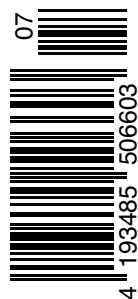


Only the Best

BRAND SPACES

MIRGAGRAZINYTETYLA
ALLESANDEREALSTILL



HOLISTICHEALTH
TRENDSELBSTOPTIMIERUNG

DIVEDEEPER
APNOETAUCHEN

DAS BESTE FÜR GENIESSER

DAS BESTE AUS KUNST & DESIGN

DAS BESTE DER TECHNOLOGIE & ZUKUNFT



Exklusiv-Importeur für Deutschland: Grand Cru Select Distributionsgesellschaft mbH - Bonn
Live zu genießen im Tantris, bei Dallmayr und bei Feinkost Käfer.

EDITORIAL



GRÜNDER SVEN UND JULIA HOLSTEN

Was ist spannend für den Frühsommer in Deutschland? Diesbezüglich haben wir einiges aus Genuss, Kultur und Technologie zusammengetragen. Wir, das meint: echte, reale Menschen mit Gefühl und Phantasie. Ja, das Heft ist von Menschen, Machern, Managern gemacht. Wir berichten gern und häufig über technische Entwicklungen, schildern, was möglich ist, woran geforscht wird. Natürlich analysieren wir die gerade gehypten KI-Tools wie ChatGPT. Das ist sehr spannend, was da passiert, dennoch ist die Gatekeeper-Funktion einer Redaktion für uns ein Heiligtum. Wir prüfen und wägen ab. Alle unsere Autoren sind in ihrem Spezialgebiet Experten. Mit der Erfindung des Internets begann eine neue Ära der

Wissensverfügbarkeit. Aber das allein reicht nicht. Sie setzen in ihrem Tun auf Wissenskultur, auf Lifelong Learning, sie nutzen den breiten Zugang zu Archiv- und Bildungssystemen sowie auf geprüfte digitale Formate. Aber letztlich ist es ein Unterschied, ob Algorithmen Wahrscheinlichkeiten fusionieren oder Menschen Fakten in Kontexte einordnen. Ihrer Kreativität entspringt dann der Ansatz zu Lösungen, die vielleicht zukunftsweisend sein können. Oder wie unsere Chefredakteurin sagt: „Creating the future is a people’s business.“ Einer KI ist es egal, ob der Regenwald brennt oder das Klima kippt. Es kommt auf uns Menschen an, die Zukunft zu gestalten. Machen wir uns schlau dafür.



INSPIRATIONEN



ESSENZ

EDITORIAL	3
DAS BESTE FÜR GENIESSER	
MIRGA GRAŽINYTĖ-TYLA – ALLES ANDERE ALS STILL	6
VILNIUS ERLEBEN	18
WEINDURCHBLICK	62
DAS BESTE AUS KUNST & DESIGN	
ARS VIVA	50
BEST OF DESIGN	64
DAS BESTE DER TECHNOLOGIE & ZUKUNFT	
FOKUS ECO VILLAGES – REGENERATIVE GEMEINSCHAFTEN	26
HOLISTIC HEALTH – TREND SELBSTOPTIMIERUNG	32
LIFEHACK	37
DIVE DEEPER – APNOETAUCHER CHRISTIAN REDL	42
METAGONIA – DIE WELT DER ZUKUNFT	48
AUFSTIEG NACH LIANEN-ART	56
LINK SHORTLIST	66
IMPRESSUM	66

DAS BESTE FÜR GENIESSER	DAS BESTE AUS KUNST & DESIGN	DAS BESTE DER TECHNOLOGIE & ZUKUNFT
-------------------------	------------------------------	-------------------------------------

ALLESANDEREALSSTILL

Die Dirigentin aus Litauen war die Chefdirigentin des „City of Birmingham Symphony Orchestra“ und ist noch mit diesem auf Europa-Tournee. Ende März war sie in München und nun kommt sie noch einmal in die Münchner Philharmonie. Gelegenheit, sie genauer vorzustellen.

Lange bevor Cate Blanchett im Kinodrama „Tar“ die Zuschauer begeisterte, begeisterte Mirga Gražinytė-Tyla im wirklichen Leben mit ihrer Kunst. Wer ihr begegnet, kann bei aller Schönheit und der großen Schauspielkunst von Cate Blanchett kaum noch die Filmschmonzette würdigen. Da wird eine Hollywood-Welt ergaukelt, die weder die Größe der Musik, die Arbeit eines Dirigenten und schon gar nicht die Auftritte und das Leben einer großartigen Dirigentin würdigt.

Mirga Gražinytė-Tyla können Klassikfans in dieser Spielzeit in Benjamin Britten's „War Requiem“ bei den Salzburger Festspielen und in einer Neuproduktion von Janaceks „Das schlaue Fuchlein“ an der Bayerischen Staatsoper München erleben. Sie gastiert bei den Münchner Philharmonikern, beim Orchestre Philharmonique de Radio France, bei der Accademia di Santa Cecilia Roma und beim Concertgebouw Orchestra. Und man sollte zusehen, sie zu sehen.

Wer ihr begegnet, auch wenn es nur kurz ist, sieht eine junge Frau, die natürlich Musik lebt, aber eben nicht nur. Sie ist auch im richtigen Leben verwurzelt. Als in der Pause die Tür zur Backstage aufgeht, sieht man sie, wie sie mit ihrem Kind auf dem Arm in einen ruhigen Raum verschwindet.

Mirga Gražinytė-Tyla — das ist ein auf's erste schwer zu merkender Doppelname. Der erste ist ihr Mädchenname, der nach dem Bindestrich ein Künstlername. Ihn hat sie sich fast als Programm dazuerfunden. Tyla bedeutet im Litauischen Stille, auch Ruhe oder Schweigen. Was soll sie auch sagen, wenn doch ihre Musik für sich sprechen soll? Noch dazu, wenn weltweit die Medien sie interpretieren nach eigener Sicht der Dinge? Gibt es denn eine absolute Wahrheit, wie Musik richtig aufgeführt werden kann? Schweigen — Ruhe — Stille: Alle diese Zustände dienen ihrer Musik jedenfalls besser als die vielen Worte.





Wer sie in der Münchner Philharmonie an dem Abend sieht, sieht eine unglaublich präzise arbeitende Dirigentin. Es steht Edward Elgars op. 61, das h-Moll-Konzert für Violine und Orchester, auf dem Programm. Es wurde bislang wenig aufgeführt. Warum, kann man spekulieren. Elgars Werk gehört auf jeden Fall zu den großen Konzertpartituren des frühen 20. Jahrhunderts und es sind die Jungen, die heute selbstverständlicher auf solche Herausforderungen setzen. Nicht, dass sich jetzt die über 50-Jährigen auf den Schlipps getreten fühlen, unter ihnen gibt es auch außergewöhnliche Musiker – ohne Zweifel. Aber es ist eben eine Mirga Gražinytė-Tyla mit einer Vilde Frang, die sich solcher Aufgabe aussetzen. Und das ist in der Münchner Philharmonie an dem Abend eine großartige Hörerfahrung.

Man muss es schildern, um nicht in der Plattitüde hängen zu bleiben: Der erste Satz des Konzerts ist zunächst von einer langen, harmonisch farbenreichen orchestralen Passage gekennzeichnet. Sechs Themen bestimmen den Satz, deren zweites, mit „Windflowers“, also „Windblumen“, überschrieben, von außergewöhnlicher Poesie erfüllt ist. Und, man muss seitlich sitzen, um ein wenig die Mimik der Dirigentin zu erahnen, wenn sie arbeitet. Wer nur von hinten schauen kann, darf die gerade Haltung, den angespannten Arm zum Einsatz beobachten. Doch von der Seite kann der Blick, das freundliche Lächeln, die krause Stirn, das fast liebevolle Locken, das raffinierte Schmeicheln wahrnehmen, die sich in ihrem Habitus, Gestus und der Mimik zeigen. Der Dirigentenstab tanzt leicht und exakt in Mirga Gražinytė-Tylas Hand, vergleichbar einer Primadonna im Ballett.

ISARPHILHARMONIE

Der Konzertsaal an den Isarauen, nahe des Flauchers, ist eigentlich ein Provisorium. Der Bau war als Zwischenbau gedacht, als Ausweichquartier für die Münchner Philharmoniker. Für den Bau steht das Architekturbüro Gerkan, Marg und Partner (gmp). Die Architekten sorgten für einen fließenden Übergang von der denkmalgeschützten Halle E in den Neubau. Große Treppen verbinden die ehemalige Trafohalle mit dem Konzertsaal und schaffen so eine räumliche Einheit beider Gebäude. Sie haben den Saal in Holzmodulbauweise gewählt, denn er sollte ja nur temporär genutzt werden. Dass diese „Übergangszeit“ inzwischen relativ lange dauern dürfte, zeichnete sich schon vor der Eröffnung ab. Der Gasteig soll saniert werden – seit gut 20 Jahren und jedes Jahr wird es weniger wahrscheinlich, zeitnah zu einer guten Lösung zu kommen. Vielleicht hätte man misstrauisch werden sollen, dass der japanische Akustiker Yasuhisa Toyota eingeladen war, das Ausweichquartier zu gestalten. Ein Provisorium und der Meister der Akustik? Der berühmteste Akustiker der Welt hat viele Konzerthäuser gestaltet, das Konzerthaus Kopenhagen, die Konzerthalle im Mariinskij-Theater in St. Petersburg. Die Elbphilharmonie in Hamburg. Die Isarphilharmonie habe eine einzigartige Raumform, komplett anders als der Gasteig, sagte er zu Eröffnung. Deswegen muss die Akustik genauso einzigartig sein. Das ist sie. Wer drin war, hört unerhört: neu, anders, klarer, intensiver, ungestörter. Der Klang sei warm, transparent, direkt, erklären die Fachleute. „Der Klang ist warm, klar und intim“, schwärmte der damalige Chef der Münchner Philharmoniker. „Der Saal ist sehr freundlich zu den Musikern – mit weniger Kraftanstrengung erreichen sie exzellente Klangerlebnisse.“ Für bis zu 1.900 Besucher bietet der Konzertsaal Platz. Im Ambiente alles dunkel gehalten, gibt es nur auf der Bühne helles Holz. Es gibt natürlich nicht nur große Klassik in der Isarphilharmonie. Das Münchner Filmfest wurde hier eröffnet. Es wird als Kinosaal oder als Tanzsaal genutzt. Ein Saal mit eigenem Leben ist es geworden. Innerhalb von nur drei Jahren entstand die Isarphilharmonie. Eineinhalb Jahre wurde geplant, eineinhalb Jahre gebaut. Die Baukosten für den Saal betrugen 40 Millionen Euro und blieben im Budget. Im Herbst 2021 fand die Eröffnung des HP8 statt – benannt nach der Adresse Hans-Preißinger-Straße 8. Schlicht und ergreifend. Wenn nicht alles so sein könnte. Zumindest fragt man sich, warum München nicht einfach am Gasteig auch ein Ausweichquartier plant. Zwischenlösungen können sie doch echt gut.

www.gasteig.de



© H&S - gmp Architekten



© gmp Architekten

© H&S



© Andreas Gebert



© Tobias Hase



© gmp Architekten



© gmp Architekten

Wer noch Bilder von alten Herren am Pult aus dem Gedächtnis abrufen kann: Es zeigt sich hier das größtmögliche Gegenteil von enthusiastischen Köpfen, die mit Schweißperlen auf der Stirn Einsätze so vehement geben, bis sich ihre Anzugjacken sprengen. Wenn dann Vilde Frang ihren Part mit der Solovioline übernimmt, scheint aus der einen und der anderen jungen Frau ein korrespondierendes Team, ein spielendes Ganzes zu werden. Die beiden Musikerinnen liefern Leidenschaft und Intensität ohne klassische Kontenance und Größe zu verbergen. Das britische Orchester folgt, erhöht das Werk zum Weltklang. Elgars Opus wird ausdrucksstark, episodisch, emotional, aber nie „zu“, zu stark, zu viel, zu gefühlig. Nach der Pause folgte Sergei Prokofjews „Romeo und Julia“-Ballettmusik. Und wieder ist es eine Klangwelt, die grandios und raffiniert, mit smarter Wucht erscheint. Der Dank in München dafür: brausender Applaus und Standing Ovationen. Und im Sommer noch einmal!

Mirga Gražinytė-Tyla wurde 1986 in Vilnius, der Hauptstadt von Litauen, geboren. Litauen nannte sich damals noch Litauische Sozialistische Sowjetrepublik und war Teil der UdSSR, der Union der Sozialistischen Sowjetrepubliken. Mirgas Begabung wurde durch Musikunterricht bereits in ihrer Kindheit gefördert und weiterentwickelt. Mirga Gražinytė-Tyla wurde in eine Musikerfamilie geboren, ihr Vater war Chorleiter, ihre Mutter Pianistin. Beide Eltern unterstützten und förderten ihre Tochter. Schon früh stand sie als Kleine auf der Bühne bei Gesangswettbewerben. Es war da schon sichtbar, dass es ihr Freude macht, ganz vorne zu stehen.

Den Weg zum Musikprofi begann Mirga in ihrer Heimatstadt Vilnius. Sie studierte Chorleitung und Bildende Kunst an der renommierten Nationalen Mikalojus-Konstantinas-Čiurlionis-Kunstschule. Mit 16 Jahren dirigierte sie ihr erstes Chorkonzert. Danach ging es für die junge Frau nach Österreich. Sie studierte in Graz, an der Universität für Musik und darstellende Kunst. Es folgten Aufenthalte am Konservatorium in Bologna, an der Hochschule für Musik und Theater »Felix Mendelssohn Bartholdy« in Leipzig und an der Zürcher Hochschule der Künste. Mit nur 23 Jahren wurde sie vom Deutschen Dirigentenforum aufgenommen. Den internationalen Durchbruch schaffte sie mit 25 Jahren, als sie den begehrten Salzburg Young Conductors Award gewann und dann mit dem Gustav Mahler Jugendorchester ihr Debüt bei den Salzburger Festspielen gab. Es folgte eine Assistenzzeit beim Los Angeles Philharmonic Orchestra unter Gustavo Dudamel. 2016, im Alter von nur 29 Jahren, wurde Mirga Gražinytė-Tyla Chefdirigentin des City of Birmingham Symphony Orchestra. Damals raunte sich die Erregung darüber durch die Klassikszene. Inzwischen ist sie so gefragt, dass sie ihr Amt als Chefdirigentin bei dem englischen Philharmonie-Orchester zurückgab, aber noch mit ihm als erste Gastdirigentin arbeitet. Mit Mirga Gražinytė-Tylas Berufung wurde erstmals eine Frau an die Spitze dieses Orchesters gestellt. Sie trat in der Nachfolge von Dirigenten wie Sir Simon Rattle, Sakari Oramo und Andris Nelsons als Musikdirektorin des City of Birmingham Symphony Orchestra an. Für ihre Arbeit erhielt sie 2019 den »Royal Philharmonic Society Conductor Award«.

In der Begründung der Jury hieß es: „Mirga Gražinytė-Tyla bringt ihre eigene Vision ein, während sie eine respektvolle, für beide Seiten fruchtbare Partnerschaft mit den Musikern formt, sich mutig und energisch in ein umfangreiches und unverwechselbares Repertoire stürzt und die Identität der Stadt auch außerhalb des Konzertsaals prägt.“

Innovative Programmgestaltung und intensive, aufschlussreiche Aufführungen wurden zum Markenzeichen ihrer Arbeit, schreiben die Kritiker. Ihr Repertoire reicht von Haydn und Mozart über Debussy, Mahler und Schostakowitsch bis zu neuen Werken von beispielsweise Hans Abrahamsen, Jörg Widman und Raminata Šerkšnytė. Trotz der Einschränkungen durch die Pandemie machte sie mit ihrer Arbeit von sich reden. Im Sommer 2021 gab sie mit dem City of Birmingham Orchestra ein triumphales viertes Gastspiel bei den BBC Proms. Auf dem Programm stand unter anderem die Londoner Erstaufführung von Thomas Adès' The Exterminating Angel Symphony, eines von mehreren Werken, die das CBSO anlässlich seines Jubiläums in Auftrag gegeben hatte. Sie ist die erste Dirigentin, die einen langfristigen Vertrag bei der Deutschen Grammophon bekommen hat.

