

buddy

NO. 16
HERBST 25

WAS MANN WILL

GRATIS

**WEITER,
IMMER WEITER**

So kommst du fit
durch den Herbst

**RICK
ZABEL**

»Ich habe den Schweinehund so
oft besiegt, ich bin müde davon!«

**JENS
WAWRCZEK**

Über sein Faible für
Alfred Hitchcock

**SPEED
UND STYLE**

Unsere Probefahrt
mit dem Genesis
GV60



E-BIKE-TEST + SMARTE HEALTH-GERÄTE + GAMING
ENTERTAINMENT + DRINKS + KINO

DIE GANZE WELT DER STORYS – LIVE IN FRANKFURT:

15.–19. OKTOBER 2025

ONLY AT FBM

Seien Sie dabei und erleben Sie die international bedeutendste
Messe für Literatur, Kultur und neue Begegnungen.



buchmesse.de/ticket



AS TIME GOES BY...

Hi! Vielleicht kennen wir uns schon und ihr wisst schon, was jetzt kommt. Vielleicht lesen wir uns gerade aber auch zum ersten Mal. **buddy** gibt es mittlerweile im fünften Jahr, wir können also auf eigenen Beinen stehen, laufen freudig durch die Gegend und suchen die Themen, die uns und hoffentlich auch euch Spaß machen. Deshalb vielen Dank, dass ihr uns lest – seit unseren Anfangstagen oder seit ein paar Minuten. Ein gedrucktes Magazin in Zeiten von Online- und Social-Media-Überfluss. Ein Magazin, das niemandem die Welt erklären, sie aber im besten Fall ein bisschen unterhaltsamer macht. Daher biken, kochen und smartgadgets wir uns auch dieses Mal durchs Leben, und können dich dabei gerne mitnehmen. Freuen würden wir uns allemal.

Wir wünschen euch viel Spaß mit dieser Ausgabe! Alle bisherigen buddies findet ihr übrigens kostenlos auf buddymag.de.

Nils Klein im Namen des buddy-Teams



buddy No. 17 erscheint am 19. November
Mehr gibt's auf buddymag.de // post@buddymag.de

inhalt

titelthema

- 12 Rick Zabel** Der ehemalige Radprofi über Trainingsqualen und Toursiege



sport

- 20 E-Trekkingrad-Test** Unterwegs mit dem Decathlon ACTV 900 LF
- 22 Bike-Gadgets** im Kurztest
- 26 Smart Health Devices** Die neue Generation an Uhren & Ringen



interview

- 32 Christoph Kramer** Über das Leben nach dem Profifußball und seine literarischen Ambitionen

food

- 42 Meera Sodha** Die englische Köchin und Autorin über ihre neue Lust auf Genuss
- 40 Frisch aufgebrüht** Wir testen neue Kaffeemaschinen und Zubehör

legende

- 50 Jens Wawrzeck** Seine Hommage an den Suspense-Altmeister Alfred Hitchcock





testfahrt

58 Genesis GV60 Mit dem stylischen Elektro-SUV auf der Autobahn

drinks

62 Schnapsidee Wie mit *Stay* ein neuer Vodka die Hausbar erobern will

68 Liebling Der perfekte *Black Velvet*

69 Legende Treffen sich *Old St. Croix* Rum und Planter's Punch im Glas

fashion

74 Get The Look Bruce Springsteen

76 Trends Old Money & Gorpcore

78 Uhren & Parfüm Klassiker reloaded

technik

80 Putzteufelswild eufy & Roboroc im schmutzigen Duell

82 Beyerdynamic Avenho 300 Der neue Star im Over-Ears-Segment?

entertainment

88 Neuheiten Hörbücher, Games, Filme und Bücher

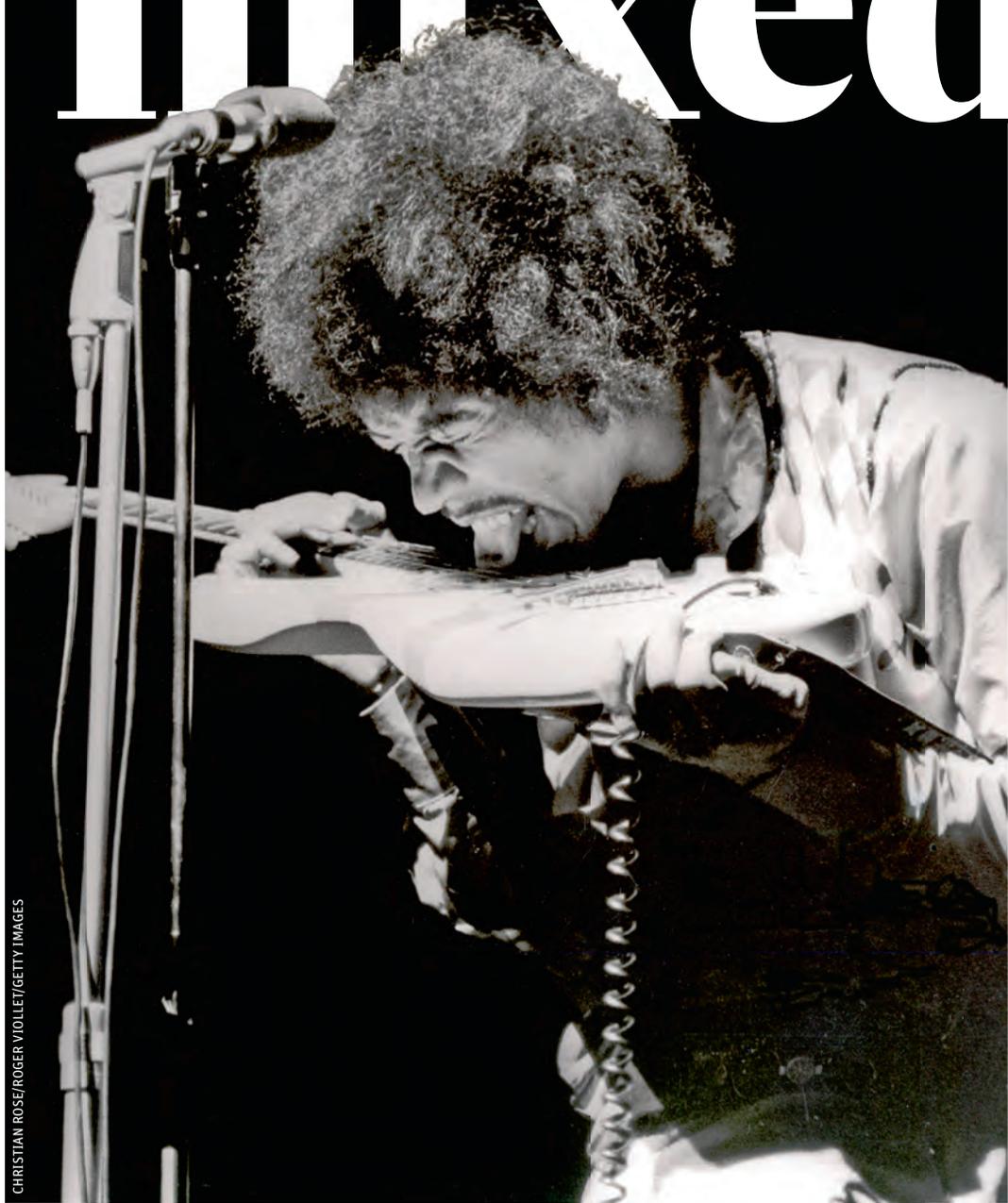
regulars

06 Mixed Zone mit Fußball MML, Aaron Altaras und Jimi Hendrix

98 buddy Action Quartett und Impressum



mixed



CHRISTIAN ROSE/ROGER VIOLETTE/GETTY IMAGES

1 zone

Der
buddy
Moment

EINE LIEBE ZUR E-GITARRE

18. September 1970

Der Tod von Jimi Hendrix

Eine Überdosis Schlaftabletten nimmt Jimi Hendrix im Alter von nur 27 Jahren das Leben. Er wird damit zu einem prominenten Mitglied im sogenannten *Club 27*, zu dem Musiker:innen zählen, die in diesem Alter gestorben sind, unter anderem Jim Morrison (1971), Kurt Cobain (1994) und Amy Winehouse (2011). Hendrix' Tod wird am 18. September 1970 im Londoner St Mary Abbots Hospital festgestellt. Sein viel zu kurzes Leben umfasst eine noch kürzere Karriere, die für den in Seattle, Washington geborenen Musiker ebenfalls in Englands Hauptstadt beginnt. Hendrix probiert es bei einigen Bands recht erfolglos als Gitarrist, bis ihn Chas Chandler 1966 schließlich mit nach London nimmt, um dort den Coversong *Hey Joe* aufzunehmen. Dieser und sein erstes Album *Are You Experienced* (1967) verhelfen Hendrix zum Durchbruch. Dass es überhaupt so weit kommen kann, hat er seiner ersten großen Liebe zu verdanken: der E-Gitarre! Schon in jungen Jahren baut er sich notgedrungen seine Verstärker selbst und wird als Linkshänder ohne finanzielle Mittel kreativ: Er dreht die geschenkte Rechtshändergitarre um und spannt die Saiten neu – was fortan zu seinem Markenzeichen wird. Hendrix' bluesiger Psychedelic Rock ist durch sein kreatives und experimentelles Spiel geprägt, mit viel Feedback spielt er die Gitarre unter anderem hinter dem Rücken oder mit der Zunge. Beim Monterey Pop Festival 1967 verbrennt er eine Gitarre live auf der Bühne, ein ikonischer Moment, der für Hendrix logisch erscheint: Er habe ein Opfer gebracht, weil man Dinge opfert, die man liebt.

ERLEBNISREISE FÜR ALLE SINNE

Philippinisches Lebensgefühl in Berlin: Im Oktober öffnet die **CASA DON PAPA** wieder ihre Türen und präsentiert exotische Fusionsküche und mindestens ebenso spannende Drink-Kreationen.



FOTOS: SIERRA MADRE



Nachdem im vergangenen Jahr die Bellboy Bar in der Hauptstadt umgestaltet wurde, verwandelt sich dieses Mal das Restaurant **Amigo Cohen** in das bunte Pop-up-Zuhause der philippinischen Premium-Rum-Brand, das angelehnt an den fruchtig-süßen **Don Papa Masskara** vom Dschungel inspiriert gestaltet sein wird. Dazu gibt es eine Tiki-Bar, die passend zum neuen Spiced Rum **Don Papa Alon** („Alon“ ist der philippinische Begriff für „Welle“) sommerliche Surf-Vibes verbreitet und damit das einzigartige Flair der philippinischen Küstenregion aufgreift, die für Unabhängigkeit, Herzlichkeit und Gastfreundschaft steht.

Tarek Nix, Co-Founder der Milkpunchboys und Hedon.Berlin, zeichnet erneut als Host für außergewöhnliche Drinks verantwortlich, während „BBQ-König“ **Nawid Samawat** für das kulinarische Flavour-Pairing sorgt und spannende Kreationen wie Hamachi-Sashimi auf Brombeer-Filets serviert.

Aktuelle Infos und Insights findet ihr auf dem Instagram-Account @casa_don_papa!

CASA DON PAPA

3. BIS 31. OKTOBER, DO-SA 19 BIS 1 UHR

Restaurant Amigo Cohen | Invalidenstraße 53A, 10557 Berlin

Die Wartezeit bis zur Eröffnung könnt ihr mit dem **Alon Mai Tai** verkürzen, der euch das Lebensgefühl der Philippinen direkt nach Hause bringt.

ALON MAI TAI

- 45 ml Don Papa Alon
- 25 ml Limettensaft
- 15 ml Trockener Curaçao
- 10 ml Orgat
- 10 ml Zuckersirup
- 2 Spritzer Angostura Bitters

Alle Zutaten bis auf die Bitters-Spritzer in einen Cocktailshaker geben und mit Eiskwürfeln auffüllen. Etwa 10 bis 15 Sekunden kräftig schütteln und in ein mit Eis gefülltes Glas abseihen. Mit Crushed Ice auffüllen und mit einer Limettenscheibe, einem Zweig Minze und ein paar Spritzern Angostura Bitters garnieren.



TOP 5

SHAWARMA-SPOTS IN NRW

Für den kleinen großen Hunger: Hier unsere Top-5-Imbisse, die man auch noch nachts ansteuern kann.

1

KING SHAWARMA
ESSEN

2

HABIBI
KÖLN
RATHENAU-VIERTEL

3

BETHLEHEM STAR
DORTMUND

4

FALAFEL STAR
BOCHUM

5

CRISPY CHICKEN
RECKLINGHAUSEN

ON TOUR

FUSSBALL MML

Manche würden hinter vorgehaltener Hand davon sprechen, dass sie die neuen Hoppenstedts sind und wehe, wenn sie zum Jahresabschluss losgelassen. Micky Beisenherz, Maik Nöcker und Lucas Vogel-sang runden das Fußballjahr an folgenden Live-Terminen ab:



23.11.25 **LEIPZIG** + 27.11.25 **NÜRNBERG** + 01.12.25 **OSNABRÜCK**
05.12.25 **ESSEN** + 10.12.25 **HANNOVER** + 14.12.25 **HAMBURG**
Tickets unter [contracreate.com](https://www.contracreate.com)

VERLOSUNG! F.DICK

DARKNITRO KOCHMESSER

Es sieht einfach sehr gut neben der Espressomaschine aus, die wir weiter hinten noch vorstellen. Die *DarkNitro*-Reihe von Messerspezialist F.Dick gibt mit dem rustikal anmutenden Materialmix aus dunkler Klinge in Hammerschlagoptik und einem Eichenholzgriff immer etwas her.



357.000

BESUCHENDE AUS

128

LÄNDERN

DIE GAMESCOM 2025 IN ZAHLEN

Über 34.000 Fachbesuchende / Über 80.000 Menschen auf dem gamescom city festival in der Kölner Innenstadt / 630 Millionen Views des Showprogramms / 72 Millionen Views auf der gamescom Opening Live / 1 zufriedener buddy-Autor, der keine Probleme mit der Bahnfahrt nach Köln hatte



MARCUS HOEHN

Fünf Fragen an...

AARON ALTARAS

Der Schauspieler, Sänger und DJ hat in der neuen Audible-Produktion von *Stolz und Vorurteil* die ikonische Rolle des Mr. Darcy übernommen und uns fünf Fragen zum Projekt beantwortet.

Sprache funktioniert. Und das rauszukitzeln, also die Erhabenheit zu bewahren und gleichzeitig das Moderne zu konkretisieren, das haben wir versucht.

Also wurde die Sprache des Originals an eine jüngere Generation angepasst?

Etwas, ja. Ich meine, niemand redet in diesem Stil, die Produktion bewahrt immer noch viel vom Original. Es ist immer noch „Hallo, Miss Bennet“, es wurden einfach moderne Akzente gesetzt.

Du bist Schauspieler, machst Musik und hast jetzt ein Hörbuch aufgenommen: Hast du noch etwas auf dem To-Do-Liste, das du gerne mal umsetzen würdest?

Ich würde gerne bei Olympia teilnehmen, aber das wird wahrscheinlich nichts mehr. Im Kugelstoßen. Oder Badminton. Beides super. Wobei: Ich finde auch die Sportschützen ziemlich cool.

Aaron, Jane Austens *Stolz und Vorurteil* ist ein absoluter Klassiker., auch dank der Verfilmung mit Keira Knightley. Gibt es solche Filmklassiker, die bei dir immer wieder laufen?

Mein Lieblingsfilm ist *Magnolia*. Und *Tattoo*. Von den älteren liebe ich *Der Partyschreck* von Blake Edwards, der auch in den 60ern die *Pink Panther*-Filme gemacht hat. Was ich noch richtig schön finde: *Ein Leben lang* von Claude Lelouch von 1974. Romantisch, aber es ist auch eine Geschichte des alten Europas im 19. Jahrhundert.

Apropos: *Stolz und Vorurteil* spielt auch zu Beginn des 19. Jahrhunderts, hat aber trotzdem sehr viele zeitlose Bezüge. Was würdest du sagen, ist heute noch besonders relevant?

Dass Liebe universell ist und man über die Unterschiede, die durch soziale, gesellschaftliche oder finanzielle Klassen entstehen hinwegkommt, wenn man sich füreinander entscheidet.

Wie ist deine Herangehensweise an eine Figur, wenn du sie „nur“ sprichst und nicht spielst?

Die Idee ist natürlich, dass wir die Charaktere trotzdem spielen, auch wenn man uns nicht sieht. Die Aufgabe besteht darin, eine Form für die Figur zu finden, die auch nach über 200 Jahren noch relevant ist – und die nicht nur über die altmodische

AUDIBLE ORIGINAL STOLZ UND VORURTEIL

Das deutsche Audible Original erscheint am 9. September und wird von Aaron Altaras als Mr. Darcy

und Emilia Schüle als Elizabeth Bennet gesprochen. Die Autorin zählt bis heute zu den einflussreichsten Stimmen der Weltliteratur. Mit feiner Ironie und klarem Blick auf gesellschaftliche Zwänge erzählt sie von Selbstbestimmung und Liebe jenseits sozialer Konventionen.





LET THERE BE ROCK LIGHT!

Ikonisches Design für eine neue Generation

Mit seiner legendären Petroleumleuchte HK500 hat Petromax bei allen Outdoor-Freunden einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Die jetzt erhältliche LM500 ist das zeitgemäße Update, das in edlem schwarzem und geradlinigem Design besticht. Mit bis zu 500 stufenlos dimmbaren Lumen und drei Lichtfarben bietet die klassische LED-Laterne von gemütlichen Campinglicht bis zur funktionalen Ausleuchtung alle Optionen, die Bedienung erfolgt über ein angenehm nostalgisches Rädchen. Dabei ist die LM500 multifunktional, denn die integrierte Powerbank sorgt dafür, dass Smartphones und anderes Zubehör den Abend im Freien überstehen. Dank IP44-Zertifizierung ist die Lampe spritzwassergeschützt, die digitale Anzeige hält alle relevanten Infos wie den Ladestand bereit. Ein echter Allrounder für Garten, Camping oder die nächste Festivalsaison, der mit Zubehör wie der passenden Tasche oder wiederaufladbaren Li-Ion-Akkus erweitert werden kann.

