

les 1 bonnes adresses

AUSGABE HERBST / WINTER 2020
SCHUTZGEBÜHR 10,- EURO

DAS LIFESTYLE - MAGAZIN FÜR DIE REGION SÜDBADEN

FREIZEIT

Einmal
Baden-Baden,
Moskau
und zurück

AUTOMOBIL

Aston Martin
Vantage
Call me 007

ENGADIN-SPEZIAL

Traumhafter
Silbersee

WOHNKULTUR

in Corona-Zeiten
Interview mit
Dick Spierenburg





AB SOFORT
IN IHRER PRAXIS
DR. RAHN
IN VILLINGEN

Ein Ausblick
in die Zukunft.

Der **SIGNA Pioneer** hebt die MR-Bildgebung auf eine ganz neue Stufe: Wegweisende Technologie für schärfere Bilder bei gleichzeitig höherem Komfort und weniger Angst.

Dank der revolutionären **SilentSuite** reduziert der SIGNA Pioneer die Lärmbelastung auf ein Minimum.

Röntgen/Sonographie · Mammographie mit Biopsie
Knochendichtemessung · Röntgentiefenbestrahlung
Computertomographie · Kernspintomographie

Villingen-Schwenningen
Bahnhofstraße 7/1
07721 / 9976590

Berliner Straße 23
07721 / 22585

Donaueschingen
Herdstraße 13
0771 / 4881



**PRAXIS
DR. RAHN**

Radiologisches Zentrum
Dr. Rahn & Kollegen
www.radiologie-schwarzwald-baar-kreis.de

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

„Die Schönheit der Dinge lebt in der Seele desjenigen, der sie betrachtet“, schrieb der Schotte und Vordenker der Aufklärung David Hume. Er schrieb dies in einer schwierigen Zeit seines Landes und wir alle wissen, dass solche Zeiten immer wieder überwunden werden müssen.

Leben wir hier – mitten in Europa – nicht in einer der schönsten Gegenden der Welt? Der Rhein schlängelt sich durch die Ebene, Schwarzwald und Vogesen bescheren uns einzigartige Naturschauspiele und das Angebot an Waren und Dienstleistungen in unserer Region ist so vielfältig und exotisch, wie es nach Jahrhunderten wechselvoller und abenteuerlicher Geschichte nicht interessanter sein könnte: Das Beste aus vielen Welten hat sich hier gehalten. Unterschiedliche Kulturen finden ihren Meister in der Eigenschaft dieser Menschen mit Mut und Tatkraft. Betrachten wir unseren Lebensraum mit David Hume und seinem Blick der Schönheit, dann entsteht ein nicht zu überbietendes Gefühl, das uns durch alle Schwierigkeiten tragen kann. Es war immer dieser Blick, der zum guten Gelingen aller Unternehmungen geführt hat.

In les bonnes adresses stellen wir Ihnen Unternehmerinnen und Unternehmer vor, die ihre schöpferische Kraft genutzt haben, die ihre Türen öffnen, um Ihnen ihr Warenangebot in Handel und Handwerk zu präsentieren. Wenn Sie ein Geschäft betreten, ist zu diesem Zeitpunkt bereits viel Arbeit von diesen Menschen geleistet worden: Aus der Fülle der Hersteller wurde die Auswahl für das Sortiment getroffen; es wurde gefiebert, ob dieses ankommt. Oder es wurde mit ausgesuchten Lieferanten verhandelt, um die exklusiven Wohnwünsche der Kunden zu verwirklichen – doch sind die Kunden über die wunderbaren Möglichkeiten der Umsetzung ausreichend informiert? Investitionen in Forschung und medizinische Fortbildung wurden getätigt; finden die Patienten den Weg zum Beratungsgespräch mit den Ärzten? Also wurden viele Überlegungen und Entscheidungen im Vorfeld getroffen, um Ihnen, sehr geehrte Leserinnen und Leser, das Beste in einem hochwertigen Umfeld anzubieten und zu präsentieren. Auch hier in les bonnes adresses.

Alles putzt sich für Sie und Ihre Wünsche heraus – auch im Hinblick auf die Winterzeit, in der Sie die eigenen Ansprüche an Wohnen und Gemütlichkeit automatisch höher schrauben. Wenn es draußen bitterkalt wird, ist es schließlich umso wichtiger, sich drinnen wohlfühlen. Lassen Sie uns daher das Angebot genießen und mit Freude eine Auswahl treffen, um lieben Menschen und uns selbst eine Freude zu machen. Es würde mich freuen, wenn Ihnen die Lektüre von les bonnes adresses dabei eine gute Anregung ist, eine gute Adresse nennt oder gar Entscheidungsstütze ist.

Ihnen wünsche ich eine wundervolle Winterzeit und ein immer inspiriertes Leben.

Herzlichst

Ihre

Caroline Kross



Ihre Vision unser Film

Kein Medium ist emotionaler als ein Film und gleichzeitig so einfach zu konsumieren. In Bewegtbild verpackte Botschaften erreichen mehr Menschen, schaffen mehr Emotionen und machen Ihr Unternehmen besser bekannt als in jeder anderen Form.

Nutzen Sie Ihr Video auf Ihrer Homepage, für Ihren Messeauftritt, oder sorgen Sie für Gesprächsstoff in den Sozialen Netzwerken.

Wir sind Ihre Experten für ganzheitliche Kommunikation in den Neuen Medien. Unsere innovativen und erfahrenen Profis unterstützen Sie bei der erfolgreichen Umsetzung Ihrer Marketingstrategie.

Wir bringen Ihre Botschaft an die richtige Zielgruppe – außergewöhnlich, kreativ und genau auf den Punkt gebracht. Egal ob Imagefilm, Werbespot, Erklärfilm, Eventvideo oder Ausbildungsfilm – wir erschaffen für Sie mit viel Leidenschaft und Expertise genau den Film, den Sie wünschen. Dabei kümmern wir uns professionell um alle Belange Ihrer Filmproduktion.



www.mps-mediaproduction.de

**mps Media Production Service
GmbH & Co. KG**
Niederlassung Offenburg

Zähringerstraße 6
77652 Offenburg
Fon 0781/207-0
info@mps-web.tv



CONTENT

- 6 - 7 Gastronomie
Weihnachten – Gastro Mama?
- 8 - 13 Engadin - Spezial
Traumhafter Silbersee
- 14 - 29 Automobile
Aston Martin
- 20 - 25 Wohnkultur
in Corona-Zeiten
- 26 - 35 Wellness & Gesundheit
Schönheit für den Mann
- 36 - 50 Freizeit
Freizeitaktivitäten



les bonnes adresses

Impressum

Freiburger Telefonbuch Verlag
GmbH & Co. KG
Brunnenstraße 6, 79098 Freiburg
Telefon 0781 / 207 10
www.lesbonnesadresses.de

Redaktion: les bonnes adresses
Titelbild: stock.adobe.com © Tijana



Weihnachten – Gastro Mama?



So ziemlich jeder Mensch freut sich auf die Weihnachtszeit. Die meisten von uns haben sie als ruhige Zeit im Bewusstsein, die man im Kreis seiner Liebsten verbringt. Häufig kommt die ganze Familie zusammen, um eine schöne Feier zu erleben. Sind alle Familienmitglieder beruflich stark eingespannt, so sind diese Zusammentreffen umso bedeutsamer. Denn dann sehen sie sich im Alltag das ganze Jahr über entweder selten oder nur unter nicht ganz entspannten Umständen. Nicht nur für sie, sondern für uns alle gilt, dass wir die Weihnachtszeit so schön und harmonisch wie möglich verbringen wollen.

Neben der Besorgung passender Weihnachtsgeschenke ist die Planung von Weihnachten die wahrscheinlich größte Herausforderung in der besinnlichen Zeit. In vielen Familien ist es Tradition, sich zu Hause bei jemandem aus der Familie zu treffen, um entsprechende Feste gemeinsam zu feiern. Allerdings hat der Gastgeber zuweilen alles andere als eine angenehme und ruhige Zeit, wenn er die notwendigen Besorgungen, Vorbereitungen und die Bewirtung seiner ganzen Familie allein erledigen muss. Hierüber sollte gut nachgedacht werden, denn die



besinnliche Zeit ist etwas ganz Besonderes, die auch Profis wunderbar für uns gestalten können.

Mit der ganzen Familie im Heim

Grundsätzlich gibt es nichts Schöneres, als mit seiner vertrauten Familie eine harmonische Zeit zu verbringen. In Familien, in denen es Tradition ist, jedes Jahr die besinnliche Zeit gemeinsam als Großfamilie im Heim eines Mitglieds zu feiern, kann dem Gastgeber oder der Gastgeberin etwas von der Belastung abgenommen werden. Sofern die anderen spüren, dass es Stress bedeuten könnte, die Festivität zu veranstalten, warum nicht die Herangehensweise etwas verändern? Statt einem einzelnen Familienmitglied alle Besorgungen und die Bewirtschaftung allein zu überlassen, können alle etwas beitragen. Vorher absprechen, wer beispielsweise für die Getränke zuständig ist, wie die Verpflegung aussehen soll und welche Köstlichkeiten jeder Einzelne zum Familientreffen mitbringt, kann schon viel zur Entspannung der Gastgeber beitragen. Wer Spezialitäten beim Feinkostlieferanten bestellt, sollte dabei genauso willkommen heißen werden wie Eigenproduktionen jeder Art.

Tipp: Machen Sie durch Aufteilung schon im Vorfeld etwas Gemeinsames aus den Feierlichkeiten und auf keinen Fall eine Konkurrenz daraus.

Relaxte Abendgestaltung

Immer stärker im Trend liegen gemeinsame Kochabende. Dabei lassen sich die Aufgaben sehr gut verteilen und ein großer Spaß ist vorgeplant. Dadurch gelingt es fast immer, die Last der Arbeit und der Verantwortung von den Schultern des einzelnen Familienmitglieds oder der Gastgeberfamilie zu nehmen. Zusätzlich macht eine gemeinsame Planung der Abende und der Zeit, die man zusammen verbringen will, wesentlich mehr Freude. Auch für das Programm lässt sich auf diese Weise sorgen, wenn die Familie beispielsweise Aktivitäten und Spiele abstimmt. Klären Sie, wer welches Spiel oder welches Instrument mitbringen möchte.

Tipp: Sind alle Familienmitglieder gleichermaßen beteiligt, entsteht eine besonders schöne Weihnachts- und Silvesterzeit.

500 g Magerquark
250 ml Mascarpone

30 Spekulatius
50 ml Amaretto
Zucker
100 ml Milch
Spekulatius-Brösel

10 Spekulatius in Amaretto (für die alkoholfreie Variante mit Milch) einweichen und zerdrücken, dann mit dem Magerquark verrühren. Mit Zucker je nach Belieben nachsüßen. (Achtung! Der Spekulatius selbst ist schon süß.) Mascarpone unter die Creme heben. Die restlichen Spekulatius in der Milch einweichen (wer will, kann auch hier etwas Amaretto zufügen) und zerdrücken.