Mirga ist inzwischen Mutter und reist mit ihrem Mann auf den Tourneen. Bei den Proben kann es schon sein, dass sie ihr Kind mitbringt. Babygeräusche in einer Probe zu hören, so sagte sie einmal, macht friedlich. „Es bringt mich zu dem Gedanken, dass wir immer Babys in der Probe haben sollten. Es hilft definitiv der Zukunft und unserer Menschlichkeit.“

Ihr nächster Auftritt findet am 8. und 9. Juni 2023 in der Isarphilharmonie statt. Anstelle von Zubin Mehta übernimmt Mirga Gražinytė-Tyla das Dirigat der Münchner Philharmoniker. Mit Alexandra Gruber (Klarinette) und Raffaele Giannotti (Fagott). Es stehen Čiurlionis, Strauss, Debussy und Ravel auf dem Programm.

Am 11. und 16. Juli 2023 dirigiert sie in der Bayerischen Staatsoper „Das schlaue Fuchslein“ von Leos Janacek.



SERVUSHABIBI LEVANTE MEET SEUROPA



Entdecken Sie leckere libanesische Snacks wie Falafel und Hummus bei Servus Habibi in Ingolstadt Village.

Servus Habibi vereint Esskulturen der Levante und Europas mit bewusstem und vor allem gesunden Essen mit Fokus auf Regionalität und Nachhaltigkeit.

Wer von Levante-Küche spricht, meint zuallererst Mezze – kleine Tellerchen mit allerlei Gerichten, die nicht selten den ganzen Tisch füllen. Das Wort bezeichnet einzig die Form des Servierens, wobei Mezze meist als Vorspeisenvariation auf den Tisch kommen. In vielen Lokalen der Levante ist es selbstverständlich, dass man zu Beginn eines Essens eine große Auswahl an Mezze teilt, danach aber einen Hauptgang auf individuellen Tellern genießt. Bestimmte Speisen sind mit Mezze nicht gemeint, doch ein Gericht darf nicht fehlen: Hummus. Das Wort Hummus stammt aus dem Arabischen und steht für die Kichererbse.

Freuen Sie sich auf frisch zubereitete Gerichte, selbst kreierte Soßen und neu komponierte Gewürze frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen.



Die besten Marken, die besten Preise.

Nur 45 Minuten von München



**INGOLSTADT
VILLAGE**





VILNIUSERLEBEN

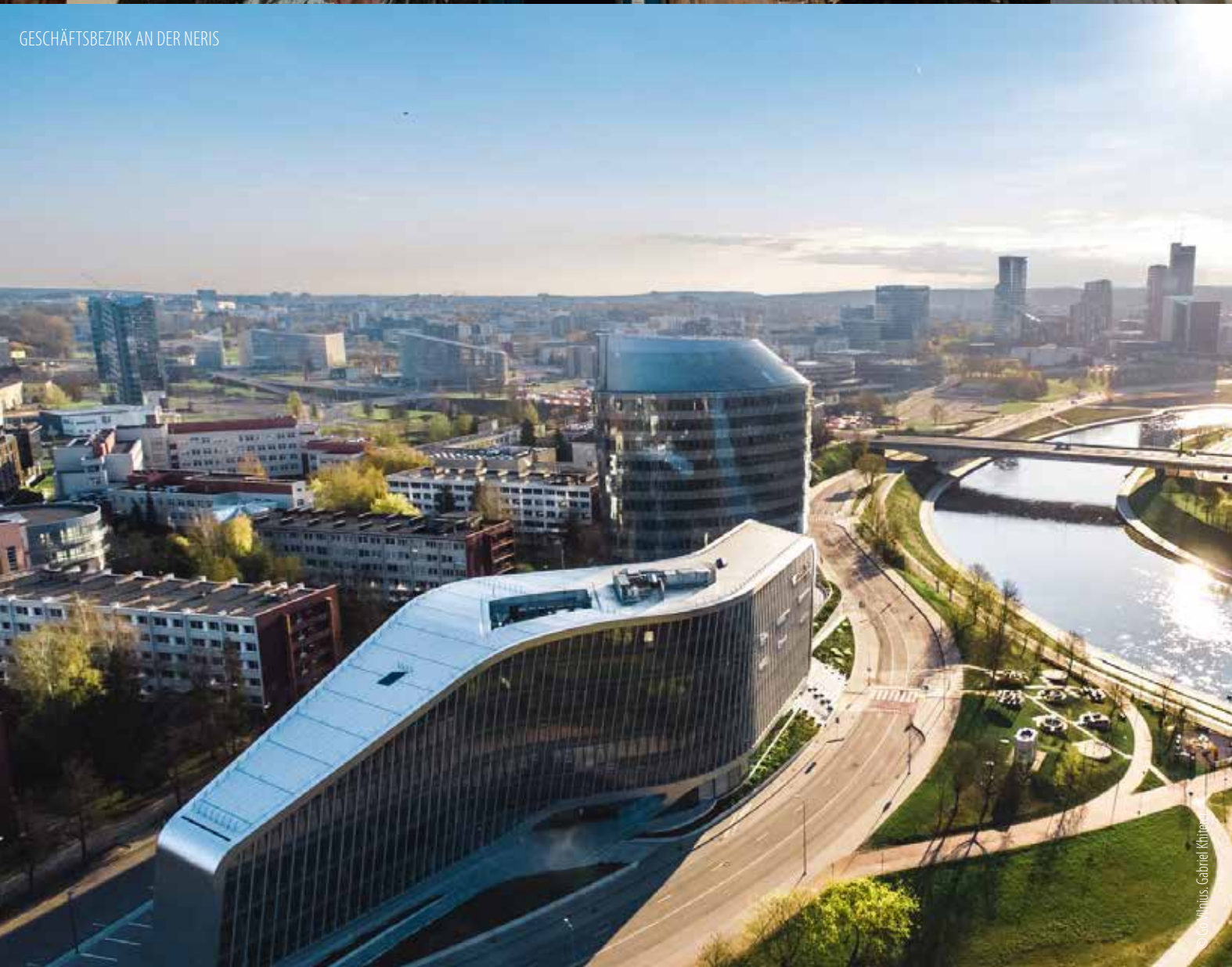
Die Hauptstadt Litauens wird auch das „Rom des Ostens“ genannt. Weil es über 50 Kirchen in Vilnius gibt. Die Stadt wurde zwar nicht auf sieben Hügeln gebaut, aber sie liegt in einer hügeligen Landschaft im Südosten des baltischen Staates.

In Vilnius wird Geschichte wieder lebendig. Die litauische Hauptstadt vereint die schönsten Architekturstile Süd- und Westeuropas auf engstem Raum. Bauten aus der Gotik, Renaissance und dem „litauischen“ Barock prägen die dynamische Silhouette des Stadtpanoramas. Die Altstadt verzaubert mit ihren mittelalterlichen Gässchen, kleinen Hinterhöfen und einer Vielzahl von barocken Kirchen. Die Kathedrale von Vilnius hat ihre Ursprünge bereits im 13. Jahrhundert und gilt damit als älteste Kirche des ganzen Landes. Die Universität wurde 1579 gegründet und ist eine der ältesten Europas. Seit 1994 gehört die Altstadt von Vilnius

zum Welterbe der UNESCO. Aber Vilnius kann nicht nur alt und historisch. In Vilnius mündet der Fluss Vilnia in die Neris. Die Neris fließt bei Kaunas in die Memel. Kaunas, das ist die zweitgrößte Stadt Litauens. Bis zur Grenze Weißrusslands sind es nur etwa 40 Kilometer Luftlinie. Die Neris markiert auf langer Strecke die Grenzlinie – nicht nur zu Weißrussland, auch zur russischen Exklave Kaliningrad. Nördlich der Neris liegt das moderne Vilnius. Hier befindet sich das schnell wachsende Geschäftszentrum mit seiner zukunftsweisenden Architektur. Es gilt als Dreh- und Angelpunkt für geschäftliche und politische Treffen.



GESCHÄFTSBEZIRK AN DER NERIS



GEDIMINAS FLANIERMEILE



Ab Juni werden die Tage in Vilnius länger und wärmer. Das Klima ist gemäßigt kontinental, die Sommer meist warm, aber kurz. Wer einen Badeurlaub an der Ostsee einplant, sollte in den Sommermonaten nach Litauen reisen. Dann sind auch die Wassertemperaturen angenehm und in den Nächten fallen die Temperaturen selten unter 13°C.

VIEL BESONDERES IM JUBILÄUMSJAHR 2023 Vilnius hat gerade sein Jubiläumsjahr zum 700-jährigen Bestehen begonnen. Von Mai bis September darf man sich auf den Weg nach Litauen machen, wenn man junge Kunst erleben will. Da stehen das Musikfestival As Young As Vilnius, die Vilnius Biennale für Performance-Kunst oder das Projekt Music for Vilnius auf dem Programm. Es gibt Ausstellungen, die tief in die historische Vergangenheit der Stadt eintauchen oder von der Zukunft träumen.

Im Musikprojekt „Music for Vilnius“ kommen Michael Gordon (USA), Anna Korsun (Ukraine), Toshio Hosokawa (Japan), Heiner Goebbels (Deutschland) und andere zusammen und werden Instrumental- oder Kammermusikstücke aufführen, die speziell für einige der Räume von Vilnius geschaffen wurden. Die ausgewählten Orte – der Innenhof des ehemaligen Ghettos von Vilnius, der Turm der Gediminas-Burg und andere – haben aufgrund ihrer architektonischen, historischen und umweltbedingten Merkmale eine besondere Bedeutung für sie. Ein Blick in die Vergangenheit durch die künstlerische Linse bietet die Ausstellung „Vilnius Poker“.



ÜBER LITAUEN

Litauen hat rund drei Millionen Einwohner. Die Hauptstadt ist Vilnius mit etwa 600.000 Einwohnern. Seit 2004 ist das Land Mitgliedstaat der Europäischen Union. Als südlichster Staat des Baltikums grenzt Litauen im Norden an Lettland, im Osten an Belarus und im Westen an die Exklave Kaliningrad. Von 1940 bis zur Erklärung der litauischen Unabhängigkeit 1991 war Litauen Teil der UdSSR. Die litauische Ostseeküste ist etwa 150 km lang und die Kurische Nehrung ist ein Highlight und das Naturparadies schlechthin: unberührte Dünen, dichte Pinienwälder und Lagunen prägen das Bild.

Das MO Museum wird den Untergang des sowjetischen Regimes in Vilnius zeigen. Per Virtual Reality geht es auf Zeitreise. Das Projekt wird von Oskaras Koršunovas, einem der prominentesten künstlerischen Regisseure Litauens, geleitet. Die Ausstellung ist auch eine Hommage an Vilnius Poker von Ričardas Gavelis, einem der berühmtesten litauischen Romane. Und auch wenn man nicht alles versteht, weil man die Namen und Personen nicht kennt, es wird eines klar: Kultur und Literatur sind wichtig in Litauen. Gerade Literatur zählt in Vilnius als wichtige Säule des Kulturlebens und prägt das Selbstverständnis. Die junge Stadt ist auch UNESCO-Stadt der Literatur. Darum gibt es auch Preise für Schriftsteller, man würdigt seine Autoren schon zu Lebzeiten. So bekam Kristina Sabaliauskaitė, die einer internationalen Leserschaft weithin bekannt ist, die Ehrenbürgerschaft. Eine Ehre, mit der man in Deutschland allenfalls mal Jahrzehnte nach dem eigenen Ableben rechnen könnte. Sabaliauskaitės bekanntester Roman *Silva Rerum*, der das Leben einer Adelsfamilie im Vilnius des 16. bis 18. Jahrhunderts schildert, wurde in Litauen zum Bestseller und schaffte es auch in Lettland, Estland, Polen, den Niederlanden und anderen Ländern auf die Spitzenlisten.

Aber nicht nur Kunst- und Kulturjunkies finden ihre Glücksmomente. In Paupys, einem jungen Vilnius Stadtteil, ist man von Natur und Ruhe umgeben. Die moderne Architektur passt perfekt zu den Windungen der Vilnia und den alten Bäumen. Feinschmecker und Erlebnis-suchende können einen wahren Garten

der Genüsse besuchen. 16 Restaurants bieten im „Paupio turgus“ Weltküche. Vielversprechende Köche, kreative Köpfe und Künstler geben neugierigen Feinschmeckern die Möglichkeit, sich auf eine Geschmacksreise zu begeben. Der „Paupys-Markt“ bietet Lebensmittel und ungewohnten Genuss.

Es gibt eine Menge überraschender Dinge und verborgener Geschichten – zum Beispiel im Glasserviertel. Über 600 Jahre lang war es ein jüdisches Viertel, ein Ort der Goldschmiede, der Glasbläser, der Handwerker und der Geldverleiher. 1495 wurde hier eine Goldschmiedezunft gegründet, 1547 entstand hier die erste Glasmanufaktur des Großfürstentums Litauen. Der Name des Viertels wurde erst 2018 geschaffen. Versteckt zwischen den großen Straßen der Stadt beherbergt das Viertel immer noch Juweliere, Geschäfte und Werkstätten lokaler Künstler, Handwerker, gemütliche Restaurants, ein Kammerorchester, Kunstgalerien und eines der ältesten Hotels, das „Stikliai“, „Glasbläser“.

Alt und Neu, Jung und Alt, Moderne und Vergangenheit treffen sich in Vilnius. Und sie machen es sich einfach: easy going. Frisch und mutig. Und das nicht nur im Nachtleben, das durchaus intensiv sein kann. Es ist, trotz der aktuellen Bedrohung durch russisches Gehabe, eine Stadt, die Mut und Freude ausstrahlt und in der Bedenkenträger mit Elan und Enthusiasmus infiziert werden.

Mehr Informationen unter
www.govilnius.lt

PILIES-STRASSE IN DER ALTSTADT MIT BLICK AUF DEN GEDIMINAS-TURM DER BURG



TRAUMINSEL MOMENTE



Feinster Sandstrand, Palmen, Blick auf den Sonnenuntergang, exzellenter Service und Kulinarik – „Only the Best“ eben – das wünschen wir uns alle im Urlaub. Entwerfen Sie mit uns nach Ihren Vorlieben Ihre exclusive, individuelle Traumreise.

Aus persönlicher Erfahrung empfehlen wir „Only the Best for you personally“ und freuen uns mit Ihnen Ihren Traumurlaub zu planen, durchzuführen und von Ihren Erfahrungen zu hören. Rufen Sie uns gerne an.



Unser aktueller Katalog liegt mit vielen weiteren Inspirationen für Sie bereit.
Ein Anruf genügt: **+49 8152 9319-0**

Trauminsel Reisen Maisie und Wolfgang Därr GmbH
Info@TrauminselReisen.de · Telefon **+49 8152 9319-0**

www.TrauminselReisen.de



FOKUSECOVILLAGES

Regenerative Gemeinschaften sind Gemeinschaften, die die Wiederherstellung und Regeneration von Ökosystemen unterstützen und gleichzeitig den dort lebenden Menschen ein gutes Leben ermöglichen. Diese Gemeinschaften setzen auf Nachhaltigkeit und strukturieren sich in einem System, das das ökologische, soziale und wirtschaftliche Wohlergehen im Auge hat.

