

Magazin
H/W 2023/24

 PrangeSchuhe

 prange_schuhe

 prangeschuhe.de

Prange

Changes

kreative & stylische
Herbst- & Wintermode

Langes Leben

Interview mit Prof.
Andreas Michalsen

Taylor Swift

Revolution in der
Musikbranche

Winterzauber

unvergessene
Erlebnisse in
Schweden



COPENHAGEN



arche

Impressum

HERAUSGEBER:

Agentur REMMBRAND, Hannover · www.remmbrand.de

HERAUSGEGEBEN FÜR:

Prange · Königsallee 28 · 40212 Düsseldorf · Telefon (0211) 36 15 252
 Prange · Königsallee 48 · 40212 Düsseldorf · Telefon (0211) 36 15 143
 Prange · An der Hauptwache 2 · 60313 Frankfurt · Telefon (069) 28 45 53
 Prange · Jungfernstieg 38 · 20354 Hamburg · Telefon (040) 34 31 51
 Prange · Wessenbergstraße 1 · 78462 Konstanz · (07531) 28 20 98-0

LEITUNG:

Michael Schenkemeyer

IDEE & KONZEPT:

Stefan Remmert · REMMBRAND, Hannover

CHEFREDAKTION:

Stefan Remmert (V.i.S.d.P.)

MODE-SHOOTING:

Fotos: Daniel George · Hair & Make-up: Julia Reich
 Models: Louisa Models, Felicitas Haker

REDAKTION:

Jennifer Bröcher, Stefan Remmert, Sophie Sommer

GESTALTUNG, LAYOUT, SATZ:

Gregor Hüttner, Pauline Hüttner (REMMBRAND, Hannover)

ANZEIGEN:

Michael Schenkemeyer, Stefan Remmert

AUFLAGE:

5.000 Exemplare

Das Magazin erscheint halbjährlich in Düsseldorf, Frankfurt und Hamburg. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

vor uns liegt die kalte Jahreszeit, die aber nicht weniger spannend und faszinierend ist. Es ist die Zeit der Behaglichkeit, der Gemütlichkeit und manchmal der inneren Einkehr. Mode ist dabei nicht nur eine „zweite Haut“, die uns schützt. Mode ist unser „Kreativausdruck“, der unseren Lebensalltag einfach „schöner“ und begehrllicher macht. In dieser Saison spielen Details eine zentrale Rolle. Das zeigt sich besonders beim „Westerstiefel“, der sein modisches „Comeback“ erlebt. Der Megatrend „Sneaker“ bleibt uns erhalten und zeigt sich in ganz vielfältigen Formen. Und natürlich gibt es auch für die kalten Tage gefütterte Modelle, die in modischer Hinsicht noch viel „mehr“ können. Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie inspirieren mit einem breiten und tiefen Einblick in unser Sortiment und mit schönen und informativen Geschichten aus der Welt der Gesundheit, der Reise und des „lifestyles“.

Ich wünsche Ihnen ganz viel Spass beim Lesen und Durchblättern und freue mich auf Sie in unseren Geschäften und Online-Shops.

Herzlichst,

Paul Prange

Ihr Paul Prange

American Sportswear since 1949



GANT

FOOTWEAR

Gewinnen!

Gewinnen Sie den Bildband „Ein Tribut an Taylor Swift“ von Ulrich Koch. Einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Taylor“ ausfüllen und senden an REMMBRAND, Nienburger Strasse 14 a, 30167 Hannover. Einsendeschluss ist der 30.11.2023. Viel Glück!

Don't mess with Taylor!

Taylor Swift begeistert nicht nur wegen ihrer Musik.

Text Sophie Sommer Fotos Ullstein Verlag

Sie gehört nicht zu den üblichen US-Country-Jungstars. Schon in sehr frühen Kindheitsjahren zeigt die am 13. Dezember 1989 in Reading in Pennsylvania zur Welt gekommene Taylor Swift ein überdurchschnittliches Interesse an Musik und Karaoke-Events, obgleich ihre Eltern keine musikalischen Talente aufweisen, womöglich ist es ihre Großmutter, die Taylor musikalische Gene vererbt – sie war Opernsängerin. Mit ihrer ersten Gitarre beginnt Swift vierzehnjährig mit Songwriting und spielt von Beginn an nicht nur bekannte Hits, vornehmlich aus dem Country. Ihre Arbeit legt sie verschiedenen Plattenfirmen in Nashville vor. Branchenriese Sony greift zu: Fortan arbeitet der Teenager als angestellte Songschreiberin.

Doch damit gibt sich Taylor Swift nicht zufrieden. Sie bemüht sich zusätzlich um Liveauftritte in kleinen Clubs.

An einem solchen Abend im Bluebird Café ist Scott Borchetta, Eigner des gerade gegründeten Labels Big Machine Records, auf Talent-suche. Was er hört und sieht, gefällt ihm. Er bietet der jungen Künstlerin sofort einen Plattenvertrag an.

Bereits die erste Single „We Are Never Ever Getting Back Together“ bricht alle iTunes-Rekorde. „Red“ heimst ein paar Preise aus dem Country-Bereich ein und vier Grammy-Nominierungen. Spätestens mit „1989“ lässt Swift den Country zugunsten modern produzierter Popmusik hinter sich. Mit dem Bestseller-Album beginnt sie auch, nicht mehr nur die Rechte an den Titeln und an der Musik, sondern auch an einzelnen Textzeilen markenrechtlich schützen zu lassen. Auch mit Spotify und Apple legt sie sich zu der Zeit an.

Sie will nicht als goldgelocktes Pop-Püppchen dastehen: „Nachdem ich die ersten Gespräche mit unterschiedlichen Labels geführt hatte, wurde mir schon sehr bald klar, dass sie gar nicht daran interessiert waren, dass ich das Album selbst schreibe. Das war definitiv ein herber Rückschlag.“

Auch ist es ihr wichtig, dass jeder, der in irgendeiner Weise an ihrer Musik beteiligt ist, etwas davon hat. Gelegentlich belohnt Taylor ihre gesamte „Tour Crew“ mit üppigen Geldprämien in Millionenhöhe.

Mitte 2017 löscht Swift alle Inhalte ihrer Social Media Accounts. Übrig bleibt nur das Bild einer Schlange, eine Referenz an ihre zahllosen Auseinandersetzungen und „Beefs“, unter anderem mit Katy Perry, Kanye West, Kim Kardashian oder Calvin Harris.

Darüber hinaus setzt sich Taylor Swift vehement für Musikrechte und Frauenrechte ein. Denn auch Stars wie Taylor Swift haben es schwer, sich gegen Plattenbosse und Manager durchzusetzen. So geschehen 2019, als Justin Biebers Manager Scooter Braun die Rechte an Taylor Swifts ersten fünf LPs kaufte. Über 330 Millionen US-Dollar soll Braun für die Rechte an den Singles bezahlt haben – Urheberin der Texte, Taylor Swift, selbst habe davon keinen einzigen Cent erhalten. Das Drama um die Urheberrechte begann 2019, nachdem Brauns Firma „Ithaca Holdings“ das Label „Big Machine Records“ Scott Borchetta abgekauft hatte. Die Übernahme machte ihn zum Besitzer von Swifts Tonaufzeichnungen, die aufgenommen wurden, bevor diese das Label verließ. In einem Tweet ließ Swift ihre Fans damals wissen, dass ihr kein Vorkaufsrecht an ihren eigenen Werken eingeräumt wurde und warf Braun und Borchetta „unaufhörliches, manipulatives Mobbing“ vor. Ihre Antwort lautete, ich nehme einfach meine Songs erneut auf und sichere mir dadurch die Rechte unabhängig von den Machenschaften der Musikindustrie. Die pfiffige Idee hat die Szene mächtig durcheinander gewirbelt und kooperativer und nachdenklicher gemacht, dank Taylor.

Taylor's Welttournee ist bereits am Start und wird alle jemals aufgestellten Rekorde brechen. Auch in Deutschland gibt sie 2024 einige Konzerte, in Hamburg, Gelsenkirchen und München.

Mit ihrer ersten Gitarre beginnt Swift vierzehnjährig



Winterzauber in Schweden

Tipps für Erlebnisse, die unvergessen bleiben.

Text Stefan R Emmert

Fotos Artic Bath Hotel, Adobe Stock

Tiefverschneite Landschaften, eine Fahrt im Hundeschlitten, und am Himmel tanzen die Polarlichter – der Winter in Schweden ist unglaublich schön und mit Sicherheit ein Traum vieler Reisender. Wer hat beim Gedanken daran nicht sofort die schönsten Schneebilder im Kopf. Selbst gebürtige Alpenbewohner, die tiefste Winter und verschneite Berge vor der Haustüre gewohnt sind, können sich kaum ein „Wow“ verkneifen. Sie haben auch Lust auf ein Wintermärchen in Schweden? Dann haben wir hier gute Tipps für unvergessliche Erlebnisse zwischen Abisko und Varberg.

