DAS LIFESTYLE-MAGAZIN FÜR BONN, KÖLN UND RHEIN-SIEG | Ausgabe 3 | 2014 | Herbst | € 6,00

3&50 exklusiv

Mehr Leben · Mehr Stil · Mehr Heimat

Menschen in der Region

VOM START-UP-UNTERNEHMER BIS ZUR KUNSTMÄZENIN

WEITE WELT DIE UN IN BONN

Femme totale

GLAMOURÖSER AUFTRITT FÜR BESONDERE ANLÄSSE

48 *NEWS & TRENDS der Saison*

GOLDENER HERBST

Sonne, Mond und Sterne: Eine kulinarische Reise durch Bonn

Neues Arbeiten: Wie die Wolke Prozesse verändert

Fit im Job: Was Firmenchefs für ihre Mitarbeiter tun

Hypnose: Die Kraft des Unbewussten

www.53-exklusiv.de

03

4 198441 806001

Die Zehnkämpfer unter den Sportwagen.

Die neuen Cayenne Modelle.

Ab sofort bestellbar bei uns
im Porsche Zentrum Bonn.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

PORSCHE

Porsche Zentrum Bonn

Fleischhauer PZ GmbH
Brühler Straße 2
53119 Bonn
Tel.: +49 228 41010-0
Fax: +49 228 41010-914

www.porsche-bonn.de

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km): innerorts 15,9-15,5 · außerorts 8,9-8,7 · kombiniert 11,5-11,2; CO_2-Emissionen: 267-261 g/km

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

hatten Sie auch das Gefühl, es war noch gar nicht richtig Sommer und jetzt ist schon wieder Herbst. Damit nicht genug: Die ersten Gedanken an Weihnachten schleichen sich ein. Machen Sie sich nichts draus, denn wir haben etwas, was Sie gegen diese trübe Stimmung tun können.

Gehen Sie den alljährlichen Herbstblues aktiv an und besuchen Sie doch wieder einmal die Kunst- und Ausstellungshalle. Dort ist derzeit eine sehenswerte Ausstellung zur Geschichte der Raumfahrt und zur Magie des Weltalls zu sehen. Wir haben uns für Sie schon einmal in den Weiten des Universums umgesehen.

Auf dem Weg zur Museumsmeile – wobei wir Ihnen auch das Kunstmuseum sehr empfehlen – könnten Sie einen kurzen Abstecher zum UN-Campus machen. Eindrucksvoll, was sich dort in den vergangenen Jahren getan hat. Bonn hat heute die ganze Welt zu Gast! Wie es dazu kam und wie es weitergeht, lesen Sie hier bei uns. So viel Aktion macht hungrig. Gehen Sie mit uns auf eine gastronomische Reise durch die Region und schlemmen Sie in einem der vielen tollen Restaurants, Gasthöfe und Bistros.

Bei uns erfahren Sie auch, was Wolken mit der modernen Arbeitswelt zu tun haben und wie Sie Ihre Kunden effektiver managen können. Außerdem haben wir einen Blick auf die Bonner Tangoszene geworfen, uns mit den Themen Hypnose und Testosteron beschäftigt und uns mit einem Experten darüber unterhalten, was Firmen für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun können.

Und nun kehren wir noch einmal zum Anfang zurück: apropos Weihnachten. Kümmern Sie sich schon jetzt um einen Platz für Ihre Firmenfeier, dann können Sie entspannt der Weihnachtszeit entgegenblicken. Und dann hätten wir für Sie auch noch den ultimativen Reisetipp – für eine stressfreie Zeit nach all den Feiern am Ende des Jahres. Auch hier gilt: Jetzt schon buchen!

Ich wünsche Ihnen einen goldenen Herbst.

Ihr Peter Rothe

Herausgeber

Fotos: Cover: kuik.son/fotolia, Editorial: Sebastian Weber

Mein grünes Zimmer

Wohnraum
unter freiem Himmel

· Steinarbeiten
· Gartengestaltung
· Gartenpflege
· Zaun- und Toranlagen

LEGI Zaun- und Toranlagen Verkauf und Montage

LENTZEN
Garten- und Landschaftsbau GmbH

Marktstr. 92
53229 Bonn
Tel: 02 28 / 48 29 03
lentzen-garten@t-online.de
www.lentzen-bonn.de

INHALT

MEHR HEIMAT

Die ganze Welt in Bonn

Unbemerkt hat sich die Bundesstadt in den vergangenen Jahren zu dem Standort der Vereinten Nationen für Umweltschutz gemausert

23 „Den Menschen eine Stimme geben“

Richard Dictus im Gespräch über Perspektiven, Geschichte und weitere Projekte der Vereinten Nationen in Bonn

26 Die Welt von oben

Eine Ausstellung in der Bundeskunsthalle erzählt die Geschichte der Raumfahrt in vielen eindrucksvollen Exponaten

30 Gastro-Guide: Sonne, Mond und Sterne

Wir nehmen Sie mit auf eine gastronomische Reise durch Bonn und laden Sie ein zu den Sterneköchen, Mondscheinbars und Sonntagscafés

36 Schönes Spiel für das Alte Rathaus

Rückblick auf das Golfturnier zugunsten des Alten Rathauses und organisiert von 3&50 exklusiv

46 Wir treffen ... Manfred Preuß

Ein Gespräch über Parkett muss nicht unbedingt beim Holz bleiben, sondern kann vom Hölzchen aufs Stöckchen kommen

109 Die haben einen Vogel!

Das Bonner Modelabel Rednib eröffnet Laden am Belderberg

MEHR STIL

Femininer Winter

Lena Hoschek ist der neue Stern am Modehimmel. In diesem Winter steht in ihrer Kollektion die Frau mit all ihrer Weiblichkeit im Fokus

52 Blues in Bonn

Aus Guatemala-Stadt über New York City nach Bonn: Die Sängerin Gaby Moreno überzeugte bei ihrem Wohnzimmerkonzert

55 Brille nach Maß

Der britische Designer Tom Davies setzt auf modische Optik und optimale Trageform – Individualisierung fürs Auge

56 Ein Lied von Leidenschaft

Die Bonner Tanzszene trifft sich gerne am Bahnhöfchen in Beuel, um dem vielleicht schönsten Tanz der Welt zu huldigen: dem Tango

70 Abtauchen

Nichts ist wohltuender und entspannender denn ein Bad, wenn auch die Natur sich zur Ruhe bettet. Wir zeigen Ihnen, wie das Bad zum Spa wird

74 Schützende Eleganz

Jeder Mann sollte, nein muss einen Mantel in seinem Schrank haben, um auf die Unbill des Wetters eingestellt zu sein

78 Die Zeit für sich

Wissen, welche Stunde geschlagen hat: Mit der passenden Uhr am Handgelenk ist dies die Leichtigkeit des Seins

80 Design im Dreieck

Taraxacum ist ein Designklassiker, der unbemerkt an vielen Decken und Wänden prangt und für ausreichend Licht sorgt

Herbst 2014

MEHR LEBEN

Wache Holder!

Eine kleine Kulturgeschichte des Gins mit den besten Entdeckungen aus Deutschland und Schottland sowie klassischen und trendigen Rezepten

84 Keine Angst vor Hypnose!

Viele Probleme lassen sich auch mit unkonventionellen Mitteln überwinden

86 Dornröschen schläft noch nicht

Der Garten steht im Herbst ganz im Zeichen der Ernte und der Vorbereitung auf die kalte Jahreszeit

88 Visionär mit Wolke

Ralf Steinbeck glaubt daran, dass bald viele Altersdinge aus einem 3D-Drucker stammen. Seine Arbeit erledigt er auch über und in der Cloud

98 À la carte: Wild

Jo Nattermann macht uns ein Wildgericht schmackhaft und zeigt dabei, wie einfach und schnell Spätzle selbst geschabt werden können.

100 Weihnachten ist bald

Heute schon an die Feier mit Freunden und Kollegen denken!

102 Fit im Job

Firmenfitness sorgt für mehr Team und mehr Gesundheit

104 Aktiv im Winterurlaub

Ski fahren, Wellness, Tanzen und Kochen im Dolomitengolf Hotel & Spa

106 Gesund sei der Mann

Matthias Schmidt im Gespräch über das wichtige Hormon Testosteron

MEHR TRENDS

Die Jahreszeit auf einen Blick

Alle Trends, alle News zur Jahreszeit in einer Übersicht, die Spaß macht auf die Zeit, die da kommt

12 Heimat

Bilder einer Freundschaft im Kunstmuseum

50 Stil

Kaufbar: das Sofa aus dem Kanzler-Bungalow

58 Femme

Trends in der Mode für sie!

72 Homme

Mode- und Lifestyle-Trends für ihn!

82 Leben

Detox ist der neue Trend zu mehr bewusstem Leben

STANDARDS

03	Editorial
08	Momente
92	Neue Bücher, Filme und Musik
108	Hinter den Kulissen
110	Termine
113	Herstellernachweis
116	Treffpunkt
118	Vorschau & Impressum

Fotos: Michael Sondermann/Bundesstadt Bonn, Lupi Spuma/Lena Hoschek, Monkey 47, H&M Home, Mike+Elliott/iStock/thinkstock, _Vitor/iStock/thinkstock, IWC Schaffhausen

NEWS & TRENDS

Lederteppich mit Paisley-Muster von Zara Home, ab 429 Euro

Opulenz für unter die Füße: Orientalische Henna-Motive lassen den Lederteppich zu einem extravaganten Schmuckstück im heimischen Wohnzimmer werden.

FEDERLICHT

Im Herbst werden die Tage kürzer und die Abende länger. Abende und Momente, an denen man es sich besonders gemütlich machen möchte, sei es mit einer Tasse Tee in besonderem Lichterglanz. Der Lampenschirm von Zara Home sorgt mit seiner Federnoptik für ein besonderes Lichtspiel. Für ein Wohlfühlaroma in den heimischen vier Wänden sorgt der Raumduft von Depot – in verschiedenen Varianten, von mild über besinnlich bis hin zu fernöstlich.

Lampenschirm mit Federn von Zara Home, ab 45,99 Euro

Raumduft von Depot, ab 19,99 Euro

Parfum „Mon Jasmin Noir" von Bulgari, ab 95,00 Euro

Blumig

Mutter Natur war großzügig: Mit der Jasminblüte schenkte sie uns nicht nur eine der schönsten Blumen, sondern fügte ihr auch noch einen betörenden Duft hinzu. Er bildet nun die Herznote des neuen blumig-holzigen Parfums von Bulgari. Passend zur Jahreszeit und zur Saison.

Unifarbene Felldecke von Zara Home, ab 99,99 Euro

Papierserviette von Depot, ab 2,99 Euro

Einfach die Seele baumeln lassen …

Kissenhüllen aus Samt/Leinen von H&M Home, ab 9,99 Euro

Fotos: Zara Home (3), H&M Home, Depot (2), Bulgari/beautypress.de, P_ilek/Zoonar/thinkstock, Plus69/iStock/thinkstock

Haselnussrot

Das Eichhörnchen sorgte bereits in der nordischen Mythologie für ein friedliches und freundschaftliches Miteinander zwischen dem Adler in der Krone der Weltenesche und dem Wildschwein, das an der Wurzel des mächtigen, mystischen Baumes kauerte. So ist das Eichhörnchen auch heute ein gern gesehener Gast, der den nahen Winter kündet, indem es Haselnüsse heimlich vergräbt, um in schneereichen Zeiten genügend Futter zu haben. ■

OCTOPUSSY

Fotos: fotolia.com/Sbcalthinkstock, P.M.J. Rothe

Feste feiern

Schon wieder vorbei: Pützchens Markt. Wir erinnern uns dennoch gerne an die Augenblicke auf der größten Kirmes von Bonn und an eines der schönsten Feste des Jahres. Wer nicht genug bekommen kann von Nervenkitzel und Gaumenfreuden, der zählt schon die Tage bis zum nächsten Markt im kommenden Jahr. ■

NEWS & TRENDS

Die Kessenicher VENUSFALLE

Nun ist wieder Weinlesezeit. Auch am Kessenicher Hang, wo die Tilemanns in alter Familientradition die Rebsorten Phönix und Regent anpflanzen. Vor einhundert Jahren schon. Allerdings musste dieser Wingert damals wegen einer Reblausplage abgeholzt werden. Im 19. Jahrhundert war Kessenich sogar als Weinbaugebiet ausgewiesen und schon die Römer pflanzten auf der sonnigen Südseite des Venusbergs Wein.

Fürstlich schlafen: Das kann man nun in der Suite von Schloss Drachenburg und den großartigen Blick über das Rheintal und Bonn genießen. Die Suite ist mit Möbeln aus der Gründerzeit eingerichtet und für bis zu vier Personen geeignet. Mehr noch: Während man Übernachtungsgast auf der Drachenburg ist, darf man sich fast im ganzen Schloss frei bewegen – auch außerhalb der Öffnungszeiten. Tipp: Machen Sie es sich mit dem Picknickkorb-Service im Schlosspark gemütlich. Der Exklusivurlaub unterstützt die Schlossherren, denn mit den Einnahmen werden die Buntglasfenster des Schlosses restauriert. Die Übernachtung kostet pro Nacht 200 Euro in der 80-Quadratmeter-Suite mit Schlafzimmer und Küche. Es müssen mindestens zwei Nächte gebucht werden. ***www.schloss-drachenburg.de***

MARTINIMARKT *IN BAD HONNEF*

Vorweihnachtliches Flair und die traditionelle Mischung aus vielen Lichtern, Stroh, Blumen, Kürbissen und duftenden Holzspänen erwartet die Besucher hier und setzt besonders romantische Akzente auf diesem stimmungsvollen Herbstmarkt. Vom 22. bis 26. Oktober in der Innenstadt von Bad Honnef.

Wandertag

Er ist ein Klassiker, der Herbst im Ahrtal, wenn sich das Laub an den Weinreben golden und rot färbt, wenn der erste Federweiße kredenzt wird, wenn Pflaumen reifen und die Küche nach Flammkuchen riecht. Auf geht´s also ins nahe Ahrtal – gerne per Rad oder auch mit der Bahn. Wir empfehlen Ausflüge nach Bad Neuenahr-Ahrweiler, Walporzheim oder Dernau. An goldenen Oktobertagen locken der Rotweinwanderweg oder der Ahrtal-Radweg!

BILDER EINER FREUNDSCHAFT

1910 besuchte August Macke zum ersten Mal Franz Marc in seinem Münchener Atelier. Damit begann eine Freundschaft, die nicht nur in menschlicher, sondern vor allem in künstlerischer Hinsicht bemerkenswert und für die künstlerische Diskussion jener Zeit bedeutsam war. 1914 starb Macke zu Beginn des Ersten Weltkriegs, zwei Jahre später fiel Marc. Das Kunstmuseum Bonn präsentiert nun eine Ausstellung, die das Leben und das Werk der beiden Künstler zwischen 1910 und 1914 erfahrbar macht, und zeigt, wie beide trotz unterschiedlicher Charaktere in wechselseitiger Auseinandersetzung ihren künstlerischen Weg fanden.

Kunstmuseum Bonn, bis zum 4. Januar 2015

PREMIEREN

28. SEPTEMBER: FIDELIO
Ludwig van Beethovens einzige Oper gehört unbedingt ins Repertoire der Oper Bonn. In den nächsten Spielzeiten ist sie alljährlich neu zu erleben.

26. OKTOBER: GIOVANNA D'ARCO
Selten gespielte, frühe Verdi Oper, die auch heute noch im Schatten der späteren Meisterwerke steht.

9. NOVEMBER: HÄNSEL UND GRETEL (Wiederaufnahme)
Für Erwachsene und Kinder, daher auch am 09. und 22. November sowie am 28. Dezember jeweils um 16 Uhr.

30. NOVEMBER: RINALDO
Georg Friedrich Händels erste in London geschriebene italienische Oper. Sie war damals beeindruckend: Es wurde sogar ein Feuerwerk gezündet.

3. OKTOBER + 28. NOVEMBER: KÖNIGSDRAMEN I+II
Der gesamte Zyklus von Shakespeares fünf Königsdramen in zwei Teilen – über den Willen zur Macht und den fatalen Hang zur Selbstzerstörung.

1./2. NOVEMBER: SCHWANENSEE
Gastspiel des Ballets de Monte Carlo

9. NOVEMBER: DIE WILDEN SCHWÄNE
Das Weihnachtsmärchen für die ganze Familie nach Hans-Christian Andersen; für die Bühne bearbeitet von Kristo Šagor.

29. NOVEMBER: GEFÄHRLICHE LIEBSCHAFTEN
Das Stück zeichnet das frappierend aktuelle Bild einer Gesellschaft, deren vergnügungssüchtige Oberflächlichkeit sie zum Untergang verdammt.

www.theater-bonn.de

Fotos: Schloss Drachenburg GmbH, Ahrtalti-Tourismus Bad-Neuenahr-Ahrweiler e.V., aerobaby/iStock/thinkstock, Rheinisches Bildarchiv Köln, rba_c00050

DIE GANZE WELT IN BONN

Nach dem Umzug von Parlament und Regierung an die Spree wurde die einstige Bundeshauptstadt Bonn zur Bundesstadt – und zu einem zunehmend beachteten Zentrum der Vereinten Nationen. Chronik und Perspektiven einer Erfolgsgeschichte.

VON RÜDIGER STREMPEL

EINGANG UN-CAMPUS. Willkommen bei der UNO in Bonn.

Das schnörkellose Gebäude der Vereinten Nationen ist das Werk eines Stararchitekten. Gemächlich strömt der Fluss zu Füßen des Hochhauses vorbei, in dem Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Teilen der Erde daran arbeiten, die Welt ein wenig besser zu machen. Was nach New York und dem East River klingt, liegt in Wahrheit vor unserer Haustür: Der UN-Campus am Bonner Rheinufer mit seinem Wahrzeichen, dem Langen Eugen. Nicht Le Corbusier hat ihn gezeichnet, sondern Egon Eiermann. Alles ist einige Nummern kleiner als in New York. Und dennoch eine Erfolgsgeschichte, wie der Berater der Stadt Bonn für die Vereinten Nationen, Botschafter a. D. Harald Ganns, anmerkt. „Vor dem Umzug nach Berlin gab es in Bonn einige Dutzend UN-Mitarbeiter. Heute sind es um die 1.000. Die Zahlen sprechen für sich“, so Ganns, der seit 1995 mit Fragen der Ansiedlung internationaler Organisationen in Bonn befasst ist und sich mit dem Thema auskennt wie kein Zweiter.

Tatsächlich beginnt die Geschichte der Vereinten Nationen in Bonn lange vor dem 1991 gefassten Beschluss, Parlament und Teile der Regierung von Bonn nach Berlin zu verlegen. 1951 richtete das Amt des Hochkommissars der Vereinten Nationen für Flüchtlinge (UNHCR) ein Verbindungsbüro in der noch jungen Bundeshauptstadt ein. Zwei Jahre später folgte die Internationale Arbeitsorganisation (ILO). Doch diese Büros, deren Gründerzeitvillen im Bad Godesberger Villenviertel seit dem Regierungsumzug längst andere Nutzer gefunden haben, waren klein und lediglich Repräsentanzen ihrer jeweiligen Organisationen bei der Bundesregierung, so wie sie in anderen Hauptstädten weltweit auch zu finden sind.

1984 aber siedelten die Vereinten Nationen eine Dienststelle anderer Art am Rhein an: Das Sekretariat des Übereinkommens zur Erhaltung der wandernden wild lebenden Tierarten. Das Übereinkommen, nach seiner englischen Bezeichnung Convention on Migratory Species, abgekürzt CMS, ist eine der ersten Umweltkonventionen, die im Gefolge des 1972 in Stockholm abgehaltenen ersten UNO-Umweltgipfels ausgehandelt wurden – und zwar in Bonn. 1979 wurde der Vertrag auf der Godesburg unterzeichnet und ist daher auch als Bonner Konvention bekannt. Das Sekretariat nahm 1984 mit einer Handvoll Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern seine Tätigkeit in Bonn auf. Winzig, noch kleiner als die Büros des UNHCR und der ILO, aber doch etwas ganz anderes. Denn es war so etwas wie das Hauptquartier der Konvention. Auch wenn es kaum jemand bemerkt hatte: Bonn war damit UN-Stadt geworden.

Was dann geschah? Im Hinblick auf die UN-Präsenz in Bonn zunächst nichts. Ansonsten aber sehr viel. Innerhalb weniger Jahre vollzog sich eine weitgehend friedliche Revolution, die das politische Gefüge der Nachkriegszeit mit seinem Blockdenken, seinem Kalten Krieg, seinem geteilten Europa in den Keller der Geschichte verbannte. Auch die Teilung Deutschlands fand damit ihr Ende. Und die Zeit Bonns als Hauptstadt.

Fünf Säulen für die Zukunft

Als Basis des Strukturwandels wurde ein Konzept erarbeitet, demzufolge die Zukunft Bonns auf fünf Säulen ruhen sollte: Wissenschaft, Wirtschaft, Kultur, die Rolle als zweites politisches Zentrum in Deutschland und Internationales. Das Fünf-Säulen-Konzept war in sich schlüssig und sinnvoll und die Umsetzung lief rasch an. Während sich aber vier der Säulen relativ gut von Deutschland aus bauen ließen, lagen die Dinge im Bereich Internationales, der aus Bonn ein Zentrum internationaler Zusammenarbeit machen sollte, etwas komplizierter. Hierzu bedurfte es der Ansiedlung internationaler Organisationen, die nicht per Gesetz zu einem Umzug an den Rhein verpflichtet werden konnten und hierfür erst gewonnen werden mussten. Es gibt jedoch auf internationaler Ebene ein Gentlemen's Agreement, wonach kein Staat die in

einem anderen Land beheimateten internationalen Institutionen gezielt abwirbt. Als Kandidaten für Bonn kamen also nur solche Organisationen in Betracht, die entweder neu gegründet wurden und auf der Suche nach einem Standort waren, oder die sich ohnehin mit Umzugsplänen trugen. Dabei stand und steht Bonn jedoch in Konkurrenz mit etablierten internationalen Zentren wie Brüssel, Genf, Wien oder New York, sowie zahlreichen anderen Städten, die ebenfalls ihr internationales Profil zu schärfen versuchen. Und wie sollte die Bundesregierung internationalen Organisationen einen Standort schmackhaft machen, dem sie selber gerade den Rücken kehrte?

Es gelang denn auch nicht alles. 1994 zerschlug sich beispielsweise die Hoffnung auf Ansiedlung der – nicht zum UN-System gehörenden – Weltzollorganisation. Auf dem Grundstück gegenüber dem Haupteingang zur Rheinaue, das man hierfür vorgesehen hatte, baute später die VR-Bank Bonn ihren Geschäftssitz. Auch das Sekretariat des Übereinkommens zur Erhaltung der Artenvielfalt (Convention on Biological Diversity, CBD), einer der beim Umweltgipfel in Rio 1992 aus der Taufe gehobenen drei sogenannten „Rio-Konventionen", dessen Umsiedlung nach Bonn in den Neunzigerjahren wiederholt kolportiert wurde, blieb im kanadischen Montreal. Es dauerte aber letztlich doch nicht allzu lange, bis zwei größere UN-Dienststellen für Bonn gewonnen werden konnten: das Sekretariat der Klimarahmenkonvention (United Nations Framework Convention on Climate Change, UNFCCC) und das zum UN-Entwicklungsprogramm gehörende Freiwilligenprogramm der Vereinten Nationen (United Nations Volunteers, UNV), die aus Genf nach Bonn zogen. Mit UNFCCC – ebenfalls eine der Rio-Konventionen und das Flaggschiff der UN-Umweltübereinkommen – war dabei ein besonders großer Fang gelungen.

Ein Faible für Plittersdorf

1996 wurde der erste Bonner UN-Gebäudekomplex, das Haus Carstanjen in Plittersdorf, eingeweiht. Das Anwesen blickt auf eine bewegte Geschichte zurück, war einst Wohnsitz der Familie Schaaffhausen, dann der Bankiersfamilie von Carstanjen, die dort das markante historistische Schlösschen errichten ließ. Nach dem Zweiten Weltkrieg von den Alliierten beschlagnahmt, diente es ab 1949 als Bundesministerium für Angelegenheiten des Marshallplanes, von 1969 bis 1996 wurde es vom Bundesfinanzministerium genutzt. In den späten Sechzigerjahren entstand der zweckmäßig-moderne Anbau, bei dessen Entwurf auch der Architekt des Kanzlerbungalows und anderer Bundesbauten der frühen Bonner Republik, Sep Ruf, mitwirkte. Im Bundesfinanzministerium war man nicht erbaut über die Notwendigkeit, die dort untergebrachten Abteilungen aus der idyllisch in einem Park am Rheinufer gelegenen Anlage umzusiedeln. Doch es heißt, die damalige Leiterin des UNV, Brenda Gael Mc Sweeney, die zur Besichtigung der benachbarten amerikanischen (heute internationalen) Schule in Plittersdorf war, soll von der Idee, das Haus Carstanjen zum UN-Sitz zu machen, nicht mehr abzubringen gewesen sein. Am 20. Juni 1996 war es dann soweit: Der Komplex wurde in Anwesenheit des damaligen UN-Generalsekretärs Boutros Boutros-Ghali und der zuständigen deutschen Minister für Auswärtige Angelegenheiten, Umwelt sowie wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung eingeweiht. Von den auf dem bekannten Foto der Einweihungszeremonie zu erkennenden Personen sind heute lediglich noch zwei in Amt und Würden: Die inzwischen karrieremäßig avancierte Angela Merkel und der die Flagge hissende UN-Polizist, der noch heute bei den Vereinten Nationen in Bonn Dienst tut. Neben den beiden aus Genf übersiedelten UN-Organisationen kohabitierten ab 1996 auch das Bonner Informationszentrum der Vereinten Nationen (UNIC) und das Sekretariat der Bonner Konvention in Plittersdorf.

Die nächsten Schritte gab es 1998. Zunächst folgten die Sekretariate der unter der Schirmherrschaft von CMS entstandenen Abkommen zur Erhaltung der Kleinwale in der Nord- und Ostsee, des Nordostatlantiks und der Irischen See (ASCOBANS) und zur Erhaltung der europäischen Fledermauspopulationen (UNEP/EUROBATS) ihrer Mutterorganisation an den Rhein. Die mit jeweils zwei Stellen ausgestatteten Sekretariate mit den putzig klingenden Namen lösten bundesweit in der Presse Heiterkeit aus. Fledermäuse und Kleinwale passten besser als UNFCCC ins Bild der ohnehin nie sehr Bonn-freundlichen überregionalen Presse, die, geblendet vom eher fahlen Glanz Berlins, keine Gelegenheit ausließ, um Bonn herunterzuschreiben.

Allerdings brach der Ansiedlungsreigen nicht ab. 1999 folgte mit dem Sekretariat des Übereinkommens der Vereinten Nationen zur Bekämpfung der Wüstenbildung eine weitere Rio-Konvention. Bis 2003 hatten bereits elf UN-Einrichtungen in Bonn eine neue Heimat gefunden. Hinzugekommen waren das Sekretariat des Abkommens zur Erhaltung afrikanisch-eurasischer Wasservögel (AEWA – am Namen unschwer erkennbar als ein weiterer CMS-Ableger), das Europäische Zentrum für Umwelt und Gesundheit des Regionalbüros der Weltgesundheitsorganisation für Europa (WHO-ECEH), das Internationale Zentrum ▶

POST TOWER UND LANGER EUGEN. Symbole für die neue Rolle Bonns.

▶ für Berufsbildung der UNESCO (UNESCO-UNEVOC) und das Institut für Umwelt und menschliche Sicherheit der Universität der Vereinten Nationen (UNU-EHS). Mit letzterem wurde der Grundstein zu einer rasch wachsenden Präsenz der UN-Universität am Rhein gelegt, die heute mit dem Vizerektorat für Europa (UNU-ViE) und weiteren Instituten und 73 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern am Rhein vertreten ist.

Vom Märchenschloss zum Hochhaus

Mit der wachsenden Zahl der UN-Organisationen stellte sich jedoch ein Problem: Der ursprüngliche UN-Komplex Haus Carstanjen, ausgelegt auf etwa 300 Personen, erwies sich rasch als zu klein. Die daraufhin einsetzende Verteilung der nachfolgenden Einrichtungen der Weltorganisation auf diverse Liegenschaften im Bonner Stadtgebiet und schließlich sogar die Aufsplittung einzelner Organisationen auf mehrere Gebäude konnte allenfalls als Notlösung dienen. Dies war die Geburtsstunde des Projekts ‚UN-Campus Bonn', dessen Aufbau aufgrund eines Beschlusses der Bundesregierung vom 28. Mai 2003 in Angriff genommen wurde. Die vom damaligen Bundesumweltminister Jürgen Trittin vorangetriebene Idee sah vor, die Bonner UN-Büros im früheren Bundeshauskomplex rund um den Langen Eugen zu gruppieren. Sowohl der Lange Eugen selber als auch das sogenannte Alte Abgeordnetenhochhaus sollten komplett den Vereinten Nationen zugänglich gemacht werden.

In Bonn ist man daran gewöhnt, dass Bauprojekte nur schleppend vorangehen. Auch der UN-Campus nahm relativ langsam Gestalt an. Nach aufwendiger, dem Denkmalschutz Rechnung tragender Renovierung wurde der Lange Eugen am 11. Juli 2006 unter anderem in Anwesenheit von Bundeskanzlerin Angela Merkel und des damaligen UN-Generalsekretärs Kofi Annan (sowie des bereits zuvor erwähnten UN-Polizisten) an die Vereinten Nationen übergeben. Geplant war, dass das Klimasekretariat das Alte Hochhaus im folgenden Jahr beziehen sollte. Dieser Zeitplan wurde nicht gehalten. Die Vereinten Nationen aber hatten fortan in Bonn ein Wahrzeichen, das mit seinem weithin sichtbaren UN-Logo auf dem Dach den Status als Stadt der Vereinten Nationen symbolisiert. Die Zahl der UN-Dienststellen und die Zahl ihrer Mitarbeiter in der Stadt waren zudem nochmals gewachsen. Ebenso wie das Gewicht des Standorts unter den UN-Städten weltweit. Bei der Eröffnungszeremonie im inzwischen zum World Conference Center Bonn gehörenden ehemaligen Plenarsaal des Bundestages sagte Generalsekretär Annan: „In Bonn koordinieren die Vereinten Nationen die weiteren Anstrengungen, um Auswirkungen des Klimawandels abzuschwächen und entsprechende Maßnahmen umzusetzen. In Bonn setzen wir uns für den weltweiten Schutz der wandernden Tiere und bedrohten Arten ein. Von hier aus versuchen wir eine Milliarde Menschen vor den Folgen der Landdegradierung zu schützen. Hier konzentrieren wir uns darauf, die Frühwarnung vor Naturkatastrophen zu verbessern. Und von Bonn aus koordinieren wir die Entsendung von Tausenden internationalen Freiwilligen, die weltweit einen wichtigen Beitrag zur wirtschaftlichen und sozialen Entwicklung leisten. All dies ist nur ein Ausschnitt unserer Arbeit hier."

Ein etwas anders gearteter Ausschnitt aus der Arbeit der Vereinten Nationen in Bonn bestand darin, dass es weitere sechs Jahre dauern sollte, bis der zweite Abschnitt des UN-Campus, das Alte Abgeordnetenhochhaus, an die Vertreter der Vereinten Nationen übergeben werden konnte. Nachdem die Mitarbeiter des UNFCCC-Sekretariates jahrelang gehört hatten, dass sie „in drei Jahren" oder „in Kürze" ihren neuen Dienstsitz würden beziehen können, erfolgte die Schlüsselübergabe am 31. Oktober 2012, der tatsächliche Einzug in das Gebäude ein knappes Jahr später.

Im Prinzip ließe sich sagen, die Wartezeit hat sich gelohnt. Das nach neuesten energetischen und ökologischen Standards umgebaute, mit reichlich Kunst am Bau ausgestattete historische Gebäude ist ein Schmuckstück und bildet ein repräsentatives Entree zum UN-Campus. Ein Wermutstropfen bleibt dennoch: Der Personalbestand des Klimasekretariats hat sich seit der Planungsphase auf über 600 erhöht, das Alte Hochhaus bietet jedoch nur 300 Personen Raum. Da zugleich zwischenzeitlich die UN-Familie in Bonn auf über 1.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angewachsen ist, besteht auch keine Möglichkeit, die restlichen UNFCCC-Bediensteten komplett im Langen Eugen unterzubringen. Sie verbleiben daher bis auf Weiteres im Haus Carstanjen.

Bis auf Weiteres. Denn der UN-Campus bleibt ein „work in progress". Ein dritter Bauabschnitt ist in Planung. Vorgesehen ist ein Neubau auf dem Bundeshaus-Komplex sowie die Eingliederung des sogenannten Wasserwerks – in dessen Übergangsplenarsaal 1991 die Entscheidung fiel, Berlin zur gesamtdeutschen Bundeshauptstadt zu erheben – und einiger weiterer Bauten in den Campus. Ein Architektenwettbewerb für den Neubau wurde inzwischen abgeschlossen, vorgesehen ist ein sich in die Umgebung einfügendes 17-stöckiges Hochhaus, das weitere 330 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Klimasekretariats aufnehmen soll. Diese werden dort nicht nur arbeiten, sondern sich unter anderem auch in 2-stöckigen, mit lebenden Bäumen ausgestatteten Wintergärten von den Anstrengungen des Klimaschutzes erholen können. Der Bund wird dann rund 200 Millionen Euro in den Ausbau des UN-Campus investiert haben. Ob damit das Raumproblem gelöst sein wird, darf allerdings bezweifelt werden. Die Zahl der UN-Bediensteten in Bonn läuft den Planern immer wieder davon, ein Problem, auf das die Leiter der in der Bundesstadt beheimateten UN-Organisationen in Gesprächen immer wieder hinweisen. So meint Shyamal Majumdar, Leiter von UNESCO-UNEVOC: „Wir brauchen mehr Raum. Immer mehr internationale Institutionen möchten nach Bonn kommen." Ebenso sieht es der Exekutivsekretär der Bonner Konvention, Dr. Bradnee Chambers. Der kanadische Völkerrechtler, der auf eine langjährige UN-Karriere bei der UNCTAD in Genf, der Universität der Vereinten Nationen in Tokio und dem UN-Umweltprogramm (UNEP) in Nairobi zurückblickt, meint: ▶

DEUTSCHE WELLE UND LANGER EUGEN.. Beide stehen für die Internationalität der Bundesstadt.

ÖSLAUER
VÖSLAUER
WER JUNG BLEIBEN WILL
MUSS FRÜH DAMIT ANFANGEN.
voeslauer.com
facebook.com/voeslauer

▶„Wenn sich die Vorteile herumsprechen, die Bonn bietet, bin ich sicher, dass weitere UN-Dienststellen nach Bonn übersiedeln werden. Ich denke, es ist realistisch davon auszugehen, dass die Zahl der UN-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Bonn in den nächsten fünf Jahren deutlich wachsen wird."

Licht und Schatten

Das wirft die Frage auf, worin diese Vorteile bestehen. Immerhin gilt Bonn nicht gerade als quirlige Metropole oder brodelnde Weltstadt. Doch was insbesondere jüngere UN-Mitarbeiter teils als Manko empfinden, sehen andere durchaus als Vorteil: die Ruhe und auch die Überschaubarkeit der Stadt. Bradnee Chambers, der bereits in den späten Neunzigerjahren als Teilnehmer der UN-Klimaverhandlungen mehrmals jährlich in Bonn auf Dienstreise war, erinnert sich: „Was mir damals besonders ins Auge stach, war, wie unglaublich grün die Stadt ist." Überhaupt lässt er das Argument, Bonn sei eine urbane Gähnnummer, nicht gelten: „Das finde ich nicht. Es ist eine schöne Stadt, mit viel Kultur, Oper, Theaterveranstaltungen. Und in der Altstadt ist jedes Wochenende etwas los. Die Stadt bietet gute Dienstleistungen und Infrastruktur, guten öffentlichen Personennahverkehr. Ich liebe die alte Architektur und die wunderschönen Kirchen. Ich finde es toll, dass ich mit dem Rad ins Büro fahren kann und dass das Leben in Bonn, anders als etwa in Genf oder Paris, bezahlbar ist. Man kann es sich leisten, die Stadt zu genießen. Und sie ist durch die vielen interna-

HOCHHAUS MIT GESCHICHTE. Der Bau, nach den Plänen von Egon Eiermann, steht unter Denkmalschutz.

tionalen Organisationen und global operierenden Unternehmen sehr international. Mir fallen nicht viele Orte ein, die die Vorteile städtischen Lebens mit denen des Wohnens in einer kleineren Kommune in dieser Art verbinden."