Deins!

Wir verlosen
ein Set auf
buddymag.de



PETROMAX LM500

TRANSPORTTASCHE

- Maße: 32 × 21 × 20 cm
 - Gewicht: 580 g
- 29,90 €**



PETROMAX LED-LATERNE LM500 INKLUSIVE AKKUS

- Material Kunststoff, Metalle
- Maße 27,7 × 15,7 × 14,2 cm
- Gewicht: 1,2 kg
- mit einem passenden 4er-Set 18650 Akkus

151,90 € | petromax.de

b

ZUR PERSON

Rick Zabel (geboren am 7. Dezember 1993 in Unna) kam als Sohn des erfolgreichen Sprinters Erik Zabel früh mit dem Radsport in Kontakt. Mit 13 Jahren entschied er sich für ein Sportinternat in Erfurt, mit 17 brach er die Schule ab, um Radprofi zu werden. Zabel fuhr die Tour de France, den Giro d'Italia, Paris-Roubaix und zahlreiche große Rennen. Im Mai 2024 beendete er seine Karriere, seitdem ist er als Influencer, Kommentator und Radsportexperte tätig, zudem hat er einen Podcast mit Radsportlegende Jan Ullrich. Zabel lebt mit seiner Frau und zwei Kindern in Köln.



RICK ZABEL

VIDEOSPIEL GEGEN DEN SCHWEINEHUND

»Man fühlt sich danach wie ein Gladiator«

Rick, quälst du dich heute noch gerne?

Eine gute Frage... (denkt nach) Nicht mehr so gerne! Ich liebe Sport immer noch, aber wenn es in diese tiefroten Bereiche geht, in denen man auch mental stark sein muss – zu denen habe ich einen gesunden Abstand gewonnen. Ich habe in meiner Zeit als Profisportler und im Nachwuchsbereich so oft den inneren Schweinehund besiegt, dass ich müde davon bin.

Wie normal sind Schmerzen in diesen roten Bereichen? Wie lernt man, sie zu ertragen?

Das hängt auch von der Tagesform und von der Fitness ab: Je fitter du bist, desto weniger Qualen und Schmerzen hast du. Besonders schlimm ist es nach der Saisonpause, wenn man vier Wochen Urlaub hatte und Anfang November wieder anfängt – das ist die ekligste Zeit! Man hat drei, vier Kilo zugelegt und die Fitness weg. Dann fährt man das erste Mal 100 Kilometer und kommt mit einem Hungerast nach Hause. Der Weg zur richtigen Fitness ist sehr lang.

Und diesen qualvollen Weg wolltest du nicht mehr gehen.

Wenn man in guter Form ist, macht das Quälen auch Spaß, weil man dann vorne mitfährt. Wenn aber gefühlt alle anderen besser sind und du dich schon sehr quälst, dann ist es wirklich nicht schön. So war es aber am Ende meiner Karriere.

Ich konnte mich entweder nicht mehr quälen oder mein Leistungszenit war überschritten. Man fragt sich dann, ob die anderen einfach fitter sind oder ob sie sich besser antreiben können. Die jungen Fahrer hatten jedenfalls ein anderes Leistungsvermögen. Wenn man sich quält, nur um dabei zu bleiben, dann macht es keinen Spaß mehr.

Wie wichtig ist die mentale Fitness im Radsport?

Der Kopf ist mindestens genauso wichtig wie die Beine. Wenn dein Kopf weiß, dass du fit bist, dann gehst du ganz anders in ein Rennen, als wenn du weißt, du bist angeschlagen. Der Kopf treibt dich an, er ist der Motor; die Beine musst du trainieren, die müssen mitspielen. Wenn der Kopf möchte und die Beine können nicht, kann man sich das leicht erklären, andersherum ist es schwieriger. Wenn du in Topform bist, aber Angst oder Respekt

im Fahrerfeld hast, weil du die Woche davor gestürzt oder mit den Gedanken einfach woanders bist, dann bringt dir die beste Form nichts – du brauchst den Kopf zum Lenken.

Wenn der Kopf nicht mitspielt, kann das auch qualvoll sein.

Wenn ich auf meine Sportkarriere zurückschaue, gerade auf die Nachwuchszeit und den Übergang zum Profibereich, mache ich das mit einem gewissen Neid. Man ist in dieser Zeit unbekümmert und möchte Radprofi werden – alles andere auf der Welt interessiert nicht. Man ordnet diesem Ziel alles unter und nimmt Dinge auf sich, die man als erwachsener Mensch vielleicht hinterfragen würde. Zeitlich und finanziell lohnt sich das nicht, aber das sind Gedanken, die man sich als junger Kerl nicht macht. Ich habe mir die zumindest nie gemacht. Und je älter man wird, desto bequemer wird man. Man hat andere Entscheidungen zu treffen. Wenn man Kinder hat, fängt man an, ein anderes Leben zu führen. Auf einmal ist man nicht mehr bereit, alles dem Sport unterzuordnen, sondern man versucht, Dinge parallel zu managen. Das ist eigentlich der Anfang vom Ende einer Profisportkarriere.

In deinem Buch schreibst du, das Eintagesrennen Paris-Roubaix, bei dem man unter anderem durch Schlamm und über Kopfsteinpflaster fahren muss, sei dein Lieblingsrennen, weil man sich danach so lebendig fühle. Ist das die Belohnung, für die man solche Strapazen beim nächsten Mal wieder auf sich nimmt?

Ich nehme die dort gerne in Kauf. Das Rennen ist die Königin der Klassiker, das wahrscheinlich bekannteste Eintagesrennen – und das heroischste. Man fühlt sich danach wie ein Gladiator. Ich bin es sechsmal gefahren und bin sechsmal ins Ziel gekommen. Da ist man schon unglaublich stolz, so eine krasse Challenge gemeistert zu haben. Das ist wie ein Ritterschlag. Wenn du dann noch um die vorderen Plätze mitfährst oder gar gewinnst, dann hast du dich unsterblich gemacht im Radsport. Ich glaube, deswegen war das mein Lieblingsrennen. Man bekommt aus der Szene auch viel Respekt dafür. Man kann es mit einem Langdistanz-Triathlon vergleichen, danach sagen die Leute zu dir: „Kraass, du bist jetzt Ironman!“

Fehlt dir das Gefühl, ein solches Rennen zu beenden, heute manchmal?

Ich glaube, damit haben die meisten Sportlerinnen und

Sportler nach der Karriere Probleme. Leistungssport ist sehr emotional, diese sehr hohen Hochs und die tiefen Tiefen erfährt man im wahren Leben kaum. Es gibt wenige Dinge, die dich so kicken. Man muss sich bewusst sein, dass es schwer wird, dieser Gefühlswelt nochmal nah zu kommen. Wenn man eine Abfahrt extrem schnell nimmt, kann man sich dieses Gefühl schon zurückholen, aber das Gefühl eines Wettkampfs, in dem man weiß, dass es richtig um etwas geht, das ist schwer zu reproduzieren. Es gibt nur wenige Tage, an denen ich mal melancholisch bin. Ich komme sehr gut damit zurecht, dass diese Zeit vorbei ist.

Wie fühlt es sich an, wenn du dir ein Rennen wie die Tour de France heute ansiehst?

Wenn ich die letzte Etappe der Tour de France sehe, die Ehrenfahrt nach Paris, dann denke ich schon: Das war geil! Aber ich bin 20 Etappen lang wirklich froh, nicht mehr dabei sein zu müssen, weil so hart gefahren wird. Ich war in diesem Jahr bei der Tour in Paris und hatte eine gute Zeit. Als Rennfahrer gehst du Sonntagabend kurz zum Teamdinner und fährst nach der Party am nächsten Tag wieder nach Hause, der Glücksmoment ist sehr kurz verpackt. Als Ex-Profi kann ich freitags mit dem Zug anreisen und das ganze Wochenende in Paris verbringen. Man muss das für sich einordnen und realistisch darauf schauen.

Was macht die Tour de France so magisch für dich?

Ich würde es auf die Fans und die Atmosphäre herunterbrechen. Die Tour de France ist gerade in Deutschland das bekannteste Radrennen der Welt. Man fährt als Profi die meiste Zeit des Jahres Rennen, bei denen Medien vor Ort sind, aber dann kommt man zur Tour und es ist das Zehn-



**ON THE ROAD -
VON DER FREIHEIT
AUF DEM RENNRAD**

**Rick Zabel unter
Mitwirkung von
Harald Braun**

Rick Zabel lebt sich seit dem Ende seiner Radsportkarriere nicht nur in den neuen Medien aus, sondern hat auch ein Buch geschrieben, das seine Karriere unterhaltsam und unmittelbar beleuchtet. In 21 Kapiteln – entsprechend der Etappenzahl der Tour de France – berichtet er sowohl von unbeschwerten Zeiten als Junior-Radsportler als auch von quälenden Tiefschlägen. *On The Road* betrachtet die Emotionalität des Team-sports, das Dilemma des Dopings und den großen Konkurrenzkampf, vor allem aber erzählt es von der Leidenschaft und der Liebe zum Sport und zum Fahrrad.

224 Seiten | 24€

**»ICH HABE DEN INNEREN
SCHWEINEHUND SO OFT BESIEGT,
DASS ICH MÜDE DAVON BIN.«**

fache von allem. Überall sind Kameras und die Fans stehen an den Bergankünften in Viererreihen. Das macht natürlich etwas mit einem, das sind einfach krasse Szenen, wenn du durch eine Menschenmenge fährst, die dir zujubelt. Bei der Tour gehen die besten Fahrer an den Start, und die Zuschauer geben einem das Gefühl, gerade der Mittelpunkt der Welt zu sein. Du bist ein Held, egal ob du gewinnst oder Letzter wirst.

Du hast die Tour de France beendet, musstest sie aber auch schon mal vorzeitig abbrechen. Wie groß sind die emotionalen Welten, die dazwischen liegen?



Ich bin die Tour de France viermal gefahren, zweimal habe ich sie beendet, zweimal musste ich vorzeitig aufhören – einmal, weil ich krank war, das andere Mal, weil ich bergauf nicht gut genug war. Das Aussteigen aus der Tour hat sich wie Sterben angefühlt. Wenn du dich als Radsportler identifizierst und am Höhepunkt aufgeben musst, ist das ein so krasses Scheitern, das fühlt sich beschissen an. Man würde sich am liebsten vergraben und in Ruhe gelassen werden. Es war hart, darüber hinwegzukommen. Im Nachhinein schaue ich aber darauf zurück und denke: Das sollte so sein! Beim ersten Mal bin ich ins Ziel gekommen, das zweite und dritte Mal nicht und beim vierten Mal habe ich es wieder geschafft. Das war eine absolute Versöhnung! Ich konnte mir selbst nochmal beweisen, dass ich es kann. Diese tiefe Zufriedenheit hätte ich vermutlich nicht gespürt, wenn ich davor nicht gescheitert wäre. Ich habe die Tour nie gewonnen, musste aber körperlich ans Limit gehen, um sie zu Ende zu bringen – und das habe ich geschafft! Das hat mich als Mensch sehr definiert. Ich konnte für mich einordnen, dass das eine Wahnsinnsleistung war und mehr nicht drin war. Ins Ziel zu kommen, war für mich wie ein persönlicher Tour-de-France-Sieg.

Wenn du heute Fahrrad fährst – wie erlebst du das? Kannst du es genießen?

Die ganze Taktik und Analytik habe ich hinter mir gelassen. Jetzt fahre ich Fahrrad, um es zu genießen, um mich mit Freunden zu unterhalten, gemeinsam Zeit zu verbringen oder einen Ausflug zu machen. Es ist ein reines Hobby. Ich fahre nicht mehr nach Wattwerten oder achte auf Geschwindigkeiten. Diese Daten verbinde ich mit Arbeit. Wenn ich darauf achten würde, würde sich das wieder wie Training anfühlen. Dieses Kapitel habe ich hinter mir gelassen.

»DAS AUSSTEIGEN AUS DER TOUR DE FRANCE HAT SICH WIE STERBEN ANGEFÜHLT.«

DOPINGKONTROLLEN

Das Testsystem im Radsport entwickelte sich aufgrund der vielen Vorfällen seit Ende der 90er weiter und ist heutzutage so streng wie in keiner anderen Sportart. „Du musst überall auf der Welt innerhalb einer Stunde verfügbar sein, also auch immer angeben, wo du dich gerade aufhältst“, erklärt Rick Zabel. Die Kontrolleure der NADA können sogar an der Haustür vorstellig werden – und taten dies bei Zabel auch einst, als er sich mit dem Auto in Frankfurt befand und sofort umkehren musste.

Du bist mit 13 Jahren freiwillig in ein Sportinternat nach Erfurt gegangen. Hat dein Ehrgeiz damals zu der Entscheidung beigetragen?

Das war definitiv der Ehrgeiz. Ich habe mich im Radsport wiedergefunden, habe den Sport gelebt. Seitdem ich Rennen gefahren bin, war Schule nur noch zweitrangig. Alles hat sich um die Frage gedreht, wie man Profi wird. Ich habe mir auf Sichtungsrennen die höheren Altersklassen angesehen und mir ist schnell aufgefallen, dass die Mannschaften aus Cottbus, Erfurt und Berlin viel besser und professioneller organisiert waren. Ich wusste, das ist der nächste Schritt, da möchte ich auch hin. Ich habe dann nach Sportschulen recherchiert, und Erfurt war die nahegelegenste, die auch einen guten Ruf hatte. So

hat es mich dorthin gezogen.

Wie war die Zeit dort? War es die richtige Entscheidung?

Im Nachhinein würde ich es nicht anders machen. Ich hatte eine wundervolle Teenager-Zeit dort und habe in den viereinhalb Jahren meine beiden engsten Freunde kennengelernt. Ich weiß nicht, ob ich ein Sportinternat für meine Kinder wählen würde, aber ich bin dort sehr schnell erwachsen und selbstständig geworden. Ich hatte kein Heimweh und habe mich immer sehr wohl gefühlt. Es war wie auf einer Klassenfahrt, die nicht endet. Meine ganze Jugend hat sich um Radsport gedreht. Erst war es lokal, dann NRW-weit, irgendwann bin ich um die Deutsche Meisterschaft mitgefahren. Das war wie ein Videospiele, in dem man sich hochleveln wollte. Das nächste Ziel war die Nationalmannschaft, dann die Europa- und eine Weltmeisterschaft.

Du warst also auch von den Erfolgen getrieben?

Es war ganz stumpf leistungsgetrieben: Ich will der Beste sein! In meiner Jugend habe ich auch immer geschafft, was ich mir vorgenommen habe. Es hat manchmal einen Umweg oder Geduld gebraucht, aber irgendwann hat es funktioniert. Mit 16 oder 17 Jahren war ich deutschlandweit einer der besten Radfahrer, und das hat erst aufgehört, als ich Profi wurde. Wenn man den Schritt schafft, hat man es allen gezeigt, aber man darf dann nicht den Fehler machen und aufhören, denn

es geht wieder bei null los.

Die Konkurrenz wird nur noch größer...

Du bist in einem Haifischbecken. In der ersten Liga gibt es etwa 500 Profis, die alle deinen Weg gegangen sind. Die waren auch alle die besten in ihren Nachwuchsklassen. Zu realisieren, dass es dann anfängt zu stocken, dass man sich irgendwo einreihen muss, das war krass! Da musst du dich nochmal anders durchbeißen – und das hört nie auf.

Dein Vater, Erik Zabel, war ebenfalls ein erfolgreicher Radsportler. War es eher ein Vor- oder ein Nachteil, so einen bekannten Nachnamen zu tragen?

Wenn es gut lief, und das war am Ende meiner Nachwuchszeit so, war es ein Riesenvorteil, weil der Name Zabel für viel mehr Medienecho sorgte. Es war also sicherlich ein Boost, um Profi zu werden. Umso beschissener waren aber auch die Zeiten, in denen es nicht so gut lief, weil auf mich besonders geschaut wurde. Ich hatte oft das Gefühl, die anderen fahren gegen mich und wollen mich unbedingt schlagen. Ein Rennen zu gewinnen, war für mich deshalb härter als für andere.

Was deinen Ehrgeiz vermutlich besonders geweckt hat?

Genau! Im Leistungssport kann es helfen, wenn du Gegenwind hast und es am Ende trotzdem schaffst, Erster zu werden. Das hat mich als Mensch und Sportler stärker gemacht, das war ein wichtiger Baustein, um Profi zu werden.

Du hast nie gedopt, wie hoch aber ist der Druck, in Versuchung zu geraten? Man möchte unbedingt gewinnen und weiß nicht, was die anderen dafür tun.

Solche Gedanken kommen vermutlich jedem irgendwann. Ich konnte sie zum Glück immer schnell wegdrängen, auch weil das Kontrollsystem im Radsport heutzutage sehr gut ist. Ich habe dem Testsystem vertraut. Zudem habe ich keine kriminelle Energie, um Schlupflöcher zu suchen.

Wurdest du mal des Dopings verdächtigt?

Als ich bei den U23-Meisterschaften als jüngster Starter überhaupt Deutscher Meister wurde, habe ich ein paar Nachrichten bekommen: „Das geht ja gar nicht auf normalem Weg!“ Das hat sich beschissen angefühlt, weil ich hart gearbeitet hatte und mir trotzdem so etwas unterstellt wurde. Diese Vermutungen hatte ich anderen gegenüber aber auch mal. Vielleicht hat derjenige aber viel mehr trainiert als ich das jemals gemacht habe. Ihm also etwas vorzuwerfen ohne einen Beweis, das ist viel schwächer als andersherum. So konnte ich diese Gedanken schnell ausblenden. Ich glaube schon, dass du eine gutgläubige Haltung brauchst, um Radsportler zu sein in der heutigen Zeit. Wenn du dir denkst, es dopen sowieso alle um dich herum, dann kannst du es auch lassen.

