

ZEIT *FÜR DICH*

NEUANFANG

KLEINE KURSWECHSEL
STATT GROSSER VORSÄTZE

REISE

AMALFITANA
SÜDPOLEN
TIPPS

MODE

TRENDS
TEXTILE POESIE
LUFTIGE LOOKS
SUMMER VIBES

BUCH & MUSIK

ENDLER
KOWALLIKS
HEIDENREICH
HAIM
WNAG

KULTUR

MAGIE DES LICHTS
INSZENIERTE SCHÖNHEIT
ZEITGEIST MIT STIL



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

Es ist dieser Moment, in dem der Sommer sein kostbarstes Kleid trägt – golden, schimmernd, von einer Eleganz, die nur der Spätsommer kennt. Die Sonne steht tiefer, das Licht schmeichelt wie Seide auf der Haut, und jeder Tag scheint wie für eine letzte, luxuriöse Zugabe inszeniert.

In „Neuanfang ohne Stress“ zeigen wir, wie subtile Veränderungen den Alltag neu ins Licht rücken – sanft, aber wirkungsvoll. „Die leisen Stunden der Verführung“ erinnert daran, dass wahre Magie oft in der Stille liegt, in einem Blick, der länger verweilt als nötig.

Unsere Mode- und Beauty-Strecken inszenieren die Saison wie eine Bühne: fließende Silhouetten, mediterrane Farbwelten, luxuriöse Stoffe, die mit dem Wind spielen. Die Textilkunst von Fanglu Lin ist pure Poesie in Material, und Michelle Hunziker teilt mit uns jene funkelnden Momente, die ihr Lebensgefühl prägen.

Für Reisende ist jetzt die perfekte Zeit, dem Sommer hinterherzureisen: an die Amalfi-Küste, in pulsierende Städte oder in Landschaften, die wie mit Pastellfarben gemalt scheinen.

Wir zelebrieren den Spätsommer nicht nur als Jahreszeit, sondern als Stimmung – ein Fest aus Sinnlichkeit, Inspiration und stiller Raffinesse. Möge er für Sie zu einer goldenen Stunde werden, die lange nachklingt.

Herzlichst,

Ihre Redaktion

Cover-Foto und Foto links: ZoomTeam für Adobe Stock

INHALT



Feature

Neuanfang ohne Stress Kleine Kurswechsel statt großer Vorsätze	5
Die leisen Stunden der Verführung Wenn Nähe mehr sagt als Berührung	11

Mode, Stil & Beauty

Luftige Looks für heiße Tage Die angesagtesten Sommertrends 2025	15
Textile Poesie Textilkünstlerin Fanglu Lin	17
Marrakesch trifft moderne Eleganz Handwerk trifft auf Raffinesse	21
Summer Vibes are calling LSCN by LASCANA 2025	25
Strahlen wie Michelle Michelle Hunziker verrät ihren Lifestyle	29
Farbbrillanz nach Sonne & Meer Zeit für ein „Hair-Upgrade“	31
Wenn Zucker unter die Haut geht Ungesunder Lebensstil fördert die Glykation	33
Glowy, Creamy, Dreamy Hautunreinheiten gezielt kaschieren	34

Reise & Abenteuer

Stadtfluchten Stilvolle Kurztrips 202	35
La Dolce Vita Amalfitana – Die Seele des Südens	39

Fotos links: Oben: Sandra Seitamaa für Unsplash+
Mitte: © Sam Rock für H&M / Unten: Christian Jedlicka

Reisetipps - Film ab in Arizona - Digital Detox im Paradies - Zwischen Weinlagen und Wochenmärkten - Jenseits der Savanne - Ein neues Kapitel für eine Londoner Ikone	49
--	----

Im Land der sanften Hügel Überraschungen in Südpolen	57
--	----

Gesundheit & Genuss

Jod – große Wirkung Unterschätzter Nährstoff	61
Getreide Kulturgut mit Innovationspotenzial	63

Buch & Musik

Für Sie gelesen - Rebekka Endler: Witches, Bitches, It-Girls - Christoph Hein: Im Schatten der Mauer - Siobhan Ferguson: Amsterdam - wie es keiner kennt - Fabian Kowalliks: Die Ernährungslügen	67
Für Sie gehört - Haim: Drei Schwestern, ein Soundtrack für den Sommer - Aima Naidu: Die neue Seele des europäischen Jazz - Elvis - roh und echt: Die verlorenen Studiojahre vom Sunset Boulevard - Yujy Wang: Wenn Virtuosität auf Witz trifft	73

Fotos rechts: Oben: blackday für Adobe Stock
Unten: © Postmodern Jukebox

Bühne & Ausstellung

- Magie des Lichts: Cézanne, Monet, Renoir im Belvedere Wien - Inszenierte Schönheit: Rico Puhlmanns Modefotografie - Zeitgeist mit Stil Postmodern Jukebox	83
---	----

Zeitgeist

Kaffeegenuss im Wandel der Zeit	93
Mein Cabrio und der Duft des Sommers	95



A woman with long brown hair, wearing a white off-the-shoulder top and a long red skirt, is captured mid-jump into a body of water. Her arms are outstretched to the sides, and her legs are bent as she falls. The water is a vibrant blue-green, and white foam is visible where she is entering. In the background, there are green, hilly mountains under a blue sky with scattered white clouds. The overall mood is one of freedom and joy.

Neuanfang *ohne Stress*

Kleine Kurswechsel statt großer Vorsätze

Es muss nicht Januar sein, damit wir über Veränderungen nachdenken. Der Sommer hat seine ganz eigene Art, uns innehalten zu lassen. Wenn die Tage lang sind, das Licht weich durch die Fenster fällt, die Gedanken langsamer werden – dann stellt sich oft von selbst die Frage: Lebe ich noch so, wie es mir guttut? Oder ist es Zeit für einen kleinen Kurswechsel?

In dieser Jahreszeit, in der vieles leichter scheint – Kleidung, Gespräche, sogar Sorgen –, fällt es auch leichter, sich selbst neu zu begegnen. Nicht radikal. Nicht mit hochgesteckten Zielen und strengen Plänen. Sondern mit sanften, fast beiläufigen Veränderungen. Denn nicht immer braucht es einen lauten Umbruch. Oft reicht ein kleiner Schritt zur Seite, ein veränderter Blickwinkel, eine leise Entscheidung, um etwas in Gang zu setzen.

***Du musst nicht den ganzen Weg sehen.
Mach einfach den ersten Schritt.*** Martin Luther King Jr.

Wenn das Leben auf Pause drückt

Gerade im Sommer, wenn der Alltag sich entschleunigt – sei es durch Urlaubszeit, durch Hitze, durch das Gefühl, dass vieles stillsteht – entsteht Raum. Raum zum Durchatmen, zum Spüren, zum Fragen. Was passt noch zu mir? Wo habe ich mich eingerichtet, obwohl es sich längst eng anfühlt? Und: Muss ich wirklich etwas Großes verändern – oder genügt ein kleiner Impuls?

Die Idee des „großen Neustarts“ ist verführerisch. Sie klingt nach Drama, nach Filmreife. Kündigen. Umziehen. Alles auf Anfang. Und manchmal ist das genau richtig. Doch viel öfter ist ein unaufgeregter Richtungswechsel hilfreicher – einer, der mitten im Alltag stattfinden darf. In Flip-Flops, mit einem Eis in der Hand, während irgendwo ein Ventilator summt.

Mikroveränderungen statt Makropläne

Ein Spaziergang am Abend statt Serienmarathon. Das Handy am Wochenende im Flugmodus lassen. Einen freien Nachmittag pro Woche bewusst nicht verplanen. Ein „Nein“, wo sonst ein pflichtbewuss-

tes „Ja“ steht. Diese kleinen Gesten haben Kraft. Nicht, weil sie das Leben von heute auf morgen verändern. Sondern weil sie die Richtung ändern.

Leicht, aber spürbar.

Veränderung gelingt nicht durch Disziplin allein, sondern durch Verbindung. Zu sich selbst, zu den eigenen Bedürfnissen, zum echten Wunsch nach

etwas Anderem. Und dieser Wunsch ist oft nicht laut. Er zeigt sich in leisen Momenten: In der Müdigkeit, die nicht weggeht. In der Freude, die fehlt. Im Neid, den man verspürt, wenn andere Dinge tun, die man sich selbst nicht erlaubt.

***Diesen Momenten zu lauschen –
das ist der Anfang.***

Kleine Schritte mit großer Wirkung

Wer beginnt, muss nicht wissen, wohin es geht. Es reicht, den nächsten Schritt zu setzen. Vielleicht bedeutet das, morgens fünf Minuten früher aufzustehen, um kurz am offenen Fenster zu sitzen. Vielleicht heißt es, alte Routinen zu hinterfragen. Muss wirklich jeden Abend die Wohnung geputzt werden – oder darf es auch einfach gemütlich sein? Muss der Terminkalender voll sein – oder gibt es Raum für Ungeplantes?

Auch Beziehungen können kleine Kurswechsel brauchen. Ein Gespräch, das man lange vermeiden hat. Ein Brief, den man schreibt, auch wenn er nie abgeschickt wird. Ein Treffen, das man absagt



– ohne Ausrede. Oder eines, das man initiiert, ohne zu wissen, wie es ausgeht.

Es sind diese scheinbar kleinen Dinge, die unser inneres Gleichgewicht verschieben – in eine Richtung, die sich mehr nach uns anfühlt.

Vom Außen ins Innen

Der Sommer bringt uns nach draußen – an Seen, in Cafés, auf Balkone. Doch gerade in dieser Offenheit liegt auch eine Einladung, nach innen zu schauen. Vielleicht braucht es kein neues Projekt, kein neues Ziel, sondern nur ein neues Gefühl. Ein inneres Sortieren. Ein Loslassen. Ein „Ich darf das“.

Ein Neuanfang braucht keine Bühne. Nur Ehrlichkeit.

Denn ein Neuanfang ist kein Leistungskonzept. Er ist ein Akt der Fürsorge. Für uns selbst.

Und vielleicht ist er nicht das Gegenteil vom Bisherigen, sondern dessen sanfte Weiterentwicklung. Kein Bruch, sondern ein Fluss. Kein Weg-von, sondern ein Hin-zu.



Die leisen Stunden der *Verführung*

Wenn Nähe mehr sagt als Berührung,
und ein einziger Blick mehr verspricht
als eine ganze Nacht.



Es beginnt nicht mit einem Kuss. Nicht mit dem Drängen der Lippen oder dem verlangenden Blick. Verführung beginnt oft ganz woanders. In einem Raum voller Stimmen, in dem plötzlich nur noch eine zählt. In einem Gespräch über etwas scheinbar Banales – ein Lieblingsbuch, das Wetter, die Musik, die gerade läuft – und doch liegt etwas in der Stimme, das vibriert. Nicht laut, nicht fordernd, aber spürbar. Als würde jede Silbe über die Haut streichen, nicht über das Ohr.

Wenn sie ihn ansieht, dann nicht mit Absicht. Oder vielleicht doch. Es ist ein Blick, der sich kaum halten lässt, zu weich, zu schwebend, um etwas fordern zu können. Und dennoch trifft er ihn tief. Weil sie nicht ruft, sondern lockt. Nicht zieht, sondern wartet. Eine Einladung, formuliert in der Sprache der Zurückhaltung.

Sie sitzen nah beieinander. Nicht zu nah, aber nah genug, dass ihre Wärme sich berührt. Die Welt draußen wird langsamer. Der Abend hüllt sich in Töne, die sich wie Samt über den Moment legen – gedämpftes Licht, das Flirren eines Glases, leise Musik, die keiner wirklich hört, aber beide fühlen. Ihre Knie berühren sich kurz unter dem Tisch. Er sagt nichts. Aber er merkt es sich.

Sie spricht über Dinge, die er eigentlich längst kennt. Und doch lauscht er ihr, als hörte er jedes Wort zum ersten Mal. Es ist nicht, was sie sagt – sondern wie.

niemand führen muss. Ein Blick zu viel. Eine Pause zu lang. Die leise Ahnung, dass alles möglich wäre – wenn man es denn wollte.

Später stehen sie auf einem Balkon, über ihnen die Stadtlichter, die flackern wie alte Versprechen. In ihren Händen: zwei Gläser Wein, rubinrot, schwer und samtig. Der Himmel trägt schon das Blau der Nacht, aber die Luft ist noch mild, wie eine Umarmung, die bleibt. Sie lehnt sich ein wenig an ihn. Nicht fest. Nur so, dass er sie spürt. Ihre Finger streifen einander – ganz zufällig, oder eben nicht. Sie sieht ihn nicht an, und dennoch ist alles gesagt. Es ist ein Schweigen voller Wärme, voller Nähe, voller Möglichkeit. Kein Bedürfnis, kein Ziel. Nur ein Dasein. Miteinander. Im selben Atemzug.

Verführung ist nicht die Lust auf einen Körper – es ist die Sehnsucht nach einer Seele, die sich zeigt.

Es ist nicht das, was wir einander geben, das uns verbindet – sondern das, was wir einander lassen.

Claire Lenoir, aus "Nächte ohne Eile"

Ihre Stimme streicht sanft über seine Gedanken, und er beginnt zu spüren, wie sein Körper ihr zuhört, nicht nur sein Kopf. Er lehnt sich ein wenig vor, nicht aus Berechnung, sondern weil es ihn zu ihr hinzieht wie die Wärme eines Kaminfeuers in einer kalten Nacht.

Und sie merkt es. Natürlich merkt sie es.

Es ist diese Zärtlichkeit im Ungewissen, die Verführung so magisch macht. Kein Drängen, kein Fordern. Nur ein vorsichtiges Annähern, bei dem

Nach einem Moment, der bleibt. Nach einem Menschen, der bleibt, auch wenn er sich noch nicht ganz gezeigt hat. Manchmal ist das Erotischste nicht das Entkleiden – sondern das behutsame Enthüllen.

Vielleicht berühren sie sich an diesem Abend noch. Vielleicht nicht. Aber eines ist sicher: Zwischen ihnen ist bereits etwas geschehen. Nicht sichtbar. Nicht greifbar. Aber tief. So tief, dass sie es beide mitnehmen werden – in die Nacht, in den Morgen, vielleicht in das nächste Leben.



LUFTIGE LOOKS FÜR HEISSE TAGE

Die angesagtesten Sommertrends 2025

Sonnenschein pur, Strand und Meer, ein eisgekühlter Kaffee und laue Nächte mit Outdoorpartys: Für einen perfekten Sommer fehlen nur noch die passenden Looks. Die luftigen Fashion-Trends für heiße Tage versprechen da einen Auftritt mit Wow-Faktor.

Beachwear goes Alltag

Die Sommerzeit ist der ideale Zeitpunkt, um dem Kleiderschrank mal wieder ein Update zu verpassen. Dicke Strickpullis und die Steppjacke sind schließlich schon längst in der hintersten Ecke gelandet. Die heißen Tage verlangen luftige Outfits, die toll aussehen und perfekt für die hohen Temperaturen sind. Must-have-Kauf Nummer eins: neue Beachwear. Geht es an den Strand oder ins Schwimmbad, wird es in dieser Saison tierisch wild. Angesagt sind jetzt Bikinis und Badeanzüge mit Animal-Print. Die Zebra-, Leoparden- oder Snake-Designs zeigen sich dabei mal in den klassisch-natürlichen Tönen oder erhalten dank knalliger Farben von Pink bis Neongrün einen coolen Twist. Und wer Schwimmen gerade nicht auf seiner To-do-Liste hat, kann die Pieces auch einfach im Alltag tragen und sie mit einem weiteren Trend matchen: Transparenz. Ein leuchtender Bikini kommt unter einem Mesh-Longsleeve ebenso gut zur Geltung wie im Duo mit dem leichten Chiffon-Kleid. Fehlen nur noch ein Paar minimalistische Ballerinas in erdigen Tönen und der Look ist perfekt.

Weniger ist im Sommer mehr

Der Trend an superheißen Sommertagen sind knappe Tanktops und Micro-Shorts – also figurahe Oberteile und knapp geschnittene Hosen, die an Hotpants erinnern, dabei aber aus Baumwollmischen, Viskose oder Leinen bestehen. Beides funktioniert als Kombi gut, macht aber auch im Duo mit mehr Stoff eine gute Figur. Dann präsentiert sich das Top etwa im Outfit mit Culotte und die Shorts kommen mit einer fließenden Bluse zur Geltung. Alternativ hat ein Bralette mit viel Spitze oder in Satin-Qualität seinen großen Auftritt und überzeugt in Kombination mit einer leichten High Waist-Jeans. Und an den Füßen? Da wird es wieder transparent. FlipFlop-Söckchen schenken den Zehentrennern ein Upgrade und sorgen ganz nebenbei dafür, dass Bläschen und Druckstellen diesen Sommer keine Chance haben. Sie punkten mit vielen modernen Farben und machen schon beim Anziehen gute Laune. Für den kompletten Sommer-Style fehlt dann nur noch eine Sonnenbrille, die sich jetzt vor allem im eckigen Shape und mit auffälligen Nuancen präsentiert.

Cool gestylt fürs Office

Klar: Einige Styles sind für den typischen Büroalltag ein wenig zu luftig. Doch auch im Office müssen sommerliche Looks keine Seltenheit sein. Hier kommen die modernen Hemdblusen ins Spiel, die in dieser Saison oversized geschnitten sind und damit Eleganz mit Lässigkeit kombinieren. Dazu gesellen sich eine leichte Slim Fit-Stoffhose und schöner Schmuck – am besten in Gold. Perfekt für den Sommer geeignet sind etwa kleine Motiv-Ohrstecker mit Schmetterling oder Marienkäfern, ebenso wie Ketten mit floralen Anhängern oder dem eigenen Namen. Und damit Laptop, Dokumente und Co. sicher verstaut sind, kommt noch eine angesagte Tasche ins Spiel. Riesige Slouchy Shopper bieten jede Menge Platz und sind ein echter Hingucker. Wer auch im Sommer nicht auf Blazer und Bundfaltenhose verzichten möchte, sollte die luftige Variante aus Leinen wählen. Im Trend sind Blazer mit überschnittenen Schultern für mehr Komfort sowie Marlenehosen. Eine Handtasche in der diesjährigen Pantone-Trendfarbe Mocha Mousse rundet den Look stimmig ab. Ebenfalls angesagt sind Poloshirts in allen Variationen, die zur schmalen Hose passen, aber auch mit Etuirock funktionieren.