Große Gläser bereitstellen. Immer abwechselnd eine Schicht Spekulatius-Quarkcreme und eingeweichte Spekulatius einfüllen. Zum Schluss mit etwas zerbröselten Spekulatius bestreuen und gekühlt servieren.

Wer's noch etwas winterlicher mag: Glühwein mit etwas Speisestärke andicken, ihn auf einem Teller verteilen und die Spekulatiuscreme mit gekochten Birnenscheiben und Spekulatiusbröseln servieren. Dazu etwas Zitronenmelisse und mit Zimt bestäuben. Fertig!



Engadin

Highlife auf dem Gipfel der Welt

ENGADIN

Traumhafter Silsersee

Das Engadin hat eine Stärke: Es erfüllt alpine Träume. Egal welcher Art. Gerade im Sommer und im Herbst sind die Möglichkeiten unerschöpflich: Biken, Wandern, Trailrunning, Wildtiere beobachten. Klettern, Surfen, Golf spielen.

Blau blüht der Enzian – aber ob Wanderer ihn entdecken, ist ungewiss. Sicherlich können sie sich aber auf die unzähligen Blautöne freuen, in denen die Engadiner Bergseen

ihnen entgegenleuchten. Für ihre Namen ließ sich der Volksmund zu Recht von den schönsten Edelsteinen inspirieren.

Wenn die Lärchen im Herbst ihre Nadeln in den Silsersee fallen lassen, bläst der Malojawind sie über die Wasseroberfläche und rollt sie mit den Wellen zu kugeligen Gebilden. Diese fluffigen Nadelbällchen werden bis zu 20 cm groß und bieten, gemächlich im Wasser schaukelnd, einen lustigen Anblick. Mit dieser

Heiterkeit im Gemüt hat der Konditor Conrad Peer aus Sils Maria vor langer Zeit eine feine Silserkugel aus Schokolade erdacht, die man sich unbedingt auf der Zunge zergehen lassen sollte! Dies verleiht auch genügend Energie für einen Spaziergang am Silsersee, wo es neben geballter Naturpracht die Halbinsel Chastè zu entdecken gibt. Die vielen Sitzbänke laden hier zum Verweilen ein, um dem fast unirdisch schönen Panorama die Zeit zu widmen, die es verdient.

Blick vom Ufer des Silsersees auf die von der untergehenden Sonne rot erleuchtete Spitzen des Corvatschs (3303 m). Im Vordergrund das schwarze Eis, im Hintergrund der Mond in der Abendstimmung.



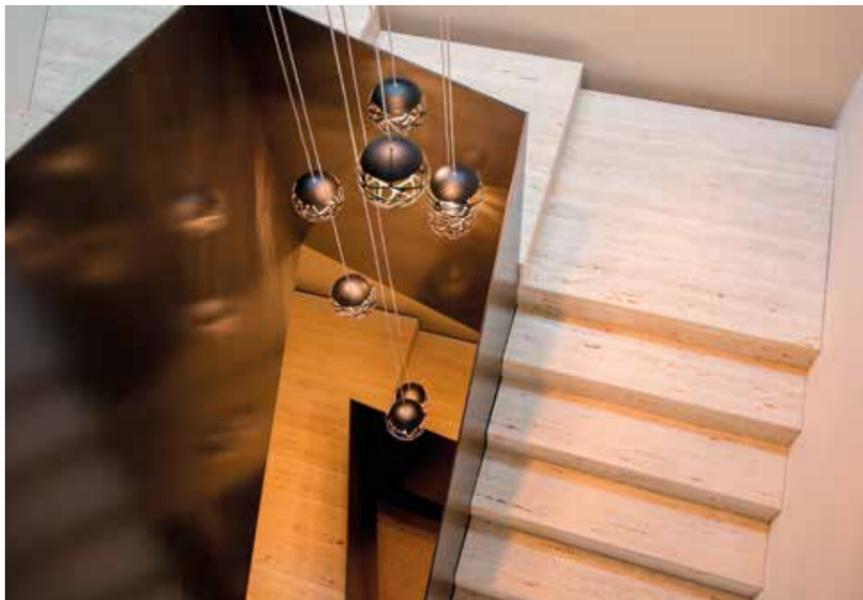
Gipser- und Fassaden- arbeiten vom Feinsten!



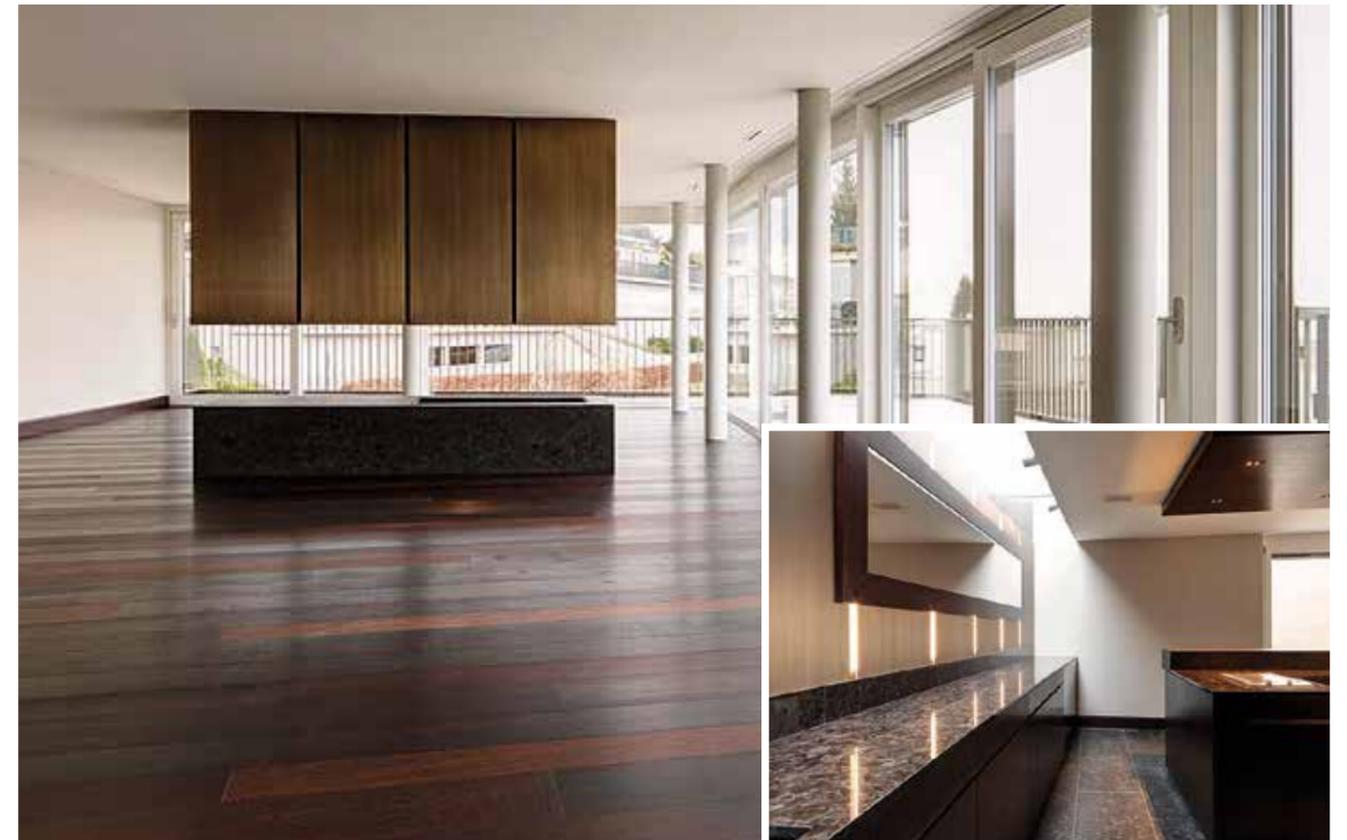
Wenn es eine Firma schon länger als 10 Jahre gibt, muss das gute Gründe haben. Bei der RF Bau GmbH lassen die sich präzise benennen: Beste Qualität, faire Preise und ständige Weiterentwicklung.

Traditionsbewusst schauen wir auf die Geschichte unseres Handwerksbetriebs, gleichzeitig haben wir die Zukunft im Blick und orientieren uns an den ganz aktuellen Bedürfnissen unserer Kunden.

2007 gründete Roger Frieden sein Gipser- / Fassadengeschäft, das er rasch zu bemerkenswertem Erfolg im Großraum Pfäffikon führte. Heute zählt das Unternehmen 12 Mitarbeiter.



Ein Unternehmen mit Tradition und Zukunft



Die RF Bau GmbH steht für Qualität, Präzision und Zuverlässigkeit rund um den Zürichsee. Um den ästhetischen und edlen Anforderungen von Individualität und Exklusivität unserer Kunden gerecht zu werden, verwenden wir Materialien von namhaften Herstellern, deren Qualität und geprüfte Produktgüte bewährte Tradition ist.

Wir bieten Ihnen erstklassige, individuelle und hochwertige handwerkliche Lösungen rund um Ihr Gebäude sowohl von innen als auch von außen.

Die RF Bau GmbH ist Ihr Spezialist und Berater in den Bereichen Fassaden-, Gipser- und Malerarbeiten.

RF Bau GmbH
ROGER FRIEDEN
Wilenstrasse 26 - 8832 Wilen
info@rfbau.ch - www.rfbau.ch
Telefon 044 784 07 12



AUTOMOBIL

AUTOS DIE SPASS MACHEN



Foto: dja/RUD Ketten

TIPPS

für grenzenlosen Winterspaß

Rechtzeitig an Schneeketten denken!

In diesem Jahr freuen sich viele Menschen besonders auf den Winterurlaub, daher sollten sie sich gut vorbereiten. Das Reisejahr 2020 lief ganz anders als erwartet, Urlaube in fernen Ländern waren und sind noch immer beinahe unmöglich. Umso mehr freuen sich viele auf die kommende Skisaison, denn in die beliebten Wintersportländer kann man nach derzeitigem Stand sorglos reisen. Die Fahrt mit dem Auto in schneereiche Gebiete sollte man gut vorbereiten. Schneeketten bieten

auf langen und steilen Steigungen mit Neuschnee oder festgefahrener Schneedecke einen erheblich besseren Halt als Winterreifen und sind auf vielen alpinen Strecken ohnehin vorgeschrieben. Vom Anbieter RUD gibt es die Schneekette innov8 Hybrid. Sie ermöglicht mit ihrem Montagebügel ein noch schnelleres und einfacheres Anbringen, die Verpackung wurde auf recycelbaren Karton umgestellt.