Wenn wir von „regenerativen Dörfern“ sprechen, handelt es sich um eine Art bewusste Gemeinschaft, die darauf ausgelegt ist, Nachhaltigkeit, Widerstandsfähigkeit und Regeneration natürlicher und sozialer Systeme zu fördern. Regenerative Dörfer zielen darauf ab, autarke Gemeinschaften zu schaffen, die ihre eigene Energie, Nahrung und Wasser produzieren, während sie gleichzeitig Abfall reduzieren und ihre Auswirkungen auf die Umwelt minimieren. Sie bevorzugen die lokale Wirtschaft und unterstützen kleine Unternehmen, Landwirte und Handwerker. Sie beinhalten oft Permakultur-Prinzipien, bei denen Systeme entworfen werden, die natürliche Ökosysteme und Kreisläufe nachahmen. Sie können auch erneuerbare Energiequellen wie Sonnen- oder Windenergie nutzen und nachhaltige landwirtschaftliche Praktiken zur Erzeugung von Lebensmitteln anwenden. Neben ökologischer Nachhaltigkeit legen regenerative Dörfer auch Wert auf soziale Nachhaltigkeit, einschließlich Gemeinschaftsbildung und Zusammenarbeit. Sie setzen auf die Förderung von Gerechtigkeit, Inklusion und Vielfalt. Sie wollen die Beteiligung, Teilnahme und Entscheidungsfindung der Gemeinschaft und ermutigen die Menschen, zusammenzukommen und Maßnahmen für das Allgemeinwohl zu ergreifen. Insgesamt

streben regenerative Gemeinschaften danach, eine widerstandsfähigere und nachhaltigere Zukunft für die Menschheit und den Planeten zu schaffen, indem sie die Harmonie und das Gleichgewicht zwischen der natürlichen Welt und der menschlichen Gesellschaft fördern. Als James Ehrlich ReGen Villages gründete, hatte er mit seinem nachhaltigen Gemeinschaftsmodell genau diese Idee im Kopf: Er wollte durch die Entwicklung widerstandsfähiger und umweltbewusster Nachbarschaften in Vorstädten und ländlichen Gegenden die Belastung dicht besiedelter Großstädte verringern. Familien auf der ganzen Welt könnten so autark versorgt und ernährt werden. Aufgrund der Pandemie haben sich in den vergangenen Jahren mehr und mehr Menschen von ihrem urbanen Lebensstil verabschiedet und sind auf ländliche Gegenden ausgewichen. ReGen Villages könnte den Weg zu einem effizienteren Wohnen nach der Pandemie weisen. Seit 2016 arbeitet ReGen Villages an diesem Gemeinschaftsprojekt. Es haben sich mehr als 22.000 Familien beworben, um in ReGen Villages-fähigen Gemeinschaften auf der ganzen Welt zu leben. In Zeiten des Wandels entstehen durch Künstliche Intelligenz und adaptives Lernen neue Möglichkeiten. Es lassen sich durch Ressourcenmanagement ertragrei-

che Bio-Lebensmittel, sauberes Wasser, erneuerbare Energie und „Kreislaufabfall“ auf Nachbarschaftsebene erwirtschaften. Einen weiteren Lösungsansatz bietet die zum Patent angemeldete VillageOS™-Betriebssystemsoftware und ReGenerative Villages Simulator™. Damit wird die Replikation und globale Skalierung der regenerativen Resilienz ermöglicht, um den Herausforderungen sicherer, gesunder und abgesicherter Gemeinschaften in diesen sich dynamisch verändernden Zeiten entgegenzutreten. Durch die Software könnten Gemeinden auf der ganzen Welt in gleiche Struktur gebracht werden und die Gemeinden können voneinander lernen.

HERR EHRICH, DIE IDEE IST GUT, DOCH WER HAT ETWAS DAVON? KÖNNEN SICH DIE REICHEN NUN KLEINE NACHHALTIGE WOHN-GE-MEINSCHAFTEN BAUEN UND BRAUCHEN DAS VOLK NICHT MEHR?

Der Zweck des Entwurfs für eine ländliche Gemeinschaft besteht darin, die Kosten für die zusätzliche regenerative Infrastruktur zu amortisieren und gleichzeitig erschwingliche Wohnungsbestände für die Mittelschicht und staatlich subventionierte Einheiten zusätzlich zu marktüblichen High-End-Häusern bereitzustellen. Die Idee ist, ein Design für das richtige sozioökonomische Gleichgewicht zu entwerfen.

WELCHE ZIELE WERDEN DAMIT VERFOLGT UND WER WIRD DAMIT ANGESPROCHEN?

Die Ziele von ReGen Villages betonen die Zugänglichkeit für mehrere Generationen mit unterschiedlichen räumlichen Überlegungen und modularen Konfigurationen. Die Leitvision ist die Optimierung des gemeinschaftlichen Zusammenhalts, der nachweislich Gesundheit, Wohlbefinden und ein glückliches langes Leben verbessert. Es braucht ein Dorf, in dem Kinder aufwachsen, um den Kreislauf des Lebens zu verstehen und sich in dessen Handlungsbogen in der natürlichen Welt einzufügen.

MUSS DER MENSCH DAFÜR NICHT AUCH BESSER VORBEREITET WERDEN? SIE MÖCHTEN IHR PROJEKT WELTWEIT EINSETZEN. WIE SOLL DAS GEHEN?

Wir glauben, dass Softwarealgorithmen für maschinelles Lernen, die auf die mitfühlenden Ziele der Verwirklichung einer blühenden Entwicklung auf Nachbarschaftsebene angewendet werden, es der Menschheit ermöglichen werden, die Klimamigration einzudämmen, indem sie eine bioregenerative und widerstandsfähige lokale Gemeinschaftsinfrastruktur entwerfen und implementieren. Wir gehen davon aus, dass Replikation und globale Skalierung durch die Bereitstellung des demokratisierten Zugangs zu visuell interaktiver Software für maschinelles

REGEN VILLAGES

ReGen Villages ist ein Startup, das die Grundlagen für autarke Lebensgemeinschaften erforscht. Diese Gemeinden könnten in ländlicheren Teilen der Welt errichtet werden und attraktive Wohnsituationen außerhalb der dichten Großstädte schaffen. Noch ist man am Anfang der Entwicklung. Doch der Gründer des Unternehmens setzt darauf, dass dies Erfahrungen in der Pandemie dazu beitragen, dass Menschen künftig auch die Unabhängigkeit im Kleinen erreichen wollen. Während sich COVID-19 ausbreitete, haben Großstädter ihre Lebenssituation verändert und zogen aufs Land. Nach der Pandemie hat ein Überdenken des urbanen Lebensstils eingesetzt.

DIE BEWOHNER EINES DORFES WÜRDEN IHRE EIGENE NAHRUNG ANBAUEN UND IHRE EIGENE ENERGIE ERZEUGEN. UNTEN KÜNFTIG STÄRKER IM FOKUS: AUFBAU ATTRAKTIVER WOHNSEDLUNGEN AUSSERHALB DER GROSSSTÄDTE.





© Regen Villages Holding, BY

DIE SELBSTVERSORGUNG WÜRD EINE SICHERE VERSORGUNG MIT RESSOURCEN BIETEN.

Lernen mit unserem VillageOS™ erreicht werden. Ähnlich wie bei der Spielsimulation ist der entscheidende Punkt, dass Laien-Stakeholder (Grundbesitzer, Wohnentwickler, Regierungen und vor allem Gemeinden und Nachbarn) über leistungsstarke Tools verfügen, die helfen können, Regeln zu ändern und die Planungsbedingungen zu beschleunigen.

IST DANN DAVON AUSZUGEHEN, DASS SICH DIE REGEN VILLAGES IM GEGENSATZ ZU GEWACHSENEN LEBENSGEMEINSCHAFTEN AUFGRUND DES GEMEINSCHAFTLICHEN ECOGEDANKENS MIT LEBEN FÜLLEN?

Wir müssen unsere Perspektive auf die Wiederherstellung und Regeneration lokaler Ökosysteme in rasender Geschwindigkeit gestalten. Wir müssen uns auch mit der kritischen globalen Knappheit an bezahlbarem Wohnraum befassen,

in Kombination mit erneuerbaren Energien, sauberem Wasser, ertragreicher Bio-Lebensmittelproduktion, zirkulärer Abfallverwertung und Konnektivität zu gemeinsam genutzten E-Mobilitätslösungen. Auf diese Weise wird jede neue regenerative Nachbarschaftsentwicklung zu einem Nettoproduzenten von reichlich Überschüssen und ist darüber hinaus in der Lage, sich selbst trotz Ausfällen auf Bezirksebene zu erhalten. Hier geht es im Kern wirklich um Sicherheits- und Resilienzmaßnahmen mit den erwarteten langfristigen positiven Vorteilen, die mit dem Leben in blühenden Gemeinden verbunden sind, die besser auf sich dynamisch verändernde klimatische, geopolitische und wirtschaftliche Zeiten vorbereitet sind.



ÜBER JAMES EHRLICH

Er ist der Gründer von ReGen Villages, einem Spinoff-Unternehmen der Stanford University. James Ehrlich ist dort Sustainability Director und EIR an der Stanford University School of Medicine/CCARE Institute, Singularity Expert an der Singularity University, Senior Fellow am NASA Ames Research Center und war unter der Obama-Regierung Beauftragter des Weißen Hauses für Regenerative Infrastruktur. Ehrlich gründete 2016 ReGen Villages als niederländisches Impact-Profit-Unternehmen und ließ seine Betriebssystemsoftware VillageOS™ patentieren. Die Zukunft der Menschheit sieht er in regenerativen und widerstandsfähigen Gemeinschaften. In diesen kleineren Ordnungseinheiten funktioniert es, Bio-Lebensmittel, sauberes Wasser, erneuerbare Energien und zirkuläre Ernährungsströme auf Nachbarschaftsebene zu koordinieren. Der Wissenschaftler glaubt, dass es möglich ist, seine ReGen Villages weltweit aufzubauen und an die lokalen Gegebenheiten anzupassen.

CERVOMOUNTAINRESORT BEYONDEXPLORING



Mit einem tief verankerten Bewusstsein für das Besondere, für höchste Qualität und für authentische Herzlichkeit lädt das CERVO seine Gäste ein, die imposante Natur zu entdecken und ein Stück von sich selbst zu finden.

54 Zimmer und Suiten, sieben Lodges und jedes Mal eine kleine Welt für sich. Ob als moderne Basisstation für Expeditionen in die Zermatter Bergwelt oder als Suite mit privatem Spa – im CERVO findet jeder Gast sein Zuhause.

Entfliehe dem Alltag und verbringe ab dem 23. Juni ein paar warme und erholsame Tage in Zermatt. Geniesse die erfrischende Bergluft bei uns im CERVO. Erkunde das Dorf und die umliegenden Berge zu Fuss oder mit unseren Bikes. Am Abend stehen dir zwei Restaurants zur Verfügung, die eine große Vielfalt an kulinarischen Traditionen abdecken. Ob im Madre Nostra, wo die kulinarische Tradition Italiens in all ihrer Köstlichkeit serviert wird, oder im Bazaar,

der von den lebhaften Märkten des Ostens inspiriert ist.

Nicht zuletzt empfängt das Mountain Ashram Spa dich mit Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit. Das Spa ist inspiriert von japanischen Onsen, bhutanesischen Hot-Stone-Bädern und der nordeuropäischen Saunakunst.

CERVO Mountain Resort, Riedweg 156, CH-3920 Zermatt, beyond@cervo.swiss Tel. 0041 27 968 12 12, cervo.swiss



© Christian Pfammatter



© CERVO Mountain Resort

HOLISTICHEALTH TRENDSELBSTOPTIMIERUNG

Das Zukunftsinstitut von Mathias Horx hat den neuen Gesundheitsreport veröffentlicht. Darin machen sie einen deutlichen Trend aus: Es geht von Funktionsmedizin zur Health Integration. Corinna Mühlhausen, die Autorin des „Health Report 2024“, bietet Auszüge ihrer Studie exklusiv hier in „Only the Best“.

Der medizinisch-therapeutische Komplex ist heute der größte der ganzen Welt, noch größer als der Digitalsektor. Alle anderen Entwicklungen spielen sozusagen der Gesundheit in die Hände: Silver Society, Konnektivität, Neo-Ökologie, sogar die Globalisierung. Schon seit längerem verändern sich die inneren Kontexte, in denen die Gesellschaft über Gesundheit denkt. Ein Blick zurück: In der frühindustriellen Zeit war man gesund, wenn man arbeitsfähig war. Vor etwa 30 Jahren begann sich ein neuer, proaktiverer Gesundheitsbegriff zu entwickeln. Der Fokus verlagerte sich auf Fitness. Man wollte der Krankheit sozusagen voraus sein, das ist die ursprüngliche Bedeutung von Wellness. In den vergangenen zehn, zwanzig Jahren hat sich der Bedeutungsradius des Gesundheitlichen dann massiv ausgeweitet. Erst Wellness, dann psychische Gesundheit, dann Health Empowerment

– eine ganze Kaskade von spirituellen und sozialen Kontexten führte zu einer völlig neuen Definition von Gesundheit: als Lebensstil, innere Konstitution und Sinnerfüllung. Das Stichwort lautet heute Holistic Health: Gesundheit gerät mehr und mehr in einen ganzheitlichen Zusammenhang.

Das Rückgrat der Entwicklung ist immer noch die Funktionalmedizin, aber es gibt auch starke Tendenzen zu alternativer oder komplementärer Medizin, zu magischen und spirituellen Heilangeboten.

Dazwischen hat sich eine unsichtbare Grenzlinie aufgetan. Die moderne technische Medizin ist heute zwar immer mehr in der Lage, einzelne Krankheiten aufzuhalten oder zu heilen, doch sie hat keine wirkliche Antwort auf die Frage der Gesamtgesundheit, des gesellschaftlichen Wellbeing, gefunden. So breiten sich Zivilisationskrankheiten weiter aus,

gerade in den Schwellenländern – und in einigen Wohlstandsländern sinkt die Lebenserwartung sogar wieder. In den meisten Industriestaaten wird die Morbiditätsphase, also die Zeitspanne der gesundheitlichen Behinderungen vor dem Tod, nicht mehr kleiner, sie weitet sich teilweise sogar aus. Vom klassischen Medizinsektor wird in den kommenden Jahrzehnten mehr und mehr ein „New Deal“ mit der Gesellschaft gefordert: Wie können wir Vorsorge ökonomisch in das Gesundheitssystem, das ja eigentlich ein Krankheitssystem ist, integrieren? Der öffentliche Gesundheitssektor zeigt sich gigantisch aufgebläht – und ist teilweise dysfunktional.

In der aktuellen Debatte wird da zum Beispiel über die finanzielle Optimierung der Krankenhäuser gesprochen. Doch um sie finanziell wirtschaftlich zu betreiben, müssten mehr Menschen länger krank sein, damit die ökonomische Auslastung der Häuser sich rechnet. Dem steht der Wunsch des Menschen nach Gesundheit diametral entgegen.

Der Begriff Holistic Health verbindet Umweltfragen, Lebensformen, Kulturfragen, ja selbst Architekturfragen mit einem radikal erweiterten Gesundheitsbegriff. Die Zukunft der Gesundheit sind nicht nur medizinische Glanzleistungen und medizintechnische Innovationen. Sondern vor allem: gesunde Städte, gesunde Arbeits- und Beziehungsformen – und gesunde Denkweisen.