Du schreibst in deinem Buch sehr offen über deine Person, nennst Summen, die du verdient hast, und betitelst dich selbst als ehemaligen „Louis Vuitton Blödmann“ – warum stellst du dich so dermaßen ins Schaufenster?

Ich wollte ein ehrliches und offenes Buch schreiben. Ich bin relativ fein mit mir, ich kann in den Spiegel gucken und reflektieren, was gute Züge an mir sind, aber auch was schlechte sind. Jeder blickt vermutlich auf Zeiten in seinem Leben zurück, von denen er sagt, da war ich vielleicht nicht der coolste Typ. Davon wollte ich auch schreiben. Ich schaue auf viele dieser Sachen zurück und lache darüber und frage mich, was da eigentlich mit mir verkehrt war. Und wenn ich mich auf 220 Seiten nur abgefiebert hätte, würden die Leute das vermutlich auch nicht so gerne lesen. (lacht)

Du hast deine Profikarriere – vergleichsweise früh – mit Ende 30 beendet. Heute arbeitest du als TV-Experte und machst viel via Social Media, wo du auch regelmäßig abliefern musst. Ist der Druck manchmal ähnlich wie im Profisport?

Das stimmt schon, du kannst nicht wochenlang nichts machen. Es ist aber eher vergleichbar mit der Anfangszeit, die ich im Radsport hatte. Ich habe momentan viel intrinsische Energie, habe Spaß als Content-Creator oder Medienperson zu arbeiten. Das fühlt sich nicht nach Arbeit an. Es sprudelt aus

mir heraus und ich wünsche mir, ich hätte mehr Zeit dafür. Ich bin glücklich, etwas gefunden zu haben, das mir genauso viel Spaß macht wie mein Sport davor. Durch die Medienjobs kann ich mir diesen Kick auf andere Art und Weise holen. In meinem YouTube-Format war ich zuletzt zum Beispiel Artist beim Parookaville Festival, ich bin für zehn Minuten zwischen Ikkimel und FLOW aufgetreten. Das ist so ein Moment, an dem man sich vorher fast in die Hose macht. Und dann springt man auf der Bühne herum und denkt: Geil, dass ich das jetzt erleben darf! Es gibt mehr als nur Sport auf der Welt! Sich ähnliche Emotionen in anderen Bereichen des Lebens zu holen, ist auch sehr cool. Wenn ich mein Leben lang Sportler geblieben wäre, wäre mir all das verwehrt geblieben.

Zudem jubeln dir die Leute weiter zu, wenn auch anders.

Ich glaube schon, dass ich das auch für Applaus mache. Ich bin sehr kompetitiv, aber auch realistisch: Ich habe erkannt, dass mein Weg als Profisportler zu Ende ist, weil ich eher schlechter wurde, während die anderen besser wurden. Es war mir wichtig, nicht den Absprung zu verpassen und nur noch ein Schatten meiner selbst zu sein. Gleichzeitig war ich schon vorher der etwas andere Radsportler in den sozialen Medien, was positiv wahrgenommen wurde. Das hat mich motiviert, Energie in die Sache zu stecken.

Was hält dein Vater von Social Media?

Mittlerweile findet er es echt cool! Ich glaube, er versteht nicht ganz, was ich da alles genau mache, aber er versteht, was das für eine Tragweite hat. Ich glau-

»ICH GLAUBE SCHON, DASS ICH DAS AUCH FÜR APPLAUS MACHE.«

be, darauf ist er auch stolz. Aber es hat etwas gedauert. Zu Anfang hatte er eher die konservative Haltung: „Junge, steck das Handy weg und trainier lieber eine Stunde mehr!“

Du machst auch einen Podcast mit Jan Ullrich. Wie kam es dazu und wie ist es für dich, mit jemandem zusammenzuarbeiten, den du als Kind verehrt hast?

Das ist eine Riesenfreude und manchmal surreal, dass ich einen Podcast mit Ulle habe. Jan hat die Tour de France gewonnen, als ich vier Jahre alt war, aber ich habe auch die dunklen Zeiten von ihm mitbekommen. Er war in meinem Podcast zu Gast und hat sich letztes Jahr bei mir gemeldet, weil er auch einen Podcast machen wollte: „Mir macht das Spaß, aber ich kann mir das nur mit dir vorstellen. Du hast Erfahrung und ich weiß, du meinst es gut mit mir.“ Das musste ich erstmal sacken lassen, auch wenn ich es als riesengroße Ehre empfunden habe. Als ich dann mit dem Radsport aufgehört habe, dachte ich: Das ist eine geile Idee! Ich bin auf Ulle zugekommen und bin jetzt sehr froh, dass unser Podcast von so vielen Leuten gehört wird. Es ist schön zu sehen, wie Ulle sich von supernervös in der ersten Folge zu Folge 15 entwickelt hat. Er ist lockerer geworden und fühlt sich wohl.

b



DECATHLON ROCKRIDER E-ACTV 900

GROSSE E-ERLEBNISSE

Gravel, Urban, Rennrad, Mountainbike –
es gibt keine Kategorie mehr, an die aktuell kein
Elektromotor geschraubt wird.



Der Grund an sich ist klar: Spaß am Sport, aber keinen Spaß an der Mühseligkeit, die Radfahren per se mit sich bringt: Berge erklimmen, müde Beine und das Navi quält einen mit den verbleibenden Kilo- und vor allem Höhenmetern.

Doch zwischen diesen sportlichen „Special Interest“-Welten gibt es noch eine Produktkategorie, die richtig gut funktioniert und die man als Hobby-sportler aus den Augen verliert: Das „Allerweltsrad“ mit E-Unterstützung. Das Rad, das eine Alternative für den Pendler darstellt. Das Rad, das einen sowohl zur Arbeit als auch am Wochenende zum Baggersee bringt, und dabei noch ein komplettes Picknick-Setup oder den Nachwuchs transportiert. Die Räder, die man eigentlich nur von der Autobahn kennt, wenn sie auf der Hinterachse von Wohnmobilen drapiert sind.

KANN DAS SPASS MACHEN? EIN SELBSTVERSUCH.

Als das Paket ankommt, ist der Transporteur froh, dass die knapp 30 Kilogramm nur in den Keller müssen. Eine Ansage, die Carbon-Fetischisten sofort ohnmächtig umfallen lässt. Die handwerklichen Maßnahmen sind danach überschaubar: Lenker richten, Pedale dran – fertig. Das E-System fährt schnell hoch, die begleitende Decathlon-App auf dem Smartphone verlangt (natürlich) nach einem (neu) eingerichteten Account, aber nach rund 15 Minuten sind wir startklar: Lenkergriffe aus Kork, ein bequemer, weil etwas ausladender Sattel und der Einstieg aufs Rad über die Midstep-Ergonomie machen eine Sache deutlich: Willkommen im Mainstream, mach's dir gemütlich.

Wer „richtig“ Fahrrad fährt, fällt schnell vom Glauben ab: keine Gänge, kein Schalten. Stattdessen vier Automatikprogramme und eine Automatik namens *Owuru*, die das Schalten dem Fahrverhalten anpasst, dementsprechend wird man von *Eco* bis *Speed* unterstützt oder schaltet diese Funktion aus. Decathlon weist die E-Hilfe mit Prozentangaben zum „normalen“ Fahren aus. Was genau wann passiert, durchschaut man allerdings nicht umgehend – zumal diese Technik zuerst auch noch lernen und sich dem eige-



nen Fahrverhalten anpassen soll. Eines aber ist sicher: Hier wird einem in jeder Lebenslage geholfen. Der Mittelmotor mit mit einem Drehmoment von 65 nM und 48 V Lithium-Ionen-Akku ist dafür ausreichend dimensioniert, sowohl längere Strecken als auch mittlere bis moderate Anstiege anzugehen.

UNSER FAZIT

Muss man wollen, aber dann wird man glücklich. Dieses Bike ist eine Brücke in alle Lebenslagen: Ein Transporteur für Kinder. Eine Möglichkeit, um nach dem Feierabend noch eine Runde zu drehen oder sich des Autos an (Urlaubs-)Orten zu entledigen, wo man nur überschaubare Meter machen muss. Ein Preis von rund 2.700 Euro ist dafür allerdings ein Statement.



**DECATHLON
E-BIKE SUV TREKKINGRAD
28 ZOLL E-ACTV 900 LF**

Grün | Grau
Drei Rahmengrößen,
26 kg

2.699 € | [decathlon.de](https://www.decathlon.de)



GARMIN EDGE MTB

Spezialist für ruppige Angelegenheiten, der das *MTB* aus guten Gründen im Namen trägt. Dass der kleine Radcomputer von Garmin nichts für Jedermann ist, sollte aber klar sein. Das fängt schon mit der Größe an: Mit rund 5 x 7,7 cm Gehäusegröße und 2,13 Zoll Bildschirmdiagonale bewegt man sich weit unterhalb jedes Handy-displays. Das muss man so wollen, und wir waren im Praxistest nicht wirklich begeistert: Kombiniert mit der Bedienung über die seitlichen Knöpfe hatten wir meistens etwas „zu fummeln“, weil man Taster oder Wippen nicht zielgenau treffen kann. Das Display erweist sich als leuchtstark genug für den Einsatz unter freiem Himmel, Brillenträger werden sich aber auch hier weit(er) über den Lenker beugen, damit sie die Karte oder die Leistungsdaten gut sehen können. Die Verbindung zu externen Bluetooth- oder Ant+Geräten funktioniert auf Anhieb – ein Pluspunkt. Und so muss sich jeder selbst fragen, ob man für 399 Euro Listenpreis so einen Spezialisten haben oder doch lieber zu einem „ausgewachsenen“ Gerät der Konkurrenz oder eben von Garmin greifen möchte.



GARMIN EDGE MTB

50,4 x 77,8 x 19,8 mm

58 g

399 € | garmin.com

KLEINE HELFERLEIN

Manchmal braucht es nicht die großen Upgrades für das Quantum mehr Fahrspaß:
Wir empfehlen diese Tools.



BOSCH EASYPUMP

Kann man immer gebrauchen! Und wo man bei Billigherstellern oft einen Wutanfall bekommt, weil Gewinde nicht sitzen: hier passt alles!

77 € UVP | [bosch-diy.com](https://www.bosch-diy.com)



CHROME INDUSTRIES BARRAGE 22 LITER

Der Klassiker für urbane Ausritte: Den Barrage gibt's in verschiedenen Größen, ihnen allen gemein ist das praktische Helmnetz.

Ab 150 € | z.B. [via rosebikes.de](https://www.rosebikes.de)



SP CONNECT HANDLEBAR MOUNT PRO MTB

Zugegeben: Die SP Connect-Serie ist nicht die günstigste Smartphone-Halterung, die man seinem Bike spendieren kann, aber sie hält sicher und kann bei zukünftigen Handys weiterbenutzt werden.

50 € | [sp-connect.de](https://www.sp-connect.de)

CRANKBROTHERS STAMP 0 SMALL/LARGE

Flatpedals mit Kunststoff-Body kommen bei uns immer öfter auf die Kurbel, denn die Mischung aus sicherer Trittfäche und Gewichtsvorteil überzeugt.

45 €

[int.crankbrothers.com](https://www.int.crankbrothers.com)



ROCKBROS HANDLEBARS

Manchmal darf es etwas dicker sein, und diese segmentierten Schwamm-Handlebars fassen sich auf steilen Trails gut an und sitzen sicher.

16 €

[amazon.de](https://www.amazon.de)





100% HYPERCRAFT GLOSS BLACK

Wer regelmäßig auf dem Rad sitzt und seine Augen gegen Insekten und kleine Steine schützen möchte, kommt um eine Brille nicht herum. Mit einer Höhe von 62 mm und einer Breite von 149 mm bietet die Hypercraft von 100% einen sehr guten Schutz. Die kratz- und schlagfesten Gläser ermöglichen ein großes Sichtfeld und liegen zudem kaum spürbar am Gesicht an, was unter anderem dem geringen Gewicht der Brille (etwa 20 g) zu verdanken ist. Auch bei stundenlangen Fahrten drückt der bruchssichere Rahmen der Brille nicht unangenehm. Ein zweiter, wechselbarer Nasensteg ermöglicht zudem die Feinjustierung. Die fotochromen Gläser der Hypercraft sind ohne Sonneneinstrahlung komplett durchsichtig, sie haben laut Hersteller eine Lichtdurchlässigkeit von 89 % bis 24 % und bieten dabei stets 100-prozentigen UV-Schutz. Auf unseren Testfahrten – unter anderem durch Tunnel und bei wechselhaftem Wetter – bestätigte sich die rasche Selbsttönung der Hypercraft bei Sonneneinstrahlung, die laut Hersteller weniger als 15 Sekunden benötigt. Noch schneller passt sich die Brille dem Wechsel aus der Sonne in den Schatten an, sodass man sie – aus der Sonne kommend – in einem Tunnel oder schattigen Waldstück nicht kurzzeitig abnehmen muss. Fährt man allerdings aus dem Schatten in die blendende Sonne, kommt die Brille an ihre Grenzen. Wer also nicht gerade am Meer bei gleißendem Licht fährt, liegt mit der Hypercraft stets richtig. Bei Bedarf lassen sich die Linsen zügig tauschen, dunklere sind für etwa 30 bis 60 Euro erhältlich. Geliefert wird die Brille in einem etwas klobigen Hartschalenetui, in dem sie wohl auch ein Erdbeben überleben würde. Der beiliegende Beutel aus Mikrofaser ermöglicht den Transport mit weniger Umverpackung – und auch die Reinigung der Brille.



100%
HYPERCRAFT
GLOSS BLACK
169 €
100percent.eu

MÜHLE TRADITIONAL R89 · Der Rasierhobel für Einsteiger und Könner · www.muehle-shaving.com





SMART-HEALTH RELOADED

FIT FOR FUN 2.0

Nach dem großen Test in buddy No.15 haben wir uns mit einer neuen Auswahl an Fitness-Devices versorgt und diese gecheckt.



AMAZFIT BALANCE 2

Weil wir uns beim Garmin *MTB* darüber ausgelassen haben, wie sehr das Gerät nach Spielzeug aussieht, dann können wir dem *Balance 2* nur attestieren: Das ist ein Hingucker!

Das 1,5-Zoll-AMOLED Display mit seinem Edelstahlgehäuse trägt an schlanken Armen und Handgelenken schon deutlich auf, dagegen sieht eine *Apple Watch 10* wie ein Spielzeug aus. Was uns gefällt: Amazfit legt zwei Armbänder bei: Ein rotes und ein schwarzes stehen zur Auswahl. In Sachen Funktionsumfang hat Amazfit versucht, wirklich alles zu verbauen, was man sich derzeit von einer smarten Sportwatch, die auch im Arbeitsumfeld punkten soll, wünschen kann: Der Hersteller selbst spricht von 170+ Workout- und offiziellen Hyrox-Modi, letztgenannte Programme sind ein Alleinstellungsmerkmal und machen die Sportwatch für Kraftsportler interessant. Dass die Amazfit *Balance 2* wasserdicht und nach IP68 zertifiziert ist, macht sie zum Schwimm- und Tauchbegleiter – bei Wanderungen werden GPS- und Höhendaten erfasst und wer meint, zu lange untätig herumsitzen zu wollen: Natürlich gibt's auch hier den kleinen vibrierenden Reminder, sich zu bewegen.

Die Gesundheitsüberwachung im Amazfit-Ökosystem ist natürlich KI-unterstützt: Herzfrequenzvariabilität, Schlafqualität, Blutsauerstoffgehalt und ein Stresssensor sind Stand der Technik, und wer im Schlaf nicht so eine große Uhr tragen möchte, greift nachts zum *Helio Ring* oder *Helio Strap* und trägt so seine Daten in einer zentralen App zusammen.

Also alles wunderbar für knapp 300 Euro? Wer einen Trainingspartner für alle erdenklichen Sportarten sucht, ist hier sehr gut aufgehoben. Wer sich allerdings eine Smartwatch mit einer möglichst großen App-Auswahl fürs Office erhofft, sollte sich eher woanders umsehen.



AMAZFIT BALANCE 2

47,4 x 47,4 x 12,3 mm
43 g (ohne Armband)

299 €
de.amazfit.com



AMAZFIT HELIO STRAP

Dass dieses Smart-Health-Gadget so berichtenswert ist, liegt auch an dem Umstand, dass der direkte Mitbewerber alles falsch gemacht hat: Dagegen ist ein Elefant im Porzellanladen eine Primadonna. Natürlich ist „das andere“ Gerät das *Whoop 5.0*, denn egal, was es an neuen Funktionen bietet, hat es sich den legitimen Shitstorm ins Haus geholt, das eigene Versprechen gebrochen zu haben, im Rahmen eines laufenden Abos die jeweils aktuelle Hardware kostenlos zur Verfügung gestellt zu bekommen. Nun darf man plötzlich doch zuzahlen. Aus Gründen. Die niemand versteht. Und an dieser Stelle macht Amazfit alles richtig und spielt seine Stärken aus: ein geringer Kaufpreis unter 100 Euro, keine Abo-Verpflichtung und nur optional gegen eine Gebühr freischaltbare In-App-Funktionen. Argumente, die darüber hinwegsehen lassen, dass von der Materialanmutung und Verarbeitungsqualität alles noch etwas „robust“ wirkt, die Messergebnisse im Amazfit-Kosmos allerdings aussagekräftig sind.



