

# buddy

NO. 15  
FRÜHLING 25

WAS MANN WILL

GRATIS

**FIT IN  
DEN FRÜHLING!**

Was du jetzt zum  
Trainingsstart  
brauchst

**POLESTAR  
FAHRBERICHT**

Zwei Tage auf der  
Piste in Österreich

**SASCHA  
STEMBERG**

»Mach's einfach lecker  
und mit Liebe!«

**HELMUT  
RELLERGERD**

Zum 80. Geburtstag  
des Erfinders von  
»John Sinclair«

+ AMBIENTE MESSE HIGHLIGHTS + ROSE »SNEAK 2« TEST  
HOME ENTERTAINMENT + STYLE, FOOD & DRINKS

MILLONARIO KUYTCHI

# MACH DEIN LEBEN BUNTER

Peruanischer Rum verfeinert  
mit natürlichen Aromen von  
Toffee & Schokolade.





LEA FRANKE



## LIEBE BUDDYS,

als wir im Januar diese Ausgabe planten, stellte jemand aus der Redaktion plötzlich die Frage: „Kann es sein, dass **buddy** 2025 fünf Jahre alt wird?“ Ungläubiges Staunen im Rund, aber es ist wahr: Im Dezember 2020 erschien unsere No. 1 und Markus Sämmer stellte auf dem Titel vielsagen fest: „Früher waren die Winter fetter.“

Sämmers Aussage kann man weiterhin so unterschreiben, wir schauen trotzdem lieber, was das Frühjahr bringt. Für uns beginnt es sportlich: Seit Monaten sind wir mit Smartdevices und -trackern behängt, achten auf unsere Herzvariabilitätsfrequenz und ausreichend Schlaf. Was sollen wir sagen? Bester Start ins Jahr! Kulinarisch blicken wir hinter die Kulissen des Familienbetriebs von Sascha Stemberg, der mit seinem, aus Funk- und Fernsehen bekannten Vater Walter den Laden schmeißt.

Wir wünschen viel Spaß mit dieser Ausgabe und unserem Jubiläumsjahr. Alle bisherigen Ausgaben findet ihr übrigens kostenlos auf [buddymag.de](http://buddymag.de).

Nils Klein im Namen des buddy-Teams



buddy No. 16 erscheint am 17. September

Mehr gibt's auf [buddymag.de](http://buddymag.de) // [post@buddymag.de](mailto:post@buddymag.de)

# inhalt

## titelthema

- 10 Sascha Stemberg** Der Profi-Koch zwischen Graupensuppe und Gänseleber

## food

- 18 Ambiente** Neuheiten von der Konsumgütermesse
- 22 Kochbücher** Neue Rezepte aus der ganzen Welt

## sport

- 34 Rose Sneak** Das nicht elektrifizierte, urbane Fitnessrad im Test
- 38 Fitness-Tracker** Ring, Band und Uhr – Wir haben geschwitzt und getestet
- 50 Smart Health Devices** Was vor und nach dem Training hilft
- 52 Sound Support** Die passenden Kopfhörer für den Sportsoundtrack

## testfahrt

- 56 Polestar** Wir sind die beiden Modelle Polestar 3 und 4 probegefahren

## drinks

- 64 Liebling** Agua de Valencia





## fashion

- 58 **Get The Look** Timothée Chalamet als Bob Dylan
- 72 **Uhren** Eleganter Minimalismus

## technik

- 74 **Marshall** Ortstermin im Hauptquartier
- 80 **Bowers & Wilkins Pi8** Die In-Ear-Kopfhörer im Test

## entertainment

- 88 **Neuheiten** Hörbücher, Games, Filme und Bücher

---

## regulars

- 06 **Warm-Up** mit LaBrassBanda und Die Sendung mit der Maus
- 26 **Legende** John Sinclair-Erfinder Helmut Rellergerd über seinen Schreibmarathon
- 80 **Dazugelernt** Dominik Bloh über das Leben auf der Straße
- 98 **buddy Action Quartett** und Impressum







# 07.03.1971

## KLIMPER, KLIMPER

„Das war...“ Wer noch nie die Fremdsprache des zweiten Vorspanns von *Die Sendung mit der Maus* mitgeraten (und falsch gelegen) hat, der hat keine Kinder, keinen Fernseher oder einfach ein Stück TV-Geschichte und Popkultur verpasst. Am 7. März 1971 wird die erste Folge unter dem Namen *Lach- und Sachgeschichten für Fernsehanfänger* im WDR ausgestrahlt, noch bevor die *Sesamstraße* aus den USA importiert wird. Anfang 1972 ändert man den Namen. Zu dem Zeitpunkt sind Mitterfinder Armin Maiwald und seine charakteristische Stimme schon feste Bestandteile der erklärenden Sachgeschichten, die auch bei Erwachsenen gut ankommen. Denn wer möchte bitte nicht wissen, wie die Zahnpasta in die Tube kommt, wie graue Haare entstehen oder wie ein Astronaut aufs Klo geht. Ja, die Maus schafft es sogar bis ins Weltall. Dabei waren die ersten Jahre laut Maiwald „die Hölle und alles andere als erfolgreich.“ Neben Maiwald stehen über die Jahre auch andere vor der Kamera in den Sachgeschichten, unter anderem Christoph Biemann in seinem grünen Pulli. Der eigentliche Star der Sendung, die Maus, ist bis heute aus unerklärlichen Gründen orange und größer als ihre dazugekommenen Freunde: der Elefant (ebenfalls nicht grau, sondern blau) und die Ente. Die Maus spricht nicht, klimpert aber mit den Augen. Ganz schön wild, und trotzdem ist die Maus heute sechs Mal pro Woche im Fernsehen zu sehen, und ebenso auf Briefmarken, Merchandise-Artikeln, Handys und Tablets. Maiwald mischt mit 85 Jahren und nach über 2.500 Folgen immer noch mit.

Das war...und ist einmalig.





## FÜNF FRAGEN AN

# LABRASSBANDA

Die bayerische Band ist eine Institution, wenn es darum geht, Ska und Pop mit Blasinstrumenten und guter Laune zu spielen. Mit Partys – auch ohne Polka – kennt sich Sänger Stefan Dettl dementsprechend aus.

**Wenn du zu einer Party gehst, bringst du A: einen Salat, B: ein Getränk oder C: lieber nichts mit, weil es sowieso nur falsch sein kann?**

Ich nehme immer einen Kasten Bier mit, das schadet nie. Selbst wenn man dann nichts trinkt und andere Getränke vor Ort sind, ein Kasten Bier ist immer gut, den kann man immer gebrauchen in Bayern.

**Findet man dich auf einer Party in der Küche oder im Wohnzimmer?**

Immer in der Küche, da hat man immer die lustigsten Gespräche. Außerdem kann man noch etwas snacken, und der Kühlschrank ist auch nicht weit.

**Welchen Gast empfindest du als unangenehm: Den, der als erster klingelt oder den, der als letzter geht?**

Ich finde Gäste, die am Anfang kommen, lustig und super. Die sind wie die Ruhe vor dem Sturm. Außerdem zeigen sie Respekt, indem sie gleich zu Beginn da sind. Und die, die später kommen, huschen so rein und man kriegt das gar nicht richtig mit.

**Ist Polka auf einer Party wie Koriander im Essen? Man liebt es oder hasst es?**

Ja! Ich glaube, Polka passt nicht auf jede Party. Aber Polka ist immer fröhlich und lustig. Und das schadet nie auf einer Party. Coole Partys finde ich manchmal auch okay, aber ich brauche schon den Spaß. Und die Fröhlichkeit, das Lustige und das Bunte.



DAVID KOENIGSMANN

**Wie schaut die ideale Party aus, die man mit Polka Party beschallen sollte?**

Die ideale Party hat keine Ansprüche an die Party. Es gibt keinen Partydress, jeder darf kommen, wie er mag. Jeder darf die Musik auflegen, auf die er Lust hat – das sind die schönsten Partys. Je mehr man sich Gedanken macht, je mehr Erwartungen man an eine Party hat, desto weniger funktioniert sie. Je mehr man die Menschen wertschätzt und alles dafür tut, dass alle eine schöne Zeit haben, desto besser wird die Party.

**b**



### LABRASSBANDA POLKA PARTY

Seit 2007 schreiben LaBrassBanda aus dem bayerischen Chiemgau Party-Hits zwischen Brass, Pop, Elektro und Ska. Auf dem neuen Album *Party Polka* kommt im Song *Space Bada* mit Rapper Roger Rekless von Deichkind sogar HipHop dazu. Auf der Bühne ist die Party Polka dann ab April zu erleben. Gute Laune garantiert!

The POWER of  
PISTACHIOS®

# BESSER SNACKEN

**STARKER SNACK:  
PROTEINE, VITAMINE  
UND AUCH NOCH  
LECKER**

Die besten Nährstoffe kommen aus der Natur. Geröstete Pistazien aus amerikanischem Anbau sind eine Quelle für Vitamin B2 (Riboflavin) und eine große Quelle für die Vitamine B1 (Thiamin) und B6, die alle zur normalen Funktion des Nervensystems beitragen.

[AmericanPistachios.de](http://AmericanPistachios.de)

**STARKE  
INFOS:**



AMERICAN QUALITY  
**PISTACHIOS®**  
*California Grown*



**b**

#### ZUR PERSON

Sascha Stemberg, 1979 in Velbert geboren, ist seit 2004 Küchenchef im Haus Stemberg. Während seiner Ausbildung kochte er unter anderem bei Hans-Peter Wodarz, in Günter Scherrers Restaurant Victorian in Düsseldorf und auf Mauritius im Hotel Paradis.

# DEN SPIRIT WEITERGEBEN

## SASCHA STEMBERG

### »Mach's mit Liebe«

**Sascha, wärest du nicht Koch und Gastronom geworden, über welchen Beruf würden wir uns heute unterhalten?**

Das kann ich gar nicht konkret beantworten, wahrscheinlich irgendetwas mit Reisen. Das ist eine große Leidenschaft von mir. Die kanadische Westküste ist eines meiner Lieblingsziele, es ist einfach wunderschön dort.

**Mit welchem Menü nahm deine Kochleidenschaft ihren Anfang?**

Das erste Essen, das ich selbstgemacht habe, wird wohl eine Tiefkühlpizza gewesen sein. (lacht) Ich kann leider keine Wunderkind-Geschichte bieten. Ich bin in der Gastronomie großgeworden. Wir wohnen über dem Restaurant und taten das schon immer. Man wächst in das Ganze hinein und übernimmt diese Gastro-Vibes. Es ging immer um gutes Essen, gleichzeitig war mir aber auch bewusst, dass meine Eltern hart dafür arbeiten müssen. Ich habe für mein Taschengeld ausgeholfen, nicht zwingend in der Küche, sondern auch mal

hinter der Theke. Auf dem Gymnasium habe ich mich entschieden, kein Abitur zu machen, sondern eine Kochausbildung. Ich habe also noch die 10. Klasse abgeschlossen, damit meinen Realschulabschluss gemacht und bin Koch geworden.

**Dein Vater ist nicht nur Koch, er ist auch Buchautor und im Fernsehen zu sehen.**

**Bei *Kitchen Impossible* seid ihr zusammen gegen Tim Mälzer angetreten. Gehört ein gewisses Sendungsbewusstsein einfach dazu?**

Mein Vater konnte schon immer gut quatschen und hatte, genau wie wir heute, von Anfang an ein großes Netzwerk. Das Presewesen hat ihn interessiert, die Art und Weise, wie eine gute Geschichte geschrieben wird. Leute aus der Medienbranche gingen bei uns ein und aus, mein Vater wurde vor 30 oder 40 Jahren einer der ersten Fernsehköche, zunächst im lokalen, dann auch im überregionalen Fernsehen. Er hat früh Kooperationen geschlossen und Brandings entwickelt.

## **Kannst du von Tim Mälzer noch etwas lernen?**

Wir kennen uns schon eine Weile, Tim ist ein sehr direkter Typ, das gefällt mir. Von ihm können viele Menschen etwas lernen. Er ist aus dem Nichts gekommen, hat sich alles allein aufgebaut. Der hat sich nach einem Burnout wieder zurückgekämpft und ist heute erfolgreicher als je zuvor. Er ist ein Multitalent, was die Gastronomie angeht. Seine Projekte funktionieren. Tim hat eine gute Mitarbeiterführung, immer ein gutes Händchen für Konzepte und für die richtigen Leute zur richtigen Zeit. Und er kann extrem gut schmecken. Mit dieser Vielseitigkeit schafft er es, manche Köche in Bedrängnis zu bringen. Bei uns ist das anders. Ich koche mal einen Eintopf oder mache Cevapcici für die Familie, gleichzeitig gibt es bei uns aber auch Gänseleber, Hummer und Kaviar. Wir sind sehr breitgefächert, das ist Tim eben auch. Deswegen liegt ihm dieses Rausschmecken und Nachbauen so gut. Mir geht es ähnlich, ich habe schon immer gern gegessen und in verschiedenen Küchen gearbeitet.

## **Im Vorspann von *Kitchen Impossible* wird sich für eine möglicherweise drastische Ausdrucksweise entschuldigt. Wie ist der Ton in der Küche im Haus Stemberg?**

Völlig entspannt. Diese Zeiten, die unserem Beruf zum Teil noch schwer nachhängen, sind vorbei. Dass Küchenchefs egoistische Alkoholiker sind, die 14 Stunden täglich für ein beschissenes Gehalt arbeiten, das gibt es nicht mehr. Das ist ein altes Klischee, genauso eins wie das vom Bau, wo täglich eine Kiste Bier weggemacht wird. Ich kenne das durchaus noch, das war früher so, nicht nur auf der Baustelle. Ich war in vielen verschiedenen Küchen tätig und kenne sehr viele Leute, die Ende der 80er, Anfang der 90er in solchen Restaurants gearbeitet haben. Cholerische Küchenchefs, die dich 16 Stunden für einen Hungerlohn haben arbeiten lassen, das gab es alles. Je höher das Niveau, desto extremer wurde es. Es ist kein einfacher Beruf, das muss man so sagen. Ich selbst habe auch harte Küchenchefs gehabt, ich habe eine harte Schule genossen. Ich weiß, wie das ist, aber genau deswegen habe ich es nie weitergegeben. Wenn ich überlege, dass ein Auszubildender heute im ersten Lehrjahr 1.150 Euro bekommt, plus Trinkgeld, dazu 32 Urlaubstage – ich habe 520 D-Mark bekommen. Aber das

war eine andere Zeit, man kann es nicht vergleichen.

## **Bei cholerischen Küchenchefs muss ich direkt an die US-Serie *The Bear* denken, die zu weiten Teilen in der Küche spielt. Da geht es richtig zur Sache. Wie realistisch ist das?**

Einiges ist gut gemacht, aber vieles ist auch unglaublich überzogen. Allein dass jeder den anderen in der Küche „Chef“ nennt, da wird man ja bescheuert. Das hat mit der Realität nichts zu tun. Dass es solche Typen wie den Titelhelden gibt, Kette rauchend, immer am Limit, nie essen, ständig unter Druck, nachts aufstehen, weil man eine Idee hat – das ist nicht so weit hergeholt. Ich habe solche Phasen auch gehabt. Es ist ein exzessives Arbeiten. Wenn ich Samstagabend 50 Gäste habe und vorher nicht weiß, was die essen, dann ist Anspannung pur. Die Tür geht auf, die meisten kommen auf einmal, dann geht es ab. Mein Team und ich, wir wollen immer hundert Prozent liefern. Ich habe immer wieder Leute aus anderen Jobs hier, die ein Tages- oder ein Wochenend-Praktikum machen. Die sagen, man könnte ein Streichholz in die Luft halten und es würde von selbst brennen. So fühlt sich das an. Auf Außenstehende wirkt das vielleicht extrem, aber für uns gehört es dazu und wir können damit umgehen.

## **Gilt das für alle Beteiligten?**

Ich habe Auszubildende, der Jüngste ist gerade 17 geworden, die lieben das. Das Schiff gemeinsam auf Kurs zu halten, den ganzen Abend lang, und am Ende fertig zu sein und ein Bierchen zu trinken, während die Gäste sich verabschieden, nochmal in die Küche winken und sich bedanken, ob nun mit Trinkgeld, einer Bewertung oder was auch immer, das ist einfach



Das Schiff gemeinsam auf Kurs halten –  
Sascha Stemberg in der Küche

## HAUS STEMBERG

Mit einer Schmiede und einem Fuhrmannsgasthof fing Heinrich Stemberg 1864 an, seit 2015 leitet Sascha Stemberg das Restaurant zusammen mit seiner Frau Coren in der fünften Generation. Anspruchsvolle Regionalküche, so das Credo, dem Guide Michelin ist das seit 2013 alljährlich einen Stern wert.

# »MAN KÖNNT E IN STREICHHOLZ IN DIE LUFT HALTEN UND ES WÜRDE VON SELBST BRENNEN.«

großartig. Das ist wie eine Sucht. Natürlich ist das eine Herausforderung, aber es ist auch unglaublich befriedigend. Im nächsten Jahr bin ich 30 Jahre in meinem Beruf. Ich kann nichts anderes, ich will nichts anderes. Ich habe in wirklich harten Küchen gearbeitet. Die Menschen, die ich dort kennengelernt habe, sind heute Küchenchefs in Abu Dhabi, in New York oder auf den Malediven, in krassen Highend-Häusern, und begleiten mich immer. Einfach, weil man es vor 20 Jahren zusammen gerockt hat.

**Die Geschichte vom Haus Stemberg geht bis ins Jahr 1864 zurück.**

**Wie bewahrt man die Tradition über einen so langen Zeitraum?**

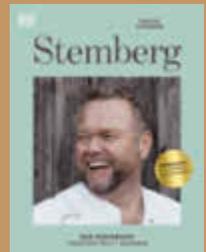
Meine Frau und ich machen das jetzt in der fünften Generation, meine



## »WARUM IST EINE GRAUPENSUPPE SCHLECHTER ALS GÄNSELEBER ODER TRÜFFEL?«

Kinder vielleicht in der sechsten, das wird man sehen, falls nicht, dann ist das auch okay. Wie das geht? Letztlich kann man nur den Spirit weitergeben. Das muss von selbst passieren, mit Druck ist da nichts zu machen. Mein Vater hätte mir nie sagen können, dass ich das machen muss. Der Job ist halt zeitraubend, der frisst viel Energie, da kannst du niemanden reinpressen. In anderen Jobs kann man vielleicht auch mal seine Arbeit machen, ohne dass man groß auffällt. Das funktioniert in der Gastronomie nicht. Die Liebe zu dem, was

man tut, der Standort, an dem wir leben, das hat sich von Generation zu Generation fortgesetzt. Bis Ende der vierten Generation gab es auch noch eigene Viehzucht und Haus-schlachtung, mein Vater hat die Verwurstung noch übernommen, aber mit zunehmenden Auflagen hat er es irgendwann sein lassen. Wir haben auf dem Grundstück reichlich Obstbäume, da ernten wir mit den Auszubildenden und allen Mitarbeitern im Spätsommer und im Herbst reichlich. Mal sind es Mirabellen, mal sind es Kirschen, Pflaumen, Äpfel und Birnen.



### STEMBERG

Das erste Kochbuch von Sascha Stemberg zelebriert wenig überraschend exakt die Küche(n) seines Restaurants, sodass man Rezepte zwischen Graupensuppe mit Mettwurst und spicy Miesmuscheln Thai-Style serviert bekommt. Die Liebe zum Produkt und dass Gutes nicht schwierig sein muss, ist der Grundtenor, den man ihm in jeder Zeile abkauft.

240 Seiten | 29,95€

**Zwei Küchen von einem Herd, so lautet euer Credo. Was genau ist damit gemeint?**

Das hat mein Vater vor 35, 40 Jahren geprägt. Das Ungewöhnliche daran ist: Du sitzt in einem Restaurant und kannst Hummer bestellen, aber eben auch ein Schnitzel. Du kannst Blutwurst bekommen, aber auch Champagner trinken. Früher gab es Sterne-Restaurants in Hotels, dort servierte man Kaviar und Hummer für die Gourmets, für die einfache Küche gab es ein Bistro oder eine Brasserie – nicht nur von der Speisekarte her, sondern auch räumlich grundsätzlich voneinander getrennt. Mein Vater fragte sich irgendwann, warum das so sein müsse. Warum ist eine Graupensuppe schlechter als Gänseleber oder Trüffel?

Lasst uns das doch auf eine Karte packen. Wenn das Bistro an einem Abend mit 40 Gästen ausgebucht ist und man Gäste wegschicken muss, während im Gourmet-Restaurant nur fünf Leute sitzen, macht das keinen Sinn. Anfangs hat man ihn dafür belächelt, aber irgendwann hat sich das Blatt gewendet. Wenn Restaurantführer zum Testen kamen, mussten die feststellen, dass das Restaurant immer ausgebucht war, die ganze Saison über, an jedem Tag. Ich habe das weitergeführt, da und dort an einigen Stellschrauben gedreht, weil noch mehr rauszuholen war. Wir sind relativ unique, dafür haben wir ja ...

**...einen Michelin-Stern bekommen, als erstes Restaurant dieser Art in Deutschland. Läuft das wie bei Louis de Funès in *Brust oder Keule*? Ein anonymer Gast mit Pipetten im Jackett?**

Das ist natürlich der Klassiker. (lacht) Alles etwas überspitzt, aber vom Prinzip her ist es das gleiche. Die Tester sind anonym, reservieren nie auf eigenen Namen. Wenn mit der Kreditkarte bezahlt wird und einem der Name bekannt vorkommt, hat man so eine Ahnung, aber beeinflussen lässt sich da nichts. Es gibt keine Anrufe, keine Deals, nichts zu kaufen. Der Guide Michelin ist der einzige Restaurant-Guide, der auf diese Weise arbeitet. Komplett anonym, keine Zuschüsse, nichts.

Und dann geht es darum, den Stern zu verteidigen. Es wird jedes Jahr wieder getestet.

**Deine Küche sei nicht verkopft, hast du mal gesagt. Was meinst du damit?**

Unsere Küche ist sehr nah an der Saison, sehr pragmatisch. Ich würde sie sehr lecker und unkompliziert nennen. Es gibt aber Kollegen – und das ist ja auch gut so –, die sehr stark fordern, die den nächsten Schritt machen wollen, um vielleicht einen zweiten oder dritten Stern zu bekommen. Das ist mit sehr hohem Aufwand verbunden, mit einem immensen Kostenfaktor, einem anderen Ambiente. Wir wollen das alles nicht. Wir sind ein Gasthaus und das wollen wir immer bleiben. Mit der Art und Weise, wie wir es machen, mit unserem Ding haben wir sehr viel erreicht.

**Wie findet man immer neue Ideen für die Speisekarte?**

Ich würde sagen, dass 60 bis 70 Prozent der Speisekarte das Grundkonstrukt darstellt. Ich befinde mich im Austausch mit Produzenten, mit Lieferanten und Bauern. Ich weiß, was die jeweilige Saison hergibt, und daraus ergeben sich die weiteren Ideen. Wir kennen die Zubereitungsarten, wir wissen, wann wir was und wie machen können. Ein Lammkarree ist ein Lammkarree, ob im März oder im Oktober. Im Herbst würde ich vielleicht andere Aromen nehmen und orientalischer kochen, im Frühjahr mehr mit Bärlauch und Morcheln arbeiten, weil es eben das ist, was die Saison hergibt. Das Konstrukt ist aber immer das gleiche, die Kreativität gibt mir die Saison und natürlich auch das, was ich selbst erfahren und gelernt habe, wenn ich essen gehe, wenn ich etwas lese oder mich mit Kollegen austausche. Wir haben ein großes Netzwerk, wir telefonieren und wir treffen uns. Es gibt so viele Einflüsse, die dich inspirieren und kreativ nach vorn bringen können.