IM HEALTH REPORT WERDEN STARKE TRENDS AUSGEMACHT
Health-Trends beschreiben Entwicklungen in den gesundheitsorientierten

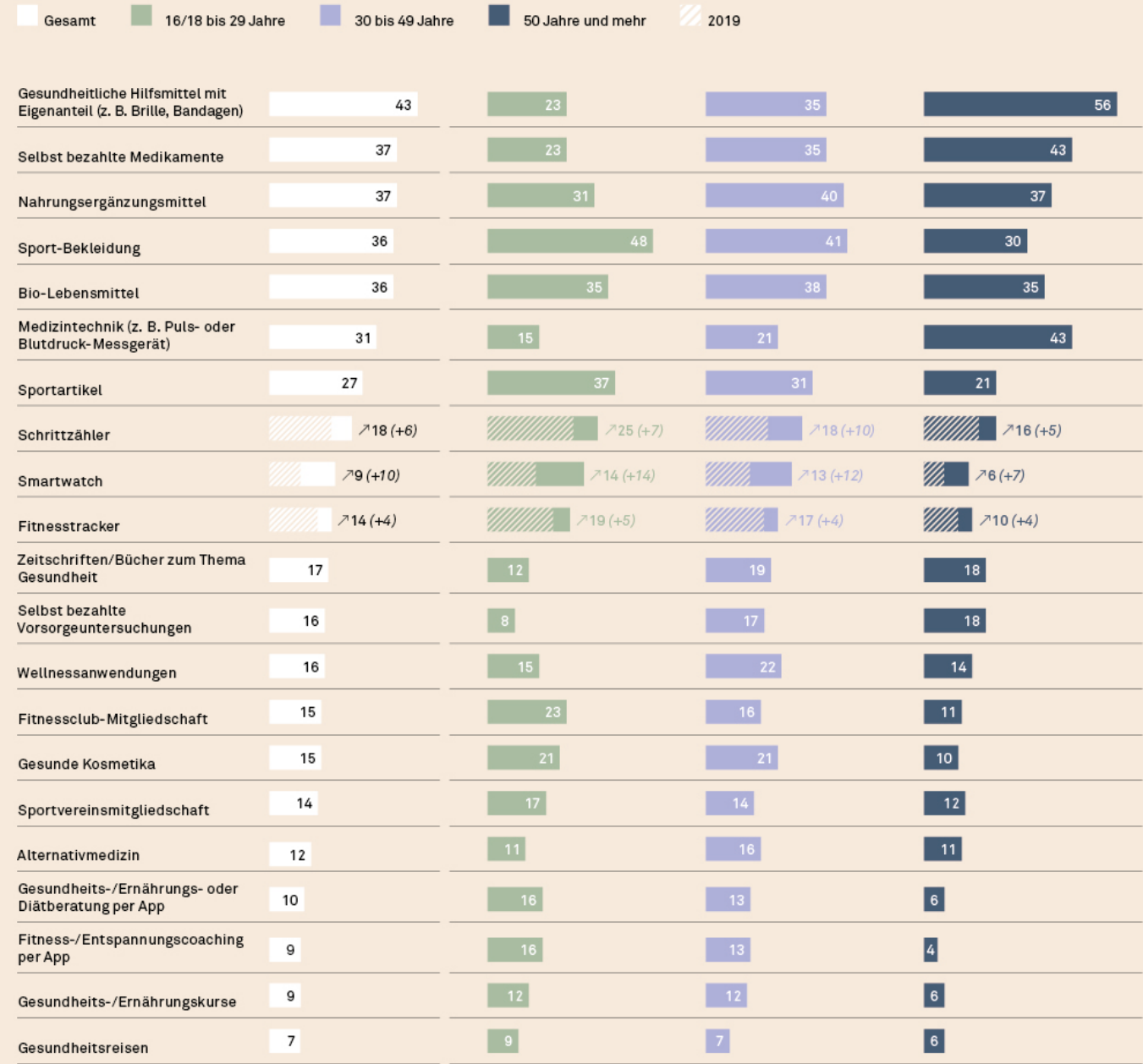
Bedürfnissen, Wünschen und Werten der Menschen und der Gesellschaft, die prägende Auswirkungen in den Gesundheitsmärkten entfalten und diese grundlegend verändern.

SELBSTOPTIMIERUNG
Das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit treibt die Menschen an, ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und selbst etwas für das individuelle Wohlbefinden zu tun. Der Wunsch, eine mögliche Erkrankung abzuwehren, zeigte sich in einem neuen Aufflammen der Trends Self-Tracking und Selbstoptimierung. Dabei ging es hier in erster Linie um das Überwachen des eigenen und gesamtgesellschaftlichen Gesundheitszustands – und nicht mehr wie zuvor um eine Steigerung des Gesundheitslevels.
Die Balance von Körper, Geist und Seele als Ganzes soll wieder hergestellt werden. Die komplexen Wechselwirkungen werden immer mehr verstanden. Dieses allumfassende Gesundheitsbewusstsein in der Gesellschaft treibt soziokulturelle Entwicklungen voran.

KRANKHEITSPROPHYLAXE MIT EPIGENETISCHER ERNÄHRUNG
Das zeigt sich sehr deutlich im aktuellen Trend Epi-Food: Diesem liegen zwar biologische und medizinische Erkenntnisse zu epigenetischen Phänomenen im menschlichen Körper zugrunde, doch erst die Verknüpfung der Epigenetik mit der Ernährung lässt Epi-Food als Lifestyle-Phänomen entstehen. Anknüpfend an das Thema Darmgesundheit und die Bedeutung all der mikrobiellen Lebensgemeinschaften, aus denen der menschliche Körper besteht, erfreut sich eine wachsende Zahl an gesundheitsbe-

Digitale Services auf dem Vormarsch

Welche der folgenden Produkte/Dienstleistungen kaufen Sie bzw. nehmen Sie in Anspruch?
(2022, in Prozent)



Anmerkung: Mehrfachnennungen möglich

wussten Essern und Esserinnen mit der passenden Ernährung daran, das körpereigene Mikrobiom positiv zu stimulieren. Mit Nahrungsmitteln als Impulsgeber können so lebensstilbedingte Erkrankungen gemildert werden.

IM KREISLAUF DES HORMONELLEN WOHLGEFÜHLS: PERIOD POSITIVITY

Die Erkenntnis, dass Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlfühl zyklischen Schwankungen unterworfen sind, setzt sich durch. Dies künftig zu beachten, stellt eine gendergesundheitliche Selbstverständlichkeit dar. Period Positivity begründet sich auf einem wachsenden Selbstbewusstsein der Frauen im Umgang mit ihrem eigenen Körper und einem daraus resultierenden Wertewandel in der Gesellschaft: weg von der Tabuisierung der Monatsblutung hin zur Menstruation als etwas ganz Natürlichem. Zur individuellen Gesundheit gehört auch eine Akzeptanz der hormonellen Schwankungen – seitens sich selbst, aber auch seitens anderer Menschen. Der achtsame Umgang mit dem monatlichen Zyklus setzt ein klares Zeichen dafür. Noch immer ist die Menstruation mit Tabus belegt, gesundheitliche Einschränkungen werden nur verklausuliert zur Sprache gebracht. Eine neue Bewertung geschlechterspezifischer Gesundheitsthematiken steht an.

KLIMAKRISE IST AUCH EINE GESUNDHEITSKRISE

Der dritte in diesem Report beschriebene Health-Trend „Terrapy“ ist eine Reaktion auf die Klimakrise. Die Gesundheit des Planeten und die Gestaltung unserer Umwelt sind untrennbar verstrickt mit unserer individuellen Gesundheit. In der Ge-

sellschaft steigt das Bewusstsein, dass die Patientin Erde behandelt werden muss, um auch selbst als Individuen und als Gemeinschaft gesund bleiben zu können. Dieser soziokulturelle Trend, getrieben vom Megatrend Neo-Ökologie, fordert von den Akteuren des Gesundheitssystems Verantwortung: Das betrifft ganzheitliche Behandlungsmethoden, aber auch Aufklärung über die Zusammenhänge von Klimaschutz und Gesundheit sowie das Schaffen von Handlungsanreizen für die Patienten und Patientinnen.

Neben dem Megatrend Gesundheit mit seinen Trendausprägungen haben vor allem die Megatrends Individualisierung, Konnektivität und Neo-Ökologie einen großen Einfluss auf die Gesundheitsmärkte.



ÜBER CORINNA MÜHLHAUSEN

Die Gesundheitsexpertin des Zukunftsinstituts Corinna Mühlhausen betrachtet Gesundheit aus einem systemischen Blickwinkel. Seit 2019 veröffentlicht Corinna Mühlhausen den Health Report im Zukunftsinstitut. Ihr Fokus liegt auf Healthstyle, also der Frage, was Menschen dazu bewegt, sich eigenverantwortlich um Gesundheit und Wohlbefinden zu kümmern und was sie eigentlich wirklich unter Gesundheit verstehen. Die studierte Gesellschafts- und Wirtschaftskommunikationswirtin beobachtet und beschreibt seit nun rund 25 Jahren die Wandlungsdynamiken auf den Gesundheitsmärkten. Sie hat bereits zahlreiche Bücher und Studien publiziert und präsentiert die Ergebnisse ihrer Forschungen in Vorträgen und Workshops.

INSTALIFEHACK

Unser Lifehack von Instahelp gibt Tipps zu aktuellen Themen, die beschäftigen. So steigern Sie das Engagement Ihrer Mitarbeiter und stärken damit Ihr Unternehmen.

Machen Sie sich Gedanken über Mitarbeitende, die sich wenig an arbeitsbezogenen Diskussionen beteiligen, eine sinkende Produktivität aufweisen und ihr Potenzial nicht ausschöpfen? Ein Grund dafür kann sein, dass sich Mitarbeitende am Arbeitsplatz nicht sicher fühlen. Mit folgenden Hacks können Sie als Führungskraft die psychologische Sicherheit am Arbeitsplatz fördern:

Die psychologische Sicherheit bezieht sich auf ein Arbeitsumfeld, in dem sich Mitarbeitende sicher fühlen, ihre Gedanken und Meinungen einzubringen, ohne Angst vor negativen Konsequenzen wie Zurückweisung oder Bestrafung zu haben (Edmondson et al., 1999). Sie ist ein großer Faktor für das Wohlbefinden und die Leistung von Teams. Fühlen sich Mitarbeitende psychologisch sicher, sind sie eher dazu bereit, sich an Diskussionen zu beteiligen und ihre Meinung einzubringen. Dies kann zu höherer Leistung und Produktivität im Team führen.

HACK #1: SCHAFFEN SIE EIN OFFENES KOMMUNIKATIONSKLIMA

Eine offene und respektvolle Kommunikation innerhalb Ihres Teams ist wesentlich für den Erfolg des Teams. Gehen Sie als gutes Vorbild voran und schaffen Sie einen Rahmen, in dem Ihre Mitarbeitenden psychologische Sicherheit erfahren. Leben Sie Ihren Mitarbeitenden vor, dass es völlig in Ordnung ist, Themen anzusprechen, die ihnen auf der Seele brennen. So fördern Sie einen konstruktiven Austausch in Ihrem Team.

HACK #2: STEIGERN SIE DAS TEAMGEFÜHL

Fühlt man sich gut in sein soziales (berufliches) Umfeld eingebunden, sind die Hürden niedriger, das Wort zu ergreifen und seine Meinung einzubringen. Und das ist für den Erfolg eines Teams von großer Bedeutung. Eine Diskussion mit zahlreichen, auch widersprüchlichen Meinungen kann die Produktivität eines Teams steigern und das Potenzial ei-

nes jeden Einzelnen entfalten. Fördern Sie Teamevents, die den Teamzusammenhalt und den Teamgeist stärken. Teambuilding-Maßnahmen stärken das Vertrauen untereinander und geben Ihrem Team mehr psychologische Sicherheit.

HACK #3: PSYCHOLOGISCHE SICHERHEIT LERNEN

Oft nehmen Führungskräfte nicht richtig wahr, wie unsicher sich einige Mitarbeitende in ihrem Team fühlen. Manchmal kann es daher sinnvoll sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. (Arbeits-) Psychologen können die Teamdynamiken analysieren und mögliche Hürden zu mehr psychologischer Sicherheit identifizieren. Zudem können Psycholog:innen auf individueller Ebene im Rahmen einer psychologischen Beratung Strategien vermitteln, mit denen Mitarbeitende ihre psychologische Sicherheit stärken können.



HÖCHSTLEISTUNG MIT GENUSS

Magdalena Neuner ist vielen bekannt aus ihrer aktiven Zeit als hochdekorierte Hochleistungssportlerin im Biathlon. Heute ist sie u. a. als Fernsehexpertin weiterhin in den Medien präsent. Sie verbringt viel Zeit mit ihrem Mann und ihren Kindern – und das am liebsten draußen an der frischen Luft, in ihrer Heimat, den Bergen. Seit ihrem Abschied vom Profisport hat sich einiges verändert, doch an einem hält die dreifache Mutter fest, und das ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Seit kurzem ist sie zudem als Genussbotschafterin für Bergader tätig.

HABEN SIE KÄSE SCHON ALS SPORTLERIN GENOSSEN?

Ja, ich habe immer sehr gerne Käse gegessen, schon als Kind. Käse ist und war auch immer Teil meines Speiseplans, auch zu meiner aktiven Zeit. Besonders gerne mag ich sehr würzigen Käse, beispielsweise mit Apfel oder einem schönen Feigensenf.

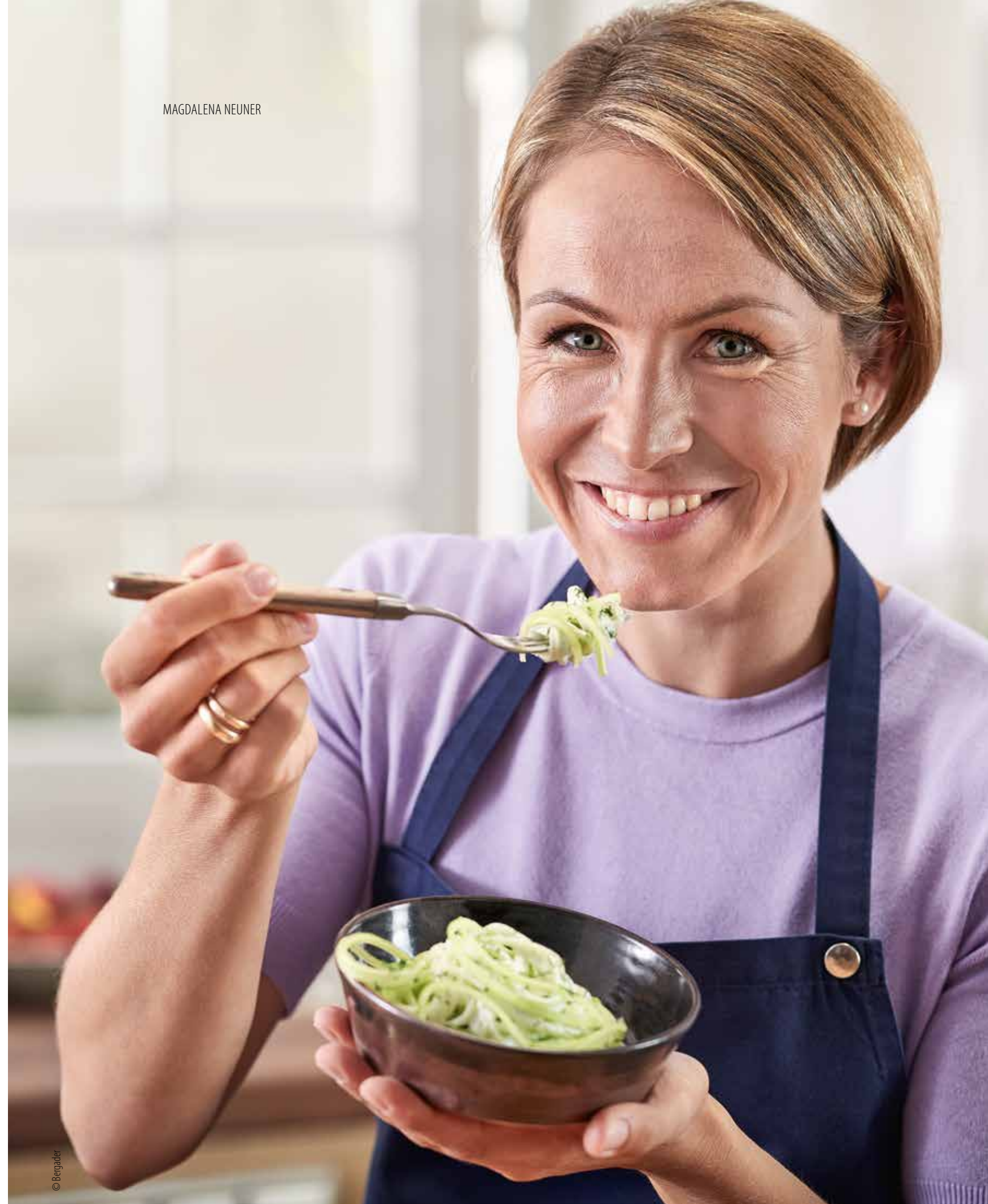
WIE ODER WANN GENIEßEN SIE KÄSE AM LIEBSTEN?

Klassisch essen wir Käse immer zur Brotzeit, manchmal auch zum Frühstück. Aber das eher, wenn ich unterwegs bin, weil ich daheim meistens ein Müsli esse. Oder wir kochen mit Käse: in Nudeln, zum Überbacken oder im Salat, da gibt es viele Möglichkeiten.

SIE HABEN SICH MIT 25 JAHREN VOM BIATHLONSPORT VERABSCHIEDET UND SIND JETZT DREIFACHE MAMA. VERMISSEN SIE MANCHMAL DAS SPORTLERLEBEN?

