

ESTHETIC PURE

JOURNAL FÜR BEAUTY | MODE | KULINARISCHES | REISEN | WELLNESS | GESUNDHEIT | LEBENSART

EUR 3,50

**Maritime Lebensart
im Fünf Sterne Grand Hotel Binz**

**Hannover
100 Jahre Kestneregesellschaft**

**Zukunftsvisionen
Hamburg in den
Zwanzigern**

**Braunschweig
Zwischen Labor
und Panama**

**Geburtstag!
70 Jahre Vespa**

**Eilenriede Klinik
Führend in
Europa**



GOP

la luna



★★★★★
„GOP macht
Hannover zu
Deutschlands
Varieté-
Hauptstadt!“
HAZ



Hannoversche Allgemeine HAZ

4. Mai bis 26. Juni 2016

Anzeige

GOP.

variété - theater
GEORGSPALAST HANNOVER

Georgstraße 36 · 30159 Hannover · Tickets und Gutscheine: (05 11) 30 18 67 10 oder 24h unter variete.de



Sigrid Tille



Ulrike David



Eda Sagdic



Hans-Werner Schwarz

Liebe Leserinnen und Leser,

das Esthetic Pure-Team heißt Sie herzlichst willkommen zur schönsten und energiereichsten Zeit des Jahres! Aktuell-interessante Vielfalt ist angesagt in EP Frühjahr/Sommer 2016! Entdecken Sie bewegende Kulturinszenierungen norddeutscher Großstädte: ABSTRACT CITY des New Yorker Star-Karikaturisten Niemann in Hamburg; HELMUT NEWTON - Visionär der Modefotografie in Berlin. Feurig-würzig wird es in Hannover: MASALA, eines der größten europäischen Weltbeat-Ereignisse- und schauen Sie nach Bangkok, Kuala Lumpur, Seoul, Singapur und Tokio auf dem spektakulären FESTIVAL THEATERFORMEN in Braunschweig. Außerdem fragen wir kritisch „Verliert Europa seine Seele?“, sagen „Hello again“ mit HOWARD CARPENDALE und rufen „CIAO BELLA“ - der Kult um die Vespa.

Die Sonneninsel Rügen - „The place to be“

Klar, dass es auf Deutschlands größter, traumhaft idyllischer Insel Rügen neben der Weite der smaragdfarbenen Ostsee, den langen Sandstränden, bizarren Felsküsten und üppigen Buchenwäldern reichlich Spannendes zu entdecken gibt! So stellen wir Ihnen Rügens RASENDEN ROLAND vor, der seit über 100 Jahren als Deutschlands älteste Schmalspurbahn über die Insel dampft und stampft!

Im Fünf Sterne Grand Hotel Binz wird Ihr Sommer auf Rügen dann wirklich zu einem unvergesslichen Erlebnis! Maritime Lebensart für höchste Ansprüche, gepaart mit einem exzellenten freundlichen Service, erwartet den Gast in diesem Spitzenhotel der Extraklasse. Dazu genießen Sie viel Raum für relaxte Stunden in „Europas Bester Wellness-Anlage“ sowie die traditionelle ganzheitliche Heilkunst des AYURVEDA im paradiesischen THAI-BALI SPA des Grand Hotel Binz. Hier sorgt der indische Ayurveda-Arzt Dr. Raghavendra Shetty für das Wohlbefinden des Gastes mit einer speziell auf ihn zugeschnittenen Therapie: entspannende Massagen und Güsse mit wertvollen Ölen und Packungen zur Harmonisierung und Regeneration von Körper, Geist und Seele.

Et voilà: Das luxuriöse Vier Sterne Superior Rugard Strandhotel in Binz und das legendäre Palast-Hotel Negresco in Nizza an der berühmten Côte d'Azur gehen eine kulinarische Liaison ein. Unglaublich französisch! Lassen Sie sich überraschen!

Unsere Medizin-News!

Es drängt die Zeit: Wissenschaftler sind auf der Suche nach neuen Antibiotika. Lesen Sie zudem über schonende plastisch-ästhetische Mikrochirurgie der Nase - „Form follows function“ - in der renommierten Eilenriede Klinik Hannover. Venenleiden sind eine Volkskrankheit. An einem der größten führenden Venenzentren Norddeutschlands, der Klinik am Zuckerberg in Braunschweig, behandeln erfahrene Spezialisten ihre Patienten individuell und erfolgreich nach modernsten effektiven Diagnose- und Therapieverfahren – auch unter ästhetischen Gesichtspunkten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Blättern in Esthetic Pure - und vor allem einen abwechslungsreichen und wunderbar entspannten Sommer!

**Herzlichst
Ihr Esthetic Pure Team**

INHALT



6

Foto: Ulrich Prigge



12

Foto: Sebastian_Kite_MG_1916



42

Foto: wikimedia



50

Foto: CycloneA



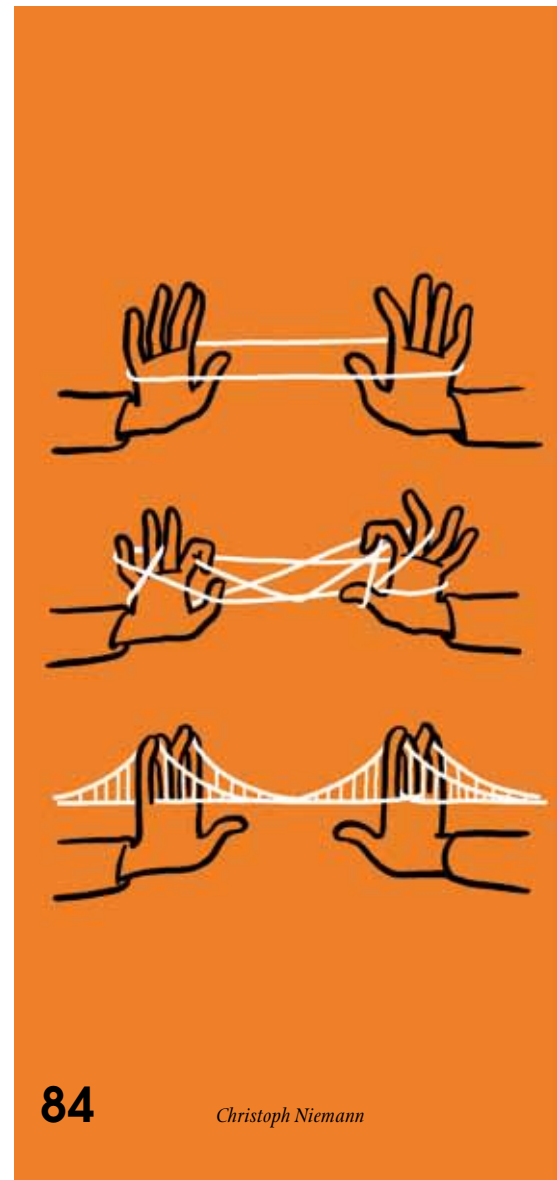
74

Foto: piaggio.com



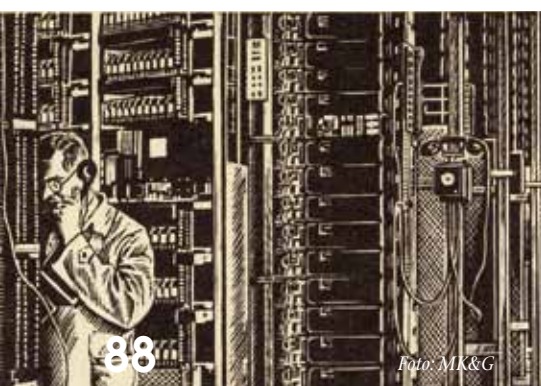
80

- 6-9 100 Jahre Kestnervesellschaft
- 10-11 Maschseefest 2016 um die ganze Welt
- 12-15 Zentrum für Kreative: Der Helmke Hof
- 18-21 Rund ums Thema Wein
- 25-27 Das 21. MASALA Weltbeat Festival
- 30-33 Hannover Events
- 34-35 30. Internationaler Wettbewerb für Choreographie
- 38-41 Mensch oder Kennziffer?
- 42-47 Neue Antibiotika – zwischen Labor und Panama
- 48-49 Braunschweig – „Stadtluft macht frei“
- 50-53 Die spektakulären Theaterformen 2016
- 54-55 Braunschweig Events
- 56-57 Der wunderbare „LICHTPARCOURS“
- 62-63 Die große Seuche – Betrüger im Internet
- 64-67 Neue Studie zur „Generation Online“
- 68-73 Autos: stylisch, smart und super sexy
- 74-76 Ciao Bella! 70 Jahre Vespa
- 77-79 „Hello again“ – Howard Carpendale
- 80-83 Alltagssüchte – die unterschätzte Gefahr
- 84-87 Abstract City – Mein Leben unterm Strich



84

Christoph Niemann



88

Foto: MK&G



100



104

Foto: Grand Hotel Binz



121



130

Foto: Carlos Anthonyo



144



116

Foto: Hotel Negresco

88-90 Zukunftsvisionen: Hamburg in den Zwanzigern
 91 Das „NDR Elbphilharmonie Orchester“
 92-93 Verliert Europa seine Seele?
 94-95 „Mitleid. Die Geschichte des Maschinengewehrs“
 96-97 Helmut Newton und das Museum für Fotografie
 98-99 Ein Foto kommt selten allein ... / M+M 7 Tage
 100-103 Unterwegs mit dem Rasenden Roland
 104-109 Maritime Lebensart – Das Fünf Sterne Grand Hotel Binz
 110-113 Kulinarische Highlights im luxuriösen Rugard Strandhotel
 114-115 Veranstaltungen auf Rügen
 116-120 Das Negresco. Unglaublich französisch.
 121-124 Golf auf Mallorca: Zwanzig Schläge zur Entspannung
 126-129 Gib mir die Kugel! Sportspaß mit Kegeln und Bowlen
 130-131 CoolSculpting - Interview mit Michaela Schaffrath
 134-135 Erfolgreiche (Mikro-) Chirurgie der Nase
 138-141 Venenleiden – eine Volkskrankheit
 142 „Bodyforming“ – auch bei Männern gefragt
 144-145 Fit, gesund und schlanker in den Frühling!
 146 Impressum



Dominik Sittig, Die anwesenden Eltern - Ausstellungsansicht kestnergesellschaft 2015 - Foto: Ulrich Prigge



*Wir wollen Kunstwerke zeigen, die nicht als angenehmer Zeitvertreib wirken, sondern vielmehr als Anreger und – nötigenfalls – auch als Erreger.
(Paul Küppers, erster Direktor der kestnergesellschaft)*



100 Jahre kestnergesellschaft

Zeitgenössisch, international und vielfältig: Die kestnergesellschaft zählt zu den größten deutschen Kunstvereinen. In diesem Jahr feiert sie ihr 100-jähriges Jubiläum. Zwei parallele Ausstellungen reflektieren die Bedeutung des hannoverschen Kunstvereins als engagierten und vorausschauenden Förderer zeitgenössischer Kunst von den Anfängen bis heute. Die Ausstellung „100 Jahre Kestner Gesellschaft“ wirft einen Blick auf die bewegte Geschichte des Hauses. Der Titel „STELLUNG NEHMEN“ der zweiten Ausstellung spiegelt das Selbstverständnis der kestnergesellschaft wider. Ausgewählte Werke der Gegenwartskunst zeigen, unter welchen Vorzeichen Kunst ihren Rezipienten heute begegnet.



Rita McBride | Arena, 1997 - Ausstellungsansicht kestnergesellschaft 2015 - Foto: Raimund Zakowski

100 JAHRE KESTNER GESELLSCHAFT - 28. MAI BIS 13. NOVEMBER 2016

Die Ausstellung »100 Jahre Kestner Gesellschaft« erzählt die bewegte Geschichte des Hauses anhand eines Zeitstrahls, der sich im Laufe der Ausstellung stetig weiterentwickeln wird. Die Zusammenschau von historischen Dokumenten, Fotos, Plakaten, Zitaten und Filmen wirft Schlaglichter auf die Meilensteine der Geschichte des Kunstvereins. Vorgestellt werden unter anderem die elf Direktoren, denen allen das Engagement und der Wille zur Förderung zeitgenössischer Kunst in Hannover gemein war und ist - unabhängig davon, welchen Herausforderungen sie jeweils entgegenstanden. Die Unterstützung durch den Vorstand und die Vereinsmitglieder spielte dabei immer eine wichtige Rolle. Beispielhaft dafür steht die Zeit Anfang der 1930er-Jahre: Drei Jahre lang nahm der Vorstand der Kestnergesellschaft große persönliche Risiken auf sich, um ihren damaligen Direktor Justus Bier vor Repressalien der Nationalsozialisten zu schützen. Bier gelang es, in die USA zu fliehen. Die Kestnergesellschaft wiederum, die programmatisch nicht einlenkte, wurde 1936 zwangsgeschlossen. Erst nach Ende des Zweiten Weltkrieges konnte sie im Jahr 1948 wieder eröffnen. Im Jahr 1997 zog die Kestnergesellschaft in das ehemalige Goseriedebad ins Stadtzentrum Hannovers. Seitdem wird auf 1.500 qm zeitgenössische Kunst gezeigt.

Ergänzt wird die Ausstellung durch wissenschaftliche Vorträge. Freunde und Mitglieder werden eingeladen, ihre Erinnerungen und ihr Wissen rund um die Kestnergesellschaft mit einzubringen und die Ausstellung damit zu erweitern. Mit und durch die Ausstellung sollen Geschichten über das Haus gesammelt und laufend ergänzend präsentiert werden. Den Auftakt hierzu macht eine Filmaufzeichnung eines für die Ausstellung geführtes Gespräch mit Angela Kriesel, Enkelin des Mitbegründers August Sprengel. Sie berichtet über die vielfältigen Bezüge der Kestnergesellschaft zur Familie Sprengel. Sie selbst war lange im Beirat der Kestnergesellschaft, und ihr Vater, Bernhard Sprengel, wiederum war langjähriges Vorstandmitglied.

Im Rahmen der Archivausstellung in der zweiten Jahreshälfte wird eine für den Kontext neu entwickelte Arbeit des Kölner Künstler-Duos Henning Fehr/Philipp Rühr (*1985/*1986) präsentiert. Ihre künstlerische Praxis zeichnet sich durch einen dokumentarischen Zugriff auf oftmals institutionelle und machtpolitische Inhalte aus. Das präsentierte Werk lässt sich als künstlerische Reflexion der Geschichte der Kestnergesellschaft verstehen. Mehr Informationen: www.kestnergesellschaft.de



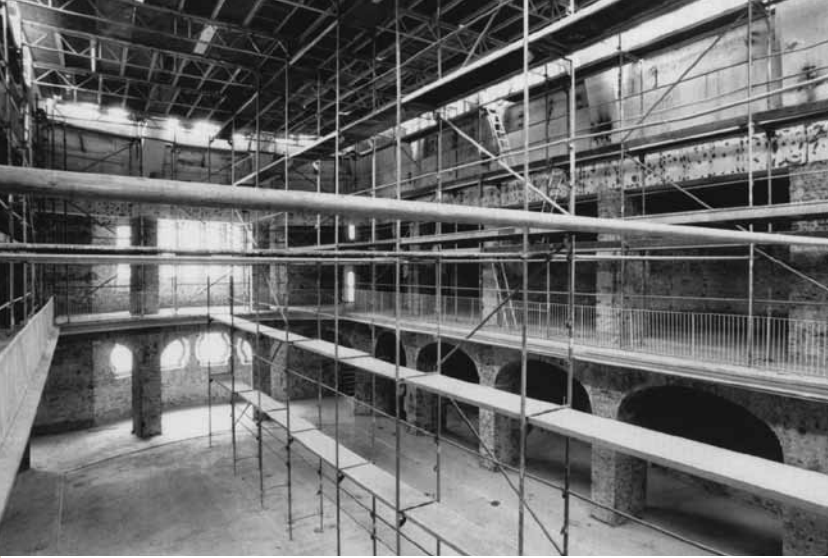
Fassade ohne Banner - kestnergesellschaft 2014 - Foto: Ulrich Prigge

STELLUNG NEHMEN

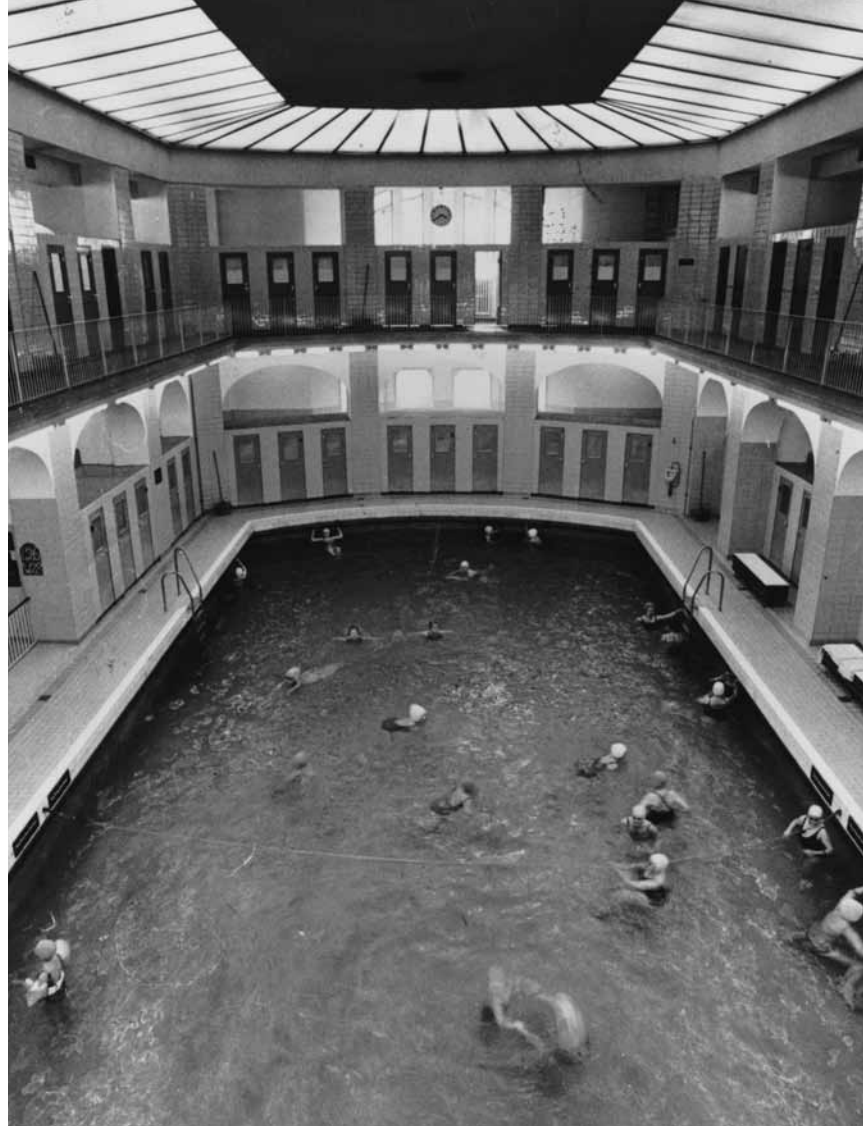
28. MAI – 21. AUGUST 2016

Die Ausstellung STELLUNG NEHMEN knüpft inhaltlich an die Geschichte der kestnergesellschaft an, die während der Zeit des Nationalsozialismus eindeutig Stellung bezogen hat, indem sie weder die Moderne Kunst noch ihren damals jüdischen Direktor, Justus Bier, verraten hat. Die Ausstellung verlagert den Blick jedoch auf die Gegenwart. Nicht nur aktuelle gesellschaftliche und politische Verhältnisse und Ereignisse verlangen uns eine Stellungnahme ab, sondern auch technologische und kulturelle Entwicklungen. Stellung nehmen impliziert nicht nur Meinungsbildung, aktives Handeln oder bewusstes Entscheiden, sondern auch eine Verortung innerhalb der visuellen und virtuellen Lebenswelten, die uns im Alltag umgeben. Die digitale Kultur verändert nicht nur unsere Sehgewohnheiten sowie unseren Umgang mit Wissen und Informationen, sondern sie beeinflusst auch unsere sozialen Beziehungen und stellt neue Formen der Beteiligung und Teilnahme zur Disposition.

In der Gegenwartskunst lässt sich spätestens seit den 1960er Jahren eine zunehmende Aktivierung des Rezipienten beobachten. Die Verlagerung der Aufmerksamkeit vom finalen Werk auf den Produktionsprozess führte auch zu einer Neujustierung der Rolle des Betrachters. Im Zuge des social turn etablieren sich mit der Partizipationskunst verschiedene Strategien, die aus dem passiven Betrachter einen Mitspieler, Ko-Autor oder Kollaborateur machen. Die Verschiebung der Grenzen zwischen Kunst und Nicht-Kunst, zwischen Kunst und Leben sowie eine Entgrenzung des Werkbegriffs sind eng mit der Entwicklung performativer und partizipatorischer künstlerischer Strategien verknüpft.



*Gerüstkonstruktion \ Damenbad - Foto: Peter Gauditz
Goseriadebad um 1950 - Foto: kestnergesellschaft*



Badebetrieb im Goseriadebad - Goseriadebad um 1950 - Foto: kestnergesellschaft

Im Fokus der Ausstellung STELLUNG NEHMEN stehen Werke, die in besonderem Maße darauf angelegt sind, die Betrachter zu aktivieren. Sie sollen in eine Situation versetzt werden, in der sie eine bestimmte Haltung gegenüber dem Künstler oder dem Kunstwerk einnehmen müssen. Franz Erhard Walther entwickelte mit seinen „Werksätzen“ in den 1960er Jahren ein Werkverständnis, indem erst die Handlung des Betrachters das Werk vollendet. Die Ausstellung zeichnet nach, wie die Aktivität des Betrachters in die Produktion und Rezeption eines Kunstwerks gezielt integriert wird. Es geht dabei nicht um einen chronologischen Abriss der Geschichte handlungsbezogener Kunst, sondern um die Frage, unter welchen Vorzeichen Kunst ihren Rezipienten heute begegnet. Daher ist es ein Anliegen, unterschiedliche Modi der Besucheraktivierung – über die klassischen partizipativen Modelle hinaus – vorzustellen. Insofern zeigt die Ausstellung auch, dass nicht nur faktische Handlungen, sondern selbstverständlich auch Bildlichkeit und Imagination zentraler Bestandteil des aktiven ästhetischen Erfahrungsprozesses sind. Präsentiert werden acht ausgewählte künstlerische Positionen unterschiedlicher Generationen, die mit diversen Medien wie Performance, Video, Malerei, Installation und ortsspezifischen Interventionen arbeiten.

Mit Werken von Joseph Beuys (*1921, Krefeld; † 1986, Düsseldorf), Marlene Dumas (*1953, Amsterdam), Christian Falsnaes (*1981, Kopenhagen), Martin Kippenberger (*1953, Dortmund; † 1997, Wien), Christian Philipp Müller (*1957, Biel, Schweiz), Ahmet Ögüt (*1981, Diyarbakir, Türkei), Britta Thie (*1987, Minden), Franz Erhard Walther (*1939, Fulda). Einige Werke wurden spezifisch für die Ausstellung entwickelt.

Eröffnung: **27. Mai 2016, 19 Uhr**

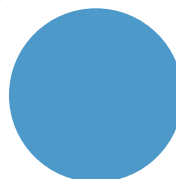
Mehr Informationen: www.kestnergesellschaft.de



Maschseefest 2016: In 19 Tagen

URLAUBSFLAIR AM WASSER, ENTSPANNTES FLANIEREN IM SCHATTEN ALTER BÄUME, VERFÜHRERISCHE KULINARIK AUS ALLER WELT, MITREISSENDE KONZERTE UND EIN AUFREGENDES RAHMENPROGRAMM VERWÖHNEN DIE SINNE – VOM 27. JULI BIS 14. AUGUST 2016 IST WIEDER MASCHSEEFEST-ZEIT!

Die 31. Ausgabe von Niedersachsens größtem Open-Air-Vergnügen setzt auch in diesem Jahr internationale Akzente und ist startklar für eine kulinarische Weltreise durch die unterschiedlichen Länder. Unter dem Motto „In 19 Tagen einmal um die ganze Welt“ werden die Küchen von Fernostasien, Italien, Mexiko, Spanien, Irland oder der Karibik angefliegen. Wozu in die Ferne schweifen? Die Auszeit vom Alltag ist ganz nah! Die aufregenden Bars und Restaurants bieten weit mehr als verlockendes Essen. Angesagte DJs liefern ein entspanntes musikalisches Beiprogramm zu den internationalen Speisen.



Das Programm rund um den Maschsee garantiert auch in diesem Jahr beste Unterhaltung. Auf der Maschseebühne am Nordufer sowie auf den großen Bühnen der Temple Bar, der Löwenbastion und der Maschseequelle wird eine außerordentliche Vielfalt an Showhighlights geboten.

Besonders empfehlenswert ist wieder der 81 m hohe „Maschsee Skyliner“ auf dem Vorplatz der HDI Arena. Er ermöglicht den Besuchern einen atemberaubenden Blick über das Seespektakel und ganz Hannover mit all seinen Sehenswürdigkeiten.

Fotos: msf/kevinmuenkel



einmal um die ganze Welt!

An den Programmtagen wird die Maschseebühne am Nordufer von den lokalen Radiosendern radio ffn, Antenne Niedersachsen, NDR1 und RADIO 21 geführt.

Auch die jüngeren Besucher kommen beim diesjährigen Maschseefest nicht zu kurz: Sie werden zu echten Piraten und erobern dienstags bis donnerstags den Maschsee auf der „üstralala“. Das Maschseepiraten-schiff nimmt die kleinsten Besucher mit auf eine Abenteuerfahrt mit aufregendem Theaterspiel – und auch Eltern und Großeltern werden sicherlich nicht über die Planke gejagt! Immer mittwochs und von Freitag bis Sonntag lädt die große Kinder-



wiese an der HDI-Arena zu vielfältigen Aktionen ein. Von Basteln, Toben, Schminken bis hin zur beliebten Hüpfburg und speziellen (Musik-)Shows wird hier alles geboten, was ein Kinderherz höher schlagen lässt. Weitere Spielbereiche befinden sich an der Maschseequelle, an der Temple Bar und neben dem Gosch-Sylt.

Weitere Informationen zum Maschseefest sowie das komplette Programm gibt es unter www.maschseefest.de oder bei Facebook unter www.facebook.com/hannovermaschseefest.

*F ü r
alle, die das
Maschseefest mit einem
Kurztrip nach Hannover ver-
binden möchten, hat die Hanno-
ver Marketing und Tourismus GmbH
(HMTG) ein passendes Übernach-
tungsangebot sowie ein vergünstigtes
Gruppenspecial geschnürt. Weitere
Information gibt es unter
[www.hannover.de/
maschseefest/
erlebnispakete](http://www.hannover.de/maschseefest/erlebnispakete).*

Hannovers „Meatpacking District“ - Der Helmkehof in Hannover-Hainholz

Ein 125 Jahre altes Fabrikgebäude entwickelt sich nach einer behutsamen Sanierung zu einem szenigen Kulturort. Die als „Helmkehof“ bekannte ehemalige Gummiwarenfabrik von Gustav Wellmann in der Helmkestraße 5a in Hannover-Hainholz vereint heute urbanen Industriecharme mit edlem Ambiente. ▶▶





HELMKE
HOF



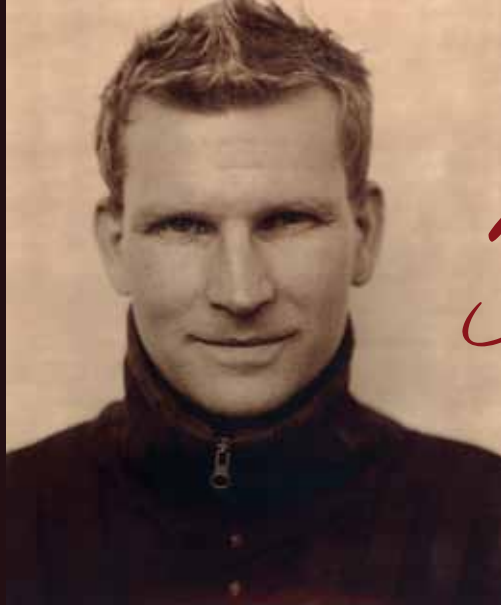
Oben links: Gustavhalle / Eingang der Kaffeeschule-Hannover, oben rechts: Gustavhalle / Eventraum
 Unten links: Hauptgebäude / Büroraum, Loftraum, unten rechts: Hauptgebäude / Atelier 1 „Kunstfabrik-Hannover“

Von Hainholz kann man nicht gerade behaupten, es sei einer der angesagten Stadtteile von Hannover. Eher im Gegenteil – einer Umfrage zufolge sind die Einwohner hier am unzufriedensten mit ihrem Umfeld. Die 4-spurige Schulenburger Landstraße etwa führt den Verkehr geräuschvoll mitten hindurch. Ein großes Gewerbegebiet im Zentrum prägt das Bild; es gibt kaum attraktive Einkaufsmöglichkeiten, kultige Cafés und Restaurants, dafür Imbissbuden, Tankstellen und omniprésente Fastfoodketten. Und wer wohnt schon gerne in der Nachbarschaft zur größten niedersächsischen Justizvollzugsanstalt, der JVA Hannover?

Doch das könnte sich bald ändern. Jedenfalls wenn es nach Olaf Hauschulz geht. Seiner Meinung nach wird Hainholz „total unterbewertet“. Nun will er andere von den verborgenen Schätzen des Stadtteils überzeugen. Der renommierte Hamburger Fotograf, Jahrgang 1968, steckt hinter der Wiederbelebung des Helmkehofes. Er ist der neue Eigentümer; im Jahr 2012 hatte er den damals 125 Jahre alten Backsteinkomplex entdeckt, gekauft und behutsam saniert. Alle Einheiten sind bereits als Büro- und Gewerberäume vermietet. Von der urbanen Atmosphäre fühlen sich vor allem

Kreative angezogen. Künstler und Fotografen etwa haben sich in den weiträumigen, hellen Räumen Ateliers und Ausstellungsräume eingerichtet, auch eine Kaffeerösterei und eine Ballettschule und viele andere Gründer finden hier ideale Bedingungen für ihre Arbeit.

„Ich wollte das besondere Flair dieser alten Industrieanlage erhalten“, sagt Hauschulz mit dem Blick zur Rampe im Innenhof und verrät, dass er bei seinen Plänen den New Yorker Meatpacking District vor Augen gehabt hatte. Tatsächlich gilt dieser als Beispiel für einen faszinierenden Wandel: vom unansehnlichen „Schlachthof der Stadt“ mit bis zu 250 Fleischfabriken zu einem pulsierenden Szeneviertel. In den 1990er Jahren waren es zuerst Designerlabel und Künstler, die in die leerstehenden Fabriketagen zogen. Ihre Initiative gab den Anstoß zu einem sozialen Umstrukturierungsprozess. Das gesamte Areal wurde unter Denkmalschutz gestellt, so dass der urbane Charakter des Viertels erhalten blieb. Wenn das in New York funktioniert, warum nicht auch in Hannover, hatte sich Hauschulz gedacht und sich daran gemacht, seine Vision in die Tat umzusetzen.



Olaf Hauschulz

Hauschulz, der zeitweilig in New York gelebt hat, hat neben seiner Arbeit als Fotograf ein besonderes Faible für Orte entwickelt, die hinter ihrer bröckelnden Fassade so manchen architektonischen Schatz verbergen. Mit seiner Firma „RelaxedLiving“ hat er bereits mit dem Kauf und der Sanierung denkmalgeschützter Immobilien in Hannover Erfahrung gesammelt. „Angefangen hat alles, als ich mir in meinen ersten Berufsjahren Fotostudios aufgebaut habe“, erzählt er. „Meine Philosophie begründet sich darauf, wie die Atmosphäre eines Hauses das Leben vorgibt. Eine besonders schöne und einzigartige Atmosphäre, vor allem, wenn sie noch die Geschichte vergangener Jahre atmet, kann unglaublich inspirierend für kreative Arbeit sein.“



Wellmannhaus/Gästestudio

Unten: Innenhof mit Blick zur Gustavhalle mit Schlot

Für den Helmkehof hat Hauschulz seine Philosophie - „...schöne Räume zu schaffen, in denen man sich gerne aufhält“ - kompromisslos umgesetzt: so viel wie möglich vom Original zu erhalten bzw. zu rekonstruieren und diese klassischen Originale mit möglichst zeitlosen Elementen und neuester Technik zu kombinieren. Das Sanierungskonzept für das kleinere Nebengebäude wurde quasi sein Meisterstück. In dem sogenannten Wellmannhaus hat Hauschulz Gästezimmer untergebracht. Das Herzstück ist in der 200 qm großen Gustavhalle zu finden – sie avancierte zum mietbaren Eventraum der Extraklasse mit Fußbodenheizung und unverputzten Backsteinwänden. Ein mächtiger Schlot darin bezeugt eindrucksvoll die Geschichte des Ortes und eine großzügige Außenterrasse erweitert den Spielraum der Gäste in den nostalgischen Innenhof. Der Helmkehof ist heute ein „...einmaliger Ort in Hannover, der den Anspruch hat, auch überregional Akzente zu setzen“, wie es auf der Homepage heißt. ■ Ulrike David



DER HELMKEHOF VON 1889-2016

1889 gründete Gustav Wellmann in der Helmkestraße 5a in Hannover-Hainholz eine Gummiwarenfabrik. Bis zum 2. Weltkrieg wurden in den Backsteingebäuden Gebrauchsgegenstände für Haushalt wie Milchflaschenzubehör und Radiergummis und chirurgisches Zubehör gefertigt. Nach dem Ende der Ära Wellmann stand das Gebäude lange leer. Dann nutzten in den 80ern Bands die leeren Hallen als Proberäume – die Skorpions, Fury in the Slaughterhouse und Marius Müller Westernhagen schrieben hier ein Stück Kulturgeschichte. 1998 fiel der Helmkehof einmal mehr in den Dornröschenschlaf – er blieb weitgehend ungenutzt, notwendige Renovierungsmaßnahmen blieben aus. Im Jahr 2012 wurde der Helmkehof von der von Olaf Hauschulz gegründeten Firma RelaxedLiving übernommen, saniert und zu einem kulturellen Zentrum aufgebaut.

Infos und Kontakt:

www.helmkehof.de und www.relaxedliving.de



Das Autohaus Hamann wird 80 Jahre alt. Und ist doch jung geblieben.

Das Autohaus Hamann in Hannover-Linden wird 80 Jahre alt und feiert dieses stolze Jubiläum ganz anders, als viele andere Unternehmen.

Nicht der Verkauf von Automobilen steht am Jubiläumstag im Vordergrund, sondern der Familienbetrieb Hamann will einfach mit seinen Kunden und der ganzen Mannschaft fröhlich feiern und für beste Stimmung sorgen. So wird Musik, Show und Entertainment den 11. Juni 2016 bestimmen, Verkauf und Service ruhen. Live on Stage ist Deutschlands Piano

Rocker Nr. 1 – Andy Lee – begleitet durch eine Live-Übertragung durch Radio Hannover, die Hannover Grizzlies präsentieren Show und Sport, die Girls der HCV Cheerleaders zeigen ihr Können und werden alle Zuschauer begeistern. Das Gesundheitszentrum villavitale demonstriert, wie Selbstverteidigung funktioniert und Lucky Punch betätigt sich aktiv mit Fitnessboxen. Vom Torwandschießen bis zum Glücksraddrehen ist für alle etwas dabei. Viele Überraschungen werden noch nicht verraten und selbst Kinder können sich kreativ betätigen.

Selbstverständlich ist für leckere Speisen und Getränke gesorgt. So stehen die Hot Chili Boys mit ihrem American-Smoker bereit und verwöhnen die Gäste mit einer großen kulinarischen Auswahl nach amerikanischer Art. Es wird ein tolles Fest werden – voller Überraschungen, Super-Stimmung und Ausgelassenheit.

Alle Leser der ESTHETIC PURE sind natürlich herzlich willkommen und sollten sich diese tolle Jubiläumsfeier nicht entgehen lassen.



Ein Blick in die Vergangenheit des Autohauses Hamann.

1936

Kraftfahrzeugmeister Karl Hamann gründet in Waldenburg/Schlesien das Unternehmen Ford-Hamann. Bis zum Jahre 1945 baute er den Betrieb auf 30 Mitarbeiter aus.

1946

Karl Hamann macht sich in Hannover erneut selbständig und baut seinen Kraftfahrzeugbetrieb bereits 1948 in der Davenstedter Straße 120/122 auf.

1950

Die Ford-Werke ernennen Hamann zum Vertragshändler und zur offiziellen Vertragswerkstatt.

1962

Kraftfahrzeugmeister Dieter Hamann übernimmt in zweiter Generation die Geschäftsführung.

1991

Das Familienunternehmen wächst. Zwischen der Hyundai-Motor Deutschland GmbH und dem neugegründeten Autohaus Am Lindener Hafen GmbH wird ein Händlervertrag geschlossen. Damit ist das Unternehmen Hamann einer der ersten Hyundai-Händler Deutschlands.

1992

Der heutige Geschäftsführer Dipl.-Ing. Dirk Hamann tritt in die Firma seines Vaters ein und setzt in dritter Generation die Tradition des Familienbetriebs fort.

1995

Dipl.-Ing. Dirk Hamann wird zum gleichberechtigten Geschäftsführer der Autohaus Hamann GmbH ernannt und übernimmt die Geschäftsführung zusammen mit seinem Vater.

2001

Dipl.-Ing. Dirk Hamann übernimmt alle Geschäftsanteile und die Besitzgesellschaft von seinem Vater Dieter Hamann.

2006

Dipl.-Ing. Dirk Hamann übernimmt die Geschäftsführung der Autohaus Am Lindener Hafen GmbH von seiner Mutter.

2008

Ab 02. Januar 2008 ist das Autohaus Hamann offizieller Partner der Adam Opel GmbH. So sind jetzt die Marken Ford, Opel und Hyundai unter einem Dach vereint.

2016

In diesem Jahr besteht das Autohaus Hamann 80 Jahre. Am 11. Juni gibt es eine große Jubiläumsparty im Autohaus.



HERZLICH WILLKOMMEN ZUR JUBILÄUMSPARTY

AM 11.06.'16 VON 10-16 UHR.

80 Jahre Autohaus Hamann. Ein guter Grund für eine tolle Feier. Und Sie sind hiermit herzlich eingeladen. Zu Musik, Show und Entertainment, wie es ganz Linden noch nicht erlebt hat.

Am Start sind Deutschlands „Pianorocker Nr. 1“ Andy Lee, Radio Hannover mit Liveübertragungen, die Hannover Grizzlies, die zauberhaften Girls der HCV Cheerleader, Torwandschießen, Gewinnspiele und Kinderüberraschungen.

Wir können Ihnen schon heute versprechen: Es wird ein toller Tag voller Überraschungen, Superstimmung und Ausgelassenheit.

LIVE ON STAGE
ANDY LEE
+ BAND

- Show und Sport mit den Hannover Grizzlies
- Cheerleader vom HCV
- Fitnessboxen mit Lucky Punch
- Selbstverteidigung mit VillaVitale
- Leckeres aus dem Smoker von den Hot Chili Boys
- und viele weitere Überraschungen
- Live-Übertragung durch Radio Hannover

RADIO Hannover 87.6



80 Jahre

hamann

Regensicher unterm Dach!



OPEL



HYUNDAI



Anzeige



Foto: all-free-download

Rund ums Thema

Wein

Wein gehört zu den beliebtesten alkoholischen Getränken der Deutschen. Rund 40 Liter trinkt jeder im Durchschnitt pro Jahr. Rund um den Weingenuss stellen sich immer wieder Fragen. Was Sie schon immer über Wein wissen wollten, beantworten exklusiv in Esthetic Pure die Wein-Experten Heike Hofmann und Hilmar Zobel, Inhaber der hannoverschen Weinhandlungen „Wedevini“ und „Weinkonsum“. ►►

Korken oder Schraubverschluss – sagt der Verschluss etwas über die Qualität des Weins aus?