Eyecatcher in Sommernächten

Am Abend geht es dann zur coolen Outdoorparty, natürlich im passenden Outfit. Lange weiße Kleider wirken wunderbar unbeschwert und machen einfach Lust auf den Sommer. Sie sind die perfekten Partner für Clutches in Lavendel, Himmelblau oder Silber und lassen sich mit kunterbunten Ballerinas oder klassischen High Heels stylen. Tipp für alle, die die ganze Nacht durchtanzen möchten: Die hohen Schuhe gibt es mittlerweile auch in der superbequemen Variante mit ergonomischem Fußbett und aus extraweichem Leder. Weiterer Trend-Look für Sommerpartys: Das Duo aus lässigem T-Shirt und funkelnem Minirock mit Pailletten, Glitzer und feinen Fransen. Der Mix wirkt spannend und kontrastreich und funktioniert auch mit einer leichten Jeansjacke, wenn die Temperaturen in der Nacht fallen.

Text: fashionpress.



Foto: Chalo Garcia für Unsplash+



Textile Poesie

Die renommierte Textilkünstlerin Fanglu Lin wagt mit einer exklusiven Capsule Collection für Zara den Schritt von der Galerie auf die Straße – und bringt damit ihre faszinierende Kunst erstmals in tragbare Form.



Die Kollektion für Damen, Herren, Kinder und sogar für den Wohnbereich verbindet traditionelle Handwerkskunst mit modernem Designgefühl. Es ist eine stille Revolution: Kunst, die sich bewegt, atmet und mit dem Alltag verschmilzt.

„In der Welt des traditionellen Handwerks wird Zeit nicht gemessen, sondern gehalten – in jedem Knoten, in jeder Naht“, sagt Fanglu Lin. „Textilien sind für mich nie nur Material oder Technik. Sie sind gelebte Erinnerung, ein leiser kultureller Nachhall.“ Diese emotionale Tiefe spiegelt sich in jedem einzelnen Stück der Kollektion wider.

Von der Yunnan-Provinz in die Modewelt

Fanglu Lins künstlerischer Weg begann im chinesischen Dorf Zhou Cheng in der Provinz Yunnan, wo sie ein Jahr lang bei Frauen der Bai-Minderheit alte textile Techniken wie Färben, Weben und Knoten erlernte. Diese überlieferten Handwerkskünste hat sie über Jahre hinweg in großformatige, skulpturale Installationen übersetzt – vielschichtig, abstrakt und voller emotionaler Resonanz.

Mit Zara öffnet sich nun ein neues Kapitel: Die komplexe Sprache ihrer Kunstwerke findet ihren Ausdruck in Mode. In enger Zusammenarbeit mit dem Designteam des spanischen Modehauses hat Fanglu Details aus ihren Installationen neu interpretiert und in Kleidungsstücke transformiert. Die Farbpalette – Naturtöne, Schwarz und tiefes Indigo – stammt aus ihren eigenen Aquarellen.

Die Sprache des Stoffes

Bestickungen, Knoten, Rüschen, Kräuselungen und natürlich Färbetechniken ziehen sich durch die gesamte Kollektion. Besonders markant ist das Spiel mit Struktur: Dekonstruierte Schnitte werden von kunstvollen Kordeldetails geformt, die zugleich Halslinien definieren und fließenden Stoffen skulpturale Tiefe verleihen. Kleider schmiegen sich in raffiniertem Faltenwurf um den Körper – poetisch, schützend und offen für Interpretation.

Auch die Herrenlinie spiegelt dieses Spannungsverhältnis zwischen Struktur und Leichtigkeit wider. Die Wohnaccessoires fungieren als textile Kunstobjekte für den Alltag – funktional, sinnlich, und durchdacht gestaltet. Selbst die Kinderkollektion folgt Fanglus künstlerischem Credo: verspielt, achtsam und voller Seele.

Kunst zum Leben erweckt

Mit dieser Kollektion wird Textilkunst nicht nur sichtbar, sondern spürbar. Fanglu Lin hat eine Linie geschaffen, die berührt – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Ihre Entwürfe erzählen Geschichten, die sich beim Tragen fortschreiben. Sie laden dazu ein, innezuhalten und die stille Kraft von Handwerk, Tradition und Zeit neu zu entdecken.

Eine Hommage an das textile Erbe – und ein stiller Triumph weiblicher Kreativität.



Marrakesch

trifft moderne Eleganz

H&M Studio entführt uns mit seiner Resort Capsule Collection 2025 in die lebendige Welt Marrakeschs und die Ruhe der Wüste. Die Kollektion vereint handwerkliche Raffinesse mit modernen Silhouetten und bietet eine stilvolle Auswahl für den Sommer.



Inspiration aus Marrakesch

Die Kollektion ist eine Hommage an die marokkanische Kultur, mit fließenden Kaftanen, luftigen Sommerkleidern und strukturierten Denim-Teilen. Die Farbpalette reicht von Terrakotta und Sandbeige bis zu lebendigem Blau und tiefem Ton. Materialien wie Leinen, Baumwolle und Chiffon sorgen für Leichtigkeit und Komfort.

Highlights der Kollektion

Ein beigefarbenes, kurz geschnittenes Baumwolljackett mit geschwungenem Ausschnitt, Nietenverzierungen und aufwendiger Stickerei, kombiniert mit gebogenen Jeans mit seitlichen Nieten.

Bedruckte Kaftane in Patchwork-Optik mit marokkanischen Motiven.

Ein schwarzes, kurzes Gilet mit Kontrastnähten, Knöpfen, Perlenbesatz und kleinen Quasten.

Ein staubblaues Maxikleid mit transparenten Ärmeln, Nietenverzierungen, Raffung und Rückenausschnitt.

Ein weißes Baumwoll-Popeline-Hemd mit geschwungenem Saum und passenden weiten Hosen mit Kordelzug und Quasten.

Accessoires für den perfekten Look

Die Kollektion wird durch Accessoires ergänzt, darunter ein terrakottafarbenes Bikini-Set mit asymmetrischem Oberteil, goldene flache Mules mit Knotendetails, hohe Sandalen mit Seilriemen, eine hell terrakottafarbene Wildledertasche mit Peitschenstichdetails sowie Sonnenbrillen und Schmuck mit Quasten, Nieten und Kristallperlen.

Die H&M Studio Resort Capsule Collection 2025 ist ab dem 8. Mai 2025 in ausgewählten H&M-Filialen und online unter [hm.com](https://www.hm.com) erhältlich. Diese Kollektion bietet die perfekte Kombination aus traditioneller Handwerkskunst und modernem Design – ideal für stilvolle Sommerabenteuer.

Mehr unter: **www.hm.com**



LSCN by LASCANA 2025

Summer Vibes are calling



Wenn die Sonne heißer scheint, die Nächte länger werden und das Leben endlich wieder draußen stattfindet, ist es Zeit für Looks, die mehr können als nur gut aussehen. LSCN by LASCANA bringt mit ihrer neuen Sommerkollektion genau das auf den Punkt: Leichtigkeit trifft auf Selbstbewusstsein, verspielte Details auf moderne Schnitte – und das alles mit einer klaren Botschaft: Be who you want to be. Every day. Everywhere

Die Kollektion trägt den Titel „Summer Vibes Are Calling“, und genau so fühlt sie sich auch an. Wie ein Roadtrip entlang der Côte d'Azur, ein Sonnenuntergang auf Mykonos oder ein Daydrinking-Date in Barcelona. Farben wie Eisblau, Koralle oder leuchtendes Rot fangen die Atmosphäre eines perfekten Sommertages ein – vom ersten Sprung ins Wasser bis zur goldenen Stunde mit Aperol in der Hand.

Swimwear mit Statement

In dieser Saison geht es nicht nur um Bademode, sondern um ein Lebensgefühl. Die Bikinis und Monokinis der Kollektion spielen mit Cut-Outs, Metallic-Elementen und spannenden Texturen. Ein eisblauer Triangle-Bikini mit feinen Raffungen trifft auf eine transparente Tunika – luftig, leicht, luxuriös. Daneben: ein feuerroter Monokini mit goldfarbenem Ring in der Taille. Auffallen ist hier keine Option, sondern Programm.

Und das Beste: Viele Teile lassen sich kombinieren, layern, weiterdenken. Ein Bandeau-



Alle Fotos: © LASCANA



Bikini-Top wird zum Cropped Party-Piece, der Kaftan zum Festivalkleid. Die Kollektion versteht Mode nicht als Schablone, sondern als Spielplatz. From Beach to Bar

Besonders stark ist die Kollektion dort, wo Swimwear in Streetwear übergeht. Ein weich fließendes Maxikleid in leuchtendem Rot – tailliert, mit tiefem Ausschnitt und goldenen Akzenten – bringt Riviera-Glam in die Stadt. Ein Zweiteiler aus Mesh in sattem Grün oder coolstem Grau funktioniert tagsüber als relaxed Look am Pool und abends mit chunky Schmuck auf der Dachterrasse.

LSCN zeigt damit: Wer sich wohlfühlt in seiner Kleidung, strahlt das auch aus. Und manchmal reicht dafür ein schlichtes Shirt, das sich wie Sommer auf der Haut anfühlt – oder eine Hose, die tanzen will, sobald Musik läuft.

Auch drunter wird's spannend. Die Lingerie der neuen Kollektion ist alles andere als basic: feine Spitze, verführerische Schnitte, Bralettes ohne störende Verschlüsse – dafür mit extra softem Tragegefühl. Die Farben bleiben mutig: zartes Eisblau, tiefe Rottöne, frisches Peach. Hier geht es nicht um „darunter“, sondern um ein Stück Selbstliebe zum Anziehen.

Ein besonderer Liebling: das rote Bralette mit filigranen Trägerdetails, kombiniert mit einem passenden High-Waist-Slip – sexy, klar, empowering.

Auch wer nur Netflix & Nickerchen plant, darf stylish sein. Oversized Bigshirts mit kleinen Frontprints, Pyjamas in knalligen Farben und leichte Shorty-Sets mit Blumenprints zeigen: Nachtmode darf Spaß machen. Sie darf laut sein, weich sein, alles sein. Und genau das ist das Gefühl, das diese Kollektion vermittelt: Freiheit, Selbstbestimmung und ganz viel Modevergnügen.

Ob du barfuß durch Sand läufst, im Stadtpark picknickst oder auf einer Rooftop-Party tanzt – diese Kollektion ist dein Style-Begleiter. Sie spielt mit Kontrasten: zart & stark, entspannt & sexy, laut & leise. Und sie beweist, dass junge Mode nicht beliebig sein muss, sondern eine Haltung zeigen darf.

Der Sommer ruft. Und LSCN by LASCANA liefert das passende Echo: mutig, verspielt, voller Liebe zum Detail.



Strahlen wie *Michelle*



Goovi – Natürlichkeit, Selbstliebe und Wohlbefinden *Michelle Hunziker verrät ihren Lifestyle*

Natürlichkeit und gute Laune, das ist die Welt von Goovi. Mit ihrer Marke möchte die Entertainerin Michelle Hunziker Wellness und positive Energie in den Alltag bringen und die Menschen dazu ermutigen, sich selbst zu lieben und sich um sich selbst zu kümmern.

„Ich wollte eine Marke erschaffen, die wie eine Freundin ist“, sagt Hunziker. „Fröhlich, ehrlich, natürlich – ohne Druck und ohne Perfektionswahn.“ Und genau das ist Goovi: Produkte mit Seele, die nicht mit makellosen Versprechen, sondern mit ehrlicher Energie überzeugen.

Jüngst lud die Moderatorin zum großen „Goovi Day“ in eine Mailänder Villa – ein Event wie ein Farbenrausch. Yoga im Garten, Tanzworkouts, Beauty-Workshops, Smoothies und Selfcare in allen Facetten. Ein Tag, der zeigte, worum es Hunziker wirklich geht: um Lebensfreude, Körperbewusstsein und darum, sich selbst etwas Gutes zu tun – ohne schlechtes Gewissen.

Die Produkte sind dabei so bunt wie das Lebensgefühl, das sie vermitteln wollen. Cleane Inhaltsstoffe, liebevolles Design, ein Augenzwinkern hier, ein Kompliment an den eigenen Körper dort. Von Vitamin-Gummies über natürliche Deos bis hin zu sanftem Make-up – Goovi ist ein Rundum-Wohlfühlpaket für moderne Frauen, die viel leisten und sich dabei nicht selbst vergessen wollen.

Dass diese Philosophie gerade jetzt so gut ankommt, überrascht kaum. In einer Welt voller Hochglanzfilter, Retsche und Selbstoptimierung trifft Goovi den Nerv der Zeit – und erinnert uns daran, dass Schönheit vor allem eines ist: ein Gefühl.

„Alle Goovi-Produkte werden in Italien hergestellt und zeichnen sich durch ihre unerwartete Natürlichkeit, ihre Farbenpracht und ihre Wirksamkeit aus – alles Dinge, die auch ein wichtiger Teil meines Lebens sind“, sagt Michelle Hunziker und fügt hinzu: „Die Idee, Goovi zu gründen, entstand aus dem Wunsch heraus,

meine Leidenschaft für Naturprodukte, die ich schon immer verwendet habe, mit anderen zu teilen. In Italien haben wir erfolgreich eine Omni-Channel-Strategie umgesetzt. Obwohl wir eine Digital-Native-Marke sind, sind wir in mehr als 1.300 Geschäften, darunter Apotheken und Parfümerien, vertreten. Im Jahr 2024 haben wir außerdem unsere ersten Pop-up-Stores in Rom und Mailand eröffnet. Mein Traum war es nun, auch in Deutschland, einem Land, dem ich sehr verbunden bin, mit einem physischen Vertrieb präsent zu sein, damit jeder die Möglichkeit hat, unsere Produkte auszuprobieren: die Texturen, die Düfte und die Wirksamkeit.“

Good, Easy, Natural.

Bei Goovi ist Wohlbefinden das Ergebnis eines ganzheitlichen Ansatzes, der sowohl von innen, mit Nahrungsergänzungsmitteln, als auch von außen, mit Hautpflege-, Körperpflege- und Make-up-Produkten, wirkt. Good: wirksame Produkte mit einer sauberen und veganen Philosophie für das Wohlbefinden von innen und außen.

Goovi bietet eine ganzheitliche Wellness-Philosophie, die mit Nahrungsergänzung beginnt, wobei das Wohlbefinden von innen die Grundlage bildet, und dann mit Hautpflegeprodukten, Körperpflege und einem Hauch Make-up von außen fortgesetzt wird!

Die Kombination aus natürlichen Inhaltsstoffen und der Good-Vibes-Philosophie ist das, was Goovi auszeichnet: Gut, einfach und natürlich. Goovi ist eine Marke, die Wohlbefinden und Natürlichkeit feiert.

Frische Farbbrillanz nach *Sonne & Meer*

Während wir uns an langen Sonnenbädern, salzigen Meeresbrisen und erfrischenden Schwimmrunden im Freibad erfreuten, haben UV-Strahlen, Salzwasser und Chlor unserem Haar einiges abverlangt.

Höchste Zeit für ein echtes „Hair-Upgrade“! Die Intensiv Color Creme von réell'e bietet dem Haar genau das, was es jetzt verdient: eine glänzende Farbauffrischung und intensive Verwöhnkur – vereint in einem Produkt. Die dauerhafte Coloration sorgt für langanhaltende Farbbrillanz und deckt dabei zuverlässig auch graue Haare ab. Dank der pflegenden Farbglanzkur mit wertvollem Mandelöl wird das Haar nicht nur in leuchtende Farben getaucht, sondern auch vor Haarbruch geschützt – mit bis zu 95 % weniger Haarbruch. In dieser Fotostory zeigen wir zwei neue Nuancen, die frischen Wind in die Herbst- und Winterlooks bringen: Kühles Beige-blond und Kühles Hellbraun – für den ultimativen Glow und ein gesundes, strahlendes Finish.

Vorher

Ob blond oder brünett – der Sommer hinterlässt seine Spuren! Während blondes Haar dazu neigt, rasch seine strahlende Leuchtkraft zu verlieren, auszutrocknen und brüchig zu werden, kämpft dunkleres Haar oft mit verblassender Farbtintensität und spröden Spitzen. Das Ergebnis? Ein oft mattes, lebloses Erscheinungsbild, das alles andere als Urlaubsfeeling verspricht.

1. Vorbereitung

Für eine perfekte Coloration ist eine gründliche Vorbereitung essenziell. Zunächst die Stirn bis zum Haaransatz sowie die Haut hinter den Ohren eincremen, um Hautverfärbungen zu vermeiden. Anschließend die beigefügten Handschuhe anziehen und die Auftragsdüse der Entwicklerflasche abnehmen. Die Intensiv Color Creme in die Flasche drücken, gut verschließen und kräftig schütteln, bis eine gleichmäßige, cremige Mischung entsteht. Wichtig ist, dass das Haar frei von Stylingprodukten und nicht frisch gewaschen ist, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

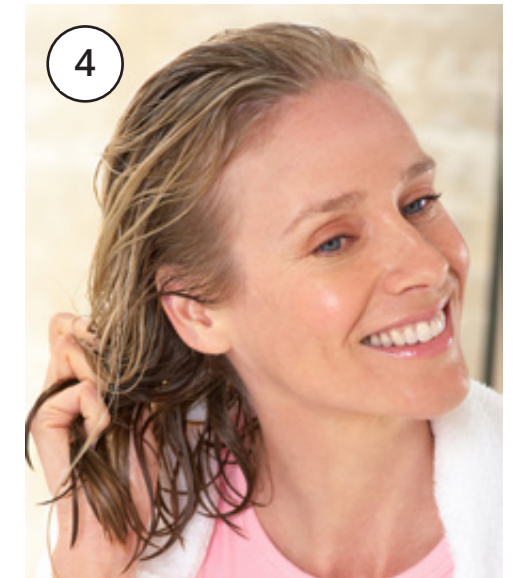
2. Auftragen der Coloration

Die Spitze der Entwicklerflasche abnehmen und die Farbcreme scheitelweise vom Ansatz bis zu den Spitzen auf das gesamte Haar auftragen.

Tipp: Für eine intensivere und gleichmäßigere Verteilung der Farbe empfiehlt es sich, langes Haar mit einem grobzinkigen, nicht-metallischen Kamm, wie etwa von ebelin, durchzukämmen.

3. Einmassieren & Einwirken

Die Coloration sanft ins Haar einarbeiten und dabei eine wohltuende Kopfhautmassage genießen. Für optimale Ergebnisse bei der Erstanwendung die Farbe 30 Minuten einwirken lassen.



4. Ausspülen & Nachbehandlung

Nach der Einwirkzeit die Farbmassen mit etwas Wasser aufschäumen und gründlich ausspülen, bis das Wasser klar ist. Die Farbglanzkur in das feuchte Haar einmassieren und 2-3 Minuten einwirken lassen. Danach gründlich mit warmem Wasser ausspülen. Die Farbglanzkur verschließt und glättet die offene Schuppenschicht der Haaroberfläche und versiegelt so die Farbpigmente, um die Farbe länger intensiv und frisch zu halten.

5. Nachher

Nun können die Haare wie gewohnt getrocknet und gestylt werden, um den frischen Farbton und das gesund aussehende Finish in seiner ganzen Schönheit zu präsentieren.

