Altstadt zählt zu den atmosphärischsten Winterzielen Europas – mit kleinen Boutiquen, regionalen Leckereien und charmanten Cafés.

Must-Do: Eine Tasse heißen Honigwein in einer mittelalterlichen Taverne probieren.

Tipp: Von der Patkuli-Aussichtsplattform eröffnet sich ein traumhafter Blick über das verschneite Tallinn.

Foto: Veronetta, Verona, Italien / Patrick Pahlke für Unsplash+



6 Verona Italienischer Wintercharme

Verona zeigt im Winter seine ruhige, genussvolle Seite. Die Straßen sind stimmungsvoll beleuchtet, die Plätze weniger überlaufen und die umliegenden Weinregionen bieten saisonale Köstlichkeiten. Ideal für Genießer, die es entspannt mögen.

Must-Do: Ein Besuch des traditionellen Weihnachtsmarktes auf der Piazza dei Signori.

Tipp: Probieren Sie Amarone in einer kleinen Osteria – perfekt für kalte Abende.

Zwischen Tradition und Aufbruch

Wie Siziliens Dörfer Touristen begeistern

Ein Besuch in einem der reizvollen Dörfer Siziliens bedeutet, ganz in eine Welt einzutauchen, in der alle fünf Sinne wach und lebendig werden.

In einem Dorf, das sich an die Hänge der Madonie schmiegt oder sich sanft am Meer entlangzieht, sieht, schmeckt, berührt und riecht man – und hört vor allem die Stimmen der Erde und des Wassers, Dorfgeschichten, uralte Klänge, die vielleicht in einer Gipsgrotte zum Leben erwachen – wo man sich von Königen, von edlen Damen und genialen Erfindern erzählt. Ein Erlebnis für alle fünf Sinne eben. Doch ein sizilianisches Dorf hat noch mehr zu bieten – das wissen auch die Besucher. Kein Wunder also, dass der Tourismus deutlich zugenommen hat – spürbar, und nicht nur in der klassischen Sommerurlaubszeit: Allein im vergangenen Jahr lag das Plus bei über sieben Prozent. Der Reiseliebhaber sucht die blumengeschmückte Gasse, die Familie, die ihm liebevoll den Tisch mit hausgemachten Köstlichkeiten deckt. Der Begriff „Albergo diffuso“ – über das Dorf verteilte Unterkünfte – ist mittlerweile in aller Munde, in den Dörfern Siziliens jedoch gelebte Realität: ein vollständiges Eintauchen in das Dorfleben, mit allen Sinnen.

In den vergangenen Jahren ist der Dorftourismus vor allem in Sizilien stark gewachsen. Im Fokus stehen dabei Gemeinden mit einer reichen Geschichte und Kunstschatzen, die Authentizität ausstrahlen. Der Wettbewerb, Il Borgo dei Borghi, im italienischen Fernsehsender Rai hat dies eindrücklich demonstriert: Der diesjährige Gewinner ist das barocke historische Zentrum von Militello Val di Catania, einer Gemeinde mit siebentaused Einwohnern und 21 Kirchen. Seit 2002 gehört es gemeinsam mit dem Val di Noto zum UNESCO-Weltkulturerbe. Militello Val di Catania ist bereits der fünfte Ort, der die Auszeichnung Borgo dei Borghi erhält. Sie wurde zuvor schon an Gangi (2014), Montalbano Elicona (2015), Sambuca di Sicilia (2016) und Petralia Soprana (2018) verliehen.

Der Sieg zeigt bereits spürbare Auswirkungen. Giovanni Burtone, der Bürgermeister von Militello, berichtet von einem stetig wachsenden Zustrom – „einem Strom von Besuchern an den Frühlingswochenenden“. Die Region Sizilien nutzt diesen Erfolg zur Förderung von nachhaltigem und kulturbewusstem Tourismus. Doch nicht nur Militello profitiert: Das gesamte Val di Noto – mit Modica, Ragusa, Noto und Caltagirone – verzeichnet für 2024 einen Anstieg der Übernachtungen in Unterkünften außerhalb des klassischen Hotelbetriebs, wie B&Bs, Gasthöfen und Privatunterkünften, um zehn Prozent. Zwischen 2022 und 2025 ist hier sogar ein Wachstum von fünfzehn Prozent zu erwarten,

getragen von einer immer stärker werdenden Nachfrage nach authentischen Erlebnissen. Auch Montalbano Elicona (Provinz Messina), Gewinner des Titels Borgo dei Borghi im Jahr 2015, verzeichnet ein kontinuierliches Wachstum von fünf Prozent. Petralia Soprana (Provinz Palermo), das 2018 ausgezeichnet wurde, kam im vergangenen Jahr auf rund 40 000 Übernachtungen. Buccheri (Provinz Syrakus) ging bisher leer aus, wurde aber bereits 2021 als „beste kulinarische Destination“ gewürdigt. Der Ort setzt inzwischen verstärkt auf Urlaub auf dem Bauernhof – mit einem Zuwachs von 20 Prozent.

Die Dörfer erzählen ihre Geschichte nicht nur mit Steinen, sondern auch mit Aromen. Vom Pistazienanbau in Bronte (geschützte Ursprungsbezeichnung) bis zum Olivenöl der Monti Iblei, von traditionellen regional geschützten Käsesorten bis zu den typischen Süßspeisen mit dem italienischen Qualitätssiegel für traditionelle Lebensmittel (PAT): Jedes dieser Produkte wird zu einem authentischen Erlebnis. Das Netzwerk Borghi dei Tesori, gegründet im Jahr 2021, vereint rund siebenzig kleine Gemeinden aus allen neun Provinzen Siziliens in einem gemeinsamen Projekt zur territorialen Wiederbelebung. Getragen wird es von Le Vie dei Tesori, einem der größten Netzwerke zur Förderung des kulturellen und landschaftlichen Erbes Italiens. Jahr für Jahr stärkt das Projekt die Verbindung zwischen dem Besuch kultureller Stätten, önologischen Erlebnissen und dem direkten Austausch mit lokalen Gemeinschaften und Handwerksbetrieben. Das Erfolgsgeheimnis liegt in einem gezielten und zugleich vielfältigen Angebot. Auf jedem Rundgang – in diesem Jahr an den Feiertagswochenenden im Frühjahr – erkunden unsere Gäste Kirchen, Museen, alte Klöster und Traditionen. Dabei warten kleine, einladende Restaurants ebenso wie Handwerksbetriebe darauf, entdeckt zu werden. Und die jungen Leute kehren zurück. So gibt es vielfältige Gemeinschaft digitaler Nomaden, die sich ihren Arbeitsort aussuchen können und gezielt Orte wählen, die eine hohe Lebensqualität bieten – mit Natur, bezahlbaren Lebenshaltungskosten, gutem Essen und ohne den Stress der Großstadt. Außerdem entscheiden sich viele junge Menschen, die früher wegen ihres Studiums oder ihrer Arbeit die Region verlassen mussten, heute bewusst dafür, die Familientraditionen neu zu beleben – oft mit innovativen Ideen für das dritte Jahrtausend. Dadurch stoßen sie neue Investitionen an und stärken die lokale Wirtschaft – nicht zuletzt mit Unterstützung durch regionale Förderprogramme.

Weitere Informationen: www.visitsicily.info

Foto: © Regione Sicilia - Assessorato tu



Sri Lanka

Insel aus Duft und Licht

Sri Lanka ist eine Insel, die man nicht einfach besucht; man betritt sie wie ein Gedicht, das sich Vers für Vers entfaltet. Die warme Tropenluft empfängt einen mit dem sanften Duft von Salz und Zimt, und fast sofort hat man das Gefühl, dass hier Zeit nicht gemessen, sondern gespürt wird. Die Menschen lächeln mit einer Offenheit, die etwas in uns berührt, das wir längst verloren glaubten: ein natürlicher, unangestregter Sinn für Nähe.

Sri Lanka ist eine Insel, die sich nicht erklärt, sondern zeigt. Nicht auf einmal, nicht laut, sondern in Schichten. Man kommt an und spürt zuerst das Klima, diese feuchte Wärme, die sich nicht entschuldigt und nichts beschleunigt. Sie legt sich auf die Haut, verlangsamt Bewegungen, verschiebt Prioritäten. Die Luft trägt Gerüche von Meer, Staub, Abgasen, reifen Früchten und Gewürzen. Stimmen mischen sich mit Motorengeräuschen, irgendwo schlägt Metall auf Metall, ein Ventilator summt, ein Radio spielt leise Musik. Es sind alltägliche Klänge, unspektakulär, und doch fühlt sich alles leicht verschoben an, als hätte der Tag hier ein anderes Gewicht.

Die Insel wirkt von Beginn an dicht. Entfernungen sind kurz, Eindrücke zahlreich. Innerhalb weniger Stunden verändert sich die Landschaft vollständig, und mit ihr die Atmosphäre. Zunächst die Küste, offen, hell, dem Horizont zugewandt. Strände ziehen sich scheinbar endlos entlang des Südens, unterbrochen von Felsen, Lagunen und kleinen Ortschaften. Der Sand ist fein, stellenweise fast weiß, an anderen Orten dunkler und schwerer. Palmen spenden Schatten, Hunde schlafen reglos im Sand, Fischer reparieren Netze mit routinierten Handgriffen. Nichts wirkt dekorativ, alles

funktional. Schönheit entsteht hier nicht durch Inszenierung, sondern durch Gebrauch.

Am frühen Morgen liegt eine konzentrierte Ruhe über dem Strand. Boote werden ins Wasser geschoben, Motoren geprüft, Netze sortiert. Die Männer arbeiten wortlos nebeneinander, Bewegungen sind eingespielt, fast automatisch. Das Meer ist zu dieser Stunde oft glatt, zurückhaltend, als sammle es Kraft. Später wird es lebendiger. Surfer tragen ihre Bretter durch die Brandung, Kinder schreien im Wasser,



Ceylonkuckuck (*Centropus chlororhynchos*) – endemisch in Sri Lanka, fällt er durch seine kupferfarbenen Flügel auf.
Foto: Christian Jedlicka

Ein Fischer auf Sri Lanka balanciert auf seinem traditionellen hölzernen Gestell – eine Technik, die seit Generationen überliefert wird.
Foto: Christian Jedlicka







Händler öffnen Kokosnüsse mit schnellen Schnitten, Tuk-Tuks rollen am Strand entlang. Arbeit, Freizeit und Begegnung lassen sich kaum voneinander trennen. Alles findet gleichzeitig statt.

Die Stelzenfischer gehören zu diesen Szenen. Auf schmalen Holzpfählen über der Brandung sitzend, wirken sie beinahe entrückt, obwohl sie Teil des Alltags sind. Ihre Haltung ist ruhig, konzentriert, ihre Geduld auffällig. Man kann lange zusehen, ohne dass sich viel verändert. Kein Drama, kein Höhepunkt. Gerade darin liegt die Kraft dieses Bildes. Es erzählt von einem Verhältnis zur Natur, das nicht auf Kontrolle basiert, sondern auf Anpassung und Erfahrung.

Je weiter man sich von der Küste entfernt, desto deutlicher zeigt sich, wie viele Gesichter diese Insel hat. Die Straße führt ins Landesinnere, vorbei an Reisfeldern, kleinen Werkstätten, Tempeln mit bunten Fahnen, Verkaufsständen am Straßenrand. Der Verkehr ist dicht, chaotisch wirkend, aber selten aggressiv. Alles bewegt sich, nichts drängt. Hupen ist hier kein Ausdruck von

Ärger, sondern Teil der Kommunikation. Dann beginnt das Hochland. Die Temperatur sinkt spürbar, das Licht wird weicher, das Grün dichter. Teeplantagen legen sich wie Muster über die Hügel, geometrisch und doch organisch zugleich.

Frauen pflücken Teeblätter mit schnellen, präzisen Bewegungen, Körbe auf dem Rücken, farbige Tücher im Haar. Es ist harte Arbeit, sichtbar und wenig romantisch, aber tief verwurzelt in der Geschichte des Landes. Tee ist hier nicht nur Produkt, sondern Struktur: wirtschaftlich, sozial, landschaftlich. Die Plantagen formen nicht nur das Bild, sondern auch den Alltag ganzer Regionen.

Die Zugfahrten durch das Hochland gehören zu den eindrucklichsten Erlebnissen der Insel. Die Waggons sind offen, Türen stehen offen, Menschen lehnen sich hinaus, lachen, fotografieren, schweigen. Der Wind trägt Feuchtigkeit und den Geruch von Erde und Pflanzen hinein. Wasserfälle ziehen vorbei, Wälder, kleine Bahnhöfe, an denen Verkäufer Tee und Snacks anbie-

Vorangegangene Doppelseite: Zwei Mönche steigen über verwitterte Stufen. Das Orange ihrer Gewänder bringt Farbe in den Stein, als würde die Zeit kurz langsamer werden. Ein stiller Moment inmitten alter Mauern (Fort Galle). Links oben: Grüne Schönechse (Bronchocela jubata) / Links unten: Der Bindenwaran zählt zu den größten Echsen Asiens und ist in Sri Lanka weit verbreitet. / unten: Elefantenherde auf Sri Lanka





ten. Der Zug fährt langsam, fast trotzig gegen jede Vorstellung von Effizienz. Zeit verliert hier ihre Schärfe. Das Unterwegssein wird zum Zustand, nicht zum Mittel.

Im Hochland wirkt Sri Lanka stiller, beinahe nach innen gekehrt. Morgens hängt Nebel zwischen den Bäumen, mittags bricht die Sonne durch und legt die Landschaft frei. Geräusche sind gedämpfter, Farben weniger hart. Es ist eine Region, die nichts erklären will. Sie existiert einfach, in einem eigenen Tempo, das sich nicht beschleunigen lässt. Auch die Tierwelt ist Teil dieser Selbstverständlichkeit. In den Nationalparks begegnet man Elefanten nicht als Attraktion, sondern als Präsenz. Sie tauchen auf, stehen da, blockieren Wege, ziehen weiter. Ihre Größe, ihre Ruhe, ihre Unabhängigkeit verändern den Blick auf den Raum. Leoparden bleiben meist unsichtbar, ihre Anwesenheit ist eher eine Ahnung als ein Bild. Vögel hingegen sind überall. Farben blitzen auf, Rufe durchbrechen die Stille. Beobachten bedeutet hier nicht sammeln, sondern akzeptieren.

Diese Haltung setzt sich im Alltag fort. Sri Lanka folgt keiner strengen Ordnung, sondern einer gewachsenen Logik. Dinge geschehen, wenn sie geschehen. Busse fahren, wenn sie voll sind. Gespräche dauern, solange sie dauern. Planung ist möglich, aber nie dominant. Wer versucht, die Insel zu kontrollieren, wird müde. Wer sich einfügt, findet Orientierung in Wiederholung und Rhythmus.

Im Umgang mit dem Körper zeigt sich dieselbe Philosophie. Ayurveda ist hier keine exotische Ergänzung für Reisende, sondern Teil eines kulturellen Verständnisses von Gesundheit. Es geht nicht um Rückzug in Stille, sondern um Balance im Leben. Öle, Kräuter, Massagen, einfache Mahlzeiten – alles folgt der Idee, dass Wohlbefinden gepflegt werden muss, nicht repariert. Die Behandlungen sind ruhig, wiederholend, manchmal monoton. Genau darin liegt ihre Wirkung. Sie fordern Geduld und Aufmerksamkeit.

Das Essen ist vielleicht der unmittelbarste Zugang zur Insel. Die sri-lankische Küche ist vielschichtig, ohne kompliziert zu sein. Sie lebt von Kombinationen, nicht von Hierarchien. Reis bildet fast immer die Basis. Darum gruppieren sich Currys, Sambols, Gemüse, Fisch, Linsen. Alles steht gleichzeitig auf dem Tisch. Es gibt keine feste Reihenfolge, keinen dramaturgischen Höhepunkt. Man nimmt, mischt, probiert. Jeder Bissen verändert die Balance neu.

Die Gewürze sind präsent, aber selten dominant. Schärfe ist Teil des Geschmacks, aber nicht Selbstzweck. Kokos mildert, Limette hebt an, Curryblätter geben Tiefe. Zimt, Kardamom und Nelken erinnern daran, dass diese Insel seit Jahrhunderten Teil globaler Handelswege ist. Morgens isst man Hoppers, knusprig am Rand, weich in der Mitte, oft mit Ei. Dazu scharfe Chutneys, süße Komponenten aus Palmzucker, Tee. Mittags dominieren Dhal, Kürbis, Okra, Aubergine. Abends Fisch oder Fleisch, gegrillt oder in Kokosmilch gegart. Und immer wieder Straßenessen: Kottu Roti, laut, rhythmisch, sättigend – mehr Mahlzeit als Statement.