Lass dich von tanzenden Polarlichtern in Abisko verzaubern

Ein Erlebnis, welches bei einer Reise nach Skandinavien ganz oben auf der Wunschliste steht: Polarlichter sehen. Zwar braucht es etwas Glück und das richtige Wetter, um die magischen Lichtspiele in Grün am nächtlichen Himmel zu entdecken, doch gerade in den Wintermonaten, von Anfang September bis Ende März, stehen die Chancen richtig gut. Das Bergdorf Abisko im Norden Schwedens ist dabei ein ganz besonders guter Ort, um einen Blick auf die Polarlichter zu erhaschen. Denn in der Aurora Sky Station ist die Wahrscheinlichkeit, die am Himmel tanzenden Lichter an jenen Tagen zu sehen, an denen die Touren angeboten werden, besonders hoch. Dabei ist es jedoch empfehlenswert, rechtzeitig ein Ticket für die Tour samt Sesselliftfahrt hoch auf den Mt. Nuolja zu reservieren. Tipp: Die App „Hello

Aurora“ zeigt sehr übersichtlich, wie die Chancen am aktuellen Aufenthaltsort stehen, Nordlichter in den kommenden Stunden und Tagen zu sehen. Somit steht dem Erlebnis Polarlichter auch andernorts nichts im Wege.

Genieße das einzigartige Erlebnis einer Hundeschlittenfahrt

Ein Muss bei einer Reise nach Schweden ist eine Hundeschlittenfahrt durch die tiefverschneite Landschaft. Ein Anbieter dieses eindrucksvollen Erlebnisses ist die Riverlodge Huskys am östlichen Ende des Åresjön, dem „See von Åre“. Warm eingepackt im gemütlichen Schlitten startet die Tour direkt am See und führt über schneebedecktes Eis durch die verschneite Natur mit Blick auf den Berg Åreskutan. Vor Start des Ausflugs bleibt natürlich ausreichend Zeit, die Hundefarm zu besuchen und mit den Huskys zu spielen. Und auch beim Anschnüren der Huskys darf jeder mit anpacken. 17 Huskys zählt die liebevoll geführte Farm, die Touren werden von professionell ausgebildeten Musher geführt. Abgerundet wird dieses ganz besondere Erlebnis durch eine typisch schwedische Fika mit Kaffee und Kuchen am Feuer. **Infos:** www.riverlodgehuskys.se

Übernachte beim Glamping im Sapmi Nature Camp in Schwedens Wildnis

Beim Glampen im Sapmi Nature Camp erlebst du die Wildnis von Schwedens Weltkultur- und Naturerbe-Region La-

ponia hautnah. Mit lokalen Guides entdeckst du die unberührte Natur, Wildtiere und die samische Rentierzucht. Übernachtet wird in Tipi-ähnlichen Lavvu-Zelten, die komfortabel mit Doppelbetten und Ofen ausgestattet sind, so dass es selbst im tiefsten Winter kuschelig warm bleibt. Und wie es sich für ein schwedisches Glamping-Abenteuer gehört, steht ein Saunahäuschen mit Blick auf den zugefrorenen See ebenfalls für Gäste bereit. Untertags entdeckst du die Region bei eigenständigen Ausflügen wie etwa beim Skifahren oder Schneeschuhwandern. **Infos:** www.sapminature.com

Ski der Extraklasse in Åre

Skifahren gehört zu einem richtigen Winter in Schweden. Mit rund 91 Pistenkilometern ist Åre eines der größten und bekanntesten Skiresorts in Schweden – und setzt sich dabei aus fünf einzelnen Skigebieten zusammen. Mit dem Lift geht's mit der „Kabinban“ direkt von Åre aus hoch auf 1.274 Metern. Schon auf dem Weg nach oben bekommst du, wie auch bei der anschließenden Abfahrt, ein tolles Panorama über den See Åresjön. Pisten in allen Schwierigkeitsgraden sorgen dafür, dass sowohl Anfänger und Fortgeschrittene als auch Familien auf ihre Kosten kommen. Off-Piste-Varianten, drei Funparks und eine Halfpipe runden das Angebot ab. Das Besondere am Skifahren in Schweden? Definitiv das weitläufige Panorama und die Möglichkeit, sich bei einem Einkehrschwung mit einer Zimtschnecke zu stärken. **Infos:** www.snowmotion.de/schweden/skigebiete/aare/



— Stärke dich bei einer Schneeschuhwanderung mit einer Fika

Die „Fika“ ist die wohl bekannteste und beliebteste Tradition der Schweden und auch im Winter ein fester Bestandteil des Tagesablaufs. Die Kaffeepause wird zu jeder Gelegenheit ausgiebig zelebriert; ausreichend Kaffee, eine leckere Kanelbulle (Zimtschnecke) oder anderes süßes Gebäck und gute Gesellschaft vorausgesetzt. Eine schöne Gelegenheit für eine ausgiebige Winter-Fika ist eine geführte Schneeschuhwanderung

mit Guide Natura in der eindrucksvollen Landschaft von Schwedisch Lappland. Auf Schneeschuhen geht es mit einem Biologen auf Tierspurenuche durch den Schnee. Zum Aufwärmen darf dabei eine Fika mit Kaffee am offenen Feuer natürlich nicht fehlen. **Infos:** www.guide-natura.com

— Erwache inmitten verschneiter Wälder im Treehotel

Ein UFO, ein Vogelnest, ein verspiegelter Cubus und noch so einige architek-

tonische Meisterstücke mehr: Im Treehotel im schwedischen Harads hast du die Qual der Wahl, für welches Baumhaus du dich entscheidest. Doch egal, auf welche Unterkunft deine Wahl fällt, einzigartig sind sie alle. Eingebettet in die verschneiten Wälder von Schwedisch Lappland hast du die Natur direkt vor deinem Fenster und kannst nach Herzenslust relaxen, dich in der Sauna wärmen oder zum Eisfischen, Hundeschlittensfahren, Reiten, Schneeschuwwandern und mehr aufbrechen. Und dann ist da natürlich noch die Chance in den Wintermonaten, die Polarlichter direkt vom Bett aus zu erblicken.

Hoteltipp



— Schlafe im Arctic Bath Hotel über dem Wasser

Mitten im eiskalten Wasser des Flusses Lule treibt das Arctic Bath Hotel in der Nähe der nordschwedischen Stadt Harads. Hingucker und architektonisches Meisterwerk ist das runde Badehaus, welches an meterhoch aufgetürmte Baumstämme erinnern soll und mit Sauna, Spa und Wellness-Anwendungen so einiges zu bieten hat. Ringsum angeordnet sind die 12 Zimmer, welche in Form von modern designten Cabins sowohl an Land als auch im Wasser zu finden sind. Nachhaltigkeit wird im Arctic Bath großgeschrieben, Gäste sollen einen minimalen Fußabdruck hinterlassen. Erwähnenswert ist zudem das Restaurant des Arctic Bath, das sich stark an der ursprünglichen Küche der samischen Kultur orientiert. Und auch wenn die Gefahr gering ist, dass einem im Arctic Bath langweilig wird, gibt es vom Eisfischen über Hundeschlittentouren bis hin zu Nordlichter-Schneemobiltouren vielfältige Aktivitäten. **Infos:** www.arcticbath.se





PANAMA JACK MANUFACTURES ALL ITS PRODUCTS IN SPAIN



NATURAL
LIFE & STYLE



CORDWAINER
Nr. 107 801 000 000
550 €



CORDWAINER
Nr. 107 801 000 001
550 €



PERLITA PEACHES
Nr. 107 222 000 003
415 €



CORDWAINER
Nr. 107 281 000 000
425 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 107 302 000 000
289 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 107 192 000 000
289 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 107 002 000 005
289 €



PERLITA PEACHES
Nr. 107 001 000 006
415 €



CORDWAINER
Nr. 107 001 000 004
415 €



PERLITA PEACHES
Nr. 107 001 000 003
450 €



EDDIE RODRIGUEZ
Nr. 107 002 000 006
239 €



PERLITA PEACHES
Nr. 107 221 000 000
450 €



CORDWAINER
Nr. 107 001 000 004
335 €



COPENHAGEN
Nr. 107 002 000 001
279 €

KONSTANTIN STARKE
Nr. 106 602 000 001
239 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 700 602 000 000
120 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 121 602 000 000
189 €



PHILLIP HARDY
Nr. 122 601 000 000
239 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 122 602 000 000
199 €



ARCHE
Nr. 120 602 000 000
249 €



GANT
Nr. 101 602 000 000
119,95 €



P448
Nr. 101 389 000 000
245 €



FLOWER MOUNTAIN
Nr. 193 692 000 000
239 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 100 602 000 000
229 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 100 691 000 000
165 €



WOOLRICH
Nr. 102 607 939 080
370 €



UGG
Nr. 192 692 000 000
189,95 €



CANDICE COOPER
Nr. 192 222 000 019
279 €



A full-body photograph of a woman standing in front of a dark, horizontally-planked wooden building. She is wearing a long, light pink puffer jacket over a vibrant floral top with pink and purple flowers. She is also wearing dark, straight-leg jeans and black lace-up boots with thick soles. Her right hand is in her pocket, and she is looking upwards and to the left. The ground is covered in gravel. The word "BLACKSTONE" is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the middle of the image.