**AMAZFIT
HELIO STRAP**

99€
amazfit.com



OURA RING

Apropos Updates: Ouras vierte *Ring*-Generation ist erschienen und wir hadern mit ihr. Denn dieser Ring weiß alles besser, und das leider auch zurecht. Aufziehende Erkältung? Ja, hätten wir aufgrund von Herzfrequenzvariabilität, Schlafqualität und REM-Phase schon vorher wissen können. Beim Training nicht übertreiben, weil man nicht in bester Verfassung ist und sich dies rächt? Ja, wissen wir doch jetzt. Mit dem *Oura Ring* ist man immer ein bisschen klüger, aber auch immer ein bisschen unbequem unterwegs. Denn wenn wir etwas zu kritisieren haben, dann, dass der Ring immer noch relativ dick aufträgt und sich im Alltag dadurch bemerkbar macht. Und aus Transparenz für das Taschengeld: Neben dem Kaufpreis schlägt auch noch eine monatliche App-Gebühr zu Buche. Die ist aber preislich im Rahmen einer Tasse Kaffee und das sollte man sich wert sein.

**OURA
RING**
Ab 399€
ouraring.com



GARMIN VENU X1

Wie fangen wir an? Alles könnte so schön sein und uns das Glück aus den Ohren drücken können. Aber dann sitzen wir wieder im schnöden Alltag und tippen den PIN-Code zum Entsperren auf Garmins Smartwatch ein, auf virtuellen Schaltflächen, die Schlagschatten zur Kunstform erheben, und eine kleine Stimme macht sich im Hinterkopf bemerkbar: „Na, an Windows Vista war nicht alles schlecht, oder?“ Ja, es ist furchterregend! Im Jahre des Smarthomes 2025 muss nicht jeder Hersteller mit den Branchenzugpferden auf Augenhöhe galoppieren, aber das Venu X1-User-Interface ist wirklich alles andere als nutzerfreundlich. Diese Smartwatch mag alle relevanten Funktionen mit sich bringen, ultraflach im Design sein, aber: sie macht keinen Spaß. Sorry, Garmin – aber dann bringt demnächst doch bitte drei Navis weniger heraus und stellt jemanden ein, der diese Scheußlichkeit überarbeitet.



GARMIN VENU X1
799€
garmin.com

Floris van Bommel
9th generation shoemaker
since 1718



Floris van Bommel



EINFACH BOCK ZU SCHREIBEN

**CHRISTOPH
KRAMER**

»Ich möchte jede Tabelle anführen«

Christoph, *Das Leben fing im Sommer* an ist ein Roman über einen Teenager, der dir in vielerlei Hinsicht ähnelt. Einige Leute zucken zusammen und schämen sich ein wenig, wenn sie an ihr 15-jähriges Ich denken. Du auch?

Nein, gar nicht. Ich habe immer gerne gelebt, auch mit 15. Klar, wenn man in der Pubertät ist, gibt es Momente, in denen man sich schämt. Da war nicht alles cool. Aber rückblickend hatte ich das sorgenfreieste Leben, das man sich vorstellen kann. Und die paar Sorgen, mit denen ich mich beschäftigt habe, waren eigentlich keine.

Welche vermeintlichen Sorgen waren das zum Beispiel?

Sorgen, die wahrscheinlich jeder hat in der Pubertät. Das Ringen um Akzeptanz zum Beispiel.

Dir scheinen deine Teenagerjahre noch

sehr präsent zu sein.

Ich habe schon damals viel geschrieben, führte eine Art Tagebuch – keine täglichen Einträge, aber schon sehr regelmäßige. Und mit 15, 16 Jahren ist bei mir eben viel passiert. Es gab eine Umstellung in meiner Fußballkarriere, viele Dinge habe ich zum ersten Mal erlebt. Deswegen ist das eine Zeit, an die ich mich sehr intensiv erinnere.

Du hast das mit dem Schreiben also zunächst nur für dich gemacht.

Ich wollte immer schon ein Buch schreiben, aber nicht mit dem Ziel, es irgendwann zu veröffentlichen. Nachdem ich die ersten 60, 70 Seiten geschrieben hatte, war mir nicht klar, ob das jemals irgendwo erscheinen würde. Ich habe dann zwei meiner besten Freunde Probe lesen lassen. Und die haben gesagt: Solltest du mal probieren.

A portrait of Christoph Kramer, a man with short brown hair and a light beard, wearing a black zip-up jacket. He is standing in front of a grey perforated metal wall. The text is positioned in the upper right corner of the image.

b

Christoph Kramer (geboren am 19. Februar 1991 in Solingen) wechselt mit acht Jahren zur Jugend von Bayer Leverkusen. Mit 15 wird er dort aussortiert, kehrt aber später zurück. 2013 gibt er sein Bundesligadebüt für Mönchengladbach. Wenig später ist er Nationalspieler, 2014 wird er Weltmeister. Noch während seiner aktiven Karriere als Fußballer kommentiert er Länderspiele im Fernsehen. 2024 endet seine Zeit in Mönchengladbach eher unfreiwillig: Er wartet auf Angebote nach seinem Abschied, doch es kommen keine. Kramer ist als TV-Experte und Podcaster sowie als Manager in der Kleinfeldliga „Baller League“ tätig, macht seinen Trainerschein und schreibt Bücher.



Du hast dein Buch geschrieben, als du noch als Fußballprofi aktiv warst. Wie lief das ab? Nach dem Training duschen und essen, und wenn andere sich aufs Sofa werfen und das *Dschungelcamp* oder die PS5 anmachen, setzt du dich an den Schreibtisch?

Ja, genau. Das war mein Abschluss des Tages, jeden Abend saß ich zwischen zwei und drei Stunden an dem Buch. Sportlich gesehen hatte ich damals keine gute Phase, gerade das letzte Jahr war schwierig. Da war das Schreiben für mich ein Ausgleich, vielleicht auch eine Art Meditation. Es fühlte sich total schön an, in die damalige Zeit zurückzureisen. In eine Zeit, in der alles anders und herrlich leicht war. Dafür musste ich mich selten aufraffen, meistens hatte ich einfach Bock zu schreiben. Das hört sich jetzt vielleicht seltsam an, aber zum Teil haben die Figuren in meinem Kopf ihr eigenes Leben geführt und

ihre Geschichten mitgesprochen. Das war fast schon gruselig. Kurzzeitig hatte ich sogar Schlafprobleme, weil ich so tief in dem Buch gesteckt habe und es mich einfach nicht losgelassen hat. Das hat einfach gebrannt in mir.

Ich habe mich über den Hinweis am Anfang gewundert: Jede Ähnlichkeit mit lebenden oder realen Personen wäre rein zufällig. Ist das witzig gemeint?

Logischerweise kann man sich denken, dass vieles, was im Buch geschieht, auch in Wirklichkeit passiert ist. Aber einiges eben auch nicht. Und was genau Fiktion und was Wirklichkeit ist, bleibt mein Geheimnis. Das wissen noch nicht einmal meine Eltern. Die haben mir auch ein paar Fragen gestellt, nachdem sie es gelesen hatten.

Wie wird die Welt, aus der du kommst, auf das Buch reagieren?

»DAS SCHREIBEN WAR FÜR MICH EIN AUSGLEICH, VIELLEICHT AUCH EINE ART MEDITATION.«



DAS LEBEN FING IM SOMMER AN

Christoph Kramers Romandebüt ist eine klassische Coming-of-Age-Geschichte, die viele Parallelen zu seinem eigenen Leben aufweist: Der Protagonist heißt Chris Kramer, wohnt in Solingen, spielt Fußball und wurde gerade von seinem Verein geschasst. Was wahr und was Fiktion ist, bleibt aber Kramers Geheimnis. Seine Figuren jedenfalls zeichnet er sensibel und genau, lässt sie Partys und die erste (große) Liebe erleben. Zudem greift er geschickt den Zeitgeist und Trends der 00er Jahre auf, in der die Geschichte spielt. Ein Nachfolger ist bereits in Arbeit.

256 Seiten | 23 €

Mir ist schon klar, dass in diesem Buch Dinge stehen, die aus meinem tiefsten Inneren kommen, die mich angreifbar machen. Und bestimmt gibt es einige Leute, die damit nichts anfangen können. Aber vor diesen Wertungen habe ich keine Angst. Ich wurde mein ganzes Leben lang bewertet, dem stelle ich mich.

Du sprichst seit Jahren in der Öffentlichkeit: Als TV-Experte, in Podcasts, sogar Stand-up-Comedy hast du schon probiert. Hat das beim Schreiben geholfen?

Das sorgt vielleicht für eine allgemeine Sicherheit mit Worten. Aber der Unterschied zwischen Schreiben und Reden ist groß. Ich habe neulich einen Podcast mit dem Schriftsteller Benedict Wells angehört und war erstaunt.

Worüber?

Wells schreibt so klar, deutlich und überraschend, für mich gehört er zu den besten deutschen Autoren, die jemals etwas zu Papier gebracht haben. Für mich ist das ein Popstar. Aber als ich ihn dann sprechen gehört habe, hat das für mich nicht so richtig zusammengepasst. Das war viel unklarer und verworrener als seine Texte, die Gedanken waren nicht so richtig strukturiert. Das hat mich überrascht – ganz ohne Wertung.

Der Wettbewerb in der Kultur ist nicht so stark ausgeprägt wie im Sport, es wird weniger gemessen und verglichen. Es gibt keinen Weltmeister in der Literatur, keine Blitztabelle, und wenn ein Buch floppt, muss das nicht unbedingt mit der Qualität zu tun haben. Ist es schwer, sich in diese andere Welt hineinzufinden?

Ich möchte jede Tabelle anführen, die es gibt. Ganz einfach. Das ist einfach in mir drin. In meinem Leben wird alles in Listen gemessen, etwas anderes kenne ich gar nicht.

Also in diesem Fall die Bestsellerliste.

Ja, klar. Irgendeine Liste wird es da schon geben. **Fußballer werden nicht nur in den Kategorien Sieg und Niederlage bewertet, sondern im Grunde ständig und in allen Bereichen: Blutwerte, Leistungsdaten, Kicker-Noten, Insta-Follower, Marktwert. Wie verändert das einen?**

Es ist wahrscheinlich schwer zu verstehen, wenn man das nicht selbst erlebt hat, aber das Feedback und der Drang nach Erfolg und Bestätigung können schon süchtig machen.

Das klingt ungesund.

Dessen bin ich mir bewusst. Aber ich kann das nicht steuern und nicht abschalten. Daher bin ich froh, dass ich nach meiner Karriere nicht direkt von hundert auf null gefallen bin. Durch meine TV-Jobs bekomme ich immer wieder Feedback. Das ist zwar weniger als zu meiner Profizeit, aber da kommt schon etwas an. Und das brauche ich auch, sonst wäre ich womöglich in ein Bestätigungsloch gefallen. Genauso wie man nach der Karriere das Herz abtrainiert, muss man auch den Drang nach Bestätigung abtrainieren.

Als Fußballer, der Bücher liest, wird man in der Kabine schief angesehen und schnell als „Professor“ abgestempelt. Klischee oder wahr?

Es lesen tatsächlich nicht sehr viele Fußballer, gerade im Zeitalter von Smartphones und Tablets. Wir hatten eine Zeit, da haben wir nur *Mario Kart* im Bus gespielt. Dann hatten wir eine Zeit, in der wir Bier getrunken und Karten gespielt haben. Dann gab es eine Phase, in der ich viele Filme geguckt habe. Und dann habe ich eben auch ab und zu ein Buch in die Hand genommen. Schräge Blicke habe ich selbst nicht wahrgenommen, wenn ich gelesen habe. Aber so was gibt es auf jeden Fall.

Intellekt zählt bei Profisportlern also nicht so viel?

Ich weiß, dass viele Fußballer mit diesem Urteil zu kämpfen haben. Und das Klischee kommt ja auch nicht von irgendwo. Fußballer sind vom Wortschatz und von den Gedanken her manchmal vielleicht nicht so tiefgründig – zumindest

nicht in der Außenwahrnehmung. Denn es ist nun mal so, dass jedes Wort, das man sagt, auf die Goldwaage gelegt wird. Deshalb zeigt sich oft nach außen ein anderer Mensch. Aber so pauschal würde ich das nicht sagen. Fußballer verfügen vielleicht sogar über eine höhere emotionale Intelligenz als der Durchschnitt.

Wie meinst du das?

Jeder, der Fußball spielt, bewegt sich schon ganz früh in einer Gruppe. Man ist bereits in jungen Jahren von vielen Menschen mit verschiedenen Religionen, Hautfarben, sozialen Hintergründen umgeben. Dadurch wird man toleranter und offener, weil man über manche Dinge überhaupt nicht nachdenkt. In einer Fußballkabine sind alle gleich, und das ist ein so schönes Gefühl. Viele Probleme, die wir als Gesellschaft haben, kann ich als Fußballer überhaupt nicht nachvollziehen. Jemanden anzufeinden, weil er anders aussieht oder einen anderen Glauben hat? Das war und ist mir so dermaßen fremd, das ist für mich eine ganz reine Form der Dummheit. Ein weiterer Vorteil ist: Man lernt viel aus der Gruppendynamik in einer Mannschaft. Man lebt einerseits in Konkurrenz, muss aber andererseits an einem Strang ziehen. Solche Situationen lassen dich emotional reifen und machen dich wettbewerbsfähig, ohne dass du jemanden aus den Augen verlierst.

Du hast über Teamgefühl und Gruppendynamik gesprochen. Andererseits hat jeder Profifußballer auch sehr individuelle Ziele und plant seine Karriere als eigenes Unternehmen möglichst unabhängig vom Team. Wie groß ist dieser Zwiespalt?

Sehr groß. Man kennt ja schon in der frühen Jugend die Statistiken und weiß, wie gering die Chancen sind, am Ende Profi zu werden. Du sitzt zwar in der Kabine und bist befreundet mit dem Jungen, der neben dir sitzt. Aber gleichzeitig weißt du: Entweder er oder du – beide werden es nicht schaffen. Dieses Elf-Freunde-Ding gibt es nicht mehr so richtig, das muss man ehrlich sagen. Fußball ist ein Konkurrenzkampf, gerade in

»DER DRANG NACH ERFOLG UND BESTÄTIGUNG KANN SCHON SÜCHTIG MACHEN.«

den Jugendmannschaften U19 und U23, wenn man kurz vor dem Profivertrag steht. Wenn man dann mal Profi ist und einen Vertrag bei Bayern München hat, wo alle gut verdienen, ist das Konkurrenzding wahrscheinlich kleiner. Dort kann sich ein Teamgefüge eher bilden als in einer U19, wo du weißt: Wenn es hochkommt, schafft es einer von uns 20. Aber trotzdem brauchst du das Team. Denn wenn du nicht erfolgreich bist, schafft es keiner von den 20. Es ist ein schmaler Grat.

Du hast mal erzählt, dass du im ersten Training nach dem WM-Sieg ganz normal die Bälle getragen hast und keine Privilegien haben wolltest. Dieses Buch ist nun auch ein Privileg. Was sagst du all den unbekanntenen Autoren ohne WM-Titel da draußen, die keinen Buchvertrag bekommen?

Ich weiß natürlich, dass mein Name in Marketingzusammenhängen eine Rolle spielt. Und mir ist auch bewusst, dass mein Verlag deutlich aktiver ist, weil ich hinter diesem Buch stehe. Ich habe eine Reichweite, die andere nicht haben, also wird das alles etwas größer aufgezogen. Das ist schon ein Privileg, aber ich hoffe, dass sie dieses Buch auch veröffentlicht hätten, wenn ich nicht Christoph Kramer wäre. Dieses Gefühl wurde mir zumindest gegeben, und das war sehr wichtig für mich.





CRYSTAL PIX/MB MEDIA/GETTY IMAGES

»ICH BIN EIGENTLICH JEMAND OHNE GROSSE ÄNGSTE, ABER IN DER SITUATION WAR DAS ANDERS.«

Ist Fußball das, was du am besten kannst?

Ja.

Und das wird sich auch nicht ändern in deinem Leben?

Nee.

Warum hast du dann deine Karriere nicht fortgesetzt?

Im vergangenen Sommer, als ich bei Mönchengladbach aufgehört habe, wollte mich keiner haben.

Hast du daraufhin deine Ansprüche heruntergesetzt? Wärest du zum Beispiel notfalls auch in die US-Liga MLS gegangen?

Natürlich habe ich das gemacht. Und es ist nicht so, dass ich nicht gefragt war, ich hatte viele Anfragen aus dem Trainer- und Management-Bereich. Nur als Spieler wollte mich damals keiner haben. Und das hat schon etwas mit mir gemacht.

Was genau? Trotz, Wut, Selbstzweifel?

Nein, so schlimm war es nicht. Da war vor allem Verwunderung und ein krasses Unverständnis. Ich bin eigentlich jemand ohne große Ängste, aber in der Situation war das anders. Ich hatte Angst, dass man haltlos und rastlos ist und einer Zeit hinterhertrauert, die nicht wiederkommt. Zum Glück konnte ich das schnell abschütteln.



FINALE FRAGE

In seiner Tätigkeit als Schriftsteller ist Christoph Kramer im Profifußball eine Ausnahme, etwas Einzigartigeres widerfuhr ihm allerdings im gewonnenen WM-Finale 2014: Weil Sami Khedira sich beim Aufwärmen verletzt, rückt Kramer, damals 23 Jahre alt, in die Startelf. Sein Einsatz währt unglücklicherweise nicht lang: Kramer prallt mit dem argentinischen Verteidiger Ezequiel Garay zusammen und wird nach etwa 31 Minuten benommen ausgewechselt. Zuvor fragt er den Schiedsrichter: „Ist das hier das Finale?“

Wie genau?

Ich habe mir meinen Terminkalender so vollgehauen, wie es nur ging: Ich habe bei der *Baller League* mitgemacht, war und bin für Amazon Prime bei Champions-League-Spielen im Einsatz, hatte Podcastauftritte, habe das Buch geschrieben, mache gerade meine Trainerlizenz. Es hat etwas gedauert, aber inzwischen habe ich meinen Frieden mit der Situation geschlossen.

Du stammst aus Solingen und hast in deiner Profikarriere in Bochum, Mönchengladbach und Leverkusen gespielt. Alles sehr nah beieinander.