Tee begleitet den Tag. Er wird morgens, nachmittags, abends getrunken. Schwarz, stark, manchmal gesüßt, manchmal pur. Er ist Pause, Gespräch, Gewohnheit. Die Teeplantagen im Hochland sind nicht nur landschaftlich prägend, sondern auch historisches Erbe, verbunden

mit Kolonialgeschichte und sozialer Realität.

Geschichte ist in Sri Lanka kein abgeschlossenes Kapitel. Sie ist sichtbar, aber nicht ausgestellt. Tempel, Ruinen, Festungen liegen mitten im Leben. In Anuradhapura wachsen uralte Bäume neben Stupas, Pilger sitzen im Schatten, Kinder laufen vorbei. In Sigiriya erhebt sich der Felsen aus dem Dschungel, monumental und doch selbstverständlich. In Galle trifft koloniale Architektur auf tropisches Klima, Cafés füllen alte Häuser, und draußen schlägt das Meer gegen Mauern, die schon vieles gesehen haben. Auffällig ist die Selbstverständlichkeit, mit der Spiritualität und Alltag ineinandergreifen. Rituale finden statt, ohne Zuschauer zu brauchen. Mönche gehen ihren Weg, Gebete mischen sich mit Verkehrslärm, Opfergaben stehen neben Verkaufsständen. Das Heilige ist nicht abgetrennt vom Profanen. Es ist Teil desselben Raums.



Teepflückerinnen auf Plantage auf Sri Lanka
Foto: CRowpixel.com | Adobe Stock



*Blick auf die de-facto Hauptstadt Colombo
Foto: Christian Jedlicka*



Zwischen all diesen Landschaften und Routinen sind es oft die beiläufigen Begegnungen, die sich einprägen. Ein kurzes Gespräch an einem Teestand, ein Lächeln im Bus, eine Geste, die nicht erklärt werden muss. Gastfreundschaft ist selten aufdringlich. Sie äußert sich nicht in großen Gesten, sondern in Selbstverständlichkeit. Man teilt Essen, Zeit, manchmal auch Stille. Fragen nach Herkunft oder Reiseziel sind neugierig, nicht kontrollierend. Der Austausch bleibt leicht, fragmentarisch, und gerade deshalb ehrlich.

Religion ist dabei allgegenwärtig, aber nie dominant. Buddhistische Tempel liegen am Straßenrand, hinduistische Schreine zwischen Häusern, Moscheen und Kirchen in unmittelbarer Nachbarschaft. Räucherstäbchen brennen vor Geschäften, Gebetsfahnen flattern neben Reklametafeln. Glaube ist hier Teil des öffentlichen Lebens. Rituale finden statt, während der Verkehr weiterfließt, während verkauft, gekocht und gearbeitet wird.

Auch der Tagesrhythmus folgt keiner strengen Ordnung. Der Morgen beginnt früh, mit Hitze, mit Bewe-

gung. Mittags zieht sich vieles zurück, der Schatten wird wichtiger, Gespräche werden langsamer. Am Abend kehrt Leben zurück auf die Straßen. Gekocht wird draußen, gegessen gemeinsam, Kinder spielen bis spät, Musik mischt sich mit Stimmen. Die Dunkelheit bringt keine Stille, sondern eine andere Form von Aktivität. Vielleicht ist es genau diese Unaufgeregtheit, die Sri Lanka so schwer greifbar macht. Die Insel versucht nicht zu beeindrucken. Sie bietet keine einfache Erzählung, keinen klaren Höhepunkt. Ihre Qualität liegt in der Dichte, in der Nähe von Gegensätzen, in der Art, wie alles nebeneinander existiert: Meer und Berge, Hitze und Kühle, Bewegung und Ruhe, Konzentration und Chaos.

Am Ende bleibt kein Fazit im klassischen Sinn. Keine Zusammenfassung, kein Versprechen. Was bleibt, ist ein Geflecht aus Momenten: ein früher Morgen am Strand, der langsame Rhythmus eines Zuges im Hochland, der Geschmack von Kokos und Chili, der Schatten eines Elefanten im Gras. Sri Lanka lässt sich nicht festhalten. Es bleibt offen – und genau darin liegt seine Stärke.

*links: Straßenszene in Galle
Foto: Christian Jedlicka*

Von Whiskey bis Wissenschaft

Die grüne Insel überzeugt mit Vielfalt, Kultur und Naturerlebnissen

Irland setzt neue Maßstäbe im internationalen Tourismus: Bei den renommierten World Travel Awards 2025 sowie in der aktuellen "Best in Travel 2026"-Liste des Lonely Planet wurde die Insel gleich mehrfach ausgezeichnet - ein eindrucksvoller Beleg für die Attraktivität Irlands als Reiseziel mit kultureller Tiefe, kulinarischer Raffinesse und spektakulärer Natur.

Bei den World Travel Awards glänzte insbesondere die Hauptstadt Dublin: Das Trinity College Dublin wurde zur führenden akademischen Touristenattraktion Europas gekürt. Der historische Campus mit dem berühmten Book of Kells zieht jährlich Tausende Besucherinnen und Besucher an. Ebenfalls in Dublin befindet sich die Teeling Whiskey Distillery, die als beste Destillerie-Tour Europas ausgezeichnet wurde - ein Symbol für die Wiederbelebung der Dubliner Whiskey-Tradition.



Foto: © Irland Information Tourism Ireland

Auch der Süden Irlands überzeugte: Die Jameson Midleton Distillery Experience in Cork erhielt den Titel beste Whiskey-Destillerie-Tour Europas. Für romantische Anlässe wurde das Luttrellstown Castle Resort nahe Dublin als führendes Luxus-Hochzeitsresort Europas geehrt. Abgerundet wird der Erfolg durch das Convention Centre Dublin, das als führendes Konferenz- und Veranstaltungszentrum Europas ausgezeichnet wurde.

Parallel dazu rückt County Tipperary ins internationale Rampenlicht: Der Lonely Planet listet die Region unter den "Best in Travel 2026"-Top-Reisezielen weltweit. Tipperary begeistert mit einer einzigartigen Mischung aus Geschichte, Genuss und Natur. Der Rock of Cashel, mittelalterliche Burgen wie Cahir Castle und Roscrea Castle, sowie charmante Dörfer erzählen von Irlands reichem Erbe. Kulinarisch punktet die Region mit dem Michelin-prämierten Restaurant The Bishop's Buttery und dem authentischen Larkin's Pub in Garrykennedy.

Naturfreunde finden am Lough Derg Blueway und in den Galtee Mountains ideale Bedingungen für Outdoor-Abenteuer. Als Zentrum der Pferdekultur und Heimat des Nationalsports Hurling bietet Tipperary zudem authentische Einblicke in irische Lebensart.

Mit diesen Auszeichnungen unterstreicht Irland seine Position als vielseitiges Reiseziel, das Tradition und Moderne, Wissenschaft und Whiskey, Natur und Kultur auf höchstem Niveau vereint.

Wenn Sie mehr über Irland erfahren möchten, hören Sie doch einfach mal rein in die Podcasts von Tourism Ireland

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.ireland.com



Foto: Thomas Bresenhuber / © Irland Information Tourism Ireland

oben: Der Rock of Cashel zählt zu den Hauptattraktionen im County Tipperary.
links: Der Long Room ist Teil des Trinity College, das nun mit einem World Travel Award ausgezeichnet wurde.

Angola

das Juwel Afrikas

Neue Mini-Gruppen-Reise von Marco Polo

Angola steht bei den Tourismusmessen CMT und ITB im Fokus. Marco Polo bietet eine neue 13-tägige Entdeckungsreise, die inkl. Flügen, Hotels und umfangreichen Reiseprogramm ab 4.895 Euro buchbar ist.

Angola ist im Gespräch: Das Land im Südwesten Afrikas ist nicht nur das Partnerland der Tourismusmesse CMT in Stuttgart, die am 17. Januar beginnt, sondern auch Gastland der ITB in Berlin Anfang März.

Zugleich nehmen Reiseveranstalter Angola in ihr Angebot. Marco Polo hat zum Beispiel eine neue Entdeckungsreise in der Mini-Gruppe aufgelegt, dessen Titel Programm ist: „Angola – das unentdeckte Juwel Afrikas“.

Die Reise führt in gut zwei Wochen in das unbekannte Herz Afrikas. Dabei erleben die Marco Polo Gäste das Land in all seinen Facetten - von der pulsierenden Hauptstadt Luanda über das zerklüftete Hochland des Südens und die stille Weite der Namib-Wüste bis zu den Stränden am Atlantik. Unterwegs begegnen sie traditionellen Völkern, etwa dem Volk der Ngendelengo. Zudem bestaunen sie Naturwunder wie die spektakulären Kalandula-Wasserfälle, die zweitgrößten Afrikas, sowie den Iona-Nationalpark. Dort vereinen sich die Dünen der Wüste mit dem Blau des Atlantiks und schaffen einen Lebensraum für viele Säugetiere und Vögel.

In der Mini-Gruppe mit maximal zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmern kommen die Marco Polo

links: Die Kalandula-Wasserfälle in Angola

Foto: Robert Haidinger, Angola Tourism Board@ Kleber Group

Gäste dem Leben der Angolaner während der Reise besonders nahe. Ebenfalls vorgesehen: Bade-tage in einem Resort an der Cabo-Ledo-Küste, die um weitere Tage verlängert werden können.

Im Reisepreis ab 4.895 Euro pro Person inbegriffen sind Lufthansa-Linienflüge ab Frankfurt bis Luanda und retour, Inlandsflüge, die Bahnreise zum/vom Abflugsort in der 2. Klasse, Englisch sprechende Marco Polo Reiseleitung, Rundreise sowie die Hotelübernachtungen im Doppelzimmer. Der erste buchbare Termin findet vom 16. bis 28. April statt - fünf weitere Termine sind bis Dezember 2026 im Programm. Internet: www.marco-polo-reisen.com/76Z1

Engagement für Klimaschutz

Marco Polo übernimmt Verantwortung für die klimawirksamen Emissionen seiner Reisen und leistet einen entsprechenden Beitrag zum Klimaschutz. Unterstützt werden zertifizierte Biogasanlagen-Projekte, durch die in den Zielregionen messbar Emissionen eingespart werden. Umfangreiche Informationen dazu sind hier abrufbar: www.marco-polo-reisen.com/unsere-verantwortung/klima-naturschutz

Weitere Informationen zu Reisen von Marco Polo

Informationen zu allen Reisen von Marco Polo gibt es in Reisebüros oder im Service-Center unter der kostenfreien Telefonnummer 00800 - 4402 4402 (aus D, A und CH).

Kaukasus Now

Zwischen Tradition und Zukunft

Es ist eine Region, die Gegensätze in sich trägt wie kaum eine andere. Der Kaukasus – jene geheimnisvolle Bergwelt zwischen Europa und Asien, zwischen dem Schwarzen und dem Kaspischen Meer – steht seit Jahrhunderten für Übergänge: geographisch, kulturell, emotional. Hier, wo sich uralte Dörfer an schneebedeckte Gipfel schmiegen und in den Städten Avantgarde und Geschichte nebeneinander existieren, zeigt sich ein faszinierendes Spannungsfeld. Es ist ein Ort, an dem Tradition nicht verschwindet, sondern sich wandelt – und in dieser Wandlung entsteht eine ganz eigene, moderne Identität.

Das Bild zeigt die Gergeti-Dreifaltigkeitskirche, eine berühmte georgisch-orthodoxe Kirche aus dem 14. Jahrhundert.

Foto: Patrick Schneider für Unsplash+

Es ist eine Region, die Gegensätze in sich trägt wie kaum eine andere. Der Kaukasus – jene geheimnisvolle Bergwelt zwischen Europa und Asien, zwischen dem Schwarzen und dem Kaspischen Meer – steht seit Jahrhunderten für Übergänge: geographisch, kulturell, emotional. Hier, wo sich uralte Dörfer an schneebedeckte Gipfel schmiegen und in den Städten Avantgarde und Geschichte nebeneinander existieren, zeigt sich ein faszinierendes Spannungsfeld. Es ist ein Ort, an dem Tradition nicht verschwindet, sondern sich wandelt – und in dieser Wandlung entsteht eine ganz eigene, moderne Identität.

Wer heute durch Tiflis spaziert, spürt diese Energie in jeder Straße. Zwischen den bröckelnden Balkonen der Altstadt öffnen junge Designer Ateliers, in denen sie das georgische Textilerbe neu interpretieren. Alte Stoffe werden neu geschnitten, traditionelle Muster tauchen auf minimalistischen Schnitten auf, und die Grenzen zwischen Vergangenheit und Gegenwart verschwimmen. Mode wird hier nicht nur getragen – sie erzählt Geschichten. Geschichten von Großmüttern, die Teppiche knüpften, und Enkeltochtern, die daraus Jacken mit urbanem Twist schaffen.

Auch in Jerewan, der armenischen Hauptstadt, pulsiert ein ähnlicher Geist. In Cafés mit hohen Decken und



rauen Wänden treffen sich junge Kreative, um an Musikprojekten, Kurzfilmen oder Concept Stores zu arbeiten. Viele von ihnen sind Teil einer Generation, die nach Jahren der Isolation offen in die Welt blickt, sich vernetzt, internationale Trends aufgreift – und sie gleichzeitig mit lokalen Einflüssen auflädt. Man spricht Englisch, Französisch, manchmal Deutsch, aber man denkt in der Sprache der Berge, der Gastfreundschaft, der Herzlichkeit.

Der Winter bringt dabei eine ganz eigene Intensität mit sich. Draußen liegt Schnee auf den Dächern, in den Straßen duftet es nach gebackenem Brot und starkem Kaffee. Drinnen knistern Holzöfen, es wird diskutiert, philosophiert, entworfen. Der Kaukasus im Winter ist kein Ort des Rückzugs – er ist eine Werkstatt. Eine Werkstatt für Ideen, für Kultur, für Identität.

Ein Beispiel dafür ist die junge georgische Designerin Nino Chkheidze, deren Kollektionen zwischen Folklore und Streetwear changieren. Sie verwendet traditionelle Wollstoffe aus der Region, kombiniert sie aber mit metallischen Elementen und modernen Schnitten. „Ich liebe diese Spannung zwischen Alt und Neu“, sagt sie. „Unsere Generation will nicht kopieren, was aus Paris oder Mailand kommt. Wir wollen zeigen, dass wir hier unsere eigene Ästhetik haben – roh, echt, emotional.“

Diese Haltung zieht sich durch viele Lebensbereiche. In Kutaisi werden alte Weinkeller zu Boutiquen, in denen Naturweine ausgeschenkt werden. In den Bergen von Svanetien entstehen kleine Gästehäuser, die lokale Handwerkskunst mit modernem Design verbinden. Und selbst die traditionelle Küche erlebt eine Renaissance: Gerichte wie Khachapuri oder Dolma werden mit neuen Zutaten interpretiert, oft vegetarisch, oft überraschend leicht. Die Idee dahinter ist immer dieselbe – nicht zu vergessen, woher man kommt, aber den Mut zu haben, neu zu erzählen, wer man ist.

Der Kaukasus befindet sich im Aufbruch, aber er eilt nicht. Das macht ihn so faszinierend. Während viele Metropolen von Geschwindigkeit und globaler Vergleichbarkeit geprägt sind, wirkt diese Region wie ein Ort, der seine eigene Zeitrechnung hat. Man hat das Gefühl, dass hier ein anderes Verhältnis zu Wandel existiert – ein organisches, rhythmisches, das sich an Landschaft und Klima orientiert.

Links: Rike Park, Tbilisi, Georgien
Foto: Kent Tupas für Unsplash+

Rechts: Jvari-Kloster), eine georgisch-orthodoxe Kirche aus dem 6. Jahrhundert. auf einem Berg in der Nähe der Stadt Mzcheta
Foto: Timus M. für Unsplash+



Blick auf Jerewan und den Berg Ararat



Foto: Serouj Ourishian für commons.wikimedia.org

Vielleicht liegt genau darin die Magie des Kaukasus. In einem Winter, der zugleich streng und poetisch ist, entfalten sich Kreativität und Gemeinschaft auf eine Weise, die in westeuropäischen Städten längst verloren scheint. Die Menschen hier leben mit der Natur, nicht gegen sie. Sie akzeptieren das Tempo der Jahreszeiten und finden darin Raum für Neues.

