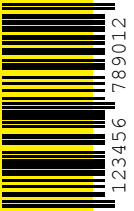
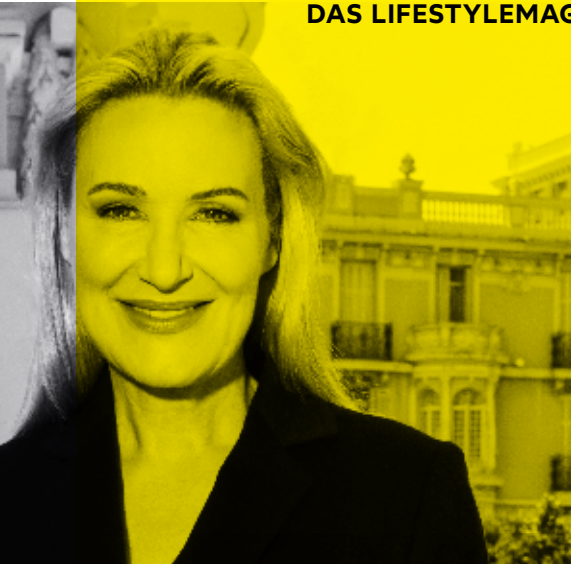


TUN

AUSGABE 0 — 2024

DAS LIFESTYLEMAGAZIN FÜR MUTIGE



0 123456 789012 >



JULIA BERKEI
SIE MACHT NASEN SCHÖN
JENNY BUCHHOLZ
SOLDATIN UNTER MÄNNERN
FRANK REHME
MIT DEM GESPÜR FÜR GELD

TUN erzählt Geschichten von Persönlichkeiten, die mit ihrem Tun unsere Welt in irgendeiner Weise besser machen. Das Magazin für alle, die nicht nur träumen, sondern ihre Ideen und Visionen mutig in die Tat umsetzen.

Um unserem
Tun einen
Sinn zu geben,
müssen
wir es mit
allen Sinnen
tun.

T GLASFASER

Schnell. Stabil. Zukunftssicher.

Jetzt im Rhein-Main-Gebiet
und dem Taunus



Jetzt informieren auf
telekom.de/glasfaser

Jetzt
Hausanschluss
kostenlos statt
~~799,95 €!~~*

*Für die Bereitstellung eines Glasfaser-Tarifs ist ein Glasfaser-Hausanschluss erforderlich. Sofern noch nicht vorhanden, wird dieser bei verbindlicher Buchung eines Tarifs Glasfaser 150-1.000 kostenfrei neu verlegt, vorausgesetzt, die Anschlussadresse für den Tarif ist mit der Adresse des mit Glasfaser anzuschließenden Gebäudes identisch. Die Bereitstellung erfolgt, wenn Hauseigentümer/Hausverwaltung dem Ausbau zustimmen und die finale Prüfung den Ausbau bestätigt. Als Glasfaser Tarif gilt z. B. Glasfaser 300 für 49,95 €/Monat. Aktionsangebote abweichend. Einmaliger Bereitstellungspreis für neuen Telefonanschluss 69,95 €. Mindestvertragslaufzeit 24 Monate. Aktuelle Angebote und ob Ihre Adresse im Ausbaubereich liegt, können Sie über telekom.de/glasfaser prüfen.
Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn. Änderungen und Irrtum vorbehalten. Stand 11/2024

Immobilien für Europas Metropolen

Timber Pioneer, Frankfurt

Erstes Holz-Hybrid-Bürohaus im boomenden Europaviertel mit 15.000 Quadratmetern vermietbarer Fläche.

ubm
development

Holz ist der Baustoff des 21. Jahrhunderts.

green. smart. and more.

7. Out
6. Use
5. Mix
4. Tea
3. Tea
2. Cor
1. Caf
0. Lob

UBM Development

UBM Development ist einer der führenden Entwickler von Holzbau-Projekten in Europa. Der strategische Fokus liegt auf Green and Smart Building in Großstädten wie Wien, München, Frankfurt oder Prag. Das Platin-Rating von EcoVadis sowie der Prime-Status von ISS ESG bestätigen die konsequente Ausrichtung auf Nachhaltigkeit. Mit mehr als 150 Jahren Erfahrung bietet UBM von der Planung bis zur Vermarktung alle Development-Leistungen aus einer Hand an. Die Aktien sind im Prime Market der Wiener Börse gelistet, dem Segment mit den höchsten Transparenzanforderungen.

www.ubm-development.com

INHALT

T

STADTSPAZIERGANG	08
TUN ODER LASSEN	78
1 sehen	
ZURÜCK IN DIE VERGANGENHEIT	14
MAINSTAGE	24
DAS WEISSE GOLD MAROKKOS	30
2 hoeren	
MIT OFFENEN OHREN	40
ES LIEGT WAS IN DER LUFT	48
3 fuehlen	
JENNY UND IHR TIGER	54
GANZ NORMAL VERRÜCKT	62
4 schmecken	
EIN FISCHER AUF DEM MAIN	68
ZU TISCH: MIT IPSUM VON LOREM	74
5 riechen	
WIR BRAUCHEN MEHR MUTAUSBRÜCHE	80
DER WEG ZUR GOLDENEN MITTE	84
6 irrsinn	
STIMMEN AUS DEM JENSEITS	89

IMPRESSUM. Medieninhaber & Verlag: Butterseite Verlags GmbH, Am Aubach 36, D-63619 Bad Orb (Geschäftsführung: Markus Engel und Johannes Stühlinger) | Idee und Konzept: UND Kommunikation GmbH (Roland Gölles und Johannes Stühlinger) | Design und Grafik: Stephanie Lackner (CD), Denise Katzensteiner | Chefredakteur: Johannes Stühlinger | Autor:innen: Jenni Koutni, Resi Reiner, Michi Reichelt, Kim Kopacka, Eva Christina Schroeder, Klaus Höfler | Verkaufsleitung: Winfried Friedel | Lektorat: Carola Kilga | Produktion: Michael Schmid, Sputnik KG | Fotos: Julia Rotter, Stephanie Lackner, Philipp Horak, Shutterstock, iStock, Adobe Stock, beigestellt | Druck: Evers & Evers GmbH & Co. KG | Kontakt & Mediadaten: www.tun-magazin.com

Ein Stadt- spaziergang durch Frankfurt

Erlebt und festgehalten von Fotografin Julia Netter.

Blickwinkel, Augenblicke, Stimmungen und Momente wiederholen sich niemals so, wie sie einmal erlebt wurden. Eine Stadt wie Frankfurt kann man daher immer wieder aufs Neue entdecken. Genau das TUN in jeder unserer Ausgaben stets Fotograf:innen mit uns für dich.

SKYLINE. Der Blick auf das Trianon macht deutlich: Hier ist nicht nur Geld zu Hause, hier wird der Anspruch auf Weitblick gestellt. Auf Vision. Auf eine Zukunft, über die man wachen will. Das Gefühl, Großen ohnmächtig gegenüber zu stehen, empfinde ich. Aber wenn ich den Auslöser drücke, ist hier einfach Staunen zu spüren.

Welch ein Blick über diese Stadt!

📍 50° 6' 45,7" N, 8° 40' 0" O 50



SCHALL UND RAUCH.

Auch wenn die Frankfurter Straße heute Leipziger Straße heißt, ich werde sie stets bei ihrem alten Namen rufen. Hab’ ich hier doch nicht nur meine Jugend verlebt, sondern auch meine erste Liebe erlebt.

📍 50° 7′ 8″ N, 8° 41′ 28″ O

NEUMODISCH. Wie wirkmächtig Trends sind, kann man in Frankfurt am Bethmannpark ansehen: Als Rokoko-Garten errichtet, war er bald Englischer Garten, dann ein dem Historismus entspringender. Heute ist ein Teil sogar als Chinesischer Garten angelegt. Ich liebe ihn.



📍 50° 6′ 44″ N, 8° 39′ 9″ O

SO EIN PHALLUS! Seit 1985 überragt der Messturm die Stadt. Allein: Ich rätsle bis heute, was das Motiv ist, einen Penis in eine Stadt zu bauen: Ego? Männlichkeitsbeweis? Weitblick?

📍 50° 6′ 44″ N, 8° 39′ 9″ O



GEHEIME ARCHITEKTUR. Wie oft schon hab' ich die Architektur Frankfurts missverstanden gesehen. Es sind nicht bloß die imposanten Wolkenkratzer. Die feinen Fachwerksbauten sind, wo wirkliche Schönheit innewohnt. Finde ich.

📍 50° 7' 8" N, 8° 41' 28" O



GEISTERSTUNDE. Manchmal glaube ich, in Frankfurt würde man Geister schlicht Überhören. Zu laut und hell ist die Nacht. Und doch rinnt mir manchmal ein Schauer über den Rücken, der Grusel sein kann. Oder von der Schönheit des Moments inspiriert.

📍 50° 7' 21" N , 8° 38' 42" O

WECHSELSPIEL. Manchmal bedarf es nur weniger Schritte und man ist raus aus dem Trubel. Dieses Bild zierte mein Wohnzimmer. Um mich täglich an den schmalen Grat zwischen Welten, Gefühlen und Momenten zu erinnern.

📍 50° 7' 8" N, 8° 41' 28" O



NIX

auto-nix.de

JETZT PROBEFAHREN

LBX

LEXUS LBX Energieverbrauch kombiniert: 4,8-4,5 l/100km, CO2-Emissionswerte kombiniert: 110-102 g/km, CO2-Klasse: C

EVERYDAY EXTRAORDINARY

Der Lexus LBX ist ein kompakter SUV, der Konventionen hinter sich lässt und eine einzigartige Kombination aus Komfort, Leistung und Luxus bietet. Vier verschiedene Stilrichtungen – Elegant, Relax, Emotion und Cool – ermöglichen es, die Persönlichkeit des Fahrers auszudrücken. Der neue selbstladende Hybridantrieb minimiert Emissionen, während die führende Geräusch- und Vibrationsdämmung für ein ruhiges Innenraumambiente sorgt.



LEXUS FORUM
FRANKFURT & DARMSTADT

Zurück in die Vergangenheit

Recherche und Text von Kim Kopacka

28 Seiten
Sehen

Frankfurt am Main, 1891: Auf der Internationalen Elektrotechnischen Ausstellung gelingt es erstmals, Drehstrom über eine Distanz von 175 Kilometern von Lauffen am Neckar nach Frankfurt zu übertragen. Ein Meilenstein in der Geschichte der Technik! Dank modernster VR-Technik und der Vision des Frankfurters Jonas Rothe kann man heute genau in diese Zeit zurückreisen. Und dabei seinen Augen nicht trauen.

„Was wäre, wenn man in einer anderen Zeit leben oder dieser zumindest einen Besuch abstatten könnte? Mit Rückfahrtschein, versteht sich.“ Diese Frage stellte sich Jonas Rothe schon als kleiner Bub. An sich ist das nichts Ungewöhnliches, träumt die Menschheit doch seit jeher von Zeitreisen. Im Gegensatz zu den meisten anderen fand der gebürtige Dresdner aber einen Weg, sich diesen Kindheitswunsch zu erfüllen.



So blickte er schon Handwerker beim Bau des Kölner Doms über die Schulter, crashte die Jahrhunderthochzeit von Friedrich August II. und Maria Josepha in Dresden anno 1719 oder erlebte die Teilung sowie die Wiedervereinigung Berlins hautnah mit. Möglich wurde dies durch sein Start-up TimeRide, das heute Marktführer im Bereich des digitalen Edutainments ist und sogar mit dem Deutschen Tourismuspreis ausgezeichnet wurde. Doch da wir schon beim Thema Zeitreisen sind, sollten wir am besten vorne anfangen: „Seit ich denken kann, habe ich zwei große Leidenschaften“, erzählt Jonas Rothe.

„Zum einen die Musik. Ich bin mit dem Dresdner Kreuzchor groß geworden und habe die Musik dort quasi als Leistungssport betrieben. Zum anderen habe ich mich aber auch immer schon für Geschichte interessiert.“

Mittendrin statt nur dabei

Nach seinem Schulabschluss studierte er daher Kultur- und Musikmanagement in München, in seiner Masterarbeit beschrieb er ein mögliches Museum der Zukunft.

Dort sollten über 360-Grad-Projektionen historische Situationen nachgestellt werden. Ein spannendes Konzept, wie sich später noch herausstellen sollte, vorerst landete es jedoch in einer Schublade. Wir spulen etwas vor und landen im Jahr 2014. Damals probierte Jonas Rothe auf einer Messe eine der ersten Virtual-Reality-Brillen aus. „Da hat es bei mir Klick gemacht“, erinnert er sich heute.



Links: VR-Brillen lassen uns einen Blick in die Vergangenheit werfen.
Rechts: Frankfurt im Mittelalter erleben? Jonas Rothe macht es möglich.



Was heute romantisch scheint, war einst Alltag.

forderungen.

„Plötzlich war man mitten im Geschehen und Teil der Szenerie statt nur Beobachter. Und ich hab’ mir gedacht, wenn es schon nicht möglich ist, in die Vergangenheit zu reisen, dann kann man dank dieser neuen Technologie zumindest eine perfekte Illusion davon kreieren.“

Durch die VR-Brille statt durch die rosarote Brille

Ab dann ging alles sehr schnell. 2016 gründete Rothe, kurz bevor die VR-Brillen auf den Markt kamen, die TimeRide GmbH.

Nur neun Monate später eröffnete er den ersten Standort in Köln. Mit einem Baby im Bauch mag einem dieser Zeitraum unheimlich lange vorkommen; wenn man innerhalb eines Dreivierteljahres das historische Köln nachbauen möchte, stellt einen das jedoch vor große Heraus-

„Rein technisch gesehen war das ein Harakiri“, lacht der TimeRide-Chef heute. „Wir waren die ersten, die 30 VR-Brillen gleichzeitig betrieben haben und mussten vier Kilometer Kabel verlegen, von denen nicht jedes stark genug war, um die Daten vom Rechner zur Brille zu übertragen.“ Hätte er damals gewusst, was ihn erwartete, hätte er es sich vielleicht anders überlegt, gibt er zu. Doch das High-Tech-Museum übertraf alle Erwartungen und wurde schnell von Besucher:innen überrannt.

Mehr als 120.000 Menschen begaben sich allein im ersten Jahr auf eine virtuelle Zeitreise durch das historische Köln. Nur das Schokolademuseum, das mit einer Fläche von 4.000 Quadratmetern gut 20-mal so groß ist wie TimeRide, konnte noch mehr Leute anlocken.

Also folgten rasch weitere Standorte: Dresden, ein Projekt in China, Berlin, München und schließlich Frankfurt.

Nächster Stopp:
Frankfurt anno 1891

Dort fahren die Zeitreisenden in einer Pferdekutsche den Main entlang. 490 Gebäude, fünf Brücken, 34 Schiffe, 62 fahrende Kutschen und insgesamt 2.277 Menschen hat das Team mithilfe historischer Gemälde, Beschreibungen, Kartenmaterial und Fotografien nachgebaut oder erschaffen. Dazu noch vier Kamele und einen Papagei.

„Wir bieten ein visuelles Erlebnis in 360 Grad, das die Nutzer:innen in der VR-Brille erleben können. Zudem haben wir echten 3D-Sound integriert, sodass die Geräusche um einen herum lebendig werden“, erklärt Rothe. Untermalt wird das Ganze von einer Filmmusik, die speziell für Frankfurt komponiert und mit einem Orchester aufgenommen wurde.

Das war ihm besonders wichtig. Ebenso wie die Haptik. Die Besucher:innen sitzen daher nicht in einem kinoähnlichen, abgedunkelten Raum, sondern tatsächlich in einer Kutsche, die über Schienen rumpelt, was man dank des „ButtKickers“, so der Name der haptischen Hardware, auch spürt.

Was hat Frankfurt, was andere Städte nicht haben?

Außerdem gibt es in Frankfurt - im Gegensatz zu den anderen Standorten - nicht nur einen Vorraum, der auf dieses VR-Erlebnis einstimmen soll, sondern gleich zwei. Darunter ein historischer Kolonialwarenladen aus der Zeit um 1830.

„Wir haben großen Wert darauf gelegt, dass alles authentisch ist - angefangen von der Mausefalle über die Kosmetika bis hin zum eingelegten Fisch“, betont der TimeRide-Gründer. Dafür habe man mit einem Dekorateur zusammengearbeitet, der wochenlang Flohmärkte im DACH-Raum durchforstete, um die passenden Utensilien zusammenzutragen.