Auch Shyamal Majumdar hebt die Atmosphäre der Stadt als positiven Faktor hervor: „Bonn ist grün, ruhig, friedlich und harmonisch. Es hat eine einzigartige Identität", so der aus Kalkutta stammende Bildungsexperte. „Außerdem wird die Stadt immer internationaler. Dies ist auch wichtig, denn in dieser Hinsicht hapert es noch ein wenig. Wir brauchen in Bonn mehr englischsprachige Information."

Dass die Internationalität Bonns noch ausbaufähig ist, räumen auch andere UN-Obere ein. Chambers könnte sich eine etwas internationalere Restaurantszene vorstellen. Auch der Exekutivkoordinator des UN-Freiwilligenprogramms, Richard Dictus, merkt an: „Was in Bonn ein wenig fehlt, ist die Mehrsprachigkeit." Ein unter UN-Kollegen – die teils nur für relativ kurze Zeit am Rhein auf Posten sind und nicht die Zeit finden, Deutsch zu lernen – häufig geäußerter Kritikpunkt. Nicht verschwiegen werden soll auch, dass es immer wieder Fälle von unverhohlener Ausländerfeindlichkeit auch gegenüber Mitarbeitern der Vereinten Nationen und ihren Angehörigen gibt. In einer Stadt wie Bonn, die über sechs Jahrzehnte Erfahrung mit Diplomaten und anderem internationalen Personal hat, ist dies ebenso unverständlich wie inakzeptabel.

Gaststaatgesetz

Abgesehen von Fragen der Lebensqualität – über die die Meinungen zwangsläufig auseinandergehen – bietet Bonn den Vereinten Nationen aber auch praktische, die Arbeitsbedingungen betreffende Vorteile. Majumdar hebt das herausragende Potenzial hervor, das sich aus der Gruppierung von 18 UN-Einrichtungen mit verwandten, teils überlappenden Arbeitsbereichen an einem Ort ergibt. Zudem unterstreicht er die von deutscher Seite (Bund, Land und Stadt) gewährte Unterstützung der Arbeit der Vereinten Nationen in Bonn und die Bedeutung der fortdauernden Präsenz des Bundes am Rhein. „Die Regierungseinrichtungen in Bonn sind für unsere Arbeit ein großer Pluspunkt. Das betrifft nicht nur die Ministerien, die allerdings sehr wichtig sind, sondern auch andere Organisationen und Institutionen wie das Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB), die Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit (GIZ) und die Universität Bonn. Außerdem sitzen hier viele einschlägige Nichtregierungsorganisationen. Das alles macht Bonn zu einem fantastischen Ort, um die Agenda der Nachhaltigen Entwicklung voranzubringen. Selbst der Generalsekretär der Vereinten Nationen, Ban Ki-moon, war beeindruckt." Majumdar fügt allerdings auch an: „Wir müssen aber enger zusammenarbeiten, um diese Chancen in Handeln umzusetzen." Hierzu hat er auch konkrete Vorstellungen und regt etwa einen all zwei Jahre stattfindenden, von den UN in Bonn in Kooperation mit der deutschen Seite ausgerichteten Multi-Stakeholder-Dialog zur Entwicklungspolitik an.

Dass die Bundesregierung in zunehmendem Maße Arbeitsplätze und gerade auch ministerielle Funktionen von Bonn nach Berlin verlagert, wird bei den Vereinten Nationen aufmerksam und durchaus kritisch registriert. Chambers, wie andere Leiter von UN-Organisationen, betont dennoch die gute Zusammenarbeit mit der deutschen Seite und die hohe Qualität der Unterbringung: „Bonn hat den UN-Organisationen viel zu bieten", meint der heutige Leiter des CMS-Sekretariats. „Deutschland bietet eines der besten Gastgeberstaatenpakete weltweit. Die Zweigstelle des Auswärtigen Amtes in Bonn ist sehr hilfreich und leistet hervorragende Arbeit. Die Stadt Bonn empfängt uns ebenfalls mit offenen Armen und unterstützt uns sehr. Und man stellt uns diese hervorragende Unterbringung im UN-Campus fast zum Nulltarif zur Verfügung. Der Campus ist auf dem neuesten technischen ▶

▶ Stand und sehr modern." Was Chambers bedauert: „Die Stadt sollte durch mehr entsprechende Beschilderung und Ähnliches besser auf den Campus hinweisen. Überhaupt sollte durch Zeichen und Symbole mehr auf Bonns Eigenschaft als UN-Stadt hingewiesen werden. „Denken Sie nur an die UN-Beflaggung auf dem Pont du Mont Blanc in Genf!"

Einig sind sich die meisten führenden UN-Mitarbeiter auch, dass die Konferenzmöglichkeiten in Bonn gut sind – und dennoch verbesserungsbedürftig. Die Nachfrage nach Konferenzräumlichkeiten – von denen der UN-Campus selber etliche bietet – ist groß und bei Tagungen mit mehreren Tausend Teilnehmern ist rasch das Limit erreicht. Da war doch was? Richtig, das World Conference Center Bonn (WCCB)! Bonns seit 2009 brachliegende, seit Anfang dieses Jahres aber wieder im Bau befindliche Antwort auf den Flughafen BER oder die Elbphilharmonie in Hamburg soll kommendes Jahr – mit einer UN-Konferenz – eröffnet werden und dann Meetings mit bis zu 5.000 Teilnehmern ermöglichen. Eine Entwicklung, die insbesondere die größeren UN-Organisationen in Bonn sehnsüchtig erwarten. Dem Vernehmen nach sind bereits Ansiedlungen weiterer Organisationen zumindest auch an den Verzögerungen bei der Inbetriebnahme des Konferenzzentrums gescheitert. Es bleibt also zu hoffen, dass der anvisierte Eröffnungstermin für das WCCB diesmal gehalten wird. Immerhin tragen die UN in Bonn in erheblichem Maße zum internationalen Tagungskalender der Stadt bei. Zumal sich alle hier angesiedelten UN-Dienststellen darauf geeinigt haben, möglichst viele der von ihnen ausgerichteten Tagungen am Rhein durchzuführen. Auch, aber nicht nur im Zusammenhang mit der Ausrichtung internationaler Meetings problematisch, ist für viele UN-Angehörige und auch für die Organisationen selber die Ferne der weitgehend nach Berlin abgewanderten diplomatischen und konsularischen Vertretungen. Es löst wenig Begeisterung aus, für jedes Visum nach Berlin zu müssen.

Ein weiterer, langjähriger Kritikpunkt der UN in Bonn könnte in absehbarer Zeit ausgeräumt werden. Anders als andere UN-Gastgeberstaaten wie Österreich oder die Schweiz verfügt Deutschland bisher nicht über ein sogenanntes Gaststaatgesetz. Ein solches Gesetz, das die Vorrechte, Immunitäten und Erleichterungen regelt, die den im Land ansässigen internationalen Organisationen gewährt werden, wird seit Langem angemahnt und ist nunmehr auf Regierungsebene in der informellen Abstimmung. Sein Inkrafttreten könnte die Ansiedlung weiterer internationaler Organisationen in Bonn, wie in Deutschland überhaupt, erleichtern. Das wiederum käme auch der hiesigen Wirtschaft sehr zugute, wie Ganns betont: „Die UN schaffen eine erhebliche Umweltrentabilität. Die letzte, bereits Jahre zurückliegende Schätzung, die Jahreswirtschaftsberichte der Stadt Bonn und der Vergleich mit anderen UN-Standorten lassen erkennen, dass die internationalen Organisationen, die Bediensteten der Organisationen und ihre Familien sowie die Teilnehmer der internationalen Konferenzen in Bonn jährlich etwa 100 Millionen Euro in Bonn lassen."

Wie lautet also das Fazit nach zwanzig Jahren Ausbau Bonns zum Standort internationaler Beziehungen? Zunächst ist festzuhalten, dass Bund, Land und Stadt in dieser Hinsicht an einem Strang gezogen und dadurch beträchtliche Erfolge erzielt haben. Mit derzeit 18 UN-Organisationen sowie weiteren, nicht der UN angehörenden internationalen Einrichtungen wie dem 2013 von Rom nach Bonn verlegten Sekretariat des Globalen Treuhandfonds für Nutzpflanzenvielfalt (Global Crop Diversity Trust) oder dem Umweltrechtszentrum der Weltnaturschutzunion (IUCN-ELC) und rund 150 Nichtregierungsorganisationen mit etwa 4.000 Beschäftigten hat sich Bonn in der Tat zu einer „Drehscheibe beim Thema Umwelt, Klima und nachhaltige Entwicklung" gemausert, wie die Staatsministerin im Auswärtigen Amt, Maria Böhmer, kürzlich in einem Interview des Bonner General-Anzeiger formulierte. Kenner der Szene attestieren dem Standort zudem Potenzial für weiteres Wachstum. Richtig ist aber auch: Bonn als UN-Stadt und Zentrum internationaler Zusammenarbeit ist kein Selbstläufer. Das noch immer bestehende Image der Stadt als beschauliches Provinznest (selbst innerhalb Deutschlands ist die neue Rolle Bonns im internationalen Bereich weithin unbekannt), die im Vergleich zu anderen internationalen Städten wie New York, Brüssel oder Genf bestehende, sprachlich bedingte relative Unzugänglichkeit der Kultur, das Debakel des WCCB und einige andere Faktoren erschweren die ohnehin nicht einfache Ansiedlung weiterer internationaler Institutionen. Für die künftige Entwicklung Bonns als internationales Zentrum werden daher fortdauernde Bemühungen aller Beteiligten unerlässlich sein. Das seit Jahren bestehende Raumproblem, das die Unterbringung internationaler Organisationen erschwert und deren Ansiedlung verhindern kann, muss eine langfristige Lösung finden. Zudem wird es einer weiteren starken Präsenz des Bundes am Rhein – auch und gerade auf ministerieller Ebene – bedürfen. Bonn und die Bonner selber sollten sich in sprachlicher Hinsicht weiter öffnen und ihren internationalen Gästen – Mitarbeitern internationaler Organisationen ebenso wie Konferenzteilnehmern – ein wenig mehr Englisch im Alltag und bisweilen auch mehr Toleranz bieten. Wenn diese Voraussetzungen erfüllt werden, könnten der gemeinsamen Erfolgsgeschichte Bonns und der Vereinten Nationen noch viele Kapitel hinzugefügt werden.

HAUS CARSTANJEN. Das schlossartige Anwesen war der erste Sitz der Vereinten Nationen in Bonn, ehe diese in den „Langen Eugen" umgezogen sind. Bis zur Fertigstellung des Alten Abgeordentenhochhauses im Bundesviertel beherbergte es das Sekretariat der UNO-Klimarahmenkonvention (UNFCCC).

„DEN MENSCHEN EINE STIMME GEBEN“

EIN GESPRÄCH MIT RICHARD DICTUS

Zum Auftakt die Frage: In welchem Teil Bonns wohnen Sie?
In Bad Godesberg. Wir haben dort ein sehr schönes altes Haus gefunden, wie man sie auch in Amsterdam oder Den Haag findet, und fühlen uns dort sehr wohl.

Was war das Erste, was Ihnen auffiel, als Sie nach Bonn kamen?
Ich war 1974 zum ersten Mal mit meinem Vater in Bonn. Wir haben auf der Rückfahrt von Ferien im Schwarzwald eine Tour entlang des Rheins gemacht und dabei auch in Bonn angehalten. Wir waren unter anderem im Beethovenhaus und auf dem Drachenfels. Mein Vater hat mir damals die Nibelungensage erklärt, was einen sehr bleibenden Eindruck bei mir hinterlassen hat. Danach war ich nicht mehr in Bonn, bis ich 2013 meine Arbeit bei UNV aufnahm. Ehrlich gesagt, habe ich hier nichts wiedererkannt – bis auf das Siebengebirge. Aber die Geschichte vom Ring der Nibelungen, die habe ich nie mehr vergessen.

Wie finden Sie Bonn als Stadt zum Leben und Arbeiten? Was könnte besser sein?
Zunächst einmal freue ich mich sehr, dass ich hier mit dem Fahrrad ins Büro kommen kann! Ein ganz großer Pluspunkt ist auch die internationale Schule, die sehr gut ausgestattet ist, einen hervorragenden Standard bietet und auf der sich unsere Kinder ausgezeichnet einfügen können. Was uns ebenfalls gefällt, ist die deutsche Höflichkeit. Die Bonner sind sehr hilfsbereit und nett. Und natürlich ist die Sicherheit der Stadt nicht zu unterschätzen. Den Menschen, die immer hier leben, mag das gar nicht als etwas Besonderes auffallen. Aber für uns Mitarbeiter der Vereinten Nationen ist es ganz und gar nicht selbstverständlich, ein so sicheres Lebens- und Arbeitsumfeld zu haben. Nachts um elf zu Fuß aus dem Kino nach Hause gehen zu können – das ist ein echtes Privileg. Was in Bonn ein wenig fehlt, ist die Mehrsprachigkeit. Als meine Frau und ich im vorigen Jahr am Bonner Hauptbahnhof ankamen, fiel uns ein Schild auf: ‚Willkommen in Bonn, Stadt der Vereinten Nationen‘. Aber das Schild war nur auf Deutsch …

Was ist, Ihrer eigenen Erfahrung nach und nach Ansicht Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die größte Herausforderung, mit der internationale Beschäftigte, die sogenannten Expats, hier in Bonn konfrontiert werden? Was könnte getan werden, um die Situation zu verbessern?
Das knüpft ein wenig an das an, was ich gerade sagte. Es ist für Expats nicht immer ganz einfach, einen Bezug zu Deutschland und zum hiesigen Kulturleben aufzubauen. Diejenigen, die nicht Deutsch können, wissen gar nicht, was für tolle Veranstaltungen es beispielsweise im Theater- und Konzertbereich hier gibt. Ähnliches gilt für den Sport. Für jemanden, der kein Deutsch spricht, sind beispielsweise die Sportvereine kaum zugänglich. Für einen Niederländer ist das Problem nicht so groß, aber wie soll ein kenianisches Kind, das nur Englisch spricht, in einem Sportverein klarkommen, in dem es keiner versteht? Es wäre also schön, wenn im Bonner Vereinsleben mehr Offenheit für Nicht-Deutschsprachige bestünde. Und wenn über das Kulturangebot in stärkerem Maße auch auf Englisch informiert würde, wäre das auch sehr hilfreich.

Was halten Sie vom UN-Campus und den Konferenzeinrichtungen in Bonn? Welcher Verbesserungen oder Entwicklungen bedarf es in dieser Hinsicht? Welche Vorteile bietet Bonn als Standort den Vereinten Nationen im Allgemeinen und UNV im Besonderen?
Zunächst einmal möchte ich betonen, dass wir UN-Mitarbeiter hier unsere Büros an einem zentralen Ort der demokratischen deutschen Nachkriegsgeschichte haben. Wir sind uns der Verantwortung bewusst, die daraus erwächst. Die Vereinten Nationen sind eine Organisation, die auf eine bessere Welt hinarbeitet und wir sollten den deutschen Gastgebern auch zeigen, dass und wie wir das tun. Was die Unterbringung hier anbelangt – die ist erstklassig. Etwa, dass wir hier auf dem UN-Campus Konferenzen für bis zu 300 Leute und mit Simultanübersetzung der Dolmetscher in bis zu sieben Sprachen durchführen können. Und das alles steht uns zur Verfügung, ohne dass den Vereinten Nationen ▶

RICHARD DICTUS

Richard Dictus ist seit 2013 Exekutivkoordinator des Freiwilligenprogramms der Vereinten Nationen (United Nations Volunteers, UNV) in Bonn. Der Niederländer blickt auf eine lange Karriere bei den Vereinten Nationen zurück. Sein Berufsweg führte ihn u. a. in den Jemen, den Sudan, nach Lesotho, Bangladesh, Pakistan und New York, wobei er stets im Bereich der Entwicklungszusammenarbeit tätig war. Vor Aufnahme seiner Funktion in Bonn war er vier Jahre lang als Resident Coordinator und Resident Representative des UN-Entwicklungsprogramms (UNDP) in Malawi tätig.

▶ große Kosten entstehen. So etwas gibt es weltweit nur an wenigen anderen Standorten. Ausgezeichnet ist auch das Umfeld, gerade in Sachen Nachhaltigkeit. Hier in Bonn befinden sich die zuständigen deutschen Ministerien und Organisationen, wie etwa das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ), die Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ), außerdem die Universität, das Zentrum für Entwicklungsforschung und zahlreiche NGOs. Das macht Bonn zu einem echten Zentrum für Umwelt und nachhaltige Entwicklung. Wenn Sie nun bedenken, dass zwar auch die Vereinten Nationen Sparzwängen unterliegen, aber gerade Umwelt und Entwicklung, also die Sektoren, die hier in Bonn vertreten sind, bei uns zu den noch verbleibenden Wachstumsbereichen gehören, können Sie sich leicht vorstellen, dass auch andere Organisationen Interesse daran haben, nach Bonn zu ziehen. Und da stoßen wir nun an eine Grenze: Das Klimasekretariat ist derzeit auf zwei Gebäude – das Alte Hochhaus hier auf dem Campus und den ersten Sitz der UNO in Bonn, das Haus Carstanjen – aufgeteilt. Der Lange Eugen hat ebenfalls kaum noch Kapazitäten für die Aufnahme neuer Organisationen. Dieses Raumproblem muss gelöst werden, wenn – wie wir alle es uns wünschen – die UN-Familie in Bonn weiter wachsen soll.

Der Claim der Vereinten Nationen in Bonn ist 'UNO in Bonn – für nachhaltige Entwicklung weltweit'. Tatsächlich befassen sich alle in Bonn ansässigen UN-Einrichtungen mit verschiedenen Aspekten der nachhaltigen Entwicklung. Schafft dieser gemeinsame Schwerpunkt Synergieeffekte und nutzen die Bonner UN-Dienststellen dieses Potenzial in ausreichender Weise? Was sollte geschehen, um dieses Potenzial noch weiter zu stärken?
Man kann immer noch etwas besser machen, keine Frage. Aber wir sind zum Beispiel sehr stolz darauf, dass UNV, das UN Klimasekretariat (UNFCCC) und das Sekretariat zur Bekämpfung der Wüstenbildung (UNCCD) in den kommenden drei Monaten eine Reihe gemeinsamer Projekte präsentieren werden. Das betrifft etwa die Bereiche Forschung und Information. Ein Beispiel: UNV hat durch sein Online-Volunteering-Programm die Möglichkeit, zahlreiche junge Menschen über das Internet zu mobilisieren, die die Arbeit von UNFCCC oder UNCCD mit ihrem akademischen Sachverstand unterstützen. Das ist noch in den Anfängen und wird weiter ausgebaut. Aber natürlich ist auch wichtig, dass die Finanzierung solcher Projekte gesichert ist. Deutschland ist in dieser Hinsicht sehr großzügig, aber wir haben unseren Standort im Herzen Europas und könnten uns vorstellen, dass auch andere europäische Staaten hier einen Beitrag leisten wollen.

Wie wird Bonn außerhalb des 'Raumschiffs Bonn' wahrgenommen? Wird die Stadt mit internationaler Zusammenarbeit und nachhaltiger Entwicklung assoziiert? Was sollte geschehen, um das Profil zu schärfen?
Zunächst einmal: Das Profil Bonns bedarf in der Tat der Schärfung. John Le Carré hat Bonn mit seinem Buch ‚Eine kleine Stadt in Deutschland' nicht gerade einen Gefallen getan. Noch immer wird die Stadt von außen häufig genau so gesehen. Ich glaube aber, dass UNFCCC mit seinen zahlreichen, großen Konferenzen in Bonn schon viel dazu beigetragen hat, dieses Image zu revidieren. Eine ganz wichtige Rolle wird auch das World Conference Center Bonn spielen, das es ermöglichen wird, noch größere Konferenzen nach Bonn zu bringen und auch öfter. Und ich glaube, dass Bonn eine wichtige Rolle bei der Implementierung der im Post-2015-Prozess zu erarbeitenden Nachhaltigen Entwicklungsziele zukommen könnte. Die Prinzipien, die in diesen Zielen ihren Ausdruck finden, sind in Deutschland in das Denken der politischen Entscheidungsträger und der Zivilgesellschaft stark integriert. Deshalb, aufgrund der zentralen Lage Bonns in Europa und wegen des hier gegebenen technisch-akademischen Potenzials, wäre es sinnvoll, große Teile der Startup-Phase des Post-2015-Prozesses von Bonn aus zu gestalten.

Wie meinen Sie, dass die UNO in Bonn sich in den nächsten fünf bis sechs Jahren entwickeln wird?
Unsere Kooperation mit der Stadt Bonn und den zuständigen Ministerien, wie etwa dem BMZ und dem Auswärtigen Amt läuft großartig. Es besteht ein Verhältnis großen Vertrauens, wir finden hier stets für unsere Anliegen offene Ohren und haben guten Zugang zu den deutschen Ansprechpartnern. Für Initiativen der UN insgesamt gibt es hier ein ausgezeichnetes Echo. Von hier aus lässt sich viel bewirken. Daher besteht auch bei anderen Organisationen Interesse, nach Bonn zu kommen. Für viele Organisationen wäre es geradezu ein logischer Schritt, nach Bonn zu kommen. Denken Sie beispielsweise an Umweltorganisationen, für die es sehr sinnvoll ist, in unmittelbarer Nähe zum Klimasekretariat zu arbeiten. Bonn bietet für Organisationen aus dem Umwelt- und Entwicklungsbereich ein echtes Return on Investment. Deshalb rechne ich damit, dass die UN in Bonn in den nächsten Jahren um weitere Organisationen wachsen wird.

UNV ist die UN-Organisation, die weltweite Freiwilligenarbeit für Frieden und Entwicklung fördert. Was ist dabei aus Ihrer Sicht die bedeutendste Leistung Ihrer Organisation?
Bei den Friedensmissionen der Vereinten Nationen sind heute rund 40 Prozent der zivilen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen UN-Freiwillige. Das sind etwa 2.000 Menschen. Auch 20 Prozent aller UN-Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Entwicklungsländern, also ungefähr 4.000 Menschen sind UN-Freiwillige. UNV ist also heute ein essenzieller Teil der UN-Aktivitäten in Entwicklungsländern und Krisenländern. Dabei stammen 80 Prozent der Freiwilligen selber aus Entwicklungsländern und leben also aktiv Solidarität im Wege der Süd-Süd-Kooperation. Darauf sind wir sehr stolz. Einen wichtigen Beitrag hat auch das internationale Jahr der Freiwilligen 2001 und der jährliche internationale Tag der Freiwilligen geleistet, indem sie die Aufmerksamkeit auf die Bedeutung von Freiwilligen und Freiwilligenaktivitäten gelenkt haben. Es ist ja so, dass die meisten Menschen aus dem eigenen Leben wissen, wie wichtig Freiwilligenarbeit ist, man denke nur an das Rote Kreuz oder die Johanniter. Dennoch ist die Leistung dieser Freiwilligen aber oft nicht sichtbar, erfährt nicht die ihr gebührende Anerkennung und wird im schlimmsten Fall sogar ignoriert. Dabei gibt es gerade auch in Entwicklungs- und Schwellenländern immer mehr Möglichkeiten für Freiwillige, sich einzubringen. Schauen Sie: Im Schwellenland Brasilien sind 25 Prozent der Bevölkerung als Freiwillige aktiv. Im sehr viel ärmeren Entwicklungsland Malawi sind es 7-8 Prozent. In Deutschland lautet die Zahl 43 Prozent. Das zeigt, wie wichtig diese Art von Engagement ist und wie viel Wachstumspotenzial hier noch besteht.

Einen wichtigen Beitrag leistet UNV, oder besser gesagt, leisten unsere Freiwilligen auch bei der Millenniumskampagne der Vereinten Nationen ‚My World'. Weltweit werden hierbei Menschen befragt, welche Entwicklungsziele sie verwirklicht sehen wollen und erhalten so die Möglichkeit, Einfluss auf den gegenwärtigen entwicklungspolitischen Diskurs zu nehmen. Wohlgemerkt, hier geht es um Menschen aus allen Ländern und aus allen Bevölkerungsschichten. Auch marginalisierte oder in abgelegenen Landstrichen lebende Bevölkerungsgruppen kommen

dabei zu Wort. Menschen, die sonst keine Möglichkeit haben, ihre Ansichten zu den Entscheidungsträgern zu transportieren, erhalten so eine Stimme und können in die entwicklungspolitische Diskussion eingebunden werden. Dabei sind es sehr oft UN-Freiwillige, die sich in abgelegene Gemeinden aufmachen und die Menschen befragen, ihre Antworten sammeln, übersetzen und nach New York übermitteln. Dieses Beispiel zeigt eindrucksvoll, was für einen kraftvollen Beitrag Freiwillige und Freiwilligenarbeit zur menschlichen Entwicklung leisten können.

2015, das Zieljahr für die Millenniumsentwicklungsziele der Vereinten Nationen, steht vor der Tür. Es ist viel erreicht worden, aber es bleibt auch noch viel zu tun. Was sind die zentralen Themen auf der sogenannten Post-2015-Agenda? Welchen Mehrwert kann UNV zur Umsetzung dieser Agenda beitragen?
Durch die Millenniumsentwicklungsziele haben wir gelernt, dass die Weltgemeinschaft durch gemeinsame Anstrengungen Ziele erreichen kann. Dies war uns vorher nicht im selben Maße bewusst. Nun besteht das Potenzial, durch die Nachhaltigen Entwicklungsziele weitere Fortschritte zu erzielen. Die Nachhaltigen Entwicklungsziele schaffen mehr Aufmerksamkeit für die Themen Umwelt und Klimawandel. Sie können und müssen eine neue globale Debatte auslösen. Mit global meine ich, dass diese Diskussion in allen Ländern geführt werden muss, nicht nur in den Entwicklungsländern. UNV fördert hierbei den Beitrag der Freiwilligen zu dieser Debatte. Freiwillige lassen sich rasch mobilisieren und können helfen, vielen Menschen eine Stimme zu geben, die sich sonst nicht Gehör verschaffen könnten. Das ist wichtig, denn nachhaltige Entwicklung hat ja nicht nur eine politische, eine investitionsbezogene oder eine volkswirtschaftliche Facette, sondern auch eine Perspektive der Menschlichkeit. Es geht darum, den Menschen eine Stimme zu geben, ihnen die Möglichkeit zu geben, sich zu äußern. Wichtig sind also nicht nur die Ziele, sondern bereits die Debatte.

Welchen Herausforderungen sieht sich UNV vor dem Hintergrund eines sich wandelnden Entwicklungs- und Sicherheitsumfelds gegenüber?
UNV sorgt dafür, dass die besten und bestmotivierten Freiwilligen einen Beitrag zur Arbeit der Vereinten Nationen leisten können. Aber leider ist die Frage der Sicherheit unserer Freiwilligen zunehmend problematisch. Als ich vor etwa 30 Jahren als Freiwilliger begann, konnte ich nur mit einem Rucksack und einem UN-Pass ausgestattet quer durch die Zentralafrikanische Republik reisen und habe mich dabei nie ängstlich oder unsicher gefühlt. Das ist heute leider anders. Die UNO wird zunehmend selber zum Ziel politisch motivierter Gewalt und unsere Freiwilligen wissen, dass sie unvermittelt selbst in eine Konfliktsituation geraten können. Sie nehmen dieses Risiko auf sich, laufen vor Gefahr nicht weg. Derzeit sind zum Beispiel 400 wirklich heldenhafte Freiwillige im Einsatz in den westafrikanischen Ebola-Gebieten. Aber das Sicherheitsrisiko ist eben größer als vor 30 Jahren und die Leute müssen geschützt werden. Diesen Schutz von Bonn, von unserem Hauptquartier aus noch besser zu gewährleisten und zu organisieren, daran müssen wir arbeiten und das tun wir auch.

Wie gut ist Ihre Organisation darauf vorbereitet, diesen Herausforderungen zu begegnen?
Wir bauen derzeit unser Netzwerk in den Programmländern aus, damit mehr Leute im Einsatz sind, die die Freiwilligen bei ihren Einsätzen unterstützen können. Wir richten jetzt auch Regionalbüros in Afrika, Asien und Lateinamerika ein. Wir brauchen Leute, die näher an den Freiwilligen dran sind. Die Bedeutung der Rolle der Freiwilligen im internationalen Entwicklungsgeschehen wächst und UNV wächst mit, soweit uns dies möglich ist.

Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, einen für nachhaltige Entwicklung und Frieden, einen für UNV und einen für die UN-Familie in Bonn – was würden Sie sich wünschen?
Als erstes würde ich mir Weltfrieden wünschen. Ohne Frieden ist keine Entwicklung möglich. Jedes Konfliktjahr zerstört den Entwicklungsfortschritt von zehn Jahren. Das sehen wir gerade wieder in Syrien und das haben wir in vielen anderen Ländern erleben müssen. Für UNV wünsche ich mir, dass die Freiwilligen in Sicherheit arbeiten können, ohne bei ihren Einsätzen um ihr Leben fürchten zu müssen. Für die UN in Bonn? Ganz einfach: gutes Sommerwetter. Dieser Sommer war nicht schön. ■

EHEMALIGER PLENARSAAL. Schauplatz großer internationaler Treffen

UN-EINRICHTUNGEN IN BONN

- Sekretariat des Übereinkommens der Vereinten Nationen zur Bekämpfung der Wüstenbildung (**UNCCD**)
- Sekretariat des Abkommens zur Erhaltung der afrikanisch-eurasischen wandernden Wasservögel (**UNEP/AEWA**)
- Sekretariat des Abkommens zur Erhaltung der Kleinwale in der Nord- und Ostsee (**UNEP/ASCOBANS**)
- Sekretariat des Übereinkommens zur Erhaltung der wandernden wild lebenden Tierarten (**UNEP/CMS**)
- Sekretariat des Abkommens zur Erhaltung der europäischen Fledermauspopulationen (**UNEP/EUROBATS**)
- Internationales Zentrum für Berufsbildung der UNESCO (**UNESCO-UNEVOC**)
- Klimasekretariat der Vereinten Nationen (**UNFCCC**)
- Internationale Strategie zur Katastrophenvorsorge der Vereinten Nationen (**UN/ISDR**) – Plattform zur Förderung von Frühwarnung
- Plattform der Vereinten Nationen für raumfahrtgestützte Informationen für Katastrophenmanagement und Notfallmaßnahmen (**UNOOSA/UN-SPIDER**)
- Regionales Informationszentrum der Vereinten Nationen für Westeuropa – Verbindungsbüro in Deutschland (**UNRIC**)
- Universität der Vereinten Nationen – Institut für Umwelt und menschliche Sicherheit (**UNU-EHS**)
- Universität der Vereinten Nationen - Institut für Nachhaltigkeit und Frieden, Operating Unit SCYCLE (**UNU-ISP**)
- Universität der Vereinten Nationen – Vizerektorat in Europa (**UNU-ViE**)
- Freiwilligenprogramm der Vereinten Nationen (**UNV**)
- Programm für Kapazitätsentwicklung im Rahmen der Wasserdekade der Vereinten Nationen (**UNW-DPC**)
- Beratungsstelle der Welttourismusorganisation (**UNWTO**) für biologische Vielfalt und Tourismus für vom Tsunami betroffene Länder
- Weltgesundheitsorganisation – Regionalbüro Europa, Europäisches Zentrum für Umwelt und Gesundheit (**WHO-ECEH**)
- Partner: Internationales wissenschaftliches Beratungsgremium zur biologischen Vielfalt (**IPBES**)

Fotos: P. M. J. Rothe (7), Michael Sondermann/Bundesstadt Bonn (2)

DIE WELT VON OBEN

DER ERSTE WELTRAUMSPAZIERGANG EINES AMERIKANERS. Der Astronaut Ed White während der Gemini-4-Mission am 3. Juni 1965.

AUS DEM WELTRAUM BETRACHTET, IST DIE ERDE EIN FUNKELNDER DIAMANT, DER BLAU IM UNIVERSUM SCHIMMERT. LIVE UND IN FARBE KÖNNEN DIESEN WUNDERBAREN ANBLICK BISLANG NUR ASTRONAUTEN ERLEBEN, DIE IN DER SCHWERELOSIGKEIT ÜBER DEN DINGEN SCHWEBEN.

STARPROJEKTOR. Oliver van den Berg, *1967, 2005, Birkenholz 450 x 400 cm.

Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Sind wir alleine in diesem unvorstellbar großen Weltall? Fragen gibt es viele, die nun eine Ausstellung in der Kunst- und -ausstellungshalle beantworten will. Fragen, die seit jeher die Menschheit bewegt haben, die viele stellten, aber deren Lösung erst seit einigen Jahrzehnten möglich ist. Als Raketen es schafften, die Schwerkraft der Erde zu überwinden und ins Universum vorzustoßen. Die Erkenntnis, mit der alle Kosmonauten und Astronauten wieder zur Erde zurückkehrten, war, dass die Erde ein wunderschöner Planet sei. Ein blauer Diamant im nachtschwarzen All.

Dieser Schönheit ist sich Alexander Gerst bewusst, der sich noch bis zum 10. November als deutscher Astronaut an Bord der Internationalen Raumstation ISS aufhält. Nahezu täglich veröffentlicht er über die sozialen Medien im Internet Fotos, die das Wunderbare unseres Planeten offenbaren – sei es in einer ungewöhnlichen Landformation, in außergewöhnlichen Wetterformationen oder einem spektakulären Naturphänomen wie dem Nordlicht. Gerst erlebt den Sehnsuchtsort der Menschheit hautnah und erobert den Gegenstand der forschenden Neugier jeden Tag aufs Neue.

Die Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland zeigt nun eine Ausstellung zur Geschichte der Raumfahrt und zur Magie des Weltalls, widmet sich dabei Themen wie Schwarzen Löchern und Ufos, der Extraterrestrik, aber auch Sonne, Mond und Sterne – und das auf vielsichtige Art und Weise. Durch Gegenstände, die selbst Geschichte schrieben, durch den frühen künstlerischen Blick auf das scheinbar grenzenlose Universum, aber auch auf die Vorstellungen des Menschen über jenen weiten Raum, der lebensfeindlich die Erde umhüllt. Gezeigt werden so Teleskope, Raumfähren und Sternenkarten, Raumanzüge, Mondstaub und Instrumente, aber auch Fotografien, Comics und Meisterwerke der Kunstgeschichte mit Werken von William Turner, Peter Paul Rubens und Max Ernst. Besonderes Ausstellungsstück ist die Raumkapsel Liberty Bell 7, die eigens für die Schau auf eine lange Reise ging und per Schiffscontainer von den USA nach Bonn gebracht wurde.

Die Raumfahrt-Geschichte der Liberty Bell 7 ist kurz und dramatisch: Im Juli 1961 startete sie im Mercury-Programm der Nasa mit dem Astronauten Virgil „Gus“ Grissom an Bord für einen suborbitalen Flug von Cape Canaveral aus. Dabei sollte die Flugfähigkeit der Mercury-Raumschiffe unter Beweis gestellt werden, bevor die Raumkapsel – mit einem Affen besetzt – in die Erdumlaufbahn starten sollte. 15 Minuten und 37 Sekunden sollte der Flug dauern, dann planmäßig im Atlantik landen, Kapsel und Pilot von einem Helikopter geborgen werden. Doch nach der Wasserung löste sich durch einen technischen Defekt der eingebaute Sprengsatz in der Einstiegsluke. Grissom konnte sich knapp vor dem Ertrinken retten, bevor Liberty Bell 7 im Meer auf 5.000 Meter Tiefe versank. Die Nasa änderte daraufhin das Konstrukt der Einstiegsluke. Die Raumfahrer konnten die Luke anschließend nicht mehr selbst sprengen. Grissom starb im Januar 1967 bei einem Test der Apollo-1-Mission, als ein Feuer in der Raumfähre ausbrach und die Piloten die Kapsel nicht aufsprengen konnten. 1999 schließlich wurde Liberty Bell 7 vom Grund des Atlantiks geborgen, restauriert und im Raumfahrt-Museum von Hutchinson in Kansas ausgestellt. Von dort wurde Liberty Bell nun nach Bonn gebracht, um das Herzstück der Weltall-Ausstellung und Ansporn für die weitere Erkundung des Universums zu sein.