„Wir haben gelernt, aus wenig viel zu machen“, erzählt ein junger Architekt in Tiflis, der leerstehende sowjetische Gebäude in Co-Working-Spaces verwandelt. „Das gibt uns Freiheit. Wir müssen nichts imitieren. Wir können einfach schaffen.“

So entsteht im Schatten der Berge ein kulturelles Selbstbewusstsein, das den Kaukasus zum vielleicht spannendsten Schmelztiegel zwischen Europa und Asien macht. Es ist kein touristischer Zauber, sondern ein echtes, gelebtes Aufblühen. Und während draußen der Schnee fällt, klingen aus den Ateliers, Bars und Werkstätten Stimmen, die die Zukunft dieser Region neu erfinden – leise, aber mit klarer Haltung.

Denn hier, wo Tradition und Aufbruch sich nicht widersprechen, sondern gegenseitig beflügeln, findet der Winter seine wärmste Form: als Zeit des Nachdenkens, des Neuanfangs, und der stillen, kreativen Revolution.



Chinkali auf einer Servierplatte

Foto: Creative Ape2012 commons.wikimedia.org



Adcharuli Chatschapuri, gefüllt mit Käse und Spiegelei.

Foto: Von Yanina Bondarenko - commons.wikimedia.org



Foto: tawatchai1990 für Adobe Stock

Ushguli – Zwischen Himmel und Stein

Hoch oben in den Bergen des Großen Kaukasus, auf über zweitausend Metern Höhe, liegt Ushguli – ein Ort, der wirkt, als sei die Zeit hier langsamer geworden

Eingebettet in die weite Landschaft Swanetiens im Nordwesten Georgiens, gilt Ushguli als eine der höchstgelegenen dauerhaft bewohnten Siedlungen Europas. Vier kleine Dörfer – Zhibiani, Chvibiani, Chazhashi und Murqmeli – bilden gemeinsam dieses außergewöhnliche Ensemble, das von der UNESCO als Weltkulturerbe geschützt ist.

Das Bild von Ushguli ist geprägt von den markanten Swantürmen, den jahrhundertealten steinernen Wohn- und Wehrbauten, die zwischen dem 9. und 12. Jahrhundert entstanden. Sie ragen wie stille Zeugen einer anderen Zeit über die Dächer der Dörfer, Relikte einer Kultur, die in der Isolation des Gebirges über Jahrhunderte ihren eigenen Rhythmus bewahrt hat. Wenn der Nebel zwischen den Hängen hängt und das Licht über die Schieferdächer streicht, wirkt Ushguli wie ein Ort aus einer Legende – roh, archaisch und zugleich von einer stillen, fast spirituellen Schönheit.

Das Leben hier ist einfach, aber nicht rückständig. Etwa zweihundert Menschen leben dauerhaft in Ushguli, viele von ihnen betreiben Viehhaltung oder heißen Reisende willkommen, die die Stille und Ursprünglichkeit suchen. Im Winter ist die Straße oft tagelang unpassierbar, und doch bleibt das Dorf lebendig – ein Symbol für jene Beharrlichkeit, die den Kaukasus prägt.

In gewisser Weise verkörpert Ushguli genau das, wofür es in der modernen Auseinandersetzung mit Tradition geht: die Fähigkeit, im Einklang mit der Natur zu leben, ohne die eigene Geschichte zu verlieren. Zwischen den Türmen, den rauen Hängen und der klaren Bergluft offenbart sich eine Form von Zeit, die nicht vergeht, sondern sich ausdehnt – still, beständig, menschlich.

Foto: tawatchai1990 für Adobe Stock

Wenn der Winter *anders tickt*

Steiermark zwischen Stille,
Bewegung und dem Gefühl,
ganz bei sich zu sein.



Es gibt Regionen, in denen der Winter nicht als laute Jahreszeit erscheint, nicht als Wettkampf um die beste Abfahrt, die vollste Hütte oder die schnellste Spur im Schnee, sondern als eine Zeit, in der sich die Landschaft und die Menschen, die sich in ihr bewegen, auf eine Weise annähern, die weniger mit Höhepunkten zu tun hat und mehr mit einem leisen, beständigen Rhythmus, der sich erst entfaltet, wenn man bereit ist, das Tempo zu senken und die Wahrnehmung zu öffnen.

In der Steiermark, mit ihren weitgezogenen Tälern, den weich modellierten Hügeln und den Bergen, die in der Winterluft nicht schroff, sondern ruhig wirken, entsteht im Winter eine Atmosphäre, die nicht drängt oder antreibt, sondern einlädt, sich mit einer anderen Form von Bewegung, Nähe und Aufmerksamkeit zu verbinden.

Es ist ein Winter, der keine spektakulären Gesten braucht, um zu wirken; er lebt von Momenten, in denen man spürt, wie der Atem sich verändert, wenn die Luft klar und kalt ist, und wie Schritte im Schnee ein vertrautes, gedämpftes Klangbild schaffen, das den Körper erdet, bevor der Kopf überhaupt beginnt, mitzugehen. Wer hier unterwegs ist, begegnet einem Verständnis von Zeit, das nicht auf Schnelligkeit baut. Selbst wenn man sich bewegt, etwa auf elektrischen MoonBikes, die so leicht über verschneite Böden gleiten, dass die Landschaft sich nicht durch Motorenlärm, sondern nur durch das eigene Vorankommen verändert, bleibt die Stille bestehen; das Fahren wird nicht zu einer Jagd nach Geschwindigkeit, sondern zu einer Be-

gegnung mit Raum, der plötzlich eine Tiefe bekommt, die man im Sommer kaum wahrnimmt.

Und wenn man sich mit Alpakas auf den Weg macht, diesen ruhigen, gelassenen Tieren, die in ihrem eigenen, unerschütterlichen Rhythmus gehen, wird die Geschwindigkeit des Tages noch einmal neu verhandelt; die Schritte werden gleichmäßiger, der Blick weiter, die Gespräche leiser, als würde die Bewegung selbst dafür sorgen, dass man seinen Platz in dieser Landschaft wiederfindet. Die Steiermark zeigt in diesen Momenten, dass Winter nicht Stillstand bedeutet, sondern eine andere Art von Bewegung, eine, die von Innen nach Außen führt und nicht umgekehrt.

Selbst dort, wo Aktivität naheliegt, etwa bei einem Wintertriathlon, der Laufen, Radfahren und Langlaufen miteinander verbindet, geht es weniger um die sportliche Leistung als um das Gefühl, den Körper in unterschiedlichen Rhythmen zu erleben, die nicht gegeneinander arbeiten, sondern sich miteinander verweben, als würde jede Disziplin eine andere Facette von Winter spürbar machen. Und wenn jemand das Fatbike wählt, dieses breite, beinahe wuchtig wirkende Rad, das sich erstaunlich sanft durch Schnee und Wald bewegt, dann wird klar, dass selbst ein scheinbar technisches Gerät in dieser Landschaft leise werden kann, weil die Umgebung es so vorgibt.

Und schließlich, wenn der Tag sich senkt und die Kälte nicht mehr frisch, sondern eindringlich wird, wartet Wärme nicht als Fluchtpunkt, sondern als Fortsetzung derselben Haltung: in den Thermen, in den warmen Becken, in denen Wasser nicht als Kontrast zum Schnee verstanden werden muss, sondern als Ergänzung, als Antwort, als Einladung, den Körper nicht neu zu beleben, sondern zu beruhigen.

All dies geschieht nicht als Programm und nicht als Inszenierung, sondern als eine Haltung gegenüber der Jahreszeit selbst: Der Winter muss nicht lauter werden, um zu tragen; er muss nicht spektakulär sein, um zu wirken; er braucht nur Raum, den wir ihm geben, und Aufmerksamkeit, die wir uns selbst schenken, wenn wir in ihm ankommen.

Weitere Informationen unter

www.steiermark.com



Foto: © Einfach Schön Fotografie (steiermark.com)



Foto: © Andreas Hollinger (steiermark.com)

Pilze am Teller

Zwischen Tradition und neuen Perspektiven

Pilze sind überall, doch was viele nicht wissen: Sie sind weder Pflanze noch Tier, sondern bilden neben Flora und Fauna als „Funga“ ihr eigenes Reich. Pilze prägen seit 450 Millionen Jahren das Leben auf der Erde und ihr Myzel spannt sich als unsichtbares Netz durch Wälder weltweit. Doch nur ein Bruchteil der Pilzwelt ist erforscht. Aus kulinarischer Sicht spielen Pilze gleich eine doppelte Rolle: als traditionelle Delikatesse und als Zutat in innovativen Lebensmitteln. Dennoch bleiben sie hierzulande oft Randerscheinungen am Teller.

Pilze sind Schlüsselakteure in Ökosystemen, da sie abgestorbenes organisches Material abbauen und Nährstoffe für andere Organismen wieder verfügbar machen. Trotzdem wissen wir erstaunlich wenig über sie. Mehr als zwei Millionen Arten werden vermutet, nur rund 140.000 sind erforscht, etwa 200 davon nutzen wir aktiv. Pilze sind dabei kulturell und kulinarisch bedeutsam. Sie überzeugen sowohl durch ihre ressourcenschonende Produktion als auch mit ihrer geschmacklichen Bandbreite und ihrer Umami-Note. Manche von ihnen haben eine ähnliche Textur wie Fleisch, was sie zu begehrten Zutaten der vegetarischen und veganen Küche macht. Ihre Zubereitungsmöglichkeiten reichen dabei vom klassischen Schwammerlgulasch oder Steinpilzrisotto über Crostini-Topping und vegetarische Fleischalternativen bis hin zu innovativen Produkten wie Pilzpulver, Pilzchips oder Pilzkaffee. Abseits der Wildsammlung findet man in Supermärkten hauptsächlich gezüchtete Pilze. Wie diese kultiviert werden und welche Herausforderungen die Zucht

Marlies Gruber.

Auch der Mythos, Pilze seien eine Eiweißbombe, hält einer genaueren Betrachtung nicht stand: Mit durchschnittlich 3 bis 5 Gramm Protein pro 100 Gramm liegen sie zwar über klassischem Gemüse, aber weit hinter Hülsenfrüchten oder tierischen Lebensmitteln. Interessant ist ihr Nährstoffprofil dennoch: Sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren und sind reich an Lysin, das in Getreide nur in geringen Mengen vorkommt. Auch die enthaltenen Ballaststoffe sind erwähnenswert. Sie fördern die Sättigung und beschleunigen die Darmpassage. Die β -Glucane, die sonst auch reichlich in Haferflocken vorkommen, wirken cholesterinsenkend und verzögern den Anstieg des Blutzuckerspiegels. Eine weitere Besonderheit von Pilzen: Analog zum Mechanismus in der menschlichen Haut bildet sich durch UV-Bestrahlung Vitamin D₂. Studien zeigen, dass der Verzehr von UV-bestrahlten bzw. sonnengetrockneten Pilzen eine sinnvolle Möglichkeit sein kann, die Vitamin-D-Zufuhr zu erhöhen.

„Pilze sind faszinierend, weil sie ökologische Netzwerker sind, die unsere Ernährung bereichern und neue Perspektiven eröffnen. Mit dieser Ausgabe möchten wir ein besseres Pilzverständnis fördern, Neugierde wecken sowie Gusto auf diese Lebensmittelgruppe machen.“

Marlies Gruber, Geschäftsführerin des forum. ernährung heute

mit sich bringt, schildert Markus Scharner von der Mosberger Pilzmanufaktur im Interview mit ernährung heute. Er betont das Potenzial der Pilzkultivierung, das weit über beliebte Klassiker wie Shiitake und Kräuterseitlinge hinausgeht.

Zwischen Hype und Mythos

Neben der Kulinarik rücken auch gesundheitliche Aspekte in den Fokus. Dabei erhalten zunehmend Vitalpilze wie Reishi oder Cordyceps große Aufmerksamkeit. Sie werden in Asien schon lange als Heilmittel verwendet und kommen auch bei uns immer mehr als Nahrungsergänzungsmittel in den Handel. Dabei werden ihnen verschiedene Effekte auf die Gesundheit zugeschrieben, von der Stärkung des Immunsystems und Leistungssteigerung bis zur Krebsheilung. Wissenschaftlich belegt ist ihre Wirkung bisher jedoch nicht. „Wie so oft bei vermeintlichen Wundermitteln fehlt auch bei den sogenannten Vitalpilzen die wissenschaftliche Evidenz. Studien haben oft kleine Fallzahlen, sind methodisch schwach oder uneinheitlich“, so Ernährungswissenschaftlerin

„Pilze kommen seit je auf den Teller, sind vielfältig sowie sensorisch interessant und haben enormes Zukunftspotenzial“, fasst Marlies Gruber zusammen.

Pilze nur kurz lagern und gut garen

Neben den Gefahren durch den Verzehr von giftigen Pilzen bergen auch Speisepilze ein oft unbekanntes Risiko: Eigentlich genießbare Exemplare können bei zu langer Aufbewahrung oder falscher Zubereitung zu einer sogenannten sekundären Pilzvergiftung führen und Beschwerden ähnlich einer Lebensmittelvergiftung verursachen. Matschige oder schmierige Konsistenz, Farbveränderungen und muffiger Geruch sind hier gute sensorische Hinweise, besser auf den Verzehr zu verzichten, wie Ernährungswissenschaftlerin Eva Derndorfer in ihrem Beitrag erläutert. Es gilt daher: Pilze immer frisch einkaufen oder sammeln, luftdurchlässig transportieren, kühl lagern, rasch verbrauchen und mindestens 15 Minuten garen.

www.forum-ernaehrung.at

Fermentation & Geduld

*Wie das Warten
zum Geschmack wird*

Es ist ein stilles Schauspiel, das in einem einfachen Glas beginnt. Ein paar Kohlblätter, etwas Salz, Wasser. Dann geschieht – scheinbar nichts. Tagelang, manchmal wochenlang. Und doch arbeitet das Leben, unsichtbar, stetig. In der Welt des Fermentierens verwandelt sich Geduld in Geschmack. Es ist ein Prozess, der sich unserer Kontrolle entzieht, und genau darin liegt seine Schönheit.



Fermentation ist eine der ältesten Kultur-techniken der Menschheit – und vielleicht die ehrlichste. Schon bevor wir verstanden, was Mikroorganismen sind, vertrauten wir ihnen. Wir ließen sie arbeiten, beobachten, warten. Das Brot ging auf, die Milch wurde zu Joghurt, der Kohl zu Sauerkraut. Der Mensch lernte, dass Zeit eine Zutat ist – und dass alles Lebendige sich verändern will, wenn man es lässt.

Heute, in einer Welt der Beschleunigung, kehrt diese uralte Kunst zurück. In Küchen, auf Märkten, in Cafés und Ateliers experimentieren Menschen mit Kombucha, Kimchi und Sauerteig, als wollten sie die Uhr anhalten. Fermentation ist Trend und Meditation zugleich – ein stiller Gegenentwurf zu unserer ständigen Verfügbarkeit. Sie verlangt kein Rezept, sondern Vertrauen. Sie folgt keinem Plan, sondern einem Rhythmus. Sie funktioniert nur, wenn man wartet.

Wer fermentiert, übt sich in Hingabe. Man gibt etwas ab – die Kontrolle, das Tempo, das Bedürfnis nach sofortigem Ergebnis. Der erste Tag ist Vorbereitung, der zweite Beobachtung, der dritte beginnt zu duften. Die Oberfläche blubbert, kleine Blasen steigen auf, das Leben entfaltet sich. Es ist, als würde man der Natur beim Arbeiten zuhören. Und irgendwann, wenn man den Deckel öffnet, ist da plötzlich dieser Geschmack: komplex, tief, lebendig.

In Korea wird Fermentation als gemeinschaftliches Ritual gepflegt – das Kimjang, das große Einlegen von Kimchi vor dem Winter, ist zugleich Arbeit und Fest. In Japan reift Miso in Holzfässern, oft über Jahre. In Island lagert fermentierter Fisch im kalten Boden, in Frankreich Käse, der in feuchten Kellern wächst. Überall dort, wo die Zeit spürbar ist, lebt die Geduld in den Speisen weiter.