**Küche ist das eine, ebenso wichtig sind Zahlen und Controlling. Wie bekommt man das Kreati-**

## »IST MIR WIRKLICH EGAL. MACH' ES EINFACH LECKER UND MIT LIEBE.«

### **ve mit dem Wirtschaftlichen zusammen?**

Indem man fast nie schläft und immer arbeitet. (lacht) Im Ernst: Ich bin schon ein bisschen ein Zahlenmensch, ich habe die Zahlen immer im Auge. Das ist ganz wichtig. Die Kalkulation, wenn wir neue Leute einstellen, wenn es Gehaltserhöhungen gibt, wenn wir die Preise verändern müssen, Einkäufe steigen, die Grundabgaben mehr werden. Da gibt es viele Aspekte, weshalb man grundsätzlich im nahen Austausch mit seinem Steuerberater bleiben sollte. Wir bekommen jeden Tag Ware, allein das ist eine Herausforderung. Als Stahlbetrieb kann ich Eisenstangen lagern, wenn die nicht sofort gebraucht werden. Wenn ich morgen früh eine Kiste Moreheln, 200 Gramm Perigord-Trüffel und Wachteln bekomme, dann muss das alles bis zum Wochenende durchgearbeitet sein, weil es topfrische Ware ist, die sich nur begrenzt hält. Wir verfolgen da fast eine Zero-Waste-Mentalität. Ich hasse es wie die Pest, wenn man Lebensmittel wegschmeißen muss. Wenn ein Gemüse welk wird, kocht man es ein oder püriert es, macht Öle draus. Man muss sich das immer vor Augen halten: Das hat jemand angebaut und gepflegt. Oder es ist ein Tier dafür gestorben, jemand ist in der Nordsee getaucht, um Muscheln hochzuholen. Bei Wind und Wetter hat jemand den Salat geerntet. Das muss man mit seinen Mitarbeitern alles im Blick haben. Das gebietet allein schon der Respekt vor den Lebensmitteln.

### **Die Pandemie hat zuletzt auch die Gastronomie vor große Herausforderungen gestellt. Wie habt ihr die Krise überstanden?**

Wir haben binnen zwei Tagen auf Take-away umgestellt, ohne dass wir zunächst eine Ahnung hatten, wie das

läuft. Das war anfangs etwas holprig, aber wir haben uns reingefuchst. Es gab Tageskarten, Take-away-Konzepte, bundesweite Partnerschaften mit Sterne-Köchen. Das wurde so erfolgreich, dass wir in der Branche Preise gewonnen haben. Wir haben das als Familie und als Team durchgezogen. Wir haben Kurzarbeiter-Geld bekommen, aber alle 18 Mitarbeiter durch die Pandemie voll bezahlt.

### **Kannst du als Koch das Essen eigentlich noch genießen oder läuft das professionelle Analyseprogramm grundsätzlich mit?**

Sicherlich fallen einem immer bestimmte Dinge auf, das lässt sich nicht vermeiden, aber ansonsten bin ich ein unfassbar unkomplizierter Gast. Ich bin ganz großer Currywurst-Fan, ich liebe Döner. Neulich sind wir aus dem Urlaub zurückgekommen und ich hab' Miracoli gekauft. Gut gewürzt, die Pasta al dente, das ist einfach lecker. Früher haben Freunde öfter mal gefragt, was sie überhaupt kochen sollen, wenn ich zu Besuch komme. Ich hab' gesagt, ist mir wirklich egal. Mach' es einfach lecker und mach's mit Liebe. Stell' ein Stück Brot auf den Tisch, ein Stück Butter, eine Wurst und ich bin glücklich. Es muss nichts Aufwändiges sein. Ich brauche in meiner Freizeit weder Kaviar noch Hummer noch Champagner. Ich brauch' ein schönes, kaltes Bier aus einer 0,33l-Flasche oder einen Wein. Frischgebackenes Brot, ein bisschen Butter, eine Prise Meersalz. Das ist alles.



UNGSZEITEN

tag bis Freitag  
Uhr bis 18:30 Uhr  
g und Sonntag Ruhetag



# NEUES VON DER AMBIENTE

Die weltgrößte Messe für Konsumgüter war ein willkommener *buddy*-Ausflug. Wir zeigen euch die Highlights, auf die wir uns in den kommenden Wochen und Monaten im ausführlichen Test freuen.



Hier präsentiert der Chef die Teller noch selbst: Jamie Oliver

## **GRAEF ESTESSA**

Graef's Siebträgermaschine für den ambitionierten Heim-Barrista gibt es neben der cleanen Edelstahlversion ab sofort auch in limitierten Varianten mit Farbakzenten auf der Gehäuse-seite: in perlmuttweiß, rot, gelb und grün. Die Verarbeitung wirkt hochwertig, die Einstellmöglichkeiten vielfältig.

2.099 € | [graef.de](http://graef.de)





Von Ambiente bis Weihnachten: Jede Halle ist eine neue Themenwelt

### F.DICK VIVUM SANTOKU

Hinter vorgehaltener Hand wurde von einer neuen Messerserie in der Entwicklung gesprochen. Unser Interesse galt weiterhin der Entwicklung gesprochen. Unser Interesse galt weiterhin der Entwicklung gesprochen. Wir sind auf die Balance des Santoku-Modells gespannt, darauf, wie der charakteristische Birkenholzgriff und die Kullenklinge austariert sind.

89 € | dick.de

### CASO STEAKCHEF

Wer Chef im Steak-Game sein will, muss abliefern – denn der Markt von Kontakt- und Planchagrills wartet nicht mit offenen Armen. 2.000 Watt, eine einfache Reinigung und ein attraktiver Kaufpreis von knapp 150 Euro haben allerdings unsere Aufmerksamkeit.

149,99 €  
caso-design.de





### NINJA SLUSH-EIS-MASCHINE

Das aktuelle Trendprodukt kommt von Ninja. Wer sich den Traum von selbsthergestelltem Slush-Eis erfüllen will, bekommt ab sofort seine eigene Maschine hierfür. Die Influencer und YouTuber feiern den Slush Maker schon, wir freuen uns auf den Langzeittest.

349,99 €  
ninjakitchen.de



### ROMMELSBACHER MEINHANS

Bei der Weihnachtsfeier, auf der der Produktname entstanden ist, wären wir auch gerne gewesen. Für rund 200 Euro gibt es bei Rommelsbacher einen elektrischen Multikocher und Schnellkochtopf mit 14 Funktionen – wir lassen ihn gerne gegen InstantPot, Ninja und Krups antreten. 209 € | rommelsbacher.de

### GRAEF MESSERSCHÄRFER SG530

Den Diamant-Messerschärfer CX125 haben wir bereits getestet, der SG530 scheint aber mehr als nur identische Technik in einem neuen Gehäuse zu sein. Sein Schleifwinkel ist beispielsweise auf 20 Grad voreingestellt. 229,99 € | graef.de



### WÜSTHOF PERFORMER KOCHMESSER

Nicht nur wegen der schwarzen Klinge immer noch ein Hingucker. Die Performer-Reihe macht einfach Spaß beim Kochen – ein leichtes Messer mit einer eher dünnen Klinge, was dank des texturierten Griffs auch bei nassen Händen nie rutschig zu werden droht. 270 € | wuesthof.de



## KAI SHUN PREMIER TIM MÄLZER SERIE

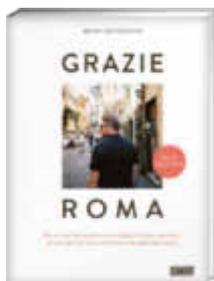
Da können wir mit unserem fünften Geburtstag nur gratulieren: 15 Jahre besteht die Kooperation zwischen Kai und Tim Mälzer bereits, als Präsent für Hobbyköche gibt es das auf 6.666 Stück limitierte Tanto-Messer, das aktuell vorbestellbar und ab Sommer verfügbar ist.

**299 € | [kai-europe.com](http://kai-europe.com)**

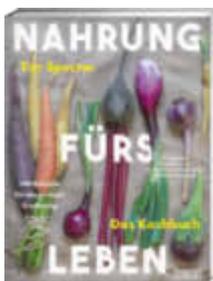


# LA CUCINA DEL MONDO

Die Welt zu Gast auf deinem Tisch, denn zumindest dort klappt es derzeit noch mit dem unbeschwerten Weltbürgertum. Treten wir diese Reise zusammen an.



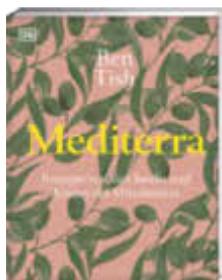
1



2



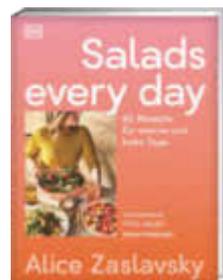
3



4



5



6

**1 DANIEL GOTTSCHLICH**

**Grazie Roma**

Über sein Stipendium, seine Zeit in Rom und in der Villa Massimo hat Daniel Gottschlich uns im Interview bereits erzählt. Hier folgt die ausführliche Reisereportage inklusive Rezepten.

176 Seiten | 30 €

**2 TIM SPECTOR**

**Nahrung fürs Leben**

Das namensgleiche Kochbuch zu Tim Sectors Bestandsaufnahme der Ernährungswissenschaft liefert die Praxis zu Theorie und die schmeckt alles andere als öde. Pflichtkauf für Foodies.

288 Seiten | 32 €

**3 MAYA LEINENBACH**

**Plantiful Cooking**

Über die Anzahl veganer Kochbücher kann man sich wirklich nicht beschweren. Bei Maya Leinenbach ist eine Besonderheit, dass sie ihre vielfältigen Alltagsrezepte für eine Person kalkuliert.

192 Seiten | 24,95 €

**4 BEN TISH**

**Mediterra**

Angesichts der hervorragenden Food-Fotografie soll uns egal sein, ob wir bereits Kochbücher über den Mittelmeerraum besitzen. Jede Seite eine Inspiration, um die kalte Jahreszeit endlich hinter sich zu lassen.

304 Seiten | 29,95 €

**5 SAM COOPER**

**Fermentieren**

Selber machen – der Trend hält an! Und weil es für Körper und Gemüt etwas Feines ist, seine eigenen Vorräte herstellen zu können, dient Coopers Werk als Einstieg und Anleitung für Newcomer.

224 Seiten | 19,95 €

**6 ALICE ZASLAVSKY**

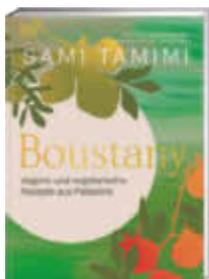
**Salads ever day**

Kaufbefehl auch für Salatmuffel, nicht nur aufgrund des haptisch wunderbaren Softcovers. Überbordende Salatinspirationen, die nichts mit dem kleinen Vorspeisensalat mit Mais und Thunfisch zu tun haben.

240 Seiten | 24,95 €



7



8

### 7 MEERA SODHA

Happy

Wir outen uns als Fanboys: Man sollte alle Kochbücher von Meera Sodha im Regal stehen haben. *Happy* macht da keine Ausnahme, dem indisch-asiatischen Levantemix kann man nicht widerstehen.

320 Seiten | 29,95 €

### 8 SAMI TAMIMI

Boustany

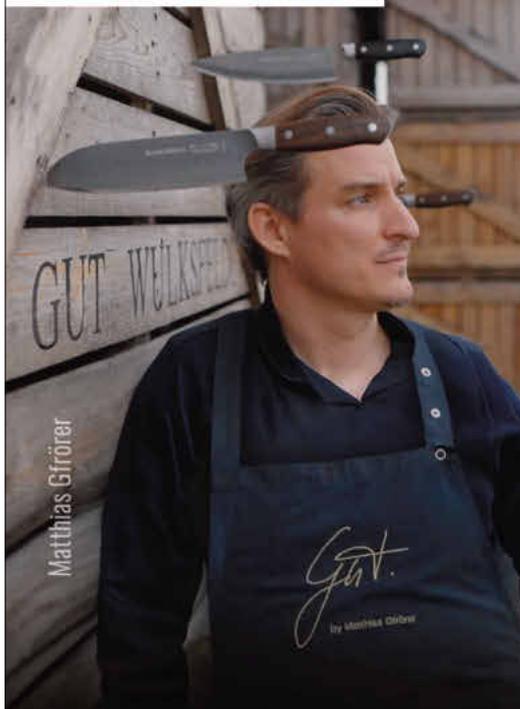
Wer Sami Tamimi nicht kennt: Er ist selbst Starkoch und Co-Autor von Yotam Ottolenghi. So kann man etwa erahnen, wohin seine „veganen und vegetarischen Rezepte aus Palästina“ abzielen.

320 Seiten | 34,95 €



# DICK

Traditionsmarke der Profis



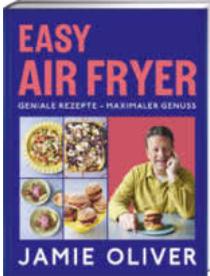
Matthias Grörner

Die DarkNitro Serie

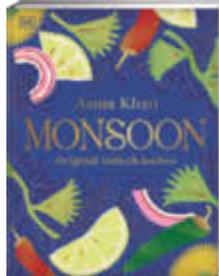
# ULTIMATIV MARKANT STARK

Messer . Werkzeuge  
Wetzstähle . Schleifmaschinen

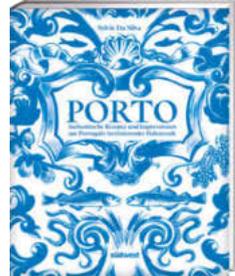
[www.dick.de](http://www.dick.de)



9



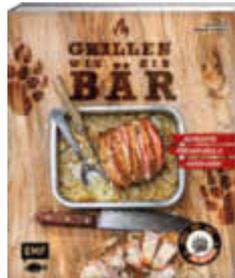
10



11



12



13



14

## 9 JAMIE OLIVER

### Easy Air Fryer

Lieber Jamie Oliver, wir verstehen, dass du nicht nur Koch mit Sendungsbewusstsein, sondern auch Unternehmer bist. Dieses Trendbuch wird sich rasend gut verkaufen, wir hätten uns etwas anderes gewünscht.

224 Seiten | 24,95 €

## 10 ASMA KHAN

### Monsoon

Auch bei der indischen Küche kann man sich über das Kochbuchangebot wohl kaum beschweren, aber von Asma Khan lässt man sich entlang der Jahreszeiten ausgerichtet gerne kulinarisch mitnehmen.

256 Seiten | 29,95 €

## 11 SYLVIE DA SILVA

### Porto

Wir geben zu, dass es für diese authentische Küche mancherorts an den Zutaten mangeln dürfte. Vielleicht nimmt man diese Rezepte und Inspirationen einfach als Anlass für eine Reise nach Portugal.

192 Seiten | 24 €

## 12 OLIVER SIEVERS

### Dutch Oven

Ist man eigentlich Grillweltmeister auf Lebenszeit, sobald man den Titel einmal abgeräumt hat? Oliver Sievers liefert ein Grundlagenbuch für Einsteiger – Fortgeschrittene kennen die Rezepte.

160 Seiten | 22 €

## 13 MICHAEL SCHILLER

### Grillen wie ein Bär

Der YouTuber Michael „The BBQ Bear“ Schiller könnte mit seinem zweiten Grillbuch und purer Fleischeslust all das wieder draufpacken, was wir uns im Rahmen des Fitness-Specials abtrainiert haben.

160 Seiten | 20 €

## 14 ELISSAVET PATRIKIOU

### Meine griechische Dorfküche

Oma-Küche vom griechischen Land, eine Herzensangelegenheit für Elissavet Patrikiou. Wobei man auch hier ratlos ist: Woher soll man denn solche Feigen und Zitronen bekommen?

240 Seiten | 26 €

# SOUND DER NÄCHSTEN GENERATION

MONITOR III A.N.C.

MIT AKTIVER GERÄUSCHUNTERDRÜCKUNG

MARSHALL.COM

*Marshall*

»Ich verbrate alles.«

# KREATIV- BEAMTER UND GHOSTWRITER

HELMUT RELLEGERD



## ZUR PERSON

Am 25.01.2025 feierte Helmut Rellergerd seinen 80. Geburtstag. Zu diesem Anlass lest ihr hier das Gespräch mit dem John-Sinclair-Erfinder, das unser Schwestermagazin „GALORE Interviews“ mit ihm 2005 führte. Rellergerd verbrachte die ersten 27 Jahre seines Lebens in Dortmund, wurde Chemotechniker und trat 1973 eine Redakteursstelle beim Bastei-Verlag an. Er schrieb zunächst für Reihen wie *Jerry Cotton* oder *Lassiter*, bis das neue Format Gespenster-Krimi zur Erfindung von *Geisterjäger John Sinclair* führte. Die Serie wurde als Hörspiel, Film, Comic und Computerspiel umgesetzt. Helmut Rellergerd hat zwei erwachsene Kinder und lebt mit seiner Frau in Bergisch-Gladbach.

PICTURE ALLIANCE/ DPA | JÖRG GARSTENSEN



## **Helmut, wann bist du heute Morgen aufgestanden?**

Um halb acht.

## **An einem Samstag?**

Ja, sicher.

## **Das ist deine normale Zeit?**

Nein, normal ist eine Stunde früher.

## **Für deinen äußerst disziplinierten Arbeitsalltag bist du berüchtigt.**

Bei vier Heften und einem Taschenbuch im Monat muss ich schreiben wie ein Beamter. Allerdings wie ein kreativer Beamter. Nicht wie ein politischer, der in Berlin herumhängt und viel Geld vom Steuerzahler bekommt.

## **Gibt es einen Trick, mit dem es dir leichter fällt, sich täglich aufzuraffen?**

Routine. Ich habe zwei Kinder, die heute schon erwachsen sind, aber auch mal zur Schule mussten. Außerdem arbeitete ich früher bei Hoesch in Dortmund, wo die Arbeit mich um sechs Uhr aus dem Bett zwang. Dabei ist es geblieben.

## **Du warst in deiner Jugend schon Vielleiter und hast früh mit dem Schreiben begonnen. Was treibt einen solchen Menschen zur Arbeit im Chemielabor?**

Eigentlich wollte ich Journalist werden, aber mein Vater verlangte, dass ich etwas Anständiges lerne. Da ich in Chemie eine Zwei hatte, nahm ich eine Lehrstelle bei Hoesch an. Nichtsdestotrotz las ich alles, was es zu lesen gab. Mittelalter- und Heftrömäne, Lessing und Goethe, Bram Stoker, *Jerry Cotton*, Krimis. In den großen Ferien verschlang ich bis zu vier Hefte am Tag. Mit 14 habe ich Bücher weitergeschrieben, sobald dort „Ende“ stand.

## **Und irgendwann dachtest du dir: Was die können, kann ich auch.**

Richtig. Während meiner Zeit bei der Bundeswehr schrieb ich zwei Romane für die Reihe *Cliff Corner*, die beide vom Bastei Ver-

lag angekauft, aber nie veröffentlicht wurden. Ich hatte eine Menge Zeit, denn ich war bei der Luftwaffe. Es gibt ja den schönen Spruch: Soldaten des Heeres, Kameraden der Marine, meine Herren von der Luftwaffe. (lacht) Ich dachte: Jetzt geht's weiter, jetzt bist du Schriftsteller. Aber Pustekuchen. Der dritte und vierte Roman wurden abgelehnt, also ging es wieder ins Hoesch-Labor. Als ich 1971 meine Frau heiratete, wollte ich es noch mal wissen, schrieb erneut einen *Cliff Corner* und wurde angenommen.

## **Was hattest du anders gemacht?**

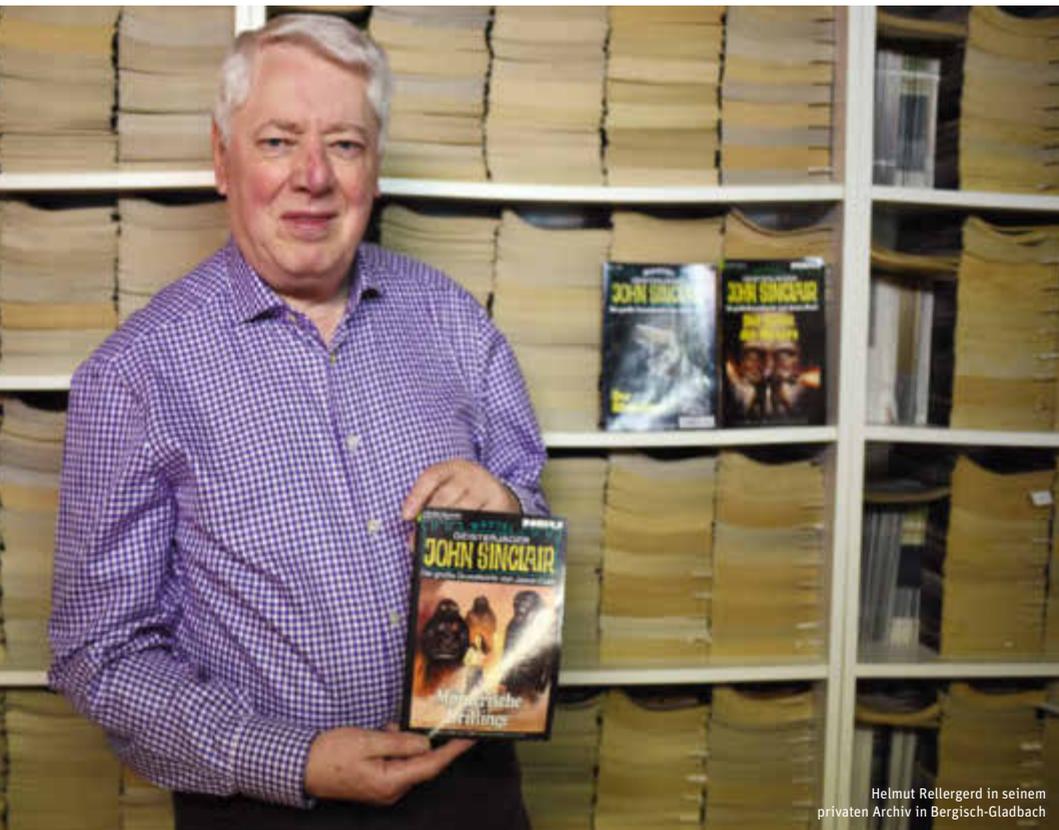
Nichts, aber der zuständige Redakteur hatte gewechselt. Ein Jahr später nahm ich selbst einen Redaktionsposten bei Bastei an – unter der Bedingung, dass ich weiter Krimis schreiben durfte. Wenig später hieß es, dass eine Gruselserie hermusste, ein Gespensterkrimi. Keiner wollte die erste Nummer schreiben. Ich sagte zu und schrieb *Die Nacht des Hexers*. Der Verlagsleiter, der mich eingestellt hatte, wollte so etwas Schlimmes nicht drucken, aber der Chefredakteur stand hinter mir. Das Heft wurde ein Erfolg, und da ich keine Lust hatte, mir für die Reihe immer neue Helden auszudenken, blieb ich bei meiner Figur John Sinclair. 1978 wurde er als eigene Reihe ausgekoppelt.