Ich habe nie weiter weg als 50 Kilometer von meinem Heimatort gelebt. Mir sind meine Eltern sehr wichtig, meine Freunde, mein soziales Umfeld: Das ist ja das, was Heimat ausmacht.

Hast du nie mit dem Gedanken gespielt, weiter wegzugehen?

Es gab eine Zeit, da war ich in Italien ziemlich angesagt, ich hätte zum SSC Neapel wechseln können. Aber das habe ich nicht durchgezogen. Am Ende war ich immer Heimscheißer. Natürlich denke ich manchmal darüber nach, wie es gewesen wäre, wenn ich vier Jahre in Italien gelebt hätte. Aber dann denke ich auch darüber nach, was ich in dieser Zeit zu Hause verpasst hätte. Ich in Neapel, anstatt hier mit meinen Jungs um die Häuser zu ziehen.

Du machst gerade den Trainerschein. Was für ein Trainer-Typ wirst du sein?

Ich habe meine ganze Karriere lang Prinzipien aufgestellt, die sich auf den Menschen und auf das Spiel beziehen. Jetzt will ich Trainer werden und zeigen, dass die Art, wie ich mir Fußball vorstelle, funktioniert. Ich muss mir ein Mal beweisen: Du hattest immer recht. Das brauche ich für meinen Seelenfrieden.

Was sind das für Prinzipien?

Das verrate ich nicht. Die stehen alle in meinem Trainerbuch. Ich habe es aufgeteilt in „Prinzipien des Menschen“ und „Prinzipien des Spiels“. Ich möchte jemand sein, der immer gleich handelt und nie nach Emotionalität, und deswegen braucht es viele davon.

Warum gibt es kaum gute Bücher über Fußball? Außer *Fever Pitch* von Nick Hornby fällt mir keines ein.

Das schreibe ich noch.

Wann?

Wenn niemand es erwartet. Und das wird gut, versprochen.





GRIND, BREW. REPEAT.

Es entspricht natürlich einem gängigen Vorurteil, dass in jedem Biker auch ein kleiner Hobby-Barista steckt. Wir haben vom Cold Brew bis zum Espresso die Bohnen tanzen lassen.

GRAEF ELITE GRIND X

Egal, welche Kaffeespezialität man in die Tasse zaubern möchte, alles beginnt mit möglichst frischem Kaffeepulver, und das muss schon den richtigen Mahlgrad haben. Beim Kauf einer Kaffeemühle sollte man daher tunlichst darauf achten, dass diese möglichst vielseitig einsetzbar ist. Da kommt die Graef *EliteGrindX* ins Spiel. Ausgestattet mit einem in 40 Mahlgraden einstellbaren Edelstahl-Kegelmahlwerk sind alle Optionen zwischen feinem Espresso und größerem French-Press-Kaffee möglich. Im Praxistest überzeugen uns diese Vielseitigkeit und ein sehr gutes Mahlergebnis, der beleuchtete Kaffeeauslass ist zudem ein nettes Gimmick. Wo andere Mühlen einen Timer für eine möglichst exakte Dosiermenge anbieten, geht Graef den Weg über eine sogenannte „On-Demand“-Steuerung: Ist der seitliche Kippschalter auf „Auto“ gestellt, wird so lange Kaffee gemahlen, wie ein eingesetzter Siebträger oder das beiliegende Vorratsdöschen einen Kontakt berühren. Die zwei beiliegenden Bohnenbehälter sind ein Luxus, den wir nicht mehr missen möchten. Sie haben ein Fassungsvermögen von etwa 75 und 350 Gramm, sodass man zwischen Kaffeesorten schnell wechseln kann. Die *EliteGrindX* gibt es neben dem üblichen Schwarz auch in Pistazie oder Sand, und wer ernsthaft ins Kaffeegame einsteigen möchte, wird auch die knapp 200 Euro UVP dafür gerne bezahlen.



GRAEF ELITEGRINDX KAFFEEMÜHLE

230 x 135 x 397 mm
2.81 kg

Schwarz | Pistazie
Sand

199,95 € | graef.de





DE'LONGHI DEDICA DUO

Auch die Kleinsten kommen manchmal groß raus. Im umfangreichen Espresso- und Vollautomatenangebot von De'Longhi ist die *Dedica*-Reihe ein Dauerbrenner und Insidertipp. Grund genug für uns, das neue Modell *Dedica Duo* unter die Lupe zu nehmen. Schon äußerlich fällt auf, dass der Sockel mitsamt der Tassenfläche massiver und etwas breiter ausfällt, was es in der Praxis einfacher macht, zwei Espresso-Tassen nebeneinander unter den Siebträger zu stellen. Zudem sind die Knöpfe von der Stirnseite verschwunden und stattdessen eine Digitalanzeige mit Farb-Touch-Symbolen auf der Oberseite verfügbar. In der dortigen Auswahl fällt sofort die neue Zubereitungsmöglichkeit „Cold Brew“ auf – und die ist alles andere als kalter Kaffee, lassen sich so doch auch Spezialitäten wie ein „White Russian Cold Brew“ zubereiten. Das Rezept und ein Testvideo findet ihr auf buddymag.de.

149 x 330 x 305 mm
4.2 kg
Metall | Grün
Weiß | Rosa
299,99 €
delonghi.com



GRAEF POUR-OVER WASSERKOCHER GK502

French-Press oder Pour-Over? Bevor wir uns in diese fast schon existenzielle Kaffeefrage einmischen: Wer seinen Kaffee klassisch per Hand aufbrüht, weiß was für eine elendige Sauerei und wie wenig meditativ das mit einem herkömmlichen Wasserkocher ist. Es kleckst, es kommt schubweise und wie heiß das Wasser ist, weiß auch niemand. Die elegante Art stellen Schwanenhals-Wasserkocher wie das Modell von Graef dar, bei dem sich die Wassertemperatur in Ein-Grad-Schritten zwischen 40° und 100° einstellen und halten lässt. Diese Genauigkeit erwies sich im Test als etwas zu optimistisch, mit +/- 2°-Kulanz stimmt das Ergebnis. 900 Milliliter passen maximal in den Kocher, mit 1.200 Watt arbeitet er schnell und leise – was für den morgendlichen und ungestörten Kaffee ein Segen ist.



203 x 211 x 277 mm
1 kg | Schwarz
109,95 €
graef.de



ZUR PERSON

Meera Sodha ist eine britische Kochbuchautorin und Food-Journalistin. Sie wurde durch ihre innovativen Rezepte bekannt, die traditionelle indische und asiatische Küche modern interpretieren. Ihre Bestseller wie *Made In India* und *East* begeistern Leser weltweit. Sodha schreibt regelmäßig für den *Guardian* insbesondere über veganes Kochen.

»Kochen aus Leidenschaft ist wie eine Superkraft«

PURE FREUDE AM GENUSS

MEERA SODHA

Meera, dein neues Kochbuch heißt in Deutschland *Happy*, während es in England als *Dinner* erschienen ist. Wenn man an die Idee dahinter denkt: Warum, glaubst du, hat das Abendessen ein eigenes Kochbuch verdient?

Vor ein paar Jahren habe ich meine Liebe fürs Essen – und für das Leben – verloren. Ich hatte einen extremen Burnout und habe monatelang nicht gekocht. Als ich wieder anfang, stand für mich ein Essen ganz besonders im Mittelpunkt: das Abendessen. Sich aufs Abendessen zu konzentrieren, es einfach zu planen, hat mich gerettet. Schritt für Schritt zu kochen, wurde zu einer kleinen Tagesleistung. Und das Kochen aus Leidenschaft – und nicht aus Pflicht – hat meine Beziehung zum Essen total verändert. Es ist wie eine Superkraft und ich wollte dieses einfache Glück unbedingt mit anderen teilen.

Da du selbst Mutter bist: Findest du, dass es einen Unterschied zwischen Rezepten für Abendessen nur für Erwachsene und solchen mit Kindern gibt?

Kleine Kinder sind von Natur aus superneugierig, aber: Sie haben 10.000 bis 20.000 mehr Geschmacksknospen als Erwachsene! Was für uns schon „kräftig“ schmeckt, ist für sie richtig intensiv, das muss man unbedingt bedenken. Bis meine Tochter acht Jahre alt war, habe ich oft das Essen abgewandelt – weniger scharf, weniger Salz. Aber inzwischen isst sie fast alles, was Hugh, mein Mann, und ich auch mögen.

Für viele ist das Abendessen nach einem stressigen Tag einfach nur eine nervige Pflicht – die Familie hat halt Hunger. Was ist dein Argument, dieses Essen trotzdem mit Liebe und Zeit zu planen und zu zelebrieren?

Wenn man einen anstrengenden Tag hatte, will man vielleicht als letztes To-Do nicht mehr kochen müssen, das stimmt. Aber ich habe festgestellt: Wenn ich alles andere im Leben runtergefahren habe, ist Kochen plötzlich ein echter Genuss – meditativ, kreativ, freudvoll. Vorausgesetzt, man nimmt sich Zeit dafür. Wenn ich

»GUTES KOCHEN KOMMT NIE AUS DER MODE, EGAL WIE SEHR SICH DIE GESELLSCHAFT VERÄNDERT.«

mich aus Pflicht jeden Tag zum Kochen zwingen würde, wäre es nur eine weitere Aufgabe. Deshalb koche ich manchmal auf Vorrat oder friere Reste ein. Und manchmal gibt's halt nur schnell ein paar gedämpfte Teigtaaschen aus dem Tiefkühler.

Welche Angst müssen Menschen deiner Meinung nach zuerst überwinden: die vor langen Zutatenlisten oder die vor vielen Kochschritten?

Vertrauen ist total wichtig. Such dir jemanden, dessen Rezepte dich ansprechen, und dessen Anleitung dir Sicherheit gibt – dann ist es egal, ob die Zutatenliste lang oder die Schritte zahlreich sind. Beides ist oft gar kein Maßstab für Schwierigkeit! Indische Rezepte zum Beispiel haben oft viele Gewürze, die aber alle auf einmal in den Topf wandern – kein Hexenwerk. Viele Schritte bedeuten meist einfach, dass dir eine Kochbuchautor:in alles genau erklären will. Kurz gesagt: Mit der richtigen Begleitung brauchst du weder Zutaten noch Anleitungsschritte zu fürchten.

Du lebst in England – wie betrachtest du die dortige Esskultur? In Deutschland teilt es sich auf: Eine kleine Gruppe liebt Essen, kauft bio, kocht viel. Die meisten aber sehen Essen als Notwendigkeit. Und gerade die Jüngeren setzen häufig auf Convenience, Take-away und App-Bestellungen, sie würden sich angesichts von frischen Zutaten direkt überfordert fühlen.

Ich glaube, Convenience-Food wird bleiben – aber ich kann dagegenhalten, indem ich immer wieder einfache, relevante Rezepte anbiete, die jeder nachkochen kann. Gutes Kochen kommt nie aus der Mode, egal wie sehr sich die Gesellschaft verändert. Es ist einfach zu schön,

sich und andere zu ernähren und mit eigenen Händen Essen zu erschaffen. Das ist so alt wie die Menschheit!

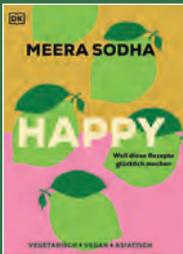
Du hast indisch-ugandische Wurzeln, deine Eltern stammen aus Uganda, deine Großeltern aus Indien. Wie haben die verschiedenen Länder deinen Blick aufs Essen geprägt? Beschäftigst du dich mit diesen Traditionen oder reizt dich mehr das Neue in Form von dir unbekanntem Küchen?

Das Essen zu kochen, das meine Eltern und Großeltern aus ihrer Kindheit kennen und von dem sie mir erzählt haben, ist für mich eine Möglichkeit, Familiengeschichte zusammenzusetzen – aus Zeiten und Orten, die ich selbst nicht erleben konnte. Genau deswegen sind Traditionen für mich wichtig, so wie alte Fotos. Das hält mich aber nicht davon ab, auch andere Küchen zu entdecken – im Gegenteil, ich finde es spannend, dass hinter jedem Gericht eine Geschichte steckt. Das macht's für mich erst richtig aufregend.

In deinem neuen Buch erzählst du offen von deinem Burnout. Das kann in jeder Branche passieren – aber trifft es einen vielleicht in einem Beruf wie deinem besonders, weil Essen und Gefühle so eng verbunden sind und du plötzlich nichts mehr empfinden konntest?



Meera Sodha mit ihrer Familie beim Essen



HAPPY

Meera Sodha

In ihrem vierten Kochbuch, das sich dem Thema „Abendessen“ widmet, lässt Meera Sodha ihre Leser daran teilhaben, wie Kochen Freude und Entspannung bringen kann. Ihre Rezepte sind vielfältig und gleichzeitig unkompliziert, speisen sich aus ihren familiären Einflüssen und sind dabei auch vegetarisch oder vegan gehalten.

320 Seiten | 29,95 €

In kreativen Berufen muss man das, was man tut, wirklich „fühlen“, damit etwas Gutes entsteht. Durch den Burnout hatte ich einfach keine Energie mehr, keinen Appetit aufs Kreativsein – und war dadurch nicht in der Lage, mir schöne Gerichte auszudenken. **Wie hast du zurück ins Leben gefunden?**

Ich habe komplett aufgehört zu arbeiten. Das war ein langer, langsamer Prozess mit viel Ausruhen, Nachdenken und Therapie. Ich habe gemerkt, dass ich oft zu sehr Zielen hinterhergelaufen bin, statt den Prozess zu genießen. Ich habe mir vorgenommen, die Freude wieder in mein Leben und meine

Arbeit zu holen – und so kam ich auch zum Kochen zurück. Und siehe da: Es hat funktioniert!

Gibt es ein Gericht, in das du besonders viel Liebe und Zeit gesteckt hast, von dem du dachtest, alle werden es lieben – und dann hat es keiner angerührt?

Oh ja – zwei von vier bei uns sind einfach (noch) keine Auberginen-Fans! Zum Glück essen Hugh und ich dann doppelt so viel und gleichen das wieder aus.



MEERA SODHAS GEBACKENER BUTTER-PANEER

FÜR 4 PERSONEN PANEER

Rapsöl

500 g fester Paneer,
in 2,5 cm große
Würfel geschnitten

6 Knoblauchzehen,
zerdrückt

1 Stück Ingwer (2×2 cm),
fein gerieben

1 TL Kashmiri-Chilipulver

1/2 EL Zitronensaft
aus 1/2 Zitrone

3/4 TL Salz

1/2 TL gemahlene Kurkuma

5 EL griechischer Joghurt

BUTTERSAUCE

1 TL Kashmiri-Chilipulver

1 TL Garam Masala

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1/2 TL gemahlener Kardamom

3/4 TL Salz

2 EL flüssiger Honig

2 Dosen gehackte Tomaten
(à 400 g)

150 g Sahne

1 1/2 EL Kasoori Methi

ZUM SERVIEREN

Nach Belieben:

1 Stück Butter Naan



Den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen und eine ofenfeste Form (etwa 20 × 30 cm) mit Backpapier auslegen. Das Papier mit etwas Öl bestreichen.

Die Paneer-Würfel in eine Schüssel geben und die Hälfte von Knoblauch und Ingwer sowie Chilipulver, Zitronensaft, Salz, Kurkuma und Joghurt hinzufügen. Alles gründlich mischen, dann in die Form geben und 25 Minuten backen, bis der Paneer knusprig ist und an den Kanten beginnt, ein klitzekleines bisschen schwarz zu werden.

Die Form aus dem Ofen nehmen und das Backpapier sehr vorsichtig entfernen; der Paneer bleibt in der Form. 3 EL Öl sowie den restlichen Ingwer und Knoblauch hinzufügen und rühren, bis der Paneer vom knofeligen Öl überzogen ist, dann die Gewürze für die Buttersauce, Salz und Honig dazugeben. Alles verrühren, dann die Tomaten dazugeben; der Paneer muss vollständig bedeckt sein. Die Form für weitere 30 Minuten wieder in den Ofen stellen.

Die Form aus dem Ofen nehmen, die Sahne einrühren, Kasoori Methi auf das Gericht krümeln und die Form für weitere 10 Minuten zurück in den Ofen stellen.

Zum Schluss nach Belieben die Butter unterrühren und das Gericht sofort in der Form servieren, dazu heißes Naan reichen.

MEERA SODHAS SALAT OHNE KOCHEN MIT TOMATEN, KICHERERBSEN UND ROSENHARISSA

FÜR 2 PERSONEN DRESSING

- 3 EL Rosenharissa-Paste
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Zitronensaft
aus 1-2 Zitronen
- 1 TL Salz

SALAT

- 1 Glas Kichererbsen,
(700 g gegart)
- 1/2 rote Zwiebel,
in feine Ringe geschnitten
- 30 Mini-Eiertomaten (300 g),
halbiert
- 1 Gurke (350 g),
entkernt und in 1 cm
dicke Halbmonde geschnitten
- 20 entsteinte Kalamata-Oliven,
halbiert
- 20 g Koriandergrün
- 30 g Minze,
die Blätter abgezupft

ZUM SERVIEREN

- Pita- oder Fladenbrote

Die Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben und verrühren. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, dann in eine große Schüssel füllen und Zwiebel, Tomaten, Gurke und Oliven hinzufügen. Das Dressing dazugießen und sorgfältig untermischen. Koriandergrün und Minze, bis auf eine kleine Handvoll, fein hacken. Auf den Salat streuen und unterheben.

Zum Servieren die Pitabrote toasten oder die Fladenbrote erhitzen und in Stücke schneiden. Den Salat auf eine Servierplatte geben, mit den restlichen Minzeblättern bestreuen und mit dem Brot servieren.





HIGHLIGHT

Stanley Tucci **THE TUCCI TABLE**

Der Mann scheint durch sein Kochhobby seinen privaten Jungbrunnen gefunden zu haben, sonst können wir uns nicht erklären, warum Stanley Tucci im Stile von Benjamin Button nur noch rückwärts zu altern scheint. Ach so, und in seinem aktuellen Kochbuch wird natürlich wieder die ganz große Tafel für Freunde und Familie eingedeckt.