Ansatz kaschieren

Unser Tipp, wenn es schnell gehen muss: réell'e Ansatzspray vor Gebrauch kräftig schütteln und senkrecht halten. Das Spray nur auf trockenem Haar anwenden, aus etwa 10 cm Abstand gleichmäßig auf den Ansatz aufsprühen, bis das gewünschte Ergebnis erreicht ist. Sparsam verwenden, da zu viel Produkt Abrieb verursachen kann. Bei Bedarf auch leicht über den Ansatz hinaus sprühen, um einen nahtlosen Übergang zur natürlichen Haarfarbe zu erzielen.

réell'e und ebelin sind in allen mehr als 2.000 dm-Märkten und im Onlineshop dm.de erhältlich.

Alle Fotos © réell'e / dm



Alle Fotos © Lavera

Glykation

wenn Zucker unter die Haut geht!

Die Beziehung zwischen Zucker und feinen Linien ist klebrig – denn Zucker ist ein Bösewicht. Nicht nur wenn es um die Hüften geht, sondern Zucker lässt uns alt aussehen. Wenig bekannt, aber entscheidend in der Hautalterung: Glykation! Dieser Prozess beschreibt die sogenannte Verzuckerung der Haut und gilt als einer der Haupttreiber für einen beschleunigten Alterungsprozess.

Ein Apfel hier, ein gesüßter Kaffee da, ein Snack am Nachmittag – eine zuckerreiche Ernährung und ein ungesunder Lebensstil fördern die Glykation. Um die Hautalterung zu verlangsamen ist es wichtig, den Konsum von Zucker zu kontrollieren und die Hautpflege anzupassen.

Glykation ist ein biochemischer Prozess und längst kein Randphänomen mehr. Dabei lagern sich Zuckermoleküle an unsere Kollagen- und Elastinfasern an. Die Folge: Die Gewebefasern „karamellisieren“ und werden starr und unflexibel. Es entstehen sogenannte AGEs (Advanced Glycation Endproducts), die die Hautstruktur schädigen, Entzündungen hervorrufen und den Alterungsprozess fördern. AGE-Produkte entstehen täglich, nicht nur durch die Ernährung, sondern auch durch UV-Strahlung und Stress. Die gute Nachricht? Mit gezielter Pflege und einem gesunden Lebensstil lässt sich die Zuckerschädigung verlangsamen.

Moderne Anti-Aging Wirkstoffe, – wie Q10, Vitamin C und R, die die Haut schützen, regenerieren und AGE-Produkte neutralisieren – sind essenziell für einen Glykationsschutz. Zum Beispiel zu finden in der BASIS SENSITIVE Pflegelinie für Feuchtigkeit, Pflege und hochwirksamen Schutz vor Glykation. Der Coenzym Q10-Komplex reduziert Falten und schützt vor Verzuckerung – und wirkt damit gleich zweifach gegen vorzeitige Hautalterung (in Vitro).

Eine verzuckerte Haut lässt sich übrigens an einer fehlenden Spannkraft, feinen Linien und Falten erkennen. Auch Rötungen und ein ungleichmäßiger Teint sind Indizien für eine fortschreitende Glykation.

Aber mit bewusster Lebensweise, achtsamer Ernährung, täglichem UV-Schutz und der richtigen Pflegeroutine lässt sich die Haut wirksam vor den Folgen der Glykation schützen – für ein frisches, vitales Hautbild in jedem Alter.



Ein grüner Smoothie wirkt oxidativen Stress entgegen und hilft natürlich gegen Glykation.



Täglicher UV Schutz ist in der Beautyroutine unerlässlich.



links: lavera BASIS SENSITIVE Q10 Anti-Falten Feuchtigkeitscreme
rechts: lavera BASIS SENSITIVE Q10 Anti-Falten Nachtcreme



Weitere Informationen unter www.lavera.de



Foto: Getty Images für Unsplash+

trend !t up – It's a Teint Thing

Glowy, Creamy, Dreamy

Ebenmäßig, langanhaltend und so natürlich wie möglich – das sind die Ansprüche an die perfekte Foundation. Gar nicht so leicht, wenn man bedenkt, wie individuell jede Haut reagiert. Die Produkte von trend !t up kaschieren Hautunreinheiten, Irritationen und Augenschatten gezielt – ohne maskenhaft zu wirken.

Die passende Base glättet das Hautbild, lässt es ebenmäßiger erscheinen und sorgt für ein frisches, vitales Finish. Während sich die einen ein mattiertes Ergebnis wünschen, bevorzugen andere einen natürlichen, gesund aussehenden Teint mit Leuchtkraft. Gut, dass trend !t up für beide Vorlieben die passenden Produkte bietet. Auch Make-up-Trends wie Soft Sculpting, der No-Make-up-Look oder der angesagte Yoga-Glow lassen sich mit trend !t up ganz einfach zu Hause kreieren. Für einen Look so makellos und strahlend, als käme er direkt vom Red Carpet.

trend !t up Blush-, Bronzer & Highlighter Palette Face Perfection

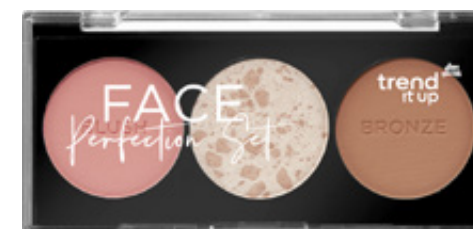


Foto: © trend !t up / dm

trend !t up ist in allen mehr als 2.000 dm-Märkten und auf dm.de erhältlich.

Das trend !t up Face Perfection Set kombiniert Highlighter, Bronzer & Blush für einen perfekt abgestimmten Look. Die Texturen sind leicht zu verblenden und ideal kombinierbar. Mit dem Finger oder einem Pinsel sanft auf die gewünschte Stelle auftragen und verblenden. Das seidig zarte Powder Blush von trend !t up akzentuiert die Wangenknochen, setzt frische Akzente und modelliert die Konturen. Das Blush zaubert natürliche Frische und Strahlkraft dank dem integrierten Primer und lichtreflektierenden Pigmenten. Dabei ist es besonders leicht mit der Hand oder dem Applikator aufzutragen. In sechs abwechslungsreichen Farben erhältlich. Der Bronzer Silk'n Sun Glow von trend !t up verleiht dem Teint einen natürlich sonnengebräunten Look und sorgt für ein frisches Aussehen mit ebenmäßigem Finish. Die seidig zarte Textur verschmilzt mit der Haut und lässt sich leicht auftragen und verblenden. Der Bronzer ist auch mit mattem Finish erhältlich. Strahlende Akzente setzen – ganz unkompliziert: Der Cream Glow Highlighter von trend !t up bringt mit seiner zarten, lichtreflektierenden Textur und dem weichen Applikator sofortigen Glow auf die Haut. Einfach aufzutragen, easy zu verblenden und in zwei Nuancen erhältlich: Pearly Gold und Pearly Rose.

Stadtfluchten

Stilvolle Kurztrips

Der Sommer lädt ein, dem Alltag zu entfliehen – und das muss nicht immer mit einer Fernreise verbunden sein. Europas Städte bieten perfekte Kulissen für stilvolle Kurztrips, die Kultur, Genuss und Entspannung miteinander verbinden. Wir stellen sechs handverlesene Destinationen vor, die Sie garantiert mit neuer Energie zurückkehren lassen.

Foto: Qeparo, Albanien / Xhilitana für Unsplash+

Foto: Kopenhagen, Dänemark / Kristijan Arsov auf Unsplash



1 Südalbanien Skandinavischer Chic und Hygge

Die dänische Hauptstadt steht für entspannten Lifestyle und stilvolles Design. Kopenhagens Altstadt mit ihren bunten Häusern rund um Nyhavn, die Fahrräder an jeder Ecke und die kreativen Food-Spots machen die Stadt zum perfekten Ziel für ein langes Wochenende.

Must-Do: Ein Besuch in Nørrebro – das angesagte Viertel mit coolen Concept Stores, kleinen Galerien und Cafés.

Tipp: Mieten Sie ein Fahrrad und erkunden Sie die Stadt wie die Locals.

Foto: Plaza de España Sevilla, Spanien / Tânia Mousinho für Unsplash+



4 Sevilla Flamenco, Tapas und maurische Pracht

In Sevilla verschmelzen arabische Einflüsse mit spanischer Lebensfreude. Die historische Altstadt, die imposante Kathedrale und der Alcázar-Palast entführen in vergangene Zeiten – während hippe Bars und stylische Hotels das moderne Gesicht der Stadt zeigen.

Must-Do: Eine abendliche Flamenco-Show in einem traditionellen Tablao.

Tipp: Früh aufstehen, um die Stadt vor der Mittagshitze und den Touristenmassen zu genießen.

2 Porto Portugals Portugals charmante Perle

Porto hat sich in den letzten Jahren vom Geheimtipp zum Hotspot entwickelt. Zwischen verwinkelten Gassen, historischen Brücken und der Uferpromenade des Douro entfaltet sich das einzigartige Flair dieser Stadt.

Must-Do: Eine Portweinverkostung in einer der traditionellen Weinkellereien von Vila Nova de Gaia.

Tipp: Übernachten Sie in einem der vielen Boutique-Hotels mit Blick auf den Fluss.

Foto: Porto, Portugal / Wendell Adriel L.S. für Unsplash+



5 Antwerpen Kunst, Mode und belgische Lebensart

Die belgische Stadt ist ein Paradies für Design-Liebhaber und Shopping-Fans. Antwerpen vereint historische Architektur mit modernem Flair, gemütlichen Cafés und einer jungen kreativen Szene.

Must-Do: Der Besuch im Museum aan de Stroom (MAS) mit seiner spektakulären Dachterrasse.

Tipp: Planen Sie genug Zeit für die kleinen Boutiquen rund um den Modebezirk ein.

Foto: Antwerpener Grote Markt mit Brabo-Statue / Getty Images für Unsplash+



Foto: Ljubljana, Sloweniën / Bram van Geerenstein für Unsplash+



3 Ljubljana Sloweniens grüne Hauptstadt

Ljubljana verzaubert mit ihrer entspannten Atmosphäre, autofreien Altstadt und den vielen kleinen Brücken über den Ljubljanica-Fluss. Die Stadt ist klein genug, um alles zu Fuß zu erkunden, aber groß genug, um nicht langweilig zu werden.

Must-Do: Ein Ausflug zur mittelalterlichen Burg von Ljubljana mit atemberaubendem Ausblick.

Tipp: Genießen Sie abends ein Glas slowenischen Wein am Ufer des Flusses.

Foto: Verona, Italien / Fabio Tura für Unsplash+



6 Verona Romantik und italienische Eleganz

Verona, die Stadt von Romeo und Julia, bietet weit mehr als nur romantisches Flair. Die wunderschöne Altstadt, das römische Amphitheater und charmante Piazzas machen sie zu einem idealen Ziel für Genießer.

Must-Do: Ein Opernabend in der Arena di Verona – ein unvergessliches Erlebnis unter freiem Himmel.

Tipp: Probieren Sie lokale Spezialitäten wie Amarone-Wein und traditionelle Veroneser Pasta in einer Trattoria abseits der Touristenpfade.

La Dolce Vita

Amalfitana – Die Seele des Südens

Text und Fotos: Christian Jedlicka

Eine Hommage an eine der schönsten Küsten der Welt – zwischen atemberaubender Natur, filmreifem Mythos und kulinarischer Sinnlichkeit.

Wo die Welt aufhört und das Leben beginnt

Es gibt Orte, an denen scheint die Welt den Atem anzuhalten. Die Amalfiküste ist so ein Ort. Südlich von Neapel gelegen, wo sich das Tyrrhenische Meer gegen schroffe Felsen wirft, zieht sich ein schmaler Landstreifen wie eine Bühne zwischen Himmel und Wasser. Eine Küste, die mehr ist als nur spektakulär – sie ist dramatisch, sinnlich, überhöht. Ein Ort der Schönheit, der Geschichten und der Sehnsucht.

Was die Amalfiküste ausmacht, lässt sich kaum in Zahlen oder Fakten fassen. Es ist eine Atmosphäre, eine Haltung, eine Art, die Welt zu sehen. Wer hierher kommt, reist nicht nur geografisch – er taucht ein in ein anderes Lebensgefühl. Und das beginnt oft mit einer Fahrt. Oder besser gesagt: einer Inszenierung auf vier Rädern.

Amalfitana Straße der Kurven, Straße der Träume

Die berühmte Strada Statale 163, besser bekannt als Amalfitana, ist kein gewöhnlicher Verkehrsweg. Sie ist ein Erlebnis, ein Versprechen, ein Mythos auf Asphalt. In den 1830er-Jahren unter dem Königreich beider Sizilien erbaut, schlängelt sie sich auf rund 50 Kilometern von Vietri sul Mare bis nach Positano – durch Haarnadelkurven, Felsentunnel und spektakuläre Panoramen.

Mal rückt der Fels bedrohlich nahe, mal öffnet sich plötzlich der Blick auf das endlose Blau des Tyrrhenischen Meeres. Eine Straße, die nichts verzeiht – und genau deshalb so unvergesslich ist.

Wirklich stilvoll erlebt man sie, wie könnte es anders sein, im Cabrio. Das Verdeck offen, die Haare



Fotos: oben Christopher Pap de Pesteny für Unsplash+ / rechts Christian Jedlicka



An kaum einem Ort verschmelzen Straße und Meer so dramatisch schön wie auf der Amalfitana. Wie ein schmaler Bandstreifen aus Asphalt zieht sich die legendäre Küstenstraße durch die steilen Felsen Süditaliens – mit Blicken, die den Atem stocken lassen. Unter ihr breitet sich das Tyrrhenische Meer aus, in einem Blau, das so tief und klar ist, dass es fast unwirklich scheint. Jede Kurve öffnet ein neues Panorama, in dem Himmel, Fels und Wasser miteinander tanzen.

Es ist diese einmalige Verbindung aus Naturgewalt und menschlicher Meisterleistung, die die Amalfitana zu einer der berühmtesten Straßen der Welt macht. Doch es ist das Meer, das den Takt vorgibt – mal still und sanft, mal dramatisch und aufgewühlt. Es ist Kulisse und Hauptdarsteller zugleich, Sehnsuchtsort und Versprechen. Wer hier entlangfährt, spürt: Dies ist nicht nur eine Straße – es ist eine Reise ins Herz des Südens.

im Wind, das Licht flirrend, das Meer immer im Augenwinkel – man fühlt sich fast automatisch wie eine Filmfigur. Und genau das ist keine Einbildung.

Cinecittà trifft Küstenlinie: Die Amalfiküste als Filmkulisse

In den 1950er- und 60er-Jahren war die Amalfiküste das Wohnzimmer des internationalen Jetsets. Die Schönheit der Landschaft, das milde Klima und die Abgeschlossenheit zogen Stars, Regisseure, Autoren und Musiker aus aller Welt an.

Liz Taylor und Richard Burton logierten in Ravello, als wäre es das Zentrum des Universums. Sophia Loren bezog eine prachtvolle Villa mit Privatstrand nahe dem Fischerdorf Conca dei Marini. Federico Fellini und Roberto Rossellini fanden in den Dörfern Inspiration für ihre melancholisch-italienischen Traumwelten. Rossellini heiratete sogar Ingrid Bergman hier – der Beginn einer Liebe, die Italien selbst betraf.

Und Hollywood? Kam natürlich nach. Filme wie Der talentierte Mr. Ripley, A Good Woman, Wonder Woman oder Tenet machten die Küste zur leinwandgroßen Fantasie. Positano mit seinen bunten Häusern am Hang wurde zur weltweiten Ikone. Kein Zufall – es ist einer der wenigen Orte, an denen jede Kamera automatisch romantisch wird.

Heute noch ist das Filmflair spürbar: Die Restaurants spielen alte Soundtracks, in den Hotels hängen Schwarzweißfotos mit Unterschriften von Filmgrößen, und manche Gassen wirken, als sei gleich ein Kamerateam um die Ecke.

Die Landschaft – Poesie aus Stein und Licht

Was aber ist das Besondere an dieser Landschaft, dass sie so viele Herzen höherschlagen lässt? Es ist diese unwahrscheinliche Verbindung von Dramatik und Harmonie. Die Felsen steigen fast senkrecht aus dem Meer, und doch schmiegen sich darauf Dörfer, als wären sie zufällig hier gelandet. Häus-



Foto: Peter Thomas für Unsplash+



Fotos oben: Christian Jedlicka

er in Aprikose, Weiß, Blassgelb und Terrakotta, mit bunten Kuppeln und verwitterten Balkonen, thronen über Terrassen voller Zitrusbäume, Bougainvillea, Oleander.

Das Licht ist mild, aber intensiv. Es verleiht allem einen goldenen Schimmer, der selbst Ruinen in etwas Erhabenes verwandelt. Ravello liegt wie ein Balkon über dem Meer – einst Rückzugsort für Wagner, heute Hotspot für Musikliebhaber. Praiano wirkt wie das verschlafenere, aber nicht minder schöne Geschwisterkind von Positano. Und Furore, das „Dorf ohne Platz“, ist mehr Schlucht als Siedlung – aber mit einem eigenen kleinen Fjord, in dem Boote schaukeln wie Aquarelle. Jeder Ort erzählt seine eigene Geschichte – in Mosaiken, in Gesichtern, in Gerüchen. Und dazwischen: das Meer. Immer da, immer anders. Mal flach und silbrig, mal türkis, mal pechblau. Das Meer ist das eigentliche Zentrum. Alles andere ordnet sich ihm unter.

Kulinarik: Zwischen Fischerboot und Gourmetküche

Wirklich verstehen lässt sich die Amalfiküste nur mit dem Gaumen. Die Küche ist einfach, aber voller Charakter – wie die Landschaft. Sie schöpft aus Meer und Hügeln, aus alten Rezepten und neuen Ideen. Und alles beginnt mit der Zitrone.

Die „Sfusato Amalfitano“, die berühmte Amalfi-Zitrone, ist größer, milder und aromatischer als jede Supermarktschwester. Sie wird nicht nur zu Limoncello verarbeitet – einem der beliebtesten Souvenirs – sondern verfeinert Pasta, Fisch, Gebäck und sogar Brot. Wer sie einmal gekostet hat, wird Zitronen anders sehen.

Typische Gerichte? Scialatielli ai frutti di mare – dicke Bandnudeln mit Muscheln, Garnelen, Tintenfisch, verfeinert mit Petersilie, Knoblauch, Weißwein und, natürlich, Zitrone. Oder der einfache Insalata Caprese, in dem die Tomate schmeckt, als wäre sie eben erst von der Sonne geküsst worden. In Cetara, einem Fischerdorf mit starker kulinarischer Identität, wird Colatura di Alici hergestellt – eine sardellenbasierte Fischsauce, die älter ist als Rom und aromatischer als alles, was man kennt.