Nein, ich finde, dass alles in seinem Leben seine Zeit hat und weil ich mit dieser Entscheidung nach wie vor sehr im Reinen mit mir bin. Ich habe 16 Jahre lang Leistungssport betrieben: Jetzt bin ich Mama und das genieße ich wirklich sehr. Ein „Sportlerleben“ ist einfach anders anstrengend. Natürlich ist es auch als Mama so, dass man manchmal an seine Grenzen stößt, aber als Leistungssportler kommt man einfach jeden Tag an seine Grenzen. Man hat bloß hin und wieder Glücksmomente, wenn man besonders erfolgreich ist. Ich finde, mit Familie und den Kindern ist es so, dass man einfach

MAGDALENA NEUNER



KASPRESSKNÖDEL MIT BERGBAUERN KÄSE AUF „GURKENNUDELN“ UND ROTE-BETE-SPROSSEN



ZUTATEN

260 g Knödelbrot in Würfel geschnitten
 160 ml Vollmilch 3,5 %
 3 Eier Größe M
 1 EL Magerquark
 2 EL Schnittlauch, frisch in Röllchen geschnitten
 1 EL Petersilie frisch, gehackt
 Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker
 1 kleine weiße Zwiebel, in Würfel geschnitten
 ½ frische Knoblauchzehe, gehackt
 1 EL Butter
 100 g Butterschmalz
 200 g Bergbauernkäse würzig-nussig, grob gerieben
 2 Gurken
 2 EL Dill fein geschnitten
 120 g Schmand
 120 g Crème fraîche
 etwas frischer Zitronensaft
 1 Schale Rote-Bete-Sprossen

ZUBEREITUNG

Die gewürfelten Zwiebeln und den gehackten Knoblauch in Butter andünsten, mit Milch ablöschen und kurz aufkochen. Anschließend über das Knödelbrot geben und ziehen lassen. Danach Eier, Quark, Schnittlauch, Petersilie und grob gerieben Bergbauern Käse untermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus der Masse Pressknödel formen und in Butterschmalz ausbacken. Für die Gurkennudeln die Gurken schälen, das Kernhaus entfernen und der Länge nach in dünne Spaghetti-ähnliche Streifen schneiden. Die Gurkenstreifen kurz in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Währenddessen den Schmand, Crème fraîche, gehackten Dill, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft inkl. –zesten sowie etwas Knoblauch zu einem Dip verrühren. Die Gurkennudeln durch den Dip ziehen und anrichten. Darauf die Kaspessknödel anrichten und mit Rote-Bete-Sprossen garnieren.

Das Rezept ist für 4 Personen.

täglich sehr viele wunderbare und schöne kleine Momente miteinander hat. Das ist sehr schön und wirklich befriedigend.

WORAUF ACHTEN SIE BEI DER ERNÄHRUNG IHRER FAMILIE?

Ich achte auf eine bewusste und auch auf eine abwechslungsreiche Ernährung. Es ist natürlich bei den Kindern so, dass sie nicht immer alles mögen und man sich schon ziemlich an den Vorlieben der Kinder orientiert. Es wird jeden Tag bei uns frisch gekocht, immer mittags. Abends gibt es dann Brotzeit, da steht vor allem Käse oder Aufstrich auf dem Tisch. Aber auch Gemüse oder Antipasti. Wurst essen wir eher sehr selten und wenig. Das warme Mittagessen ist mit Gemüse, Kartoffeln oder Reismudeln, alles ganz bunt gemischt. Fleisch gibt es hin und wieder, aber zweimal die Woche maximal.

SIND SIE EINE STRENGE MUTTER?

Ich denke schon, dass ich relativ diszipliniert bin. Es ist mir wichtig, dass wir uns zuhause an gewisse Regeln halten. Im Großen und Ganzen bin ich in erster Linie eine sehr liebevolle Mama, die aber auch Grenzen aufzeigt. Es ist wichtig, dass die Kinder diese kennen und auch verstehen, weil es einfach im Leben immer so ist, dass es Begrenzungen gibt. Das müssen die Kinder wissen und verstehen.

WAS SIND IHRE PERSÖNLICHEN WÜNSCHE?

Ich wünsche mir, dass meine Kinder nach

wie vor unbeschwert aufwachsen dürfen. Wir haben ja doch sehr schwierige Jahre hinter uns wegen Schule und Corona. Ich wünsche mir, dass sich auch die wirtschaftliche Situation wieder einpendelt und normalisiert, sodass wir vielleicht annähernd dahinkommen, wo wir in Deutschland vor der Pandemie waren.

Weitere Rezepte und Genussmomente mit Magdalena Neuner gibt es auf der Bergader Webseite unter <https://www.bergader.de/genussmomente>

DIVEDEEPER

Haben Sie Angst? Tauchen Sie ab! Und dann durch, zum Erfolg. Wie das geht, lehrt Christian Redl. Der Österreicher ist Rekordhalter im Apnoetauchen, setzt sich für die Rettung der Meere ein und gibt seine Erfahrungen als Mental Coach weiter.



© Martin Aigner Photography

„Ich bin doch kein Wunderwuzzi“, sagte er auf dem Resilienz-Kongress 2023. Der Kongress lädt jedes Jahr die besten Experten ein, Forschungsergebnisse und Tricks für mehr Widerstandskraft im Leben vorzustellen. Elf Rekorde im Apnoetauchen hält Christian Redl. Gerne unter Eis. Mit nur einem Atemzug bewältigte er eine Strecke von 90 Metern – unter einer 25 cm dicken Eisschicht und bei nur 2 Grad Wassertemperatur. Darüber spricht er am Kongress. „Ich bin auch kein Adrenalinjunkie und Extremsportler“, fügt er dann an. Er sieht sich als Risikomanager.

Vielleicht ist es so, dass jeder seine eigene Definition von Risiko hat. Für manchen ist es schon Risiko genug, sich vor anderen Menschen hinzustellen und zu reden. Christian Redl stellt sein Buch im Hai-fischbecken vor. Nein, nicht in dem der Konkurrenz, sondern in einem echten. Ein Braungebänderter Bambushai und ein zwei Meter langer Schwarzsippen-Riffhai werfen einen ersten Blick ins Buch, über die Schulter von Christian Redl unter Wasser. Die beiden sind für Christian Redl eher „kleine Fischer“. Sie tummeln sich gemeinsam mit mehr als 1.000 weiteren Fischarten im 500 Tonnen schweren Aquarium im siebten Stock des Wiener Haus des Meeres. Und weil er es kann, macht er es. Er kann es aber, weil er sich geschult hat – physisch und psychisch. Und daran lässt er seine Leser teilhaben.

Als Freitaucher hat er eines gelernt: die Luft anzuhalten und durchzutauchen. „Ich bin aber bekennender Warmduscher“, schiebt er lachend hinterher, weil es manchem schon den Atem verschlägt, allein bei der Vorstellung, dass das Wasser so kalt ist.

Doch genau darum geht es in allen Extremsituation, auch bei denen, die alltäglich sind. Man muss die Luft dafür haben und durchhalten. „Mit der Erfahrung, die ich beim Freitauchen machte“, erklärt er, „kann ich mich allen Ängsten stellen.“ Es ist nicht allein die physische Belastbarkeit, die man beweisen muss, es ist auch die psychische Belastbarkeit, die man trainieren kann. Mit der richtigen Vorstellungskraft. Mit der richtigen Atmung.

„Negative Gedanken verbrauchen mehr Sauerstoff“, erklärt er. „Positive Gedanken verbrauchen weniger Sauerstoff.“ Das klingt aufs Erste esoterisch. Aber er hat es gemessen. Einfach ausgedrückt: Wer negativ denkt, baut in sich Angst auf. Dadurch verschlägt es ihm den Atem. Man kommt nicht mehr so tief in den Bauch mit der Luft. Das Herz braucht ein paar mehr Schläge. Und verbrennt etwas mehr Sauerstoff. Angst ist der limitierende Faktor. Wenn es bei seinen Tauchgängen eng wird, dann wird es am Ende eng. Weil ihm da die Luft ausgeht. Er muss sich also mental vorstellen, dass er es schafft. Muss planen und sich absichern. Also: Es schwimmen bei ihm Assistenten mit der Flasche nebenher. Diese können ihn, falls er bewusstlos würde, auffangen. Ein Seil zeigt ihm den Weg zum rettenden Eisloch. So kann er sich sichern. „Sobald Du dich nicht sicher fühlst, sobald du zögerst, hast du Stress“, sagt er. Um Gelassenheit und Ruhe zu bewahren, braucht es Vorbereitung und Respekt vor den Herausforderungen.

„Wichtig ist das richtige Atmen“, sagt Christian Redl. „Optimal ist es, in Angst-situationen doppelt so lange auszuatmen wie einzuatmen. Normalerweise

sind beide Vorgänge gleichlang.“ Durch Atemtraining lässt sich z. B. die Konzentration erhöhen, man kann sich in den Schlaf atmen oder seine Erholungszeit verkürzen, man ist also nicht lange außer Atem. Babys atmen alle noch so: tief in den Bauch hinein. Wenn sie dann durchs Leben gehen, wird es immer beengter und Stress macht den Atem flacher und kürzer. „Mein Großvater hat immer gesagt Bauch rein, Brust raus“, erzählt er. „Dieser Satz ist uns anezogen. Aber die Lösung ist genau andersrum: Bauch raus, tief einatmen.“

Wer sich bewusst auf seine Atmung konzentriert, der kann seine Gedanken ausschalten. Denn zwei Dinge gleichzeitig denken, kann der Mensch nicht. „Wenn mein Puls wieder runtergeht und die Atmung funktioniert, funktioniert auch mein Gehirn wieder.“ Dazu coacht er zum Beispiel auch SEK-Polizisten. Oder hilft bei Lampenfieber und Prüfungsangst. Spitzensportler kommen zu ihm, um den Erwartungsdruck zu dezimieren.

Tiefenwirksam sind solche Tipps, wenn man sich drauf einlässt. In seinem Buch stellt Christian Redl weitere Techniken für ein Leben ohne Angst vor. Denn Angst ist nur die Spitze des Eisbergs. Ihr Ursprung liegt nicht im Außen, sondern im Inneren. Sie ist erlernt, ein Programm der Psyche, das im Unterbewusstsein wirkt und uns schützen soll, stellt der Mentaltrainer in seinem neuen Buch fest. Doch die Bedrohung ist nicht immer echt, oft hat sie ihren Sitz nur in unserer Vorstellungskraft, wo sie uns blockiert und an der Verwirklichung unserer Visionen hindert. Mit dem richtigen Mindset kann jeder Mensch seine Ängste bezwingen.



Christian Redl „Dive Deeper – Tauch durch deine Angst“ ist gerade im Verlag novum premium erschienen.

Es geht Christian Redl gar nicht drum, dass man sich in Grenzbereiche bringt. Nicht jeder muss zum Apnoetaucher werden oder Extremsituationen suchen. Wir können so unseren Stress reduzieren: Wenn man im Stau steht und schreien will, dann tief einatmen und doppelt so lange ausatmen. „Sie werden sehen, es wird besser. Das funktioniert bei allem, was ich als ‚zukünftige‘ Ängste bezeichne“, fügt Christian Redl an. Wenn der Säbelzahntiger um die Ecke kommt, kann (und sollte) man nur noch instinktiv rennen. Aber in einer komplexen Welt mit ihren vielfachen Krisen und den medialen Aufregungen dazu kann man nicht einfach davonlaufen. Da hilft es, Ruhe und Gelassenheit zu bewahren. Richtiges Atmen und die richtige Einstellung führen zum Erfolg.



ÜBER CHRISTIAN REDL

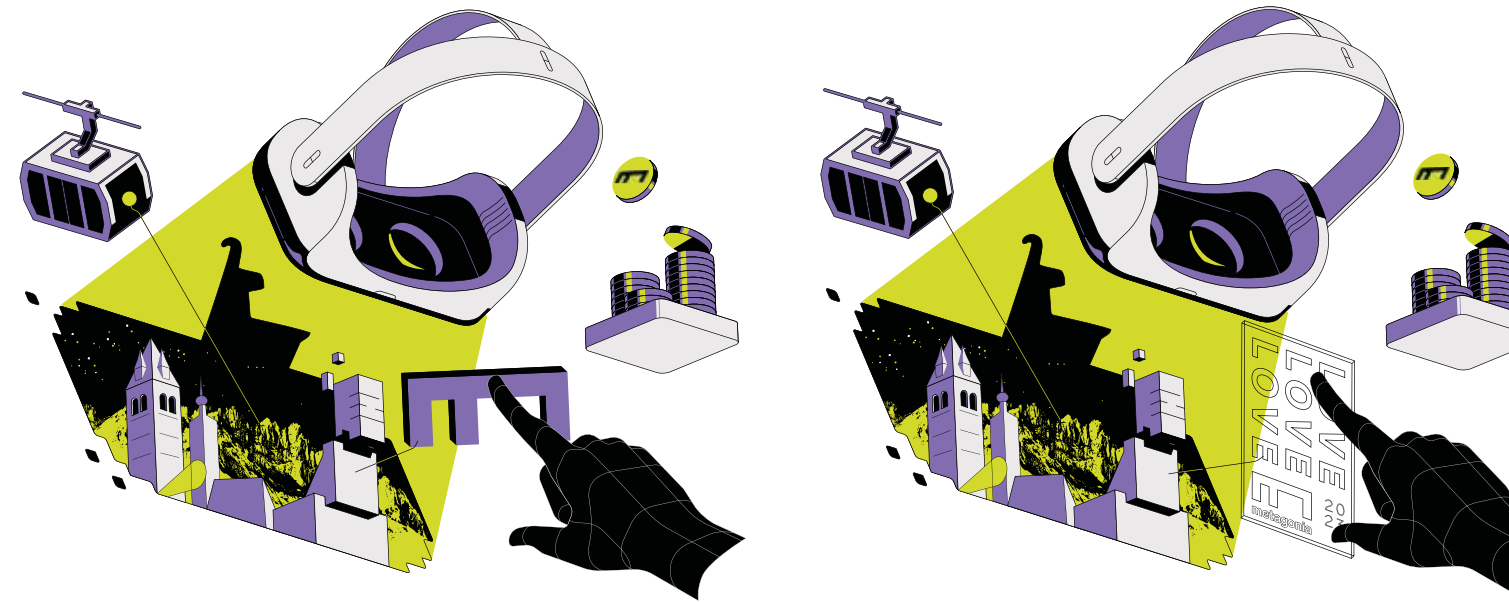
Christian Redl ist in Österreich daheim. Sein Weg von Korneuburg, wo er 1976 geboren wurde, zum Weltrekordhalter im Apnoe-Tauchen unter Eis, war so nicht zu erwarten. Eigentlich wurde ihm in der Kindheit prognostiziert, dass er aufgrund einer Fußfehlstellung keine sportliche Karriere machen würde. Also führte ihn der Weg zunächst in eine Bankausbildung und eine Laufbahn als Investmentbanker. Inzwischen hält er elf Weltrekorde und setzt sich für die Rettung der Weltmeere ein. Daraus ist auch sein „70ceans Project“ zur Rettung der Weltmeere entstanden.

Mehr zu diesem Projekt von Christian Redl erfahren Sie in einer unserer weiteren Ausgaben von „Only the Best“.