BLACKSTONE

CRAFTED ^{IN} SPAIN

FROM 1877

DESIGNED ^{IN} MALLORCA

LOTTUSSE



PHILLIP HARDY
Nr. 121 287 000 000
249 €



PHILLIP HARDY
Nr. 122 287 000 000
239 €

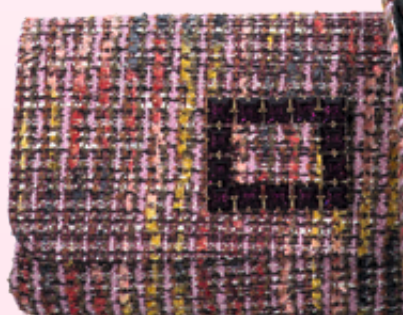


KONSTANTIN STARKE
Nr. 103 299 000 000
175 €

PHILLIP HARDY
Nr. 103 287 000 000
249 €



PHILLIP HARDY
Nr. 700 598 000 014
225 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 103 192 000 002
200 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 121 192 000 000
200 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 122 192 000 000
199 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 121 192 000 001
189 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 106 292 000 000
239 €



PHILLIP HARDY
Nr. 106 592 000 002
225 €



PHILLIP HARDY
Nr. 106 592 000 001
225 €

GANT
Nr. 101 292 000 000
119,95 €



BLAUER
Nr. 101 781 000 004
164,90 €



KENNEL + SCHMENGER
Nr. 101 382 000 004
285 €



ON
Nr. 101 297 025 343
159,95 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 100 291 000 000
200 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 100 201 000 002
200 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 101 501 000 000
235 €



PHILLIP HARDY
Nr. 190 291 000 000
289 €



PHILLIP HARDY
Nr. 106 301 000 002
225 €



PHILLIP HARDY
Nr. 122 302 000 000
225 €



PHILLIP HARDY
Nr. 121 447 000 000
249 €



TRUMAN'S
Nr. 103 222 979 673
339 €



PHILLIP HARDY
Nr. 103 302 000 000
165 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 100 202 000 020
229 €



LEMARGO
Nr. 106 221 791 015
450 €



DONNA CAROLINA
Nr. 100 222 000 003
219 €



PHILLIP HARDY
Nr. 100 302 000 002
189 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 102 202 000 004
249,90 €



UGG
Nr. 192 222 000 012
199,95 €



UGG GUARD
Nr. 513 229 000 000
49,95 €



UGG
Nr. 192 222 910 764
239,95 €

PHILLIP HARDY
Nr. 106 302 000 001
229 €



PHILLIP HARDY
Nr. 195 221 990 988
259 €



PHILLIP HARDY
Nr. 195 222 968 997
195 €



PHILLIP HARDY
Nr. 102 202 957 525
185 €





PHILLIP HARDY
Nr. 106 221 000 000
225 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 106 301 000 000
199 €



PHILLIP HARDY
Nr. 105 381 000 001
195 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 196 302 000 000
229 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 100 303 970 414
219 €



GIOVE
Nr. 101 701 000 015
199 €



PREMIATA
Nr. 101 302 000 002
269 €



ON
Nr. 101 707 025 410
159,95 €



COPENHAGEN
Nr. 193 402 000 000
199 €



VOILE BLANCHE
Nr. 193 382 000 000
299 €



ON
Nr. 101 307 025 537
199,95 €
waterproof



KENNEL + SCHMENGER
Nr. 193 302 000 001
275 €



VOILE BLANCHE
Nr. 193 301 985 326
269 €



CANDICE COOPER
Nr. 102 302 000 002
269 €



WOOLRICH
Nr. 102 301 000 001
370 €



UGG
Nr. 192 309 910 855
179,95 €



STEVE MADDEN
Nr. 100 917 000 000
119,95 €



PHILLIP HARDY
Nr. 120 911 000 000
185 €



PHILLIP HARDY
Nr. 121 910 000 000
175 €



KENNEL + SCHMENGER
Nr. 101 482 000 005
260 €



KENNEL + SCHMENGER
Nr. 101 482 000 006
285 €



KENNEL + SCHMENGER
Nr. 101 911 000 001
260 €



REBECCA WHITE
Nr. 102 781 000 000
160 €



DONNA CAROLINA
Nr. 106 901 000 000
239 €



STEVE MADDEN
Nr. 127 917 000 000
149,95 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 106 401 000 000
219 €

MARLON
Nr. 700 401 000 004
69 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 100 919 000 000
200 €



STEVE MADDEN
Nr. 106 911 000 000
149,95 €



SHIRLEY MAE
Nr. 106 009 000 001
145 €



SHIRLEY MAE
Nr. 190 009 000 000
175 €



STEVE MADDEN
Nr. 190 919 000 000
299,95 €



VOILE BLANCHE



VOILEBLANCHE.COM



KONSTANTIN STARKE
Nr. 103 109 000 000
175 €



TRUMAN'S
Nr. 103 102 979 685
339 €



PHILLIP HARDY
Nr. 103 102 000 000
165 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 110 102 000 002
200 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 100 102 000 002
215 €



PERTINI
Nr. 100 101 990 425
275 €



PERTINI
Nr. 100 101 000 002
300 €



PERTINI
Nr. 110 001 000 007
310 €



PHILLIP HARDY
Nr. 100 102 957 550
170 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 110 101 000 000
219 €



ON
Nr. 101 107 025 392
159,95 €



PHILLIP HARDY
Nr. 106 102 000 002
225 €

DONNA CAROLINA
Nr. 106 102 000 001
229 €



PRETTY BALLERINAS
Nr. 105 102 903 085
249 €



COPENHAGEN
Nr. 102 102 000 002
249 €



PHILLIP HARDY
Nr. 102 102 000 003
199 €





PHILLIP HARDY
Nr. 127 001 000 001
225 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 100 001 000 014
199 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 100 001 000 016
200 €



KENNEL + SCHMENGER
Nr. 100 001 000 021
285 €



TRUMAN'S
Nr. 100 001 000 003
359 €



MARIPE
Nr. 110 001 000 001
229 €

PHILLIP HARDY
Nr. 106 002 956 799
295 €



PHILLIP HARDY
Nr. 106 001 000 039
225 €



TRUMAN'S
Nr. 106 001 807 333
479 €



PHILLIP HARDY
Nr. 109 002 000 002
275 €



ON
Nr. 101 007 025 525
189,95 €



PHILIPPE MODEL
Nr. 101 082 000 000
295 €



TRUMAN'S
Nr. 102 002 000 000
399 €



ON
Nr. 101 007 981 515
179,95 €



PHILIPPE MODEL
Nr. 101 002 000 003
295 €



CANDICE COOPER



C DONNA AROLINA





UGG
Nr. 192 002 372 788
239,95 €



UGG
Nr. 192 002 424 717
219,95 €



UGG
Nr. 192 009 982 433
179,95 €



UGG
Nr. 192 002 000 004
179,95 €



**EDDIE
RODRIGUEZ**
Nr. 199 002 000 000
225 €



CANDICE COOPER
Nr. 192 002 983 524
259 €



COPENHAGEN
Nr. 102 001 000 016
299 €



COPENHAGEN
Nr. 102 001 000 011
259 €



BLACKSTONE
Nr. 192 001 000 015
189,95 €



BLACKSTONE
Nr. 192 001 000 014
219,95 €



LEMARGO
Nr. 190 001 000 005
490 €



**KONSTANTIN
STARKE**
Nr. 190 001 000 006
259 €



**KONSTANTIN
STARKE**
Nr. 190 001 000 001
275 €



**KONSTANTIN
STARKE**
Nr. 196 001 000 002
295 €



Gewinnen!

Gewinnen Sie das Buch
„Mit Ernährung heilen“ von Prof.
Michalsen. Einfach eine Postkarte mit
dem Stichwort „heilen“ ausfüllen und
senden an REMMBRAND,
Nienburger Strasse 14 a, 30167
Hannover. Einsendeschluss
ist der 30.11.2023.
Viel Glück!

„Das Geheimnis gesunder
Nahrung besteht darin,
sehr viel verschiedenes
Gemüse, Obst und Hülsen-
früchte zu essen. Außerdem
Nüsse und Mandeln,
Gewürze und Beeren, die
zu den gesündesten
Nahrungsmitteln gehören.“

Prof. Dr. Andreas Michalsen

„Je pflanzlicher die Ernährung,
desto länger das Leben!“

Interview mit Professor Michalsen

Interview Stefan Remmert

Fotos Adobe Stock, Insel Verlag

„Im Prinzip hat man etwa um die 60 die Würfel in der Hand und kann nun entscheidend mitsteuern, ob man mit 80 auch noch genügend gesund ist“, sagt Ernährungsspezialist Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chef der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus Berlin. Im Interview spricht die „deutsche Naturheilkunde-Koryphäe“, der aus Funk und Fernsehen bekannte Mediziner mit uns:

Lieber Herr Prof. Michalsen, vielen Menschen sind Sie aus dem Fernsehen als Koryphäe im Bereich der Naturheilkunde und Ernährungsmedizin bekannt. Wann ist Ihnen klar geworden, dass Gesundheit und Wohlbefinden mit der Ernährung zusammenhängen und durch Naturheilkunde wiedererlangt werden können?

Die ersten Erfahrungen zu den Wirkungen von Ernährung und Naturheilkunde bei zahlreichen Erkrankungen konnte ich schon in meinem Elternhaus sam-

eln. Ich bin sozusagen familiär vorbelastet, da sowohl mein Vater als auch mein Großvater schon Ärzte mit der Zusatzqualifikation Naturheilkunde waren. Das heißt, am Mittagstisch war es üblich, dass medizinische Themen besprochen wurden und auch mein Vater immer wieder von den großen Erfolgen durch Ernährung, Fasten oder die Naturheilkunde erzählte.