Unter www.rud.com gibt es alle weiteren Infos.

FOTO LINKS

Auf vielen Alpenstrecken sind die Ketten bei winterlichen Straßenverhältnissen ohnehin vorgeschrieben. Wer sich nicht daran hält, muss mit hohen Bußgeldern rechnen.

FOTO RECHTS

Auf langen und steilen Steigungen mit Neuschnee oder festgefahrener Schneedecke kann man ohne Schneeketten schnell Probleme bekommen.



Foto: dja/RUD Ketten



ASTON MARTIN

Vantage

Der Aston Martin mit AMG Power – call me 007.

Heute begeben mich auf geheime Mission mit dem Vantage von Aston Martin. Ich mutiere quasi zum Bond-Girl. Und als solches darf ich natürlich auch das Bond-Car fahren, das auf alle Fälle vorbereitet sein muss. Aus dem Stand spurtet es in 3,6 Sekunden auf Tempo 100. Von 0 auf 200 schafft es der 4.0-Liter-Vantage in nur 13 Sekunden. Aber ein richtiges Bond-Girl-Mobil benötigt natürlich noch weitere Gadgets. Auf meiner geheimen Mission habe ich herausgefunden, was der Vantage zu bieten hat. Let's go. No time to die.

Der wunderschön gezeichnete britische Luxus-Supersportler wird von einem Vier-Liter-V8-Biturbo mit 510 PS befeuert. Diese „Waffe“ ist ganz neu im Vantage. Die Briten haben

sich nämlich von ihrem klassischen Aston Martin Saug-Motor verabschiedet und kooperieren jetzt mit der schwäbischen Motoren-Schmiede AMG. Der Vier-Liter-V8-Biturbo hat sich dort schon in einigen AMG-Modellen bewährt. Die Motoren-Kooperation hat sich angeboten, weil Mercedes eine Minderheitsbeteiligung an Aston Martin erworben hat. Noch gehört die Mehrzahl der Aktien (Ralph Lauren, Tommy Hilfiger, etc.) dem kanadischen Unternehmer Lance Stroll, der als Rennstallbesitzer aus der Formel-1-Szene bekannt ist.

Aber zurück zum Vantage. Im Vergleich zu seinem Vorgänger zeigt der aktuelle Vantage auch optisch deutlich seine Rennsport-Gene. Die breite, böse blickende Front erinnert an einen Rennwagen. Der lange

Vorderbau mit dem tief liegenden Frontspoiler aus Karbon harmonisiert bestens mit Elementen aus dem klassischen Aston-Design. Der neue Vantage schaut jedoch aggressiver und athletischer in die Welt, als man es von einem Aston gewohnt war. Die superschmalen Golden-Eye-Scheinwerfer runden den atemberaubenden Look mit Finesse ab. Das breite Kreuz des Vantage ist weiterer Ausdruck für seine Sportlichkeit. Das flasht nicht nur Bond himself.

Die extrem dünne Heckleuchtengrafik illuminiert die volle Breite des Vantage Hecks. Sie demonstriert pure Power. Der lackierten Diffusor gibt dem Heck des Vantage eine weitere Rennwagen-Attitüde. Lufteinlässe an den Seiten und die aerodynamische Form der Fenster runden das Sportwagen-Paket harmonisch ab. Mit seinen 20-Zoll-Rädern, den schwarzen Bremssätteln und dem schwarzen Bodypack scheint der Vantage jede noch so schwere Mission erfüllen zu können. Da wird das Herz des ach so harten Bond-Girls weich. Klar ist aber auch: Undercover-Missionen gelingen mit dem neuen Vantage allerdings kaum. Die Kiste fällt richtig auf und zieht die Blicke auf sich. Auch den Innenraum prägt die Anmutung eines echten Sportlers. Die Funktionalität scheint ganz auf den Fahrer bezogen. Die Fahrposition nur knapp über dem Asphalt erzeugt ein intensives Fahrerlebnis. Das Ensemble der Materialien

aus Alcantara und Carbon lässt den Innenraum elegant und zeitgleich sportlich-aggressiv anmuten.

Das Sieben-Gang-Doppel-Kuppelungsgetriebe schaltet superschnell und kaum merklich. Nur eine minimale Unterbrechung der Beschleunigung ist zu konstatieren. Im Zusammenspiel mit dem Sperrdifferenzial ergibt sich ein Fahrvergnügen, das pure Fahrfreude vermittelt. Bei diesem Vortrieb kann kein Schuft mehr entkommen. Nehmt euch also in Acht. Die Höchstgeschwindigkeit unseres 4.0-Liter Vantage liegt übrigens bei beachtlichen 314 Stundenkilometern. Da kommt dem Bond-Girl keiner zu nah. Auch wenn es vom kraftvoll-sportlichen Sound der AMG-Maschine abgelenkt ist, schützt sie die Pace des Vantage vor aufdringlichen Verfolgern. Weil das Bond-Girl immer perfekt gekleidet sein möchte, nutzt es gern das 270-Liter-Gepäckabteil. Auch für Agent-Ausrüstung wäre hier noch Raum. Die Freude mit dem Aston Martin Vantage ist unbeschreiblich. Ein Traumwagen, nicht nur für Bond-Fans. Auch NinaCarMaria ist geflasht. Denn die Kombination aus Kraft, Technik und Optik haben sie umgehauen. Die Preise für den Vantage starten in der Basis bei 149.000 Euro. Der Testwagen hatte noch einige Optionen an Bord, so kamen am Ende 241.666 Euro zusammen. Darauf erst mal einen eisgekühlten Martini. Geschüttelt. Nicht gerührt.



Mit freundlicher Genehmigung von www.NinaCarMaria.de

Web: www.der-autotester.de
 Facebook: www.facebook.com/der.autotester.de/
 Instagram: www.instagram.com/der_autotester.de_carmagazine





Wohnkultur

WOHNKULTUR

in Corona-Zeiten

Interview mit Dick Spierenburg, Creative Director der „imm cologne“



Dick Spierenburg – Architekt, Juror des renommierten „reddot“-Award und Creative Director der internationalen Möbel- und Einrichtungsmesse „imm cologne“

In diesem Jahr scheint alles anders. In allen Gesellschaften rund um den Globus wird der jeweilige Lifestyle angesichts der Corona-Pandemie auf die Probe gestellt, hinterfragt, angepasst.

Digitale Medien werden intensiver genutzt, Berufs- und Privatleben überschneiden sich mehr als früher und der Wunsch nach Rückzug und Naturerlebnis wird stärker. Was bedeutet das für unsere Wohnkultur? Diese Frage stellen wir einem echten Macher im Architekturbetrieb. Der Architekt und Creative Director der großen europäischen Einrichtungsmesse „imm cologne“, Dick Spierenburg, antwortet mit neuen Perspektiven für das Wohnen der Zukunft.

Wohntrends entstehen zwar nicht über Nacht, aber ist es dennoch möglich, dass sich durch die Corona-Pandemie Wohn- und Alltags-trends verändern?

Dick Spierenburg: Die Pandemie ist eine kurzfristige, aber sicherlich traumatische Erfahrung, die mit Sicherheit Spuren in der Gesellschaft hinterlassen wird. Es wäre naiv anzunehmen, dass unsere Art des Wohnens davon ausgeschlossen wäre. Aber wie nachhaltig sie sich in unseren vier Wänden und unserem Alltag niederschlägt, können wir jetzt noch



nicht sagen. Ich glaube aber schon, dass Nähe und unbeschwerte Geselligkeit für lange Zeit etwas Besonderes für uns bleiben werden. Vor allem aber haben wir erfahren, dass sich unsere Welt von heute auf morgen komplett verändern kann. Wir sind sensibler für Gefahren. Vielleicht, das ist meine heimliche Hoffnung, lässt es uns auch die Gefahr, in der wir durch Klimawandel und Artensterben sind, mit mehr Realitätssinn und Veränderungsbereitschaft wahrnehmen.

Krisen lösen Ängste und Sorgen aus. Wie wirkt sich so eine Krise nach Ihrer Erfahrung auf Wohnbedürfnisse aus?

Dick Spierenburg: Ganz allgemein kann man sicherlich davon ausgehen, dass uns die Wohnung Sicherheit bietet und daher für uns alle wichtiger geworden ist. Die Frage ist aber, was es für unsere Wohnkultur bedeutet, wenn die intensive Nutzung digitaler Medien, die Überschneidung von Berufs- und Privatleben sowie der Wunsch nach Rückzug und Naturerlebnis innerhalb der „Komfortzone Wohnung“ zusammenkommen. Die Wohnqualität wird künftig nicht nur durch die Gestaltung der Räume, sondern auch durch die Übergänge von innen und außen bestimmt werden. Architektur und Interior Design spielen mit offenen Fassaden, Loft-ähnlichen Kon-

zepten und Möbeln, die Raumfunktionen übernehmen. Zur Durchlässigkeit modernen Wohnens gehören WLAN und Konnektivität genauso wie der wohnlich ausgestattete Balkon oder der Garten, das Homeoffice genauso wie der Raum zum Socializing.

Welcher Trend ist für Sie im Moment am deutlichsten?

Dick Spierenburg: Im Moment wollen wir alle draußen leben, rauskommen. Der Trend zum Outdoor Living, also zum Sommerwohnzimmer auf Balkon, Terrasse und Garten, ist durch die Erfahrung von Lockdown und sozialer Distanzierung sicherlich noch verstärkt worden. Geschützte, gut gestaltete und qualitativ hochwertig eingerichtete Plätze im Freien sind die Übergangszone von der Isolierung im sicheren Hafen – unserer Wohnung – zum „normalen Leben“. Und genau das wollen wir natürlich zurückhaben. Der zweite dominante Trend ist das Homeoffice. Ich bin mir sicher, dass das keineswegs eine temporäre Erscheinung ist, sondern auch zukünftig erhalten bleibt. Man wird nach kompakten Lösungen suchen, die man permanent nutzen kann. Natürlich ist in diesem Zusammenhang auch die Weiterentwicklung digitaler Technik von großer Bedeutung. Ganz allgemein suchen wir Abstandsmöglichkeiten auch in der Wohnung. In diesem Zusammenhang kann ich mir vorstellen, dass es mehr Sessel als Sofas gibt. In diese Richtung könnte es gehen: etwas in-

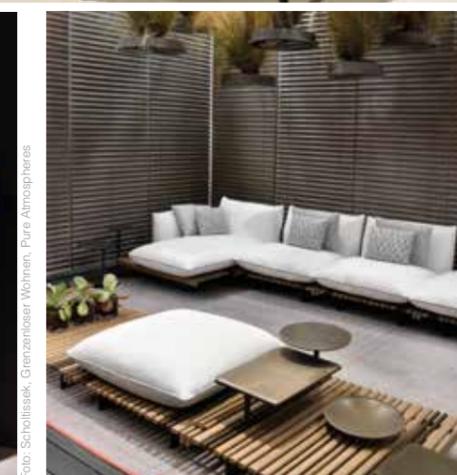
dividueller und immer den Abstand im Blick.