Ein weiterer Sinn, der in diesem Raum - auch Sen-seum genannt - angesprochen wird, ist der gustatori-



360-Grad-Rundblick in die Vergangenheit durch moderne Technik.

sche. „Hier kann man Süßholz raspeln und kosten“, verrät Jonas Rothe. „Es hat einen ganz eigenen Geschmack und wurde früher oft gekaut. Noch heute verwendet man es, um Lakritze herzustellen.“

Und wo soll die (Zeit-)Reise noch hingehen?

Mit diesen vier Sinnesebenen möchte er sich jedoch nicht zufriedengeben. Aktuell beschäftigt man sich sehr intensiv mit dem Thema Duft. „Warum mir das so wichtig ist? Weil der Duft unser erster Sinn ist - bereits im Mutterleib nehmen Kinder verschiedene Gerüche wahr -, und gleichzeitig ist er auch unser emotionalster.“

Angenommen also man fährt mit der Kutsche ans Mainufer und da kommt einem eine Dampfloek entgegen, die man nicht nur sehen und hören, sondern auch riechen kann - das wäre für mich sozusagen das i-Tüpfelchen.“ Das größte Problem sei derzeit aber noch, wie man die Gerüche schnell wieder loswird, ohne das Budget zu sprengen. Doch selbst ohne Abstecher in die Zukunft kann man davon ausgehen, dass Jonas Rothe auch dafür schon bald eine passende Lösung finden wird.



Jonas Rothe
(32)

Hinter der TimeRide GmbH steckt Jonas Rothe. Der gebürtige Dresdner hat das Unternehmen 2016 in München gegründet, in der Stadt, in der er Kultur- und Musikmanagement studierte. Während seines Studiums beschäftigte sich der heute 32-Jährige mit Konzepten für das Museum der Zukunft und setzte sich schließlich in seiner Masterarbeit intensiv damit auseinander.

Nach dem Studium war er als Senior Consultant und Head of Business Development bei Actori tätig, einer Beratungs- und Vermarktungsfirma von Institutionen und Unternehmen in den Bereichen Kultur, Entertainment und Bildung. Dabei habe er viele „spannende Kultur- und Unterhaltungsmodelle sowie interessante Persönlichkeiten“ kennengelernt.

ALPINE GAUMEN- FREUDEN

Tiefverschneite Hänge vor hochalpinem Panorama, kreative Kulinarik mit traditionsbewusstem Hintergrund und ein grenzenloses Angebot abseits der Pisten. So ist das Zillertal!



Dank der Höhenlage der Zillertaler Skigebiete - von 630 bis 3.250 Meter - sind optimale Pisten- und Schneebedingungen bis weit in den April garantiert. Mit 548 präparierten Pistenkilometern und 180 modernen Liftanlagen begeistert das Zillertal Skifahrer:innen und Snowboarder:innen gleichermaßen. Ob breite Panoramapisten, familienfreundliche Strecken oder sportliche Talabfahrten: Hier finden Wintersportler:innen ideale Bedingungen. Für Abenteuer sorgen Snowparks, Funlines und Freeride-Routen. Am Hintertuxer Gletscher wird zudem die längste Skisaison Österreichs geboten. Mit dem **Zillertaler Superskipass** steht Wintersportler:innen

Abseits der Pisten locken Wanderungen, Langlauf und Rodelbahnen in traumhafter Natur. Die vier Regionen Fügen-Kaltenbach, Zell-Gerlos, Mayrhofen-Hippach und Tux-Finkenberg zeichnen sich durch herzliche Gastfreundschaft aus.



eine Karte für alle Großraumskegebiete zur Verfügung: Hochzillertal-Hochfügen-Spieljoch, Zillertal Arena, Mayrhofner Bergbahnen und die Ski- & Gletscherwelt Zillertal 3000. Die Karte gilt von Anfang Dezember bis Ende April.

Hier fühlt man sich stets wie bei Freund:innen - ob im Tal oder auf dem Berg, bei Schneefall oder Sonnenschein.

Auch kulinarisch hat das Zillertal viel zu bieten: Von gemütlichen Berghütten und traditionellen Gasthäusern bis hin zu prämierten Gourmetrestaurants, das Zillertal begeistert mit regionalen Köstlichkeiten und gelebter Tiroler Wirtshauskultur. Kulinarische Schaubetriebe geben Einblicke in die Esskultur der Region. Die Bandbreite reicht vom Familienrestaurant bis zum romantischen Dinner vor beeindruckender Bergkulisse. Hier kommen Genießer:innen voll auf ihre Kosten.

Das Zillertal verbindet Wintersport, Genuss und Herzlichkeit zu einem unvergesslichen Erlebnis - ein Winterparadies für alle.

Zillertal Tourismus GmbH
Gewerbegebiet Nord 1
6262 Schlitters, Zillertal | A
zillertal.at



Das fühlst du nur hier.



Willkommen im
Zillertal

Erlebe das Zillertal.

Die Sonne lässt den frischen Schnee glitzern. Aus den Bergen wird ein prachtvolles Panorama. Du bist im Flow und genießt mit dem Zillertaler Superskipass das ganze Tal mit einer Karte. 548 km bestens präparierte Pisten. Und mittendrin: du.

Jetzt buchen und selbst erleben auf
www.zillertal.at



Tina Müller / 34

Mode ist ein Gefühl und eigentlich ja auch Kunst, sie soll einfach Spaß machen. Außerdem finde ich, dass Frankfurt etwas mehr Farbe vertragen kann. Ich übernehme das gerne.

Mut zur Mode! Was Frankfurt trägt ...

Jedes Outfit ist eine mutige Entscheidung, ein Ausdruck von Individualität und eine Hommage an die Diversität. Wir werfen einen Blick auf die modische Vielfalt, die in den Straßen Frankfurts unterwegs ist. Willkommen auf der MAINSTAGE!



Leon Rose / 38

Ich hab' eine absolute Golden-Retriever-Personality: kuschelig, lieb und verspielt. Irgendwie ziehe ich mich auch ein bisschen so an, obwohl ich da noch nie so genau drüber nachgedacht hab'. Mein neuestes favourite piece ist der Burberry-Mantel. Der passt einfach zu allem und ist das perfekte Add-on für meine Herbst-Looks.



Nova Reisch / 28

Ich würde sagen, mein Style ist edgy. Meine Frisur ist also ein großer Part meines Outfits.

Ich ziehe an, wonach ich mich fühle, und ich liebe es, Teile ungewöhnlich miteinander zu kombinieren. Es ist ja erstmal nur Stoff und wird zum Outfit, indem man eins draus macht. Das türkis-blau Gestreifte an meinem Bein ist der Ärmel von einem Longsleeve-Oberteil, das ich mir heute als Gürtel umgebunden habe.

... und warum



Benni Paulson / 33

Wie ich meinen Style beschreiben würde? Also eigentlich bin ich schon eine Basic B, wenn man das so sagen darf. Aber meine Accessoires wähle ich doch sehr genau aus.

Ich liebe neue It-Pieces. Den Schal habe ich zum Beispiel von Love Moschino geholt. Die Tasche ist dafür Vintage - ein Geschenk von meiner Oma. Und die pinken Sambas rocke ich gerade zu allen meinen Alltagsfits. Die sind mein liebster Eye-Catcher und einfach mega bequem!



Claudia Steger / 69

In meinem nächsten Leben werde ich Anna Wintour. Ich würde aber sagen, in diesem Leben bin ich ihr schon recht nah.

Stil ist eine Sprache, die nicht jede:r sprechen kann. Kleidung wird getragen, aber ein Outfit wird kreiert. Das Blau von meinem Pullover ist Azurblau, und das fängt erst richtig zu leuchten an, wenn man es mit gedeckten Orangetönen kombiniert. Das kann man verstehen oder eben auch nicht ...



Birgit Wimmer / 23

Mein Lieblingsmaterial ist Leder. Da bekommt man die besten Teile in Second-Hand-Stores - Leder muss einfach getragen werden, damit es richtig rüberkommt.

Ich würde meinen Style als lässig beschreiben, mit rockigem Touch. Ich liebe es, mit wiederkehrenden Elementen zu spielen. Zu dem Shirt mit orangem Print gehört einfach diese Handtasche, und die Stiefel passen so gut dazu, weil man sie nicht erwartet.

T GLASFASER
Schnell. Stabil. Zukunftssicher.



Schneller surfen
im Rhein-Main-Gebiet und im Taunus

Jetzt informieren unter telekom.de/netz/glasfaser





Ben Miller / 27

Tatsächlich studiere ich Design. Was ich trage, bin also wirklich ich. Den Mantel habe ich selbst entworfen für mein Outfit bei der Fashion Week in Paris, bei der ich Gast sein durfte.

Für mich geht es in der Mode darum, seinen persönlichen Wow-/Wohlfühl-Faktor zu leben. In meinem Fit heute ist das die klare Linie durch das Burgunderrot. Es gibt diesen harmonischen, gedeckten Herbst-Vibe. Der Wow-Moment kommt durch die Socken. Erst die Socken machen das Outfit zu einem Look!



Franz Gebert / 51

Als Inhaber einer Werbeagentur will ich natürlich seriös auftreten, aber auch das kann kreativ interpretiert werden. Ich würde also sagen, ich kleide mich business casual.

Qualität ist mir wichtig - und Haptik! Denn wer kreativ arbeitet, weiß, es geht nicht nur ums Aussehen, es muss sich auch richtig anfühlen.



Susanne Eberl (28)

Ich bin Bloggerin und Mode-Enthusiastin und für TUN auf Frankfurts Straßen unterwegs. Frankfurt und Fashion gehören nicht zusammen? Wer die Mainstage besucht, wird vom Gegenteil überzeugt!

Wie sagt man so schön: Wer sucht, der findet. Und in Frankfurt gibt es so einiges zu finden. Von Stylebreakes bis zu High Fashion. Mode wird gelebt - und wie sie gelebt wird, zeige ich euch.

Du willst #mittun? Schick mir ein Foto unter: mainstage@tun-magazin.de

Fixpunkt am Horizont.
Modell 156.1,eine Ikone hebt wieder ab.



Modell 156.1, ø 43 mm. Der legendäre historische Fliegerchronograph mit SINN-Chronographen-Uhrwerk SZ01. 60-Minuten-Stoppanzeige aus dem Zentrum. Gehäuse aus Edelstahl, perlgestrahlt. Unverlierbarer Fliegerdrehring, schwarz hartstoffbeschichtet auf tegimentiertem Untergrund und ohne Rastung gleitend drehbar. Markanter nachleuchtender Fixpunkt in der Markierung bei zwölf Uhr zur eindeutigen Identifikation des Meßzeitbeginns. Ziffern, Stunden- und Minutenzeiger mit Leuchtmasse belegt, perfekt ablesbar. Deckglas aus Saphirkristall. Wasserdicht und druckfest bis 10 bar. Unterdrucksicher. 3.950 EUR am klassischen Unterlagennarmband aus schwarzem Rindsleder. Zwei Jahre Herstellergarantie. **Fixpunkt im Cockpit.**



Sinn

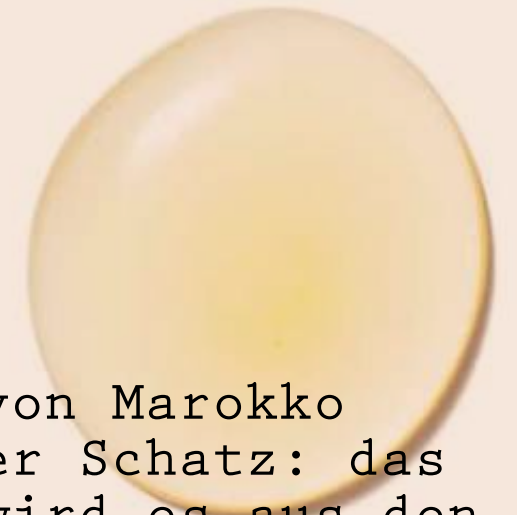
SPEZIALUHREN ZU FRANKFURT AM MAIN

Sinn Spezialuhren GmbH · Wilhelm-Fay-Straße 21, 65936 Frankfurt am Main.
Erleben Sie die Welt von Sinn Spezialuhren unter www.sinn.de

ARCANI

Das flüssige Gold *Marokkos*

Recherche und Text von Resi Reiner



Aus dem Südwesten von Marokko kommt ein besonderer Schatz: das Arganöl. Gewonnen wird es aus den Früchten der Arganbäume, die unter dem Schutz der UNESCO stehen. Der in Marrakesch geborene Umweltingenieur Mohamed El Karz bringt dieses weiße Gold nach Frankfurt und hilft damit mehr als 1.300 Frauen und ihren Familien in Marokko dabei, ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Arganöl wird per Hand gepresst und soll unglaublich gesund sein - für Haut und Körper.

Aber: Was steckt eigentlich wirklich dahinter?

Ein alter Arganbaum, von Ziegen belagert. Das tut diesem nicht gut, weiß Mohamed El Karz.

Längst wurde wissenschaftlich bewiesen, dass die Inhaltsstoffe von Arganöl Wunder wirken. Es stärkt die Zellerneuerung, hilft bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und macht die Haut jünger. Natürlich nur unter der Voraussetzung, dass es auch richtig und nach bestimmten Standards produziert wird.

Der Frankfurter Mohamed El Karz hat es sich zur Aufgabe gemacht, Arganöl zu vertreiben, um daraus mit der Marke Royal Argan hochwertige Kosmetikprodukte für Männer und Frauen herzustellen und auch, um mit Argand’Or das flüssige Gold als Speiseöl weiterzuverkaufen. Und das alles mit einem schönen Hintergrund: Er will so den Frauen in den Kooperativen, in denen das Öl erzeugt wird, helfen.

Von Marokko nach Frankfurt und in die ganze Welt

Aber was ist nun so eine Kooperative? Im Grunde ein Verband aus dreißig bis fünfzig Frauen, die sich zusammenschließen, um das Arganöl per Hand in Marokko zu produzieren. Die Arganbäume in der Region Arganeraie stehen dabei unter dem Schutz der UNSECO. Um einen Liter dieses Öls herzustellen, muss

eine Frau rund 30 Kilo der Früchte ernten. Das bedeutet mehrere Stunden harte Arbeit. Das Wissen haben die Frauen der Region seit Generationen weitergegeben und die Arbeit bietet ihnen eine Möglichkeit zur finanziellen Unabhängigkeit. Nachdem die Früchte geerntet worden sind, werden die Arganmandeln mit Steinmühlen per Hand weiterverarbeitet. Diesen Vorgang nennt man traditionelle Handpressung. Aber warum nicht einfach mit der Maschine pressen?

Mit seinem von Hand gepressten Bio-Arganöl garantiert El Karz die höchstmögliche Qualität des Öls für seine Kosmetiklinie und für das Speiseöl. Viel wichtiger ist aber, dass die Wertschöpfung auch in den Händen der Berberfamilien bleibt, denn bei einer maschinellen Pressung werden die Frauen zu reinen Früchtesammlerinnen degradiert und verdienen dabei so gut wie kein Geld. Bei ihm läuft das anders.

Aber wie kommt ein Mann wie Mohamed El Karz zu diesem flüssigen Gold? „Als ich die Kooperativen Anfang der 2000er vor Ort besucht habe, haben die Frauen mich gebeten, ihnen zu helfen, denn sie hatten keine Einnahmen von

Dort, wo die Sonne erbarmungslos auf die Landschaft brennt, wachsen die sogenannten Arganbäume. Und genau dort, im Südwesten Marokkos, versammeln sich die Frauen in traditionellen Kooperativen, um die Früchte des Arganbaums zu ernten. Der Kern dieser Frucht ist nahezu so wertvoll wie Gold, denn Arganöl ist extrem gesund und die Bäume wachsen nur in Marokko. Kurz: Es gibt nur eine begrenzte Anzahl des Öls auf der Welt.

Arganöl pflegt Haut und Haare und ist auch für die kulinarische Welt äußerst interessant. Es kann universell eingesetzt werden: einerseits als Speiseöl, mit sanft nussigem Geschmack, und andererseits als Grundlage für Kosmetikprodukte.



der Bewirtschaftung der Bäume“, erinnert er sich. Daraus entstand die Idee, das Arganöl in Deutschland und weltweit zu vermarkten. Wichtig dabei: Es sollte immer der soziale Aspekt und die Nachhaltigkeit des Projekts im Vordergrund stehen.