Für meine eigene berufliche Laufbahn war der Schlüsselmoment meine Zeit in der Intensivmedizin und im Herzkatheterlabor. Dort lernte ich alle Techniken des kardiologischen Handwerks und konnte auch erleben, wie segensreich in der akuten Lebensgefahr diese Maßnahmen sind. Auf der anderen Seite merkte ich mehr und mehr, dass damit nicht die zugrundeliegenden Erkrankungen wie Arterienverkalkung, Bluthochdruck oder Diabetes geheilt wurden und die Patienten immer wieder in das Krankenhaus zurückkehrten – mit neuen Komplikationen und einem Fortschreiten der

Erkrankung. Ich spürte in mir immer drängender den Wunsch, mich den Ursachen der Erkrankungen und ihren Behandlungsmöglichkeiten zu widmen und beschloss, in der klinischen Naturheilkunde zu arbeiten.

Was hat Sie dazu bewogen, als klassisch ausgebildeter Schulmediziner über Ernährung als Heilmittel zu schreiben?

In meiner kardiologischen Zeit, aber eben auch in der Naturheilkunde konnte ich bei zahllosen Patienten erleben und sehen, welche starke Wirkung eine Ernährungsumstellung oder eine Fastentherapie hat. Für viele Ärztinnen und Ärzte, die sich in der Regel nicht mit dem Thema Ernährung beschäftigen, ist das kaum vorstellbar. Da die meisten Menschen in der Regel beim Arzt keinerlei Empfehlungen zur Ernährung bekommen, wird das Thema viel zu wenig beachtet. So reifte in mir der Entschluss, Bücher über das Thema Ernährung und Naturheilkunde zu schreiben.

Ich halte es für sehr wichtig, dass mehr bekannt wird, was alles gesundheitlich möglich ist, wenn wir uns gut ernähren und Naturheilkunde nutzen. Nehmen wir einmal den Bereich Arthrose, Rheuma und Schmerzen: wir sehen da hervorragende Erfolge, das ist auch der Grund weshalb ich mich in meinem neuen Buch diesem Thema gewidmet habe. Aber auch die meisten anderen chronischen Erkrankungen lassen sich gut verbessern und nicht selten auch heilen. Dabei kommt es aber auf wissenschaftlich fundiertes Wissen und Erfahrung an. Das allgemeine Schlagwort „ausgewogene Ernährung“ reicht da nicht aus.

Im Buch sprechen Sie auch von der guten Wirksamkeit des Heilfastens, in dem Zusammenhang von der 16:8 Methode. Was bedeutet das, und welche Wirkung kann man davon erwarten?

Beim Fasten gibt es grundsätzlich zwei große Bereiche bzw. Methoden: Zum einen das Heilfasten, hier wird über mehrere Tage, meist fünf bis sieben oder zehn bis vierzehn Tage gefastet. Es ist dabei keine Nulldiät, d.h. kleine Kalorienmengen bis ca 500–600kcal am Tag in Form von traditionellen Fastenspeisen sind erlaubt. Bekannte Fastenkuren sind die Buchinger-Methode mit Fastensäften oder die Mayr- bzw. Lasserhof- Methode mit altbackenem Brot und Suppen. Diese Fastenkuren haben hervorragende medizinische Wirkungen, in der Regel normalisiert sich der Blutdruck, Diabetes Typ II kann sich verbessern. Auch entzündliche Erkrankungen wie Rheuma profitieren davon. Faszinierend ist auch, dass es bei diesen Fastenkuren zu einer Zellreinigung und Zellneubildung im Körper kommt. Es ist tatsächlich ein Verjüngungsprogramm. Darüber hinaus verliert man Gewicht, dies ist aber nicht das primäre Ziel des Heilfastens.

Zum anderen gibt es das Intervallfasten, das tägliche Fasten für den Alltag. Hier haben sich vor allem die Methoden 16:8 oder 14:10 durchgesetzt, man nimmt also alle Nahrungsenergie durch Speisen und kalorienhaltige Getränke in einem reduzierten Zeitfenster von acht oder zehn Stunden zu sich. Da wir nachts meistens sieben bis acht Stunden schlafen, geht es darum, am Abend oder am frühen Morgen noch weitere Stunden ohne Nahrungsaufnahme hinzuzufügen. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten, das 16:8 oder 14:10 Intervallfasten durchzuführen. Man lässt entweder das Frühstück weg oder verschiebt es auf eine spätere Uhrzeit, gegen 10 oder 11 Uhr, oder man lässt das Abendessen weg, bzw. gewöhnt sich an, früh zu Abend zu essen, z.B. um 18 Uhr. Das Intervallfasten hat zahlreiche gute und wissenschaftlich belegte Wirkungen. Wer unter Übergewicht leidet, nimmt

auf einfache Weise kontinuierlich an Gewicht ab und kann so nach und nach sein Gewicht normalisieren. Darüber hinaus verbessern sich der Blutdruck bei Bluthochdruck und die Blutzuckerregulation, falls ein Diabetes Mellitus besteht, und auch die Schlafqualität wird besser.



„Mit Ernährung heilen“
Prof. Dr. Andreas Michalsen
264 Seiten · Insel Verlag
ISBN: 978-3458177906
24,95 € (Hardcover)

Wie erklären Sie sich, dass die Naturheilkunde und auch viele alternative Heilmethoden häufig als „Placebo Effekt“ abgetan werden. Ist das Wissen darüber durch die moderne Medizin in Vergessenheit geraten? Passt sie möglicherweise nicht ins vorherrschende Gesundheitssystem?

Tatsächlich hat es die Naturheilkunde nicht leicht in der modernen Medizin. Vorbehalte und Vorurteile sind immer noch häufig. Meines Erachtens ist das größte Problem, dass oftmals Ärzte, Wissenschaftler oder auch Journalisten Meinungen über Naturheilkunde abgeben, ohne sich gut damit auszukennen und zumeist ohne praktische Erfahrungen mit der Wirksamkeit zu haben. Oftmals steht auch der Vorwurf im Raum, die Naturheilkunde wäre nicht genügend wissenschaftlich fundiert. Dies ist für weite Teile der Naturheilkunde so nicht richtig. Es gibt zu den vielfältigsten Methoden von Heilfasten bis Akupunktur, Kneipptherapie oder Blutegelbehandlung sehr wohl wissenschaftliche Daten aus Studien, die die Wirksamkeit belegen. Allerdings ist es so, dass die Studien in der Naturheilkunde nicht die finanzielle Grundlage haben wie Studien, die von der Pharmaindustrie finanziert werden. Das bedeutet, die Studien sind oft kleiner und vom technischen Aufwand her bescheidener. Dies wird sich auch in absehbarer Zeit nicht ändern, da die Verfahren der Naturheilkunde insgesamt nicht patentgeschützt sind. Das bedeutet, für ein Unternehmen ist es

immer sinnvoller, eine Studie zu einem patentierten chemischen Medikament zu finanzieren als eine Studie zum Beispiel zu Salbeitee oder Kneippgüssen. Insofern ist es meine Forderung, dass es mehr öffentliche und staatliche Forschungsförderung in der Naturheilkunde geben muss. Davon abgesehen, bin ich der festen Überzeugung, dass die Naturheilkunde nicht nur hervorragend ins moderne Gesundheitssystem passt, sondern letztlich die einzige Möglichkeit bietet, auch in Zukunft eine erfolgreiche medizinische Versorgung zu gewährleisten. 70% bis 80% der chronischen Erkrankungen sind durch einen ungünstigen Lebensstil bedingt. Hier hat die Naturheilkunde eine unglaublich große Erfahrung und die besten Antworten.

Diäten, Fasten, Low Carb, No Carb etc., es gibt diverse und immer wieder neu ins „Rampenlicht“ gestellte Tipps für Gewichtsabnahme, Gesundheit und Idealfigur. Was sollte ihrer Meinung nach auf dem Teller vermieden werden?

Es gibt tatsächlich viel zu viele Diäten und Moden in der Ernährungsmedizin. Meterlange Regale in den Buchläden sind letztlich ein eindeutiger Beweis dafür, dass eine einzelne Diät oder Ernährungsmethode nicht die Lösung sein kann. Wissenschaftlich und medizinisch können wir heute ziemlich genau sagen, was auf unserem Teller sein sollte, um unseren Körper, unser Leben gesund zu halten und gleichzeitig auch den Planeten Erde zu schützen und den Klimawandel zu stoppen. Unsere Ernährung sollte dabei so pflanzlich, so vegetarisch wie möglich sein. Kommen tierische Produkte wie Fleisch oder Käse auf den Teller, sollten sie in bester Bio-Qualität sein, also aus natürlicher, artgerechter Haltung der Tiere stammen.

Hier muss man als Verbraucher aufpassen, da nicht alle Bio-Labels die gleichen Standards haben. Das Geheimnis gesunder Nahrung besteht darin, sehr viel verschiedenes Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte zu essen. Außerdem Nüsse und Mandeln, Gewürze und Beeren, die zu den gesündesten Nahrungsmitteln gehören. Wenn es geht, Zucker nur selten und dann mit Genuss essen. Nicht jeden Tag Kekse und Schokolade, sondern vielleicht einmal pro Woche ein Stück Kuchen. Die besten Getränke sind Wasser, Tee und Kaffee. Alkohol ist so weit wie möglich zu reduzieren. Kohlenhydrate muss man nicht meiden. Kohlenhydrate sind in vollwertiger Form sehr wichtig, da sie die wichtigen Ballaststoffe enthalten, die unsere Darmbakterien ernähren. Gute Kohlenhydrate sind Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Haferflocken und Leinsamen.