Ein weiterer Meilenstein wird dabei in diesem Jahr erreicht, wenn die europäische Raumsonde „Rosetta“ auf dem 7,1 Milliarden Kilometer entfernten Kometen Tschurjumow-Gerasimenko landen ▶

MERCURY-KAPSEL LIBERTY BELL. Astronaut Gus Grissom, rechts John Glenn 21. Juli 1961.

DIE GEBORGENE MERCURY-KAPSEL Liberty Bell 7 vor der Restaurierung,1999.

DIE ERDE VON DER MAXIMILIANA AUS GESEHEN. Max Ernst, Öl auf Papier und Acrylglas, 1963.

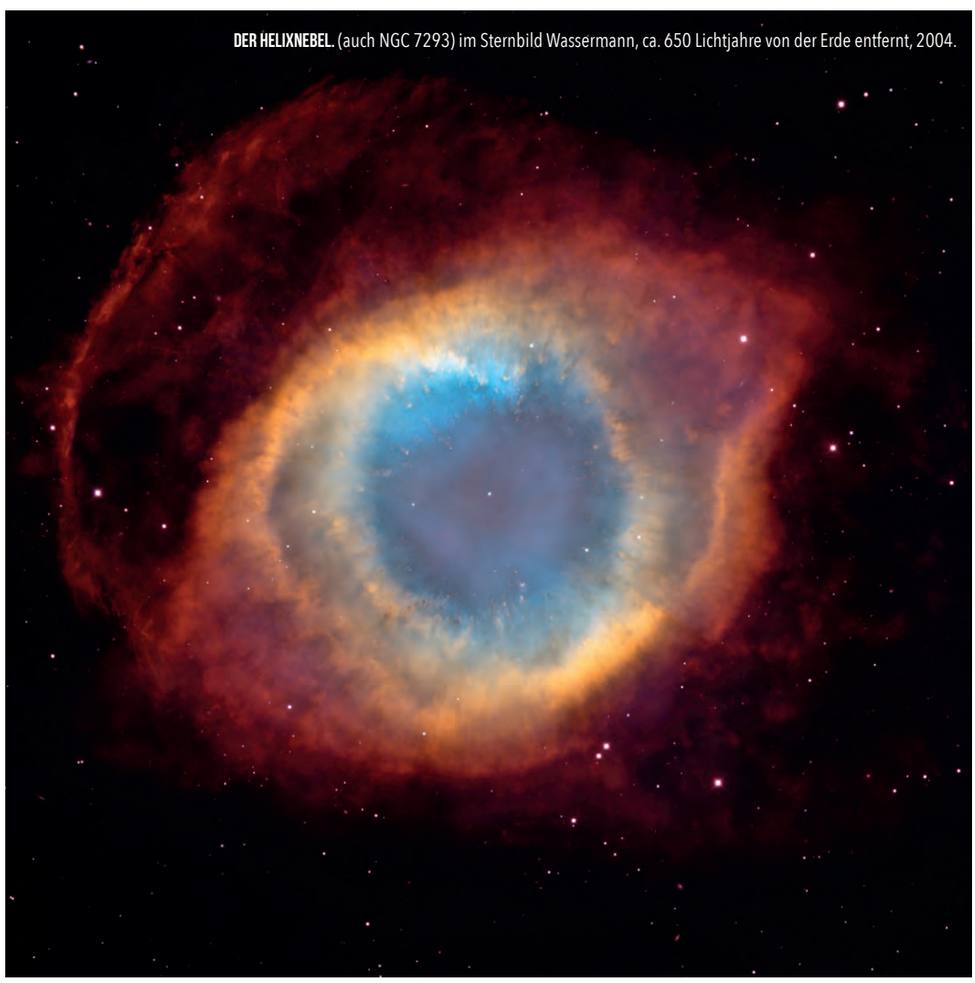
PLANET STORIES. Allen Anderson (1908–2005), 1939–1955, Inkjet-Druck, 61 x 45,5 cm.

MARSGLOBUS. 1909, Papier, Holz, Ø 22 cm.

▶ wird, um zu untersuchen, wie ein Kometenschweif entsteht. Daraus erhoffen sich die Wissenschaftler Erkenntnisse darüber, ob das Wasser aus dem Weltall auf die frühzeitliche Erde kam oder bereits auf dem Planeten vorhanden war. Wasser war und ist die wichtigste Voraussetzung für die Entstehung von Leben.

Ob Geschichte der Raumfahrt oder deren Zukunft: Bonn ist ein wichtiger „Horchposten" ins Weltall. Denn unter anderem wird auch die Rosetta-Mission vom Standort Bonn des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR) aus betreut. Denn in Bonn sitzt die Raumfahrt-Agentur des DLR. Sie ist im Auftrag der Bundesregierung für die Planung und Umsetzung der deutschen Raumfahrt-Aktivitäten – und somit auch für die Kometen-Mission – zuständig. Hinzu kommen weitere Projektträger im DLR sowie Büros des Bundesministeriums für Wirtschaft und des Bundesministeriums für Bildung und Forschung. Sie alle machen Oberkassel zu einem kleinen Houston, von dem aus Forscher und Visionäre sich mit ihren Satelliten, Sonden und Raketen auf den Weg machen, Regionen zu erkunden, die nie zuvor ein Mensch betreten hat.

Dabei geht es in der Tat auch ein klein wenig um Captain Kirk und seine Gefährten, die mit den Raumschiffen Enterprise und Orion Grenzen überschritten. Die Ausstellungsmacher widmen sich auch jenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der European Space Agency (ESA), die herausfinden möchten, inwieweit Gedankenspiele aus zlage für technische Innovationen sein können oder könnten. So wie sich seinerzeit die Nasa für ihre Raketenstarts von Fritz Langs Film „Frau im Mond" aus dem Jahr 1929 inspirieren ließ. ■



DER HELIXNEBEL. (auch NGC 7293) im Sternbild Wassermann, ca. 650 Lichtjahre von der Erde entfernt, 2004.

KUNST- UND AUSSTELLUNGSHALLE, FRIEDRICH-EBERT-ALLEE/MUSEUMSMEILE, BONN: OUTER SPACE. FASZINATION WELTRAUM. NOCH BIS ZUM 22. FEBRUAR 2015.

Fotos: NASA, © VG Bild-Kunst, Bonn 2014, Foto: Thomas Bruns, Berlin Courtesy Galerie Kücken + Kücken, Berlin, © Kansas Cosmosphere and Space Center, 2014, © Fotomuseum WestLicht Wien, © Bayerische Staatsgemäldesammlung, München, © Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland, Foto: David Ertl, © Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland (2), NASA/ESA

www.stuck-linden.de
Wir schaffen Räume.
Seit mehr als 40 Jahren leben Menschen in Räumen, die wir geschaffen haben.
Stuck · Putz
Trockenausbau
Linden
Stukkateure seit Generationen

Gastlicher *Herbst*

„Sonne, Mond und Sterne“ singen Bonner Kinder wieder, wenn sie im November im Sankt-Martins-Zug durch die Innenstadt gehen. Der Herbst ist die Zeit des Teilens, der Ernte – und auch des Genusses. Wir nehmen Sie mit auf eine gastronomische Reise durch Stadt und Land ganz nach dem Motto des Martinslieds „Sonne, Mond und Sterne“.

Sterne

Beginnen wir die kulinarische Reise mit den Sternen und Bonns prämierter Küche. Für viele Zugereiste mag die Bundesstadt nicht unbedingt das Mekka der Gourmets sein, doch viele Restaurants überzeugen – mit ihrer Kochkunst und ihrer Kreativität. Angesagt ist, dass sich viele Köche und Küchenmeister wieder auf die Region besinnen und althergebrachten Gerichten aus dem Rheinland ihre Ursprünglichkeit belassen, sie aber leichter machen und um neue Geschmackserlebnisse bereichern.

Halbedels Gasthaus

Bonner Sternetradition

In einer Godesberger Jugendstilvilla residiert Halbedels Gasthaus – mit anderen Worten lässt sich das Ambiente der Bonner Institution nicht beschreiben. Oft prämiert, vielfach ausgezeichnet überrascht Rainer-Maria Halbedel immer wieder aufs Neue mit seiner Küchenkunst. Neuerungen und Trends durchaus aufgeschlossen verbindet er moderne Küche mit bewährten Ansätzen. Dabei setzt er auch auf die Region, denn viele seiner Zutaten stammen vom eigenen Bauernhof an der Mosel.

www.halbedels-gasthaus.de
Rheinallee 47, Bonn (Bad Godesberg), täglich 18–24 Uhr außer montags

Strandhaus

Ein Ausflug ans Meer

Mal asiatisch, mal afrikanisch, aber immer kreativ und aromatisch. Man weiß nie, wohin die nächste Reise geht, wenn im Strandhaus das Schiff ablegt und die kulinarische Reise beginnt, doch ist man versichert, dass der Weg lohnt. Astrid Kuth versteht ihr Handwerk und kombiniert gerne altbekannte Zutaten in ungewohnter Zusammenstellung.

www.strandhaus-bonn.de
Georgstraße 28, Bonn (Altstadt), dienstags bis samstags ab 18 Uhr

Bierhoff

Kräftig und gut

Bekannt wurde es als heimeliges Café im Hotel Bristol, doch das Bierhoff hat das Café gestrichen und besinnt sich auf neue Ziele. Neben den bewährten Kaffee- und Kuchenspezialitäten gibt es nun auch Speisen, die ihre rheinische Heimat und ihre kräftigende Wirkung nicht verbergen können. Nirgends sonst gibt es in der Bonner Innenstadt einen besseren Burger mit saftigem Rinderhack und hausgemachter Sauce.

www.guennewig.de
Prinz-Albert-Straße 2, Bonn (Innenstadt) – im Hotel Bristol, täglich 11–23 Uhr

Oliveto

Italien am Rhein ...

Seit Jahren schon zählt das Oliveto zu den besten italienischen Restaurants Deutschlands und es schmeckt nicht danach, dass das Restaurant im Königshof diesen Ruf alsbald aufgeben möchte. Das Besondere ist, dass italienische Standards neu definiert und kreativ bereichert werden. Um die Mittagszeit verwöhnt das Oliveto mit einem Business-Lunch-Angebot.

www.hotel-koenigshof-bonn.de/de/restaurant-bar-bonn
Adenauerallee 9, Bonn (Innenstadt) – im Hotel Königshof, täglich 12–15 Uhr und 18–22 Uhr

Le Petit Poisson

... und Frankreich am Landgericht

Klein, aber fein: Mit anderen Worten lässt sich das französische Restaurant mit seiner exquisiten Küche nicht beschreiben. Ludwig Reinarz hat sich in die „Chaîne des Rôtisseurs“, die älteste und exklusivste Feinschmeckergilde der Welt, gekocht. Die Klassiker seiner Küche sind selbstredend die Fischgerichte, die nahelegen, dass Bonn wohl doch am Meer liegt oder es bis zu den Gestaden nicht weit sein kann.

www.lepetitpoisson.de
Wilhelmstraße 23a, Bonn (Altstadt), dienstags bis samstags 18–1 Uhr

Yu Sushi

Mehr als Japan

Vorstellungen über die zeitgenössische japanische Küche enden meist bei Sushi und Sake. Es ist Zeit, Neues zu entdecken: Im Yu Sushi Club gibt es das beste Sushi der Stadt und mehr noch: einen Einblick in die moderne asiatische Küche, die eben weit mehr ist als roher Fisch in Reis. Dazu kommt der besondere Blick auf Bonns Rheinaue. Das erklärt, warum kurzfristige Reservierungen kaum möglich sind.

www.kamehagrand.com/de/yu-sushi-club
Am Bonner Bogen, Bonn-Ramersdorf – im Kameha Grand Hotel, dienstags bis sonntags 19–23 Uhr

BIERHOFF: Die besten Burger in der Stadt gibt es unweit des Bahnhofs. Zum Dessert: Kaffee und Kuchen.

Brogsitter's St. Peter

Nur Genuss

In Walporzheim lädt Brogsitter's St. Peter nicht nur zum kulinarischen Hochgenuss im luxuriösen Ambiente und in zeitloser Eleganz ein. Genauso ist die Küche. Schnörkellos und geradeheraus. Edel und ehrlich. Abgerundet wird dies – wie sollte es an der Ahr anders sein – durch eine ausgewogene Weinkarte oder ein frisch gezapftes Kölsch.

www.sanct-peter.de
Walporzheimer Straße 134, Bad Neuenahr-Ahrweiler, täglich 12–23 Uhr, donnerstags geschlossen außer an und vor Feiertagen

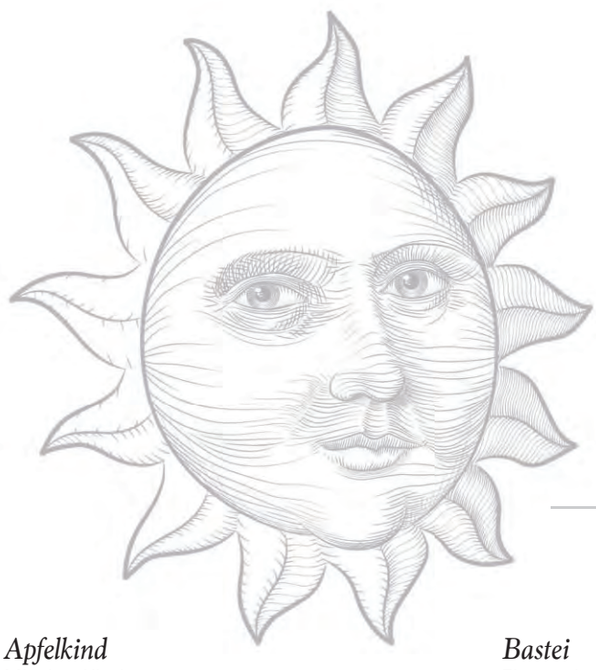
Nattermann's

Landhaus

Jo Nattermann mag keinen Schnickschnack. Im Herbst kredenzt er seinen Gästen Bestes vom Wild aus der heimischen Jagd und im Winter wird es mit Raclette und Fondue gemütlich. Ansonsten ist Nattermann ein Freund der Landhausküche, die auf klassische deutsche Gerichte setzt, die allerdings im neuen Gewand und neuer Raffinesse auf den Tisch kommen. Für Kochfans bietet Nattermann auch Kochkurse an.

www.nattermanns.de
Bahnhofstraße 12, Vettelschoß-Kalenborn, dienstags bis sonntags 11:30-14 Uhr und ab 18 Uhr

LANDHAUS: Mehr als Wild und Landhaus bietet Jo Nattermann. Im Winter gibt es auch Raclette und Fondue.



Sonne

Am Sonntagnachmittag mit der Familie, nach Feierabend mit den Kollegen, an einem Nachmittag in der Stadt. Empfehlungen für eine Zeit für sich, mit der Familie, mit Freunden oder den Kolleginnen und Kollegen.

Apfelkind

Mit den Kindern

Berühmt ist es allemal, das Café Apfelkind in der Bonner Südstadt, nachdem es den US-amerikanischen Giganten Apple in einem Logo-Streit in die Schranken wies. Doch das ist nicht das Kerngeschäft vom Apfelkind. Man besinnt sich lieber auf guten Kuchen in Räumlichkeiten, in denen Kinder genug Platz und Raum zum Toben und Spielen finden.

www.apfel-kind.de
Argelanderstraße 48, Bonn (Südstadt), dienstags bis freitags 9–18:30 Uhr, samstags 10–18 Uhr

Bastei

Eingeschenkt

Auf nach Plittersdorf! Den Rhein entlang. Das Ziel ist der Weg, denn dort steht die Bastei, in der Mitte ein gepflegtes Restaurant, oben eine gemütliche Sonnenterrasse, im Untergeschoss aber gibt es die Schänke. Rheinisch, urig, gemütlich, hier ist man Bonnerin und Bonner, hier ist man am Feierabend, hier lässt man den Tag den Rhein runter rauschen.

www.bastei-bonn.de
Von-Sandt-Ufer 1, Bonn (Bad Godesberg), montags bis freitags ab 17 Uhr, samstags ab 15 Uhr, sonntags ab 12 Uhr, stets bis 23 Uhr

Zum Löwen

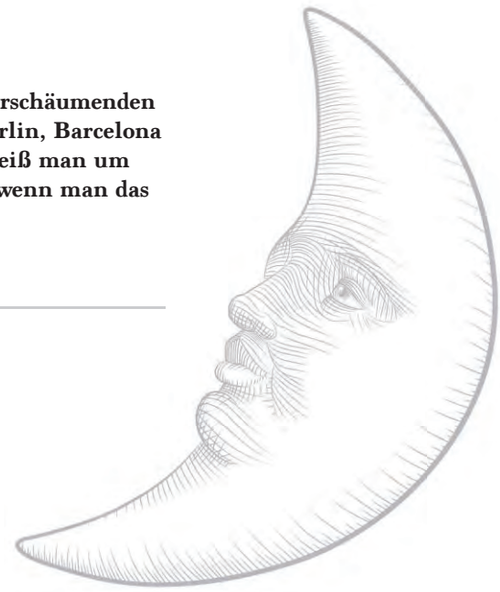
Wohlfühlplatz

Direkt am Godesberger Bahnhof ist der „Löwe", in dem Regine Paul und Martin Duhme zum perfekten Feierabendbier bitten und gleichzeitig auch eine feine Speisekarte bereithalten. Beide sind bekannte Größen in der Godesberger Gastroszene, zeichneten sie doch jahrelang für die „Eule" verantwortlich. Eine Empfehlung auch für die Mittagspause oder zum Business-Lunch.

www.hotel-zum-loewen-bonn.de
Von-Groote-Platz 1, Bonn (Bad Godesberg), direkt am Bahnhof, täglich von 17–1 Uhr, sonntags von 11:30–23 Uhr

Mond

Seien wir ehrlich. Bonn ist keine Stadt des prickelnden, überschäumenden Nachtlebens, mit einer Barszene, deren Ruf in London, Berlin, Barcelona ihr Echo findet. In Bonn ist man rheinisch, geerdet und weiß man um die Schönheit seiner Stadt, die auch im Mondlicht glänzt, wenn man das Besondere sucht.



Interieur No. 253

Bei Hans Arp

Auch an kühleren Tagen ist ein Platz auf der großen, einladenden Terrasse des Interieur No. 253 ein Platz an der Sonne, ein Platz mit Rheinblick. Dazu gibt es eine besondere, pfiffige Küche in sehenswertem Ambiente. Durchaus geeignet für einen lauschigen Abend zu zweit oder das Seelebaumeln-lassen nach einem Besuch des Arp Museums.

www.interieur-no253.de
Hans-Arp-Allee 1, Remagen (Rolandseck) – im Bahnhof Rolandseck/Arp Museum dienstags bis sonntags 11–22 Uhr, sonntags ab 10 Uhr

Der Weinkommissar

Der Wingert in der Innenstadt

In der Fußgängerzone erwartet man ein solches Kleinod am wenigsten: eine Weinbar. Davon mag man seine Vorstellung haben, die an Rustikalität kaum zu überbieten sein wird, aber der Weinkommissar setzt auf Leichtigkeit, Offenheit, auf Kronleuchter und Stuck – und eben auf gute Weine aus aller Welt, die man in der Bar kosten kann und, wenn sie denn munden, in der Weinhandlung kaufen und zu Hause genießen kann.

www.weinkommissar.de
Friedrichstraße 20, Bonn (Innenstadt) montags bis freitags 11:30–23 Uhr, samstags ab 10 Uhr

Stage Bar & Lounge

Stylischer Treffpunkt

Auf einen Drink oder Snack, für geschäftliche Besprechungen oder nach der Arbeit lohnt sich ein Abstecher zum Bonner Bogen in die „Stage Bar & Lounge“ des Kameha Grand Hotels. Am Abend kann man den Tag bei einem leckeren Cocktail in der Lounge-Atmosphäre ausklingen lassen. Die Empfehlung: ein Appletini. Geschüttelt. Nicht gerührt. Im Herbst gibt es nun jeden Freitag und jeden Samstag ab 20:30 Uhr Livemusik. Unter anderem werden Künstler aus Jazz, Klassik und Swing auftreten.

www.kamehagrand.com/de/stage-bar-lounge
Am Bonner Bogen, Bonn (Ramersdorf) – im Kameha Grand Hotel, montags bis donnerstags 7–24 Uhr, freitags bis 2 Uhr, samstags 9–2 Uhr und sonntags 9–24 Uhr

EINE PERFEKTE BAR. Hat einen erstklassigen Barkeeper, außergewöhnliches Ambiente und ruhige Momente. Mehr nicht.

WOHIN GEHT´S NACH DER OPER? In Bonn gibt es viele Möglichkeiten den Abend entspannt ausklingen zu lassen.

Zur Rheinbrücke

Schäl Sick

Bonn ist eine Kneipenstadt. Und die beste Vorstellung davon bekommt man, wenn man „Zur Rheinbrücke“ in Beuel besucht. Es ist die gemütliche Kneipe im Viertel, wo man schnell kommod wird, wo man Politikerinnen und Narren, wo man Originale und Zugereiste trifft. So urig die Kneipe, so urig auch die Speisekarte. Doch merke: In Bonn ist die Kneipe von heute die Bar von morgen. Für alle, die Beuel als Bonn kennenlernen möchten.

www.zur-rheinbrücke.de
Konrad-Adenauer-Platz 2, Bonn (Beuel)
täglich von 10:30–1 Uhr

Zwitscherstube

Im Keller

Es ist auffällig: Möchte man in Bonns Innenstadt einen Tanzpalast betreten, muss man dazu Treppenstufen hinabsteigen. Warum sollte das in Godesberg anders sein? Hinein in die Zwitscherstube. Hier trifft sich das Godesberg von heute, das sich an das Godesberg von gestern erinnert und das Godesberg von morgen sein möchte. Dennoch ist es ein Treffpunkt für einen gemütlichen Abend mit heraufziehendem Kultstatus.

www.zwiwi-godesberg.de
Rheinallee 17, Bonn (Bad Godesberg)
täglich ab 17:30 Uhr

Falle

Der Klassiker

Keine Bar ohne Tanzfläche und dröhnende Musik: Das gehört zu Bonns Barszene wie der Fluss zur Stadt und Land. Die Falle war in Bonn eine Institution, die sich vor einiger Zeit einer Verjüngungskur unterzog, sich Botox spritzte und nun mit lauter Mucke Publikum anzieht. Aber dennoch hat die Falle etwas von dem, was man sich landläufig unter einer Bar vorstellt, wenn man von der Großstadt oder einer Metropole träumt.

www.diefalle-bonn.de
Belderberg 25, Bonn (Innenstadt)
freitags und samstags 22–5 Uhr

Shakers

Cocktails im Hinterhof

Das Shakers zählt zu den In-Bars in Bonn – auch wenn es etwas versteckt im Hinterhof liegt. Die Bar besticht durch eine tolle Atmosphäre und ein stimmungsvolles Ambiente. Mehr als 400 Cocktailkreationen locken ein buntes Publikum, das gerne auch einmal direkt nach Feierabend vorbeikommt.

www.shakers-bonn.de
Bornheimerstraße 26, Bonn (Nordstadt)
montags & dienstags 17–1 Uhr, mittwochs & donnerstags 17–2 Uhr, freitags 17–3 Uhr, samstags 15–3 Uhr, sonntags 16–1 Uhr

3 Raum Wohnung

Wohnzimmerambiente

Wem es in der Hausbar zu voll ist, der wechselt die Straßenseite und kehrt in der Drei-Raum-Wohnung ein. Der Name ist Programm: Bar, Dancefloor, Chill-out-Room. Das klingt ein wenig nach Esszimmer, Wohnzimmer, Schlafzimmer. Doch hat das Immobilienangebot für WG-erprobte und junge Menschen durchaus Raum und Platz für einen guten Club – am Rande von Innenstadt und Rhein.

www.3raumwohnung.info
Am Boeselagerhof 15, Bonn (Innenstadt)
mittwochs bis samstags und vor Feiertagen ab 22 Uhr

Pawlow

Ursprünglich unverwüstlich

Das Pawlow ist der Ort in Bonn, der sich weigert, Bonn zu sein. Keine Vereinten Nationen, keine Deutsche Telekom, keine Postbank, sondern einfach Altstadt. Das muss man mögen, das kann man mögen, wenn man einen ungezwungenen Abend mit Gesprächen über Scheinriesen, Weltrevolutionen und die Bedeutung des Bauhausdesigns für die stadtpolitische Entwicklung am Ende der Weimarer Republik führen möchte. Ansonsten ein Ort zum Verlieben.

Heerstraße 64, Bonn (Altstadt)
täglich von 10–2 Uhr

Fotos: Lisa+Thornberg/iStock/thinkstock, © Bristol/Bierhoff, P. M. J. Rothe (2), Kameha Grand Bonn, Michael Sondermann/Bundesstadt Bonn, Mike+Elliott/iStock/thinkstock

NATTERMANN´S FINE DINING

Bahnhofstraße 12, 53560 Vettelschoß
Tel.: 02645-97310, Fax: 02645-973124
www.nattermanns.de

NATTERMANN'S
FINE DINING

Zwischen Rhein und Westerwald liegt die idyllische Gemeinde Vettelschoß. Mit der Stadt Linz vor der Haustüre, dem wunderschönen Rheintal und seinen Burgen und Schlössern finden Sie das Restaurant Nattermann´s Fine Dining mit seiner feinen und saisonalen Küche inmitten einer herrlichen Ausflugsregion.

DA GIOVANNI

Friedrich-Breuer-Straße 65
53225 Bonn, Tel.: 0228-461279
www.dagiovanni-bonn.de

Da Giovanni

Mit echtem italienischem Charme präsentiert sich „Da Giovanni". Der Familienbetrieb zaubert seit mehr als 15 Jahren schmackhafte Genüsse auf die Teller und damit auch ein Lächeln in die Gesichter der Gäste. Nicht nur die Abende kann man hier gemütlich verbringen, das „Da Giovanni" bietet ein täglich wechselndes Mittagsmenü – ideal, um in seiner Pause eine kleine Auszeit „in Italien" zu nehmen.

ALTES RATHAUS e.V.

GOLFturnier

Rückblick

Volksbank Bonn Rhein-Sieg
Sparkasse KölnBonn
AUTO SCHORN
Audi
ŠKODA Service
Nutzfahrzeuge
GERWING · SÖHNE GmbH Wärme · Wasser · Energie
HAGEMANN HAIR · BEAUTY · MAKE-UP · LA BOUTIQUE
Bacher & Partner GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft · Steuerberatungsgesellschaft
van de sandt GmbH malerwerkstätten
Die Bonner Badlösung Komplettbäder von Gerwing + Söller
OBI
Linden Stuck · Putz Trockenausbau Stukkateure seit Generationen
schüller
SEROMEDIA Rothe & Rothe Medienagentur
3&50 exklusiv
Gut Heckenhof Hotel- & Golfresort an der Sieg
weco feuerwerk
Kreissparkasse Köln

Foto: Sondermann, Stadt Bonn

Unser Sommer-Event 2014

Schönes Spiel fürs Alte Rathaus

Rudolf Müller, Vorstand Altes Rathaus

Jürgen Nimptsch, Oberbürgermeister der Stadt Bonn

Die Premiere ist gelungen. Der Verein Altes Rathaus hat sich diesen Sommer auf fremdes Terrain begeben und zu einem 18-Loch-Golfturnier zugunsten des historischen Rathauses eingeladen. Ort: Gut Heckenhof in Eitorf. Teilnehmer: 72 Spielerinnen und Spieler. Herzlich willkommen und schönes Spiel!

Der Tag gab alles her: tolle Flights, Sonne vom Feinsten, strömenden Regen, sattes Gewittergrollen, Mittagsverpflegung auf der Terrasse und abends ein festliches Menü bei Kerzenschein und Siegerehrung durch den Schirmherrn des Vereins, Bonns Oberbürgermeister Jürgen Nimptsch. Er bedankte sich bei allen Spielern für den sportlichen Einsatz im weitesten Sinne, denn statt Spielgebühr entrichtete jeder eine Spende zugunsten des Vereins.

Organisiert wurde das Event von 3&50 exklusiv in Kooperation mit dem Hotel & Golfresort Gut Heckenhof. „Auf dem Weg in die Redaktion komme ich jeden Tag am Alten Rathaus vorbei und da fallen immer wieder Dinge auf, die an unserem Bonner Wahrzeichen verschönert werden müssen. Daher unterstützen wir gerne den Verein Altes Rathaus. Nachdem wir in den vergangenen Jahren unter anderem mit Veranstaltungen wie der Wahl zum ‚Knällchen-König' erfolgreich Spenden gesammelt haben, haben wir uns überlegt, ein sportliches Event zu initiieren und zu realisieren, das Menschen aus der ganzen Region zusammenbringt und gleichzeitig Spenden für den Verein Altes Rathaus generiert", sagt Peter Rothe, Herausgeber 3&50 exklusiv. „Vielleicht ist das der Beginn einer wunderbaren Tradition."

18 weitere Unterstützer – darunter die Sponsoren Auto Schorn vertreten durch Geschäftsführerin Monika Lütz-Blömers, die Sparkasse KölnBonn ▶

MANCHER ERSATZBEDARF IST OFFENSICHTLICH.

AUCH IN WENIGER DRINGENDEN FÄLLEN SIND SIE BEI UNS IMMER RICHTIG.

Gute Beratung oder gute Preise? Bei uns bekommen Sie beides! In Bonn, Dortmund, Berlin. Und natürlich im Netz:

www.golf24.de

- Alle großen Golfmarken, geschultes Fachpersonal
- Große Puttinggrüns, Fittingstationen mit dem FlightScope Simulator
- Off. Fittingpartner von Callaway, Mizuno, Ping, TaylorMade, Titleist …
- Ständig Sonderposten: jeweils über 1.000 Eisensätze, Driver, Fairway hölzer, Hybriden, Putter, Wedges, Bags und über 400 Trolleys auf Lager

golf24.de

▶ vertreten durch Vorstandsmitglied Dr. Christoph Siemons und die Volksbank Bonn Rhein-Sieg vertreten durch Private Banking Spezialist Mike Schätzer – haben mit großzügigen Spenden zum Erfolg des Events beigetragen.

Nach einem gelungenen Golftag auf einem abwechslungsreichen Platz gehörte am Abend die Tombola zu einem der Höhepunkte. Einer der Hauptgewinne war der Hocker von Charles und Ray Eames – ein Design-Klassiker, gespendet von Schüller moebel interior object. Geschäftsführer Jan Knobloch überreichte ihn persönlich. Große Freude bereiteten auch die beiden Hotel-Gutscheine von Gut Heckenhof und den Hamacher Privathotels. Während der eine erholsame Tage im wunderschönen Hotel & Golfresort Gut Heckenhof verspricht, garantiert der andere einen exklusiven Kurzurlaub im Dolomitengolf Suites, dem Design-Golfhotel in Osttirol. „Auch der gesamte Tombolaerlös geht an den Verein Altes Rathaus", betonte Rudolf Müller, Vorstand des Vereins, und unterstrich noch einmal, dass ohne die großzügige Unterstützung aller eine solche Veranstaltung nicht möglich sei. Erwähnt werden muss auch das Angebot von Hair & Beauty Hagemann. Michael Hagemann reiste am Turnierabend mit einem kleinen Team und transportablem „Beautysalon" an und offerierte den Damen des Golfturniers ein kostenloses Make-up nebst Beratung. Schöner geht nicht.

Der Verein Altes Rathaus kümmert sich seit einigen Jahren um die Verschönerung und dauerhafte Instandsetzung von Bonns guter Stube. Jüngstes Beispiel des bürgerschaftlichen Engagements ist die Sanierung des Obelisken mit dem dazugehörigen Brunnen auf dem Bonner Marktplatz. Jetzt steht die Restaurierung der Stelen vor dem Rathaus an. Im November veranstaltet dann der Verein – wieder unterstützt von 3&50 exklusiv – das nächste Spenden-Event: Die Ernennung zum vierten Bonner Knällchen-König. Wer das wird? Das können Sie in unserer Winterausgabe Ende November lesen.

Last but noch least: Großen Dank allen Golfturnierteilnehmern, die so freundlich in unsere Kamera geblickt haben und so viele schöne Eindrücke von einem tollen und spannenden Tag auf Gut Heckenhof bescherten. Bis zum nächsten Jahr! ■

RUNNERS POINT

RUNNERSPOINT.COM

Run² by RUNNERS POINT

Sternstr. 34 · 53111 Bonn
Telefon/Fax: 0228/88657345

Öffnungszeiten
Mo-Fr: 10:00-20:00 Uhr
Sa: 10:00-19:00 Uhr

Run²
by RUNNERS POINT

Auto Schorn

TEE 2

www.sparkasse-koelnbonn.de/private-banking

Vertrauen braucht eine persönliche Basis.

Das Private Banking der Sparkasse KölnBonn.

Sparkasse KölnBonn

Kunden des Private Banking der Sparkasse KölnBonn erleben Bankgeschäfte als etwas Privates, ganz Persönliches: Ihr vertrauter Ansprechpartner widmet sich ihnen mit seiner ganzen Aufmerksamkeit und Erfahrung, sie spüren die gelebte Regionalität in Köln und Bonn und fühlen sich so in der Zusammenarbeit mit unserem Haus dauerhaft verbunden. Werte werden über Generationen gesichert und vermehrt. Das bestätigt uns auch Focus Money mit der Auszeichnung „Bestes Private Banking in Köln und Bonn“. Ist das nicht ein Vertrauensbeweis? Geben Sie sich also nur mit dem Besten zufrieden, lernen Sie uns kennen. **www.sparkasse-koelnbonn.de/private-banking**

Mehr Heimat

Die Sieger

Brutto Damen:
Ellen Holm
Felicitas Bachem
Marie-Luise Nichau

Brutto Herren:
Denis Löhrer
Rainer Haid
Frank Bachem

Klasse A Netto HCP bis 21,4:
Peter Knodt
Walter Schneider
Marcus Oertmann

Klasse B Netto HCP 21,5 bis 32,4:
Klaus Gerwing
Frank Thiel
Peter Rothe

Klasse C Netto HCP 32,5 bis --:
Ulrich Kunze
Moritz Müller
Renate Lücke

Nearest-to-the-Pin:
Felicitas Bachem
Robert Döring

Longest Drive:
Marie-Luise Nichau
Rainer Haid

Gut Heckenhof
Hotel- & Golfresort an der Sieg

★★★★ Tagen und Entspannen

Business-Meetings im Grünen auf Gut Heckenhof

Tagungspauschale*
ab **39,50 €**
pro Person/Tag

Konferenzen, Tagungen und Business-Meetings – wir bieten Ihnen für Ihre Veranstaltungen einen entspannten Rahmen mitten in der Natur und sind gleichzeitig verkehrsgünstig gelegen. Fernab vom Alltag in der ruhigen und idyllischen Atmosphäre unserer schönen Golfanlage können Sie sich voll und ganz auf Ihre Themen konzentrieren. Lassen Sie die Natur für sich arbeiten. Nichts fördert mehr Kreativität und innovative Ideen als ein kurzer Spaziergang im Grünen oder eine abwechslungsreiche Golfrunde. Danach geht es umso frischer und konzentrierter an die Arbeit. Sie haben bei uns die Wahl zwischen sieben modernen Veranstaltungsräumen unterschiedlicher Größe. Selbstverständlich können Sie in unserem komfortablen Hotel auch gerne übernachten.

Designhotel ★★★★ Standard mit 50 Zimmern · 7 moderne Seminarräume · Wellnessbereich und Fitnessclub · W-LAN und Parken kostenfrei · Golf als Rahmenprogramm

Heckerhof 5, 53783 Eitorf
Telefon: +49 (0)2243/9232-32
hotel@gut-heckenhof.de

www.gut-heckenhof.de

* Die Tagungspauschale **Business Basic** umfasst: Tagungsraum (1 Beamer, 1 Leinwand, 1 Flipchart, Schreibblöcke und Stifte) kostenfreies W-LAN, Wasser, Apfelsaft, Kaffee und Feingebäck im Raum, Mittagspause mit hochwertigem Lunchbuffet inkl. Wasser und Apfelsaft

A3 Kreuz Bonn/Siegburg: 20 min. · Flughafen Köln/Bonn: 25 min. · S-Bahn zur Köln-Messe: 30 min. · ICE - Siegburg/Bonn: 15 min.

Feierlaune nach dem Turnier: Die Teilnehmer hatten nicht nur auf dem Golfplatz Spaß, sondern amüsierten sich auch anschließend prächtig. Weit nach Mitternacht war das Event zu Ende und die letzten Gäste verließen Gut Heckenhof.