Das Problem mit der Dürre und großen Firmen

Die letzten fünf Jahre herrschte Dürre in ganz Marokko. Nun kam im September endlich der Regen,

der aber nun nicht nur Erleichterung, sondern auch Zerstörung in einigen Regionen brachte. Die Region Arganeraie umfasst sechs Provinzen im Südwesten des Landes, und der Arganbaum ist dort auch ein wichtiger Bestandteil des trockenen Ökosystems. Aber auch er braucht Regen, denn ohne Wasser werden die Mandeln zu klein. Zu viel darf es aber auch nicht sein.

„Ein weiteres Problem sind große Kosmetikfirmen, die den Frauen die Früchte wegnehmen und exportieren. Auch das schmälert die Einnahmeoptionen“, erzählt El Karz.



Oben: Eine Frau beim Schälen der Arganfrüchte.
Unten: Typische Arbeiterinnen einer Arganölkooperative bei der Ernte.



Von Hand geerntet, geschält und sogar gepresst: die Kerne der Arganfrucht.

Um dem entgegenzuwirken, hat er mit Argand’Or eine Aufforstungsinitiative ins Leben gerufen. Ihr Ziel ist es, in den nächsten Jahren gemeinsam mit deutschen und internationalen Organisationen eine Million Arganbäume anzupflanzen, die in Zukunft den Frauen in den Kooperativen als lukrative Quelle zur Verfügung stehen werden. Dadurch, dass die Bäume bis zu 400 Jahre alt werden können, ist das ein Projekt für Generationen.

Eines, das natürlich auch Mohamed El Karz’ Zukunft sichern soll. Das Speiseöl von Argand’Or und die Kosmetikprodukte von Royal Argan werden über Onlineshops vertrieben. Und auch in Biosupermärkten oder Apotheken sind die Produkte zu finden. Die Kosmetikprodukte sind nach besonders strengen ICADA-Richtlinien für authentische Bio- und Naturkosme-

tik zertifiziert. Nur das hochwertigste Arganöl wird hier verwendet. Im Gegensatz dazu finden sich in den Cremes und Lotionen der großen Kosmetikfirmen nur Spuren von Arganöl, um mit diesem Marketinggag den eigenen Profit zu vergrößern.

Vergrößert hat El Karz in den vergangenen Jahren bloß die Anzahl der Frauen, die von seiner Ölquelle leben können. Angefangen hat er mit vier Kooperativen, also rund sechzig Frauen. Heute beliefern ihn dreiundzwanzig Kooperativen mit 1.300 Frauen, die so ihre Familien ernähren können.

Zusätzlich reinvestiert El Karz einen Teil seiner Erträge in Bildungsprojekte vor Ort. So kann man seine Produkte mit gutem Gewissen kaufen. Denn dieses Öl ist nicht nur gut für unseren Körper. Es ist einfach gut.



Mohamed El Karz (56)

In Marrakesch geboren, zog es Mohamed El Karz nach Deutschland. Mittlerweile ist er Umweltingenieur, und seine Expertise im Wasserbau und im Bereich der erneuerbaren Energien führte ihn immer wieder in seine Heimat zurück.

Seit einigen Jahren vertreibt er Arganöl von seinem Lebensmittelpunkt in der Nähe von Frankfurt aus weltweit und hilft damit rund 1.300 Frauen aus Kooperativen, ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Mohamed El Karz ist zudem im Vorstand des Deutsch-Marokkanischen Kompetenznetzwerks.

LUXHAUS.

LUXHAUS.

Die Nr.1 in der Climatic-Wand-Technologie.

SEHENSWERT.

Besuchen Sie unser Musterhaus bei Frankfurt: www.LUXHAUS.de/badvilbel

NACHHALTIG LODERN DIE FLAMMEN. UND WIE BRENNT DEIN KAMIN?

FOCUS erweitert seine neue Bioethanol-Produktreihe: Zum Gyrofocus und Domofocus kommt jetzt der Ergofocus!



20²⁴ markiert ein weiteres außergewöhnliches Jahr für Focus: Mit der Einführung des innovativen Bioethanol-sortiments wird die moderne Kaminlandschaft revolutioniert. Die Modelle Ergofocus, Gyrofocus und Domofocus überzeugen dabei weiterhin

mit ihrem eleganten Schwebedesign - ihr Flammenspiel wird jetzt aber auf Basis von Bioethanol erzeugt.

Eine Revolution

Diese Innovation eröffnet völlig neue Möglichkeiten bei der Installation von

Kaminen. Es wird kein Schornstein mehr benötigt, wodurch die Focus-Kamine nun praktisch überall installiert werden können: in Wohnungen ohne Abzug, unabhängig von der Etage, sowie in Hotels, Restaurants, Geschäften und sogar in Regionen, in denen Holzfeuer verboten ist.

Die Bioethanoltechnologie ermöglicht maximale Flexibilität. Designbegeisterte sowie Komfortliebhaber:innen kommen dabei gleichermaßen auf ihre Kosten. Die neue Produktreihe ist mit einem vollelektronischen, akkubetriebenen Brenner ausgestattet, der besonderen Wert auf eine optimale Flammenarchitektur und höchste Betriebssicherheit legt.

Nach jahrzehntelanger Erfahrung in der Herstellung von Holzkaminen und der Entwicklung von Gas- sowie Hologrammmodellen setzt Focus seinen Weg der Diversifizierung fort - ohne dabei auf sein charakteristisches Kamindesign zu verzichten: den schwebenden Kamin, dem das Unternehmen unter anderem seinen weltweiten Erfolg zu verdanken hat.

Drei Kultmodelle sind nun also mit dem innovativen Bioethanolbrenner erhältlich: Gyrofocus, Domofocus und der brandneue Ergofocus, der nochmals besonders durch seine Vielseitigkeit besticht. Denn dieses Modell bietet vier verschiedene Energiequellen: Holz- und Gasfeuer, die einen Schornstein benötigen, so-

wie holografisches Feuer und Bioethanol, die völlig ohne Abzug auskommen.

Ofenhaus Bachmann

Das Ofenhaus Bachmann, die Werksvertretung von Focus im Rhein-Main-Gebiet, präsentiert die neuen Bioethanolmodelle in seinen neu gestalteten Ausstellungsräumen. Hier kann man persönlich das innovative Ethanolfeuer erleben. Und natürlich auch die Klassiker mit Holz- und Gasfeuer oder die holografischen Elektrofeuer - von Focus und weiteren renommierten Herstellern.

Bachmann KG
Hauptstraße 32
63825 Westerngrund | D
bachmannkg.de



Nutzen Sie Immobilien als attraktive und sichere Kapitalanlage.

- ⊕ 10-jährige Mietgarantie + Vermietungsservice
- ⊕ Steuervorteile dank degressiver Abschreibung
- ⊕ Positiver Cashflow
- ⊕ Lukrative Eigenkapitalrenditen
- ⊕ Neubau-Immobilien in Metropolregionen

Jetzt Beratungstermin sichern.



www.krieger-schramm.de



Bachmann KG
Hauptstraße 32
63825 Westerngrund
www.bachmannkg.de



Das Interview mit Hauke Hückstädt
führte Jenni Koutni.

12 Seiten
Hören

In einer Welt voller Bad News
und hasserfüllter Stimmen
stößt man immer öfter auf taube
Ohren. Zu unangenehm ist das
Gesagte, zu mühsam die Aus-
einandersetzung. Aber wo führt
das schlussendlich hin?

Was TUN?

Ein Gespräch mit Hauke Hückstädt,
Leiter des Literaturhauses
Frankfurt, über die Kunst, recht-
zeitig zu hören, was man eigent-
lich nicht hören will.

Ein Griff zur Fernbedienung, ein schnelles Umblättern oder der kurze Swipe am Smartphone – so einfach ist es, schlechten Nachrichten zu entkommen. Zumindest sehen das 69 Prozent der für den Digital News Report 2024 (<https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2024>) in Deutschland befragten Menschen so.

Angesichts der vielen deprimierenden Schlagzeilen vermeiden sie es gelegentlich, mit Nachrichten überhaupt konfrontiert zu werden. Ein Stück weit ist das auch verständlich, immerhin wird es zusehends schwieriger, wirklich hinzuhören, wenn Bad News und hasserfüllte Stimmen so laut werden, dass sie die eigenen Gedanken übertönen. Problematisch wird's aber, wenn dadurch das Verständnis füreinander verlorenght und Diskurse nicht mehr stattfinden.

Hauke Hückstädt, Leiter des Literaturhauses Frankfurt am Main, weiß über die wichtige Rolle Bescheid, die Literatur dabei spielt, uns wieder für andere Perspektiven zu öffnen. In Zeiten, in denen man an die Grenzen der Aufmerksamkeit stößt, erinnert sie daran, dass die Bereitschaft zum Zuhören ein kraftvolles Hilfsmittel gegen taube Ohren sein kann. Und auf Probleme aufmerksam macht, noch bevor es zu spät ist.

Herr Hückstädt, wir leben in Zeiten, in denen man sich manchmal am liebsten die Ohren zuhalten möchte. Dennoch ist es wichtiger denn je, ein offenes Ohr für alle möglichen Blickwinkel zu haben. Kann Literatur dabei helfen, die Balance zu finden?

Die Dichter:innen würden sagen: Literatur ist als moralische Rückversicherung zuverlässiger als irgendeine Glaubensdoktrin oder ein politisches System. Und dem schließe ich mich an. Ich glaube außerdem, die Möglichkeit des Perspektivwechsels würde allen schon viel weiterhelfen. Literatur, erst recht das gemeinsame Erleben von Literatur und Dissonanz, macht widerständig. Wer liest, dem wird die Welt nicht unbedingt leichter, aber verständlicher.

So wird man während des Lesens zu einem komplexeren Menschen. Das macht alles unter Garantie nicht unkomplizierter, aber auf jeden Fall macht es den Menschen zu einer Bastion gegen Schwachsinn, Hetze und Engstirnigkeit. Und manchmal wird er sogar mutiger.

Wenn wir an dunkle Zeiten wie die des Nationalsozialismus denken, hätte rechtzeitiges „Zuhören“ – sei es auf Warnungen oder auf die Stimmen der Opfer – die Entwicklung vielleicht verhindern können. Es waren damals nicht nur die „großen“ Warnungen, die überhört wurden, sondern auch die vielen leisen Stimmen derer, die schon früh Diskriminierung und Ausgrenzung erlebten.

Wie wichtig ist es, auch auf die stillen Warnungen zu hören?

Ein Motiv für diese Fehleinschätzungen Anfang der 1930er-Jahre ist das der Überheblichkeit. Sie ist nicht leicht zu erkennen, kommt aber auch in den besten Formaten andauernd vor. Zum Beispiel in der Satire: Anstatt uns mit den Feind:innen der Demokratie zu beschäftigen, ihnen etwas entgegenzusetzen, ver-spotten wir sie. Das ist lustig, aber nutzlos und lediglich selbstbestätigend. Das ist Rückzug im Ring, scheinbar lässiges In-die-Seile-Hängen.

Die Gegner:innen so auszutanzen, schaffte zuletzt nur Muhammad Ali. Aber der hatte auch den nötigen Punch, wenn es darauf ankam. Schlussendlich können wir überhaupt nur in der Gegenwart bestehen, wenn wir unsere Vergangenheit begreifen.

Als Gesellschaft können wir nicht zuhören, es muss schon jede und jeder Einzelne zuhören.

Zuhören ist politisches Gold.

Die Politik, die allen zuhört, wird auch von mehr als nur denen, die ohnehin zuhören, gewählt werden.

Was denken Sie: Wie können wir das „Zuhören“ als Teil des gesellschaftlichen Dialogs stärker verankern?

Zuhören ist etwas, das wir alle konnten, aber irgendwann verlernt haben. Ich weiß aber auch nicht, wann und wo das Weghören beginnt. Bei den nervigen Eltern, in der Schule oder sobald irgendwer beginnt zu dozieren?

Ist es heutzutage schwieriger geworden, wirklich hinzuhören? Immerhin erzeugt die Informationsflut ein ständiges Rauschen, dem man nur schwer entkommt.

Ich versuche bewusst, Musik zu hören. Nicht pausenlos, nicht im öffentlichen Raum, nur um meine Umwelt ein wenig zu dimmen. Ich höre zwischen 20 und 120 Minuten Musik, sehr bewusst und auf möglichst alles achtend. Das ist doch auch eine Frage der Aufmerksamkeit für die Kunst, um die es da geht. Wertschätzung für die Musiker:innen, Komponist:innen und nicht zuletzt die Hände, die diese toll klingenden Lautsprecher gebaut haben.

Zuhören bedeutet aber auch, sich emotional auf das Gehörte einzulassen. Welche Rolle spielt Empathie für Sie persönlich?

Halte ich für das Wichtigste überhaupt. Aber manchmal möchte ich auch mal für etwas kein Verständnis haben. Autoreninnen im öffentlichen Verkehr zum Beispiel, betrunken skifahren, Handynutzung am Steuer, Gewalt an Kindern ... Diese Liste ließe sich lange fortsetzen.

Was möchten Sie den Menschen mit auf den Weg geben, wenn es darum geht, bewusster hinzuhören und hinzusehen, auch wenn die Wahrheit unbequem ist?

Ich möchte lieber nichts mitgeben, das steht mir gar nicht zu. Außer: Demokratie ist ein Wimmelbild. Wenn Demokratie Malen nach Zahlen wäre, ist bald Schluss. Das Team vom Literaturhaus Frankfurt am Main mischt mit, mit dem wöchentlichen Programm oder unseren Gästen, und wir würden uns freuen, wenn das alle tun.

Hauke Hückstädt (56)

Hauke Hückstädt (geb. 1969) ist seit Juli 2010 Leiter des Literaturhauses in seiner Heimatstadt Frankfurt am Main. Im September 2008 war er als 1. Artist in Residence an der Universität Nanjing in China tätig.

Er ist außerdem Autor der Bücher „LiES - das Buch“ und „LiES - das zweite Buch“ (erschienen im Piper Verlag), die Literatur mit einfacher Sprache für ein noch breiteres Publikum zugänglich machen. 2024 bekam Hückstädt das Bundesverdienstkreuz im Kulturbereich überreicht.

Hauke Hückstädts Buchempfehlungen zum Thema „Hinhören“:

- 1 Clemens Böckmann
„Was du kriegen kannst“
- 2 Ruth Klüger
„weiter leben“
- 3 Julia Schoch
„Das Liebespaar des Jahrhunderts“

HIER KOMMT STABILES NETZ!

In Frankfurt, dem Rhein-Main-Gebiet und im Taunus ist der Glasfaser-Ausbau der Deutschen Telekom in vollem Gange. Die Verlegung der Anschlüsse wird im Auftrag der Telekom durchgeführt.



Wer jetzt einen Glasfaser-Tarif bei der Telekom beauftragt, bekommt den Hausanschluss kostenlos und spart damit €799,95¹. Sie gehören dann zu den Ersten, die an das neue Netz angeschlossen werden.

So einfach geht der Wechsel

Über telekom.de/glasfaser abfragen, ob Ihre Adresse im Ausbaubereich liegt und dann einfach den Glasfaser-Tarif mit der gewünschten Geschwindigkeit buchen. Alles weitere erledigt die Telekom. Die Telekom führt die Kündigung beim bisherigen Anbieter durch und stellt Ihren Anschluss zeitgerecht um.

Glasfaser für Unternehmen

Für Unternehmen ist Glasfaser ideal, da Mitarbei-

ter*innen, Fahrzeuge und Anwendungen stärker miteinander vernetzt werden. Glasfaser bietet für aktuelle und kommende Geschäftsanwendungen, wie z.B. Anwendungen mit künstlicher Intelligenz, eine leistungsstarke und belastbare Netzanbindung.

Glasfaser & Nachhaltigkeit

Die Telekom betreibt ihr Netz mit 100% Strom aus erneuerbaren Energien. Glasfaser ermöglicht gemäß einer Studie des Umweltbundesamtes eine besonders energiesparende Übertragung von Daten, z.B. für Videostreaming.