METAVERSUM KEINSPIELMEHR

Wenn wir 2023 vom Internet einer neuen Generation, dem Web 3.0, Metaversum, NFT, Blockchain, Crypto und Avataren sprechen, sprechen wir von der Technologie – nicht von ihrer Anwendung. Dieses Narrativ wird sich in den kommenden Monaten ändern. Der Hype kommt zur Ruhe. Es folgt das Erwachen in virtuellen Realitäten. Am 5. Oktober 2023 startet im österreichischen Kitzbühel die zweitägige Metaverse-Konferenz Metagonia. Als erste disruptive Alternative zu etablierten Formaten, entmystifiziert sie die Technologie der Zukunft und stellt den Menschen in den Mittelpunkt. Sie öffnet das Tor in neue digitale Welten für 99 Prozent unserer Gesellschaft. Unternehmern ermöglicht die Metagonia eine neue, ungeahnte Beziehung mit der neuen Technologie einzugehen. Sie befähigt die Teilnehmenden, das Internet einer neuen Generation – genannt Web3 – zu entdecken und zu verstehen, um neue Erlösquellen zu schaffen. „Beim Thema Web3 hat man das Gefühl, jeder versucht einem den Backofen zu erklären, statt

Kuchen zu backen.“ Dabei verhält es sich mit der neuen Technologie doch wie mit einem guten Song: „Ich muss den Text nicht verstehen, um zu tanzen“, so Peter Becke, Chief Creative Officer der Kommunikationsagentur ComSat Media GmbH und Allianz-Partner der Metagonia. Mit seinem Team unterstützt er schon heute Unternehmen dabei, in digitalen Welten zu kommunizieren. Angetrieben von Kreativität, Vorstellungskraft und Visionen schafft die Konferenz einen lebensnahen Zugang zu neuen digitalen Welten. Eingebettet in die wundervolle Bergwelt der Kitzbüheler Alpen, zwischen Avataren und Avantgarde, Blockchain und Bergwelt, Crypto und Cocktails bietet sich ein vielfältiges und komplexes Themenspektrum, das internationale Top-Speaker lebensnah, einfach und verständlich vermitteln und anwendbar machen. Beruflich oder privat. Ida Kymmer, Woman Director of Global Affairs bei Journee, einem weltweit führenden Unternehmen für virtuelle Welten, spricht über Parallelwelten im digitalen Raum und wie sie mehr



und mehr klassische Webseiten ersetzen können. Top 100 Women of the Future Caroline Johnová referiert darüber, wie Unternehmer die Technologie nutzen, um unseren Alltag zu verbessern. Digital Artist Yves Peitzner zeigt während einer Live Performance, wie digitale Kunst entsteht und sich der Kunstmarkt unter Anwendung der NFT-Technologie in digitalen Welten monetarisiert. Beispiele, die sich auf zahlreiche Branchen übertragen lassen.

Bei Festival-ähnlicher Atmosphäre darf auch der Genuss für die Teilnehmenden in Kitzbühel nicht ausbleiben. Henris Edition Verlagschef Hans Fink präsentiert beim Gault&Millau Wine Tasting, wie er mit dem traditionsreichen Gourmetführer in der realen Welt Feinschmecker zu zahlenden Sammlern virtueller Produkte macht und was passiert, wenn die Flasche leer ist und dennoch an Wert gewinnt. Unternehmer profitieren von der Teilnahme an der Metagonia, da sie die neuesten Entwicklungen einfach

und verständlich vermittelt bekommen, Netzwerke aufbauen und neue Kunden und Partner finden können. Sie treffen auf internationale Gäste und auf Tatenbränger der Generation Z auf der Suche nach realen beruflichen Herausforderungen in digitalen Welten. Die intime Atmosphäre ermöglicht es, mit führenden Experten aus der Branche zu sprechen und Einblicke in lebensnahe Beispiele zu erhalten: Welche digitalen Welten entstehen gerade? Wie betritt man sie und wie erscheinen digitale Identitäten? Wie nutzt man digitale Güter? Was gilt es zu beachten? Eine einzigartige Gelegenheit, die eigene Wettbewerbsfähigkeit zu stärken und die neuesten Entwicklungen zu verfolgen, um sachliche und fachlich

fundierte Entscheidungen zu treffen. Mit einer digitalen Kopie der Stadt Kitzbühel im Metaversum stellen die Veranstalter der Metagonia ihren Anspruch unter Beweis, digitale Welten für Konsumenten zugänglich zu machen. Thorsten Peisl, Initiator der Metagonia und des weltweit einzigartigen Kitzbühel-Zwillings: „Das Tor in neue digitale Welten steht offen – wer mittanzen möchte, ist herzlich eingeladen.“ Als mediale Brücke bereichert „Only The Best“ die Metagonia Community als offizieller Partner und fördert den Austausch mit innovativen Brands und ihren Persönlichkeiten in München. Der Verlag ist Teil eines inspirierenden Netzwerks und auch während der Metagonia in Kitzbühel präsent.

ÜBER DIE metagonia

Metagonia – Internationale Metaverse-Konferenz 5. bis 7. Oktober 2023, Kitzbühel.

Sponsor werden? Sie sind als Unternehmen bereits im Bereich Web 3.0, Metaversum, NFT, Blockchain, Crypto, DAO, Avatare, AR oder VR aktiv? Schließen Sie sich der Metagonia an und profitieren Sie von einer Trust Brand mit hoher Aufmerksamkeit und einem inspirierenden Netzwerk. Wir freuen uns auf Ihr Interesse als Sponsor: gate@metagonia.at www.metagonia.at

AUSGEZEICHNETJUNG

Der Kulturkreis der deutschen Wirtschaft im BDI e. V. vergibt jährlich den ars viva-Preis für Bildende Kunst. Die Werke der drei Preisträger sind jetzt im Haus der Kunst zu sehen. Alle drei Künstler verhandeln in ihrem Schaffen aktuelle Ereignisse von politischer, ökologischer und sozialer Brisanz.

PAUL KOLLING, SHAUN MOTSI MIT MASTERS (INSTALLATIONSANSICHT UNTEN LINKS) UND LEYLA YENIRCE MIT HOLY (INSTALLATIONSANSICHT UNTEN RECHTS)

Leyla Yenirce wurde 1992 in Qubin, Kurdistan geboren studierte an der Hochschule für bildende Künste in Hamburg. Ihre Arbeit wurde bereits mehrfach mit Preisen gewürdigt, wie z. B. dem Bundespreis für Kunststudierende und sie ist Stipendiatin des Begabtenförderungswerkes der Heinrich-Böll-Stiftung.

Die Videoarbeiten, Installationen und Performances von Leyla Yenirce setzen sich mit vielschichtigen Aspekten und Themen wie kulturellen und medialen Dominanzstrukturen auseinander. In München zeigt sie:

„HOLY“

In Leyla Yenirces Klanginstallation Holy Water (2023) entfaltet sich ein sphärisches Crescendo, das durch den Körper ins Bewusstsein gelangt. Fortdauernde traumatisch-historische Ereignisse werden in eine ergreifende Wahrnehmungserfahrung transformiert. Das Werk basiert auf einem BBC-Interview, das in Lalisch aufgezeichnet wurde, dem heiligen Tempel der Jesiden im Nordirak. Die Hüterin der heiligen Kaniya Sipi Quelle unterzieht hier Frauen und Mädchen einer Wiedertaufe, die den seit 2014 vom sogenannten Islamischen Staat durchgeführten

Genozid überlebt haben. Durch das Ritual werden sie wieder zu Jesidinnen, nachdem ihnen sonst ein Ausschluss aus der Gemeinschaft drohen würde aufgrund der an ihnen verübten sexuellen Gewalt. In dem Ritual der Reinigung und Heilung schwingt sowohl die jüdische Tradition der Mikwe mit als auch die der christlichen Taufe von Jesus durch Johannes den Täufer. Entstanden ist es jüngst während des Genozids, um den körperlich und seelisch Verehrten Erholung zu verschaffen. Yenirce nähert sich diesem Ritual aus einer klanglichen Perspektive: Aus vorgefundenem Sound-Material steigen helle Synthesizerklänge und manipulierte Felddaufnahmen auf. Die virtuose Komposition verschiedener Klangschichten zerschmettert hierarchische Narrative zugunsten eines transzendentalen Erlebnisses, das die Reinigung und Überwindung von Traumata vermittelt und zugleich dessen Grenzen hinterfragt.

Paul Kolling wurde 1993 in Kandel in Rheinland-Pfalz geboren und studierte Bildende Kunst an der Universität der Künste Berlin und an der Hochschule für bildende Künste in Hamburg. Er nahm bereits an zahlreichen Ausstellungen teil, darunter im The Shed, New York, im

Kunstverein in Hamburg, im Deutschen Pavillon der 17. Internationalen Architekturbiennale in Venedig. Aktuell sind seine Arbeiten im Weltmuseum Wien, AT, sowie im Zuge der Beijing Art and Technology Biennale im CAFA Art Museum in Peking, CHN, zu sehen. Die künstlerische Arbeit von Paul Kolling zeichnet sich durch technologie- und recherchebasierte Projekte aus, in welchen er aktuellen Fragen zu Ökonomie, Ökologie sowie Infrastruktur nachgeht. In München zeigt er sein Werk

„ENERGY“

Paul Kollings raumgreifende Installation und sein gleichnamiger Film Energy (2023) widmen sich der undurchsichtigen Preisbildung am Energiemarkt und der darüber geführten öffentlichen Debatte, die sich mit dem aktuellen Krieg in Europa brisant zugespitzt hat. Kolling geht es nicht um eine rein wissenschaftliche Untersuchung, sondern vielmehr um den gesellschaftlichen, hochemotional geführten Diskurs, dem die einer nüchternen Verwertungslogik folgende Wirtschaft gegenübergestellt wird. Das zweiteilige Werk verweist auf die sichtbare wie zugleich unsichtbare Architektur der Europäischen Energie Börse (EEX). Dieser real existierende Schauplatz der Börse wie auch die Prozesse der Energiepreisbildung sind einer breiten Öffentlichkeit kaum bekannt. Ihre Rolle ist von der Wirtschaft sowie von Journalisten, Experten und Aktivisten gleichermaßen stark umstritten. Kollings monumentale Textil-Konstruktion zeigt die drei Fensterfronten der Hauptetage der EEX im 23. Stock des Leipziger City-Hochhauses. Gemäß der geografischen Ausrichtung des Gebäudes ragt die Installation in den Raum hinein, gleich einer verstörenden

Intervention. Der zugehörige Film deckt mit der Gegenüberstellung von Interviews unterschiedlicher Akteure absurde Widersprüche auf und formuliert grundsätzliche wirtschaftsethische Fragen zum gegenwärtigen Kampf um Ressourcen.

Shaun Motsi wurde 1989 in Harare in Zimbabwe geboren. Er studierte an der Städelschule in Frankfurt am Main und gewann 2020 den Sammlung Pohl Absolventenpreis sowie den Colliers International Rundgang-Preis der Städelschule. Seine Arbeiten waren bereits in einigen Gruppenausstellungen zu sehen. Einzelausstellungen hatte er bei Page NYC, New York oder bei PSM, Berlin. Anhand von Malerei, Installation und Text untersucht er die Frage, wie Wissen und Informationen über zeitliche und geografische Räume konstruiert, vererbt und angeeignet werden. In München zeigt er sein Werk

„MASTERS“

Mit Masters treibt Shaun Motsi die Untersuchung zeitgenössischer visueller Kultur weiter voran, besonders im Hinblick auf die Produktion und Distribution von Bewegtbildern in einer zunehmend digitalisierten, post-pandemischen Welt. Seine Videoarbeit eignet sich das „Talking Heads“-Format an und widmet sich dem aktuellen Unterhaltungs-Genre der populären Lehrfilme auf Online-Video-Plattformen. Eines Tages erhält Mr. Clarke, ein im Ruhestand lebender Schwarzer unabhängiger Filmmacher, eine Einladung von einer umstrittenen Online-Edutainment-Plattform namens Masters. Die Zusammenarbeit gerät aus den Fugen, als die kompromisslose Agenda des Startups, das finster entschlossen ist, Bildung zu destabilisieren

und radikal umzudefinieren, die Protagonisten zwingt, ihr Verhältnis zu Wissen, Studium, Gemeinschaft und der sich ändernden Landschaft institutionalisierten Lernens neu zu bewerten. Inspiriert vom Independent- und New-Wave-Kino wie auch in den sozialen Medien generierten Inhalten, lässt Motsi aus Aspekten von Comedy, Thriller, Horror und Drama eine Filmstruktur erwachsen, die in kritischer Anlehnung an cineastische „Heldenreisen“ radikal gekürzt in einen miniepischen Kurzfilm von herausfordernder Geschwindigkeit mündet. Motsi analysiert und kritisiert Prozesse von Wissensbildung, insbesondere wie Institutionen und deren Möglichkeiten des Lernens definiert sind, wer wie Zugang zu Bildung hat bzw. es weitergegeben wird. Motsi schafft damit wegweisende Denkräume für neue gesellschaftliche Strukturen.

Ausstellung im Haus der Kunst: „Holy. Energy. Masters“ – ars viva 2023
vom 5. Mai bis 9. Juli 2023
Prinzregentenstraße 1, München
www.hausderkunst.de



ENERGY VON PAUL KOLLING, 2023, INSTALLATIONSANSICHT

ÜBER DEN ARS VIVA-PREIS

Der Preis ist in diesem Jahr mit Ausstellungen im Goethe-Institut Paris und im Haus der Kunst in München verbunden. Die Künstlerinnen und Künstler erhalten ein Preisgeld in Höhe von je 5.000 Euro. Darüber hinaus gibt der Kulturkreis einen zweisprachigen Katalog heraus, der im Kerber Verlag erscheinen wird. Die Jury kürte die Preisträger aus 43 vorgeschlagenen Künstlerinnen und Künstlern unter 35 Jahren. Die Ausstellung des Haus der Kunst München entstand in Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis der deutschen Wirtschaft im BDI e.V. und mit Unterstützung der Kanadischen Botschaft. Der ars viva-Preis wird seit 1953 vom Kulturkreis der deutschen Wirtschaft im BDI e.V. jährlich an junge, in Deutschland lebende Künstler vergeben. Es wurden seitdem mehr als 350 Personen geehrt, darunter Künstler wie Katharina Sieverding, Rosemarie Trockel, Candida Höfer, Thomas Ruff, Wolfgang Tillmanns, Thomas Struth, Georg Baselitz, Jeanne Faust, Omer Fast und Mariana Castillo Deball. Weitere Infos zum ars viva-Preis unter arsviva.kulturkreis.eu



FRANK HELLER

ÜBERNIMMT WELTWEITE UNTERNEHMENSGRUPPE

Damit rettet der ehemalige Hotelier rund 200 Arbeitsplätze und Traditionsmarken wie Kamill, LITAMIN und burti. Heller will das Familienunternehmen zum Top-Arbeitgeber machen und aktiv an der Zukunftsfähigkeit des Wirtschaftsstandorts Deutschland mitwirken.

Visionär, zupackend, bodenständig – dafür ist Frank Heller in der Hotellerie bekannt; zuletzt als Gesicht und Kopf der Rocco Forte Hotels Germany. Ende April 22 verließ er die Branche, lancierte seine eigene Baby- und Kleinkindpflege GermaCare by ClaraCos und stellte sich bereits im November der nächsten Herausforderung: der Übernahme der Burnus GmbH, die seither als BurnusCare GmbH operiert.

Neben dem Erhalt der Arbeitsplätze und der Überführung der traditionsreichen Marken in die Zukunft ist Hellers Antrieb sein Glaube an den Wirtschaftsstandort Deutschland. Ihn will er stärken, indem er das weltweite Geschäft der BurnusCare weiter ausbaut und die Produktion in Deutschland hält. Er hat es sich zum Ziel gesetzt, Top-Arbeitgeber zu werden und gleichzeitig die hohen Standards der Kosmetikbranche zu erhalten.

BELIEBTE PRODUKTE, DENEN BEREITS GENERATIONEN VERTRAUEN – DANK IHRER HOHEN VERTRÄGLICHKEIT.

1836 von August Jacobi in Darmstadt gegründet, stand die aus einer Seifensiederei und Kerzenzieherei hervorgegangene Burnus GmbH für Produkte mit hoher Qualität. 1916 übernahm der Chemiker Dr. Otto Röhm den Familienbetrieb und produzierte dort fortan das weltweit erste enzymatische Waschmittel. Das Feinwaschmittel burti revolutionierte den Markt. Ein schonender Umgang mit Ressourcen ist seither ebenso Teil der Firmenphilosophie wie das Übernehmen gesellschaftlicher Verantwortung. Im Laufe der Jahre hat sich das Produktsortiment des beständig expandierenden Unternehmens kontinuierlich erweitert. Heute gehören die Körperpflegemarken

Kamill, LITAMIN, cliff, Credo, Hirsch, GLY-SOLID, BEBECOM, GermaCare sowie die Waschmittelmarke burti zum Portfolio.