Viele Menschen verbringen in diesem Jahr mehr Zeit zu Hause, arbeiten sogar dort. Dekoriert man dann anders?

Dick Spierenburg: Ich glaube nicht, dass die Isolationserfahrung den persönlichen Geschmack für mehr oder weniger Dekoratives beeinflusst, aber kurzfristig rechne ich schon damit, dass der Wunsch nach einer Wohlfühlatmosphäre durch mehr Dekoration angesichts einer als bedrohlich wahrgenommenen Umwelt zunimmt. In Bereichen wie beispielsweise Leuchten, Kissen, Bildern oder Blumendekoration ist dieses Bedürfnis ja auch schnell zu befriedigen – bei dekorativen Tapeten, Teppichen, Heimtextilien und Möbeln, die Platz zum Dekorieren bieten, lässt man sich gerne erst mal inspirieren. Aber das ist natürlich sehr individuell. In meinem Umfeld nehme ich derzeit eher den Wunsch nach einem aufgeräumten Ambiente wahr, um Platz und Bewegungsfreiheit zu gewinnen. Anders beim Homeoffice: Seine tägliche Nutzung führt in der Regel dazu, dass dieser Bereich mit mehr Sorgfalt eingerichtet und liebevoll gestaltet wird.

Flacht das Interesse an manchen Trends nach der Normalisierung in den Alltag wieder ab?

Dick Spierenburg: Die Trends, die derzeit am meisten Auftrieb durch die Pandemie erfahren, wie eben fließen-



de Grenzen, Outdoor Living und Homeoffice, gab es schon vorher, und sie werden bleiben.

Welche Trends beobachten Sie unabhängig von der Pandemie?

Dick Spierenburg: Es gibt einen wirklich lang anhaltenden Trend, das soziale Leben in die private Wohnung zu verlegen, und auch die stärkere Nutzung der Wohnung für den Beruf macht die heimischen vier Wände durchlässig für die Außenwelt – aber eben nur virtuell oder durch Glasscheiben. Auf Ebene einzelner Möbeltypologien wird sich der Trend zu großen Esstischen durchsetzen – übrigens auch ganz ohne Gebot zum Abstandhalten. Er ist das Zentrum im Haus. Hier trifft man sich, hier isst

man, und da arbeitet man auch. Das hängt aber auch von der Arbeitsweise ab. Mit einem kleinen Schreibtisch hat man einen Platz, der nur der Arbeit vorbehalten ist und mit dem man sich eher in eine Nische zurückziehen kann. Digitalisierung, mehr Einzelhaushalte und die Mobilität von Studenten, aber auch von projektbezogen arbeitenden Experts führen vor dem Hintergrund knapperen Wohnraums in den Innenstädten zu neuen Wohnstrukturen wie Service-Wohnen und so genannten Short- und Long-Stay-Apartments, die einen Teil des Marktes von privat vermieteten Wohnungen übernehmen. Diese Marktentwicklung stärkt das professionelle Interior Design und wird auch auf Einrichtungsmessen wie der „imm co-

logne“ Impulse setzen. Im Jahr 2021 feiern wir übrigens 10 Jahre „Das Haus“ und haben ein neues Konzept erarbeitet. Wir werden vier Appartements zeigen, welche verschiedene Aspekte des Lebens auf 75 bis 100 Quadratmetern verdeutlichen. Man darf gespannt sein. Außerdem wird auch für die „imm cologne“ das Thema Dekoration immer wichtiger werden. Denn gerade in Zeiten von Corona braucht man Dinge, die das Leben angenehmer machen.

Das Gespräch führte Caterina Priesner.

Tip! Die „imm cologne“ findet planmäßig am 18. bis 24. Januar 2021 statt.





WELLNESS & GESUNDHEIT

Vitalität für Körper
und Seele

Das **Immunsystem** mit Genuss unterstützen

Eine bunte Vielfalt an Obst und Gemüse legt den Grundstein für ein gut arbeitendes Immunsystem.



Foto: senzeny/123rf/Barmenia



Foto: Alale auf Pixabay

Bakterien werden oft mit Krankheiten in Verbindung gebracht. Dabei spielen die winzigen Lebewesen eine wichtige Rolle für das Immunsystem des Menschen. Zentrum ist der Darm: „Hier leben ungefähr 1.000 verschiedene Bakterienarten. Deren Aufgabe ist unter anderem die Stärkung des Immunsystems, das dann wiederum unerwünschte Keime unschädlich macht“, sagt Dr. Thomas Wöhler, Gesellschaftsarzt der Barmenia Versicherungen. „Je größer die Artenvielfalt der Bakterien, desto besser kann unser Immunsystem Krankheiten abwehren.“ Der Mensch selbst muss dafür eigentlich nicht viel tun – außer sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren.

Hier einige Tipps:

Viel frisches Gemüse und Obst essen, und zwar möglichst bunt und saisonal. Das sorgt nicht nur für die Zufuhr der Vitamine A, C und E, sondern auch für Antioxidantien und Bitterstoffe. Diese stärken und aktivieren die Abwehrkräfte. Empfehlenswert sind Radicchio, Chicorée, Rucola und alle Kohlsorten. Aber auch Klassiker wie Karotten, Spinat und Fenchel unterstützen das Immunsystem.

Vollkornmehl enthält viele Ballaststoffe, die für einen gesunden Darm sorgen. Darüber hinaus liefert es wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Vor allem Zink, Eisen und Selen sind besonders wichtig. Die Spurenelemente finden sich in Haferflocken, Hirse, Paranüssen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen.

Mit Gewürzen und Kräutern kochen: Ingwer, Kurkuma, Chili, Curry, Muskat und Kreuzkümmel sind reich an ätherischen Ölen, unterstützen das Immunsystem beim Kampf gegen Viren – und schmecken gut.

Viel trinken: Ideal sind 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag. Dafür reicht Leitungswasser – aufgepeppt mit Zitronen- und Orangenscheiben oder Ingwerstückchen schmeckt's nicht nur besser, sondern es stärkt zugleich das Immunsystem.

BUCHTIPP

Natürlich gut drauf

Legale Drogen oder Kräuterwissen? Anne Wanitschek und Sebastian Vigl stellen ihren Leserinnen und Lesern verschiedene Naturheilmittel vor, die natürlich dabei helfen, die Stimmung und das Wohlbefinden zu steigern. Arbeit, Familie, Freizeit: Das alles unter einen Hut bringen zu müssen, bedeutet häufig Stress. Doch statt diesem Stress mit synthetischen Stimmungsaufhellern entgegenzuwirken, geht es auch anders. Und mal ehrlich, die Stimmung und das Wohlbefinden zu steigern, ist auch für sowieso glückliche Leute immer interessant. Die Stiftung Gesundheit hat diesen Buchtitel aus dem humboldt Verlag mit ihrem Gütesiegel für Gesundheitsratgeber ausgezeichnet.

Sebastian Vigl und Anne Wanitschek

**Natürlich gut drauf –
Stimulanzen aus der Natur**

Starke Leistung und
Lebensfreude mit Pflanzenkraft
humboldt Verlag, 1. Auflage 2020
ISBN 978-3-84262-938-7,
Bezugsquelle: Handel,
Preis: 19,99 €



„Natürlich gut drauf“ stellt oft angewendete sowie weniger bekannte pflanzliche Arzneimittel vor. Zudem beinhaltet der Ratgeber Rezepte für Teemischungen.



Die Stiftung Gesundheit ist eine gemeinnützige rechtsfähige Stiftung bürgerlichen Rechts. Sie wurde 1996 unter Aufsicht des zuständigen Innenministeriums auf der Grundlage des Stiftungsgesetzes errichtet und wird beständig durch die Stiftungsaufsichtsbehörde kontrolliert. Gesundheitsbezogene Ratgeber und Websites zu zertifizieren, ist eine der satzungsgemäßen Aufgaben der Stiftung Gesundheit, um mehr Transparenz im Gesundheitswesen zu schaffen.



PRAXIS DR. RAHN

Radiologisches Zentrum
Dr. Rahn & Kollegen

Villingen-Schwenningen

Bahnhofstraße 7/1 · 07721 / 9976590
Berliner Straße 23 · 07721 / 22585

Donaueschingen

Herdstraße 13 · 0771 / 4881

www.radiologie-schwarzwald-baar-kreis.de

Nur das Beste für unsere Patienten



Das radiologische Zentrum Schwarzwald-Baar ist fester Bestandteil der medizinischen Versorgung in der Region. Drei hochmodern ausgestattete und auch rollstuhlgerechte Praxen (Parkplätze vorhanden) am Villingener Bahnhof, in Donaueschingen und im Villingener Goldenbühl setzen alles auf die Gesundheit ihrer Patienten.

Erst im Oktober vergangenen Jahres eröffnete Dr. Wolfgang Rahn eine weitere Praxis in der Berliner Straße im ehemaligen Goldenbühl-Krankenhaus. Mit den aktuellsten medizinischen Geräten werden hier Rönt-

gen, Mammografien, Ultraschall, Knochendichtemessung und Röntgentiefenbestrahlung (Schmerzbestrahlung bei entzündlichen Erkrankungen) durchgeführt. Im Sommer wird die Mammographieabteilung um die Diagnostikmethoden Biopsie (Gewebeentnahme) und Tomosynthese (3D-Darstellung bei niedrig dosierter Strahlung) erweitert.

Auch die Praxis in der Villingener Bahnhofstraße erstrahlt in neuem Glanz: Die Fläche wurde insgesamt nahezu verdoppelt und unter anderem mit einem weiteren Kernspintomographen (MRT) ausgestattet, um die Wartezeiten zu verkürzen und

die neuesten technischen und medizinischen Fortschritte den Patienten zu Gute kommen zu lassen. Neben neuen Untersuchungsmöglichkeiten bietet das derzeit modernste Hightech MRT in Baden-Württemberg eine größere Öffnung für mehr Patientenkomfort. Zusätzlich hat als bisher einzige Firma General Electric nahezu geräuschlose Untersuchungstechnologien entwickelt, die an diesem Gerät bei Bedarf zur Anwendung kommen können.

Die bisherigen beiden MRT kommen weiter zum Einsatz, da das neue 3,0 Tesla MRT nicht für alle Untersuchungen geeignet ist. Der Compu-

tertomograph wurde vor einem Jahr erneuert und ist mit einer besonderen Niedrigdosistechnik ausgestattet. Das Engagement rund um das Wohlergehen der Patientinnen und Patienten ist für Dr. Wolfgang Rahn Pflicht und Ansporn zugleich. Das Ärzteteam um Dr. Wolfgang Rahn sind erfahrene Klinikärzte auf dem neuesten Stand der wissenschaftlichen Ausbildung.