Und auch in der westlichen Alltagsküche ist die Wiederentdeckung des Fermentierens ein Zeichen für eine tiefere Sehnsucht: nach Natürlichkeit, nach Langsamkeit, nach Sinn. Ein Glas Sauerkraut auf der Fensterbank ist kein Lifestyle-Objekt – es ist ein kleines Bekenntnis zum Vertrauen. Ein Protest gegen die Idee, dass alles sofort fertig sein muss.

Fermentation ist auch eine Schule des Lebens. Sie lehrt uns, dass Wachstum nicht linear ist, dass Schönheit aus Veränderung entsteht, und dass man manches geschehen lassen muss, damit es reif wird. Sie erinnert uns daran, dass Fehler Teil des Prozesses

sind – ein zu warmer Raum, zu viel Salz, zu wenig Luft – und dass genau diese Unvorhersehbarkeit das Leben ausmacht.

Im Winter, wenn die Welt stiller wird, passt dieser Gedanke besonders gut. Während draußen die Luft klar ist und alles ruht, darf drinnen etwas langsam reifen. Ein Geschmack, der Zeit braucht, um Tiefe zu entwickeln. Ein Prozess, der Geduld verlangt – und sie belohnt.

Denn Fermentation ist mehr als ein kulinarischer Vorgang. Sie ist ein Sinnbild dafür, dass aus Stille etwas Neues entsteht. Dass die Dinge besser werden, wenn wir sie in Ruhe lassen. Und dass manchmal das, was wir am meisten brauchen, nicht Aktion ist – sondern Vertrauen.

Die stille Kunst der Fermentation

Was passiert dabei?

Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien oder Hefen verwandeln Zucker in Säuren oder Alkohol – das konserviert Lebensmittel und schafft neue, komplexe Aromen.

Typische Beispiele: Sauerteigbrot, Kimchi, Sauerkraut, Miso, Joghurt, Kombucha, Kefir.

Warum sie entschleunigt:

Fermentation ist ein natürlicher Prozess, der sich nicht beschleunigen lässt. Sie zwingt uns, zu warten, zu vertrauen und loszulassen – eine Form kulinarischer Achtsamkeit.

Das Ergebnis:

Ein Geschmack, der Tiefe hat. Und das Gefühl, dass Geduld sich lohnt.





Foto: Silvia Bogdanskij für Adobe Stock

Wo das Wasser den Geschmack trägt

Ein Kochbuch wie eine Einladung zu einem Sommer, der nie ganz vergeht.

Es gibt Landschaften, die schmecken. Orte, an denen die Luft schon eine Ahnung von Salz, Kräutern und warmem Stein mit sich trägt. Die norditalienischen Seen gehören zu diesen Orten: still und weit, umrahmt von Bergen, durchzogen von schmalen Gassen, Olivenhainen, pastellfarbenen Häusern, deren Fensterläden im Nachmittagslicht glühen. Wer einmal morgens am Lago Maggiore saß, wenn das Wasser noch ganz glatt ist, weiß, wie Essen und Landschaft ineinanderfallen können.

Catherine Roig hat diesen Zusammenhang ernst genommen. Ihr Buch „Lago. Die Küche der norditalienischen Seen“ ist kein klassisches Kochbuch, sondern eine Liebeserklärung an eine Region, die man schmeckt, bevor man sie versteht. Es führt nicht nur durch Rezepte, sondern durch Erinnerungen: das Knacken einer frischen Bohne, das geduldige Rühren einer Polenta, das flirrende Summen eines Marktes zur Mittagszeit.

Fast hundert Gerichte versammeln sich in diesem Buch, doch die wahre Handlung spielt sich im Dazwischen ab: zwischen Ufern und Pfannen, zwischen Nachmittagslicht und dampfenden Schalen, zwischen Menschen, die Lebensmittel nicht nur kaufen, sondern kennen. Ein Risotto hier ist kein Risotto irgendwo. Es trägt die Tiefe eines Sees, die Süße des Reises, der ganz in der Nähe wächst, und die Ruhe, mit der er gekocht wurde.

Roig führt uns an den Comer See, wo Fische aus klaren Gewässern mit Zitronen und Kräutern so leicht zubereitet werden, als wäre das Kochen ein Gespräch und keine Kunst.

Sie nimmt uns mit an den Gardasee, wo das Olivenöl milder schmeckt und Pastateige wie selbstverständlich auf Terrassentischen ausgerollt werden. Und an den Lago Maggiore, wo die Küche bodenständiger ist — erdiger, herzlicher, mit Eintöpfen, die den Herbst im Blick haben.

Zwischendurch begegnen wir Menschen, die man nicht einfach Produzenten nennt, sondern Bewahrer: der Käser, der im Morgengrauen die Milch prüft; die Marktfrau, deren Hände nach Zitrone duften; die alte Trattoria, die nicht verändert werden will, weil sie längst vollkommen ist.

Das Buch ist reich bebildert. Nicht im Sinne von Hochglanz, der nur dekoriert, sondern in der Art, die Temperatur atmen lässt. Schatten von Blättern auf einem Tisch. Der See, wie er die Farben des Himmels zurückgibt. Brot, das gerade gebrochen wurde.

Es lädt nicht dazu ein, einfach zu kochen. Es lädt dazu ein, langsamer zu kochen. Mit offenen Fenstern. Mit Zeit. Mit dem Gefühl, dass das Leben im Einfachen wohnt.

Und vielleicht ist das die wahre Botschaft dieses Buches: Dass Genuss kein Ereignis ist, sondern eine Haltung. Dass ein See nicht nur eine Landschaft ist, sondern ein Rhythmus. Und dass wir manchmal erst dann wirklich schmecken, wenn wir aufhören, es eilig zu haben.



Catherine Roig
LAGO
Die Küche der norditalienischen Seen.
100 Rezepte · Bildband
& Genussführer

Erschienen bei Prestel
September 2025
400 Seiten
ISBN 978-3-7913-9176-2

Natalie Amiri, 1978 als Tochter einer Deutschen und eines Iraners in München geboren, studierte Orientalistik und Islamwissenschaft an der Otto-Friedrich-Universität in Bamberg. Ein Stipendium des Deutschen Akademischen Austauschdienstes (DAAD) führte sie an die Universitäten von Teheran und Damaskus. Seit 2014 moderiert sie den „ARD-Weltspiegel“ aus München. Ab 2015 leitete Natalie Amiri das ARD-Büro in Teheran. Im Mai 2020 wurde sie vom Auswärtigen Amt gewarnt, aus Sicherheitsgründen nicht mehr in den Iran einzureisen. Sie musste daher die Leitung des Teheraner Fernsehstudios abgeben. 2022 und 2024 wurde sie vom "medium magazin" zur Politikjournalistin des Jahres gekürt und gewann zahlreiche Preise, u.a. das „Glas der Vernunft“ (2023). Ihre Bücher „Zwischen den Welten“ (2021) und „Afghanistan“ (2022) wurden zu Bestsellern.



FÜR SIE GELESEN

Zwischen den Fronten der Wahrheit

In einer Welt, die immer schneller urteilt, nimmt sich Natalie Amiri Zeit, zu verstehen. Die preisgekrönte Journalistin, Nahost-Expertin und Bestsellerautorin wagt mit ihrem neuen Buch „Der Nahost-Komplex“ einen Schritt, den viele vermeiden: Sie schaut dorthin, wo die Konflikte unübersichtlich, schmerzhaft und widersprüchlich sind – und versucht, aus Fragmenten ein menschliches Bild zu formen.

Wer die Nachrichten der letzten Jahre verfolgt hat, weiß, wie schnell die Schlagzeilen wechseln, wie laut die Positionen geworden sind. Doch Amiri will keine Schlagworte liefern, sondern Perspektiven. Ihr Buch ist, wie sie selbst sagt, ein Mosaik aus Stimmen – aus Begegnungen mit Frauen in Gaza, Angehörigen israelischer Geiseln, kurdischen Kämpferinnen in Rojava, iranischen Oppositionellen, libanesischen Intellektuellen. Diese Menschen erzählen von Angst, Hoffnung, Verlust und Mut – und machen spürbar, dass der Nahe Osten nicht aus „Lagerdenken“ besteht, sondern aus individuellen Schicksalen.

„Wenn man versucht, die Geschichte des Nahen Ostens zu verstehen“, schreibt Amiri, „ist es, als würde man die Züge eines Schachspiels verfolgen – jedoch auf vielen Schachbrettern gleichzeitig.“ Es ist ein treffendes Bild: Jeder Zug, jede politische Entscheidung löst Wellen aus, verschiebt Allianzen, zerstört und erschafft neue Realitäten. Nach dem 7. Oktober 2023 hat sich dieses Spiel dramatisch beschleunigt. Amiri beschreibt, wie sich der Konflikt seither verändert hat – und wie fragile Machtgefüge zwischen Israel, Iran, Syrien, Libanon und Palästina neu entstehen. Doch statt Analysen liefert sie Empathie.

Ihre Sprache ist klar, journalistisch präzise und zugleich von menschlicher Wärme durchdrungen. Sie ordnet, ohne zu vereinfachen. Sie gibt Einblick, ohne zu bewerten. Und sie fordert von ihren Leserinnen und Lesern genau das, was ihr Buch selbst leistet: Ambiguitätstoleranz – die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten, statt sie aufzulösen.

In einer Zeit, in der Polarisierung oft als Haltung verkauft wird, ist das fast schon revolutionär. „Der Nahost-Komplex“ zeigt, dass Verständnis nicht bedeutet, sich auf eine Seite zu schlagen, sondern bereit zu sein, alle Seiten zu hören. Das Buch ist kein

Trost, kein moralischer Leitfaden – sondern eine Einladung zur Empathie.

Amiris Stärke liegt darin, dass sie sich nie über ihre Gesprächspartner stellt. Ihre Erfahrung als Korrespondentin in Teheran und Kairo, ihre Sprachkenntnisse, ihr kulturelles Gespür öffnen Türen, die westlichen Beobachtern oft verschlossen bleiben. Und doch bleibt sie nicht Beobachterin von außen – sie bewegt sich zwischen den Welten, vermittelt, übersetzt, verbindet.

Dunja Hayali nennt das Buch „empathisch, differenziert, faktenreich“ – und das trifft es genau. Es ist Journalismus in seiner besten Form: nah, reflektiert, mutig. Kein Versuch, ein unlösbares Rätsel zu erklären, sondern die ehrliche Annäherung an eine Region, deren Komplexität uns zwingt, mehr Fragen zu stellen, als Antworten zu geben.

„Die Ernährungslügen“ ist kein gemütlicher Ratgeber für den Couchtisch. Es ist eine Einladung zum Hinschauen, zum Umdenken – und vielleicht sogar zum Gesundwerden.



NATALIE AMIRI
Der Nahost-Komplex

Erschienen bei Penguin
Oktober 2025
416 Seiten
ISBN 978-3-328-60452-5

Wenn Seiten zu *Schritten* werden

Über Libby Pages neuen Roman – und die zarte Kunst, nach einem Verlust wieder aufzuwachen.



Es beginnt mit einem Anruf. Ein ganz gewöhnlicher Moment, ein Klang, der in der Luft hängt. Und doch verschiebt er für Tilly die Welt. Am anderen Ende der Leitung: ein Buchhändler, dessen Name sie noch nie gehört hat. Alfie Lane. Und mit ihm eine Botschaft aus einer Zeit, in der alles noch ganz war. Ihr verstorbener Mann Joe hat in seinem kleinen Laden ein Geschenk hinterlassen: zwölf Bücher, eines für jeden Monat des kommenden Jahres. Eine Geschichte als Rettungsring. Seit Joes Tod ist Tilly in einem Zustand, den man kaum benennen kann. Trauer, ja. Aber vor allem eine Art Schweben. Alles fühlt sich zu laut oder zu leise an. Die Tage rauschen vorbei wie Fensterscheiben in einem Zug, der nirgends hält. Und dann liegt da dieses Paket. Papier, Tinte, Seiten. So schlicht. Und doch wie ein leises Versprechen: Ich bin noch bei dir. Irgendwie.

Libby Page, britische Bestsellerautorin (The Lido machte sie international bekannt), schreibt Geschichten, die nie laut auftreten. Sie spürt, wie Herzschmerz sich in den Alltag einschreibt, in Bewegungen, in Pausen, in das Zögern vor der Türschwelle. Sie schreibt über Menschen, die wieder lernen müssen, sich in der Welt zu verorten. Und darüber, wie ungeheuer zart Hoffnung manchmal ist.

In diesem neuen Roman nimmt Page uns mit auf eine Reise, die nicht nur Orte zeigt, sondern innere Landschaften. Die Bücher, die Joe ausgewählt hat, führen Tilly durch Städte wie durch Stimmungen: New York mit seiner flirrenden Energie. Paris, das sich in Cafés und Fensterlichtern öffnet. Die Hügel der Toskana, in denen die Zeit langsamer atmet. Und die Strände von Bali, wo die Luft so leicht ist, dass Trauer sich für einen Moment löst wie Salz auf Zunge.

Und da ist Alfie, der Buchhändler, der mehr weiß, als er sagt. Der zuhört, ohne zu retten. Der versteht, dass Liebe nicht verschwindet, nur weil sich eine Geschichte verändert. Zwischen diesen beiden entsteht etwas, das zögert, tastet, nicht wissen muss, wohin es führt: das leise Erblühen eines neuen Selbst.

Page erzählt mit einer Wärme, die nie süß ist. Ihre Sprache hat eine Weichheit, die von Stärke kommt. Sie weiß, dass das Herz selten linear heilt. Dass man sich manchmal an Texte lehnt, wenn Menschen zu viel sind. Dass Bücher Räume öffnen, in denen man sich wieder begegnen kann.

Dieses Buch ist kein Ratgeber, kein Trostpflaster, keine Liebesgeschichte im klassischen Sinn. Es ist ein Wiederentdecken. Die Erkenntnis, dass Verlust nicht verschwindet, sondern dass wir lernen können, ihn zu tragen. Und manchmal begegnet man sich danach neu — nicht trotz, sondern mit dem Schmerz.

Es gibt Romane, die die Welt lauter machen. Und solche, die ihr erlauben, weich zu werden. Libby Pages Geschichte gehört zur zweiten Art. Eine stille Einladung, sich zurück ins Leben zu lesen — Seite für Seite, Atemzug für Atemzug.

LIBBY PAGE

Das Jahr voller Bücher und Wunder

Erschienen bei Goldmann, Oktober 2025
496 Seiten, ISBN 978-3-442-49689-1

Richard David Precht über eine Gesellschaft, die empfindlicher und zugleich sprachloser wird.

Wie viel Ich verträgt ein Wir?



Es ist ein merkwürdiges Gefühl, das sich in den letzten Jahren leise eingeschlichen hat. Eine gewisse Vorsicht, eine Spannung in Gesprächen, die früher selbstverständlich waren. Man spricht, aber mit angezogener Handbremse. Man hört, aber eher auf die potenzielle Verletzung als auf das Gesagte. Worte sind empfindlicher geworden, Menschen auch. Und mitten in diesem feinen, ge-

Precht beschreibt keine große Katastrophe. Es ist kein lauter Zerfall, den er beobachtet, sondern ein leises Einfrieren. Die Angst, etwas Falsches zu sagen, hat sich in die Alltagsgesten eingeschrieben. Das Gespräch selbst ist vorsichtig geworden, kontrolliert. Man scheint dauernd damit beschäftigt zu prüfen, wo man steht, in Bezug zu anderen, zu Positionen, zu Identitäten. Nicht, um Haltung zu finden – sondern um nicht zu stolpern.

Und doch stammt Precht nicht aus einer Kultur der Eile oder des vorschnellen Urteilens. Seit Wer bin ich – und wenn ja, wie viele? Philosophie plötzlich populär machte, ist er jemand, der Komplexität in Wärme übersetzt. Als Honorarprofessor in Berlin lehrt er Ästhetik ohne Schwellenangst, in seiner ZDF-Sendung führt er Gespräche, die sich Zeit nehmen, und im Podcast Lanz & Precht denkt er mit hörbarer Neugier nach vorne, nicht rückwärts. Man spürt, dass es ihm nicht darum geht, Recht zu behalten, sondern Räume zu öffnen, in denen Denken wieder möglich ist.