Foto: Nellia Kurme für Unsplash+



Foto: Christian Jedlicka

Dazu ein Glas Greco di Tufo oder Fiano di Avellino, lokale Weißweine von bemerkenswerter Frische. Und zum Dessert? Delizia al Limone, eine Zitronensahnetorte, die luftig und gleichzeitig dekadent ist. Der Geschmack eines Sommertages – in Kuchenform.

Was bleibt, ist das Gefühl

Es gibt Reisende, die kommen für ein Wochenende – und bleiben zwei Wochen. Andere kommen jedes Jahr wieder, als wäre es ein inneres Bedürfnis. Und manche bleiben für immer – nicht körperlich, aber emotional. Die Amalfiküste setzt sich fest, sie schreibt sich ein ins Gedächtnis, ins Herz, unter die Haut.

Es ist nicht nur die Schönheit, die bleibt. Es ist das Gefühl, hier mehr zu spüren. Mehr Licht, mehr Tiefe, mehr Leben. Man geht langsamer, schaut bewusster, schmeckt intensiver. Vielleicht ist es genau das, was die Amalfiküste so unwiderstehlich macht: Sie entschleunigt nicht nur – sie vertieft.

Ein letzter Blick – und der Wunsch, zurückzukehren

Am letzten Tag fährt man noch einmal die Amalfitana entlang, vielleicht früh morgens, wenn der Tag gerade erwacht. Die Luft ist salzig, das Licht rosig. Noch ist wenig Verkehr, nur ein paar Vespas, Fischer am Ufer, ein Lieferwagen, der Brot bringt. Und da ist es wieder: dieses Gefühl, dass die Welt hier größer ist – weiter, wärmer, weicher.

Die Amalfiküste ist kein Ziel. Sie ist ein Zustand. Und wer ihn einmal erlebt hat, wird ihn immer wieder suchen.

Foto links: Michela Ampolo für Unsplash+

TIPPS

Flughafen Neapel (NAP) ist der nächstgelegene Airport (ca. 1,5 Std. bis zur Küste). Weiter per Mietwagen, Privatchauffeur oder Shuttle. Wer entspannt starten will, bucht ein paar Nächte in Neapel – z. B. im Hotel Romeo mit Blick auf den Vesuv.

Beste Reisezeit:

Mai bis Mitte Juni oder September bis Mitte Oktober – angenehm warm, aber ohne den Hochsommertrubel. Der August ist wunderschön, aber sehr belebt (und teuer).

Unterkunft:

Le Sirenuse, Positano – ikonisches Hotel mit Glamour, Geschichte und Blick aufs Meer.
Casa Angelina, Praiano – modern, minimalistisch, mit atemberaubender Terrasse.
Monastero Santa Rosa, Conca dei Marini – ehemaliges Kloster mit spektakulärem Infinity-Pool.

Genuss & Kulinarik:

Da Adolfo (Positano) – Beach Restaurant, nur per Boot erreichbar. Wild, einfach, unvergesslich.
La Caravella (Amalfi) – Sterneküche mit Wurzeln, einer der ältesten Michelin-Spots Italiens.
Lo Scoglio (Marina del Cantone) – Slow Food direkt am Wasser, berühmt für Zucchini Blüten und Spaghetti alle vongole.

Roadtrip-Tipp:

Mieten Sie ein Cabrio oder eine Vespa – aber bitte nur mit etwas Fahrpraxis. Alternativ: Privatchauffeur buchen, z. B. mit einem Fiat 500 Vintage.
Geheimtipp für Ruhesuchende:
Das Bergdorf Scala gegenüber von Ravello – traumhafte Ausblicke, kaum Touristen, echte Ruhe.

Kulturelle Highlights:

Villa Rufolo & Villa Cimbrone (Ravello) – Musik, Geschichte, Gärten wie aus dem Märchen.
Papiermuseum in Amalfi – ein Stück echtes Handwerk inmitten der Pracht.
Wanderung „Sentiero degli Dei“ (Pfad der Götter) – spektakuläre Ausblicke hoch über der Küste.



Foto: Christian Jedlicka

Shopping:

Maßgeschneiderte Leder-Sandalen in Positano, handgemachte Keramik aus Vietri sul Mare, und stilvolle Kaftane in Ravello – alles mit echter italienischer Handschrift.
Limoncello kaufen? Nur hausgemacht! Tipp: „Antichi Sapori d'Amalfi“.



Film ab in Arizona

Von Oscar-prämierten Roadmovies bis hin zu Kultklassikern

Wo einst Western-Helden durch endlose Canyons ritten, entstehen heute Blockbuster und Serien. Kein Wunder, dass immer mehr internationale Produktionen den Bundesstaat Arizona für sich entdecken – als kreatives Filmset mit echtem Charakter.

Ein besonderes Highlight der letzten Jahre war Nomadland, das Oscar-prämierte Werk von Regisseurin Chloé Zhao. Gedreht wurde unter anderem in Quartzsite, einem Wüstenort, der durch seine Camper-Community bekannt wurde. Mit ruhigen Kamerafahrten, echten Bewohnern als Nebendarstellern erzählt der Film eine kraftvolle Geschichte – mit Arizona als eindrucksvolle Kulisse.

Auch jüngere Produktionen wie die aktuelle HBO-Max-Serie Duster wurden in Tucson und Pima County realisiert. Die Serie entführt in die 1970er-Jahre und nutzt die Atmosphäre der Region für ihre packende Krimihandlung. Auch 90 Day: The Last Resort wählte die Weiten der Wüste Arizonas für Dreharbeiten zur zweiten Staffel. Das Omni Scottsdale Resort & Spa at Montelucia in Scottsdale bot den spannenden Kontrast zur sonst tropischen Reality-TV-Stimmung.

Doch nicht nur aktuelle Produktionen schätzen Arizonas dramatische Kulissen. Der Bundesstaat kann auf eine lange Filmgeschichte zurückblicken. Legendäre Streifen wie zum Beispiel Easy Rider sind dort entstanden. Im Jahr 1969 führte die ikonische Motorradtour Peter Fonda und Dennis Hopper durch spektakuläre Wüstenlandschaften rund um Flagstaff und Sedona. Kult ist auch die berühmte Szene aus Forrest Gump (1994), in der Forrest abrupt seinen Langstreckenlauf beendet. Die Szene, in der er sagt: „I'm pretty tired...“ wurde im Monument Valley an der Grenze zu Utah gedreht – mit Arizona im Rücken. Richtigen Nervenkitzel hat Alfred Hitchcocks Klassiker Psycho (1960) erschaffen. Er beginnt in Phoenix, Arizona. Phoenix war damals eine der ersten Städte, die in einem amerikanischen Psychothriller derart in Szene gesetzt wurden. Und auch George Clooney war zu Gast: das Kriegsdrama Three Kings (1999) wurde in der Yuma-Wüste gefilmt. Arizonas Sanddünen stellen als irakisches Kriegsgebiet dar. Arizona war lange Zeit die Heimat zahlreicher legendärer Westernfilme. Das Old Tucson Studio in der Nähe



ganz oben: Old Tucson Studios
Foto © S.Dahlke

oben: Mr D's Route 66 Diner
Foto © An Pham

rechts: Monument Valley
Foto © Todd Brenneman

von Tucson diente als Kulisse für Klassiker wie Rio Bravo (1959), 3:10 to Yuma (1957) und The Outlaw Josey Wales (1976). Ebenso bekannt ist das Mescal Movie Set in Benson, wo Filme wie Tombstone (1993) und The Quick and the Dead (1995) gedreht wurden.

Ein weiterer ikonischer Drehort ist das Monument Valley, das sich über die Grenze von Arizona und Utah erstreckt. Regisseur John Ford machte die Re-

gion mit Filmen wie Stagecoach (1939) und The Searchers (1956) berühmt.

Neben Westernklassikern bietet Arizona auch für moderne Produktionen vielfältige Drehorte. Filme wie Little Miss Sunshine (2006) und Jerry Maguire (1996) nutzten urbane Kulissen in Städten wie Phoenix, Scottsdale und Tempe. Die Kombination aus historischen Stätten und moderner Infrastruktur macht



Arizona zu einem attraktiven Standort für verschiedenste Filmgenres. Wo einst Western-Helden durch endlose Canyons ritten, entstehen heute Blockbuster und Serien. Kein Wunder, dass immer mehr internationale Produktionen den Bundesstaat Arizona für sich entdecken – als kreatives Filmset mit echtem Charakter.

Mehr Informationen und Inspirationen finden Sie im Folgenden:

www.visitarizona.com

Digital Detox *im Paradies*

Warum Offline-Sein auf den Malediven zum ultimativen Luxus wird

Auf den Malediven gewinnt Zeit wieder Bedeutung. Fernab von Mails, Push-Nachrichten und Bildschirmzeit erleben Gäste einen Rückzug, der Körper und Geist erdet.

In einer Welt, die nie zur Ruhe kommt, scheint das ständige Online-Sein zur Selbstverständlichkeit geworden zu sein. Auf den Malediven jedoch verwandelt sich „Offline“ in ein unvergleichliches Erlebnis – eine Oase der Stille und ein Luxus, der kostbarer kaum sein könnte. Hier liegt das wahre Paradies nicht nur in traumhaften Stränden, sondern in der bewussten Flucht aus dem digitalen Alltag. Die pure, unberührte Natur wird zur Bühne für eine Auszeit, die Körper und Geist tief berührt. Ohne das stetige Klingeln von Benachrichtigungen findet die Seele ihr Gleichgewicht im Einklang mit den Elementen.

Stille, die beflügelt

Auf den malerischen Inseln der Malediven ist das Smartphone plötzlich bedeutungslos. Resorts, die sich ganz dem Digital Detox verschrieben haben, schaffen Räume, in denen das digitale Rauschen verstummt. Kein WLAN in den Villen, keine Ablenkungen durch Social Media – nur das sanfte Plätschern der Wellen, das Zwitschern tropischer Vögel und das beruhigende Rauschen der Palmen im Wind. Diese Klänge formen eine natürliche Melodie, die den Geist entschleunigt und den Alltag weit hinter sich lässt.

Mit der Natur eins werden

Das Meer erstreckt sich endlos in tiefstem Blau, während die Sonne mit zarten Rosa- und Orangetönen den Himmel küsst. Bei geführten Nature Walks öffnen sich geheime Türen zu einer Welt, die weit stiller ist als jede App. Das kristallklare Wasser lädt zu unvergesslichen Schnorchel-Erlebnissen ein: Bunte Korallen und schillernde Fische umspielen die Reisenden, während der Kopf frei wird von der Hast des Alltags. Diese Momente, tief verbunden mit der Natur, lassen eine Ruhe entstehen, die weit über gewöhnliche Entspannung hinausgeht.



Alle Fotos © Visit Maldives

Exklusivität in ihrer reinsten Form

Das InterContinental Maldives Maamunagau Resort bietet mit seinen „Silent Immersion Packages“ eine Digital Detox-Erfahrung der besonderen Art. Das „Hermit Days“-Paket schenkt völlige Abgeschiedenheit: Hier verschmelzen luxuriöse Villen mit der unberührten Natur zu einer perfekten Symbiose. Keine E-Mails, kein Handy – nur das leise Flüstern des Meeres und die sanfte Brise. Ergänzt wird das Angebot durch



exklusive Yoga- und Tai-Chi-Sessions am Strand, die Körper und Geist in Einklang bringen. Jeder Moment ist maßgeschneidert, um ganz im Hier und Jetzt ankommen.

Doch nicht nur hier entfaltet sich die Magie des digitalen Loslassens. Im Kandima Maldives Resort setzen spezielle Digital Detox-Zonen neue Maßstäbe: Räume ganz ohne WLAN, begleitet von Programmen zur bewussten Entschleunigung. Ob Yoga bei Sonnenaufgang oder Meditation im Schatten der Palmen – der Fokus liegt auf echter Achtsamkeit, die das digitale Verlangen verblassen lässt.

Im Komandoo Maldives Resort wird Ruhe zum Erlebnis. Die kleine, exklusive Insel bietet ein Refugium, in dem die Verbindung zur Natur durch den bewussten Verzicht auf digitale Geräte intensiviert wird. Spaziergänge über den weißen Sandstrand, stille Meditationen unter dem Sternenzelt – hier wird die Auszeit zu einer Reise in die eigene Mitte.

Achtsamkeit trifft Paradies

Die Malediven sind nicht nur ein Traumziel für Strandliebhaber und Taucher, sondern auch ein spiritueller Rückzugsort. In exklusiven Yoga- und Meditations-sitzungen kehrt die innere Balance zurück, begleitet vom sanften Rauschen der Wellen und der friedlichen Stimmung der Inseln. So wird der Moment zu einer Quelle neuer Kraft – ganz ohne Ablenkung.



Luxus, der in der Stille wohnt

Es gibt einen Luxus, der sich nicht in Besitztümern misst, sondern in jedem Atemzug spürbar ist. Auf den Malediven zeigt sich dieser Luxus im bewussten Erleben des Augenblicks – inmitten von türkisblauem Wasser, unberührter Natur und endlosem Himmel. Hier offenbart sich Erholung in ihrer reinsten Form: nicht als Flucht, sondern als vollständiges Eintauchen ins Jetzt.

Für alle, die eine Auszeit vom digitalen Dauerfeuer suchen, sind die Malediven mehr als ein Urlaubsziel. Sie sind eine Einladung, die Welt abzuschalten – und sich selbst neu zu entdecken.

Mehr Informationen und Inspirationen finden Sie im Folgenden:

www.visitmaldives.com

Zwischen Weinlagen und Wochenmärkten

Ein Menü ersetzt keine Landkarte und doch erzählt es viel über eine Region. Hier setzt CroisiEurope mit zwei genussorientierten Kreuzfahrten an. Sie führen durch Gebiete, die weltweit für ihre Küche gefeiert werden: das Rhône-Tal und das Bordelais.

Die fünfägige Rhône-Kreuzfahrt beginnt in Lyon und fährt über Tain-l'Hermitage bis ins Beaujolais. Auf dem Programm stehen Weinkellertouren, eine Probe regionaler Cuvées und ein Abstecher in das „Hameau du Vin“, ein Weinerlebnismuseum mit historischen Exponaten. Höhepunkt ist ein Sechsgang-Dinner in der Abtei von Collonges-au-Mont-d'Or, dem Restaurant des 2018 verstorbenen Paul Bocuse, das bis heute nach seinem gastronomischen Konzept betrieben wird. Bocuse prägte über Jahrzehnte das Verständnis von französischer Hochküche. Die Reise auf der MS Mistral ist ab 1.088 Euro pro Person in der Doppelkabine buchbar.



Eine zweite Route führt in sieben Tagen über Gironde, Dordogne und Garonne durch das Weinbaugebiet rund um Bordeaux. Stationen sind unter anderem das Médoc, bekannt für kräftige Rotweine, Saint-Émilion mit seiner mittelalterlichen Altstadt und Sauternes, wo edelsüße Weißweine entstehen. Neben Stadtführungen werden mehrere Weingüter inklusive Verkostung besucht, darunter das Château d'Yquem, das als eines der renommiertesten Süßweingüter der Welt gilt. Auch in Bordeaux dreht sich alles um Genuss, etwa beim Rundgang über den Marché des Capucins, einem der ältesten Lebensmittelmärkte der Stadt. Die Tour auf der MS Cyrano de Bergerac ist ab 1.558 Euro pro Person in der Doppelkabine buchbar.



oben: Blick auf Lyon
Foto © CroisiEurope

unten: MS Cyrano de Bergerac in Bordeaux
Foto © Alexandre Sattler

Die Straßburger Reederei CroisiEurope ist mit 55 Schiffen auf 39 Flüssen weltweit unterwegs. Für das kulinarische Konzept ist Alain Bohn verantwortlich, der als „Meilleur Ouvrier de France“ eine der höchsten Ehrungen für französische Köche trägt. Im Mittelpunkt von CroisiEurope's Bordküche stehen grundsätzlich regionale Produkte und Kooperationen mit lokalen Köchen und Erzeugern. Mehr Informationen und Buchung unter www.croisieurope.de



Foto © Magical Kenya

Jenseits der Savanne

Kenias Hochland zwischen Ökotourismus und Artenschutz

Wer an Kenia denkt, sieht Savannen mit Löwen und Gnuherden vor dem inneren Auge. Namen wie Masai Mara, Amboseli oder Tsavo prägen das Bild. Es gibt aber auch ein anderes Kenia: Ein Land mit kühler Höhenluft, Nebelwäldern und schroffen Bergen. Die Central Highlands mit Mount Kenya, Aberdares und Laikipia-Plateau sind der stille Kontrast zur heißen Savanne und setzen Impulse für nachhaltigen Aktivtourismus.

Alpines Afrika: Zwischen Gletschern und kultureller Vielfalt – Die Region beheimatet ein in Ostafrika einzigartiges Ökosystem mit afroalpiner Vegetation: Meterhohe, endemische Riesenlobelien, Moore und Bambuswälder existiert nur hier, oberhalb von 3.000 Metern über dem Meer. Die Gletscherseen, Wälder und Schluchten ziehen Wanderer, Bergsteiger, Kayakfahrer und Reiter an. Privat geführte Schutzgebiete ermöglichen Offroad-Fahrten, Nachtbeobachtungen und den persönlichen Austausch mit Tierpflegern und Forschern. Architekturreisen durch das kolonial geprägte Nanyuki, kulturelle

Begegnungen mit den Kikuyu und Meru und eine wachsende Farm-to-Table-Küche zeichnen ein Bild jenseits der üblichen Safari-Postkarte.

Zukunftslabor für Ökotourismus – Das Laikipia-Plateau gilt zudem als Vorzeigemodell für gemeinschaftsbasierten Naturschutz in Ostafrika. Privat geführte Schutzgebiete wie das Ol Pejeta Conservancy oder Mugie Conservancy beherbergen bedrohte Tiere, darunter die beiden letzten lebenden nördlichen Breitmaulnashörner der Erde und gerettete Schimpansen. In enger Zusammenarbeit mit der lokalen Bevölkerung entstehen so nachhaltige Tierschutz- und Tourismuskonzepte, die zugleich wirtschaftliche Perspektiven für die Gemeinden schaffen.