Nein, der Verschluss sagt nichts über die Qualität des Weins aus. Naturkork wird in der Weinproduktion traditionell verwendet, einfach weil es das einzige Naturmaterial ist, das sich nach dem Zusammenpressen wieder ausdehnt und sich dem Flaschenhals anpasst. Früher hatte man nichts Besseres. Der moderne Schraubverschluss besteht aus Hightechmaterialien und hat nicht nur den klaren Vorteil, dass er den Flascheninhalt hervorragend vor Luft schützt, sondern auch, dass kein Korkgeschmack den Genuss verderben kann. Weine mit Schraubverschlüssen finden Sie heute in allen Qualitätsstufen – auch von Top-Winzern.

Es kommt überraschend Besuch – ist es okay, den Weißwein kurz ins Gefrierfach zu stellen, um ihn zu kühlen?

Ja, bis zu einer Stunde ist es kein Problem, der Wein sollte aber nicht gefrieren. Wir empfehlen, den Wein besser in einem Kübel mit Wasser und Eiswürfeln zu kühlen oder eine Kühlmanschette zu verwenden. Der Wein kühlt sogar schneller herunter als im Gefrierfach und hält länger kalt.

Weine brauchen Luft zum Atmen – stimmt das?

Das stimmt nur bedingt. Wein ist ein Produkt, das möglichst unter Ausschluss von Sauerstoff hergestellt wird. Das Problem bei offenen Weinen besteht darin, dass der Wein mit Sauerstoff oxidiert und so sein Aroma verändert. Das Dekantieren (*Anmerkung der Redaktion: Das Umfüllen zum Belüften*) vertragen junge, kräftige Weine gut, bei alten Weinen sollte man es dagegen lassen. Gelegenheitstrinkern finden in der „bag in box“ eine geeignete Alternative. Die bag in box ist eine Art Wein-Zapfstation, die es erlaubt, kleine Mengen zu entnehmen, ohne dass der übrige Wein mit Sauerstoff in Berührung kommt. Den Inhalt gibt es übrigens auch in Top-Qualität.

Reste in Weinflaschen, die nicht mehr getrunken werden, sind oft zu schade zum Weggießen – was kann ich tun?

Eine geöffnete Flasche Wein sollte möglichst ausgetrunken werden. Geht das nicht, gehört sie fest verschlossen in den Kühlschrank. Kleine Reste lassen sich gut in Eiswürfelbeuteln einfrieren und können zum Verfeinern von Suppen und Saucen verwendet werden. *Unser Tipp: Eine Alternative sind Verschlüsse mit Vakuumpumpen. Mit einem sogenannten Wein-Server halten sich offene Weine länger – das lohnt sich besonders bei Qualitätsweinen.*

Wie kommt die Farbe in den Rosé?

Roséweine werden wie Weißweine gekeltert, aber aus roten Trauben. Die Farbstoffe liegen nur in der Beerenhaut und werden im Laufe der Gärung vom Alkohol freigesetzt. Für eine zarte Farbtonung werden die Trauben diesem Prozess nur kurz ausgesetzt.

Was versteht man unter einem „Verschnitt“ bzw. Cuvée?

Darunter versteht man die Komposition aus Weinen verschiedener Rebsorten – es ist eine Kunst, die auf eine lange Tradition zurückgeht und hervorragende Weine hervorbringt, etwa aus Bordeaux oder der Toskana.

Kenner reden vom Abgang – was ist gemeint?

Unter Abgang versteht man das, was an Geschmack im Mund bzw. auf der Zunge zurückbleibt nach dem Schlucken eines Weins. Ein langer, intensiver Abgang gilt als Qualitätsmerkmal.

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Sekt und Champagner?

Zunächst: beides sind Schaumweine. Die Grundlage bzw. Herstellung beider Getränke ist gleich. Vereinfacht gesagt wird Wein Zucker und Hefe zugesetzt. Die Hefe baut den Zucker ab, wodurch Kohlensäure entsteht – das ist die gewünschte Perlung. Der Unterschied liegt in der Herkunft der Weine. Champagner muss aus Weinen gemacht werden, welche aus der Champagne in Frankreich stammen und er muss dort nach bestimmten Richtlinien hergestellt werden. Der Begriff Sekt ist mittlerweile ein Synonym für alle Qualitätsschaumweine, die sich nicht Champagner nennen dürfen. Für einen Sekt darf die Kohlensäure wie beim Champagner ausschließlich aus der zweiten Gärung stammen. Die vorgeschriebene Reifezeit nach der Gärung liegt aber mit neun Monaten weit unter der Reifezeit eines Champagners.

Foto: all-free-download



Kontakt und Infos

Heike Hofmann und Hilmar Zobel bieten neben einem Sortiment von über 600 ausgewählten Qualitätsweinen und Sekten Seminare rund um's Thema Wein, Events und Weinproben an. Telefon: 0511 3360610 • www.wedevini.de

RADIO Hannover 87.6

DIE STIMME DER STADT



Wir lieben Hannover!

Der erste private, lokale Radiosender für die Stadt und Region Hannover hat im Frühjahr 2014 den Sendebetrieb auf der UKW-Frequenz 87.6 MHz aufgenommen und sendet an 365 Tagen im Jahr, 24 Stunden am Tag.

Im Fokus des Programms steht die umfassende Berichterstattung über politische, wirtschaftliche, gesellschaftliche und kulturelle Themen der Region Hannover. Immer auf den Punkt, kreativ und authentisch. Weltnachrichten, Sportberichte und Veranstaltungstipps runden das Programm ab. Mit diesem Programm erreicht Radio Hannover die Zielgruppe der 29- bis 59-Jährigen.

Das Team aus erfahrenen Radiomachern sorgt non-stop für aktuelle Nachrichten, sendet Beiträge, Sportberichte, Kultur- und Veranstaltungstipps und Interviews und ist dafür täglich in Hannover unterwegs auf der Suche nach interessanten Themen für seine Hörer. Insbesondere die Hannover-News, immer Werktags zur halben Stunde, informieren lokal und immer aktuell. Zum Team gehören u.a. Björn Stack als Programmdirektor, Claudia Fyrnihs, Dörthe Hansen, Kultmoderator Jens-Peter Beiersdorf oder Laura Zacharias.

In den Mittagsstunden informiert Radio Hannover zudem mit speziellen Sendungen über Kulturereignisse, Dienstleistungen, Immobilien, Jobs, Produkte, Gastronomie oder Sportvereine in und um Hannover.

Neben der lokalen Berichterstattung bietet Radio Hannover ein abwechslungsreiches Musikprogramm, das aus Musik-Klassikern der vergangenen 40 Jahre und auch aktuellen, neuen Hits besteht. Ebenfalls bietet das Programm Freiräume für Specials, wie die „Grenzwellen“ von Ecki Stieg. Die Kultsendung schaffte hierdurch nach 17 Jahren den Weg zurück ins Radio.

„Die Hannoveraner können von uns ein erwachsenes Programm erwarten, das umfassend über alles in und um Hannover berichtet und auch über den Tellerrand hinausschaut. Unser Motto lautet: Wir lieben Hannover und spielen einfach gute Musik“, sagt Martin Wöbbeking, der mit Frank Maass Geschäftsführer des Senders ist.

„Neben der regionalen Relevanz für nationale Werbekunden ist es Radio Hannover in seiner noch jungen Geschichte gelungen, einen messbaren Mehrwert für die lokale Werbewirtschaft zu generieren“, freut sich der Marketing- und Vertriebsleiter Benjamin Kahnt. „Lokal ist Trumpf“ gilt also nicht nur im redaktionellen Programm des Senders, sondern ebenfalls im Angebot für die werbetreibenden Unternehmen.

Promotion

AUF EINEN
SOMMEROCKTAIL
BEI...

SUNKSEN MODE

MODERN WOMEN UND MEHR

Galerie Luise · Langesche Höfe · Theaterstr. 14 · Tel. 0511 323253
gegenüber der Commerzbank



GOLDRAUSCH

Kosmetik und Permanent Make up



Goldrausch Kosmetik

Knochenhauerstr. 27

Hannover-Altstadt

Tel.: 0511 - 260 74 66

www.goldrausch-kosmetik-hannover.de

Mo.-Fr. 9-18h

Sa. nach Vereinbarung.

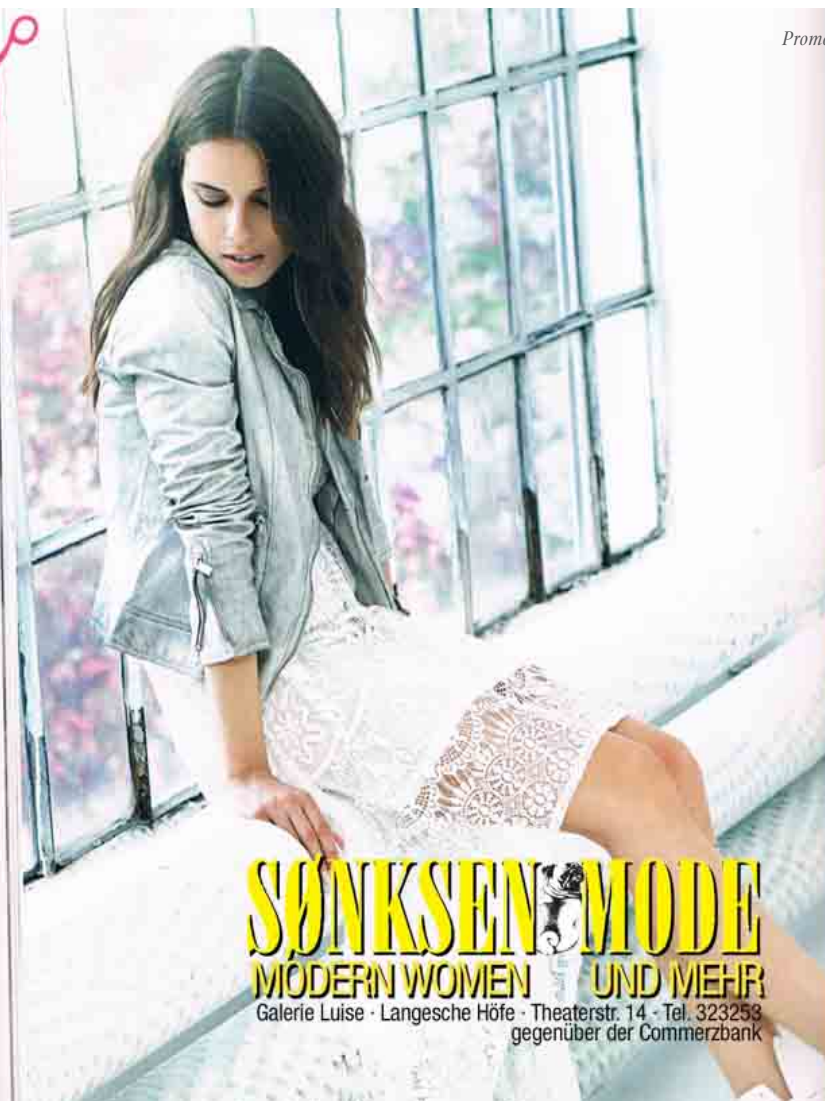
- * Permanent Make Up
- * Zertifizierte Permanent Make Up Ausbildungen
- * Microblading
- * Laserbehandlung
- * CoolSculpting
- * über 10-jährige Berufserfahrung
- * kostenloses Beratungsgespräch
- * Wir freuen uns auf Sie ...



Anzeige

11%
Ihr persönlicher Rabatt

MARC AUREL
EXPRESSO
NICE CONNECTION
OUI
RIBKOFF
ALDOMARTINS
TO BE
MILESTONE
BLOOM



Promotion

SÜNKSEN MODE
MODERN WOMEN UND MEHR
Galerie Luise · Langesche Höfe · Theaterstr. 14 · Tel. 323253
gegenüber der Commerzbank



Tony Allen, Foto: Bernard Benant

Das 21. MASALA Weltbeat Festival





▲ Chico Trujillo

Max Romeo, Foto: Masala ►



Das 21. MASALA Weltbeat Festival

MUSIKALISCHE WELTENREISE
VOM 20. BIS ZUM 29. MAI 2016

Einmal im Jahr werden Hannover und die Region zum friedlichen und fröhlichen Treffpunkt der Kulturen der Welt: Das MASALA Weltbeat Festival holt seit 1995 einmal im Jahr Musiker aus aller Welt in die Landeshauptstadt Hannover und in viele Veranstaltungsorte der Region Hannover. Das MASALA hat sich seitdem zu einem der größten europäischen Weltmusik-Festivals und zu einem Treffpunkt musikinteressierter Weltenbürger entwickelt. Neben den Konzerten sind auch Workshops, Tanzkurse, Kinderprogramm und die MASALA Kinderkarawane Bestandteile des Festivals.

Masala ist das indische Wort für eine Mischung feurig-scharfer Gewürze und steht für die Philosophie des Festivals: einer würzigen Mischung aus traditioneller und zeitgenössischer Musik vieler Länder. Musik, die in den unterschiedlichen Regionen dieser Welt gemacht wird und in den jeweiligen Ländern gehört wird. Die aber hier nicht oder nur selten stattfindet. Und das ist das Kennzeichen der Musik beim Masala-Festival: Musikkulturen der Kontinente, die man eigentlich nur bei MASALA erleben kann.

In 20 Jahren hat das MASALA Weltbeat Festival alleine im Hauptprogramm 271 Bands aus 81 verschiedenen Ländern dieser Welt nach Hannover eingeladen und dem Publikum präsentiert. Die Musik stand immer im Vordergrund, zusätzlich prägten Workshops, Tanzkurse, Theateraufführungen, Ausstellungen, ein umfangreiches Kinder- und Familienprogramm und vor allem der MASALA Weltmarkt – draußen und umsonst – den Mitmachcharakter des Festivals. Im Jahr 2016 wird das Thema „Luft“ den inhaltlich übergreifenden Schwerpunkt bilden, der sich mit der Klimaproblematik auseinandersetzen wird.



▲ **Gisela Joao**, Foto: Estelle Valente



▲ **Ginkgo**, Foto: Lucas Vaco

Das MASALA Weltbeat Festival wird vom **20. bis zum 29. Mai 2016** wieder eine einzigartige, musikalische Reise um die Welt präsentieren:

Am Eröffnungsabend werden Schlagzeuglegende **Tony Allen** und die „Golden Voice of Africa“ **Pat Thomas** das Publikum im Pavillon begeistern. Die erfolgreiche Reggaenacht des letzten Jahres feiern wir dieses Jahr mit einem der ganz Großen aus Jamaika, **Max Romeo** und **Raggabund**, die mit ihrem satten Sound zu den meistgebuchten Künstlern der deutschen Offbeatszene gehören. Ab Sonntag beginnt die Reise der MASALA Weltbeat Bühne in die Region Hannover. Auf dem Gut Adolphshof wird die Band **OPA!** aus St. Petersburg mit Ska, Klezmer, Balkanbeats und Jazz auch die Hühner zum Tanzen bringen. Im Schloss Landestrost singt **Blick Bassy** in einer poetischen Mischung aus traditioneller Musik seiner Heimat Kamerun und Mississippi-Blues in seiner Muttersprache Bassa. **Etta Scollo** präsentiert uns ihr Duo-Programm „Scollo con Cello“ in der St. Martinskirche in Benningen und die sechs Musiker von **Les Yeux d’la Tête** weihen mit voller Energie unseren neuen Spielort ein: Die Kornbrennerei in Bredenbeck. Zurück im Pavillon begrüßen wir einen Superstar aus Portugal, die junge Fadista **Gisela Joao**.

Am letzten Festivalwochenende wird es dann nochmal richtig bunt! Das Musikprogramm auf dem MASALA Weltmarkt vom 28. bis zum 29.05 2016 wird dieses Jahr ein Dialog zwischen Bands aus Hannover und Bands aus anderen „UNESCO City of Music“ Städten sein. Währenddessen wird unter dem Titel „Niedersachsen im Dialog“ im Kulturzentrum Pavillon zwischen **Havanna** und dem **Helsinki-Cotonou Ensemble** ein ganz besonderer Konzertabend geschaffen. Die große MASALA Reise endet feurig-scharf mit Cumbia von **Chico Trujillo** aus Chile und **Ginkgo**, dem neuem Stern am Electroswing Himmel.

Das 21. MASALA Weltbeat Festival findet vom 20. bis 29. Mai 2016 im Kulturzentrum Pavillon und an verschiedenen Orten der Region Hannover statt. Der MASALA Weltmarkt vom 28. bis zum 29.05 2016 findet auf dem Andreas-Hermes-Platz hinter dem Kulturzentrum Pavillon in Hannover statt. Veranstalter ist das Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4, Hannover. Infos und Tickets: www.masala-festival.de

Hannover ist angesagt

DIE SZENIGE STADT LOCKT MIT UNVERWECHSELBAREM CHARME.



Ein Treffpunkt und ein Wahrzeichen: Die Kröpcke-Uhr ▶
Foto: HMTG

Der „360° Beachclub“ bietet einen Blick über die Dächer von Hannovers Altstadt und auf die beeindruckende Marktkirche. Foto: djd/Hannover Marketing und Tourismus/Kirchner

Ein Beachclub mit Rundum-Panorama über den Dächern der Altstadt, Stadtteilplätze mit lässigen Cafés, Craft-Beer-Bars und die legendären Clubs, in denen Lena einst tanzte und Fury in the Slaughterhouse oder die Scorpions ihre Karriere begannen: Hannover besitzt viele coole Treffpunkte für junge Städtereisende. In der lebendigen City der niedersächsischen Landeshauptstadt trifft man sich seit eh und je an der historischen Kröpcke-Uhr oder „unterm Schwanz“ - also an der Reiterstatue vor dem Hauptbahnhof. Hier verlaufen die großen Einkaufsstraßen, die zum Shopping einladen. Und gleich nebenan liegt der moderne Fernbusbahnhof, der Hannover auch für junge Leute mit kleinem Budget zu einem begehrten Reiseziel macht.

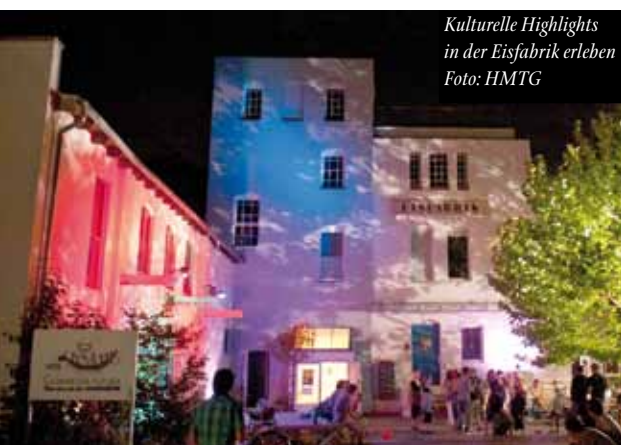


Auf dem „Roten Faden“ durch die Stadt

Mitten durch die Stadt führt der „Rote Faden“ als gemalte Linie auf dem Straßenpflaster zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Mit einer handlichen Broschüre oder einer Smartphone-App kann man den Stadtrundgang ganz individuell gestalten: Man legt die Pausen in einladenden Eiscafé's ganz nach Geschmack ein und verpasst trotzdem nichts. Ein Muss ist die Turmauffahrt im Schrägfahrstuhl auf die Kuppel des Neuen Rathauses: Von oben bietet sich ein atemberaubender Blick über die grüne Stadt. Geführte Stadttouren und Rundfahrten im offenen Doppeldeckerbus sind ebenfalls möglich.

Unter www.visit-hannover.com gibt es alle Informationen zur Niedersachsen-Metropole. Die neue kostenlose Broschüre „Hannover unverwechselbar“ hat auf 40 Seiten Tipps zu Shopping und Nightlife, zu Kultur und zu Ausflügen, zum Übernachten und zum Nahverkehr. Dabei richtet sich der Blick auch in die angesagten Stadtteile: Im bunten, turbulenten Linden machen Lebenskünstler die Straßen zum Wohnzimmer. In der Nordstadt gleich hinter der Uni sorgen die vielen Studenten für friedliche Entspannung. Im Altbauviertel List wiederum findet man schicke Boutiquen und Weinlokale. Die Südstadt schließlich punktet mit dem Maschsee und schönen Stadtteilplätzen.

www.hannover.de/tourismus



Kulturelle Highlights in der Eisfabrik erleben
Foto: HMTG



Urbanes Leben in Hannovers Stadtteilen
Foto: HMTG

**WILLKOMMEN
IN DER WELT VON**

Lifestyle & Luxus



**KRÖPCKE
PASSAGE**

Delius Juwelier
Elegant & Excellent Wimpern
Heinrich's Damenmode
i:belle Damenmode
Ingrid Weis Moden
Khalil Coiffeur
Liebe Parfümerie
Louis Purple Herrenmode
Lumas Galerie
Lutz Huth Schmuck
Mezzanotte Taschen & Schuhe
Montblanc
Mühlhausen Pfeifenstudio
Repeat Cashmere
Robbe & Berking Silber
Rotonda Ristorante
Wilhelm's Schuhwerk



www.kroepcke-passage.de



Luisenstraße – Ecke Rathenastraße



MAX RAABE SINGT

Fr., 20.05.16
 Einlass: 19:00 Uhr
 Beginn: 20:00 Uhr
 Theater am Aegi

GISELA JOAO

Portugiesischer Fado
 Do., 26.05.16
 Beginn: 20:00 Uhr
 Pavillon Hannover

HANNOVERSINGIN

Offenes Singen
 mit Holger Kirleis
 Do., 02.06.16
 Beginn: 20:00 Uhr
 Pavillon Hannover

UDO LINDENBERG

... mit neuem Album
 Di., 14.06.16
 Beginn: 20:00 Uhr
 TUI Arena

BUZZCOCKS

Fr., 16.09.16
 Einlass: 19:00 Uhr
 Beginn: 20:00 Uhr
 Musikzentrum Hannover

HABANA TRADITIONAL & CUBA PERCUSSION

Di., 13.09.16
 Beginn: 20:00 Uhr
 Pavillon Hannover

SCHILLER

Eine atemberaubende Reise
 aus Licht und Klang
 Fr., 30.09.16
 Einlass: 18:30 Uhr
 Beginn: 20:00 Uhr
 SwissLife Hall

STANFOUR

Sa., 08.10.16
 Einlass: 19:00 Uhr
 Beginn: 20:00 Uhr
 Musikzentrum Hannover



ANDREA BERG

Sa., 15.10.16
 Beginn: 20:00 Uhr
 TUI Arena

PEPE LIENHARD BIG BAND

SWING LIFE
 Di., 25.10.16
 Einlass: 18:00 Uhr
 Beginn: 19:00 Uhr
 Theater am Aegi



▲ *Pepe Lienhard*, Foto: Cultcorridor

▲ *Max Raabe und sein Orchester*

Foto: Culturecorridor

The Duke Ellington Songbook

AL JARREAU & NDR BIGBAND
 Mi., 09.11.16
 Einlass: 19:00 Uhr
 Beginn: 20:00 Uhr
 Theater am Aegi

BOSSE

Engtanz Tour 2016
 Sa., 03.12.16
 Einlass: 18:30 Uhr
 Beginn: 20:00 Uhr
 SwissLife Hall



Schiller ▶

Foto: eurodance4ever



FINNISCHE WELLE

Das kleinste Design-Museum Deutschlands zeigt Arbeiten des finnischen Architekten- und Designerpaares Aino und Alvar Aalto. bis Do., 30.06.16. Steinhoff Designmuseum

78, 45, 33 – VOM SANFTEN TON ZUM STARKEN SOUND Die Schallplatte begeisterte die Welt – und zwar von Hannover aus. Daran erinnert das Museum für Energiegeschichte(n) bis Mo., 31.10.16.

NIKI DE SAINT PHALLE – THE BIG SHOTS ...

... präsentiert ihre künstlerische Entwicklung anhand der Meisterwerke (1950-1990). bis So., 29.01.17 Sprengel Museum Hannover



▲ Rudi Hurzlmeier - Krähe
Foto: design-tuscani

▼ Alvar Aalto - Lappia House, 1975
Foto: cdn-wallpaper

GEBURT DER MODERNE

Kunst um 1910 aus der grafischen Sammlung So., 05.06.16 bis So., 18.09.16 Sprengel Museum Hannover

LEIBNIX – Das Universalgenie in Karikatur, Graphic Novel und Alltag: Dass Leibniz' Name auch jenseits der Wissenschaft präsent ist, wird hier gezeigt. Sa., 09.07.16 bis So., 06.11.16 Wilhelm Busch - Deutsches Museum für Karikatur und Zeichenkunst

1716 – LEIBNIZ' LETZTES LEBENSJAHR

Unbekanntes zu einem bekannten Universalgenie zeigt diese Ausstellung zum 300. Todestag von G. W. Leibniz. Di., 21.06.16 bis Sa., 31.12.16 Gottfried Wilhelm Leibniz Bibliothek - Niedersächsische Landesbibliothek



RUDI HURZLMEIER: MALEREI

Harry Rowohlt gewidmet. Sa., 27.02.16 bis So., 03.07.16 Wilhelm Busch - Deutsches Museum für Karikatur und Zeichenkunst

STELLUNG NEHMEN

Zu ihrem 100-jährigen Jubiläum zeigt die Kestnergesellschaft diese Gruppenausstellung. Sa., 28.05.16 bis So., 21.08.16 kestnergesellschaft

MONIKA BAER

Großformatige, gestisch aufgelöste Stilleben der Jahre 2013-2015. Sa., 03.09.16 bis So., 13.11.16 kestnergesellschaft

LEIBNIZ-CAKES, INDIA-PRALINEN, PELIKANO

Gebrauchskunst made in Hannover. Do., 15.09.16 bis So., 29.01.17 Museum August Kestner



Niki de Saint Phalle
„La Temperance“, 1992
Foto: cntraveller



„Impulse“ Beats, Dance & Bodyart, Foto: GOP

„LA LUNA“
Poetisch, zirzensisches
Varieté-Spektakel
Mi., 04.05.16 bis So., 26.06.16
GOP Varieté Hannover

„LOVELY BASTARDS“
Entertainment, Akrobatik,
live, Musik
Mi., 06.07.16 bis So., 11.09.16
GOP Varieté Hannover

„IMPULSE“
Beats, Dance & Bodyart
Mi., 14.09.16 bis So., 13.11.16
GOP Varieté Hannover

„HUMOR ZONE“
Klimafreundlich, ARTgerecht
und einfach umwerfend!
Mi., 16.11.16 bis So., 08.01.17
GOP Varieté Hannover

MENSCH ÄRGERE DICH NICHT
Kriminelle Komödie von
Florian Battermann
ab Do., 28.04.2016
Neues Theater

Wiederaufnahme:
LANDEIER
oder Bauern suchen Frauen
Komödie von Frederik Holtkamp
ab So., 31.07.2016
Neues Theater

MÜNCHHAUSEN
Mit „Münchhausen“ schreibt
der junge Leipziger Komponist
Jan Masanetz sein erstes Musik-
theaterwerk. Seine bisherigen
Kompositionen wurden von
international renommierten
Ensembles und Orchestern und
auf zahlreichen europäischen
Festivals gespielt.
Mi., 25.05.16 , So., 29.05.16,
Mo., 30.05.16 , So., 05.06.16
Ballhof Eins

Wiederaufnahme:
„RIGOLETTO“
Oper von Giuseppe Verdi, Melodramma in drei Akten (1851)
Libretto von Francesco Maria Piave nach dem Schauspiel
»Le roi s’amuse« von Viktor Hugo (1832). In italienischer Sprache
mit deutschen Übertiteln. Ab Sa., 18.06.16, Opernhaus



◀ *Rigoletto*
Tuschezeichnung eines Kostümentwurfes, frühes 20. Jahrhundert

GERHARDT & NIGGEMEIER –
DIE FRAU WIRD SCHÖNER
MIT JEDEM GLAS BIER
So., 29.05.16
TAK – die Kabarett Bühne

BALLET REVOLUCIÓN
Die umjubelte Tanzsensation
endlich zurück in Europa!
Di., 28.06.2016 bis So., 10.07.16
Opernhaus

DER HUNDERTJÄHRIGE,
DER AUS DEM FENSTER STIEG
UND VERSCHWAND
Sommer Hof Theater nach dem
Roman von Jonas Jonasson
ab Fr., 12.08.16 (Premiere),
Einlass: 19:30 Uhr
Beginn: 20:30 Uhr
Theaterhof

KARL DALL – DER ALTE
MANN WILL NOCH MEHR
Sa., 24.09.16, 20:00 Uhr
Kurtheater Bad Nenndorf

ANNETTE KRUHL – MÄNNER,
DIE AUF HANDYS STARREN
Sa. 08.10.16, 20:00 Uhr
die hinterbuehne

Dauerausstellung
DER WEG ZUR KRONE
Die Ausstellung in Anlehnung
an das 300-jährige Jubiläum
der Personalunion wird bis Di.,
08.11. 2016 verlängert.
Schloss Marienburg / Pattensen



Foto: Peter Graefe

Japanische Trommelkunst

Noboru Tanaka wurde 1953 in der Region Aomori im Norden Japans geboren. 1978 begann er das Spiel des Tsugaru-Shamisen (ein 3-saitiges, traditionelles japanisches Zupfinstrument) zu erlernen. 1985 erreichte er den Meistergrad im Shamisenpiel.

Neben dem Shamisenpiel begann er auch das Spiel der Taiko (deutsche Übersetzung: dicke Trommel) zu studieren. 1996 gründete er dann die Taikovereinigung Waraku-kai SHOU in Kawasaki, seinem heutigen Wohnort. Waraku-kai SHOU besteht aus 15 Ortsgruppen. Tanaka-sensei unterrichtet im Raum Tokio in den verschiedenen Gruppen mehr als 200 Schüler (vom 5-Jährigen bis zum 70-Jährigen) im Taiko-spiel und ca. 20 Schüler im Shamisenpiel.

Es ist ihm hierbei ein besonderes Anliegen, die traditionellen Rhythmen seiner Heimat Aomori in seinen Taikostücken, die alle von ihm selbst komponiert werden, wiederzugeben. Waraku-kai SHOU hat eine sehr kraftvolle und ausgeprägte

Stilform des Taikospiels, welche in jedem seiner selbst komponierten Stücke zum Ausdruck gebracht wird.

Die Gruppe hat regelmäßig Auftritte im Raum Tokio/Yokohama/Kawasaki, und war neben Auftritten in Hawaii, Australien, Korea und China mittlerweile auch bereits sechs Mal auf Tournee in Deutschland. Durch den Einsatz und das Zusammenspiel zweier traditioneller japanischer Instrumente – der **Taiko** und des **Shamisen** – ergibt sich, gepaart mit Tanz und japanischem Gesang, ein für unsere Ohren einzigartiger Klang, der fernöstliche Kultur pur darstellt. www.waraku-kai.org

Nanami-Daiko in Nordstemmen
Die deutsche Taiko-Gruppe trägt den Namen „Nanami Daiko“. Sie spielt ausschließlich Stücke des japanischen Lehrers Noboru Tanaka. Der Stil von Tanaka-sensei ist klassisch und traditionell, beim Spielen kraftvoll und athletisch ausgeprägt. Nanami-Daiko ist eine Abteilung des örtlichen Sportvereins MTV Nordstemmen.

Damit ist dieser Sportclub der einzige in Deutschland, der eine Taiko-Abteilung hat. Es wird Wert darauf gelegt, dass man am Taiko-Unterricht auch dann teilnehmen kann, falls man nicht Vereinsmitglied werden möchte. Einzelheiten siehe unter www.nanami-daiko.de

Im Oktober 2016 kommt Tanaka-sensei wieder mit einigen Spielern aus seinen japanischen Gruppen nach Deutschland, um hier einige Konzerte zu geben. Derzeit sind folgende Konzerte vorgesehen:

Samstag, 15.10.2016
Hildesheim, Audimax

Sonntag, 16.10.2016
Springe, Schulzentrum Süd

Dienstag, 18.10.2016
Stuttgart, Theaterhaus

Donnerstag, 20.10.2016
Nürtingen, K3N Stadthalle

Freitag, 21.10.2016
Wertheim, Aula Alte Steige

Samstag, 22.10.2016
Würzburg, Heiligkreuz



Foto: Peter Graefe



Foto: Waraku-kai SHOU



1



2

choreography 30

Der Internationale Wettbewerb für Choreographie wird seit 1987 von der Ballettgesellschaft Hannover organisiert. Diese einzigartige Veranstaltung ist ein Forum zur Förderung junger Talente aus aller Welt. In diesem Jahr feiert er sein 30-jähriges Bestehen.

Einmal im Jahr wird die niedersächsische Landeshauptstadt zu einem Ort der Begegnung für eine international zukunftsweisende Tanzszene. Dann treffen sich junge Choreographinnen und Choreographen aus bis zu 50 Ländern in Hannover. Anziehungspunkt ist der „Internationale Wettbewerb für Choreographie“ der Ballett Gesellschaft Hannover e.V. Für viele Talente war und ist der renommierte Wettbewerb das Sprungbrett in den beruflichen Erfolg, und für sein Publikum ist er einer der Höhepunkte des Jahres unter den Tanzveranstaltungen in Hannover. Während seines 30-jährigen Bestehens hat sich der internationale Choreographenwettbewerb als Zentrum der Nachwuchssichtung für junge Choreographinnen und Choreographen in Europa, wenn nicht gar weltweit entwickelt.

„Ein Komponist schreibt sein Werk auf Notenpapier. Ein Maler malt auf Leinwand. Ein Dichter schreibt Worte. Ein Choreograph? Sein Werk existiert nur, wenn es getanzt und aufgeführt wird.“ Mit diesen Worten bringt Ivan Liška, Direktor des Bayrischen Staatsballetts, ein wesentliches Merkmal der Kunstform Tanz auf den Punkt: Tanz braucht Bühne, Tanz braucht Publikum. Junge Choreographen stehen darum am Anfang ihrer Karriere oft vor einem Dilemma. Es fehlt ihnen an adäquaten Möglichkeiten, ihre Produktionen zur Aufführung zu bringen und sich bekannt zu machen. „Meist sind es professionelle Tänzerinnen und Tänzer, die in eine choreographische Laufbahn wechseln“, sagt die Geschäftsführerin der Ballettgesellschaft Hannover, Dr. Birgit Grüßer. „Der internationale Choreographenwettbewerb in Hannover bietet ihnen eine der wenigen Chancen, ihre Arbeiten öffentlich einer hochkarätig besetzten Fachjury zu präsentieren und sich für weitere Engagements zu empfehlen.“



3



4

30. INTERNATIONALER WETTBEWERB FÜR CHOREOGRAPHIE HANNOVER 2016 11.UND 12.JUNI 2016/ THEATER AM AEGI

Jedes Jahr bewerben sich knapp 200 Nachwuchs-Choreographen, 20 von ihnen bekommen eine Einladung, mit ihren Tanzensembles am Wettbewerb teilzunehmen. Den Gewinnern winken nicht nur attraktive Geldpreise. Um die jungen Künstler auf ihrem oftmals beschwerlichen Weg zu unterstützen, werden außerdem die sogenannten Produktionspreise vergeben: Etablierte Balletthäuser und ausgezeichnete Tanz-Kompanien laden die Gewinner ein, in ihrem Haus eine Choreographie zu erarbeiten und zur Aufführung zu bringen. Es ist kein Zufall, dass unter den Förderern ehemalige Preisträger sind. So etwa Eric Gauthier, der 2007 selbst den Kritiker- und Publikumspreis gewann und heute Direktor der Gauthier Dance Company des Theaterhaus Stuttgart ist. Eine außerordentliche Chance bietet noch dazu ein dreiwöchiges Stipendium der Tanja Liedtke Stiftung beim Australian Dance Theatre in Adelaide, Australien, das an einen herausragenden Teilnehmer vergeben werden wird.

Nicht zuletzt dürften auch die Zuschauer zwei spannende, inspirierende Tanztage erleben. Denn, wie Ivan Liska sagte, es erwartet sie „ein internationales Treffen der Mutigen, Begabten und Wachen“.

Die Ballett Gesellschaft Hannover e.V. wurde 1985 als private Initiative ins Leben gerufen, um die Kunstform TANZ in Hannover zu fördern und auszubauen. Dabei stehen modernes Ballett, zeitgenössischer Tanz und zukunftsweisende Choreographien im Mittelpunkt des Interesses. Seine Mitglieder können über zahlreiche Aktivitäten wie z. B. Probenbesuche und Gesprächsrunden mit Tänzern und Choreographen exklusive Einblicke ins aktuelle Tanzgeschehen gewinnen. Seit 1987 veranstaltet der Verein jedes Jahr den internationalen Choreographiewettbewerb „CHOREOGRAPHY“. Der „CHOREOGRAPHY 30“ findet am 11. und 12. Juni 2016 im Theater am Aegi statt. Infos: www.ballettgesellschaft.de

Wir verlosen unter unseren Lesern exklusiv **3 x 2 Karten** für den Internationalen Wettbewerb für Choreographie „CHOREOGRAPHY 30“ am Sonntag, den 12. Juni 2016 (Finaltag) im Theater am Aegi in Hannover. Wenn Sie die Karten gewinnen möchten, schreiben Sie bitte unter Angabe Ihrer Adresse eine Email an info@holimed-verlag.de oder senden eine Postkarte an **HOLIMED Verlagsgesellschaft mbH, Uhlemeyerstraße 16, 30175 Hannover, Stichwort: CHOREOGRAPHY 30**. Den Gewinnern werden die Karten mit der Post zugesandt.

1_ Publikumspreis und Gauthier Produktionspreis 2014: Po-Cheng Tsai
2_2. Preis und Publikumspreis 2015: Xin Xie

3_2. Preis 2014: Taviani und Massari
2_ Kritikerpreis 2011: Fang YuShen

Pfannkuchen Haus

Calenberger Str. 27 • 30169 Hannover • Tel. (0511) 1 71 13
Täglich ab 18 Uhr, Sonn- und Feiertags auch von 12-15 Uhr



Schmecken Sie doch mal rein

Das, was Sie lieben: Gemütlichkeit, schmackhaftes Essen,
einen guten Tropfen - und das zu günstigen Preisen!

**Pfannkuchengerichte süß oder pikant
und saftige Steaks vom Grill!**



das
Unterhaltungstheater

Mensch ärgere Dich nicht!

**KRIMINELLE KOMÖDIE
VON FLORIAN BATTERMANN**

Inszenierung: Jan Bodinus
mit: Gaby Blum, Caroline Klütsch, Renate Koehler,
Ulli Kinalzik, Werner H. Schuster und Kay Szacknys



28.04. bis
30.06.2016



SOMMERSPECIAL
31.07. bis 28.08.2016

Landeier
oder Bauern suchen Frauen

VORSCHAU
02.09. bis 19.11.2016

SCHLUSSMACHER

FREI HAUS

Komödie von
Tristan Petitgirard

**DEUTSCHSPRACHIGE
ERSTAUFÜHRUNG!**

1. Preis und Publikumspreis: Ramirez
Foto: Joachim Puppel

Mensch oder Kennziffer?

FAIR PLAY ODER AGGRESSIVE MARKTWIRTSCHAFT?



Graffiti, Unbekannter Künstler (Manchester)

„Nudge“ = Schubser heißt der englische Begriff, um Unternehmen, Behörden und Bürger zu einem gewünschten Verhalten zu bewegen, möglichst ohne dass sie es bemerken. Geballte Konzentration ausschließlich auf Effektivität und Gewinn bestimmt mehr und mehr die Köpfe marktrelevanter Manager und politischer Entscheider in Europa. Die unerbittliche Do-

minanz des Mammon ist aufgeblüht. Sicher, wir sind interessiert an der fortwährenden Verbesserung unserer formidablen Lebensverhältnisse. Damit allerdings geraten wir und unsere politischen Vertreter in Abhängigkeit von den Wissensressourcen gewinnfixierter Unternehmen, reicher Monopol-Konzerne und kleptomanisch-neurotischer Akteure großer Banken. Diese

können trotz folgenreicher Verfehlungen und Wirtschaftskrisen ihren Geschäften stets unangefochten nachgehen: „too big to fail“. Tragisches Beispiel sind die Pleiten amerikanischer Häusle-Besitzer infolge der unseriösen Investment-Praktiken der Lehmann Brothers 2008. Die Menschen ruiniert, die Wirtschaftsgiganten ungerührt, the show must go on.