Beraterteam vor Ort

Im Ausbaubereich ist ein Beraterteam im Auftrag der Telekom unterwegs für eine sachkundige Beratung zu Hause. Für Fragen zur Autorisierung steht die kostenlose Service-Nummer 0800 330 9765 zur Verfügung oder unter fiber-deutschland.de.

Wir sind für Sie da

Die Telekom berät Sie gerne telefonisch und in den Shops vor Ort zu allen Fragen rund um den Glasfaser-Anschluss.

Telefonisch: Kostenlos unter 0800 22 66 100 (Privatkunden), 0800 33 01300 (Geschäftskunden)
Im Shop: telekom.de/terminvereinbarung
Auf unserer Webseite: telekom.de/glasfaser
Per Mail: magenta-glasfaser@telekom.de

¹ Aktion gilt bis 03.02.2025. Für die Bereitstellung eines Telekom Glasfaser Tarifs ist ein Glasfaser-Hausanschluss erforderlich. Sofern noch nicht vorhanden, wird dieser kostenfrei neu verlegt, vorausgesetzt die Anschlussadresse für den Tarif ist mit der Adresse des mit Glasfaser anzuschließenden Gebäudes identisch. Die Bereitstellung erfolgt, wenn Hauseigentümer/ Hausverwaltung dem Ausbau nicht widersprechen und die finale Prüfung den Ausbau bestätigt. Als Glasfaser Tarif gilt z.B. Glasfaser 300 mit 300 Mbit/s Download-Geschwindigkeit. Dieser Tarif kostet für Breitband-Neukunden, die in den letzten 3 Monaten keinen Breitbandanschluss bei der Telekom hatten, in den ersten 6 Monaten 19,95€/Monat, danach 49,95€/Monat zzgl. einmaliger Bereitstellungspreis 69,95€. Ob Ihre Adresse im Ausbaubereich liegt, können Sie über telekom.de/glasfaser prüfen.

Telekom Deutschland GmbH
 Landgrabenweg 151
 53227 Bonn | D
telekom.de/glasfaser



Connecting your world.

seit 1976
hedegger
 persönliche
 wohnkonzepte



Damit du dich zuhause fühlst.

In jedem Zimmer. Wir denken ganzheitlich und erschaffen für dich ein raumübergreifendes Gefühl von „Zuhause“.

Willy-Brandt-Platz, Friedensstraße 1, Frankfurt



hedegger.de

[*weiter zur Story](#) —>

psssst

hörst du
was?

es
liegt
was
in
der
Luft.*

Während sich der Himmel über Frankfurt ständig weiter füllt, können die Anwohner:innen von Ruhe nur träumen. Vor allem für geräuschempfindliche Menschen wird das schnell zur belastenden Trommelfell-turbulenz. Ein paar Einblicke, was man rund um Deutschlands größten Flughafen in Sachen Lärmbelästigung alles TUN kann.

Recherche und Text von Jenni Koutni

Sophie zuckt zusammen. Das laute Geräusch eben geht durch Mark und Bein. Ein Prickeln, das vom Kopf die Wirbelsäule runterzieht. Danach ein Durchatmen, das ihr leichtes Herzklopfen wieder beruhigen soll. Gefühle, die alle lärmempfindlichen Menschen nur allzu gut kennen. Für sie sind dauerhafte, laute Geräusche Stress, der sich psychisch und physisch bemerkbar macht.

Auch Sophies Körper ist dadurch ständig im „Kampf-oder-Flucht“-Modus - ein Schutzmechanismus, der eigentlich vor Gefahr bewahren soll, auf Dauer aber krankmacht.

Eine tatsächliche Flucht ist in Sophies Fall nämlich leider nicht möglich, denn sie wohnt in einer der Einflugschneisen rund um Deutschlands größten Flughafen Frankfurt am Main. Dort, wo im Durchschnitt etwa 1.300 bis 1.400 Flugzeuge täglich starten und landen.

Über Sophies Wohngebiet rauscht es also regelmäßig mit Lärmpegeln zwischen 70 und 90 dB(A)*. Auch, dass die WHO einen Dauerschallpegel von maximal 45 dB(A) empfiehlt, um vor gesundheitlichen Auswirkungen zu schützen, ändert daran nichts.

Heißt es für lärmempfindliche Flughafenanwohner:innen wie Sophie also einfach nur „Ohren zu und durch“ oder kann man tatsächlich mehr dagegen tun?

Wenn die innere Uhr falsch tickt

Flugzeuge sind aus dem Frankfurter Luftbild kaum wegzudenken. Der Flughafen: ein Tor zur Welt und gigantischer Dreh- und Angelpunkt, der Jobs und Wirtschaft ankurbelt. Ein Ort, der Urlaubsfeeling versprüht, Startpunkt für Businessreisen ist, als Umsteigeflughafen wegen seiner schier endlos langen Wege aber auch gefürchtet wird. Die am Boden Gebliebenen oder besser gesagt alle, die rund um den Flughafen leben, empfinden das oft anders. Für die Menschen, die unter den Anflugschneisen wohnen, hat der Traum vom Reisen nämlich eine sehr reale Konsequenz: Fluglärm rund um die Uhr.

Für manche einfach nur ein vertrautes Hintergrundgeräusch, kann dieser sich für Personen wie Sophie sogar zu einem gesundheitlichen Risiko entwickeln. Das Hauptproblem: der Schlaf, aus dem man regelmäßig gerissen wird, egal, ob durch das Dröhnen von Flugzeugmotoren oder durch die innere Uhr, die sich an den regelmäßigen Lärm gewöhnt hat und den Körper zu ungewollten Uhrzeiten zum Aufwachen zwingt.

Das bleibt nicht ohne Konsequenzen, denn Studien haben gezeigt, dass ständiger Fluglärm mit einem höheren Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Depression einhergeht. So fühlt sich auch Sophie oft gereizt und erschöpft, ohne genau zu wissen, warum. Stellt sich also die Frage: Wie wird man am besten mit dem Lärm von oben fertig, wenn ein Umzug schlicht nicht infrage kommt?

Selbst aktiv werden

Laut Expert:innen sollten lärmempfindliche Menschen wie Sophie, wie man so schön sagt, Pilot:in des eigenen Lebens werden. Also sich selbst aktiv mit Stressbewältigung auseinandersetzen und damit den Kurs ändern. Denn nicht jede:r kann Lärmschutzmaßnahmen im eigenen Zuhause vornehmen, wie moderne Fenster mit Schallschutz einzubauen. Hilfreicher sind da schon spezielle Ohrstöpsel, die Hintergrundgeräusche mindern und beim Tragen kaum wahrnehmbar sind.

Noise-Cancelling-Kopfhörer mit entspannender Musik oder weißem Rauschen helfen, vor allem in den Abendstunden oder während Erholungszeiten, abzuschalten.

Studien zeigen zudem, dass eine bewusste Entspannungsroutine hilft, die Sensibilität für Lärm zu verringern und sich besser an störende Umgebungsgereusche anzupassen.

Eine individuelle Mischung aus Meditation, Atemtechniken und Bewegung kann den empfundenen Stress durch den Lärm mindern. Unnötig zu sagen, dass dies nebenbei auch noch viele andere Vorteile hat. Laut Expert:innen sei es einfach wichtig, selbst etwas gegen Störfaktoren zu tun. Denn depressive Verstimmung, so zeigen Studien, kommen meist, wenn man das Gefühl hat, einer negativen Situation nicht entkommen zu können.

Fakten

Wer's ganz genau wissen will: Die NORAH-Studie beleuchtet die gesundheitlichen Auswirkungen von Fluglärm auf die Bevölkerung im Rhein-Main-Gebiet. Untersucht wurden Auswirkungen auf Gesundheit, Lebensqualität und die geistige Entwicklung von Kindern: norah-studie.de

* dB(A) steht für „Dezibel A-bewertet“ und gibt an, wie laut ein Geräusch für das menschliche Ohr wahrnehmbar ist. Die Einheit wird in vielen Lärmschutzrichtlinien als Maßstab genutzt, um Auswirkungen realistisch einzuschätzen.

Damit sich Betroffene nicht völlig machtlos und „überhört“ fühlen, hat die Stadt Frankfurt Beratungsstellen für Fluglärm Betroffene eingerichtet. Dort können Anwohner:innen ihre Anliegen vorbringen und Informationen über Fördermittel für baulichen Schallschutz erhalten.

Weitere Initiativen - wie die Kommission zur Abwehr des Fluglärms - bieten Raum für Austausch, rechtliche Unterstützung und ein gemeinsames Auftreten gegenüber den zuständigen Behörden. Es geht um Zusammenhalt, der das Gefühl der Hilflosigkeit verringert und zuweilen auch schon etwas bewirkt. Denn, wie heißt es so schön: Gemeinsam ist man stärker.

Die Landung am Boden der Tatsachen

Immerhin nachts kann sich Sophie über Ruhe freuen. Einer der wichtigsten Schritte des Frankfurter Flughafens war nämlich die Einführung eines Nachtflugverbots zwischen 23:00 Uhr und 5:00 Uhr. Zusätzlich gibt es sogenannte Lärmpausen am Tag, die die Belastung von Anwohner:innen in festgelegten Zeitfenstern reduzieren. Start- und Landebahnen wechseln sich dafür ab, um die Belastung räumlich zu verteilen.

Mit himmlischer Ruhe über Frankfurt ist aber auch in Zukunft nicht zu rechnen, weshalb es für Menschen wie Sophie umso wichtiger ist, Wege zu finden, mit dem Fluglärm umzugehen. Mit Ohrstöpseln, Entspannung und vielleicht einer Prise Ironie. Sollte mal das eigene Weckerklingeln ausfallen, kann man sich immerhin darauf verlassen, dass der morgendliche Landeanflug einen pünktlich aus den Federn holt.



Sophie Stöger (54)

Sophie Stöger lebt in Frankfurt-Niederrad und arbeitet als Sachbearbeiterin in einer Versicherung. Geschieden, mit zwei erwachsenen Kindern, verbringt sie ihre Freizeit gerne mit Lesen, Yoga und Gartenarbeit auf ihrem Balkon.

Der Fluglärm durch die Nähe zum Frankfurter Flughafen belastet Sophies Alltag erheblich.

**NACH DER SCHULE
LIEGT DIR DIE
WELT
ZU FÜSSEN. MACH SIE
SICHERER.**

MACH, WAS WIRKLICH ZÄHLT.

**Auszubildende (m/w/d)
in Hessen gesucht.
bundeswehrkarriere.de**



BUNDESWEHR

Jenny und ihr Tiger

Recherche und Text von Michi Reichelt

14 Seiten

Fühlen

Es gibt wohl kaum einen klassischeren „Männerberuf“ als Fluggerätemechaniker bei der Bundeswehr. Jenny Buchholz hat sich als Frau – gegen alle Widerstände – in ebendieser Position am Kampfhubschrauber Tiger etabliert. Anfangs wurde sie belächelt, ...

... heute belächelt die junge Soldatin niemand mehr.

Wir leben in einer aufgeklärten Gesellschaft. Siner Gesellschaft der Chancengleichheit, der Gleichberechtigung.

Wir haben Klischees wie jenes eines „starken“ und eines „schwachen“ Geschlechts hinter uns gelassen, wir sind weg von den typischen Rollenbildern von Mann und Frau, weg von den klassischen „Frauen- und Männerberufen“.

Oder etwa nicht?

„Mir hat man immer wieder gesagt: ‚Du wirst schon noch einen richtigen Beruf finden. Wie Erzieherin oder Friseurin.‘ Einen Frauenberuf eben.“ Hört man Jennifer „Jenny“ Buchholz zu, so merkt man schnell: Noch lange sind in unserer Gesellschaft nicht alle Rollenklischees ausgeräumt. Denn die heute 24-Jährige hat sich für alles andere als einen sogenannten Frauenberuf entschieden. Sie ist Soldatin der Bundeswehr. Und nicht nur das. Als Fluggerätemechanikerin arbeitet sie an einem der modernsten Kampfhubschrauber der Welt, dem Tiger. Eine Frau als Kampfhubschraubermechanikerin beim Bund. Weniger Klischee geht wohl nicht.

„Männerwelt“ von Anfang an

Wenn Jenny Buchholz über ihren Beruf spricht, dann wird jedoch eines klar: Der Wunsch, diesen auszuüben, war niemals nur eine „Phase“, wie andere anfänglich so oft meinten. Nein, bereits im Teenageralter wollte Jenny zur Bundeswehr, nachdem sie früh Interesse an Technik und Mechanik entwickelt hatte.

„Die meisten Mädels in meiner Klasse haben sich für diese klassischen Frauenberufe interessiert, aber zu denen hatte ich nie wirklich Bezug. Als Kind wollte ich zwar Konditorin werden, aber dafür muss man wirklich gut sein. Bei mir war das nicht der Fall“, lacht die gebürtige Hessin. „Nein, ich habe von Anfang an gesagt, ich sehe mich mal in dieser vermeintlichen Männerwelt um, vielleicht ist da ja was für mich dabei.“

Eine Berufsmesse in der Schule brachte den entscheidenden Input: Ein anwesender Soldat informierte Jenny Buchholz umfassend über alle beruflichen Möglichkeiten und lud sie ins Karrierecenter der Bundeswehr ein. Was folgte, war ein bleibender Eindruck, erinnert sich Jenny: „Ich war überrascht, wie viele Berufe man bei der Bundeswehr lernen kann - Schreiner:in, Schweißer:in oder eben Mechaniker:in.“ Nicht

minder überraschend war das breite Angebot der beruflichen Unterstützung. So bereitet der Berufsförderungsdienst der Bundeswehr (BFD) Zeitsoldat:innen nicht nur auf den Einstieg in das zivile Erwerbsleben vor, er übernimmt auch die Ausbildungskosten. Wie jene von Jenny: „Die Ausbildung zur Fluggerätemechanikerin findet nämlich nicht durch die Bundeswehr selbst statt, sondern durch Airbus Helicopters. Die stellen auch den Tiger her.“

Viel Leidenschaft

Die Ausbildung hat es in sich. So heißt es offiziell seitens der Bundeswehr: „Als Fluggerätmechanikerin bzw. Fluggerätmechaniker arbeiten Sie direkt auf dem Rollfeld. Sie sorgen dafür, dass Flugzeuge und Helikopter der Bundeswehr sicher und zuverlässig abheben und landen können. Sie montieren hydraulische Anlagen, inspizieren Triebwerke, zerlegen sie in ihre Einzelteile und prüfen sie. Sie kombinieren Baugruppen und übernehmen Aufgaben in der Instandhaltung und Fertigung einzelner Komponenten. Sie übernehmen dabei immer besondere Verantwortung für die Funktionstüchtigkeit und Störungsfreiheit von Fluggeräten.“

Alle notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten erlernen Sie in einem anerkannten

Ausbildungsberuf. Ihre Ausbildung absolvieren Sie im dualen System - in modernen Betriebsstätten der Bundeswehr und in der Berufsschule.“

Neben ihrer Leidenschaft für Technik und Mechanik trug aber zu Jenny Buchholzs Entscheidung in Richtung Luftwaffe noch etwas bei: die Verbundenheit mit ihrem Zuhause. „Ich wollte etwas Heimatnahes machen. Und da hatte ich schnell den Standort Fritzlar im Auge.“ Ein Standort mit langjähriger militärischer (Flieger-) Tradition: Seit 1957 befindet sich hier in Nordhessen neben der Georg-Friedrich-Kaserne ein Heeresflugplatz. In Fritzlar ist unter anderem das Kampfhubschrauberregiment 36 der Division Schnelle Kräfte stationiert. Die Chance, hier zur Fluggerätemechanikerin ausgebildet zu werden, hatte ebenso viel Reiz wie die mit rund 150 Kilometer geringe Entfernung zum heimatlichen Main-Kinzig-Kreis.

Der Ernst des Lebens

Jennys Entscheidung, zum Bund zu gehen, stand also schnell fest. Eine Entscheidung, die von Gleichaltrigen meist belächelt wurde - und zwar fast ausschließlich „von den Jungs“, wie sie erzählt.

„Als Frau bei der Bundeswehr, noch dazu in einem technischen Beruf ... Da hast du keine Chance“, lautete der Tenor. Doch Jenny Buchholz zog es durch. Für den Basis-Fitness-Test (BFT) zur Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit in Bezug auf Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer der Soldat:innen trainierte sie fünfmal in der Woche im Fitnesscenter - in den Sommermonaten, als ihr Freundeskreis Urlaub in der Sonne machte.