## **Die Welt der Heftrömäne steht der romantischen Vorstellung vom schreiben Genie diametral entgegen. Wie muss man sich dieses Geschäft genau vorstellen? Als stumpfe Fließbandproduktion?**

Nehmen wir mal *Jerry Cotton*: Für diese Reihe schreiben etwa zehn Autoren. Sie schicken Exposé zu einem verantwortlichen Redakteur, der sie zur Umsetzung in neue Folgen absegnet – oder eben nicht. Dann schreiben sie ihre Romane. Gibt es für eine Serie kein Gesamt-Exposé, passiert es natürlich, dass der eine in Folge 1.100 vom größ-



PICTURE ALLIANCE / DPA | HENNING KAISER



Helmut Rellergerd in seinem privaten Archiv in Bergisch-Gladbach

## »BEI VIER HEFTEN UND EINEM TASCHENBUCH IM MONAT MUSS ICH SCHREIBEN WIE EIN BEAMTER.«

ten Mafiaboss New Yorks schreibt und in der nächsten Folge plötzlich ein noch viel größerer auftaucht. Die Kontinuität eines *John Sinclair*-Universums fehlt dort – es sei denn, der Redakteur hat ein Gesamtkonzept. Das habe ich aber bislang nicht erkannt – und ich kenne an die 1.500 Cotton-Romane.

**Wie behältst du den Überblick über das *Sinclair*-Universum mit all seinen Figuren und Verstrickungen?**

Ich betreibe ein Lexikon. Außerdem lese ich meine Romane noch einmal nach und mache mir Notizen. Die wichtigsten Bü-

cher, in denen wirklich Bedeutsames passiert, lege ich mir zusätzlich zur Seite.

**Bereits für normale Romane gibt es bestimmte Plot-Formeln, die man immer nur mit neuen Inhalten füllen muss. Folgt ein Hefroman noch strikter gewissen Mustern?**

In meinem Fall ist das anders, weil ich schlicht keine Exposés schreiben kann. Ich setze mich hin, verfasse die ersten Seiten und weiß eigentlich nicht, wie es auf Seite 30 weitergeht. Ich lasse mich selbst überraschen, und das überrascht auch die Leser. Ich kenne einen *Jerry Cotton*-Autor, der sich exakte Pläne macht. Von Seite 5 bis 10 geschieht dies, von Seite 11 bis 30 je-

nes. Und der hält sich daran! Selbst, wenn ihm zwischendurch eine andere Idee kommt, kippt er das Konzept nicht um. Dazu wäre ich nicht fähig. Bei mir entsteht die Story während des Schreibens.

**Wie viel hast du bis heute geschrieben?**

Gestern habe ich das 300. Taschenbuch verfasst. Hinzu kommen 1.437 Hefte, 50 Gespensterkrimis, zwei Paperbacks und ein Hardcover von *John Sinclair*. Daneben gibt es noch ein paar andere Sachen wie *Ghostbusters* oder ein Sachbuch zu Regisseur John Carpenter, den ich sehr mag.

**Das macht, wenn man es durchrechnet, rund 40 Seiten am Tag?**

Ein Heft hat 100 Schreibmaschinenseiten und ein Taschenbuch 140. Da kommen über 500 Seiten im Monat zusammen. Ich schreibe noch auf der Schreibmaschine. Viele Leute bekommen vom

Schreiben am PC eine Art Tennisarm, aber das ist mir nie passiert. Ich hacke herum und die Sache ist erledigt. (lacht)

**Die Themen von Hefromanen unterscheiden sich meist nicht sehr stark von denen der Horror- und Fantasy-Autoren, die in Buchform veröffentlichen. Dennoch haben Kollegen wie Stephen King oder Wolfgang Hohlbein ein ganz anderes, besseres Image. Liegt das nur am Format oder siehst du klar benennbare Unterschiede zwischen deiner und deren Arbeit?**

Der deutlichste Unterschied zwischen einem Stephen King und mir besteht darin, dass ich einen Bruchteil von dem verdiene, was King bekommt. **Und das, wo du mit rund 300 Millionen verkauften Heften der bestverkaufte Schriftsteller Deutschlands bist?**

Als Hefroman-Autor bin ich aber der letzte Ha-



PICTURE ALLIANCE/DPA THOMAS BANNEYER

ken an der Kette. Für einen Roman bekomme ich einen Festpreis von 1.230 Euro – egal, ob er 20.000 oder 100.000 Exemplare verkauft. Für einen Arbeitslosen sind das sicher wahnsinnige Summen; trotzdem stehen sie aber in keinem Verhältnis zu dem, was verkauft worden ist. Und ich gehöre in dem Geschäft noch zu den Besserverdienern.

**Abseits vom Geld – wo liegen die Unterschiede zwischen Heft- und Buchroman?**

Beim Heft kann man nicht so weit ausholen oder reflektieren. Das hat mich die ersten 100 Ausgaben lang auch geärgert, aber dann dachte ich mir: Wenn ich wirklich viel Stoff habe und den Figuren eine besondere Note geben möchte, schreibe ich einfach „Ende des ersten Teils“. So kamen lange Mehrteiler zusammen, die addiert ein Buch ergeben. Spätestens da verwischen die Unterschiede. Wolfgang Hohlbein hat übrigens ebenfalls bei Bastei angefangen und sich in Gespensterkrimis geübt. Und in Amerika macht man keinen so großen Unterschied zwischen ernster und unterhaltender Literatur. Horror- und Krimi-Autoren wie Dean Koontz oder James Patterson, die ich sehr schätze, sind dort angesehener

## »ICH VERDIENE EINEN BRUCHTEIL VON DEM, WAS STEPHEN KING BEKOMMT.«



### DER ERSTE JOHN-SINCLAIR-BAND

Unter seinem Pseudonym Jason Dark erfand Helmut Rellergerd 1973 sein erstes John Sinclair-Abenteuer. *Die Nacht des Hexers* wird am 13. Juli 1973 in Band 1 der Heftroman-Serie *Gespenster-Krimi* veröffentlicht und für eine D-Mark verkauft. Die Geschichte handelt vom Hexer Orgow, der Leichen wieder zum Leben erweckt und eine kleine Zombie-Armee erschafft, die Sinclair gegenübersteht.

als hier. Ich lese viele dieser sogenannten Bücher und finde oft keinen großen Unterschied zu den Heften. Sie sind flott geschrieben, es geht rund. Allerdings sind sie härter. Bei Heften muss man auf den Jugendschutz Rücksicht nehmen, bei Romanen nicht.

### Was heißt das konkret?

Jedes Heft passiert vor der Drucklegung den Jugendschutz. Das bedeutet, dass gewisse Themen tabu sind, die ich allerdings auch von mir selbst aus niemals einbringen würde: Neonazis, Kinderpornografie, Schwarze Messen. Alles, was die Kirche in den Dreck zieht. Man kann nicht auf einen Altar pinkeln. Auch aufgesetzte Brutalität, wie man sie heute in Videospiele findet, oder Gewalt ohne irgendwelche Gründe mag ich nicht. Manchmal macht man mir den Vorwurf, dass der Sinclair nicht hart genug sei, weil er den Leuten nicht in den Rücken schießt.

### Ein ebenfalls beliebter Weg, die reale Komplexität der Welt zu vereinfachen, sind Verschwörungstheorien.

**Glaubst du an den wahren Kern dieser Modelle oder verwendest du sie einfach als funktionierende Thematik in deinen Heften?**

Das meiste halte ich für Quatsch, wie etwa die Behauptungen, dass die Amis die Mondlandung nur vorgetäuscht haben. In Amerika selbst sind es die ganz rechten Kreise, die derlei Theorien schüren. Denk an die Fundamentalisten, die sich das Alter der Personen in der Bibel zurechnen und



behaupten, dass die Welt nur sechs- oder achttausend Jahre jung sein kann.

**Du glaubst auch nicht, dass die Machtkonzentrationen der Welt auf Geheimbünde wie die Freimaurer zurückgehen?**

Die gehen aufs Geld zurück. Auf Bestechung. Ganz einfach. Ich halte die Welt im Allgemeinen nicht für schlecht, aber wenn ich mir das Postengeschacher in der Politik anschau, sehe ich, dass es dort nur um Karriere geht und das Volk keine Rolle spielt. Der eine legt seine Laufbahn so an, dass er Minister wird. Der nächste zielt auf den Posten des Staatssekretärs. Dabei haben sie alle einen Eid abgelegt.

Und ich habe immer das Gefühl: die lügen dabei. Um auf Ihre Frage zurückzukommen: Die Illuminati gab es natürlich, aber sie sind völlig überschätzt worden.

**Wenn du weniger an das Paranormale oder Verschwörungen glaubst, bist du dann als ehemaliger Chemiker eher der Wissenschaft zugetan? Der objektiven Erkenntnis?**

Ich denke, dass die Wissenschaft uns vielleicht 90 Prozent der Welt erklären kann. Für die restlichen zehn Prozent haben die Forscher selbst noch keine Erklärung. Besonders spannend ist dabei die

# »ICH WÜRDTE GERNE PHYSIKER WIE STEPHEN HAWKING BEGREIFEN.«

Neurologie, die so viele Fortschritte macht, dass sie vielleicht auch eines Tages das sogenannte „Channeling“ in der Todesstunde aufklärt. Es wäre interessant zu wissen, ob man wirklich am Ende des Tunnels seine Lieben sieht oder sich selbst in seinem Körper beobachtet. Ich weiß nicht, ob man es jemals aufklären kann. Viele meiner Geschichten beruhen darauf.

**Als jemand, für den große Welterklärungen wichtig sind, müsstest du dich auch die theoretische Physik faszinieren.**

(beugt sich vor) Wenn ich einen Wunsch hätte, würde ich gerne Physiker wie Stephen Hawking begreifen. Ich habe das alles gelesen, *Eine kurze Geschichte der Zeit*, *Das Universum in der Nussschale*. Nur: Ich kriege die Relativitätstheorie nicht in meinen Kopf rein. Das ärgert mich. Ich habe mal im Hotel eine Nacht lang mit einem Astrophysiker gesoffen, der mir alles zu erklären versuchte. Es nützte nichts.

**Deine Romane leben zugleich von zeitloser Mythologie und aktueller Tagespolitik. Mit den Füßen in der Historie und mit dem Kopf in der Gegenwart: Ist das Teil des Erfolgsrezeptes?**

Sagen wir so: Ein Geschichtslehrer kann in der Sinclair-Reihe von 1973 bis heute fast alle wichtigen Ereignisse finden. Politische Wenden, Fußballspiele, den 11. September, den U-Bahn-Anschlag in London. Ich verbrate alles. Bei mir läuft den ganzen Tag das Radio und ich höre sofort, wenn etwas los ist. Kommenden Montag erscheint der Heftroman *Medusas Vermächtnis*, der auf der Art Cologne spielt. Gestern hatten wir dort eine

große Versteigerung zu Gunsten des Kölner Literaturhauses. Die Personen, die in dem Roman mitspielen, existieren alle: Die bekannte Malerin aus Berlin, der Galerist und der Chef der Kunstmesse. Das Bild wurde für einige Tausend Euro versteigert.

**Du schreibst Heftromane, du isst Currywurst. Bist du manchmal auch Genießer?**

Ich kenne hier zwar jede Currywurstbude, aber auch das Gourmetrestaurant La Table. Da geht man aber nur ein bis zwei Mal im Jahr hin. Hier im Brauhaus sitze ich öfter.

**Und was ist mit der Feinschmeckerei in Sachen Lektüre? Hast du jemals überlegt, ernste Literatur zu verfassen?**

Ich glaube, das könnte ich nicht. Bei mir muss immer etwas passieren, die Handlung vorangetrieben werden.

**Wie lautet der längste Satz, den du je geschrieben hast?**

Oh, der war schon lang. Aber nicht so lang wie bei vielen sogenannten Literaten. Wenn man die *Buddenbrooks* aufschlägt, beschreibt Thomas Mann dort erst einmal jedes Detail der Wohnung. So kann man auch, ich will nicht sagen Zeilen schinden, aber doch einen Roman vollkriegen.

**Was entgegnest du Leuten, die bei Erwähnung des Mediums Groschenheft sagen: „Pah, das kann ich auch!“?**

Versucht's mal. Ich erinnere mich an einen Zeitungsreporter, der exakt das behauptete. Nach drei Wochen kam er wieder und gestand: „Es geht nicht, ich kann nur auf Zeile schreiben.“  
**Könntest du jetzt und hier, in dieser Kneipe mit den vorhandenen Personen, den Anfang einer Geschichte erfinden?**

(sieht sich um) Dort drüben kommen Leute herein. Der Wirt sieht sie, geht auf sie zu und will ihnen Plätze zuweisen. Plötzlich bekommt er große Augen. Sein Mund steht sperrangelweit offen, und er sagt: „Ihr seid doch schon seit zehn Jahren tot.“





# IMMER UNTERWEGS

Evolutionsrolle rückwärts. Da wir für diese Ausgabe unsere sportliche Seite rauskehren wollen, lassen wir das bereits vorgestellte Roses Sneak+ im Keller und prüfen das nicht elektrifizierte Modell auf Herz und Nieren.



Dabei erwischt uns der erste Aha!-Moment kalt und direkt beim Auspacken: keine Pedale weit und breit, selbst wenn man den Karton auf den Kopf stellt. Nach kurzer Recherche ist klar: Das steht auch so auf der Herstellerseite, hätte man also wissen können. Wir verschieben den Test um einen Tag und beschäftigen uns weiter mit den Fitnesswat-

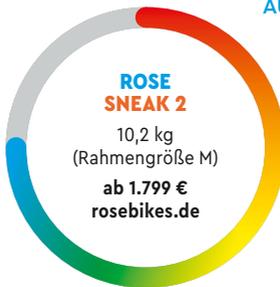
ches, bis wir endlich ein paar NC 17 Sudpin Pro-Kunststoffpedale anbringen können.

## AUFGEBAUT UND ANGESCHAUT

Dass Rose von einem urbanen Fitnessrad spricht, verstehen wir sofort: Das *Sneak 2* sieht nicht über Gebühr sportlich aus, aber seine

Rahmenstärke und -geometrie wirken dynamischer als alles, was einem gemeinhin als „Stadtrad“ im Sportgeschäft vorgestellt wird. Die Kabelzüge sind dezent versteckt, was für einen minimalistischen Gesamteindruck sorgt. Die Farbstellung „Chalk“ unterstreicht die zurückhaltende Optik. Uns gefällt besonders das vom Hersteller getaufte „Carbon Cockpit“, eine sehr aufgeräumte Lenkereinheit mit eingelassenem SP Connect Modul. Es schmerzt fast schon, dass man sich in der Praxis mit einem Beleuchtungsset diesen Look ein wenig zerstören muss. Hätten wir da mal lieber zum *Sneak 2 EQ* gegriffen, das ein eingelassenes Beleuchtungssystem neben einer Hinterradgepäckhalterung bietet, dafür aber nicht über dieses Cockpit verfügt. Sagen wir es so: Einen Tod stirbt man immer.

Mit der 2x11 Shimano Gangschaltung treffen wir auf eine alte Bekannte, die ihren Dienst sang- und klanglos erledigt und ausreichend Spiel für jedes Gelände – egal ob Straße oder Waldweg mit Anstieg lässt. Die Scheibenbremsen desselben Herstellers tragen ihr übriges dazu bei, dass man auch bei abrupten Vollbremsungen immer Herr der Lage bleibt. Klarer Pluspunkt.



## AUFGESATTELT UND ABGEFAHREN

An einen der drei Aufnahmepunkte am Rahmen haben wir einen Fidlock-Flaschenhalter montiert, das SP Connect Modul eingesetzt und waren startklar. Das Rose Sneak macht uns auf den ersten Metern schnell klar, dass es jeden Weg in der Stadt mitfährt und für einen schnellen Antritt zu haben ist. Aufgrund des geringen Gewichts macht man schnell Tempo. Lobend erwähnen wollen wir noch den Sattel: sportlich, aber bequem. Beim Abstecher in den Wald können wir ebenfalls nicht klagen. Natürlich ist das Sneak nicht für Downhills gemacht oder bietet die Laufruhe von Gravel-Bereifung, wen es aber mal abseits der Straßen verschlägt, kann mit dem *Sneak 2* immer noch gut und agil weiterfahren.

## FAZIT

Das *Sneak 2* ist ein Komplettpaket für die Stadt und Ausflüge in die Natur. Der Fahrspaß stets gegenwärtig, allein aufgrund des schnellen Antritts und des geringen Gewichts. Dieses Allrounder-Dasein bedeutet hingegen, dass es in keiner Disziplin ein Spezialist ist. Design, Ausstattung und Gewicht gefallen uns sehr gut, allerdings ist der aktuelle Kaufpreis von 1.799 € in einem Segment angesetzt, in dem es sich schwertun könnte. 





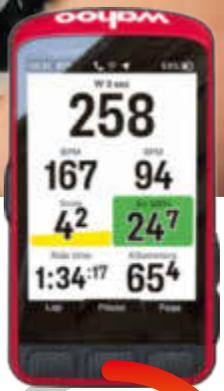
# IST DAS EIN GERÄT!

Mit dem Elemnt ACE wirft Wahoo fest geglaubte Grundsätze über Bord und präsentiert sein neues Topmodell, das viele neue Ideen in petto hat.



## WAHOO ELEMNT ACE

Da wäre kaum zu übersehen die Größe: In dem 208 g schweren Gerät ist ein 9,7 cm TFT-Touchscreen verbaut, was ein Novum für das soziale Tracking-Netzwerk Strava ist. Allerdings kann die Bedienung wahlweise auch weiterhin über Tasten unterhalb und seitlich des Screens erfolgen. Die Prozessorgeschwindigkeit macht sich beim Scrollen durch die vorinstallierten Karten sofort bemerkbar. Kein Ruckler, kein Nachziehen. Auch die Menüführung erfolgt flüssig, das Dual-Band-GPS findet ohne Wartezeiten ein Signal, sodass man im Handumdrehen startbereit ist. Eigene Routen können via Strava oder Komoot importiert werden, Abbiegehinweise erfolgen per Audiobefehl, den man per Bluetooth auch auf dem Kopfhörer mitbekommt. Auf der Route stehen Navigationsextras wie Umleitung auf Abruf oder die kürzeste Route zum Start zur Verfügung. Ein Alleinstellungsmerkmal bietet der Elemnt ACE mit dem integrierten Windsensor, durch dessen Hilfe man die Trainingsbelastung auch in Hinblick auf Gegen- und Rückenwind bewerten kann. Wir sind gespannt, was Wahoo und Dritt-Apphersteller in Zukunft aus diesem Feature noch herausholen – eine Windkanaloptimierung der Sitzposition wäre ein Einsatzzweck. Mit bis zu 30 Stunden Akkulaufzeit steht auch einer mehrtägigen Tour fern von Steckdosen nichts im Wege. Wir wüssten nicht, was wir an diesem Gerät auszusetzen hätten, wenn man bereit ist, die rund 550 Euro Straßenpreises auf den Tisch zu legen.



**WAHOO  
ELEMNT ACE**

208 g  
12,5 × 7 × 2 cm

**599,99 €**  
[wahoofitness.com](http://wahoofitness.com)



### CHROME INDUSTRIES MERINO COBRA 3.0 HOODIE

Dieser atmungsaktive Merino-Hoodie ist leicht, gleichzeitig wärmend und hat die ideale Länge, sodass man auf dem Sattel nicht das Bauarbeiterdekolleté entblößt.

245 €  
chromeindustries.com



### FIDLOCK TWIST BOTTLE 700 LIFE

Die Befestigungssysteme von Fidlock gefallen uns aus zwei Gründen: Die BASE-Befestigung trägt am Rahmen nur minimal auf, das Entnahmesystem funktioniert mit einem Dreh intuitiv.

49,99 €  
(inkl. Befestigung)  
fidlock.com

### GOFLUO DARKFLOW

Die stilsichere Alternative für Baustellenwesten kommt von Gofluo, ist in diversen Designs erhältlich und sieht im Fall der Darkflow retro-schick aus.

69,95 € | gogluo.com



### CHROME INDUSTRIES BROMLEY PRO SNEAKERS

Vegane Bike-Sneaker mit Aufnahme für SPD-Cleats und einer stark konturierten Sohle, die auch auf Flatpedals guten Kontakt bietet.

195 €  
chromeindustries.com

### AEROE SPIDER REAR RACK

Wenn Gepäckträger den Style zu zerstören drohen, greift man lieber zum Spider Rear Rack. Eine robuste Konstruktion mit „Cradle“-Halterung. Auch für weitere Montagepunkte erhältlich.

135 € | aeroe.com





# GO, GO, GADGET!

Einfach nur Sport treiben ist so 1990. Wer etwas auf sich hält, trackt. Doch die Auswahl ist vertrackt: Ring, Band, Uhr? Spezialist oder Alleskönner? Wir haben jeweils einen Vertreter jeder Produktkategorie angelegt, damit ihr es nicht tun müsst.

## VOR DER PRAXIS: DIE THEORIE

Was ziehen diese Geräte eigentlich als Bewertungsgrundlage für den Fitnesszustand heran? Woran machen sie ihre vermeintlich personenbezogenen Ratschläge fest? Als Standard der meisten Hersteller hat sich die Herzratenvariabilität, kurz HRV, etabliert. Einfach gesagt bezeichnet diese Einheit die Abstände zwischen zwei Herzschlägen, also zwischen zwei Kontraktionen der Herzkammern – merke: Das Herz ist ein Muskel. Je höher die HRV, desto besser, denn sie wird als Indikator dafür herangezogen, wie gut der Körper in der Lage ist, mit Stress, Krankheit oder Anspannung im Alltag umzugehen. Natürlich ist die HRV nur ein Baustein für die Beurteilung des Fitnessstatus. In den von uns getesteten Tracker- und App-Kombinationen sind Schlafroutine, Ernährungsgewohnheiten und psychische Stressoren weitere wichtige Eckdaten. Tipps und Grundlagenwissen hierüber vermitteln fast alle herstellereigenen Apps oder eine KI-Beratung.

An dieser Stelle ist es uns wichtig zu betonen, dass all diese Gadgets nicht den Gang zum Arzt ersetzen. Wer mit dem Sport wieder anfangen möchte oder infolge eines gesteigerten Trainings plötzlich Unwohlsein verspürt, sollte sich eines medizinischen Check-ups inklusive eines Blutbilds unterziehen, sodass auch Mangelerscheinungen direkt aufgedeckt werden können. Hier sei auch in Hinblick auf die Allgegenwärtigkeit der boomenden Supplement-Industrie gesagt: Nein, viel hilft eben nicht viel. Auch hier sollte ein klärendes Gespräch vorab stattfinden. Die HRV ist ebenfalls kein Ersatz für eine ärztlich genormte Blutdruckmessung, die vorgestellten Devices haben „nur“ den Zweck und Anspruch, bei gesunden Routinen zu unterstützen.