Adam, Eva und **Lilith** (in der Mitte), Skulptur (Notre Dame Kathedrale, Paris)

Gefakte Statistiken

Und weiterhin weht der Wind überzeugter Neoliberalisten, die marktwirtschaftliche Monopol-Macht alternativlos akzeptieren, den braven Bürgern, idealistischen Demokraten und Humanisten scharf ins Gesicht. Mantraartig wird mit der gesunden Ausbalancierung der Gesellschaft dank der Dynamik einer freien Marktwirtschaft argumentiert. Selbst der öffentliche Dienst agiert zunehmend unter marktwirtschaftlichen Aspekten. Als scheinbar objektives Kontrollinstrument dienen zum Teil gefakte Statistiken. Schlechte Schüler werden von der Schule abgelehnt oder verwiesen, um in der Schulstatistik als guter Leistungsträger zu gelten. Polizisten raten Vergewaltigungsoptionen von einer Anzeige ab, damit bei niedrigen Fallzahlen die Aufklärungsquote hoch ist. Der britische National Health Service stellte Hausärzten für jede Demenzdiagnose 55 Pfund als Anreiz in Aussicht, damit die Krankheit rechtzeitig erkannt werde. Ärzte und Patienten protestierten scharf gegen den Eingriff in die ärztliche Integrität und das Vertrauensverhältnis. Spätestens hier generiert der Markt kein produktives Know-how für das Wohlergehen der Gesellschaft, sondern agiert gefährlich.

Testosteron-Alpha-Tiere

Unterdessen streben Manager und Banker nach noch aggressiveren Wettbewerbspraktiken, suchen Endokrinologen auf, um sich mit Testosteron zu schlaflosen, stets angriffslustigen Alpha-Tieren zu dopen. Der renommierte britische Politikwissenschaftler und Soziologe Colin Crouch fragt nach, ob wir uns in der neoliberalen Marktwirtschaft „... in egozentrische und amoralische Rechenmaschinen verwandeln müssen?“. Und sind wir bereits zu reinen manipulierbaren Objekten eines kranken freien Marktes degradiert worden? Wir stehen an einem Scheideweg.

Freiheit, *Lilith* und der Fluch des Kapitals

Für das erste, nach Freiheit dürstende Wesen und Sinnbild heutiger aggressiver Marktwirtschaft steht Lilith, hebräischer Überlieferung zufolge die erste Frau Adams und Vorgängerin Evas. Aus gleichem Lehm geformt wie Adam und daher ebenso stark, strebt sie nach Gleichheit, gerät deshalb in Streit mit Adam und flieht vor der Unterdrückung aus dem Paradies. Den Fluch Gottes nimmt sie dafür in Kauf: So wird sie in der Nacht neugeborene Knaben töten, sich von deren Blut und Seele nähren und mit dieser Energie ihre eigenen Dämonen gebären, 100 an jedem Tag, die sie dann wieder töten muss. In Tomáš Sedláceks Werk *Lilith und die Dämonen des Kapitals* steht Lilith als Synonym für die Bedrohung eines ungebremsten Kreislaufs von Konsum, Wachstum und Zerstörung und somit für „die Freiheit als idealer Brutplatz der Marktwirtschaft“. Sedláček weiß, wovon er spricht, ist er doch Chefmakroökonom der größten tschechischen Bank und Mitglied des Ethikrats des Weltwirtschaftsforums. ▶▶



A-Gesellschaft: **Zuni-Indianer**, Foto: W. Gallup



B-Gesellschaft: **Maori**, Foto: J. L. Lefret



C-Gesellschaft, Foto: W. Grosseibl

Polar-Eskimos, Maori und wir

Es gibt Alternativen zu unserem „harten“ Gesellschaftssystem, anthropologisch unterteilt in A-, B- und C-Gesellschaften. Die erste Gruppe repräsentieren u. a. Polar-Eskimos, Zuni-Pueblo-Indianer und Mbuti. Sitten und Institutionen dieser Volksgruppen zielen primär auf den Erhalt und das Wachstum des Lebens, auf das Gemeingut. Dinge und Gewinne werden in der Gemeinschaft verteilt. Feindschaften und Gewalt treten in den Hintergrund. Bei Typ-B-Gesellschaften sind Freundlichkeit und Zutrauen bereits stark reduziert. Männliche angriffslustige Dominanz und Individualismus wollen Aufgaben erfüllen und Sachwerte erwerben: Grönland-Inuit, Dakota-Indianer und Maori. Die kapitalistische Gesellschaft zählt zur Gruppe C, geprägt von Konkurrenz, Aggression und Rivalität bis hin zum Krieg.



Foto: angryman

„Es gewinnt, der alles nimmt!“

Entfesselte Aggression, Ehrgeiz, Konkurrenz und das Streben nach Vormachtstellung sind die Prinzipien einer harten westlichen, vor allem für den afrikanischen Kontinent ruinösen Marktwirtschaft. Seit Jahrtausenden sollen Instanzen wie Götter, Gesetze, Strafanordnungen und sogar die Armee extreme Rivalität und Aggressivität des Handels zwischen Menschen und Ländern kontrollieren. Selbst Heroen und Religionen werden seit jeher bemüht. In fataler Weise bedrängt auch uns Europäer heute unser hartes marktwirtschaftliches Geschehen. Gern hätten wir mehr Zeit und Raum für unser Leben, unsere Freunde, unsere Interessen. Indes wird alles mobiler, digitaler, schneller, das System wird zum Selbstläufer, treibt uns unerbittlich vor sich her, abhängig von Dingen und Fachleuten, getränkt mit der Illusion von Kompensation und Glück durch Konsum. Ein kurzes Glück! Wird alpträumhafte Selbsterstörung der Endpunkt unseres aggressiven marktwirtschaftlichen Systems sein? Könnte daraufhin vielleicht eine Katharsis erfolgen, nach der wir alle ein wenig ärmer, langsamer, aber auch menschlich lebendiger wären?

Zwischen Zahl und Moral

Die Märkte werden ihre Fehler nicht innerhalb einer kurzen Zeitspanne korrigieren. Um nicht ins Bodenlose zu stürzen, müsste wohl peu à peu der einseitige ökonomische Blickwinkel freier Marktwirtschaft korrigiert werden, zurückgeführt in eine Art politischer Ökonomie unter Verantwortung der Kanzler und Finanzminister der Industrieländer. Transparenz der Banken und Konzerne mittels sorgfältiger Inspektionsmaßnahmen müsste gewährleistet sein, entsprechend die Informationspolitik für den Bürger. Dieser wiederum kann nicht allein als statistische Größe innerhalb des Gesellschaftssystems erscheinen, sondern muss in seiner Individualität als bedeutender Teil des Ganzen gesehen und respektiert werden. Von den Entscheidungsträgern muss der Bürger Berufsethos erwarten dürfen. Banker sollten sich als Berater in Verantwortung für ihre Mitbürger fühlen, integere Richter über den Wettbewerb des Marktes zum Wohle der Allgemeinheit urteilen. Nur der reflektierende Mensch wird mit Selbsterkenntnis, Empathie, Verantwortung und Vertrauen die zerstörerischen Ausmaße ungebremster Marktwirtschaft wieder in den Griff bekommen können: Fair Play!

■ Sigrid Tille

Interessante Literatur zum Thema

Colin Crouch: Die bezifferte Welt. Wie die Logik der Finanzmärkte das Wissen bedroht. Berlin 2015

Tomás Sedláček, Oliver Tanzer: Lilith und die Dämonen des Kapitals. Die Ökonomie auf Freuds Couch. München 2015

Joseph Stiglitz (Nobelpreis für Wirtschaft): Reich und Arm. Die wachsende Ungleichheit in unserer Gesellschaft. München 2015



▲ Dreifinger-Faultier, Foto: wikimedia



▲ Petrischale mit Bakterienkultur, Foto: wikimedia

FAULTIERE, TIEFSEE, HÖHLEN

Auf der Suche nach neuen Antibiotika ... Zwischen Labor und Panama

Die zähen Dreifinger-Faultiere auf den höchsten Bäumen des Regenwaldes von Panama sind mit ihrem dichten borstigen Fell ideale Träger einer ganzen Welt spannender Mikroorganismen - ebenso der unerforschte dunkle Meeresgrund der Tiefsee und die bislang unberührten engen und verzweigten Höhlen dieser besonderen Region. Hier begeben sich engagierte Forscher auf die Suche nach natürlichen Substanzen für die Entwicklung neuer wirksamer Antibiotika. Schließlich hat ja auch der Forscher Alexander Fleming durch Zufall auf einer nicht sauber abgedeckten Petrischale den natürlichen blaugrünen Schimmelpilz entdeckt, der Bakterien abtötete. Fleming isolierte das Gift und nannte es Penicillin – eine Jahrhundertentdeckung.

▲ Höhlenforscher im Gebiet der Bayano Caves, Panama, Foto: wikimedia





▲ Isla de Coiba, Provinz Veraguas, Panama, Foto: alasislas



▲ Antibiotika in Kapsel- und Tablettenform, Foto: medicinesante

▼ Regenwald in Panama, Foto: wikimedia



Hoffnungsträger ISLA DE COIBA

Der Weg führt Forscher und Naturwissenschaftler auf die Isla de Coiba, in diesen nahezu intakten Regenwald mit seiner einzigartigen Artenvielfalt - auch unterhalb der Meeresoberfläche. Denn hier treffen Flora und Fauna zweier klimatisch konträrer Kontinente und Ozeane aufeinander - ein heftiger Überlebenskampf für die Pflanzen und Tierwelt, die außergewöhnliche Widerstandskräfte entwickeln müssen, um zu bestehen. Die Frage, welche antibakteriellen Waffen an dieser anstrengenden geographischen Schnittstelle Tiere und Pflanzen gegen Krankheiten und zerstörerische Bakterien produzieren, treibt die Wissenschaftler um. Gemeinsam fördern Biologen, Taucher und Höhlenforscher in Panama nun einzigartige Mikroorganismen und Pflanzen zutage mit Substanzen, die antibiotisches Potenzial beinhalten oder produzieren könnten. Gemeinsames Ziel ist, neue wirksame Medikamente zu entwickeln, bevor die vorhandenen Antibiotika aufgrund massiver Resistenzen nicht mehr gegen Infektionen helfen werden. Schließlich lassen sich auf chemischem Weg im Labor kaum weitere Antibiotika generieren, einzig der Zusatz von minimalen Silberanteilen wird zur Wirkungssteigerung vorhandener Antibiotika möglicherweise noch erfolgversprechend sein. Und so ist Panama für die Wissenschaftler ein idealer Ort, in der Natur starke Mikroorganismen und Substanzen als Grundlage für neue Antibiotika zu entdecken, um sie dann im Labor zu erforschen und weiterzuentwickeln.

Die WHO warnt.

Jährlich werden Hunderte von Millionen Antibiotika-Rezepte ausgestellt. 2014 warnte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) vor einer gefährlichen postantibiotischen Ära, in der möglicherweise keine Antibiotika mehr als wirksame Mittel bei Infektionen eingesetzt werden könnten. Das wäre ein gefahrvoller Rückfall für die Lebenserwartung des Menschen. Zurzeit entwickeln sich laut WHO mehr und mehr Resistenzen, viele Antibiotika helfen nicht mehr gegen die krankmachenden Bakterien. Die Lage verschlimmert sich zusehends, auch weil leider zu viele Menschen Antibiotika einnehmen, ohne sie wirklich zu benötigen. Neue effektive Antibiotika werden daher dringend gebraucht. Große Pharmakonzerne beteiligen sich bislang leider zu wenig an der Forschung, da Antibiotika keine attraktiven Gewinne generieren: Denn nimmt der Mensch bei einer Infektion ein Antibiotikum, so ist er meistens binnen einer Woche geheilt. Finanziell interessanter für die Pharmaindustrie sind vorzugsweise ältere Menschen mit chronischen Erkrankungen und stetem Medikamentenbedarf - ein wahrlich makabrer Auswuchs der freien Marktwirtschaft. Lediglich einige wenige mittelständische Pharmaunternehmen beteiligen sich in den USA zurzeit an der Erforschung neuer Antibiotika. Mittlerweile aber springt der Staat ein und unterstützt finanziell Forschungsprojekte zur Entwicklung der wichtigen Basis-Medikamente gegen Infektionen. Dabei sind vor allem die Versuchsreihen zunächst am Tier, später am Menschen, ein teurer, aber dringend notwendiger Prozess zur Zulassung des Medikaments. Auf die Warnung des Center für Disease Control (CDC, US-Behörde zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten) 2014 vor „dem Ende der Antibiotika“ reagierten die USA unmittelbar mit einem 5-Jahresplan im Kampf gegen resistente Bakterien.

■ Sigrid Tille



▲ Wissenschaft aus Braunschweig: (von links nach rechts) Prof. Dr. Wolfgang Witte, NDR-Moderatorin, Prof. Dr. Dieter Jahn, Dr. André Karch. Foto: Tille

HAUS DER
WISSENSCHAFT

SCIENCE CLUB

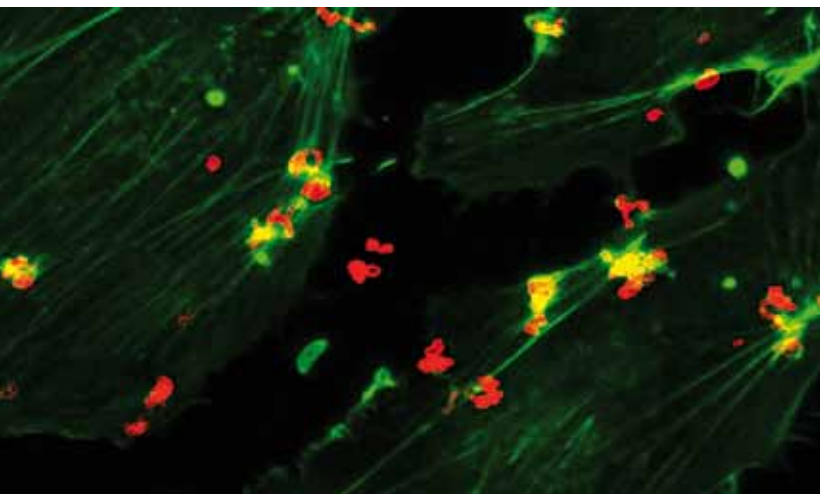
NDR Info

NDR „LOGO - WISSENSCHAFT AUS BRAUNSCHWEIG“

Im Kampf gegen die weltweiten Antibiotika-Resistenzen – Lässt sich der Kampf noch gewinnen?

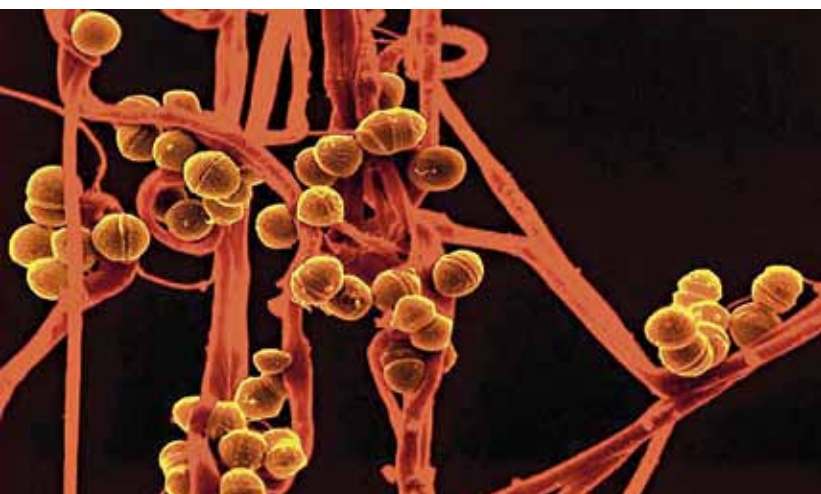
„DIE GANZE REGION HAT SICH DER ENTWICKLUNG NEUER ANTIBIOTIKA VERSCHRIEBEN.“
PROF. DR. DIETER JAHN, VIZE-PRÄSIDENT DER TU-BRAUNSCHWEIG UND MIKROBIOLOGE

▼ M3-Serotyp A-Streptokokken (rot markiert) dringen über Aktin-Umlagerungen (grün) in die menschlichen endothelialen HUVEC-Zellen ein. Die fusionierten Farben Rot und Grün ergeben eine gelbe Farbe. Foto: HZI

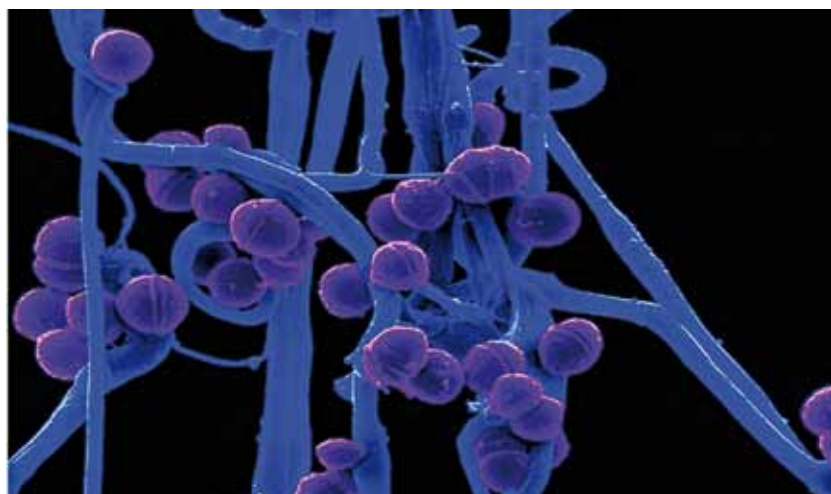


▼ Invasion der SfbI-negativen Streptokokken der Gruppe A (gelb-anheftend, orange-eindringend) wird durch die Ausbildung von Membranrüschen auf menschlichen epithelialen-HEp-2 Zellen (grün) ausgelöst. Foto: HZI





▲ Streptokokken (*Streptococcus pyogenes*), die u. a. Scharlach, Hals- und Mandelentzündungen sowie das akute rheumatische Fieber (ARF) auslösen, das zu schweren Entzündungen in Herz, Gelenken, und Haut führen kann. Foto: HZI



▲ M3-Serotyp A-Streptokokken (violett) besiedeln Maus-Kollagene Typ I (blau). Foto: HZI

Penicillin – Wendepunkt in der Menschheitsgeschichte

Die Entdeckung und Entwicklung der ersten antibiotisch wirksamen Substanz Penicillin in den 30er und 40er Jahren bedeutete einen wahren Wendepunkt für die Menschheitsgeschichte. Vor allem aufgrund der Killer Tuberkulose, Cholera und Geschlechtskrankheiten wie die Syphilis betrug im Jahre 1916 die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland etwa 43 Jahre. Dank der Jahrhundertentdeckung Penicillin sterben wir heute nicht mehr an Infektionen, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch sicher zum Tode geführt hätten. Mittlerweile haben sich aber Bakterienstämme entwickelt, die gegen Penicillin und andere Antibiotika resistent sind und daher gegen eine vorliegende Infektion nicht mehr helfen können: MRSA, multiresistente Keime, besonders gefürchtet bei immungeschwächten Menschen auf den Intensivstationen der Krankenhäuser.

MRSA in Deutschland rückläufig

Fortschritte in der modernen Medizin, Hüftgelenk-, Knie- und Schultergelenkersatz-Operationen, Organtransplantationen mit anschließender Immunsuppression, Operationen nach Krebserkrankungen und Chemotherapien haben wegen des besonders hohen Risikos der Infektion notwendigerweise zu einem erhöhten Einsatz von Antibiotika in der Intensivmedizin geführt. Mit entsprechend sorgfältigen Hygienemaßnahmen habe man aber das Problem MRSA in den Krankenhäusern mittlerweile gut im Griff. MRSA-Infektionen seien in Deutschland rückläufig, darin sind sich Professor Dr. Wolfgang Witte, Forscher und ehemaliger Leiter des Robert-Koch-Instituts, und Dr. André Karch, klinischer Epidemiologe am Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung in Braunschweig, einig. Obwohl bei der Warnung vor Resistenzen auch immer wieder der Antibiotika-Einsatz in der Massentierhaltung genannt wird, spielen „... Keime aus der Tierzucht eine

verschwindend geringe Rolle“, so Dr. Karch. Der Experte weist zudem auf das „Antibiotic Stewardship“ (Strategien zum rationalen Einsatz von Antiinfektiva) an vielen Krankenhäusern hin, bei dem „... im Nachhinein genau geprüft (wird), ob ein Keim gegenüber einem Antibiotikum sensibel war“.

MRSA – In Asien weit verbreitet

Jeder zweite von drei Asienreisenden kehrt mit multiresistenten Keimen im Darm in sein Heimatland zurück. Multiresistente Keime erfahren in Asien und Südostasien aufgrund frei zugänglicher Antibiotika wie in Indien eine gefährlich starke Verbreitung. Man kauft Antibiotika quasi in irgendwelchen Läden, konsumiert sie bei Bedarf ein oder zwei Tage, bis eine erste Besserung eingetreten ist, die Restbakterien aber dann Resistenzen entwickeln. Leider existieren keine weltweit einheitlichen Standards für die Antibiotika-Therapie bei einer bestehenden Infektion. Eine Situation, die Resistenzen geradezu provoziert, so Prof. Dr. Wolfgang Witte. Internationale Richtlinien für den Einsatz von Antibiotika und Überwachungsprogramme, die Aufschluss gäben, wo Resistenzen auftreten, seien unbedingt notwendig, die Zusammenarbeit auf internationaler Ebene ausgesprochen wichtig. Man brauche Datenbanken mit aktuellen Informationen: „Wo taucht ein bestimmter resistenter Keim auf, wo befinden sich größere Ausbreitungsherde?“ Auch die Diagnostik müsse international intensiver abgestimmt werden als bisher: Erkennung, bessere Koordination etc. - landesweit, europaweit und international – dringend notwendig in Russland, in der Türkei, in den arabischen Staaten und in China, vor allem im Osten Asiens und in Südostasien. Nach der Abstimmung der G 7 steht nun endlich auch die Antibiotika-Thematik mit einem konkreten Strategiepapier auf der Agenda, um die Probleme der Antibiotika-Resistenzen international anzugehen.

Antibiotika – die Situation niedergelassener Ärzte

Ein Problem im Hinblick auf die Entwicklung von Antibiotika-Resistenzen ist die Situation der niedergelassenen Ärzte. Etwa zwei Drittel aller Antibiotika werden in den Praxen verschrieben. Um fortschreitenden Antibiotika-Resistenzen entgegenzuwirken, sollte die Häufigkeit der Verschreibung reduziert werden und Antibiotika nur gezielt bei sicherer Indikation eingesetzt werden. Leider wird eine Antibiotika-Therapie von einigen Patienten zur Behandlung banaler Halsentzündungen und grippaler Infekte vom Arzt regelrecht verlangt, auch um schnellstmöglich wieder arbeitsfähig zu sein. Hier ist Aufklärung der Patienten geboten, da es sich bei den meisten Infekten der oberen Luftwege um Virusinfektionen handelt, gegen die Antibiotika ohnehin nicht wirksam sind. Anders stellt sich die Lage für Arzt und Patient z. B. mit Indikation Blasen- oder Lungenentzündung dar. Bei diesen Krankheitsbildern ist der kurzfristige Erregernachweis in der Praxis kaum möglich, so dass der niedergelassene Arzt sofort reagieren und ein Antibiotikum verschreiben muss. Zu warten, sei zu riskant, erklärt Dr. Karch. Vielmehr sollte Ziel sein, Ärzten eine Diagnostik an die Hand zu geben, mit der sie das Bakterium schnell und preiswert identifizieren können, um dann mit einem speziellen Antibiotikum effektiv zu behandeln, fordert Prof. Witte.

Gramnegative Bakterien – das neue Problem

MRSA ist durch besondere Krankenhaus-Hygiene, spezielle Untersuchungen und eventuelle Dekontaminationsmaßnahmen zur Risikovermeidung soweit beherrschbar. Besonders beunruhigt zeigen sich die Wissenschaftler aufgrund der neuen Form multiresistenter gramnegativer Erreger, die weitaus schwieriger zu behandeln seien. Gegen diese Keime wirkten heutige Antibiotikaklassen nicht mehr, so die Wissenschaftler unisono. Vor derselben Problematik stünden ebenso die Kollegen z. B. der Niederlande. Es bestehe möglicherweise die Gefahr, in die Vorantibiotika-Zeit zurückzufallen. Das allerdings wäre fatal. Die drei Forscher sehen als besondere Herausforderung der Medizin des nächsten Jahrzehnts den gezielten Kampf gegen die multiresistenten gramnegativen Erreger. Zurzeit sei nur ein Prozent unserer Bevölkerung betroffen. Komplizierter werde die Lage aber außerhalb Deutschlands, vor allem im asiatischen Raum.

„Alte bewährte Substanzen reloaded“

Nicht ganz so dramatisch bewertet Vizepräsident der TU Braunschweig und Mikrobiologe Prof. Dr. Jahn die Situation der Antibiotika-Resistenzen: „Das Gebiet der multiresistenten gramnegativen Bakterien ist natürlich differenzierter. Aber wir haben ein paar Gegen-Kandidaten.“ Antibiotika werden auf Naturbasis gewonnen. Als Alternative zu natürlichen Antibiotika gibt es nur ganz wenige synthetisch hergestellte. Sie lassen sich chemisch also nicht generieren. Prof. Jahn setzt auf intensive Erforschung und Weiterentwicklung vorhandener Substanzen: „Alte bewährte Substanzen reloaded. Immerhin befindet sich in Braunschweig die Deutsche Sammlung von Mikroorganismen und Zellkulturen (DSMZ), mit der man hervorragend forschen und arbeiten kann.“ So werden alte Substanzen neu untersucht, wo, wie und wogegen sie genau wirksam sind oder sein könnten. Vor allem werden Substanzen gesucht, die eine bestimmte Keimklasse und nicht die eigenen Bakterien angreifen. Zudem unterschätzen wir laut Prof. Jahn noch eine zweite Sache. Wir sind mit vielen verschiedenen Keimen besiedelt und sind im Allgemeinen gesund. Normalerweise passiert uns nämlich nichts. Wie kommen wir also mit Keimen zurecht? „Wir tragen 1,5 Kilo Bakterien in uns, die uns vor den ‚bösen‘ schützen. Lieben Sie Ihre Bakterien!“, rät Prof. Jahn. Insgesamt ist bei der Antibiotika-Einnahme also Vorsicht geboten, denn mit Antibiotika reduzieren wir auch unsere eigenen Keime.

Sensationell: Wirkstoff gegen Tuberkulose-Erreger

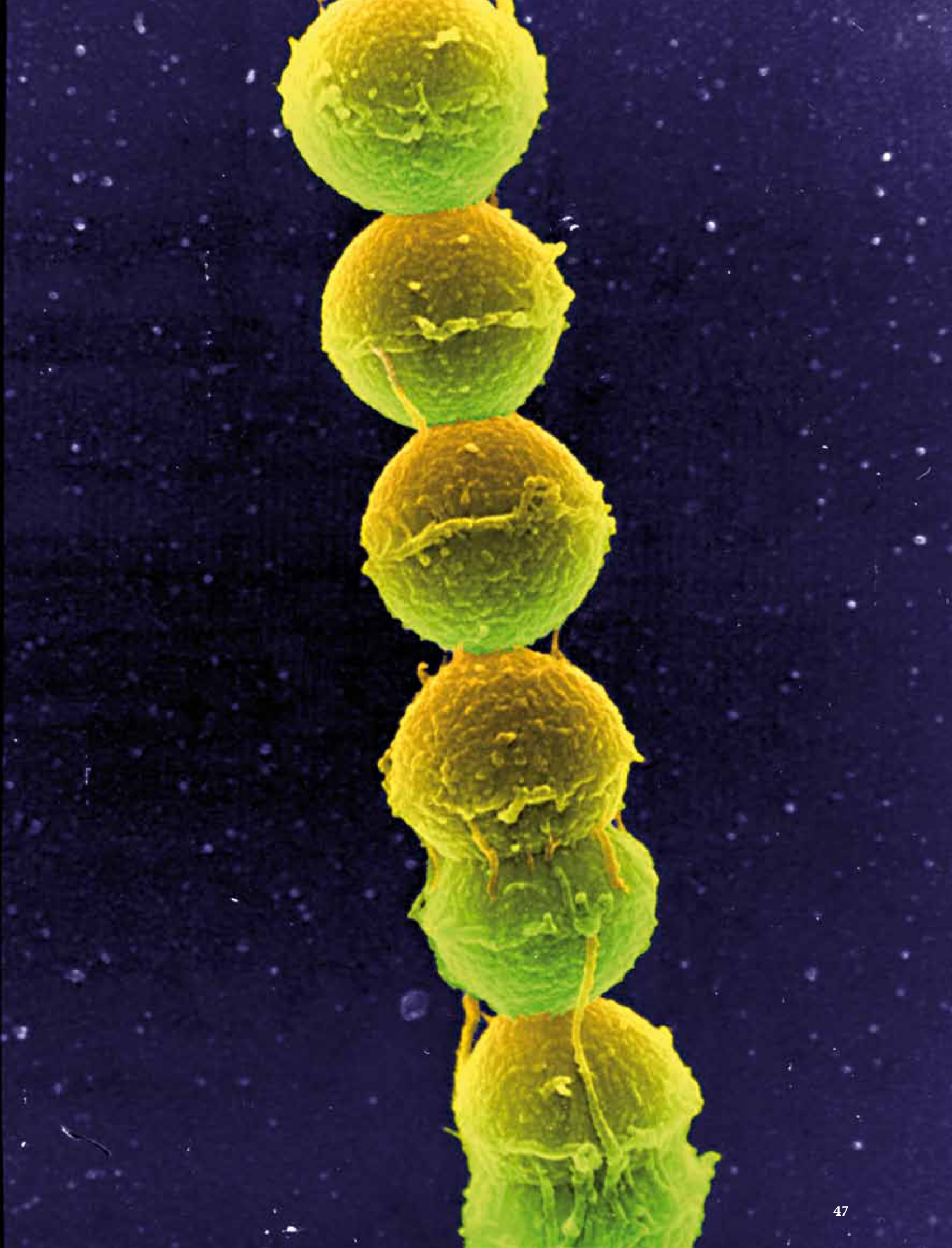
In enger Zusammenarbeit mit den Kollegen der MHH und internationalen Wissenschaftlern ist es den Forschern des Helmholtz-Zentrums für Infektionsforschung und der TU Braunschweig gelungen, ein Antibiotikum aus Naturstoff gegen den wichtigsten Erreger der Tuberkulose zu entwickeln - eine international viel beachtete Sensation. Die Substanz wurde so verändert, dass sie eine sehr gute und gezielte Wirkung gegen Tuberkulosebakterien zeigt. Bis zum definitiven Medikament jedoch werden zunächst aufwändige Versuche an Tieren und schließlich am Menschen erfolgen. Bis zur Marktreife kostet ein Medikament ca. eine Million Euro. Mittlerweile aber engagieren sich auch wieder einige pharmazeutische Unternehmen und arbeiten mit öffentlichen Einrichtungen zusammen. Schließlich hätten die Pharmaunternehmen ein großes Know-how, um ein Medikament zur Marktreife zu bringen, so Dr. Karch vom Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung Braunschweig. Der Kampf gegen Antibiotika-Resistenzen ist derzeit auf vielen Ebenen wieder in Angriff genommen worden.

■ *Sigrid Tille*

◀ Eingangsbereich des HZI - Helmholtz Zentrum für Infektionsforschung, Foto: HZI

Streptokokken, Foto: wikimedia ▶







▲ Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit - Impulse der Französischen Revolution auf das Herzogtum Braunschweig



▲ Mittelalterlicher Markt - Die ehemalige Hansestadt Braunschweig zelebriert ihre Zünfte
Foto: Braunschweig Stadtmarketing GmbH

BRAUNSCHWEIG – „STADTLUFT MACHT FREI“

Feinsinnige Meister der Demokratie

Man denkt: verstaubtes Terrain, ein alter Hut, nichts als Bürokratie - diese kommunale Selbstverwaltung! Das ist sie aber keineswegs, vielmehr ist sie die Wiege der Demokratie, der Selbst- und Mitbestimmung der Bürger, der städtischen Unabhängigkeit Braunschweigs und der Region! Anlässlich des 25-jährigen Bestehens gab die Braunschweigische Landschaft zur Geschichte und Tradition der Region den monumentalen Band „Amt und Verantwortung“ heraus mit einer hervorragenden Einleitung des ehemaligen Braunschweiger Regierungspräsidenten Prof. Dr. jur. Axel Saipa, LL.M. (Univ. of Calif., USA). Im Kampf für die Selbstverwaltung waren im Braunschweigischen Land weitblickende, kluge und engagierte Persönlichkeiten und Reformers am Werk. Sie ertrugten von den jeweiligen Herren im Mittelalter bis zur Entwicklung des heutigen niedersächsischen Kommunalverfassungsrechts wesentliche Rechte für die Bürger.

Selbst ist die Stadt

Eine Art Selbstbestimmung der Bürger Braunschweigs nahm bereits im Mittelalter an Fahrt auf. Im Aufblühen von Handel, Gewerbe und Handwerk gab die Stadt wohlhabenden Bürgern, die nun frei über Eigentum verfügen konnten, Lebensraum und Betätigungsmöglichkeiten. Es bildeten sich Kaufleutegilden, auf globaler Ebene in Form der Hanse, und Zusammenschlüsse der Handwerker in Zünften. Eine der ältesten Zünfte Deutschlands war in Braunschweig ab Mitte des 12. Jh. die der „Lakenmaker“. Der Markt als Umschlagplatz entstand, das Marktrecht vom König verliehen. Die Handel- und Gewerbetreibenden schlossen sich zur Selbstverwaltung zusammen. Und so fand das jeweilige Stadtrecht seinen Ursprung wohl im Kaufmannsrecht. Von freier Demokratie und Selbstbestimmung konnte aber noch nicht die Rede sein, hatten die Städte doch in ihrer Anfangszeit stets eine bestimmende Obrigkeit, den Stadtherrn. Obwohl Braunschweig als „einzige mittelalterliche Großstadt im Welfenlande“ mit fast 20.000 Einwohnern das Land zu beherrschen schien, unterstand sie den-

noch „dem Welfischen Gesamthaus als den Stadtherren“. Und schließlich wurde 1671 die über Jahrhunderte erkämpfte relative Freiheit und Selbstbestimmung der Stadt durch die welfischen Herzöge beendet. Das kommunale Leben erstarrte. Die Region Braunschweig und ihre Städte und Dörfer bildeten laut Prof. Dr. Saipa „nicht viel mehr als obrigkeitliche Verwaltungsbezirke“.

Nach den Franzosen – Impulse der Revolution

In der **Braunschweiger Franzosenzeit** (1806 - 1814) nach der Niederlage Preußens, als die Stadt – wie auch andere Teile Deutschlands – von französischen Truppen besetzt war, gehörte das Herzogtum Braunschweig zu Jérôme Napoleons Königreich Westphalen. Es herrschte ein französischer Liberalismus mit der Gewährleistung von Bürger- und Freiheitsrechten samt Gewerbefreiheit, der Aufhebung des Zunftzwanges und der Trennung von Justiz und Verwaltung. Dank des wirkungsvollen Impetus der Revolution begann das Herzogtum Braunschweig nach der Franzosen-Besetzung die Neustrukturierung: Aus den „Maires“ wurden Bürger-

meister, Schultheißen oder Ortsvorsteher, Kantone in Richtung Kreise wurden entwickelt. Die gesamte Stadt wurde einer Regierungskommission unterstellt, und man schuf neue Kreisgerichte mit allgemeinen Verwaltungsaufgaben. „Die grundsätzlichen Gedanken zur Staatserneuerung, zur Verwaltungsgliederung und zur Wiederherstellung der Städte lagen in den Denkschriften von Stein und Hardenberg für Preußen. Als bedeutender Reformers trat der Osnabrücker Jurist Carl Bertram Stüve mit einer Schrift über die Ablösung der abhängigen Bauern hervor“, konstatiert Prof. Dr. Saipa.

Im Herzogtum Braunschweig brachte der Blankenburger Freiherr von Schleinitz als Innen- und Justizminister die kommunale Selbstverwaltung voran - contra das „monarchische Prinzip“. Allerdings handelte es sich in Braunschweig wie in anderen Städten dieser Zeit nicht um eine lupenreine „frühe Demokratie“: Ausschließlich „männliche Stadtbewohner“ mit Grundeigentum und in selbstständigen Verhältnissen erhielten das Bürgerrecht – keine Frauen!

> Kultur verbindet eine Region!



Braunschweigische
Landschaft e.V.



Von links:

Thomas Muth, Stadtrat Stadt Wolfsburg - Dr. Brage Bei der Wieden, Projektleiter u. Herausgeber
Christiana Steinbrügge, Landrätin Lkr. Wolfenbüttel - Klaus Mohrs, Oberbürgermeister
Stadt Wolfsburg - Dr. Henning Steinführer, Projektleiter und Herausgeber. Foto: Tille

Polizey (politeia) – Glückseligkeit?

Das „Amt der *Polizey*“, aus dem Griechischen *politeia* = der Staat abgeleitet, war im späten Mittelalter „die Bezeichnung eines Zustandes guter Ordnung des Gemeinwesens“. Die *Polizey* umfasste „die gesamte im Innern des Staates ausgeübte Staatsgewalt ...“, die ‚Beförderung der allgemeinen Wohlfahrt‘ oder auch der ‚allgemeinen Glückseligkeit“. Im Prinzip transportierte die *Polizey* aber mit dieser Rundum-Gewalt das monarchische Recht, die Untertanen im gewerblichen, politischen und moralischen Leben zu dirigieren – den Machtinteressen der Obrigkeiten und Landesherren entsprechend willkommen. Allein „auf Gefahrenabwehr“ wurde die Kompetenz einer liberalen Polizeigewalt vom Preußischen Oberverwaltungsgericht 1882 beschränkt – nun wirklich zum Wohle der Bürger!

Zufriedene Braunschweiger

„Die Braunschweiger waren im Großen und Ganzen zufrieden mit dem, was sie in der Revolution von 1830 gewonnen hatten.“, zitiert Prof. Dr. Saipa im Hinblick auf

eine in weiten Teilen liberale Verfassungsordnung und Agrarwirtschaft, mit denen Bürger und Bauern gut zurecht kamen. Die gesamte Kommunalgesetzgebung seit 1834, einschließlich Polizeiverwaltung und Kreisdirektionsgesetzen, bescherte ein „in vielen Stücken musterhaftes Braunschweiger Land, ein Vorbild“. Das Herzogtum galt „als einer der am besten verwalteten und regierten Staaten Deutschlands“. Mit weiteren Reformen schritt man nun peu à peu voran – bis 1924 das erste, echt demokratisch entstandene und moderne Kommunalgesetz in Braunschweig verabschiedet wurde: Stadtverordnete, Rat und Bürgermeister dienten der Demokratisierung der Verwaltung gemäß der Stimme des Volkes. Nach ca. 800 Jahren wurde während der Hitler-Zeit der kommunalen Selbstverwaltung kurzfristig ein jähes Ende gesetzt - bis zu ihrer Wiederherstellung im neuen Land Niedersachsen nach dem Krieg. ■ Sigrid Tille



Möchten Sie sich über Persönlichkeiten und Reformer, ihre Biographien und Geschichte im Wirkungskreis der Braunschweigischen Landschaft informieren?

Im 2015 erschienenen Band „Amt und Verantwortung“ der Braunschweigischen Landschaft e. V. lesen Sie Überraschendes und Interessantes zu den Kreisen Braunschweig, Helmstedt, Peine und Wolfenbüttel und weniger Bekanntes, aber viel Neues zu den Städten Blankenburg (Harz), Fallersleben, Helmstedt, Hornburg, Königslutter am Elm, Peine, Salzgitter – Die alte Salzstadt, Salzgitter – Die neue Stadt, Schöningen, Schöppenstedt, Vorsfelde, Wolfenbüttel und Wolfsburg.