Ein Training, das sich lohnte: Den BFT bestand sie problemlos. Im Alter von 17 Jahren schließlich startete Jenny ihre Grundausbildung im niedersächsischen Wunstorf - nicht gerade jener heimatnahe Standort, den sie sich erhofft hatte. Während ihre früheren Schulkolleg:innen abends Party machten und die Wochenenden durchfeierten, begann für Jenny Buchholz im wahrsten Sinne der Ernst des Lebens. „Ich war am ersten Tag der Grundausbildung wirklich nervös. Wirklich sehr, sehr nervös“, erinnert sie sich.

„Ich wusste ja nicht, was mich erwartet. Ich bin hingekommen - und es ging direkt mit Zucht und Ordnung los.“ Zudem machte die Entfernung von zu Hause die Umstellung nicht leichter. „Damals hatte ich noch keinen Führerschein, konnte nicht selbst an Wochenenden nach Hause fahren. Aber ich hatte das Glück, dass wir verhältnismäßig viele Frauen in unserem Zug hatten: fast die Hälfte. Da teilt man sich dann zu fünft einen 25 Quadratmeter großen Raum. Drei Monate lang. Da muss man schon relativ schnell anfangen, sich gut zu verstehen“, so Jenny Buchholz augenzwinkernd.

Und ja, sie verstand sich schnell gut, konnte ein gutes Verhältnis zu ihren Kameradinnen aufbauen - so bildete man Fahrgemeinschaften zu diversen Bahnhöfen mit Direktverbindungen nach Hause.

Stwas ganz Besonderes

Der erste Schritt in das „echte“ Leben für den damaligen Teenager. „Wenn du mit 17 drei Monate lang fünf Tage die Woche weg von zu Hause bist, wirst du unglaublich schnell erwachsen.“ Nachsatz: „Dieses Partymachen bis drei Uhr morgens war ohnehin nie meins.“

Die drei Monate gingen außerdem schnell vorüber. Was folgte, waren 21 Monate Berufsausbildung. „Danach musst du noch verschiedene luftfahrzeugtechnische Lehrgänge besuchen, damit sind es insgesamt drei bis dreieinhalb Jahre, in denen man ausgebildet wird. Also eigentlich wie in jedem anderen zivilen Beruf.“ Auch jetzt, nach der Ausbildung, arbeitete sie „eigentlich ganz normal - wie andere“, so Jenny Buchholz.

Und doch sei ihr Job eben etwas ganz Besonderes. „Ich arbeite schließlich an einem Fluggerät mit einem Top-Waffensystem. Einem wirklich coolen Waffensystem.“ Eine der spannendsten Aufgaben sei dabei eine etwaige Fehlersuche. „Herauszufinden, was



Jennifer „Jenny“ Buchholz

Geboren am 19. Februar 2000 in Bad Soden-Salmünster, wuchs die waschechte Hessin im Main-Kinzig-Kreis auf.

Als Fluggerätemechanikerin der Bundeswehr arbeitet Jenny am Heeresflugplatz Fritzlar am Kampfhubschrauber Tiger. Ebendort lernte sie einen Kollegen kennen - und lieben: 2025 wird geheiratet.

In ihrer Freizeit ist Jenny ihren „Jugendhobbys“ treu geblieben: Backen und Häkeln.

diesen Fehler verursacht und wie ich ihn behebe. Das ist wirklich meins.“

Zweites Zuhause

Keine Frage: Nach rund sieben Jahren ist Jenny Buchholz in der Bundeswehr mehr als angekommen. Sie wurde ihr zweites Zuhause. Ein Zuhause in mehrfacher Hinsicht, lernte sie doch ihren Verlobten Robert, seines Zeichens ebenfalls Fluggerätemechaniker, bei der Arbeit kennen und lieben. Und ein Zuhause, in dem sie als Soldatin nicht belächelt wird, in dem nicht in Frage gestellt wird, dass sie als Fluggerätemechanikerin die richtige Person am richtigen Ort ist.

Sie habe in all der Zeit noch nie eine negative Erfahrung gemacht, noch nie hören müssen, dass eine Frau bei der Bundeswehr nichts zu suchen habe. „Frauen sind hier auf jeden Fall gleichgestellt. Und sollte jemand doch Diskriminierung erfahren, ist diese umgehend den Gleichstellungsbeauftragten zu melden. Beim Bund ist man meiner Meinung besser vor Diskriminierung geschützt als zum Beispiel in Privatunternehmen.“

Apropos Privatunternehmen: Einer top ausgebildeten Fluggerätemechanikerin steht die Berufswelt auch außerhalb der Bundeswehr

offen. Mittlerweile ist Jenny Buchholz schließlich fertig ausgebildet. Ausgebildet von Airbus Helicopters, immerhin einem der Weltmarktführer in der Hubschrauberherstellung. Das Interesse des Unternehmens ist groß, Soldat:innen nach deren Ausscheiden aus dem Militärdienst zu engagieren. So sind auch am Standort Fritzlar einige zivile Airbus-Mechaniker tätig, die zuvor bereits als Soldaten hier gearbeitet hatten. „Man sieht sich oft wieder - sie tragen dann nur eine andere Uniform; statt grün halt orange-blau“, lacht Jenny.

Sie selbst plant den Weg ins zivile Berufsleben dennoch nicht. Und das nicht, weil sie sich zu Beginn ihrer Ausbildung zu 15 Jahren als Zeitsoldatin verpflichten musste: „Mein Ziel ist es, Berufssoldatin zu werden.“

Aktuell bin ich Stabsunteroffizier - vergleichbar mit der Gesellenebene. Ich könnte jederzeit Feldwebel werden, also quasi die Meisterebene erreichen. Aber ich möchte den Berufssoldatenweg einschlagen - und werde mich dafür ganz klassisch bewerben. Mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung und einem Realschulabschluss kannst du nämlich Fachdienstoffizier werden, das geht dann bis zum Dienstgrad Haupt-

mann.“ Frau Hauptmann Buchholz also? Was jetzt noch nach Zukunftsmusik klingt, kann schon bald Realität werden. Tatsache jedenfalls ist: Jenny Buchholz ist mit Leidenschaft Fluggerätemechanikerin am Kampfhubschrauber Tiger, vergisst allerdings neben dem Fokus auf ihren Beruf nie den eigentlichen Sinn der Bundeswehr: „In erster Linie bin ich noch immer Soldatin. Als solche wurde ich ja auch ausgebildet.“

Dieses Partymachen bis drei Uhr morgens war ohnehin nie meins.

Ich glaube, dass viele unterschätzen, wie wichtig die Bundeswehr ist. Viele belächeln sie sogar. Meiner Meinung nach sind das aber dann genau jene Leute, die als Erste nach unserer Hilfe schreien, wenn der Ernstfall eintritt.“

Die Bundeswehr sei jedoch noch mehr als eine Armee. „Die oft zitierte Kameradschaft ist definitiv vorhanden. Es gibt hier eine Verbundenheit, die anders ist als in Zivilberufen, die hält 24/7, 365 Tage im Jahr an. Ja, die Bundeswehr ist mehr Familie als Arbeitsplatz.“

ANOTHER DIMENSION LOCATION

Im Herzen von Sachsenhausen, direkt am Lokalbahnhof, hat Ende Juni das Spirit WoMen Zentrum Mensch der neuen Zeit seine Pforten für alle geöffnet.



sen von Michelles Soulfood Catering. Bei uns sind alle eingeladen, Neues auszuprobieren und einfach zu sein. Wir wollen dich daran erinnern, was dich wirklich lebendig und glücklich macht und dich erfüllt.

Was macht das Zentrum so besonders?

Anne Katrin: Unser Haus wurde schon Anfang des 20. Jahrhunderts nach dem Goldenen Schnitt gebaut. Wir haben es liebevoll mit Naturmaterialien und -farben kernsaniert. Im Fundament sind Rosenquarze und Bergkristalle eingelassen. Wenn Menschen zur Tür rein kommen, spüren sie die besondere Energie und fühlen sich wie zu Hause. Wir haben ein sehr buntes Angebot. Regelmäßig finden im Haus Veranstaltungen statt, die Gemeinschaft und Inspiration fördern, und sie werden dankend angenommen.

Spirit WoMen Zentrum der
neuen Zeit UG & Co. KG
Teichstraße 5a
60594 Frankfurt am Main | D
SpiritWoMenZentrum.de



haus. Was hat dich dazu bewogen, sich der Vision anzuschließen?

Die Seminare bei Tatjana waren für mich unglaublich inspirierend und lebensverändernd. Ich bin aus meinem „soliden“ Job ausgestiegen, kreierte neue Musik und habe mit Tatjana zusammen unser wundervolles Zentrum aufgebaut.

Was erwartet die Menschen im Spirit WoMen Zentrum?

Tatjana: Wir fördern Lebensfreude und Leichtigkeit und haben ein vielseitiges Angebot - von Yoga und Meditation über kreative Workshops bis hin zu gesundem, nahrhaftem und leckerem Essen.



Wir haben Tatjana Fuchs und Anne Katrin Römer, die Gründerinnen des Spirit WoMen Zentrum Mensch der neuen Zeit, getroffen, um mehr über ihre Vision und das vielfältige Angebot zu erfahren.

Tatjana, was hat dich dazu inspiriert, dieses Zentrum zu gründen?

Schon vor vielen Jahren hatte ich die Vision, einen Ort zu schaffen, wo sich Menschen neu entdecken und wieder in Kontakt mit ihrer Seele und damit mit ihrer Lebensfreude, Leichtigkeit und Kreativität kommen. Nach 20 Jahren Programmhaus konnte ich diesen Traum nun verwirklichen.

Anne Katrin, du kamst als Teilnehmerin ins Programm-

golfparkrosenhof.de



Rosenhof
Golfpark



Schönes Spiel

Jung oder Alt, Sport oder Hobby, Sommer oder Winter – willkommen auf unserem perfekt gepflegten Inland-Links-Kurs in Niedernberg am Main.

Exklusiv-Sponsor

Gold-Sponsor

Porsche Zentrum
Aschaffenburg

VOGL

Ganz normal

Recherche und Text von Michi Reichelt

Mürrsv

Immer gut gelaunt, stets
freundlich zu allen Menschen –
ein Ding der Unmöglichkeit,
oder?

Nicht für das Prinzenpaar
der Frankfurter Fastnacht-
Kampagne.

Ein Grund nachzufragen,
wie man diese permanente
Fröhlichkeit schaffen kann.



Zwei Gesichter der närrischen Zeit wurden standesgemäß am 11.11. um 11:11 Uhr vom Großen Rat der Karnevalvereine Frankfurt am Main e.V. der Öffentlichkeit präsentiert und mit ihren Insignien ausgestattet: Prinz Alexander II. und Prinzessin Heike I. tragen nun jedoch nicht nur Zepter und Krone der Fastnacht-Kampagne 2024/2025, sondern viel mehr. Das seit 1953 Jahr für Jahr gekürte Prinzenpaar trägt jede Menge Verantwortung.

„Seine Tollität“ und „Ihre Lieblichkeit“, so die korrekte Anrede der beiden, sind das Symbol der Frankfurter „Fassenacht“, deren Aushängeschild auch abseits der Umzüge, der Sitzungen und des jährlichen Fastnachtszugs.

Ein Aushängeschild, das vor allem eines mitbringen muss: permanente Fröhlichkeit. Da drängt sich natürlich die Frage auf: Woher nimmt ein Faschingsprinzenpaar diese Fröhlichkeit?

Wie schafft man es, in dieser Rolle stets gut gelaunt zu sein? „Ich muss das nicht schaffen, ich bin einfach so.

Ich verstelle mich nicht“, so die klare Antwort von Alexander II. - und er ergänzt: „Ich weiß, damit kommen manche nicht klar, aber ich bin tatsächlich immer gut gelaunt.“

Fastnacht, Karneval, Fasching.
Die „fünfte Jahreszeit“ hat,
je nach regionalem Brauch,
viele Namen.

Und viele Gesichter.

Wie aber ist das in Zeiten wie diesen überhaupt möglich? In Zeiten von Kriegen vor unserer Haustür, von wirtschaftlichen Problemen, Teuerung und Klimawandel?

„Ich nehme nicht alles so ernst wie andere“, erklärt Alexander. „Ich kann auch über mich selbst lachen. Für die meisten ist das ein Problem. Die gehen zum Lachen in den Keller.“

Doppelte Lebensfreude

Also ein sorgenfreies Leben eines rundum glücklichen Mannes? Nicht ganz. Denn natürlich steckt auch im Kostüm des Faschingsprinzen ein Mensch, der abseits von Fastnacht und Verkleidungen seinen Alltag zu bewältigen hat. Alexander II. heißt mit bürgerlichem Namen Alexander Desch und verkauft als mobiler Ausstatter „Anzug-Alex“ Herrenanzüge.

Als selbstständiger Unternehmer ist er dabei mit seinem VW-Bus unterwegs und kleidet jene ein, deren Zeit oder Ungeduld es ihnen nicht erlauben, den Weg zum Fachgeschäft auf sich zu nehmen, um dort selbst einzukaufen.

Und ja, Alexander Desch kennt persönliche Krisen; insbesondere die Coronapandemie hat ihn hart getroffen. Dennoch hat er seinen Humor auch in diesen Zeiten nicht verloren. „Ich habe gelernt, dass man immer positiv denken und wieder aufstehen muss. Das ist bei großen Dingen genauso wie bei kleinen. Wenn ich zum Beispiel einen Termin habe und im Stau stecke, könnte ich mich richtig ärgern. Ändern kann ich es trotzdem nicht. Und was ich nicht ändern kann, muss ich mit Humor nehmen.“ Ganz nach dem Motto von Karl Valentin also: „Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“

Fast(nacht)-Prinzessin

Wer nicht allein so positiv gestimmt durchs Leben gehen mag, braucht die passende Partnerin dafür. Eine, die Spaß am Leben,

am ganz normalen Verrücktsein hat. Sie hat Alexander Desch in Heike Sander gefunden, die seit fast sieben Jahren an seiner Seite ist - nun auch als Fastnacht-Prinzessin.

„Nie im Traum“ hätte sie jemals daran gedacht, irgendwann im Leben in diese Rolle zu schlüpfen, so die gelernte Industriekauffrau. Fastnachtfeiern und auch das Verkleiden habe sie schon immer geliebt, dementsprechend groß war die Freude darüber, einmal als „Lieblichkeit“ agieren zu dürfen. „Auch über die Herausforderung. Denn es ist schon eine große Aufgabe, die wir da erfüllen müssen.“

Eine Aufgabe, die für Heike allerdings nicht ungewohnt ist. Neben ihrem Beruf im Projekteinkauf einer Maschinenbaufirma ist sie seit Jahren als Schlagersängerin aktiv. Als solche kennt sie das Gefühl, vor Publikum zu stehen - auch, wenn sie privat durchaus zurückhaltender ist: „Auf der Bühne spielt man eine gewisse Rolle.

Das ist als Faschingsprinzessin genauso. Natürlich bin ich deshalb kein anderer Mensch. Aber man wird offener und interagiert mit den Leuten intensiver, als man das privat tun würde. Man kann sich ausleben.“

Das Leben als Event

Die Öffentlichkeit als Fastnacht-Prinzessin kommt dabei zur richtigen Zeit. Nach einer kreativen Pause hat Heike jüngst wieder mit dem Singen begonnen. „Ich brenne wieder“, lacht sie. „Wenn das Feuer lodert, dann hält einen nichts auf.“

In ihrem Partner brennt es ohnehin lichterloh. Nicht verwunderlich, dass sich Alexander Desch im Gegensatz zu seiner Prinzessin durchaus als „Rampensau“ sieht. Auch in seinem Brotberuf: „Der Verkauf muss ein Event sein. Ich habe in 30 Jahren Selbstständigkeit gelernt, Kund:innen richtig gegenüberzutreten.“

Wenn’s regnet, ziehe ich zum Beispiel einen leuchtenden Anzug an - da sind alle gleich besser gelaunt.“ Nachsatz: „Als Selbstständiger musst du dich auch jeden Tag selbst motivieren.“

Fastnacht, Karneval, Fasching: Egal, wie man sie nennt, in der närrischen Zeit können Menschen sein, wie sie wollen, so Alexander, „ohne verurteilt zu werden, wenn sie in Lackschuhen oder Strapsen rausgehen. Außerdem ist das Fastnacht-Treiben in heutigen Zeiten eine willkommene Ablenkung“.