Unter der Dachmarke Adventure - Magical Kenya bündelt Kenia seit Jahresbeginn nachhaltige Aktivitäten und Erlebnisreisen des Landes und informiert unter anderem über das Aktivangebot im zentralen Hochland. Weitere Informationen zu Kenia unter www.magicalkenya.com

Ein neues Kapitel für eine *Londoner Ikone*

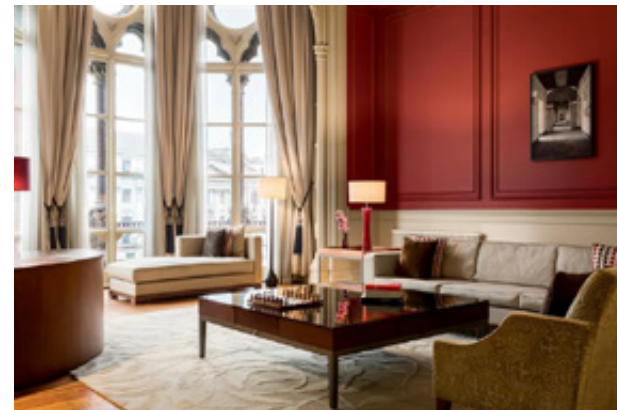
Das St. Pancras London wird Teil der Autograph Collection Hotels und bereichert damit das Portfolio von über 300 charakterstarken, unabhängigen Häusern unter dem Dach von Marriott Bonvoy. Mit dem Rebranding dieses ikonischen Wahrzeichens beginnt eine neue Ära des Gästeerlebnisses – geprägt von einem innovativen Konzept, das Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auf faszinierende Weise miteinander verwebt.

Die Geschichte des St. Pancras Hotel beginnt im Jahr 1873, als der visionäre Architekt Sir George Gilbert Scott das Midland Grand Hotel entwarf und eröffnete. Mit seiner markanten gotischen Architektur wurde das denkmalgeschützte Bauwerk zu einer der berühmtesten Adressen Londons. Heute wird dieses architektonische Meisterwerk neu interpretiert – ein Meisterwerk viktorianischer Gotik, das mit seinen Türmchen, Spitzbögen und der imposanten Fassade schnell zu einer der markantesten Adressen Londons avancierte. Über ein Jahrhundert später wird dieses architektonische Juwel neu gedacht – nicht als bloße Hommage an die Vergangenheit, sondern als Brücke zwischen Epochen. Im Zentrum der Neuausrichtung steht ein faszinierendes Konzept: Zeit als verbindendes Element. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verschmelzen zu einem ganzheitlichen Gästeerlebnis, das sowohl das historische Erbe ehrt als auch modernen Komfort neu definiert.

Die umfassenden Renovierungsarbeiten begannen im Januar 2024 und konzentrieren sich auf die beiden Hauptbereiche des Hauses: das Barlow House und die historischen Chambers Suiten. Im Barlow House wurden 207 Zimmer neugestaltet – mit wohnlichem Ambiente, Art-Déco-Details und zeitgemäßen Annehmlichkeiten, nun veredelt im Stil der Autograph Collection. Die Chambers Suiten umfassen 38 historische Suiten und zeichnen sich durch ihre originale gotische Struktur aus: hohe Decken, gewölbte Fenster, Marmorkamine und maßgeschneiderte viktorianische Designelemente prägen das exklusive Erlebnis. Die vollständige Renovierung soll Anfang 2026 abgeschlossen sein. Bis dahin entsteht Schritt für Schritt ein Ort, an dem Geschichte nicht nur bewahrt, sondern neu erlebt wird.

Ein Aufenthalt im Zeichen der Zeit

Ein Aufenthalt im St. Pancras London wird künftig zu einer Reise durch die Zeit. Vom ersten Schritt in die Lobby bis zum abendlichen Turn-Down-Service ist



jedes Detail durchdacht, jedes Erlebnis sorgfältig inszeniert. Historische Referenzen, kreative Rituale und liebevoll gestaltete Elemente machen den Aufenthalt zu einer Hommage an die Zeit selbst. Schon beim Check-in begegnen Gäste typografischen Elementen im Stil viktorianischer Porter-Schilder. In den Zimmern warten poetische Überraschungen: Vintage-Postkarten, literarische Fundstücke und kleine Gedichte laden zum Innehalten ein. In der Library of Time entfaltet sich schließlich ein kuratiertes Sammelsurium aus Geschichten, Erinnerungen und Inspirationen – ein Ort



Foto © Magical Kenya

zum Verweilen und Entdecken.

Dreimal täglich wird die Geschichte des Hauses durch besondere Rituale lebendig: Um 17:05 Uhr erinnert ein Punschritual an die Eröffnung des ursprünglichen Midland Grand Hotels im Jahr 1873. Um 19:35 Uhr folgt das G&Tea-Ritual – eine charmante Hommage an das Jahr der Schließung. Und um 20:11 Uhr schlagen Poesie-Lesungen mit Gedichten von Sir John Betjeman eine Brücke zur Wiedereröffnung im Jahr 2011. Darüber hinaus ermöglichen QR-Code-geführte Touren einen tiefen Einblick in die verborgene Architektur des Hauses – von historischen Treppenhäusern bis zu kaum bekannten Details. Im hauseigenen Spa schließlich spiegeln eigens entwickelte Behandlungen die Verbindung zur Eisenbahngeschichte wider und machen die Vergangenheit auf wohlthuende Weise erlebbar.

„Dieses Rebranding verleiht jeder Reise eine neue Tiefe“, so Ed White, General Manager von St. Pancras London. „Es erlaubt uns, das Vermächtnis des Hauses zu ehren – und zugleich ein Erlebnis zu schaffen, das persönlich berührt, nachhaltig wirkt und unsere Gäste weit über ihren Aufenthalt hinaus begleitet.“

Eine Londoner Ikone neu interpretiert

Das St. Pancras London gilt als architektonisches Meisterwerk der viktorianischen Gotik – berühmt für seine

markante rote Backsteinfassade, die imposanten Türme, vergoldeten Decken und kunstvoll handbeschrifteten Wände. Seit seiner aufwendigen Restaurierung im Jahr 2011 hat das Hotel maßgeblich zur kulturellen und städtebaulichen Wiederbelebung des Viertels King's Cross beigetragen. Die 245 Zimmer und Suiten spiegeln dieses reiche Erbe eindrucksvoll wider: Originale Elemente wie hohe Decken und charakteristische Bogenfenster treffen auf maßgeschneidertes Design – eine stilvolle Verbindung von Geschichte und zeitgemäßem Komfort.

Kulinarisch begeistert das Booking Office 1869 – einst Fahrkartenhalle des Bahnhofs – mit saisonaler Küche unter einem imposanten Glas-Eisen-Vordach und stimmungsvoller Livemusik. Gleich nebenan lädt The Hansom, benannt nach den klassischen Pferdedroschken, die einst den Vorplatz säumten, zu stilvollen Afternoon Teas, Champagner und Meetings ein.

Dank seiner Lage direkt über dem internationalen Bahnhof St. Pancras und in unmittelbarer Nähe zu King's Cross bietet das Hotel eine ideale Anbindung – sei es ins Londoner West End oder nach Paris. Ein perfekter Ausgangspunkt für Reisende, die Wert auf Zeit, Bedeutung und Verbundenheit legen.

Mehr Informationen unter: www.stpancraslondon.com
Zimmer buchbar ab 350 £.

Im Land *der sanften Hügel*

Überraschungen in Südpolen –
Wo Europa noch Geheimnisse hat



Südpolen – eine Region, die in der europäischen Reisewelt bisher nur leise Fußspuren hinterlassen hat. Wer dem Lärm der Großstädte entkommen möchte, findet hier verborgene Schätze: sanfte Hügellandschaften, stille Wälder, charmante Dörfer und kulinarische Geheimtipps, die in keinem Reiseführer stehen. Ein Landstrich, der Ruhe ausstrahlt und dennoch voller Leben steckt.

Die vergessenen Hügel der Beskiden

Weit abseits der Touristenströme breiten sich die sanften Karpaten-Ausläufer der Beskiden aus – ein Refugium für Naturliebhaber, Wanderer und Slow-Traveller. Ein besonderer Geheimtipp ist das winzige Bergdorf Istebna: Hier scheint die Zeit stillzustehen. Holzhäuser, Schafherden, handwerklich hergestellter Käse – Authentizität pur. Wanderwege führen durch ursprüngliche Landschaften mit weiten Ausblicken bis in die Slowakei. Etwas bekannter, aber nicht weniger charmant ist der Kurort Wisła – auch im Sommer eine Oase der Entspannung, mit klarer Bergluft, Design-Hotels und schicken Cafés.

Kleine Städte – Große Geschichten

Fern von Hektik und Großstadttrubel erzählen die Städte Südpolens Geschichten von einstigem Glanz und neuer Kreativität:

Bielsko-Biala gilt als Geheimtipp für Architekturliebhaber. Prachtvolle Jugendstilfassaden, versteckte Hinterhöfe und hippe Cafés prägen das Stadtbild. Wer genau hinschaut, entdeckt hier die Spuren der berühmten polnischen Zeichentrickfilmgeschichte – die Figur Bolek & Lolek wurde hier erfunden.

Żywiec begeistert nicht nur Bierfans: Der weitläufige Schlosspark und der spiegelglatte Żywiec-See laden zum Verweilen ein. Die Stimmung am frühen Abend, wenn das Licht golden wird, ist magisch.

Und dann wäre da noch Lanckorona – ein fast vergessenes Künstlerdorf nahe Krakau. Kopfsteinpflaster, alte Holzhäuser, ein winziger Marktplatz – ein Ort für Romantiker, die das Unaufgeregte schätzen.

Unerwartete Gaumenfreuden

Polens Küche ist weit mehr als deftig. Gerade in Südpolen erlebt man einen leisen, aber feinen Wandel: Junge Küchenchefs interpretieren traditionelle Rezepte neu – mit frischen Zutaten aus den umliegenden Wäldern, Gärten und Seen.

Probieren Sie unbedingt: Oscypek mit Preiselbeeren – geräucherter Schafskäse aus der Region. Żurek im Brot-

laib – herzhafte Sauer Mehlsuppe, die überall anders schmeckt.

Regionale Weine und Craft-Biere – kaum bekannt, aber voller Charakter. Wer es exklusiver mag, findet in kleinen Gutshäusern oder Boutique-Hotels oft ausgezeichnete Slow-Food-Menüs.

Nachhaltig, unberührt, überraschend

Südpolen ist eine Einladung, das Tempo zu drosseln. Nachhaltige Hotels, lokale Produzenten und die freundliche Zurückhaltung der Menschen machen es leicht, wirklich abzuschalten. Statt Checklisten-Tourismus steht



*Polnische Suppe Żurek - im Brot mit Ei und Weisswurst
Restaurant am Rathaus von Breslau: Pod Fredra Restauracja, Wrocław /
Breslau, Foto von Dr. Bernd Gross*

hier das bewusste Erleben im Vordergrund – bei einer Kräuterwanderung, beim Sonnenuntergang am See oder bei einem Gespräch mit den Menschen vor Ort.

Europas stiller Schatz

Südpolen ist kein Ort für Eilige. Es ist ein stiller Schatz für Reisende, die sich Zeit nehmen, Neues zu entdecken und dabei das Ursprüngliche zu schätzen wissen. Ein Geheimtipp – noch.

*Foto vorige Doppelseite:
Saybuscher Beskiden
von Rafal Lechowicz für Adobe Stock*



*Die Altstadt von Żywiec, die traditionelle Architektur und die umliegenden Berge der Schlesischen Beskiden und der Żywiecer Beskiden.
Foto: Curioso.Photography für Adobe Stock*



*Panoramablick auf die Beskiden, die den Żywiecer See und den Międzybrodzki See umgeben, gesehen vom Berg Góra Żar nahe Żywiec in der Region Schlesien in Polen.
Foto: Art Media Factory für Adobe Stock*

**SÜDPOLEN
FÜR ENTDECKER**

Verborgene Orte:

- Lanckorona – Künstlerdorf wie aus einer anderen Zeit.
- Istebna – Bergdorf mit traditioneller Holzarchitektur.
- Liptowska Mara (nahe polnischer Grenze) – glasklarer Stausee für ruhige Ausflüge.

Besonderes Übernachten:

- Hotel Aries Wisła – Alpenstil trifft Design: www.arieswisla.pl
- Villa Toscana Ustroń – charmant, klein, mit Blick auf die Berge: www.villatoscana.pl
- Agrotourismus-Pensionen – authentisch, familiär, naturverbunden.

Ungewöhnliche Aktivitäten:

- Käsemanufaktur-Besuch in Istebna.
- Pilzwanderung mit lokalen Guides im Herbst.
- Radtour entlang des Weichsel-Uferwegs bei Wisła.

Mitnehmen:

- Handgemachte Keramik und Holzschnitzereien.
- Regionaler Honig und Kräuterliköre.
- Oscypek (Foto unten), ein traditioneller, geräucherter Hartkäse aus Schafsmilch, der ausschließlich in der polnischen Tatra-Region hergestellt wird direkt vom Bauern.



Foto: Pawel Swiegoda unter Wiki Commons Lizenz

„Jod ist ein klassischer kritischer Nährstoff. Während viele auf Superfoods oder Nahrungsergänzungsmittel setzen, geht der Blick am Alltäglichen vorbei.“

Dr. Marlies Gruber, Geschäftsführerin f.eh



Foto: Olivie Strauss für Unsplash+

JOD

UNTERSCHÄTZTER NÄHRSTOFF MIT GROSSER WIRKUNG

Unjodiertes Salz, kaum Fisch und wenig Milchprodukte führen bei vielen Menschen in Österreich zu einer Unterversorgung mit Jod. Dabei lässt sich das durch bewusste Alltagsentscheidungen einfach vermeiden.

Jod ist lebensnotwendig für eine gesunde Schilddrüse, den Energiestoffwechsel und das Gehirn. Besonders in sensiblen Lebensphasen wie Kindheit, Schwangerschaft und Stillzeit ist eine ausreichende Versorgung essenziell.

Weil in Binnenländern wie Österreich die Böden und Gewässer von Natur aus jodarm sind – und damit auch das Gemüse, Obst und Getreide –, liegt die Jodzufuhr häufig unterhalb der empfohlenen Werte. Das kann weitreichende Folgen für die Gesundheit und das Wohlbefinden haben. „Jod ist ein klassischer kritischer Nährstoff. Während viele auf Superfoods oder Nahrungsergänzungsmittel setzen, geht der Blick am Alltäglichen vorbei. Dazu zählt etwa die bewusste Wahl von jodiertem Speisesalz oder der regelmäßige Verzehr von Fisch, Eiern und Milchprodukten“, erklärt Marlies Gruber, Geschäftsführerin des forum. ernährung heute (f.eh).

Aktuelle Daten aus dem Jodmonitoring zeigen, dass 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen sowie 32 Prozent der Erwachsenen in Deutschland die empfohlene Jodzufuhr nicht erreichen. Auch in Österreich sind laut einer aktuellen Untersuchung des Landwirtschaftsministeriums vergleichbare Tendenzen zu beobachten. Der letzte aktuelle Österreichische Ernährungsbericht aus 2017 beziffert den Anteil der mit Jod unterversorgten Personen gar auf ca. 85 Prozent. Besonders betroffen sind Frauen im gebärfähigen Alter, Schwangere, Stillende und Menschen mit veganer oder vegetarischer Ernährung, da sie häufig auf jodhaltige tierische Produkte verzichten.

Salzanreicherung nach wie vor zentral

Die Jodierung von Speisesalz war über Jahrzehnte eine wirkungsvolle Strategie zur Sicherstellung einer ausreichenden Jodzufuhr in Europa. Doch nicht jedes Salz im Handel enthält automatisch Jod. Viele Menschen greifen zu Meersalz, Himalayasalz oder Fleur de Sel. Diese Salze liefern jedoch in der Regel kein Jod. Auch in verarbeiteten Produkten ist es nicht selbstverständlich. Durch unterschiedliche nationale rechtliche Vorgaben in der Salzanreicherung sind Handelsbarrieren entstanden, die die freiwillige Jodsalzverwendung in der Lebensmittelherstellung bremsen. Zusätzlich hat Jod ein Image- und Wissensproblem: Angst vor Überdosierung und Allergien dämpfen die Akzeptanz bei Konsumierenden. Dabei werden Jodid und Jodat, die gängigen Verbindungen im Jodsalz, auch oberhalb

der empfohlenen Mengen von Erwachsenen gut vertragen und sind für gesunde Menschen unbedenklich. Überschüssiges Jod wird zudem rasch ausgeschieden. Auch der Mythos von allergischen Reaktionen hält sich weiter hartnäckig, obwohl er längst wissenschaftlich widerlegt wurde.

Jodmangel: leise, aber folgenreich

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) warnt vor den schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen eines Jodmangels: Dazu zählen eine eingeschränkte Schilddrüsenfunktion, Wachstumsverzögerungen sowie eine verminderte kognitive Entwicklung. Besonders in der Schwangerschaft ist eine ausreichende Aufnahme relevant, da Jod für die gesunde Gehirnentwicklung des ungeborenen Kindes unverzichtbar ist. Ein Mangel an Jod entwickelt sich meist schleichend. Die Symptome sind oft unspezifisch und werden selten als Nährstoffmangel erkannt. Dazu zählen unter anderem Konzentrationsprobleme, chronische Müdigkeit oder eine erhöhte Kälteempfindlichkeit. Weil viele dieser Anzeichen alltäglich erscheinen, bleibt Jodmangel häufig unentdeckt – und damit unbehandelt. Eine weitere Herausforderung ist das Bewusstsein und Wissen rund um jodhaltige Lebensmittel.

Mehr Jod im Alltag

Wer seine Jodversorgung zuverlässig sicherstellen möchte, sollte folgende Maßnahmen in den Alltag integrieren:

Verwendung von jodiertem Speisesalz beim Kochen und bei der Auswahl von verarbeiteten Lebensmitteln, vor allem bei Brot und Fleischwaren. Zwei Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag. Regelmäßiger Konsum von Eiern und etwa einmal pro Woche Meeresfisch wie Seelachs oder Thunfisch bzw. Meeresfrüchte.

„Jodversorgung beginnt mit bewussten Entscheidungen beim Einkauf und in der Küche“, betont Marlies Gruber. Denn: „Gesunde Ernährung basiert nicht auf Moden und Trends, sondern auf bewährtem Wissen und guten Gewohnheiten. Jod ist ein gutes Beispiel dafür. Es ist an der Zeit, diesem entscheidenden Nährstoff die Aufmerksamkeit zu geben, die er verdient.“

www.forum-ernaehrung.at

Getreide

Kulturgut mit Innovationspotenzial

Getreide wird oft kontrovers diskutiert: Vor allem um Weizen und Gluten haben sich Mythen und Vorurteile etabliert, die den Blick auf ernährungsphysiologische Vorteile verstellen. Nicht umsonst zählen Gerste, Weizen, Reis, Mais & Co. zu den ältesten Kulturpflanzen und sind aus der globalen Ernährung nicht wegzudenken. Ob Brot, Fladen, Nudeln, Teigtaschen oder Getränke wie Bier und Wodka – in allen Esskulturen sind Getreide zu finden. Zudem dienen sie zunehmend als Rohstoff für Milch- und Fleischalternativen wie Haferdrinks oder Seitan. „Die Möglichkeiten an Erzeugnissen und Speisen auszuschöpfen wird einen Angelpunkt für die Zukunftsfähigkeit der Ernährungssysteme bilden“, erklärt Marlies Gruber, Geschäftsführerin des forum. ernährung heute (f.eh). Die aktuelle Ausgabe des Magazins ernährung heute widmet sich daher dem weltweiten Grundnahrungsmittel Getreide.