BANGKOK, KUALA LUMPUR, SEOUL, SINGAPUR UND TOKIO
DAS SPEKTAKULÄRE FESTIVAL THEATERFORMEN 2016 IN BRAUNSCHWEIG
VOM 9. – 19. JUNI

Theater aus Ost- und Südostasien

Und aus Argentinien, Syrien und der Ukraine

Mit rund 90 Veranstaltungen brilliert in diesem Sommer das hoch innovative Festival Theaterformen in Braunschweig – ein phantastisches Festival, „... das mit seinem Schwerpunkt Aufführungen bündelt, wie sie seit Jahren in Europa in dieser Dichte nicht zu sehen waren.“, schwärmt selbst Generalintendant *Joachim Klement*. Die neue luxemburgische Dramaturgin und Festivalleiterin *Martine Dennewald* setzte frische energetische Impulse, und man gewann mit dem hervorragenden Projekt OUR COMMON FUTURES sogar Unterstützung durch die Kulturstiftung des Bundes. ▶▶



Our Common Futures - große Bühnenspektakel

Gleich am ersten Festivalwochenende erlebt man aufsehenerregende Bühnenspektakel, experimentelle Performances und Dokumentartheater aus Ost- und Südostasien:

am 9. Juni Feinsinniges mit GOD BLESS BASEBALL von Toshiki Okada - Baseball als Sinnbild für die Beziehungen zwischen Japan, Südkorea und den USA. Die dreißigköpfige Truppe MISS REVOLUTIONARY IDOL BERSERKER um Toco Nikaido sorgt mit japanischer Jugend- und Medienkultur für maximale Reize im LOT-Theater. HIPSTER THE KING aus Thailand: Ikonen des 20. und 21. Jahrhunderts bevölkern die Bühne; in BALING wird die Unabhängigkeit Malaysias lebendig.

Multimediale Geisterbeschwörung in TEN THOUSAND TIGERS aus Singapur auf der Großen Bühne des Staatstheaters

Exzentrisch, außergewöhnlich - eine Arbeit des vielfach ausgezeichneten Künstlers Ho Tzu Nyen: Schattentheater, Bildschirme, Radioapparate, Wasserbecken und Schauspieler auf Miniaturbühnen fügen sich zu einem gigantischen Klappaltar zusammen. Malaiische Mythen und Legenden, Wer-Tiger und Menschen, Vergangenheit und Zukunft ...

Mit politischen Statements in spannenden Aufführungen und Darstellungsformen sind auch Theatermacher aus Argentinien, Finnland, Frankreich, Syrien und der Ukraine auf dem Festival Theaterformen 2016 in Braunschweig zu Gast.

Künstler, Publikum und Musik

Treffpunkt: Gartenhaus Haeckel, Theaterpark

Nach den Theatervorstellungen geht's zum Festivalzentrum im Theaterpark bei allabendlicher Live-Musik mit ISOLATION BERLIN, STEREO TOTAL, FRIEDRICH LIECHTENSTEIN TRIO und CHEFBOSS. Eintritt frei!

Interessantes Rahmenprogramm

Und auch das noch: Filme aus und über Asien im Universum Filmtheater, eine Performance-Reihe des Kunstvereins Braunschweig und das dreitägige Forschungsatelier Our Common Futures am 10., 11., und 12. Juni zum Thema Performing Arts in Processes of Transformation in East Asia.



Fotos:

- Diese Seite, oben links: Miss Revolutionary Idol Berserker, Foto: CycloneA*
- Diese Seite, oben rechts: Hipster The King, Foto: Christian Hogue*
- Diese Seite, unten links: Festivalzentrum, Foto: Andreas Etter*
- Nächste Seite, oben: Haus der Hunde, Foto: Natalka Dovga*
- Nächste Seite, unten: Fuge, Foto: Jean Louis Fernandez*
- Vorige Doppelseite: Ms Berserker Attacks, Foto: CycloneA*



THAICRAFT

Thaimassage & Spa



Geschenkgutscheine

Auch Online, zum Sofortausdrucken!

Thailändische-Massage
Aromaöl-Massage
Thaikräuterstempel-Massage
Fußreflex-Massage
Massage für Schwangere



Spiegelbergallee 4 38159 Vechelde
Tel. 05302 6839 www.thaicraft.de

Mo.- Fr. 10 - 20 Uhr
im Dez. Sa. 10 - 14 Uhr



Das Festival Theaterformen 2016 findet an folgenden Spielorten statt:

- **Staatstheater Großes Haus**, Am Theater 38100 Braunschweig, Hausbar im Großen Haus, Louis-Spohr-Saal im Großen Haus
- **Staatstheater Kleines Haus** Magnitorwall 18
- **Staatstheater Haus Drei** Hinter der Magnikirche 6a
- **LOT-Theater** Kaffeetwete 4a
- **Spielort No Longer Gagok: Room 5** Rosenstraße 6
- **Festivalzentrum im Theaterpark**
- **Kunstverein Braunschweig** Lessingplatz 12
- **Universum Filmtheater** Neue Straße 8
- **Haus der Braunschweigischen Stiftungen** Löwenwall 16

Programm und Spielorte erfahren Sie unter: www.theaterformen.de

Kartenvorverkauf ab 13.04. 2016 an den Vorverkaufsstellen:

Theaterkasse Großes Haus, Staatstheater Braunschweig
Kartenservice: besucherservice@staatstheater-braunschweig.de
Telefon: 0531 1234 567

Universum Filmtheater, Neue Straße 8
sowie an allen Geschäftsstellen der **Braunschweiger Zeitung**
und **Neuen Braunschweiger Zeitung**
Braunschweig Stadtmarketing Touristinfo, Kleine Burg 14
Musikalienhandlung Bartels, Schlosspassage 1
Online: www.staatstheater-braunschweig.de
Abendkasse

■ *Sigrid Tille*



Braunschweig Events

SALUT SALON

„Ein KARNEVAL DER TIERE und andere Phantasien“

Fr., 20.05.2016, 20:00 Uhr und Sa., 24.09.2016, 20:00 Uhr

Das kammermusikalische Frauen-Quartett aus Hamburg mit einem originellen musikalischen Crossover

Staatstheater Braunschweig (Großes Haus)

30. VOLKSBANK BRAWO NACHTLAUF

Fr., 03.06. 2016, ab 18:15 Uhr

Start und Ziel: Innenstadt Bohlweg

www.mtv-nachtlauf.de

STRASSENMUSIKFESTIVAL

„BUSKERS BRAUNSCHWEIG“

Sa., 11.06., u. So., 12.06.2016

Folk, Rock, Klassik, Punk, Hip Hop oder Country und einzigartige Künstler an 15 Plätzen

So. 19. – 20.30 Uhr großes Abschlusskonzert

TU-NIGHT 2016

„Zukunft Mensch - Wie leben wir morgen“

Sa., 18.06.2016, 18.00 Uhr bis 1.00 Uhr

Fakultäten, Institute und Einrichtungen öffnen ihre Türen.

FEUERZAUBER IM RICHMOND-PARK

Feuerwerkswettbewerb

„Feuerzauber – Der Wettstreit der Pyrotechniker“

Sa., 18.06.2016, Einlass 17:00 Uhr

Rahmenprogramm: Livebands mit Samba-Rhythmen, Kinderprogramm, breit gefächertes kulinarisches Angebot

Richmond Park am Schloss Richmond



MARTIN REGENER

Regelmäßig Fr. u. Sa. 18:00 Uhr

Der Pianist Regener bietet einen leichtläufigen und eingängigen Instrumentalmix aus Jazz, Rock...

Steigenberger Parkhotel, Lounge 1777

RAFFTEICH OPEN AIR 2016

Do., 18. 08. 2016 – Sa., 20.08.2016

*Das kammermusikalische
Frauen-Quartett aus Hamburg*

Foto: wikimedia





**CRO - MIT DEM PROGRAMM
SEINES „MTV UNPLUGGED“-
ALBUMS AUF TOUR -**

und Überraschungsgästen
Do., 18.08.2016, 19:30 Uhr

Volksbank BraWo-Bühne am Raffteichbad



CRO Foto: pandamask

REVOLVERHELD

Fr., 19.08.2016, 20:00 Uhr

Volksbank BraWo-Bühne am Raffteichbad

BOSSE

„Engtanz“

Sa., 20.08.2016, 19:15 Uhr

Volksbank BraWo-Bühne am Raffteichbad

**SPIEL MIR DAS LIED
VOM LÖWEN**

11.- 28.08.2016

Der Braunschweig-Western

von Eitner & Schanz

Lokpark

STEAK NUMBER EIGHT

Your Soul Deserves To Die Twice In 2016

Fr., 16.09.2016, 20:00 Uhr

Eulenglück

MATTHIAS REIM

Di., 27.09.2016

Stadthalle

**OLAF SCHUBERT & SEINE
FREUNDE**

„Sexy Forever“

Mi., 28.09.2016, 20:00 Uhr

Stadthalle

PAUL PANZER

INVASION DER VERRÜCKTEN

Do., 29. 09. und Fr., 30.09.2016, 20:00 Uhr

Stadthalle

Revolverheld Foto: redtourbus





BRAUNSCHWEIG LEUCHTET

Der wunderbare »LICHTPARCOURS 2016«

11. JUNI BIS 22. SEPTEMBER 2016

Im Rahmen des Braunschweiger Ausstellungsprojektes Lichtparcours werden im Sommer 2016 bereits zum vierten Mal tolle künstlerische Arbeiten internationaler Künstlerinnen und Künstler präsentiert, darunter große Namen aus der zeitgenössischen Kunst wie Tobias Rehberger und Alfredo Jaar. In der Braunschweiger Innenstadt und auf dem Gelände des angrenzenden Hafens Braunschweig-Velthenhof erstrahlen Licht-Kunstwerke, die rund um die Uhr zu entdecken sind. Lassen Sie sich in der Dämmerung vom Lichtparcours verzaubern: Bei einer abendlichen Floßfahrt auf der Oker kommen die verschiedenen Lichtinstallationen besonders schön zur Geltung.

Lichtdurchflutete Architektur - Contact

Der Lichtparcours 2016 wird um ein weiteres Projekt ergänzt: Unter der Leitung von Thomás Saraceno und Bernd Schulz entwickelten Architekturstudierende der Technischen Universität Braunschweig eine lichtdurchflutete Architektur.

Direkt neben dem „Informatikzentrum“ an der nördlichen Okerumflut Braunschweigs wird im Sommer dieses Jahres nun eine weitere interessante Arbeit entstehen. Inhaltlicher Ausgangspunkt ist das Thema **Contact**. ■ *Sigrid Tille*

Allen, die den Lichtparcours vom Floß und vom Ufer aus erkunden möchten, bietet die Braunschweig Stadtmarketing GmbH viele Arten von Führungen an: Zu Fuß, per Fahrrad oder mit dem Segway eröffnen sich spannende Perspektiven auf die speziell für Braunschweig entwickelten Kunstwerke. Unterwegs informieren die speziell für den Lichtparcours geschulten Gästeführerinnen und Gästeführer über die Kunstwerke und über die Stadt Braunschweig.

Touristinfo

Braunschweig Stadtmarketing GmbH
Kleine Burg 14 • 38100 Braunschweig
Tel.: (05 31) 4 70-20 40 • Fax: (05 31) 4 70-20 44
[www.braunschweig.de/tourismus/
individualreisen/lichtparcours_ra.html](http://www.braunschweig.de/tourismus/individualreisen/lichtparcours_ra.html)

1_Björn Dahlem »M-Shären (Seyfert 2)«

Entwurf einer Lichtinstallation für den Bürgerpark
Foto: Björn Dahlem, Galerie Guido W. Baudach, Berlin

2_Andreas Fischer »OWN-AUS«

Entwurf einer Lichtinstallation für den Petritorwall
Foto: Andreas Fischer

3_Kevin Schmidt »The Lights are On, But No One's Home«

Entwurf zur Beleuchtung der Krahe Villa
Foto: Kevin Schmidt

4_AJ Braunschweig, Kultur Kapital



1



2



3



4



*Kai Schiemenz »Bastion Beauté«, 2015
Entwurf eines Balkenensembles mit matten, verspiegelten und leuchtenden Stelen
Foto: Entwurf Bastion Beauté von Kai Schiemenz*



STIL UND SOMMERFRISCHE AUF DEM CATWALK DER BOUTIQUE LA FEMME

Lässig-femininer Look fasziniert!

Inspirationen der Seventies, kombiniert mit raffinierter Schlichtheit, definieren den Sommerlook 2016 für die stilbewusste Frau. Variantenreiche Jeans-Outfits sind im Trend: Blue Denim in vielen Facetten, verschiedensten Blautönen, cleaneren Waschungen und in neuer angenehmer Jersey-Qualität ist ein Must-have der Saison! Geshapte Shiftkleider und neue sportive Blazerformen zu schlanken geraden Hosenformen sorgen für die attraktive Silhouette der Frau jedes Alters. Fake-Layering als Oberteil und leichte Oversized-Formen in luxuriöser Viskose, Technoseide und Lurex-Stretch sind herrlich lässig zu tragen und wirken edel zugleich.

Zarte Neutraltöne wie Cream und Biscuit als Farb-Basis, die neuen Retro-Pastelle Vanilla, Lime Green und Powder Pink sowie verspielte Prints wirken wunderbar erfrischend - aber auch klassisches Off-White fasziniert als einheitlicher Look. Luftig und attraktiv verkünden ärmellose Tunika-Kleider und Tops aus Crêpe de Chine zu chicen Bermudas den Hochsommer. Coole Akzente setzen die intensiven Sommerfarben: frisches Vegetal Green, maritimes Ocean Blue und vor allem aufregendes Mandarin Red! Angesagt sind in dieser Saison übrigens die tollen Boho-Fransen, die den Seventies-Look erst so richtig abrunden.

Viel Spaß im Mode-Sommer 2016!

■ *Sigrid Tille*





La Femme

exklusive Damenmode

Schlosspassage 11
38100 Braunschweig
Tel. 0531 6018868
www.lafemme-bs.de

Wir führen
Luisa Cerano

Nice connection • RianiSportalm • Margittes
Milestone • Cambio Jeans • Raffaello Rossi
NYDJ • Arlette Kaballo • Nurage Gürtel
... in den Größen 34 bis 46.

Betörende Düfte ...

1... Gucci - Guilty

Gucci Guilty Eau öffnet sich mit einem warmen, aquatischen Akkord und süßer Litschi. Die Herznote ist geprägt von milchigem, zartem Flieder, dem floralen Erkennungszeichen des Originals, der nun von wilder Erdbeere durchzogen wird. Die moschusartigen Aromen der Basisnote bringen abschließend den leidenschaftlichen Charakter nackter Haut zum Ausdruck.

EdT. Für sie.

2... Bvlgari - Goldea

Goldea ist ein Parfum des Lichts, ein prachtvoller und kühner floral-orientalischer Moschus-Duft von Bvlgari. Die unzähligen goldenen Moschusfacetten gipfeln in einer berausenden Sinnlichkeit und werden abgerundet von einer leuchtenden Aura voller Wärme und Geborgenheit. EdP. Für sie.

3... Aigner - Cara Mia

Eine fruchtige Mischung, eröffnet mit frischer Mandarine sowie würzigen Noten von Bergamotte, Pfeffer und Koriander, kreiert Cara Mia. Orris, Jasmin und Pfirsich im Herzen leiten über zum unwiderstehlichen Finale aus weichem Cashmere-Moschus, Patschuli, Olibanum und Labdanum.

EdP. Für sie.

4... Ariana Grande - Frankie

Mit einer unwiderstehlichen Zusammensetzung aus frischen Frucht- und Moschusnoten verkörpert der limitierte Duft ihre einzigartigen und authentischen Persönlichkeiten. Die Veröffentlichung eines Unisex-Dufts spricht tatsächlich jeden an: Dieses Eau de Parfum steht für eine universelle Liebe.

EdP. Für sie.



... unwiderstehlich.

5.



6.



7.



8.



5... Paco Rabanne - Invictus

Invictus ist ein Duft für einen Mann, der selbstbewusst seinen Weg geht. Paco Rabanne lässt in diesem EdT zwei verführerische Kräfte aufeinandertreffen: pure Ekstase und Sinnlichkeit mit Suchtfaktor. Invictus ist ein frischer, holziger Duft, der für die unwiderstehliche Ausdruckskraft eines Siegers steht. Werden Sie unbesiegbar! EdT. **Für ihn.**

6... Lacoste - Eau de Lacoste Blanc

Der Klassiker der Duftkollektion wurde von seinem modischen Pendant, dem weißen Lacoste-Polo-shirt, inspiriert. Auf holzig frische Noten von Grapefruit, Rosmarin, Kardamom und Zedernholz folgen Tuberose-, Canagabaum- und Weihrauchakkorde. Die Basisnote aus Zedernholz und erfrischendem Vetiver verleiht dem Duft seinen maskulinen Charakter. EdT. **Für ihn.**

7... Montblanc - Legend Spirit

Der frische, holzig aromatische Duft setzt sich aus außergewöhnlichen Nuancen zusammen. Der Auftakt mit Pink Pepper, Grapefruit und Bergamotte ist fulminant und prickelnd. Das aromatische Herz ist von der Energie von Lavendel, hypnotischem Kardamom und einem belebend-aquatischen Akkord bestimmt. Weiße Edelhölzer verschmelzen zum Finale sinnlich mit Eichenmoos, abgerundet von weißem Moschus. EdT. **Für ihn.**

8... Gucci - Guilty Eau pour Homme

Gucci Guilty Eau Pour Homme schafft mit einer Mischung aus Zitrone und Bergamotte und edlen, holzigen Aromen der Florentiner Schwertlilie einen berausenden Kontrast, der auf faszinierende Weise die für den Originalduft charakteristischen Orangenblütennoten durchdringt. In der Basisnote runden sanftes Patschuli und ein Hauch Moschus das Dufterlebnis ab. EdT. **Für ihn.**

www.douglas.de

Die große Seuche

SPAM-MAILS, PHISHING & CO NEHMEN ZU – IMMER MEHR BETRÜGER SIND IM NETZ UNTERWEGS



„Guten Tag, im Anhang dieser Email finden Sie Ihre Rechnung.“

Wir mussten feststellen dass Sie die Rechnung immer noch nicht bezahlt haben. Der offene Betrag ist innerhalb von 5 Tagen zu begleichen. Wir raten Ihnen die Rechnung sofort zu bezahlen, ansonsten leiten wir dies an unser Inkasso weiter. Freundliche Grüsse flexpayment.“

Haben Sie eine solche E-Mail auch erhalten? Nicht unwahrscheinlich, denn sie ist allein in den letzten vier Wochen millionenfach versandt worden.

Wieder einmal wird von skrupellosen Datenklauern der Name einer real existierenden Firma missbraucht, um gefälschte Rechnungen mit Schadsoftware bzw. „Trojanern“ im Anhang zu verbreiten.

Das vergangene Jahr war bisher das schlimmste in Sachen Cyber-Kriminalität, sagen Experten des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI). Und es gibt allen Anlass davon auszugehen, dass wir 2016 auf einen weiteren traurigen Rekord zusteuern.

Unglaublich: Fast 250 Millionen Spam- bzw. Trojaner-Angriffe soll es 2015 in Deutschland gegeben haben. Nur die wenigsten – glücklicherweise – von Erfolg gekrönt. Doch die Hacker rüsten auf. Mit immer abgefeimteren Phishing-Angriffen werden Adressen, Passwörter und Kontonummern von unachtsamen Nutzern gestohlen.

Nach einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) soll Internetkriminalität in Deutschland jährlich einen Schaden von rund 3,4 Milliarden Euro verursachen – vermutlich ist der Schaden eher nahe an zehn Milliarden Euro, denn es gibt eine große Dunkelziffer, sagt der Hannoveraner Computerexperte Karsten Reineke. „Man darf ja nicht nur das On-

line-Shopping sehen, sondern muss alle Geschäfte, die heute übers Internet getätigt und grundsätzlich attackiert werden können, miteinbeziehen. Dazu kommt der Klau der Daten bei Kreditkarten, der die Bankenlandschaft gerade schwer beschäftigt, sowie die kriminelle Abgreifung von Zugangsdaten für Online-Dienste.“

Viele Phishing-Mails haben die Schadprogramme als ZIP- oder exe-Datei im Anhang: Um die Aufmerksamkeit der Empfänger zu erregen, enthalten sie Infos zu vermeintlichen Zustellbenachrichtigungen von Paketen, Transaktionsmitteilungen von Banken oder aber von Rechnungen. Schon lange nicht mehr mit radebrechendem Text, sondern scheinbar ganz seriös.



Öffnet der Empfänger den Anhang, entpackt er direkt das Schadprogramm, das dazu dient, Benutzerinformationen auszuspähen. Der heimische PC wird „fremdgesteuert“, ohne dass man selbst etwas davon mitbekommt. Jede Eingabe, die man macht, wird aufgezeichnet. Die so gewonnenen Daten nutzen Kriminelle, um Zahlungen zu Lasten des Opfers anzustoßen bzw. sich bei PayPal zu registrieren und eine Shopping-Tour auf fremde Kosten zu unternehmen.

Aktuell grassiert auch eine ganz neue Trojaner-Epidemie. Allein hierzulande infizieren sich stündlich über 5000 Computer, verschlüsseln Dokumente, Fotos und andere wichtige Dateien. Erst dann folgt, worum es eigentlich geht: Um die unlesbar gemachten Dateien auf dem PC wieder zugänglich zu machen, soll eine bestimmte Summe überwiesen werden. In Bitcoins, denn das ist anonym und sofort realisierbar.

Die Erpresser bedrohen nicht nur Privatleute, auch Krankenhäuser, Städte und Behörden. „Locky“, „TeslaCrypt“, „Dridex“ – so heißen die Verschlüsselungstrojaner (Ransomware) – bedrohen inzwischen auch die niedersächsische Landesverwaltung.

Statt zuvor durchschnittlich 80 Meldungen pro Tag haben die Virens Scanner Anfang Februar 900 Warnungen abgesetzt, sagt Svenja Mischel, Pressesprecherin des niedersächsischen Innenministeriums. Und auch das ist nur die Spitze des Eisbergs.

Betroffene Organisationen und selbstverständlich auch Privatleute sollten auf die Erpressung auf keinen Fall eingehen, warnt die Polizei. „Zahlen Sie nicht“, appellierte auch der Präsident des Bundesamtes für Sicherheit in der IT, Arne Schönbohm.

Regelmäßig angelegte Daten- und System-Backups sind im Falle einer Infektion durch Ransomware oft die einzige Möglichkeit, betroffene Dateien wiederherzustellen und größeren Schaden zu vermeiden. Datensicherungen lassen sich vollständig, stufenweise sowie manuell oder automatisch mithilfe einer Backup-Software durchführen.

Wichtig: Dabei sollte man neben dem PC auch die Daten berücksichtigen, die auf dem Smartphone oder Tablet sowie in einem Cloud-Speicher abgelegt sind.

Schutzmaßnahmen gegen Spam, Phishing & Co

- ▶ Klicken Sie generell niemals auf in E-Mails enthaltene Links, sondern tippen Sie die Internetadressen gewünschter Seiten immer manuell ein.
- ▶ Öffnen Sie E-Mails und darin enthaltene Anhänge nur dann, wenn Sie aus vertrauenswürdiger Quelle stammen.
- ▶ Reagieren Sie nicht auf Aufforderungen, in denen Sie zur Eingabe von PIN oder TAN aufgefordert werden. Schalten Sie die Funktion „Aktive Inhalte ausführen“ aus. Wenn Sie darauf nicht verzichten wollen, so stellen Sie über die entsprechende Funktion in den Sicherheitseinstellungen zumindest sicher, dass Ihr Browser in jedem Einzelfall bei Ihnen anfragt, ob „Aktive Inhalte“ ausgeführt werden dürfen.
- ▶ Setzen Sie eine Firewall und Virenschutzsoftware ein. Bringen Sie diese regelmäßig auf den aktuellen Stand.







So smart und so gefährlich?

NEUE STUDIE ZUR GENERATION ONLINE –
ÄRZTE WARNEN VOR GRENZENLOSEM
GEBRAUCH VON HANDY UND PC





Mehr als die Hälfte der Achtjährigen (55 Prozent) ist regelmäßig online. Von den Sechsjährigen geht fast ein Drittel ins Internet (28 Prozent) und bei den Dreijährigen ist es immerhin schon jedes zehnte Kind (11 Prozent). Viele, die noch nicht lesen oder schreiben können, sind über das Erkennen von Symbolen fähig, eigenständig Internetseiten aufzurufen.

Die Ergebnisse der Studie „Kinder in der digitalen Welt“, die Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig gemeinsam mit dem Deutschen Institut für Vertrauen und Sicherheit im Internet (DIVSI) und dem Heidelberger Sinus-Institut vorgestellt hat, sind besorgniserregend.

Denn immer mehr Mediziner betrachten den frühen Umgang mit digitaler Technik hinsichtlich frühkindlicher Entwicklung inzwischen äußerst skeptisch, sprechen von deutlichen gesundheitlichen und psychischen Beeinträchtigungen. „Wir können diese täglich in unseren Praxen feststellen“, sagt Till Reckert vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ).

Vor allem der Anstieg an behandlungsbedürftigen Überforderungssymptomen bei Kindern und Jugendlichen – dazu gehören regelmäßige Kopfschmerzen sowie Stress, ADHS, verschiedenste psychische Erkrankungen (nach Schätzungen ein Zuwachs von 75 % in den letzten zehn Jahren!) – soll in einem direktem Zusammenhang mit der wachsenden Nutzung der digitalen Medien stehen.

Auch Augenärzte sind besorgt. Die Zunahme der anatomischen Veränderungen an den Augen vieler Kinder sei im wahrsten Sinne „unübersehbar“. Hintergrund: Der Blick auf die Geräte-Displays setzt den jungen Augen mehr zu als gedruckte Buchseiten – aus mehreren Gründen: Auf den Smartphone-Bildschirmen ist alles kleiner als im Buch – darum halten die Kinder die Smartphones sehr nah vor die Augen. Anders als bei der Buchseite schauen sie dabei in eine Lichtquelle – was per se anstrengend ist. Schließlich enthält das Licht der Displays auch noch einen unnatürlich hohen kurzwelligen, aggressiven Blau-Anteil: Der wird mitverantwortlich für Kurzsichtigkeit gemacht.

Wenn Kinder und Jugendliche wieder mehr Zeit im Freien verbringen würden, könnte das Auge entspannen und auf ferne Dinge scharf stellen. Außerdem würde das Tageslicht den Ausstoß des Hormons Dopamin anregen, was das Wachstum des Augapfels ausbremst. Doch welche Kinder spielen noch gerne „Outdoor“, erst recht dann, wenn im heimischen Kinderzimmer Smartphone und Computer locken?

Die Unsicherheit vieler Mütter und Väter, wie sie sich richtig verhalten sollen, ist groß und forciert noch das Problem: Je weniger kompetent sie sich selbst hinsichtlich des Umgangs mit dem Netz fühlen, desto weniger trauen sie sich in Sachen Digitalisierung des Kinderzimmers zu, ihrer Rolle als Eltern gerecht zu werden. Also lassen sie die Kids machen.

Vor den mobilen Multifunktionsapparaten jedoch zu kapitulieren und auf erzieherische Vorgaben zu verzichten, ist genauso ein Fehler wie den Umgang mit dem Smartphone ganz einzuschränken bzw. gänzlich zu verbieten, meinen Pädagogen wie Mediziner. Besser sei es, Grenzen zu setzen. Und damit möglichst früh zu beginnen.



„**W**arum sollte jemand, der noch nicht in der Lage ist, richtig zu sprechen und zu laufen, schon Weltmeister im Tippen und Wischen sein?“, fragt der Hamburger Kinderpsychologe Reinhard Maier. Er empfiehlt Eltern: Öfter mal das Smartphone weg und die Kiste aus. Das sollten auch Mutter und Vater selbst beherzigen, den Kindern ein Vorbild sein.

Die sogenannten Digital Natives bräuchten mehr Spielzeug, das die Motorik fördere, mit einem Smartphone oder einem Tablet werde ein Kind aber lediglich ruhiggestellt und könne die reale nicht von der irrealen Welt unterscheiden lernen.

Die Folgen zeigen sich bei vielen Betroffenen spätestens in der Pubertät – in einer Art Suchtverhalten. Kinder können nicht mehr ohne Handy und PC – obwohl sie selbst spüren, dass ihnen der wachsende Online-Konsum eigentlich nicht gut tut.

48 Prozent der von Uni-Wissenschaftlern im Auftrag der Landesmedienanstalt NRW befragten Schüler (8 bis 14 Jahre) erklärten, durch das Handy abgelenkt zu werden, etwa von den Hausaufgaben.

Jeder Vierte fühlte sich durch die permanente Kommunikation über Messenger-Dienste wie WhatsApp „sehr gestresst“. Jeder Siebte bemängelte, dass echte Kontakte zu Freunden zu kurz kommen. Davon ausgehend, dass viele Befragte dazu neigen, die Schattenseiten des geliebten Smartphones herunterzuspielen, sind die Zahlen sogar noch Mindestgrößen – eine hohe Dunkelziffer nach oben ist wahrscheinlich.

Fazit: Smartphones haben die Kinderzimmer im Sturm erobert. Doch die neuen digitalen Begleiter des Nachwuchses bergen offenbar einige Risiken und Nebenwirkungen. Eltern sind gefordert sich mit diesen Risiken zu beschäftigen, ohne in Pauschal-kritik an der digitalen Welt zu verfallen. Das Bundesfamilienministerium unterstützt eine Vielzahl von Projekten und Initiativen, die die Medienerziehungskompetenz von Eltern und Fachkräften stärken und altersgerechte Medienangebote für Kinder und Jugendliche entwickeln, u. a. können Eltern die Computer und Smartphones ihrer Kinder mit dem KinderServer

mit wenigen Klicks in einen sicheren Surf-Modus schalten.

NEWS & INFOS

Nach Daten der Krankenkasse DAK sind angeblich mehr als 300.000 Kinder und Jugendliche gefährdet, eine Internet- und Smartphone-Sucht zu entwickeln.

Über 80 Prozent aller Eltern von Jungen und Mädchen der Schulklassen 3 bis 5 wissen nicht, wie viel Zeit ihr Nachwuchs täglich mit Handy und PC im Internet verbringt. Die Eltern gingen von täglichen 45-60 Minuten aus, es sind aber durchschnittlich 190 (!) Minuten. Bereits seit 2003 sensibilisiert die Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ Eltern und Erziehende für die Risiken elektronischer Medien. Auf der Website der Initiative finden sich leicht verständliche Informationen und praktische Empfehlungen für einen altersgerechten Umgang mit Medien.



Stylisch, smart und super sexy

AUF UNSEREN STRASSEN
WIRD ES VOLLER ... UND
NOCH SPORTLICHER

Ob Tokyo, Genf oder
New York: Eine span-
nende Auto-Messe jagt die andere.
Das sind die Neuheiten, Premieren
und spektakulären Konzepte 2016
>>

*Einblick ins Cockpit des
Spyker C8 Preliator*

Fotos Artikel: Hersteller



Spurtstarker Krieger: Spyker C8 Preliator

Die niederländische Sportwagen-Manufaktur Spyker will den Markt mit dem C8 Preliator (lat. für: Krieger) aufmischen. Wie beim Vorgänger Aileron sollen Name, Propeller-Logo und Karosseriedesign an das Firmenerbe aus der Luftfahrt erinnern. Den 4628 mm langen und 1953 mm breiten Spyker Preliator befeuert ein 4,2-Liter-Achtzylindermotor von Audi, per Turbolader auf 386 kW/525 PS gepusht. Den Standardsprint von 0 bis 100 erledigt die 1,20 m flache Flunder in 3,7 Sekunden und stellt erst bei 322 km/h ihre Beschleunigungsbemühungen ein. Der Spyker Preliator wendet sich an Liebhaber mit belastbarem Budget: Bei 324.900 Euro netto beginnt die Preisliste für den ‚Road Jet‘.

SUV mit Wow-Effekt: Maserati Levante

Wer noch vor wenigen Jahren behauptet hätte, dass Maserati mal einen SUV baut, wäre wohl mit dem Dreizack aus dem Land gejagt worden. Doch jetzt ist es so weit: Der Levante rollt mit 2 V8-Varianten (350 und 430 PS) zu den Händlern. Preis: ab ca. 70.000 Euro.





Honda NSX kommt im Herbst mit 581 PS

Honda nimmt Ende April die Serienfertigung der nächsten Generation des Honda NSX auf. Europäische Kunden müssen sich allerdings noch ein halbes Jahr in Geduld üben – die Auslieferung des Supersportlers (ca. 180.000 Euro) soll im Herbst beginnen. Der neue V6-Doppelturbo-Motor mit 3,5 Litern Hubraum wird noch ergänzt durch ein 9-Gang-Doppelkupplungs-Getriebe (DCT) und gleich drei Elektromotoren. Honda gibt eine Systemleistung von 581 PS und ein maximales Drehmoment von 646 Nm an.

Agile Neuauflage des Toyota GT86

Die Front der aktualisierten Version des Toyota GT86 kennzeichnet u. a. ein größerer Kühlergrill. Überarbeitete LED-Lampen rundum und modifizierte Stoßfänger und Leichtmetallräder sorgen für neue Optik im Detail. Dank einer neuen Fahrwerksabstimmung ist der viersitzige Sportwagen, der im Herbst zu den Händlern rollt, agil wie nie zuvor. Preis: ab ca. 30.000 Euro.





Emissionsfrei unterwegs: Der DS E-Tense

Die PSA-Marke DS begeisterte auf dem Genfer Automobil-Salon mit ihrem Konzeptauto E-Tense. Die Franzosen geben lokal emissionsfrei arbeitende 402 PS und 516 Nm Drehmoment als Leistung an; die Karosserie des Grand Tourisme Coupés ist 4,72 Meter lang und 1,29 m flach. Die vorderen LED-Scheinwerfer wurden eigens für den E-Tense entwickelt – das Tagfahrlicht sieht aus wie mit Perlen besetzt.

Auf Fahrspaß ausgelegt: Fiat Abarth 124 spider

Abarth feiert die Premiere des Abarth 124 spider. Als Erbe des Roadsters, mit dem Fiat in den 1970er Jahren seine ersten Erfolge der Rallye-Europameisterschaft verbuchen konnte, ist dieses unkonventionelle Fahrzeug auf Fahrspaß ausgelegt. Die Merkmale umfassen einen Hinterradantrieb, Sportfahrwerk und einen 1,4 MultiAir Turbo-Vierzylinder mit 125 kW/170 PS unter der Haube, gepaart mit einem manuellen oder automatisch mit Wippen geschalteten Sequenziale Sportivo Sechsgang-Getriebe.





Aufregende Sportwagenstudie: Mazda RX-Vision

Mazda enthüllte auf der Tokyo Motor Show die Sportwagenstudie RX-Vision Concept. Der japanische Autohersteller setzt auf klassische Linien und einen Wankelmotor, der ca. 450 PS leistet. Dieser ist angeblich auch das Herzstück des 2017 kommenden Mazda RX-9.

Fahrender Superlativ: Bugatti Chiron

Noch schneller, stärker, teurer! Der neue Bugatti Chiron verfügt über 16 Zylinder mit 6 Liter Hubraum. Die 1500 PS treiben den Super-Sportler in der Spitze bis auf 443 km/h. Preis: wohl um die 2 Millionen Euro.





Ciao Bella!

DER KULT UM DIE VESPA
AUS DEM HAUS DER
ITALIENISCHEN
ROLLERSCHMIEDE
PIAGGIO KENNT KEINE
GRENZEN –
UND KEIN ALTER ...

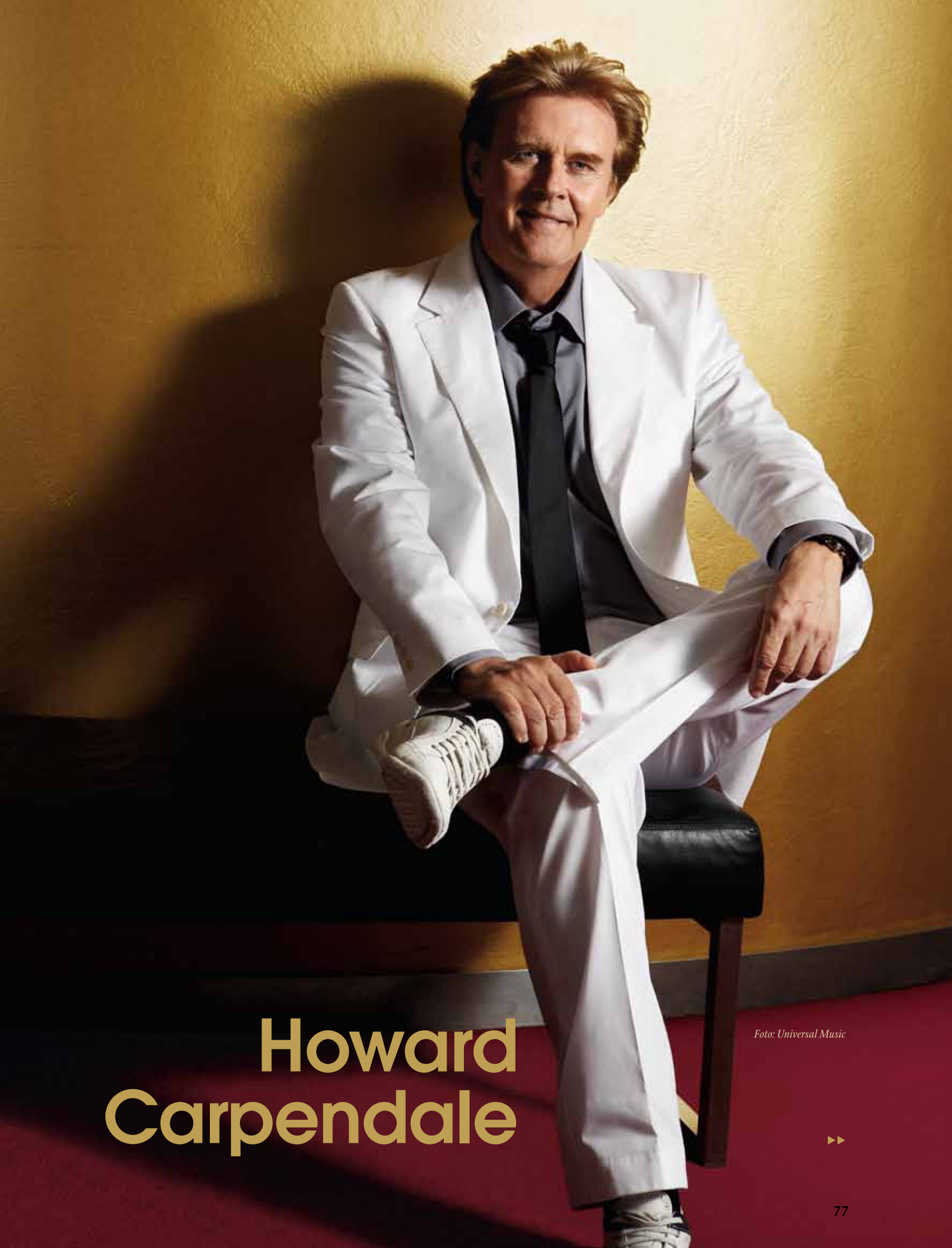
Auch nach 70 Jahren hat die italienische Schönheit auf zwei Rädern nichts von ihrem großen Charme verloren. Im April 1946 fuhren die ersten Ausgaben vor und angeblich soll Enrico Piaggio angesichts des Prototyps M 6 (breiter Mittelteil für den Fahrer, schmale Taille) die folgeschweren Worte ausgesprochen haben: „Es sieht wie eine Wespe aus!“ Bereits 1953 gab es über 10.000 Servicestellen – weltweit! Die Vespa wurde zum Alleskönner in allerlei Varianten (inkl. dreirädriger Leichttransporter), entwickelte sich zu einer weltweiten Stil-Ikone und einem zeitlosen Ausdruck von Freiheit und italienischer Lebensfreude für Jung und Alt. Bis heute wurden ca. 16 Mio. Stück verkauft. Damit ist die Vespa das erfolgreichste motorisierte Zweirad der Welt. Tipp: Alljährlich findet das größte internationale Vespa-Treffen in einem anderen Land statt. Vom 2.-5. Juni 2016 ist der Golf von St. Tropez das Ziel. Tausende Roller werden an der französischen Mittelmeerküste erwartet, die sie dann zum Nabel der Vespa-Welt machen. Mehr Infos auf www.vespaworlddays2016.org.

Foto: piaggio.com

Ciao Bella!