Fotos: Michael Sondermann/Bundesstadt Bonn, Gut Heckenhof, P. M. J. Rothe (41)

Wir treffen ...

Manfred Preuß

Was haben Parkett und Spaghetti Vongole gemeinsam? Nichts. Es sei denn, das Parkett wird von Parkett Preuß verlegt und die Spaghetti werden im Ristorante Tivoli zubereitet. Beide Unternehmen – Handwerk und Gastronomie – verbindet eine lange Tradition. Wir haben Manfred Preuß im Tivoli getroffen und mit ihm über Holz im Allgemeinen und Parkett im Besonderen gesprochen. Außerdem verrät er uns, warum er ein Genussmensch ist.

INTERVIEW: SUSANNE ROTHE

Welchen Fußbodenbelag haben Sie bei sich zu Hause?
Ich habe natürlich Parkett liegen. Das ist doch klar.

Weil Sie Parkettlegermeister sind?
(lacht) Nein, deswegen nicht. Aber ich habe mir schon gedacht, dass Sie das denken.

Das liegt doch nahe.
Wir arbeiten auch mit anderen tollen Böden. Doch ich habe zu Hause Parkett, weil ich Holz liebe. Es ist schön, wohnlich und hat eine besondere Ausstrahlung. Es schafft in jedem Raum eine ebenso besondere Atmosphäre. Dass ich es auch noch selbst verlegen kann, ist das Tüpfelchen auf dem i.

Ich bin neugierig: Was für ein Parkett liegt bei Ihnen?
Wir hatten, wie auch unsere Kunden, die Qual der Wahl. Aber zu unserem Wohn- und Lebensstil passte am besten ein großformatiges Eichenparkett in lebhafter Optik.

Da Sie an der Quelle sitzen, können Sie es ja immer mal wieder austauschen?
Ich fürchte, da würde meine Frau protestieren. Außerdem ist Parkett bei guter Pflege sehr langlebig und kann problemlos mehrmals aufbereitet werden. Das machen wir dann genauso wie auch unsere Kunden.

Was heißt gute Pflege?
Parkett darf auf keinen Fall übermäßig nass gewischt werden. Das mag es gar nicht. Der Wischlappen muss, wie man so schön sagt, nebelfeucht, also gut ausgewrungen sein. Ins Wasser sollte man ein neutrales Reinigungs- oder Pflegemittel geben. Und wichtig: Schmutz und Staub wirken wie Schleifpapier und sind deshalb bei jeder Art von Reinigung umgehend zu entfernen. ▶

▶ Das klingt aufwendig.
Ist es gar nicht. Manchmal reicht es auch, mal schnell das Parkett abzukehren oder zu saugen. Für die Staubsauger gibt es bei den meisten Marken spezielle Aufsätze für Parkett. Damit geht es schnell und schonend.

Parkett Preuß besteht seit mehr als 50 Jahren. Eine lange Zeit. Was hat sich da alles in Bezug auf Ihr Gewerk verändert?
Nichts und alles. Handwerk ist Handwerk. Das war bei meinem Vater so und ist auch heute noch so. Wir pflegen das traditionelle Handwerk, schließlich hat auch Parkett und vor allem das Holz, aus dem es gefertigt wird, eine lange Historie. Ich arbeite beispielsweise auch sehr gerne mit alten Hölzern. Sie erzählen Geschichten. Ich stelle mir dann vor, wer schon alles über sie gegangen ist. Waren die Menschen glücklich, waren sie traurig, was haben sie alles erlebt?

Da klingt der Restaurator heraus ...
Ja, natürlich. Als Restaurator im Parkettlegerhandwerk beschäftigt man sich mit der Geschichte der Stücke, die man gerade aufarbeitet. Das gehört dazu, ist aber auch meine persönliche Passion und Leidenschaft. Aber bevor wir hier weiter philosophieren, noch einmal zurück zu der Frage, was sich alles verändert hat. Es hat sich vieles verändert. Das geht ja gar nicht anders. Wir arbeiten heute mit ganz modernem Maschinenequipment und können dadurch jede Objektart und -größe bedienen. Wir sind ein traditioneller Beruf mit vielen Facetten, gehen trotzdem mit der Zeit. Wir leben eine moderne Wohn- und Lebenskultur. Letztendlich ist auch Parkett ein Boden, der lebt und mit der Zeit geht.

Wie ist das zu verstehen?
Parkett gehört zu den ganz wenigen Fußböden, die viele moderne und heute sehr wichtige Eigenschaften in sich vereinigen. So ist Parkett sehr wirtschaftlich, da es, wie schon gesagt, sein Leben lang – bis zu 100 Jahren – mehrmals renoviert werden kann. Außerdem, das wissen viele nicht, eignet sich Parkett für eine Fußbodenheizung. Gesundheit und Wohlbefinden werden durch Fußwärme und Elastizität garantiert. Ganz wichtig in der heutigen Zeit: Parkett ist ein Boden aus nachwachsenden Rohstoffen. Dies macht ihn – gepaart mit seiner Langlebigkeit – zu einem der umweltfreundlichsten Fußböden überhaupt.

Aber Geschmäcker sind trotz dieser überzeugenden Argumente ja bekanntlich verschieden ...
Ja, zum Glück. Das macht es auch für uns abwechslungsreich. Gleichzeitig erhöht sich damit unser Anspruch, was Materialien, Techniken und Designs betrifft, stets auf dem neuesten Stand zu sein. Wir bieten unseren Kunden eine breite Auswahl an Böden – von Kork über Linoleum bis Vinyl. Und Teppich nicht zu vergessen. Außerdem bedienen wir auch die Wünsche unserer Kunden, ihre Terrassen zu verschönern. Für den Außenbereich müssen die Materialien speziell auf Feuchtigkeit, UV-Strahlung und Laufbeanspruchung abgestimmt sein, aber als Parkett-Fachbetrieb besitzen wir auch darin die nötige Erfahrung und Kompetenz.

Ist Parkettleger ein Beruf mit Zukunft?
Auf jeden Fall. Gewohnt wird immer und immer mehr Menschen ist es wichtig, wie sie wohnen. Dazu gehört auch der richtige Fußboden. Er ist heute mehr als nur ein Belag, über den man läuft. Er ist ein wichtiges Designelement, das den Stil der Wohnung oder auch eines Büros maßgeblich bestimmt. Gerade im Objektbereich ist es wichtig, welcher Fußboden verlegt wird. Er ist dort ganz anderen Beanspruchungen ausgesetzt. Insofern wird unser Beruf in jeder Hinsicht immer gefragt sein. Da bin ich mir sicher. Wir müssen nur mit der Zeit gehen und uns den neuen Anforderungen stellen. Dazu gehören für uns Fortbildungs- und Weiterbildungsmaßnahmen.

> ***„Unsere Söhne haben sich für unser Unternehmen entschieden."***
>
> *Manfred Preuß*

Sie haben zwei Söhne, was raten Sie ihnen, was sie beruflich einmal machen sollen?
Da gibt es nichts mehr zu raten. Meine Söhne haben die Entscheidung schon selbst getroffen. Beide sind in den Betrieb eingetreten. Der eine ist seit diesem Sommer im 2. Ausbildungsjahr und erlernt das Parkett- und Bodenlegerhandwerk von der Pike.
Der andere Sohn startet nach seinem Fachabitur ein Triales Studium der Handwerkskammer zu Köln und der Fachhochschule des Mittelstandes Bielefeld in unserem Handwerk.

Sie strahlen, während Sie das erzählen.
Natürlich. Meine Frau, die ja auch im Betrieb arbeitet, und ich sind sehr froh darüber. Welche Eltern und Unternehmer wären das nicht. Viele Unternehmen haben heute ein großes Problem mit ihrer Nachfolge. Darum müssen wir uns nicht sorgen. Außerdem sind wir sehr stolz auf die Jungs, wie sie sich jetzt schon in die Firma einbringen.

Das heißt aber auch, sobald Ihre Söhne fest im Betrieb sind, haben Sie mehr Freizeit?
Ich mache, auch wenn es manchmal stressig ist, meine Arbeit gerne. Von daher habe ich kein Problem mit meiner Freizeit. Es ist für mich schön zu sehen, wie sich ein Raum alleine durch den Fußboden verändert und zu leben beginnt. Auf der anderen Seite habe ich natürlich nichts dagegen, wenn ich ein bisschen mehr Zeit für meine Hobbys habe. Meine Frau und ich spielen gerne Golf, lieben es also, draußen in der Natur zu sein. Außerdem bin ich in Ramersdorf in vielen Vereinen engagiert und fahre gerne Motorrad.

Dann geben Sie doch bitte unseren Lesern einen Ausflugstipp.
Sehr schön ist es beispielsweise, von Bonn aus durch das Siegtal zu fahren. Das kann man mit dem Auto oder dem Motorrad. Die kleine Stadt Blankenberg bietet sich als Rast an. Sie liegt oberhalb des Siegtals und man hat gerade jetzt im Herbst einen traumhaften Blick. Weiter geht es nach Eitorf und dann über die Höhe Richtung Süden nach Vettelschoß / Kalenborn. Der Garten von Nattermanns Fine Dining ist ein schönes Plätzchen, um die letzten warmen Sonnenstrahlen im goldenen Herbst zu genießen und gleichzeitig lecker zu essen. Den Tipp habe ich übrigens Ihrem Magazin entnommen. Zurück geht es dann durchs Schmelztal wieder nach Bonn.

Sind Sie ein Genussmensch?
Ja, in vielerlei Hinsicht. Ich genieße es, mit meiner Familie zusammen zu sein. Ich genieße einen schönen Tag auf dem Golfplatz. Ich genieße es, auch einmal nichts zu tun. Ich genieße aber auch ein gutes Essen. Deswegen treffen wir uns ja heute hier bei Graziella und Carmine Mezzarana. ■

Fotos: P. M. J. Rothe (2)

GROHE GRANDERA

WILLKOMMEN ZU HAUSE

GROHE SPA

GRANDERA

grohe.de

NEWS & TRENDS

Keramikfigur „Weintrauben" von Zara Home, ab 11,99 Euro

Papierleuchte „Moonjelly Classic" von Limpalux, je ab 780 Euro

GOLDSTÜCKE

Alle Zeichen stehen auf goldene Jahreszeit. Und wenn der Oktober nicht richtig gülden sein will, dann bleiben glänzende Akzente für das heimische Wohnzimmer und sogar für die Garage und den Keller. Etwa ein goldfarbener Gartenschlauch, mit dem sich nach einer Offroad-Tour der Schlamm und Schmutz der Pisten stilvoll abspülen lassen oder eine Traube aus Keramik, die doch ein wenig mehr an Himbeere oder Erdbeere erinnert, denn an die Rebenfrucht. In der Obstschale macht sie dennoch eine gute Figur und lässt die Jahreszeit glänzen.

Gartenschlauch „Garden Glory", ab 110 Euro. Schlauchhalterung „Garden Glory", ab 295 Euro, beides von Heritage

Auf die Ohren!

„IMPORTANT SECRETS compiled by MICHALSKY StyleNite" ist eine hochkarätige Zusammenstellung angesagter Urban-Pop- und Electro-Acts. Auf der 15 Songs umfassenden Sammlung finden sich u. a. Clean Bandit mit einem Remix ihres Nummer-Eins-Hits „Rather Be" (feat. Jess Glynne) von The Magician, der Hitparaden-Spitzenreiter „Gecko" von Oliver Heldens, Chromeo mit ihrem Club-Smasher „Jealous (I Ain't With It)", Bonaparte mit „Into The Wild" im Remix von Teemid, außerdem Songs von Tiger Stripes und weiteren.

Zu kaufen bei www.grooves-inc.de, ab 14,29 Euro

Designschmiede

Junges Design mit Anspruch entwickeln die beiden Berliner David Geckeler (im Foto links) und Frank Michels. Dabei kombinieren sie Anleihen beim Bauhaus mit unerwarteten Deutungen und Einblicken in vermeintlich bekannte Dinge und Looks, wenn sie etwa aus dem Peace-Logo der Hippiebewegung einen Tafelaufsatz für Nüsschen und Obst machen. Die ironische Brechung bringt dabei den besonderen Reiz. Praktische Besonderheit weisen die meisten ihrer Entwürfe auf, wie etwa die Regalserie „Ossa“. Sie orientiert sich an gängigen Normen, ist stylisch und stapelbar!

Glossybox Men, ab 15 Euro im Quartal

Pflege im Abo

Alles für den gutaussehenden Mann. Ohne im Drogeriemarkt um die Ecke Schlange stehen oder bei einem Verkäufer seine Unwissenheit in punkto Pflege offenbaren zu müssen: Mit der Glossybox Men gibt es viermal jährlich fünf Styling- und Pflegeprodukte direkt nach Hause. Versandkostenfrei und jederzeit kündbar. Die Marken reichen dabei von „Balea“, der Hausmarke eines Drogerie-Discounter, über „Creme 21“ bis hin zu „Ahava“, das mit Essenzen aus dem Toten Meer pflegt. Dem gutaussehenden Mann sollten 15 Euro im Quartal nicht zu viel sein, um noch besser auszusehen und seinen Teint zu erhalten.

Klassiker ...

Ein Sitzmöbel mit Geschichte: Das Sofa des Bundeskanzlers aus dem Kanzlerbungalow wurde von „Kanzler & Co“ nachgebaut. Bis Ende Oktober steht es auch auf der Architektur-Biennale. in Venedig für das Design im Nachkriegsdeutschland. Es ist in Bonn zu kaufen.

Kanzlersofa bei Schüller, ab 11.980 Euro

Fotos: Zara Home, Glossybox, Limpalux/livingpress.de, Heritage/blume-pr.de, Various_Artists_VA__IMPORTANT_SECRETS_compiled_by_MICHALSKY_StyleNiteWarnermedia, GeckelerMichels/BW-Photography by Amos Fricke, Kanzler + Co

Blues in Bonn

Von New York City nach Bonn: Eben noch stand Gaby Moreno mit Hugh Laurie auf der Bühne, dann gab sie in Röttgen ein kleines, intimes, feines Konzert. In Deutschland noch nahezu unbekannt, gilt sie in Mittelamerika als kommender Stern am Himmel, der im Alter von zehn Jahren bereits im Vorprogramm von Ricky Martin auftrat. Im Gespräch mit 3&50 exklusiv spricht die Musikerin aus Guatemala über die Herausforderung eines Konzerts im Wohnzimmer, mit wem sie unbedingt noch auf Tournee gehen möchte und was ihr liebstes deutsches Lied ist. Ein Abend mit Gaby Moreno.

Die Mitmenschen bescheinigen ihr ein angenehmes, umgängliches Naturell. Gaby Moreno käme nie auf die Idee, mit ihren Erfolgen zu prahlen, im Gespräch tritt sie bescheiden und ein wenig schüchtern auf. Sobald sie die Alltagssphäre verlässt und hinterm Mikro steht, verwandelt sie sich jedoch in eine starke Frau, die sehr bestimmt von ihren Gedanken und Gefühlen, Sehnsüchten und Enttäuschungen erzählt. Wegen der ungewöhnlichen Kombination aus innerer Stärke und sanfter Stimme wurde die Nachwuchskünstlerin schon mehrfach mit zwei Kolleginnen, die den Familiennamen Jones tragen, verglichen: Norah und Rickie Lee. Nicht gerade die schlechtesten Referenzen!

Auf ihrem Debütalbum „Still The Unknown" interpretierte die Guatemaltekin mit ihrer eleganten Stimme Songs unterschiedlichster Stilherkunft. Scheinbar mühelos changiert sie zwischen blues-igem Indierock, beatleskem Pop, Spuren von Oldtime-Jazz, groovendem Funk, Akustikfolk, Soul und Klavierballaden. In ihrer US-Wahlheimat hat Moreno mit dieser Stilmischung und ihrem Gesang bereits viele Fans erobert. 2006 gewann sie den renommierten John Lennon Songwriters Award, 2010 kamen noch der Los Angeles Women In Music Comet Award und ein Preis als Favorite American Latino Indie Artist hinzu. Zu den weiteren Höhepunkten gehören gemeinsame Tourneen mit Ani diFranco und Tracy Chapman sowie ein gefeierter Festivalauftritt im dänischen Roskilde mit Van Dyke Parks, dem Texter des Beach-Boys-Meilensteins „Smile".

In Gaby Morenos Leben spielt die Musik eine große Rolle. Mit fünf begann sie mit Gesangsunterricht. Bereits mit sieben wurde Maria Gabriela Moreno für Festivals im heimatlichen Guatemala engagiert, mit zehn trat sie in einem Fußballstadion im Vorprogramm von Ricky Martin auf. Als 14-Jährige kam sie mit dem Blues in Berührung. „Ich ging sofort in den nächstgelegenen Plattenladen", erinnert sie sich, „und kaufte einen ganzen Packen CDs." Von da an war der Blues ihr Ein und Alles. Etwa zur gleichen Zeit bekam Moreno ihre erste Gitarre geschenkt. Neben dem Blues entdeckte die Guatemaltekin seinerzeit auch Soul, R&B und Jazz für sich und beschloss, ihre Ausbildung im Ursprungsland all dieser Spielarten zu vertiefen. Nach dem Schulabschluss zog sie 2001 nach Los Angeles und schrieb sich dort am Musicians Institute ein. Noch kennt man Gaby Moreno nur in den USA und Guatemala, das wird sich aber schon bald ändern. „Still The Unknown", noch eine Unbekannte – dieser selbstironische Albumtitel ist demnächst sicher Geschichte.

3&50 exklusiv traf die sympathische Künstlerin bei einem Konzert in Bonn-Röttgen.

Sie waren mit Hugh Laurie auf Tour. Wie war es für Sie mit dem Star der Fernsehserie „Dr. House" aufzutreten?
Es war einfach wunderbar. Hugh Laurie ist ein unglaublicher Musiker und es hat unheimlich Spaß gemacht, mit ihm auf der Bühne zu stehen. Und das über einen Zeitraum von insgesamt anderthalb Jahren.

Reden wir über Ihre Musik. Was sind Ihre Vorbilder?
Ich habe mir oft und viel Blues, Jazz und Soul angehört. Eigentlich alles aus den ersten sechs Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts. Diese Musik inspiriert mich sehr, aber ich kann nicht genau erklären warum. Immer wenn ich eine alte Vinyl-Scheibe auf den Plattenspieler lege, entführt mich die Musik in genau diese Zeit und ich fühle mich ihr verbunden.

„Immer wenn ich eine alte Vinyl-Scheibe auf den Plattenspieler lege, entführt mich die Musik in genau diese Zeit und ich fühle mich ihr verbunden."

In Bonn haben Sie nun ein kleines, feines „Jazz im Wohnzimmer"-Konzert gegeben.
Dieses Konzert war sehr persönlich und sehr intim. Viele meiner Kolleginnen und Kollegen fürchten sich ein wenig vor dieser Nähe. Für mich ist es beinahe Alltag, denn ich habe viele Jahre – und tue es zurzeit auch noch – viele dieser kleinen Konzerte gegeben.

Was ist die große Herausforderung bei solch kleinen Events?
Mancher wird denken, dass Fehler ganz besonders ins Gewicht fallen. Aber, hey, es ist ein kleines, feines Konzert in einem Wohnzimmer. Gerade für die Zuhörer ist es ein besonderes Erlebnis, denn sie sind mir wesentlich näher, als wenn ich auf einer großen Bühne stehe. Diese besondere Nähe spüre ich natürlich auch und kann auf das Publikum wesentlich besser eingehen.

An welchen Projekten arbeiten Sie zurzeit? Wird es eine Tour geben?
Ich bin gerade auf Europa-Tournee mit einigen Auftritten in Frankreich und der Schweiz. Danach geht es zurück in die Vereinigten Staaten, wo ich einige Gigs im Herbst haben werde.

Gibt es eine Künstlerin oder einen Künstler, den Sie sich für die nächste Tournee wünschen?
Ach ja, da ist die Band „Puss N Boots", das ist die neue Band von Norah Jones, Sasha Dobson und Catherine Popper. Sie sind unglaublich. Zwischendurch, als kleiner Tipp.

Wird es denn auch ein neues Album geben?
Anfang nächsten Jahres! Im Oktober werde ich alle Songs im Studio einspielen.

Sie singen in Spanisch, Englisch und Französisch. Kennen Sie denn auch einen deutschen Song?
Ich mag „Mackie Messer" von Kurt Weill und Bertolt Brecht – oder „Mack The Knife", wie der Song im Englischen heißt. Er wurde von vielen Künstlerinnen und Künstlern wie Louis Armstrong und Ella Fitzgerald aufgenommen.

… wenigstens ein deutscher Künstler, mit dem Sie ein Duett singen möchten?
Mona Eichner. Eine unglaubliche Sängerin, Liedermacherin und Gitarristin. ■

Fotos: P. M. J. Rothe (2)

Eine BRILLE wie EIN MASSANZUG

Auch die Brillenmode setzt auf Maßanfertigungen. Individualisierung fürs Auge! Dabei geht es nicht allein um modische Optik, sondern ebenso um optimale Trageform. Für beides steht der britische Designer Tom Davies.

Fotos: TD Tom Davies Ltd (4)

Tom Davies hat ein Konzept entwickelt, das seine Vision von der perfekten Brille umsetzt. „Bespoke“ heißt es und wird in Deutschland von rund 30 Fachgeschäften angeboten. Es umfasst die Ready-to-wear-Linie sowie die Couture-Kollektion. Optiker, die mit Tom Davies zusammenarbeiten, können aus den Titan-, Horn-, Acetat-, Vollrand- und Randlosfassungen eine individualisierte Kollektion entwickeln, aus der die Kunden dann Fassungen, Größen-, Form-, Material- und Farbmuster auswählen und so ihre Traumbrille zusammenstellen.

Für den perfekten Sitz wird der Kopf des Kunden exakt vermessen und fotografiert. Moderne Technik visualisiert fotorealistisch die aus den persönlichen Maßen entwickelte Brillenfassung in das Gesicht. Danach erfolgt die Anpassung bis in jedes Detail: Jede Gestaltungskomponente – Design, Form, Größe, Farbe, Nasensteg, Bügelform, Bügelenden sowie Oberflächenart – wird individuell festgelegt und kann sofort wieder verändert werden. Der Kunde bestimmt und am Ende dieses Prozesses stehen digitale Designvorschläge direkt vom Designer aus London. Erst wenn Aussehen und Passform 100-prozentig überzeugen, erfolgt die finale Bestellung bei Tom Davies.

Der Kunde erhält eine Brille, die so individuell ist wie er selbst. Er geht keine Kompromisse bei Tragekomfort, Größe, Form und Farbe ein! Einer der exklusivsten Services, den man Brillenträgern bieten kann.

Alte Steine, exklusive Brillen, bester Service.

Schöne Brillen brauchen eine schöne Umgebung.
Die bietet in Bad Honnef das alte Barock-Fachwerkhaus in der Hauptstraße 74.

Neben der Heinrich Beth Kollektion führt das Optikhaus jetzt auch exklusive Brillen des englischen Designers Tom Davies. Bei beiden Kollektionen wird ausschließlich mit hochwertigen Materialien gearbeitet. Die Modelle können in Farbe, Größe, Passgenauigkeit und Form individuell für den Kunden angefertigt werden. Diese Fertigung nach Maß ergibt eine Brille, die so einzigartig ist wie der Mensch, der sie trägt.

Parkplätze hinterm Haus. Hauptstraße 74 • 53604 Bad Honnef • Tel.: 02224 10198
www.optik-beth.de

TOM DAVIES
BESPOKE
MADE TO MEASURE EYEWEAR

25 JAHRE

Heinrich Beth Kollektion
HANDARBEIT

Die Brille von Beth.

Ein LIED von LEIDENSCHAFT

Der Rhein fließt majestätisch, still und bedächtig. Ein lauer Sommerabend. Letzte Sonnenstrahlen spiegeln sich am Beueler Ufer, dort, wo früher die Züge ins Bröltal abdampften. Paare schieben sich in enger Umarmung über den Asphalt der Straße. Die Tänzer sind elegant gekleidet, die Gesichter wirken ernst, die Bewegungen fließend. Die Musik strahlt Schwermut aus und ist doch seltsam leichtfüßig. Es ist Tangoabend am Bahnhöfchen. Reminiszenz an Südamerika. Trend hierzulande.

Fotos: Jupiterimages/Stockbyte/thinkstock, Suhrkamp Verlag

Der argentinische Tango ist Gefühl, Emotion. Entstanden ist er vor mehr als hundert Jahren in Buenos Aires. Es heißt, die Schrittfolge wurde in Bordellen der argentinischen Hauptstadt erfunden, der Rhythmus stamme von Landarbeitern, die auf den Landgütern am Rio de la Plata schufteten. Ihre Enttäuschung über das Leben, unerfüllte Hoffnungen und geplatzte Träume gaben den Takt vor und die Melancholie der Musik. Eine Frau tritt auf. Ganz in Schwarz gekleidet. Elegant. Ihr Partner im Stil der Zwanzigerjahre des vergangenen Jahrhunderts. Wange schmiegt sich an Wange. Der Tango ist wohl der erotischste aller Tänze. Seine Herkunft leugnet er nie, obwohl er sich im Laufe der Zeit der Moral anpasste und zum Gesellschaftstanz wurde. Die Quebradas, die Verzierungen, die meist von der Frau getanzt werden, wurden gesellschaftsfähig, um reiche Damen nicht in Kalamitäten zu bringen, die auch ihre Hüften im Takt wiegen wollten. Ein Mann holt eine Frau zum Tanz. Er legt den Arm um sie, sanft und doch bestimmt führt er sie, ihre hohen Absätze zeichnen auf dem Boden eine unsichtbare Acht. Dann stoppt er sie. Ihr Bein schiebt sich an seinem Bein entlang, streicht über die Hose, spielt. Er lässt ihr Zeit für die Quebradas, dann eine neue Schrittfolge.

Es ist Tanzabend am Bonner Rheinufer. Immer mehr Menschen treffen sich, um den Tango zu leben. Sie scheinen wie alte Bekannte. Sie kennen einander. Ganz besondere Momente aber erleben Partner, die einander fremd sind. Schon im ersten Tanz offenbart sich, ob man empfänglich ist für die Impulse des anderen, wie gut die Körper in der gemeinsamen Bewegung harmonieren. Tango ist Kult, ist in, ist Trend. Nicht nur in Bonn, sondern auch in Helsinki und Budapest, in Paris und Tokio. Ein allgemeiner Mangel an körperlichem Kontakt in der westlichen Kultur, so vermuten Argentinier, führe so viele Menschen in Europa zum Tanz. Er kann die Sehnsucht nach Nähe stillen, nach der Drei-Minuten-Beziehung des Tangos: intensiv, leidenschaftlich, sinnlich und ohne Nachspiel. Fast Food für die Seele.

Das Publikum ist bunt. Alte, Junge, Managerinnen und Verkäufer. Häufig sieht man auch Frauen miteinander tanzen. Zuweilen auch Männer, so wie in der Anfangszeit des Tangos. Damals herrschte Frauenmangel in den Städten Südamerikas. Die Männer übten ihre Schritte unter sich, auch um die raren Partnerinnen zu beeindrucken: Der Tanz wurde zum Wettbewerb um Eleganz, Kunstfertigkeit und um die Gunst der wenigen Frauen. Noch heute hat der Mann im Tango diese Rolle. Er muss sicher und bestimmt sein in der Führung und gleichzeitig die Frau für sich gewinnen durch seine Sanftheit und das einfühlsame Erspüren ihrer Wünsche.

TANGOKURSE UND INFORMATIONEN ZUR TANGOSZENE IN BONN GIBT ES AUF FOLGENDEN WEBSEITEN: WWW.BONNTANGO.DE UND WWW.ELTANGOBONN.DE

UNTERHALTSAM. Manuel Puig, Der schönste Tango der Welt, Suhrkamp Verlag, ab 7,99 Euro

Die Texte des Tangos handeln von Liebe, erfüllter und unerfüllter, und Verrat. Sie erzählen davon, dass sich Dinge niemals ändern. Es geht um Dinge, mit denen die Menschen zu kämpfen hatten und noch immer haben. Neue Tangos wurden geschrieben, etwa nach dem wirtschaftlichen Zusammenbruch in Argentinien vor wenigen Jahren. In mehreren Wellen kam der Tanz nach Europa. Schon vor dem Ersten Weltkrieg sah man ihn in Frankreich und Spanien. Besonders tangobegeistert sind heute Finnen und Japaner.

Der berühmteste Tango ist wohl „Por una Cabeza“, übersetzt: „Um den Kopf eines Pferdes“. Komponiert von Carlos Gardel, getextet von Alfredo Le Pera. Das Lied handelt von einem notorischen Spieler, der seine Spielsucht beim Pferderennen mit der Anziehungskraft einer Frau beschreibt. Was wenige wissen, das musikalische Motiv des Tangos stammt von Wolfgang Amadeus Mozart – aus dem Rondo für Violine und Orchester C-Dur mit der Nummer 373 im Köchel-Verzeichnis. Der „Schönste Tango der Welt“ hingegen ist ein Roman von Manuel Puig. Der darin das Leben seiner Heldinnen aus der argentinischen Provinzstadt Vallejos beschreibt, die aus ihrem hoffnungslosen, schäbigen Leben in die Fiktion der Telenovelas flüchten. Die Handlung spielt in den Dreißigerjahren: Man liebt, überschwänglich und doch halbherzig, eine unerreichbare Person, nimmt indessen unbedenklich, was sich anbietet; der oder die Unerreichbare verhält sich nicht anders. ■

NEWS & TRENDS

Ein Viertel Jahrhundert.

Vor 25 Jahren kreierte CK „Eternity“, den Duft der Neunziger. Heute längst ein Klassiker mit Anspruch, ab 29,75 Euro

Der Mantel LF 103 von Bruno Manetti, ab 1.189 Euro

LAUB

Starten wir elegant und detailverliebt in die Zeit der bunten Blätter mit einem Schmuckstück, das jedes Outfit so besonders macht wie diese Jahreszeit.

„Herbstlaub“ heißt die Kette von Leonardo, ab 104,90 Euro

PLITSCH, PLITSCH

Platsch!

Stürmische Zeiten: Wer möchte nicht gerne von Regenpfütze zu Regenpfütze springen und sich dabei an seine sorgenfreie Kindheit erinnern? Unbedingt dabei sollte ein Mantel sein, der auch an kühlen Tagen wärmt. In trockenen Augenblicken darf es auch einmal eine etwas gewagtere Stiefelette sein. Mehr Mut! Mehr Stil! Mehr gute Laune!

Mit Ponyfell-Optik: Stiefelette von Dumond, ab 49 Euro

Tweed

TWEED BEZEICHNET DIE WEBART DES STOFFES AUS GROBEM WOLLGARN! WOHLIG WARM!

Tausendundeine Nacht: Konplott-Ohrring Byzanthine, ab 64,95 Euro.

Caudalie: Polyphenol C[15], tief reinigendes Nachtöl, 30 ml, ab 30,45 Euro

Gegengift „Erfüllung": gehaltvolle Gesichtscreme, 50 ml, ab 59,95 Euro

AUS DER NATUR

Weintrauben, reif und von der Sonne geküsst, sind ein wichtiger Inhalt der Naturkosmetikserie Caudalie, die auch bei Kälte die Haut schützt und den Teint bewahrt. Als Gegengifte zur Umwelt wirken Erfüllung, Unschuld und Reinheit.

Fotos: Dumont/fashionpress.de, Leonardo/Kubelie Life&Style PR, Konplott, Caudalie (2), Gegengift, _Vitor/iStock/thinkstock, Caudalie, GUIDO BOEHLER COMMUNICATIONS GmbH, Calvin Klein

FEMME TOTALE

Glamourös sei der Herbst, edel und schick. Etwa dann, wenn die Ballsaison beginnt, Theater und Oper zu Premieren einladen oder man ohne besonderen Anlass Glanzpunkte setzen möchte. Die österreichische Modedesignerin Lena Hoschek widmet ihre aktuelle Kollektion verführischen Frauen und stellt Weiblichkeit in das Rampenlicht.

LENA HOSCHEK. Dirty Dancer Dress, Preis auf Anfrage

Verführung in Rot

Lena Hoschek ist ein aufgehender Stern am Himmel der internationalen Haute Couture. Die Grazerin nimmt in ihrer diesjährigen Herbst/Winter-Kollektion Anleihen beim Film Noir Hollywoods, in dem starke Frauen mit Sinn und Sinnlichkeit die Handlung bestimmten. Viele ihrer Entwürfe scheinen Marilyn Monroe, Barbara Stanwick oder Joan Crawford auf den Leib geschneidert zu sein, doch sind sie für die selbstbewusste Frau von heute entworfen, die Mut zu Eleganz, Stil und Mode auch im Alltag hat. Ein kräftiges Rot kombiniert mit einem kühlen Cyan umgeben von Schwarz in floralen Mustern bestimmen ihre Kollektion. Perfekt für den Ball, die Oper oder einen Abend nur zu zweit.

LENA HOSCHEK. Prostitute Pants retro red , ab 250 Euro. Pumps boho red, Preis auf Anfrage

LENA HOSCHEK. Heartbreaker Dress, Preis auf Anfrage

& GLAMOURÖS

LENA HOSCHEK. Housewife Dress boho red, ab 490 Euro. Pumps boho red, Preis auf Anfrage

Styling

Vollendet wird das Femme-fatale-Styling mit einer Frisur à la **Marilyn Monroe** oder Rita Hayworth und einem passenden Make-up. **Große Locken** umspielen das Gesicht. Augen und Lippen werden akzentuiert. Die Farbe des Lippenstifts entweder in einem **sinnlichen Rot** oder - je nach Teint - in blassem Rosé, um die Aufmerksamkeit auf die Augenpartie zu lenken. Beim Lidschatten keine Farbexperimente!

BETÖRENDE. Olfaktorische Poesie. Jardins d'Ecrivains „La Dame Aux Camélias", 250 ml, ab 126,50 Euro

FUNKELND. In 11 cm die Nacht zum Tag machen. Buffalo, ab 99,90 Euro

BASIC. Vielseitig kombinierbar. Picard, ab 99,95 Euro

RAFFINIERT. Shorty aus Leavers-Spitze. Lou „Piccadilly", ab 59 Euro

ZEITLOS. Must-have für jede Frau. Essie „Really Red", ab 7,99 Euro **PRAKTISCH.** Präzise dank Textilspitze, Manhattan Eyemazing Liner, ab 4,49 Euro **AUSDRUCKSKRÄFTIG.** Für unwiderstehliche Augenblicke, Chanel, wasserfeste Volumenmascara, ab 31 Euro

Tipps & Tricks FÜR DEN LOOK

Die Kollektion von Lena Hoschek braucht starke, sinnliche und feminine Begleiter, die den glamourösen Look umrahmen. Doch auch abseits der Haute Couture überrascht die Saison mit klaren, kräftigen Farben, die zu Nude- und Grautönen kombiniert werden. Die Zeit der Klassiker steht in ihrem Zenit.

Fotos: Lupi Spuma/Lena Hoschek (5), Buffalo, Picard, Manhattan Cosmetics, Chanel/Beautypress.de, L.O.U., Essie/L'Oréal, Jardins d'Ecrivains/Beautypress.de

Lack mich!

Nagellack ist schon lange kein bloßes Beauty-Accessoire mehr, sondern Frau trägt ihn wie Schmuck oder eine Tasche. „Rouge Noir" von Chanel ist der erste Lack, der sogar Kultstatus erlangte. Uma Thurman trug ihn 1994 in Quentin Tarantinos „Pulp Fiction" und löste damit einen wahren Hype aus. Heute ist er ein Klassiker. Seitdem avancieren jedes Jahr unkonventionelle Farben zum Must-have der Mode- und Beautysaison. So Yves Saint Laurents Graunuance „Stormy Grey", Chanels Grünton „Jade" und natürlich der Zementton „Particulière", der weltweit nahezu eine Hysterie entfachte. Wir sind gespannt, welcher Lack diesen Winter Kultstatus erreicht.