Klar ist: Anders sein muss Herr Desch nicht, wenn er als Alexander II. auftritt: „Ich bin ja schon im normalen Leben crazy. Es macht mir Freude, Leute kennenzulernen und zu feiern.“

Dementsprechend fällt sein Fazit aus, was ihn als Faschingsprinz - nein, als Mensch - ausmacht: „Ich bin immer authentisch, egal, wer vor mir steht. Ich glaube, das ist der richtige Weg. Es kann nicht jede:r mit mir, aber die es können, wissen, dass ich ehrlich bin.“



Alexander Desch & Heike Sander

Am 11.11.2024 wurden Alexander II. und Heike I. als Prinzenpaar der Fastnacht-Kampagne 2024/2025 vorgestellt.

„Seine Tollität“ wurde 1970 als Alexander Desch im hessischen Jossgrund geboren, wo er aufwuchs und heute noch lebt. Seit 2018 mit Heike Sander vorwiegend in einer ‚Wochenendbeziehung‘, wie es das nunmehrige Prinzenpaar ausdrückt.

„Ihre Lieblichkeit“ erblickte in Unterfranken das Licht der Welt, zu Hause ist die passionierte Sängerin in Obernburg am Main.

Jüngst starteten die beiden ein neues Projekt: Als Sander & Xander produzierten sie die Single „Diese Nacht gehört uns“. Hier Reinhören:



CRAFT SPIRITS BERLIN 2024
CRAFT DISTILLERY OF THE YEAR

FRANKFURT INTERNATIONAL TROPHY™
Wine, beer & spirits contest 2024
Beste Destillerie Deutschlands 2024

GENUSS GESCHENKE
DESTILLERIE & MANUFAKTUR

Est^d 1848
BIRKENHOF-BRENNEREI · BRENNUNST SEIT 1848



EXKLUSIVE PRÄSENTE
GENUSS VERSCHENKEN

ERLEBNIS BRENNEREI
WORKING DISTILLERY

TASTINGS & KURSE
BEI UNS & @HOME

PRÄMIERTE BRÄNDE
IM HANDEL & ONLINE

Birkenhof Brennerei
Auf dem Birkenhof 1 · 57647 Nistertal
www.birkenhof-brennerei.de



PRÄSENTE & ERLEBNISSE

FON 02661 98204-0



14 Seiten
Schmecken

Sin Fischer auf dem Main

Recherche und Text von Resi Reiner

Früher gab es entlang des Mains viele Fischerzünfte, doch heute beherrschen nur noch wenige das Handwerk und dürfen es auch ausüben. Olaf Adams fährt seit über 50 Jahren regelmäßig auf den Main, um Aale, Zander und Welse zu fangen - und ist damit einer der letzten Binnenfischer:innen auf diesem Fluss. Warum TUT er das?



Welche Fische gehen Olaf
Adams heute ins Netz?

Der größte Fisch, den Olaf Adams je aus dem Main gezogen hat, war ein Wels. 2,04 Meter Länge und 70 Kilo.

Wenn am Morgen der Nebel über das Wasser des Mains zieht, ist es noch ganz still. Nur hin und wieder hört man, wie sich der Fluss an einer Nache im Wasser reibt. Eine Nache ist ein traditionelles Fischerboot, das etwa acht Meter lang ist und speziell zum Fischen gebaut wurde.

Damit fährt Olaf Adams regelmäßig auf seinen Fluss, denn er ist einer der letzten Binnenfischer:innen der Region. Adams gehört zu einer Fischerzunft, die bis in das 15. Jahrhundert zurückreicht: die Fischerzunft Steinheim in Hanau.

„Wir sind eine der ältesten am Main“, erzählt Adams stolz. Aber das Fischerhandwerk, das Jahrhunderte lang das Leben am Main geprägt hat, hat eine ungewisse Zukunft.

Von Generation zu Generation

„Ich war das erste Mal mit drei Jahren auf dem Wasser mit meinem Vater“, erzählt Olaf Adams. Heute fischt er immer, wenn er Zeit dazu findet - je nach Wetter und natürlich auch abhängig davon, wie viel er in seinem Hauptverdienerjob zu tun hat. Eigentlich arbeitet Adams nämlich als Versicherungskaufmann. „Reich wirst du davon nicht“, sagt Adams, „aber es füllt die Urlaubskasse.“ Die Regeln des Fischereirechts sind dabei strikt: Die Stadt

legt Fangquoten fest, und es gibt eine Schonzeit, in der nicht gefischt werden darf. Heute gibt es im Main rund 25 Fischarten, darunter Arten wie die Grundeln, Zander, Barsch und auch den Aal. „Der Brotfisch ist der Aal.“ Den fängt Adams mit sogenannten Reusen, also langen trichterförmigen Netzen, die ins Wasser gelegt werden. Gefangene Aale werden geräuchert und an eine kleine Anzahl von Stammkund:innen verkauft.

Aber auch das Fangen der Aale wird immer schwieriger, denn viele werden schon an der Nordsee abgefangen oder kommen erst gar nicht an den Wasserkraftwerken vorbei - und dann bleibt nicht mehr genug zum Fangen übrig. Manchmal macht Adams auch Frikadellen aus anderen Fischen, die er fängt, aber das ist eine mühsame Arbeit, denn die bestehen nur aus Fischfilets und die Herstellung dauert mehrere Stunden. Der größte Fisch, den Olaf Adams je aus dem Main gefangen hat, war ein Wels. 2,04 Meter Länge und 70 Kilo.

Auch Frauen können fischen

Für die Fischerei zwischen Seligenstadt und Frankfurt gilt das Erbrecht. Das heißt, es können nur die Männer Fischermeister werden, deren Väter es ihnen vererbt haben. So war es auch lange Zeit in der Fischerzunft Steinheim. Das wurde allerdings Ende der 1990er-Jahre zum Problem, denn die Zunft schrumpfte, weil es zu wenig männlichen Nachwuchs gab. Damit die Zunft nicht erlischt, setzte sich sein Vater Karl-Heinz Adams als Vorsitzender dafür ein, dass auch Frauen Fischermeisterinnen werden dürfen. Die Älteren der Zunft waren dagegen. Frauen könnten doch keine schwere Arbeit verrichten!

Aber Adams setzte sich durch. Und rettete wahrscheinlich mit dieser Idee das Bestehen der Zunft. Die Mitglieder müssen einiges bei der Gesellenprüfung zeigen, wie beispielsweise das Werfen der Netze oder die Reparatur der Reusen, die auch heute noch mit der Hand gemacht werden.

Derzeit gibt es hier rund 42 Mitglieder, aber kaum jemand fährt aber noch auf den Main zum Fischen, eigentlich meistens nur Olaf Adams - und hin und wieder begleitet ihn sein Bruder.

Das Wetter spielt nicht mit

Arbeitet man, wie Adams, mit und auf dem Wasser, ist man enorm vom Klima abhängig. Und das hat sich in den letzten Jahren sehr verändert. Obwohl das Wasser des Mains mittlerweile Güteklasse 2 hat - Güteklasse 1 ist Trinkwasser -, gibt es hier andere Herausforderungen. Normalerweise geht die Schonzeit für das Fischen bis April, aber Olaf Adams kann mittlerweile erst im Mai oder Juni auf das Wasser, denn die Klimakrise zeigt auch hier ihre Auswirkungen.

Seit ein paar Jahren tritt nämlich auch hier, wie überall in Europa, vermehrt Hochwasser auf. Früher gab es ein- bis zweimal im Jahr Hochwasser. Dieses Jahr gab es schon vier. „Bei Hochwasser kann man natürlich nicht fischen. Erstens ist es gefährlich, und zweitens fängst du ja auch nichts“, erzählt Adams.

Dadurch verkürzt sich die Fangsaison für die Fischer:innen. Und das ist wohl auch einer der Gründe, warum dieser Beruf ausstirbt, denn gegen Hochwasser, extreme Hitze kann man als Fischer:in nicht viel machen.

Ans Aufhören denkt Adams trotzdem nicht. Auch seine Kinder sind Fischermeister. „Andere verbringen ihre Freizeit mit Tennis oder Lesen, bei uns ist es halt das Wasser“, schmunzelt Adams.



Olaf Adams (58)

Seit über 40 Jahren zieht es Olaf Adams regelmäßig auf den Main zum Fischen. Er hat es von seinem Vater gelernt und der von seinem Vater. Die traditionsreiche Fischerzunft Steinheim in Hanau ist sein zweites Zuhause.

Seinen Lebensunterhalt verdient er aber als Versicherungskaufmann. Wenn Adams mit seinem Nachen aufs Wasser fährt, hat er immer den Außenbordmotor, ein Paddel und seinen Kescher dabei.



NEUSIEDLERSEE DAC

HERKUNFT DIE MAN SCHMECKT



Der Neusiedlersee ist etwas ganz Besonderes. Er ist nicht nur Paradies für Wassersportler, Radfahrer, Ornitologen und Urlauber aller Couleur, sondern prägt bereits seit mindestens 25.000 Jahren die Region und ihre Weine mit seinem SEEROIR, jenem einzigartigen Mikroklima. Heute gibt er den Winzer:innen ihre Identität und Typizität und macht ihre besonders herkunftstypischen Weine – Zweigelt und Süßwein – am Neusiedlersee zum Neusiedlersee DAC.

neusiedlersee-dac.wine



Was macht das
SEEROIR
und welche Macht hat es?
<< Erfahre hier mehr!

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

 **LAND
BURGENLAND**


Kofinanziert von der
Europäischen Union



Zu Tisch mit von

Bezahlt von: Peter Tauber

Lorem

In unserem Format „Zu Tisch mit ...“ wird Autor Peter Tauber in jeder TUN-Ausgabe eine spannende Persönlichkeit zu Tisch bitten. Um dabei Geschichten aus dem jeweiligen Leben zu erfahren, die man eben nur bei gutem Essen - und dem TUN Magazin - erzählt. Für die Nullnummer servieren wir vorerst bloß eine Dummy-Story mit Blindtext. In der Ausgabe 1 dann aber das volle Menü.

Hos ediscit et hos arto stipata theatro spectat Roma potens; habet hos numeratque poetas ad nostrum tempus Livi scriptoris.

Interdum volgus rectum videt, est ubi peccat. Si veteres ita miratur laudatque poetas, ut nihil anteferat, nihil illis comparet, errat. Si quaedam nimis antique, si peraque dure dicere credit eos, ignave multa fatetur, et sapit et mecum facit et Iova iudicat aequo.

Non equidem insector delendave carmina Livi esse reor, memini quae plagosum mihi parvo Orbilium dictare; sed emendata videri pulchraque et exactis minimum distantia miror. Inter quae verbum emicuit si forte decorum, et si versus paulo concinnior unus et alter, iniuste totum ducit venditque poema. Iste quidem veteres inter ponetur honeste, qui vel mense brevi vel toto est iunior anno.” Utor permissio, caudaeque pilos ut equinae paulatim vello unum, demo etiam unum, dum cadat elusus ratione ruentis acervi, qui reddit in fastos et virtutem aestimat annis miraturque nihil Ennius et sapines et fortis et.

Hos ediscit et hos arto stipata theatro spectat Roma potens; habet hos numeratque poetas ad nostrum tempus Livi scriptoris ab aevo.

Für schwierige Gespräche braucht es gute Nudeln.
Alice sagt: Edamame sind die besseren Popcorn. Also haben wir das gleich probiert.

Interdum volgus rectum videt, est ubi peccat. Si veteres ita miratur laudatque poetas, ut nihil anteferat, nihil illis comparet, errat. Si quaedam nimis antique, si peraque dure dicere credit eos, ignave multa fatetur, et sapit et mecum facit et Iova iudicat aequo. Non equidem insector delendave carmina Livi esse reor, memini quae plagosum mihi parvo

Orbilium dictare; sed emendata videri pulchraque et exactis minimum distantia miror. Inter quae verbum emicuit si forte decorum, et si versus paulo concinnior unus et alter, iniuste totum ducit venditque poema.



Wir lernen: Lanzhou sind von Hand langgezogene Nudeln.

DER SEE, DAS SALZ & DER WEIN



Der Neusiedlersee schafft ein prägendes Mikroklima mit Permanentwinden und Salzgehalt. Das verleiht den Weinreben einzigartige Noten – und das schmeckt man im Wein.



Der See macht's. Denn der Neusiedlersee ist einzigartig. Sein außergewöhnliches Mikroklima macht die Weinregion - allen voran jedoch seine besonders herkunftstypischen Neusiedlersee DAC-Weine - zu einem Anbaugebiet mit besonderen Eigenschaften. Geografisch betrachtet liegt er im Herzen der pannonischen Klimazone.

Der See macht's!

Der Neusiedlersee ist mit seinem Mikroklima einzigartig: Heiße, trockene Sommer, kalte Winter und die 320 Quadratkilometer große Wasseroberfläche prägen die Region. Im Sommer speichert der See Hitze und gibt sie abends an die Umgebung ab. Nordwestwinde verteilen die kühle Luft und sorgen für ideale Bedingungen, um Trauben mit besonderer Frucht-Säure-Balance zu kultivieren. Diese Balance spiegelt sich in den herkunftstypischen Neusiedlersee DAC-Weinen wider. Der Zweigelt etwa

profitiert von der langen Reifezeit, die der See im Herbst ermöglicht. Seine Kombination aus Fruchtigkeit und Würze macht ihn unverwechselbar. Auch für Süßweine wie Beerenauslesen spielt das einzigartige Klima eine Schlüsselrolle.

Doch was hat das Salz damit zu tun? Im Sommer trocknen die Salzlacken aus, zurück bleibt Salz. Nordwestwinde tragen es in die Weinärten, wo es von Boden und Reben aufgenommen wird. In geringer Menge wirkt es wie Dünger, zugleich verleiht es den Weinen ihre besondere Mineralität. Und so prägt der See nicht nur Landschaft und Klima, sondern auch den Geschmack: Die salzige Note perfektioniert die Weine auf natürliche Weise und macht die Neusiedlersee DAC-Weine zu einem Genuss für Kenner:innen.

Neusiedlersee DAC
Untere Hauptstraße 47
7100 Neusiedl am See | A
[neusiedlersee-dac.wine](https://www.neusiedlersee-dac.wine)



WAURIG.COM

DEINE ITALIENISCHE GENUSSWELT

Benvenuto in unserem Mondo Italiano Waurig!

Wir lieben es, italienische Lebensart und Genusskultur zu teilen. Das ist die Leidenschaft unserer Familie seit 1991.

Unser Erfolgsrezept ist ein Zusammenspiel von langjähriger persönlicher Zusammenarbeit gepaart mit ausgewählten Lieferanten und Produkten. Dabei pflegen wir mit Leidenschaft und Lebensfreude die italienische Tradition für Genuss in der Gemeinschaft.

Unser Sortiment aus italienischen Lebensmitteln, edler Feinkost und ausgesuchten Weinen ist eine Reise ins Herz Italiens und die Hauptzutat für erfolgreiche Gastgeber, Gastronomiekonzepte & Italienliebhaber.

Besucht uns in unseren fünf Märkten!

WAURIG HAMMERSBACH
Zum Haarstrauch 6-10
63546 Hammersbach

WAURIG GROSSWALLSTADT
Sportplatzstraße 1
63868 Großwallstadt

WAURIG PFUNGSTADT
An der Gehrengasse 85
64319 Pfungstadt

WAURIG OFFENBACH
Schumannstraße 165
63069 Offenbach

WAURIG LINDEN
Siemensstraße 6
35440 Linden

STANDORTE

77

TUN

oder lassen?