„WIR SPRINGEN WIEDER“

Während der Name Burnus den wenigsten Verbraucher:innen geläufig ist, kennen viele den Duschgel-Klassiker cliff. Bekannt geworden ist das Produkt durch einen ikonischen Werbespot aus den 80ern, der einen Klippenspringer in Acapulco zeigt. Produkte wie cliff in die Zukunft zu führen, bewährte Traditionsmarken für junge Menschen wieder attraktiv zu machen – das ist es, was Heller an seiner neuen Aufgabe reizt. Zur Übernahme der Marken sagt er: „Ein zukunftsorientierter Markteintritt war mir von Anfang an ein persönliches Anliegen. Das geht nur, wenn wir Mensch und Umwelt konsequent mitdenken, einbeziehen – und wenn wir bereit sind, die Branche aktiv und mutig zu gestalten. Auch wenn das Marktumfeld alles andere als einfach ist: Das Potenzial ist immens. BurnusCare soll zum Ideengeber und Vorreiter der Branche werden. Man könnte also sagen: Wir springen wieder, und zwar weiter als zuvor!“

Einer der ersten Schritte nach der Marken-Übernahme war der Launch des verbraucherfreundlichen ClaraCos Online-Shops, über den das gesamte Wasch- und Körperpflege-Sortiment von BurnusCare vertrieben wird. Die Verfügbarkeit der hochwertigen Marken-Produkte ist somit sichergestellt. Auf claracos.shop findet Jung und Alt alles für die täglichen Bedürfnisse in den Bereichen Körperpflege, Hygiene und Reinigung. Ganz bequem online bestellbar, an sieben Tagen pro Woche und rund um die Uhr.



MIT DER WIRKKRAFT DES EDELWEISS: DIE NEUE BABY- UND KINDERPFLEGESERIE GERMACARE, MADE IN GERMANY

Natürliche Wirkstoffe, optimaler pH-Wert, beste Hautverträglichkeit: Leitwirkstoff der Pflegeserie GermaCare ist Bio Edelweiss aus den Alpen mit seinen vielfältigen Pflege- und Heilwirkungen. In Kombination mit Allantoin beruhigt, pflegt und schützt der spezielle GermaCare-Complex und hinterlässt ein seidig-weiches Hautgefühl. Intensiv feuchtigkeitspendend wirken zudem ausgewählte Pflanzenöle wie das reichhaltige Argan- und das schützende Sonnenblumenöl. Um den natürlichen Säureschutzmantel der Haut zu stärken, werden die GermaCare-Pflegeprodukte auf einen pH-Wert von 5,5 eingestellt. Dieser Wert entspricht dem der äußersten Hautschicht, die wie ein Schutzschild vor Feuchtigkeitsverlust und aggressiven äußeren Einflüssen und schädlichen Bakterien fungiert.

Weitere Informationen unter burnuscare.com, Bestellungen über claracos.shop.

AUFSTIEGNACH LIANENART

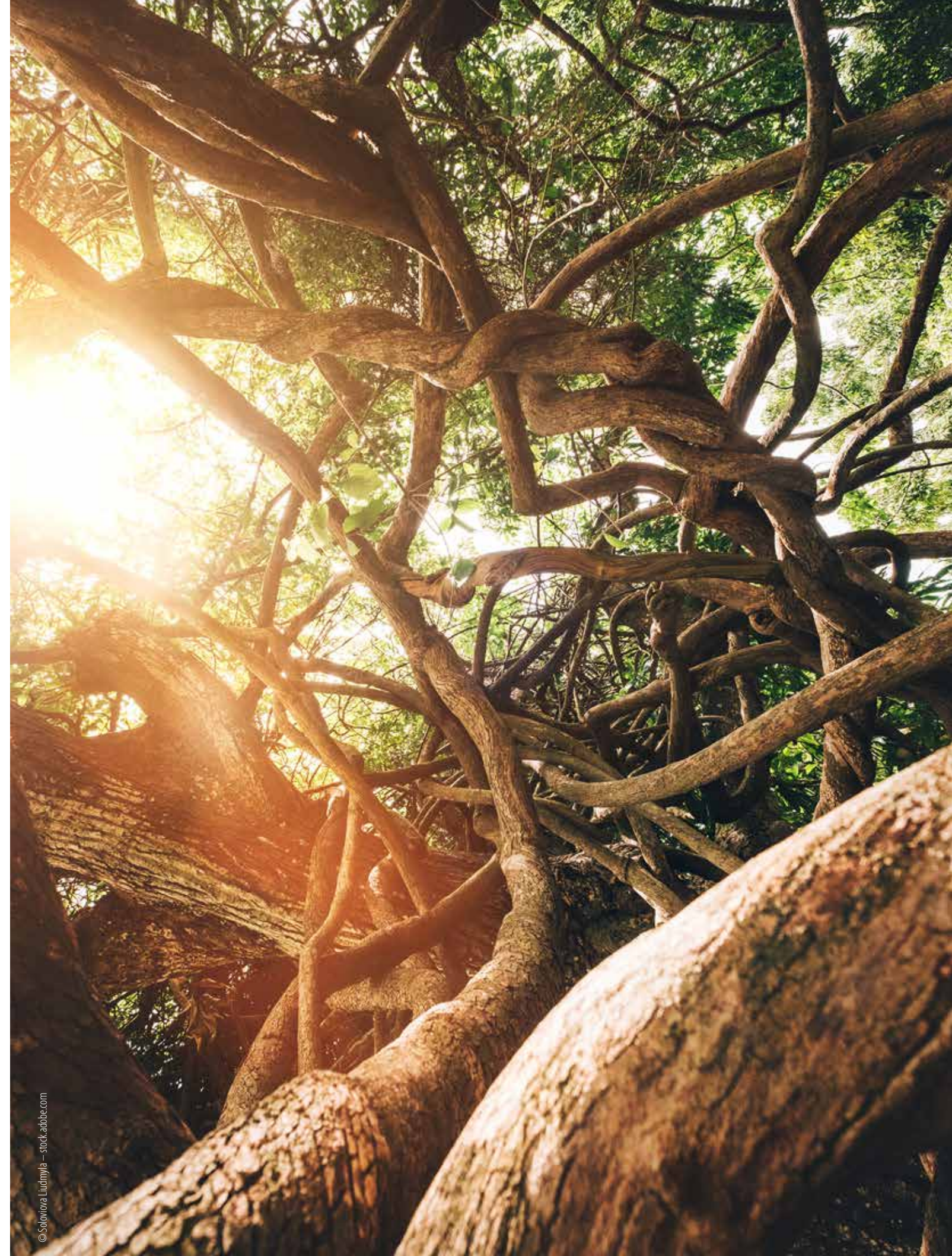
Kletterpflanzen liefern das Vorbild für eine neue Art von Robotern.

Lianen können tückisch sein. Nicht nur, weil sie oft regelrechte Labyrinth bilden, die das Vorankommen in tropischen Regenwäldern ziemlich beschwerlich machen. Manche Arten sind auch mit gefährlich scharfen Haken ausgerüstet. „Die können einem böse die Haut aufreißen, wenn man daran hängenbleibt“, sagt Thomas Speck von der Universität Freiburg. Der Botaniker erinnert sich noch gut an die schweren Verletzungen am Ohr, die einer seiner Kollegen im Regenwald von Französisch Guayana davongetragen hat. Dabei sind die pflanzlichen Krallen gar nicht als Waffe gedacht, sondern als Hilfe beim Erklimmen von Baumstämmen.

Die Tricks, mit denen Lianen und Co. die verschiedensten Oberflächen hinaufklettern können, faszinieren Thomas Speck seit Jahren. Denn der Leiter der Forschungsgruppe für Pflanzen-Biomechanik hat eine Vision: Zusammen mit einem internationalen Team von Fachleuten für Botanik, Bionik und Robotik, für Mathematik, Informatik und Materialwissenschaften will er neuartige Roboter

konstruieren, die sich wie Kletterpflanzen verhalten und fortbewegen. Im Rahmen des Projekts „Growbot“ hat die EU dieses Vorhaben seit 2019 mit rund sieben Millionen Euro finanziert.

Die Idee, sich beim Bau von Robotern an der Natur zu orientieren, ist an sich nicht neu. Allerdings haben sich die Konstrukteure bisher vor allem Tiere zum Vorbild genommen. Es gibt Maschinen, die so sensibel zugreifen wie Kraken-Arme, so energieeffizient springen wie Kängurus oder sich wie eine Kakerlake noch in die kleinsten Ritzen zwängen. Pflanzen haben bisher dagegen kaum einmal Modell für einen Roboter gestanden. Dabei sind sie keineswegs die unbeweglichen Couch-Potatoes, für die man sie auf den ersten Blick halten könnte. „Tatsächlich sind sie sogar sehr viel in Bewegung“, sagt Thomas Speck. „Das nehmen wir nur nicht so wahr, weil sie nicht in unserem Tempo unterwegs sind.“ So können fleischfressende Arten wie die Venusfliegenfalle in Sekundenbruchteilen zuschnappen, ohne



dass unsere Augen ihnen folgen könnten. Kiefernzapfen dagegen brauchen Stunden, um sich bei trockener Luft zu öffnen und bei Feuchtigkeit wieder zu schließen. Und auch wachsende Pflanzen bewegen sich viel zu langsam für die menschliche Wahrnehmung. Dafür haben sie aber andere Qualitäten. Da sie kein Gehirn besitzen, werden ihre Bewegungen nicht zentral gesteuert. Wenn Wurzeln oder Blätter einen Reiz wahrnehmen, müssen sie vielmehr direkt darauf reagieren. Das kann man zum Beispiel bei Erbsen oder Bohnen gut beobachten. „Wenn deren Ranken irgendwo einen Kontakt zu einem Zweig registrieren, beginnen sie sich in einer Spirale darum zu wickeln und zu verankern“, sagt Thomas Speck. „Danach winden sie sich auf und ziehen die Kletterpflanze zur Trägerstruktur hin.“ Dadurch können sie dann an jeder beliebigen Kletterhilfe nach oben wachsen. Und zwar Stück für Stück, ohne ihre Route vorher schon festgelegt zu haben. „Nach diesem Vorbild wollen wir Roboter entwickeln, die nicht ferngesteuert werden müssen“, erklärt der Freiburger Forscher. Eine der Pionierinnen auf diesem Gebiet ist die Koordinatorin von „Growbot“. Barbara Mazzolai vom Istituto Italiano di Tecnologia in Pontedera in der Toskana und ihr Team haben 2012 mit „Plantoid“ den weltweit ersten Pflanzenroboter vorgestellt, der sich wie eine wachsende Wurzel bewegt. Anfang 2019 legten sie mit einer künstlichen Ranke nach. Und dann haben sie sich zusammen mit Kollegen aus Italien, Deutschland, Frankreich, Israel und Spanien den Geheimnissen der Kletterpflanzen zugewandt. Im Fokus stehen dabei nicht nur tropische Lianen, sondern auch europäische Arten wie Efeu und wilder Wein. Das Leben all dieser Pflan-



© Vera Kuttelvaserova – stockadobe.com

zen folgt einer einheitlichen Strategie: Sie keimen am Boden und wollen nach oben, zum Licht. Also fangen sie an zu wachsen und strecken Suchertriebe aus, bis sie irgendwo auf eine Verankerungsmöglichkeit stoßen. Dort heften sie sich je nach Art mit verschiedenen Methoden an. Manche nutzen dazu nur ihre rauen Blätter, andere haben kleine Haftscheiben oder verlassen sich auf ihre Wurzeln. Und wieder andere winden Ranken, Äste oder sogar ihren ganzen Stamm um ihre Stütze. „Dabei müssen sie sehr flexibel auf die vor Ort vorhandenen Befestigungsmöglichkeiten reagieren“, erklärt Thomas Speck. Eine anspruchsvolle Aufgabe, die

Lianen und Co. selbst in einer so komplexen Umwelt wie einem tropischen Regenwald problemlos meistern.

„Heutige Kletterroboter sind mit solchen Herausforderungen dagegen oft überfordert“, sagt Thomas Speck. Sie können zum Beispiel zwar durchaus einen Baum erklimmen. Wie aber kommen sie dann zum nächsten, wenn dessen Äste ein paar Meter entfernt sind? Meistens gar nicht. Der „Growbot“ aber soll genau diese Art von Kunststücken beherrschen – und zwar ohne dass man ihm per Fernsteuerung den richtigen Weg zeigen muss. Er soll direkt vor Ort entscheiden, wie er sich als nächstes weiterbewegt.

BOTANISCHE VORBILDER: KLETTERPFLANZEN

Lianen, die mithilfe verschiedener Befestigungsmethoden an allen möglichen Flächen hinaufklettern können, gibt es nicht nur im tropischen Regenwald. Auch eine ganze Reihe von einheimischen Gewächsen pflegt diesen Lebensstil, der es ihnen ermöglicht, vom schattigen Waldboden zum Licht hinaufzuwachsen, ohne einen stabilen Stamm bilden zu müssen.

EFEU

Der Efeu (Hedera helix) nimmt den Kontakt zu einer Oberfläche über seine Wurzelspitzen oder Wurzelhaare auf. Er schmiegt sich an das Substrat an und bildet weitere Wurzelhaare, die Wurzel wird dicker und beginnt zu verholzen. Zusätzlich scheidet er einen selbstgemachten Klebstoff aus. Mithilfe all dieser Tricks kann er sich an Baumrinde fast ebenso gut befestigen wie an Felsen oder Hauswänden.

WILDER WEIN

Eine Ranke des Wilden Weins (Parthenocissus tricuspidata) ist mit sieben bis neun Haftpads ausgerüstet, die zunächst wie ein Köpfchen aussehen, dann zu Haftscheiben abflachen, die einen Durchmesser von etwa drei Millimetern haben. Da die Zellen an ihrer Unterseite in die Vertiefungen einer Hauswand oder eines Baumstamms hineinwachsen und die Pflanze zudem einen starken Kleber absondert, kann sich auch diese Kletterpflanze extrem fest anheften. Ein einziges ihrer Pads kann ein Gewicht von bis zu 600 Gramm tragen. Wenn man die Ranken mit Gewalt von einer Hauswand abreißt, kommt deshalb der Putz oft gleich mit herunter.

BROMBEERE

Die Brombeere gehört dagegen zu den sogenannten Spreizklimmern, die keine speziellen Ranken oder Haftorgane besitzen. Trotzdem können sie mit Hilfe ihrer Dornen an anderen Pflanzen oder Rankengerüsten emporklettern. Dazu lehnen sie ihre sperrigen Triebe an die Kletterhilfe an und befestigen sich mithilfe von Quertrieben, bis ein dorniges und kaum entwirrbares Geflecht entsteht.

DIE RANKE DER BLAUEN PASSIONSBLUME (PASSIFLORA CAERULEA)
IN VERSCHIEDENEN STADIEN DER AUFSPIRALISIERUNG

Die Forscher haben auch schon recht konkrete Vorstellungen davon, wie das funktionieren könnte. Der Körper des Roboters wird aus einem kleinen 3D-Drucker bestehen, der mit Sensoren für optische Reize und Berührungen ausgerüstet ist. Wie eine Liane auf der Suche nach einem Kletterbaum wird er damit seine nähere Umgebung analysieren. Hat er eine geeignete Anheftungsstelle entdeckt, sprüht er aus einer Düse einen Faden dorthin. Wenn dieser trocknet oder von UV-Licht beschienen wird, windet er sich zu einer Spirale zusammen – und zieht dabei den Drucker zu sich heran. Von seinem neuen Standort kann er dann einen neuen Ankerpunkt anpeilen und ein weiteres Stück des Weges zurücklegen.

„Man muss ihm also über das Satellitennavigationssystem GPS nur das Ziel einprogrammieren, das er ansteuern soll“, erklärt Thomas Speck. „Dann wird er selbstständig seine Umgebung scannen und sich Stück für Stück den besten Weg dorthin suchen.“ Dabei soll „Growbot“ sogar ein paar Schritte vorausplanen und mehrere Optionen gegeneinander abwägen. So kann er sich dann zum Beispiel für jene Route entscheiden, bei der er am wenigsten Material für seine Haftfäden braucht. Dabei soll er aber auch nicht unbedingt den nächstgelegenen Punkt ansteuern, wenn er von da vielleicht schlecht weiterkommt. „Es gibt schon tolle Algorithmen, mit denen man den besten Weg finden kann“, sagt Thomas Speck. Auch für die spiralig zusammenschnurrenden Kunstranken, mit

denen sich der Pflanzenroboter vorwärts hangeln soll, hat das Projektteam schon vielversprechende Lösungen entwickelt. Dazu haben die Freiburger Botaniker zunächst genau untersucht, wie zwei verschiedene Arten von Passionsblumen ihre Ranken in Form bringen. Der Trick besteht im Wesentlichen darin, dass sich beim Wachstum eine Seite der Ranke verkürzt. So werden ihre beiden Seiten unterschiedlich lang, und die dadurch entstehende Spannung führt dazu, dass sich die Ranke mit der Zeit wie eine Sprungfeder zusammenwickelt.