PFLEGENDES *Finish*

Gepflegte Hände nach der strapazierenden Maniküre. Mit Macadamiaöl und Seidenproteinen. Alessandro: Hand!Spa Hydrating Comfort Hand Creme, 50 ml, ab 19,95 Euro

SCHLAMM. Vielseitig kombinierbare Nuance. OPI: „Over the Taupe", 15 ml, ab 15,99 Euro **FARBE DES JAHRES.** Perfekte Nägel mit nur einem Pinselstrich. Catrice: Nr. 53 „Inner Purple Of Trust", 10 ml, ab 2,79 Euro **ROSIG.** Dezenter Look mit pflegenden Aktivstoffen. Artdeco: Nr. 615 „Couture Silk" 10 ml, ab 8,50 Euro **LUXURIÖS.** Unterstreicht romantische Outfits. Chanel: Nr. 625 „Secret", 13 ml, ab 24,00 Euro **KLASSISCH.** Limitierte Kollektion inspiriert von der französischen Metropole. Sothys: Nr. 301 „Rouge Nuit", 5 ml, ab 15,50 Euro **ROCKIG.** Verleiht eine feinkörnige Lederstruktur. YSL: Nr. 52 „Bleu Galuchat", 10 ml, ab 24 Euro. **GEHEIMNISVOLL** Glänzt durch ultralange Haltbarkeit und Deckkraft. Essie: „Fall in line", 13,5 ml, ab 7,99 Euro

Fotos: halayalex/iStock/thinkstock, Nik_Merkulov/iStock/thinkstock, Alessandro/beautypress.de, Alessandro, Essie/L'Oréal, Sothys, OPI/Werbewelt, Catrice, Artdeco, Chanel/beautypress.de, YSL/beautypress.de

Tipps für schön lackierte Nägel:

Nagellack schützt
Nagellack schützt vor Austrocknung. Die Behauptung, Nägel könnten unter der Lackschicht nicht atmen, ist falsch, denn sie bestehen aus Horn und atmen daher nicht.

Weg mit dem Lack
Den Nagellack immer vom Nagelbett zur Nagelspitze entfernen. Wenn man es umgekehrt macht, können Lackreste unter die Nagelhaut kommen.

Nägel vorbereiten
Bevor man zum Pinsel greift, sollte man die Nägel entfetten, sonst hält der Lack nicht. Hierzu eignen sich Lackentferner oder Alkohol.

Rillen
Haben die Nägel Längs- oder Querrillen, sind sogenannte Ridge-Filler oder Rillenfüller hilfreich. Durch sie werden Unebenheiten ausgeglichen.

Grundierung
Vor dem Farblack unbedingt Unterlack auftragen. Kleine Unebenheiten werden ausgeglichen und gelbliche Verfärbungen durch dunkle Decklacke verhindert.

Zähflüssiger Nagellack
Zähflüssig gewordener Lack nur mit Lackverdünner wieder flüssig machen! Nagellackentferner (Aceton) zerstört die Struktur des Lackes.

Wenn es schnell gehen soll
Nagellacke brauchen mindestens 10 Minuten, um hart zu werden. Wer es daher eilig hat, sollte sogenannte 60-Sekunden-Lacke verwenden, die in dieser Zeit abtrocknen, aber in der Regel nicht länger als zwei Tage halten.

Schnelltrocknung
Lackierte Nägel trocknen nicht schneller, wenn man sie anhaucht. Stattdessen hält die aufgehauchte Feuchtigkeit den Lack weich. Zum schnellen Trocknen werden am besten spezielle Trockensprays aufgesprüht. Da aber nur die oberste Schicht trocknet, muss man das Spray nach jeder Schicht auftragen.

Lack und Nagelgröße
Große, breite Nägel wirken kleiner, wenn der Lack nicht zu hell ist. Kleine, schmale Nägel mit hellem Lack voll auslackieren. Sie wirken dann größer. Breite Nägel wirken schmaler, wenn an den Seiten ein schmaler Streifen nicht lackiert wird.

Lack und Nagelform
Bei kürzeren Nägeln sehen dunkle Töne gut aus, die jedoch die Hände optisch verkleinern. Helle Töne eignen sich daher bei kleineren Händen oder kurzen Fingern. Zu halbmondförmig gefeilten Nägeln passen fast alle Farben. Bei eckig gefeilten Nägeln sieht French Manicure am besten aus.

Welcher Nagellack passt zu welchem Hautton?
Zu sonnengebräunter Haut passen nahezu alle Farben. Zu hellen Hauttönen passen warme Farben oder Frenchmanicure.

Wie wird lackiert?
In drei Pinselstrichen von der Mitte aus zu den Seiten. Nach zwei Minuten erst die zweite Schicht auftragen. Niemals nach dem Baden lackieren, da die Nägel aufgequollen sind und der Lack schnell absplittert.

Daumen zuerst
Beim Auftragen des Farblacks immer mit dem Daumen beginnen, da er durch die große Fläche die längste Trockenzeit hat.

ANZEIGE

DER WINTER KANN KOMMEN

Die Sauna für Bad und Wohnraum:

Die Idee des gesunden Schwitzens wurde bereits vor 5.000 Jahren in Asien geboren. Von dort aus fand sie ihren Weg nach Europa und in die neue Welt, wo die Ureinwohner Nordamerikas ihre eigene Variante entwickelten: „Inipi", ein Schwitzzelt, in dem die notwendige Temperatur durch heiße Steine erzeugt wurde. Inspiriert von dieser Urform der Sauna, entwickelte das Designkollektiv EOOS für Duravit ein neuartiges Saunakonzept – kompakt, transparent, einladend. Dafür sorgt nicht zuletzt die vollverglaste Front, die Inipi einen außergewöhnlichen Chic verleiht, der besonders in Bad und Wohnraum voll zur Geltung kommt.

Foto: Duravit

GERWING • SÖHNE GmbH
Wärme • Wasser • Energie

Gerwing Söhne • Röhfeldstr. 9 • 53227 Bonn
www.gerwing-soehne.de

Wir, die Gerwing Söhne GmbH, bieten kompetente Dienst- und Handwerksleistung für die Bereiche Wärme, Wasser, Energie. Seit mehr als 50 Jahren sind wir für unsere Kunden da und unterstützen sie als ihr Fachbetrieb bei allen Fragen, Problemen und Arbeiten rund um die Elektro-, Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik.

Plitsch, platsch – AB IN DIE WANNE!

HERBSTZEIT IST VERWÖHNZEIT. DAS WOCHENENDE IST VERREGNET? WIE SCHÖN! ENDLICH DIE GELEGENHEIT FÜR EIN AUSGIEBIGES, HEISSES BAD. SCHON ALLEIN BEI DEM GEDANKEN AN EIN DUFTENDES SCHAUMBAD WIRD ES UNS GANZ WOHLIG. IN DIE WANNE SINKEN UND DEN ALLTAG VERGESSEN. AUSZEIT FÜR DIE SEELE UND MIT DEM RICHTIGEN BADEZUSATZ PFLEGE FÜR DIE HAUT.

Baden hat eine lange Tradition. Schon in der Antike wussten die Menschen, wie gut es tut. Kleopatra, die letzte ägyptische Pharaonin, soll das Baden königlich zelebriert haben und tauchte täglich in Eselsmilch ein. Bei Römern und Griechen spielte sich ein großer Teil des gesellschaftlichen Lebens in Badehäusern ab. Hier wurden Kontakte gesucht und gepflegt, aber vor allem reinigte und pflegte man sich und genoss ganz einfach die wohltuenden Wirkungen eines heißen Bades.

Ein Vollbad lockert die Muskulatur und entlastet den Bewegungsapparat. Der hydrostatische Druck des Wassers lässt uns tiefer atmen und die Herzfrequenz sinken. Zusätze mit ätherischen Ölen können zudem entspannen oder aktivieren. Je nachdem für welche Kräuter man sich entscheidet. Im feuchtwarmen Dampf gelangen die Düfte der Badeessenzen über das Riechzentrum zum limbischen System, das auch für die Verarbeitung von Emotionen ein Rolle spielt. ▶

▶ Fichtennadel- oder Rosmarinöl wirkt beispielsweise anregend. Zart duftender Lavendel hilft zu entspannen. Rosenöl beruhigt und lindert schlechte Stimmung. Orange und Zitrone wiederum wirken belebend, Ylang Ylang soll sogar euphorisierend sein. Thymian regt die Durchblutung an und strafft die Haut. Unser Tipp: Bereiten Sie sich Ihren Badezusatz selbst zu und mischen Sie eine halbe Tasse Milch oder Sahne mit zehn Tropfen Aromaöl. Ins Wasser geben und dann genüsslich abtauchen.

Ein wohlduftender Badezusatz macht das Bad erst recht zum Wellnesserlebnis und gibt gleichzeitig Ihrer Haut das, was sie an Pflege braucht. Trockene oder sehr trockene Haut freut sich über ein Ölbad. Anders als ein Schaumbad eignet es sich allerdings nicht zur Reinigung. Daher sollte man hier vorher duschen. Cremebäder oder cremige Schaumbäder sind sanft zur Haut und versorgen sie mit Feuchtigkeit. Hier hat man Duft- und Schaumerlebnis zugleich. Whirlpool-Feeling machen Badekugel oder Sprudeltabletten. Der Sprudeleffekt ist zwar nach wenigen Minuten vorbei, sie hinterlassen aber duftende Botschaften, die von einem Tag am Meer, einem Rosengarten, einem Spaziergang im Wald oder Bummel über einen orientalischen Basar träumen lassen. Badekugeln sind auch schöne Dekorelemente im Bad, vor allem, wenn sie hübsch bunt oder mit Glitzer, Muscheln oder Blüten verziert sind.

Gönnen Sie sich einmal wieder ein wohltuendes Bad. Es gibt viele Gründe abzutauchen, doch keine Zeit zu haben, sollte kein Grund sein, es nicht zu tun. Schließlich braucht es nur 15 bis 20 Minuten, um sich ein wenig zu verwöhnen. Danach entsteigt man entspannt dem warmen Wasser und ist wieder fit für andere Dinge. Also: Verwöhnen Sie sich mal wieder selbst – Kerzen, schöne Musik an und ab in die Wanne! Mit diesen Badezusätzen bereiten Sie sich zu Hause Ihr persönliches Spa-Erlebnis. ■

Tipps für entspanntes Plantschen:

Kurze Bäder bis 35 Grad erfrischen und beleben. Wassertemperaturen ab 37 Grad entspannen.

Bei erhöhtem Blutdruck und Kreislaufproblemen möglichst nicht wärmer als 36 Grad baden.

Maximale Badezeit: 20 Minuten. Sonst ist die Haut „not amused".

Eincremen nach dem Baden nicht vergessen (außer bei Ölbädern) und eine halbe Stunde relaxen.

ORTIGIA SICILIA: Zagara Badesalz, über ludwigbeck.de – das Ortigia Badesalz besteht zu 100 Prozent aus feinstem sizilianischen Meersalz. Der fruchtige, aromatische Duft nach Orangenblüten entspannt und beruhigt. 500 g ab 26 Euro

L'OCCITANE: Ultra Rich Foaming Bath – Dieses reichhaltige Cremebad ist mit seinen nährenden und feuchtigkeitsspendenden Extrakten der Karitébutter ideal für empfindliche Haut. 500 ml ab 21,00 Euro

LUSH: Big Blue (Badekugel) bringt das Meer in die eigene Badewanne, ab 5,35 Euro

THE BODY SHOP: Wild Argan Oil Bubbling Barth – tauchen Sie ein in Ihrprivates Hamam und gönnen Sie sich ein Bad in kostbarem Argan Oil. 250 ml, ab 14 Euro

DR. HAUSCHKA: Mandel Bad – das sanft pflegende Öl verwöhnt Körper und Sinne. 100 ml ab 8,95 Euro

BADEFEE: Nicht essen, nur darin baden. Der BadeCupcake Sweet Princess sieht zuckersüß aus und ist im Fachhandel in Online-Shops erhältlich, ab 4,95 Euro

PRIMAVERA: Badeöl Lavendel/Vanille – besänftigt die Haut und sorgt für innere Harmonie. 100 ml, ab 14 Euro

TAUTROPFEN: Fluidum Badesalz – frisches Meersalz und Algenextrakte verwöhnen die Haut. 450 g ab 14,90 Euro

Fotos: Duravit, Zagara/ludwigbeck.de, BO Cosmetic GmbH, Lush Fresh Handmade Cosmetics, WALA Heilmittel GmbH, The Body Shop Germany GmbH, Tautropfen Naturkosmetik GmbH/beautypress.de, PRIMAVERA LIFE GmbH/beautypress.de, L'Occitane GmbH

NEWS & TRENDS

Klassischer Herbst!

Manschettenknöpfe von Montblanc. Ab 270 Euro.

MANSCHETTEN HABEN FEINE KNÖPFE. AN DIESER STELLE IST WENIGER OFTMALS MEHR!

Zeitlos: Nadelstreifenanzug von Tiger of Sweden. Ab 599 Euro.

▶ Herbstzeitlose Eleganz: Kürzer werdende Tage lassen keine Ausreden mehr für Theater oder Kino, Konzert oder Tanzabend zu. Damit Mann sich treu bleibt, heißt es auch in Zeiten von Kürbissuppe und Martinsgans: Stilvoll bleiben!

Museumsreif: der Kopfhörer BeoPlay Form 2i von Bang & Olufsen.

STANDPUNKTE

Auch für Männer müssen Kniestrümpfe und Socken nicht nur schwarz sein. Das Mannheimer Label „von Jungfeld" zeigt, wie Qualität und modisches Understatement zusammenkommen. Zu schade, um sie unter langen Hosenbeinen zu verstecken.

Für stattliche Männer: Rituals bringt im Oktober die Pflege-Serie „Samurai auf den Markt. Die Haut- und Körperpflegeprodukte basieren auf Ginseng und Bambus.

Rituals: Samurai, Anti Aging Creme für Männer, 50 ml, ab 29,50 Euro.

Mut zur Farbe: Socke „Thrakien" der Marke von Jungfeld. Ab 9,50 Euro.

Schäume sind Träume

Nur für Männer. Nur in Badewannen. Nur nach Feierabend.

Pflegeschaumbad „Männersache" von Kneipp. 400 ml ab 3,99 Euro.

Hörbar

Ob für die Oper zu Hause, fette Beats auf dem Museumsplatz oder beim Joggen in den Rheinauen: Der BeoPlay Form 2i von Bang & Olufsen hat es sogar als Stilikone ins Museum of Modern Art in New York City geschafft. Stilsicherer kann Musik nicht klingen. Ab 129 Euro.

original bootcamp

Fit bleiben: Im Original Bootcamp mit Freunden und an der frischen Luft Kraft tanken. Unter www.original-bootcamp.com/bonn/ Termine in Bonn und Rhein-Sieg buchen!

Fotos: Montiblanc/image.net, Kneipp/beautypress.de, Tiger of Sweden, Bang & Olufsen, von Jungfeld (2), Rituals, bootcamp

1

Schützende ELEGANZ

Auf die Begleitung kommt es an: Insbesondere bei Regen, Sturm und Kälte – also dem typischen Wetter, wenn die Tage kürzer werden und das Thermometer fällt. Dann sollten auch Männer nicht auf einen Mantel verzichten. Sei es auf dem Weg ins Büro, zu einem festlichen Abend oder auch beim Einkauf am Samstagnachmittag. War der Mantel früher eine statische Angelegenheit, die sich kaum änderte und veränderte, ist er heute längst ein wichtiger Teil des Outfits, das unbedingt dem eigenen Stil entsprechen sollte.

Herbst. Gerade wenn die Tage wieder kürzer werden, die ersten Stürme übers Land ziehen und auch die Temperaturen wieder frischer werden, wird der Mantel der letzten Saison hervorgeholt, gelüftet und getragen. Doch entspricht er wirklich der Mode? Dem eigenen Stil? Und auch dem Anlass? Macht sich der elegant geschnittene Kaschmirmantel wirklich gut, wenn der Weg in einen angesagten Club führt? Reicht der Blouson als Wegbegleiter zur Arbeit? Wie sieht wohl ein Parka im Military-Look in der Garderobe der Oper aus? Ein Mantel sollte Sie bei jedem Anlass kleiden und nicht in Verlegenheit bringen, was als Credo für jedweden Einkauf gelten sollte.

Grundsätzlich sollte jede Herrengarderobe nicht nur mit einem einzigen Mantel auskommen. So ist beispielsweise ein Trenchcoat ein Muss in jedem Kleiderschrank, denn er schützt den Anzug oder kann lässig direkt über Hose und Pullover getragen werden. Wichtig ist jedoch, dass es hier keine Farbexperimente gibt, egal, was die Mode aus aller Welt notieren möchte. Entweder in einer dunklen, gedeckten Farbe oder im klassischen Beige. Alle anderen Farben wie etwa Mint-, Brombeer-, Senf- oder Azurtöne oder gar ausgefallene Karomuster sind beim Trenchcoat tabu. Es sei denn, Sie sind noch keine dreißig Jahre alt, leben in Kreuzberg und hören Musik von Helene Fischer. Dann sieht es Ihnen die Umwelt nach. Lediglich die Länge eines Trenchcoats ist verhandelbar. Hier gilt kein Dogma, ob nun knielang oder als Kurzmantel, auch wenn Puristen dann nicht mehr von einem Trenchcoat sprechen, sondern eben von einem Kurzmantel in Trenchcoat-Optik. Auch ein Hingucker in diesem Herbst!

Anders verhält es sich beim Mantel als Solitärkleidungsstück. Hier darf auch der Mann Mut beweisen und beispielsweise auf ausgefallene Schnitte und Materialien setzen. Bedenken Sie dabei aber unbedingt, ob Sie den Mantel als Überzieher oder eben als Solitär tragen möchten. Schmale Schnitte sind schick, eignen sich aber nicht als Überzieher über Sakkos oder Anzüge. Eine zerknitterte Jacke sieht nie und niemals gut aus. Egal, wie elegant der Mantel ist, der darüber getragen wird.

In diesem Jahr hoch im Kurs sind beispielsweise Mäntel oder Applikationen aus Kunstfell, wobei die Silbe „Kunst“ unbedingt zu betonen ist. Der Mantel kann tailliert geschnitten, kurz in der Länge oder durch und durch ein Klassiker in Schnitt und Farbe sein. Aber auch hier gilt: Zurückhaltung bei der Farbwahl! Unbedingt! Sie wollen mit Ihrem Mantel nicht in Konkurrenz zu den Sicherheitswesten treten. Sie sollen sich in Ihrem Mantel wohlfühlen und nicht leuchtend um die Ecke biegen. Ein Mantel sollte sich darüber hinaus immer Ihrer übrigen Mode und Ihrem üblichen Kleidungsstil anpassen, damit er leicht und sicher zu allen anderen Sakkos, Hosen und Schuhen kombiniert werden kann. Farbliche Akzente bei Hosen beispielsweise oder Pullovern sind willkommen und können gerne in Kontrast zum gedeckten Mantel treten.

Die Herbst- und Wintergarderobe komplettiert ein stylischer Dufflecoat. Der Freizeitbegleiter unter den Mänteln. Er stellt keine Anforderungen, sondern begleitet gerne eine Jeans oder eine Canvas. Der Dufflecoat kommt in Dunkelblau, allerhöchstens noch in Schwarz, in keinem anderen Farbton. Hingucker beim Dufflecoat sind die Knopfschleifen, die die Frontpartie des Coats dominieren. Der Dufflecoat wird aus einem schweren Wollstoff genäht und ist das einzige klassische Mantelmodell, das heute noch über eine Kapuze verfügt. Überhaupt: die Kapuze. Diese mag nett aussehen und auch ungemein praktisch sein, doch mit Ausnahme eines Hoodies verzichten Männer ▶

Sportlich

2

3

▶ jenseits der Dreißig auf dieses Accessoire, sondern tragen Hut. Sportliche Strick- oder Häkelmützen wie Beanies sind ein absolutes No-Go zu jedwedem Mantel.

Und zwischendurch: Für weniger formale Anlässe reicht eine dick gefütterte Winterjacke aus Canvas oder ein Daunenparka. Dieser darf durchaus auch mit Kapuze sein oder mit einer Mütze getragen werden. Und Sport macht Mann noch immer im warm gefütterten Sweathoodie.

Wichtig ist: Schätzen Sie Ihren Mantel wert! Denn er ist ein treuer Begleiter, der nicht nur einen Herbst und einen Winter durch das Ungemach eines stürmischen, kalten und verregneten Tages hilft. ■

& CHIC

1. MANTEL „MARISO 2“ VON JOOP, AB 799 EURO. 2. MANTEL „EFFRON“ VON STRELLSON PREMIUM, AB 349 EURO. AKTENTASCHE „OFFICE“ VON ZARA, AB 69,95 EURO. HUT „CAYCE FURFELT GAMBLING“ VON STETSON, AB 169 EURO. 3. MANTEL „ABANO“ VON STRELLSON PREMIUM, AB 329 EURO. HUT „TETON“ VON STETSON AB 59 EURO. 4. MANTEL „MIRO 2!“ VON JOOP, AB 349 EURO. 5. MANTEL „MERANO 2“ VON WINDSOR MEN, AB 599 EURO. 6. ZWEIREIHER-TRENCHCOAT (KURZ) VON ZARA, AB 99,95 EURO. HUT „JASPER“ VON STETSON, AB 69 EURO. 7. SCHIRM „DOORMAN“ VON BUGATTI, AB 59,95 EURO. 8. SCHUH VON VICKERMANN & STOYA, BADEN-BADEN, PREIS AUF ANFRAGE.

Fotos: Bugatti/Anjaszelle PR, Zara (2), Hollfisher (5), Stetson (3), Vickermann & Stoya

1

2

Die Zeit FÜR SICH *zu nutzen* WISSEN

9

8

3

4

Die eine Sekunde, die über alles entscheidet. Der Moment, in dem es zählt. Der Augenblick, in dem die Zeit stillsteht. Die Einheit, in der gemessen wird und die alles beeinflusst. Von alltäglichen Entscheidungen bis hin zu den Dingen, die über unser Leben grundlegend bestimmen und es verändern.

Zeit kann Segen und Fluch zugleich sein. Sie begleitet. Sitzt uns ab und an sprichwörtlich im Nacken oder zieht sich. Rennt in schönen Momenten davon und ist von unvorstellbarer Kostbarkeit, wenn man sie mit den liebsten Menschen in seinem Leben verbringt. Zeit hetzt uns, wenn sie uns mal wieder morgens in aller Eile davonläuft. Zeit bestimmt unser Glück, wenn wir sie als lebenswerten Moment zu nutzen wissen. Zeit ist mehr als nur eine physikalische Größe. Sie ist kostbar. Vielleicht ist sie sogar das Kostbarste, das wir besitzen und anderen Menschen schenken können. Dieses Geschenk sollten wir öfter wahrnehmen und es zu schätzen wissen. Hin und wieder muss, will und soll man sie einfach im Auge behalten, und am Handgelenk tragen. Dann, wenn Sekunden zu Minuten werden und Stunden zu Augenblicken schrumpfen. Dann, wenn es Zeit ist. Die folgenden Uhren bringen Sie stilvoll durch eine hoffentlich durchweg unbeschwerte Zeit. ■

5

1. KREATIV. Nomos Glashütte, Metro Datum Gangreserve. Urbane Bodenständigkeit, ab 2.600 Euro

2. SPORTLICH. Hublot, Classic Fusion Power Reserve 8 Days King Gold. Sportlich im Zeichen der Zeit, ab 25.000 Euro

3. WELTREISE. Nicht eine Uhr, sondern 24 in einer. Zürich Weltzeit von Nomos Glashütte. Per Knopfdruck reist man um die Welt, ab 4.200 Euro

4. IMPOSANT. Jaeger – Le Coultre, Hybris Aristica, Rendez-Vous Tourbillon. Für Sie: Understatement und Luxus vereint. Preis auf Anfrage

5. VINTAGE CHARAKTER. Der Seventies Chronograph Panoramadatum von Glas-hütte Original besticht durch sein Stahlgehäuse, ab 12.500 Euro

6. PRÄZISE. Die Grosse Lange 1 Mondphase von A. Lange & Söhne – ihre Anzeige muss erst nach 122,6 Jahren nachgestellt werden. Preis auf Anfrage

7. ELEGANT. Die diamantgeschliffenen Zeiger der Pontos Day / Date von Maurice Lacroix verfügen über eine leuchtstoffbeschichtete Spitze und garantieren auch bei schlechter Beleuchtung gute Lesbarkeit, ab 1.990 Euro

8. KLASSISCH. IWC, Portofino Automatic in 18 Karat Rotgold mit dunkelbraunem Lederarmband, ab 10.600 Euro

9. GRAZIL. Longines, Elegant Collection. Schnörkellose und klassische Damenuhr – eben typisch für das Haus Longines, ab 2.920 Euro

7

6

Fotos: Nomos Glashütte (4), Hublot, Jaeger – Le Coultre, Glashütte Original, Lange Uhren GmbH, Maurice Lacroix, IWC, Longines

LEUCHTENDE *Dreiecke*

„Licht" war seine Leidenschaft. Für die Firma Flos entwarf Achille Castiglioni 1988 die Leuchte Taraxacum, die heute zu den Design-Klassikern gehört.

Bekannte Dinge neu zusammenfügen. So lässt sich die Design-Philosophie des Italieners Achille Castiglioni beschreiben. Ein Autoscheinwerfer – an einer Stahlstange angebracht – wurde zur Stehlampe Toio. Zusammen mit der Leuchte Parentesi wurde sie sogar in die Design-Sammlung des New Yorker Museum of Modern Art aufgenommen. Ungewöhnlich auch „Mezzadro". Der Hocker besteht aus einem handelsüblichen Traktorsitz, der mit einer Flügelmutter an einem freischwingenden Bandstahlbogen befestigt ist. Um dem Entwurf Standfestigkeit zu geben, wird diese Konstruktion auf ein Querholz montiert, das einer Leitersprosse ähnelt. Aus diesen Dingen des Alltags formte und kreierte der Italiener gemeinsam mit seinen Brüdern Livio und Pier Giacomo einen schlichten, sachlichen Stil, der für das italienische Nachkriegsdesign stilprägend war. Viele seiner Entwürfe sind auch heute noch Gegenstand der Alltagskultur, etwa das Besteck „Dry", das er für Alessi entwarf.

Einen Namen machte sich Achille Castiglioni aber vor allen Dingen mit seinen Entwürfen für Leuchten und Lampen. Zu den bekanntesten gehört dabei die Leuchten-Familie Taraxacum, die er 1988 für Flos kreierte. Das Grundprinzip der Lampe ist einfach: Die zugrunde liegende Form ist das Dreieck. 20 Dreiecke aus poliertem Aluminium ergeben das Grundgerüst der Lampe. Auf jeder dieser dreieckigen Platten sind jeweils drei Leuchten montiert. Durch die Spiegel erhöht sich die Leuchtwirkung der Lampe. Taraxacum gibt es als Decken- oder Pendelleuchte. Letztere braucht viel Raum, denn schließlich verlangt sie Distanz zur Decke. 5,5 Meter sollten eingehalten werden. So der Wunsch des Designers. Fertig montiert hat die Lampe einen Durchmesser von 80 Zentimetern und wiegt etwas über zehn Kilogramm.

Castiglioni, Jahrgang 1918, studierte an der Polytechnischen Universität Mailand. Bereits im letzten Kriegsjahr gründete er mit seinen beiden Brüdern ein Designbüro. In seiner Karriere erhielt er zahlreiche Auszeichnungen und Preise für seine Entwürfe. Darunter mehrfach auch den italienischen Designpreis „Compasso d'Oro". So etwa 1989 mit der besonderen Erwähnung: „Für das, durch seine unersetzbare Erfahrung erlangte Erheben des Designs zu den größten Kulturwerten." Bekannt wurde er auch als Architekt, etwa für das Gebäude der Industrie- und Handelskammer in Mailand. Achille Castiglioni starb im Dezember 2002. ■

Fotos: Flos (2)

Beratung
Lichtplanung
Service

Über 10.000 Leuchten

Wir sind Stützpunkthändler der Marken

Artemide I Occhio I Nimbus I Tal I Serien I Prolicht I Foscarini I und viele mehr...

Wir sind seit mehr als 45 Jahren Ihr Partner für Beleuchtung und Elektroinstallation.

Wir planen individuelle, speziell auf Ihr Objekt abgestimmte Lichtlösungen.

Wir bieten Funktionalität und modernste Lichttechnik in zeitlos anspruchsvollem Design.

Enzinger Elektro GmbH
Drachenburgstr. 2 - 6
53179 Bonn
Tel.: 0228 / 94 38 00
Fax: 0228 / 93 38 0-10
info@lustauflicht.de
info@elektro-enzinger.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 9.00 Uhr – 19.00 Uhr
Samstag: 9.00 Uhr – 16.00 Uhr
Parkplätze direkt am Haus

Elektro Enzinger
www.elektro-enzinger.de

Lichthaus Enzinger
Lust auf Licht
www.lustauflicht.de

Besuchen Sie die größte Leuchtenausstellung in Bonn. Erleben Sie 10.000 Lichtideen von 400 namhaften Herstellern auf 1.700 Quadratmetern Ausstellungsfläche. Lassen Sie sich von unserer Leuchtenvielfalt inspirieren.

NEWS & TRENDS

DETOX

Entgiften, entschlacken und sich wieder richtig wohlfühlen – mit einer Detox-Kur, der schon Wunderwirkungen nachgesagt werden. Beim „Detoxen“ wird einige Tage auf übersäuernde Lebensmittel wie Weißmehl, Käse, Süßigkeiten, Nikotin und Kaffee vollends verzichtet. Stattdessen steht ausschließlich Obst und Gemüse, auch gerne in Form eines köstlichen Smoothies, auf dem Speiseplan.

Oder probieren Sie dieses köstliche Rezept: Für diese Matcha-Eiscreme-Sandwiches mit Honig-Hafer-Keksen benötigen Sie für die Eiscreme: einen Liter hochwertiges Vanille- oder Kokoseis, zwei bis drei Teelöffel Aiya Matcha Fuku (gibt es bei Tee Gschwendner) und 70 Milliliter lauwarmes Wasser. Das Eis in einer großen Schüssel antauen. Währenddessen Matcha in eine kleine Schüssel sieben, das Wasser dazugeben und mit einem Milchaufschäumer gut verrühren. Sobald das Eis cremig ist, den Matcha dazugeben und vorsichtig unterrühren, dann nochmals für etwa zwei Stunden ins Gefrierfach. Für die Kekse 60 Gramm Butter, 70 Gramm zarte Haferflocken, jeweils zwei Esslöffel Milch und Mehl, vier Esslöffel Honig und eine Prise Salz in einer Schüssel gut vermischen und den Teig auf einem Backblech zu dünnen, flachen Keksen formen. Etwa eine Viertelstunde bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen backen, bis sie goldbraun sind. Abkühlen lassen. Für die Sandwiches Eis und Kekse abwechselnd aufschichten.

3 TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

1. BEWEGUNG Spaziergänge an der frischen Luft sind nicht nur wunderschön, sondern auch genau das, was der Körper immer wieder braucht.

2. WÄRME Bei Verspannungen in Muskelpartien des Rückens ist eine Wärmflasche genau das Richtige, um wieder für Entspannung zu sorgen.

3. RICHTIGES SITZEN Eine Schonhaltung ist meist keine ausgeglichene Körperhaltung - ganz im Gegenteil. So werden bestimmte Muskelgruppen übermäßig beansprucht, was zu Verspannungen führt. Also: Gerade und gesund sitzen, um Schmerzen zu vermeiden.

eco Bundespreis ecodesign

Für echte WÄRME!

Wenn es kühler wird, der Abend früher anbricht und man sich nach Gemütlichkeit und Ruhe sehnt: Genau dann ist solch ein Ofen das einzig Wahre, Wärmende, Umweltfreundliche. Also wenn das nicht genügend Gründe für einen gemütlichen Abend sind.

Kaminofen Bionic Fire
von Attika,
ab 4.900 Euro

TEILEN IST IN:

Die Backform, die man gekauft, aber nie benutzt hat, die Heckenschere, die unter einer dicken Staubschicht versinkt, oder die Bierbank, die noch nie zum Einsatz kam. Warum nicht wie in guten alten Zeiten, etwas für die lieben Nachbarn tun, die diese Dinge vielleicht einmal benötigen? Mit Pumpipumpe wird das Teilen und Verleihen erleichtert. Und wer weiß, vielleicht kaufen Sie so weniger Dinge, die verstauben. **www.pumpipumpe.ch**

Ob Yoga oder Powertraining: Auch in der kühlen und kalten Jahreszeit beugt Sport gegen allerlei Wehwehchen vor und hält fit.

Ab jetzt mit Power!

Dass Yoga wohltuend auf Körper und Geist wirkt, ist schon lange kein Geheimnis mehr. Also warum nicht einfach mal mit dem Strom schwimmen und sich fit für die anstehende Jahreszeit machen? Schließlich tun wir unserem Körper etwas Gutes.

Yoga in Bonn:
www.Studio-52.de
Annagraben 49, 53111 Bonn

Von Einsteiger-Yoga bis zu Business-Yoga ist für jeden etwas dabei.

Schon während der Rasur wird die Haut beansprucht und gereizt. Da wünscht man sich währenddessen etwas Kühlendes, das die Haut beruhigt und gleichermaßen pflegt. Der Rasierschaum von Vichy beugt Rötungen und Reizungen vor.

Mousse de Rassage Anti-Irritations von Vichy (auch als Rasiergel), ab 8 Euro

Fotos: Alyafilvingpress.de, Atlika/globalmind.net, Vichy/beautypress.de, Pumpipumpe, OSTTILL/iStock/thinkstock

DIE KRAFT DES UNBEWUSSTEN

Angst, Sucht, Schlafstörungen, Schmerzen: Bei bestimmten Beschwerden kann eine Methode helfen, die lange Zeit für ein Ammenmärchen gehalten wurde. Hypnose. Heute ist sie als Therapie anerkannt. Thomas Theuerzeit erklärt, was dahintersteckt und wie Hypnose Menschen hilft.

Viele Menschen halten Hypnose für faulen Zauber. Was ist Hypnose?
Hypnose ist nichts anderes als tiefe Entspannung, bei der man gleichzeitig geistig sehr aufmerksam ist. Man fühlt sich in diesem Zustand sehr wohl und hat die Möglichkeit, Prozesse aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Dies geschieht alles freiwillig und hat nichts mit Bühnen- oder Showhypnosen zu tun. Hypnotherapie oder Klinische Hypnose ist seit 2006 vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie als Therapiemethode anerkannt und kein fauler Zauber.

Was passiert in der Hypnose?
In dieser tiefen Entspannung ist man offen für Neues. Ich vergleiche das immer mit einem Büffet, auf dem Ideen angeboten werden. Das Unterbewusstsein wählt davon aus. Dabei wird das abgelehnt, was als schlecht empfunden wird oder von dem man genug hat. Das Unterbewusstsein strebt dabei nach seelischer Balance.

Können Sie ein Beispiel nennen?
Ich halte einer Klientin oder einem Klienten ein weißes Blatt hin, sage aber dazu, das Blatt sei rot. Normalerweise würde man dann sagen: „Stimmt doch nicht, das Blatt ist weiß." Jedoch der Zustand, in dem sich die Klienten befinden, ist so angenehm, dass man die Aussage hinnimmt. Dies wird vom Unterbewusstsein abgespeichert. Sieht man dann wieder ein weißes Blatt Papier, fährt das Unterbewusstsein eine zusätzliche Schleife und sagt: „Kann das Blatt Papier nicht vielleicht doch rot sein, schau noch einmal hin." So hat man in der Hypnose die Möglichkeit, dem Unterbewusstsein Alternativen für bestimmte Themen anzubieten. ▶

▶Kann der Hypnosetherapeut den Klienten beeinflussen?
Nein, auf keinen Fall. Niemand würde in Hypnose Dinge tun, die er ohne den hypnotischen Zustand aufgrund persönlicher Einstellungen oder etwa aus Moralvorstellungen ablehnt. Das Unterbewusstsein wehrt sich sofort. Man hat jederzeit die Kontrolle. Hypnose ist immer freiwillig.

Wie versetzen Sie Ihre Klienten in Trance?
Es gibt unterschiedliche Techniken, die in diesen Zustand führen. Jede hat bestimmte Anwendungsgebiete und Vorteile. So kann man sich nach und nach auf die fünf Sinne fokussieren, sodass körperliche und anschließend geistige Entspannung eintreten. Doch es gibt auch Menschen, die sehr rational sind und schwerer loslassen. In solchen Fällen werden andere Techniken eingesetzt. Eine Möglichkeit wäre die sogenannte Konfusionstechnik, bei der eine völlige gedankliche Verwirrung erzeugt wird, die dann zur geistigen und anschließend zur körperlichen Entspannung führt.