Hier schreibt unsere Kolumnistin Manuela Engel-Dahan

„Wer nicht handelt, wird behandelt.“ Warum? Weil andere für uns entscheiden, wenn wir selbst keine Verantwortung übernehmen. Dann können wir nicht mehr TUN, was uns unsere innere Stimme zuflüstert. Andere bremsen uns aus. Je länger wir das zulassen, desto heftiger wird unsere Seele über unseren Körper reagieren. Sie wird uns den Spiegel vorhalten und Fragen stellen: „Wer bist du? Was macht dich aus? Welchen Dienst oder welches Produkt liegt dir so am Herzen, dass du es mit ganzer Leidenschaft anbieten und liefern kannst? Fürchtest du dich vor Veränderung?“

TUN ist der einzige Weg aus diesem Gedankenkarussell. TUN bedeutet, dein „WARUM“ neugierig zu erforschen und das „WIE“ vertrauensvoll zu erleben. TUN kann auch heißen, aktiv „NEIN“ zu sagen zu dem, was nicht passt und nicht ausgleichend dient. Steh auf, zeig dich und leg los!

Ich habe gut reden? Ich heiße Manuela Engel-Dahan, war 40 Jahre Unternehmerin und habe mit 13 Gründungen in unterschiedlichsten Branchen alle Höhen und Tiefen durchlebt. Gekrönt habe ich meine erfolgreiche Karriere mit einem „Hat-

trick“. Kein sportlicher Tor-Erfolg mit gewohnten Trophäen, sondern drei Eigentore. Im Herbst 2023 habe ich für drei meiner Unternehmen Insolvenz angemeldet, nur wenige Wochen vor meinem 40-jährigen Unternehmerinnenjubiläum. Eine Schmach, ein furchtbares Ereignis und doch auch eine Befreiung.

Meiner Handlung ging ein schrecklicher Gesellschafterstreit voraus. Die Insolvenzen sollten als letzte Möglichkeit eines Ausstiegs mit Reset-Option dienen. Doch der Plan ging nicht auf. Wenn zwei

sich streiten, freuen sich oft Dritte. Ich habe keine Ausnahme gemacht und meine Wirkung über- sowie die Macht des Geldes unterschätzt.

Es war bitter, tränenreich und finanziell ein schwerer Schlag. Ich erkannte meine eigenen Grenzen. In dieser dunklen Zeit haben mich verständnisvolle Menschen, mit denen ich zu TUN hatte, bestärkt und gestützt und meine Tatkraft wiederbelebt. Die Menschlichkeit ist das, was uns ausmacht, und es sind die Menschen, die in Erinnerung bleiben und die Schatten ausleuchten. Krisen sind die echten Meilensteine, ob beruflich oder privat.

In diesen Situationen erkennen wir unsere Grenzen, unsere Nehmerqualitäten und unser Durchhaltevermögen. Wir können TUN oder lassen, wie uns beliebt, wenn wir uns verantworten und den Herausforderungen stellen.

Aufklärend zeigt sich, dass uns die Einstellung der Menschen, mit denen

wir zu TUN haben, offenbart wird und uns gnadenlos vorlegt, was nicht (mehr) zusammenpasst. Mit neuen Erkenntnissen können wir uns in neuen Bereichen bewegen und neu erschaffen.

Hast du Angst vor Veränderung? Musst du nicht! Schau dir die Angst gut an; sie hilft uns! Sie ist ein Scheinriese. Lass sie näherkommen, dann erkennst du den Schutzengel, der dir sagt: „Schau da mal hin und prüfe, was du TUN kannst.“

Ich habe es vielfach ausprobiert; es funktioniert. Lass dich darauf ein und tue, was du für richtig hältst, weil du es tief in dir fühlst. Du bist unsicher? Suche nicht nach Meinung oder Beurteilung, sondern frage nach Unterstützung. Vertraue deinem inneren Kompass. Du allein weißt, was gut ist für dich.

„Alle sagten, das geht nicht. Da kam ein Mensch, der wusste das nicht und hat es einfach gemacht.“ Fühl mal rein! Das ist der Weg, den DU gehen kannst!



Manuela Engel-Dahan (40)

Manuela Engel-Dahan ist eine dynamische Unternehmerin, die sich leidenschaftlich für Initiative, Kreativität und Führung einsetzt.

Mit über 18 Jahren Erfahrung in der Sicherheitsbranche hat sie Außergewöhnliches erreicht und ihre Erfolgsgeschichte mit der Lock Your World GmbH & Co. KG durch zahlreiche Preise und Auszeichnungen gekrönt. Nach einem Gesellschafterstreit sieht sie das Leben als eine Fahrt „in der Wilden Maus“. Sie sagt: „Alles, was ich getan habe oder unterließ, habe ich selbst zu verantworten.“

Wir brauchen mehr Mutausbrüche



9 Seiten
Riechen

„Wir haben verlernt, in Möglichkeiten zu denken“, sagt Frank Rehme. Der Innovationsmanager über 15 Jahre im Bergwerk, Scheitern und seine 6-6-6-Erfolgsformel.

Das Interview führte Klaus Höfler

Wenn man wissen will, was Frank Rehme tut, erzählt er zunächst, was er nicht ist: „Trendforscher oder Zukunftsforscher.“ Solche Leute halte er „eher für Unterhaltungskünstler:innen, die versuchen, die Zukunft vorherzusagen“. Er selbst beschäftigt sich zwar auch mit der Welt von morgen, bezeichnet sich aber als „Sachverständiger für Innovation“. Als solcher begleitet und berät er New Commerce-Initiativen im Handel und der Industrie bei der Entwicklung neuer Geschäftsmodelle mit konsequentem Anwenderfokus. Klingt weniger nach Trendforscher als nach Trendsetter.

Wie riecht für Sie Erfolg?

Nach Frühling. Wenn die ersten Bäume austreiben, die ersten Blüten aufgehen und die ersten Rasen gemäht werden. Manchmal überfährt man dabei aber auch einen Hundehaufen.

Dann ist Schluss mit Frühlingsduft.

Ja, dann stinkt es zwischendurch und man merkt, dass man nicht gut unterwegs war. Also wieder zurück und dort mähen, wo der Rasen sauber ist. So ist es auch im Geschäftsleben. Es ist ganz normal, dass man Sachen in den Sand setzt. Dinge auszuprobieren und zu merken, okay, klappt nicht - das gehört einfach dazu. Dann muss man eben etwas anderes machen, um wieder zu dem Kern zu kommen, wo man merkt, dass man gut darin und richtig unterwegs ist.

Dieses Gefühl scheint derzeit Mangelware zu sein. Die Gegenwart ist vor allem angstgetrieben und von wenig Zuversicht durchzogen. Teilen Sie diesen Eindruck?

Ja, wir brauchen mehr „Mutausbrüche“. Wir trauen uns nicht mehr, neue Wege zu gehen. Das ist tatsächlich ein großes

Problem. Wir haben keine Vorstellung mehr davon, was wir in Zukunft eigentlich sein wollen, keine Vision mehr, wie wir als Gesellschaft dastehen wollen. Das fehlt uns vollkommen.

Woran liegt das?

Wir haben verlernt, in Möglichkeiten zu denken. Wir denken immer nur in Problemen. Man muss sich nur unseren Umgang mit Künstlicher Intelligenz ansehen: Da kommen die Innovationen aus dem Silicon Valley, sie werden in Shenzhen verbessert - und die EU klebt Warnschilder in Form des AI Acts drauf. Wir sind nicht mehr willens, einen Weg zu gehen, ohne vorher eine:n Jurist:in gefragt zu haben. Aber wenn Sie eine:n Jurist:in fragen, kriegen Sie nie eine Lösung, sondern immer nur ein neues Problem.

Es gibt aber doch auch Unternehmen, die Innovation als Schubkraft und nicht als Angstquelle sehen, die aber darauf verweisen, dass sie aktuell mit Zeitmangel, Personalmangel, Kapitalmangel und Konsummangel zu kämpfen haben. Verstehen Sie das oder ist das schon die Ausrede, die noch vor dem Tun kommt?

Das ist ein Resultat des Verschlafens von Möglichkeiten. Denn je weiter man sich von seiner Marktfähigkeit entfernt, desto mehr strampelt man, um irgendwo noch weiterzukommen. Und dann hat man natürlich keine Zeit, keine Ressourcen und keine Kraft mehr, etwas Neues zu machen. Wer dagegen frühzeitig immer am Puls der Zeit bleibt und versucht, seine Chancen zu entdecken, und sie dann auch nutzt, der hat das Problem nicht. Viele Geschäftsführer:innen sehen sich aber als jemand, der das operative Geschäft managt. Viel seltener sind Geschäftsführer:innen, die die Zukunftsgestaltung des Unternehmens als ihre Aufgabe sehen.

Wie visionär darf man da sein, ohne den Bezug zur Wirklichkeit und Umsetzbarkeit von Ideen zu verlieren?

Da habe ich eine ganz, ganz klare Methode. Sie heißt 6-6-6. Ich lege fest, was ich in den nächsten sechs Tagen, sechs Wochen und sechs Monaten mache. Ich fahre also auf Sicht - alles andere wäre unseriös. Sie sehen ja selbst, was in den letzten fünf Jahren alles Überraschendes und Unvorhersehbares passiert ist. Wie will man da eine Strategie für zehn Jahre festmachen?

Besteht die Gefahr, dass man vor lauter Wille zum Wandel schwindlig wird – und erst wieder die Orientierung verliert?

Die Gefahr besteht, aber man muss diesen Weg trotzdem gehen, weil wenn man gar nichts macht, fällt man ganz hinten runter. Wir haben eine Beschleunigung, die garantiert nie wieder so langsam sein wird wie heute. Es ist ein Darwinismus, der da gerade passiert, wo der, der am wandlungsfähigsten ist, gewinnen wird.

Also kein Survival of the Fittest mehr, sondern ein Survival of the Fastest?

Lassen wir es auf Deutsch: Es braucht permanente Veränderungsbereitschaft.

Aber ist es in einer schnelllebigen Zeit nicht schwieriger geworden, nicht von der Entwicklung überrollt und überholt zu werden?

Die größte Gefahr für ein Unternehmen ist der Erfolg: Ist man erfolgreich, wird man nicht nur gemütlich, man hat auch ein Rezept in der DNA des Unternehmens, wie man erfolgreich wird. Jetzt haben sich die Zeiten aber geändert. Und diese Rezepte funktionieren in den Zeiten von heute nicht mehr. Und was machen die Unternehmen? Sie intensivieren - weil sie in ihrer DNA ja das Wissen haben, wie man erfolgreich wird - sehr häufig noch die Dinge, mit denen sie in der Vergangenheit erfolgreich waren und scheitern immer mehr an den Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft. Siehe deutsche Automobilindustrie. Irgendwann ist man in die falsche Richtung unterwegs.

Wie haben Sie in die richtige Spur gefunden?

Ich behaupte ohne Arroganz, aber mit Stolz, dass ich der Strukturwandel auf zwei Beinen bin. Ich habe vor 47 Jahren eine Lehre als Elektriker im Bergbau angefangen und dann 15 Jahre unter Tage gearbeitet. Irgendwann bin ich dann in 1.200 Meter Tiefe gesessen und habe mir gedacht: Das willst du nicht bis zum Ende deines Lebens machen.

Also habe ich meine eigene Vision entwickelt, die natürlich überhaupt nicht das war, was ich jetzt mache. Aber auf jeden Fall wusste ich, dass ich etwas tun muss, um mich weiterzuentwickeln, um rauszukommen.

Zurück an die Sonne.

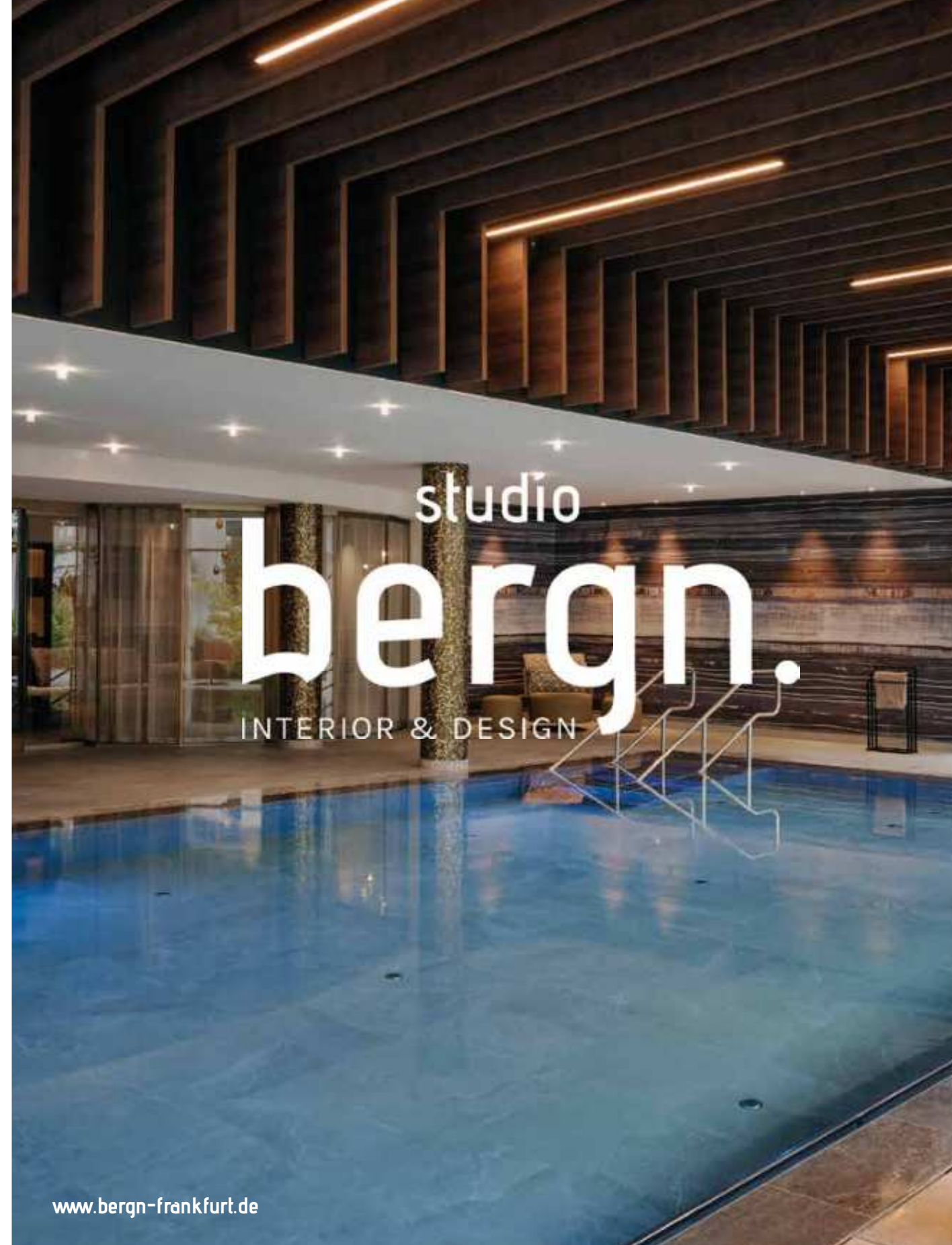
Ja, erst mal wieder da arbeiten, wo man Fenster aufmachen kann.

Frank Rehme (63)

Frank Rehme hat eine Lehre als Elektriker im Bergbau absolviert, wechselte - nach 15 Jahren unter Tag - in die IT und später zum Handelsriesen Metro, wo er zwischen 2007 und 2013 die Abteilung Innovation Services leitete.

„Da haben wir alle möglichen Technologien ausprobiert“ und unter anderem in einem „Future Store“ das Einkaufen der Zukunft simuliert.

Nach seinem Ausstieg aus dem Handelsunternehmen gründete er mit Claudia Lehmann die Agentur gmv mit Sitz in Düsseldorf. Das Kürzel steht für „gesunder Menschenverstand“ - „weil der fehlt heute leider vielerorts“.





Neue Frisur? Neues Make-up?

Nein, neue Nase!

Recherche und Text von Kim Kopacka

Die Schönheitschirurgin Julia Berkei hat schon mehr als 9.000 Nasen operiert und ist dennoch jedes Mal erstaunt, wie sehr sie mit einem vergleichsweise kurzen, aber hochkomplexen Eingriff das Leben ihrer Patient:innen verändert.

Doch wann gilt eine
Nase als schön?

Berkeis Praxen in Zürich und Frankfurt am Main auf, weil sie mit ihrer Nase unzufrieden sind. Dass sie sich am Ende nicht nur schöner fühlen, sondern auch gesünder, weil sie besser atmen und schlafen können, ist ein äußerst positiver Nebeneffekt.