Vielleicht deshalb schmerzt ihn dieser gesellschaftliche Stillstand so. Er sieht, wie das „Ich“ wichtiger geworden ist als das Gespräch, wie Kränkbarkeit den Platz von Neugier einnimmt und wie die individuelle Empfindsamkeit plötzlich das Maß für öffentliches Sprechen wird. Nicht falsch, aber fragil. Wenn alles persönlich werden kann, wird alles riskant. Wenn jede Abweichung als Angriff verstanden wird, wird Differenz zur Bedrohung.

Precht schreibt nicht gegen Sensibilität. Er schreibt gegen ihre Überdehnung. Gegen das Missverständnis, dass Schutz immer wichtiger sei als Reibung. Denn eine Gesellschaft, die Reibung meidet, verliert

das Lernen. Eine Debatte, die keine Zumutung wagt, ist keine mehr. Und ein Kunstwerk, das niemand irritieren darf, hat seine Freiheit bereits eingebüßt, bevor es begonnen hat.

Was er vorschlägt, ist etwas leise Radikales: eine Rückkehr zur Gelassenheit. Nicht Coolness, nicht Gleichgültigkeit — sondern die Fähigkeit, Berührung auszuhalten, ohne sofort zurückzuzucken. Ein Umgang, der Nähe ermöglicht, ohne Verschmelzung zu verlangen. Ein Wir, das Platz hat für viele Ichs, ohne sich davon bedroht zu fühlen.

Vielleicht geht es genau darum: eine neue Form von Robustheit. Eine, die nicht hart macht, sondern durchlässig. Eine Widerstandskraft, die aus Verständnis kommt, nicht aus Abwehr.

Angststillstand ist in diesem Sinne kein lautes Buch. Es wirbt nicht um Zustimmung, es fordert keine Fronten. Es lädt zum Nachdenken ein. Und es erinnert daran, dass das offene Wort — das verletzlichste, unsichere, tastende Wort — die Grundlage jeder lebendigen Öffentlichkeit ist.

Wenn wir wieder sprechen wollen, müssen wir wieder hören lernen. Und damit beginnen, das Nicht-Über-einstimmen nicht als Scheitern zu begreifen, sondern als das, was es immer war: die Bedingung von Gemeinsamkeit.

RICHARD DAVID PRECHT
Angststillstand

Erschienen bei Goldmann, Oktober 2025
208 Seiten, ISBN 978-3-328-60452-5

Zwischen Skalpell und Schatten



Reese Witherspoon
und Harlan Coben

Foto: Press | Reese Witherspoon, ©Taylor

FÜR SIE GELESEN

Harlan Coben und Reese Witherspoon legen ihren ersten gemeinsamen Thriller vor – und eine Heldin, die mehr zu verlieren hat als ihr Leben.

Es ist eine Zusammenarbeit, die fast zwangsläufig Aufmerksamkeit auf sich zieht, und doch wirkt sie in ihrer Umsetzung überraschend zurückhaltend und präzise: Harlan Coben, seit Jahren einer der meistgelesenen Thrillerautoren weltweit, berühmt für Geschichten voller psychologischer Fallen und Wendungen, die erst im letzten Moment ihre ganze Wucht entfalten, und Reese Witherspoon, Oscar-Preisträgerin, Produzentin, Lese-Influencerin und eine der entscheidenden Stimmen, wenn es darum geht, Frauenfiguren in der zeitgenössischen Erzählkultur neu zu



Im Zentrum steht Maggie McCabe, eine Chirurgin, die ihre Fähigkeiten im Militärdienst verfeinert hat, unter Bedingungen, in denen Präzision über Überleben entscheidet und Nähe nur selten möglich ist. Maggie hat in ihrem Beruf gelernt, das Innere des Menschen zu sehen, nicht im übertragenen Sinn, sondern wortwörtlich. Doch selbst jemand, der gewohnt ist, Wunden zu versorgen, kann die eigenen Verletzungen nicht immer kontrollieren. Nach einer Reihe von Schicksalsschlägen verliert Maggie ihre ärztliche Zulassung, und damit nicht nur ihre Aufgabe, sondern auch ihren Halt. Sie sinkt an einen Punkt, an dem die Welt plötzlich eng wirkt, und genau dort erreicht sie ein Angebot, das wie eine Tür in eine andere Wirklichkeit erscheint: ein gut bezahlter, diskreter, scheinbar einfacher Auftrag, irgendwo weit weg von der Öffentlichkeit, irgendwo, wo Menschen behandelt werden, die auf keinen Fall gesehen werden dürfen.

Auf einem abgelegenen Anwesen, abgeschildert von jedem Blick, jeder Presse, jeder Möglichkeit, Fragen zu stellen, soll sie einen Mann behandeln, der mächtig genug ist, um seinen Körper zu verbergen, und verletzlich genug, um seine Heilung nicht dem Zufall zu überlassen. Maggie nimmt an, weil sie glaubt, dass sie funktionieren muss, weiter, wie immer, Schritt für Schritt, Schnitt für Schnitt, als würde die Bewegung selbst etwas von ihr zurückholen. Doch kaum trifft sie ein, verschiebt sich das Gleichgewicht. Das Haus ist groß, elegant, gefährlich ruhig. Die Menschen darin sprechen wenig. Die Atmosphäre ist weich, aber angespannt. Etwas liegt darunter, stets einen Hauch zu tief, um sofort sichtbar zu sein.

„Narben erzählen nicht, was wir verloren haben. Sie erzählen, was wir überlebt haben.“

Der Eingriff gelingt. Der Patient verschwindet. Und Maggie begreift zu spät, dass sie in eine Struktur geraten ist, die größer ist als jeder Operationssaal, jede militärische Entscheidung, jede persönliche Grenze. Hinter verschlossenen Türen existiert ein Netzwerk aus Macht, Geld und Loyalitäten, das sich selbst schützt, indem es Menschen verschluckt, die zu nah an die Wahrheit geraten. Und während Maggie ver-

sucht herauszufinden, was geschehen ist, führen die Spuren nicht nur in die Kreise einer internationalen Elite, sondern zurück in etwas, das sie jahrelang verdrängt hat: das, was sie selbst zu einer Überlebenden gemacht hat.

Coben und Witherspoon erzählen keinen lauten Thriller, der in schnellen Schnitten flimmert. Sie erzählen einen Thriller, der den Atem hält, nicht weil er Action verlangt, sondern weil er Nähe fordert. Die Geschichte entfaltet sich wie ein medizinischer Eingriff: vorsichtig, kontrolliert, konzentriert, mit der Kenntnis, dass jeder Schritt eine Konsequenz trägt. Maggie wird nicht zur klassischen Heldin erhoben, sondern zur Figur, deren Kraft darin liegt, dass sie zerbrochen sein darf und dennoch handelt. Ihre Verletzlichkeit ist keine Schwäche, sondern die einzige Möglichkeit, der Wahrheit nicht auszuweichen.

Reese Witherspoon hat in den vergangenen Jahren mit ihrer Produktionsfirma und ihren Buchclubs genau solche Frauenfiguren ins Zentrum gerückt: komplex, widersprüchlich, mutig, nicht perfekt und eben dadurch wirklich. Harlan Coben wiederum weiß, wie man ein Rätsel so baut, dass es sich erst rückwirkend vollständig zeigt. Gemeinsam schaffen sie einen Thriller, der nicht nur spannend ist, sondern nachhallt. Ein Buch, das weniger fragt, wer schuldig ist, sondern wer Verantwortung trägt – und wie man mit dem lebt, was einen geprägt hat.

Am Ende steht keine Katharsis, kein klarer Sieg, sondern das Bewusstsein, dass es manchmal Mut braucht, nicht weiter wegzulaufen, sondern stehen-zubleiben. Und zuzusehen. Und auszuhalten. Und zu wissen, dass man weitergehen kann.

Manchmal ist das Überleben selbst die Geschichte.

LIBBY PAGE

Das Jahr voller Bücher und Wunder

Erschienen bei Goldmann, Oktober 2025
496 Seiten, ISBN 978-3-442-49689-1



„Die See vor Satta“ – Andacht in Bewegung: Dieser Holzschnitt aus der Serie 36 Ansichten des Berges Fuji zeigt die legendäre Welle vor der Küste von Satta mit dem Fuji im Hintergrund. Geschaffen wurde das Werk von Utagawa Hiroshige (1797–1858), einem der großen Meister des japanischen ukiyo-e. Während die Wellen sich wie lebendige Skulpturen aufbäumen, bleibt der heilige Berg im Hintergrund still und erhaben – ein Sinnbild für das Gleichgewicht von Naturgewalt und innerer Ruhe.

Vom Glück der kleinen Dinge

Ken Mogi, Neurowissenschaftler und Essayist, widmet sich in Ikigai: Die japanische Lebenskunst dem japanischen Begriff ikigai – grob übersetzt als „das, wofür es sich zu leben lohnt“ oder „die Freude am Leben“ – und versucht, ihn für westliche Leser erfahrbar und nutzbar zu machen.

Mogi beginnt sein Buch nicht mit pathetischen Lebensweisheiten, sondern mit kleinen Alltagsszenen, die zeigen: Ikigai ist keine große Lebensmission, sondern oft eine leise Haltung. Ein Handgriff beim Schneiden von Gemüse, die Liebe zu einer präzisen Tätigkeit, das bewusste Verweilen im Moment – all das kann Ikigai sein. Mit dieser Herangehensweise lädt er ein, nicht auf die große Sinnfrage zu warten, sondern dort anzusetzen, wo wir sind.

Gliedernd führt Mogi sein Konzept anhand von fünf sogenannten „Säulen“ ein – darunter klein anfangen, loslassen lernen, im Hier und Jetzt sein, Freude an kleinen Dingen empfinden sowie Harmonie und Nachhaltigkeit. Diese Konstruktion gibt dem Leser ein gut handhabbares Modell an die Hand – ohne dabei den Anspruch auf Komplexität komplett aufzugeben. Zugleich führt Mogi zahlreiche kultur-, philosophie- und biografisch geprägte Exkurse ein: Vom Handwerk der japanischen Teemeister über die Lebensweise der Hundertjährigen auf Okinawa bis hin zur modernen Arbeitswelt.

Die Stärke des Buches liegt darin, dass es klar und gut lesbar ist – Mogi verbindet wissenschaftlichen Hintergrund mit erzählerischer Leichtigkeit. Man spürt die Empathie für das Thema, den Wunsch, nicht nur zu erklären, sondern mitzunehmen. Wer sich mit dem Gedanken auseinandersetzt, das eigene Tempo zu drosseln, die Bedeutung von Alltagshandlungen zu erhöhen oder die Balance zwischen Arbeit, Leidenschaft und Leben neu zu justieren, findet hier viele Impulse.

Doch die Wirkung ist nicht uneingeschränkt. Einige Rezensionen kritisieren, dass Mogi manches Mal abschweife, sich mancher Anekdote verliere oder zwar eine philosophische, aber keine tief empirische Analyse liefere. Für Leserinnen und Leser, die eine strenge wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Begriff ikigai erwarten, könnte das Buch damit etwas zu leicht erscheinen.

In einer Welt, in der Arbeitsrhythmen beschleunigt, digitale Ablenkung omnipräsent und die Sinnsuche vielfach zum Schlagwort geworden ist, wirkt Mogis Ansatz wie eine Einladung zur Entschleunigung. Ikigai wird hier nicht als eindimensionale Erfolgsstrategie verkauft, vielmehr als Lebenskunst – und zwar eine, die im Kleinen beginnt. Im Winter etwa, wenn wir zur Ruhe kommen, kann dieses Buch zur passenden Begleitung werden: zum Nachdenken über das Wofür, zum Finden von Freude im Stillen, zur Feier kleiner Rituale.

Ikigai: Die japanische Lebenskunst ist mehr als ein Selbsthilfe-Buch – es ist ein ruhiger Begleiter auf dem Weg zu einer bewussteren Lebensführung.

Ikigai lässt sich etwa mit „das, wofür es sich zu leben lohnt“ oder „Lebenssinn“ übersetzen. In der japanischen Kultur wird es oft verstanden als das Gefühl oder die Tätigkeit, die dem Leben Wert und Freude verleiht – ob im Alltag oder im Beruf.

1. Es geht weniger um spektakuläre Lebenswenden, als um beständige kleine Aktivitäten.
2. Ikigai verbindet Begeisterung, Kompetenz, Wertschätzung und Gemeinschaft – wenngleich in Mogis Darstellung weniger kreisförmig modelliert als in einigen westlichen Interpretationen.
3. Studien deuten darauf hin, dass das Empfinden von Ikigai mit besserer Gesundheit und höherer Lebenszufriedenheit einhergehen kann.
4. In Mogis Buch wird Ikigai in fünf Säulen gegliedert: Klein anfangen, Innehalten, Freude an kleinen Dingen, Harmonie & Nachhaltigkeit, Loslassen.

Kurz gesagt: Ikigai ist kein Fertigrezept – sondern eine Haltung. Sie lädt ein, das Leben so zu gestalten, dass wir morgens gern aufstehen – nicht weil wir müssen, sondern weil wir wollen.



Ken Mogi
IKIGAI
Die Japanische Lebenskunst

Verlag DUMONT
Seiten: 176
Erschienen: 2020
ISBN: 978-3-8321-6516-1
Taschenbuch

FÜR SIE GELESEN



Siobhan Ferguson
AMSTERDAM - Wie es keiner kennt
Eine Reise durch die Stadt der Grachten
224 Seiten, Hardcover, Fadenheftung
Midas Collection
ISBN: 978-3-03876-301-7

Amsterdam mit seinen malerischen Grachten, engen Gassen und traditionellen Fachwerkhäusern, seinen wunderschönen Märkten und historischen Plätzen hat ein einzigartiges Flair und ist sowohl für Kulturreisende als auch für Nachtschwärmer ein perfektes Reiseziel.

Dieser grandios fotografierte, reich bebilderte und mit exklusiven Karten ausgestattete Band zeigt uns die schönsten Orte der Stadt aus neuen Blickwinkeln und führt uns darüber hinaus zu den Highlights abseits der Touristenpfade: von versteckten Parks und romantischen Lokalen bis hin zu trendigen Concept Stores und modernen, innovativen Gebäuden. Darüber hinaus zeigt »Amsterdam – Wie es keiner kennt« viele weitere Besonderheiten dieser multikulturellen Metropole Europas, die über 50 Museen sowie unzählige großartige Clubs und hervorragende Restaurants beherbergt.



Alle Fotos: Press © Midas Collection

»Manche Touristen denken, Amsterdam sei eine Stadt der Sünde, aber in Wahrheit ist es eine Stadt der Freiheit.«

John Green





Anna Buchegger

Heimat *neu gehört*

Wenn Anna Buchegger auf die Bühne tritt, ist da keine falsche Bescheidenheit. Sie singt im Dialekt, und sie meint jedes Wort. Ihre Stimme trägt die Berge, aber auch das Dröhnen der Gegenwart – zart, trotzig, echt. Jetzt erscheint ihr neues Album „Soiz“, und wieder stellt sie alles auf den Kopf, was man über „Heimatismusik“ zu wissen glaubte.

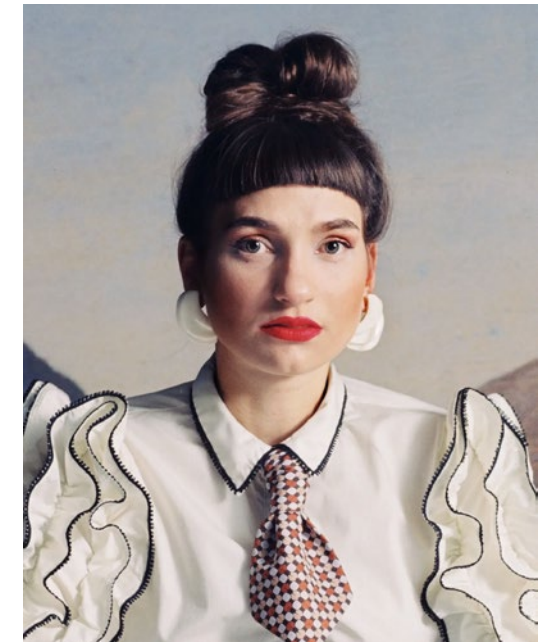
In einer Zeit, in der der Begriff Heimat allzu oft verkrampft oder politisch vereinnahmt wird, singt Anna ihn zurück in die Offenheit. „Ich hab’ ein Problem mit dieser Heimat“, schreibt sie in einem Text, der auf wuk.at veröffentlicht wurde. Kein pathetischer Aufschrei, eher ein gedankliches Schürfen – nach dem, was bleibt, wenn man all den Staub abklopft. Heimat als Fragezeichen. Heimat als Verantwortung. Heimat als etwas, das ohne Demokratie gar nicht existieren kann.