Woran erkennen Sie, dass der Klient wirklich in Trance ist?
Einmal kann ich das von körperlichen Reaktionen ableiten. Die Augenlider fangen an zu flattern. Der Magen grummelt. Die Haut reagiert, sie wird glatt und schön durchblutet. Ich setze aber auch immer Biofeedback ein. Dabei werden mittels Sensoren die Herzfrequenz und der Hautwiderstand gemessen. Man kann dann am Computer sehen, wie tief jemand entspannt ist. Dies ist auch eine ideale Methode, um dem Klienten im Anschluss an die Hypnose seine Reaktionen zu zeigen. Er sieht dann nicht nur die Phasen der Entspannung, sondern auch die der Anspannung, also die Reaktion auf ein bestimmtes Thema.

Lässt sich damit dann auch der Erfolg einer Hypnosetherapie messen und nachvollziehen?
Ja, genau. Hat der Klient beispielsweise eine Spinnenphobie, so ist in der ersten Sitzung bei dem Gedanken an die Spinne unter Umständen eine deutliche Anspannung zu erkennen. Mit fortschreitendem Therapieverlauf verringert sich dann die Anspannung, selbst wenn das Problemthema angesprochen wird. Der Klient erfährt in der Hypnose eine Entlastung und kann diese dann in der Realität überprüfen. Im besten Fall reagiert er beim Anblick einer Spinne dann ebenfalls entspannt.

Was macht der Hypnosetherapeut während der Hypnose?
Es kommt auf das Thema an, das bearbeitet werden soll. Zum einen gibt es die Suggestivhypnose, bei der ich dem Klienten durch verschiedene Techniken Ideen anbiete, wie er sich in einer bestimmten Situation auch anders verhalten könnte. Ein klassischer Fall wäre hier zum Beispiel ein Klient, der Probleme mit seinem Selbstwertgefühl hat. Es gibt aber auch die Hypnoanalyse, bei der ich mit dem Klienten, wenn es zum Beispiel um Angstsituationen geht, in einen Dialog einsteige. Hier analysieren wir mithilfe des Unterbewussten, woher die Angst kommt und entwickeln dann in der Trance gemeinsam Lösungen für das Problem.

Man kann also in der Hypnose sprechen?
Ja, man kann sich unterhalten und man erinnert sich auch hinterher an alles, was besprochen wurde.

Muss sich der Klient auf die Hypnose vorbereiten?
Nein, eigentlich nicht. Jeder Klient muss allerdings bei mir im Vorfeld einen sehr ausführlichen Fragebogen ausfüllen. Darauf aufbauend findet dann das erste Gespräch statt, in dem wir uns gegenseitig kennenlernen. Für mich ist es wichtig, möglichst viel vom Menschen und seinem Umfeld zu erfahren. Der Mensch, nicht das Problem, steht im Vordergrund. Gemeinsam legen wir das Ziel der Behandlung und den Weg dahin fest.

Kann jeder hypnotisiert werden?
Grundsätzlich muss natürlich die Bereitschaft dazu da sein. Jeder, der dafür offen ist, ist hypnotisierbar. Seltene Ausnahmen sind neurologische Erkrankungen, durch die jemand unter Umständen nicht fähig ist, sich zu entspannen.

Gibt es irgendwelche Nebenwirkungen?
Es gibt Kontraindikationen, bei denen die Hypnose nicht angewendet werden darf. Dazu gehört zum Beispiel, wenn der Klient erst vor Kurzem einen Schlaganfall hatte.

Thomas Theuerzeit ist Heilpraktiker (Psychotherapie) und Hypnosetherapeut. Er ist ausgebildet in klassischer und medizinischer Hypnose, Traumatherapie und integrativer lösungsorientierter Psychotherapie.

Röhfeldstraße 57
53227 Bonn
Telefon: 0228 947 97 44
E-Mail: info@hypnose-zeit.de
www.hypnose-zeit.de

HypnoseZeit
THERAPIE & COACHING

Warum wird Hypnose immer noch verhältnismäßig wenig eingesetzt?
Hypnose wird zwar gesellschaftsfähiger, das Bewusstsein dafür ist aber noch nicht so groß wie gegenüber einer klassischen Verhaltens- oder Gesprächstherapie. Hypnose ist wahrscheinlich immer noch zu stark mystifiziert und die Bilder der Showhypnosen zu präsent.

Bei welchen Leiden und Problemen hilft eine Hypnosetherapie?
Hypnose kann man bei unterschiedlichen Themen anwenden – von Ängsten und Panikattacken, Phobien, mentalen Blockaden und Stress über Krisen und Depressionen, mangelndes Selbstbewusstsein bis hin zu psychosomatischen Beschwerden. Wenn es sich um traumatische Belastungsstörungen – Folgen traumatischer Erlebnisse – handelt, dann muss man schauen, ob man andere Therapien wie eine spezielle Traumatherapie – EMDR – anwendet.

Was bedeutet EMDR?
EMDR, das Eye Movement Desensitization and Reprocessing, verbessert als Therapiemethode die Behandlung psychischer Störungen und kann in viele andere Psychotherapieverfahren integriert werden. Nach einer erfolgreichen Sitzung erleben die meisten Menschen eine Veränderung von belastenden Erinnerungen. Auch die mit den Erinnerungen verbundenen körperlichen Erregungen können abklingen und negative Gedanken neu und positiver formuliert werden. EMDR wurde zur Behandlung traumatisierter Menschen entwickelt und ist auch bei anderen Störungsbildern wirksam, zum Beispiel bei Angst- und Panikstörungen, psychophysischen Erschöpfungssyndromen oder chronischen Schmerzen.

Wie kommen die Klienten zu Ihnen?
Das ist ganz unterschiedlich. Viele kommen von sich aus, weil sie sich informiert haben. Andere werden von ihren behandelnden Ärzten zu mir geschickt. Ich verfüge über ein Netzwerk von Ärzten, mit denen ich zusammenarbeite und wo ich umgekehrt, wenn ich an meine therapeutischen Grenzen stoße, auch Klienten hinschicke.

Was war der größte Erfolg, den Sie mit Hypnose erzielt haben?
Erfolg klingt so nach Wettbewerb. Aber darum geht es ja nicht. Meine Aufgabe ist es, Menschen, die Probleme haben und einem Leidensdruck ausgesetzt sind, zu begleiten. Nicht mein Erfolg zählt, sondern der, den der Klient letztendlich wahrnimmt. Und da kann schon jeder kleinste Schritt in die richtige Richtung für ihn ein großer Erfolg sein. Nehmen Sie beispielsweise einen Klienten, der schwere Depressionen hat, und für den alles grau in grau erscheint. Für ihn ist vielleicht ein sehr großer Erfolg, wenn er schon nach wenigen Sitzungen einmal wieder die Sonne genießen kann. Das ist natürlich nicht bei jedem so. Depression ist eine schwere Erkrankung, dies darf man auf gar keinen Fall unterschätzen. Aber Fakt ist: Hypnose ist lösungs- und kurzzeitorientiert. Wir suchen nicht lange in der Vergangenheit, sondern schauen nach vorne. ■

Fotos: Zoonar+RF/Zoonar/thinkstock, Thomas Theuerzeit

DORNRÖSCHEN **schläft noch nicht**

Im Herbst bereitet sich der Garten auf seinen winterlichen Dornröschenschlaf vor. Doch bis es soweit ist, ist noch viel zu tun – vor allem, wenn Rasen und Beete auch in den kommenden Monaten noch schön aussehen sollen.

Wärmende Sonnenstrahlen sind deutlich weniger geworden. Über dem Rhein erhebt sich frühmorgens dichter Nebel. Das Siebengebirge leuchtet in satten Rottönen. Erster Bodenfrost kündigt sich an. In den Gärten haben die Sommerpflanzen ihre farbige Pracht schon eingebüßt. Jetzt sind die Herbstpflanzen an der Reihe: Fette Henne, Astern, Heidekraut und Erika. Sie alle blühen um die Wette und sind echte Hingucker, ob im Topf oder Beet. Schön sind jetzt auch Gehölze und Ziersträucher, deren Laub sich verfärbt und deren Früchte bis weit in den Winter hinein leuchten und in der kalten Jahreszeit lebendige Akzente setzen.

Genug geschaut – im Herbst gibt es einiges zu tun! Ganz wichtig: Holen Sie Zitruspflanzen, Bougainvillee, Oleander und andere empfindliche Kübelpflanzen vor dem ersten Frost ins Haus. „Oliven können Sie länger draußen stehen lassen. Sie halten bis zu minus zehn Grad Celsius aus“, sagt Marcus Kissener von Kissener`s Gartenmarkt. Wird es dann kälter, mögen es alle mediterranen Pflanzen lieber etwas kuscheliger. ▶

▶Als angenehm empfinden sie Temperaturen zwischen fünf und zehn Grad. Ein idealer Standort wäre daher ein kühler, aber frostfreier Wintergarten oder auch das Treppenhaus. Hauptsache: Es ist hell. Dunkle Keller sind also denkbar ungeeignet.

Die Geranienzeit ist jetzt beendet. Kräftige Pflanzen können jedoch noch lange auf der Fensterbank oder im Wintergarten munter weiterblühen. Wenn Sie die Pflanzen überwintern möchten, sollten Sie für ein kühles und helles Winterquartier sorgen. Dort brauchen die Überwinterer nicht zu oft gegossen werden. Einmal pro Woche mit abgestandenem, nicht zu kaltem Wasser reicht völlig aus. Sollte die Pflanze dann in den kommenden Wochen Blätter abwerfen, liegt dies meistens nicht am Wassermangel, sondern am reduzierten Lichtangebot oder an zu hohen Raumtemperaturen. Ab Mai kehren dann alle Gewächse ins Freie zurück.

Nun wieder hinaus in den Garten. Im Herbst wird der Rasen ein letztes Mal gemäht. Dafür gibt es allerdings keinen idealen Zeitpunkt. Denn solange es nachts nicht zu kalt ist, wächst der Rasen weiter und man muss ihn eventuell immer wieder mähen. Sobald die Temperaturen in den Nächten spürbar sinken, geht dann auch der Rasen in seine wohlverdiente Winterruhe.

Im Herbst wird auch noch einmal zur Schere gegriffen. Nach einem richtigen Sommer ist ein kompletter Rückschnitt wie im Frühjahr nicht notwendig. Da der Sommer in diesem Jahr aber sehr feucht war, muss jetzt radikal zurückgeschnitten werden. Dies gilt jedoch nicht für Rosen. „Hier meinen viele Hobbygärtner, man müsse sie im Herbst stark zurückschneiden. Besser ist es, dies im Frühjahr zu machen, so bleibt genug erhalten, falls es zu Winterschäden kommt“, so Kissener.

Die Färbung der Blätter an den Bäumen ist im Herbst immer einer Eyecatcher. Das Laub auf dem Boden ist allerdings weniger erfreulich. Doch ärgern Sie sich nicht, denn Laub ist eine wichtige Ressource im Garten, die kein Gärtner ungenutzt lassen sollte! Auf dem Rasen und Gehwegen muss es regelmäßig entfernt werden. Auf den Beeten dient es allerdings als Schutz für die Pflanzen. Im Laufe der neuen Gartensaison zersetzt es sich dann und reichert den Boden mit Humus an.

Neben den mehr oder weniger lästigen Aufräumarbeiten, die im Herbst erledigt werden müssen, ist die dritte Jahreszeit ein optimaler Zeitpunkt, um zu pflanzen. „September und Oktober sind die richtigen Monate für winterharte Stauden. Laubabwerfende Gehölze können sogar, wenn es frostfrei ist, von Oktober bis in den Dezember hinein gesetzt werden“, sagt Baumschulfachmann Kissener. Und noch ein Tipp: „Es gibt viele Pflanzen, die auch im Winter interessant sind. Verschönern Sie damit jetzt Ihren Garten. Außerdem lassen sich einzelne markant gewachsene Pflanzen mit Licht gezielt hervorheben. So sorgt man auch in der kalten Jahreszeit draußen für eine schöne Stimmung“, so Gartenexperte Marcus Kissener. ■

Fotos: altocumulus/iStock/thinkstock, Tommaso+Tagliaferri/iStock/thinkstock

KISSENER´S
GARTENMARKT
Pflanzen, Service und mehr...

Persönlich, kompetent & in Ihrer Nähe

IDEEN für den Herbst!

Landgrabenweg 79 · 53227 Bonn

Fon 0228 - 47 17 08
Fax 0228 - 46 46 31

kissenersgartenm@aol.com
www.gartenmarkt-kissener.de

VISIONÄR MIT WOLKE

Grenzenloser blauer Himmel. Nicht eine Wolke am Firmament. Ralf Steinbeck sitzt zu Hause in seinem Garten. Als Firmengründer einer Unternehmensberatung, die sich auf Lösungen aus dem 3D-Druck spezialisiert hat, vertraut er dabei auf die Cloud, die virtuelle Wolke, die ein neues Arbeiten erlaubt.

Ralf Steinbeck genießt die letzten sommerlichen Tage des Jahres. Er sitzt im Garten seines Hauses in Bergisch Gladbach. Für einen Kunden arbeitet er an einer komplexen Lösung. Herzstück sind dabei Fertigungsteile, die in Minutenschnelle von einem 3D-Drucker hergestellt werden. Gleichzeitig weist er einen neuen Vertriebsmitarbeiter in Berlin in ein Projekt ein und bereitet die nötigen Unterlagen für die Finanzbuchhaltung auf. Seine Ehefrau begleitet die Firmengründung in Marketing und Public Relations. Beide möchten mehr Zeit miteinander verbringen. Sich auf das Wesentliche konzentrieren. Auf dem Tisch steht eine Tasse Kaffee, daneben ein Apfel vom Baum am Ende des eigenen Grüns und: sein Rechner. Denn eigentlich ist Steinbeck im Büro. An diesem sonnigen Tag im eigenen Garten. Unter einem wolkenlosen Himmel. Nicht ganz, denn über seinen Arbeitsplatz spannt sich die virtuelle Cloud seines Unternehmens Lividus Consulting – gepflegt und gehegt von der Bonner Scopevisio.

„Ich habe mich auf Beratungsleistungen für die Fertigungsindustrie konzentriert“, erklärt er seine Geschäftsidee. Eine hochkomplexe Materie, die sehr viel Technikverstand erfordert. Es geht um Business-Checkups, Prozessanalyse, Projektleitung und Automatisierungsberatung. Das Kerngeschäft klingt ein wenig nach Science Fiction. „Wir lassen beispielsweise Ersatzteile für hochkomplexe Maschinen entwickeln und anfertigen.“ Der Clou: Diese Ersatzteile werden mit einem 3D-Drucker erstellt. „Unsere Aufgabe dabei ist es, das benötigte Teil mit einem 3D-Scanner aufzunehmen, dann in CAD-Software zu übertragen und schließlich in einem 3D-Drucker zu fertigen. Das ist heute bis zu einer Größe von zwei Kubikmetern und mit einem Metallanteil von bis zu 80 Prozent möglich.“

Lividus Consulting ist im gesamten Bundesgebiet aktiv. Mitarbeiter in Hannover und Berlin unterstützen den Firmengründer bei der Umsetzung seines Geschäftsmodells; die Einstellung weiterer Vertriebsmitarbeiter ist geplant. „Es war für mich sehr schnell klar“, so Steinbeck, „dass ich auf Cloud-Computing setze – eben auf die Wolke.“ Für viele ist die Cloud lediglich ein Server, auf dem sie ihre Daten ablegen und sie von jedem Ort und jedem Computer – nach einem entsprechenden Authentifizierungsprocedere – abrufen können. Doch die Cloud ist mehr, kann mehr: Sie hält nicht nur Speicherkapazität vor, sondern auch Rechenkapazität und Software, die je nach individueller Konfiguration genutzt werden. Vereinfacht gesprochen ist dabei etwa das Tablet lediglich der Bildschirm einer komplexen Anwendung, die in der Cloud bereitgestellt wird, und deren Ergebnis dann auf dem Mobiltelefon dargestellt wird. Eine Lösung, die sich insbesondere für mittelständische Unternehmen rechnet, denn Investitionen in Software entfallen, die Programme sind immer auf dem aktuellen Stand und eine Vielzahl von Backups garantieren eine ständige Verfügbarkeit der Daten und Programme. Steinbeck dazu: „Für mich ist das ein optimales Angebot, denn es macht mich in vielerlei Hinsicht unabhängig. Ich brauche mich nicht um Updates zu kümmern und fällt mal ein Computer aus, dann brauche ich nur einen neuen Rechner mit Internetzugang und ich bin direkt wieder am Arbeiten. Ohne Software einrichten und Daten transferieren zu müssen.“

Wer Ralf Steinbeck trifft, ist sehr schnell in der Welt der Visionen, der Zukunft, der Möglichkeiten und der Ideen. „Irgendwann wird jeder Haushalt einen 3D-Drucker haben“, erzählt Steinbeck, „das mag uns heute noch als Zukunftsmusik vorkommen. Aber es ist bereits im Bereich des technisch Möglichen, dass Menschen, die eine neue Zahnbürste brauchen, sich diese am heimischen 3D-Drucker selbst herstellen.“ Die Forschung arbeite daran, für das „normale“ Augenmaß überdimensionierte Drucker zu bauen, um deren Leistungsfähigkeit und Produktionsmöglichkeiten herauszufinden.

„Na klar bin ich ein von Innovationen geprägter Mensch, mich fasziniert, was heutzutage bereits möglich ist, und was in Zukunft Alltag sein wird“, so Steinbeck weiter. Dabei sei es für ihn sehr wichtig, sich auf das Wesentliche konzentrieren zu können, zu müssen. „Arbeitsprozesse müssen für mich gerade im Zusammenspiel mit meinen Teamkollegen in Berlin und Hannover intuitiv sein, Informationen müssen an einem einzigen Ort vorliegen. Ich kann keine Zeit darauf verschwenden, stundenlang beispielsweise nach einem virtuellen Projektordner zu suchen oder mich im Klein-Klein der Finanzbuchhaltung zu verlaufen.“ ▶

DIE ZUKUNFT IM BLICK: Unternehmensberater Ralf Steinbeck nutzt die Cloud, um effizient und erfolgreich zu arbeiten.

„Mich fasziniert einfach, was heutzutage bereits möglich ist, und was in Zukunft Alltag sein wird“

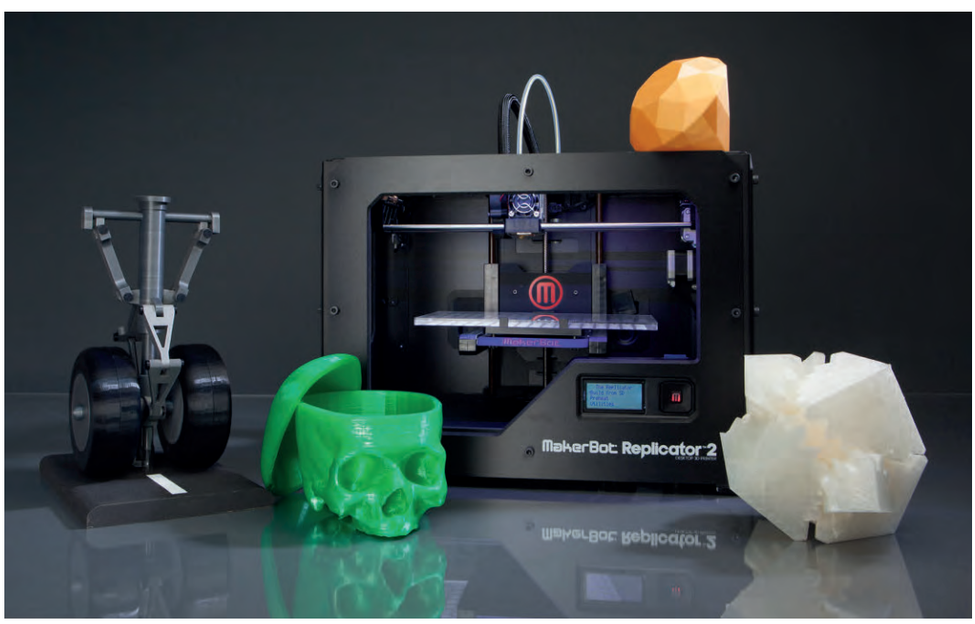
▶ Selbstredend müsse er auch innovative Formen der Arbeit schnell und effizient in seinen Firmenalltag integrieren. „Auch deshalb die Cloud“, fasst Steinbeck zusammen. Alle wichtigen Informationen, Dateien und auch die Buchhaltung wickelt Lividus Consulting über die Cloud ab. Unterstützt wird er dabei von der entsprechenden Software des Bonner Unternehmens Scopevisio. „Sie erleichtert mir das Arbeiten ungemein und erlaubt mir wie auch meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von jedem Ort, zu jeder Zeit auf relevante Daten zuzugreifen.“ Etwa dann, wenn der Vertriebskollege in Berlin einen Kundentermin habe, könne er sich zuvor über den Kunden informieren, welche Aufträge es bisher gab, welche Projekte erledigt waren, ob Rechnungen beglichen wurden. Nur ein informierter Mitarbeiter sei ein guter Mitarbeiter, sagt Lividus-Gründer Steinbeck, denn er könne den Kunden erfolgreich führen. Vorteil ist dabei, dass die Scopevisio-Lösung modular angeboten wird. Steinbeck: „Ich kann weitere Anwendungen und Nutzerlizenzen dazu buchen, wenn ich sie brauche.“ Zu Beginn stand die Finanzbuchhaltung im Vordergrund, weitere Applikationen von Scopevisio wie etwa die virtuelle Projektakte und das Kundenmanagement wurden im zweiten Schritt hinzugefügt.

Transparenz und Vertrauen sind für ihn zwei wichtige Größen in seinem Arbeitsalltag. Aufträge müssen erledigt werden; wo und wann dies geschieht, dürfe ihn nicht kümmern, beschreibt Ralf Steinbeck die Arbeitsprozesse bei Lividus. Ob nun die Mitarbeiterin lieber auf der Terrasse arbeite, wo sie in guter Atmosphäre produktiver und auch kreativer sei, um dann Zeiten im Büro effektiver zu nutzen, oder feste Routine benötige, diese Selbstorganisation überlasse er den Angestellten. Schließlich gebe es auch Mitarbeiter, die ab 16 Uhr zur Höchstform auflaufen, andere seien morgens um sechs Uhr am produktivsten.

Schlecht ist, wenn die eine Hand nicht weiß, was die andere tut. Deshalb braucht es eine gemeinsame Arbeitsplattform in der Cloud, die allen Beteiligten und Berechtigten den Durchblick sichert.

All dies könne eine herkömmliche Server-Lösung nicht leisten. „Es braucht schon mehr. Deutlich mehr“, erklärt Visionär Steinbeck. Bei einer Server-Lösung sei ein sehr enger Kontakt zu den Kolleginnen und Kollegen nötig, denn nur so könne deren Arbeitsstruktur, deren „Denke“ erfasst und verstanden werden. Wie die Kollegin beispielsweise Informationen aufnimmt, festhält und abspeichert, wie sie Ordner und Dateien nennt. „Und damit auch der Weg, wie die Kolleginnen und Kollegen Informationen archivieren und vorhalten.“ Mit der Lösung von Scopevisio geschehe dies nach einem vorgegebenen, standardisierten Prozess – in der Cloud, der Wolke. Die Daten sind überall und vor allen Dingen von allen Endgeräten – ob Computer, Tablet oder Smartphone – abrufbar. „Kein Mitarbeiter kann dann sagen, er sei nicht auf dem Stand der Dinge, egal wann, egal wo“, fasst der Lividus-Inhaber zusammen. Und das mit Schloss und Riegel, denn Scopevisio garantiert bei seiner Cloud-Lösung höchste Sicherheitsstandards.

„Ich habe mir diese Garantien genau angeschaut und mich vom Sicherheitskonzept von Scopevisio überzeugen lassen. Auch hier muss ich vertrauen können, vor allem auch im Namen meiner Kunden“, schließt Ralf Steinbeck. Die Arbeitswelt wird sich in den kommenden Jahren grundlegend ändern. „Wer dabei bestehen möchte, der muss frühzeitig die Zeichen der Zeit erkennen und sich entsprechend positionieren.“ An einem sonnigen Tag, in seinem Garten, mit einer guten Tasse Kaffee. Steinbeck blickt zufrieden in die Zukunft und blinzelt in den wolkenlosen Himmel. ■



REPLICATOR 2: Für viele Menschen noch eine Vision aus einer fernen Zukunft, beweisen 3D-Drucker heute schon ihre Alltagstauglichkeit.

Fotos: P. M. J. Rothe (2), MakerBot

SCOPEVISIO
Cloud Unternehmenssoftware

ERP
CRM
ECM
SCOPEVISIO SUITE

Ziele erreichen

Auf Erfolgskurs steuern

Erfolg im Mittelstand ist planbar. Eine flexible und präzise Unternehmenssteuerung ist dabei entscheidend. Nur dann können Untiefen umschifft und jederzeit stabil auf Erfolg gesteuert werden. Mit Unternehmenssoftware aus der Cloud. Schnell. Präzise. Sicher.

Jetzt den Erfolgskompass aktivieren: www.scopevisio.com

Software made & hosted in Germany

IDW PS 880 PwC zertifiziert

GELESEN. GEHÖRT. GEFALLEN.

Ein gemütlicher Abend am Kamin! Dazu gehört auf alle Fälle ein gutes Buch, eine Tasse Tee oder eine interessante CD. Die Redaktion hat ihre Tipps für den Herbst zusammengestellt. Und bevor wir uns am elften Elften wieder in den Karneval stürzen, kommt eine sehenswerte Dokumentation über die fünfte Jahreszeit in die Kinos. Sehenswert bekloppt!

Berührend.
Ein junger Mann wacht an einem weißen Südseestrand auf. Er weiß nicht, wer er ist und wie er dorthin gekommen ist. Von den Eingeborenen wird er Mauke Nuhar genannt, „Lächelnder Rücken", nach der Wunde, die er auf dem Rücken trägt. Das Einzige, was das Meer Mauke Nuhar gelassen hat, ist ein Gedichtband von Dylan Thomas, dem walisischen Nationaldichter. Langsam erwachen in ihm die Bilder einer Frau. Sie halten ihn am Leben und er weiß, er muss sie unbedingt suchen, um sich selbst zu finden. Eine Irrfahrt zur einzig wahren, großen Liebe und ein Buch, das unter die Haut geht.

Francesco Zingoni, Unter den Sternen, btb, 640 Seiten, ISBN 978-3-442-75406-9, ab 19,99 Euro

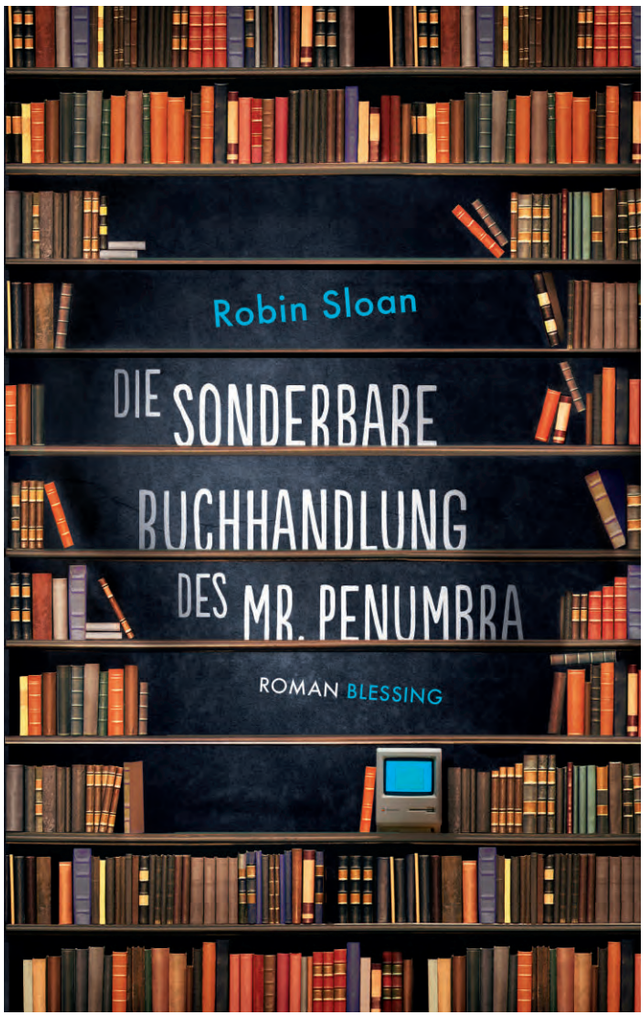
Bekloppt.
Für seine Dokumentation war Claus Wischmann dem deutschen Karneval 365 Tage auf der Spur. Dabei blickt der Filmemacher hinter die Kulissen des närrischen Treibens und präsentiert die Feierlichkeiten in einem Licht, das offenbart, wie viel Arbeit und Schweiß dieser Brauch abverlangt. Im Mittelpunkt des Films stehen Karnevalisten. Zum einen ist da die 82-jährige Biggi, die in ihrer Freizeit und um ihrer Einsamkeit zu entkommen Tanzgruppen organisiert. Im Kontrast dazu Tobias, dessen großer Traum es ist, Büttenredner zu werden, der aber Probleme im Elternhaus hat.

Karneval! Wir sind positiv bekloppt, 132 Minuten, ab 6. November im Kino

Hörbar. *„Jealous Gods" heißt das neue Studioalbum von Finnlands Rockexport Poets Of The Fall. Die neue CD (Odyssey Music Network/Rough Trade) erscheint pünktlich zu den Oktobershows der Band und bietet all jene Qualitäten, die diese Band auszeichnen – einen wohldosierten Mix aus melodiösen Balladen und treibendem Alternative Rock. Poets Of The Fall treten am 18. Oktober in Köln im Luxor auf.*

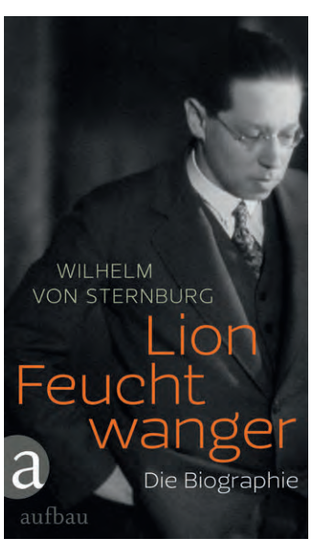
Spannend.
Die Geschichte von Claire und Jamie Fraser geht weiter. Auch im achten Band der Highland-Saga stellt das Schicksal ihre Liebe und ihre Familie auf eine harte Probe. Jamie, von dem alle glauben, dass er tot ist, kehrt nach Hause zurück. Er ist am Boden zerstört, als er erfährt, dass seine Frau Claire seinen besten Freund geheiratet hat. Der neue Band des Zeitreise-Epos ist genauso spannend und detailgetreu wie seine Vorgänger. Wer aber wissen möchte, wie die Liebesgeschichte von Claire und Jamie ausgeht, wird dies in diesem Buch noch immer nicht erfahren. Es wird einen neunten Band geben. Bis dahin lesen wir noch einmal Bände 1 bis 8.

Diana Gabaldon, Ein Schatten von Verrat und Liebe, blanvalet, 992 Seiten, ISBN: 978-3-7645-0304-8, ab 24,99 Euro



Rätselhaft.
Clay Jannon verliert seinen Job als Webdesigner und fängt an, bei Mr. Penumbra zu arbeiten, der in San Francisco eine alte, verstaubte Buchhandlung betreibt, die rund um die Uhr geöffnet ist. Clay ist bald klar, dass hier irgendetwas nicht stimmt. Nach und nach findet er heraus, dass Mr. Penumbra und seine Kunden einem uralten Geheimnis auf der Spur sind. Ein spannendes und zugleich heiteres Buch, das voller Ideen steckt. Genau das Passende für ein gemütliches Herbstwochenende, wenn draußen richtig fieses Wetter ist.

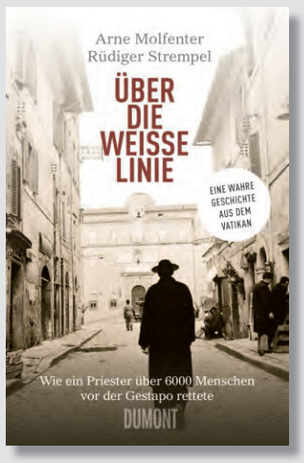
Robin Sloan, Die sonderbare Buchhandlung des Mr. Penumbra, Blessing, 352 Seiten, ISBN 978-3-89667-480-7, ab 19,99 Euro



Neuausgabe.
Der Schriftsteller Lion Feuchtwanger wäre in diesem Jahr 130 Jahre alt geworden. Der Journalist Wilhelm von Sternburg hat aus diesem Anlass seine 1984 erschienene Biographie von Feuchtwanger neu überarbeitet. Von Sternburg verfolgt den Lebensweg eines der beeindruckendsten Autoren des 20. Jahrhunderts im Zusammenhang mit der Zeitgeschichte. Ein überzeugendes Buch, das dazu anregt, die Romane Feuchtwangers noch einmal hervorzuholen.

Wilhelm von Sternburg, Lion Feuchtwanger, Aufbau Verlag, 544 Seiten, ISBN 978-3-351-03275-3, ab 26,00 Euro

Wahr. Monsignore O'Flaherty war der Oskar Schindler Roms, sagen die beiden Autoren Arne Molfenter und Rüdiger Strempel. Sie beschreiben in ihrem Buch ein spannendes, atemberaubend schnelles Katz-und-Maus-Spiel, das sich der irische Priester Hugh O'Flaherty und der SS-Obersturmbannführer Herbert Kappler während der deutschen Besetzung Roms von 1943 bis 1944 lieferten. Eine wahre Geschichte von einem Mann, der mehr als 6.000 Menschen das Leben rettete. O'Flaherty baute mit Chuzpe, Mut und Gottvertrauen eine geheime Fluchtorganisation für alliierte Soldaten und Juden in Rom auf und ist bis heute ein Vorbild für Zivilcourage und Unerschrockenheit.



Arne Molfenter, Rüdiger Strempel, Über die weiße Linie. Wie ein Priester über 6.000 Menschen vor der Gestapo rettete. Eine wahre Geschichte aus dem Vatikan, Dumont, 271 Seiten, ISBN 978-3-8321-9760-5, ab 19,99 Euro

// INTERVIEW

Das Buch liest sich wie ein Krimi. Ist es einer?
Strempel: Nein, aber es freut uns, wenn es sich so spannend liest. Geschichte besteht auch aus Geschichten und wer sich im Geschichtsunterricht gelangweilt hat, kommt so vielleicht auf den Geschmack.

Was hat Sie an Hugh O´Flaherty am meisten beeindruckt?
Molfenter: Kappler wollte den irischen Priester entführen und ermorden. Dass O'Flaherty ihm das vergeben hat, ihm nach Ende des Krieges sogar noch jahrelang Trost spendet und ihm hilft, ist eine individuelle Fähigkeit, zu der wohl nur wenige in der Lage wären. Davon abgesehen ist es natürlich eine unglaubliche Leistung, über 6.000 Menschen das Leben gerettet zu haben.
Strempel: Wir haben hier jemanden, der nach der Maxime gehandelt hat, dort zu helfen, wo Hilfe erforderlich ist, ohne Ansehen der Person und auch unter Einsatz des eigenen Lebens. Das alles war für ihn eine Selbstverständlichkeit, eigentlich kaum der Rede wert. Es ist eine Sache, über Humanität zu reden, eine andere, sie – zumal unter so bedrohlichen Umständen – zu leben. Hugh O'Flaherty ist ein beeindruckendes Beispiel für das Beste, wozu Menschen fähig sind.

Wie sind Sie auf diese wahre Geschichte gestoßen?
Molfenter: 2013 wurde in der kleinen irischen Stadt Killarney, in der O'Flaherty aufgewachsen ist, eine Statue enthüllt. Die BBC berichtete über den „Oskar Schindler Irlands". Das hat uns neugierig gemacht.

Da steckt eine Menge Recherchearbeit hinter.
Molfenter: Die Familie O'Flaherty in Irland hat uns dabei unglaublich unterstützt. Ebenso die Nachkommen einiger Hauptfiguren, die im Buch eine Rolle spielen. Da die Geschichte bis in die Siebzigerjahre reicht und Teile auch in Bonn spielen, waren wir dankbar, dass uns Hans-Dietrich Genscher ein Interview für das Buch gegeben hat.