Die Vielfalt von Getreidearten reicht von Weizen, Dinkel, Emmer und Einkorn über Roggen, Gerste, Hafer und Hirse bis hin zu Mais und Reis. Auch ihre Ursprünge sind mit Europa, Afrika, Lateinamerika und Asien über den gesamten Globus verteilt. Das unterstreicht ihre Relevanz für die menschliche Ernährung: Heutzutage sichern allein Mais, Weizen und Reis zusammen etwa die Hälfte der globalen Nahrungsmittelversorgung.

Vor dem Hintergrund des Klimawandels rücken zudem Getreidearten wie Hirse, Sorghum oder Gerste stärker in den Fokus, da sie hitze- und trockenresistenter sind als Weizen. Ergänzt werden die Cerealien durch sogenannte Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth oder Buchweizen. Diese ge-

„Bei Gerichten wie Fladenbrot mit Hummus, Linsen mit Knödeln oder Bohnen mit Reis verbessert sich die Proteinqualität durch sich ergänzende Aminosäureprofile.“

Ernährungswissenschaftlerin Marlies Gruber.

hören zwar botanisch nicht zur Familie der Süßgräser wie Getreide, werden aber ähnlich verwendet. Sie bieten nicht nur geschmackliche Abwechslung, sondern sind wie Reis, Mais und Hirse glutenfrei. Daher sind sie auch für Menschen mit Zöliakie geeignet.

Nährwert = Mehrwert

Ein häufig unterschätzter Aspekt ist, dass Getreideprodukte aufgrund ihrer hohen Verzehrmenge teils wesentlich zur Eiweißzufuhr beitragen. Für rund 15 % der Weltbevölkerung sind sie sogar die Hauptproteinquelle. Im Hinblick auf eine verstärkt pflanzliche Ernährung ist besonders die Kombination mit Hülsenfrüchten interessant.

Ernährungsphysiologisch ebenso relevant: „Die Vollkornvarianten sind ein unterschätzter Nährstofflieferant. Aufgrund der höheren Gehalte an B-Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen lohnt es sich, im Alltag öfter darauf zurückzugreifen“, so Gruber. Idealerweise landet etwa ein Drittel als Vollkorn auf dem Teller. Davon sind viele Menschen im Alltag jedoch weit entfernt. Getreidesorten mit

mildem Geschmack sowie verbesserte Mahlverfahren und Rezepturen sollen dabei unterstützen, das zu ändern.

Ein Interview mit der Lebensmitteltechnologin Regine Schönlechner von der BOKU University in Wien beleuchtet die Verarbeitung von Getreide sowie daraus hergestellte Produkte – auch als Fleisch- und Milchalternative.

Mythbusting: Weizen & Gluten

Trotz seiner ernährungsphysiologischen Stärken steht Getreide oft in der Kritik. So wird Weizen häufig für Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ver-

antwortlich gemacht, obwohl diese Erkrankungen durch viele Faktoren wie das gesamte Essmuster, Bewegung, Stress und Schlaf beeinflusst werden.

Auch die Annahme, dass alte Weizensorten grundsätzlich bekömmlicher sind als moderne, ist wissenschaftlich nicht belegt. Die Verträglichkeit hängt nicht nur von der Züchtung, sondern auch maßgeblich von der Verarbeitung ab. Längere Teigführung oder Sauerteigfermentation wirken sich hier günstig aus. Auch der Mythos, dass eine glutenfreie Ernährung für alle Menschen vorteilhaft ist, stimmt nicht: Mitunter haben glutenfreie Produkte weniger Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe als konventionelle Varianten.

www.forum-ernaehrung.at

*Abseits des Fokusthemas Getreide geht es in der aktuellen Ausgabe von **ernährung heute** um Kaffeetrends, die anstehenden Veränderungen in der Verpackungswirtschaft sowie die Auswirkungen eines relativen Energiemangels beim Sport.*

„Supermärkte sind Täuschungs-Tempel.“

Fabian Kowallik



Foto: Reka Biro-Horvath für Unsplash+

FÜR SIE GELESEN

Bittere Wahrheiten

... und gesunde Einsichten

Fabian Kowalliks Manifest gegen die Ernährungslügen

Man merkt schnell: Dieses Buch will nicht gefallen. Es will wachrütteln. Fabian Kowallik hat mit „Die Ernährungslügen – Wie man isst, um nicht krank zu werden“ einen Text geschrieben, der an die Wurzel geht. Nicht nur an die Wurzel vieler Zivilisationskrankheiten, sondern auch an die der täglichen Selbsttäuschung, die in Supermarktregalen, Werbeslogans und vollgestopften Frühstücksschüsseln beginnt.

Kowallik, einst Medizinstudent, selbst lange gesundheitlich angeschlagen, wurde in seiner persönlichen Suche nach Heilung zum Ernährungsexperten – und schließlich zu einem der lautesten Aufklärer auf Social Media. Mit Millionenpublikum spricht er heute über das, was uns alle betrifft: wie wir essen, was wir glauben – und was uns dabei krank macht.

In seinem Buch blickt er dorthin, wo wir nicht gerne hinschauen: in die Regale der Supermärkte, in die Inhaltslisten von „Fitnessriegeln“, in die wortreichen Gesundheitsversprechen von Industrie und Marketing. Mit präziser Sprache – manchmal wütend, oft klar, gelegentlich bissig – nimmt er auseinander, was wir über Fette, Zucker, Wasser, Proteine und Nahrungsergänzungsmittel zu wissen glauben. Doch er bleibt nicht bei der Kritik stehen. Vielmehr will er vermitteln, was es wirklich heißt, sich gut zu ernähren – und zwar nicht im Sinn von Trends, sondern im Sinn von langfristiger Gesundheit und Selbstverantwortung.

Wer das Buch liest, spürt, dass hier jemand schreibt, der nicht nur recherchiert, sondern erlebt hat. Kowallik erzählt nicht in Theorieblasen, sondern aus Erfahrung – mit viel Nähe zur Lebensrealität seiner Leser:innen. Dabei gelingt ihm etwas Seltenes: Er bleibt radikal, ohne zu missionieren. Er bietet Orientierung, ohne Bevormundung. Und vor allem: Er motiviert. Nicht mit Dogmen, sondern mit verständlichem Wissen, anschaulichen Bildern,

und einer klaren Botschaft – nämlich, dass echte Veränderung nicht in der Küche beginnt, sondern im Kopf.

Der Stil des Buchs ist direkt, manchmal fast provokativ – aber nie leer. Zwischen den Zeilen spürt man seine Dringlichkeit. Es geht hier nicht um Diätmythen oder um die nächste Superfood-Welle. Es geht um ein System, das uns mit Halbwissen, Zucker und industrieller Täuschung überfrachtet. Und um die einfache Wahrheit, dass Essen – wenn man es richtig versteht – heilen kann.

Wer erwartet, bei Kowallik einfache Regeln oder klassische Ernährungstabellen zu finden, wird überrascht sein. Stattdessen lädt er dazu ein, hinter die Fassade der Lebensmittelindustrie zu blicken, Muster zu durchbrechen und wieder ein echtes Gefühl für Nahrung zu entwickeln. Das Buch macht etwas mit einem – nicht, weil es moralisiert, sondern weil es spürbar macht, wie viel Handlungsmacht in unserem Einkaufswagen liegt.

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



Erschienen bei
Eulogia Verlags GmbH
Dezember 2024
258 Seiten
ISBN 978-3969674963

Witches, Bitches, It-Girls

*Feminismus als
Alltagsrevolution*

Wie viel Schatten liegt in Begriffen wie „Hexe“, „Zicke“ oder „It-Girl“? Rebekka Endler zeigt in ihrem neuen Buch *Witches, Bitches, It-Girls*, wie diese scheinbar oberflächlichen Etiketten jahrhundertalten patriarchalen Mythen entspringen – und wie sie bis heute unser Denken prägen. Dabei erzählen Nazis, Tradwives und Social-Media-Trends dieselbe Geschichte wie die Opfermythen der Romantik oder die Hexenverfolgungen der Frühen Neuzeit: vom Zwang, verführbar, bedürftig und niemals wirklich mächtig zu sein.



Endler bindet uns ein, indem sie uns zuerst dort abholt, wo wir täglich leben – im Kommentarsbereich Twitter's, in den Inszenierungen jugendlicher Influencerinnen, in der Sichtbarkeit von Frauen. Dann nimmt sie uns mit auf einen Streifzug: Von Pandora und Eve über die Madonnas und Lolas der Kunstgeschichte bis zu heutigen Mommy-Bloggern und Gender-Kontroverse. Immer auf der Suche nach dem roten Faden, der Frauen als wandelbar, widersprüchlich und eben nicht nur als Monster oder Märchenprinzessin zeigt.

Was Endler so eindrucksvoll gelingt, ist die Balance zwischen persönlicher Anekdote und analytischer Schärfe. Ihr Buch liest sich nicht wie ein akademischer Aufsatz, sondern wie ein Gespräch mit einer weisen Freundin, die dich mit Humor und Wut dafür sensibilisiert, wie das Patriarchat immer wieder funktioniert – ob im Schlafzimmer, in der Küche oder

im Büro. Sie entlarvt tradwife-Hypes und unsichtbare Benachteiligung, ohne zu entmutigen, sondern im Wissen um die Kraft kollektiver Veränderung.

Dass Plattformen wie Cancel Culture oder transfeindliche Diskurse nicht losgelöst sind von historischen Machtstrukturen, führt sie liebevoll, aber gnadenlos vor. Dennoch bleibt ihr Ansatz optimistisch: Verstehen heißt verändern, und verändern heißt mit einem Lächeln durchbrechen.

Am Ende spürt man: Dieses Buch ist kein Theorie-Feuerwerk, es ist ein Handbuch für eine feministische Haltung – denkend, humorvoll, wütend, konkret. Endler streckt uns die Hand hin. Und die Frage ist: Packen wir sie?

Erschienen bei Rowohlt Buchverlag
im Mai 2025 / 464 Seiten
ISBN 978-3498007409

Die leise Wucht eines untergehenden Staates

Im Schatten der Mauer



„Das Narrenschiff“ ist kein Roman, der laut sein will. Kein Buch, das sich mit Effekten schmückt oder nach Sensation strebt. Und doch hallt er nach – lange, eindringlich, fast gespenstisch. Christoph Hein hat ein literarisches Langzeitporträt geschrieben, das die DDR nicht verklärt, nicht verklagt, sondern seziert. Und das mit einer Ruhe, die schwerer wirkt als jede Anklage.

Der Titel führt in die Irre – oder vielleicht genau dort hin, wo Hein seine Figuren verortet. In ein System, das auf Irrationalität gebaut war, das mit Regeln funktionierte, die sich ständig selbst widerlegten, und das Menschen hervorbrachte, die ebenso widersprüchlich waren wie das Land, in dem sie lebten.

Keine Helden, keine Märtyrer – nur Menschen

Im Zentrum dieses Romans steht nicht die große historische Geste, sondern die leisen Verschiebungen. Beziehungen, Karrieren, Freundschaften – alles scheint in Bewegung, aber selten in Richtung Erlösung. Hein beschreibt mit nüchternem Blick das Leben zweier befreundeter Paare in der DDR: ihre Hoffnungen, ihre Kompromisse, ihre Lebenslügen. Er zeigt, wie man sich einrichtet im Widerspruch, wie man sich einrichtet in einem Staat, der auf Kontrolle und Ideologie gebaut ist – und wie diese Einrichtung irgendwann zur Falle wird. Dabei urteilt Hein nie. Er beschreibt. In seinem Stil liegt eine Distanz, die nicht kalt ist, sondern respektvoll. Die Figuren sprechen für sich. Und gerade weil sie nicht idealisiert oder verdammt werden, wirken sie so echt, so nah.

Zeitgeschichte im Zeitraffer – aber ohne Eile

Was „Das Narrenschiff“ besonders macht, ist sein Tempo. Hein hetzt nicht durch die Epochen. Der Roman schreitet durch vier Jahrzehnte DDR – von der Nachkriegszeit bis zum Fall der Mauer – mit der Gelassenheit eines Erzählers, der weiß: Was zählt, sind nicht die historischen Daten, sondern das, was sie mit den Menschen gemacht haben.

Die politischen Ereignisse blitzen auf, wie Wetterschwünge: Sie verändern die Atmosphäre, verschieben die Verhältnisse, werfen Fragen auf – aber sie erklären

nichts vollständig. Hein überlässt die Deutung uns. Und genau das macht diesen Text so anspruchsvoll, so glaubwürdig, so stark.

Ein Roman, der nichts beweisen muss

Heins Sprache bleibt schlicht. Keine Metaphernorgien, keine großen Ausbrüche. Die Kraft des Romans liegt gerade in dieser Zurückhaltung. Wer aufmerksam liest, entdeckt in jedem Satz ein kleines Beben, ein inneres Zittern. Es ist Literatur, die sich nicht anbietet – und die gerade deshalb so wirkt.

„Das Narrenschiff“ erzählt nicht von einem Staat, der scheitert. Es erzählt von Menschen, die leben, lieben, lügen, verlieren – in einem System, das längst nicht mehr funktioniert, aber noch funktionieren werden will. Diese Spannung hält Hein über fast 500 Seiten – mit einer Präzision, die staunen lässt.

Christoph Hein hat keinen historischen Roman geschrieben, sondern einen menschlichen. Einen, der zeigt, was es heißt, in einem System zu leben, das sich selbst nicht vertraut. Und was es mit einem macht, wenn man das dennoch versucht.

„Das Narrenschiff“ ist ein stilles Meisterwerk – vieltimmig, klug komponiert, voller Wahrheiten, die nie laut ausgesprochen werden, aber umso stärker nachwirken. Wer Literatur liebt, die nicht vorgibt, die Welt erklären zu können, sondern sie einfach zeigt, wird dieses Buch schätzen – und nicht so schnell vergessen.

Erschienen bei Suhrkamp Verlag
im März 2025 / 750 Seiten
ISBN 978-3518432266

Amsterdam

wie es keiner kennt



DE LAATSTE KRUMMEL
OPEN
SANDWICHES

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.



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

John Green



Haim



*Drei Schwestern,
ein Soundtrack
für den Sommer*

Mit ihrem neuen Album „I Quit“ liefern HAIM eine radikal ehrliche, bittersüße Hymne aufs Loslassen – und machen sich erneut zur Stimme einer Generation.

Von L.A. ins Herz des Pop: Was einst als Familienband begann, ist heute eine globale Pop-Rock-Sensation. Die drei Schwestern Este, Danielle und Alana Haim sind längst keine Newcomer mehr – sie sind Stil-Ikonen, Grammy-Nominees, Tour-Veteraninnen und nun auch emotionale Chronistinnen einer Zeit, in der Selbstfindung über Image regiert.

Mit ihrem vierten Studioalbum „I Quit“, erschienen am 20. Juni 2025, setzen HAIM ein neues Kapitel in ihrer Karriere auf – rauer, ehrlicher, reduzierter. Kein Bombast, kein überproduzierter Glamour – stattdessen Gitarren, echte Drums und Texte, die unter die Haut gehen.

Von Familiengarage zu Grammy-Gala

Die Story klingt fast zu gut, um wahr zu sein: Drei Schwestern aus dem sonnendurchfluteten San Fernando Valley spielen gemeinsam Musik – erst in der elterlichen Garage, dann auf internationalen Bühnen. Ihr Debüt Days Are Gone (2013) schlug ein wie ein Blitz, landete in UK sofort auf Platz 1 und brachte sie auf die größten Festivalbühnen. Kritiker feierten ihren Sound als eine „kalifornische Fleetwood-Mac-Neuerfindung“, Beyoncé, Taylor Swift und Lorde reihten sich schnell in die Fanbase ein. Seitdem: drei Studioalben, etliche Auszeichnungen, Tourneen rund um den Globus – und 2021 die Ehre, als erste rein

weibliche Rockband für das Grammy-Album des Jahres nominiert zu werden. Doch während andere auf dem Zenit stehen bleiben, steigen HAIM jetzt tiefer – ins Persönliche, ins Ehrliche, ins Risiko.

„I Quit“ – Ein Befreiungsschlag in zwölf Songs

Der Titel ist ein Statement: „I Quit“ – „Ich höre auf“. Was genau? Alles, was nicht mehr gut tut. Beziehungen, Erwartungen, Selbstzweifel. Produziert von Danielle Haim selbst (zusammen mit Rostam Batmanglij von Vampire Weekend), klingt das Album wie ein Tagebuch in Akkorden: Lo-Fi-Gitarren, zurückgenommene Rhythmen, viel Luft – und noch mehr Gefühl.

„Gone“: Der Opener sampled George Michaels Freedom! '90 – ein cleveres Zitat, ein Befreiungsschrei. „Cry“: Country-Feeling pur, mit Este am Mikrofon – eine leise, traurige Hymne.

„Spinning“: Mit Alana im Fokus – ein Disco-Twist, der an die frühe Madonna erinnert.

Die Texte? Radikal ehrlich. Die Instrumentierung? So reduziert, dass jeder Ton zählt. Kritiker sprechen von einem „charmanten Sommerklassiker“ (The Times) – andere vermissen die catchy Hooks früherer Alben. Doch genau darum geht es HAIM diesmal: Authentizität statt Chartstrategie.



HAIM – I Quit

Label: Universal Music

Released: Juni 2025

EAN: 0602475727231

www.haimofficial.com



Foto: © Haim / Universal Music

Glastonbury, Girlpower und große Gefühle

Nur wenige Tage nach Release überraschten HAIM mit einem geheimen Glastonbury-Auftritt auf der Park Stage – ein intimes Set, das von Fans und Presse gefeiert wurde. Songs wie „Blood on the Street“ oder „Down to Be Wrong“ entwickelten live eine ganz neue Energie.

Der Sommer 2025 steht also klar unter HAIM-Fahne: „I Quit“ Tour, neue Musikvideos, starke Fashion-Statements und jede Menge Sister-Power. Ob auf Festivalbühnen oder in Wohnzimmer-Playlists – HAIM liefern

den Soundtrack für alle, die sich selbst treu bleiben wollen.

HAIM beweisen mit I Quit, dass Pop nicht immer laut, glänzend und glatt sein muss. Ihre neue Musik ist eine Einladung: zum Loslassen, zum Weitergehen – und zum Mitsingen. Zwischen kalifornischem Sonnenlicht und tiefer Emotionalität liefern die drei Schwestern ein Album, das perfekt in unsere Zeit passt. Leise rebellisch, unaufgeregt stark und – wie immer – verdammt stilvoll.

Alma Naidu

Die neue Seele des europäischen Jazz

Von München in die Welt – Wie eine junge Sängerin mit glasklarer Stimme den Jazz neu definiert.