Das hilfsbereite Team von der Arzthelferin bis zur Röntgenassistentin ist bestens geschult und zeichnet sich durch Kompetenz und Menschlichkeit aus.

Immer mehr Männer legen Wert auf eine jugendlich-attraktive, dynamische Ausstrahlung und möchten Zeichen nachlassender Attraktivität korrigieren lassen“, so die Erfahrungen von Dr. Gerhard Sattler, ärztlicher Direktor der Rosenpark Klinik für ästhetisch-operative Dermatologie in Darmstadt. Zur Faltenkorrektur steht heute in der ästhetischen Dermatologie eine breite Palette unterschiedlicher Methoden zur Verfügung. Statt eines chirurgischen Faceliftings bevorzugen die meisten Männer weniger invasive Verfahren, die ambulant und ohne Ausfallzeiten durchgeführt werden können, berichtet Dr. Sattler.

Um ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erzielen, sei eine seriöse Beratung Voraussetzung, bei der das Behandlungskonzept sorgfältig auf die Wünsche und Vorstellungen des Patienten abgestimmt wird. Ein Verfahren zur Gesichtsverjüngung und Hautstraffung, das ohne Schnitte, Hautabtragung, Einbringen von Fremdmaterialien und anschließender Ausfallzeit auskommt, ist beispielsweise das Thermo Lifting, erklärt der Dermatologe. Dabei werden kontrollierte Mengen von Radiowellenenergie an tiefere Hautschichten abgegeben.

Sie erwärmen dort das Kollagenewebe. Durch die Erwärmung ziehen sich die Kollagenfasern zusammen. Die Haut wird innerhalb kurzer Zeit

sichtbar straffer. Zudem wird die körpereigene Neuproduktion von Kollagen angeregt, so dass im Verlauf der folgenden zwei bis sechs Monate ein Langzeiteffekt mit einem deutlich jüngeren, frischeren Aussehen eintritt. Verschiedene Lasersysteme oder die Blitzlampentechnik können die Hautstruktur ebenfalls verbessern. Neben feinen Fältchen können mit solchen Verfahren erweiterte Äderchen oder Pigmentflecken behandelt werden. Wer dann doch auch an die richtigen Falten ran will, kann durch Unterspritzen mit verschiedenen Materialien wie Hyaluronsäure, Poly-L-Milchsäure, Kalzium-Hydroxylapatit oder Eigenfett das Faltenniveau verringern lassen. Mit Hyaluronsäure zum Beispiel polstern Experten zudem Zonen wie Ober- und Unterlippe oder Wangen auf, in denen die Haut während des Alterungsprozesses

Unterhautgewebsvolumen verliert. Hyaluronsäure verbessert das Feuchtigkeitsmilieu der Haut durch eine hohe Wasserbindungsfähigkeit und regt den Stoffwechsel im Bindegewebe an, so dass sich das Hautbild nach und nach noch verbessert. Der Effekt hält bis zu sechs Monaten an und kann durch Wiederholungsbehandlungen optimiert werden. Störende Mimikfalten wie „Sorgenfalten“ an Stirn und Nasenwurzel sowie Augenwinkelfalten lassen sich auch durch Einspritzen von Botulinumtoxin Typ A mildern, das den Nervenimpuls für Muskelkontraktionen hemmt, erklärt Dr. Sattler. Das Gesicht wirkt so entspannter und jünger. Wird das Medikament präzise platziert und dosiert, sei keine Beeinträchtigung der natürlichen Mimik zu befürchten, räumt Dr. Sattler ein häufiges Vorurteil aus.

SCHÖNHEIT

für den Mann

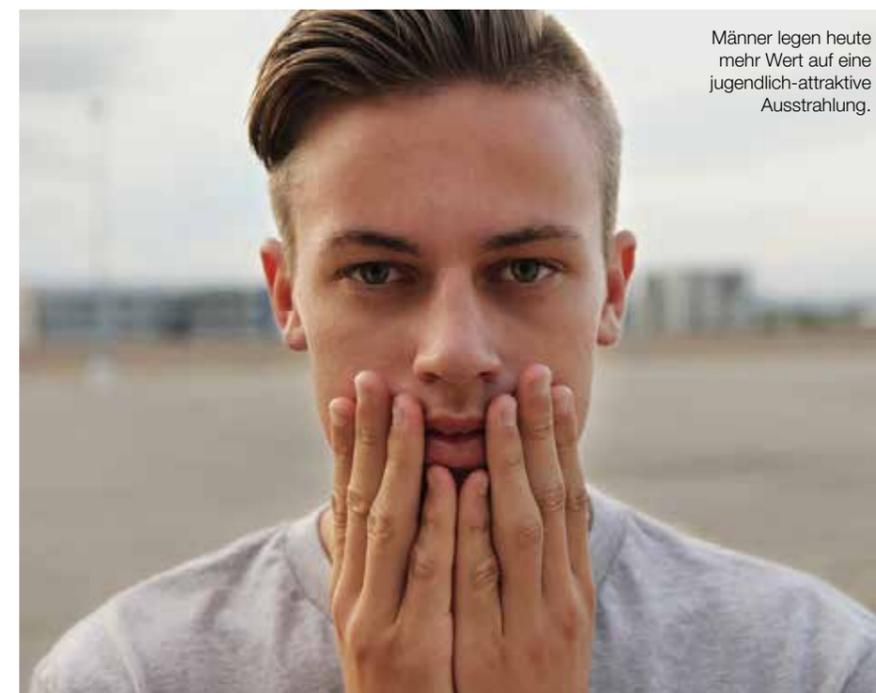
Die meisten Männer bevorzugen weniger invasive Verfahren für ein gutes Hautbild.

Bei allen Verfahren sei viel Expertise des Behandlers und eine genaue Kenntnis der Gesichtsanatomie erforderlich, betont Dr. Sattler. Selbstverständlich können verschiedene Methoden auch kombiniert werden. Der Dermatologe empfiehlt ein Vorgehen in unauffälligen, dezenten Behandlungsschritten, die nach Bedarf wiederholt werden. So kann Mann sich bis ins Alter ein dynamisches, attraktives Aussehen bewahren, ohne „geliftet“ oder „künstlich“ zu wirken. abd/ BVDD

Männer legen heute mehr Wert auf eine jugendlich-attraktive Ausstrahlung.



Dezente Faltenkorrektur liegt im Trend.



MOSKAU

Einmal Baden-Baden, Moskau
und zurück





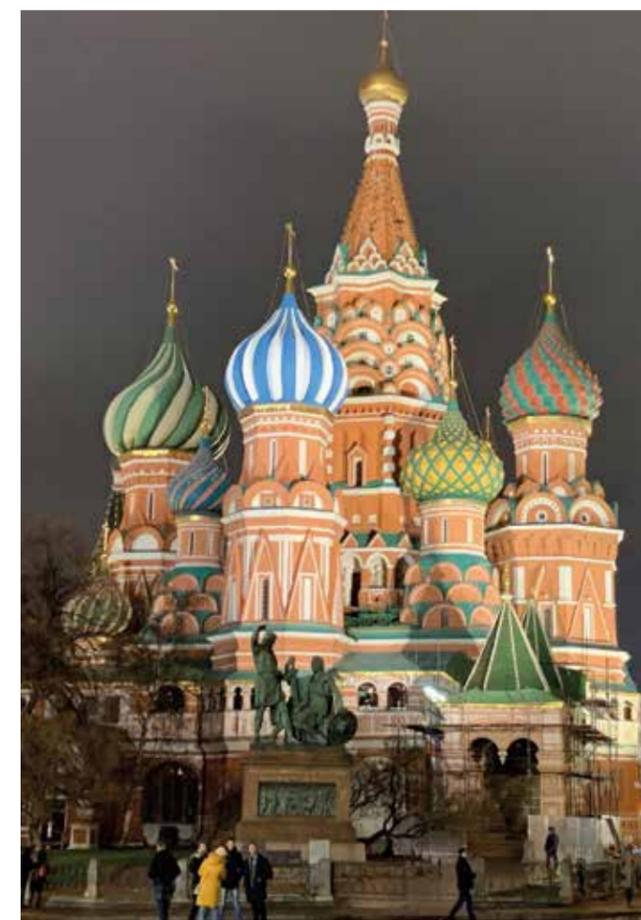
Friedbert Weizenecker besucht **MOSKAU**

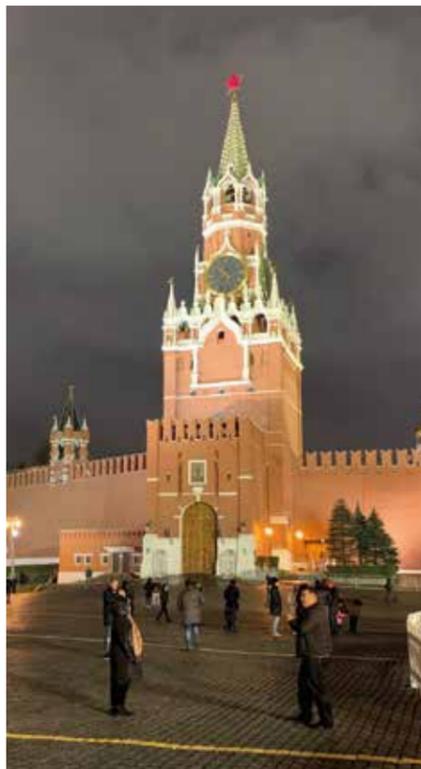
Moskau war für mich immer schon ein ambivalentes Reiseziel. Einerseits übte das ehemalige Zarenreich schon seit Jugendtagen eine Faszination auf mich aus. Andererseits hat mich das politische System davon abgehalten, mir selbst ein Bild zu machen. So eine gewisse Furcht schwang da immer mit. Mag sein, dass ich hier gestrig denke oder fühle, aber so ist das.

Nun war allerdings eine Gelegenheit gekommen, die mich dazu gebracht hat, das mulmige Gefühl zu überwinden, auch wenn es politisch zwischen durch schon bessere Zeiten gegeben hätte. Eine günstige Direktflug-Verbindung mit der russischen Fluglinie Pobeda zwischen Baden-Baden und Moskau-Wnukowo zu einem Preis, für den die Deutsche Bahn mich nicht mal nach Köln bringen würde, hat uns überzeugt. In nur 3,5 Stunden ist man in der russischen Metropole.