KONSTANTIN STARKE
NEW YORK

Changes

Entdecken Sie unsere Herbst- und Winterkollektion. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unseren Geschäften.

Mit freundlicher Unterstützung von
Zoo Hannover & Toyota Ahrens Hannover.

Fotos: Daniel George

links: SONNENBRILLE von Shirley Mae, Art.-Nr. 816.999.000006, 29 € · BLAZER von ME 369, Art.-Nr. 611.508.000001, 379 € · TASCHE von U.S. Polo, Art.-Nr. 700.301.000022, 179,90 € · HOSE von Guess, Art.-Nr. 621.308.000005, 99 € · SCHUHE von Konstantin Starke, Art.-Nr. 100.291.000000, 200 € // rechts: SONNENBRILLE von Shirley Mae, Art.-Nr. 816.999.000006, 29 € · JACKE von Shirley Mae, Art.-Nr. 636.008.000002, 120 € · TOP von Shirley Mae, Art.-Nr. 631.908.000002, 49 € · HOSE von Guess, Art.-Nr. 621.001.000004, 190 € · GÜRTEL von Shirley Mae, Art.-Nr. 801.919.000000, 29 € · TASCHE von Philipp Hardy, Art.-Nr. 700.598.000013, 325 € · SCHUHE von Philipp Hardy, Art.-Nr. 122.287.000000, 239 €



links: KLEID von ME 369, Art.-Nr. 616.388.000012, 239 € · TASCHE von Konstantin Starke, Art.-Nr. 700.222.000000, 239 € · SCHUHE von Phillip Hardy, Art.-Nr. 106.202.000004, 225 € // rechts: MANTEL von Guess, Art.-Nr. 602.601.000000, 340 € · KLEID von Ana Alcazar, Art.-Nr. 616.688.000007, 149,99 € · SCHUHE von Phillip Hardy, Art.-Nr. 122.601.000000, 239 €





links: SONNENBRILLE von Shirley Mae, Art.-Nr. 816.999.000006, 29 € · SCHAL von Ana Alcazar, Art.-Nr. 800.088.000003, 99 € · MANTEL von Ana Alcazar, Art.-Nr. 636.088.000000, 249 € · BODY von Guess, Art.-Nr. 627.008.000000, 90 € · TASCHE von Juicy Couture, Art.-Nr. 700.008.000011, 169 € · HOSE von Guess, Art.-Nr. 621.001.000003, 120 € · SCHUHE von Konstantin Starke, Art.-Nr. 106.132.000003, 239 € // rechts: SONNENBRILLE von Shirley Mae, Art.-Nr. 816.999.000006, 29,95 € · KLEID von Goodlife, Art.-Nr. 616.998.000006, 139 € · WESTE von One4me, Art.-Nr. 613.308.000001, 259 € · TASCHE von Juicy Couture, Art.-Nr. 700.598.000010, 129 € · SCHUHE von Cordwaine, Art.-Nr. 107.801.000001, 550 €

links: BLAZER von Guess, Art.-Nr. 611.691.000000, 300€ · HOSE von Guess, Art.-Nr. 621.691.000000, 190€ · TASCHE von Anokhi, Art.-Nr. 700.208.000000, 129€ · SCHUHE von Phillip Hardy, Art.-Nr. 106.222.000002, 265€ // rechts:
SONNENBRILLE von Shirley Mae, Art.-Nr. 816.999.000006, 29€ · MANTEL von Shirley Mae, Art.-Nr. 602.388.000000, 139€ · KLEID von Ana Alcazar, Art.-Nr. 616.308.000004, 159€ · TASCHE von Abro, Art.-Nr. 700.221.000008, 329€ ·
SCHUHE von Konstantin Starke, Art.-Nr. 190.222.000000, 275€



links: PULLOVER von Frogbox, Art.-Nr. 633.308.000005, 179 € · LEDERJACKE von Guess, Art.-Nr. 609.001.000003, 140 € · HOSE von Frogbox, Art.-Nr. 621.008.000008, 139 € · TASCHKE von Codello, Art.-Nr. 700.008.000017, 149,95 € · SCHUHE von Phillip Hardy, Art.-Nr. 106.301.000004, 225 € // rechts: PULLOVER von Shirley Mae, Art.-Nr. 634.598.000003, 69 € · JACKE von Shirley Mae, Art.-Nr. 609.001.000008, 149 € · ROCK von Goodlife, Art.-Nr. 619.588.000004, 119 € · TASCHKE von Juicy Couture, Art.-Nr. 700.008.000016, 129 € · SCHUHE von Steve Madden, Art.-Nr. 190.919.000000, 299,95 €



links: SCHAL von Codello, Art.-Nr. 800.398.000007, 35,95 € · PULLOVER von Shirley Mae, Art.-Nr. 633.308.000009, 99 € · JACKE von Shirley Mae, Art.-Nr. 636.308.000007, 99 € · HANDSCHUHE von Boss, Art.-Nr. 803.308.000000, 85 € · HOSE von Frogbox, Art.-Nr. 621.308.000003, 69 € · TASCHE von Abro, Art.-Nr. 700.301.000024, 299 € · SCHUHE von Premiata, Art.-Nr. 101.302.000002, 269 € // rechts: MÜTZE von Codello, Art.-Nr. 804.198.000000, 39,95 € · SCHAL von Codello, Art.-Nr. 800.388.000006, 69,95 € · MANTEL von Shirley Mae, Art.-Nr. 602.608.000000, 99 € · SHIRT von Guess, Art.-Nr. 637.008.000000, 65 € · TASCHE von Abro, Art.-Nr. 700.601.000005, 179 € · HOSE von Frogbox, Art.-Nr. 621.008.000009, 149 € · SCHUHE von Eddie Rodriguez, Art.-Nr. 199.002.000000, 225 €

MINE COMPANY



links: MÜTZE von Delicate Love, Art.-Nr. 804.698.000000, 99 € · SONNENBRILLE von Shirley Mae, Art.-Nr. 816.999.000006, 29 € · MANTEL von Shirley Mae, Art.-Nr. 602.708.000003, 225 € · PULLOVER von Shirley Mae, Art.-Nr. 621.308.000006, 89 € · HOSE von Shirley Mae, Art.-Nr. 633.308.000008, 99 € · TASCHE von Abro, Art.-Nr. 700.201.000002, 299 € · SCHUHE von UGG, Art.-Nr. 192.222.000012, 199,95 € // rechts: MÜTZE von Boss, Art.-Nr. 804.308.000001, 65 € · JACKE von Offplan, Art.-Nr. 609.198.000000, 299 € · PULLOVER von Freda + Fredies, Art.-Nr. 633.308.000006, 119,90 € · HOSE von Frogbox, Art.-Nr. 621.308.000002, 139 € · TASCHE von Abro, Art.-Nr. 700.308.000008, 249 € · SCHUHE von UGG, Art.-Nr. 192.309.910855, 179,95 €



links: MÜTZE von Delicate Love, Art.-Nr. 804.228.000000, 99 € · JACKE von One 4me, Art.-Nr. 609.588.000000, 399 € · PULLOVER von Goodlife, Art.-Nr. 633.598.000007, 129 € · HOSE von Frogbox, Art.-Nr. 621.008.000010, 69 € · TASCHE von Abro, Art.-Nr. 700.001.000033, 329 € · SCHUHE von Woolrich, Art.-Nr. 192.222.000002, 420 € // rechts: JACKE von Save the Duck, Art.-Nr. 609.398.000001, 299 € · SCHAL von Frieda + Freddies, Art.-Nr. 800.808.000000, 69,90 € · PULLOVER von Shirley Mae, Art.-Nr. 621.010.000502, 79 € · HOSE von Shirley Mae, Art.-Nr. 633.008.000001, 89 € · SCHUHE von Cordwainer, Art.-Nr. 107.281.000000, 425 €





links: MÜTZE von Boss, Art.-Nr. 804.001.000000, 80 € - SCHAL von Codello, Art.-Nr. 800.598.000012, 39,90 € - MANTEL von Shirley Mae, Art.-Nr. 602.598.000000, 120 € - PULLOVER von Shirley Mae, Art.-Nr. 634.448.000000, 69 € - HOSE von Frogbox, Art.-Nr. 621.408.000001, 129 € - TASCHKE von Juicy Couture, Art.-Nr. 700.008.000009, 125 € - SCHUHE von Philippe Model, Art.-Nr. 101.082.000000, 295 € // rechts: MÜTZE von Delicate Love, Art.-Nr. 804.108.000000, 99 € - MANTEL von Grace, Art.-Nr. 602.628.000000, 279 € - JACKE von Shirley Mae, Art.-Nr. 609.108.000005, 129 € - PULLOVER von Shirley Mae, Art.-Nr. 634.608.000000, 69 € - HOSE von Shirley Mae, Art.-Nr. 621.108.000021, 89 € - SCHUHE von Kennel + Schmenger, Art.-Nr. 101.911.000001, 260 €

Das ist gut.

Wir haben „quer durchs Leben“ Sachen für Sie gesammelt, die wir selbst kennenlernen möchten oder schon ausprobiert haben.