## AMAZFIT HELIO RING

### WAS IST DAS?

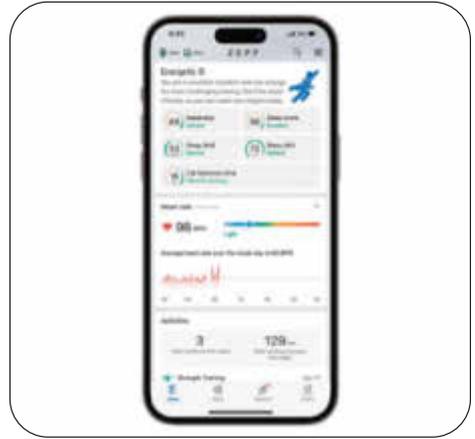
Smarte Ringe sind momentan das Gadget der Stunde, gehen sie im besten Fall gleichsam als Fashion-Piece durch und kommen auch für all jene in Betracht, die keine Uhr am Handgelenk oder eine Kombination aus normaler Uhr und einem zusätzlichen Band tragen wollen. Der Amazfit Helio Ring findet sich auf der Herstellerseite für einen UVP von etwa 300 Euro, der Straßenpreis beläuft sich auf etwas mehr als die Hälfte – irgendein Rabatt findet sich immer. Aktuell gibt es den Helio Ring in nur drei Größen, andere Hersteller bieten ein weitaus differenzierteres Angebot. Weil die Trageempfehlung allerdings der Zeigefinger der nicht aktiven



### AMAZFIT HELIO RING

3,6 – 3,8g  
(je nach Größe)

299 €  
[de.amazfit.com](https://de.amazfit.com)



Hand ist (für Rechtshänder also der linke Zeigefinger), reicht dies in vielen Fällen aus.

## WAS KANN DAS?

Herzfrequenz, Puls und Sauerstoffsättigung sind die Kerntugenden, spannend wird es bei der EDA-Stress-Messung, die – vereinfacht gesagt – emotionale Erregung über das sympathische Nervensystem mitbekommen soll. In unserem Fall schlug der Helio Ring bei einem Take-Off im Flugzeug an, sowie bei einem Heimspiel von Borussia Dortmund, über das wir nicht sprechen wollen. Hier meldet sich dann die hauseigene Zepp-App, die den Nutzer nach dem Grund für diese Reaktion fragt. Die Übersichtlichkeit und Benutzerfreundlichkeit der App bewerten wir als sehr gut. Alle direkt gemessenen Werte finden sich mitsamt einer Bewertung in einer klaren Übersicht, weitere Daten wie Gewicht und Schritte holt sich die App in unserem Falle aus der hauseigenen Health App von Apple.

## WIE FINDEN WIR DAS?

Im konkreten Fall des Helio Rings folgen wir der Herstellerempfehlung, diesen als zusätzliches Gadget zu einem weiteren Smart-Device zu nutzen. Auf diese Weise erhält man parallel Daten aus zwei Quellen – eine Fitnesswatch des Herstellers zeigt alle Daten während des Trainings an, in der Nacht oder zum Office-Outfit ist der Ring die dezentere Wahl. Wobei wir uns im Alltag dabei ertappt haben, den Ring des Öfte-

ren abzulegen. Nicht wegen der Optik, der Look ist durchaus schick, allerdings trägt er am Finger etwas dick auf. Das lösen andere Hersteller wie Samsung oder Oura dezenter, wenngleich auch zu einem deutlich anderen Preis. Was uns gefällt, ist, dass man mit dem Kauf des Geräts keine Folgekosten befürchten muss: Es gibt keine Abo-Bindung (dazu kommen wir an anderer Stelle noch). Die Materialqualität ist gut, in unserem vierwöchigen Test hat der Ring bisher keine sichtbaren Kratzer davongetragen. Die Akkulaufzeit ist angesichts der Möglichkeit, hier überhaupt einen nennenswerten Akku zu verbauen, mit circa fünf Tagen sehr gut. Eine zwingend nötige USB-C-Ladestation, der Ring hat keinen direkten Ladanschluss, ist im Lieferumfang enthalten, ein handelsübliches USB-Steckernetzteil hingegen nicht.

**AMAZFIT  
HELIO RING**

DEVICE	
AKKU	
APP	
PREIS	
GESAMT	



## APPLE WATCH ULTRA 2

### WAS IST DAS?

Okay, erklären wir an dieser Stelle ernsthaft eine Smartwatch? Wohl eher nicht. Viel mehr interessierte uns nach dem Test der Apple Watch Series 10 in der letzten Ausgabe, was man erhält, wenn man (wesentlich) tiefer in die Tasche greift. Absurderweise nicht viel mehr Display als bei der Series 10. Was sofort auffällt, ist die Gehäusedicke und das damit einhergehende Gewicht. Die Apple Watch Ultra 2 ist ein Statement am Arm und man muss das in dieser Form wollen, denn die Uhr versteckt sich nicht unter dem Hemds- oder Sakkoärmel. Weil wir aber ein Faible für dieses Design als Statement haben, empfinden wir es nicht als unangenehm und nehmen den zusätzlich platzierenden Action-Button sowie die größeren Lautsprecherauslässe, die aufgrund der Gehäusemaße integriert werden konnten, wohlwollend wahr. Die Apple Watch Ultra 2 kommt übrigens immer mit einem Cellular-Modul daher. Wer also im Gletscher hängend mal kurz



**APPLE  
WATCH ULTRA 2**

62 g

ab 899 €  
[apple.com](https://apple.com)



die Mama anrufen will, ist hiermit gewappnet – ein kompatibler eSIM-Vertrag vorausgesetzt.

## WAS KANN DAS?

Eine Smartwatch ist ein kleines Büro am Handgelenk. Wer will, kann hier alle Informationen zusammenführen – Mails, Termine, Social Media, Messenger. Es gibt nichts, was es als eingebaute Funktion oder via App Store nicht gibt, das gilt für Apple wie für Samsung oder Google. Wobei hier auch die Krux liegt, wenn man die Apple Watch Ultra 2 nur in ihrer Funktion als Sportdevice bewertet: Beim Training möchte man nicht lesen, dass der Arbeitskollege um Hilfe ruft oder die KiTa-WhatsApp-Gruppe lustige Memes schickt. Aber sobald die Apple eigene Trainingsapp gestartet ist, kann dies einfach ausgeblendet werden. Die Trainingsprofile und -sportarten sind überbordend, hier findet jeder sein Hobby. Und damit kommen wir auch zu einem Manko, das wir derzeit nur schwer nachvollziehen können: Wenn man nur Apple Health als Fitness-App nutzt, wird man zwar von der schieren Datenmenge fast erschlagen – hier laufen sehr, sehr viele Informationen zusammen –, aber die Aufarbeitung ist wenig intuitiv. Man muss sich schon dezidiert mit seinen Daten und damit, wo man sie findet, beschäftigen. Zudem lassen sich keine klar aufgeschlüsselten HRV-Daten auffinden. Erst wenn man eine Third-Party-App wie das von uns empfohlene Welltory nutzt, erfasst man diese komfortabel. Zudem geht Apple Health nicht auf das individuelle Befinden ein – ein neuer

Tag und schon ruft die Fitness App wieder dieselben Ziele für Bewegungen, Trainieren und Stehen aus. Wir können nur fest daran glauben, dass Apple im Rahmen einer Watch Ultra 3 eine komplett überarbeitete Fitness- und Gesundheitswelt präsentiert.

## WIE FINDEN WIR DAS?

Die Apple Watch Ultra 2 ruft laut Herstellerseite einen Einstiegspreis von 899 Euro auf. Dafür kaufen sich andere zwei Smartphones und zwei günstigere Fitnesstracker. Und dann kommt das Aber, das für fast alle Apple-Produkte gilt: Diese Watch ist kein dezidiertes Fitnesstool, sondern eine eierlegende Smartwatch...sau?! Wer im Apple-Ökosystem zuhause ist, greift sowieso zum Apple-Produkt und bekommt ein Füllhorn an Möglichkeiten geboten – und sollte eine Funktion fehlen, kann sie im Regelfall per App hinzugefügt werden.

**APPLE  
WATCH ULTRA 2**

DEVICE	
AKKU	
APP	
PREIS	
<b>GESAMT</b>	



## GARMIN INSTINCT 3

### WAS IST DAS?

Kein Zweifel, die Instinct 3 ist die Reinkarnation einer klassischen Sportuhr, die man als Kind der 80er oder 90er vor allem von einem Hersteller kannte: Casio, der Garant für riesige G-Shock-Plastikbomber am Handgelenk. Bei Garmin mag man die Formsprache als ähnlich empfinden, aber ein AMOLED Display und die zahlreichen Fitness- und Aktivitätsprofile zeugen vom aktuellen Stand der Technik.

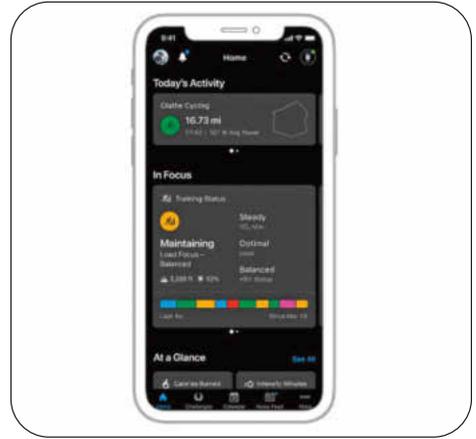
### WAS KANN DAS?

Wer seinen Sport ernst nimmt, wird von Garmin ebenfalls ernst genommen: Die voreingestellten Profile decken Klassi-

**GARMIN  
INSTINCT 3  
AMOLED**

53 g

449,99 €  
garmin.com



ker wie Crosstrainer, Stepper, Laufen, Radfahren und Schwimmen ab, verästelten sich aber auch in Spezialanforderungen wie E-Mountainbiking, Trailrunning oder Stand-Up-Paddling und machen auch nicht vor Exoten wie Ultimate Frisbee oder Pickleball Halt. Zudem kann die Uhr über den Standard ANT+ mit weiteren Geräten und deren Apps kommunizieren, sodass man zum Beispiel seinen Puls auf dem Rollentrainer verfolgen kann. Die Batterielaufzeit ist dabei mit der Coros überragend im Testfeld: bis zu einer Woche bei aktiviertem Always-on-Display. Wenn man dieses deaktiviert, sind weitaus längere Laufzeiten möglich. Individuelle Anpassungen können über Armbänder vorgenommen werden, wobei wir sagen müssen, dass wir die Garmin Instinct 3 als Tool für das eigene Training erachten. Im Alltag ist uns dieser Sportlook etwas zu viel des Guten, aber das ist eine Geschmacksfrage.

## WIE FINDEN WIR DAS?

Die Garmin Instinct 3 ist eine reine Multi-Sportuhr. Wer in nächster Zeit nicht an einen Halbmarathon, Triathlon oder ein Regattarennen denkt, für den sind die circa 450 Euro mit Sicherheit ein KO-Kriterium. Man muss allerdings auch bedenken, dass man in der Garmin-Welt beispielsweise mit der Forerunner-Serie smarte Uhren bekommt, die dezidiert nur für einen Einsatz, zum Beispiel als Laufuhr, vorgesehen und schon für weniger als den halben Preis er-

hältlich sind. Die Materialqualität und -verarbeitung sind makellos, die Anbindung an die Garmin-App funktioniert problemlos. Alle Trainingsdaten werden übertragen, wobei der große Vorteil ist, dass die Instinct 3 auch losgelöst vom Smartphone zum Sport genutzt werden kann. Die GPS-Genauigkeit ist exzellent, das Signal schnell verfügbar, sodass sich der Trainingsstart nicht unnötig herauszögert. Die App empfinden wir als funktional aufgeräumt, sie präsentiert alle Messwerte und tiefere Details in einer gut strukturierten Übersicht. Auch hier werden Vielläufer die Verbindung zu Strava herstellen, um Trainingsrouten aus allen Sportarten zusammenzuführen, sodass die Garmin Instinct 3 zur Messerfassung genutzt werden kann. Knapper zweiter Platz hinter der Coros-Uhr im direkten Vergleichsrennen.





## WHOOP WHOOP

### WAS IST DAS?

Der vielleicht nur für versierte Insider der Materie bekannte Fitnessvertreter ist das Whoop Band vom gleichnamigen US-Hersteller. Für einen Bekanntheitsschub sorgten zuletzt prominente US-Basketballer, Tennis-Profis und nicht zuletzt Cristiano Ronaldo, an deren Armen plötzlich ein Whoop auftauchte. Dabei ist das schwarze Stoffarmband mit dem kleinen Sensorplättchen eher unscheinbar. Und wer es oberhalb des Handgelenks tragen will, kauft als Extra das Oberarmband. In beiden Fällen vergisst man schnell, dass man es überhaupt angelegt hat – allein schon deshalb, weil das Whoop über keinerlei Display verfügt. Bedenken muss man, dass die Whoop-App kontinuierlich und ununterbrochen 24/7 mit dem Device kommunizieren will, und man das Smartphone deshalb auch beim Sport in Bluetooth-Reichweite mit sich führen muss. Beim Schwimmen im Hallenbad gerät dies direkt zur Herausforderung. Eine Besonderheit beim Whoop ist,



**WHOOP  
WHOOP**

27 g  
mit SuperKnit Band  
**264 € (Abo für 1 Jahr)**  
[whoop.com](https://www.whoop.com)



dass man das Device nicht einzeln kaufen kann, sondern nur im Zuge einer monatlichen oder jährlichen Mitgliedschaft gestellt bekommt. Hier muss man also gegenrechnen, wie ernst man es mit dem Datentracking nehmen möchte, denn selbst das vergleichsweise günstigste Jahres-Abo liegt bei etwa 220 Euro. Sollte während der Mitgliedschaft eine neue Version des Devices auf den Markt kommen, erhält man es im Austausch kostenlos.

## WAS KANN DAS?

Im Fokus der App und der Whoop-Welt stehen HRV (hier Herzfrequenzvariabilität, HFV) sowie die Bewertung von Schlafleistung und Belastung. Alle Daten münden in einem prozentualen Erholungswert. Ein konstanter Datenstrom wird Tag und Nacht vorausgesetzt, damit dieser sichergestellt ist, wird das Whoop relativ unkonventionell aufgeladen: Man lädt ein externes Akkupack per USB-C auf, das man dann auf das angelegte Band schiebt, sodass man sein Whoop nie abnehmen muss. Neben den Messdaten, die das Device selbst tracken kann, wird der Benutzer aufgefordert, ein tägliches Journal auszufüllen, das man persönlich anpassen kann. So kann man auch entscheiden, ob man Antworten auf Fragen wie „Onaniert?“ oder „Marihuana konsumiert?“ auf einem US-Server haben möchte. Zudem lassen sich in der App diverse Sportaktivitäten starten und tracken, direkte Verknüpfungen sind auch zu der auf der folgenden Seite vorgestellten Withings Waage sowie den Peloton Geräten möglich. Weitere Daten kann Whoop über Apple Health auslesen.

## WIE FINDEN WIR DAS?

Das Whoop hinterlässt uns mit einer gespaltenen Meinung. Wer sich wirklich in die Materie seiner Fitness-Daten reinknien möchte, findet hier sein Eldorado. Ob als graphische Aufbereitung, Prozentwerte oder Formkurven: Das Angebot ist üppig für den 08/15-Hobbysportler, zudem hatten wir das Gefühl, dass sich die Daten, je nach getragener Messposition, deutlich geändert haben. Wer zum Beispiel über Nacht das Oberarmband mitsamt Akkupack trägt, wird gerne morgens gewarnt, dass die Hauttemperatur gestiegen sei und man vielleicht kurz vor einer Erkältung stünde. Zudem sind wir mit dem beigelegten Standardarmband nicht glücklich, weil dieses nach dem Duschen oder Schwimmen lange nass bleibt. Der Kauf eines zusätzlichen Hydro-Bands für 59 Euro, für ein Gerät, das man nicht behalten kann, fällt dann doch üppig aus.





## COROS PACE PRO

### WAS IST DAS?

In diesem Testfeld ist die Pace Pro der direkte Widersacher für Garmins Instinct 3, beiden kann man ihre direkte Multi-sport- und Running-DNA ganz offensichtlich nicht absprechen. Dabei bietet das neue Pace Pro Modell mit 399 Euro Listenpreis nicht nur 50 Euro Preisersparnis gegenüber Garmin, sondern schließt auch technisch auf. Ein 1,3 Zoll großes AMOLED Touchscreen-Display ist der Schritt in die Neuzeit, die Prozessorleistung ist jeder Anforderung gewachsen – auch schnelle Scrolls durch die Karten werden nicht mit einem Ruckler quittiert.

### COROS PACE PRO

49 g mit Silikonband  
37 g mit Nylonband

399 €  
[de.coros.com](https://de.coros.com)



## WAS KANN DAS?

Die Pace Pro hat alle Sensoren verbaut, die man für die Kontrolle seines Trainingserfolgs braucht: optischer Herzfrequenzmesser, Höhen- und Beschleunigungsmesser, Gyroskop, 3D-Kompass, Thermometer, EKG-Sensor und Blutsauerstoff tragen alle relevanten Daten zusammen – die Kommunikation mit allen gängigen Fitness-Apps funktioniert reibungslos. Wofür das Spielkind in uns nochmal ein Bonussternchen vergibt, ist die optionale Steuerung einer Action-Cam wie der GoPro oder der Insta360 über die Uhr. Wer seine Cam beim Jogging am Brustgurt befestigt und im Moment des Zieleinlaufs nicht hektisch für ein Foto daran herumdrücken will, weiß, wovon wir sprechen. Die Navigation über die Offline-Karten und GPS funktioniert äußerst akkurat, bei der Auswertung nach dem Workout sieht man – wie bei allen Kandidaten – immer nur dann Abweichungen von der realen Route, sollte man sich länger in einer Unterführung oder in einem Tunnel befunden haben. Überhaupt bietet die zugehörige App alles, was man für Trainingsplanung, -steuerung und -auswertung benötigt. Zudem hat uns ein kleines Gadget in der Praxis gefallen: Pace nutzt zur Aufladung einen eigenen Anschlusstyp, legt der Pace Pro allerdings einen Adapter auf USB-C bei, sodass man darüber jedes beliebige Kabel und Ladegerät nutzen kann. So hat man auf Reisen etwas weniger Kabelsalat im Gepäck.

## WIE FINDEN WIR DAS?

Für uns als bislang Unwissende in der Welt der smarten Sportuhren, kam Coros aus dem Nichts und steht mit der Pace Pro eindeutig auf dem Siebertreppchen. Hier stimmt das Paket aus Design, Funktionalität und verbauter Technik für einen Preis, den man für das Gebotene als durchweg fair bezeichnen kann. Auch fällt der Vergleich zu Smartwatches weniger auffällig aus, wird man hier mit dem sehr leuchtstarken AMOLED Display und ausgezeichnete Rechenpower belohnt. Aus persönlicher Vorliebe tauschen wir nur noch das Silikon- gegen ein Nylonband, aber selbst dieses Zubehör liegt im fairen Taschengeldpreis und ist den Zugewinn an Tragekomfort allemal wert. Zudem ist die Coros damit auch unsere „Go to“-Alltagsuhr geworden. Keine schlechte Leistung.

**COROS  
PACE PRO**

DEVICE	
AKKU	
APP	
PREIS	
<b>GESAMT</b>	



# DA GEHT NOCH MEHR

Wir erinnern uns kurz: Auf was für Waagen wurden wir von unseren Eltern als Kinder gestellt? Klobige Kästen mit unangenehm rauer Oberfläche und wenn sich die Nadel nach gefühlt fünf Minuten beruhigt hatte, wusste man, ob man zu dick war.



## WITHINGS BODY SCAN

Dick gibt es heutzutage nicht mehr, das heißt mehrgewichtig, und Waagen dieser Art sind Gottseidank auch Geschichte. Stattdessen kann man sich High-end-Produkte wie die Body Scan von Withings ins Badezimmer stellen, die in einem Bruchteil der Messzeit alle Informationen über die eigene Verfassung bereitstellt. Über die mittlerweile zum Standard gehörenden Kategorien wie Gewicht, Körperfett- und Muskelmasse reden wir da schon nicht mehr. Withings verspricht eine segmentale Analyse von Ober- und Unterkörper mitsamt EKG-Funktion. Technisch möglich macht dies die herausziehbare Griffstange, sodass zwei statt einem schwachen Elektroimpuls durch den Körper zirkulieren.

Dabei muss man abseits der Erstinstallation nichts tun: Sobald die Waage mit dem WLAN und per Bluetooth mit der Smartphone-App verbunden ist, legt man einen oder mehrere Nutzer an, zieht die Griffstange heraus und tritt auf die Glasoberfläche – kleiner Spoiler für Putzteufel: Das weiße Modell sieht im Vergleich zum schwarzen immer sauberer aus. Sofort läuft die Waage alle Messpunkte durch, wer die Live-Werte nicht sehen möchte, aktiviert den „Augen zu“-Modus. Das 2,8-Zoll-Farbdisplay mit 320x240 Pixel Auflösung führt einen durch die Werte.

**Eine detaillierte Übersicht der Funktionen, ein großer Kritikpunkt und unsere finale Bewertung findet ihr auf [buddymag.de](http://buddymag.de).**



### WITHINGS BODY SCAN

Weiß / Schwarz  
32,5 × 32,5 × 2,56 cm

499€  
[withings.com](http://withings.com)



## WITHINGS BPM CONNECT

Ein direktes Urteil können wir uns für das zweite Withings-Produkt erlauben: einfach zu handhabendes, smartes Blutdruckmessgerät mit präzisen Messwerten,

bei dem die Infos auf dem Display etwas spärlich ausfallen. Aber dafür gibt's die App.

129,95 € | [withings.com](https://withings.com)



## BEURER BF 500

Sehr günstige Körperanalyse-Waage, die alle relevanten Eckdaten wie Körperfett und -wasser, Muskelanteil und Viszeralfett beherrscht, und die per App mit dem Smartphone kommuniziert.

49,99 € | [via wissenschaft-shop.de](https://via.wissenschaft-shop.de)



## RENPHO MINI THERMAL

Der Lebensretter vor dem Muskelkater. Diese kleine Massagepistole nimmt dank unterschiedlicher

Aufsätze alle Muskelpartien in drei Stufen ordentlich ran und arbeitet wahlweise beheizt.

Der beste Freund nach dem Workout.

59,99 € | [renpho.eu](https://renpho.eu)



## COROS HRM

Natürlich gibt es Herzfrequenzmessbänder auch von anderen Herstellern, am Modell von Coros schätzen wir den minimalistischen Look sowie den Tragekomfort am Oberarm. Das magnetische Ladegerät ist leider noch Typ USB-A.

89 € | [de.coros.com](https://de.coros.com)

## AIRUP BATMAN EDITION

Dass Hydratierung nicht nur beim Sport wichtig ist, weiß man. Dass Softdrinks keine Alternative sind, auch. Daher ist das AirUp-Patent mit einem eingesetzten Duftpad ein pfffiger Hack, wenn man der Nase einen Geruch und einem Körper Wasser gibt – „was mit Geschmack“ und ohne Kalorien.

49,99 € | [shop.air-up.com](https://shop.air-up.com)





# SOUNDSUPPORT

Nicht nur die Wahl des richtigen Smartdevice kann zur Qual werden, wer sich beim Sport von Musik antreiben lassen will, hat mindestens ebenso viele Möglichkeiten – kommt es doch hier nicht nur auf Klangqualität an, sondern auch auf die geeignete Bauform für den entsprechenden Einsatzzweck.