Dialekt trifft Avantgarde

Musikalisch lässt sich Anna Buchegger in keine Schublade stecken. Schon ihr Debütalbum „Windschatten“ brachte frischen Wind in die österreichische Pop-Landschaft – mit ihm gewann sie den Hubert von Goisern Kulturpreis und wurde für den Amadeus nominiert. Doch mit „Soiz“, das am 3. Oktober erscheint, geht sie noch einen Schritt weiter. Die neuen Songs klingen wie Alpenluft, durchzogen von Synthesizern. Dialekt wird hier nicht zur Folklore, sondern zum künstlerischen Werkzeug. Es ist ein Album, das Wurzeln schlägt, während es Grenzen sprengt – ein Sound, der sich zwischen Landstraße und Laptop bewegt, zwischen Volkslied und Avantgarde.

Musik mit Haltung

Anna Buchegger steht für eine Generation, die nicht einfach nur Musik macht, sondern sie denkt. Sie zeigt, dass Haltung nicht laut, aber ehrlich sein kann. Dass Dialekt sexy ist. Dass man mit Tiefgang tanzen darf. „Soiz“ ist kein Wohlfühl-Album, aber eines, das lange nachhallt – wie eine Stimme, die man nicht mehr vergisst. Und vielleicht ist das genau die Art von Heimat, die wir heute brauchen: eine, die uns nicht festhält, sondern weiterbringt.



Alle Fotos: Press © Anna Buchegger

Anna Buchegger SOIZ

Label: Anna's Label
Erschienen: Oktober 2025
EAN: 4069977117025

Tanz

Florence + The Machine

mit den Schatten



Foto: Press

Es gibt Stimmen, die Räume öffnen – und dann gibt es Florence Welch. Seit sie 2009 mit *Lungs* die Musikwelt betrat, hat sie sich den Ruf einer Priesterin des Pathos erarbeitet, einer Sängerin, die Emotionen nicht singt, sondern beschwört.

Mit „Everybody Scream“, ihrem sechsten Studioalbum, erscheint nun ein Werk, das alles vereint, was Florence + The Machine immer war: Drama, Mythos, Verletzlichkeit – aber diesmal auch Dunkelheit, die keine Pose ist, sondern geliebte Erfahrung.

Das Album erscheint am 31. Oktober, und schon der Veröffentlichungstermin verrät, dass hier etwas Okkultes, etwas Magisches im Spiel ist. Nach einem lebensbedrohlichen Eingriff während ihrer Dance Fever-Tour fand sich Florence in einer Phase körperlicher und seelischer Grenzerfahrung wieder. Aus dieser Zeit entstand eine Musik, die tiefer geht als alles, was sie bisher geschrieben hat. „Everybody Scream“ ist kein lautes Album – auch wenn es den Schrei im Titel trägt. Es ist vielmehr ein Ritual, eine Katharsis, eine Auseinandersetzung mit Schmerz, Heilung und dem Übernatürlichen im Alltäglichen.

Florence hat das Werk über zwei Jahre hinweg gemeinsam mit einer kleinen Gruppe engster Vertrauter geschrieben und produziert – darunter Mark Bowen von IDLES, Aaron Dessner von The National und Mitski. Diese Kombination sagt bereits viel über die musikalische Richtung: Zwischen Post-Punk-Energie, Indie-Sensibilität und emotionaler Tiefe entsteht ein Sound, der archaisch und modern zugleich wirkt. Schon der Titeltrack, begleitet von einem Video unter der Regie von Autumn de Wilde, pulsiert zwischen ekstatischem Tanz und unheimlicher Ruhe. Florence' Stimme erhebt sich über die instrumentale Dämmerung wie eine Beschwörungsformel – fragil und mächtig zugleich.

Inhaltlich kreist das Album um die großen Themen des Lebens: Weiblichkeit, Partnerschaft, Vergänglichkeit, Tod. Doch Florence erzählt sie nicht mit Pathos, sondern mit entwaffnender Ehrlichkeit. Sie singt über die Grenzen des Körpers, über Spiritualität, über das Bedürfnis, loszulassen – und über die Erkenntnis, dass Heilung oft weniger Erlösung ist als ein stilles Weiteratmen. Das Ergebnis ist ein Werk, das zwischen Mystik und Menschlichkeit pendelt, zwischen Selbstbefreiung und Kontrollverlust.



Alle Fotos: Press

Seit ihrem Debüt *Lungs* hat Florence Welch immer zwischen den Welten existiert. Ihre Songs sind Kathedralen aus Klang, gebaut aus Harfen, Trommeln, Gitarren, Geistern. Ceremonials machte sie zur Hohepriesterin des Pop, *How Big, How Blue, How Beautiful* brachte die erste Ahnung von Brüchigkeit, *High As Hope* öffnete die Tür zur Selbstreflexion – und *Dance Fever* feierte das Leben als Exzess, kurz bevor es sie beinahe das Leben kostete. In *Everybody Scream* nun blickt Florence in den Spiegel und erkennt, dass der Tanz auch im Dunkeln weitergeht.

Ihr Werk war schon immer von Dualitäten geprägt: Erde und Himmel, Sünde und Erlösung, Ekstase und Stille. Doch diesmal ist alles verdichtet. Die Songs wirken organischer, roher, weniger produziert als frühere Hymnen. Man hört Holz, Haut, Atem. Statt hymnischer Explosionen gibt es flackernde Intimität, als säße man Florence gegenüber, während sie beschwörend über die Grenzen zwischen Körper und Geist singt.

Florence Welch bleibt eine der außergewöhnlichsten Künstlerinnen unserer Zeit – nicht, weil sie perfekt ist, sondern weil sie sich traut, unvollkommen zu sein. Sie hat den weiblichen Schmerz nie romantisiert, sondern in Kunst verwandelt, die tröstet und verstört zugleich. *Everybody Scream* ist ihre bisher ehrlichste Transformation: der Schrei als Reinigung, als Befreiung, als Wiedergeburt. Und doch bleibt da jene unbändige Schönheit, die jede ihrer Platten durchzieht – die Mischung aus barocker Dramatik, emotionaler Aufrichtigkeit und einer Stimme, die klingt, als würde sie aus einer anderen Welt kommen. Vielleicht ist das das Geheimnis von Florence + The Machine: Sie zeigt, dass man auch mit gebrochenem Herzen tanzen kann – und dass im Schrei manchmal mehr Sanftheit liegt als in der Stille.

FÜR SIE GEHÖRT

Gorgeous & Beyond

Doja Cat's Album „Vie“ feiert das Leben in Stil und Farbe

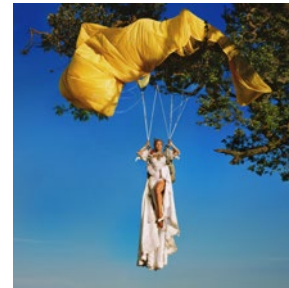
Die GRAMMY-prämierte Ausnahmekünstlerin Doja Cat meldet sich mit ihrem fünften Studioalbum **Vie** zurück – und beweist einmal mehr, dass sie zu den kreativsten Stimmen ihrer Generation gehört. Das Album, erschienen über Kemosabe Records / RCA Records, ist weit mehr als eine musikalische Momentaufnahme: Es ist ein vielschichtiges Konzeptwerk über Liebe, Selbstfindung und das Abenteuer des Lebens selbst.

Der Titel des Albums, das französische Wort *Vie* („Leben“), ist bewusst gewählt – und, wie Doja Cat selbst erklärt, ein doppeltes Wortspiel: „Es ist mein fünftes Album, und die römische Fünf auf meiner Haut stand Pate für den Namen“, so die Sängerin. „Fünf steht für Neugier, Abenteuer und Veränderung. Ich wollte diese Themen musikalisch und emotional erforschen – als Hommage an *La Vie en Rose*, aber auch als Reise durch Romantik, Schmerz und Selbstliebe.“

Vie klingt wie eine kaleidoskopische Zeitreise durch die Musikgeschichte. Mit deutlichen Einflüssen aus den 70er-, 80er- und 90er-Jahren, kombiniert Doja Cat Funk, Soul, Pop und R&B mit ihrem unverkennbaren modernen Stil. Jeder Song wirkt wie ein kleines Fenster in ein anderes Gefühl – sinnlich, verletzlich, selbstbewusst und stets voller Energie.

Parallel zur Albumveröffentlichung erscheint auch das Musikvideo zu „Gorgeous“, inszeniert vom renommierten Regisseur Bardia Zeinali (u.a. Justin Bieber, Sabrina Carpenter). Gedreht wurde in New York City, und das Ergebnis ist ein opulentes Mode-Statement mit internationalem Staraufgebot: Yseult, Paloma Elsesser, Alex Consani, Irina Shayk, Amelia Gray, Ugbad, Ida Heiner, Mona Tougaard, Alek Wek, Karen Elson, Sora Choi und Imaan Hammam geben sich die Ehre – eine visuelle Liebeserklärung an Weiblichkeit, Diversität und Stil.

Der Release von *Vie* markiert den Auftakt eines prall gefüllten Doja-Herbstes: Nach einem ausführlichen Porträt bei CBS Sunday Morning wird die Künstlerin am 1. Oktober als Co-Host bei der Tonight Show Starring Jimmy Fallon auftreten – gefolgt von ihrem



**Doja Cat
VIE**

Label: SONY MUSIC
Erschienen: September 2025
EAN: 0198029677522

musikalischen Debüt auf Saturday Night Live, das am 4. Oktober die 51. Staffel eröffnet.

Auch in Sachen Fashion bleibt Doja Cat sich treu: Gemeinsam mit Amazon Music präsentiert sie eine exklusive Merch-Kollektion, inspiriert von den Ästhetiken ihres neuen Albums. Die Linie erinnert an ikonische 80s-Looks und umfasst T-Shirts, Hoodies, einen Signature-Béret, ein roséfarbenes Kompaktspiegelchen, ein Seidentuch und sogar ein transparentes Vinyl-Release mit alternativem Cover-Artwork.

Schon im Vorfeld begeisterte Doja Cat mit ihrer Single „Jealous Type“, die sie bei den MTV Video Music Awards 2025 gemeinsam mit Saxofon-Legende Kenny G performte – ein überraschendes, aber magisches Zusammenspiel. Der Song, den sie zuvor in ihrer Marc-Jacobs-Kampagne anteausste, schlägt die Brücke zwischen Retro-Glamour und modernem Pop-Statement – genau wie das gesamte Album *Vie*.

Mit *Vie* gelingt Doja Cat der Balanceakt zwischen Kunst und Pop, Vergangenheit und Zukunft, Leben und Liebe. Es ist ein Album, das sich nicht nur hören, sondern erleben lässt – ein Manifest dafür, dass Veränderung das Herz jeder Kreativität ist.





Laufey

A Matter of Time

Zwischen Zeit,
Gefühl und Zauber

Es gibt Künstlerinnen, die einen Hauch von Unwirklichkeit in sich tragen – jene seltene Mischung aus Nostalgie und Gegenwart, die eine ganze Generation berührt. Laufey Lín Jónsdóttir, 26 Jahre alt, Tochter einer chinesischen Geigerin und eines isländischen Vaters, ist so eine Künstlerin. Mit ihrer tiefen, warmen Stimme und einem Gespür für Melancholie hat sie geschafft, was kaum jemand vor ihr konnte: den Jazz neu zu beleben – leise, elegant und vollkommen zeitgemäß.

Ihr neues Album „A Matter of Time“ ist ein Werk über das Vergehen, das Warten, das Loslassen – und darüber, wie man im Moment bleibt, während alles sich verändert. Schon der Titel klingt wie ein Nachdenken über das eigene Erwachsenwerden. Laufey singt von Liebe, die sich in Erinnerung verwandelt, von Glück, das vergeht, und von der Schönheit, die genau darin liegt. Jeder Song wirkt wie ein kleiner Ausschnitt aus einem Tagebuch, geschrieben in sanften Harmonien, gespielt auf Cello, Klavier und Jazzgitarre.

Die Musik ist unverkennbar Laufey: verspielt und doch präzise, nostalgisch, aber nie altmodisch. In „Lover Girl“ schwebt ihre Stimme über zarten Arrangements, als würde sie durch eine Schneekugel treiben. „Silver Lining“ ist eine kleine Hymne auf das Licht nach dem Regen, während „Tough Luck“ den bittersüßen Schmerz des Verlierens in federleichte Melodien kleidet. Laufey gelingt es, Emotionen so fein zu dosieren, dass ihre Songs wirken, als wären sie in Sepiatönen aufgenommen – weich, zeitlos, ein bisschen entrückt.

Ihre Kunst lebt von Gegensätzen: Intimität trifft auf Grandezza, Klassik auf Pop, Jazz auf digitale Ästhetik. Laufey arrangiert Streicher wie in einem alten Hollywood-Soundtrack, doch ihre Texte sind nah an der Sprache von heute. Genau das macht sie zu einer Künstlerin ihrer Zeit. Auf Social Media begeistert sie Millionen, doch in ihrer Musik herrscht eine Ruhe, die sich kaum mit dem Rhythmus des Internets verträgt. Vielleicht ist das ihr Geheimnis: Sie bietet Entschleunigung in einer beschleunigten Welt.

Dass diese junge Frau den Jazz auf die globale Bühne zurückbringt, ist kein Zufall. Laufey hat früh gelernt, Brücken zu schlagen – zwischen Kulturen, zwischen Genres, zwischen Epochen. Schon als Kind lernte sie Cello und Klavier, spielte in Orchestern, studierte später am Berklee College of Music in Boston. Nach ersten Erfolgen mit der EP „Typical of Me“ und dem Debütalbum „Everything I Know About Love“

Love“ kam 2024 der große Moment: „Bewitched“, ihr zweites Album, gewann einen Grammy als bestes traditionelles Pop-Gesangsalbum. Der Song „From The Start“ wurde zu einem globalen Hit und brachte Jazz in TikTok-Feeds – und in die Herzen einer Generation, die sonst vor allem Beats und Hooks hört.

Mit „A Matter of Time“ schlägt Laufey nun ein neues Kapitel auf. Das Album wirkt reifer, dichter, emotionaler. Es ist weniger ein Nachfolger als eine Weiterentwicklung – eine Reise von jugendlicher Romantik zu erwachsener Selbstreflexion. Während frühere Werke vor allem von Sehnsucht erzählten, spürt man hier eine neue Klarheit: Laufey weiß, wer sie ist. Sie spielt mit den Grenzen zwischen Jazz und Pop, ohne Angst, sich festzulegen. Ihre Stimme führt, nie das Arrangement; sie lässt Raum, wo andere ihn füllen würden.

Vielleicht ist das, was Laufey so besonders macht, ihr Verhältnis zur Zeit. Sie hat ein Gespür für Tempo – nicht nur musikalisch, sondern existenziell. Ihre Songs entschleunigen, sie laden zum Zuhören ein, nicht zum Überfliegen. In einer Welt, die ständig Neues fordert, feiert sie das Dauerhafte, das Feine, das Gefühl.

Wenn Laufey im Februar 2026 mit ihrer „A Matter of Time“-Tour nach Deutschland kommt – mit Konzerten in Düsseldorf und Berlin – wird sie genau das zeigen: dass Jazz, wenn er ehrlich gespielt und gefühlt wird, kein Relikt vergangener Tage ist, sondern eine Sprache, die immer wieder neu entstehen kann.

„A Matter of Time“ ist damit mehr als nur ein Album. Es ist ein Plädoyer für Sanftheit, für Tiefe, für die kleinen Dinge, die bleiben, wenn der Rest vorbeizieht. Laufey schenkt uns Musik, die die Zeit anhält – zumindest für die Dauer eines Songs.

Laufey – Diskografie

Zwischen Jazz, Klassik und Pop erzählt Laufey ihre Geschichte in fünf Kapiteln – jedes davon eine neue Facette ihres Klanguniversums.