Die Musikszene ist im Wandel – frischer, internationaler, weiblicher. Eine der eindrucksvollsten Stimmen dieses neuen Kapitels heißt Alma Naidu. Die Münchner Sängerin und Komponistin wurde bereits von der Süddeutschen Zeitung als „eines der größten Gesangstalente der Republik“ gefeiert. Wer sie einmal live erlebt hat, versteht schnell, warum.

Ihre Stimme? Zart, fast ätherisch – und zugleich voller Ausdruck, mit einer Intonationssicherheit, die ihresgleichen sucht. Ihr Debütalbum „Alma“ (Leopard Records, 2022) ist eine musikalische Visitenkarte voller Eigenkompositionen, stilistisch im Spannungsfeld zwischen Modern Jazz, Pop und Kammermusik. Unterstützt wurde sie dabei unter anderem von Größen wie Nils Landgren und Dominic Miller (Gitarrist von Sting), produziert wurde das Album mit der Crème de la Crème der deutschen Jazzszene: Wolfgang Haffner am Schlagzeug, Claus Fischer am Bass, Simon Oslender an den Tasten.

Doch Alma Naidu ist mehr als nur ein Studio-Talent. Ihre Live-Auftritte – ob bei internationalen Festivals wie dem Nublu Festival in New York oder den Leverkusener Jazztagen – sind emotional dichte Erlebnisse. Gemeinsam mit ihrer vierköpfigen Band, bei der sie selbst auch an den Tasten sitzt, tourte sie zuletzt quer durch Europa. Über 40 Konzerte allein im Jahr 2022 sprechen eine klare Sprache: Das Publikum ist begeistert.

Ihre künstlerische Ausbildung liest sich wie ein Ritterschlag: Jazzgesang an der Hochschule für Musik und Theater München, Studienaufenthalt an der renommierten Royal Academy of Music in London – unter anderem bei der britischen Jazzkone Norma Winstone. Ergänzt wird ihre Vielseitigkeit durch Erfahrungen in der Musical- und Opernwelt, etwa als Nala in The Lion King oder zuletzt in der gefeierten Produktion „Angel's Bone“.

Dass Alma Naidu mit Preisen geradezu überhäuft wird, überrascht wenig: BMW Welt Young Artist Jazz Award, Kurt Maas Jazz Award, Bayerischer Kunstförderpreis – um nur einige zu nennen. All das unterstreicht, was bei ihren Auftritten längst hörbar ist: Hier wächst eine Ausnahmekünstlerin heran, die den Jazz mit Seele füllt – oder wie ihr Debüt treffend betitelt ist: Alma.

Konzerte, Socials & mehr

Wer Alma Naidu live erleben möchte, sollte sich rechtzeitig Tickets sichern – die Nachfrage steigt stetig. Termine, Musikvideos und aktuelle Projekte gibt es unter www.almanaidu.com sowie auf Instagram (@almanaidu), YouTube und Facebook.



ALMA NAIDU Redefine

Label: Leopard
Erschienen: Mai 2025
EAN: 4251896114623



Elvis *roh & echt*

Die verlorenen Studiojahre vom Sunset Boulevard

Er war längst ein globaler Superstar, als Elvis Presley Anfang der 70er regelmäßig im RCA-Studio am Sunset Boulevard auftauchte. Keine großen Gesten, kein Publikum, keine Inszenierung – nur Musik, Band, Stimme. Jetzt, fast ein halbes Jahrhundert später, erscheint mit „Sunset Boulevard: Elvis Presley’s Los Angeles Studio Sessions (1970–1975)“ ein Boxset, das genau diese seltene Seite von Elvis wieder hörbar macht.

Eine musikalische Zeitkapsel aus L.A.

Das am 1. August 2025 erscheinende 5-CD-Set umfasst 89 Tracks, darunter viele bisher unveröffentlichte Alternativtakes, Rohfassungen und Rehearsal-Mitschnitte aus den Jahren 1970 bis 1975. Aufgenommen im RCA-Studio an der legendären Adresse Sunset Boulevard 6363 in Los Angeles, zeigen die Aufnahmen einen Elvis zwischen Bühnenruhm und künstlerischer Neufindung. Produzent Matt Ross-Spang verpasste dem Material eine radikale Frischzellenkur: Die neuen Mixe verzichten auf nachträgliche Overdubs und legen den Fokus auf Elvis’ Stimme – klar, nahbar, verletzlich.

Intim, ungeschminkt, großartig

Wer Elvis nur als glamourösen Entertainer kennt, wird überrascht sein. Hier ist er Musiker, Vokalist, Interpret – ein Mann inmitten seiner Kunst. Ob er „For The Good Times“ singt oder sich bei „The Twelfth of Never“ durch die Proben tastet: Alles klingt nah, menschlich, fast greifbar.

Elvis war nie weg. Man musste nur genau hinhören.

Diese Box ist mehr als ein Sammlerstück – sie ist ein Fenster in die kreative Seele des King of Rock ‘n’ Roll. Für Fans, Neuentdecker und alle, die sich wieder einmal von echter Musik berühren lassen wollen.



Sunset Boulevard – Die Essentials

Sunset Boulevard:
Elvis Presley’s Los Angeles Studio Sessions (1970–1975)

Veröffentlichung: 1. August 2025

RCA Records / Legacy Recordings (Sony Music Entertainment)

5 CDs mit 89 Tracks, davon über 50 bisher unveröffentlichte Aufnahmen; Studio-Takes, Proben, Alternativversionen
Neue Mixe von Matt Ross-Spang

Bonus: Umfangreiches Booklet mit seltenen Fotos
Linernotes von Colin Escott,
Vorwort von Elvis’ Weggefährten Jerry Schilling



Yuja Wang & Schostakowitsch



Wenn Virtuosität auf Witz trifft

Man erkennt Yuja Wang, bevor sie den ersten Ton spielt. Die knallfarbenen Roben, die Stiletto, der selbstbewusste Auftritt – ein Fashion-Statement auf jeder Bühne. Aber wer sich vom Glamour täuschen lässt, hat noch nicht gehört, wie sie spielt. Auf ihrem neuen Album mit dem Boston Symphony Orchestra unter Stardirigent Andris Nelsons serviert sie Schostakowitschs beide Klavierkonzerte – und das so lässig und präzise, als hätte sie sie eben spontan aus dem Ärmel geschüttelt.

Die Stücke sind herausfordernd. Schostakowitsch war nie ein Komponist für einfache Antworten. In seinem ersten Klavierkonzert lässt er das Klavier gegen eine Solotrompete antreten – ein musikalischer Schlagabtausch zwischen Sarkasmus und Show. Wang, die ihre eigene Karriere als Wunderkind startete, scheint genau das zu lieben: Reibung, Tempo, überraschende Wendungen. Sie spielt das wie eine Dialogszene aus einem Tarantino-Film – schnell, bissig, brillant auf den Punkt.

Der zweite Konzertteil ist weniger dramatisch, fast verspielt – aber immer mit einem Unterton. Wang bringt dieses Augenzwinkern genau richtig rüber: Kein Kitsch, kein Pathos, sondern eine kontrollierte Leichtigkeit. Man hört das Feuerwerk, sieht aber auch die Mechanik dahinter. Ihre Finger fliegen, aber jeder Ton hat Charakter.

Und dann die Überraschung: Sechs Solo-Präludien und Fugen von Schostakowitsch, wie beiläufig eingefügt – aber musikalisch das Herzstück der Platte. Diese Miniaturen zeigen, was Wang wirklich ausmacht: Ihr Sinn für Struktur, Klangfarben, Timing. Es sind keine effektvollen Bravourstücke, sondern feine, durchdachte Mini-Dramen. Und genau da zeigt sich ihre Größe. Weg vom Glamour, rein in die Essenz.

Aufgenommen wurde das Ganze in der ehrwürdigen Symphony Hall in Boston – ein Ort mit Geschichte, ein Sound mit Tiefe. Das Boston Symphony Orchestra liefert eine starke Basis, Nelsons

dirigiert mit Ruhe, fast Understatement. Das lässt Yuja Wang Raum, sich zu entfalten – und genau das tut sie. Zwischen den orchestralen Schichten blitzt ihre Spielfreude auf wie eine Champagnerblase in der Sonne.

Was dieses Album besonders macht? Es ist kein reines Klassikprojekt. Es ist ein Statement. Für eine Musikerin, die sich nicht zwischen Tiefgang und Oberflächenglanz entscheiden will – und es auch nicht muss. Yuja Wang zeigt, dass man musikalische Komplexität tragen kann wie ein Haute-Couture-Kleid: mit Haltung, Stil und einem Schuss Ironie.

Schostakowitsch wäre vermutlich begeistert gewesen. Oder zumindest irritiert – was bei ihm fast dasselbe war.

Wer Klaviermusik mag, sollte Reinhören. Wer Yuja Wang kennt, wird überrascht sein. Und wer denkt, Klassik sei verstaubt, bekommt hier den schönsten Gegenbeweis: Hochkarätig, intelligent, witzig – und ganz schön cool.



SHOSTAKOVICH & BRITTEN Sheku Kanneh-Mason

SHOSTAKOVICH
Cello Concerto No. 2 in G Major, Op. 126
Cello Sonata in D Minor, Op. 40
BRITTEN: Cello Sonata in C Major, Op. 65
Isata Kanneh-Mason, Sinfonia of London
Label: DECCA



Cézanne, Monet, Renoir im Belvedere Wien

MAGIE DES LICHTS

Wien darf sich auf ein ganz besonderes Highlight freuen: Vom 25. September 2025 bis zum 8. Februar 2026 zeigt das Untere Belvedere eine exquisite Auswahl französischer Impressionisten.

Unter dem Titel „Cézanne, Monet, Renoir – French Impressionism from Museum Langmatt“ kommen bedeutende Werke aus der Sammlung der Villa Langmatt in Baden, Schweiz, erstmals nach Österreich. Der Hintergrund dieser Ausstellung liegt im Umbau des Museums in der Schweiz – eine Gelegenheit, die einmalige Sammlung für einige Monate nach Wien zu bringen und einem neuen Publikum zu präsentieren.

Die Ausstellung ist mehr als nur ein Kunstereignis – sie ist eine Reise in die Welt des Lichts, der Farbe und des Augenblicks. Die Sammlung wurde von dem Schweizer Unternehmerpaar Sidney und Jenny Brown Ende des 19. Jahrhunderts zusammengetragen, inspiriert von ihrer Liebe zur französischen Malerei. Die Werke von Paul Cézanne, Claude Monet und Pierre-Auguste Renoir bilden das Herzstück dieser Präsentation, ergänzt von anderen großen Namen wie Paul Gauguin und Camille Corot. Zu sehen sind Meisterwerke, die die Entwicklung des Impressionismus aufzeigen und seine Magie in jedem Pinselstrich lebendig werden lassen.

Ob Monets faszinierende Eislandschaften, Cézannes geheimnisvolle Parkmotive oder Renoirs weiche Porträts – jedes Bild erzählt von einer Epoche, die das Sehen revolutionierte und uns bis heute berührt. Gerade in der barocken Pracht des Unteren Belvedere entfalten die impressionistischen Werke ihre volle Wirkung und bieten ein sinnliches Kunsterlebnis, das sich mühelos in einen stilvollen Tagesausflug integrieren lässt.

Die Ausstellung ist eine Einladung, für einen Moment innezuhalten, die Kunst in ihrer Schönheit zu genießen und sich von den Farben und Lichtstimmungen in andere Welten entführen zu lassen. Ein Besuch, der inspiriert, entschleunigt und den Geist belebt – perfekt für alle, die das Besondere suchen. Wien zeigt sich hier von seiner kulturell strahlendsten Seite.

Unteres Belvedere, Rennweg 6, 1030 Wien, AT
ÖFFNUNGSZEITEN:
25. September 2025 bis 8. Februar 2026,
Mo-So, 10 bis 18 Uhr
Infos und Tickets unter www.belvedere.at

Links: Pierre-Auguste Renoir, Der Zopf, 1886/1887
Museum Langmatt, Stiftung Langmatt Sidney und Jenny Brown, Baden, CH



Paul Gauguin, Stilleben mit Früchteschale und Zitronen, um 1889/1890 Museum Langmatt, Stiftung Langmatt Sidney und Jenny Brown, Baden, CH



Claude Monet, Eisschollen im Dämmerlicht, 1893 Museum Langmatt, Stiftung Langmatt Sidney und Jenny Brown, Baden, CH

Inszenierte *Schönheit*

Rico Puhlmanns Modedefotografie 1950–1990





Oben: Rico Puhlmann, Cindy Crawford mit Seidenhemd mit Marilyn Monroe-Print und abstrakt gemusterte Leggings von Gianni Versace, 1991

Farbdiapositiv, 4,2 x 5,6 cm,
© Rico Puhlmann Archive
(veröffentlicht in „Signature Style“, Harper's Bazaar (USA), Nr. 3351, March 1991)



Rechts: Rico Puhlmann, Nicole im Schotten-Kilt und Kniestrümpfen, darüber lange enggegürteter Lederjacke von Hobbydress, Berlin-Kreuzberg, 1968

Silbergelatinepapier, 39,9 x 30,4 cm
© Rico Puhlmann Archive
(veröffentlicht in „Total Look“, petra, Nr. 3, 1968)

Vorherige Seite: Rico Puhlmann, Brigitte (Gitta) Schilling in hellbeigem Kaschmirmantel mit passenden Gürtel und hellem Nerzkragen von Gehringer & Glupp, 1959

Silbergelatinepapier, 24,2 x 30 cm, © Rico Puhlmann Archive (veröffentlicht in „Shopping en Allemagne. Aux quatre coins du prêt-à-porter“, Vogue (FRA), août 1959)

Von den glamourösen 1950ern bis zu den coolen 1990ern prägte Rico Puhlmann (1934–1996) mit seinem einzigartigen Blick die Modefotografie über fünf Jahrzehnte. Das Museum für Fotografie in Berlin widmet diesem Ausnahmefotografen nun eine große Retrospektive: Rico Puhlmann. Modefotografie 50er-90er, zu sehen vom 27. Juni 2025 bis 15. Februar 2026.

Puhlmanns Karriere begann früh: Bereits als Jugendlicher stand er selbst vor der Kamera, bevor er sich hinter die Linse wagte. Seine Fotografien erschienen in Magazinen wie Vogue, Harper's Bazaar und Stern. Dabei inszenierte er Mode nie nur als Bekleidung, sondern als Ausdruck von Zeitgeist, Persönlichkeit und Ästhetik.

Die Ausstellung zeigt ikonische Arbeiten, aber auch weniger bekannte Serien und persönliche Aufnahmen, die den Menschen hinter der Kamera sichtbar machen. Von den eleganten, fast grafischen Schwarz-Weiß-Aufnahmen der 1950er über die farbenfrohen, dynamischen Bilder der 1970er bis hin zu den minimalistisch-coolen Kampagnen der 1990er: Puhlmanns Werk ist ein Kaleidoskop der Modegeschichte.

Neben rund 150 Fotografien umfasst die Schau auch Originalmagazine, Kontaktbögen und persönliche Notizen, die seine kreative Arbeitsweise nachzeichnen. Ein eigener Bereich beleuchtet zudem seine Tätigkeit als Filmmacher und Designer.

Die Ausstellung ist nicht nur ein Muss für Mode- und Fotografiebegeisterte, sondern lädt auch dazu ein, über die sich wandelnden Schönheitsideale und die Macht der Bilder in der Gesellschaft nachzudenken.

Museum für Fotografie, Berlin

27.6.2025 – 15.2.2026

Begleitprogramm: Vorträge, Filmabende und Workshops. Weitere Infos unter

www.smb.museum/fotografie

Rechts: Rico Puhlmann, Naomi Campbell (mit beige-farbenem oversized Seidenpullover mit Zopfmuster von Michael Kors), 1992

Silbergelatinepapier, 50,5 x 40,6 cm,
© Rico Puhlmann Archive (veröffentlicht in „10 Most Beautiful Women“, Harper's Bazaar (USA), Nr. 3366, June 1992)



Zeitreise mit Stil

Postmodern Jukebox erobern 2025 die Bühnen!

Vergessen Sie den Alltagsstress und lassen Sie sich entführen – in eine Ära, in der Jazzclubs pulsieren, Swingtänzer die Nächte durchmachen und jeder Song eine Geschichte erzählt. Die Rede ist natürlich von Postmodern Jukebox (PMJ), dem Phänomen, das moderne Hits in Vintage-Juwelen verwandelt. 2025 kehren Scott Bradlee & Co. auf große Tour zurück und bringen ihr neuestes Album mit, um Europa in ihren Bann zu ziehen. Ein Abend mit PMJ ist mehr als nur ein Konzert; es ist eine Hommage an die goldene Ära der Musik, neu interpretiert für das 21. Jahrhundert.



Das Phänomen PMJ: Wie alles begann

Die Geschichte von Postmodern Jukebox ist so faszinierend wie ihre Musik. Im Herzen steht der brillante Pianist und Arrangeur Scott Bradlee. Was 2009 in Bradlees kleinem Apartment in Queens, New York, mit der Idee begann, Popsongs in neue, alte Gewänder zu hüllen, hat sich zu einer globalen Sensation entwickelt. Ursprünglich als kreatives Experiment gedacht, Songs von Miley Cyrus, Lady Gaga oder Beyoncé im Stil der 20er, 30er, 40er oder 50er Jahre neu zu arrangieren, explodierte PMJ förmlich auf YouTube. Die ersten Videos, oft spontan und charmant in Bradlees Wohnzimmer gedreht, zogen Millionen von Klicks an.

Das Konzept ist so einfach wie genial: Man nehme einen bekannten Pop-Hit, zerlege ihn in seine Einzelteile und baue ihn neu auf – mit den Instrumenten und Arrangements, die man aus den Jazz-, Swing-, Soul- oder Motown-Ären kennt. Das Ergebnis? Eine frische, oft humorvolle und immer virtuose Neuerfindung, die sowohl Nostalgiker als auch junge Musikliebhaber begeistert. Jeder Song erhält eine ganz eigene Persönlichkeit, ob als rauchiger Jazz-Standard, beschwingter Charleston-Tanzflächenfüller oder gefühlvolle Soul-Ballade.

Ein Ensemble voller Stars

PMJ ist jedoch nicht nur Scott Bradlee. Das Herzstück der Band ist ein ständig rotierendes Ensemble aus unglaublichen Sängern und Instrumentalisten. Jeder Künstler bringt seine einzigartige Persönlichkeit und sein Talent ein, was jede Performance zu einem Unikat macht. Man kennt sie aus unzähligen YouTube-Videos, wo sie mit ihrer Ausstrahlung und Stimmgewalt verzaubern. Diese Vielfalt an Talenten sorgt dafür, dass jede Show frisch, dynamisch und voller Überraschungen ist. Es ist diese kollektive Energie und die Freude am gemeinsamen Musizieren, die das Live-Erlebnis von PMJ so unvergesslich macht.