**TEST:  
FITNESS  
KOPF-  
HÖRER**



## TEUFEL AIRY OPEN TWS

Der Berliner Hersteller Teufel steigt mit dem Model Airy Open TWS in den boomenden Markt der Open-Ears ein. Die Bügelkonstruktion über dem Ohr ermöglicht in Kombination mit den Lautsprechertreibern, die über dem Gehörgang lose aufliegen, einen sicheren, aber gleichsam nicht abdeckenden Sitz, sodass man seine Umwelt jederzeit wahrnehmen kann. Allerdings justiert man dank dieser Konstruktion die Position auf beiden Ohren häufig neu, bis man den Dreh irgendwann raushat. Und bis man an diesem Punkt ankommt, kann es schon nerven. Gerade wenn man „nur eben schnell“ noch für Musik sorgen will. Bei Sportarten wie Jogging oder Radfahren erweist sich die Konstruktion jedoch als Sicherheitsvorteil, selbst von hinten anrauschende Fahrradfahrer nimmt man nicht erst im letzten Moment wahr. Der IPX4-Schutz taugt gegen Schweiß und leichten Regen. Wir haben die Airy Open TWS auf den Codenamen „Streichholzschachteln“ getauft, den Sound empfinden wir angesichts der Trageweise als ausgewogen, mit leichtem Hang zur Dynamikbetonung, was aber der Bauweise zugute kommt.



**TEUFEL  
AIRY OPEN TWS**



Grau, Schwarz, Blau

119,99 €

teufel.de



## SHOKZ OPENRUN PRO 2

Das Open-Ear-Flagschiff-Modell könnte buddy-Lesern bekannt vorkommen, wir haben es in der letzten Ausgabe ausführlich getestet. In diesem Testumfeld schlägt sich der Shokz auch mit Bravour, denn seine Hybrid-Technologie aus Open-Ear- und Knochenschallkopfhörer weiß weiterhin zu überzeugen. Sogleich weisen wir nochmal darauf hin, dass der Tragekomfort davon abhängt, wie eng das Nackenband anliegt. Gerade Hoodies und Sportjacken haben sonst die unangenehme Angewohnheit, den Kopfhörer nach vorne zu schieben.



## SOUNDCORE C40I

Wer auf der Suche nach minimalem Gewicht ist, sollte sich in der Sparte der Clip-On Kopfhörer, etwa beim C40i umsehen. Dabei wird die Spangenform direkt an der Ohrmuschel befestigt. Man muss schon herumprobieren, bis man den idealen Sitz und damit den bestmöglichen Sound hat. Über beigelegte Adapter lässt sich die Passform individualisieren. Die Befürchtung, dass man die Earbuds auf ruckeligen Gravel-Strecken oder Trailruns verliert, bewahrheitet sich nicht, und der Klang ist angesichts der Baugröße mehr als in Ordnung, wenn gleich man keine audiophilen Wunder erwarten darf.



## BEATS POWERBEATS 2

Jetzt kommt's raus – die sind doch gesponsert! Nein, sind wir nicht, aber das zweite Beats-Produkt, das wir hier vorstellen wollen, ist eines, das mit der neuen Version ein sehr interessantes Feature für Sportler bietet: Die Powerbeats 2 können während des Trainings eine Herzfrequenzmessung durchführen. Dies passiert über optische Sensoren, die in die perfekt sitzenden und sehr bequemen In-Ears eingelassen wurden. Überhaupt funktionieren hier sowohl Geräuschunterdrückung als auch Transparenzmodus auf hohem Apple-Niveau, sodass die Powerbeats 2 für manch einen eine ernsthafte Alternative zu den AirPods





# POST WORKOUT WEAR

Du hast alles im Training gegeben?  
Dann ist es an der Zeit für diese bequemen Must-Haves.



- 1. FUNKTIONSSHIRT** The North Face, grau - 35 € | via sportcheck.com **2. HOODIE** Powell-Peralta , grün - 85 € | titus.de **3. FUNKTIONSSHIRT** Asics, Birke - 50 € | via sportcheck.com **4. SWEATPANTS** Snocks, schwarz - 40 € | snocks.com **5. CLOGS** Birkenstock, Boston, mocca - 160 € | birkenstock.com **6. FUNKTIONSSHORTS** Asics, rainy lake - 35 € | via sportcheck.com



S N E A K

Reclaim the streets.

Dein Sneak. Deine Stadt. Dein Style.  
Ein Urban Bike mit Sinn für Ästhetik.  
Entdecke mehr unter [rosebikes.de](https://www.rosebikes.de)

**ROSE**

**REPORTAGE:  
POLESTAR FAHRBERICHT**

# **INTERSTELLAR OVERDRIVE**

Polestar hat zur Testfahrt der Modelle 3 und 4 ins österreichische Saalbach-Hinterglemm eingeladen. Wir haben angenommen und zwei Tage im Schnee verbracht.



**A**ls wir am Flughafen Salzburg in das Shuttle, ein Polestar 2, einsteigen, fühlt es sich trotz des aktuellen Facelifts wie ein Wiedersehen mit einem alten Bekannten an. Den entsprechenden Fahrbericht könnt ihr in buddy No. 11 nachlesen. Vor Ort werden wir allerdings von den beiden SUV-Modellen 3 und 4 erwartet, wobei Erstgenanntes das neue Flaggschiff darstellt und mit einem Einstiegspreis von 78.590 € fernab des Verdachts steht, ein Familienauto für jedermann zu sein. Da muss die Begeisterung für Technik und Design schon von einem gut gefüllten Sparstrumpf unterstützt werden.

#### ON YOUR MARKS: POLESTAR 4

Am ersten Tag unserer Reise steht zunächst das SUV Coupé-Hybrid Polestar 4 vor dem Boutiquehotel Goldstück inmitten eines

schneebedeckten Szenarios, das zu den schwedischen Wurzeln der Fahrzeuge nicht besser passen könnte. Beim Einsteigen fällt sofort die großzügiger ausfallende Beinfreiheit auf, der Wählhebel für die Schaltung wurde im Vergleich zum Polestar 2 aus der Mittelkonsole ans Lenkrad verfrachtet. Das 15,4 Zoll große Display findet sich hier im Querformat, eine Ausrichtung im Hochformat ist nicht möglich. Die Bedienung des Displays ist Polestar-typisch einfach, durchdacht und nach wenigen Minuten intuitiv, weil sie nach Funktionen gruppiert ist. Knöpfe und Hebel um das Lenkrad herum sind angenehm minimalistisch, das kennt man von diversen Herstellern anders, und man wähnt sich fast wie in einem Boeing-Linienflug. Eine wirkliche Besonderheit stellt der Rückspiegel dar, der eigentlich Rückdisplay heißen sollte: Hier wird das Bild der Heckkamera an-



ZEIGT SICH VON DEN KLIMATISCHEN BEDINGUNGEN GÄNZLICH UNBEEINDRUCKT: DER POLESTAR 4



Für jeden Geschmack etwas dabei: Was für die Flotte gilt, gilt auch für das Hotel

zeigt, aber kein klassischer Blick durch die Heckscheibe geboten. Diese ist aus Designgründen so klein ausgefallen, dass dies ohnehin keinen Sinn gemacht hätte.

Der Fahrindruck entspricht dem Marketingversprechen. Mit 544 PS (Dual Motor) ist der Polestar 4 Antrittsschnell und agil unterwegs. Wer dieses Gefühl noch verstärken möchte, konfiguriert Fahrwerk und Lenkung sportlicher, sodass nur allzu oft das Piepen im Innenraum ertönt, das an die Höchstgeschwindigkeit auf der aktuellen Strecke erinnert. Die Navigation über Google, One-Pedal-Drive und die Projektion des aktuellen Tempos, der Navigationsrichtung und -entfernung auf die Frontscheibe sorgen dafür, dass man während der Fahrt nicht abgelenkt ist. Sollte dies doch einmal der Fall sein, greifen zahlreichen Sicherheitsfeatures wie Spurkontrollmelder und Müdigkeitswarnung. Hinter dem Steuer erlebt man allerdings die im Wortsinn größte Neuerung nicht: Die Passagiere im Fond haben auch bei sehr langen Beinen genug Platz und eine angenehme Sitzhöhe, sodass auf allen Plätzen lange Fahrten mit viel Komfort möglich sind.



Frunk mal anders: Statt Ladekabel gibt's Snacks und Energie für eine Schneeschuhwanderung

## FAZIT

Man muss kein Automotive-Fanboy sein, um mit dem Polestar 4 seine Freude zu haben. Konzept, Technik und Design ergeben einen dermaßen harmonischen Mix, dass man binnen der ersten gefahrenen Kilometer auf den E-Geschmack kommt. Natürlich steht dieser Faszination immer noch der Kaufpreis von mindestens 61.900 Euro entgegen.



## WELCOME TO THE MACHINE: POLESTAR 3

Richten wir daher vorab auch direkt den Scheinwerfer auf den Elefanten im Raum: Hatten wir E-Autos nicht als das Versprechen erachtet, von fossilen Brennstoffmotoren in eine energieeffiziente Zukunft durchzustarten? Und jetzt steht da ein E-SUV mit etwas über 2.500 kg vor einem. Widerspricht sich das nicht? Vielleicht hilft bei der Einordnung der Hinweis auf die Wurzeln von Polestar. Ein seit 2017 eigenständiges Joint-Venture von Volvo und dessen chinesischem Eigner Geely. Und genau dort, in der schwedischen Designer-Heimat, wo SUV ihr natürliches Habitat verzeichnen, kann man ihn sich problemlos vorstellen.

Und jetzt packen wir die Vernunft in den überaus geräumigen Kofferraum, setzen uns hinter das Lenkrad und lassen den Blick schweifen. In dieser Preisklasse darf man von Materialmix und Verarbeitungsqualität einiges, wenn nicht alles erwarten – und der Polestar enttäuscht nicht. Wir bleiben als erstes natürlich beim Bowers & Wilkins Lautsprecher-Setup hängen. Dieses ist Dolby Atmos kompatibel und verspricht damit ein immersives Audio-Erlebnis. Voraussetzung hierfür ist allerdings eine installierte Tidal-App mitsamt passendem Abo, denn nur dieser Streaming-Dienst bietet aktuell die entsprechende Codierung an. Wobei wir sagen müssen, dass selbst „nur“ in HiRes vorliegendes Strea-

ming bereits großartig klingt – aber mit Pink Floyd in Richtung schneebedeckter Serpentinaufzubrechen, ist nochmal eine andere Kategorie.

Genau in diesen klimatischen Bedingungen spielt der Polestar 3 seine Stärken aus: Er klebt mit einer Ruhe auf der Straße, egal ob diese trocken, zugeschnitten oder vereist ist, und schiebt bei angedeutetem Bleifuß humorlos nach vorne. Wir sind fast etwas enttäuscht, nur auf normalen Verkehrswegen unterwegs sein zu dürfen.

### UNSER FAZIT

Ein anderer Automobilbauer hatte vor Jahrzehnten den Claim „Freude am Fahren“ für sich gepachtet und darf ihn unserer Meinung nach nun an Polestar übergeben. Auch wenn wir binnen unserer Testrunden weder die Ladegeschwindigkeit noch die Reichweite bis ans Limit austesten konnten, machen diese Autos einfach Spaß – für jeden, egal ob Fahrer, Beifahrer oder Passagier im Rückraum.



Bis ins Detail findet sich durchdachtes Design sowie das Bowers & Wilkins Soundsystem



Das aktuelle Polestar-Angebot vereint: Alle Modelle waren zur Testfahrt verfügbar

**b** *Liebling*

# AGUA DE VALENCIA

Unsere kleine Barkeeper-Ausbildung. Diesmal im Glas: **AGUA DE VALENCIA**, die goldgelbe Sangria-Alternative.

Vom Namen dieses Cocktails sollte man sich nicht irritieren lassen. Wässrig ist dieser fruchtige Klassiker mit Sicherheit nicht, im Gegenteil. Erfunden hat ihn Constante Gil, ein spanischer Künstler mit Gastro-Ambitionen. Die Cerveceria Madrid in der Carrer de l'Abadia de Sant Martí von Valencia, das heutige Café Madrid, hatte sich unter der Ägide Gils in den 50ern zu einem Treffpunkt für Globetrotter, Lebenskünstler und Kreative entwickelt. Als eine Gruppe baskischer Reisender Gil im Jahre 1959 zu einer spontanen Cocktail-Kreation auffordert, lässt der sich nicht lang bitten. Er folgt seinem Instinkt, stellt spontan die Zutaten zusammen, mixt und rührt und kredenzt – seine durstigen Gäste sind begeistert. Eine Weile bleibt der Cocktail ein Insidertipp der Cerveceria Madrid, später erweitert er seinen Wirkungskreis. Heute gilt er als klassisches Gegenstück zur weltbekannten Sangria.

**b**

## AGUA DE VALENCIA

### WAS DU BRAUCHST:

Orangen  
Cava  
Wodka  
Gin  
Zucker  
Eis

### WIE ES GEHT:

Frische Orangen auspressen, zusammen mit Wodka und Gin in eine große Karaffe geben. Mit spanischem Sekt auffüllen. Gestoßenes Eis hinzugeben, bei Bedarf Zucker. Mit einem Barlöffel gut umrühren. In Sektgläsern oder Cocktailschalen servieren und genießen.



# CHEFSACHE



Wer ihn vor über 100 Jahren erfunden hat, ist nicht ganz geklärt. Tatsache ist jedoch die klassische Eleganz, die **EL PRESIDENTE** bis heute ins Cocktailglas bringt.

Als die Prohibition 1920 Alkoholenuss in den USA unter Strafe stellt, trifft das nicht nur Barbesucher, auch die Leute hinterm Tresen müssen sich nach Alternativen umsehen. Einer von ihnen ist Eddy Woelke, der damals wie heute als einer der kompetentesten Bartender aller Zeiten gilt. Von New York aus setzt sich Woelke nach Kuba ab, um dem Mix-Business weiter nachgehen zu können. Das Hotel Nacional in Havana wird zum Basislager, einer seiner Klassiker ist dort ein Cocktail, dessen Name allein schon Respekt einflößt: El Presidente, bestehend aus Rum, trockenem Wermut, Curaçao und Grenadine. Woelke widmet den Drink dem damaligen Präsidenten Gerardo Machado. Den coolen Cocktail mag er populär gemacht haben, das Rezept jedoch hat er womöglich 1919 schlicht in der Zeitung gelesen. Als sich die Lage in den Staaten entspannt, kehrt Woelke nach New York zurück und macht El Presidente auch dort populär. Mitte der 1930er schreibt er ein Buch, *The Barman's Mentor*, heute ein Klassiker unter Cocktail-Kennern.

## GUT FÜR DIE BAR

### 1 SPENDABEL

Ein Allrounder, so praktisch und chic wie vor 100 Jahren: der Getränkespender im Vintage-Look. Einmal volltanken bitte.



Getränkespender Modesto  
36 €  
[lusini.com](http://lusini.com)

### 2 KLARE SICHT

Der nächste Sommer kommt bestimmt, der neue Trend: Tiki-Becher aus Glas. Das hat Gesicht.



Tiki-Glas Sardinia  
9,99 € | Stückpreis  
[barstuff.de](http://barstuff.de)

### 3 STEINGUT

Verwässern nicht und sind zeitlos stilvoll: Whiskeysteine in einer hochwertigen Holzkiste aus Kiefernholz.



Whiskeysteine  
15 € inkl. Kiste  
[buddysworld.de](http://buddysworld.de)

## FÜR EIN LANGES LEBEN



Wer sich dem Thema Wein mit einer gewissen Ernsthaftigkeit verschrieben hat, wird Coravin lieben.

Wenn echte Schätze im Weinregal lagern, wird man diese nur mit Bedacht öffnen und auf keinen Fall vergeuden. Ein einzelnes Glas genießen? Eigentlich undenkbar. Und da kommt Coravin als Lösung ins Spiel, durchsticht man hiermit doch den Korken (andere Verschlüsse sind ebenfalls möglich) und entnimmt durch die Kanüle die gewünschte Menge. Zieht man die Nadel aus dem Korken, ist und bleibt die Flasche so dicht, dass man sie wieder liegend lagern kann. Und die futuristische Star-Trek-Optik ist nebenbei ein unterhaltsames Extra dieses durchaus luxuriösen Gadgets.



**b** Coravin Timeless Three+  
280 € | [coravin.de](http://coravin.de)

## FÜR'S OSTERKÖRBCHEN

Natürlich, handgemacht und unglaublich lecker!

Bio-Eier von glücklichen Hühnern ausgewählter Demeter-Höfe aus Schleswig-Holstein und echte Bio-Vanille aus Madagaskar sind die Basis für diesen samtig-süßen Eierlikör mit einem Alkoholgehalt von 16 Prozent. Ganz ohne künstliche Aromen, Laktose, Farbstoffe oder Verdickungsmittel entsteht ein cremiger Schluck mit deutlicher Vanillernote. Hier kommen Eier zum Einsatz, die zu klein für den Handel sind und somit trotzdem noch eine leckere Bestimmung finden. Für den puren Genuss, auf Eis & Desserts, in spannenden Cocktail-Kreationen und in der 0,5-Liter-Flasche als besonderes Geschenk!

**b** Nork Eierlikör  
19,80 € | 500 ml  
[thisisnork.com](http://thisisnork.com)





**Tipp!**

Mehr über  
Kuytchi und seine  
Heimat Peru auf  
[buddymag.de](http://buddymag.de)

### 1. BELSAZAR VERMOUTH RIESLING EDITION

Jede Bar, die etwas auf sich hält, hat seit letztem Frühjahr Belsazar Vermouth im Angebot. Die Riesling-Cuvée-Edition ist unser Tipp für den Frühlingsaperitif 2025.

750 ml | 14 € | [belsazar.com](http://belsazar.com)

### 3. APOLLO COFFEE ZIGGY'S CHOICE

Wer nicht auf die volle Espresso-Dröhnung steht, sollte mal Ziggy's Choice probieren: Süße trifft auf Geschmacksnoten von Milchschokolade und roten Beeren.

250 g | 11 €  
[apollocoffee.co](http://apollocoffee.co)

### b 2. RON MILLONARIO KUYTCHI

Dieser hochwertige Rum aus Peru ist veredelt mit natürlichen Noten von Toffee, Kakao, sanftem Honig und saftigen Trockenfrüchten. Diese Kombination verleiht Kuytchi sein harmonisches und vollmundiges Aroma, das pur, auf Eis oder gemixt bei jedem Schluck die Wärme der peruanischen Sonne spürbar macht.

Ein exotischer Charmeur, reichhaltig und weich.

700 ml | 29,90 € | [ronmillonario.com](http://ronmillonario.com)

### 4. FAUDE BRÄNDE ROGGEN WHISKEY

Aus 100% regionalem Roggen entsteht nach mindestens 3,5 Jahren Fassreife in amerikanischer Weißeiche ein komplexer Whiskey, der mit Süße und Karamell besticht. 48% Vol.

700 ml | 55 €  
[faude-feine-braende.de](http://faude-feine-braende.de)

### 5. SIEGFRIED WONDERSPRITZ

Nicht nur für den, "der fährt", sondern für jeden, der einen leichten und alkoholfreien Spritz ohne Schwips zu schätzen weiß. Mit der Balance aus Orangen und Kräuternoten.

500 ml | 14,90 €  
[hellosiegfried.com](http://hellosiegfried.com)



## TIMOTHÉE CHALAMET ALS BOB DYLAN

In *Like A Complete Unknown* wird Timothée Chalamet zum jungen Bob Dylan. Wie das optisch geht? Kombiniere Chalamets Coolness mit Dylans ikonischem Look: eine Retro-Lederjacke, ein lässiges Hemd und dazu Jeans und Stiefel. Vergiss die Sonnenbrille nicht – die ist ein Muss!



- 1. SAKKO** in Lederoptik, schwarz – 56 € | [bonprix.de](https://bonprix.de) **2. SONNENBRILLE** Ray-Ban RB4420, schwarz – 115 € | [vielfmann.de](https://vielfmann.de) **3. HEMD** McNeill Freizeithemd mit Knopfleiste, Kupfer – 50 € | [via peek-cloppenburg.de](https://via.peek-cloppenburg.de)  
**4. JEANS** G-Star 3301 Slim, schwarz – 100 € | [g-star.com](https://g-star.com) **5. MUNDHARMONIKA** Fender Blues DeVille – 45 € | [fender.com](https://fender.com) **6. STIEFEL** Pier One Schnürstiefeletten, schwarz – 50 € | [via zalando.com](https://via.zalando.com)  
**7. DAUERWELLE** Keralock Männer Dauerwelle – 6 € | [keralock.shop](https://keralock.shop)

# DAD STYLE

Gibt's eigentlich „Dadshaming“? In den 90ern auf jeden Fall, aber dieser lässige Looks ist cool, bequem und wieder da. Layering mit Hemd und Pullover, bequeme Sneaker und Weste machen's möglich.

1



2



3



4



5



6



- 1. DAD CAP** Skatedeluxe, grey navy – 30 € | [skatedeluxe.com](https://www.skatedeluxe.com) **2. WESTE** Wellensteyn, marine – 200 € [wellensteyn.com](https://www.wellensteyn.com) **3. OXFORDHEMD** Charles Tyrwhitt, weiß, 75 € | [charlestyrwhitt.com](https://www.charlestyrwhitt.com) **4. TROYER** Armed Angels, vintage blue – 90 € | [armedangels.com](https://www.armedangels.com) **5. JEANS** Jack&Jones, Baggy Fit Jeans – 30 € | [jackjones.com](https://www.jackjones.com) **6. TURNSCHUHE** New Balance 740, blue agate mit white und sky blue – 120 € | [newbalance.de](https://www.newbalance.de)

# OFFICECORE

Statement-Krawatten, oversized Sakkos, graue Anzüge – aber mit Twist.  
Die stilvollen Bürolooks werden dieses Jahr neu und gewagter interpretiert.  
Trikots mit Krawatte, lässiger Anzug mit Bauchtasche – 9 to 5 war gestern!



- 1. OVERSIZED ANZUG** Yourturn, grau – Sakko 70 € + Hose 45 € | via zalando.de **2. TRIKOT** Adidas, FC Bayern München 24/25 Wiesn Trikot – 100 € | adidas.de **3. KRAWATTE** Greiff Corporate Wear, rot grau – 28 € | business-ausstatter.de **4. SCHUHE** Nike Zoom GP Challenge 1, rot – 150 € | nike.com **5. GÜRTELTASCHE** Boss, schwarz – 120 € | hugoboss.com

# OHA, WIE SCHAUST DU DENN AUS?

Wir gestehen es. Dieses Mal waren wir oberflächlich und haben zunächst nur auf das Aussehen geschaut. Die inneren Werte konnten warten. Von Blitzen, Kugeln, Robotern und anderen Parfums, die wir fürs Frühjahr empfehlen können.



1

## VALENTINO – BORN IN ROMA UOMO EXTRADOSE

Ein intensiver, aber nicht aufdringlicher Duft, der mit frischen Bergamotte-Noten, würzigem Ingwer und Salbei begeistert. Perfekt für den urbanen Stil mit einem Hauch von Luxus im stacheligen Flakon.

109 € | 50 ml

## FRENCH AVENUE – AETHER

Hier werden frische Zitrusnoten mit floralen Akzenten aus Jasmin und Rose vereint. Abgerundet durch warme Holz- und Moschusnoten. Das Resultat ist Eleganz und zeitlose Frische.