2025 – A Matter of Time

Das reifste Werk der Künstlerin: orchestrale Weite trifft auf introspektive Texte. Laufey reflektiert über Vergänglichkeit und Selbstfindung – leise, ehrlich, hypnotisch schön.
Klangbild: Zeitlos, feinfühlig, melancholisch.
Empfehlung: „Silver Lining“, „Lover Girl“, „Tough Luck“
Label: Sony Europe / EAN: 5056167181576

2024 – Bewitched

Der internationale Durchbruch – und ein Grammy. Jazz wird hier neu erzählt: elegant, melancholisch, viralen Hit-tauglich.
Klangbild: Groß, orchestral, verführerisch.
Empfehlung: „From the Start“, „Promise“

2023 – A Very Laufey Holiday (EP)

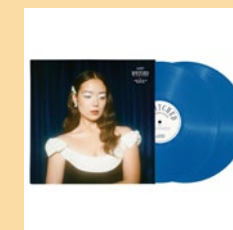
Weihnachten à la Laufey: alte Klassiker im modernen Jazzgewand. Mit Norah Jones singt sie „Christmas with You“ – charmant, klassisch, cozy.
Klangbild: Nostalgisch, leuchtend, festlich.
Empfehlung: „Love to Keep Me Warm“

2022 – Everything I Know About Love

Das Debütalbum als Coming-of-Age-Erzählung: über erste Liebe, Zweifel und das Erwachsenwerden mit Stil. Zwischen Klavier, Cello und warmem Jazzgesang findet Laufey ihre Stimme.
Klangbild: Sanft, erzählerisch, elegant.
Empfehlung: „Valentine“, „Beautiful Stranger“

2021 – Typical of Me (EP)

Erstes Statement der jungen Musikerin: Zart, verspielt und erstaunlich reif. Songs wie „Like the Movies“ klingen wie Jazzstandards einer neuen Generation.
Klangbild: Intim, filmisch, romantisch.
Empfehlung: „Like the Movies“



Nicola Benedetti

Virtuosin zwischen Himmel und Groove

*Von Beethoven bis Marsalis – die Geigerin,
die Grenzen zum Schwingen bringt*

Wenn Nicola Benedetti die Bühne betritt, geschieht etwas, das man nicht messen, aber spüren kann. Ein Ton, klar und warm, zieht sich durch den Raum wie ein Sonnenstrahl. Er ist klassisch – und doch voller Gegenwart. Benedetti, 37, Grammy-Gewinnerin, Weltreisende zwischen Musikstilen, steht für eine Generation, die Klassik neu denkt: zugänglich, sinnlich, grenzenlos.



Violin Café

Nicola Benedetti

Decca Classics

VÖ 21. November 2025

Werke von Wieniawski, Sarasate, Bloch u. a.

deccaclassics.com/nicola-benedetti



FÜR SIE GEHÖRT

Ein neuer Ton: Das Album „Violin Café“

Am 21. November 2025 erscheint ihr neues Album Violin Café bei Decca Classics – eine Einladung, Platz zu nehmen in Benedettis musikalischem Wohnzimmer. Hier wird die Violine zum Erzähler eines Abends voller Geschichten: Wieniawskis Polonaise, Sarasates feuriges Navarra, Blochs sehnsüchtiges Prayer – Musik, die zwischen Kaffeehaus und Konzertsaal wandert.

„Dieses Album ist eine Liebeserklärung an das Zusammenspiel“, sagt Benedetti. „Ich wollte Musik aufnehmen, die Freude ausstrahlt, Wärme, Begegnung – etwas, das man teilt.“

Statt großem Orchester arbeitet sie diesmal mit einem kleinen Ensemble aus Gitarre, Akkordeon und Bass. Es klingt intim, fast kammermusikalisch – wie ein Blick hinter die Kulissen einer großen Künstlerin.



Beethoven ohne Noten – und ohne Distanz

Schon Anfang 2025 sorgte Benedetti mit ihrem Beethoven-Album für Gesprächsstoff. Gemeinsam mit dem Londoner Aurora Orchestra nahm sie das Violinkonzert D-Dur Op. 61 auf – ein Werk, das jeder kennt, aber selten so frei und lebendig gehört hat. Die Besonderheit: Alle Musiker spielten auswendig. Kein Notenpult, kein Sicherheitsnetz. „Wir wollten Beethoven nicht verehren, sondern verstehen“, erklärt sie. Und das hört man: Die Aufnahme klingt frisch, tänzerisch, mutig – eine Hommage an das Genie, ohne in Ehrfurcht zu erstarren. Kritiker lobten ihren Ton als „poetisch, aber mit Biss“ – genau jene Balance, die Benedetti seit Jahren auszeichnet.

zert D-Dur Op. 61 auf – ein Werk, das jeder kennt, aber selten so frei und lebendig gehört hat. Die Besonderheit: Alle Musiker spielten auswendig. Kein Notenpult, kein Sicherheitsnetz. „Wir wollten Beethoven nicht verehren, sondern verstehen“, erklärt sie. Und das hört man: Die Aufnahme klingt frisch, tänzerisch, mutig – eine Hommage an das Genie, ohne in Ehrfurcht zu erstarren. Kritiker lobten ihren Ton als „poetisch, aber mit Biss“ – genau jene Balance, die Benedetti seit Jahren auszeichnet.



Jazz trifft Klassik: Ihre Liaison mit Wynton Marsalis

Schon 2019 zeigte sie, wie weit ihr Horizont reicht. In Zusammenarbeit mit dem Jazz-Trompeter und Komponisten Wyn-

ton Marsalis entstand ein Violinkonzert, das Funk, Gospel, Klassik und Jazz in ein großes, leuchtendes Klangmosaik verwob. „Wynton hat mich aus meiner Komfortzone geholt“, sagt Benedetti. „Es ging nicht nur um Technik, sondern um Haltung – um die Frage, wie Musik Menschen zusammenbringen kann.“ Das Werk wurde schnell zu einem modernen Klassiker. Es machte deutlich, dass Benedetti kein klassisches Repertoire verwaltet, sondern Musik lebt – mit Neugier, Herz und absoluter Hingabe.

Vom roten Teppich zur Bühne der Menschlichkeit

Neben all dem Glamour ist Benedetti eine Künstlerin mit Mission. Ihre Benedetti Foundation bringt Musik in Schulen, fördert junge Talente und öffnet Klassenzimmer für Klang, Emotion und Ausdruck. „Musik darf kein Luxus sein“, sagt sie. „Sie gehört zum Leben – wie Atmen.“ Diese Haltung, gepaart mit Weltruhm und Understatement, macht sie zur glaubwürdigen Botschafterin einer Klassik, die keine Mauern kennt.



Silver Violin – die Brücke zum Film

Schon ihr 2012 erschienenes Album The Silver Violin zeigte, wie elegant Benedetti zwischen den Welten wandelt. Filmmusik von Korngold, Shostakovich

oder Howard Shore brachte ihr nicht nur Kritikerlob, sondern auch einen Platz in den britischen Pop-Charts. Ein Beweis dafür, dass große Emotionen kein Genre kennen – und dass eine Geige, gespielt mit Seele, überall berührt.

Nicola Benedetti ist mehr als eine brillante Virtuosa. Sie ist eine Gestalterin, die Klassik ins Heute trägt – mit Leichtigkeit, Tiefe und Stil.

Ob Beethoven, Marsalis oder ihr kommendes Violin Café – bei ihr klingt jede Note wie ein Gespräch über das, was Musik im Innersten ist: Verbindung.

Mädchen* sein!?

Vom Tafelbild zu Social Media



IN THE WORLD WE LIVE IN, WHAT WE KNOW AND WHAT WE DON'T KNOW ARE LIKE SIAMESE TWINS, INSEPARABLE, EXISTING IN A STATE OF CONFUSION.

Oben: Muntean/Rosenblum, *Untitled (In the world we ...)*, 2003, Wien Museum

Rechts oben: Rosa Rendl, *Never Tired*, 2015, Belvedere, Wien, Bildrecht: Wien 2025; Foto: Johannes Stoll

Rechts unten: Borjana Ventzislavova, aus der Serie *„Me, You and Them. No one is secure“*, 2008, Courtesy die Künstlerin, Bildrecht, Wien 2025

Es beginnt mit einem Blick. Oder vielleicht mit dem Gefühl, selbst betrachtet zu werden. Die Ausstellung „Mädchen sein!? Vom Tafelbild zu Social Media“ im Lentos Kunstmuseum Linz widmet sich einer Figur, die in der Kunstgeschichte omnipräsent ist und zugleich erstaunlich selten für sich spricht: dem Mädchen. Oder vielmehr der Projektionsfläche, die aus ihr gemacht wurde.

Rund 160 Werke aus acht Jahrhunderten sind versammelt — alte Tafelmalerei neben zeitgenössischer Fotografie, religiöse Ikonen neben Instagram-Ästhetik, Heiligenlegenden neben Selfies. Was auf den ersten Blick wie ein großer zeitlicher Sprung wirkt, zeigt sich beim Gehen durch die Räume als durchgehender Faden: das Mädchen als Bild, als Rolle, als Erwartung, als Versprechen.

Der Stern im Titel — Mädchen* — ist kein sprachliches Detail, sondern ein Schlüssel. Er verweist auf Vielfalt, auf Unsicherheiten, auf ein unabschließbares Werden. Die Ausstellung öffnet ein Terrain, das nicht festgelegt werden will. Was bedeutet es, ein Mädchen* zu sein? Nicht: Was wurde darüber gesagt. Sondern: Was macht das mit einem Körper, einer Haltung, einem Leben?

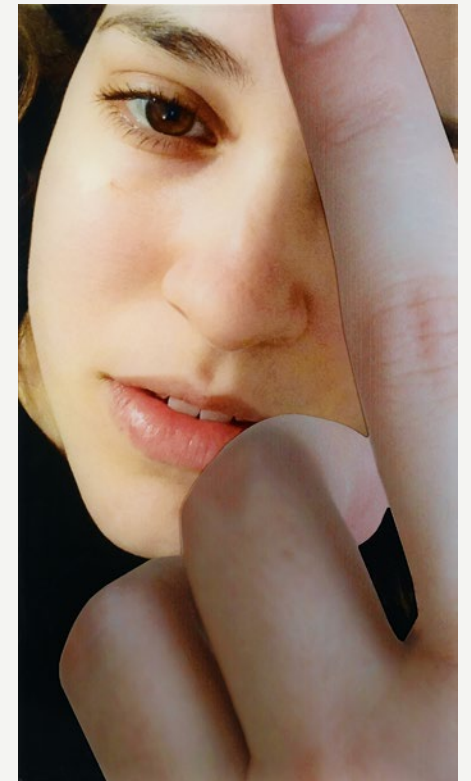
Man sieht die Heiligen mit ihren unnahbaren Gesichtern, deren Reinheit als Tugend stilisiert wurde. Dann die Prinzessinnen der Märchen, die gerettet werden. Dann die bürgerlichen Porträtmädchen, deren Hände faltenlos auf dem Schoß ruhen, als wäre Regung schon Gefahr. Und man versteht: Die Geschichte hat Mädchen immer gezeigt — aber selten gesehen.

Die Ausstellung nimmt diese Bilder ernst. Nicht um sie zu verurteilen, sondern um zu zeigen, wie lange sich ihre Schatten gehalten haben. Wie sich in Körperhaltungen, Blicken, Kleiderlinien Jahrhunderte sammeln. Wie ein Mädchen zu einer Figur wird, bevor es ein Mensch sein darf. Und dann: der Bruch. Die Gegenwart. Hier stehen Arbeiten, die die Pose verweigern. Arbeiten, die müde sind vom Blick der anderen. Arbeiten, die zurückschauen.

Zarte Fotografien von Teens in ihren Zimmern, die ihre Räume wie Schutzkuppeln nutzen. Videoinstallationen, die Wut nicht erklären, sondern zeigen. Selbstporträts, die nicht gefallen wollen. Picassos Porträt eines spanischen Mädchens, flüchtig und atemberaubend, hängt neben der wütenden, flammenden Klarheit von Bu Hua. Und dann das Selbstporträt von Ceija Stojka, mit der tätowierten KZ-Nummer am Arm — ein Werk, das den Raum zum Stillstand zwingt. Es ist, als würde die Ausstellung sagen: Das Mädchen war nie nur süß. Es war Zeugnis, Behauptung, Überleben.

Was besonders auffällt: Die Ausstellung spricht nicht über Mädchen*, sie spricht mit ihnen. In einem hinteren Raum, schlicht „Das Zimmer“ genannt, liegen Zettel, Stifte, Bücher, Sitzkissen. Jugendliche haben ihn mitgestaltet. Er verändert sich während der gesamten Laufzeit, wächst mit Beiträgen, Gedanken, Widerspruch. Er ist kein pädagogisches Add-on, sondern Herzstück. Ein Raum, in dem Antworten fehlen dürfen. Denn hier geht es nicht um Vollständigkeit. Sondern um Bewegung.

Was bleibt nach dem Rundgang? Vielleicht das Bewusstsein, dass Bilder Macht haben. Und dass diese Macht verlernbar ist. Dass Identität nichts Starres ist, sondern ein Raum, der uns gehört, sobald wir ihn einfordern. Die Ausstellung bietet keine abschließende Definition von Mädchen* sein. Sie bietet die Möglichkeit, die Frage endlich selbst zu stellen.



Ausstellung:
Mädchen sein!?
Vom Tafelbild zu
Social Media*

Lentos Kunstmuseum Linz

31.10.2025 – 06.04.2026

Kuratiert von Brigitte Reutner-Doneus

Tickets & Infos: www.lentos.at

Fra Angelico

Das LICHT

der Renaissance



Verkündigung (Annunciazione), Fra Angelico, um 1440–1445, Fresko, Kloster San Marco, Florenz
Dieses frühe Hauptwerk des Künstlers zeigt die thronende Maria mit dem Jesuskind, flankiert von Heiligen – darunter Johannes der Täufer und mehrere Dominikanerheilige. Es verbindet noch die Eleganz der Gotik mit dem neuen räumlichen Denken der Frührenaissance – ein Schlüsselwerk für Fra Angelicos Übergangsstil.

Courtesy Ministero della Cultura - Direzione regionale Musei nazionali Toscana - Museo di San Marco

Es ist, als würde Florenz selbst ein wenig heller leuchten: Mit der großen Ausstellung Fra Angelico widmen Palazzo Strozzi und das Museo di San Marco einem der faszinierendsten Künstler der Frührenaissance eine Hommage, die ihresgleichen sucht. Zum ersten Mal seit 70 Jahren steht der „Maler des Lichts“ wieder im Zentrum einer monumentalen Schau – in jener Stadt, in der seine Kunst geboren wurde. Ein Maler zwischen Himmel und Erde

Fra Angelico, eigentlich Guido di Piero, war Mönch, Mystiker und Meister der Farbe. Seine Werke schimmern in einem Licht, das nicht von dieser Welt zu sein scheint – zart, durchsichtig, fast atmend. Zwischen Gotik und Renaissance fand er seine ganz eigene Sprache: spirituell, modern, menschlich. Wer vor seinen Engelsgestalten oder Madonnen steht, spürt, was Kunst im Florenz des 15. Jahrhunderts bedeutete: ein Blick ins Göttliche – und zugleich in das Innerste des Menschen.

Zwei Orte, eine Vision

Die Ausstellung erstreckt sich über zwei Schauplätze, die unterschiedlicher kaum sein könnten: Im Palazzo Strozzi, diesem prachtvollen Stadtpalast der Renaissance, entfaltet sich Fra Angelicos Weg im Dialog mit Zeitgenossen wie Masaccio, Filippo Lippi oder Ghiberti. Es ist eine Reise durch Stil, Farbe und Perspektive – vom Mittelalter in die Moderne. Im Museo di San Marco, dem ehemaligen Dominikanerkloster, in dem Angelico selbst lebte, begegnet man dem Künstler ganz persönlich: in stillen Zellen, auf zart verblassten Fresken, in Räumen voller Andacht.

Kunst in himmlischem Glanz

Über 140 Werke sind vereint – Gemälde, Zeichnungen, illuminierten Handschriften und Skulpturen aus den großen Museen der Welt: Louvre, Met, Vatikanische Museen, Alte Pinakothek, Rijksmuseum. Viele Stücke wurden eigens restauriert oder erstmals wieder zusammengeführt – ein kulturelles Wunder aus Forschung, Geduld und Leidenschaft. „Mit Fra Angelico feiern wir die Kraft des Lichts“, sagt Arturo Galansino, Direktor der Fondazione Palazzo Strozzi. „Er blickte zurück, um nach vorn zu malen – ein Künstler, der Tradition und Innovation versöhnte.“

Florenz im Zeichen des Lichts

Im Herbst 2025 wird Florenz zum Pilgerort für Kunstliebhaber. Zwischen den warmen Tönen des toskanischen Spätsommers, den stillen Kreuzgängen von San Marco und den eleganten Hallen des Palazzo Strozzi verschmelzen Himmel und Erde – genau wie in Angelicos Bildern.