Fotos: piaggio.com



Howard Carpendale

Foto: Universal Music





Foto: Universal Music



E

r ist eine lebende Legende! Seit er vor über 45 Jahren „Das schöne Mädchen auf Seite 1“ sang, liegen die Fans Howard Carpendale zu Füßen. Songs wie „Hello Again“, „Tür an Tür mit Alice“ oder „Ti Amo“ wurden bei uns zu Super-Hits! Kein Wunder also, dass die Trauer groß war, als der Sänger 2003 seinen Rücktritt aus dem Musikgeschäft ankündigte. Aber Gott sei Dank hielt dieser Entschluss nicht allzu lange: 2008 gab „Howi“ den Rücktritt vom Rücktritt bekannt! Dieses Jahr feierte er nicht nur seinen 70. Geburtstag, sondern zugleich auch sein 50-jähriges Bühnenjubiläum. Viel hat er in seiner Karriere erlebt, ist durch zahlreiche Höhen und Tiefen gegangen – auch mit seiner langjährigen Lebensgefährtin Donnice. Über all das berichtet er in seiner gerade erschienen Biografie „Das ist meine Zeit – Aus dem Leben“ (Edition Koch, 19,99 Euro). Wie der Schlagerstar wirklich tickt – in Interviews lässt er tief in sein Herz blicken. Howard Carpendale über ...

... die Alkoholsucht seiner Freundin Donnice

Jeder weiß von ihrer Krankheit und dass sie dagegen kämpft. Alkoholkrankheit ist leider keine Krankheit, die man heilt, und dann ist es einfach vergessen und vorbei. Sie ist immer präsent. Das Wichtigste ist für sie und uns, dass sie nicht mehr trinkt. Das ist Kampf genug. Wer nicht betroffen ist, kann sich nicht vorstellen, was das bedeutet.

... seine schwere Krise im Jahr 2003

Es ging mir sehr, sehr schlecht, da waren so viele negative Dinge. Ich lief den Problemen davon und ging nach Amerika. Aber man kann seinen Problemen nicht davonlaufen. Ich hing die meiste Zeit vorm Computer rum und hatte selbst zum Golfspielen keine Lust mehr.

... über sein Verhältnis zu Sohn Wayne

Während meiner schlimmen Krise in Amerika hat Wayne mich überredet, wieder nach Deutschland zu kommen. Das war der beste Rat, den ich erhalten habe. Mein Sohn hat mir das Leben gerettet – er ist mein bester Freund.

... sein Treue-Verhalten

In früheren Jahren war ich wie viele „blöde“ Männer. Aber ich habe dazugelernt und gemerkt, dass man mit Untreue große Schmerzen verursachen kann. Und da frage ich mich heute: Ist das wirklich nötig? Ich sitze nicht gern mit älteren Männern an einem Tisch und rede über sexuelle Erfolge. Das ist nicht mein Ding. Fazit ist: Heute bin ich eine treue Seele.

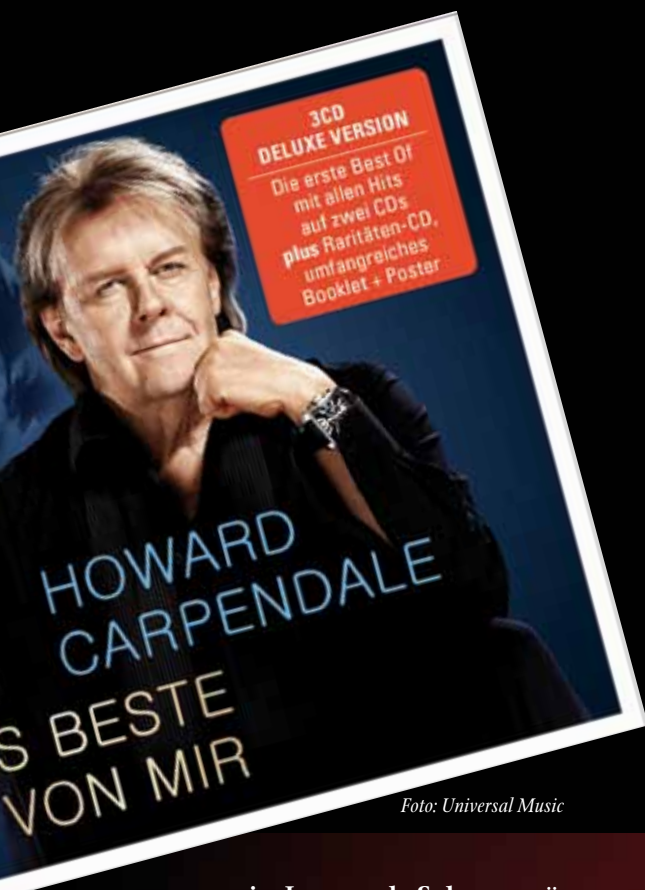


Foto: Universal Music



Foto: Edition Koch

... sein Image als Schmusesänger

Das nervt überhaupt nicht – die Leute nennen auch Lionel Richie einen Schmusesänger. Ich habe längst aufgehört, mich darüber zu ärgern. Da könnte man verrückt werden, wenn man alles glauben würde, was man liest. Ich war ja selber Journalist: Als ich in England lebte, hatte ich in einer südafrikanischen Zeitung meine eigene Kolumne.

... Kollegin Helene Fischer

Es ist ja schon fast unheimlich, wie viel Erfolg sie hat. Ich mache mir oft darüber Gedanken und frage mich, warum im Moment vor allem Frauen so erfolgreich sind. In der Schlagersparte sind praktisch keine Männer vorne dabei.

... seinen Akzent

Ich pflege ihn nicht, tue aber auch nicht wirklich etwas dagegen. Ich spreche Deutsch, wie ich es höre, und bin nie zur Schule gegangen, um es zu verbessern.

... sein Lieblingslied

Am liebsten mag ich „Nachts, wenn alles schläft“, das war 1979 der größte Wendepunkt meines Lebens. Der Song führte mich weg vom reinen Schlager, war für die damalige Zeit sehr modern. Auch heute noch kommt der Song in meinen Konzerten am allerbesten an.

... seine Gesundheit

Ich habe eine latente Form von Multipler Sklerose. Das ist eine sehr ernste Krankheit für viele Menschen. In meiner Biografie habe ich auch darüber geschrieben. Ich habe das große Glück, dass bei mir die Krankheit nicht fortgeschritten ist und ich gut damit leben kann. Die Diagnose liegt bereits 40 Jahre zurück

... das Älterwerden

Wenn jemand sagen würde „ich mach dich wieder 30 Jahre alt“, dann würde ich sagen: „super!“ – und mich freuen. Doch es gibt auch viel Schönes am Älterwerden, zum Beispiel, dass dieser Druck nicht mehr da ist. Das, was ich jetzt mache, ist so wie eine Zugabe. Die Last ist weg, und jetzt genießt man die Dinge einfach.

... das Ende seiner Karriere

Einer meiner großen Träume ist, dann noch mal eine Tournee durch kleine Säle zu machen, am liebsten fast ohne Musik. Wie einst der große Peter Ustinov. Aber das hat noch viel Zeit, vielleicht denke ich mit 80 intensiver drüber nach.

... eine mögliche Hochzeit mit Donnice

Vielleicht ... Ich höre eigentlich ganz gern, wenn sie mich anruft und sagt: „Hallo Boyfriend!“ Das klingt so jung.

■ *Andreas Ahlers*



Alltagssüchte – die unterschätzte Gefahr

SPORT, ARBEIT, SEX – NICHT NUR DROGEN KÖNNEN ABHÄNGIG MACHEN

Nicht jeder Süchtige nimmt Drogen. Denn nicht jede Sucht ist mit der Einnahme von Drogen – also einem bestimmten Stoff – verbunden. Gefährlich können diese sogenannten Alltags- oder Verhaltenssüchte aber dennoch sein. ▶▶

S

ie trainieren bis zum Umfallen, auch wenn der Körper rebelliert. Shoppen, bis die Kreditkarte glüht. Lassen sich immer neue Tattoos stechen. Haben einen Putzfimmel, der sie täglich mehrfach zum Staubsauger greifen lässt.

Ihre Symptome ähneln denen anderer Süchtiger: Aggression, Unruhe, Nervosität. Aber sie sind nicht süchtig nach

Alkohol, Heroin oder Koks. Sie sind süchtig nach Sport, nach den neuesten Modeaccessoires, dem Kick der Nadel unter der Haut oder den staubfreien vier Wänden – einem Reinlichkeitsideal, das immer unerreichbar bleibt.

Ab wann genau in solchen Fällen von Sucht zu sprechen ist, wird noch diskutiert. Die Fachliteratur dazu ist nicht besonders umfangreich. Von den nichtstofflichen Süchten kann man aber ebenso abhängig werden wie von den stofflichen.

Der Abhängige braucht wie bei den stofflichen Drogen das Hochgefühl durch das Übermaß. Und er versucht das Hochgefühl immer wieder herzustellen. Je öfter er das tut, desto tiefer gerät er in die Abhängigkeit.

Wissenschaftler gehen heutzutage davon aus, dass Belohnungsmechanismen im Gehirn eine wichtige Rolle spielen. Etwas vereinfacht erklärt, wird die Abhängigkeit von einem Stoff oder einem Verhalten durch eine Fehlsteuerung des Belohnungssystems im Gehirn hervorgerufen.

Dinge, die wir Menschen als sehr positiv wahrnehmen – ein Lächeln oder Lob, gutes Essen oder Einkaufen – führen dazu, dass im Gehirn vermehrt Hormone wie Dopamin ausgeschüttet werden, die uns Glück oder Euphorie empfinden lassen.

Alkohol und andere Rauschmittel können ebenfalls zu einer solchen Hormonausschüttung führen. Aber eben auch eine besondere Vorstellung, wie eine blitzsaubere Wohnung oder wie ein schöner, gestählter Körper auszusehen hat. Wird das, was uns so glücklich macht, regelmäßig „konsumiert“, kann sich der Körper an den erhöhten Hormonspiegel gewöhnen und das hormonelle Gleichgewicht im Gehirn verschiebt sich.

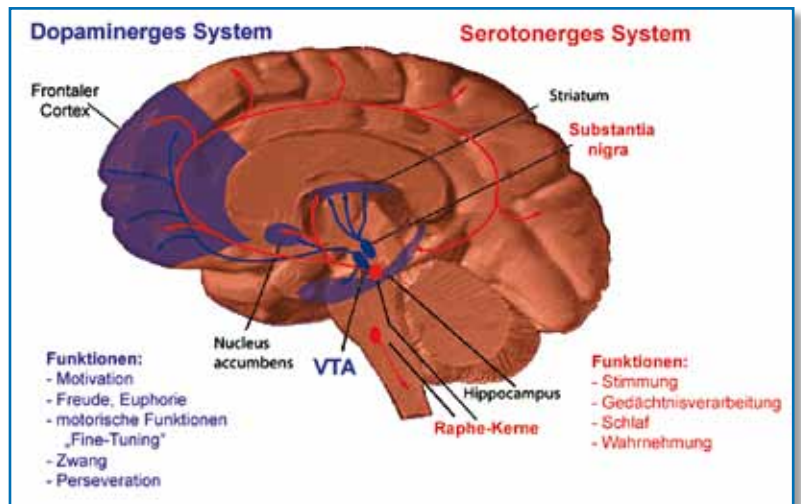
Zusätzlich sinkt aber auch die körpereigene Hormonproduktion, was die Stimmungslage schnell wieder verschlechtert und manchmal sogar noch tiefer sinken lässt, als zuvor noch. Der Drang, das Suchtmittel dann wieder zu konsumieren, wird so immer stärker. Das Gehirn verlangt nach mehr und das in immer kürzeren Abständen.

Die Dosis muss erhöht werden. Bei der Arbeitssucht wird das Arbeitspensum erhöht. Bei der Sexsucht tritt an die Stelle des täglichen Softpornos die harte Pornografie. Bei der Putzsucht wird der Reinlichkeitsdrang immer extremer. Das Leben konzentriert sich immer mehr auf den reizauslösenden Stimulus. Andere Interessen treten zurück, die Auslösung des Reizes wird immer wichtiger. Es folgt über kurz oder lang fast immer der gesellschaftliche Abstieg, die Zerstörung der Partnerschaft oder Familie. Die Betroffenen selbst erkennen das Unglück, in das sie unweigerlich rennen, oft

zu spät. Oder wollen es nicht erkennen.

„Zum Arzt gehen, weil ich gerne einkaufen ging? Das wäre mir lange nicht in den Sinn gekommen“, sagt Sandra P. (44). Die Supermarkt-Angestellte aus Hannover hat lange verdrängt, dass sie kaufsüchtig war. Sie wollte es sich nicht eingestehen, auch als ihr Konto längst leergeräumt war und sie Freunde um Geld bat, um weiter shoppen zu können.

„Das Herz schlägt bis zum Kopf, man kommt ins Schwitzen, der Körper schmerzt, es ist alles wie benebelt, wie in Trance“, beschreibt sie ihre früheren Gefühle beim Einkaufen. Eine gute Freundin konnte sie schließlich doch überreden, einen Psychologen aufzusuchen.

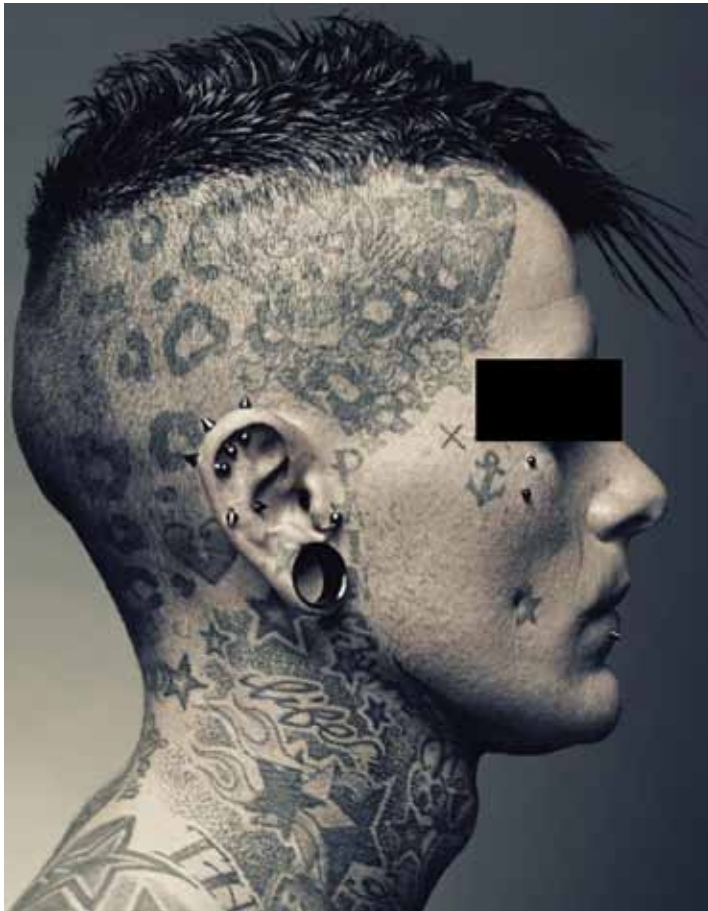


Der diagnostizierte ziemlich schnell eine schwere Form der „Oniomanie“ – das zwanghafte, episodische Kaufen von Waren. Sandra P.: „Mir ging es gar nicht mehr um die Dinge an sich, die habe ich zuletzt vor lauter Schuld- und Schamgefühlen sogar versteckt, sondern um die Kaufhandlung an sich. Um den Kick.“

Diesen Kick, den Außenstehende kaum nachvollziehen können, beschreibt auch Sieglinde Zimmer-Fiene in ihrem Buch „Mein Leben durch die Hölle“ wie einen Trip wie unter Drogen, ein Höhenflug, der glücklich macht. Der Absturz, wie nach jedem Drogentrip, kommt kurz darauf: Reue, Selbsthass, Depressionen. Aber die schlechten Gefühle lassen sich mit der nächsten Kauforgie bekämpfen – auf die wieder der Absturz folgt. Oft so tief, dass viele Kaufsüchtige schon mal an Selbstmord denken.

Rund 800.000 Menschen in Deutschland leiden unter unterschiedlichen Formen von Kaufsucht, wie die Techniker Krankenkasse (TK) Niedersachsen unter Berufung auf eine Untersuchung der Fachhochschule Ludwigshafen mitteilt. Immerhin ca. 7 Millionen sind es, die insgesamt an nicht stoffgebunden Süchten leiden sollen, also u. a. auch an Sport-, Fitness-, Sex-, Handy- und Arbeitssucht. Schlimme Fälle enden oft auch im Suizid.

Wer nicht bereit ist, sein Leben grundsätzlich zu ändern, kann sich aus dem Teufelskreislauf nicht befreien. Doch das ist umso schwieriger, je schwerwiegender die psychischen Defizite sind



– hinter dem „abnormen“ Verhalten also tiefere Sehnsüchte stecken. Beispielsweise der Wunsch nach erhöhter Körperkontrolle bei der sogenannten „Tattoo-Sucht“. Wenn das schmerzhafte Anbringen von Körperschmuck nur noch als Beweis hoher Selbstbeherrschung gilt, ist das ein Indiz, dass ein seelischer Notstand vorliegt. Vereinfacht gesagt: Ist die Seele in Unordnung, wächst der Wunsch, wenigstens den Körper unter Kontrolle zu haben.

Der kauftüchtigen Sandra P. hat eine Selbsthilfegruppe geholfen: „Ich habe mein Leben im Griff, arbeite wieder und zahle meine Schulden ab. Das alles ging erst, nachdem ich mir eingestanden hatte, süchtig zu sein und mit dem Shoppingwahn etwas kompensieren wollte. Es war fehlendes Selbstwertgefühl – erst als ich das verstanden hatte, ging es mir besser.“



Kennzeichen einer Verhaltenssucht

- **Auffälliges Verhalten über einen längeren Zeitraum:** Betroffene verhalten sich mindestens zwölf Monate in einer exzessiven, von der Norm und über das Maß hinaus (z. B. Häufigkeit) abweichenden Form.
- **Kontrollverlust:** Es ist keine Kontrolle hinsichtlich der Dauer, Intensität und des Risikos möglich.
- **Toleranzentwicklung:** Das Suchtverhalten muss häufiger und intensiver durchgeführt werden, um den gewünschten Effekt zu erhalten.
- **Unwiderstehliches Verlangen:** Es besteht ein unbedingter Drang, das Verhalten ausüben zu wollen/zu müssen.
- **Eingegngtes Verhaltensmuster:** Das exzessive Suchtverhalten dominiert das Denken, Fühlen und Verhalten.
- **Aufrechterhaltung des Suchtverhaltens trotz schädlicher Folgen:** Die Ausübung des Suchtverhaltens wird trotz negativer gesundheitlicher, beruflicher und sozialer Folgen in inadäquatem Ausmaß aufrecht erhalten.
- **Belohnung:** Das exzessive Verhalten wird (anfänglich) als unmittelbar belohnend empfunden.
- **Emotions- und stressregulierende Funktion:** Das Verhalten wird vorrangig eingesetzt, um die Stimmung/Gefühle zu regulieren oder Stresserleben zu reduzieren.
- **Irrationale, verzerrte Wahrnehmung:** Das exzessive Verhalten wird bezüglich verschiedener Bereiche nicht in realistischem Ausmaß wahrgenommen.

(Quelle: Merkmale der Verhaltenssucht, Grüsser & C.N. Thalemann)

THE NEW YORKER





▲ T-Rex, Sunday Sketches, 2015



▲ Shaving, Sunday Sketches, 2015

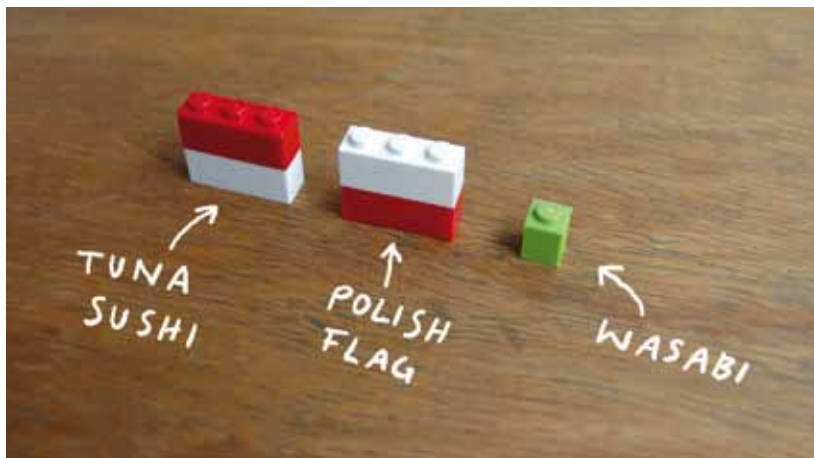
*Ich mag Kaffee so sehr, dass ich zum Frühstück nur Tee trinke:
Besonders die erste Tasse ist so lecker, dass ich Angst habe,
ich könnte sie nicht richtig genießen, wenn ich noch nicht ganz wach bin.
Deswegen zelebriere ich meinen ersten Kaffee zwei Stunden später,
wenn ich voll zurechnungsfähig bin.*

*(Christoph Niemann, aus: Abstract Sunday. Eine visuelle Kolumne für die Sonntagsausgabe
der New York Times)*

Die Welt und ihr Widersinn Oder: ABSTRACT CITY - Mein Leben unterm Strich im MKG Hamburg



Christoph Niemann
Foto: Michaela Hille

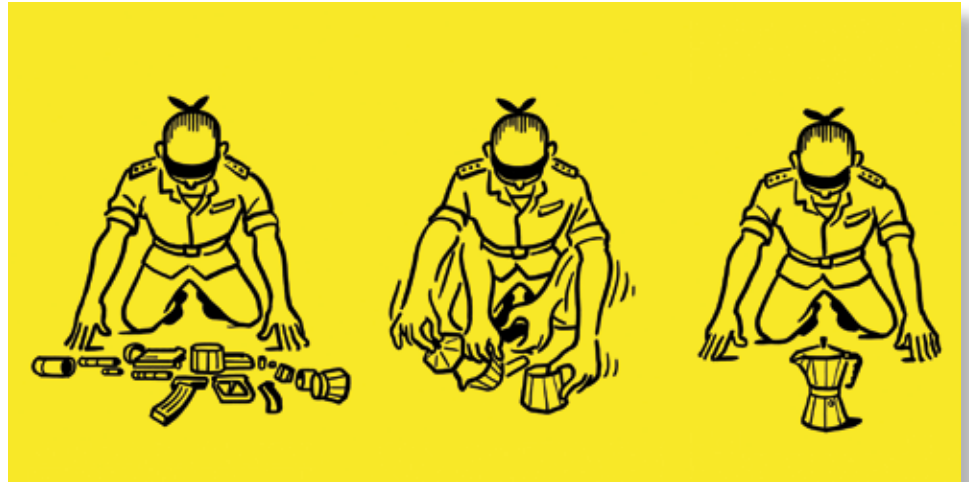


▲ Taxi, I Lego N.Y., 2010

◀ Cover Illustrations The New Yorker ChinaFin007, 2006



▲ Toothbrush, 2011



▲ Design and Violence, 2013. Animierte Antwort auf Yosuke Ushigomes "Commoditised Warfare"



▲ Tukan, Sunday Sketches, 2015

▼ Flowers, Sunday Sketches, 2015



„Mein Leben unterm Strich“ oder gar „Was vom Tage übrig blieb“? Jedenfalls sind sie ein lustvolles und vergnügliches Resümée des alltäglichen Wahnsinns - die Cartoons des genialen, weltweit renommierten und vielfach ausgezeichneten *Elite*-Graphikers und Illustrators Christoph Niemann. Überraschend, präzise, sparsam und intelligent kalkuliert kommen die graphischen Kuriositäten daher. Es ist seines, deines und mein Leben mit all den verrückten Widrigkeiten, die man auf über 200 Cartoons, Fotos, Animationen, Drucken, Zeichnungen und in den amüsanten (selbst-) ironischen Kurztexten des Christoph Niemann im Hamburger MKG entdecken kann. Alltagsituationen und scheinbare Belanglosigkeiten sind frappierend pointiert, überraschend und unterhaltsam, meist figürlich gezeichnet. Während seiner elf Jahre in New York erschienen die Arbeiten des scharfsinnigen Beobachters und Zeichners Niemann auf den Titelseiten von *The New Yorker*, *New York Times Magazine*, von *Time*, *Wired* und zahlreichen anderen Zeitschriften. In Deutschland hat er sich mittlerweile auf dem *ZEIT MAGAZIN* und der *Weltkunst* verewigt. In „Mein Leben unterm Strich“ sind die Beiträge für das *New York Time Magazine* und den dazugehörigen Blog versammelt - seit 2008 schreibt und zeichnet Niemann an dem Blog der *New York Times* „Abstract City“. Zurzeit lebt und arbeitet er in Berlin, animiert neben der Gestaltung von Büchern außerdem Kurzfilme, erstellt interaktive Web-Essays, macht Apps für Kinder und zeichnete den New York-Marathon ...

Toll auch als freudvolles Geschenk das dazugehörige Buch: Christoph Niemann: ABSTRACT CITY. Mein Leben unterm Strich.

Wegen großer Nachfrage wurde die Ausstellung im Obergeschoss des MKG bis zum 3. Juli 2016 verlängert. Viel Spaß! ■ Sigrid Tille

Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg
Steintorplatz 1 • 20099 Hamburg • www.mkg-hamburg.de

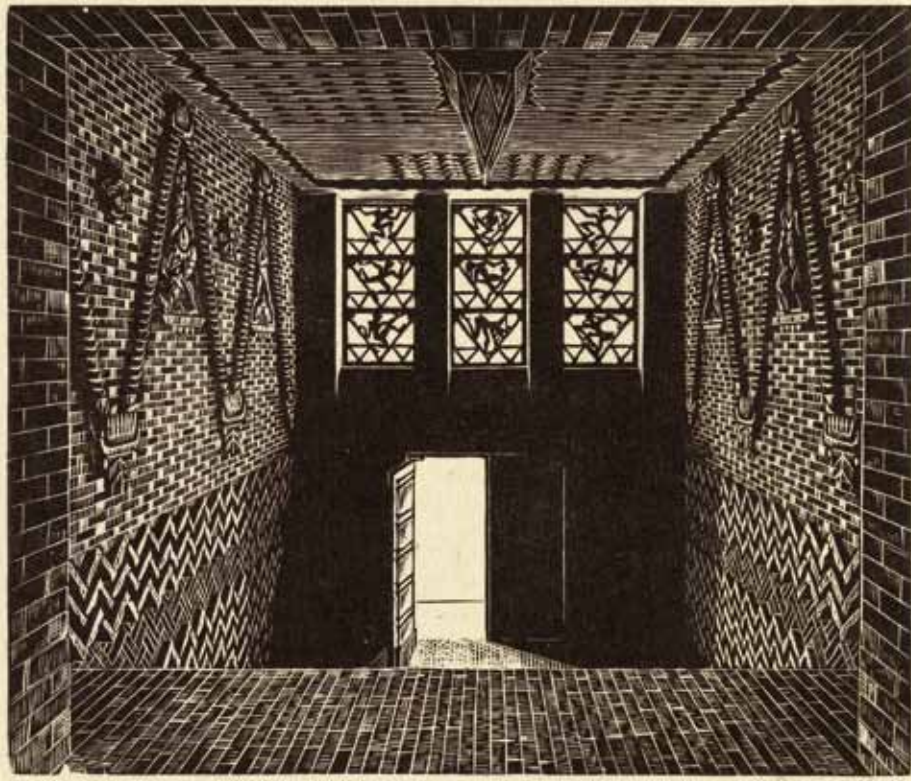
Christoph Niemann: Cover Illustrations *The New Yorker*, *BeachUmbrella*, 2015 ►

PRICE \$8.99

JUNE 8 & 15, 2015

THE NEW YORKER





▲ Paul Helms „Foyer“, Holzschnitt, 1930 © MK&G ▼ Georg Hempel „Arbeiter“, Scherenschnitt, 1924 © MK&G

bis
30. Oktober
2016

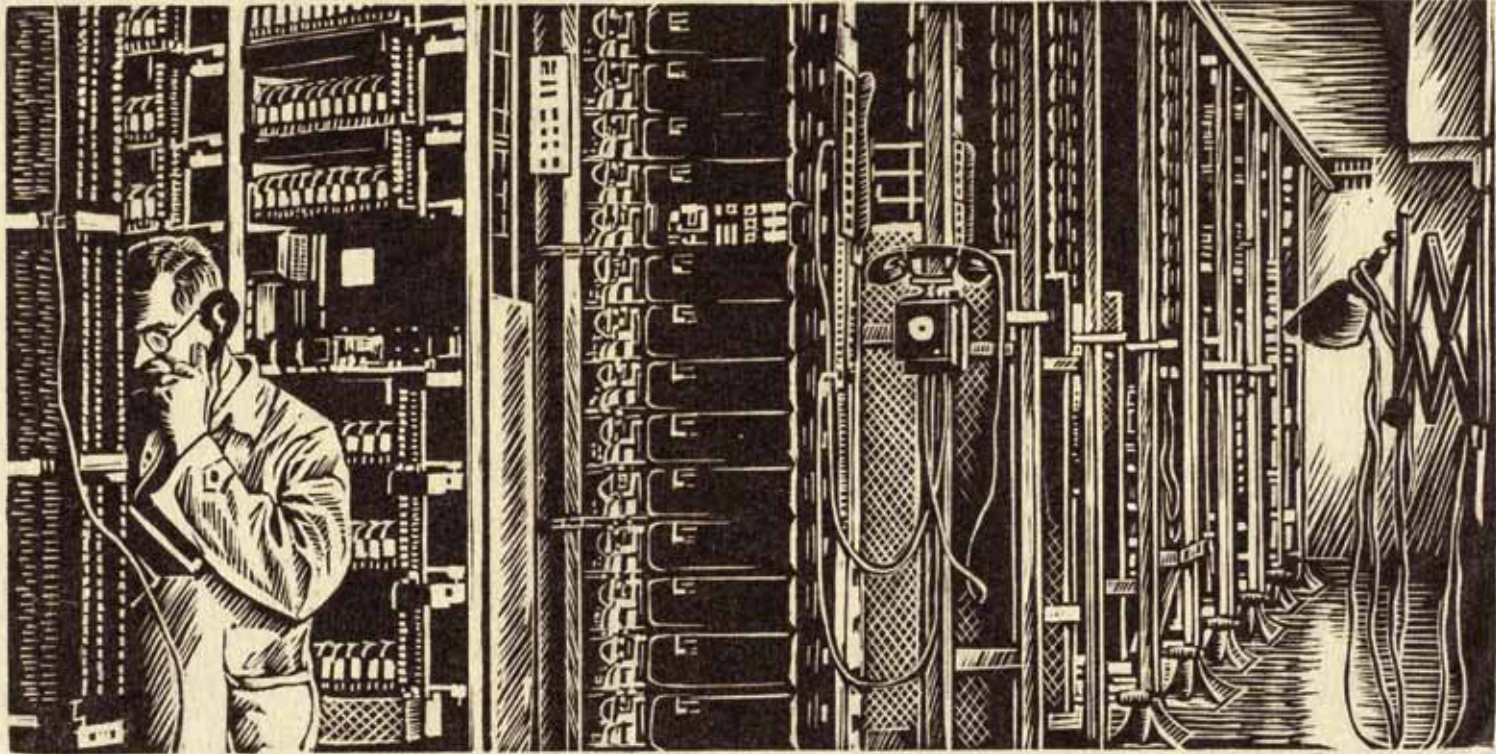
BEWEGEND AKTUELL

Zukunfts- visionen und Dynamik

HAMBURG IN DEN
ZWANZIGERN

Hoffnungsfrohe Visionen in schwierigen Zeiten locken in einen kleinen feinen Galerieraum hoch oben im MKG: Stimmungsvoll kann man hier eintauchen in energiegeladene Zukunftsideen einer lebendigen und innovativen Hamburg-Generation der zwanziger Jahre. Es herrscht Aufbruchsstimmung, Hoffnung, Lust auf Monumentales – der Nachkriegszeit mit ihrer brachliegenden Wirtschaft und hohen Zahlungen an die Siegermächte und überhaupt allem Traurigen zum Trotz. Hamburgs Zukunft wird in diesen dunklen Zeiten von engagierten Künstlern konstruktiv definiert. Energetischer Aufbruch, pulsierende Rhythmik und Dynamik sind in Architekturvisionen und künstlerischen Interpretationen regelrecht zu fühlen – ein imposanter Kontrapunkt zu den schrecklichen und unstillen eineinhalb Jahrzehnten zwischen dem Ersten Weltkrieg und dem Nationalsozialismus. So sollte es geschehen, besonders in einer existenziell fordernden gesellschaftspolitischen Situation!





▲ Paul Helms „Telefonzentrale“, Holzschnitt, 1930 © MK&G

▼ Willy Davidson „Elbe“, aus der Mappe „Erde und Eisen“, 1920 © MK&G

**Alsterpavillon, Brücken,
Lebensmodelle
Hamburgs Zukunft begann.**

Über 40 Stadtansichten, Architekturvisionen und künstlerische Interpretationen - in Zeichnungen, Gouachen, Lithografien, Metalldrucken, Holz- und Scherenschnitten ist die neu zu gestaltende spannende Hamburg-Welt der zwanziger Jahre zu erleben. Der Architekt Max Gerntke entwickelte kraftvolle farbige Zukunftsvisionen, große Bauten und Denkmäler und entwarf einen neuen Alsterpavillon, der tatsächlich umgesetzt wurde. Brücken erscheinen als Skulpturen in Rolf Neschs berühmten Metalldrucken. Neue Hafenspeicher in kubistischen Formen, Kontorhaus und Häuserkulissen begegnen dem Betrachter künstlerisch expressiv - auch die Schönheit der Hamburger Backsteinarchitektur. Starke aufstrebende Formen, gewaltige Bauwerke und teils frohe Farben demonstrieren den unbezwingbaren Willen der damaligen Kunstschaffenden zu einem kraftvollen Aufbau der stolzen Hansestadt Hamburg: „**Alles dehnt sich zu neuem Wachsen und Vollbringen!**“

■ Sigrid Tille



HAMBURG IN DEN ZWANZIGER JAHREN

Ansichten und Visionen

Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg

Steintorplatz 1 • 20099 Hamburg • www.mkg-hamburg.de



Max Gernike „Stadt der Zukunft“, 1925 © MK&G

Das NDR Sinfonieorchester wird zum NDR Elbphilharmonie Orchester

Für das NDR Sinfonieorchester beginnt im Januar 2017 eine neue Ära. Es zieht als Residenzorchester in die Elbphilharmonie ein - und ändert aus diesem Anlass seinen Namen: NDR Elbphilharmonie Orchester heißt das Ensemble mit Vorstellung der kommenden Spielzeit ab 15. April 2016.

Lutz Marmor, NDR Intendant: „Die Elbphilharmonie wird die neue Heimat des traditionsreichen NDR Sinfonieorchesters. Aus diesem Anlass tauft der NDR das Flaggschiff seiner Musikensembles um. Der künftige Name macht die Rolle als Residenzorchester des Konzerthauses deutlich: NDR Elbphilharmonie Orchester.“

Am Engagement des künftigen NDR Elbphilharmonie Orchesters etwa beim Schleswig-Holstein Musik Festival oder bei den Festspielen Mecklenburg-Vorpommern wird sich nichts ändern. Gleiches gilt auch für die weitere Präsenz des Orchesters in Norddeutschland und darüber hinaus.

Mit vielen international hoch anerkannten CD-Einspielungen und durch eine intensive Tournee-Tätigkeit innerhalb Europas, in Asien und den USA hat sich das NDR Elbphilharmonie Orchester schon seit den 50er-Jahren weltweit profiliert. Im April 2016 startet das NDR Elbphilharmonie Orchester ein einzigartiges fünfjähriges Edukationsprojekt in ganz China, flankiert von weiteren ausgedehnten Gastspielreisen nach Asien. Über die Konzerte hinaus ist das Orchester durch Radioübertragungen weltweit, aber auch im Internet im Rahmen von Video-Live-Streams und über Angebote im eigenen Youtube-Channel zu erleben.

Foto: NDR





APOKALYPSE

OHNMACHT

TRÄUME

HOFFNUNG

Verliert Europa seine Seele?

**DIE GRÖSSTE EINWANDERUNG STEHT
IN DIESEM JAHRHUNDERT BEVOR.
EIN MEGATHEMA!**

Autokratisch und somit wenig demokratisch war die spontane Entscheidung der Bundeskanzlerin Angela Merkel, im September 2015 die Grenzen für die Flüchtlinge zu öffnen - aber letztendlich doch wohl „alternativlos“. Tragische menschliche und staatsinterne Gewalt-Szenarien drohten in den schwachen instabilen Ländern der West-Balkanroute durch einen Rückstau der verzweifelte Menge vor allem syrischer Kriegsflüchtlinge. Und die politische Strategie der Kanzlerin, zunächst Raum und Zeit zur Analyse und Lösung der Krise zu gewinnen, gilt politisch als bewährte Methode. Außerdem ist das Erscheinungsbild Deutschlands mit seiner diffizilen Geschichte von Verfolgung und Fremdenfeindlichkeit weltweit in ein adäquat humanitäres Licht gerückt worden. Doch zum einen wären kollegiale Absprachen mit den europäischen Ländern im Vorfeld dieser schicksalsträchtigen Allein-Entscheidung der Kanzlerin ratsam gewesen, zum anderen hätte es zuvor tragfähiger Verwaltungsstrukturen im Lande bedurft. Und nun auch noch der kurzsichtige Deal mit dem zweifelhaften türkischen Machthaber Erdogan zur Sicherung der EU-Außengrenzen, der nicht nur das grundlegende demokratische Presserecht attackiert, sondern vor allem die Kurden bombardiert! Man spricht von legalisiertem Menschenhandel zwischen den EU-Ländern und der Türkei.

Die Ruhe trägt

Auch auf der Grundlage europäischer Werte und dem Bekenntnis zu den Menschenrechten fällt die Kanzlerin ihre Entscheidung, die Grenzen für viele Flüchtlinge zu öffnen. „Die Würde des Menschen ist unantastbar“, lautet der erste Satz des Grundgesetzes. „Die Geschichte wird Merkel recht geben!“, stärkte Jean Claude Juncker, Präsident der Europäischen Kommission, Kanzlerin Merkel den Rücken. Und außerdem lassen sich verzweifelte Hilfesuchende ohnehin nicht durch Grenzen aufhalten. Syrer, die sich zurzeit noch im Libanon befinden, antworteten auf die Frage, was sie denn von einer Flucht nach Europa abhalten könne: „Nur, wenn sie auf uns schießen.“ Zwar ist ein Großteil der syrischen Kriegsflüchtlinge gewillt, nach Beruhigung der Lage in ihr Heimatland zurückkehren, doch werden vermehrt Menschen vom afrikanischen Kontinent aus Gründen massiver Armut, politischer Verfolgung und Naturkatastrophen (Wassermangel, Verstrahlung durch Uran-Abbau etc.) weiterhin den Weg nach Europa suchen. Dabei nehmen afrikanische Hilfesuchende verstärkt die gefährliche Route über Libyen und das Mittelmeer nach Italien. Lebensgefährliche Überfahrten werden Männer, Frauen und Kinder das Leben kosten. Hier sind die europäischen Länder und die USA als Wertegemeinschaft gefragt, aber auch Russland und China. „Im Gespräch bleiben“ lautet die „alternativlose“ Devise, um verträgliche menschenwürdige Lösungen zu suchen. Prof. Dr. Gesine Schwan (SPD) rät dabei zur nachhaltig finanziellen Unterstützung der Hotspots Griechenland, Italien und Spanien, was sich schließlich für Europa auch gesamtwirtschaftlich positiv auswirke.



LETTRE International 111

Cicero – Magazin für politische Kultur N°02, 2016

DIE ZEIT N°2, N°7 und N°9, 2016

BZ im Februar, März und April 2016

Joseph Stiglitz (Nobelpreis für Wirtschaft): Reich und Arm.