63 € | 100 ml

2

3

## RABANNE – PHANTOM ELIXIR

Dieser kleine Roboter vereint faszinierende Meeresnoten, mineralisches Oud – auch bekannt als Paradies- oder Rosenholz – und verführerische Vanille. Der Flakon ist natürlich ein Hingucker.

100 € | 50 ml

## DOLCE&GABBANA – DEVOTION FOR MEN

Trashy-chic würden wir das Emblem nennen. Ein kraftvoller Duft, der mit spritzigen Zitrusnoten eröffnet, dann in eine warme Basis aus Patchuli übergeht, worauf ein opulenter Kaffee-Akokord folgt.

99 € | 50 ml

4

5

## LATTAGA – MAAHIR LEGACY

Wer will denn keinen Pferdekopf im Bad stehen haben? *Maahir Legacy* vereint die Bandbreite aus Lavendel und Zitrusfrüchten, worauf Herznoten wie Rosmarin und warmer Pfeffer folgen.

50 € | 100 ml

## JEAN PAUL GAULTIER – LE MALE ELIXIR ABSOLU

Über diesen ikonischen Flakon können wir uns kein Urteil erlauben, ist er doch jetzt schon ein Klassiker der Moderne. Der Mix aus Pflaume, Lavendel und Tonkabohne ist ebenso ein Statement.

118 € | 75 ml

6

7

## PENHALIGON'S LONDON – PORTRAITS THE BLAZING MISTER SAM

Na gut, ein Tierkopf geht noch – alles auf Stier, und wir machen keine Wortspiele mit „bei den Hörnern packen“. Wer Zimt, Safran, Vanille und Tabak kombiniert, hinterlässt einen bleibenden Eindruck.

260 € | 75 ml

## FRENCH AVENUE – SPECTRE GHOST

„Schatz, ich habe den Flakon erschossen!“ Sind wir hier in der sinistren Welt von *Spectre*, den James-Bond-Widersachern angekommen? Die riechen nach Ingwer, Pfeffer und Zedernholz.

60 € | 80 ml

8

9

## CAROLINA HERRERA – BAD BOY ELIXIR

Abschließend soll uns anscheinend noch der Blitz treffen. Im markanten Flakon mit elegant-dunklem Farbverlauf vereinen sich Salbei, Leder und Zedernholz. Das schlägt dann schon ein.

100 € | 50 ml

## MINIMAL TIME



Weniger Farben und Formen wirken nicht nur klar, sondern meist auch elegant. Dieser Minimalismus sorgt für außerordentliche Eleganz, wie unsere Uhrenausswahl verdeutlicht.

### 1 NORDGREEN – PHILOSOPHER 40MM

Mit klaren Linien und einem konischen Gehäuse verleiht das minimalistische Design der *Philosopher* einen besonderen Schliff. Ein Highlight ist der asymmetrische Sekundenzeiger. Die Armbänder sind wechselbar.

199 € | [nordgreen.de](http://nordgreen.de)

### 2 MAGNETO WATCH – JUPITER BLACK

Spielerisch aufbereitete Wanduhren kennt man, bei Magnetos *Jupiter*-Uhr funktioniert dies auch am Handgelenk: Schwebende Kugeln zeigen Stunden (innen), und Minuten (außen) an. So ist die Uhr intuitiv lesbar und trotzdem magisch.

139 € | [magneto-watch.com](http://magneto-watch.com)

### 3 DETOMASO – SORPASSO CHRONO

Im farbig vollen Mint-Design fällt der *Sorpasso Chrono* sofort ins Auge, verliert darüber hinaus aber nicht seine klaren Konturen. Weitere Pluspunkte: Datumsanzeige, Chronograph und wechselbares Armband.

249 € | [detomaso-watches.com](http://detomaso-watches.com)

### 4 DANISH DESIGN – AKILIA DAY/DATE

Das elegante Ziffernblatt in Husky Blau (inspiriert durch die Augen der Hunderasse) schmiegt sich wunderbar an die kalte Farbe des Edeldahls an, aus dem Armband und Gehäuse der *Akilia*-Uhr bestehen.

169 € | [danishdesign.com](http://danishdesign.com)

### 5 SKAGEN – MELLEM 3-ZEIGER WERK EDELSTAHL

Mit der *Mellem*-Uhr gelingt Skagen die Quadratur des Kreises: Das quadratische, wasserdichte Edeldahlgehäuse rahmt mit abgerundeten Kanten das grau-schimmernde Ziffernblatt ein. Dezent und zeitlose Eleganz für den täglichen Einsatz.

199 € | [skagen.com](http://skagen.com)

### 6 BERING – ULTRA SLIM

Schmales Armband, ultraflache, nur wenige Millimeter dicke Uhr – Minimalismus wird bei Berings *Ultra Slim* groß geschrieben. Robust ist die Uhr dank Saphirglas und einem Armband aus Edeldahlgliedern trotzdem. Elegant ist sie sowieso.

179 € | [beringtime.com](http://beringtime.com)

# OVER THE RAINBOW

Die Farben der einzigartigen Serie One Rainbow Watch erinnern eher an elegante Nordlichter als an einen bunten Regenbogen. Sie wandeln sich im Minutentakt und setzen einen Kontrast zum puristischen Design.

## 7 RAINBOW WATCH - SERIE ONE, COLOUR INSPIRATION

Das schlichte Schwarz und Grau des Armbands und der Uhrenfassung schaffen den idealen Rahmen für das farbenfrohe, lebendige Innenleben dieser Rainbow Watch. Basierend auf den Arbeiten des deutschen Künstlers Paul Heimbach wechselt das Ziffernblatt im Minutentakt seine Farb- und Formzusammenstellung. Lebendige Kunst am Handgelenk also, die an die changierenden Nordlichter erinnert. Die Serie-One-Uhr ist in zwei verschiedenen Größen – mit 40 oder 44 mm Durchmesser – erhältlich. Langweilig wird die Zeit bei beiden Modellen garantiert nicht, dafür stets bunt.

149 € | [rainbowwatchshop.com](http://rainbowwatchshop.com)



**glow**  
LEBEN, FAMILIE & GENUSS

Dein Magazin. Ab Juni erhältlich!

 [glow\\_dein\\_magazin](https://www.instagram.com/glow_dein_magazin) • [glowmag.de](http://glowmag.de)

# VOLL AUF DIE OHREN

ORTSTERMIN  
BEI MARSHALL



That's Entertainment: Kenny Wong und sein Team stellen den neuen Marshall Monitor III A.N.C. vor.

„Where hope is started and dreams can be born“, so sang Paul Weller 1985 im Song *Come To Milton Keynes*, der zweiten Single seiner Band The Style Council, und meinte es eher ironisch. Die Planstadt zwischen London und Birmingham genoss gut zwei Jahrzehnte nach ihrer Gründung einen nicht so veritablen Ruf. Mittlerweile hat der Ort mit seinen 250.000 Einwohnern in der Grafschaft Buckinghamshire ein anderes Image – die Open University, die Konzert-Venue Milton Keynes Bowl, MK Gallery, die 2019 eröffnete Kunsthalle, und das örtliche Fußballteam, die Milton Keynes Dons, sind nur einige der Attraktionen. Und natürlich das Hauptquartier des legendären Amp-Herstellers Marshall. Nun mag Weller seinerseits auf den Konkurrenten Vox gesetzt haben, eines seiner Vorbilder jedoch, The-Who-Legende Pete Townshend, stand voll und ganz auf Marshall, seine Liebe zum Equipment so leidenschaftlich, dass er es regelmäßig zertrümmerte, nur um es anschließend neu zu kaufen.

In der Rezeptionshalle vom Marshall-Hauptquartier ein seltener Anblick: Townshends Original-Setup aus den 60ern, Amp plus zwei Boxen, alles makellos. Wir sind vor Ort, um uns den neuen Marshall Monitor III A.N.C. vorführen zu lassen, zuvor jedoch gibt es einen Rundgang der denkwürdigen Art. Nicht nur das Townshend-Original bekommen wir zu sehen, auch den gelb-pink lackierten Amp von Sex-Pistols-Gitarrist Steve Jones, Lemmy Kilmisters persönliches Exemplar und sogar das Drumkit von Firmenlegende Jim Marshall. Auf der Führung durch die Werksräume wird uns dann vor Augen geführt, wieviel Liebe, Kenntnis und Kompetenz in den Marshall-Amps und Boxen steckt und wie perfekt aufeinander abgestimmt der Produktionsprozess ist: vom Holz und Bezug des Chassis bis zum Verlöten der feinsten Drähte – all das, um am Ende jenen Sound zu fabrizieren, der seit sechs Jahrzehnten die Musikwelt prägt. Es passt, dass es zur Präsentation des Marshall Moni-

tor III A.N.C. auch noch Livemusik zu hören gibt: Marshall-Artist Jarki Monno bietet superben Indiepop, für den adäquaten Sound sorgt Studiomanager Adam Beer, der uns kurz zuvor noch in die Geheimnisse des Studio-Regieraums eingeführt hat. Schließlich lassen es sich Kenny Wong und sein Team nicht nehmen, den neuen Kopfhörer vorzustellen, und geraten dabei selbst ins Schwärmen. Mit Recht, das Teil kann was – Details findet ihr weiter unten. Und dann gab es noch den neuen Spot zu sehen, der Protagonist ein Musiker, der weiß, wie gut Sound und Emotion zusammengehen: Billy Joe Armstrong, Sänger und Gitarrist von Green Day. Das Fazit unseres Besuchs: Es gibt so viel zu sehen und zu hören, wir kommen ganz bestimmt wieder. Bis es so weit ist, verkürzt uns der neue Marshall-Kopfhörer die Wartezeit.

## MARSHALL MONITOR III A.N.C.

Schon der Vorgänger bot viel für Auge und Ohr, der Marshall Monitor III A.N.C. setzt noch einiges drauf. 70 Stunden Akku-Laufzeit, mit aktiviertem Noise-Cancelling (ANC) wohl-gemerkt – fast vier Tage Hörgenuss am Stück, unglaubliche 100 Stunden werden es sogar ohne eingeschaltete ANC. Das sind eine Menge Lieblingssongs, bevor es ans Aufladen geht. In puncto Klang weiß Marshall seit je her, was Phase ist, wobei dieses neue Modell sowohl bei den Bässen als auch den ausdefinierten Höhen noch eine gute Ecke beeindruckender klingt. Der kantige Look ist vorerst passé, der klappbare Kopfhörer kommt mit ovalen Schalen. Die Navigation über vier Buttons ist ausgefuchst, extrem weiche Ohrpolster und ein doppelter Bügel sorgen für langen Tragekomfort. Das alles ist so stylish aufeinander abgestimmt, dass man sich dabei ertappt, wie man den Marshall Monitor III A.N.C. versonnen anlächelt, wenn man ihn denn mal nicht trägt. Auch das Minicase ist eine Wucht. So stabil, dass es jeden Moshpit unbeschadet übersteht, ausgekleidet mit rotem Samt, fast zu schade, um es im Innern zu verstecken. Komplettiert wird das Ganze von der Bluetooth-Version 5.3., LE-Audio-Ready fürs Smartphone, und über eine App im Marshall-Look lässt sich alles regeln.



Exquisiter Sound unter Live-Bedingungen: Jarki Monno aus London und seine Band (oben)



### MARSHALL MONITOR III A.N.C.

250 g, Schwarz  
70 h Akku, Bluetooth + ANC  
349 € | [marshall.com](https://marshall.com)

# DEM SOUND VERPFLICHTET

Die Bowers & Wilkins Pi8 sind True Wireless In-Ear-Kopfhörer, die mit ihrer hochwertigen Verarbeitung, dem exzellenten Klang und der intelligenten App-Unterstützung audiophile Musikliebhaber begeistern.

In diesem ausführlichen Hands-On schauen wir uns die wichtigsten Aspekte der Pi8 genauer an, darunter Klangqualität, Preis und die Bedienbarkeit der App.

## KLANG

Beginnen wir mit dem Klang: Die Kopfhörer überzeugen mit einem ausgewogenen und detailreichen Klangbild, das sowohl klare Höhen als auch kräftige Bässe bietet und weder von Justice noch von Metallica sonderlich herausgefordert werden. Dank der 11-mm-Treiber und der Unterstützung für High-Resolution Audio liefern die Pi8 ein beeindruckendes Klangerlebnis, egal ob man Musik, Filme oder Podcasts hört. Die aktive Geräuschunterdrückung sorgt zudem für eine immersive Klangkulisse und filtert störende Umgebungsgläusche heraus, wobei andere Modelle wie zum Beispiel Apples AirPods Pro 2 hierbei noch effizienter sind. Der Transparenzmodus arbeitet sehr natürlich und liefert keinen künstlich wirkenden Umgebungsklang, wie es günstige Modelle manchmal tun.



## BOWERS & WILKINS PI8

6,5 × 2,9 × 5,2 cm  
46 g Case | 7 g je In-Ear  
Schwarz | Weiß | Blau | Grün  
399 € | [bowerswilkins.com](https://bowerswilkins.com)

### AKKU

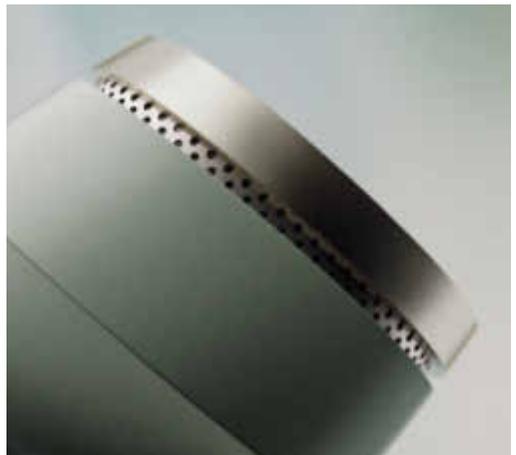
Ein weiterer Pluspunkt der Bowers & Wilkins Pi8 ist die lange Akkulaufzeit. Mit einer Spielzeit von bis zu 24 Stunden (inklusive Ladecase) kann man stundenlang Musik hören, ohne sich Gedanken über einen leeren Akku machen zu müssen. Die Schnellladefunktion ermöglicht es zudem, die Kopfhörer in kurzer Zeit wieder aufzuladen. Eine Besonderheit ist, dass das Ladecase auch als Bluetooth-Sender benutzt werden kann, indem man das USB-C-Klinken-Kabel an eine beliebige Quelle anschließt und diese damit bluetooth-fähig macht.

### BEDIENUNG

Ein weiterer wichtiger Aspekt bei jedem True Wireless Kopfhörer ist die Bedienbarkeit der zugehörigen App. Die Bowers-&-Wilkins-App bietet eine benutzerfreundliche, aber manchmal etwas hakelig ins Deutsche übersetzte Oberfläche, über die man Firmware-Updates durchführen, den Klang individuell anpassen und die Einstellungen der Kopfhörer vornehmen kann. Die App ermöglicht es auch, die aktive Geräuschunterdrückung oder den Transparenzmodus zu aktivieren – Funktionen, die man sich auch auf die Touch-Elemente auf der Außenseite der In-Ears legen kann. Was wir nicht genutzt haben, ist die Möglichkeit, Streamingdienste wie Tidal oder Qobuz direkt in der App zu aktivieren. Da bleiben wir lieber bei der nativen App des jeweiligen Anbieters.

### FAZIT

Was den Preis betrifft, liegen die Bowers & Wilkins Pi8 im oberen Segment für True Wireless Kopfhörer. Der hohe Preis spiegelt jedoch die erstklassige Verarbeitung, die exzellente Klangqualität und die umfangreichen Funktionen wider. Für audiophile Musikliebhaber, die Wert auf erstklassigen Klang und Komfort legen, sind die Pi8 definitiv eine lohnende Investition.



## SONORO PLATINUM AUTOMATIC EAS

Der neue Plattenspieler von Sonoro verfügt über eine automatische Endabschaltung. Die Anschlusssektion über Cinch (wahlweise mit zuschaltbarem Vorverstärker), USB oder Bluetooth deckt alle möglichen Szenarien ab, sodass vom PC über Aktiv-Lautsprecher bis zur HiFi-Anlage alles möglich ist. Mit dem vormontierten Ortofon M2 Red Tonabnehmer findet man sich in der spielfreudigen Vernunftklasse wieder, sodass man sich über Jahre keine Gedanken über ein Upgrade machen muss. Und das minimalistische Design reiht sich in jedes Interieur ein.

Schwarz | Weiß  
699 € | [sonoro.com](http://sonoro.com)



## RØDE WIRELESS MICRO

Mit dem Wireless Micro können Smartphone-Content-Creator einen Eintrag von ihrer Wunschliste streichen: Der Wireless-Empfänger kann direkt per USB-C oder Lightning mit dem Telefon oder Tablet verbunden werden, die beiden Mikros werden angesteckt. Fertig. Der intelligente Gain-Assistent kümmert sich um die Lautstärke, das Ladecase, das nicht wesentlich größer als ein normales In-Ear-Case ausfällt, sorgt für maximal 21 Stunden Einsatzbereitschaft. So lassen sich spontan und mit einem minimalen Set-Up kreative Einfälle umsetzen. Die schwierigste Entscheidung ist dann nur: lieber die schwarze oder weiße Version kaufen?

Schwarz | Weiß  
179 € | [rode.com](http://rode.com)



## TEUFEL KOMBO 62

Wenn es etwas kleiner sein darf: Der Teufel Kombo 62 CD-Receiver ist ein vielseitiger und leistungsstarker Receiver. Mit einer Leistung von 200 Watt pro Kanal liefert er einen satten und klaren Klang, der normale Raumgrößen füllt. Eine Vielzahl von Audioformaten, darunter CDs, MP3s und sogar hochauflösende FLAC-Dateien werden unterstützt. Ein besonderes Highlight ist seine Vielseitigkeit: Neben der CD-Wiedergabe verfügt der Receiver über eine Vielzahl von Anschlüssen, darunter Bluetooth, USB, AUX und sogar einen Phono-Eingang für Plattenspieler. So könnt ihr eure Musik von allen praxisrelevanten Quellen genießen. Die Bedienung des Geräts ist dank des übersichtlichen Displays und der intuitiven Fernbedienung kinderleicht, wobei wir uns diese wertiger gewünscht hätten. Es besteht die Möglichkeit, verschiedene Lautsprecher anzuschließen und ein Multiroom-System einzurichten, macht den Receiver flexibel einsetzbar. Ein weiterer Pluspunkt des Teufel Kombo 62 ist sein zeitloses und elegantes Design. Mit seiner edlen Aluminiumfront und den kompakten Abmessungen fügt sich das Gerät nahtlos in jede Wohnzimmer- oder HiFi-Anlage ein.

599 € | Schwarz | [teufel.de](http://teufel.de)



# ENTDECKE DEN V.I.P IN DIR!

UDV V.I.P das neue Mitglied der erfolgreichen Linie UDV for Men.

*Kopfnote:*  
Zitrone, Orange,  
Aquatische Noten

*Herznote:*  
Thymian, Lavandin,  
Pfefferminze, Weiße  
Blüten

*Basisnote:*  
Labdanum, Zeder,  
Patchouli, Sandelholz



FOLLOW US ON 



SCAN ME



**ULRIC DE VARENS**  
PARIS

*Créateur de Parfums*

[www.ulricdevarens.de](http://www.ulricdevarens.de)

**b**

Dominik Bloh, Jahrgang 1988, lebte über zehn Jahre lang auf der Straße, nachdem seine psychisch schwer erkrankte Mutter ihm im Alter von 16 Jahren „eine Stunde Zeit gab“, seine Sachen zu packen und ihr Leben zu verlassen. Die langen Jahre ohne Obdach endeten, als er 2015 geflüchteten und ebenfalls auf der Straße campierenden Menschen half, obwohl er selbst in vergleichbarer Lage war. Blohs Straßenbiografie *Unter Palmen aus Stahl* wurde zum Bestseller. In seinem Blog erzählt er „Geschichten von der Straße“, arbeitet an einer Schule mit verhaltensauffälligen Jugendlichen und betreibt mit „GoBanyo“ den Duschbus für Obdachlose. Bloh lebt in Hamburg.



# KEIN ECHTER SCHLAF

**DOMINIK  
BLOH**

»Überleben bedeutet,  
immer im Jetzt zu sein.«

**Dominik, unterschiedliche Lebensrealitäten sorgen für unterschiedliche Blicke auf die unmittelbare Umgebung. Nehmen wir den Ort, an dem wir uns gerade befinden: das Dortmunder U samt Vorplatz. Für uns Presseleute geht es möglicherweise darum, wo wir das Auto parken oder drinnen Strom für die Geräte finden. Ein Tourist steuert das Kulturzentrum wegen der Ausstellungen an und schaut vielleicht, wo man in der Nähe danach noch etwas essen kann. Wie hast du, als jemand, der schon mal auf der Straße gelebt hat, diese Umgebung gescannt?**

Ich habe draußen geschaut, wo es tendenziell regen- und windgeschützt ist, weil uns gerade vor der Tür ziemlich heftig der Wind um die Ohren gepfiffen ist. Und selbstverständlich habe ich darauf geach-

tet, ob es irgendwo Schlafplätze, so genannten Platten, gibt. Kann ich erkennen, dass sich hier regelmäßig Menschen aufhalten? Sehe ich irgendwelche Gegenstände, die Menschen auf der Straße im Alltag und für ihren Schlafplatz gebrauchen? Mein Auge schweift immer noch nach diesem Leben, das viele heute weiterhin führen müssen.

**Könnte man sich hier als obdachlose Person langfristig aufhalten?**

Meiner ersten Einschätzung nach schon. Man sieht allerdings keine Isomatten, keinen Schlafsack, kein zusammengepacktes Lager. Das muss ja nicht einmal voll ausgebreitet, sondern kann auch ordentlich verstaut sein. In einem Karton oder gestapelt in einem Einkaufswagen, über den dann eine Plane kommt. Das wird sehr oft toleriert.

Solange alles in Ordnung und sauber ist, haben viele Menschen kein Problem. Nichtsdestotrotz ist da draußen niemand, obwohl wir uns in der Nähe des Hauptbahnhofs befinden, bei dem es sich mit Sicherheit um einen hochfrequentierten Ort handelt.

**Was du also siehst, indem du nichts siehst, ist die Verdrängung der Obdachlosen aus dem Stadtbild?**

Sie ist ganz real und auch in meiner Heimatstadt Hamburg an der Tagesordnung. In letzter Zeit stärker spürbar als je zuvor. Damit wird absichtsvoll Politik betrieben. Die Entscheidungen aus der Politik werden in die Behörden getragen und dann von der Polizei ausgeführt. Platzverweise und Aufenthaltsverbote. Hier aus Dortmund berichtete die Presse vor einigen Jahren, dass für Menschen auf der Straße Strafzettel wegen Lagerns, Campierens und Übernachtsens an öffentlichen Plätzen ausgegeben worden sind. All das beschäftigt mich und führt dazu, dass ich, wenn ich auf einem Platz wie hier vorm Dortmunder U keine Platten sehe, nicht denke, dass die Stadt das Problem in den Griff bekommen hat. Sondern dass die Menschen schlichtweg vertrieben werden.

**Begeben wir uns weiter gedanklich in die Version der Realität, die du zehn Jahre lang dort draußen erlebt hast. Die meiste Zeit hast du um Hilfe gebeten, was du lieber sagst als »betteln«, zu Beginn jedoch auch Dinge gestohlen und an Hehler verkauft. Wo findet man diese Hehler eigentlich?**

Auf der Straße kennt man diese Orte und sie sind auch nicht geheim oder konspirativ. An manchen Ecken gibt es Läden, da fragt dich niemand nach deinem Ausweis oder einem Beleg dafür, dass das, was du verkaufen willst, auch wirklich dir gehört.