Auf der Basis dieser Erkenntnisse hat eine Forschungsgruppe um Andreas Lendlein vom Institut für Aktive Polymere des Helmholtz-Zentrums Hereon in Teltow bei Berlin Materialien entwickelt, die so etwas auch können. Im Inneren der technischen Ranken liegt dabei ein zäher Kern aus einem Kunststoff, der eine Art „Gedächtnis“ für frühere Formen besitzt: Erwärmt man ihn, nimmt er wieder seine ursprüngliche Gestalt an. Dieser Kern liegt etwas zur Seite verschoben in einer elastischen Hülle aus Silikon. Durch diese Anordnung der verschiedenen Materialien entstehen Spannungsverhältnisse, die zu den gewünschten Bewegungen führen. So rollt sich eine Variante der Kunst-Ranken bei Wärme auf, eine andere nimmt dann wieder ihre gestreckte Gestalt an. Und bei einer dritten verändern sich mit wechselnden Temperaturen die Gesamtlänge der Spirale sowie die Zahl und der Durchmesser ihrer Windungen. Das führt zu Bewegungen, die denen



einer echten Pflanzenranke stark ähneln. Und wenn man die Temperatur ändert, können diese hintereinanderweg immer wieder ausgeführt werden.

Damit sich ein „Growbot“ mithilfe eines solchen Antriebs bewegen kann, muss er relativ klein und leicht sein. Sonst können die Fäden den Drucker nicht zu sich heranziehen. Für den Anfang denken die Forscher an die Größe eines Schuhkartons und ein Gewicht von vielleicht 700 Gramm, später sollen dann kleinere Versionen möglich sein, die nur 100 bis 300 Gramm wiegen und die Dimensionen einer Zigarettenschachtel erreichen. Aussehen soll der Pflanzenroboter allerdings eher wie ein länglicher Zylinder, damit er sich auch gut durch Gänge und anspruchsvolle Labyrinth bewegen kann. Denn gedacht ist der Kletterkünstler für sehr spezielle Anwendungen. Archäologen können ihn zum Beispiel vor einer Ausgrabung in die unterirdischen Hohlräume längst verfallener Städte schicken, damit er mit seinen Kameras dort Bilder macht. Oder er kann nach Naturkatastrophen zu Verschütteten vordringen, um dort die Lage zu erkunden. Und da man ihn mit den verschiedensten Messgeräten ausrüsten kann, ist er auch für die Raumfahrt interessant. Werden also eines Tages künstliche Lianen ins All starten? Noch klingt das alles ein bisschen nach Science Fiction. Doch Thomas Speck ist optimistisch, dass der erste Prototyp von „Growbot“ schon in ein paar Jahren auf Klettertour gehen kann.



ÜBER KERSTIN VIERING

Die freie Wissenschaftsjournalistin schreibt über Themen aus den Bereichen Biologie, Umwelt- und Naturschutz, Klimaforschung und Geowissenschaften

WEINDURCHBLICK

Georgien – Wiege des Weines. Eine Rückbesinnung auf alte Vinifikationsmethoden.

Denkt man in unseren Breitengraden an historische Weinnationen, denkt man zuerst wahrscheinlich an Frankreich, Italien oder Spanien. Ein Trugschluss, denn Georgien gilt als Ursprungsland des Weinbaus mit eigenständigem Charakter, autochthonen Rebsorten und einer Tradition, die über 8.000 Jahre zurückreicht. Von 10.000 Rebsorten weltweit stammen 525 aus Georgien und 62 davon sind für den Weinanbau zugelassen. Eine nähere Untersuchung der Kerne ergab, dass die Reben zu jener Zeit bereits kultiviert wurden und keine Wildform darstellten. Es handelte sich dabei um die Sorte Rkatsiteli, die noch heute angebaut wird.

Ein sehr wichtiges Ritual der georgischen Tafel sind der Trinkspruch Sadgegrdselo und der Redner, Tamada, der die Tafel leitet. Bevor man mit dem Essen beginnt, wählt man eine Person, die das Geschehen am Tisch lenkt und Trinksprüche ausbringt. Dieser sogenannte Tamada entbietet den ersten Trinkspruch, der von den anderen Gästen variiert wird. Er spricht seine Trinksprüche in einer fest-

gelegten Reihenfolge aus. Zuerst trinkt er auf das Wohl der Familie, die eingeladen hat. Auf Georgien und das Andenken der Verstorbenen. Auf Eltern, Freunde, Verwandte, die Vergangenheit oder Zukunft Georgiens.

Soviel zur soziokulturellen Einordnung, doch ist das bezeichnendste Merkmal des georgischen Weinbaus wohl die Vinifikation in sogenannten Qvevris – bauchige Tongefäße zur Herstellung, Reifung und Lagerung von Wein. Die Gefäße sind sehr dünnwandig. Den für eine Befüllung notwendigen äußeren Gegendruck erhalten sie, indem sie in der Erde eingegraben werden. Dadurch entstehen gleichzeitig auch ideale Temperaturbedingungen für den Wein. Archäologische Funde zeigen, dass diese Gefäße in Georgien schon seit 8.000 Jahren benutzt werden und die mit ihnen verbundene Methode zur Weinherstellung eine ununterbrochene Tradition hat. 2013 setzte die UNESCO dieses älteste Verfahren der Weinherstellung auf die Liste des immateriellen Weltkulturerbes. Die Besonderheit dieses Verfahrens

besteht darin, dass der Traubensaft zusammen mit der Maische, also mit allen Feststoffen der Fruchtstände wie Schalen, Kernen und Stielen, verarbeitet und nicht wie bei der europäischen Weinausbaumethode frühzeitig von dieser getrennt wird. Durch den langen Kontakt zwischen Wein und Maische entwickelt insbesondere der Weißwein mitunter eine völlig andere Farb- und Geschmackspalette. Dabei ist das Geschmackserlebnis für den an westeuropäische Weine gewöhnten Konsumenten manchmal etwas fremd. Am besten lässt sich der Wein dann genießen, wenn man alle gewohnten Erwartungen vergisst. Das Verfahren zur Herstellung von Qvevri-Weinen ist mit einigen regionalen Besonderheiten in ganz Georgien verbreitet. Nach der Ernte werden die frisch gelesenen Trauben in den Marani gebracht. Der Marani ist der Ort, an dem die Qvevri in der Erde eingelassen sind. Der Marani kann, muss aber nicht immer ein Keller sein. Die Trauben werden gepresst oder nach traditioneller Art in einer länglichen Wanne, dem Saznacheli, mit den bloßen Füßen zer-



stampft. Der Traubensaft wird in einen Qvevri eingefüllt und die Maische samt Stielen hinzugefügt. Bei der Weißweinerstellung lassen manche Winzer vorher die Maische über Nacht in der Presse stehen, damit der Wein durch die Oxidation eine noch schönere bernsteinartige Färbung bekommt. Die Gärung erfolgt ausschließlich infolge der an den Trauben vorhandenen Naturhefen. Wenn die Gärung abgeschlossen ist, wird der Wein aus dem ersten Qvevri abgeschöpft und in einen neuen kleineren eingefüllt. Dieser Vorgang wird über einen längeren Zeitraum mehrmals wiederholt und der Wein so nach und nach von der Maische befreit, die sich am spitzen unteren Ende der Qvevri absetzt. Bei Weißwein wird dabei der Anteil der Maische anfangs oft ganz bewusst noch sehr hochgehalten, sodass durch den Schalenkontakt der Wein weiter an Aroma gewinnt.

DER TON MACHT DIE MUSIK

Georgischer Ton ist der feinporigste der Welt. In ihm reift der Wein langsam. Der Sauerstoff-Eintrag über die Wandungen

des Gefäßes ist gering. Bei den vergrabenen Gefäßen schaut nur die Öffnung aus dem Boden. Sie ist klein angelegt, um den Sauerstoffkontakt gering zu halten. Der Boden übt einen kühlenden Einfluss auf das Gefäß aus. Die Tiefe und der Ort der Lagerung der Qvevris sind daher entscheidend für die langsame Vergärung und Reifung des Weines. Weine, die aus Tonamphoren kommen, sind nie austauschbar. Deshalb ist das Tongefäß ein wichtiges Instrument der Natural-Wine-Bewegung geworden. Mit ihm sind auch Georgien und seine Qvevri-Kultur plötzlich wieder aktuell – zumindest in der alternativen Weinszene. Aber auch die moderne Weinwirtschaft hat gemerkt, dass sie in dem Streben nach Perfektion an ihre Grenzen kommt. Der Wunsch, die Besonderheiten eines Weines besser zur Geltung zu bringen, hat dazu geführt, dass Holz, Beton, Granit und eben auch Ton eine kleine Renaissance erleben. Manch westliches Weingut hat inzwischen Qvevris aus Georgien in seinem Keller – z. B. Weingut Muster, Werlitsch aus Österreich und Princic aus dem Friaul.



ÜBER ALESSANDRO BORIONI

In den Marken geboren – genauer gesagt in Urbino – ist Alessandro Borioni, Head Sommelier Feinkost Käfer in München, ein waschechter Italiener. Die Leidenschaft für beste Weine und gutes Essen liegt ihm also im Blut. Bevor er sein ganzes Engagement bei Feinkost Käfer an den Tag legen durfte, waren seine Stationen das Les Cuisiniers und das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Les Deux in München sowie das L'Arpège in Paris.



AVANTGARDISTISCHE-KÜNSTLERISCHES DENKEN TRIFFT TRADITIONELLE HANDWERKSKUNST. DER INNOVATIVE BILLARDTISCH RACE AUS MASSIVHOLZ ZEICHNET SICH DURCH EINFACHE LINIEN AUS, DIE ENERGIE UND KRAFT AUSSTRAHLEN. HIGH-PERFORMANCE-GAMING INDIVIDUELL GESTALTBAR.
WWW.HERMELINBILIARDI.IT



DESIGN VON ANTTI KOTILAINEN, 2013 – NEUAUFLAGE 2023. DER KLASSISCHE MINIMALISMUS VON AAVA BESTICHT MIT NEUEN NACHHALTIGEN MATERIALIEN. AAVA 02 IST SOWOHL AUS STRAPAZIERFÄHIGEM UND SCHÖNEM POST-CONSUMER-KUNSTSTOFF ALS AUCH AUS REINEM POLYPROPYLEN. DESIGN IN NEUER FARBPALETTE. VERANTWORTUNGSBEWUSSTE SCHÖNHEIT FÜR DIE KOMMENDEN GENERATIONEN.
WWW.ARPER.COM

BESTOFDESIGN

DER SNEAKER MEXICO 66™ IN ORIGINALFORM UND MIT KULTLOGO AUS MESH-OBERMATERIAL, DAS BESONDERS FÜR FRÜHLING UND SOMMER SEHR ANGENEHM IST. DER SCHUH ENTHÄLT AUSSERDEM EINE ORTHOLITE™ EINLEGESOHL FÜR HOHEN KOMFORT.
WWW.ONITSUKATIGER.COM



RIMOWA MEETS PALACE UND AUS DIESER ZUSAMMENARBEIT WURDE DER ORIGINAL CABIN DESERT AUS ALUMINIUM IN LIMITIERTER AUFLAGE UND EXKLUSIVEM DESIGN ENTWORFEN. DIE OBERFLÄCHE DES IKONISCHEN KOFFERS ZEIGT EINE WÜSTENLANDSCHAFT AUS EINER FANTASTISCHEN WELT.
WWW.RIMOWA.COM



THE DNA COLLECTION — AUCH BANG & OLUFSEN HAT MIT SEINER ALLERERSTEN NFT-KOLLEKTION DAS WEB3 BETRETEN. DIE DIGITALEN SAMMLERSTÜCKE ENTHALTEN EINIGE DER BEKANNTESTEN DESIGNS DER MARKE, DIE IN ZUSAMMENARBEIT MIT ANGESEHENEN WEB3-KÜNSTLERN ENTSTANDEN SIND.
WWW.DNA.NFT.BANG-OLUFSEN.COM



PROPORTION, SCHÖNHEIT UND STÄRKE NACH DEN SÄULEN ANTIKER TEMPEL. DIE COLUMN PENDANT VERTICAL BESTEHT AUS BIS ZU SECHS MASCHINENFORMGEBLASENEN GLASZYLINDERN UND IST VON LUKAS PEET DESIGNT.
WWW.A-N-D.COM

LINKSHORTLIST

www.ingolstadtville.de
www.govilnius.lt
www.trauminselreisen.de
www.regenvillages.com
www.cervo.swiss
www.metagonia.at
www.hausderkunst.de
www.bergader.de
www.christianredl.com
www.claracos.shop
www.instahelp.me

www.naturejournalism.com
www.shop.zukunftsinstitut.de
www.hermelinbiliardi.it
www.onitsukatiger.com
www.dna.nft.bang-olufsen.com
www.arper.com
www.rimowa.com
www.a-n-d.com
www.geers.de
www.genesis.com

Only the Best

BRAND SPACES

Folgen Sie uns auch auf Instagram @onlythebestbrandspaces oder schreiben Sie direkt an hello@onlythebest.de.

IMPRESSUM

GRÜNDER
Julia und Sven Holsten
www.onlythebest.de

CHEFREDAKTION
Sonja Still
www.sonja-still.de

Only the Best Brand Spaces GmbH, Prinzregentenstr. 85, 81675 München, Tel. 0172 28 10 108, info@onlythebest.de
AUTOREN DIESER AUSGABE Alessandro Borioni, Peter Becke, Sonja Still, Kerstin Vierung
TITELFOTO Ben Ealovega

GESTALTUNG Julia Holsten, jh@onlythebest.de
ANZEIGEN/KOOPERATIONEN Sven Holsten, sh@onlythebest.de

SCHLUSSREDAKTION Richtig so! Agentur für smarte Textkorrektur, André Zentzis - DRUCK Gebr. Geiselberger, Altötting

© Only the Best Brand Spaces GmbH, soweit nicht anders angegeben. Alle Rechte vorbehalten. Die Zeitschrift und alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Herausgebers strafbar. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen.

Die nächste Ausgabe erscheint im Herbst 2023

DAS IST MUSIK IN MEINEN OHREN.

GEERS ist mit **23 Fachgeschäften** in und um München für Sie da.

Jetzt vorbeikommen und **gratis Hörtest** machen

Mehr Informationen auf geers.de und unter **0800 666 7777**.

GEERS





ZEIT FÜR DEN ALLESKÖNNER UNTER DEN ELEKTRISCHEN SUVS

GENESIS ELECTRIFIED GV70



Der neue Electrified GV70 hat einiges zu bieten: Er begeistert mit bis zu 490 PS (360 kW) und fährt bis zu 455 km weit, ohne anzuhalten. Dank der einzigartigen e-TERRAIN-Technologie können Sie auch auf Schlamm, Schnee oder Sand sicher fahren. Und dank seiner hochmodernen 800-V-Technologie lädt er die Batterie in nur 18 Minuten von 10 % auf 80 % auf.

IT'S ABOUT TIME
[GENESIS.COM](https://www.genesis.com)

Genesis Electrified GV70 360 kW (490 PS): Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 19,2; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 0 (Werte nach WLTP)*. *Die Ladezeit von 18 Minuten basiert auf einem 800-V-Ladegerät mit 350 kW. Die Reichweite wurde nach dem WLTP-Verfahren berechnet. Die unter realen Fahrbedingungen erzielbare elektrische Reichweite kann aufgrund einer Reihe von Faktoren wie Fahrweise, Geschwindigkeit, Topografie, Zuladung oder Außentemperatur variieren.