Text Stefan Remmert

Fotos Promo, Adobe Stock



Besser als in Napoli

Pizza aus dem Backofen ist eher „na, ja“. Kein Wunder, der Backofen ist auch kein Pizzaofen. Der Ooni ist einer und was für einer. Läuft mit Gas, kommt in 15 Sekunden auf 500°C. Die Pizza ist in einer Minute fertig und schmeckt „fantastico“. Ca. 600 €.

www.ooni.com



Aston Martin DB5 von Solido

Keine Frage, der Aston Martin ist eines der schönsten englischen Autos, die je gebaut wurden. Seit fast 60 Jahren regiert die Königin Aston Martin DB5 die Automobilwelt. Der französische Modellfahrzeughersteller Solido setzt den Aston Martin im Maßstab 1:18 aus Zinkdruckguss um. Das detailverliebte, hochwertige Modell ist auch im Miniaturformat ein echter Hingucker und verfügt über eine funktionierende Lenkung und Türen, die sich öffnen lassen.

Gewinnen!

Gewinnen Sie einen Aston Martin DB5, silberfarben von Solido im Maßstab 1:18. Einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „DB5“ ausfüllen und senden an REMMBRAND, Nienburger Strasse 14 a, 30167 Hannover. Einsendeschluss ist der 30.11.2023. Viel Glück!

Gewinnen!

Gewinnen Sie eins von zwei Genießer-Paketen im Wert von je 25 Euro. Einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Engel“ ausfüllen und senden an REMMBRAND, Nienburger Strasse 14 a, 30167 Hannover. Einsendeschluss ist der 30.11.2023. Viel Glück!



Teufelswerk & Engelsgabe

In einer kleinen Bio-Manufaktur in Hamburg werden in klassischer Handwerkskunst mit viel Zeit und Liebe natürliche Süßwaren und Snacks hergestellt: Dattelkonfekt, Schokoauflauf, Nuss-Frucht-Mischungen. Die kleinen Versuchungen kommen ohne Zusatz von Zucker und anderen Zusatzstoffen aus. Stattdessen setzt man auf die natürliche Süße und den Nährstoffreichtum von Trockenfrüchten, Nüssen und anderen Schätzen der Natur. Zu bekommen in den meisten Bioläden, u.a. bei Denn's oder im eigenen Online Shop. www.teufelundengel.de



Hörbuchfaszination für die ganze Familie

Ihn kennt jedes Kind: den grandiosen Bogenschützen, der im Sherwood Forest für die Freiheit der Angelsachsen und gegen die normannische Fremdherrschaft kämpft. In seiner Neu- und Nacherzählung für das Erzählkonzert mit Christian Brückner und dem wilden Jazzorchester hat sich John von Duffel auf das Original gestützt, die Balladensammlung The Gest of Robyn Hode als der ersten literarischen Überlieferung, in der ein gewisser Robyn Hode aus den Wäldern von Sherwood in so spöttischen wie geistreichen Versen als Volks- und Freiheitsheld gefeiert wird. In verdichteter Form und auf den Kern der Geschichte konzentriert, ist die Neuerzählung dieser Ballade von Robin Hood ein facettenreicher, Spannungsgeladener Stoff für den Komponisten Martin Auer. Ein Erzählkonzert mit Christian Brückner & dem wilden Jazzorchester. www.argon-verlag.de

Gewinnen!

Gewinnen Sie eines von drei „Robin Hood“ Hörbüchern. Einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Robin“ ausfüllen und senden an REMMBRAND, Nienburger Strasse 14 a, 30167 Hannover. Einsendeschluss ist der 30.11.2023. Viel Glück!

„Mein Weimar,
sei mir gegrüßt!
Wo ich so manches
Liebliche genossen,
Und manches Herz,
das treu und
innig schlug.“

Johann Wolfgang von Goethe

Weimar im Winter

Auf den Spuren von Goethe und Schiller

Text Stefan Remmert

Fotos Claus Bach, Gregor Hüttner, Adobe Stock

Ein farbenfroher Herbst legt den perfekten Grundstein für die Vorfreude auf gemütliche Winterspaziergänge und kulturellen Genuss im wohlig Warmen. Weimar, die geistige Hauptstadt Deutschlands und zugleich ein Stück Welterbe der Menschheit, erstrahlt als wahrer Mythos. Hier wird europäische Kulturgeschichte auf engstem Raum zelebriert, während die Natur ihre bunten Kleider ablegt und den Weg für einen zauberhaften Winter bereitet.

Inmitten dieser historisch geladenen Stadt erinnern auch heute noch die lebendigen Statuen von Johann Wolfgang von Goethe und Friedrich Schiller an vergangene Blütezeiten der Residenz. Geboren im Jahr 1749, galt Goethe als einer der bedeutendsten Dichter und Denker der deutschen Klassik. Sein literarisches Schaffen erstreckte sich über alle Genres, von Lyrik und Prosa bis hin zu Drama und wissenschaftlichen Schriften. Ein Besuch in seinem Wohnhaus am Frauenplan oder im Goethe-Nationalmuseum, wo seine Werke und sein Leben im Mittelpunkt stehen, ist ein wahrhaft inspirierendes Erlebnis.

Friedrich Schiller, geboren im Jahr 1759, war ein enger Freund und Weggefährte von Goethe. Sein dramatisches Werk umfasst Werke wie „Die Räuber“, „Kabale und Liebe“ und „Wilhelm Tell“. Schiller war ein bedeutender Vertreter der Weimarer Klassik, und seine Gedanken zur Freiheit und Menschlichkeit haben bis heute große Bedeutung. Das Wohnhaus von Schiller in der Schillerstraße 12 ist heute ein Museum, das sein Leben und Schaffen ehrt.

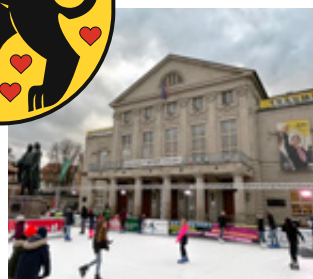
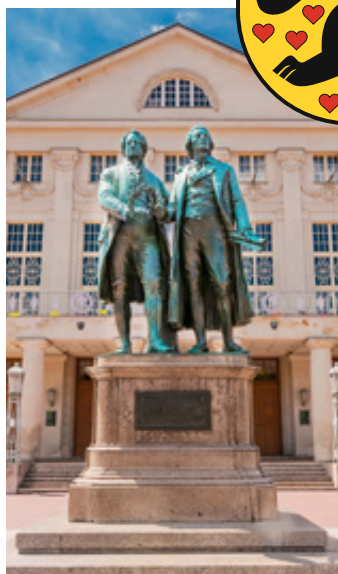
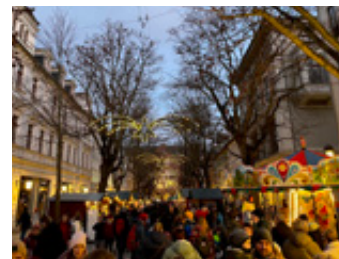
Ein herzliches Willkommen für einen winterlichen Besuch! Doch Weimar ruht nicht auf vergangenen Lorbeeren – das einzigartige Ensemble aus Museen, Schlössern und Parks erfüllt die kalte Jahreszeit mit kultureller Faszination. Während draußen die Kälte regiert, laden zahlreiche behagliche Hotels, Cafés und Restaurants dazu ein, sich aufzuwärmen und kulinarisch zu verwöhnen. Die winterliche Atmosphäre wird von historischem Charme durchdrungen, und die Straßen sind von einer bezaubernden Ruhe erfüllt.

Begleitet von einem Hauch Romanantik, öffnet sich die nahezu komplett erhaltene Altstadt wie ein lebendiges

Märchenbuch. Jedes Haus, jede Gasse erzählt eine eigene Geschichte, und der Winter verleiht den verwinkelten Straßen und Plätzen eine besondere Stimmung. Die alten Gemäuer sind gekonnt in den winterlichen Glanz gehüllt, was zu einem faszinierenden Kontrast zwischen Vergangenen und Gegenwart führt.

Die Wohnhäuser von Goethe und Schiller, idyllisch gelegen am Frauenplan und in der Schillerstraße, erwachen im Winter zu wahren Besuchermagneten. Hier wird die Vergangenheit lebendig, und Besucher sind eingeladen, in die Welt dieser Ausnahmepoeten einzutauchen. Das Goethe-Schiller-Denkmal vor dem Deutschen Nationaltheater strahlt im Winterglanz und erinnert daran, wie diese beiden großen Geister die deutsche Literatur und Kultur beeinflusst haben.

Der Marktplatz, geschmückt mit dem farbenfrohen Cranach-Haus und dem stolzen Rathaus, bietet nicht nur visuelle Pracht, sondern auch kulinarische Köstlichkeiten wie die berühmte Thüringer Bratwurst – eine wahrhaftige Gaumenfreude für winterliche Streifzüge. Die



Mischung aus historischer Architektur und winterlichem Genuss schafft eine einladende und herzliche Atmosphäre.

Während die Natur in Winterschlaf verfällt, eröffnet das Weimarer Stadtschloss am westlichen Rand der Altstadt einen Blick in vergangene Jahrhunderte. Die beeindruckende Ausstellung mit Malerei des 16. bis 19. Jahrhunderts verzaubert und führt in eine Welt des künstlerischen Schaffens vergangener Epochen.

Doch das eigentliche Highlight lässt sich im Osten der Altstadt finden – die Herzogin Anna Amalia Bibliothek. Eingebettet im charmanten Ilmpark, präsentiert sich die Bibliothek als Hort von über einer Million Werken. Ein Brand im Jahr 2004 hinterließ seine Spuren, aber mittlerweile steht die Bibliothek restauriert und für Besucher zugänglich da. Hier wird Geschichte lebendig, und der Rokoko-Saal verspricht einzigartige Einblicke, die jedoch begrenzt und begrenzt sind – täglich dürfen nur 50 Gäste eintreten. Ein Ort des Wissens und der ästhetischen Anziehung, der den Winterbesuch in Weimar unvergesslich macht.