256 Seiten | 29,99 €



ITALIAN PUNK STERNEKÜCHE

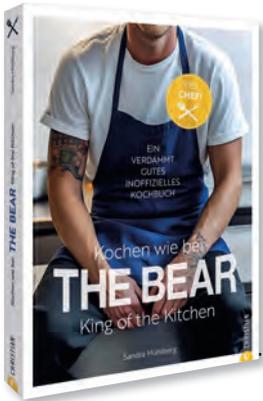
In dieser Ausgabe bringen wir alles zusammen: schnelle Gerichte,
große Finesse und einzigartige Geschmackserlebnisse



Alexander Flohr / Kai Lüftner **BOYS DON'T COOK**

Treffen sich zwei Tellerpunks und durchforsten sowohl ihre Plattensammlung als auch ihre Rezeptideen für perfekte vegane Paarungen. So gibt's dann „I wanna be your dog!“-Pseudo-Hot-Dogs und viele andere Gerichte, bei denen man immer etwas schmunzeln muss. Für alle, die auch schon die „Kochen ohne Knochen“-Rezeptbücher im Schrank stehen haben.

192 Seiten | 30 €

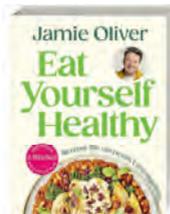


Sandra Mühlberg
KOCHEN WIE BEI THE BEAR

Während Jeremy Allen White derzeit als Bruce Springsteen auf der Kinoleinwand zu sehen ist, kann man mit diesem inoffiziellen Kochbuch die besten „nachempfundenen“ Gerichte aus *The Bear* als TV-Dinner zum Serienmarathon anrichten: Darunter finden sich Sandwiches, Pizza und natürlich Chocolate-Cake-Inspirationen, die einen direkt doppelt so schwer auf der Couch einsinken lassen.

224 Seiten | 29,99 €

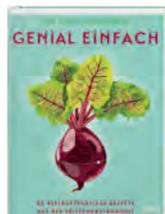
Jamie Oliver
EAT YOURSELF HEALTHY



Der Mann ist mal wieder auf einer Mission und nach seinem Airfryer-Ausflug, den wir bis heute nicht verstehen – sorry, Jamie – ist das doch ein Projekt, das spannend und alltagsnah ist: Gesunde Gerichte mit Hintergrundwissen und lebensnahen Kategorien wie Mittagessen, Getränke oder Snacks. Mit einem praktischen Zwei-Wochen-Ernährungsplan, sodass man ohne große Hindernisse direkt in einen gesunden Herbst starten kann.

320 Seiten | 32 €

Fine Food
Cologne
GENIAL EINFACH



Wer auf Namedropping steht, kann sich jetzt zurücklehnen: Jaspreet Dhaliwal-Wilmes, Luis Dias, Thomas Gilles, Marcus Graun, Lena Heene-Würl, Sönke Höltgen, Nikos Katsotakis, Julia Komp, Maximilian Lorenz, Hendrik Olfen, Marlon Rademacher und Paula Wollmann bringen 60 Alltagsgerichte auf den Tisch, die man mit ein wenig Ambition zuhause nachkochen kann.

192 Seiten | 29 €



Sarah & Christian Bau
EINFACH BAU



STERNEKÜCHE @ HOME

Der Claim „Gehoben, aber machbar.“ fordert uns direkt heraus: Dann schauen wir doch mal, ob uns die Drei-Sterne-Gerichte von Christian Bau und seiner Souschefin und Partnerin Sarah Bau ebenfalls gelingen. Selbst wenn man die Optik am Ende nicht bis zur Pinzettenperfektion betreibt, kommt man trotzdem in geschmacklich ganz andere Sphären, die man sich so vielleicht nicht zugetraut hätte.

320 Seiten | 34,95 €

JENS WAWRCZECK

THRILLER UND TRAGÖDIE

»Diese Szene berührt mich jedes Mal«



ZUR PERSON

Jens Wawrczeck (am 12. Juli 1963 im dänischen Nykøbing Mors geboren) spielt bereits als Teenager in Hamburg Theater und absolviert später eine Schauspielausbildung. Seit 1979 ist der passionierte Hitchcock-Fan als Detektiv Peter Shaw in der Hörspielreihe *Die Drei ???* zu hören und in zahlreichen Theater-Aufführungen zu sehen. Sein Portfolio umfasst viele Hörbuch- und Hörspiel-Produktionen. 2008 gründet Wawrczeck sein Hörbuch-Label *audoba* und veröffentlicht dort „literarische Kostbarkeiten, die in Vergessenheit geraten sind“. Seit 2017 präsentiert er sein Programm *Hitch und ich*.



Jens, erinnerst du dich an deinen ersten Alfred-Hitchcock-Film – wie, wann und wo du ihn gesehen hast?

Oh ja, ich erinnere mich sogar sehr genau. Das war Mitte der 70er Jahre an einem Samstagabend. Ich saß zwischen meinen Eltern vor dem Fernsehapparat und sah *Bei Anruf Mord*. Wobei saß eine maßlose Unterbreitung ist. Ich klebte förmlich am Bildschirm und verfolgte atemlos, wie sich Grace Kelly in der berühmten Telefonszene gegen ihren Mörder zur Wehr setzt. Dieser Film machte mich zum eingeschworenen Hitchcockianer.

Was hast du empfunden? Warum sprach dich dieser Film so nachhaltig an?

Damals hätte ich sicher nicht in Worte fassen können, was mich an dem Film so gefeselt hat. In meinem Buch *How To Hitchcock* versuche ich es zumindest nachzuvollziehen. Es war die Art und Weise, wie Hitchcock Musik, Kamera, Licht, Farben und seine perfekt besetzten Darsteller zu einem unwiderstehlichen Stück Filmgeschichte zusammengefügt hatte. Das war damals und ist noch heute extrem verführerisch.

Wie ging es weiter mit den Hitchcocks und dir?

Ich begann, unsere wöchentliche Fernsehzeitschrift nach weiteren Hitchcock-Filmen zu durchforsten und besorgte mir auch schon sehr bald *Mister Hitchcock, wie haben Sie das gemacht?*, das bahnbrechende 50-Stunden-Interview, das François Truffaut mit Hitch geführt hat und eines der wenigen Filmbücher, die man damals in Deutschland auftreiben konnte. Dieses Buch wurde mein ständiger Begleiter und machte mich noch neugieriger auf Hitchcocks Werk.

Wie war deine erste Begegnung mit *Psycho*?

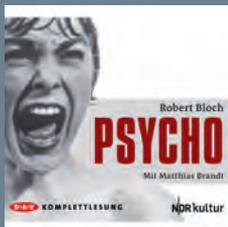
Meine erste Begegnung mit *Psycho* fand im Abaton statt, einem Programmkino in Hamburg. Truffauts Buch hatte mich auf alles vorbereitet – zumindest glaubte ich das. Doch obwohl die Filmkopie in einem erbärmlichen Zustand war – die Tonspur rauschte und das Bild war unscharf – schrie ich entsetzt auf, als Mary Crane unter der Dusche erstochen wurde. Diese Szene hat auch nach fast 70 Jahren nichts von ihrer Wirkung eingebüßt.

Was war das Besondere an *Psycho*?

Hitchcocks ganzes Genie, seine Meisterhaftigkeit als Geschichtenerzähler, trifft uns in *Psycho* mit ungeheurer Wucht. Dazu die ikonische Filmmusik von Bernard Herrmann, die brillante Kamerarbeit von John L. Russell und das unheimliche Set mit dem Motel und dem viktorianischen Haus, in dem die verrückte Mrs. Bates leben soll. Legendär! Und natürlich das ungemein moderne und differenzierte Spiel von Hitchcocks Hauptdarsteller Anthony Perkins als Norman Bates. Selbst nachdem wir erfahren haben, was Norman alles auf dem Gewissen hat, fällt es uns schwer, ein moralisches Urteil über ihn zu fällen. Das ist auch Hitchcocks Verdienst, der sein Publikum gern in moralische Konflikte stürzt.

Gibt es aus deiner Sicht etwas, das den Film von allen anderen Hitchcock-Klassikern unterscheidet?

Hitchcock hat in *Psycho* mit einigen Tabus gebrochen. Die Hauptdarstellerin Janet Leigh verabschiedet sich bereits im ersten Drittel. Der Mord unter der Dusche gleicht einer Vergewaltigung und war in seiner Heftigkeit für die damalige Zeit völlig neu. Die erbarmungslose Schwarz-Weiß-Fotografie des Films intensiviert die düstere Trostlosigkeit. *Psycho* hinterlässt ein großes Unbehagen, das Finale erlöst uns nicht aus



ROBERT BLOCH

Psycho

Atmosphärisch und hochspannend: Jens Wawrczeck liest das Hörbuch *Psycho*, geschrieben von Robert Bloch. Bereits in der *Verfilmt* von Alfred Hitchcock-Reihe erschienen sind unter anderem *Eine Dame verschwindet*, *Marnie*, *Immer Ärger mit Harry*, *Vertigo* – Aus dem *Reich der Toten*, *Cocktail für eine Leiche*, *Über den Dächern von Nizza* und *Familiengrab*. Weitere Titel sind in Planung. 336 Minuten | 25 €

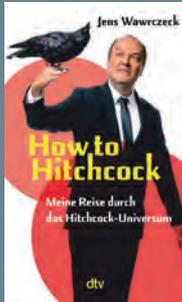
»ALLE HITCHCOCK-FILME
SIND KOMPLEXER UND
VIELSCHICHTIGER,
ALS SIE AUF DEN ERSTEN
BLICK ERSCHEINEN.«

dem zuvor erlebten Alptraum. Kaum ein anderer Hitchcock-Film ist so konsequent wie dieser.

Und was verbindet alle Hitchcock-Filme miteinander?

Alle Hitchcock-Filme sind komplexer und vielschichtiger, als sie auf den ersten Blick erscheinen. Zunächst einmal fesselt uns immer die spannende Handlung, aber die Langzeitwirkung von Hitchcocks Filmen setzt ein, wenn wir uns bewusstwerden, wie tief er uns in unsere eigenen Abgründe schauen lässt.

Was ist es, wonach er seine Stoffe ausgesucht hat? Was musste eine Vorlage aus seiner Sicht wohl haben, damit er sagte: „Das taugt zum Film!“?



JENS WAWRCZEK

How To Hitchcock:
Meine Reise durch das
Hitchcock-Universum

Mit dem 2023 erschienenen Buch lädt Jens Wawrczek zum Trip in den Krimi-Kosmos des Alfred Hitchcock ein – persönlich, begeisternd, überraschend und hochspannend. Der Autor über das Besondere an den Hitch-Klassikern: „Für mich sind Alfred Hitchcocks Filme der freie Fall ins Ungewisse. Oben ist unten. Nah ist fern. Hell ist Dunkel. Gerade das ist Teil des großen Vergnügens. That's how to Hitchcock.“
256 Seiten | 13 €



»HITCHCOCK LIEFERT UNS BEIDES GLEICHZEITIG: EINEN THRILLER UND EINE MENSCHLICHE TRAGÖDIE«

Ich vermute, dass Hitchcock von ganz unterschiedlichen Aspekten getriggert wurde. Sehr selten war er von einer Vorlage so begeistert, dass er sie werkgetreu auf die Leinwand brachte – wie zum Beispiel bei *Immer Ärger mit Harry*. Oft gefiel ihm eine Grundkonstellation, ein Grundkonflikt, den er aus der Vorlage übernahm und dann in seine eigene, ganz andere Version einbaute. Daphne du Mauriers Erzählung *Die Vögel* spielt im herbstlichen, regennassen Cornwall, im Mittelpunkt ein einfaches Farmer-Ehepaar. Bei Hitch wird daraus das sonnendurchtränkte Kalifornien, im Mittelpunkt die makellose Tippi Hedren und der smarte Rod Taylor. Aus meiner Sicht ein geschickter dramaturgischer Schachzug: Wenn die Katastrophe über so eine Idylle hereinbricht, ist es noch beängstigender.

In der Ära des Superhelden-Overkills ist ein wunderlicher Motel-Chef mit Mutter-Komplex so unheimlich wie eh und je. Was macht *Psycho* so zeitlos? Oder nutzt sich dieser Grusel auch irgendwann ab?

Für mich ist *Psycho* vor allem einen Film über Einsamkeit, über Isolation, über Abhängigkeiten – geschickt verpackt in einer furchterregenden Geschichte. Norman Bates, der berühmteste Psychopath der Filmgeschichte, der am Ende mehrere Menschen auf dem Gewissen hat, rührt uns! Hitchcock liefert uns beides gleichzeitig: einen wegweisenden Thriller und eine menschliche Tragödie.

Was ist deine Lieblingsszene?

Besonders mag ich die Szene, in der Norman Bates Marion Crane zu ein paar Butterbroten und einem Glas Milch in sein Büro einlädt. Das ist wie eine Atempause kurz vor dem entsetzlichen Mord unter der Dusche. Die beiden nähern sich schüchtern an und geben etwas von sich preis. Ihre Lebenssituationen scheinen sich zu ähneln. Beide sind unglücklich, fühlen sich gefangen und wollen eine Veränderung. Hitchcock hat das alles sehr behutsam inszeniert, wie ein Kammerstück. Diese Szene berührt mich jedes Mal, wenn ich sie sehe.

Was würdest du mit 400.000 Dollar im Kofferraum anstellen?

Habe ich das Geld auf ehrliche Weise verdient oder gestohlen wie Marion Crane? Auf jeden Fall würde ich mir Zeit nehmen und hoffen, dass ich irgendwann die richtige Entscheidung treffe.

Das Publikum kennt dich seit Jahrzehnten als Peter Shaw bei den *Drei ???*, mit *Hitch und ich* bist du seit 2017 unterwegs – trennen die Zuschauer beides voneinander oder verschwimmen die Grenzen?

Ein Teil des Publikums kommt sicher zu meinen Veranstaltungen, um Peter Shaw zu sehen, und muss dann verblüfft feststellen, dass das, was auf der Bühne stattfindet, mit Peter Shaw nichts zu tun hat.

Und wie geht es dir dabei?

Am Ende des Abends freut es mich, wenn Hardcore-Fans der *Drei ???* zu Hitchcock-Fans geworden sind und erkannt haben, dass ich nicht Peter Shaw bin. Ich kann nicht genug betonen, wie dankbar ich für



»ES IST SCHON ERSTAUNLICH, WELCHEN RAUM HITCHCOCKS WERK IN MEINEM LEBEN EINGENOMMEN HAT.«

den Erfolg der Serie bin, aber ich definiere mich nicht darüber. Ich bin Schauspieler und versuche, möglichst vielseitig unterwegs zu sein. Das ist mir wichtig.

Wie oft sitzen die Kollegen Rohrbeck und Fröhlich im Saal, um mal zu checken, was du machst?

Eigentlich nie, dazu sind wir alle zu sehr in unsere eigenen Projekte involviert. Aber Heikedine Körting, unsere Produzentin und der eigentliche Star der *Drei ???*, kommt häufiger vorbei.

Hast du manchmal das Gefühl, der Meister schaut dir über die Schulter?

Nicht wirklich, aber es ist schon erstaunlich, welchen Raum Hitchcocks Werk gerade im Laufe der letzten Jahre in meinem Leben eingenommen hat. Das Buch *How To Hitchcock* zu schreiben hat über ein Jahr gedauert, auch die *Hitch und ich*-Abende und meine *Verfilmt von Alfred Hitchcock*-Hörbücher nehmen viel Zeit in Anspruch.

Ich spiele außerdem mit dem Gedanken, noch ein Album mit Songs aus Hitchcocks Filmen zu veröffentlichen.

Welche Musik passt am besten zu Hitchcock?

Hitch hat mit den besten Komponisten seiner Zeit gearbeitet: John Williams, Bernard Hermann, Maurice Jarre. Am besten hört man die Soundtracks zu seinen Filmen. Und dann später vielleicht mein Album mit den dazugehörigen Songs!

19 Hörbücher umfasst deine Verfilmt von Alfred Hitchcock-Hörbuchreihe – hast du einen persönlichen Favoriten?

Oh je, das ist, als würdest du den Vater einer mehrköpfigen Familie nach seinem Lieblingskind fragen. Nein, einen persönlichen Favoriten habe

ich nicht. Jede Story ist anders, auch der Stil, in dem sie geschrieben wurde. Und jede verlangt ihre eigene Interpretation, ihre eigene Temperatur. Das stellt mich jedes Mal vor neue Herausforderungen – und das ist fantastisch. Allerdings habe ich drei Titel eigens für meine Serie übersetzen lassen:

Spellbound – Das Haus von Dr. Edwardes, Berüchtigt – Das Lied des Drachen und *Immer Ärger mit Harry*.

Das war etwas sehr Besonderes. Auch *Psycho* war ein absolutes Highlight, weil ich so lange warten musste, bis die die Rechte endlich frei wurden.

Warum hat es so lange gedauert?

Die Audiorechte an dem Roman hatte der DAV, der bereits eine Lesung mit Matthias Brandt veröffentlicht hatte. Nach jahrelangem und geduldigem Warten wurden die Rechte wieder frei, und ich habe mich sofort auf sie gestürzt. Als ich schließlich den Lizenzvertrag unterschrieb, war das ein sehr besonderer Moment für mich. Meine *Verfilmt von Alfred Hitchcock*-Hörbuchreihe wäre ohne den Roman, auf dem Hitchcocks erfolgreichster Film basiert, einfach nicht komplett. Natürlich werde ich *Psycho* auch live auf die Bühne bringen!

Was steht als nächstes auf deiner To-Do-Liste?