**Wir reden also von öffentlichen An- und Verkaufsgeschäften, statt von Männern, die wie in einem Krimi noir an der Ecke stehen.**

Das gibt es auch. Am Ende wird alles zum Business. Dort, wo ich mich aufgehalten habe, wurden Leute ganz gezielt rekrutiert, um gewisse Dinge zu besorgen, die andere dann mit Gewinn weiterverkauften. Mit der Zeit lernt man, wo wie viel Bares zu holen ist, oder bekommt die Möglichkeit, diese Diebstahldienstleistungen auszuführen.

**Auf der Straße ist man im Prinzip rund um die Uhr bedroht. Wie sucht man sich einen Platz aus, der einigermassen sicher ist?**

So individuell wie die Menschen sind ihre Wege, einen sicheren Schlafplatz zu finden. Da gibt es alles Mögliche. Ich war erst neulich mit einer Freundin unterwegs, die auch lange auf der Straße in Hamburg gelebt hat und mir ihren Platz zeigte. Er war meinem sehr ähnlich, hatte eine Holzbank mit Lehne, wo man tatsächlich ein bisschen über dem Boden liegt, und eine Kopfstütze. Allerdings befand sich ihrer ganz am Ende eines Parks, in den ich niemals gegangen wäre. Wo weniger Leben herrscht, ist es einfacher, jemanden unbedenkt zu attackieren. Viele entscheiden sich daher auch dafür, sich zum gegenseitigen Schutz in Gruppen zu formieren: Das ist unsere Gemeinschaft und diese drei, vier, fünf Schlafsäcke nebeneinander beschützen wir zusammen.

**Dennoch schläft man wahrscheinlich stets mit einem offenen Auge, oder?**

Absolut. Ich war ein junger Mensch auf der Straße und hatte deshalb sehr viel Energie, doch selbst mich hat das alles zerüttelt. Leg dich mal auf eine Isomatte mit nur zwei Zentimetern Polster zwischen





## »DER GRÖSSTE LUXUS MEINES JETZIGEN LEBENS IST, NUR IN BOXER-SHORTS SCHLAFEN ZU KÖNNEN.«

Körper und Asphalt. Mir hat ständig alles wehgetan. Ich betone das immer wieder: Es gibt keinen echten Schlaf auf der Straße. In den Nächten bin ich meistens planlos durch die Gegend gelaufen, um die Knochen wieder in Reih und Glied zu bekommen.

**Ein paar Stunden muss der Mensch aber zwischendurch schlafen, wenn er überleben will. Wann ist das gelungen, wenn du nachts unterwegs warst?**

Ganz oft am Vormittag, so zwischen 11 und 14 Uhr. Der Berufsverkehr ebbt ab, alles wird etwas ruhiger, im Sommer steht die Sonne warm auf den Wiesen im Park. Viele sind dann mit ihren Haustieren und Kinderwagen unterwegs, einen Kaffee in der Hand, oder die Leute sitzen, hocken und liegen selber auf dem Rasen. Dort habe ich mich dann ungestört hingelegt und konnte unauffällig ein paar Stunden Schlaf finden.

**Seit Jahrzehnten liest man von Angriffen auf Obdachlose bis hin zum Mord. Was hast du in dieser Hinsicht für Schutzmaßnahmen getroffen?**



## »OBDACHLOSIGKEIT BEGINNT IM GRUNDE BEREITS MIT DEM COUCHSURFEN.«

ANNA MERTEN

Man muss jederzeit vorbereitet sein und lebt ständig in dem Wissen, dass so etwas passieren kann. Daher habe ich meinen Schlafsack zum Beispiel nie ganz bis zum Kinn hochgezogen, sondern nur bis zur Hüfte, damit ich für den Fall, dass jemand ihn anzündet, schnell rausspringen kann. Es handelt sich um hoch brennbares Material, da geht es um jede Sekunde. Zwei Feuerzeuge in die Fäuste, damit ich, sollte ich mich wirklich prügeln müssen, mir nicht so schnell die Hände breche. Außerdem habe ich immer Schuhe getragen, um sie nicht erst anziehen zu müssen und stets im festen Stand sein zu können. Und natürlich alles an Kleidung, selbst im Hochsommer. Der größte Luxus meines jetzigen Lebens besteht darin, einfach so nur in Boxershorts schlafen zu können.

**Du sprichst davon, dass jemand den Schlafsack anzünden könnte. Was sind das für Menschen, die so etwas tun?**

Bei dem, was ich erlebt habe und was andere mir berichten, handelt es sich meistens um die ungünstige Kombination aus jungen, männlichen

Heranwachsenden und Alkohol plus Gruppendynamik. Sie haben zu viel getrunken und wollen untereinander ein bisschen Stärke zeigen. So nach dem Motto: „Guck mal der, wenn du den heftiger treten kannst als ich, gebe ich die nächste Runde aus.“ Das ist schlimm und häufig Pech. Es gibt aber eine Haltung, die viel schlimmer ist. **Welche soll das sein?**

Die von Leuten, die echte Verachtung gegenüber denen empfinden, die weniger haben oder in einer schweren Lebenssituation stecken. Die wirklich denken, diese Menschen seien weniger wert, und ihr Handeln tief innerlich dadurch rechtfertigen, der Stärkere zu sein und auch sein zu dürfen. Sind solche Leute dann noch auf Aufputzmitteln, enden ihre Angriffe auch mal tödlich. Sie begreifen nicht, wie schnell sie selber dort sitzen könnten.



### DIE STRASSE IM KOPF

In seinem zweiten, im Oktober 2024 erschienenen Roman stellt sich Dominik Bloh die Frage:

„Wie ist ein Weiterleben nach dem Überleben möglich?“

Er zeigt auf, was es bedeutet, wenn man mit einem posttraumatischen Straßentrauma zu kämpfen hat, und erläutert die Folgen, die nach dem vermeintlichen „Happy End“, endlich von der Straße zu sein, passieren können und ihm passierten. Eindringlich beschreibt er, wie schwer es ist, nach Jahren der Obdachlosigkeit wieder im „normalen“ Leben Fuß zu fassen, und wie tief die Narben der Vergangenheit sitzen.

200 Seiten | 24,90 €

### Du sprichst lediglich von zwei Feuerzeugen in den Händen. Kommt man nie auf die Idee, sich für das Leben auf der Straße richtig zu bewaffnen?

Ich hatte eine Weile ein Messer dabei, allerdings nicht als Waffe, denn ich bin zutiefst gegen Gewalt, sondern um mich gegebenenfalls schnell aus dem Schlafsack oder dem Zelt herausschneiden zu können.

### Dem Zelt?

Eine Weile lebte ich in einem Zeltlager in Hamburg, musste dort aber lernen, dass es noch ganz andere, profanere Gefahren gibt. Zum Beispiel hatte ich das Zelt in der ersten Zeit direkt an der Hafenummauer platziert. Bis mir jemand riet, es auf die andere Seite in Richtung Wasser zu stellen. Der Grund war, dass Leute von oben Kippen runterschmeißen und damit das Zelt entzünden können. Oder sie werfen Holzplatten oder Steine auf die Zelte. Das war die einzige Phase, die ich im Zelt verbracht habe, denn auf der Straße brauchst du einfach alle deine Sinne. Du musst deine Umgebung ständig ganz genau scannen. Irgendwann habe ich das Messer auch weggelegt, da ich trotz alledem, was mir passieren konnte, nie ein Leben gefährden wollte – und sei es nur aus Notwehr.

### Eine weitere womöglich naive Frage, um diese Lebenswelt zu verstehen: Wenn man jederzeit angegriffen werden kann, sollte man ja besonders achtsam sein. Der größte Nachteil, den man sich zufügen kann, ist demnach die Trübung der Wahrnehmung durch Alkohol oder Drogen. Gerade diese lässt sich aber häufig beobachten, oder?

Ich für meinen Teil habe nicht getrunken und lediglich ab und zu Marihuana geraucht. Auf der Straße war ich so sehr im Hier und Jetzt wie noch nie in meinem Leben. Gezwungenermaßen. Überleben bedeutet, immer im Jetzt zu sein, im Moment. Es gibt keine Situation, in der man achtsamer ist. Gleichzeitig raubt dieser Zustand aber so viel Kraft und Energie, dass die Achtsamkeit dadurch wieder reduziert wird. Nur das für das Überleben Entscheidende bleibt weiterhin fokussiert.

### Womit finanzierst du heute deinen Lebensunterhalt?

Mit dem Duschbus GoBanyo habe ich ein Unternehmen gegründet, bei dem ich ganz normal angestellt bin. Bei aller Hilfe, die wir leisten, handelt es sich um eine GmbH, die sich auch dank der vielen Unterstützung rechnet. Mein Buch ist mittlerweile in der fünften Auflage und sogar zur Schullektüre geworden. Dafür bin ich besonders dankbar. Ich kann durch Wörter, durch Ideen, die ich im Kopf habe und zu Papier oder auf die Straße bringe, inspirieren, helfen und am Ende sogar Geld verdienen.

# »DIE GESCHÄTZTE LEBENSERWARTUNG VON MENSCHEN, DIE AUF DER STRASSE BLEIBEN, LIEGT GERADE MAL BEI 49 JAHREN.«

**Als deine psychisch schwer kranke Mutter dir mit 16 Jahren eine Stunde Zeit gab, um aus der Wohnung und aus ihrem Leben zu verschwinden, gingst du noch zur Schule und machtest dann, auf der Straße lebend, das Abitur. Zuvor schickte man dich von Pontius zu Pilatus. Der Vertrauenslehrer, die Sozialarbeiter, das Jugendamt ... Niemand fühlte sich zuständig. Wie ist so etwas überhaupt möglich?**

Ich bin immer wieder aufs Neue überrascht, dass mir diese Frage gestellt wird.

**Wieso? Deutschland ist doch berühmt als das Mutterland der Bürokratie. Sie ist lästig, oft surreal und verwirrend, aber sie muss doch auch den Vorteil haben, dass es für jede Eventualität klare Zuständigkeiten und Vorgänge gibt. Doch offenbar ist dem nicht so.**

Dem ist in der Tat nicht so. Das sind strukturelle Probleme, an denen man erkennt, wie wenig Wissen wir darüber haben. Meine Geschichte ist bald zwei Jahrzehnte her, aber sie spiegelt noch heute den Alltag bei Ämtern und Behörden wider. Das sind echte Missstände im System, die zu lange schöngeredet wurden. Wir haben vorhin über verschiedene Lebensrealitäten gesprochen. Du zeigst dich erstaunt darüber, dass diese Zustände in den Institutionen herrschen, doch in meiner Welt ist das so, seit ich denken kann.

**Springen wir mal vom Ausgangspunkt, an dem du als Teenager auf der Straße landest, bis zum Endpunkt rund zehn Jahre später, an dem du erstmals wieder eine Wohnung und somit eine Meldeadresse hast. Was dann geschieht, kann man kaum glauben – dir flattern Rechnungen über Tausende von Euro ins Haus. Fürs Schwarzfahren, aber auch für Jahre der gesetzlichen Krankenkasse, deren Leistungen du überhaupt nicht in Anspruch genommen hast. Und zwar weil wir eine Solidargemeinschaft sind.**

Ich zahle das immer noch ab. Die Krankenkassenbeiträge alderings nicht, weil eine Angestellte meiner Krankenkasse

zufällig bei einer meiner Lesungen davon erfuhr und sich dafür einsetzte, dass mir zumindest diese Belastung genommen wird.

**Dennoch halten wir fest: Wer einige Jahre lang keine Beiträge zahlt, weil er es sich schlichtweg nicht leisten kann, hat beim Wiedereintritt in die Gesellschaft direkt einen Schuldenberg vor sich?**

Es kam in jedem Fall eine horrende Rechnung wegen nicht geleisteter Beiträge. Da ich nicht antwortete, wurden sie geschätzt. Das geschieht dann oft in höchstmöglicher Weise. Bis das alles beglichen war, war ich bloß notversichert. Die geschätzte Lebenserwartung von Menschen, die auf der Straße bleiben, liegt bei gerade mal 49 Jahren und das liegt zum Teil auch daran, dass man eben keinen Zugang zum Gesundheitssystem hat. Wir müssen dafür sorgen, dass auch Menschen auf der Straße eine ausreichende Krankenversicherung erhalten.

**Wie bekommen wir das hin?**

Ich war auf der Zukunftskonferenz, die europaweit als Dialogprojekt mit der Bevölkerung ins Leben gerufen wurde, und berate heute das Bauministerium dabei, eines der Ziele der Agenda 2030 zu verfolgen: die Obdachlosigkeit bis in sieben Jahren zu beenden. Ein Thema der Konferenz war die Gesundheitskarte für Menschen auf der Straße. Unsere oberste Priorität ist jedoch, den Betrof-



fenen zunächst ein Dach über dem Kopf und regulären Zugang zu den Systemen, die wir haben, zu ermöglichen. Die Idee folgt dem aus der US-Sozialpolitik stammenden Motto „Housing First“. Nicht dieses ständige Klein-Klein, bei dem man schaut, wie man die Strafen wegen Schwarzfahrens mildert oder zusieht, dass die Menschen eine Suppe bekommen und dass für den Winter wieder ein Container bereitsteht, damit sie nicht erfrieren.

#### **Welches Konzept steckt hinter „Housing First“?**

Ganz einfach: Man bekommt ein Zuhause. Oder besser gesagt, eine Wohnung, denn selbst mit der dauert es noch eine Weile, bis man sie als Zuhause empfinden kann. Doch damit existiert erst mal eine Basis, von der aus alles andere so viel leichter geht als auf der Straße.

#### **Man geht zu einer Institution und diese hat eine dauerhafte Bleibe parat? Für alle?**

Obdachlosigkeit ist ein soziales Problem, aber eben auch eines, das mit Bauen zu tun hat. Wir

müssen bezahlbaren Wohnraum schaffen. Das müssen wir hinkriegen.

#### **Ist es bloß ein subjektiver Eindruck oder eine Tatsache, dass die Zahl der auf der Straße lebenden Menschen zunimmt?**

Das stimmt mit Sicherheit. Ich habe eine Statistik gelesen, dass sich in Hamburg im Jahr 2021 über zweitausend Haushalte ohne festen Wohnsitz gemeldet haben. Das bedeutet nicht zwingend, dass die Leute auf der Straße leben, aber dass zweitausend Menschen keinen Schlüssel zu einer eigenen Tür mehr in der Tasche haben. In dieser Notlage befinden sich immer mehr Menschen. Obdachlosigkeit beginnt im Grunde bereits mit dem Couchsurfen. Insofern finde ich es schade, dass man manchmal „wohnungslos“ statt „obdachlos“ sagt. Für mich ist das beides eins.





**CHRISTOPH KRAMER**

**Das Leben fing im Sommer an**

5 Std. und 53 Min.



## SUMMERTIME BLUES

Unsere Hörbuchtipps grasen das weite Feld der Gefühle ab. Von erster Liebe über Mutter-und-Sohn-Bindung bis zum Neinsagen.

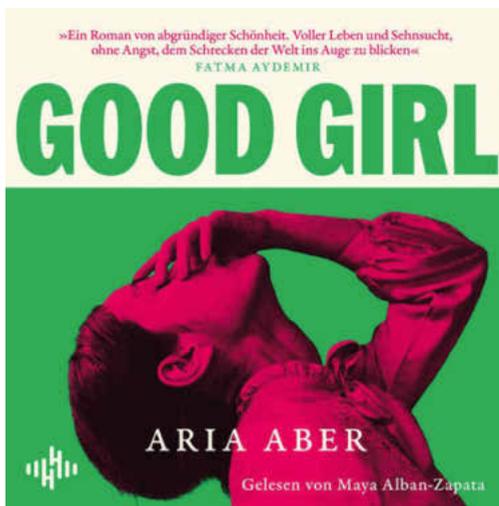
Der ehemalige Fußballprofi mit seinem Debütroman: Christoph Kramer hat unter anderem für den VfL Bochum und Borussia Mönchengladbach gespielt, wurde 2014 in einem schmerzhaften und denkwürdigen Finale Weltmeister und hat in den vergangenen Jahren bereits eine Karriere abseits des Fußballplatzes eingeschlagen: Als Experte mit weißen Turnschuhen im TV und auch als Kolumnist für *11 Freunde*. In seinem kürzlich erschienenen Debütroman *Das Leben fing im Sommer an* erzählt er beeindruckend locker eine berührende Coming-of-Age-Geschichte. Sein Namensvetter Christoph Maria Herbst hat das Buch mit seiner ausdrucksstarken Stimme eingelesen.

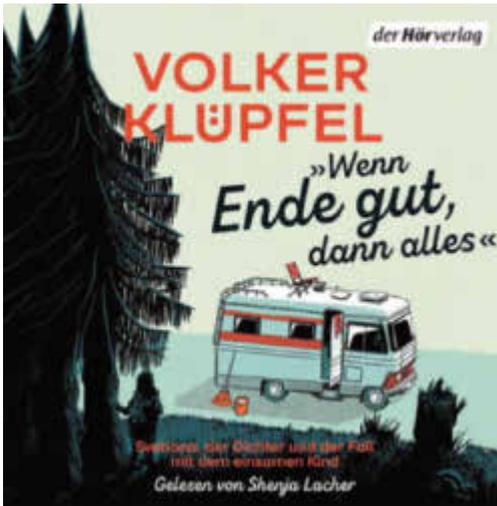
**ARIA ABER**

**Good Girl**

10 Std. und 47 Min.

Dass man mit 19 Jahren noch auf der Suche nach sich selbst sein kann, dürfte vielen Menschen bekannt vorkommen. Für die 19-jährige Nila, Tochter afghanischer Flüchtlinge, tun sich im unübersichtlichen, pulsierenden Berlin jede Menge Möglichkeiten und Irrwege zwischen Nachtclub, Familie und eigener Identität auf. Als sie den älteren US-Schriftsteller Marlowe Woods kennenlernt, entdeckt sie sich und ihre künstlerischen Ambitionen als Fotografin neu. Aria Aber, selbst Tochter afghanischer Flüchtlinge, setzt sich feinfühlig und tiefgründig mit Themen wie kultureller Identität, Migration und dem Erwachsenwerden auseinander. Gelesen von Maya Alban-Zapata.



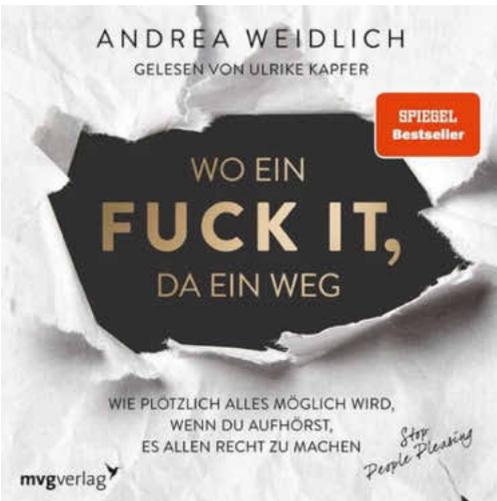
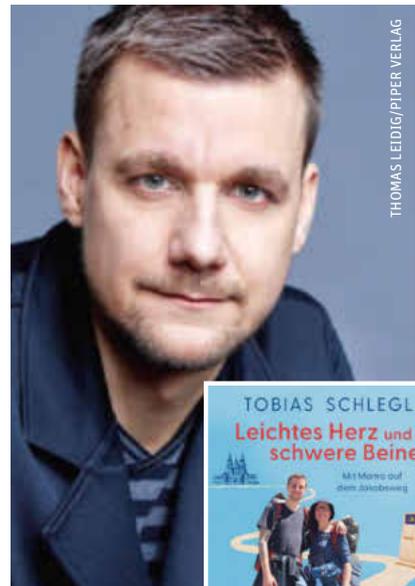


**VOLKER KLÜPFEL**  
**Wenn Ende gut, dann alles**  
 11 Std. und 32 Min.

Das könnte auch die goldene Faustregel für Krimi-Workshops sein: Man nehme ein ungleiches Ermittlerpaar, gerne auch wider Willen. Beide dürfen etwas verschoben sein und Comic-Relief sollte auch nicht fehlen. Beide sollten Hals über Kopf auf einen Fall stoßen, von dem sie anfangs die Tragweite nicht fassen können, und entlang des Weges streut man bestenfalls noch ein paar falsche Fährten. „Svetlana, der Dichter und der Fall mit dem einsamen Kind“ hätte dieser Blaupause zugrunde liegen können, denn wenn die russische Literatur liebende Svetlana und der erfolglose Möchtegern-Literat Tommi auf Spurensuche gehen, erhält man routiniert undhaltsame Krimispannung, die natürlich in Serie gehen wird.

**TOBIAS SCHLEGL**  
**Leichtes Herz und schwere Beine**  
 5 Std. und 13 Min.

Man wird ihn ewig als VIVA-Moderator in Erinnerung behalten und vergisst nur zu schnell, dass Tobias „Tobi“ Schlegl nach seinen TV-Jahren und nach seinem 180-Grad-Jobwechsel bereits als zweifacher Autor in Erscheinung getreten ist. Seine dritte Veröffentlichung beruht wieder auf persönlichen Erlebnissen. Denn Schlegl ist mit seiner Mutter auf dem Jakobsweg gepilgert, was so etwas wie der neue Mainstream geworden zu sein scheint. Allerdings geraten die Betrachtungen über das Mutter-und-Sohn-Verhältnis viel zu intim und unmittelbar, als dass man am Ende denkt, der Junge musste nur mal an die Luft. Ein Mehrgenerationenbuch, das auch für Väter geeignet ist. Gelesen von Oliver Rohrbeck.



**ANDREA WEIDLICH**  
**Wo ein Fuck It, da ein Weg**  
 7 Std. und 41 Min.

In Anlehnung an einen Bestseller scheint die Frage der Stunde zu sein „Bin ich gefallsüchtig und wenn ja wie vielen?“. Wäre es nicht toll, sich eine Schüppe Selbstempowerment draufzuschaffen, damit man auch mal aus tiefster Überzeugung Nein sagen kann? Gute Idee, aber „Wo ein Fuck It...!“ tritt in seine eigene Falle und möchte krampfhaft jeden mit auf diese Reise nehmen, der aus seiner Welt aus „Träum‘ nicht dein Leben, lebe deinen Traum!“-Wandtattoos nicht ohne Hilfe ausbrechen kann. Souverän in wortreiche Storys verpackt, kippt es für uns leider ins Geschwätzige.



**b**

## Assassin's Creed Shadows

PC, PlayStation, Xbox Series X



## TÖDLICHES DUO

Das Games-Frühjahr nimmt langsam Fahrt auf und bietet zwei lang erwartete neue Teile von millionenschweren Franchises, aber auch zwei frische Titel an.

Der Prolog über die beiden Hauptcharaktere, Yasuke und Naoe, ist filmreif und macht direkt Lust auf mehr. Die beiden spielbaren Figuren könnten kaum unterschiedlicher sein: Naoe, unsere Favoritin, ist eine Ninja-Assassinin, gewandt und schnell, so wie man es von *Assassin's Creed* kennt. Per Wurfhaken kann man mit ihr etwa auf Dächer klettern und so auch mal einen Gegner umgehen. Während der massiv gepanzerte Samurai-Brocken Yasuke im Nahkampf so ziemlich alles zu Brei schlägt, wenn man seine Attacken und Blöcke erstmal beherrscht. Grafik, Gameplay und die verschiedenen Optionen, Missionen anzugehen, machen großen Spaß.