Was ist Ihr nächstes Buch?
Molfenter: „Miss Moneypenny", die Sekretärin in den James-Bond-Filmen, hatte ein reales Vorbild. Die Recherchen zu dieser echten Figur haben wir bereits begonnen.
Strempel: Und so viel können wir schon versprechen: Das Vorbild ist wesentlich faszinierender als die Sekretärin von 007.

Arne Molfenter war Redakteur und Korrespondent für BBC World Service, ARD und ZEIT. Er arbeitet heute für die UN. **Rüdiger Strempel** ist seit über einem Jahrzehnt in verschiedenen Funktionen für die UN tätig. Außerdem arbeitet er als freier Journalist und Übersetzer.

Fotos: bib, Blessing, blanvalet, Aufbau Verlag, Dumont Verlag, W-Film, Poets Of The Fall/Odyssey Music Network/Rough Trade,

Wache Holder

GIN VERSPRICHT EIN LANGES LEBEN UND GENUSS AN GEMÜTLICHEN KAMINABENDEN

ÜBER VIELE JAHRE WAR GIN LEDIGLICH DAS GETRÄNK, DAS DEM TONIC EIN WENIG FEUER GAB. MEHR NICHT. SEIT KURZEM ABER, FINDET DER WACHOLDERSCHNAPS DIE ANERKENNUNG, DIE ER SCHON LANGE VERDIENT HAT. AUCH PUR!

Der Saarburger Rausch. Dies ist nicht das Ergebnis eines feuchtfröhlichen Abends in einer rheinland-pfälzischen Kleinstadt, sondern eine der besten Weinlagen an der Saar. Das Besondere an ihr ist, dass die Reben bis in die Stadt hineinreichen. Hier wachsen auch die Trauben des traditionsreichen Weinguts Forstmeister Geltz Zilliken auf Böden von mittelgrauem, feinblättrigem Devon-Schiefer, aber auch auf Diabas, einem vulkanischen Gestein. Diese Böden bringen einen Rieslingwein hervor, der durch seine Mineralität und Eleganz überzeugt. Was einen guten Wein ergibt, dachte sich Dorothee Zilliken, ergibt auch ein einzigartiges Aroma für einen Gin. Gemeinsam mit der Basis Wacholder und weiteren Zutaten aus der Region wie Schlehe, Hagebutte, Angelika, Hopfenblüte und Weinrose, aber auch exotischen Ingredienzien wie Mandelschale, Koriander, Zimt und Ingwer machen sie den besonderen Geschmack von Ferdinand's aus, dem ersten und einzigen Saar-Gin.

Gebrannt wird er von Andreas Vallendar, dessen Familie bereits seit vielen Generationen eine eigene Brennerei im Weiler Bilzingen auf den Höhen des Saargaus unterhält, wo das Herstellen von Schnäpsen und Edelbränden seit jeher Tradition ist. Gemeinsam mit Dorothee Zilliken kreierte Vallendar diesen einzigartigen Gin, der nach dem Ahnen von Zilliken benannt wurde, der Anfang des 19. Jahrhunderts das Weingut in Saarburg begründete. Heute zählt Ferdinand's zu den gefragten deutschen mit Wacholder verfeinerten Bränden und wird in Berliner Szenebars ebenso ausgeschenkt wie in noblen Hamburger Hotels.

Dabei denken viele bei Gin an englische Pubs und vor allen Dingen an Queen Mum, die Mutter von Queen Elizabeth, deren biblisches Alter auf den täglichen Genuss eines Gin Tonics zurückgeführt wird. Sie selbst machte zu ihren Lebenszeiten nie einen Hehl daraus, dass ein ordentlicher Gin Tonic ihr Lieblingsdrink sei. Dabei bevorzugte sie Gordon's Dry Gin in einer Sonderabfüllung. Auch Queen Elizabeth II. teilt diese Leidenschaft. Sie lässt ihren Gin mit Dubonnet im Verhältnis zwei zu eins mixen, dann mit zwei Eiswürfeln und einer Zitronenspalte servieren. Sicherlich ist das Vereinigte Königreich die Heimat des Gins. Renommierte Marken wie Beefeater Crown Jewel, Bombay Sapphire oder Tanqueray zeigen die Verbundenheit der Briten mit dem Getränk, die auch von den Niederländern geteilt wird, die es allerdings als Genever trinken, oder den Slowaken und Tschechen, die Borovicka genießen. ▶

„ICH TRINKE NICHTS STÄRKERES ALS GIN VOR DEM FRÜH-STÜCK.“

W.C. FIELDS

▶ Hierzulande macht nicht nur ein Weingut an der Saar in Gin, sondern auch Bollenhut tragende Schwarzwälderinnen und Schwarzwälder. Natürlich mit bewegter Geschichte, die bis ins Jahr 1951 zurückreicht, als der pensionierte, britische Kommandeur Montgomery Collins aus Berlin in den Schwarzwald zog. Dort eröffnete er ein Gästehaus, das er „Zum wilden Affen“ taufte, in dem er selbstredend auch Gin servieren wollte. So kam er auf die Idee, eigenen Gin zu brennen. Wacholder gibt es im Badischen wie Württembergischen ausreichend, ist er doch die wichtigste Zutat für den berühmten Schwarzwälder Schinken, auch an klarem Quellwasser sowie Kräutern mangelt es der Region nicht. Wenige Jahre später verloren sich die Spuren des Gentlemans. Erst als das Gästehaus vor zehn Jahren das renoviert wurde, fand man eine alte Holzkiste mit einer handbeschrifteten Gin-Flasche, auf deren Etikett „Max the Monkey 47 – Schwarzwald Dry Gin“ stand. Außerdem fand sich in der Kiste das Rezept mit sämtlichen Zutaten, die Collins für seinen Gin verwendet hatte. In den vergangenen zehn Jahren hat sich Monkey 47 zu einer Kultmarke entwickelt, die in aller Welt ihre Fans hat. Setzt Ferdinand's auf die Feinheit eines Saar-Rieslings, so erinnert der Geschmack von Monkey 47 an tiefe, dunkle Schwarzwald-Forste und eben jenen berühmten Bollenhut, mit dem die Schwarzwälderin sich sonntags zum Kirchgang herausputzt.

Geschichten lassen sich viele erzählen und viele Reminiszenzen finden. Etwa im Film-Klassiker „Casablanca“ aus dem Jahr 1942. Darin sagt Rick (Humphrey Bogart) jene legendäre Zeile: „Of all the gin joints, in all the towns, in all the world, she walks into mine“ und meint damit Isla (Ingrid Bergman). Ins Deutsche übersetzt verliert der Satz allerdings ein wenig von seinem Glanz: „Von allen Kneipen in dieser Welt, kommt sie ausgerechnet in meine.“ Sie hätte auch nach Schottland gehen können. Denn aus Schottland kommt Hendrick's, auch ein legendärer Gin. Das Besondere an ihm ist die Gurke, die dazugehört. Denn die schottische Brennerei veredelt den Alkohol nicht nur mit Wacholder, sondern auch mit Koriander, Rosenwasser und Irisessenzen. Eine Vielfalt, die man in keinem Gin erwartet hätte.

Vorhersehbarer sind da die beiden klassischen Gin-Longdrinks: Gin und Tonic, nur Novizen bestellen einen Gin Tonic, sowie der Gimlet. Letzterer wurde von Matrosen der britischen Royal Navy als Willkommensdrink nach langer Fahrt erfunden. Berühmt wurde der Drink jedoch durch eine Romanfigur. Krimi-Schriftsteller Raymond Chandler nutzte jede Gelegenheit, seinem Hauptdarsteller, dem Privatdetektiv Philip Marlowe, ein, zwei oder drei Gimlets zu gönnen – als Unterstützung bei der Aufklärung kniffeliger Kriminalfälle. ■

GIN & TONIC

1 Teil Hendrick's Gin
4 Teile Tonic Water
1 Gurkenscheibe
Eiswürfel

Gin mit Tonic Water in ein Longdrink-Glas füllen, Eiswürfel und Gurkenscheibe dazugeben.

GIMLET

4 cl Monkey 47 Gin
2 cl Lime Juice
Limettenschale

Alle Zutaten in ein Longdrink-Glas füllen.

WHITE LADY

4 cl Gin
2 cl Cointreau oder Curaçao Triple Sec
2 cl Zitronensaft
Eiswürfel

Alle Zutaten im Shaker mit Eiswürfeln gut schütteln und in eine Cocktailschale abgießen.

GIN FIZZ

5 cl Gin
2 cl Zitronensaft
2 cl Zuckersirup
kaltes Sodawasser
Eiswürfel

Im Shaker mit Eiswürfeln schütteln und in ein kleines Becherglas abgießen. Mit Sodawasser aufspritzen.

UNSERE FAVORITES

Der Feine | Der Herbe | Der Schöne | Der Elegante | Der Bayer

FÜNF GINS, DIE BEGEISTERN: FERDINAND'S aus Saarburg (0,5 Liter ab 34,95 Euro) **HENDRICK'S** aus Schottland (0,7 Liter ab 28,50 Euro) **MONKEY 47** aus dem Schwarzwald (0,5 Liter ab 29,99 Euro) **BROCKMAN'S** aus England (0,7 Liter ab 33,99 Euro) **BAVARKA** aus Bayern (0,7 Liter ab 35,99 Euro). Und als Tonic-Empfehlung: **„1724"** aus Argentinien.

Fotos: Ferdinand's /Capuleé&Montague LTD. (3), Hendrick's, Monkey 47 (3), Brockmans, Bavarka/Rocchi PR

À la carte

SCHLEMMEN WIE „GOTT IN FRANKREICH“. FRISCHEN FISCH, LECKERE WILDSPEZIALITÄTEN ODER AUCH EIN AUF DEN PUNKT GEBRATENES RINDERFILET. RAVIOLI MIT FRISCHEN STEINPILZEN GEFÜLLT ODER WACHTELBRÜSTCHEN AN WILDKRÄUTERSALAT. DA LÄUFT EINEM DAS WASSER IM MUND ZUSAMMEN. DIE MEISTEN GENIESSEN SOLCHE KÖSTLICHKEITEN IM RESTAURANT. ABER: WARUM NICHT EINMAL EINEN SCHLEMMERABEND MIT AUSGESUCHTEN GERICHTEN ZUHAUSE VERANSTALTEN? GEMEINSAM MIT UNSEREM 3&50-EXKLUSIV-KOCH JO NATTERMANN STELLEN WIR IHNEN IN UNSERER RUBRIK „À LA CARTE“ KULINARISCHE FEINHEITEN FÜR ZUHAUSE VOR. HEUTE BEREITEN WIR FÜR SIE REHSCHNITZEL MIT SELBSTGEMACHTEN SPÄTZLE UND WEITEREN LECKEREN BEILAGEN ZU.

Rehschnitzel mit Rotweinsauce

1.000 g Rehfleisch aus der Oberschale
1–2 EL Tomatenmark
Rotwein zum Ablöschen
½ L Wasser
Cassislikör
Aceto balsamico
Öl
Salz
Pfeffer

Fleisch von Haut und Sehnen befreien und 8 Scheiben à ca. 100 Gramm herausschneiden. Das übrige Fleisch in etwas Öl anbraten und mit Tomatenmark anreichern. Mit Rotwein ablöschen und anschließend mit ½ Liter Wasser auffüllen. Etwa eine Stunde einkochen lassen. Die Rehschnitzel auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in Öl anbraten. Dann im Backofen bei 60 Grad ungefähr zehn Minuten ziehen lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und danach noch etwas einkochen lassen. Die reduzierte Sauce mit Salz, Pfeffer, etwas Cassislikör und Aceto balsamico abschmecken. Alles zusammen anrichten.

Rotkohl

1 kl. Kopf Rotkohl (ca. 750 g)
2 säuerliche Äpfel
1 Zwiebel
2 EL Schmalz
3–4 EL Apfelessig
¼ L Apfelsaft
2 Nelken
1–2 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer
1 EL Zucker

Rotkohl putzen, vierteln und quer in feine Streifen schneiden. Äpfel und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Apfel- und Zwiebelwürfel in Schmalz andünsten. Rotkohl und Essig unterrühren und den Apfelsaft zugießen. Nelken und Lorbeerblätter hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 50 Minuten garen. Zwischendurch umrühren und eventuell noch etwas Flüssigkeit nachgießen.

Spätzle

375 g Mehl
2 Eier
1 TL Salz
¼ L Wasser

Mehl, Eier und Salz verrühren und dann nach und nach das Wasser zugeben. Der Teig sollte schön glatt und nicht zu fest sein. Den Teig dann mit dem Knethaken des Rührgerätes oder einem Kochlöffel so lange weiterbearbeiten, bis er Blasen wirft. Teig in einen Spätzlehobel füllen und in kochendes Wasser schaben. Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit einer Abseihkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Pfifferlinge mit Frühlingszwiebeln

400 g Pfifferlinge
1 Bund Frühlingszwiebeln
Salz
Pfeffer
1 EL Olivenöl
40 g Butter

Pfifferlinge putzen und in Öl anbraten. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und gemeinsam mit der Butter zu den Pfifferlingen geben. Kurz schmoren lassen, bis der entstehende Saft reduziert ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles auf einem Teller anrichten und „Bon appétit"!

Fotos: P. M. J. Rothe (14)

JO NATTERMANN *hat in den besten Häusern sein Handwerk gelernt. Mit den unter anderem im Landhotel Gasthof Schütte in Oberkirchen und im Restaurant Ochsen Post in Tiefenbronn gesammelten Erfahrungen hat er 1990 den elterlichen Betrieb in Vettelschoß übernommen. Zwischen Rhein und Westerwald gelegen, zählt Nattermanns Fine Dining heute zu den kulinarischen Tipps in unserer Region. Im Sommer verwöhnt Jo Nattermann seine Gäste gerne auf der schönen, von Bäumen überdachten Terrasse. In der kalten Jahreszeit fühlt man sich in dem mit viel Stil eingerichteten Restaurant sehr gut aufgehoben. In den letzten Jahren hat sich Jo Nattermann einen persönlichen Traum erfüllt und gegenüber im stillgelegten Bahnhof die „Genussakademie" eröffnet. Dort veranstaltet der Koch aus Leidenschaft Kochkurse und Weinseminare. „Zu Spitzenleistungen ist nur fähig, wer seinen Beruf aus tiefster Überzeugung liebt", so Jo Nattermanns Credo. Jo Nattermann – unser Koch bei „À la carte".*

Morgen, Kinder, wird`s was geben

ATRIUM

Weihnachten ist noch einige Wochen hin und wir machen noch einen großen Bogen um die Nikoläuse im Supermarkt. Doch wir beschäftigen uns schon einmal mit der Frage: „Wo veranstalten wir unsere Weihnachtsfeier?“ Wer in etwas größerem Rahmen oder in besonderer Location feiern möchte, der sollte bereits bald buchen. Wir haben uns für Sie im Kameha Grand Bonn umgeschaut.

Im „Life&Style“-Hotel am Bonner Bogen findet man alles, was man für eine stimmungsvolle Feier braucht. Exklusives Flair, eine einmalige Lage direkt am Rhein, einen traumhaften Blick auf das Siebengebirge und vor allem besondere Angebote für die Feier im „kleinen Rahmen“ oder als „große Party“. „Eine Weihnachtsfeier im Kameha Grand Bonn ist so individuell wie unsere Kunden“, sagt Veranstaltungsleiterin Vanessa Wolff. Um den Kunden aufwendige Vorbereitungen abzunehmen, wird ein Rundumsorglos-Paket für 110 Euro pro Person angeboten. Den Rahmen wählt der Kunde selbst. „Für uns ist es wichtig, dass sich alle Mitarbeiter wohl und gut aufgehoben fühlen. Ihr Fest soll zu einem Höhepunkt des Jahres werden – ein Dankeschön für das vergangene Arbeitsjahr. Für dieses Jahr haben wir uns im Übrigen ein besonderes Highlight ausgedacht und servieren Flammlachs von einem original Grill mit offenem Feuer auf unserer Terrasse“, so Vanessa Wolff.

Wer jetzt im Herbst am Rhein entlang von Beuel Richtung Oberkassel spazieren geht, der kennt sie bestimmt: Die Rheinalm am Fuß des Kameha Grand Bonn wurde im vergangenen Jahr eröffnet und ist mittlerweile einer der Hotspots an der Uferpromenade. „Die Rheinalm bietet ein ausgefallenes Ambiente für ein zünftiges Fest oder gemütliche Weihnachtsfeiern“, erklärt Vanessa Wolff. „Bereits vergangene Weihnachten war sie sehr begehrt, daher kann ich Unternehmen, die daran Interesse haben, nur raten, schnell zu buchen.“ Ein Abend auf der Rheinalm verspricht eine besondere Hüttengaudi mit rustikalen Speisen und authentischer Dekoration. In der Rheinalm und auf der dazugehörigen großen Terrasse finden jeweils bis zu 150 Personen Platz. Oder wie wäre es mit einem „Original Hüttenkrimi“ am 9. und 10. Dezember für 109 Euro pro Person inklusive Entertainment, bayrischer Tischbuffets, Bier, Wein, Softgetränken, Glühwein und Kaffee?

Ob entspanntes Genießen im kleinen Kreis oder schwungvolle Party, das Kameha Grand Bonn verfügt immer über den richtigen Rahmen. Für Feiern im großen Stil bieten der Grand Event und Kameha Universal traumhafte Kulissen. Wer`s lieber exklusiver mag, sollte den Yu Private auf der fünften Etage wählen. Auf der großen Dachterrasse hoch über dem Rhein lässt sich bei Glühwein oder Feuerzangenbowle ein einzigartiger Empfang ausrichten.

Vanessa Wolff: „Mein Tipp an alle Firmen: Machen Sie nicht den Fehler und denken Sie, es sei noch viel Zeit bis Weihnachten. Die Wochen gehen schnell vorbei und dann wird es oftmals mit den Buchungen sehr eng. Nutzen Sie jetzt die Zeit und lassen Sie sich ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot machen. Wenn alles steht, können Sie sich für den Rest des Jahres wieder auf Ihre eigentliche Arbeit konzentrieren. Und Sie wissen ja: Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude!“ Eine glückliche Vor-, Vor-, Vorweihnachtszeit.

KAMEHA DOME

RHEINALM

KONTAKT

Kameha Grand Bonn
Veranstaltungsteam
Tel. 0228 - 4334 5888
events@kamehagrand.com
www.kamehagrand.com

Fotos: Kameha Grand Bonn (3)

vitra.

Aluminium Chair, Charles & Ray Eames

Die neuen Aluminium Chairs EA 101, EA 103 und EA 104 eignen sich ideal für den Einsatz am Tisch: Sie sind schmaler, die Sitzposition ist aufrechter und etwas höher, die Armlehnen sind kürzer als bei den klassischen Aluminium Chairs. Und dank der unglaublich großen Auswahl an Farben lässt sich für jede Umgebung der passende Stuhl finden. Erleben Sie diese Neuheit jetzt in unserem Schauraum.

---

schüller

schüller gmbh moebel · interior · object, Rathausgasse 22–24, 53111 Bonn
Telefon 02 28 / 65 10 31, info@schueller-moebel.de, www.schueller-moebel.de

FIT IM JOB

Ob Handwerksbetrieb, Einzelhandel oder Konzern – ihre Mitarbeiter sind ihr Kapital. Doch jedes Jahr entstehen in deutschen Betrieben aufgrund von krankheitsbedingten Ausfällen Milliarden von Kosten. Konkret heißt das: Ein kranker Mitarbeiter kostet bis zu 400 Euro am Tag. Immer mehr Unternehmen investieren daher in die Fitness ihrer Mitarbeiter.

Vorbild sind moderne Betriebe in den USA und Japan. Dabei geht es nicht mehr nur allein um die Gesundheit der Kollegen und Kolleginnen. Die Unternehmen haben erkannt, dass es sich lohnt, ein Zeichen der Anerkennung und Wertschätzung zu setzen. Leistungsbereitschaft, Produktivität, Motivation und die Freude an der Arbeit werden gesteigert. Professionell durchgeführte Firmenfitness unterstützt die Unternehmen in diesen Bestrebungen. Roman Utwich, Geschäftsführer der Sportpark Bonn-Rhein-Sieg GmbH erläutert, worauf es dabei ankommt und warum das Sportpark-Konzept so erfolgreich ist.

Wie wichtig ist Firmenfitness?
Gesunde und vor allem motivierte Mitarbeiter sind für den Erfolg eines Unternehmens maßgeblich. Lange Zeiten im Büro, zu wenig Bewegung, Stress – dies alles führt dazu, dass Menschen unzufrieden sind, krank werden, Fehltage und Kosten verursachen. Sport und regelmäßige Bewegung vermindern nicht nur beispielsweise Erkrankungen des Muskel-Skelett-Apparats, sondern bauen Stress ab und motivieren. Letztendlich erhöht sich die Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter. Immer mehr Unternehmen erkennen das. Einige bieten auch innerbetriebliche Sportkurse an. Doch hierbei besteht oft das Problem, dass die Mitarbeiter dann auch in ihrer Freizeit in dem Umfeld bleiben, das sie schon den ganzen Tag gehabt haben. Es fehlt die Distanz zwischen Arbeit und Freizeit.

Darauf aufbauend haben Sie ein Konzept entwickelt.
Ja, wir bieten Unternehmen an, die Fitness ihrer Mitarbeiter in unsere Hände zu legen. Wir verfügen über drei Studios – Bonn, Königswinter und Bad Honnef –, in denen die Mitarbeiter der Unternehmen, die unser Angebot buchen, an sieben Tagen in der Woche uneingeschränkte Trainingsmöglichkeiten haben. Und dies unter der professionellen Betreuung unserer Trainer.

Was kostet das?
Den Firmen erstellen wir ein individuelles Angebot, das abhängig von der Größe des Unternehmens ist. Außerdem spielt eine Rolle, ob neben dem Fitnesstraining in unseren Räumen auch zusätzliche Fitnesskurse wie zum Beispiel Rückenkurse in den Unternehmen gewünscht werden. ▶

▶ Die Mitarbeiter trainieren immer kostenfrei, ganz gleich wie oft und in welches Studio sie kommen. Sie zahlen nur einmalig für ein Servicepaket, das Gesundheitschecks und die Betreuung durch unsere Trainer inklusive Erstellung von Trainingsplänen beinhaltet.

Wie groß muss ein Unternehmen sein, damit es sich beteiligen kann?
Da gibt es überhaupt keine Einschränkungen. Bei uns kann sich jedes Unternehmen anmelden. Wir haben sehr kleine Handwerksbetriebe, die ihren Mitarbeitern etwas Gutes tun möchten, aber auch große Konzerne. Mittlerweile beteiligen sich bei uns 70 Unternehmen und die Resonanz ist großartig. Unternehmen, die einmal damit begonnen haben, bleiben dabei. Und „normale" Studiobesucher, die davon hören, transportieren unser Konzept oftmals in ihre Unternehmen.

Es ist aber eine Sache, Unternehmen für das Konzept zu begeistern, und eine andere, die Mitarbeiter zu bewegen, mitzumachen.
Ja, sicherlich. Aber es gehört zu unserem Konzept, dass wir die Unternehmen dabei unterstützen, unser Angebot unter den Mitarbeitern zu kommunizieren. So veranstalten wir bei Bedarf in den Unternehmen Gesundheitstage, bei denen wir uns und die Trainingsmöglichkeiten vorstellen. Wir verteilen Flyer usw. Außerdem macht es sich unserer Erfahrung nach immer gut, wenn der Firmenchef als gutes Beispiel vorangeht und mitmacht. Dabei muss er seinen Mitarbeitern ja noch nicht einmal begegnen, denn wir haben von früh morgens bis abends geöffnet.

Wie aufwändig ist das Training?
Speziell für Menschen mit sitzenden Tätigkeiten haben wir ein vielfältiges und zugleich zeitökonomisches Trainingsprogramm entwickelt. Dieses garantiert bei einem Zeitaufwand von nur einer Stunde pro Woche ein effektives Training der Hauptmuskelgruppen sowie des Herz-Lungen-Systems. Jede Stunde mehr ist natürlich toll. Für Menschen, die zum Beispiel ihre Mittagspause für ein effektives Training nutzen möchten, haben wir ein „20-minute-workout", das in einem separaten Trainingsbereich absolviert werden kann.

Welche Qualifikationen haben die Trainer?
Wir haben ganz unterschiedliche Trainertypen, die wir entsprechend den individuellen Anforderungen unseren Kunden zuweisen. Jeder wird von dem betreut, der zu ihm passt. Das ist uns sehr wichtig, denn das trägt nicht nur dazu bei, dass unsere Kunden optimal trainieren können, sondern auch, dass sie sich wohlfühlen. Bei uns arbeiten studierte Fitnesstrainer, Physiotherapeuten, Gesundheitstrainer und natürlich Reha-Spezialisten. Unsere Trainer gehen aktiv auf die Kunden zu, kontrollieren das Training sowie den Trainingserfolg und überarbeiten regelmäßig das Trainingsprogramm.

Welche Vorteile bietet Ihr Konzept den Unternehmen?
Zunächst einmal ist hier das Stichwort Wertschätzung. Die Unternehmen zeigen ihren Mitarbeitern, dass sie ihnen wichtig sind. Dann fördert der Sport den Teamgeist und erhöht die Motivation. Langfristig gesehen profitiert das Unternehmen von gesunden und leistungsfähigeren Mitarbeitern.

Können Sie uns noch ein paar Fitnesstipps geben, die sich am Arbeitsplatz gut umsetzen lassen?
Einfach, aber effektiv ist es, jede Gelegenheit zu nutzen, um sich zu bewegen. Also den Aufzug stehen lassen und stattdessen Treppen laufen. Mittags nicht die ganze Pause über in der Kantine sitzen bleiben, sondern eine Runde durch die frische Luft gehen. Es gibt aber auch ganz einfache Übungen, die man am Schreibtisch machen kann. ■

Drei Übungen fürs Büro:

1. Auf einem Stuhl gerade hinsetzen und die Arme nach vorne ausstrecken. Tief einatmen, die Arme senkrecht in die Höhe heben. Danach weit nach hinten strecken und zwei bis drei Atemzüge so verharren.
2. Die Arme seitlich hängen lassen. Nach vorne beugen, bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln ruht.
3. Den Kopf zwischen den Knien hängen lassen und etwa 30 Sekunden so entspannen. Die Hände schulterbreit auf einen Tisch legen und den Stuhl zurückschieben, bis Arme und Rücken gestreckt sind. Den Oberkörper leicht nach unten drücken, zwei bis drei Atemzüge halten und wieder entspannen.

Fotos: P. M. J. Rothe, Jupiterimages/Stockbyte/thinkstock

FIRST CLASS FITNESS

Kräftigungstraining

Gruppenfitness

Firmenfitness

Physiotherapie

Sauna & Wellness

SPORTPARK Ennert
Pützchens Chaussee 202
53229 Bonn
0228 976490-0

SPORTPARK am Oelberg
Eduard-Rhein-Straße 4
53639 Königswinter
02244 902101

SPORTPARK Bad Honnef
Wittichenauer Straße 6
53604 Bad Honnef
02224 4375

3 Clubs – 1 Ausweis

SPORTPARK®

www.sportpark.ag

www.hotel-dolomitengolf.com/de/winter

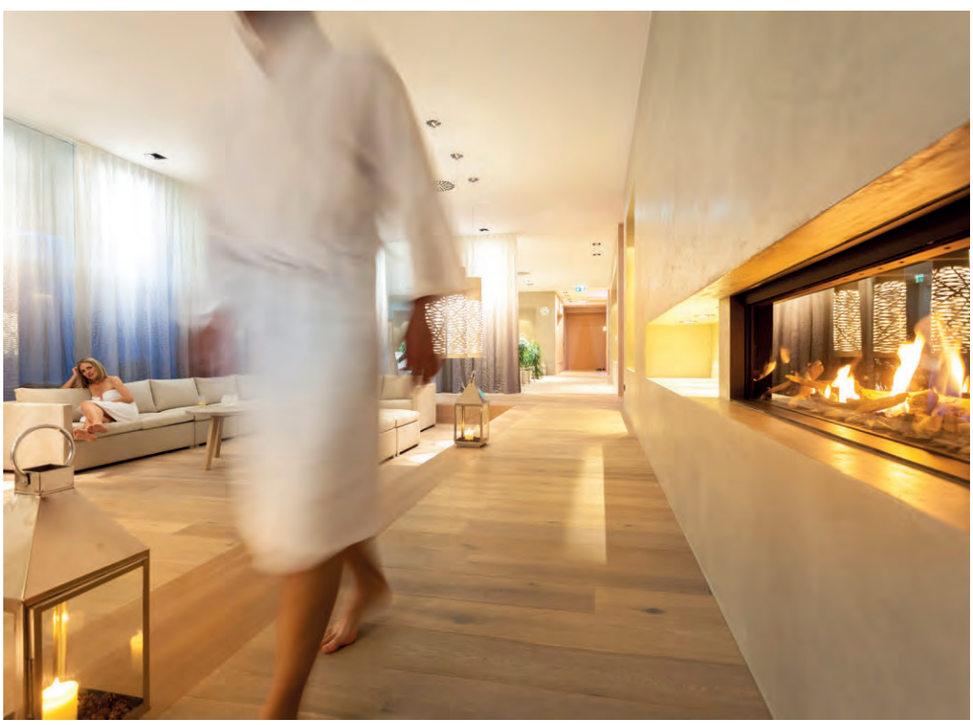
DOLOMITENGOLF HOTEL & SPA

Aktiv im Winterurlaub – Ski fahren, Wellness, Tanzen und Kochen

Der Urlaub ist die schönste Zeit im Jahr – auch im Winter. Das trübe Wetter lassen wir zu Hause und genießen eine ungetrübte Zeit in einer zauberhaften Wintermärchenwelt. Zum Beispiel im südlichen Österreich im Dolomitengolf Hotel & Spa. Das exklusive Hotel liegt am Fuß der Lienzer Dolomiten in einem Schnee- und Skiparadies. Gäste des Hotels erwartet in diesem Winter ein besonderes Angebot: Ski fahren – alpin und Langlauf –,Wellness & Fitness auf 1.500 Quadratmetern sowie Tanz- und Kochkurse unter professioneller Anleitung, zum Beispiel mit den ORF Dancing Stars Andy und Kelly Kainz.

Runden Sie beispielsweise einen schönen Skilanglauftag mit einem Tanzkurs ab:

Tanzen ist ein wunderbarer Ausgleich, um Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen. Das Dolomitengolf Hotel & Spa bietet in Zusammenarbeit mit der renommierten Tanzschule van Hasselt aus Köln Kurse für Anfänger und für Fortgeschrittene an. Dabei werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Im Anfängerkursus werden Tänze vom klassischen Walzer und Foxtrott über den lateinamerikanischen Cha-Cha-Cha bis hin zum Salsa und Discofox unterrichtet. Bei den Fortgeschrittenen geht es vor allem um den Discofox – ein Tanz, der immer beliebter wird. Um einen effektiven Unterricht zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl pro Kurs auf 20 Personen beschränkt.



Alle sportlich aktiven Tänzer erwartet noch etwas Besonderes. Sie können im Rahmen ihres Kurses jeden Morgen ein Zumba-Training absolvieren. Zumba zählt momentan zu den beliebtesten Tanz-Fitnessprogrammen.

Damit das Erlernte direkt umgesetzt werden kann, werden während der Kurswochen schwungvolle Tanzabende veranstaltet – zweimal wöchentlich mit Live-, an den anderen Abenden mit Discomusik. Der letzte Abend endet dann glanzvoll mit einem großen Galadinner mit anschließender Livemusik.

Das Beste aus der kulinarischen Welt der Hamacher Privathotels!

Im Urlaub möchte man verwöhnt werden – auch kulinarisch. Dafür sind die Chefköche der drei Hamacher Privathotels weit über die Hotelgrenzen bekannt. Lernen Sie im Urlaub von den Profis und profitieren Sie von den Küchenchefs Otmar Erlacher (Hotel Defereggental), Romed Steiner (Dolomitengolf Hotel & Spa) und Chris Cordts (Restaurant Vincena im Dolomitengolf Suites). Die 3-Tages-Kochkurse finden jeweils im Wechsel der Chefköche montags, mittwochs und freitags in einer professionellen Showküche statt. Werfen Sie dort einen Blick hinter die Kulissen und erfahren Sie mehr zum Beispiel über die Entstehung von Kraftbrühen, Soßen und Fonds. Lernen Sie handwerkliche Kniffe und raffinierte Rezepte für Fleisch, Fisch und Gemüse. In geselliger Runde wird das gemeinsam Gekochte dann verspeist. Zu den einzelnen Gerichten gibt es selbstverständlich die passenden Weine, präsentiert von dem erfahrenen Sommelier Florian Steiner. Er stellt darüber hinaus gemeinsam mit einem renommierten österreichischen Winzer im Rahmen eines eintägigen Weinseminars österreichische Spitzenweine vor. Sie erfahren Wissenswertes über Anbau und Herstellung, Rebsorten, Aromen und vieles mehr. ■

ANZEIGE

LEBENSGEFÜHL TANZEN
7 Nächte im Doppelzimmer inkl. Halbpension, tägliches Zumba-Training, 4-Tages-Tanzkurs je 1,5 Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Getränke während der Kurse, zweimal Livemusik, Galadinner. Rahmenprogramm mit Winterwanderungen und Langlauf-Schnupperkursen, für Skifahrer ermäßigte Skipässe für die Lienzer Bergbahnen, besondere Wellnessangebote.

Termine:
10.01. bis 17.01.2015 und
31.01. bis 07.02.2015 für 669,– p.P.
21.02. bis 28.02.2015 für 749,– p.P.

TANZURLAUB MIT DEN DANCING STARS ANDY + KELLY KAINZ
4 Nächte im Doppelzimmer mit Balkon inkl. Verwöhn-Halbpension, 3 Tage Tanzunterricht mit Andy und Kelly Kainz, jeweils am frühen Abend (17–19 Uhr). Große Abschlussparty mit Galadinner und Livemusik sowie attraktives Rahmenprogramm mit Weinprobe und Hüttenabend.

Termin:
21.01. bis 25.01.2015 ab 429,– p.P.

KOCHEN MIT DEN PROFIS
7 Nächte im Doppelzimmer inkl. Halbpension, 3-Tages-Kochkurs mit den drei Chefköchen der Hamacher Privathotels, gemeinsames Abendessen, Weinprobe und -seminar, Galadinner und Livemusik. Rahmenprogramm mit Winterwanderungen und Langlauf-Schnupperkursen, für Skifahrer ermäßigte Skipässe für die Lienzer Bergbahnen, besondere Wellnessangebote.

Termine:
24.01. bis 31.01.2015 für 699,– p.P.

Ab **429,–** p.P. im Doppelzimmer

DOLOMITENGOLF
HOTEL & SPA
★★★★ SUPERIOR

www.hotel-dolomitengolf.com
A-9906 Lavant | Tel.: +43 4852 / 61122

Fotos: Hamacher Privathotels (9)

Ein Angebot der Hamacher Hotel- und Beteiligungs GmbH, Bruggen 84, A-9962 St. Veit i.D.

Nicht nur eine Sache des Alters

Testosteron ist das wichtigste männliche Sexualhormon und neben der Steuerung der Sexualfunktion für viele andere körperliche und psychische Vorgänge zuständig. Nicht jeder Mann hat aber gleich viel Testosteron – und dies ist nicht immer eine Frage des Alters. Welche Probleme bei einem Defizit auftauchen, wie man es testet und was man dagegen tun kann, erklärt unser Gesundheitsexperte, der Bonner Urologe Matthias Schmidt.

INTERVIEW: SUSANNE ROTHE

Was ist Testosteron?
Testosteron ist das wichtigste Sexualhormon des Mannes. Es gehört zu den sogenannten Steroidhormonen, die aus Cholesterin gebildet werden. Sie sind daher fettlöslich und können so direkt von den Zellen aufgenommen werden. Aus Cholesterin wird Gestagen gebildet, aus dem wiederum DHEA entsteht, daraus wird dann Testosteron gebildet. Etwa 90 Prozent wird in den Hoden synthetisiert und die anderen zehn Prozent in den Nebennieren. Von dort wird es in die Blutbahn abgegeben und erreicht so seine Zielorgane.