In Sachen Hitchcock lasse ich gerade einen Roman übersetzen, den Hitchcock unter dem Titel *Die rote Lola* mit Marlene Dietrich verfilmt hat. In Sachen *Drei ???* musst du unsere Produktmanagerin fragen. Welches die nächsten Folgen sind, die wir aufnehmen, und wann sie veröffentlicht werden, da lasse ich mich selbst überraschen.



DER FAHRBERICHT GENESIS GV60 E-NTERTAINER

buddy ist für ein langes Wochenende mit dem Genesis GV60 ans Meer gefahren und von Fahrspaß und Komfort beeindruckt.



Zugegeben: Mit einem Kaufpreis ab 54.680 Euro – und unsere Testvariante liegt mit Sport Pluspaket deutlich darüber – befinden wir uns nicht mehr im Einstiegssegment, aber wer Spaß an sportlich-sicherer E-Mobilität hat, erhält mit dem Genesis GV60 ein sehr attraktives Paket.

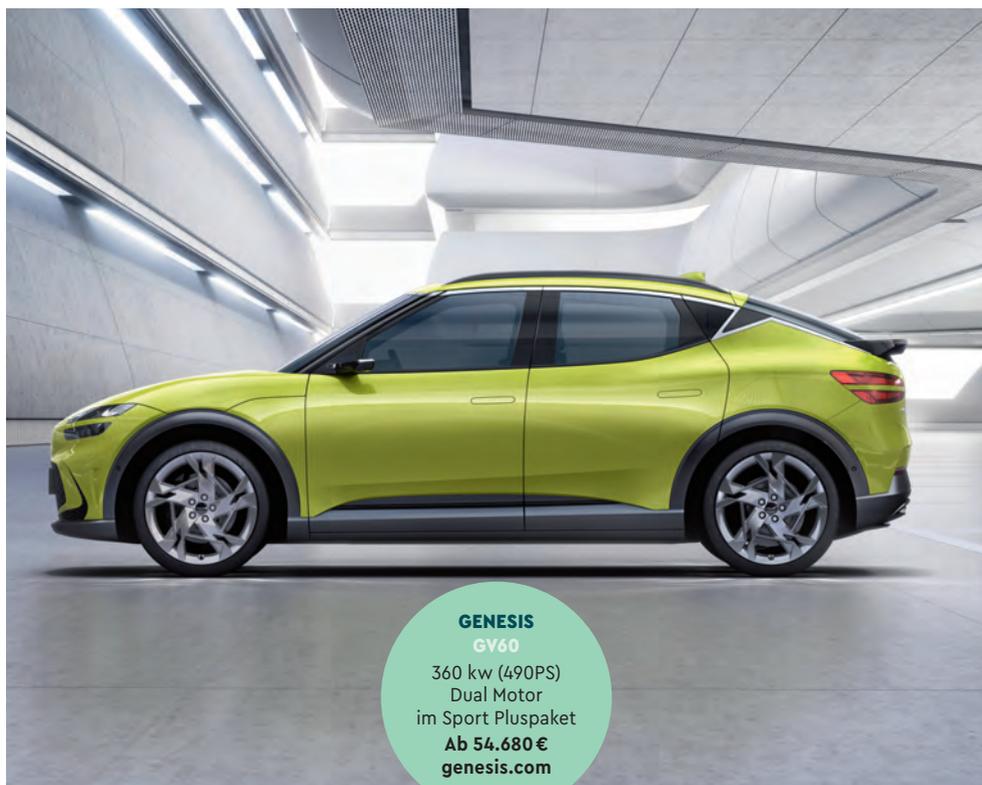
Das fängt schon mit dem schicken Design an: ein urbaner SUV-Look, der weder protzig noch übertrieben wirkt. Und die Abmessungen sind alltagstauglich – man muss sich bei der Parkplatzsuche keine Sorgen machen.

Nimmt man auf dem sehr bequemen Fahrersitz Platz, gleitet der Blick über das Cockpit: Uns gefällt der intuitive Mix aus Touchbedienung und klassischen Knöpfen und Reglern, die während der Fahrt ohne Ablenkung einfach zu bedienen sind. Überhaupt wird das Thema Sicherheit bei Genesis groß-

geschrieben: Mit Sicherheitsassistenten wie 360-Grad-Übersichtskamera, Kollisionsvermeidungsassistent und Totwinkelassistent wird der komplette Stand der Technik geboten, auf den man schnell nicht mehr verzichten möchte.

Das verspielte Highlight ist allerdings der auf den Namen „Crystal Sphere“ getaufte Automatikregler, der ein besonderes Feature in dem ohnehin schon makellos durchdesignten Innenraum darstellt: Beim Einschalten des Wagens dreht sich die Kugel um 180 Grad und gibt so den Gangregler frei.

Aber so schön die Designelemente auch sein mögen, wichtig ist am Ende immer noch der Fahrereindruck, und der fällt wie zu erwarten sehr sportlich aus, auch ohne den aktivierten Sportboost, der nochmal ordentlich anschiebt und für ein wenig *Knight Rider*-Gefühl



**GENESIS
GV60**

360 kw (490PS)
Dual Motor
im Sport Pluspaket
Ab 54.680 €
[genesis.com](https://www.genesis.com)



auf der Autobahn sorgt. Was uns zudem gut gefallen hat, ist der Sitzkomfort auf den in unserem Testfahrzeug lederbezogenen Sportsitzen, hier würden wir privat allerdings zu einem Stoffbezug greifen. Was allerdings den Spaß am Fahren zudem verstärkt: Wenn die Sitze in den Sportmodus gehen, wird man seitlich und im Rücken mehr unterstützt – so kommt echtes Sportwagenfeeling auf: in 4 Sekunden geht es auf Tempo 100, die Höchstgeschwindigkeit wird bei 235 km/h abgeregelt.

Kommen wir zu einem Knackpunkt, der – neben dem Kaufpreis – wahrscheinlich für viele noch ein Hindernisgrund sein könnte, sich für den eleganten Koreaner zu entscheiden: die Akkulaufzeit. Die 77-kWh-Batterie schafft rund 360 Kilometer Reichweite im Test, was uns zu einem Zwischenstopp auf dem Weg zur Küste zwingt.

Mit all diesen noch frischen Fahrindrücken freuen wir uns schon auf den Launch des Genesis New GV60, von dem man auf der Hersteller-Website einen ersten Sneak Peek erhält und den wir dann vielleicht schon für die kommende Ausgabe Probe fahren können.



Edle und verspielte Details und knallige Optik:
Der Genesis GV60 ist ein echter Hingucker



SIERRA MADRE

Das 1994 in Hagen gegründete Import- und Vertriebsunternehmen hat sich auf Spirituosen und mexikanische Lebensmittel spezialisiert. Im Portfolio finden sich namhafte nationale und internationale Marken, darunter Ensō Japanese Whiskey, Hayman's of London, Don Papa Rum, Remedy Rum, Ron Prohibido, La Costeña, Brockmans, St. Croix und Speyburn.



CHRISTOPHER KLOTZ

AM ANFANG WAR DIE FLASCHE

Sierra Madre vereint mit der neuen Vodka-Marke *Stay Style* und Nachhaltigkeit. Marketingleiter und Prokurist Christopher Klotz hat uns mehr dazu verraten – von der Idee bis zur Herstellung.

Christopher, fangen wir mit den Vodka-Basics an. Wikipedia nennt als Charakteristika den fast neutralen Geschmack und das „Fehlen jeglicher Fuselöle“. Vom Wort allein bekommt man schon Kopfschmerzen. Was sind denn eigentlich Fuselöle?

Bei der Destillation wird der Alkohol erhitzt, dabei steigt Alkoholdampf auf.

Bei diesem Prozess unterscheiden wir drei Phasen: den Vorlauf, das Herz und den Nachlauf. Gute Spirituosen bestehen generell ausschließlich aus dem sogenannten Herz, weil davor und danach eben jene Fuselöle entstehen. Minderwertiger Alkohol enthält einiges von diesen Ölen und die sorgen, genau wie du sagst, für den Kopfschmerz am Tag danach.

Schlicht ausgedrückt: Vodka schädelt also nicht.

Das Risiko bei gutem Vodka ist jedenfalls geringer. Wenn man zu viel davon trinkt, bekommt man natürlich auch davon Kopfschmerzen. Aber die meisten hierzulande erhältlichen Vodkas haben eine gute Qualität, da sie mehrfach destilliert

werden und man auf die Abtrennung des Vor- und Nachlaufs achtet, ähnlich wie bei einem Gin.

Die Frage, wie viele Vodka-Sorten es gibt, lässt sich nicht so leicht beantworten. Auf *vodkablog.de* wird die Zahl 280 genannt.

Wie ist es um den Vodka anno 2025 bestellt, wie populär ist er heutzutage?

Mal eine Gegenfrage: Was schätzt du, wie viele 0,7l-Flaschen Spirituosen in Deutschland pro Jahr verkauft werden?

Wenn du so fragst, wahrscheinlich eine ganze Menge?

Eine Milliarde Flaschen, und da sind Gastronomie und Online-Handel noch nicht einmal enthalten. Das ist vielmehr alles, was in den Supermärkten über die Scanner geht. Vodka ist dabei mit etwa 100 Millionen Flaschen die größte Einzelkategorie, und das schon seit jeher.

Eine Milliarde Flaschen, das ist natürlich eine spektakuläre Zahl. Wie hat die sich denn über die vergangenen zwei, drei Dekaden entwickelt?

Die ist relativ stabil geblieben. Wenn über-

»MIT DIESEM HARTE- KERLE-IMAGE KOMMST DU HEUTE NICHT MEHR WEIT.«

haupt, dann hat es nur einen leichten Rückgang gegeben, was aber auch damit zu tun hat, dass sich das Kaufverhalten insgesamt etwas verändert hat. Es wird mittlerweile bewusster konsumiert und damit zu eher hochpreisigen Spirituosen gegriffen.

Was macht Vodka so populär, mal abgesehen von der Sache mit den fehlenden Fuselölen?

Vodka ist eine der variabelsten Spirituosen, die es gibt. Klar, viele trinken ihn pur, aber hauptsächlich findet er seinen Platz in Mixgetränken – das macht ihn so erfolgreich. Jede Spirituosen-Art hat ihr eigenes Image. Rum und Whiskey sind weitestgehend – und auch für mich persönlich – positiv besetzt, Liköre haben es da häufig schwieriger, weil man mit ihnen eher die Attribute „süß“ und „klebrig“ verbindet. Das ist aber nur ein Teil der Wahrheit. Vodka dagegen hat ein eher neutrales, tendenziell positives Image.

Einige der größten und bekanntesten Marken sind nun einmal Vodkas, man denke an Finlandia, Smirnoff oder Absolut. Das macht ihn zu einer äußerst wichtigen Kategorie.

Lange Zeit wurde er als Drink für harte Männer verkauft, Typen in Fellmänteln wärmten sich im ewigen Eis mit einem Fläschchen Vodka. Wie sieht das heute aus?

Das hat sich doch ziemlich gewandelt. Das gibt es zwar vereinzelt immer noch, man denke zum Beispiel an die Marke mit dem Bären, aber insgesamt ist das Sortiment sehr viel diverser geworden. Da gibt es Marken, die intensiv mit der Deuschrap-Szene zusammenarbeiten, sich sehr woke präsentieren oder in der LGBTQ+-Community engagieren. Allein mit diesem Harte-Kerle-

SIERRA MADRE

Image kommst du heute nicht mehr weit, zumal man ja auch die weibliche Klientel ansprechen möchte.

In diese Gemengelage reiht sich Sierra Madre nun mit einer neuen Vodka-Eigenmarke ein. Wie kam es dazu und warum ausgerechnet jetzt?

Mit unserem Sortiment bewegen wir uns hauptsächlich im Premium-Bereich, keine Flasche unter 20 Euro, die meisten zwischen 30 und 40 Euro. An Vodka als relativ günstiges Produkt hatten wir uns bislang nicht herangetraut, bis wir den Vertrieb von Finlandia-Vodka übernommen haben. Da dachten wir: Jetzt sind wir schon beim Vodka, dann lasst uns doch auch eine Eigenmarke etablieren, um das Portfolio entsprechend zu erweitern.

Was genau war der Startpunkt?



Das klingt jetzt vielleicht skurril, aber am Anfang war die Flasche. Die hat unser Geschäftsführer auf einer Messe gesehen, sehr schlicht, sehr leise in der Anmutung, die fanden wir einfach geil. In Kombination mit dem geplanten Vodka-Einstieg wurde es dann sehr schnell konkret. Wichtig war uns, dass wir nicht in den direkten Wettbewerb mit Finlandia gehen wollten, also hatten wir die Idee, ein etwas nachhaltigeres Produkt zu entwickeln.

Alkohol und Nachhaltigkeit – wie geht das zusammen?

Man muss natürlich ganz klar sagen, dass „Bio“ in der Spirituose für die Verbraucher keine wirkliche Relevanz hat. Man ist sich generell bewusst, dass Alkohol ein Genussmittel ist. Ob da also „Bio“ draufsteht oder nicht, ist in der Regel nicht wichtig. Gleichzeitig ist es aber ein Unterscheidungsmerkmal gegenüber anderen Produkten in dieser Kategorie. Es gibt in dieser Form wenige Marken mit einer

nachhaltigen Verpackung. Diese Nische haben wir erkannt. Wer zur Party geht und eine Flasche Vodka mitbringen möchte, hat vielleicht nicht den konkreten Gedanken, nachhaltig einzukaufen, aber wer vor dem Regal steht und die Wahl hat, greift womöglich doch beim *Stay Vodka* zu, vor allem der Teil der Gesellschaft, insbesondere die sogenannte Gen Z, der bewusster konsumiert.

Das war früher anders. Billig musste es sein. Und vor allem seine Wirkung entfalten.

Ganz genau, aber das hat sich geändert, die Zeiten des Komasaufens sind vorbei. Jeder hat ein Handy dabei, niemand möchte volltrunken im Netz auftauchen. Nachhaltigkeit, eine höhere Sensibilität für Gesundheitsthemen, bedachteres Konsumieren, das sind Dinge, die heute ins Bewusstsein gerückt sind. Nach der Devise: Ich trinke Alkohol, aber ich möchte mir zumindest bewusster darüber sein, was ich konsumiere. Es gab und gibt zudem ja auch den Trend zu hochpreisigen Produkten.

Was hat es genau mit der Nachhaltigkeit bei *Stay* auf sich?

Im Rahmen der Nachhaltigkeit haben wir all das gemacht, was ökologisch und ökonomisch Sinn ergibt. Letztendlich ist das Potenzial für einen Vodka, der zum Beispiel mehr als 30 Euro kostet, stark begrenzt. Die Verhältnisse müssen also stimmen. Für uns bedeutet es, dass wir versuchen, alles aus Europa zu beziehen: Das trifft auf den Weizen für die Herstellung zu und das bezieht sich auf die Flasche, die aus Spanien kommt. Beim Etikett handelt es sich um recyceltes Papier, der Korken besteht zu etwa 70 Prozent aus Kork, benötigt daher weniger Kunststoff und

ist darüber hinaus recyclingfähig.

Was hat es mit dem Namen „Stay“ auf sich?

Bleib‘ noch auf ein Gläschen oder zwei?

„Stay“ steht für einen Teil des englischen Wortes für Nachhaltigkeit, „Sustainability“, eine Idee unseres Geschäftsführers.

Also war der Name schnell gefunden.

Grundsätzlich wird in einer Markenentwicklung viel getestet. Da müssen Namensvorschläge gemacht werden, die dann auch mal Zielgruppentests unterzogen werden. Wir bei Sierra Madre ticken etwas anders, da passiert auch mal etwas spontan: *Stay*, von Sustainability, das fand unser Geschäftsführer super. Je öfter man das wiederholte, umso cooler wurde diese Idee. Das passt einfach, deshalb haben wir uns dafür entschieden, es genauso zu übernehmen.

Den Vodka habt ihr auch selbst entwickelt.

Wie sieht der Herstellungsprozess aus?

Vodka ist heute hauptsächlich eine Spirituose auf Getreidebasis, also Weizen, Roggen oder Mais. Es gibt kaum noch welchen, der aus anderen Rohstoffen gemacht wird, zum Beispiel Weintrauben oder Kartoffeln. Da wir über keine eigene Produktion verfügen, haben wir uns einen Partner gesucht, der dieses Produkt mit uns entwickelt hat. Du bekommst Muster, probierst dich durch, entdeckst deine Favoriten und vertiefst die Geschmacksnuancen, die du gerne haben möchtest, immer weiter – bis es so schmeckt, wie du es dir vorgestellt hast.

Und wie schmeckt er nun, wie würdest du diesen ganz bestimmten Stay-Flavour beschreiben?

Zunächst mal fällt er durch seine Milde auf. In Deutschland steht man auf milde Spirituosen. Häufig hört man mitunter „Oh, der ist aber scharf!“.

Der Vodka soll wirken, aber möglichst nicht so arg brennen.

Genau! Die meisten Leute möchten eine Komplexität, aber ohne Ecken und Kanten. Viele gute Produkte verfügen jedoch genau darüber, aufgrund der Lagerung oder wenn sie ein so-

genannter Single Cask sind, also aus einem einzigen Fass stammen. Dadurch haben gute Produkte oft einen ausgeprägten Charakter. Die Deutschen stehen mehr auf ein einfach zu trinkendes Destillat. Deswegen haben wir den Flavour von *Stay* bewusst mild gewählt, mit einer ganz leichten Süße. Somit kann er pur getrunken werden, gleichzeitig gewährleistet er Neutralität in jedem Drink. Vodka soll die anderen Komponenten darin ergänzen oder verstärken, aber auf keinen Fall überlagern. Das ist der Grund, warum wir uns für eine sehr konservative, sehr zurückhaltende, milde Geschmacksvariante entschieden haben.

In seiner Heimat ist das Verhältnis zum Vodka traditionsgemäß ein anderes.

Ja, insbesondere im Osten Europas trinken die Leute häufiger Vodka zum Essen. Dort steht man auf Schärfe und Charakter, der Zugang zum Vodka ist ein völlig anderer. In den USA, in Westeuropa und in Deutschland bevorzugt man eine gewisse Neutralität.