Madonna mit Kind und Heiligen
Fra Angelico, um 1425, Tempera und Gold auf Holz, Museo di San Marco, Florenz

Dieses frühe Hauptwerk des Künstlers zeigt die thronende Maria mit dem Jesuskind, flankiert von Heiligen – darunter Johannes der Täufer und mehrere Dominikanerheilige. Es verbindet noch die Eleganz der Gotik mit dem neuen räumlichen Denken der Frührenaissance – ein Schlüsselwerk für Fra Angelicos Übergangsstil.

Courtesy Ministero della Cultura - Direzione regionale Musei nazionali Toscana - Museo di San Marco

Ausstellung: Fra Angelico

Palazzo Strozzi & Museo di San Marco
Florenz

26. September 2025 – 25. Januar 2026
Tickets & Infos: palazzostrozzi.org

Tipp: Kombinieren Sie den Ausstellungsbesuch mit einem Spaziergang durch das Viertel San Marco – und lassen Sie den Tag bei einem Espresso in der Piazza della Santissima Annunziata ausklingen.

MOULIN ROUGE

Eine neue Bühne für

Sarah
Engels



Sarah Engels übernimmt die Rolle der Satine in „Moulin Rouge! Das Musical“ – und zeigt eine neue Seite ihrer künstlerischen Präsenz.

Foto: Press © Basti Sevastos



Es gibt Rollen, die mehr sind als ein weiterer Eintrag in einer Vita. Rollen, die sich nicht einfach lernen lassen wie Text und Schrittfolgen, sondern sich langsam im Körper niederlassen, in Haltung, in Blick, in dem Moment, bevor die Stimme den ersten Ton findet. Satine ist eine solche Figur. Sie ist Glanz und Sehnsucht, Stolz und Erschöpfung, ein Mensch auf der Bühne, dem die Welt zu Füßen liegt – und doch fehlt etwas, das sich mit Applaus allein nicht füllen lässt.

Dass Sarah Engels sich dieser Figur annimmt, wirkt nicht wie ein überraschender Wendepunkt, sondern wie eine Entwicklung, die in den letzten Jahren leise vorbereitet wurde. Engels hat sich Schritt für Schritt aus der öffentlichen Schublade gelöst, in die sie früh gestellt wurde – vom Castingformat zur Popstimme, vom Social-Media-Gesicht zur Persönlichkeit, die ihre eigenen Entscheidungen trifft. Und jetzt also: Satine.

Seit Anfang September probt Engels im Musical Dome Köln. Keine fertigen Posen, keine schillernde Bühnenillusion, sondern Arbeit am Feinsten: Atmung, Präsenz, Präzision. Satine ist keine Figur, die man nur „spielt“ – sie verlangt Kontrolle und Verletzlichkeit zugleich. Engels beschreibt es so:

Moulin Rouge! Das Musical ist ein Spektakel – und will eines sein. Die Bühnenshow, die in Köln läuft, ist farbgewaltig und elektrisiert, die Songs – neu arrangierte Pop-Hits von Beyoncé über Lady Gaga bis Elton John – treiben die Handlung mit einer Energie voran, die kaum Zeit lässt, Luft zu holen.

Satine steht im Mittelpunkt dieses Wirbels. Wer dort vorne steht, muss die Mitte halten. Engels tut das nicht über Lautstärke, sondern über Konzentration. Ihre Satine entsteht nicht aus dem Wunsch, „größer“ zu sein, sondern aus dem Mut, näher zu kommen. Man sieht es in der Körperführung. In dem Mo-

„Satine steht im Zentrum der Geschichte. Aber sie trägt auch ihre Müdigkeit mit sich. Ich möchte beides zeigen: die Stärke, und die Stellen, an denen sie weich wird.“

Sarah Engels



Foto: Ensemble Can Can / Press © Johan Persson

ment, bevor sie eine Szene beginnt. In der Art, wie ihre Stimme nicht nur Klang trägt, sondern Haltung. Es geht nicht darum, ein ikonisches Bild zu reproduzieren – es geht darum, den Kern zu treffen: eine Frau, die gesehen wird und sich trotzdem immer wieder behaupten muss.

Die Auftritte von Engels als Satine beginnen am 13. November und erstrecken sich über 15 ausgewählte Vorstellungen. Es ist bewusst keine durchlaufende Hauptbesetzung, sondern eine begrenzte, konzentrierte Präsenz. Jede Vorstellung wird ein einzelner Moment sein – und kein Automatismus.

Vielleicht liegt gerade darin ihre Stärke: in der Entscheidung, nicht einfach nur „eine weitere Rolle“ zu spielen, sondern eine, an der man wachsen kann.

Satine ist Glanz und Wunde. Engels spielt beides. Und genau das macht diese Besetzung interessant.

SARAH ENGELS ALS SATINE *Moulin Rouge! Das Musical* Musical Dome Köln

Vorstellungen:

Do, 13. November 2025 · 19:30
Fr, 14. November 2025 · 19:30
So, 16. November 2025 · 19:30
Mi, 19. November 2025 · 19:30
Do, 20. November 2025 · 19:30
So, 30. November 2025 · 19:30
Mi, 3. Dezember 2025 · 19:00
So, 7. Dezember 2025 · 19:30
Di, 16. Dezember 2025 · 19:00
Mi, 17. Dezember 2025 · 19:30
Sa, 20. Dezember 2025 · 19:30
So, 28. Dezember 2025 · 14:30
Fr, 9. Januar 2026 · 19:30
So, 11. Januar 2026 · 14:30
So, 18. Januar 2026 · 19:30

Alle Termine ohne Gewähr.
Der Vorverkauf läuft.
Weitere Infos & Tickets:
moulin-rouge-musical.de



Wärme, die bleibt

Über die stille Kraft warmer
Getränke im Winter – und
die Kunst, sich einen
Moment Zeit zu nehmen.

Es gibt Wintertage, an denen die Zeit sich dichter anfühlt, als würde sie näher an der Haut liegen und langsamer, fast bedächtig, durch die Stunden fließen. Tage, an denen man spürt, wie das Leben ein wenig nach innen rückt, wie Geräusche leiser werden und das Licht früher weicht. In solchen Momenten bekommt ein warmes Getränk eine Bedeutung, die sich nicht aus seiner Funktion erklären lässt, sondern aus seiner Haltung: Es erlaubt, für einen Augenblick still zu werden, bevor der Tag beginnt oder nachdem er längst vorbei sein sollte, ohne dass man dies begründen müsste.

Wenn Wasser erhitzt wird, beginnt ein Prozess, der unscheinbar wirkt und doch eine Atmosphäre verändert. Der Duft von frischem Kaffee breitet sich aus, noch bevor man den ersten Schluck nimmt. Kaffee hat eine Richtung: Er zeigt nach vorn, öffnet einen Tag, der sich erst findet. Er ist weniger Wachmacher als Übergangsmarke zwischen Schlaf und Denken, zwischen Innen- und Außenwelt.

Tee wiederum gehört einem ganz anderen Rhythmus. Er lässt sich nicht drängen, entfaltet seine Farbe langsam, als würde er die Zeit dehnen. Man sitzt daneben, schaut in die Tasse, ohne auf etwas Bestimmtes zu warten, und



Foto: Tabitha Turner für Unsplash

merkt, wie sich etwas im Inneren anpasst. Tee ist nicht Inspiration, sondern Erdung. Ein Gespräch mit dem Körper, nicht mit dem Kopf.

Kakao ist eine Erinnerung, die sich erwärmt. Er spricht von Tagen, an denen Trost ohne Worte möglich war, von Decken, Sofakissen, Händen, die einen Moment länger hielten. Ein Getränk, das sagt: Du darfst heute weich sein.

Und dann ist da die Brühe, langsam, stetig, geduldig. Sie fordert nichts und gibt viel. Sie wärmt von innen nach außen, so als würde die Wärme nicht nur den Körper betreffen, sondern den Raum, in dem man sich befindet. Eine Brühe ist immer mehr als ein Geschmack; sie ist ein Zustand.

Doch der Winter kennt auch Getränke, die nicht nur in der Stille wirken, sondern in der Gemeinschaft. Glühwein zum Beispiel — ein Getränk, das in seiner Einfachheit fast archaisch wirkt. Gewürze, Frucht, Wärme. Kein Genussmittel im klassischen Sinn, sondern eine Einladung, sich zusammen an einen Punkt zu stellen, an dem die Kälte nicht trennt, sondern verbindet. Glühwein schafft ein Gespräch, das niemand planen muss. Er öffnet Räume, in denen Nähe nicht erklärt wird.

Punsch funktioniert ähnlich, doch mit einer weicheren Geste. Weniger rau, weniger dunkel, etwas runder. Er duftet so, wie Winterabende aussehen, wenn sie gelingen: warmes Licht, langsame Bewegungen, gesellig, aber nicht laut. Punsch ist der Moment nach dem Spaziergang, nach dem Marktbesuch, nach dem Heimkommen — ein Getränk, das nicht fordert, sondern anbietet.

Gemeinsam ist all diesen Getränken nicht ihre Rezeptur, sondern ihr Tempo. Sie entstehen nicht im Vorübergehen. Sie geben den Händen eine Aufgabe, dem Körper ein Zeichen und dem Geist einen Übergang. Sie sind kleine Räume im Verlauf eines Tages, die man nicht erklären muss.

Wenn man Menschen eine Tasse, ein Glas, eine Schale halten sieht, erkennt man, wie sich die Haltung verändert. Schultern sinken, Atem wird tiefer, der Blick wird ruhiger. Wärme hat eine Art, den Körper zu erinnern, dass er bewohnt werden darf.

Der Winter verlangt keine großen Entscheidungen. Er verlangt nur, dass wir uns nicht verlieren. Warme Getränke erinnern daran, dass es möglich ist, Halt aus etwas ganz Kleinem zu ziehen. Nicht, weil es etwas löst, sondern weil es einen Rahmen schafft, in dem Lösungen nicht sofort gefunden werden müssen.

Es geht nicht um die Tasse selbst, nicht einmal um den Inhalt. Es geht um das Bleiben. Um das Wieder-Anwesend-sein im eigenen Körper. Um die Wärme, die nicht spektakulär ist, aber zuverlässig. Und darum, dass sie lange genug anhält, um uns an uns selbst zu erinnern.



Wenn Dinge **Gewicht bekommen**

Über die Rückkehr von
Qualität in einer Welt,
die lange zu leicht war.

Foto: Casey Connell | Unsplash+



Es wirkt, als hätte sich etwas verschoben in unserem Verhältnis zu Dingen. Lange Zeit ließen wir uns von Neuheit verführen, von Tempo, von Trends, deren Halbwertszeit von vornherein feststand.

Mode wurde gewechselt, bevor sie getragen war, Möbel wurden ersetzt, bevor sie Altern patinieren konnten, und selbst die Gegenstände, die uns täglich begleiteten, verloren ihre Bedeutung, weil sie immer austauschbar blieben. Doch nun, da sich das Leben verlangsamt, da Räume kleiner, Gedanken tiefer und Tage im Winter klarer geworden sind, kehrt ein anderes Verlangen zurück: das nach Dingen, die bleiben. Dingen, die Gewicht haben, nicht im Sinne von Masse, sondern im Sinne von Gegenwart. Dingen, die Stille tragen können.

Qualität zeigt sich niemals sofort. Sie ist nicht laut, nicht glänzend, nicht aufdringlich. Sie liegt in Materialien, die sich nicht erklären, sondern fühlen lassen. In einer Wolldecke aus den Werkstätten von Steiner1888 oder Lodenwalker, deren Fasern die Hand nicht kratzen, sondern wie ein sanfter Druck auf der Haut liegen. In einem Lederrucksack von Il Bisonte oder Mismo, der mit jedem Winter dunkler, weicher, persönlicher wird,

den Alltag holt. Und der Winter verstärkt es, indem er unsere Sinne nach innen lenkt, wo Feinheit plötzlich Bedeutung bekommt.

In der Mobilität zeigt sich dieselbe Bewegung. Autos wie ein Range Rover, ein Volvo XC90, ein BMW i7 oder ein Lexus LS versuchen nicht mehr, mit Lautstärke zu überzeugen. Sie definieren Luxus nicht über Geschwindigkeit, sondern über Ruhe. Ein sanftes Türschließen, das nicht zuschlägt, sondern einen Raum markiert. Ein Innenraum, in dem Leder nicht schreit, sondern atmet, in dem Holz matt bleibt, nicht glänzend poliert, in dem Technik nicht beeindruckt, sondern begleitet. Ein Auto kann ein Übergangsraum sein, ein Moment zwischen Außen und Innen, ein Ort, an dem man kurz sitzt, den Atem spürt, bevor man wieder Teil von etwas Größerem wird.

Uhren wiederum erzählen die längste Geschichte. Eine Nomos Tangente, eine Junghans Max Bill, eine

„Qualität entsteht dort, wo Sorgfalt wichtiger ist als Geschwindigkeit.“

Richard Sennett (US-Soziologe, Buch Handwerk)

weil er Spuren nicht löscht, sondern bewahrt. Und in Mänteln, die nicht von Saison zu Saison gedacht sind, sondern von Jahrzehnt zu Jahrzehnt: ein Burberry-Trench aus Gabardine, der Wind und Nässe nicht abweist, sondern mit der Selbstverständlichkeit eines guten Werkzeugs begleitet; ein Wollmantel von Jil Sander+ oder Lemaire, dessen Schnitt eher eine Haltung beschreibt als einen Trend. Kleidung, die nicht gefallen will. Kleidung, die bleibt.

Qualität setzt Zeit voraus. Und Zeit ist wieder kostbar geworden.

Auch in den Räumen, die wir bewohnen, hat sich etwas verändert. Ein Tisch von Carl Hansen & Søn oder Vitra steht nicht im Raum, um gesehen zu werden, sondern um benutzt zu werden. Um ein Zuhause zu tragen. Keramik von Hasami erzählt keine Geschichte, sie ermöglicht sie. Eine Lampe von Louis Poulsen leuchtet nicht, um zu betonen, sondern um zu beruhigen. Licht kann weich sein. Wärme kann sichtbar werden, ohne laut zu werden. Es ist dieses Zulassen, das Qualität in

Grand Seiko, selbst eine Rolex Oyster Perpetual oder eine Patek Philippe Calatrava tragen ihren Wert nicht offen zur Schau, sie flüstern ihn. Sie messen Zeit, ohne sie zu beschleunigen. Sie begleiten Körper und Jahre. Sie werden nicht erworben, um gesehen zu werden, sondern um eine Beziehung aufzubauen. Manche gehen weiter, als wir gehen können. Man gibt sie weiter. Und mit ihnen einen Faden zur eigenen Geschichte.

Der amerikanisch Industrielle Henry Ford soll einmal gesagt haben: „Qualität bedeutet, es richtig zu machen, auch wenn niemand hinschaut.“ In einer Welt, die lange auf Sichtbarkeit gebaut hat, wirkt dieser Satz heute fast radikal.

Qualität ist kein Besitz, den man zeigt. Sie ist ein Zustand, den man spürt. Eine Art von Nähe, die sich erst mit der Zeit erschließt. Sie ist der Winter in seiner besten Form: leise, warm, beständig.

Und sie bleibt. Nicht, weil sie muss. Sondern weil sie kann.



VORSCHAU

02 – 2026

* Sehnsucht nach Echtheit

Unperfektes, Analoges und Persönliches gewinnt an Bedeutung

* Neue Heldinnen

Porträts von Frauen, die nicht laut führen, sondern leise verändern

* Die neue Transparenz

Leichte Stoffe, klare Farben, fließende Silhouetten

* Moonlight in Killarney

Irlands romantisches Naturparadies

* Moin, Hamburg!

Zwischen Elbe, Szenevierteln und großer Freiheit

* Kultur-Tipps

* Für Sie gelesen

* Für Sie gehört

IMPRESSUM

Herausgeber:
magazine4you, Print- und Online-Medien Verlag,
Postfach, 6300 Zug, Schweiz
E-Mail: office@magazine4you.net
Website: www.magazine4you.net