Der Ilmpark, geplant von Goethe höchstpersönlich, lädt zu einem winterlichen Spaziergang ein. Hier, inmitten einer harmonischen Verbindung von Natur und Kultur, findet sich auch Goethes Gartenhaus – eine malerische Reminiszenz an vergangene Tage. Der Park wird zu einem Schauplatz des Friedens und der Erholung, der den Winter von seiner zauberhaftesten Seite zeigt. Das Römische Haus im Süden des Parks verführt mit Eindrücken aus Italien und fügt dem winterlichen Ambiente eine Extraportion kulturelle Vielfalt hinzu.

Im Jahr 1919 gründete Walter Gropius das Bauhaus in Weimar, eine architektonische Bewegung, die das 20. Jahrhundert prägte. Das neu eröffnete Bauhaus-Museum im Weimarahallenpark feiert diese Errungenschaften und lädt dazu ein, in die Welt des modernen Designs und der kreativen Innovation einzutauchen. Ein Ort, der das historische Erbe mit der avantgardistischen Zukunft verschmilzt.

Die „Galerie ACC“ rundet die winterliche Faszination von Weimar ab, indem sie zeitgenössische Kunst in das Gewebe der Stadt einwebt. Hier tref-

fen Vergangenheit und Gegenwart auf faszinierende Weise aufeinander, und Besucher können eine eindrucksvolle Bandbreite künstlerischer Ausdrucksformen erleben.

Der historische Friedhof südlich der Altstadt, oft übersehen von Tagestouristen, lädt zur Entdeckung verborgener Schätze ein. Abseits der ausgetretenen Pfade ruhen nicht nur Goethe und Schiller, sondern auch zahlreiche Adelige – eine winterliche Oase der Stille, des Gedenkens und der Besinnung. Ein Ort, der die Vergänglichkeit des Lebens auf poetische Weise reflektiert.

In Weimar erwacht der Winter zu einem magischen Erlebnis, in dem Geschichte, Kultur und Natur eine einladende Verbindung eingehen. Tauche ein in die winterliche Märchenwelt von Weimar, lass dich von ihrer fesselnden Schönheit verzaubern und entdecke die „Galerie ACC“ als Sprungbrett für zeitgenössische Kunst inmitten dieser bezaubernden Kulisse. Erfahre den Winter in Weimar als eine Zeit der Kultur, der Ruhe und der Inspiration, die dich in eine Welt der Schönheit und des Denkens eintauchen lässt.



UGG®

**REINIGUNG,
SCHUTZ & PFLEGE
FÜR ALLE
MATERIALIEN**

**EXTREMER
SCHUTZ**

**EXTREMER
ABPERLEFFEKT
ERHÄLT
ATMUNGS-
AKTIVITÄT**

GEGEN NÄSSE & SCHMUTZ



Salzenbrodt GmbH & Co. KG
Hermisdorfer Str. 70 • 13437 Berlin
Tel.: +49(0)30 414 04 -512
www.collonil.com



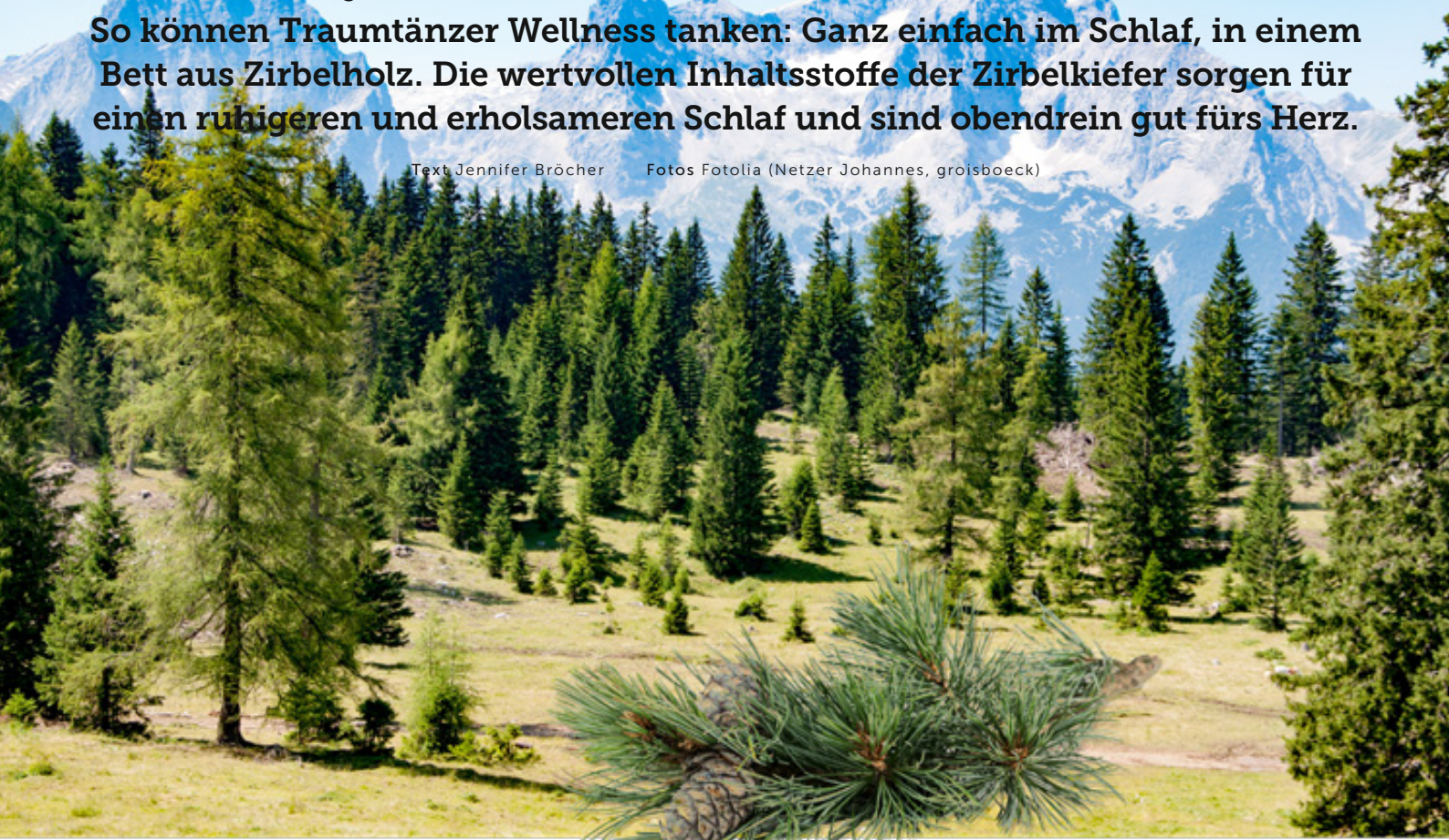
NO ANIMAL
TESTING

Königin der Alpen: Die Zirbe

So können Traumtänzer Wellness tanken: Ganz einfach im Schlaf, in einem Bett aus Zirbelholz. Die wertvollen Inhaltsstoffe der Zirbelkiefer sorgen für einen ruhigeren und erholsameren Schlaf und sind obendrein gut fürs Herz.

Text Jennifer Bröcher

Fotos Fotolia (Netzer Johannes, groisboeck)



Der Tannenhäher ernährt sich mit Vorliebe von ihren Nüssen. Auch der Mensch nutzt sie seit alters her in der Küche und in der Medizin – die Zirbe, auch als Arbe, Arve oder Zirbel bezeichnet. Die Samen der Zirbelkiefer, die Zirbelnüsse, enthalten unter anderem die Vitamine E und B sowie wertvolle pflanzliche Eiweiße. In Holz und Harz der Zirbelkiefer sind Inhaltsstoffe eingelagert, die den Kreislauf und das Wohlbefinden unterstützen. Ihr Holz wirkt sich positiv auf das Raumklima aus. Die Zirbelkiefer ist Wohlfühlholz und mystischer Baum zugleich, an Wallfahrtsorten und an Bildstöcken (kleinere, aus Holz, Stein oder Mauerwerk gefertigte religiöse Denkmale) findet man immer wieder Zirbelholz.

Die „Königin der Alpen“, wie die Zirbelkiefer auch genannt wird, kam mit der Eiszeit vor 2 Millionen Jahren aus Sibirien nach Europa. Heute ist sie vor allem im Alpenraum beheimatet, aber auch in Teilen der Karpaten. Der meist gerade, bis zu 20 Meter hohe immergrüne Baum hat sich perfekt an die harten Bedingungen im hochalpinen Gelände angepasst. Die Alpenzirbe (*Pinus cembra*) bildet wie ihre sibirische Schwester (*Pinus cembra* ssp. *sibirica*) die Waldgrenze. Sie wächst in Höhen bis zu 2.800 Meter, unter 1.300 Meter findet man sie nur selten. Der frosthärteste Nadelbaum der Alpen

übersteht auch eisige Temperaturen bis zu -40 Grad; selbst große Temperaturschwankungen und Spätfröste können ihr nichts anhaben. Freistehende Zirben sind oft mächtige Bäume mit einem Durchmesser von bis zu 2 Meter. Ihre etwa 11 Zentimeter langen Nadeln sind weich und elastisch, im Frühsommer bilden sie violette Blütenzapfen. Zirben können bis zu 1.000 Jahre alt werden.