Die Wachsende Ungleichheit in unserer Gesellschaft. München 2015



Deutschland – die ‚isolierte‘ Konstante

Die osteuropäischen EU-Länder zeigen bislang kaum Solidarität mit Deutschland hinsichtlich der Flüchtlingsbewegung. Nationalstaatliches Denken dominiert – auch aus Furcht vor hegemonialen Allüren Deutschlands. Jahrzehnte hinter dem „Eisernen Vorhang“ haben ihre Spuren hinterlassen. Zugleich erscheint das Gedächtnis der osteuropäischen EU-Staaten lückenhaft: Schließlich hat man nach dem Fall der Grenzen euphorisch die Freiheit begrüßt und sich reisebereit in die demokratische Weltoffenheit des Westens begeben, endlich zugehörig zur westlichen Kultur und zum „Gemeinsamen Markt“! Viele Polen, Slowaken und Bürger der Baltischen Staaten leben heute in Großbritannien und Irland, etwa 15 % der Rumänen und Bulgaren sind in die Mittelmeerländer ausgewandert. Nicht zu vergessen, dass die Staaten des „neuen Europa“ 2003 lauthals den irrsinnigen Krieg der Regierung Bush im Irak und damit den fatalen Wendepunkt im Nahen Osten unterstützt hatten. Der irakische Staat brach zusammen und mit ihm kippte das Gleichgewicht zwischen Sunniten und Schiiten in der gesamten Region, das bis dato im Chaos-Bürgerkrieg Syriens gipfelt - eine Apokalypse des Nahen Ostens, in der mittlerweile alle gegen alle kämpfen. Und nun waschen die osteuropäischen EU-Mitgliedsstaaten ihre Hände in Unschuld: Man wolle sich nicht von Einwanderern überrennen und gefährden lassen. Ungarn, das einst als weltoffen und europafreundlich galt, und ebenso Slowaken und Polen stehen den Flüchtlingen geradezu feindselig gegenüber. Von Estland bis Rumänien wehren sich die neuen Mitgliedsstaaten gegen die empfundene Bevormundung Deutschlands hinsichtlich der Verteilungsquoten der Flüchtlinge. Der Segen der Globalisierung und „Europa ohne Grenzen“ (2009 das Motto der tschechischen EU-Ratspräsidentschaft) sind kein Thema mehr. Anscheinend sind die osteuropäischen EU-Mitgliedsstaaten vor allem nationalstaatlich und vorzugsweise am Europäischen Markt und den wirtschaftlichen Subventionen interessiert. Man betrachte vor allem Polen, dessen seit 2008 permanentes Wirtschaftswachstum von der Mitgliedschaft in der EU extrem profitiert (Transferleistungen von 100 Milliarden Euro im vorherigen und aktuellen Haushalt).

Was nun?

Während der Philosoph Peter Sloterdijk, großer „Lehrmeister der Nation“, realpolitisch nahezu zynisch monierte: „Die Deutsche Regierung hat sich in einem Akt des Souveränitätsverzichts der Überrollung preisgegeben“, bezeichnet der Pragmatiker Altkanzler Gerhard Schröder die Flüchtlingskrise langfristig als lösbar. Erfolgreiche Verhandlungen mit dem Iran und den schrittweisen Abbau der Sanktionen gegen Russland hält er zur Deeskalation und somit als Grundlage für eine angestrebte Waffenruhe in Syrien für unabdingbar. Etwa 80% der Syrer kehrten im Fall einer Waffenruhe ohnehin sofort in ihre Heimat zurück. Auch innerhalb der deutschen Gesellschaft müsse man sich mit Fremdenfeindlichkeit und Rechtsextremismus und auch mit der AFD offensiv und öffentlich auseinandersetzen. Und die Flüchtlinge betreffend? Schröder fordert ein Zuwanderungsgesetz, um die Migration zu steuern, Flüchtlinge über Kontingente aufzunehmen und die übrigen Fälle über das Asylsystem zu regeln. „Im Zentrum einer Agenda 2020 muss ein Integrationsgesetz stehen“, mahnt der Altkanzler. Für die Flüchtlinge bedeute das Sprache, Sprache, und noch einmal Sprache lernen. Selbstverständlich seien viele Kursangebote eine nötige Voraussetzung. Unterricht und Sprache transportieren zudem deutsche Normen, Werte und Umgangsformen, die die Flüchtlinge automatisch damit aufnehmen werden – ein bedeutender Schritt zur Integration. Sicher ein sehr langfristiges Ziel, doch „Die Frage, wie gut die Flüchtlinge integriert werden, wird davon abhängen, ob die Gesellschaft die Flüchtlinge als Belastung oder als Chance wahrnimmt“, so Schröder. Und im Übrigen dürften „... die Gesamtkosten, die jetzt für die Unterbringung, Versorgung und Ertüchtigung der ins Land kommenden Migranten anfallen, ein Bruchteil dessen sein, was der Zusammenbruch des europäischen Marktes kostet“, gibt der renommierte Politikwissenschaftler Prof. Dr. Herfried Münkler zu bedenken. Grenzschießer denken demnach nicht nur unrealistisch, sondern auch wirtschaftlich fatal.

■ *Sigrid Tille*

Fotos: freewallpaper

WIDER DEN EGOBUBBLE

„Mitleid. Die Geschichte des Maschinengewehrs“

AN DER BEDEUTENDEN SCHAUBÜHNE BERLIN –
GRÜNDUNGSMITGLIED DES
EUROPÄISCHEN THEATERNETZWERKS PROSPERO



Fotos: Schaubühne

Er passt perfekt in das Profil der Schaubühne: der politische Tausendsassa-Regisseur Milo Rau. Für Rau enden Europa und die Welt nicht an den Schengen-Außengrenzen. Der Theatermacher reiste in brisante Konfliktregionen, lebte und arbeitete dort, um die Besorgnis erregenden Realitäten wirklich zu erfassen. Ebenso wie Rau direkt in den Quartieren der Dschihadisten in Brüssel recherchierte, erlebte er hautnah den Bürgerkrieg in Ruanda. Rau war im Kongo, sah die Umsiedlungen, den Bürgerkrieg, die Massaker, die europäischen Konzerne in den Dörfern, die Bergwerke, in denen die Menschen

schaften, um den europäischen Bedarf an Rohstoffen zu decken. Die Machtpolitik Putins in Russland bekam der Regisseur persönlich zu spüren, als er in Moskau mit so genannten Dissidenten ein Tribunal veranstaltete und am Ende ausgewiesen wurde. Milo Rau stellt heute die Frage: „Wie kommt man aus dem westeuropäischen Betroffenheitsdiskurs hinaus in etwas Analytisches? Wie wird aus Charity echte Solidarität?“ – wesentliche Aspekte in Raus Theaterstück „Mitleid. Die Geschichte des Maschinengewehrs“. Man beschäftigt sich mit Folgen und Grenzen unseres Mitleids, man spürt, man versteht ...



Für mich ist es das Geräusch
des Maschinengewehrs.



Milo Rau, Zeichnung: Bozzoli



- ▶ **Milo Rau** (*1977, Bern) arbeitet seit 2003 als freier Regisseur und Bühnenautor. Er studierte in Zürich, Berlin und Paris Germanistik, Romanistik und Soziologie.
- ▶ Literatur: GLOBALER REALISMUS – GLOBALES MITGEFÜHL. Tania Singer, Neurowissenschaftlerin und Psychologin am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, Leipzig, im Gespräch mit Milo Rau und Florian Borchmeyer.
www.schaubuehne.de/de/seiten/theorie-2.html
- ▶ **Mitleid.**
Die Geschichte des Maschinengewehrs
Aufführungen im Mai:
11., 15., 18., 19., 20., 19., 20., 26., 27., 28. und 31.
Aufführungen im Juni:
1., 23., 24., 25. und 29.
- ▶ **Schaubühne am Lehniner Platz**
Kurfürstendamm 153 • 10709 Berlin
Telefon: 030 890023 • www.schaubuehne.de

Compassion – weg vom Egobubble

Die allerorts geforderte Empathie ist eigentlich nur ein Anfang: „Man fühlt mit und ist betroffen“. Doch Empathie erzeugt nicht gleich Hilfe und Kooperation, generiert keine Strukturen der Unterstützung. Empathie ist vielmehr fragil. Schnell kann sie kippen, in Schadenfreude oder sogar Hass umschlagen aus Unwissenheit, Unsicherheit und Angst - so geschehen bei den Pegida-Demonstrationen gegen die zahlreichen Kriegs-Flüchtlinge aus Syrien und Afrika. Hingegen ist vielmehr eine Art Compassion vonnöten, das heißt, Motivation und Mut, sich wirklich und rational einzusetzen. Im Englischen spricht man vom Care System in der

Bedeutung „Ich Sorge für Dich“. Das beinhaltet nach Milo Rau in jedem Fall die intelligente Analyse und Reflexion als Basis für eine Hilfe auf Dauer – ohne Burn-out. Wann und wo endet also das ehrenhafte Mitgefühl? „Warum wiegt ein Toter in Bodrum mehr als tausend Tote in Zentralafrika? Warum kann es sein, dass es zwar ein globales Wirtschaftssystem gibt, aber keine globale Empfindsamkeit?“, fragt der Regisseur in MITLEID. Kreisen wir demnach nicht immer um uns selbst, entdecken wir die systemischen Zusammenhänge - heraus aus dem Egobubble in „**Mitleid. Die Geschichte des Maschinengewehrs**“.

■ Sigrid Tille



▲ Museum für Fotografie, Foto: Stefan Müller

PUBLIKUMSMAGNET IN BERLIN:

Helmut Newton und das Museum für Fotografie

DER STAR DER MODEFOTOGRAFIE UND DAS NEOKLASSIZISTISCHE OFFIZIERSKASINO

Für internationales und heimisches Publikum ist Berlins Museum für Fotografie, gleich neben den Gleisen des Bahnhof Zoo, ein echter Magnet. Hier spürt man den Celebrities auf dem roten Catwalk der Berliner Filmfestspiele insgeheim nach angesichts der breiten aristokratischen Treppenaufgänge zu den fürstlichen und kaiserlichen Ausstellungssälen und der zahlreichen VIP auf Mode-Plakaten und Star-Portraits. Außerdem wohnte ja sogar Kaiser Wilhelm der feierlichen Einweihung des neoklassizistischen Bauwerks als Kasino des Offizierscorps der Landwehr-Inspektion Berlin am 2. September 1909 bei. Die ehemals prächtige Innenausstattung der Wilhelminischen Ära mit dem repräsentativen tonnengewölbten Kaisersaal wurde im Zweiten Weltkrieg weitgehend zerstört, das Gebäude nach Kriegsende vom Berliner Senat erworben.

Heute: ... absonderliche Fotokunst im Kaisersaal
Im meterhohen, modernst umgestalteten Kaisersaal staunt man über gewohnte und auch absonderliche Arten der Fotokunst: Tradition und Avantgarde vom 19. bis zum 21. Jahrhundert. Denn 2004 eröffnet, arbeitet heute im Museum für Fotografie eine Abteilung der Kunstbibliothek Berlin. Hier beschäftigt man sich in Forschung, Ausstellung und Dokumentation national und international mit dem Medium Fotografie - zudem experimentell bis 2018 im Laborprojekt mit der Universität der Künste Berlin. Neben der Kunstbibliothek der Staatlichen Museen bespielt als zweiter Ausstellungsakteur die Helmut Newton Foundation zwei Etagen der üppigen insgesamt 2.000 Quadratmeter des historischen Bauwerks.



▲ Linda Evangelista, Foto: H. Newton



▲ Helmut Newton – aus Legacy, The Three Boys from Pasadena

Helmut
Newton

Newton - ein Visionär seiner Epoche (Le monde)

„Ein wirklich freier Mann: Helmut Newton – ein Modefotograf mit Hang zur Erotik, Glamour und Obszönität.“ (Jüdische Rundschau im Juli 2015) Sogleich begegnet man Newton quasi hautnah als lebendige Pappmaché-Figur im Erdgeschoss des imposanten Hauses für Fotografie. Helmut Newton, Sohn einer wohlhabenden jüdischen Knopffabrikantenfamilie in Berlin, emigrierte 1939 nach Australien und arbeitete bereits 1956 für die australische Vogue. Später verpflichteten ihn außerdem die französische, italienische, amerikanische und die deutsche Ausgabe. Mit zahlreichen Ehrungen ausgezeichnet, war Newton seit den 1970er Jahren einer der begehrtesten und teuersten Mode-, Werbe-, Porträt- und Aktfotografen der Welt. Im Januar 2004 starb Newton nach einem seltsamen Verkehrsunfall in Los Angeles und wurde in seiner Geburtsstadt Berlin beigesetzt. Hier war kurz zuvor die Helmut Newton Stiftung gegründet und mit einem großen Teil seines Werkes bestückt worden, das der Star-Fotograf nur wenige Monate vor dem dramatischen Unfalltod der Stiftung überlassen hatte.

„Helmut Newton's Private Property“ Der Blick hinter die Kulissen

Private Property: Newton ganz persönlich, seine Kameras, seine eigene Foto- und Kunstsammlung, seine Bibliothek, Teile seines Büros in Monte Carlo und sogar einige ausgewählte Kleidungsstücke - im Erdgeschoss des Hauses erlebt man die Glamour-Welt des Fotografen, ein Blick hinter die Kulissen des Szene-Stars. Spektakulär auch das speziell für Newton designte blau-silbrig funkeln-de futuristische „Newton-Mobil“. Zu sehen sind auf den zwei Newton-Etagen außerdem viele bahnbrechende Modefotografien für berühmte Designer und Labels wie Yves Saint Laurent, Dior und Chanel - außerdem zahlreiche Publikationen. Ergänzend gesellen sich Werke seiner Frau Alice Springs und seiner Weggefährten hinzu: von „Helmut Newton: Sex and Landscapes“ über „Newton, Nachtwey, Lachapelle: Men, War & Peace“ bis zu „Pigozzi and the Paparazzi“ und „Helmut Newton Polaroids“.

■ Sigrid Tille



▲ Claudia Fährenkemper: *Armor N 02-13-3*, 2013. © Claudia Fährenkemper



▲ Robert Häusser, Norbert Kricke: *Große Mannesmann*, 1980-1983. © bpk

Ein Foto kommt selten allein ...

MENSCHENBILDER, ARCHITEKTURBILDER UND EXPERIMENTELLE BILDER

Erstmalig sind in ihrer ganzen Vielfalt hochinteressante Fotografie-Neuerwerbungen der Kunstbibliothek - nach groß angelegten Forschungsprojekten - im monumentalen Kaisersaal ausgestellt. In die drei großen Kapitel „Menschenbilder, Architektur-bilder und Experimentelle Bilder“ unterteilt, können Werke bedeutender und auch weniger prominenter Fotografen neu entdeckt, wiederentdeckt und bestaunt werden: Arbeiten von Otto Steinert, Boris Mikhailov, Francesca Woodman, Barbara Klemm, Man Ray, Anna und Bernhard Blume und vielen anderen. Verschiedenste fotografische Techniken und unterschiedlichste Motive zu den drei Kapiteln stellen Fragen und setzen Themen in Szene. Zu sehen sind Starportraits, Reportagen, Werbung für die Industrie, Mikrobilder, Collagen, Fotogramme und verrückte Versuche in der Dunkelkammer.

Bis 05.06.2016

▼ Dieter Appelt: *Canto Nr. 1*, 1987.
© Dieter Appelt



▼ Helga Paris: *Aus der Serie Berliner Kneipen*, 1975.
© Staatliche Museen zu Berlin, Kunstbibliothek





▲ Montag, 2009. Filmstill. Foto: M+M

M+M 7 Tage

Das international arbeitende deutsch-luxemburgische Künstlerduo M+M (Marc Weis und Martin De Mattia) zeigt in seiner Installation im Fürstensaal des Museums für Fotografie die komplette Reihe des spektakulären siebenteiligen Werkes, das M+M innerhalb von fast sieben Jahren entwickelt hat: gleich einem multiperspektivischen Kino, in dem die Sprache des Films um räumliche Strukturen und neue Erzählweisen erweitert wird. Jeder Film erzählt eine eigene Geschichte, die in zwei parallele Varianten gesplittet wird. Dabei werden Projektionsleinwände im Raum verteilt, der homogene Filmraum und die Erzählstruktur zersplittert im Hinblick auf das multiperspektivische Kino – alles nebeneinander und gleichzeitig. Eine Filmsprache wird entwickelt, die die Veränderlichkeit heutiger Identitäten zum Thema macht - der aktive Betrachter ist erwünscht! **Bis 03.07.2016** ■ *Sigrid Tille*

Im Museum für Fotografie finden Tagungen, Abendvorträge, Buchpräsentationen und Workshops mit der Universität der Künste (UdK) statt.

Museum für Fotografie/Helmut Newton Stiftung

Jebensstraße 2 • 10623 Berlin • www.museum-fuer-fotografie/home.html

▼ Sonntag, 2009. Installationsansicht. © Olivier Minaire



Unterwegs mit dem Rasenden Roland

BENANNT NACH DEM SCHUTZPATRON DER BERGLEUTE, STAMPFT AUF RÜGEN SEIT ÜBER 100 JAHREN DIE ÄLTESTE SCHMALSPURBAHN DEUTSCHLANDS. EINE FAHRT IN DIE VERGANGENHEIT – MIT 30 KILOMETERN PRO STUNDE ▶▶





99 1782-4

Int. No.
17738



Wenn er kommt, bebt die Erde.

54 Tonnen schwarzer Stahl walzen aus einer riesigen, weißen Rauchwolke. Ein mächtiges Zischen, Ächzen und hochfrequentes Quietschen – 994802-7, der „Rasende Roland“, steht. Oben pumpen die Kolben der Dampfmaschine den Rauch in einem äußerst behäbigen Herzschlagtakt aus dem Schornstein. Man meint, gleich ist der Ofen aus. Unten quillt Wasser-Dampf aus den Überdruckventilen ins Gleisbett. Hier also, auf Rügen, Deutschlands größter Insel, sind solche Aggregate noch in Betrieb: Dampflokomotiven, die mächtigen Zugpferde der Industrialisierung, Sehnsucht ganzer Jungen-Generationen, die von nichts anderem träumten, als solch ein Teil einmal steuern zu dürfen.

994802-7 hat die Montagehallen des VEB Lokbau in Babelsberg 1953 verlassen, das vor allem wegen seiner Filmschmiede weltbekannt wurde. Gefilmt wird dort noch immer, Loks werden schon lange nicht mehr gebaut. Güterwaggons voll Kreide – dem „Weißen Gold“ Rügens – zog die Lok von den Felsen im Norden in den gut 50 Kilometer entfernten Hafen im Süden. Die Fähre brachte die kostbare Fracht anschließend nach Strahlsund auf dem Mecklenburg-Vorpommerschen Festland.

Heute sind es vor allem Touristen, die der „Rasende Roland“ von A nach B und zurück bringt. Die können es auf der 24,1 Kilometer langen „Bäder-Strecke“ zwischen Putbus und Göhren bequem haben und nehmen in den Personenwaggons aus den 20er Jahren Platz. Die gehörten übrigens einmal zur Reichsbahn. Oder sie buchen eine Fahrt auf der Lok. Doch Vorsicht! Die Rügensche Bäderbahn, der Betreiber, mahnt: „Mitfahrt auf eigene Gefahr.“ Und: „Ziehen Sie dunkle Kleidung an!“

Schwarz ist es im Führerstand. Denn drei Tonnen Kohle verbraucht 994802-7 in einer

Schicht, das hinterlässt jede Menge Staub. Die Schicht dauert knapp zwölf Stunden. Und der, der das Ungetüm an diesem Tag unablässig mit Brennstoff versorgt, heißt Johannes. Mitte Zwanzig ist er, gelernter Schlosser, von Beruf Heizer und stammt aus Sachsen. Die Liebe zur Dampflokomotive hat ihn auf die Insel verschlagen: „Wanders fahren solche Züge ja kaum noch im Personenverkehr“, sagt er. „Du musst da mal weg“, bestimmt Johannes. „Ich brauch' Platz.“ Die Dampfpeife, die Lokführer Enrico jetzt betätigt, kündigt es an. Zwei Zylinder, jeder mit den Außmaßen eines mittelgroßen Müllteimers, treiben die zwölf roten Antriebsräder, sechs auf jeder Seite, an. Der Koloss setzt sich in Bewegung, nimmt langsam Fahrt auf. Und mit jeder Umdrehung der mächtigen Pleuelstangen schießt mehr Rauch aus dem Schornstein.

einen schwarzen Hebel runter, eine mächtige Gusseisen-Klappe öffnet sich. Und was sich dahinter befindet, ist der Brennraum. Rund 1000 Grad Celsius sind da jetzt drin. Fütterung des Raubtieres: Sieben Schaufeln Kohle schmettert Johannes mit Schwung in den 2,20 Meter tiefen Brennraum - um 6000 Liter Wasser am Kochen zu halten. Mit der Schaufel könnte man Schnee schieben und mit den Kohlebrocken Tennis spielen. Doch nicht allein die Fracht treibt Johannes den Schweiß aus den Poren, es ist vor allem die Gluthitze. Zwischen 40 und 50 Grad ist es im Führerstand im Sommer eh schon warm, öffnet sich die Klappe, kommen kurzfristig noch mal 20 Grad dazu. Vier Wasserflaschen schwimmen in einem Kübel, feste Nahrung ist weit und breit nicht in Sicht. „Was willstest hier schon essen?“ fragt der Lokführer. „Erstens hast



Wie groß ist der Vorhof zu Hölle?

Er misst etwa zwei Quadratmeter, der Führerstand. Links steht Johannes, rechts Enrico, wie immer. Enrico wuchtet nun

du bei der Hitze keinen Hunger. Und wenn du dein Brot auspackst, ist die Butter weg und der Käse tropft dir auf die Schuhe.“



14 Bar Druck im Kessel zeigt das runde Instrument auf Johannes Seite an. Knapp am Limit. Jetzt leistet die Dampfmaschine 500 PS, zieht neun Waggons à 13 Tonnen, sich selbst und den Tender, auf dem sich die Kohlen befinden. Das Stahlross bringt es auf 30 km/h, stampft durch grüne Wiesen, vorbei an Alleen, über Hügel und hinein in einen malerischen Wald. Der spendet gründunklen Schatten. Und der Fahrtwind kühlt – ein wenig zumindest.

Um 1895, als die Rügenschke Kleinisenbahn ihren Betrieb aufnahm, musste der Kohlenwaggon mit der Schaufel befüllt werden. Heute erledigt das ein Förderband. Früher. Da war das Schienennetz noch knapp 100 Kilometer lang. Sein Opa habe „Rüben, Milchkanen und so nen Schied kreuz und quer über die Insel gefahren“, erzählt Enrico, während er mal wieder Dampf gibt. Großvater war noch für die Reichsregierung unterwegs, der Vater hat die DDR mit Kreide und landwirtschaftlichen Produkten versorgt. Und der Enkel? „Wir befördern fast ausschließlich Menschen“, sagt er. Als eine Museumsbahn will der Lokführer in dritter Generation die Kleinbahn trotzdem nicht verstanden wissen.

Mit Recht: Denn der Betrieb läuft ganzjährig – und er ist rentabel. Der erste Zug verlässt Putbus, das vor allem wegen seiner blendendweißen, klassizistischen Gebäude Touristenmagnet ist, morgens um kurz nach acht. Der letzte erreicht die Endstation in Göhren um 23.28 Uhr. Dazwischen geht's nahezu im Stundentakt zwischen den Ostsee-Bädern Binz, Sellin und Baabe hin und her. Binz, das ist so etwas wie die Bad-Perle, hier auf Rügen. Schicke Häuschen in gelb und rosa, Appartementhäuser, die Tina, Paula oder Clara heißen, ein paar feine Restaurants und eine Promenade, die dem kleinen Ort den Beinamen

„Westerland“ Rügens einbrachte. Die Rügener hören das nicht so gerne: Binz ist Binz. Das mag auch daran liegen, dass Westerland auf Sylt nun wirklich nicht das zu bieten hat, was ein wenig ausserhalb von Binz ungläubig zu bestaunen ist: die Prora, Europas größte Ruine, ein mehrgeschossiger Gebäudekomplex, der 4,5 Kilometer lang ist. Ein Mann namens Hitler ließ das Betonungetüm 1930 als Erholungsort für Werktätige erbauen – „Kraft durch Freude“ lautete damals das Motto.

Fünf Mal am Tag hat der Roland eine kleine Überraschung für seine Gäste parat. Denn dann fährt er sogar noch ein Stückchen weiter. Nahe Putbus, an Rügens südöstlicher Küste, befindet sich nämlich das Örtchen Lauterbach. Von da schwimmt eine Fähre zur Insel Vilm. Heute Naturschutzgebiet, früher streng abgeschirmtes Feriendomizil des DDR-Staatsrates. Elf reetgedeckte Häuser, ganz im Stil Rügens, ließen sich die hohen Herren mit den grauen Hüten seinerzeit bauen. Die stehen noch immer und sind eine der Attraktionen der Insel. Die Geschicke eines Landes werden heute nicht mehr auf Vilm gelenkt.

Aber 994802-7, der gebaut wurde, als Walter Ulbricht DDR-Staatsratsvorsitzender war, der fährt immer noch. Er tritt an zu seiner letzten Fahrt an diesem Tage. Gegen 24 Uhr erreicht der „Rasende Roland“ den Heimatbahnhof Putbus. Enrico und Johannes haben Feierabend. Ein anderer Lokführer übernimmt. Nachtschicht. Denn ist die Glut einmal erloschen, braucht es sieben Stunden, um die Zugmaschine wieder flott zu kriegen. „Das ist dann so, als wenn du einen großen Suppentopf mit einem Teelicht erhitzen willst“, beschreibt Enrico die Prozedur des Anheizens. Also Acht geben – dass der Kessel ja auf Betriebstemperatur bleibt ... ■ *Andreas Ahlers*







EIN UNVERGESSLICHER SOMMER AUF RÜGEN

Im Fünf Sterne Grand Hotel Binz

MARITIME LEBENSART FÜR HÖCHSTE ANSPRÜCHE • BESTNOTEN FÜR EXZELLENTE SERVICE

Stilvoll mediterran das Ambiente, traumhaft der Blick auf die grünblau schimmernde Ostsee und ein hervorragender persönlicher Service – das Grand Hotel Binz ist ein wunderbar großzügiges luxuriöses Domizil für Ihren individuellen Sommerurlaub. Hier werden klassische Grandhotel-Traditionen mit der maritimen Frische moderner Lebensart genial kombiniert. Idyllisch umgeben von den herrlichen Buchenwäldern der Granitz, liegt das exklusive Grand Hotel mit romantischer Sonnenterrasse am ruhigsten Teil der Strandpromenade des berühmten Seebades Binz. Freuen Sie sich auf unvergessliche Urlaubstage im Fünf Sterne Grand Hotel Binz!



Frühstück im Freien

Dinner in der Abendsonne

Die variantenreichen, regional inspirierten leichten Gerichte lassen sich in der ungezwungenen stilvollen Atmosphäre des Restaurant RUIANI zum Lunch wie zum Dinner so richtig genießen. Als Dessert eines der klassischen Flambées, die direkt am Tisch zelebriert werden, dazu ein Tropfen erlesenen Weines – und der Abend wird zu einem kulinarischen Event bei dunkelrotem Sonnenuntergang. Am Morgen erwartet Sie auf der schönen hellen Sonnenterrasse ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Auch für Nachtschwärmer ist bestens gesorgt!

Cocktails & More

in der „BAR SHAKER'S“

Köstliche Cocktail-Kreationen ebenso wie klassische internationale Drinks mixt für Sie das professionelle Bar-Team „Shaker's“. Bei jazziger Live-Musik und rhythmischem Blues ist „Shaker's“ ein beliebter Treffpunkt an den langen Sommerabenden auf der Insel Rügen.

Exzellenter Service – das Grand Hotel in Binz erhält Bestnoten

Die Kunden der Internetportale „HOTEL.DE“ und „TripAdvisor“ haben den Service des Grand Hotels in Binz mit Bestnoten bewertet. „Sie gehören zu den Hotels mit der besten Kundenorientierung und erfüllen alle Kriterien, um unseren HOTEL-DE-Award ‚Top Rated Hotel‘ zu erhalten. Wir gratulieren zu dieser besonderen Auszeichnung!“, schrieb HOTEL-DE-Managing-Director Jörg Malang in seiner Laudatio.

Strandpromenade 7 • 18609 Binz / Rügen

Telefon: 038393 15-0 • E-Mail: info@grandhotelbinz.com • www.grandhotelbinz.com



Luxuriöse Wellness-Kultur - „Europas Beste Wellnessanlage“

Luxuriöses Wohlbefinden par excellence erleben Sie im Well Being SPA des Grand Hotel Binz. Ausgezeichnet als „Europas Beste Wellnessanlage“, finden Sie hier Entspannung für Körper und Seele: in der Finnischen Sauna mit separatem Ruhebereich, im Türkischen Dampfbad und in der Duftsauna. Lassen Sie sich im Dampfbad mit Rügener Kreideschlamm packungen verwöhnen oder Ihre Haut mit Peeling und Meerschaumwäsungen sanft und porentief reinigen. Das professionelle Beauty und SPA Team des Grand Hotel Binz stellt für Sie ein persönliches Wellness-Programm wohltuender Behandlungen und wirkungsvoller Anwendungen zusammen, die sorgfältig aufeinander abgestimmt sind.

A man in a white bathrobe is sitting in a lounge chair by a swimming pool, reading a magazine. In the foreground, there is a glass tray with several lemons and a glass pitcher. The scene is set outdoors with a pool and some foliage visible in the background.

EUROPAS
BESTE
Wellness-
anlage

EIN FEST FÜR DIE SINNE - UND FÜR IHRE GESUNDHEIT

Ayurveda und Thai Wellness Im paradiesischen THAI-BALI SPA

Der Private Palace Thai-Bali SPA des Grand Hotel Binz ist einfach einzigartig – ein Paradies orientalischer Entspannung in einer Symbiose asiatischer und europäischer Wellness-Kultur! Der Architekt Chantaka Puranananda, Enkel des thailändischen Königs Rama IX., schaffte im Grand Hotel Binz einen wahrhaft luxuriösen thailändischen Wohlfühl-Tempel. Traditionelle Thai-Massage und ayurvedische Anwendungen wie Pantai Luar oder die Massage mit Kräuterstempeln sind ein echter Genuss in dieser besonderen Atmosphäre.

Die Heilkunst des Ayurveda

Mit dem traditionellen ganzheitlichen Heilsystem Ayurveda, der „Mutter aller Medizin“, werden Körper, Geist, Seele und Sinne in Balance gebracht - denn Gesundheit hängt vom Gleichgewicht des Ganzen ab. Innere und äußere Einflüsse des Lebens wie die Hektik des Alltags, Alkohol, Rauchen, Diäten und viele andere Gründe können für das fehlende Gleichgewicht verantwortlich sein. Die ganzheitliche Ayurvedische Heilkunst dient vor allem der Stabilisierung bei Stresserscheinungen, der Vorbeugung und Vermeidung ernsthafter Erkrankungen, aber auch der Behandlung und Linderung chronischer Leiden. Der Stoffwechsel wird angeregt und das Immunsystem gestärkt.

Traditionelle ayurvedische Anwendungen mit dem indischen Ayurveda-Spezialisten Dr. Raghavendra Shetty

Mit Dr. Raghavendra Shetty bietet das Grand Hotel Binz seinen Gästen zur Gesunderhaltung und Regeneration einen in ayurvedischer Heilkunst erfahrenen indischen Arzt. Im Rahmen einer intensiven Beratung führt Dr. Shetty die Dosha Bestimmung durch, außerdem Hautdiagnose, Ernährungsberatung, Prüfen des Herzschlags und Blutdruckmessung. Entsprechend behandelt der indische Ayurveda-Spezialist den Gast mit einer speziell auf ihn zugeschnittenen authentischen ayurvedischen Therapie in Form von Massagen und Güssen mit wertvollen Ölen und Packungen – die Grundlage zur Harmonisierung und Regeneration von Körper, Geist und Seele.

■ *Sigrid Tille*

Auch Cosma Shiva Hagen buchte sich für einige Tage im Grand Hotel Binz ein und entspannte sich im Thai-Bali SPA. Fotos: Grand Hotel Binz





Dr. Raghavendra Shetty

Abhyanga „Relax“ Ganzkörpermassage

Entschlackende Ganzkörpermassage mit wertvollen Ölen
60 Minuten... 70,- €

Kalari Marma Abhyanga

Die Marmapunktebehandlung wirkt regulierend auf Störungen des Nervensystems.
90 Minuten... 120,- €

Bashpa Pinda Sweda –

Ayurvedische Öl-Kräuterstempelmassage

Hilfreich bei Schlafstörungen, Stress und Schmerzen
75 Minuten... 98,- € (Therapie)

Shirodhara / Takradhara – Stirnguss

Bei Migräne und Bluthochdruck sowie Störungen des vegetativen Nervensystems; Dr. Shetty bestimmt die Zutaten für den Guss. 55 Minuten... 70,- € (Therapie)

Navarakizhi –

Nährende Reisbeutelmassage

Für Beweglichkeit von Gelenken, Sehnen, Muskeln, Knochen und Knorpelgewebe
75 Minuten... 90,- €

Kati Basti – Spezielle Rückenbehandlung

Intensive Ölbehandlung bei starken Rückenschmerzen und Bandscheibenleiden
50 Minuten... 65,- €

Janu Basti – Kniebehandlung

Intensive Ölmassage und anschließende Behandlung mittels Teigring bei Kniebeschwerden und Osteo Arthritis
75 Minuten... 80,- €

Udwarthana –

Ayurvedische Puder Massage

Aktiviert den Stoffwechsel und wirkt Cellulite entgegen. 75 Minuten... 70,- €

Vamsha Abhyanga – Bambus-Massage

empfehlenswert bei Verspannungen, Rücken- und Beinschmerzen.
50 Minuten... 65,- €

Natra Tarpana –

Augenbehandlung mit Ghee

Lindert Augenbeschwerden.
45 Minuten... 49,- €

Lepana – Ayurvedische Kräuterpackung

verjüngend, entgiftend, tonisierend und entzündungshemmend bei Hautirritationen Gesicht, 30 Minuten... 30,- €
Ganzkörper, 50 Minuten... 55,- €

Shiropichu-Kopfbehandlung

Bei Migräne, Nackenproblemen, Gesichtslähmungen und Schlafstörungen
45 Minuten... 55,- €

Shiro Mukabhyanga –

Ayurvedische Gesichts- und Kopfmassage

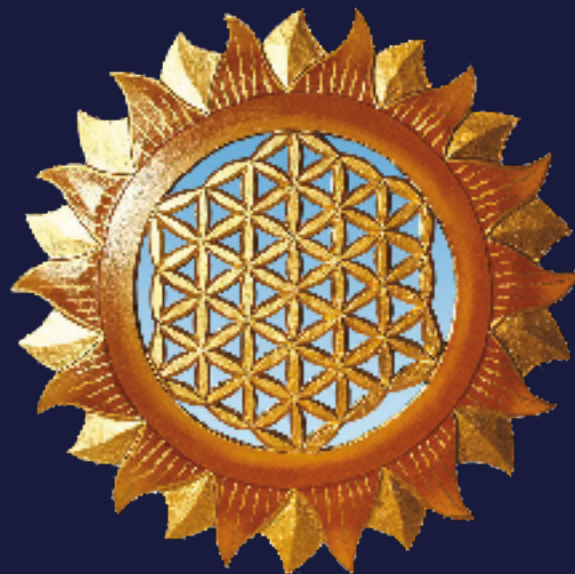
Entspannung gegen Stress und Burn-out-Erscheinungen
25 Minuten... 49,- €

Garshan – Ayurvedische Massage mit rohsiedenen Handschuhen

Aktiviert Kreislauf, Stoffwechsel und den Lymphfluss, straffend und entgiftend.
50 Minuten... 70,- €

Ohrkerzen-Therapie

Fördert die Durchblutung der Ohren, massiert das Trommelfell sanft.
45 Minuten... 49,- €



Möchten Sie mehr über die Heilkunst des Ayurveda im Grand Hotel Binz erfahren?

Download Broschüre - Ayurveda Angebot ► www.grandhotelbinz.com

Das Team des Grand Hotel Binz erteilt Ihnen gern weitere Informationen!

Strandpromenade 7 • 18609 Binz / Rügen • Tel.: 038393 15-0 • E-Mail: info@grandhotelbinz.com • www.grandhotelbinz.com



AUFATMEN, ENTSPANNEN, SICH RESTLOS VERWÖHNEN LASSEN – DIREKT AM MEER!

Das Vier Sterne Superior Rugard Strandhotel

ALS TOP-WELLNESSHOTEL
MEHRFACH AUSGEZEICHNET



Herzlich willkommen heißt Sie das freundliche Team des imposanten, privat geführten Rugard Strandhotel – direkt an der Strandpromenade des Seebades Binz.

Das Panorama der grünblau schimmernden Ostsee liegt Ihnen in diesem Spitzenhotel förmlich zu Füßen. Im scheinbar schwebenden gläsernen Panorama-Aufzug gelangen Sie von der Strandpromenade in das herrlich lichtdurchflutete Bernsteinrestaurant mit phantastischem Blick auf die langgestreckte romantische Binzer Bucht. Hier lässt man sich zum Lunch, zum Kaffee und zum Dinner à la carte die regionalen Köstlichkeiten servieren. Ein qualitätsvoller Urlaub, Entspannung und Erholung sind in dem Viersterne Superior Haus am Meer garantiert. Das exklusive Hotel ist ein echtes Wohlfühlparadies, denn die Erfüllung Ihrer Wünsche liegt dem Rugard-Team besonders am Herzen.

Rugard Strandhotel

Strandpromenade 62 • 18609 Binz / Rügen

Telefon: 038393 56-0 • www.rugard-strandhotel.de





RUGARD'S GOURMET

Nicht nur für Gourmets ... aber auch!

Große Küchenkunst, vom Entrée bis zum Dessert – ein köstlicher Hochgenuss erwartet Sie! Im stilvollen RUGARD'S GOURMET vollendet sich der kulinarische Verwöhnfaktor für den Gast. Renommierter Küchenchef ist Henry Krüger, der seine Kreativität inspirieren lässt von erstklassigen unverfälschten Produkten einer frischen saisonalen Küche. Dabei verarbeitet der Maitre de Cuisine beste regionale Waren aus nachhaltiger Fischerei und der ökologischen Landwirtschaft Mecklenburg-Vorpommerns auf höchstem Niveau. Nehmen Sie Platz in RUGARD'S GOURMET und genießen Sie ein Spitzen-Menü vor der Kulisse der malerischen Binzer Bucht! Bon Appétit!



In-Treff auf Rügen

DIE STÖRTEBEKER BAR

Live-Musik in entspannter Atmosphäre – und vor allem: herrlich schmackhafte Cocktails! Die Bar-Karte glänzt buchstäblich mit prämierten Cocktail-Köstlichkeiten, denn beim alljährlichen Rügener Cocktail-Wettbewerb „ershakte“ das Störtebeker Bar-Team schon manch einen Sieg. In der Störtebeker Bar werden Sie den Abend auf der Insel Rügen stimmungsvoll ausklingen lassen.

DER SPA DE LUXE IM RUGARD STRANDHOTEL – EIN REINES ERLEBNIS AUF ÜBER 3.000 M²

Eine der schönsten und exklusivsten Wellness-Anlagen Rügens können Sie im Rugard Royal SPA auf grandiosen 3.000 Quadratmetern mit Körper und Seele wahrnehmen. Römische Badekultur, asiatische Wellnesselemente und hochwertige Kosmetik vereinen sich für den Gast zu einer Oase des Wohlbefindens. In dieser warmen Bade- und Saunalandschaft samt finnischer Bio-Sauna, Bio-Kräutersauna, römischer Steinsauna, Tepidarium, Laconium, Edelstein-Dampfgrotte, Erlebnis-Schneckenduschen, Kneippgang und Fußsprudelbecken können Sie sich so richtig erholen. Das 28° Grad warme und 16 x 8 m große Salzwasser-Hallenbad mit Gegenströmunganlage bietet auch Schwimmfans genügend Bewegungs-Freiraum. Relaxen lässt sich dann wunderbar in entspannenden Ruheräumen. Gönnen Sie sich eine Auszeit in diesem einmaligen Wohlfühlparadies! Viel Spaß! ■ *Sigrid Tille*



Weitere Informationen erteilt Ihnen gern das Team des Rugard Strandhotel:
Strandpromenade 62
18609 Binz / Rügen
www.rugard-strandhotel.de
Tel. 038393 56-0



„Auf das Wesentliche konzentrieren“

HENRY KRÜGER (51) IST DER NEUE CHEF DE CUISINE IM „RUGARD'S GOURMET“
IM OSTSEEBAD BINZ AUF RÜGEN – ER SETZT AUF FRISCHE AUS DER REGION.