## SID MEIER'S CIVILIZATION VII

PC

Das Anfang der 90er gestartete Strategiespiel, bei dem man seine eigene Zivilisation durch Städtebau und technologischen Fortschritt an die Spitze führen muss, geht in die siebte Runde. Man durchlebt dabei neuerdings drei verschiedene Epochen: Antike, Entdeckungszeit und Moderne. Den Fortschritt der Reihe sieht man in erster Linie den kleinen und feinen 3D-Grafiken an, die sehr detailliert ausfallen, auch wenn die Vorab-Trailer etwas übertrieben haben. Beim Spielen auf der PS5 hatten wir mit ein paar unerwarteten Abstürzen zu kämpfen und tun uns trotz *Civilization*-Erfahrung schwer mit dem Gameplay und dem Controller-Handling.





## PGA TOUR 2K25

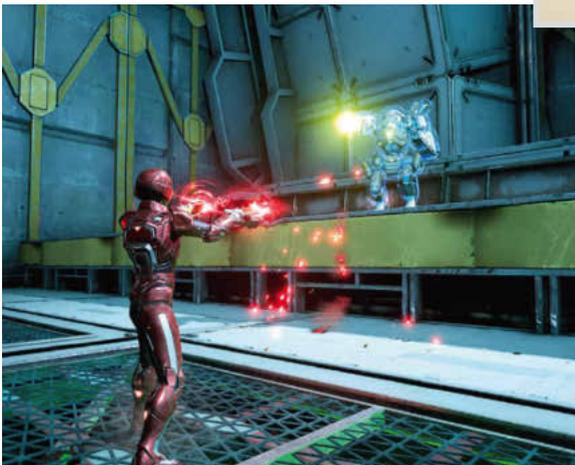
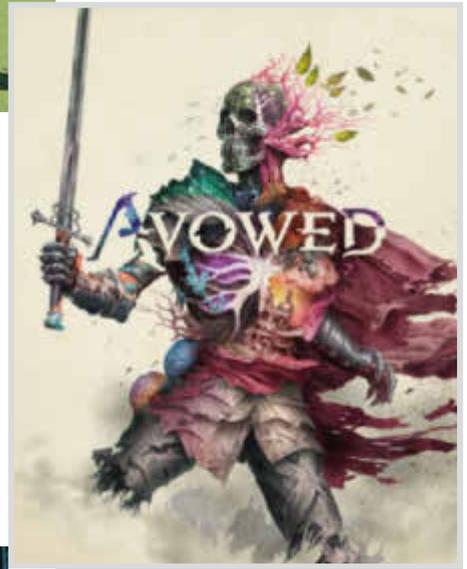
PC, PlayStation, Xbox Series

Die rasante Coolness, mit denen Fußball- oder Basketball-Sportspiele werben, spielt beim Golfen keine Rolle, denn ein Golf-Buggy-Wettrennen ist auch 2025 nicht inkludiert. Aber auch eine ruhige Kugel zu schieben, kann Spaß bringen – insbesondere im Mehrspielermodus, der online auch als Crossplay (auf PS, Xbox und PC) möglich ist. So kann man sich mit seinen Freunden messen oder es im Ranked-Tour-Modus mit Spielern weltweit aufnehmen. Das EvoSwing-Mechaniksystem sorgt dabei für mehr Realität bei den verschiedenen Schlagarten. Auf das Green der 29 lizenzierten Kurse kann man auch mit einem selbst gestalteten Spieler treten.

## AVOWED

PC, Xbox Series

Das neue Fantasy-Rollenspiel von Obsidian Entertainment bringt jede Menge Action und Möglichkeiten auf den Bildschirm. Beim Erkunden der Open World von Eora, bekannt aus der *Pillars of Eternity*-Reihe, kann man flexibel zwischen Ego- und Third-Person-Perspektive wechseln. Wenn es ernst wird, steht für den Nahkampf eine große Auswahl an Waffen zur Verfügung, außerdem kann man sich auch mithilfe von Magie in Schlachten beweisen. Die Grafik kann optisch zwar nicht mit anderen Open-World-Spielen mithalten, zu entdecken gibt es neben vielen verschlossenen Truhen aber einiges – so stecken wir im ersten Durchlauf in keiner langen Sackgasse.



## SPLIT FICTION

PC, PlayStation, Xbox Series

Die Simulation der Simulation und zugleich ein Sci-Fi- und Fantasy-Abenteuer spielen? Genau das vereint das Koop-Abenteuer *Split Fiction*, in dem man zu zweit die Rollen der Autorinnen Mio und Zoe übernimmt, die in der gleichen Simulation landen und fortan zwischen Fantasy- und Sci-Fi-Welt pendeln. Für Abwechslung ist also gesorgt, auch was die Mechaniken der Level angeht. So wachsen die niedlichen Drachenbabys nach und nach zu wahren Ungetümen heran, auf denen man fliegen kann. Via Splitscreen muss man sich gegenseitig zum gemeinsamen Ziel verhelfen: die Rückkehr in die Realität. Das ist auch online (Crossplay auf PS, Xbox und PC) möglich.



**b**

**Becoming  
Led Zeppelin**

Regie:  
Bernard MacMahon



# ECHTE GEFÜHLE

Das Kino-Frühjahr zeigt mal wieder, dass die besten Geschichten oft das wahre Leben schreibt – es sei denn sie sind fantastisch oder urkomisch.

*Becoming Led Zeppelin* ist der erste offiziell genehmigte Film über die legendäre Rockband. In eigenen Worten erzählen Jimmy Page, Robert Plant und John Paul Jones von ihrer Gründung 1968, ihren ersten Begegnungen und der Entstehung ihres einzigartigen, bahnbrechenden Sounds. Den 1980 verstorbenen John Bonham sieht man in Archivaufnahmen in jungen Jahren am Schlagzeug sitzen. Mit bisher unveröffentlichtem Material zeigt der Film ihren schnellen Aufstieg innerhalb eines Jahres. Zeitzeugen berichten, Kinder halten sich auf Konzerten die Ohren zu und die teils psychedelischen Bilder zeichnen mit *A Whole Lotta Love* Rockgeschichte nach.

**DAS LICHT**

Regie: Tom Tykwer

Familie Engels, Tim (Lars Eidinger), Milena (Nicolette Krebitz), die gemeinsamen Zwillinge Frieda (Elke Biesendorfer) und Jon (Julius Gause) sowie Milenas Sohn Dio (Elyas Eldridge), ist sich mehr und mehr fremd geworden, realisiert dies aber erst, als die geheimnisvolle Haushälterin Farrah (Tala Al-Deen) in ihr Leben tritt. Tykwers Film ist zugleich tragisch-romantisch und fantastisch. Animierte und Musical-artige Szenen treffen auf eine spannende und politisch aufgeladene Thematik: nicht nur aneinander vorbeizuleben, sondern aufeinander zuzugehen, um zu erkennen, was man aneinander hat – nicht nur innerhalb einer (deutschen) Familie.



FREDERIC BATTIER / X-FILME AG



WARNER BROS PICTURES

## THE ALTO KNIGHTS

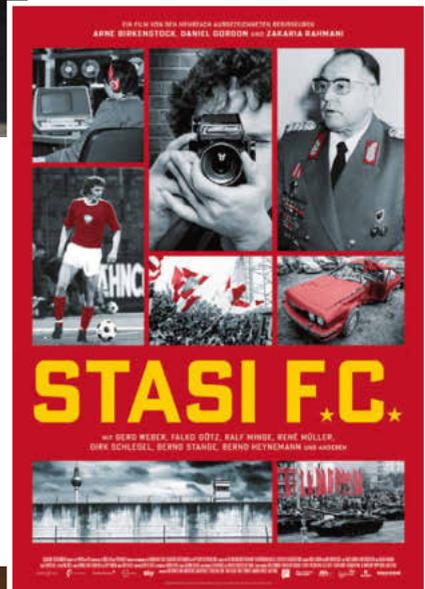
Regie: Barry Levinson

Weil man einen Gentleman-Gangster der Mafia kaum besser als von Robert De Niro darstellen lassen kann, entschied sich Barry Levinson einfach dazu, ihn es gleich zwei Mal machen zu lassen. Der mittlerweile 81-jährige De Niro spielt in *The Alto Knights* eine Doppelrolle, die Mafia-Bosse Frank Costello und Vito Genovese, die einst Freunde waren, sich Ende der 50er in New York aber einen brutalen Kampf um die Vorherrschaft auf der Straße liefern. Levinsons 120-minütiger Film beruht also auf wahren Begebenheiten, schmückt die Geschichte aber mit wunderbar alten Bildern und teils fast zu heroischen Szenen aus.

## STASI FC

Regie: Arne Birkenstock, Daniel Gordon, Zakaria Rahmani

Dass man in der ehemaligen DDR nichts und niemandem trauen konnte, ist vor allem der Stasi zu verdanken, die systemfeindliche Personen und Tendenzen im Keim zu ersticken versuchte. Auch Fußball war damals ein Politikum: Stasi-Chef Erich Mielke entschied 1978, dass Dynamo Dresden in der DDR-Oberliga Platz für seinen Lieblingsverein, den BFC Dynamo machen musste – ein Machtspiel zur Stärkung der Stasi, inklusive fragwürdiger Schiedsrichterentscheidungen. Doch Spieler und Fans begannen, sich zu wehren. Mit altem Filmmaterial und Zeitzeugenberichten formt die Dokumentation ein zugleich lebendiges und erschreckendes Bild der damaligen Zeit.



SPONY PICTURES

## MR. NO PAIN

Regie: Dan Berk, Robert Olsen

Der eher schreckhafte Nathan Caine (Jack Quaid) wird unfreiwillig zum Anti-Superhelden, als seine Freundin (Amber Midthunder) bei einem Banküberfall als Geisel genommen wird. Aufgrund einer genetischen Störung spürt Caine keinerlei physische Schmerzen, so muss er beim Essen etwa aufpassen, dass er sich nicht die Zunge abbeißt, kann seine Hand aber auch einfach in eine heiße Fritteuse halten oder ungestört weiter auf Gangsterjagd gehen, wenn ein riesiger Morgenstern in seinem Rücken steckt. Wunderbare Voraussetzungen also für zugleich actiongeladene und komische Szenen, von denen es in *Mr. No Pain* reichlich zu sehen gibt.



CAPELIGHT PICTURES



**Anora**  
Regie: Sean Baker



# NIMM DAS

Jede Menge beeindruckende Bilder und dramatische Geschichten warten im Frühling auf Heimkino-Fans ohne Angst und Affen-Phobie.

Anora (Mikey Madison) hat mit ihrem harten Leben als Sexarbeiterin in New York zu kämpfen und lernt eines Tages Ivan (Mark Eydelshteyn) kennen, der sie als Escort bucht. Das Söhnchen eines russischen Oligarchen hat jede Menge Geld zu verschleudern und entführt Anora in eine Welt voller Champus, Party und Privatjets. Die beiden verlieben sich und heiraten schließlich – gegen den Willen von Ivans Familie, die bald ihre unangenehmen Schergen (zwei Schläger und ein Priester) schickt, um die beiden voneinander zu trennen. Anora ist bald desillusioniert von ihrer vermeintlichen Traumwelt, als auch noch Ivans Eltern in New York auftauchen.

## NOSFERATU

Regie: Robert Eggers

Die zweite Neuauflage von Friedrich Wilhelm Murnaus Stummfilmklassiker *Nosferatu – Eine Symphonie des Grauens* (1922) hält sich inhaltlich fast exakt ans Original: Im 19. Jahrhundert wird Immobilienmakler Thomas Hutter (Nicholas Hoult) nach Transilvanien geschickt, um dort ein Geschäft mit Graf Orlok einzutüten. Die Warnungen seiner Frau Ellen (Lily-Rose Depp), die das Unheil in ihren Träumen kommen sieht, schlägt er in den Wind – und so sieht er sich dem finsternen Vampir Nosferatu (Bill Skarsgård) gegenüber, der es auch noch auf seine Frau abgesehen hat. US-Horror-Experte Eggers setzt die Geschichte bildgewaltig und verdammt düster um – für Horror-Fans eine klare Empfehlung.



FOCUS FEATURES



PARAMOUNT PICTURES

## GLADIATOR II

Regie: Ridley Scott

Wer erinnert sich noch daran, wie sich Russell Crowe 2000 als Maximus zum *Gladiator* ausbilden ließ, um ordentlich die Rache-Keule zu schwingen? Den zweiten Teil des Films, bei dem erneut Ridley Scott Regie führte, kann man auch ohne Vorwissen schauen. Im Fokus steht Lucius (Paul Mescal), der Maximus verkehrte und von General Acacius nach Rom verschleppt wird. Dort landet er im Gladiatorenstall von Macrinus (Denzel Washington). Bald betritt er selbst das Kolosseum und plant Rache an Acacius, der mit Lucius' Mutter verheiratet ist. Scott liefert beim zweiten Mal allerdings unter seinen Möglichkeiten ab, der Film wirkt wie eine Kopie ohne nennenswerte Ideen.

## KONKLAVE

Regie: Edward Berger

Ding-Dong! Der Papst ist tot! Und alle wollen in seine Fußstapfen treten. So führen viele Wege alle wahlberechtigten Kardinäle nach Rom, um in der Sixtinischen Kapelle zum Konklave zusammenzukommen. Doch statt sich einfach den Wahlmodalitäten zu widmen, werden Intrigen gesponnen und Zweifel statt Glauben gesät. Nach dem Bestseller von Robert Harris lässt uns Edward Berger rauchende Papst-Anwärter und einen immer mehr zweifelnden Kardinal Lawrence (Ralph Fiennes) beobachten. Mit eindrucksvollen Bildern spitzt sich das Drama um Macht und Geld Schritt für Schritt zu, bis nur noch weißer Rauch erlösen kann.



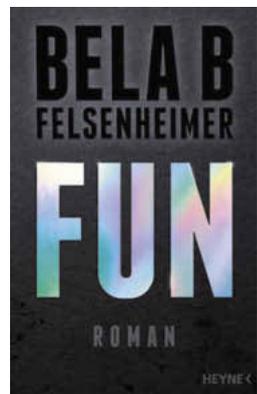
## BETTER MAN - DIE ROBBIE WILLIAMS STORY

Regie: Michael Gracey

Ist das nun genial oder bescheuert? Im Biopic über den britischen Pop-Superstar Robbie Williams wird dieser dauerhaft als digital animierter Affe dargestellt, der sich zwischendurch sogar die Haare blond färbt. Die Geschichte ist halbwegs bekannt und funktioniert tatsächlich auch mit einem Affen in der Hauptrolle: Mit 16 landet Robbie bei Take That, die einen sagenhaften Aufstieg erleben. Doch Robbie möchte gerne eigene Songs schreiben und nicht nur als Tänzer glänzen. Über zu viel Sex, Drugs und Rock'n'Roll steht er irgendwann allein da und kurz vor dem Absturz, doch wir wissen, dass es dabei nicht bleibt.



TOBIS FILM



1

2



**1 BELA B FELSENHIMER**

Fun

Wenn es im zweiten Buch des Die-Ärzte-Schlagzeugers überhaupt um Spaß geht, dann ist er sehr einseitig. *Fun* dreht sich vor allem um eine männliche Rockband, die ihre Machtposition gegenüber Frauen schamlos ausnutzt. Die Verbindungen zur Realität (nicht nur bei Rammstein) liegen auf der Hand, sollen hier aber rein fiktiv sein.

**2 BENOIT COQUIL**

Kleine Dinge

Die Realität kann schon mal verschwimmen, wenn man die kleinen Dinge mit großer Wirkung einnimmt, wie es Coquils Figuren in diesem Roman tun. Der Autor vermischt dabei die faktische Geschichte und die Kultur der halluzinogenen Pilze mit unterhaltsamer Fiktion, die nicht nur magisch, sondern auch abgründig ausfällt.

**3 MICHAEL EBERT**

Die Regenwahrscheinlichkeit beträgt null Prozent

Dass ein Mathematik-Fan und -Lehrer mit dem Schicksal hadert, ist schon erzählenswert genug. In Eberts zweitem Roman geht es Dr. Hannes Hennes aber bald sogar so mies, dass er über den Freitod nachdenkt. Ein Heldenabenteurer möchte er zuvor aber noch erleben – und das Schicksal ist natürlich mit von der Partie.

**4 BILL GATES**

Source Code – Meine Anfänge

Die Autobiografie des Microsoft-Gründers ist nicht nur etwas für 80er-Kinder und Computer-Nerds. Gates erzählt zwar von den PC-Anfängen und davon, wie er das Programmieren für sich entdeckte, dazu aber auch seine persönliche Geschichte: von ehrgeizigen Eltern und dem Tod seines besten Freundes. Eher rührend als nerdig.

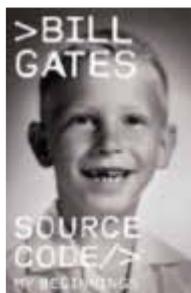
**5 MARIO BASLER UND MARKUS BABEL**

Das Leben nach den besten Jahren

Die beiden Ex-Fußball-Profis standen gemeinsam für Bayern und Deutschland auf dem Platz, sorgten – der eine mehr, der andere weniger – für Skandale und kamen anschließend als Trainer nicht richtig voran. Wie es für sie nach den großen Erfolgen weiterging, erzählen sie in diesem Buch. Zum Glück ohne Babbels „Musicfriday“.

# FANA-TISCH

Fünf Bücher mit Leidenschaft für das Frühjahr



4

MARIO BASLER  
MARKUS BABEL  
Das Leben nach  
den besten Jahren

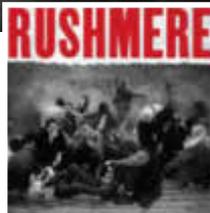


5

JAMES MARCUS HANEY



**Mumford & Sons**  
Rushmere



## NOSTALGIE-HYMNEN

Nach sieben Jahren kehrt die britische Folkrock-Band mit einem neuen Album zurück – zu den eigenen Wurzeln.

Mit dem *Little Lion Man* und ihrem Album *Sigh No More* machten Mumford & Sons bis dato ungeliebte Banjos und Folk-Gitarren 2009 salon- und tanzfähig. Mit ihrem fünften Album – dem ersten seit dem 2018 erschienenen *Delta* – kehren sie nun an den Ort zurück, an dem sie 2007 entschieden, eine Band zu gründen: *Rushmere*, einem kleinen See im Süd-Westen Londons. Dementsprechend nostalgisch, aber nicht zu melancholisch, sondern auch hymnisch geht es auf dem neuen Album zu.

## JETZT NEU



**The Lumineers**  
Automatic

Ähnlichkeiten zwischen The Lumineers und Mumford & Sons sind nicht zu verleugnen. Doch während letztgenannte auch mal mit dem Banjo auf der Theke tanzen, sitzen The Lumineers in der Ecke am Tisch und fallen durch die sich teils überschlagende Stimme ihres Sängers Wesley Schultz und nachdenkliche Songs auf.



**Coheed And Cambria**  
The Father Of Make Believe

Zuckersüße Gesangsmelodien und gniedelnde Metal-Gitarren sind seit jeher die Markenzeichen von Coheed And Cambria (neben der Haarpracht ihres Frontmanns Claudio Sanchez). Wie wunderbar dieses Rezept zwischen Metal und Pop auch 2025 noch aufgeht, beweist die Band auf ihrem elften Album unnachahmlich.



**Sam Fender**  
People Watching

Der Titeltrack geht hymnisch (im Video mit Schauspieler Andrew Scott) voran, doch Sam Fender klingt auf seinem neuen Album oft auch zurückhaltender. Die Geschichten, die er auf *People Watching* erzählt, haben trotz ihrer Alltäglichkeit einen magischen Touch, jede Menge Soul – und eignen sich alltäglich.



**Tootal**  
Golden Years

Im letzten Song des 14. Tootal-Albums, *Jeden Tag einen neuen Song*, singt Gitarrist Dirk von Lowtzow über sein tägliches Songwriting, das auch Basis dieser Platte ist. Davor ist die Hamburger Band mit oft träumerisch hallenden Songs schwer greifbar, in *Denn sie wissen, was sie tun* aber auch politisch.

**DAVID HASSELHOFF**

**MICHAEL KNIGHT**

JULIUS KLEMM

IN DER KRIMISERIE KNIGHT RIDER SPIELT HASSELHOFF DEN EX-COP MICHAEL KNIGHT, DER MIT SEINEM TRANS-AM-FIREBIRD NAMENS K.I.T.T., DAS SUPERAUTO SAMT GELDAUTOMATEN, GEGEN DAS UNRECHT KÄMPFT – MIT TURBO BOOST, SUPER PURSUIT MODE UND MARKIGEN SPRÜCHEN. DIE SERIE NIMMT MITTE DER 80ER SMART WATCH UND KI VORWEG.

**BUNTE KNÖPFE DRÜCKEN** ★★★★★

**KONTAKTE ZUM TÜV** ★★★★★

**INS LENKRAD BEISSEN** ★

**CAR-TUNING-KUMPELS** ★★★★★

**VON WÄNDEN AUFHALTEN LASSEN** ★

**WETTERFESTE FRISUR** ★★★★★

**buddy**

## IMPRESSUM buddy. Was MANN will

E-Mail: [info@buddymag.de](mailto:info@buddymag.de) ++ Web: [www.buddymag.de](http://www.buddymag.de)

**Verlegerin:** Katja Kohlhammer ++ **Director Publishing:** Hansjörg Wirth ++ **Chefredakteur:** Nils Klein (VisdP)

**Objektleitung:** Franziska Struck ++ **Redaktion:** Dennis Plauk, Matthias Rinke, Florian Schneider, Jonas Silbermann-Schön ([redaktion@buddymag.de](mailto:redaktion@buddymag.de))

**Autoren der Ausgabe:** Ingo Scheel, Oliver Uschmann

**Fotoredaktion:** Anna Merten, Lea Franke ++ **Coverfoto:** Mario Stockhausen / The Golden Circle

**Marketing:** [sales@buddymag.de](mailto:sales@buddymag.de) ++ **Produktionsleitung:** Juliane Kehr

**Grafik:** Thomas Stumpe (Lt.), Alexandra Steding, Franziska Struck

**Druck:** Konradin Druck, Leinfelden-Echterdingen

Dialog GmbH, Heiliger Weg 1, 44135 Dortmund ++ Geschäftsführer: Peter Dilger  
Telefon: +49 (0) 231-5571310

Die Dialog GmbH ist ein Unternehmen der Konradin Mediengruppe.

Ein Nachdruck der Texte oder Fotos ist – auch in Auszügen – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages erlaubt.

**buddy. No. 16 – die Herbst-Edition erscheint am 17.09.2025**

**VISIONS**

# WIR SIND DER RING!

40 MOMENTE AUS 40 JAHREN

DAS XXL-SPECIAL IN VISIONS

Jetzt am Kiosk, online bestellbar  
oder digital lesen!



[www.visions.de](http://www.visions.de)



## Bound by Excellence

David Beckham trägt Px8 – den preisgekrönten, kabellosen  
Kopfhörer mit aktiver Geräuschunterdrückung.

Bowers & Wilkins

AVAILABLE AT

MediaMarkt

SATURN