Die Königsdisziplin der ästhetischen Chirurgie

Julia Berkei wuchs in Berlin auf und spezialisierte sich vor gut 25 Jahren auf Nasenkorrekturen, einen der schwierigsten Eingriffe in der ästhetischen Chirurgie. „Man muss nicht nur die HNO- sowie die Schönheitschirurgie beherrschen, sondern in gewisser Weise auch Künstlerin, Architektin, Statikerin und Psychologin sein“, sagt sie. Denn es sei nicht damit getan, dass die Nase schön ist und man gut Luft bekommt, sie sollte auch ein Leben lang halten.

Etwa 80 Prozent ihrer Patient:innen sind Frauen, daran hat sich in den letzten Jahrzehnten wenig geändert. Mit einem Durchschnittsalter von 18 bis 25 Jahren sind sie aber deutlich jünger als früher. „Das hängt zweifellos

mit der starken Präsenz in den sozialen Medien zusammen“, sagt Julia Berkei.

Gleichzeitig seien die Kund:innen aber gerade dank TikTok, YouTube oder Instagram viel aufgeklärter und wüssten genau, was sie erwarten und wie sie aussehen möchten.

„Natürlich werden mir da auch Fotos von Influencer:innen gezeigt, und es begegnen mir oft die gleichen Nasen.

Mit gefilterten Bildern kommen aber erstaunlich wenig Frauen zu mir. Vielmehr nutzen sie die Face-tune-App, eine Anwendung, mit der man seine Fotos bearbeiten kann. Und das begrüße ich auch.“

Ich hab’ die Nase schön

Doch was macht nun eine schöne Nase aus? Soll sie schmal und geschwungen oder doch lieber spitz sein? Julia Berkei erklärt, dass sie kleinere, gerade Nasen, bei denen die Nasenspitze nicht zu nah an der Oberlippe liegt, am attraktivsten findet. Zudem müsse die Nase natürlich aussehen, typgerecht sein und ins Gesicht passen.

„Wenn jemand zu mir kommt, hat die Nase ein bestimmtes Volumen und gewisse Proportionen. Wenn ich

dieses Volumen zu stark verändere, also zu viel abschneide oder verkleinere, kann das das äußere Erscheinungsbild der Person so stark beeinflussen, dass der Gesamteindruck in eine ganz andere Richtung geht.“

Moderate Anpassungen hingegen, wie eine sanfte Begradigung oder eine Verfeinerung der Spitze, fallen der Umgebung meist gar nicht auf. Stattdessen führen sie das frischere und jugendlichere Aussehen oft auf eine neue Frisur oder anderes Make-up zurück.

Für die Betroffenen selbst macht der Eingriff hingegen einen riesigen Unterschied. „Ich beobachte immer wieder, wie ich mit einer einzigen Operation Menschen selbstsicherer, jünger, attraktiver und weicher erscheinen lassen kann. Obwohl es hier im Grunde genommen um eine Nasenkorrektur geht, verändert sich dadurch auch etwas in ihren Köpfen. Und es ist wirklich erstaunlich und schön zu beobachten, wie Menschen nach solch einer OP aufblühen.“

Julia Berkeis älteste Patientin litt übrigens 60 Jahre unter ihrer markanten Hakennase, bevor sie sich im Alter von 74 Jahren operieren ließ und sich damit einen Herzenswunsch erfüllte.



Julia Berkei

Dr. Julia Berkei und ihre Kolleg:innen stehen als eine der führenden Praxen der Plastisch-Ästhetischen Chirurgie in Deutschland für kompromisslose Perfektion mit natürlichen Ergebnissen und einer hohen Erfolgsquote.

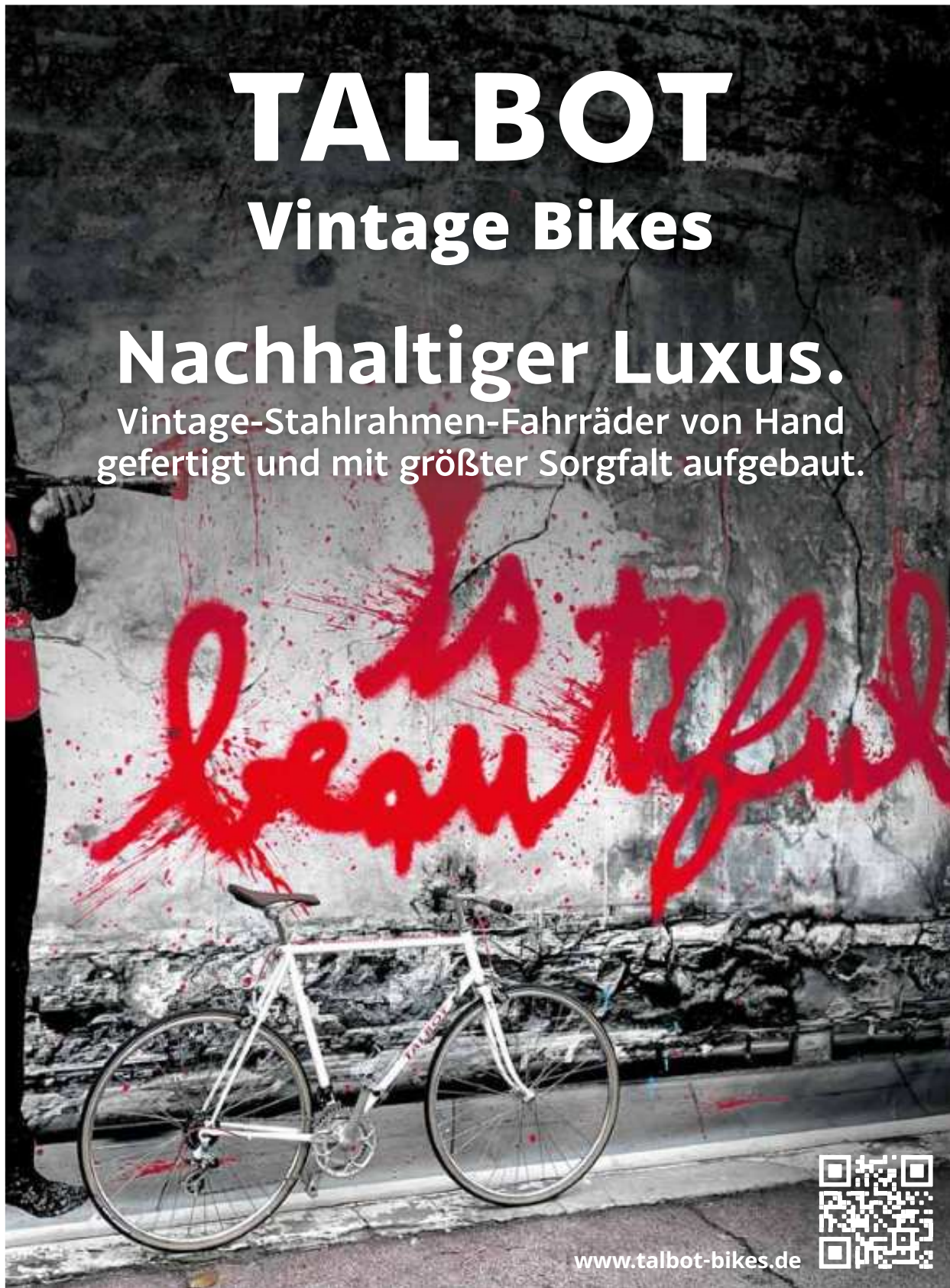
Durch das von Dr. Berkei entwickelte innovative und bei ihren mehr als 36.000 Patient:innen angewandte B Safe Konzept erfahren Sie als Patient:in weit mehr als eine Schönheitsbehandlung auf höchstem Niveau. Ihre exklusiven Behandlungskonzepte sind ihr Garant für perfekte Ergebnisse.

TALBOT

Vintage Bikes

Nachhaltiger Luxus.

Vintage-Stahlrahmen-Fahrräder von Hand gefertigt und mit größter Sorgfalt aufgebaut.



www.talbot-bikes.de



Man hört Schritte, obwohl sonst niemand im Haus ist. Nimmt das Parfüm einer Person wahr, die längst verstorben ist. Oder sieht Dinge voraus, die noch nicht passiert sind.

Recherche und Text von Kim Kopacka

Immer wieder berichten Menschen von übersinnlichen Phänomenen, für die es keine Erklärung gibt. Oder vielleicht doch? TUN hat bei einem Medium und einer Psychologin nachgefragt.

„Ich denke, jede:r hat so sein:ihr Päckchen an Talenten und Fähigkeiten“, sagt Karin Huber, „die einen können wunderschön singen, andere ganz toll Klavier spielen. Meine Gabe ist, dass ich Verstorbene wahrnehme.“

Seit gut zehn Jahren arbeitet Karin Huber in Frankfurt als Medium und nimmt Kontakt mit dem Jenseits auf. Wer eine Sitzung bei ihr buchen möchte, kann sich auf die Liste setzen lassen. Die Wartezeit beträgt derzeit aber mehr als ein Jahr.

Dass es Menschen gibt, die glauben, mit Toten sprechen zu können, bezweifelt auch Sabine Windmann, Professorin für Allgemeine Psychologie an der Goethe Universität Frankfurt am Main, nicht. In ganz extremen Fällen könne dies von einer Psychose herrühren, sagt sie.

Aber auch bei psychisch gesunden Menschen seien starke Formen der Autosuggestion möglich. „Das Gehirn sucht stets Muster, Zusammenhänge, Bedeutung. Wenn diese nicht aus dem Input selbst hervorgehen, nimmt das Gehirn Ergänzungen und Interpretationen vor.“ Leicht beeinflussbare Menschen seien dafür anfälliger als kritische und rationale.

Geschärfte Sinne

Für Karin Huber schließt das eine das andere nicht aus. Sie bezeichnet sich selbst als bodenständig und betreibt nebenbei eine Seifenmanufaktur.

Als Ausgleich, sozusagen. „Da arbeite ich mit den Händen, das erdet mich.“ Gleichzeitig verfüge sie aber über geschärfte Hellsinne, die - anders als oft angenommen - nichts mit dem Blick in die Zukunft zu tun hätten. Diese Fähigkeit haben weder sie noch ihre Kolleg:innen. „Ich weiß nicht, ob das überhaupt wer kann“, sagt sie. „Was wir darunter verstehen, ist, dass unsere Sinne auf einer verfeinerten Ebene funktionieren. Und über diese Sinne kommunizieren Verstorbene mit mir. Das heißt, ich erhalte Bilder und nehme bestimmte Gerüche wahr, wie das Parfüm einer Person oder den Duft von Tabak.“ Beim Geschmack sei es ähnlich, fügt sie hinzu. Manchmal könne sie zum Beispiel die Knödel oder das Gulasch schmecken, das jemand gerne gegessen hat.

Superkraft: absolutes Gehör

„Es gibt tatsächlich Menschen, deren Sinne geschärft oder verändert sind“, erklärt Sabine Windmann. Meist ist dies auf eine bestimmte Modalität beschränkt, wie etwa die Hyperakusis. Darunter versteht man eine Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen.

Manche Menschen kombinieren hingegen ihre Sinne auf ungewöhnliche Weise. „Sie können Farben riechen

oder nehmen gedruckte Worte immer in einer bestimmten Farbe wahr oder spüren Geräusche.“ Eine weitere Besonderheit stellt das Phänomen des absoluten Gehörs dar, das unter anderem Musikern wie Mozart, Falco und Jimi Hendrix zugeschrieben wird.

Sie konnten die Höhe eines beliebigen gehörten Tons ohne Hilfsmittel exakt bestimmen. Nur 0,1 Promille der Menschheit besitzen diese Gabe, beeinflusst wird sie unter anderem durch genetische Faktoren sowie musikalische Früherziehung.

„Im Gegensatz dazu sind übernatürliche Fähigkeiten objektiv nicht real“, sagt Susanne Windmann. Den Glauben daran führt sie auf das Streben nach Vorhersagbarkeit und Kontrolle zurück. Ein Wunsch, den sie in gewisser Weise sogar nachvollziehen kann. „Ehrlich gesagt, rein subjektiv muss der Zustand, in dem man sich übernatürliche Fähigkeiten einbildet und die Wirkmacht der Natur verleugnet, sehr befreiend sein. Manchmal aber auch angsterzeugend, je nachdem, welche Muster konstruiert werden.“



Sabine Windmann (48)

Prof. Dr. Sabine Windmann ist seit 2006 Professorin für Allgemeine Psychologie II an der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main. Sie studierte Psychologie in Gießen und Bonn, promovierte an der Universität Trier und habilitierte sich an der Ruhr-Universität Bochum.

Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Kognition, Emotion und Motivation. Besonders bekannt ist sie für ihre Arbeiten zum Altruismus und zur sozialen Neurowissenschaft.



Karin Huber (53)

Karin M. Huber sieht sich als Medium und spirituelle Lehrerin mit einer Praxis in Frankfurt-Heddernheim. Dort bietet sie Jenseitskontakte, Trauerbegleitung sowie Kurse zur medialen Weiterentwicklung an. Zudem hält sie regelmäßig mediale Demonstrationen ab, bei denen sie Botschaften aus der geistigen Welt weitergibt.

Seit 2020 vertritt sie die Spiritualist National Union international in Deutschland. Ihr Ziel ist es, Menschen spirituell zu begleiten und zu stärken.

HERRLICHE AROMEN ENTDECKEN

Erleben, probieren, genießen – vomFASS feiert 30 Jahre nachhaltige Feinkost in höchster Qualität.



Das geröstete Arganöl vomFASS begeistert mit seinem intensiven, nussigen Aroma und ist ein echtes kulinarisches Highlight. Es wird aus den Kernen der Arganfrucht gewonnen und schonend geröstet, um den cha-

rakteristischen Geschmack voll zur Geltung zu bringen. Durch faire Bezugsquellen unterstützen wir eine Kooperative in Marokko, die sich für nachhaltige Produktion und den Erhalt der lokalen Wirtschaft einsetzt.

Zudem engagiert sich die Kooperative gemeinsam mit der marokkanischen Regierung in einem Aufforstungsprojekt, um eine nachhaltige Bewirtschaftung sicherzustellen und die Einkünfte der Frauen langfristig abzusichern.

Arganöl unterstützt eine gesunde Ernährung, denn es ist reich an wertvollen Nährstoffen, wie ungesättigte Fettsäuren und Antioxidantien – ideal zum Verfeinern von Salaten, Dips oder warmen Speisen. Erhältlich in teilnehmenden vomFASS-Geschäften und online unter vomfass.de.

Vom Fass AG
Am Langholz 17
88289 Waldburg | D
vomfass.de



Perlcouscous-Salat mit Orangen

Zutaten:

- 200g Perlcouscous
- 1 Orange
- 1 rote Zwiebel
- 1 Handvoll frische Petersilie (glatt)
- 150g Rucola
- 50g Pistazienkerne (geschält)
- 100g Feta (optional, je nach Geschmack)
- 3 EL Arganöl vomFASS
- 2 EL Winter-Orangen Balsam-Star vomFASS
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den Perlcouscous nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen. Die Orange schälen, filetieren und in kleine Stücke schneiden. Den Rucola und die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die rote Zwiebel fein würfeln. Pistazienkerne grob hacken. Den Feta abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden (optional).

Winter-Orangen Balsam-Star, Arganöl, die fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut vermischen und etwas ziehen lassen. Den abgekühlten Perlcouscous mit allen vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen.

Den Perlcouscoussalat auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Brot servieren. Ein Paprika-Chili-Chutney passt auch wunderbar dazu!



Feier deinen Geschmack!

Jetzt zur Genuss-Karte registrieren und gratis-**Crémant*** sichern.

1 Flasche Crémant de Loire im Wert von
19,95 €
26,60 €/lL
geschenkt!

Gratis



Online oder in teilnehmenden vomFASS-Franchise-Geschäften registrieren



* Gilt einmalig pro Haushalt und Neuregistrierung zur Genuss-Karte (vomFASS-Kundenkarte) beim nächsten Einkauf im Aktionszeitraum bis einschließlich 31.12.2024. Verfügbar im vomFASS-Onlineshop und in teilnehmenden vomFASS-Franchise-Geschäften. Bei Einlösung im Onlineshop fallen die regulären Versandkosten an. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nur solange der Vorrat reicht. Abgabe nur an Personen ab 16 Jahren. Keine Barauszahlung möglich. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