Henry Krüger nimmt einen tiefen Atemzug – frische Ostseeluft strömt in die Lungen des Gourmet-Kochs. „Das ist einfach herrlich“, sagt der 51-Jährige und lässt seinen Blick über das Wasser gleiten. Er fährt durch seine kurzen Haarstopplern und seinen Drei-Tage-Bart. Großes Aufsehen um seine Person – das liegt Henry Krüger nicht. Er konzentriert sich lieber voll und ganz auf die Mission, für die er und das Team des Restaurants „Rugard’s Gourmet“ im Ostseebad Binz auf der Insel Rügen alles geben werden: „Wir wollen dieses Jahr unseren Michelin-Stern verteidigen.“



Rückblick: Im Jahr 2015 schaffte es das Rugard’s-Gourmet-Team um Direktor F&B Thomas Arndt und den damaligen Chefkoch, einen der begehrten Michelin-Sterne in das 4,5-Sterne-Haus „Private Palace Rugard Strandhotel“ zu holen. Seit mehreren Wochen ist Henry Krüger, der unter anderem in Italien, Moskau und für die Rockband „Rammstein“ kochte, der neue Chef de Cuisine. Thomas Arndt ist sich sicher, auch dieses Jahr wieder die begehrte Auszeichnung zu bekommen. „Wir sind auf einem guten Weg.“

Henry Krüger nickt bei diesen Worten. „Ich setze auf die Frische der Region“, erläutert er seine Koch-Philosophie. Um diese zu leben, hält der Chefkoch engen Kontakt mit seinen „Produzenten“: „Ich lebe seit 15 Jahren auf der Insel Rügen und kann auf ein funktionierendes Netzwerk zurückgreifen – mit unseren Produzenten verbindet uns eine freundschaftliche Zusammenarbeit. Wir schätzen uns, geben uns gegenseitig Zuspruch.“

An diesem Morgen besucht Henry Krüger einen seiner Lieblingsfischer auf der Insel Rügen – Fischer Damp aus



Neu Reddevitz. „Besser geht es nicht“, meint Henry Krüger. „Frischeren Fisch bekomme ich nirgends – am Morgen schwimmt er noch in der Ostsee, am Abend serviere ich ihn unseren Gästen.“

Der Maestro prüft ganz genau die Qualität – Blick in die Kiemen, Geruchstest. „Fantastisch“, sagt der gebürtige Potsdamer und lächelt Fischer Mathias Damp an. Ein kurzer Schnack auf dem Steg – dann geht die Reise des

Gourmet-Kochs weiter. Zweite Station an diesem Tag: Gut Rosengarten in Garz. Hier haben sich die Verantwortlichen ganz der biologischen Landwirtschaft verschrieben. „Und der Frische“, ergänzt Henry Krüger, der wie ein alter Freund von Fanni Anklam begrüßt wird. Die Leiterin des Hofladens freut sich riesig: „Henry hat immer so viele Ideen, was er aus unseren Produkten zaubern könnte. Ich schaffe es nicht, mir alle Rezepte zu merken“, meint die junge Frau, die mit dem Chefkoch an diesem Tag in die Kräuterbeete abtaucht. „Wir hegen die Tiere und Pflanzen zusammen“, betont Henry Krüger.

„Für mich lohnen sich die Fahrten zu unseren Produzenten ungemein, auch wenn sie viel Zeit in Anspruch nehmen. So kann ich garantieren, dass beispielsweise der Salat, den ich abends anrichten möchte, morgens erst geschnitten wird. Es ist die Frische, die Qualität – es ist einfach das Wesentliche“, erklärt Henry Krüger, dem in der Küche seine Kollegen Tommy Christoffer (30) und Ivo Windgassen (45) zur Seite stehen.

Zuspruch erhält er von Direktor F&B Thomas Arndt. „Wir wollen im Gourmet-Restaurant nach den Grundsätzen eines behutsamen Umgangs mit dem, was Felder, Flure und Gewässer unserer Region bieten, eine frische, saisongerechte Küche auf höchstem Niveau offerieren.“

Ganz klar: Das Rugard’s Gourmet versucht, die Insel Rügen mit ihrer Vielfalt auf den Teller zu zaubern. Und das gelingt dem Küchen-Team ausgezeichnet. „Bis auf die kleinen unverzichtbaren Ausnahmen kommen nur ausgesuchte Waren aus nachhaltiger Fischerei und ökologischer Landwirtschaft in Mecklenburg-Vorpommern zur Anwendung“, verspricht Thomas Arndt.

Zusammen mit der stellvertretenden Restaurantleiterin Deborah Glauer ist er für den Service zuständig. Kritisch beäugen beide jedes Detail im Panorama-Restaurant des 4,5-Sterne-Hauses in der 5. Etage. „Wir bieten höchste Küche, perfekten Service – und das mit herrlichem Meerblick über die Binzer Bucht“, berichtet Thomas Arndt, der zudem für die exquisite Weinbegleitung verantwortlich ist. „Ich suche die Weine selbst aus – was ich nicht verkostet habe, kommt nicht auf die Weinkarte. Bei uns gibt es keine pauschalen Weinempfehlungen – der Wein richtet sich immer nach den einzelnen Menü-Gängen, dem Alter und dem Geschlecht der Gäste.“

Ein besonderes Angebot gibt es jeden Sonnabend – dann wird im „Rugard’s Gourmet“ ein Drei-Gänge-Überraschungsmenü inklusive Champagner-Empfang für 49 Euro serviert. Ansonsten bietet das Gourmet-Restaurant insgesamt acht Gänge an – drei Gänge kosten 59 Euro, für alle acht Gänge sind 119 Euro zu zahlen. „Sehr gern empfangen wir zudem Hochzeits- und Geburtstagsgesellschaften bei uns im Haus“, sagt Thomas Arndt.

■ Karsten Lehmann

Für Arrangements- und Zimmerbuchungen steht die Reservierung des Private Palace Rugard Strandhotels unter der Telefonnummer 038393 55-0 zur Verfügung. Das Gourmet-Restaurant ist täglich ab 12 Uhr unter der Telefonnummer 038393 56830 zu erreichen. Wir freuen uns auf Sie.



*Grandioser Blick auf den Baumwipfelpfad
Foto: © Naturerbe Zentrum RÜGEN*

Veranstaltungen auf Rügen

14.05.2016

8. Binzer Halbmarathon 21. Binzer Promenaden- und Crosslauf

Für die Läufer fällt der Startschuss für beide Strecken am Schmachter See in Binz: Der Promenadenlauf wird über 500, 1000, 1500 und 3500 Meter ausgetragen (Laufbeginn: 10:45 Uhr). Für den 21 Kilometer langen Halbmarathon ist viel Durchhaltevermögen gefragt! Los geht's um 11:15 Uhr. Der 4. Binzer Nordic Walking Lauf wird um 10:00 Uhr gestartet und führt über eine Strecke von 11 Kilometer.

28.05.2016

21. Binzer Beach-Handball-Turnier

Frauen- und Herrenmannschaften aus ganz Deutschland treten an und liefern sich spannende Matches.

Binz, Strand - 10:00 bis 18:00 Uhr

16.06.2016 - 19.06.2016

20. Blue Wave Festival

Erleben Sie Bluesmusiker aus Nah und Fern in verschiedenen Locations in Binz auf Rügen!

18.06.2016 - 03.09.2016

Störtebeker-Festspiele

Großartiges Open-Air-Spektakel mit über 150 Mitwirkenden, Pferden, Falken, vier Koggen, Spezialeffekten und allabendlichem Feuerwerk

Naturbühne Ralswiek, Am Bodden
Ab 20:00 Uhr

08.07.2016 - 10.07.2016

Rügener Hafentage in Sassnitz

Maritimes Großevent mit Schaustellern, Bühnen, Bummelmeile, Imbiss und Ausschank; Highlight ist das Höhenfeuerwerk am Sonntagabend.

Sassnitz, Stadthafen

13.07.2016

Göhrener Klangnacht

Das ganz besondere Straßenfest mit Live-Musik und Kinderanimation.
Göhren, Poststraße



22.07.2016 - 24.07.2016

24. Selliner Seebrückenfest

Buntes Unterhaltungsprogramm für die ganze Familie, Kinderprogramm und Tanzparty am Abend

Freitag ab 17:00 Uhr,

Samstag und Sonntag ab 11:00 Uhr

Sellin, Hauptstrand an der Seebrücke

28.07.2016 - 30.07.2016

Binzer Schlossfest

Mittelalterspektakel rund um das Jagdschloss Granitz mit Handwerk, Spielleuten und Gaukeley. Ein abwechslungsreiches Fest für die ganze Familie!

Binz, Jagdschloss Granitz

05.08.2016 - 07.08.2016

Binzer Seebrückenfest

Bunte Unterhaltung für die ganze Familie mit Livemusik und Unterhaltung auf dem Kurplatz, Höhepunkt ist das Feuerwerk über der Seebrücke am Samstagabend!

Binz, Kurplatz

27.08.2016 - 04.09.2016

Duckstein Festival

Atmosphärisches Festival am Wasser mit Live-Musik (Soul, Pop, Jazz, Blues, Latin, Unplugged), Luftakrobatik, Straßentheater, Performance, internationale Festivalküche in weißen Zelten, Design- und Kunsthandwerk-Verkaufsausstellung; Binz, diverse Lokalitäten, ab 10:00 Uhr

11.09.2016

3. Strandräuber IRONMAN 70.3 RÜGEN

Ein kompletter Triathlonwettkampf über 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und 21,1 Kilometer Laufen.

Start/Ziel: Binz, an der Seebrücke

28.09.2016

Konzertsommer in St. Marien zu Bergen auf Rügen:

Abschlusskonzert „Engel“

Alle musikalischen Gruppen an St. Marien laden zu einem fröhlichen Streifzug durch die Welt der Musik ein. Besetzung: Kantorei, Solisten, Gospelchor, Bläserensemble.

Leitung: Kantor Frank Thomas

Bergen, St. Marienkirche, Kirchplatz

Ab 20:00 Uhr

01.10.2016 - 03.10.2016

7. Beach Polo Cup Rügen

Bis zu acht nationale und internationale Poloteams tragen am Ostseestrand spannende Chukkas aus. Ca. 90 argentinische Polopferde sind direkt am Strand und an der Ponyline zu erleben. Es erwartet Sie ein attraktives Rahmenprogramm für die ganze Familie.

Sellin, Seebrücke

15.10.2016

„Radfahren mit Prominenten“

Im Rahmen der Tour d' Allée Rügen 2014 werden drei verschiedene Touren von 20 bis 60 Kilometern Länge zurückgelegt.

Sellin, Wilhelmstraße

Ab 11:00 Uhr

11.11.2016

Martinsfest mit Umzug

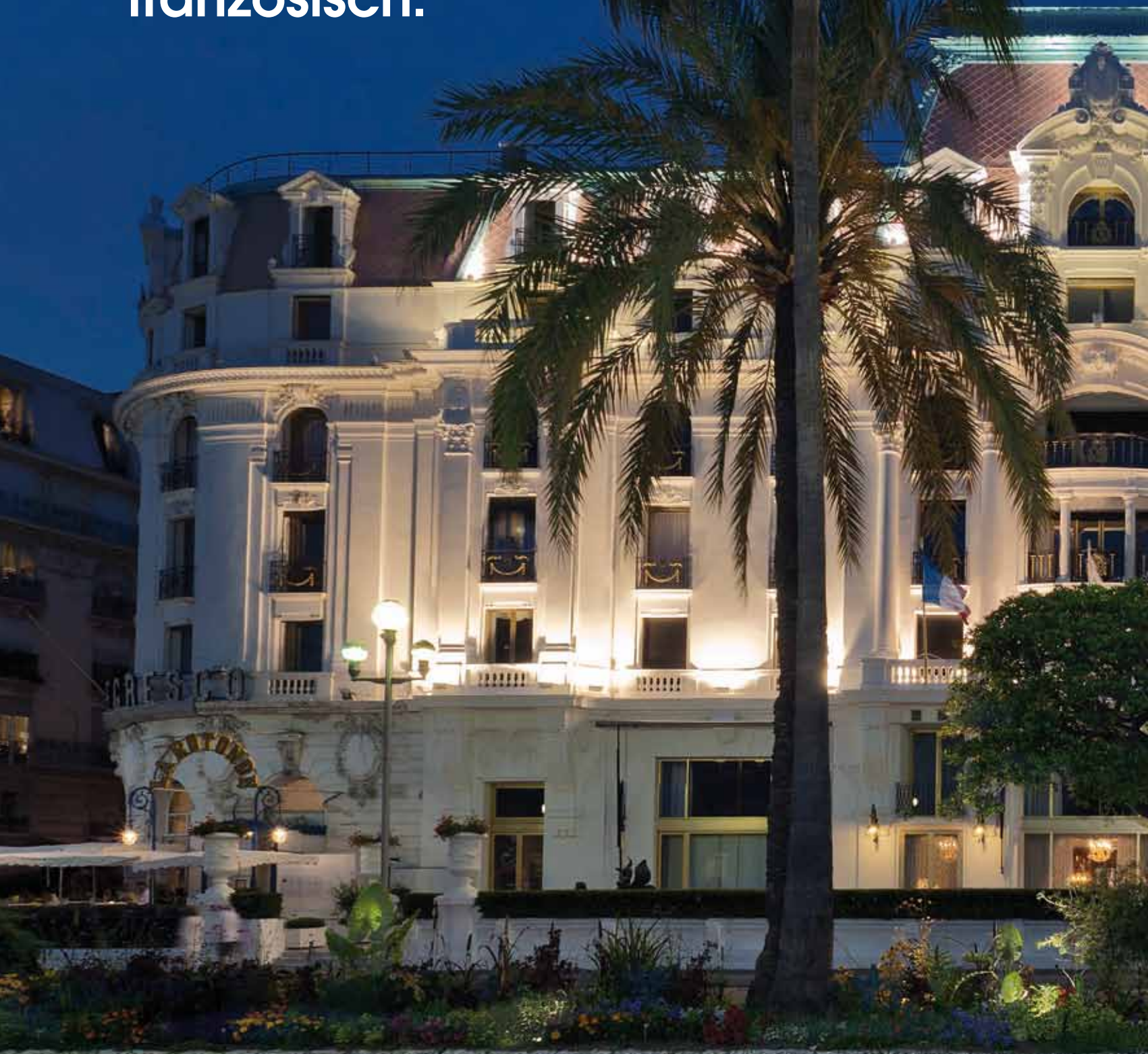
17:00 Uhr: Treff und gemeinsames Singen
17:15 Uhr: Beginn des Umzuges

Im Seepark erwarten die Besucher im Anschluss Musik, Lagerfeuer, eine Mal- und Bastelstraße, Verlosung der Martinsgans
Sellin, Grundschule, Granitzer Straße

Weitere Infos zu Veranstaltungen auf Rügen erhalten Sie unter:

www.ruegen.de, www.ostseebad-binz.de, www.ruegenmagic.de und www.ostsee.de

Das Negresco
Unglaublich
französisch.







Das Negresco, ein außergewöhnlicher Palast mit dem Flair eines Luxusdampfers, feierte 2013 seinen hundertsten Geburtstag. Das prunkvolle Wahrzeichen der Promenade des Anglais wurde jüngst, dem dritten Jahrtausend gemäß, modern eingekleidet, damit sein legendärer Ruf an allen Enden der Welt fortbesteht.

Die sich in das Goldene Buch eingetragen haben, sind Legenden. Schauspieler, Politiker, Schriftsteller, Sänger und Künstler, aber auch gekrönte Häupter. Präsidenten und Botschafter nutzten einen Aufenthalt an der Côte d'Azur, um einmal den Mythos Negresco und die Lebensart nach seinen Gesetzen zu erleben. Und über diese Gesetze wacht Jeanne Augier. Als Eigentümerin und PDG des Hotels hat diese Frau mit fest gefügten Überzeugungen ihr Leben

der Bewahrung und Wertsteigerung dieses unvergleichlichen Erbes gewidmet, das ihr Vater ihr hinterlassen hatte. In visionärer Weise verstand sie es, den Erwartungen einer anspruchsvollen, das Außerordentliche suchenden Klientel gerecht zu werden. So schuf sie ein einzigartiges Etablissement, das keinem anderen gleicht.

Eine außergewöhnliche Kunstsammlung

Seine ausgeprägte Identität verdankt das Negresco zum Teil auch einer bedeutenden Sammlung von Kunstwerken mit über 6.000 Exponaten! Wahrhaft ein Museum, das Gemälde und Skulpturen aus vielen Kunstepochen vereint. So können Sie die Nana Jaune von Niki de Saint Phalle im Salon Royal bewundern. Ihre üppigen, von leuchtenden Farben und den

aufgemalten Motiven zu Freiheit und Geltung gebrachten Formen verkörpern für Jeanne Augier „den Inbegriff von Frohsinn und spielerischem Ausdruck“. Nana Jaune bildet einen vollkommenen Einklang mit der Reihe von sieben zeitgenössischen, in lebhaften Farben gehaltenen Wandteppichen von Raymond Moretti. Auch die historischen Figuren sind hier vertreten. Der Salon Versailles beherbergt das Portrait von Louis XV im Prunkgewand, wie man ihn im Louvre und in Versailles zu Gesicht bekommt. Dieses gewaltige, von Hyacinthe Rigaud geschaffene Bildnis ist eines der schönsten Ausstellungsstücke. Und in rastlosem Bemühen um die Bewahrung dieser unschätzbaren Exponate wachen zwei Kunsttischler, Absolventen der École Boulle, und ein Restaurator gemeinsam über den Fortbestand der Kollektion.



Eine elegante barocke Einrichtung

Die Vermählung von Altehrwürdigem und Zeitgenössischem ist hier das Markenzeichen. Fünf Jahrhunderte Kunst und Geschichte fügen sich zur Seele des Negresco zusammen. Drei paradigmatische Räume lassen die Forschungsarbeit und den Akquisitionsaufwand ermessen, der erforderlich war, damit man die Gäste der historischen Realität so nahe wie nur möglich bringen konnte. Davon zeugt die Suite Impériale, deren Einrichtung im Empire-Stil von dem Gemach der Kaiserin Joséphine im Château de la Malmaison inspiriert ist. Die Suite Pompadour ist ihrerseits eine Hommage an die Lieblingsmätresse von König Louis XV, und zwar durch eine mit kostbaren Hölzern ausgelegte Kommode und ein aus der Zeit stammendes „Corbeille“-Doppelbett aus Eiche, mit raffiniertem Schnitzwerk und Blattgoldbelag, alles unter den Augen von Louis XV, dessen Portrait im Erwachsenenalter oberhalb des Bettes platziert ist. Die Suite Montserrat Caballé wiederum birgt, neben anderen Schätzen, einen Louis-XV-Sekretär, zwei blaue Lampen aus Sèvres-Porzellan und ein Louis-XVI-Bett, welches zwei goldbeschlagene Bronzen zieren.



Eine anerkannte Gastronomie

Der vorzügliche Ruf des Negresco entstand ebenso rund um das beachtliche Know-how seiner Mitarbeiterteams und insbesondere all jener, die zu den Tafelfreuden in den zwei Restaurants, Chantecler* und Rotonde, beitragen – wie etwa Jean-Denis Rieubland, Küchenchef des Negresco seit 2007 (dem Jahr, in dem er die Auszeichnung eines der „Besten Handwerker Frankreichs“ erhielt). Er beschreibt seine Küche und seinen Stil als „von der Provence inspiriert, mit Wertschätzung der Produkte und Traditionen“ und vermittelt seinen Sinn für das Echte gern weiter. Die Wein- und Cocktail-Liebhaber kommen ihrerseits voll auf ihre Kosten, dank eines Kellers, in dem 15.000 Flaschen lagern, und den Kreationen der Bar du Negresco, die mit ihrem alten Getäfel und ihrer mit schönen Sammlerstücken bereicherten Einrichtung ein Ort der Verkostung par excellence ist.



Hôtel Le Negresco

37, promenade des Anglais
06000 Nice -Frankreich-
Tél. +33 (0)4 93 16 64 00
Fax +33 (0)4 93 88 35 68

www.lenegresco.com

Reservierung: reservations@lenegresco.com





Leichtigkeit und große Gastronomie an der Promenade des Anglais

Milde Temperaturen, sonnige Tage – Herbst und Winter sind an der französischen Riviera sehr angenehm.

Ab dem 1. Oktober: Gönnen Sie sich eine Pause an der Riviera. Buchen Sie das Gourmet-Angebot und genießen Sie eine Unterkunft in dem einzigartigen Palast von Nizza.

Vom Frühstück bis zu einem außergewöhnlichen Abendessen im „Le Chantecler“, unserem Zwei-Sterne-Michelin Restaurant, begleitet von dem talentierten Küchenchef Jean-Denis Rieubland.

RESERVIERUNG :

Das Angebot gilt ab dem „Exklusiv Zimmer“ für Aufenthalte zwischen dem 1. Oktober und dem 31. Dezember 2016, je nach Verfügbarkeit. Preis ab € 416,- für 2 Personen im „Exklusiv Zimmer“ inkl. Abendessen im „Chantecler“, auf dem Chantecler Menu basierend.

Hôtel Le Negresco • 37, Promenade des Anglais • 06000 Nice / France • Tel. +33(0)493-16 64 00 • reservations@lenegresco.com



Im Rugard Strandhotel: Samstag, 22. Oktober 2016

Gala Menü
vom Negresco Palace
2 Michelin-Sterne-Koch
inkl. Champagner-Aperitif
€ 159,- p. P.
Doppelzimmer ab € 144,-
pro Nacht inkl. Frühstücks-
büffet

3 Nächte Arrangement ab € 399,- p. P.:
* Reichhaltiges Frühstücksbüffet
* Champagner-Aperitif
* 1 x 5 Gänge-Menü
* 1 Halbpensions-Schlemmerbüffet
* Nutzung unserer 3000 qm Schwimmbad-
und Wellness-Einrichtung
* Willkommensgruß auf dem Zimmer
* Überraschungsgeschenk bei Abreise

RESERVIERUNG: Rugard Strandhotel • Strandpromenade 62 • 18609 Ostseebad Binz
Tel.: +49 (0) 38393-55-0 • reservierung@rugard-strandhotel.de • www.rugard-strandhotel.de



Zwanzig Schläge zur Entspannung

MALLORCAS GOLFPLÄTZE SIND ZU JEDER SAISON EINE REISE WERT. ETWA 100 000 GOLF-BEGEISTERTE FEILEN JÄHRLICH AN IHREM ABSCHLAG AUF EINEM DER GOLFPLÄTZE DER INSEL. DREI DAVON ZÄHLEN ZU DEN SCHÖNSTEN EUROPAS. ▶▶



E

s ist, als hätte Tiger Woods gerade den Platz betreten. Der junge Mann zieht die Blicke auf sich. Sein Abschlag ist genial. Der kleine Ball fliegt weit über das Fairway hinaus und kullert zielgewiss übers Grün. Noch ein gefühlvoller Schlag, und der 45 Gramm schwere Ball verschwindet im zehn Zentimeter tiefen Loch. Wow! „Ein Naturtalent!“, da sind sich alle Beobachter einig.

Wir befinden uns mitten im Golfparadies von Mallorca, sitzen auf der Terrasse des Golfclubs Son Muntaner nahe der Hauptstadt Palma, zu dem auch die beiden benachbarten Plätze Son Quint und Son Vida gehören. Alle drei 18-Loch-Anlagen sind Teil des Arabella Golf & Spa Resorts mit seinen Luxusherbergen Castillo Hotel Son Vida, Arabella Sheraton Golf Hotel und das Mardavall. Letzteres ist Mitglied der exklusiven Hotelmarke St. Regis und gilt als bestes Hotel am Mittelmeer. Entsprechend sind die Übernachtungspreise, die zwischen 350 und 4500 Euro liegen.

Wohnen, Golfen und Wellness in einem Radius von fünfzehn Autominuten – alles auf höchstem Niveau. Wir sind mit dem

Buggy unterwegs, das Elektrogefährt ist mit GPS ausgestattet – und zeigt dem Golfer auf den Zentimeter genau die Entfernung zum Loch. Ein Service, der nur auf den besten Golfplätzen der Welt angeboten wird. Der Sinn des Geräts: Mit Hilfe des Navis kann der Spieler besser entscheiden, welches Eisen er für seinen nächsten Schlag einsetzt!

Beckenbauer, Nadal, Douglas – hier haben sie alle gespielt

Son Muntaner Golf gilt als der schönste und sportlichste Platz Mallorcas. Eingebettet zwischen grünen Hügeln liegt er in Son Vida, Palmas vornehmstem Stadtteil. Nicht nur die herrlichen Pinien (prima Schattenspender an heißen Tagen), auch Teiche, diverse Vogelarten und die mediterrane Flora verleihen der 6300 Meter langen Anlage einen parkähnlichen Charakter.

Kurt Rosknecht, Deutschlands berühmtester Golfarchitekt, hat den Platz entworfen, gebaut und im Jahr 2000 eröffnet. Die Fairways sind mit Bermuda Grass ausgestattet, das wenig Wasser braucht und sich vor allem bei hohen Temperaturen

bewährt hat. Hier haben sie alle schon gespielt – Franz Beckenbauer, Boris Becker, Hollywood-Star Michael Douglas und natürlich Rafael Nadal. Kein Wunder: Das Tennis-Ass ist schließlich waschechter Mallorquiner.

Das berühmteste Loch der Anlage ist die Nummer 15. Hier steht „Sa Capitana“, Mallorcas ältester Olivenbaum. „Ist er nicht wunderbar?“ fragt ein Herr mit silbergrauem Haar. Mit kariertem Hemd, blauem Hemd und weißer Schirmmütze präsentiert er sich im perfekten Outfit. „Unser Lieblingsplatz“, sagt seine Begleiterin und lächelt hinter der dunklen Sonnenbrille. Wir wünschen noch ein paar gute Schläge und setzen unsere Rundfahrt fort. Es herrscht Hochbetrieb. Alle zehn Minuten ist Abschlag. Von den Spielern wird in der Regel Handicap 36 erwartet, aber kontrolliert wird das nicht. Hotelgäste mit einem höheren Handicap dürfen auch offiziell auf allen Plätzen des Resorts spielen: Auf diese Weise erreichte auch Alt-Kanzler Gerhard Schröder mit Handicap 54 bereits Platzreife. Anlage und Service haben ihren Preis. Das Greenfee kostet rund 100, ein Buggy 45 Euro.



Son Vida – überall spürt man die Geschichte des Platzes

Wir fahren zur Driving Range. Hier arbeiten die Spieler an ihrem Abschlag. Ich lege den Ball auf einen kleinen Stift, ein sogenanntes Tee, hebe ihn so vom Boden ab und kann auf diese Weise volley treffen. Es wird ein guter Schlag, der Schwung war ideal. Deutlich hinter der 100-Meter-Marke verlässt der Ball seine Flugbahn und landet auf dem Gras.

Gleich um die Ecke liegt Golf Son Vida, Mallorcas traditionsreichster und ältester Golfplatz. Er war 1964 von Fürst Rainier von Monaco eröffnet worden. Eine kleinere, nur 5600 Meter lange, aber sehr charmante Anlage. Die Bälle müssen oft zwischen Bäumen ihren hügeligen Weg zum Loch finden. Überall spürt man die Geschichte des Platzes. John Wayne, Anthony Quinn, Steve McQueen, Zsa Zsa Gabor und Montgomery Clift waren hier Gäste. Und sie alle genossen am Loch 6 den Traumblick auf Palmas Kathedrale und Altstadt.

Die neueste und modernste Anlage ist Golf Son Quint des Arabella Resorts, die 2007 eröffnet wurde. „Diese Anlage ist einfach trendy“, schwärmt ein Gast. „Hier muss

niemand seine eigenen Schläger mitbringen. Ein komplettes Sortiment wird im Pro Shop angeboten. Hier stehen die neuesten Modelle exklusiv für jeden zur Verfügung. Und es gibt eine eigene Pool-Lounge zum Entspannen.“

Nirgendwo scheinen Mallorcas Sterne schöner und heller

Ein kostenloser Shuttle bringt die Gäste der drei Hotels zum Son Quint. Ein abwechslungsreicher Platz mit alten Oliven- und Johannisbrotbäumen und herrlichen Ausblicken vom 2. und 13. Green auf die Bucht von Palma. Wir treffen ein Paar, das für einen Augenblick die Aussicht genießt. Vater und Tochter. „Papa arbeitet an seinem Handicap“, sagt die junge Frau. „Nächste Woche muss er topfit sein, dann kommen seine ehemaligen Klassenkameraden, und denen will er natürlich etwas vormachen.“

Son Quint ist ein besonderer Platz der teilweise hohe Anforderungen stellt. Es gibt 54 Bunker, Hindernisse in Form von Gruben, die mit Sand gefüllt sind. Wenn sich der Ball hierhin verirrt, ist es schwierig, ihn wieder zurück aufs Fairway zu spielen. Oft werden die Spieler auf dieser Anlage auch

mit Hanglagen konfrontiert. Sie müssen ihr Spiel strategisch planen. Viele sind zu Fuß unterwegs, ziehen ihr Golfgepäck in einem Trolley hinter sich her. „Bis zu vier Stunden dauert ein Rundgang“, sagt mein Begleiter. „So ein Spiel hält ganz schön fit. Der Spieler macht zwischen 100 und 200 Schwünge.“

Am Abend im Hotel sehe ich den einen oder anderen, mit dem ich schon auf dem Golfplatz geplaudert hatte. Auch so mancher prominente Zeitgenosse lässt sich hier gerne blicken. Fernsehmoderatorin Nina Ruge hat hier schon übernachtet, ebenso die Rollings Stones. Auch Spaniens Ex-König Juan Carlos schaut schon mal vorbei. Man speist im Michelin-Restaurant „Es Fum“ mit seiner internationalen Küche oder im „Aqua“, das spanische und italienische Köstlichkeiten auf der Karte hat. Spät am Abend versinke ich in den weichen Polstern eines Sessels auf dem Balkon meines Zimmers 502, genieße einen Drink, blicke auf den Palmengarten und das Meer und schaue hinauf zu den Sternen Mallorcas, die nirgendwo schöner und heller scheinen.

■ *Andreas Ahlers*



Willkommen zu Hause!



Private  Palace
Strandhotel Arkona
★★★★★



Private  Palace
Strandhotel Rugard
★★★★★



Private  Palace
Cha-Am



Private  Palace
Marrakech



Private  Palace
Grand Hotel Binz
★★★★★



Private  Palace
Strandhotel Glowe
★★★★★



Private  Palace
Sporthotel Wildstrubel



Private  Palace
Budapest

Private  Palace
Hotels & Resorts
★★★★★

Your home is your Palace!

Kontakt weltweit: www.privatepalacehotels.com Deutschland: 038393-550

Gib mir die Kugel!

WENN SICH BEWEGUNG, SPORTLICHER EHRGEIZ UND VERGNÜGEN OPTIMAL ERGÄNZEN, MACHT SPORT SPASS. KEGELN UND BOWLEN SIND VERSCHIEDEN, ERFÜLLEN ABER BEIDE DIESE EIGENSCHAFTEN

Den Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, geht Carsten Pohl ein wenig in die Knie und kneift die Augen zusammen. In seiner rechten Hand ruht schwer die Kugel, mit der linken streicht er noch einmal behutsam darüber. Sein Blick fixiert das knapp 20 Meter entfernte Ziel. Drei Schritte Anlauf, ein gekonnter Schwung aus dem Handgelenk – schon rollt der Ball über das Parkett. Knapp fünf Sekunden später fallen sechs Kegel um. Nur sechs! „Heute ist irgendwie nicht dein Tag, was Carsten?“, ruft jemand und lacht. Carsten wischt sich die ersten Schweißperlen von der Stirn. Dann schnappt er sich die nächste Kugel und begibt sich in Position. 14 Wurf hat er noch offen. „Das wollen wir doch mal sehen“, grummelt er.



Bowling



Kegeln

Fotos: pacificbowl



Faszination Kegeln

Zwanzig Jahre ist es jetzt her, als Carsten Pohl seine Leidenschaft fürs Kegeln entdeckte. „Eine Bekannte hatte mich gefragt, ob ich nicht Lust hätte, in ihrer Truppe mitzuspielen“, erinnert sich der Holztechniker aus Hamburg. Obwohl er nur eine vage Ahnung davon hatte, was ihn erwarten sollte, ging er mit. Eine richtige Entscheidung, wie sich schnell herausstellte.

Seitdem gehört der 60-Jährige zum Heer der rund vier Millionen Freizeitkegler in Deutschland, die ihren Sport mit großer Hingabe betreiben. Jeden Freitag trifft er sich mit seinen Kegelbrüdern in einem Gasthof in Bahrenfeld zum Training. Gekegelt wird auf einer 23,5 Meter langen, 35 Zentimeter schmalen Bohlebahn, einer norddeutschen Variante, die konkav nach innen gewölbt ist. „Die Kehlung“, erklärt Pohl, „ist vergleichbar mit einer Spurrille auf der Autobahn. Die Kugel kommt also ins Schlingern. Die Kunst ist es, sie so präzise wie möglich im Ziel zu platzieren.“ Die „Bohle“ ist eine von drei unterschiedlichen Bahntypen. Ziel des Spiels ist es, mit jedem Wurf möglichst viele der neun in Rautenform aufgestellten Kegel umzuwerfen. „In die Vollen spielen“, nennen das die Fachleute. Es gibt aber auch zahlreiche andere Spielvarianten.

Geselliger Ausgleichssport

Die Kombination aus körperlichem Einsatz, der richtigen Technik und einer Menge Konzentration ist es, was Carsten Pohl an seinem Sport am meisten fasziniert. Mindestens vierzigmal schickt er im Training die rund drei Kilo schwere Kugel auf die Bahn. „Bei Punktspielen sind es sogar 100 Wurf am Stück. Da kann man ganz schön ins Schwitzen kommen“, sagt Pohl. Verletzungen hat er aber bisher noch keine gehabt. „Für Menschen mit Gelenkschmerzen im Knie oder der Schulter ist Kegeln vielleicht nicht so ideal. Ansonsten aber kann man bis ins hohe Alter auf die Bahn.“ Kegeln ist ein idealer Ausgleichssport, bei dem auch die Geselligkeit eine wichtige Rolle spielt. Ob im Training oder auf Turnieren – „beim Kegeln verbringt man viel Zeit miteinander“, sagt Pohl. Und sein Verein ist eine bunt gemischte Truppe: Hier spielt der Klempner neben dem Geschäftsführer, kegelt der Jüngste (20) gegen den Ältesten (73).

Die Kosten für das gesunde Vergnügen halten sich in Grenzen: Für eine Bahn zahlt man in dem Gasthof in Bahrenfeld 13 Euro pro Stunde. Die Kugeln sind natürlich im Preis inbegriffen. Nach den Vorurteilen, die allgemein mit dem Kegelsport verbunden werden, sucht man bei Carsten Pohl und seinen Männern übrigens vergeblich: Statt Bier und Schnaps findet man Wasser mit Zitronenscheiben und auch die Aschenbecher stehen umsonst auf dem Tisch.



E i n Sport setzt sich durch

Das Kegeln gilt als eines der ältesten Ziel-Wurf-Spiele der Welt – schon die alten Ägypter erfreuten sich daran. In Deutschland lässt sich die Entwicklung des Kegeln bis ins Mittelalter zurückverfolgen. Gekegelt wurde allerdings nicht nur zum Vergnügen: Auf den mittelalterlichen Lehmbahnen tummelten sich die Wett- und Glücksspieler, so mancher verlor hier sein gesamtes Hab und Gut. Begleitet wurde das Treiben durch wüste Raufereien und laute Streitigkeiten. Deswegen verboten die Obrigkeiten zwischen 1335 und 1454 in weiten Teilen Europas das Kegeln sogar ganz – in England drohte bei Verstoß die Todesstrafe! Erst gegen Ende des 16. Jahrhunderts wurde es als harmloses Unterhaltungsspiel wieder zugelassen, an dem sich alle Stände und Klassen der Bevölkerung beteiligten. Im Laufe der Zeit entstanden immer mehr Kegelklubs, wurden exakte Regeln niedergeschrieben. Mit der Auswanderungswelle in die Neue Welt kam das Kegelspiel schließlich von Europa nach Amerika. Weil es aber auch dort zu den bekannten negativen Begleiterscheinungen wie Wetten, Trinken und Streitereien kam, untersagte der Gouverneur von New York 1840 das „Spiel auf neun Kegel“. Findige Puritaner kamen dann aber auf die Idee, das Verbot durch einen zehnten Kegel zu umgehen: Das Bowlingspiel war erfunden.

Foto: wallpaperscrew

Siegeszug der Bowlingkugel

Heute hat diese vierte Kegelvariante mehr als 100 Millionen Fans weltweit. Auch in Deutschland erlebte das Bowling einen regelrechten Boom: Vor allem bei jungen Menschen ist das Bowling sehr beliebt. „Für mich ist es die perfekte Verbindung von Geselligkeit und Sport“, sagt etwa die 23-jährige Maren Schröder. Vor drei Monaten zog die Brandenburgerin nach Hamburg. „Ich kannte niemanden, als ich hier ankam“, sagt Maren. Um Kontakte zu knüpfen, besuchte sie kurzerhand ein Bowlingcenter: Hier fand sie schnell Anschluss und trifft sich nun jeden Montagabend mit einer Gruppe in der „Gilde-Bowling“, einer Anlange mit 24 Bahnen. „Wir sind eine reine Spaßtruppe. Unser Ehrgeiz beschränkt sich auf Punktspiele in der Hausliga.“



„Strike“ – oder alle Zähne

Auch wenn die Anlauftechnik ein wenig Übung erfordert – im Prinzip ist das Bowlen ganz einfach: Etwas Anlauf nehmen, leicht in die Knie gehen, die Kugel an der Abwurfstelle auf die Bahn aufsetzen und in Richtung der zehn Kegel (hier „Pins“ genannt) rollen. Rollt die Kugel allerdings zu dicht an den Rand, fällt sie in eine der beiden Rinnen, die sich rechts und links der Bahn befinden – der Kandidat erhält null Punkte.

Jedes Spiel hat zehn Durchgänge. Pro Runde („Frame“) hat ein Spieler zwei Würfe. Alle Kegel, die er im ersten Versuch nicht abräumt, bekommt er noch einmal vorgesetzt. Schafft es der Spieler, diese im zweiten Wurf vollständig abzuräumen, heißt dies „Spare“. Werden alle Pins gleich im ersten Wurf zu Fall gebracht, spricht man von einem „Strike“ und der nächste Spieler ist an der Reihe. „Die Zählweise ist beim Bowling leider etwas kompliziert“, gibt Maren zu. „Glücklicherweise wird das Zählen aber ohnehin von Computern übernommen. Auf einem Monitor über der Bahn kann man den aktuellen Spielstand aller Beteiligten jederzeit sehen.“

Nicht nur die Zählweise und die Anzahl der Pins unterscheidet das Kegeln vom Bowlen – auch die Kugel ist hier größer und hat dazu noch drei Löcher. In den Bowlingcentern werden sie normalerweise mit unterschiedlichen Gewichten angeboten. „Man sollte sich nicht für eine allzu schwere entscheiden, weil sie sich sonst nicht vernünftig führen lässt“, sagt Maren. „Außerdem müssen die Löcher so groß sein, dass die Finger bequem hinein passen.“ In das untere Loch kommt der Daumen, in die beiden nebeneinander liegenden Löcher der Mittel- und Ringfinger.

Wie das Kegeln, ist auch Bowling für alle Altersstufen geeignet. Da während des Abwurfs der Kugel im Brustraum ein höherer Druck entsteht, sollten Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen etwas vorsichtig sein. Ansonsten aber hält Bowlen fit und fördert dazu die Koordination von Bewegung und die Konzentrationsfähigkeit. Ganz billig ist der Spaß allerdings nicht: Je nach Tages- und Uhrzeit zahlt man etwa in Maren's Center zwischen 2 Euro und 4 Euro pro Person und Spiel. Die speziellen Bowlingschuhe kann man vor Ort ausleihen.

Kegeln oder Bowlen? Einstellungssache

Ob Maren sich vorstellen könnte, die Bowling- gegen eine Kegelkugel zu tauschen? „Nein“, sagt sie, „die Sportarten sind einfach zu verschieden – und das gilt nicht nur für die Technik: Kegeln ist eher etwas für ältere Leute.“ Das sieht Carsten Pohl ähnlich. „Junge Leute haben meistens keine Lust auf die Kelleratmosphäre“, sagt der Vater von zwei Söhnen. Sie spielen lieber Fußball, Tennis – oder gehen halt zum Bowling. Er selbst hat auch schon ein paarmal die dreilöcherige Kugel auf die Bahn geschickt. „Das war eine Katastrophe“, erinnert sich Pohl. „Ich habe mich jedes Mal gefreut, wenn ich wieder auf meiner guten alten Bohlebahn war.“ Dennoch: Beide Sportarten stehen Anfängern natürlich gleichermaßen offen. Am besten sollte jeder selbst probieren, ob er lieber neun oder zehn Kegel purzeln lässt.