Die Einreise war wie erwartet. Die Grenzbeamten scheinen noch nicht mitbekommen zu haben, dass wir im 21. Jahrhundert leben. Lächeln scheint verboten. Eine angenehme

Ankunft sieht anders aus. Wobei ich das in New York auch sage. Etwa 40 Kilometer muss man mit dem Auto zurücklegen, um vom Airport Wnukowo in die City zu gelangen. Wir haben dazu einen der beiden empfehlenswerten Fahrdienste-Dienste (Gett oder YandexGo) genommen. Ihre Apps sind in englischer Sprache konfiguriert, so braucht es keine Russisch-Kenntnisse. Funktioniert bestens, ist zuverlässig und günstig. 20 Euro sind für die genannte Strecke, die in Abhängigkeit vom Verkehr eine runde Stunde dauert, wirklich wenig Geld. Eine Unterhaltung mit der Fahrerin war aufgrund unterschiedlicher Sprachen allerdings nicht möglich. Weil wir offensichtlich als Deutsche erkennbar waren, hat sie uns deutsche Schlager über ihr Smartphone zum Besten gegeben. Danke dafür. Die Stunde war schnell vorbei. Vorbei geht es an hunderte Meter langen kahlen Wohnburgen, erst zum Zentrum hin werden die Gebäude älter und manche auch schöner. Feudal zeigt sich dann die City. Auf den Straßen fallen mir Super-Luxus-Limousinen ins Auge, die ich noch in keiner anderen Stadt dieser Erde in der Dichte gesehen habe.





Bewährungsprobe Covid-19

Ethische Geldanlage schafft sozialen Mehrwert in der Krise



Kleinbäuerinnen und Kleinbauern in Ruanda liefern Teeblätter für den Oikocredit-Partner Karongi Tea ab.

Foto: Oipmeer Reports

Ältere Russen sprechen vielfach kein Englisch. Die Jungen dagegen schon. Die Jugendlichen zeigen sich welttoffen, geben gerne Auskunft. Sie machen Moskau zu einer globalen Metropole. Ihr Lifestyle mit den Edelmarken der Welt und ihr selbstbewusster Modestil setzen Akzente. Aber machen wir uns nichts vor, was wir im Zentrum Moskaus erlebt haben, ist eine Elite. Die russische Lebenswirklichkeit findet man weiter draußen. So auf einem Markt, auf dem Russen bei Temperaturen unter null Grad auf dem Boden sitzend Habseligkeiten feilbieten, auf die sie verzichten können. Käufer sind jedoch Mangelware. Als es dunkel wird, wird fast alles wieder eingepackt.

Wir schauen uns natürlich das an, was Moskau an Sehenswürdigkeiten zu bieten hat. Und auch der Kremel mit der Duma steht auf dem Pflichtprogramm. Viele Wege lassen sich in der City zu Fuß zurücklegen. Das macht natürlich hungrig. Kulinarisch hat mich Moskau positiv überrascht. Mit dem Finger haben wir auf die Speisen gezeigt, die wir wollten. Auch wenn wir nicht wuss-

ten, was das war, geschmeckt hat uns fast alles. Es gibt viele Speisen mit Fisch. Das passt. Apfelstrudel – das hätte ich nicht gedacht – soll eine russische Spezialität sein. Aber Russland und Österreich sind einander ja nah, wie jüngere Skandalchen in der Politik gezeigt haben.

Der Weihnachtsmarkt auf dem Roten Platz braucht sich vor keinem anderen zu verstecken. Wer nach Corona die Möglichkeit hat, nach Moskau zu reisen, erlebt dieses kitschige Schauspiel in der Adventszeit. Das Kaufhaus GUM selbst erstrahlt in Millionen von Lichtern. Aber auch ein Besuch während der Öffnungszeiten sollte man sich nicht entgehen lassen. Ein Kaufhaus dieser Art habe ich davor noch nicht gesehen.

Unser Tipp: Bei der Auswahl des Hotels sollte man nicht sparsam sein. Wir haben uns das 5-Sterne-Hotel „Peter 1“ ausgesucht. Woher da die vielen Sternchen kamen, blieb uns verschlossen. Das durchgelegene Bett war nur mit einer Schranktür unter der Matratze zu ertragen.

Der Rückflug nach Baden-Baden war bis auf den letzten Platz ausgebucht. Unter den Passagieren nur vier Deutsche. Baden-Baden hat um 1800 herum eine russisch geprägte Geschichte. Schon zur Zarenzeit war Baden-Baden die Sehnsuchtsstadt der Moskowiter. Deshalb ist die mondäne Kleinstadt mit den prunkvollen Gebäuden, der Spielbank und dem Schwarzwald bei Russen heute wieder sehr beliebt und wohl der Grund, warum es eine Direktverbindung zwischen Moskau und der kleinen Stadt an der Murg gibt. Auch wenn uns Moskau fasziniert hat, möchten wir dort nicht dauerhaft leben und freuen uns, schnell und wohlbehalten in der beschaulichen badischen Heimat angekommen zu sein. Ohne zu ahnen, dass wir viel Glück gehabt haben, diese außergewöhnliche Reise so kurz vor einer schlimmen Pandemie noch erlebt zu haben.

Mit freundlicher Genehmigung von
Dr. Friedbert Weizenecker
www.der-reisetester.de

Kostenlose Handys für Kleinbauern, Milchkühe statt Schulspeisung. Das klingt nicht nach einer Geldanlage, gehört aber zu den kreativen Maßnahmen, die im Umfeld von Oikocredit-Finanzierungen stattfinden. Denn nicht nur die Kreditgenossenschaft Oikocredit findet derzeit neue Wege, ihre rund 700 Partnerorganisationen im globalen Süden in der Corona-Pandemie wirkungsvoll zu unterstützen; auch die Unternehmen selbst wollen einen positiven Unterschied machen.

„Oikocredit finanziert die richtigen Partner“, so das Fazit von Elikanah Ng’ang’a, der im kenianischen Oikocredit-Büro in Nairobi für die soziale Wirkung der Geldanlage zuständig ist. „Unsere Partner sind bekannt für ihren Ideenreichtum. Wir haben sie daher gefragt, welche Maßnahmen sie in der Krise ergriffen haben“. Was er von den Partnerorganisationen erfahren hat, geht weit über das hinaus, was „normale“ Unternehmen machen. Hier drei Beispiele:

Kostenlose Mobiltelefone für Kleinbäuerinnen

Karongi Tea Factory (KTF) ist ein Oikocredit-Partner in Ruanda, der Grünteeblätter von genossenschaftlich organisierten Kleinbauern kauft, verarbeitet und exportiert. Als das Virus auftauchte, verfügte die Regierung u.a., dass die Bauern ab sofort ausschließlich digital bezahlt werden. Das Problem: Nicht alle Teebauern besaßen ein Handy. Hier handelte KTF schnell und lösungsorientiert: Sie stellten 10.000 USD für den Kauf von Handys für die Bauern zur Verfügung. Zudem kooperierten sie mit einem Mobilfunkanbieter, der die Kleinbauern im Umgang mit den Geräten schulte.

Milchkühe für eine ausgewogene Ernährung

Ein besonders erbauliches Beispiel für solidarisches Handeln kommt vom ruandischen Oikocredit-Partner Bufcoffee, der vor Ort Kaffee von kleinbäuerlichen Familien kauft. Als im Land die Schulen geschlossen wurden, beschloss Bufcoffee, den

einkommensschwächsten Kleinbauern übergangsweise eine Milchkuh zur Verfügung zu stellen. Diese sollte eine ausgewogene Ernährung der Kinder und somit die Grundlage für ein gesundes Immunsystem sichern. Normalerweise erhalten die Kinder in der Schule ihr Essen.

Lebensmittelgeld für Arbeitslose

Der Oikocredit-Partner PAEM Kenya kauft kleinbäuerlich produzierte Macadamia-Nüsse auf und verarbeitet sie. Als Lebensmittelbetrieb durfte PAEM nach Ausbruch von Covid-19 in Kenia zwar weiterarbeiten, musste jedoch aufgrund der Abstandsregeln 114 Saisonkräfte nach Hause schicken. „PAEM hat ihnen weiter Geld für Lebensmittel gezahlt, damit sie die Zeit bis zum Wiedereinstieg überbrücken können. Das ist keinesfalls üblich, aber sonst könnten die Familien nicht überleben. Es gibt momentan einfach keine anderen Jobs.“

Geldanlage für nachhaltige Entwicklung

Als Pionier der sozialen Geldanlage wurde die Genossenschaft Oikocredit 1975 explizit gegründet, um sozial verantwortlichen Menschen eine wertebasierte Anlage zu bieten. Die Unternehmen, in die Oikocredit investiert, werden nach strengen Kriterien ausgewählt. Durch die Investition soll es Menschen im globalen Süden bergehen, es sollen Arbeitsplätze entstehen und Familien ihre karglichen Einkommen aufbessern. Das ist in der aktuellen Krise besonders wichtig. Eine Anlage in Genossenschaftsanteilen ist ab 200 Euro möglich.

Infos bei Oikocredit Stuttgart:
Tel. 0711 12 000 5-0 oder
baden-wuerttemberg@oikocredit.de

SCHNEESCHUH WANDERN

Wandern auf dem Schnee auf breiten Tretern ist eine der schönsten Arten, sich im Winter mit eigener Kraft durch die Landschaft zu bewegen. Kalte klare Bergluft, weiße Winterlandschaft – auf Schneeschuhen lassen sich die verschneiten Täler und Wälder, die lichten Höhen und die kargen Hochmoorlandschaften des Schwarzwaldes besonders intensiv erleben. Schneeschuhwandern gehört für Naturliebhaber zu den elementarsten Aktiv-Erlebnissen im Winter.

Im Murgtal, im Feriengebiet Naturpark Schwarzwald, gibt es Angebote für geführte Schneeschuh-Wandertouren. Denn im Schwarzwald drängt sich die alte Form des Stapfens geradezu auf: Hier gibt es für die Trapper-Gangart genügend Gelegenheit, seine eigenen Spuren in die verschneite Landschaft zu legen. Und wo die Höhensonne den Schnee schon geschmolzen hat, schnallt man vorübergehend die breiten Treter einfach auf den Rücken.

Naturerlebnis auch für die Jüngsten

In fast allen Wintersportorten im Schwarzwald kann man sich Schneeschuhe aus modernen Leicht-Materialien ausleihen und an geführten Wanderungen teilnehmen. Das ist auch für Familien ein spannendes und beinahe spielerisches Ferienvergnügen. Der Schwarzwald ist mit seinen meist nur gering ansteigenden Waldwegen, mit seinen herrlichen Ausblicken und den freien Kuppen ein ideales Revier für Ferien-Trapper.

Wandern mit Schneeschuhen ist einfach

Kinder ab etwa sechs Jahren können mit den breiten

Schneeaufgaben genauso gehen wie einigermaßen trittsichere ältere Menschen. Zusätzlichen Halt geben die Stöcke, mit denen man sich seitlich abstützen und nach vorne abdrücken kann.