Das neue Album: Zeitlose Klänge für heute

Begleitend zur Tour haben Postmodern Jukebox ihr neuestes Album im Gepäck. Wie gewohnt bietet es eine exquisite Auswahl an Neuinterpretationen bekannter und aktueller Hits, die geschickt in vergangene musikalische Epochen versetzt werden. Erwarten Sie die charakteristischen Bläuersätze, die treibenden Rhythmen und die gefühlvollen Stimmen, die PMJ so unverwechselbar machen. Das Album ist ein weiterer

Beweis für Bradlees meisterhaftes Arrangement und die unglaublichen Fähigkeiten seiner Musiker. Es ist der perfekte Soundtrack für einen gemütlichen Abend zuhause oder eine elegante Party – und natürlich die ideale Einstimmung auf das Live-Erlebnis.

Lassen Sie sich dieses Spektakel nicht entgehen! Die 2025er Tour von Postmodern Jukebox verspricht eine unvergessliche Zeitreise, voller Glamour, Virtuosität und purem musikalischen Vergnügen. Sichern Sie sich Ihre Tickets und erleben Sie, wie moderne Pop-Hymnen in zeitlose Klassiker verwandelt werden.

Egal, ob Sie ein eingefleischter Fan sind oder PMJ gerade erst entdecken – ein Konzertabend mit Postmodern Jukebox ist ein Fest für die Sinne und ein Beweis dafür, dass gute Musik niemals aus der Mode kommt. Schnappen Sie sich Ihre schicksten Vintage-Kleider und machen Sie sich bereit für eine musikalische Zeitreise, die Sie so schnell nicht vergessen werden!

www.postmodernjukebox.com

Tourdaten in AT, CH und DE

- 29. Sep. 2025: Globe Wien, Wien
- 30. Sep. 2025: Kaufleuten, Zürich
- 01. Okt. 2025: Bierhübeli, Bern
- 03. Okt 2025: Rheingoldhalle, Mainz
- 04. Okt 2025: Theater am Tanzbrunnen, Köln
- 05. Okt 2025: Schlachthof, Dresden
- 06. Okt 2025: Circus Krone, München
- 07. Okt 2025: Im Wize mann Halle, Stuttgart
- 08. Okt 2025: Loewensaal, Nürnberg
- 10. Okt 2025: Admiralspalast, Berlin
- 11. Okt 2025: Fabrik, Hamburg

Kaffeegenuss

im Wandel der Zeit

Von verbotenen Bohnen und Bohème-Gesprächen – wie ein Getränk die Welt eroberte

Es riecht nach frisch gemahlenen Bohnen. Warm, nussig, ein Hauch von Schokolade in der Luft. Das sanfte Blubbern aus der Küche kündigt den Moment an, den Millionen Menschen jeden Morgen herbeisehnen: den ersten Schluck Kaffee. Doch was für uns heute selbstverständlich ist, war über Jahrhunderte hinweg ein Luxusgut, ein Politikum – und immer wieder ein Spiegel gesellschaftlicher Strömungen.

Die geheimnisvolle Geburt des schwarzen Goldes

Der Legende nach begann alles in den äthiopischen Bergen, als der Hirte Kaldi bemerkte, dass seine Ziegen nach dem Verzehr roter Kirschen ungewöhnlich munter sprangen. Ob Wahrheit oder Mythos – von hier aus nahm der Kaffee seinen Weg in die arabische Welt. In Mekka und später in Kairo wurde er zu einem gesellschaftlichen Phänomen. Die ersten Kaffeehäuser, die qahveh khaneh, waren Treffpunkte für Dichter, Händler und Philosophen. Doch nicht alle waren begeistert: In der osmanischen Hauptstadt Konstantinopel wurde Kaffee zeitweise verboten – angeblich, weil man fürchtete, dass die hitzigen Debatten in den Kaffeehäusern den Staat destabilisieren könnten. Ein Getränk, das Revolten befeuern kann? Das allein sagt viel über die soziale Sprengkraft der Bohne.

Europa entdeckt die Kaffeekultur

Im 17. Jahrhundert erreichte der Kaffee Venedig – zunächst als exotische Rarität, teurer als Wein und schwerer zu beschaffen als Gewürze. Bald darauf öffneten in London, Paris und Wien die ersten Kaffeehäuser. Sie waren nicht nur Orte des Genusses, sondern auch Knotenpunkte des Wissens. In London sprach man vom „Penny University“: Für einen Penny Eintritt und eine Tasse Kaffee bekam man Zugang zu den neuesten Nachrichten, politischen Diskussionen und wissenschaftlichen Debatten. In Wien, so will es die Legende, schenkte man nach der Belagerung 1683 erstmals Kaffee mit Milch und Zucker aus – ein Vorläufer des Wiener Melange. Bald gehörte das Kaffeehaus zum Stadtbild wie Fiaker und Sachertorte.

Vom Salon ins Wohnzimmer

Mit der Industrialisierung veränderte sich der Kaffeegenuss erneut. Die Bohne wurde günstiger, das Rösten

standardisiert, und plötzlich konnte sich auch die Arbeiterfamilie sonntags eine Kanne leisten. In Deutschland entstand die Tradition der „Kaffeetafel“ – ein Ritual aus Blechkuchen, Porzellantassen und Filterkaffee, serviert auf gestärkten Tischdecken. In Italien hingegen perfektionierte man das schnelle Vergnügen: den Espresso. Er war stark, klein, intensiv – und passte perfekt in den pulsierenden Rhythmus der Städte. Die Barista-Kultur wurde zum Inbegriff mediterraner Lebensfreude.

Die Globalisierung des Geschmacks

Ab den 1980er-Jahren wurde Kaffee endgültig global. Große Ketten machten Cappuccino und Caffè Latte zum Alltagsgetränk in Metropolen von Tokio bis Toronto. Das Getränk wurde zum Mode-Accessoire, der Pappbecher mit grünem Logo zum urbanen Statussymbol. Gleichzeitig verwischten sich regionale Unterschiede – ein Latte Macchiato in Berlin schmeckte plötzlich fast genauso wie in New York.

Third Wave – zurück zu den Wurzeln

Die Gegenbewegung ließ nicht lange auf sich warten: die „Third Wave Coffee“-Bewegung. Hier zählt wieder Handwerk statt Massenware. Herkunft, Varietät und Anbauhöhe werden auf den Verpackungen so selbstverständlich angegeben wie Jahrgang und Lage beim Wein. Statt Filtermaschine dominiert die Chemex, statt Automaten-Cappuccino gibt es Latte Art mit Herzchen. Slow Coffee, Cold Brew, Nitro Coffee – die Zubereitung wird zelebriert, das Aroma analysiert. Der Barista ist nicht mehr nur Verkäufer, sondern Geschichtenerzähler, Sensorik-Experte, manchmal sogar Aktivist für faire Handelsstrukturen.

Kaffee heute – mehr als nur ein Getränk

Kaffee ist längst ein Lebensstil geworden. Er begleitet uns morgens im To-go-Becher zur Arbeit, am Wochenende als Flat White im hippen Café und im Urlaub als türkischer Mokka oder vietnamesischer Cà phê sữa đá. Er ist zugleich das verbindende Ritual in Großraumbüros wie auch der stille Moment am heimischen Küchentisch. Vielleicht liegt sein Zauber darin, dass jede Tasse etwas von ihrer Geschichte in sich trägt – von den äthiopischen Bergen bis zu unserem Alltag. Kaffee verändert sich ständig, und doch bleibt er im Kern immer derselbe: ein kleiner, bitterer Schluck Weltgeschichte, serviert mit Wärme.

Fun Fact für den Smalltalk: Beethoven soll seinen Kaffee immer aus exakt 60 Bohnen pro Tasse zubereitet haben. Ob er damit den perfekten Geschmack oder nur perfekte Symmetrie suchte, bleibt sein Geheimnis.

Heute – Globaler Kaffeegenuss

Vom Cold Brew in New York bis zum Flat White in Melbourne – Kaffee verbindet Kulturen und Generationen.

2000er – Third Wave Coffee

Handwerk, Single-Origin-Bohnen und Nachhaltigkeit prägen die Szene. Baristas werden zu Aroma-Experten.

1980er – Kaffee als urbaner Lifestyle

Internationale Ketten machen Cappuccino und Latte Macchiato weltweit populär.

1933 – Moka Express

Alfonso Bialetti bringt die legendäre Espresso-Kanne für den Herd auf den Markt.

1901 – Erfindung des Instantkaffees

Satori Kato stellt in Chicago das erste lösliche Kaffeepulver vor.

18. Jahrhundert – Penny Universities

Kaffeehäuser in London werden zu Treffpunkten für Debatten und Wissensaustausch.

1683 – Wiener Kaffeehauskultur

Nach der Belagerung Wiens servieren die Habsburger erstmals Kaffee mit Milch und Zucker.

1645 – Erstes europäisches Kaffeehaus

In Venedig eröffnet das erste dokumentierte Kaffeehaus Europas.

16. Jahrhundert – Osmanisches Reich

Kaffee erreicht Konstantinopel, wird zeitweise verboten – zu viel Gesprächsstoff für die Obrigkeit.

15. Jahrhundert – Arabische Kaffeehäuser

In Mekka und Kairo entstehen die ersten qahveh khaneh – Orte für Musik, Gespräche und Geschichten.

9. Jahrhundert – Äthiopische Legende

Der Hirte Kaldi entdeckt die belebende Wirkung der Kaffeekirschen an seinen tanzenden Ziegen.

Foto: Nathan Dumlao für Unsplash+

Mein Cabrio

*und der Duft
des Sommers*



Es beginnt mit einem Sonnenstrahl, der durch die Fensterscheibe fällt. Dann der Blick nach oben – wolkenloser Himmel. Man geht zum Auto, legt die Hand auf das Türblech, das in der Mittagssonne leicht warm ist. Und dann passiert es: ein Knopfdruck, ein kurzes Surren, das Dach verschwindet – und auf einmal ist die ganze Welt offen. Dieser Moment ist mehr als Technik. Es ist ein Versprechen. Es ist Sommer. Es ist Freiheit.

Die Straße gehört dir – und dem Wind

Cabrio fahren ist kein Fortbewegungsmittel. Es ist ein Zustand. Ein Gefühl irgendwo zwischen Leichtigkeit und Abenteuer, zwischen Gelassenheit und Energie. Wer oben ohne fährt, fährt nicht einfach – er erlebt. Die Natur ist nicht mehr Kulisse, sie ist Mitfahrer. Der Geruch von Lindenblüten, das Zirpen der Zikaden am Straßenrand, das Spiel von Licht und Schatten auf der Motorhaube – sie alle werden Teil der Reise.

Mit einem Cabrio wird jede Straße zur Bühne. Selbst der tägliche Arbeitsweg wirkt anders, wenn man den Wind im Haar spürt und statt Klimaanlage den Duft der Umgebung einatmet. Aber erst auf den Landstraßen, in den Kurven und Geraden abseits der Autobahn, entfaltet sich der wahre Zauber. Cabrio fahren ist Slow Travel. Du lässt los, atmest durch, hörst auf zu hetzen – und beginnst zu genießen.

Legendäre Strecken für das Cabrio-Erlebnis

Manche Straßen wurden gemacht für kurvige Karosserien, weiches Licht und offene Dächer. Hier sind einige, die jede Fahrt in ein Sommermärchen verwandeln:

- 1. Deutsche Alpenstraße (Deutschland)
Eine der ältesten und schönsten Ferienstraßen Europas. Rund 450 km von Lindau bis Berchtesgaden – vorbei an Schlössern, Seen, Bergpanoramen. Ideal für gemächliches Cruisen im klassischen Roadster.
- 2. Route des Grandes Alpes (Frankreich)
Eine der spektakulärsten Hochgebirgsstraßen der Welt: 700 km, 17 Alpenpässe, schroffe Gipfel, eisige Seen, Lavendelfelder. Jeder Meter ein Fest für die Sinne.
- 3. Pacific Coast Highway (Kalifornien, USA)
Zwischen San Francisco und Los Angeles rollt man wie im Film. Küstenlinien, Palmen, Wellen, die gegen Felsen brechen. Hollywood für die Seele.
- 4. Amalfiküste (Italien)
Schmale, steile Küstenstraßen mit Blick auf das glitzernde Mittelmeer, vorbei an bunten Häusern, Zitronenhainen und Vespa-Fahrern. La Dolce Vita auf vier Rädern.
- 5. North Coast 500 (Schottland)
Rau, wild, unvergesslich. Diese Route zeigt, dass Cabrio fahren auch jenseits der Postkartenkulisse großartig sein kann – mit dramatischen Klippen, nebligen Seen und dem Gefühl, am Rand der Welt zu sein.
- 6. Schwarzwaldhochstraße (Deutschland)
Sattes Grün, enge Kurven, dichte Tannen – fast wie

- eine Märchenstraße für Erwachsene. Besonders frühmorgens oder in der goldenen Abendsonne eine poetische Fahrt.
- 7. Großglockner Hochalpenstraße (Österreich)
Eine der spektakulärsten Panoramastraßen Europas: 48 Kilometer, 36 Kehren, über 2.500 Höhenmeter – mit einem Blick auf den mächtigen Großglockner. Frühmorgens fast mystisch, am Nachmittag ein Sonnenfest für jedes Cabrio-Herz.
- 8. Silvretta Hochalpenstraße (Österreich)
Kurvenreich, hochalpin, atemberaubend: Die Silvretta verbindet Vorarlberg mit Tirol und ist ein Traum für sportliche Fahrer. Der Blick auf den Silvretta-Stausee ist wie ein Gemälde – vor allem im Abendlicht.
- 9. Furka–Grimsel–Susten-Runde (Schweiz)
Drei legendäre Alpenpässe, eine Rundtour – und das Cabrio als Bühne für eines der dramatischsten Alpenpanoramen. James Bond fuhr hier in „Goldfinger“. Heute spürt man dieselbe Spannung, dieselbe Freiheit – nur ohne Filmcrew.
- 10. Klausenpass (Schweiz)
Eine wildromantische Strecke, die sich durch grüne Wiesen, Felswände und enge Serpentinaen schlängelt. Am besten im frühen Sommer, wenn oben noch Schneereste glitzern, unten aber schon die Kühe weiden.

Ikonen des Cabriohimmels – Legendäre Fahrzeuge

Die Geschichte des Cabriolets ist reich an Charakteren. Manche Autos sind Legenden – nicht wegen ihrer Geschwindigkeit, sondern wegen der Emotionen, die sie auslösen:

- Jaguar E-Type Roadster (1961–1975): Enzo Ferrari nannte ihn „das schönste Auto, das je gebaut wurde“. Und das meint etwas. Langgezogene Motorhaube, sinnliche Linien, britischer Stil.
- Mercedes-Benz SL „Pagode“ (W113, 1963–1971): Elegant, zuverlässig, zurückhaltend – aber immer mit Stil. Ein Cabrio, das auch in 50 Jahren noch Klasse hat.
- Porsche 911 Cabriolet (ab 1982): Das Beste aus zwei Welten – Sportwagen und Sommerauto. Für alle, die Leistung UND Lebensgefühl suchen.
- Mazda MX-5 (ab 1989): Der puristischste Fahrspaß überhaupt. Klein, leicht, ehrlich. Kein Schnickschnack – nur Straße, Motor, Wind und Herz.
- Citroën DS Décapotable: Französisches Kunstwerk mit Raumgleiter-Anmutung. Extravaganz trifft Romantik.
- VW Käfer Cabrio: Wohl das emotionalste Volks-Ca-



Grimselpass, Obergoms VS, Schweiz
Foto von Claudio Biesele für Unsplash+



Amalfitana
Foto von Xocolatl (Wiki Commons)

rio. Jeder kennt jemanden, der damit seinen Sommer der Liebe erlebt hat.

- Alfa Romeo Spider „Duetto“: Italienisches Lebensgefühl in Reinkultur. Sophia Loren auf Rädern. Besonders in Rosso Corsa und mit Handschuhfach voller Sonnenbrillen.

Der Moment zählt

Ein Cabrio ist kein Fahrzeug für Eilige. Wer sich einsetzt, weiß: Der Moment zählt. Man sieht mehr, hört mehr, riecht mehr. Ein plötzlicher Sommerregen wird nicht zum Problem, sondern zum Erlebnis. Das Dach wird geschlossen, der Regen trommelt leise – fast romantisch. Minuten später: die Sonne wieder da, das Verdeck wieder offen, das Herz wieder frei.

Cabrio fahren entschleunigt. Es macht uns achtsamer – auf unsere Umgebung, unsere Mitfahrer, unsere Stimmung. Es lädt ein, spontan abzubiegen, am Straßenrand zu halten, den Sonnenuntergang zu bestaunen oder den besten Eiscafé Italiens zu entdecken – obwohl man eigentlich ganz woanders hinwollte.

Tipps für den perfekten Cabrio-Tag

Timing ist alles: Frühmorgens aufbrechen – wenn die Welt noch still ist und die Sonne langsam durch den Nebel bricht. Musik an, aber dezent: Der Wind und der Motor sind schon Melodie genug. Vielleicht ein bisschen Jazz. Vielleicht etwas Fleetwood Mac. Pack leicht: Sonnenbrille, Halstuch, Sonnencreme, Wasser. Mehr braucht man kaum. Nicht hetzen: Es gibt keine falschen Umwege. Jeder Schlenker kann zur schönsten Erinnerung werden. Pflege ist Liebe: Das Verdeck will regelmäßig gereinigt und imprägniert werden. Und ja – Cabrio fahren bei Regen kann charmant sein, aber nicht mit undichtem Dach.

Cabrio fahren ist ein Statement

Ein Cabrio zu fahren bedeutet, sich dem Moment zu verschreiben. Es ist die bewusste Entscheidung, den Himmel einzuladen, die Straße zu spüren und sich selbst wieder näherzukommen. In einer Welt voller Displays, Deadlines und Dauerstress steht das Cabriolet wie ein Manifest der Entschleunigung. Es sagt: „Ich will das Leben spüren – nicht nur durch die Scheibe betrachten.“

Wer mit offenem Dach fährt, ist offen für das Leben. Für Abenteuer. Für Emotion. Für alles, was außerhalb des Gewöhnlichen liegt.

VORSCHAU

04 – 2025

* Forest Bathing 2.0

Wissenschaftliche Erkenntnisse
zu Waldbaden & Psyche

* Copper & Moss

Erdige Kupfertöne und moosige
Grüntöne als neue Herbst-Basics

* Sri Lanka

Die Insel im Herbst entdecken

* Herbst am Wasser

Fjorde, Seen & Flusskreuzfahrten

* Herbst im Kaukasus

Wo Tradition und Aufbruch
aufeinandertreffen

* 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