■ *Andreas Ahlers*

DAUERHAFTES REDUZIERUNG HARTNÄCKIGER FETTPOLSTER – OHNE OP!

CoolSculpting

**„WIE TOLL, DASS ES SO EINE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEIT GIBT!“
(SCHAUSPIELERIN MICHAELA SCHAFFRATH)**

Allein durch konzentrierte Kälteeinwirkung erzielt die hochmoderne schonende Technologie des CoolSculpting eine effiziente und nachhaltige Fettreduktion oftmals hartnäckiger Fettpolster – ohne operativen Eingriff. Klinisch erprobt und in den USA zugelassen durch die strenge Gesundheitsbehörde FDA, ist CoolSculpting die Technologie der Zukunft in der Ästhetischen Medizin.

Schauspielerin Michaela Schaffrath entschied sich für eine CoolSculpting-Behandlung in der Eilenriede Klinik Hannover – und war begeistert: „Wie toll, dass es so eine Behandlungsmöglichkeit gibt! CoolSculpting ist die sicherste, schnellste, einfachste und schmerzfreieste Methode, meine kleine Problemzone am Bauch in den Griff zu bekommen und mit dieser unterstützenden Maßnahme meine Silhouette ein wenig zu formen.“

Sanfte erfolgreiche Fettreduzierung durch CoolSculpting – für eine schöne Silhouette

Schauspielerin Michaela Schaffrath zum Langzeit-Effekt

Einige Monate nach der CoolSculpting-Behandlung in der Eilenriede Klinik Hannover befragte Esthetic Pure die Schauspielerin u. a. zum Erfolg der Therapie:

EP: Frau Schaffrath, wie fühlten Sie sich direkt nach der CoolSculpting-Behandlung? Haben Sie anschließend noch etwas unternommen?

Michaela Schaffrath: In den ersten zwei Tagen nach der CoolSculpting-Therapie fühlten sich die beiden mit Kälte behandelten Areale an meiner kleinen Bauch-Problemzone etwas taub an, waren auch empfindlicher und sogar ein bisschen schmerzhaft - was aber sehr gut auszuhalten war. Ich habe klar die Anweisungen befolgt und kurzfristig eine stützende sogenannte Bauch-Beine-Po-Strumpfhose getragen, die wirklich super geholfen hat. Im Anschluss an die CoolSculpting-Behandlung stand ich am Abend dann schon wieder auf der Bühne.

Wie ging es Ihnen einige Tage später? Spürten Sie noch etwas von der Kälteeinwirkung?

Frau Schaffrath: Nach etwa zwei Tagen sah man noch kleinere Hämatome an den behandelten Stellen, das gekühlte Areal schien etwas geschwollen. Es war aber alles sehr erträglich – und nach etwa drei bis fünf Tagen kehrte das volle Gefühl in das therapierte Areal zurück.

Gab es irgendwelche Probleme nach der CoolSculpting-Behandlung - vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt?

Frau Schaffrath: Nein, überhaupt nicht! Nach einer kleinen Schwellung in den ersten Tagen blieb meine Haut weiterhin straff. Obwohl ich ein wenig zur Bildung von Hämatomen neige, waren auch diese innerhalb einer Woche komplett verschwunden - anscheinend kein Vergleich beispielsweise mit einer Liposuktion (Fettabsaugung) und all den unangenehmen Begleiterscheinungen eines operativen Eingriffs, von denen manche berichten.

Nach welchem Zeitraum hat sich eine Fettreduzierung bemerkbar gemacht?

Frau Schaffrath: Nach etwa vier bis sechs Wochen hat sich die Fettreduzierung an meinem Bauch insgesamt bemerkbar gemacht. Alles saß irgendwie lockerer, meine Hosen gingen leichter zu und auch mein Hosenbund sitzt jetzt super angenehm. Nun war ich auch vorher natürlich nicht dick - vielmehr habe ich die CoolSculpting-Behandlung eher als eine Investition in die Zukunft betrachtet, um meinen Körper in Form zu halten. Selbstverständlich werde ich weiterhin auf eine gesunde Ernährung achten und regelmäßig Sport treiben. CoolSculpting sehe ich als eine wunderbare Unterstützung für eine schöne Silhouette.



Was würden Sie Frauen/Männern in Bezug auf die CoolSculpting-Behandlung empfehlen oder vielleicht raten?

Frau Schaffrath: Jeder, der sich in seinem Körper nicht wohlfühlt und sich mit dem Gedanken beschäftigt, an seiner Silhouette zu arbeiten, sollte sich mit CoolSculpting auseinandersetzen. Die Behandlung ist allerdings kein Freibrief, um über die Stränge zu schlagen. Man muss auch weiterhin diszipliniert bleiben. CoolSculpting funktioniert gut und ganzheitlich mit Ernährung und regelmäßiger Bewegung.

Vielen Dank, Frau Schaffrath, für Ihre offene Darstellung des Effektes von CoolSculpting auf Ihre Körpersilhouette!

■ *Sigrid Tille*

Eilenriede Klinik Hannover

Uhlemeyerstraße 16
30175 Hannover
Telefon: 0511 99044-0
www.eilenriedeklinik.de

*Schauspielerin
Michaela Schaffrath
spielt zurzeit in zwei Kinoproduktionen und ist ab Oktober 2016 wieder in der Komödie am Altstadtmarkt in Braunschweig zu sehen.*

Foto: Carlos Anthonyo

FETT WEG OHNE OP



**Kostenloses
Beratungs-
gespräch
nur bei uns!**

aesthetic management



in der

Eilenriede Klinik

Tel. 0511 99044-21





Perfektion ist unsere
Leidenschaft.

Dr. med. dent. Jeanette Graf - Zahnärztin
Lina Knees - Zahnärztin
Leyla Stahl - Zahnärztin in Elternzeit

*„Der kürzeste Weg
zwischen zwei Menschen
ist ein Lächeln.“*

Bei uns steht auch Ihr Lächeln
im Mittelpunkt.

Wir sind Zahnärztinnen aus Leidenschaft!

Sokrates verwendet das Wort „Philosophie“ als Liebe zur Weisheit, zum Wahren, Guten und Schönen.

Die „Weisheit“ der **Zahnarztpraxis Graf** liegt in der hohen fachlichen Kompetenz unserer Ärzte und der ausgezeichneten Zusammenarbeit mit den hoch motivierten und bestens ausgebildeten Fachkräften.

Unsere Spezialgebiete:

- Hochästhetische Vollkeramik- und Kompositrestaurationen
- Herstellung im praxiseigenen Labor
- Implantologie
- Behandlung von Angstpatienten, auch in Vollnarkose
- Endodontie: maschinelle Wurzelkanalbehandlung
- Behandlung von CMD-Patienten
- Parodontitis-Behandlung
- individuelle Prophylaxe
- Minimalinvasive Füllungstherapie
- Kieferchirurgie & ambulante Operationen
- Bleaching mit Zoom



Uns unterstützt ein starkes Team.

Praxis Dr. med. dent. Jeanette Graf, Zahnärztin

Ernst-August-Platz 10 (im Ernst-August-Carrée)
30159 Hannover

Telefon: + (49) 511 - 400 698 55

Fax: + (49) 511 - 400 698 56

E-Mail: info@praxis-graf.de



MODERNE GANZHEITLICHE HNO-HEILKUNDE

Erfolgreiche (Mikro-) Chirurgie der Nase

FUNKTIONELL UND PLASTISCH-ÄSTHETISCH „FORM FOLLOWS FUNCTION“

Zahlreiche Menschen leiden unter chronischen Behinderungen der Nasenatmung u. a. aufgrund von Allergien, einer Nasenscheidewandverbiegung und/oder Entzündungen des Nasennebenhöhlensystems. Diese Atmungsbehinderungen können, ganzheitlich betrachtet, zu ernsthaften Erkrankungen wie nächtlicher Apnoe, Schnarchen, massiven Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Einschränkungen des Riech- und Feingeschmacksvermögens bis hin zu asthmatischen Beschwerden und Atemnot führen. Zudem steht der Nasenraum als wichtiges „Klimatisierungs- und Filterorgan“ von Noxen, Viren und Bakterien in enger Wechselwirkung mit der Umwelt, dem Immunsystem und der Stimmgebung. Diese unentwegte Irritation kann zu einer Dauerschwellung der Nasenmuscheln führen und schließlich zu einer ständigen Verengung des Nasendurchgangs. Der stete Gebrauch von abschwellenden Nasensprays verstärkt die Probleme dann nur noch. Dr. med. Hans-Joachim Graf, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Umweltmedizin und Rhinochirurg, gilt als erfahrener Arzt für die ganzheitlich orientierte HNO-Diagnose und Therapie sowie als Spezialist für die moderne funktionelle und plastisch-ästhetische (Mikro-) Chirurgie der Nase und des Nasennebenhöhlensystems.

EP: Herr Dr. Graf, wann raten Sie Ihren Patienten zu einem minimalinvasiven Eingriff bei Erkrankungen des Nasenraumes?

Dr. Graf: Zunächst erfolgt eine sorgfältige Diagnose mit Abklärung der Beschwerde-Symptome des Patienten unter ganzheitlichen Gesichtspunkten. Dabei müssen u. a. allergische Ursachen berücksichtigt werden. Hierzu arbeiten wir auch eng mit anderen spezialisierten Praxen zusammen. Erst wenn alle konservativen Maßnahmen ausgeschöpft oder von vornherein nicht sinnvoll sind, raten wir zu einem operativen Eingriff, um die Atmungsstörung des Patienten zu beheben. Ein Nasenmuschel-Eingriff z. B. lässt sich ohne größeren Aufwand mittels Laser ambulant, schmerzfrei und ohne weitere Einschränkungen für den Patienten durchführen. Die Korrektur der Nasenscheidewand und auch die Entfernung von Polypen kann rein mikrochirurgisch vorgenommen werden.



**Dr. med.
Hans-Joachim Graf**
Facharzt für HNO-Heilkunde
Plastische Operationen
Umweltmedizin

Die Leistungen der HNO-Praxis Dr. med. Hans-Joachim Graf umfassen die komplette fachspezifische Diagnostik und Therapie sämtlicher HNO-Erkrankungen. Dabei werden neueste schulmedizinische Standards ebenso berücksichtigt wie ganzheitliche Medizin und alternative Methoden. Behandlungsbereiche: Rhinologie / Rhinochirurgie, Nasennebenhöhlenchirurgie, Neurootologie, Schlafmedizin, Allergien, Ästhetische Medizin, Tinnitusbehandlung u. v. m.

Worin sehen Sie die besonderen Vorteile der mikroendoskopischen Verfahren?

Dr. Graf: In den Händen eines erfahrenen Operators zeigt die funktionelle Mikrochirurgie der Nase und der Nasennebenhöhlen eine Erfolgsquote von ca. 95-97% ohne relevantes Risiko und vor allem auch langfristig sehr gute Ergebnisse. Außerdem erreicht man mit reiner Mikrochirurgie eine subtile Blutungsstillung. Der Patient benötigt nach der OP keine Tamponade, was von den Patienten als große Erleichterung empfunden wird.

Sie nehmen als erfahrener Rhinochirurg auch plastisch-ästhetische Korrekturen der Nase vor.

Dr. Graf: Einige Patienten haben persönliche, teils traumatische Probleme mit ihrer Nasenform, z. B. eine Höcker-Langnase oder etwa eine „hängende Nasenspitze“, die oftmals zu erheblichen Atmungsstörungen führen kann. Während des intensiven Beratungsgesprächs kläre ich gemeinsam mit meinem Patienten, wie das Problem durch einen plastisch-ästhetischen Eingriff mit möglichst optimalem postoperativem Ergebnis gelöst werden kann. Hier gilt: Form follows function. D. h. bei einem plastisch-ästhetischen Eingriff muss die Funktion der Nase voll erhalten bleiben bzw. verbessert werden.

Auch andere plastisch-ästhetische Eingriffe können in mikrochirurgischer Technik sehr erfolgreich durchgeführt werden. Beispielhaft hierfür sind die plastische Korrektur der Ohrmuscheln und die Verfahren zum dauerhaften Anlegen. Dieser Eingriff ist regelhaft ambulant und ohne postoperative Schmerzen durchführbar.

Sie operieren in der Eilenriede Klinik Hannover. Worin sehen Sie die Vorteile der Klinik als Operateur und für Ihre Patienten?

Dr. Graf: Die Eilenriede Klinik hat den Vorteil einer übersichtlichen Struktur und kurzer Entscheidungswege – die Kollegen kennen sich untereinander gut. Zudem verfügt die Klinik über ein sehr professionelles OP-Team und eine hervorragende apparative Ausstattung. Man ist international aufgestellt. Die Unterbringung der Patienten gleicht nahezu einem Hotelaufenthalt – was zum Heilungsverlauf und zur schnellen Genesung der Patienten beiträgt.

Vielen Dank, Herr Dr. Graf, für die eingehenden Informationen zur modernen ganzheitlich orientierten HNO-Heilkunde und zu einer erfolgreichen Mikrochirurgie der Nase und der Nasennebenhöhlen. ■ Sigrid Tille

Praxis Dr. med. H.-J. Graf
Königstraße 11 • 30175 Hannover •
Telefon 0511 343424 • www.hno-docgraf.com

Eilenriede Klinik Hannover
Uhlemeyerstraße 16 • 30175 Hannover •
Telefon 0511 99044-0 • www.eilenriedeklinik.de

Laser-Haarentfernung mit SOPRANO ICE

Unerwünschte Härchen loszuwerden, zählt zu den ältesten Fragen der Körperpflege. Folglich gibt es auch unzählige Methoden, von der Creme über die Epilation bis zu modernsten technologischen Systemen. Als besonders wirksames Verfahren mit langanhaltenden Ergebnissen hat sich die Laserbehandlung erwiesen, allen voran die Dioden- und Alexandrit-Laser. ESTHETIC PURE sprach mit Eda Sagdic, die seit vielen Jahren Laserbehandlungen zur Haarentfernung in der Eilenriede Klinik durchführt, über ihre Erfahrung und ihr neues System SOPRANO ICE.

Liebe Frau Sagdic, für wen eignet sich eine Laser-Haarentfernung?

Prinzipiell für jeden! Früher hat man gesagt, dass sich am besten der sogenannte „Schneewittchen-Typ“ eignet, also dunkle Haare bei heller Haut, aber die modernen Systeme sind da wesentlich flexibler. Unser System SOPRANO ICE, das wir in der Eilenriede Klinik in Hannover seit Anfang des Jahres einsetzen, nutzt die Alexandrit-Wellenlänge von 755 nm, die auch bei hellerem Haar sehr wirksam ist.

Und wie steht es mit dunklerer Haut?

Auch dunklere oder sogar leicht sonnengebräunte Haut ist dank unserer speziellen Technologie kein Problem mehr! SOPRANO ICE hat eine sehr effektive integrierte Kühlung, die die Hautoberfläche wirksam schützt. Außerdem basiert das System auf einem Diodenlaser und erwärmt die Haut in einem speziellen Verfahren, das SHR genannt wird, das steht für Super Hair Removal. Dabei werden die Haarwurzeln schrittweise erwärmt, bis die Temperatur erreicht ist, bei der sie geschädigt werden und die Haare ausfallen. Für die umliegende Haut ist dieses Verfahren sehr sanft – unsere Kunden empfinden die Behandlung als angenehm.

Die Behandlung tut also nicht weh?

Nein, da kann ich meine Kunden wirklich beruhigen! Es kann stellenweise eventuell mal leicht pieksen, und die Haut wird bei der Behandlung warm, aber das ist alles. Meine Kunden sind wirklich begeistert, vor allem auch darüber, wie toll die Behandlung wirkt und wie schnell!

Seit wann arbeiten Sie mit Laser-Systemen zur dauerhaften Haarentfernung?

Ich führe schon seit gut sechs Jahren solche Behandlungen durch, allerdings hatten wir vorher ein anderes System von einem anderen Hersteller. Damit waren die Behandlungen aber leider manchmal doch etwas schmerzhaft, das passiert bei SOPRANO ICE nicht.

Wer lässt sich bei Ihnen enthaaren?

Zu mir kommen wirklich ganz verschiedene Kunden, jüngere und ältere, und was ich derzeit beobachte, auch immer mehr Männer! Männer machen bestimmt schon 30 Prozent meiner Kunden aus. Bei den Männern ist die dauerhafte Laser-Haarentfernung am Rücken, an der Brust oder in den Achseln sehr beliebt. Und ein richtiger Trend ist der Bart: Die Männer lassen sich von mir eine akkurate Bartlinie zaubern, die endlich nicht mehr jeden Tag nachrasiert werden muss!

Und welche Areale lassen Frauen am liebsten behandeln?

Alles! Beine, Achseln, Gesicht, Bikinizone ... Viele fangen mit einem Areal an und entscheiden sich dann für ein weiteres, weil die Ergebnisse einfach so gut sind und die Behandlung so angenehm ist. Wir haben schon sehr schnell eine sehr positive Resonanz auf unseren SOPRANO ICE bekommen. Das freut uns natürlich!

Wie läuft die Laserbehandlung ab?

Es gibt ein persönliches kostenloses Beratungsgespräch, darin informiere ich die Kunden, wie sie sich vorbereiten sollen. Die Kunden sollten am besten frisch rasiert kommen, aber nicht epilieren – der Laser wirkt gezielt in den Haarwurzeln, diese sollten dann also auch da sein und nicht gerade ausgezupft. Die Behandlung erfordert mehrere Sitzungen, da immer nur ein Teil der Haare behandelt wird, nämlich der Teil, der sich gerade in der Wachstums- und nicht z. B. in der Ruhephase befindet. Der Hersteller des SOPRANO ICE, die Firma Alma Lasers, empfiehlt sechs bis acht Sitzungen im Abstand von je einem Monat. Ich sehe allerdings oft deutlich schneller schon tolle Resultate. Außerdem empfehle ich trotz des sanften SHR-Verfahrens, während des Behandlungs-Zyklus nicht ins Solarium zu gehen und auf intensive Sonnenbäder zu verzichten.

Die Behandlung ist ja etwas teurer als Rasieren oder Creme ... Lohnt sie das?

Das stimmt, aber die Wirkung der günstigen Alternativen hält natürlich auch nur sehr kurz an. Außerdem ist es ziemlich mühsam, sich beispielsweise jeden Tag komplett frisch zu rasieren ... Beim Laser hat man das Problem langfristig gelöst.

Eilenriede Klinik Hannover • Uhlemeyerstraße 16 • 30175 Hannover • Telefon 0511 99044-0 • www.eilenriedeklinik.de



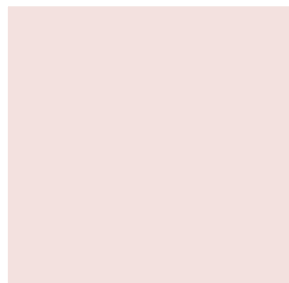
DAS GEHEIMNIS NATÜRLICHER SCHÖNHEIT: MEDIZINISCHE SPITZENTECHNOLOGIE.

Willkommen in der Welt von ALMA BEAUTY!

Entdecken Sie ALMA BEAUTY, die neue Produktlinie für die apparative Kosmetik von Alma Lasers! Auf der Basis medizinischer Spitzentechnologien bietet ALMA BEAUTY hochwirksame und zugleich sanfte Behandlungslösungen zur dauerhaften Haarentfernung, zur Formung & Straffung, zur Hautverjüngung, zur Regeneration der Haut und vieles mehr.



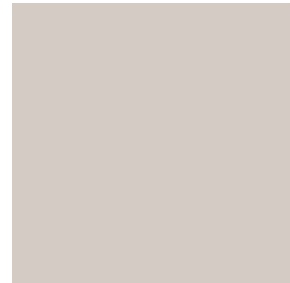
SOPRANO ICE
Haarentfernung



ALMA BEAUTY REMOVE
Haarentfernung



ALMA BEAUTY REFORM
Formung & Straffung



ALMA BEAUTY REBOOST
Regeneration



ALMA BEAUTY REJUVE
Hautverjüngung



SPA SHR PRO
Haarentfernung u.v.m.



Alma Lasers zählt zu den führenden Anbietern moderner Technologien für die medizinische Ästhetik. Profitieren auch Sie nun von unserer langjährigen Erfahrung und klinischen Expertise und lernen Sie uns jetzt kennen!

Melanie Lauk, Vertriebsleiterin ALMA BEAUTY, freut sich auf Ihren Anruf unter **0911 / 89 11 29-0**.



ALMA BEAUTY

www.almabeauty.de

Alma
Lasers™

Venenleiden – eine Volkskrankheit



B

esenreiser und Krampf-
adern (Varizen) sind eine
weit verbreitete Erkran-
kung. Krampfadern sind
krankhaft veränderte Ve-
nen der Beine, die in ihrem
Verlauf unregelmäßig ge-
schlängelt und ausgesackt
sind. Bei gesunden Venen
sorgen sog. Venenklappen
für einen zum Herzen ge-
richteten Blutfluss. Durch
die Aussackungen und Er-
weiterungen der Venen werden diese Venenklappen funk-
tionsunfähig.

weiterungen der Venen werden diese Venenklappen funk-
tionsunfähig.

Die anlagebedingten Krampfadern machen 95% der Fälle aus. Die hauptsächlichen Ursachen hierfür sind familiäre Belastungen (vererbte Bindegewebsschwäche), stehende und sitzende Tätigkeiten, Hormontherapie, Übergewicht, chronische Verstopfung, Schwangerschaft.

Ursachen für eine durch Abflussbehinderung der tiefen Venen bedingte Krampfaderbildung sind der Zustand nach tiefer Beinvenenthrombose und anlagebedingte oder erworbene Venenklappenschwäche der tiefen Venen. Die Erkrankungshäufigkeit steigt mit zunehmendem Lebensalter. Es trifft jedoch auch junge Menschen. Wird die Erkrankung nicht rechtzeitig behandelt, drohen Folgeerkrankungen (Venenentzündungen, tiefe Beinvenenthrombosen, zum Teil lebensbedrohliche Lungenembolien und sogar ein „offenes Bein“).

Krankheitszeichen, die auf eine Krampfaderbildung hinweisen, sind vor allem Spannungsgefühl, Schweregefühl der Beine (Besserung durch Gehen und Laufen oder Beinhochlagerung), Schwellung der Knöchel, Schmerzen, Juckreiz der Haut, Beschwerdezunahme bei Wärme. Im fortgeschrittenen Stadium sind dies vor allem lebenslange Braunverfärbung der Hautoberfläche, Venenentzündung, tiefe Beinvenenthrombose oder das „offene Bein“.

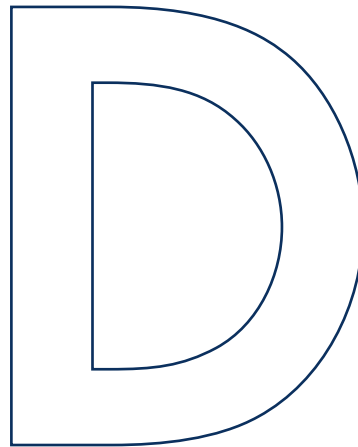
Die Diagnostik umfasst die Erhebung der Krankenvorgeschichte, eine klinische Untersuchung und diverse apparative Untersuchungen nach neuestem Standard.

Die Therapie der Krampfadern ist mit Hilfe konservativer Maßnahmen (Kompressionsverbände, Kompressionsstrümpfe), Verödung, operativen Maßnahmen oder dem modernen endoluminalen Verfahren (Laser) möglich.



Fotos: freewallpaper





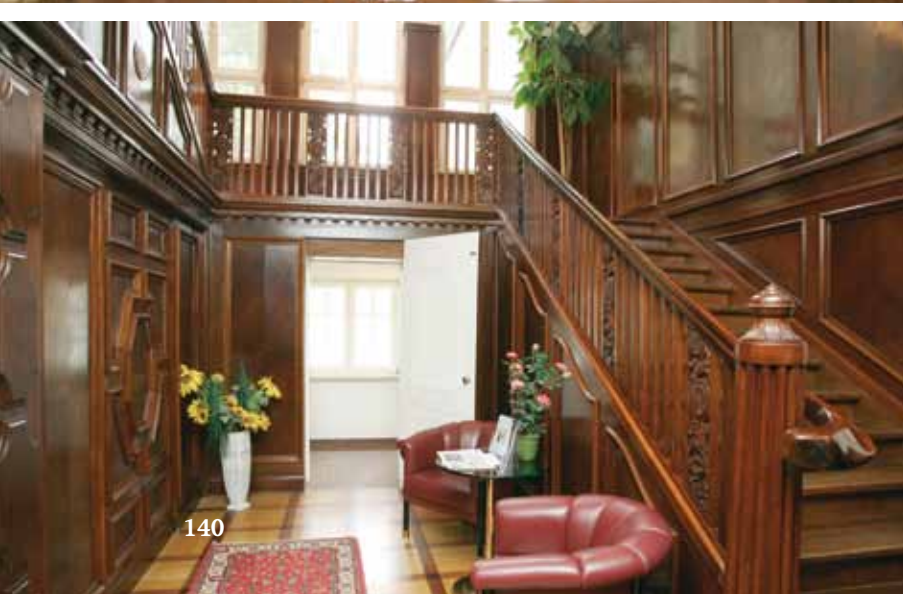
Die Klinik am Zuckerberg ist in einer großzügigen Villa im neobaro-cken Architektur- stil untergebracht. Sie liegt inmitten einer herrlichen Parkanlage und verfügt über einige Parkplätze für die Patienten. Die Patientenzimmer

sind mit Wohlgefühlcharakter hergerichtet, und eine klinik- eigene Hotelküche umsorgt die Patienten kulinarisch. Der hohe medizinische Standard der Klinik gründet auf der Erfahrung spezialisierter Fachärzte unter der Leitung des Chefarztes Dr. med. Paul von den Driesch.

Dr. von den Driesch, renommierter Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie – langjährig an den Universitätskli- niken Düsseldorf und Köln sowie an einer Gefäßklinik in der Nähe von Bonn tätig – hat nicht nur einen erstklas- sigen Ruf in der Venenchirurgie innerhalb Deutschlands, sondern auch bei Patienten aus Afrika, China, Russland und anderen Ländern.

Neben der Venenchirurgie ist die Plastische Deckung von schlecht heilenden Hautdefekten (sog. „offenes Bein“) ein Spezialgebiet Dr. von den Drieschs. Sämtliche Operati- onen werden unter Beachtung ästhetischer Gesichtspunkte (möglichst kleine Schnitte) durchgeführt. Wenn möglich, werden die Eingriffe minimal invasiv mit der modernen Lasertechnik vorgenommen.

Mit jedem seiner Patienten führt Dr. von den Driesch des- halb ein ausführliches Beratungsgespräch über eine spe- ziell auf das Krankheitsbild des Patienten zugeschnittene Therapie seines Venenleidens. Es wird besprochen, ob überhaupt eine Operation notwendig ist, ob diese ambu- lant oder stationär durchgeführt werden kann und ob eine Vollnarkose oder eine lokale Betäubung zu empfehlen ist.



*Foto oben: Außenansicht der Klinik am Zuckerberg
Foto Mitte: Restaurant
Foto unten: Foyer*



◀◀ Fotos: freewallpaper ▶▶

KLINIK AM ZUCKERBERG BRAUNSCHWEIG LEISTUNGSSPEKTRUM:

Venen:

- Gefäßdiagnostik (Doppler, Duplex u. a.)
- Besenreiser
- Krampfadern (Varizen)
- operative Verfahren: Crossektomie-/Strippingoperationen, Laserbehandlung, kosmetisch-ästhetischer Aspekt (kleine Schnitte)
- Verödung
- Kompressionsbehandlung
- Lokalbehandlung (mit Salben/Gelen)
- Thrombosen und Lungenembolien

Ulkusbehandlung:

- konservativ
- plastische Deckung durch Spalthauttransplantat

Erkrankungen des Lymphsystems:

- Wundrose (Erysipel)
- Lymphödem

Weitere Informationen, auch über unsere anderen Fachbereiche, finden Sie im Internet unter:

www.klinikamzuckerberg.de

Klinik am Zuckerberg

Zuckerbergweg 2, 38124 Braunschweig, Telefon: 0531 2633-0

Sprechzeiten von CA Dr. P. von den Driesch:

Montag – Donnerstag, Freitagnachmittag Privatsprechstunde

Telefon: 0531 2633-118 oder 0531 2633-157

Kostenlose Vorträge über Venenerkrankungen hält Chefarzt Dr. Paul von den Driesch ca. alle 4 Wochen in der Klinik am Zuckerberg.

Die genauen Zeiten entnehmen Sie bitte dem Internet.



Chefarzt Dr. med. Paul von den Driesch

Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie, Notfallmedizin und Sportmedizin





„Bodyforming“ auch bei Männern gefragt

AUCH IMMER MEHR MÄNNER VERTRAUEN AUF INNOVATIVE METHODEN,
UM IHREN KÖRPER VERSCHÖNERN ZU LASSEN.

Ein markanter männlicher Körper – dazu gehört neben breiten Schultern auch eine muskulöse Brust – hängt maßgeblich vom Hormonstatus ab. Durch verschiedene Umstände wie Medikamenteneinnahme, Übergewicht oder bestimmte Erkrankungen kann dieser aus dem Gleichgewicht geraten. Dazu kommt: Manche Männer haben auch von Natur aus einen relativ hohen Östrogenspiegel. Mit unliebsamen Folgen: Anstelle eines sichtbaren maskulinen Brustmuskels entwickelt sich eine weiblich anmutende Brust: die sogenannte Gynäkomastie. Dies kann das eigene Körperbild sehr beeinträchtigen und zu einem hohen Leidensdruck bei den betroffenen Männern führen. In solchen Fällen kann ein erfahrener Ästhetisch-Plastischer Chirurg das Brustdrüsengewebe operativ entfernen. Die sogenannte Gynäkomastie ist ein Eingriff, der in örtlicher Betäubung durchgeführt wird: Dabei saugt der Chirurg zunächst das überschüssige Fett aus der Brust ab, um anschließend nach einem Schnitt an der Brustwarze das Brustdrüsengewebe operativ zu entfernen. Zunehmend schließt sich nun ein dritter Schritt an: Mit einer feinen Kanüle saugt der Operateur nun seitlich des Brustkorbs im verbliebenen Fettgewebe ein Relief, um so eine klarer definierte, männlichere Brust zu modellieren. „Die Modellierung der Brust erfordert ein geübtes ästhetisches Auge und viel Erfahrung“, erklärt Prof. Dr. E. Magnus Noah, Präsident der Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen (VDÄPC). Und weiter: „Die ästhetischen Ergebnisse der Operation sind sehr überzeugend. Die Männer fühlen sich regelrecht erleichtert und viel selbstsicherer.“



LASER - HAARENTFERNUNG

**Haarfrei in den
Sommer!
Erstberatung
bei uns
kostenlos!**



aesthetic management



in der

Eilenriede Klinik

Tel. 0511 99044-21





Fit, gesund und schlanker in den Frühling!

Der Frühling ist endlich da. Auch unser Körper braucht jetzt einen „Frühjahrsputz“, damit wir uns wieder rundum gut fühlen. Das fängt schon bei der Immunabwehr an: Insbesondere gegen Ende der Winterzeit lassen die Abwehrkräfte stark nach. Daher auf viel vitaminreiche Kost achten und möglichst nicht zu reichhaltig und deftig Essen. Das schlägt schnell mal auf den Magen. Warum nicht ohnehin jetzt den Arzt aufsuchen und sich durchchecken lassen? Von Kopf bis Fuß, dabei aber auch den Zahnarztbesuch nicht vergessen. Viele Krankheiten entstehen erst durch Probleme an Zahn und Zahnfleisch. Auch wichtig: Sobald die ersten Frühjahrssonnenstrahlen locken, müssen die „eingefrorenen“ Gehirnzellen auf Trab gebracht werden. Dabei helfen Ginkgo-Produkte oder Vitamin E. Die raue Winterzeit hat auch Haut und Haare enorm gestresst. Daher ist jetzt eine große Extraportion Zuwendung wichtig, zum Beispiel eine entspannende Beautykur im Kosmetik-Studio. Sehr gesund und das beste Mittel gegen eine lähmende Frühjahrsmüdigkeit ist regelmäßige Bewegung: Laufen, Schwimmen, Radfahren. Der sanfte Ausdauersport regt die Fettverbrennung an, kräftigt die Muskeln und sorgt für straffere Formen. Gleichzeitig stärkt er die Seele. Und das sorgt dafür, dass viele Glückshormone ausgeschüttet werden. Man fühlt sich umgehend einfach viel wohler. Noch ein Tipp: Sportverletzungen sollte man nicht verschleppen, sondern besser sofort eine Fachklinik aufzusuchen. Denn sonst verzögert sich eine mögliche Gesundung nur und man kann den Frühling nicht genießen. Und das wäre doch wirklich schade, oder?



Wie müde Muckis wieder munter werden



Je doller der Muskelkater, desto effektiver muss das Training gewesen sein, denken viele. Aber ist das überhaupt so? „Nein“, sagt Sportmediziner Dr. Detlef Schmidt, Arzt im AOK-Bundesverband. „Hat man Muskelkater, hat man den Körper schlichtweg überfordert.“ Schmerzende Muskeln sind ein Zeichen für winzige Verletzungen der Muskelfasern. Zu diesen Mikroverletzungen kommt es, wenn Muskelzellen durch ungewohnte Belastung überbeansprucht werden. „Bei zu starker Belastung ermüden die Muskeln. Sie können schnelle Abbremsbewegungen nicht mehr ausreichend abfedern“, so Schmidt. Auch die Theorie, dass Stretching vor Muskelkater schützt, ist damit hinfällig. Diese stammt aus einer Zeit, in der Stretching noch „Dehnübung“ hieß: Anfang der 60er Jahre empfahlen Wissenschaftler Dehnübungen zur Auflockerung, weil sie fälschlicherweise davon ausgingen, dass Muskelkater Folge einer verkrampten Muskulatur sei. „Dennoch sollten sich Sportler Zeit zum Dehnen nehmen: Denn wer steif und unbeweglich ist, ist anfälliger für Verletzungen“, empfiehlt der Sportmediziner. Um Muskelkater effektiv vorzubeugen, sollten Sportler nicht an ihre Schmerzgrenze gehen, sondern besser regelmäßig in gemäßigter Form trainieren und zwischendurch kurze Pausen einlegen. Wie um den Muskelkater kursieren auch um die richtige Sportlerernährung Mythen und Halbwahrheiten. Schokolade mit Mineralien oder Milchprodukte mit Cholesterinkernen – die Industrie wirbt damit, dass Nahrungsmittel mit Zusätzen schneller fit machen. Häufig jedoch richten diese eher Schaden an. So können Nahrungsergänzungsmittel Allergien auslösen. Ein Irrtum ist es auch zu glauben, dass die zusätzliche Einnahme von Proteinen durch Eiweißpräparate den Muskelaufbau beschleunigen könnte. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung werden im Schnitt rund 100 Gramm Eiweiß über die normale Nahrung aufgenommen – das ist vollkommen ausreichend für das Muskelwachstum. Vielmehr können Eiweiß-Präparate dem Körper schaden: Die Aufnahme von zu vielen Proteinen kann Nierenprobleme verursachen. Sogenannte Fitness-Drinks sind in der Regel ebenfalls nicht notwendig. Bei sportlichen Aktivitäten, die weniger als eine Stunde dauern, ist Wasser der beste Durstlöcher. Egal ob Nahrungssalze, Elektrolyte, Magnesium oder Koffein – viele der den Drinks beigemischten Stoffe sind schlicht und einfach überflüssig.



Herausgeber und Verlag:
Holimed Verlagsgesellschaft mbH
Uhlemeyerstraße 16
30175 Hannover
Telefon: 0511 3882639
Telefax: 0511 99044-30
info@holimed-verlag.de
info@esthetic-pure.de
www.esthetic-pure.de

Bankverbindung:
Volksbank Seesen
IBAN: DE85278937600015195500
BIC: GENODEF1SES

Geschäftsführer:
Dr. med. Michael J. Hutter

Director Marketing:
Eda Sagdic
Telefon: 0511 33639860
Mobil: 0151 58246280

Redaktion:
Sigrid Tille
Ulrike David
Eda Sagdic
Hans-Werner Schwarz
Andreas Ahlers

Layout:
Hans-Werner Schwarz

Titelfoto: xxxxxxxxx

Fotos:
Sigrid Tille, Ulrike David,
Hans-Werner Schwarz, Lilli Freer,
Arkona & Rugard Strandhotel, Grand Hotel Binz,
wikimedia, Eilenriede Klinik,
Private Palace Hotels & Resorts

Druck:
Bonifatius GmbH
Druck, Buch, Verlag
Karl-Schurz-Str. 26
33100 Paderborn
Druck: Offset, 4-c Euroskala
Umschlag: glanzfolienkaschiert

Gültige Anzeigenpreisliste: 01.01.2016
Bezugspreis: EUR 3,50 zzgl. Versandgebühren

Copyright, Holimed Verlagsgesellschaft mbH
Alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind
urheberrechtlich geschützt. Abdrucke, auch aus-
zugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Veranstaltungshinweise ohne Gewähr,
Gerichtsstand ist Hannover.
Alle gedruckten Fremdbeiträge geben nicht unbedingt
die Meinung der Redaktion wieder.

- Frühjahr-/Sommer Ausgabe

Aktuelle Umfrage: Hilfe von Kompressionsstrümpfen bei Venenproblemen ist bekannt

Stützstrümpfe, wie Kompressionsstrümpfe meist genannt werden, bieten Hilfestellung bei Venenproblemen. Das kommt 61 Prozent der Befragten als erstes in den Sinn, wenn sie an dieses Thema denken, hat eine repräsentative Emnid-Umfrage im Auftrag von Ofa Bamberg ergeben. Zwar meinten lediglich 21 Prozent, diese Gesundheitsshelfer würden hauptsächlich von älteren Menschen getragen. Aber nur elf Prozent der Befragten waren der Meinung, dass Stützstrümpfe auch chic und zeitgemäß sein können. Tatsächlich sind die oft maßgefertigten Modelle aber echte Hingucker und machen den Frauen auch noch schöne Beine.

Gemeinsam mit dem Arzt sollte man abklären, ob die Beine Unterstützung gebrauchen könnten. Indizien dafür sind:

- geschwollene und/oder schmerzende Beine
- nächtliche Wadenkrämpfe
- Hautveränderungen an den Waden und Knöcheln
- eine vorangegangene Venenentzündung oder Thrombose



Wer über 50 Jahre alt ist, sollte generell gut auf seine Beine achten, bei einer familiären Vorbelastung ist ebenfalls Vorsicht geboten. Und auch, wer im Beruf viel stehen oder sitzen muss, hat ein erhöhtes Risiko für Venenleiden.

Welchen Belastungen das venöse System ausgesetzt ist und wie man Erkrankungen vorbeugt, kann man bei der Ratgeberzentrale unter www.rgz24.de/Venenschwaeche nachlesen. Dort wird auch erklärt, wie das gesunde venöse System es schafft, täglich 7.000 Liter Blut gegen die Schwerkraft zum Herzen und zur Lunge zu befördern. Unter www.ofa.de gibt es die Möglichkeit eines Risikotests bei Venenschwäche. Dort kann man sich auch über die Kompressionsstrümpfe der Reihe „Memory“ informieren, die es jedes Jahr auch in zusätzlichen Modifarben gibt - 2016 sind es die kraftvollen Nuancen Granatapfel und Papaya sowie die zarten Pastelltöne Pistazien-Eis und Aronia-Sorbet.
Promotion, Foto: Ofa Bamberg

ofa bamberg

Tropischer Zauber und exotische Eleganz

Memory Modefarben 2016



memory®

Die **eleganten** medizinischen
Kompressionsstrümpfe.

Mehr Informationen: www.ofa.de

Farbiges Statement:
Regina in Memory
Granatapfel und Steffi
in Memory Papaya.

Auch 2016 zum
Dahinschmelzen schön
und noch erhältlich:
Die bekannten Memory
Modefarben Pistazien-
Eis und Aronia-Sorbet.



Anzeige

täglich
AB 5:30 UHR
einschalten

DIE STIMME DER STADT

RADIO **H**annover **87.6**

Hannover!

Guten Morgen