Ein oder zwei Stunden durch den Schnee zu stapfen, dürfte Anfängern mit normaler Kondition fürs Erste reichen. Mit Kindern sollte man zum Einstieg besser kürzere Touren mit viel Abwechslung in der Landschaft wählen. Übung im Umgang mit den Schneeschuhen stellt sich aber schnell ein. Bald sind Tageswanderungen von mehreren Stunden möglich. Überanstrengen wird man sich auch dabei kaum, wenn man sein individuelles Tempo wählt und öfter Pausen mit warmem Tee und Kraftriegel macht.

Was man zum Schneeschuhwandern braucht:

- Schneeschuhe in der richtigen Größe, entsprechend dem Körpergewicht
- Wander- oder Trekkingschuhe, möglichst wasserdicht
- Teleskop- oder Wanderstöcke
- warme Stulpen oder Gamaschen über den Schuhen
- warme, winddichte, aber auch atmungsaktive Bekleidung
- Handschuhe, Mütze, Sonnenbrille
- bei längeren Touren: Rucksack mit warmem Getränk, etwas Proviant und vielleicht ein Hemd oder Unterhemd zum Wechseln, wenn man schwitzt
- für Trapper, die ohne Führer in die Winterwelt ziehen wollen, ganz wichtig: Wanderkarte und Kompass, kleine Stirn- oder Taschenlampe, denn bei Nebel oder Schneesturm kann man sich auf den Höhen des Schwarzwaldes leicht verlaufen



Foto: Daniel Stuhlpfarrer auf Pixabay



Foto: Emma Larocque auf Pixabay



Foto: stock.adobe.com/ XtravaganT

SKIURLAUB

im Fürstentum Liechtenstein

Zauberhafte Winteridylle mit
hohem Erlebnisfaktor

Sobald der erste Schnee die Landschaft überzuckert, verwandelt sich der kleine Bergort Malbun im Fürstentum Liechtenstein in ein fürstliches Winterparadies – fernab des Massentourismus. Das kleine Skigebiet Malbun liegt zwischen 1600 und 2000 m. ü. M. in einem romantischen Talkessel und wartet mit 23 Kilometer Skipisten für jedes Niveau auf. Das Winter-sportgebiet gilt als schneesicher und ist überschaubar, was den Winter-sportort besonders für Familien sehr attraktiv macht.

Glückliche Kinder, entspannte Eltern

Die Kleinheit des Liechtensteiner Skigebiets Malbun birgt gerade für Familien mit Kindern viele Vorteile: Die Hotels sind perfekt auf die Bedürfnisse von Familien abgestimmt, liegen direkt an der Piste und ermöglichen so den perfekten Skispass. Der Schweizer Tourismusverband hat das Skigebiet Malbun mit dem begehrten Gütesiegel „Family Destination“ ausgezeichnet. Es gibt keine langen Anfahrtswege, Warteschlan-

gen oder die allseits gefürchtete übliche morgendliche Hektik. Aufgrund der guten Übersicht im Skigebiet Malbun können auch kleinere Kinder problemlos alleine unterwegs sein, die Hotels sind vom fast gesamten Pistennetz aus sichtbar. Die Kinder können gut gestärkt vom Frühstück direkt zur Skischule und in den Schnee und die Eltern genießen vom ersten Tag an den Urlaub in vollen Zügen, während die Kinder ihre Schwünge perfektionieren.

Olympischer Rekordhalter

Das Fürstentum Liechtenstein ist für vieles bekannt, selten jedoch für seine olympischen Erfolge. Das kleine Land zwischen Österreich und der Schweiz hält nämlich einen beachtlichen Rekord: Kein anderes Land der Welt hat pro Einwohner so viele olympische Medaillen gewonnen wie Liechtenstein. Alle diese Medaillen wurden im Bereich des Ski Alpin eingefahren. Auch Marco „Büxi“ Büchel und Tina Weirather, beide mehrfache Ski-Weltcup-sieger, haben im Liechtensteiner Skigebiet Malbun ihr Handwerk gelernt.

Kurz gesagt: Die Pisten in Malbun sind ideal, um der Lust am „schönsten Sport der Welt“ zu fröhnen. Und wer weiß, vielleicht begegnet man während dem Pistenspass sogar dem einen oder anderen Skiwelt-cupsieger oder Olympiamedail-len-gewinner.

Wintererlebnisse abseits der Piste

Auch wer eine Alternative zum Skivergnügen sucht, ist im Fürstentum bestens aufgehoben. Die atemberaubend schöne Winterlandschaft in Malbun und Steg bietet allen Nicht-Skifahrern ein spannendes Angebot. Dazu zählen idyllische Winterspazierwege und Schneeschuh-Wanderungen, ein Lama- und Alpaka-Trekking mit Outdoor-Fondue, rasante Rodelstrecken, Eisklettern oder Eislaufen. Als „Geheimtipp“ gilt das nur einen Katzensprung von Malbun entfernt gelegene Langlaufmekka Steg/Valüna. Die 15 Kilometer bestens präparierten Langlaufloipen warten nur darauf, erobert zu werden – dank einer Beleuchtung, die jeder selbst einschalten kann, auch bei Nacht.



FÜRSTLICHER SKIURLAUB

Geniessen Sie einen fürstlichen Winterurlaub im 3*-Hotel während 3 Nächten mit 2-Tagesskipass ab € 304.- / Person oder während 7 Nächten mit 6-Tagesskipass ab € 664.- / Person. Alle Angebote unter www.skiurlaub.li

Information & Buchung
Liechtenstein Marketing
info@liechtenstein.li
Tel.: +423 239 63 63
www.tourismus.li/winter



Ferienregion Münstertal Staufen

Zur Adventszeit nach Staufen

Auf 1250 Jahre lebendige Geschichte können nicht viele Städte zurückblicken. Noch vor der Krönung Karls des Großen war Staufen schon ein bedeutender Marktflecken – und das nahe Freiburg eine versumpfte Waldniederung. In 2020 hätten beide Städte gerne mit fröhlichen Festen Jubiläum gefeiert: Die Staufener ihre 1250 Jahre, die Freiburger ihre 900. Aber im Frühjahr kam ja dann alles anders. Corona und Städtereisen – das scheint nicht so recht zu passen – vor allem in der Vorweihnachtszeit. Aber Staufen wäre nicht Staufen, wenn man dort mit den notwendigen Beschränkungen nicht kreativ umzugehen wüsste. Schließlich braucht es kein wuseliges Gedränge auf Weihnachtsmärkten, um zu spüren, dass die Adventszeit angebrochen ist. Jeden Abend im Dezember taucht sich die autofreie Kernstadt in ein magisches Licht und lockt zum stauenden Schlendern durch winkelige Gassen. Natürlich können Sie der Vorfreude aufs nahe Fest Futter geben, in dem Sie in einem der individuellen Modengeschäfte Ihr neues Lieblingsstück entdecken oder im Concept Store ausgefallene Accessoires für Ihr Heim aufstöbern. Oder dem Handwerker selbst über die Schulter schauen und ein exklusiv für Sie geschmiedetes Küchenmesser erstehen. Staufen



bietet selbst für großstadterfahrene Shopper unerwartete Gelegenheiten. Jedoch gerade in diesem Jahr zieht es Sie vielleicht mehr zu anderen Erlebnissen. Da wäre zum Beispiel der kleine Gang durch die Reben hinauf zur Staufener Burg. Vom Bergfried aus entfaltet sich das Panorama über die Rheinebene hin zu den Vogesen. Über der Burgundischen Pforte leuchtet noch das letzte Abendrot. Die Burganlage selbst taucht sich mit Beginn der Dämmerung in ein warmes Licht. Und der Blick aufs erleuchtete Städtle unter Ihnen offenbart dessen harmonische Anlage. Das sind die Momente, die in einen Advent 2020 passen.

Auch die Umgebung des historischen Marktfleckens reizt im Frühwinter. Es braucht keine üppigen Schneelagen, um die Monumentalität des Schwarzwaldaufstiegs hinauf zum Belchen (1414 m) wahrzunehmen. Folgen Sie dem Fluss Neumagen bis zu seiner Quelle oben auf dem Stohren nahe dem Schauinsland. Der Münstertalweg ab dem Staufener Marktplatz

ist dafür wie geschaffen – und die Münstertalbahn bringt Sie in Verbindung mit dem Talbus ab Spielweg bequem wieder zurück. Diese winterliche Wanderung wird Ihnen den ganzen Reichtum unserer Landschaft offenbaren. Das großzügig geschnittene Münstertal mit dem permanent gegenwärtigen Belchen, die ehrwürdige Klosteranlage St. Trudpert, die beeindruckende Harzlochschlucht und schließlich die Hochfläche des Stohren mit den urtümlichen Wetterbuchen. Vergleichen Sie den Blick von dort oben mit dem Ihnen schon bekannten Blick von der Staufener Burg: Da sind sie wieder, die Vogesen. Aber von dort oben springt förmlich ins Auge, wieso man vom Rheingraben spricht.

Weitere Infos gerne unter www.muenstertal-staufen.de oder bei uns direkt: Ferienregion Münstertal Staufen Wasen 47, 79244 Münstertal Telefon: 07636-70740 touristinfo@muenstertal-staufen.de



Straubing –

Eine facettenreiche Stadt am Rand des Bayerischen Waldes

Eindrucksvolle Kirchen und imposante Bürgerhäuser inmitten eines großzügigen Stadtplatzes mit dem bezaubernden Flair einer bayerischen Stadt für alle, die Genuss auf einzigartigem Niveau schätzen.

Begeisternd wirkt das Stadtbild mit einem farbenprächtigen Reigen aus herrlich blühenden Blumenrabatten und einem wahren Bilderbuch aus über 7.000-jähriger Geschichte.

Besondere Beachtung verdient dabei das Gäubodenmuseum, da man hier eine spannende Zeitreise in die lange Siedlungsgeschichte machen kann.

Keltische Münzen, bajuwarischer Schmuck präsentiert in einer hochmodernen und spektakulären Ausstellung, sowie der weltberühmte Römerschatz, ein einmaliger Bestand prächtiger römischer Rüstungen mit Gesichtshelmen, Beinschienen und Rosstirnen erzählen vom Leben an der Donau in Antike und Frühmittelalter.

Wo einst die Römer ihre Kastelle errichtet hatten, erhebt sich jetzt der Kirchhügel von St. Peter. Die romanische Basilika ist umgeben von drei gotischen Kapellen und einem der stimmungsvollsten Friedhöfe im deutschsprachigen Raum.

Die spätgotische Stadtpfarrkirche beherbergt neben vielen anderen herrlichen Kunstwerken ein ganz besonderes Juwel – das Mosesfenster von Albrecht Dürer aus der Zeit um 1500.