Wofür braucht man es?
Alle Sexualfunktionen werden durch Testosteron beeinflusst. Dazu gehören die Erektionsfähigkeit, die Libido (sexuelle Lust) und die Ejakulation. Aber Testosteron wird noch für viele weitere Stoffwechselvorgänge benötigt. Schon im Bauch der Mutter spielt das Testosteron eine wichtige Rolle für die Geschlechtsentwicklung. In der Pubertät sorgt es für das Wachstum des Penis und der Hoden. Auch der Stimmbruch bei Knaben, der Bartwuchs und die Körperbehaarung werden durch Testosteron vermittelt. Darüber hinaus ist es wichtig für die Fruchtbarkeit des Mannes, hier spielt es bei der Spermienreifung eine wichtige Rolle. Es hat entscheidenden Einfluss auf die Muskelzellen und die Blutbildung – Stichwort Doping –, es reguliert auch den Fettstoffwechsel, beeinflusst das Haarwachstum, hat positiven Einfluss auf Herz und Gefäße sowie auf den Knochenstoffwechsel. Nicht zu vergessen die Abhängigkeit der Gemütslage des Mannes vom Testosteron. Und die Liste könnte noch fortgesetzt werden – Sie sehen, ohne Testosteron geht nicht viel.

Wie viel Testosteron ist normal?
Wenn Sie die Krankenversicherungen fragen, brauchen wir gar kein Testosteron, aber Spaß beiseite. Diese Frage ist schwierig, weil Testosteronspiegel im Sinne von Laborwerten, abstrakt betrachtet, nicht immer die Wahrheit zeigen. Ein Teil des Testosterons wird von einem Eiweiß gebunden (Sexualhormon-bindendes Globulin – SHBG) und somit inaktiviert. Entscheidend ist das im Blut frei zirkulierende Testosteron. Gibt es davon genügend, ist alles in Ordnung. Das kann auch bei niedrigen Gesamttestosteronspiegeln der Fall sein. Andererseits gibt es Männer, die haben genügend Gesamttestosteron, aber das meiste liegt in inaktiver Form vor. Dann haben wir ein Testosteron-Mangel-Syndrom bei normalen Werten.

Wie testet man das?
Im Blut können alle wichtigen Parameter für einen Testosteronmangel getestet werden. Allein das Gesamttestosteron gibt nicht immer Aufschluss.

Der Testosteronspiegel schwankt im Laufe des Tages ...
Ja, die Hormonmenge schwankt saisonal und im Tagesverlauf – morgens ist sie am höchsten. Der Testosteronspiegel sinkt dann im Laufe des Tages, besonders z. B. nach schwerer körperlicher Arbeit. Auch infolge von zu viel Stress oder Alkoholgenuss kann der Spiegel sinken. Ab dem 40. Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel dann im Jahr um etwa ein Prozent. Das kann über die Zeit zu einem echten Mangelsyndrom werden. Ein 60-jähriger Mann hat etwa ein Drittel weniger Testosteron als ein 30-jähriger.

Was passiert, wenn man dauerhaft zu wenig Testosteron hat?
Eingangs erwähnte ich, wofür Testosteron wichtig ist. Die Vielzahl der Funktionen lässt schon die Vielzahl der Erkrankungen bei Testosteronmangel erahnen. Die wichtigsten in Kürze zusammengefasst sind:

- Libidomangel, Erektionsstörungen und Unfruchtbarkeit
- Müdigkeit, Lustlosigkeit, fehlende Energie im Allgemeinen bis hin zu Depressionen
- Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten
- fehlende Muskelkraft und nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit
- Blutarmut
- Knochenbrüchigkeit (Osteoporose)
- Gewichtszunahme
- Entwicklung von Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- metabolisches Syndrom als ausgeprägte Form des Mangels
- Reduktion der Lebenserwartung

Hat eine geringe Libido immer etwas mit zu wenig Testosteron zu tun?
Wenn die Partnerin als Ursache ausgeschlossen werden kann, ja.

Wie wird der Mangel behandelt?
Es gibt gute Hormonersatztherapien. Am häufigsten werden Testosterongels und Testosterondepotspritzen eingesetzt. Das Gel wird täglich aufgetragen und gewährleistet somit einen gleichmäßigen Testosteronspiegel. Depotspritzen werden je nach Wirkstoffmenge alle paar Wochen intramuskulär gespritzt. Unter regelmäßiger ärztlicher Kontrolle und bei richtiger Dosierung sind Nebenwirkungen sehr selten.

Kann man den Testosteronspiegel auch natürlich steigern?
Ja, da gibt es genug Ansätze. Am wichtigsten ist die Lebensführung. Reduktion von Übergewicht kann sich sehr positiv auf den Mangel auswirken. Männer bilden zumeist erheblichen „Bauchspeck" aus. In diesem „Bauchspeck" gibt es ein Enzym, eine Aromatase, welche Testosteron in Östrogene umwandelt, damit beginnt das Dilemma des Testosteronmangels. Mein Tipp: Bauchumfang auf ca. 100 Zentimeter reduzieren. Gesunde Ernährung, Sport, Vermeidung von Dauerstress, regelmäßige Erholungsphasen tragen darüber hinaus viel dazu bei. Es gibt Studien, die zeigen, dass ein normaler Zink- und Vitamin-D-Spiegel im Blut wichtig sind. Insbesondere Vitamin D scheint eine wichtige Rolle zu spielen, denn es ist eigentlich kein Vitamin, sondern gehört in die Gruppe der Steroidhormone, genau wie das Testosteron. Vitamin D wird zu einem großen Teil durch die UVB-Strahlung der Sonne im Körper gebildet, zu einem geringen Teil mit fetthaltiger Nahrung aufgenommen. Interessanterweise sind Krankheitssymptome bei Vitamin-D-Mangel in vielen Fällen denen des Testosteronmangels ähnlich. Leider fehlen verlässliche medizinische Studien.

Gewiss ist jedoch, dass ein stressfreier Urlaub in der Sonne viel zum körperlichen Wohlbefinden beiträgt, nicht zuletzt, weil wir mehr Vitamin D und, ich bin sicher, auch mehr Testosteron produzieren.

Fotos: P.M. J. Rothe

3&50 exklusiv

Hinter den Kulissen

Nachdem die Druckdaten der aktuellen Ausgabe an die Druckerei geschickt wurden, gönnte sich die Redaktion einen Ausflug: nach Pützchens Markt.

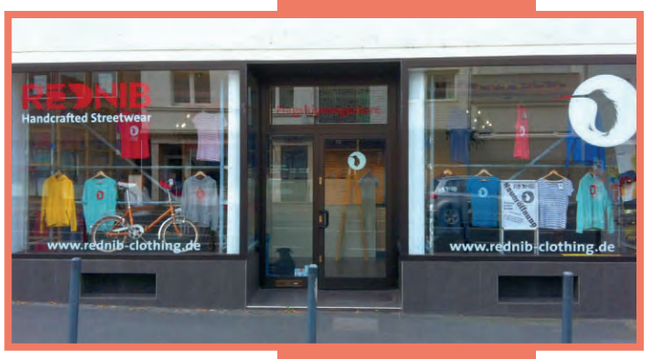
So wie sie im November auf die Eröffnung der Karnevalssession hin fiebern, sehnen sich Bonner nach dem September und nach Pützchens Markt. Wenn am zweiten Wochenende des neunten Monats die größte Kirmes der Stadt eröffnet wird, wird gefeiert. So machte es auch die Redaktion. Für Bonnerinnen und Bonner ist der Besuch auf Pützchens Markt ein Muss. Die Bonner, pardon, Beueler Kirmes am zweiten Septemberwochenende lockt jedes Jahr etwa eine Million Besucherinnen und Besucher auf die Festwiese im Rechtsrheinischen. Doch was aber, wenn die meisten Mitglieder der Redaktion gar nicht aus der Bundesstadt stammen? „Eine Kirmes ist eine Kirmes ist eine Kirmes." Ob nun in Beuel, Bonn oder Bechlinghofen, in Röttgen, Rüngsdorf oder Ramerdorf. Doch Pützchen ist ganz einfach Pützchen, ob Pluutenmart oder Schützenumzug, ob Riesenrad oder Riesenfeuerwerk. Vom Volksfest im rechtsrheinischen Stadtteil geht eine ganz besonderes Flair aus. Dem folgte auch die Redaktion, denn nach getaner Arbeit lockten ein frisch gezapftes Bier, spendiert vom Herausgeber Peter Rothe, eine Fahrt auf der Wildwasserbahn mit der Chefin vom Dienst Susanne Rothe und die After-Work-Party in der Bayern-Festhalle. Die Grafikerinnen Jasmin Schlegel und Edina Grabecz, beide aus Köln, und Creative Director Martin Theobald aus Berlin gaben sich schließlich auch dem rheinischen Frohsinn hin und ließen sich von der Feierlaune anstecken. Doch merke auf: Nach dem Heft ist vor dem Heft. Nun mit frischem Verve, viel Elan und noch mehr Ideen an die Weihnachtsausgabe! ■

Fotos: Theodor Rothe (2)

REDNIB, BELDERBERG 22, 53111 BONN-ZENTRUM – GEÖFFNET MONTAGS BIS FREITAGS 10 BIS 13 UHR UND 14 BIS 19 UHR, SAMSTAGS 10 BIS 14 UHR.

DIE HABEN EINEN VOGEL!

Ja. Haben sie. Sebastian und Tobias Binder von REDNIB, dem Streetwear-Modelabel aus Bonn – mit angesagten, individuellen Designs für Frauen und Männer. Es ist nicht irgendein Vogel, sondern ein neuseeländischer Kiwi, der sich nicht in die Lüfte erheben kann, sondern am Boden verweilt und dennoch zum Wappentier der Neuseeländer wurde. Hierzulande ist er unter anderem das Markenzeichen des Trendlabels REDNIB, das mit Kollektionen zu Tanktops, T-Shirts und Hoodies überrascht. Die Mode der Binder-Brüder gibt es in vielen verschiedenen Farben und Ausführungen. Das Besondere ist, dass alles von den Brüdern sorgfältig mit Hand bedruckt wird. Bislang wurde die Mode ausschließlich über das Internet vertrieben. Nun gehen Sebastian und Tobias Binder neue Wege und eröffnen im Herzen von Bonn ihren ersten eigenen Store. Hier gibt es ab sofort die aktuellste Auswahl an hochwertigen Kapuzenpullis und Shirts und vieles mehr. Seit Oktober 2013 sind die beiden Brüder in der Modewelt mit dem eigenen Fashionlabel unterwegs. Auf den Kiwi kamen sie durch eine Übersetzung ihres Unternehmensnamens: RED (rot) und NIB (Schnabel). So suchten die beiden nach einem Federtier mit markantem Schnabel und kamen auf den possierlichen Neuseeländer. Dass dieser nicht fliegen kann, stört die beiden Bonner nicht, solange ihr Label richtig abhebt.



Fotos: Theodor Rothe (2)

TERMINE, TERMINE ... *EINIGE HIGHLIGHTS DER SAISON*

NEUES AUS TANZ, THEATER & KONZERT

Herbstzeit ist Theaterzeit. Im weitesten Sinne. Wir haben uns in der Region umgehört und für Sie interessante, spannende, amüsante, genussreiche und in jedem Fall unterhaltsame Angebote zusammengestellt. Vorhang auf für Theater, Kabarett und Co.!

BÜHNE FREI

EINFACH MARLENE

Vor 21 Jahren starb Marlene Dietrich. Ihre menschlichen und künstlerischen Qualitäten sind Vorbild für Generationen von Schauspielern weltweit. Das Kleine Theater verbeugt sich mit einer kleinen Hommage und großem Augenzwinkern. Erleben Sie einen musikalischen Abend, mit der Geschichte einer der letzten Diven.
www.kleinestheater-badgodesberg.de

Kleines Theater Bad Godesberg, 1., 2., 5. und 6. Oktober ff., 20 Uhr

BE NICER

Benaissa Lamroubal erzählt mit erfrischendem Humor und einem Spritzer Selbstironie authentische Geschichten aus dem Leben. Es werden Unterschiede und Gemeinsamkeiten verschiedener ethnischer, sozialer und geschlechtlicher Gruppen aufgegriffen, wobei Benaissa von seiner künstlerischen und musikalischen Vielfalt profitiert.
www.springmaus-theater.de

Haus der Springmaus, 2. Oktober, 20 Uhr

EIN KÄFIG VOLLER NARREN

„La cage aux folles“ heißt einer der beliebtesten Treffpunkte des nächtlichen St. Tropez. Die allabendliche Show dort fasziniert das

Publikum mit ihrem fantastischen Wechselspiel von Sein und Schein. Star der Show ist Zaza – mit bürgerlichem Namen Albin und ein Meister der Travestie. Albin lebt seit 20 Jahren mit Georges, dem Besitzer des „La Cage“, zusammen. Gemeinsam geht man durch dick und dünn – bis die Beziehung eines Tages auf eine Bewährungsprobe gestellt wird ...
www.theater-bonn.de

Opernhaus Bonn, 5., 17. Oktober, 14.,15. November ff.

SHOW, SHOW, ALLES SHOW!

Ham & Egg arbeiten im normalen Leben bei der Bundeswehr bzw. in der Bonner Stadtverwaltung. In ihrer Travestie-Comedy entführen sie Sie auf eine Reise durch internationalen Pop und Schlager der vergangenen 40 Jahre, interpretiert im unverwechselbaren „Ham & Egg“-Stil: stimmgewaltig, voluminös und vor allem „live“ – keine Selbstverständlichkeit im Travestie-Genre. Dabei werden wieder jede Menge neuer und großartiger Kostümideen bühnentechnisch und mit sehr viel Liebe zum Detail umgesetzt.
www.springmaus-theater.de

Haus der Springmaus, 14., 15. Oktober, 18. November, 20 Uhr

MÖWE UND MOZART

Die lebensbejahende Sofia, genannt „Möwe”, lockt den verkorksten Komponisten Herbert, genannt „Mozart”, aus der Erstarrung. Herbert glaubt, sein enttäuschendes Leben endlich hinter sich zu haben. Alles hätte in Ruhe weitergehen können, wenn ihm nicht Sofia begegnet wäre. Als sie Herbert auf einer Parkbank kennen lernt, sieht sie vor allem eines: schöne Momente – genug für ein ganzes Leben. Vorher muss sie aber hinter das Geheimnis kommen, das Herbert so hartnäckig zu verbergen versucht … Eine umwerfende und liebenswerte, warmherzige Komödie mit Heide Keller.
www.contra-kreis-theater.de

Contra-Kreis-Theater, 16., 17., 18. und 19. Oktober ff.

NUHR EIN TRAUM

Ist alles Nuhr ein Traum? Wer kann heute noch unterscheiden zwischen Wahn und Wirklichkeit? Wenn sich Dieter Nuhr in die Abgründe der menschlichen Traumwelt begibt, deckt er auf, dass der Abgrund zwischen Ist- und Sollzustand des Menschen selbst in Lichtgeschwindigkeit kaum zu überwinden ist. Trotzdem ist der Mensch fähig, glücklich zu sein. Bloß wie? Nuhr sagt es Ihnen: Dieses Leben ist ausschließlich lachend zu ertragen.
www.rhein-sieg-halle.de

Rhein-Sieg-Halle, 23. Oktober, 20 Uhr

AUS DEN MEMOIREN EINES BROADWAYSTARS

Die Broadwaydiva Cruela Desmond öffnet die Türen zu ihrem Salon und erzählt im Kameha Grand Bonn aus ihrem bewegten Leben. Musicalbegeisterte und Liebhaber kulinarischer Köstlichkeiten erleben einen unvergesslichen Abend beim Genuss-Theater für alle sechs Sinne.
www.kamehagrand.com

Kameha Grand Bonn, 30. November, 19 Uhr

TREFFPUNKT

WEINFESTE IN MAYSCHOSS

Der Oktober steht in Mayschoß ganz im Zeichen des Ahrweines. Vier Wochenenden lang erwartet Sie ein buntes Programm rund um den Wein. Zum Abschluss des Weinfestes gibt es ein Höhenfeuerwerk.
www.mayschoss.de

Festplatz zur Linde, 53508 Mayschoß, an allen Wochenenden im Oktober

AUSSTELLUNG „I AM“

Aron Demetz (*1972, lebt und arbeitet in Gröden/Südtirol) setzt sich im Themenjahr „Menschliche Dimensionen“ des Arp Museums Bahnhof Rolandseck mit dem menschlichen Körper und dessen Verletzlichkeit auseinander. Figurativ arbeitend folgt er dabei der Tradition der Bildschnitzkunst, bearbeitet seine aus unterschiedlichsten Holzarten bestehenden Skulpturen aber in einem ganz eigenen künstlerischen Stil, der Überlieferung und Moderne vereint.
www.arpmuseum.org

Arp Museum, bis 11. Januar 2015

KULINARISCHE REISE

Das Kameha Grand Bonn geht jeden Samstag auf eine kulinarische Reise. Die „Grand Culinary Tour“ bietet japanische Fine-Dining-Küche, französische Brasserie, bayrische Almschmankerl und erstklassige Cocktails. Die Reise startet mit der Vorspeise beim Koch des Jahres Christian Sturm-Willms im Yu Sushi Club, danach gibt es das Zwischengericht und den Hauptgang im Restaurant Next Level. Das Dessert wird in der Rheinalm genossen. Im Anschluss an die Reise gibt es den Digestif bei Livemusik in der Stage Bar – hier kann der Abend ausklingen. Anmeldungen unter: 0228 4334 5000.
www.kamehagrand.com

Kameha Grand Bonn, 06. September 2014 – 31. März 2015, 18.30 Uhr

KÖLNER OKTOBERFEST

Des werd a Gaudi! Im Oktober feiert das „1. Kölner Oktoberfest“ zehnjähriges Jubiläum mit den Mega-Stars des deutschen Schlagers. In Dirndl und Lederhosen genießen Besucher aus nah und fern auch in diesem Jahr wieder Weißwurst, Bier aus Krügen und bayrische Stimmung in einem neuen Festzelt am Südstadion. Das kölsch-bayerische Programm lässt keine Wünsche offen.
www.koelner-oktoberfest.de

Südstadion, 19. September 2014 –4.Oktober 2014

THE SPIRIT OF INDIA

Als heiliger Beginn zum fünfzigsten Jahrestag der Deutsch-Indischen Gesellschaft Bonn/ Köln und als Widmung an dieses große Ereignis werden renommierte Odissi-Tanz-Exponenten aus Indien „Mahisasurmardini“ präsentieren – eine Hommage an die Ewige Macht. Choreographie von „Nrutyasree“ Monalisa Ghosh. Der von der Kritik gefeierte und beim europäischen und indischen Publikum sehr beliebte Pandit Subhanlkar Chatterjee wird einen melodischen Gesangsabend mit Sri Saibal Chatterjee auf der Tabla präsentieren. Es wird die Vorstellung einer interessanten Kombination von Dance-Theater aus dem alten Epos „Jatayu MOKSHYA“ im klassischen und zeitgenössischen indischen Ballettstil von dynamischen Tänzern aus Indien und den Niederlanden vorgeführt.
www.brueckenforum.de

Brückenforum, 11.Oktober 2014, 19 Uhr

FLOHMARKT RHEINAUE

Der Rheinauen-Flohmarkt gilt als einer der größten deutschen Flohmärkte und zieht an den sieben Terminen (jeden dritten Samstag im Monat von April bis Oktober) jährlich mehr als 200.000 Besucherinnen und Besucher an. Hier gibt es Altertümchen, Kunst, Krempel und Gebrauchtes.
www.bonn.de/@flohmarkt

Rheinauenpark, Große Blumenwiese, 18. Oktober 2014

KONZERT

CANADIAN BRASS

„From American Tradition to Penny Lane“ – 1970 gründeten die Musikerfreunde Chuck Daellenbach und Gene Watts ein Blechbläserquintett. Zur Überraschung der beiden entwickelte sich daraus eine Erfolgsgeschichte, die nun schon über 40 Jahre dauert und Canadian Brass zu einem der berühmtesten Brass-Ensembles der Welt machte. Zu Recht, denn jeder Bläser ist ein Virtuose auf seinem Instrument, die Kreativität und Lust des Ensembles, alle Möglichkeiten einer reinen Blechbläser-Formation auszuschöpfen, ist umwerfend und schließlich: Keiner nimmt seine Musik allzu ernst. Spaß muss sein.
www.rhein-sieg-halle.de

Rhein-Sieg-Halle, 26. September 2014, 20 Uhr

BALTIC VOYAGE

Der polnisch-kanadische Pianist Jan Lisiecki – bereits 2012 beim Beethovenfest Bonn zu Gast – ist gerade einmal 19 Jahre alt und erringt weltweit Aufmerksamkeit. Seine brillanten und musikalisch souveränen Interpretationen sowie seine natürliche Spielweise prädestinieren ihn geradezu für Griegs hochromantisches Klavierkonzert. Begleitet wird Jan Lisiecki vom 2008 gegründeten Baltic Sea Youth Philharmonic und dessen Gründungsdirigenten, dem Esten Kristjan Järvi. Sie nehmen das Publikum mit auf eine musikalische Reise durch die Herkunftsländer der Orchestermitglieder.
www.beethovenhalle.de

Beethovenhalle, 26. September, 20 Uhr

ROGER CICERO

Mit neuen Songs im Gepäck kehrt der Hamburger Ausnahmekünstler Roger Cicero zu seiner Paradedisziplin zurück: satter, brummender, wummernder Big-Band-Sound kombiniert mit starken und gefälligen, leichten und nachdenklichen deutschen Texten!
www.lanxess-arena.de

LANXESS Arena, 8. Oktober 2014, 20 Uhr

KLASSIK

„Bach solo“ gibt es beim 1. Kammerkonzert im Beethoven-Haus. Isabelle Faust spielt Sonaten und Partiten von Johann Sebastian Bach für Violine solo BWV 1001–1006 (1720).
www.beethoven-haus-bonn.de

Beethoven-Haus, 10. Oktober 2014, 20 Uhr

FOREIGNER

Mit einem Best-of-Programm gastiert die britisch-amerikanische Rockband im Oktober auch in Bonn. Unter dem Titel „Acoustique“ werden unter anderem „Feels Like The First Time“ (1977), „Cold As Ice“, „Juke Box Hero“, und auch „When It Comes To Love“ (2009) zu hören sein. Alle Lieder werden „unplugged“ aufgeführt.
www.beethovenhalle.de

Beethovenhalle, 14. Oktober, 20 Uhr

DER SEEMAN UND DER PRINZ

Kultchanson: Zu einer Zeit, als das Wünschen noch geholfen hat ..., so beginnt verheißungsvoll ein Märchen. Heißt das, dass der Mensch zu dieser Zeit auch an Erfüllung glaubte? Ja, beides treibt die Menschenwelt immer noch an und um, das Wünschen und das Erfüllen. Wenn nun der SEEMANN für das Wünschen stünde, so stünde der PRINZ für die Erfüllung. So ist scheinbare Gegensätzlichkeit eigentlich eine gegenseitige existenzielle Bedingung. Darum kreisen Georgette Dee´s Gedanken und Lieder in ihrem neuen Liederabend.
www.springmaus-theater.de

Haus der Springmaus, 2. November, 20 Uhr

SUNSET BOULEVARD

„Sunset Boulevard“ ist ein Musical von Andrew Lloyd-Webber. Es gehört zu den erfolgreichsten Musicals des 20. Jahrhunderts und schildert die Geschichte des erfolg- wie mittellosen Drehbuchautors Joe und des exzentrischen Stummfilmstars Norma Desmond. Während die Diva auf ein Comeback beim Tonfilm hofft, eröffnet Joe ihr, dass sie längst vergessen ist. Es kommt zur Katastrophe ...
www.rhein-sieg-halle.de

Rhein-Sieg-Halle, 12. November 2014, 20 Uhr

BEETHOVENNACHT

Traditionell lädt das Beethoven Orchester Bonn am Vorabend der Taufe Ludwig van Beethovens in die Beethovenhalle ein. Unter anderem steht die Ouvertüre zu „Die Namensfeier“ op. 115 (1814–1815) auf dem Programm. Stefan Blunier dirigiert.
www.beethovenhalle.de

Beethovenhalle, 16. Dezember, 19 Uhr

HERSTELLERNACHWEIS

A.LANGE & SÖHNE
www.alange-soehne.com

ALESSANDRO
www.alessandro-international.com

ARTDECO
www.artdeco.de

ATTIKA
www.attika.ch

AUFBAU VERLAG
www.aufbau-verlag.de

BADEFEE
www.bo-cosmetic.de

BANG & OLUFSEN
www.bang-olufsen.com

BAVARKA GIN
www.lantenhammer.de

BLANVALET
www.randomhouse.de

BLESSING
www.randomhouse.de

BROCKMANS GIN
www.brockmansgin.com

BRUNO MANETTI
www.brunomanetti.it

BUGATTI
www.bugatti-fashion.com

BULGARI
www.bulgari.com

BUFFALO
www.buffalo-shop.de

CALVIN KLEIN
www.calvinklein.com

CATRICE
www.catrice.eu

CAUDALIE
www.caudalie.com

CHANEL
www.chanel.com

DEPOT
www.depot-online.com

DR. HAUSCHKA
www.dr.hauschka.com

DUMOND über ZALANDO
www.zalando.de

DUMONT
www.dumont-buchverlag.de

ESSIE
www.essie.de

FERDINAND`S
www.saar-gin.de

GECKELER MICHELS
www.geckelermichels.com

GEGENGIFT
www.gegengift-detox.de

GLASHÜTTE ORIGINAL
www.glashuette-original.com

GLOSSY BOX
www.glossybox.de

GROOVES
www.grooves-inc.com

H & M
www.hm.com

HENDRICK'S GIN
www.hendricksgin.com

HERITAGE
www.heritage-furniture.com

HUBLOT
www.hublot.com.

IWC SCHAFFHAUSEN
www.iwc.com

JAEGER LECOULTRE
www.jaeger-lecoultre.com

JARDINS D'ÉCRIVAINS
www.jardinsdecrivains.com

JOOP
www.joop.com

JUNGFELD
www.jungfeld.com

KANZLER + CO
www.kanzler.co

KNEIPP
www.kneipp.de

KONPLOTT
www.konplott.com

LENA HOSCHEK
www.lenahoschek.com

LEONARDO
www.leonardo.de

LIMPALUX
www.limpalux.de

LONGINES
www.longines.com

LOU
www..loulingerie.com

LUSH
www.lush.de

MANHATTAN
www.manhattan.de

MAURICE LACROIX
www.mauricelacroix.de

MONKEY 47
www.monkey47.com

MONTBLANC
www.montblanc.com

NOMOS
www.nomos-glashuette.com

ORTIGIA / ZAGARA
www.ludwigbeck.de

OPI
www.opi.com

PICARD
www.picard-lederwaren.de

POETS OF THE FALL
www.poetsofthefall.com

PRIMAVERA
www.primavera.de

PUMPIPUMPE
www.pumpipumpe.ch

RANDOMHOUSE
www.randomhouse.de

RITUALS
www.rituals.com

SCHÜLLER
www.schueller-moebel.de

SOTHYS
www.sothys.de

STRELLSON
www.strellson.com

STETSON
www.stetson-europe.com

TAUTROPFEN
www.tautropfen.de

TIGER OF SWEDEN
www.tigerofsweden.com

THE BODY SHOP
www.thebodyshop.de

TUDOR
www.tudorwatch.com

VICHY
www.vichy.de

VICKERMANN & STOYA
www.vickermannundstoya.de

WINDSOR
www.windsor.de

YVES SAINT LAURENT
www.ysl.com

ZARA
www.zara.com

ZARA HOME
www.zarahome.com

1724
www.1724tonic.com

Alle (Termin-) Angaben sind ohne Gewähr.

Fotos: © Thilo Beu, © Copyright Beethovenfest.de, Michael Sondermann/Bundesstadt Bonn, Mathias Bothor/kuestercom.de, Kulturagenten

Société Française de Biosthétique
INTERNATIONAL
BEAUTY
STYLIST
2014
LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

HAGEMANN
HAIR · BEAUTY · MAKE UP · LA BIOSTHETIQUE
TOP SALON DES JAHRES

Michael Hagemann | Rathausgasse 20 | 53111 Bonn | 0228 65 50 40
www.michael-hagemann.de | www.facebook.com/hagemann.bonn
Mo-Di 9-18:30 Uhr | Mi 9-21:30 Uhr | Do 10-19 Uhr | Fr 9-20 Uhr | Sa 8:30-16 Uhr

FRIENDLY HUNTING

David Reed, Heart of Glass, #457, 1999–2000, Öl und Alkyd auf Leinwand, 36x144 in.

Treff.punkt

Verabschieden möchten wir Sie hier wieder mit einer besonderen Rubrik: Wir treffen spannende Personen aus der Region an einem Ort, der für sie eine spezielle Bedeutung hat. Diesmal ist es Dr. Stephanie Bohn, die seit vielen Jahren die Bonner Kunstszene in vielerlei Hinsicht unterstützt. Wir begleiten die Kunstkennerin und Sammlerin ins Kunstmuseum Bonn.

„Die Museumsmeile ist in Bonn ein großstädtisches Highlight und das Kunstmuseum ein spektakulärer Museumsbau. Seine bedeutsame Sammlung und die überregional beachtete Ausstellungstätigkeit lohnen sich immer wieder für einen Besuch", sagt Stephanie Bohn. Die gebürtige Bonnerin hat Kunstgeschichte studiert und promovierte mit dem Thema „Künersberger Fayencen", die im 18. Jahrhundert bei Memmingen hergestellt wurden. „Früher hat mich Kunsthandwerk sehr interessiert", erzählt sie, während wir durch die Räume des Kunstmuseums schlendern. Heute zählen Künstler wie David Reed und vor allem Katharina Grosse zu ihren Favoriten. Seit vielen Jahren engagiert sich Bohn im Verein der Freunde des Kunstmuseums Bonn, um die Kunstszene in Bonn lebendig und abwechslungsreich zu halten. Kreative Vielfalt ist ihr wichtig, denn nur dann kann Neues entstehen. So sieht sie auch im August Macke Haus keine Konkurrenz zum Bonner Kunstmuseum. „Im Gegenteil, beide können voneinander profitieren." Was ihr in Bonn fehlt, ist allerdings die große Vision. „Die Stadt ist noch lange nicht ausgelastet, nicht nur, was die Kunstszene betrifft. Da kann noch viel passieren." Den Vergleich hat sie, denn Stephanie Bohn ist geschäftsführende Gesellschafterin der Projekt-Art GmbH, einem Unternehmen, das bundesweit die Projektentwicklung von Immobilien verfolgt und sie mit schlüssigen Kunstkonzepten aufwertet. Berlin, Hamburg, Düsseldorf, München – die ehemalige Bonna ist viel unterwegs. „Umso schöner ist es dann, nach Bonn zurückzukommen, über die Südbrücke zu fahren, das Siebengebirge, den Rhein und den Post Tower zu sehen." Von dort aus ist es nicht weit bis zum Kunstmuseum. ■

Foto: P. M. J. Rothe

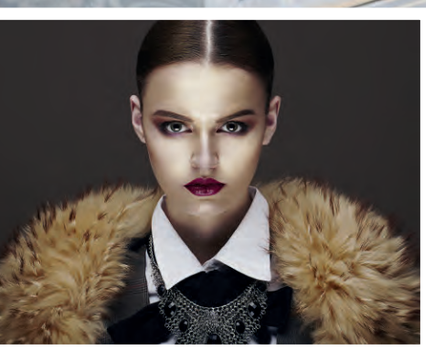
Winter 2014

VORSCHAU

Die nächste 3&50 *exklusiv* erscheint am 28. November 2014.

Mehr LEBEN

100 Geschenkideen – alles für ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest.



Mehr STIL

Mode, die Sie stilvoll durch den kommenden Winter bringt.

Mehr HEIMAT

Tipps für einen gelungenen Jahreswechsel – die besten Partys, Events und Silvesterbälle.

Impressum

Herausgeber
seromedia GmbH
Am Neutor 5, 53113 Bonn
www.seromedia.de

Verlag
seromedia GmbH
Am Neutor 5, 53113 Bonn
www.seromedia.de

Redaktion *3&50 exklusiv/ 53-exklusiv.de*
seromedia GmbH
Am Neutor 5, 53113 Bonn
info@53-exklusiv.de
www.53-exklusiv.de

Chefredakteur
Peter Rothe

Creative Director
Martin Theobald

CvD
Susanne Rothe

Redaktion
Jana Doe, Lucas Pfingsten, Susanne Rothe, Rüdiger Strempel, Martin Theobald

Grafik
Edina Grabecz, Jasmin Schlegel

Bildredaktion/Bildbearbeitung
Edina Grabecz, Jasmin Schlegel

Mitarbeit
Nadine Pauli

Lektorat
Kathrin Gehrlein, Katharina Zeutschner

Druck
Welzel+Hardt GmbH
Herseler Straße 7–9
50389 Wesseling

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt
Peter Rothe

Verantwortlich für den Anzeigenteil
Peter Rothe

Titelfoto
Fotolia: kiuikson

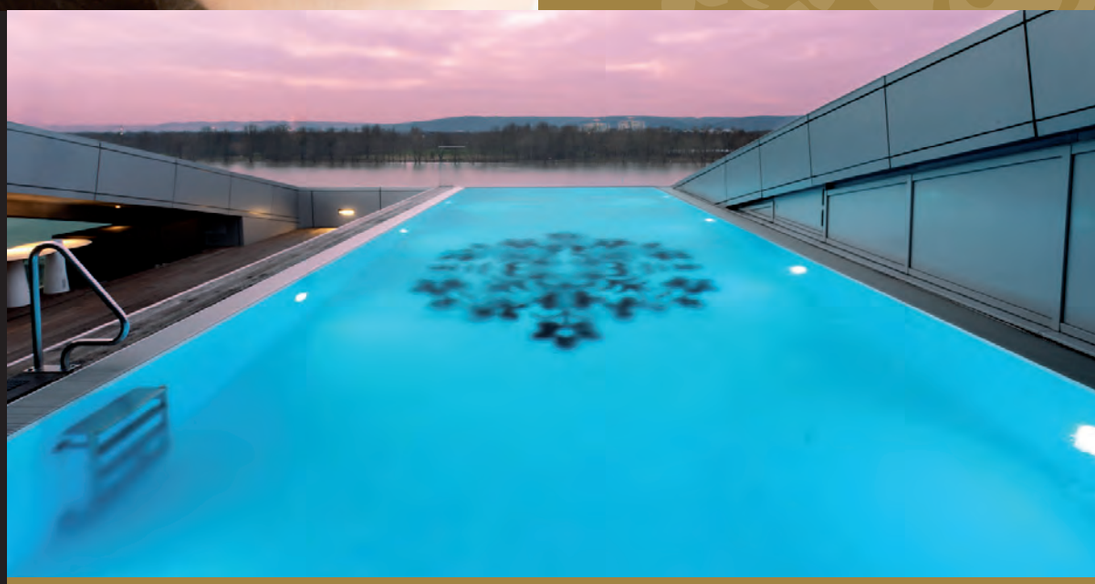
Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten. Die Zeitschrift 3&50 exklusiv und alle darin veröffentlichten Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede durch das Urheberrechtsgesetz nicht ausdrücklich zugelassene Nutzung oder Verwertung, Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet bedürfen der Einwilligung des Verlags. Eine Vermietung oder ein Nachdruck, auch auszugsweise, sind nicht gestattet, Fotokopien nur als Einzelkopien für den persönlichen Gebrauch. Für unverlangt eingesandte Fotos, Datenträger, Bücher und Manuskripte wird keine Gewähr übernommen.

Fotos: Jupiterimages/Goodshoot/thinkstock, Gromovataya/iStock/thinkstock, deymos/iStock/thinkstock

LIGNE ST BARTH
The Spirit Of Nature

KAMEHA
GRAND
BONN



T. +49 (0)228 - 4334 5000
INFO@KAMEHAGRAND.COM
WWW.KAMEHAGRAND.COM

WWW.FACEBOOK.COM/
KAMEHAGRAND

LIFE IS GRAND

KARIBISCHES FLAIR IM KAMEHA SPA

Genießen Sie einen entspannenden Tag im Kameha SPA. Saunen, Dampfbad, Oasen für exotische Treatments von St Barth sowie der Infinity-Pool auf der Dachterrasse bieten ein einzigartiges Erlebnis.

Treatmentbuchungen, Geschenkgutscheine und Mitgliedschaften unter Tel. 0228 - 4334 5400.

Bei Buchung einer Behandlung ab 85,- Euro ist die Nutzung für Außer-Haus Gäste inklusive. Oder Sie erwerben eine Tageskarte zum Preis von 49,- Euro (Montag - Freitag).

RATHS

www.juwelier-raths.de