Durch den hohen Gehalt an Holzinhaltsstoffen hat Zirbelholz einen angenehmen Geruch, der sich über lange Zeit hält. Architekten, Tischler und viele andere, die in ihrer täglichen Arbeit einheimische Hölzer verwenden, machen sich die positiven Eigenschaften des Zirbelbaumes zunutze. Das Holz der Zirbe mit ihren ätherischen Ölen wirkt sich nachhaltig auf die Belastungs- und Erholungsfähigkeit aus: Wer den Duft von Zirbelholz einatmet, schläft besser und schont außerdem sein Herz, denn der Schlaf in einem Zirbelholz-Zimmer spart bis zu 3.500 Herzschlägen. Bei einer niedrigeren Herzfrequenz hat man automatisch einen besseren und ruhigeren Schlaf. Man schläft tiefer und fühlt sich dank des Zirbelkieferholzes im Zimmer gut erholt. Körperliche und men-

tale Belastungen werden gemindert, der vegetative Erholungsprozess wird beschleunigt. Außerdem tritt in einem Zirbelzimmer keine Wetterfühligkeit auf. Betten aus Holzdekor enthalten zudem häufig Schadstoffe. Nicht zuletzt bieten die Harze und Öle des Holzes einen guten Schutz gegen Motten und andere Insekten.

Zirbelholz wird vorwiegend in Österreich, Südtirol, der Schweiz und Bayern verarbeitet. Dort gibt es eine lange Tradition in der Herstellung von Schnitzarbeiten und Zirbelbetten. Bei der industriellen Verarbeitung finden neben Zirbelholz auch Zirbelnüsse Verwendung, die zu Zirbelschnaps, Zirbellikör und anderen Produkten verarbeitet werden. Beliebt sind auch mit Spänen aus Zirbelholz gefüllte Zirbelkissen.

Das Material der Wohnungseinrichtung hat offenbar größere Auswirkungen auf Befinden und Gesundheit als allgemein angenommen. Heimische Hölzer, die mit naturbelassenen Ölen und Wachsen behandelt werden, tragen mit ihren Duft dazu bei, dass wir uns wohler und gesünder fühlen. Was kann es Schöneres geben, als das Gefühl zu haben, unter einem Zirbelbaum zu schlafen?



HAND MADE GIORGIO 1958

ITALIAN HANDMADE
SHOES & ACCESSORIES



Handwerkskunst aus Italien

Kurzporträt „Giorgio 1958“

Text Stefan R Emmert Fotos Giorgio 1958

Alles begann im Herzen der Region „Marche“, eine der traditionsreichen Regionen der italienischen Schuhfertigung. Viele renommierte Label haben dort ihren Ursprung. Die Handwerkskunst und das „Fertigungswissen“ in der Region Marken sind seit vielen Generationen weitergegeben worden und haben dazu beigetragen, dass italienische Schuhe weltweit für ihre Qualität und ihr Design geschätzt werden. Giorgio Cugnigni entwickelt hier schon früh seine große Leidenschaft für Schuhe. Zusammen mit seinen Partnern Lino Donnari und Marcello Fratini gründet

er die Schuhmanufaktur Heros mit dem Premiumlabel „GIORGIO 1958“.

Das ist die Geburtsstunde eines echten Familienunternehmens, bei dem sich auch die nächste Generation der hochwertigen Schuhfertigung verschrieben hat. Von Anfang an stehen dabei Handwerklichkeit, hochwertigste Materialien, aufwendiges Design, viel Liebe zum Detail und „made in Italy“ im Vordergrund. Eine Kombination, wie es sie heute nur noch selten gibt. Und so sind auch die neuesten Kollektionen von „GIORGIO 1958“ etwas ganz Besonderes. Der Duft erlesenen Leders, der Klang des Schusterham-

mers, der das Leder trimmt, die hochwertige Naht, das aufwendige Detail – „GIORGIO 1958“ Schuhe werden mit großer Leidenschaft und in aufwendiger Handarbeit gefertigt. Italienische Schuhfertigungskunst garantiert seit jeher höchste Qualität in Design und Material. Jedes Paar ist wie ein Einzelstück und so individuell wie sein Träger. Und so steht jedes Paar „GIORGIO 1958“ Schuhe für ein besonderes Trageerlebnis, das Begehrlichkeit weckt. Entdecken Sie die einzigartige Qualität und den Tragekomfort dieser erlesenen Marke hier im Magazin und den Geschäften.





HARRIS
Nr. 213 005 915 634
450 €



HARRIS
Nr. 212 605 000 000
489 €



HARRIS
Nr. 212 105 000 000
499 €



LEMARGO
Nr. 212 001 000 023
495 €



LEMARGO
Nr. 212 221 000 020
495 €



LEMARGO
Nr. 212 221 938 944
525 €



LEMARGO
Nr. 213 201 000 005
445 €



LEMARGO
Nr. 292 001 000 001
495 €



COPENHAGEN
Nr. 13 001 000 004
299 €



FLORIS VAN BOMMEL
Nr. 213 302 000 001
289 €



LOTTUSSE
Nr. 213 001 939 687
320 €



FLORIS VAN BOMMEL
Nr. 212 222 000 008
269,95 €



LOTTUSSE
Nr. 213 202 953 404
290 €



COPENHAGEN
Nr. 213 002 000 001
279 €



GIORGIO 1958
Nr. 212 602 000 001
329 €



GIORGIO 1958
Nr. 213 001 000 005
249 €



MARC O'POLO
Nr. 213 222 000 000
169,95 €



BLACKSTONE
Nr. 244 002 991 600
189,90 €



CAMPER
Nr. 212 602 000 002
199 €



TIMBERLAND
Nr. 212 001 000 016
175 €



TIMBERLAND
Nr. 212 222 000 007
155 €



TIMBERLAND
Nr. 212 222 000 007
155 €



GANT
Nr. 212 692 000 000
169,95 €



GANT
Nr. 212 001 000 014
179,95 €



BOSS
Nr. 291 001 000 010
250 €



PANAMA JACK
Nr. 212 221 929 955
189 €



WOOLRICH
Nr. 213 202 000 001
340 €



HARRIS
Nr. 244 000 033 480
499 €



HARRIS
Nr. 244 101 000 002
469 €



HARRIS
Nr. 244 081 952 151
459 €



LEMARGO
Nr. 232 001 775 952
450 €



LEMARGO
Nr. 240 221 000 009
425 €



PREMIATA
Nr. 244 302 000 001
259 €



PREMIATA
Nr. 244 001 000 007
259 €

BOSS
Nr. 750 001 000 003
120 €



BOSS
Nr. 750 001 000 001
230 €



PREMIATA
Nr. 244 402 000 003
259 €

BOSS
Nr. 244 001 004 145
250 €



P448
Nr. 244 701 000 014
245 €



LA MARTINA
Nr. 244 001 000 020
239 €



COPENHAGEN
Nr. 244 801 000 001
199 €



PHILIPPE MODEL
Nr. 244 642 000 000
340 €



BLAUER
Nr. 244 402 000 004
129,90 €



BLAUER
Nr. 244 102 000 003
129,90 €



ON
Nr. 244 697 981 606
179,95 €



ON
Nr. 244 407 025 598
159,95 €



ON
Nr. 244 007 981 599
179,95 €



ON
Nr. 244 447 025 720
199,95 €



ON
Nr. 244 007 025 719
199,95 €



BOSS
Nr. 244 001 004 030
160 €



GALIZIO TORRESI
Nr. 244 001 000 008
249 €



PANAMA JACK
Nr. 240 001 811 452
159 €



LOTTUSSE
Nr. 226 222 939 699
239 €



KONSTANTIN STARKE
Nr. 230 005 000 000
240 €



RICHARD GORDON
Nr. 240 101 000 004
225 €



BOSS
Nr. 213 001 000 010
199 €



BOSS
Nr. 232 001 004 111
299 €



RICHARD GORDON
Nr. 241 201 000 002
160 €

PROFUMO DI VITA
L'ORPHEO
FIRENZE

WELT- "KLASSE!"

Ron Robert Zieler
(Fußball Weltmeister 2014)

L'Orphee – das neue Schuhparfum mit aktiven probiotischen Mikroorganismen! Tauchen Sie ein in einzigartige Duftkompositionen wie „uomo“, „donna“ und „naturale“ und erleben Sie den Luxus von wohlriechenden Schuhen.

Unsere innovative Formel mit probiotischen Mikroorganismen beseitigt nicht nur Schuhgeruch, sondern sorgt auch für eine gesunde und natürliche Umgebung für Ihre Füße. Egal ob beim Sport, beim ersten Date oder im Alltag.

Entdecken Sie die Weltmeisterlichkeit von L'Orphee und sagen Sie Schuhgeruch adieu!

+++
AB SOFORT
FÜR 29,95 €
IN UNSEREN
GESCHÄFTEN
VERFÜGBAR
+++

+++ Und jetzt neu: L'Orphee gibt es auch als Raumduft für Zuhause +++



[D O N N A]



[N A T U R A L E]



[U O M O]



[C A M E R A]



HANDMADE
GIOREGIO
1958

ITALIAN HANDMADE
SHOES & ACCESSORIES