Wahrzeichen Straubings ist der Stadtturm, ein gotischer Wachturm aus dem 14. Jahrhundert, der mit 68 m Höhe den Ludwigs- und Theresienplatz überragt. Dort pulsiert seit nun schon 800 Jahren das städtische Leben. Lassen Sie sich von den in allen Farben leuchtenden Marktschirmen, den farbenfrohen Bürgerhäusern und den Menschen, die gemütlich in den Straßen und auf den Plätzen verweilen oder in einem der vielen Straßencafés entspannen, verzaubern.

Rund um Straubing, vor allem entlang der Donau, gibt es viele Möglichkeiten, die Umgebung zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erkunden, so liegt die Stadt unter anderem am Donauradweg und am Donaupanoramaweg.

Natur erleben können Sie außerdem im Tiergarten Straubing. Er ist eingebettet in eine alte Parkanlage und beherbergt einheimische und exotische Tiere in 200 Arten.

„Blue Brix – Straubinger Wunderwelten“ heißt die neue Attraktion in der Stadt, die die Herzen von Modell-eisenbahn-Fans höherschlagen lässt.

Information
Tourist-Information
Fraunhoferstraße 27
94315 Straubing
Tel.: 09421/944-69199
Email: tourismus@straubing.de
www.straubing.de



Schloss Glatt

Kultur- und Museumszentrum

In unmittelbarer Nähe zum Neckartal liegt das romantische Wasserschloss Glatt. Das Zentrum des Ortes bildet die imposante Schlossanlage, die zu den wenigen erhaltenen Wasserschlossern des Landes gehört.



Das dreiflügelige Schloss mit vier Ecktürmen und einem in die Schildmauer eingefügten Turm steht heute vollständig in einem wiederhergestellten Weiher. An der Nordseite des Schlosses befindet sich ein Hof, der an drei Seiten von Wirtschaftsgebäuden umschlossen wird. Das Wasserschloss wurde für Museumszwecke ausgebaut und dient seit 2001 als Kultur- und Museumszentrum. Es beherbergt im Hauptgebäude und in der Zehntscheuer vier museale Einrichtungen.

Im **Schlossmuseum (Ostflügel)** wird die Geschichte von Schloss und Dorf unter besonderer Berücksichtigung des Verhältnisses von Herrschaft und Untertanen lebendig. Die Herren von Neuneck beherrschten das Dorf Glatt vom 13. Jhd. bis zu ihrem Aussterben 1671. Im 18. Jhd. unterstand die Herrschaft Glatt den Fürstbäben des Klosters Muri (1706–1803). Das Kloster Muri bescherte der Herrschaft einen Innovationsschub.

Das **Bauernmuseum im Schloss Glatt** zeigt das Leben der Bauern am oberen Neckar und gibt Einblicke in den ländlichbäuerlichen Alltag der Region bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts. Schwerpunkte der Dokumentation sind das ländliche Handwerk und die Arbeit auf den Feldern

von der Saat bis zur Ernte. Daneben widmet sich das Museum dem bäuerlichen Wohnen und der Kleiderherstellung. In der Ausstellung werden die sozialen und politischen Strukturen des Dorfes verdeutlicht.

Das **Adelsmuseum** dokumentiert die Geschichte des Adels am oberen Neckar und macht anhand von Sachüberresten die Lebensformen des Adels im Mittelalter und früher Neuzeit verständlich. Ausgestellt sind Bauplastik und Keramik von Burgen, Porträts, Mobiliar und Wohnungsinventar aus Schlössern sowie Archivalien und Literatur. Die Exponate stammen teils aus öffentlichem Besitz, teils aus dem Besitz von Adelsfamilien der Region.

In der **Galerie Schloss Glatt** werden in einer Dauerausstellung wie auch in Sonderausstellungen Werke der bildenden Kunst präsentiert, die für den Kulturraum am oberen Neckar von konstitutiver Bedeutung waren und sind. Die Dauerausstellung erzählt die Erfolgsgeschichte der Bernsteinschule, der legendären Kunstschule im ehemaligen Kloster Bernstein bei Sulz am Neckar, die als „Keimzelle der Nachkriegskunst“ in die Kunstgeschichte Südwestdeutschlands eingegangen ist.

Kultur- und Museumszentrum Schloss Glatt
72172 Sulz am Neckar-Glatt
Telefon: +49 7482-80 77 14
schloss-glatt@sulz.de | www.schloss-glatt.de

Loipenglück im Tölzer Land

In der bayerischen Winteridylle locken die schönsten Spuren Deutschlands



Sie ist die Schönste im ganzen Land. Zumindest sagen das die Einheimischen. Und fädeln sich immer wieder in die 17 Kilometer lange Reutberg-Loipe ein. Doch die Konkurrenz schläft nicht. Denn unter den insgesamt 260 Loipenkilometern, die sich durch die bayerische Bilderbuchlandschaft des Tölzer Lands schlängeln, befinden sich noch weitere Anwärter auf den Touren-Thron. Mal ist es der Ausblick auf die Bergwelt, mal die einzigartige Natur, die beim sanften Dahingleiten mit allen Sinnen spürbar wird oder einfach die urige Einkehr am Wegesrand, mit der die Langlauftrouten punkten.

Idealer Ausgangspunkt für die Reutberg-Loipe ist das Freibad Eichmühle in Bad Tölz. Von hier aus führt der 17 Kilometer lange klassisch gespurte Rundparcours zunächst durch das Eilbachmoor und an dem Örtchen Eilbach vorbei. Nach einem kurzen Anstieg zeichnen sich in der Ferne schon die Kirchseefilze ab.

Vielleicht kurz Innehalten und den Augenblick genießen? Danach lockt das Klosterbräustüberl Reutberg zur wohlverdienten Rast. An sonnigen Wintertagen ist hier sogar der Biergarten geöffnet, zu Klosterbier und bayerischen Schmankerln gibt's die Aussicht gratis dazu. Brauneck, Wendelstein, Wallberg und Karwendel sind nur vier der prominenten Bergriesen, die sich mit ihren schneebedeckten Spitzen eindrucksvoll in den Himmel recken. An kleinen Weilern vorbei geht's durch die weißen Weiten zurück zum Ausgangspunkt in Bad Tölz.

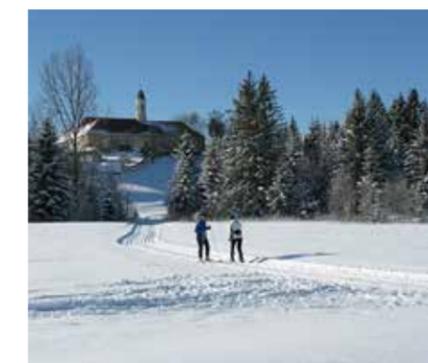
Über das Tölzer Land

Das Tölzer Land repräsentiert als Tourismusmarke die 21 Städte und Gemeinden des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen. Die Region erstreckt sich südlich von München bis zur Tiroler Grenze. Der Starnberger See im Westen, Kochel- und Walchensee im Süden und der Sylvenstein-Stausee im Osten bieten

zahlreiche Erholungsmöglichkeiten – ebenso wie Isar und Loisach, die sich als blaue Bänder durch die Bilderbuchlandschaft schlängeln. Der höchste Gipfel ist der Schafreuter (2101 m). Bergbahnen führen im Winter und im Sommer auf den Herzogstand (1731 m) am Walchensee, auf das Brauneck (1555 m) in Lenggries und auf den Blomberg (1248 m), den Hausberg von Bad Tölz.

Weitere Infos

Tölzer Land Tourismus
Prof.-Max-Lange-Platz 1
83646 Bad Tölz
Tel.: 08041/505206
info@toelzer-land.de
www.toelzer-land.de





DIE LUFT IST REIN:

www.heilklima.de

Positive Klimareize wirken stimulierend auf Körper, Seele und Geist, dosierte und ausdauernde Bewegung in der Natur öffnet wieder den Weg zu den Quellen innerer Kraft und lindert zahlreiche Beschwerden und Erkrankungen.

die Veränderungen der thermischen Einflüsse der reinen Heilklima-Luft, die Heilklima-Wanderer im Streckenverlauf atmen und die Klimatherapeuten und Kurärzte vor Ort so dosieren können, dass sie individuell auf jeden Wanderer und/oder Patienten zugeschnitten sind.

50 deutsche Kurorte bieten ein Heilklima

Ein Netz von Heilklima-Wanderwegen unterschiedlichster Leistungsprofile umspannt alle 50 heilklimatischen Kurorte Deutschlands und ermöglicht eine treffende oder individuelle Auswahl. „Heilklima“ bedeutet höchste Ansprüche an die Luftqualität, also keine Belastungsfaktoren: seien sie klimatisch wie Schwüle oder durch

den Menschen erzeugte wie Smog. Einer der Gründe, warum Bewegung im Heilklima so gesund ist. Ein weiterer Grund: In den heilklimatischen Kurorten gibt es Therapeuten, die Klimareize wie ein Medikament verabreichen, bevorzugt in Kombination mit Bewegung.

Weiterführende Informationen enthält das kostenlose Handbuch „Heilklima-Wandern“, das in allen heilklimatischen Kurorten ausgegeben wird, sowie beim Verband der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands e.V., c/o Touristinformation Bad Lippspringe, Lindenstraße 1a, 33175 Bad Lippspringe

Es ist auch als Download erhältlich unter: www.heilklima.de

Egal ob krank oder gesund, mit oder ohne Kondition: Die Auswahl der Wanderroute sollte sich stets am Wohlbefinden und der Kondition des Einzelnen orientieren.

Beim Heilklima-Wandern lernt der Organismus wieder, sich auf schonende Weise mit Klimareizen wie Sonne, Wind und Kälte auseinanderzusetzen. Das Immunsystem wird gestärkt und der Körper Schritt für Schritt abgehärtet. Kein Fitnessstudio ersetzt



Vorher wissen, was einen erwartet.



Gute Lehrer
von *Tourist75*



Sehr professionell
von *Rita69*



Super Auswahl
von *Icetiger78*



Tolle Brillen
von *Glasi84*



Geheimtipp!
von *Danja19*



Neuste Trends!
von *Chrissy96*



Jetzt mit Bewertungen für Unternehmen
aus allen Branchen.

Das Örtliche

Ohne Ö fehlt Dir was



Eine Marke Ihres



Ihr Verlag Das Örtliche





SELLWERK

Wir helfen verkaufen.

SETZ' AUF DIE RICHTIGE DIGITALE STRATEGIE.

GEMEINSAM IN EINE
DIGITALE ZUKUNFT.

www.sellwerk.de

**SOFORT
DIGITAL**

#sellwerk

Du willst digital Kunden gewinnen?

SELLWERK – Individuelle Online-Marketinglösungen – alles aus einer Hand.

Jetzt anrufen! Kostenlose Service-Hotline: ☎ **0800 | 34 09 340**