Dazu passt das schlichte Design.

Was stand bei der Gestaltung des Looks im Vordergrund?

Clean sollte es sein, wenige Elemente, nicht überladen, das war für uns wichtig, dabei aber trotzdem ein Hingucker. Die Flasche sollte ihre Entsprechung im Etikett wiederfinden.

Gab es irgendwelche Hürden bei der Produktion?

Zuweilen sind es kleine Details, an denen es zwischenzeitlich hakt, wenn es darum geht, bestimmte Ideen umzusetzen. In unserem Fall

»IM RAHMEN DER NACHHALTIGKEIT HABEN WIR ALL DAS GEMACHT, WAS ÖKOLOGISCH UND ÖKONOMISCH SINN ERGIBT.«



Stay Vodka
38% vol | 0,7l | 17,90 €
sierra-madre.de

mussten wir ziemlich lange mit dem Abfüller experimentieren, bis wir diese Schleife über den Korken gesetzt bekamen, ohne dass sie riss. Alles passiert maschinell, das war durchaus eine Herausforderung. Alternativ hätte das manuell geschehen müssen, aber das wollten wir nicht. Beim Labelkleber war uns wichtig, dass das Label um die Flasche läuft, nicht, wie sonst üblich, in zwei Teilen mit Front- und Rücken-Etikett. Es sind die Details, die besondere Aufmerksamkeit erfordern, etwa der Fingerabdruck auf dem Label, der ein bisschen hervorstechen sollte – solche Dinge sind entscheidend.

Wie ist das Gefühl, am Ende dieses langen Entwicklungsprozesses das fertige Produkt, die Flasche, in Händen zu halten?

Das ist natürlich toll. Eine Marke zu konzipieren, anschließend zu produzieren und diese Flasche dann irgendwann im Regal oder auf einem Display zu sehen, das macht dich stolz.

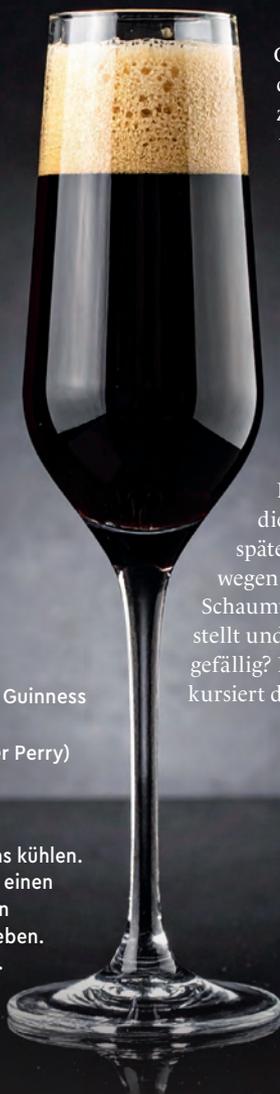
Der Vodka, der Haltung zeigt – was steckt hinter diesem Claim?

Das mag jetzt ein bisschen philosophisch klingen, aber da sind wir wieder bei der Flasche. Damit fing es an, die Flasche hat Charakter, sie strahlt eine gewisse Haltung aus: Ich konsumiere bewusst, ich habe eine Haltung zu mir, zum Leben, zum Trinken. Eine Haltung, die bedeutet, sich selbst treu zu bleiben.



BLACK VELVET

Unsere kleine Barkeeper-Ausbildung. Diesmal im Glas: **BLACK VELVET**, die dunkle Schönheit mit dem samtigen Aroma



BLACK VELVET

WAS DU BRAUCHST:

Stout, vorzugsweise Guinness
Champagner
(alternativ Cider oder Perry)

WIE ES GEHT:

Das Champagner-Glas kühlen.
Stout einfüllen. Über einen
Barlöffel langsam den
Champagner hinzugeben.
Vorsichtig verrühren.

Ganz gleich, welche historische Genese dieses eleganten Cocktails einem mehr zusagt, allesamt sind überaus namens-trächtig konnotiert. Da wäre die britische Variante, nach der die Trauer um den anno 1861 verstorbenen Prinz Albert mit einem Black Velvet gelindert wurde. Ein Londoner Bartender des Brooks's Club hatte demnach Schampus und Stout miteinander kombiniert. Möglicherweise hat der schwarze Samt zu jenem Zeitpunkt jedoch bereits über ein halbes Jahrhundert auf dem Buckel. Eine andere Theorie besagt nämlich, dass der Cocktail bereits 1830 unter dem schönen Namen „Menschenfreund“ in Bayern die Runde machte, unter seinen Liebhabern später auch der deutsche Reichskanzler, weswegen der kostengünstigere Schwarzbier- und Schaumwein-Mix später auch als „Bismarck“ bestellt und zügig geleert wurde. Noch eine Variante gefällig? Mit Cider oder Perry statt Champagner kursiert der Drink als „Poor Man's Black Velvet“.

VIER GEWINNT

Wer sich in die Historie des legendären **PLANTER'S PUNCH** vertieft, sollte Zeit mitbringen – und Durst natürlich. Die Formel zur Herstellung ist dafür denkbar simpel.

„One of Sour, Two of Sweet, Three of Strong and Four of Weak“, das sind die althergebrachten Mischverhältnisse für diesen Rum-Cocktail, den schon Benjamin Franklin (1706-1790) genoss, um sich von der mühsamen Arbeit an der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung zu erholen. Anders gesagt: Zitronen- oder Orangensaft, Zuckersirup, Rum und Sodawasser – das sind die vier Basics. Bei den zahlreichen Mixturen und Rezepten – Verfeinerungen mit Muskatnuss oder Grenadine, Verzierungen mit Cocktaillirsche oder Ananas – sind den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist ausreichend Eis, denn im Unterschied zum klassischen Punsch hierzulande ist dieser Urvater der Sours und Fizzes als erfrischendes Kaltgetränk gedacht. Wer auch beim Rum auf Historisches vertraut, greift zum ikonischen *Old St. Croix*, der vor über 150 Jahren vom dänischen Apotheker und Abenteurer Albert Heinrich Riise kreiert und mit dem *XO Reserve Legacy* jetzt wiederbelebt wurde – für Genießer, die Authentizität, Herkunft und karibisches Handwerk schätzen.



Old St. Croix
XO Reserve Legacy
42% vol | 0,7l | 44,90 €
oldstcroix.com

ST. CROIX RUM FACTS

a

WIE AROMA

Schon das Geschmacksprofil ist ein Genuss: Samtiger Toffee, sonnengereifte Früchte und ein Hauch Spätsommerbrise, deutliche Umami-Noten von Eiche, reichhaltiger Tabak, gealtertes Leder.

b

WIE BARKEEPER

Bereits 1882 erwähnt Bar-Ikone Harry Johnson den St. Croix Fix in seinem legendären Barkeeper-Handbuch, zehn Jahre später erhält Old St. Croix Rum auf der Weltausstellung in Chicago eine Goldmedaille.

c

WIE CROIX

In den 70ern sorgt St. Croix in seinen Anzeigen für Karibik-Flair. 1977 geht es um die Intonation des edlen Tropfens, dessen Name „Croy“ ausgesprochen wird. Der Slogan lautet: „Rum St. Croix – Enjoy!“



Tip!
Mehr über
Remedy Coconut und
leckere Rezepte auf
buddymag.de

3

1. FRANZI ZITRONENROLLEN LIKÖR

Ein Zitronenrollen- und ein Franzbrötchenlikör ergeben ein komplettes Frühstück? Vielleicht greift man zur dieser Franzl doch besser abends – gut gekühlt auf ein paar Eiswürfeln.

0,5 l | 15,90 €
franzi-likoer.de

4. SUNTORY KANÁDE WHITE PEACH

Weißer Pfirsich (Momo) sind eine japanische Spezialität, und bei Suntory erhält man den vollen Geschmack, ready to mix für einen süßherben Sundowner.

0,7 l | 40 € | house.suntory.com

4

2. MARSHALL LONDON DRY GIN

Da ist Musik drin. Wer als echter Marshall-Fanboy nicht genug von der ikonischen Verstärker-Marke bekommen kann, kann den sehr britisch abgeschmeckten Premium Dry Gin im Proberaum genießen.

0,7 l | 34,90 €
marshall.com

5

3. HERZRASEN HAMBURG ROTE LIMITED EDITION

Hamburg, meine Gin-Perle. Diese limitierte Edition von Herzrasen Hamburg überrascht im Glas durch ein sündiges Rot von Bio-Erbeeren und einem charakterstarken Mix aus Zitrone und elf Botanicals.

0,5 l | 39,99 €
herz-rasen.shop

b 5. REMEDY RUM COCONUT EDITION

Diese neue Rum-Kreation vereint karibischen Charakter mit natürlichen Kokosaromen zu einem exotischen Genuss. Sein mild-süßes Profil mit feinen Noten von Kokosnuss und Vanille macht den Spirit Drink ideal für tropische Cocktails oder pur auf Eis. Perfekt für alle, die auch im Spätsommer karibisches Flair und besondere Geschmackserlebnisse suchen.

0,7 l | 21,99 € | remedy-rum.com

CA C'EST SABRAGE!

Das glamouröse Gegenstück zu
Bierflasche und Feuerzeug?
Champagner-Flasche und Säbel!
Der Knackpunkt: Das Ganze will gelernt sein.

Glaubt man den Geschichtsbüchern,
dann hat der gute Napoleon es erfunden, und zwar
während der Russland-Feldzüge anno 1812.
Es liegt ja auch nahe: Wo man als Normalsterblicher
beim mitgebrachten Pils zum Feuerzeug
oder zur Rohrzange greift, da packt der
zelebrierwillige Franzose zum Champagner,
der große Napoleon zum naheliegendsten Instru-
ment, seinem Säbel. Eine imposante Geste,
diese sogenannte Sabrage, von den Husaren nach
gewonnener Schlacht schnell adaptiert.
Wer jedoch heutzutage beim Ordern einer
Champagner-Flasche auf ähnliche Spezialeffekte
setzen möchte, sollte gut vorbereitet sein.
Der Sabreur, wie der Maître de Sabrage genannt
wird, hat den richtigen Säbel zur Hand,
weiß um den exakten Winkel, in dem die Flasche
zu halten ist und schwingt die Schneide
mit all der selbstbewussten Verve, die es für derlei
große Gesten braucht. Wenn dann der Korken
etliche Meter weit übers Landgut, durch den
Ballsaal oder Richtung Meer fliegt, heißt es
ganz im Stile Napoeleons: Santé!



DICK

Traditionsmarke der Profis



Die VIVUM Serie

**NATÜRLICH
KRAFTVOLL
ECHT**

Messer . Werkzeuge
Wetzstähle . Schleifmaschinen

www.dick.de



Das historische Anwesen der Hacienda Corralejo – Tequila-Brennerei, Kulturzentrum und Museum.

Wer die Hacienda Corralejo in Pénjamo besucht, sollte sich auf unvergessliche Eindrücke gefasst machen, schließlich laufen hier die Fäden der mexikanischen Historie zusammen. Es ist der Geist von Don Miguel Hidalgo y Costilla, der die Hacienda durchweht. Der Priester, der als Initiator des Mexikanischen Unabhängigkeitskriegs gilt, wuchs in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts hier auf. Er wird als Nationalheld und Vater des heutigen Mexikos gefeiert. Auch seinem alten Herrn, Don Pedro Sanchez de Tagle, kommt eine prägende Rolle in der Geschichte des Landes zu: Er war es, der hier in Pénjamo, im Hochland von Guanajuato, eine der ersten Tequila-Brennereien Mexikos betrieb.

Seit 1996 wird diese Tradition mit einer modernen Tequila-Destilliererei vom neuen Besitzer Leonardo Rodriguez Moreno fortgeführt. Seiner Vision ist es zu verdanken, dass *Corralejo Tequila* heute zu den meistgetrunkenen Tequilas des Landes gehört. Das fängt bei der Herstellung an, die nach strengsten Qualitätsvorgaben erfolgt: Die für *Corralejo* verwendeten Agaven reifen sechs bis 15 Jahre lang und werden nach einem ersten

»COME Y BEBE QUE LA VIDA ES BREVE. – ISS UND TRINK, DENN DAS LEBEN IST KURZ«

Qualitätstest auf den eigenen Feldern von Hand geerntet, indem die 30 bis 60 Kilogramm schweren Agavenherzen an den Wurzeln aus dem Boden gezogen und von Blättern befreit werden. In traditionellen Steinöfen, den Hornos, garen sie dann tagelang bei 93 Grad. Es folgen der aufwändige Mahlprozess, anschließend die Fermentation, wobei Hefe hinzugefügt wird, die den Agavensaft in weniger als 20 Stunden zum Tequila macht. Die finale Destillation erfolgt in Kupferkesseln, die spezielle Lagerung verpasst dem Tequila seinen letzten Schliff. Das Eichenholz der Fässer verleiht ihm Geschmacksnuancen, kräftige Farbe und intensiven Duft. Ein *Reposado* reift mindestens zwei Monate, ein *Añejo* mindestens ein Jahr im Fass.

Seine Vollendung findet *Corralejo Tequila* schließlich in der Flasche, die so detailreich gestaltet ist, dass sie Genuss mit Geschichte auf unnachahmliche Weise verbindet: Die Hals-Banderole ist eine Hommage an die erste Flagge des unabhängigen Mexikos; der Adler auf einem Kaktus und mit einer Schlange im Schnabel – ein legendäres Symbol des Landes. Zusätzlich findet sich auf jeder Flasche die Unterschrift von Don Miguel Hidalgo y Costilla.

Liebhaber können zwischen drei Varianten wählen: *Corralejo Blanco Tequila* (38 % Vol.) für authentische Mixgetränke, dem vier Monate in

verschiedenen Eichenholzfässern gereiften, doppelt filterten *Corralejo Reposado Tequila* (38 % Vol.) mit dem Extra an Ausdruck und Charakter sowie dem vierfach kältegefilterten *Corralejo Añejo Tequila*, den man am besten pur genießt. Dem Tequila-Genuss sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Salz, Zitrone, Shot-Glas – das ist natürlich der puristische Klassiker, aber auch nur ein Anfang. Wie wäre es mit „Tommys Margarita“ – bestehend aus *Corralejo Blanco*, frischem Limettensaft und Agavendicksaft – auf viel Eis im Tumbler? Oder einem „Paloma“ mit *Corralejo Blanco*, dem Saft einer halben Limette und Grapefruit-Limonade? Neben den Klassikern wie dem *Reposado Triple Distilled* mit einer milden Note von Vanille, Limette und Zitrone oder dem *Gran Corralejo* mit Anklängen an Zimt, getrockneter Orange und Kakao, bietet auch der *Corralejo Reposado Tequila Likör* ein verführerisches Geschmackserlebnis – ein Meisterwerk der Handwerkskunst: samtig, rein und kristallklar. Zu welcher Variante man auch greift, für alle gilt das, was im Torbogen über einer der Türen auf der Hacienda als sinnliches Credo in der mexikanischen Sonne funkelt: „Come y bebe que la vida es breve“ (Iss und trink, denn das Leben ist kurz).



CORRALEJO TEQUILA BLANCO

700 ml | 38% Vol. | 31,99 €

REPOSADO

700 ml | 38% Vol. | 34,99 €

AÑEJO

700 ml | 38% Vol. | 46,99 €

corralejotequila.com



JOSE PEREZ/BAUER-GRIFFIN/GETTY IMAGES

b Dress like

BRUCE SPRINGSTEEN

Im Oktober bringt das Biopic *Deliver Me From Nowhere* das Springsteen-Feeling auf den Bildschirm. Du möchtest dich auch einmal wie der Boss fühlen? Vielleicht mit diesem herbstlichen Outfit: lässig, kernig, zeitlos – perfekt für kühle Drehtage am Set und rauchige Nächte in der Großstadt.



b

- 1. SONNENBRILLE** Ray-Ban RB4458D, schwarz – 137 € | ray-ban.com **2. HALSTUCH** Codello, grau – 80 €
via zalando.de **3. JACKE** Superdry, The Merchant Store Wollmantel, rhubarber rot kariert – 220 € | superdry.de
4. JEANS Mey & Edlich Gerockte Selvedge-Jeans, midblue washed – 130 € | mey-edlich.de
5. BOOTS Timberland, Field Boots – 180 € | timberland.de **6. ARMBAND** Kohlenstoff 12 Cuban Bracelet
10.5MM, schwarz – 55 € | kohlenstoff-12.com

OLD MONEY

Dieses Schlagwort steht für einen viralen Modetrend, der Understated Luxus feiert – Eleganz statt Trendflut. Wir setzen auf klassische, zeitlose Silhouetten, hochwertige Stoffe, neutrale Farben und gut verarbeitete Pieces.



- 1. POLOSHIRT** Suitsupply, sand – 109 € | suitsupply.com **2. KAPPE** Polo Ralph Lauren, sandbraun – 85 € | ralphlauren.de **3. HOSE** Selected Homme, sand, 80 € | [via ansons.de](https://viaansons.de) **4. WACHSJACKE** Barbour, Ashby, olive – 380 € | barbour.com **5. KASCHMIRSCHAL** Burberry, sandbeige – 420 € | burberry.com **6. LEDERSCHUH** Clarks, Berwick Seam, braun – 85 € | clarks.com

GORPCORE

Dieser Trend hat seinen Zenit noch nicht erreicht. Auch im Herbst 2025 setzen wir auf funktionale Outdoor-Ästhetik: robuste Materialien, schlichte Farben, praktisch und urban-tauglich – Komfort vor Schnickschnack.



- 1. WESTE** The North Face, 1996 Retro Nuptse Weste, Black – 280 € | thenorthface.de
2. SONNENBRILLE Oakley, Flak 2.0, schwarz – 188 € | oakley.com **3. FLEECE** Peak Performance, Graphic Pile Jacket, winter shard – 180 € | peakperformance.com **4. SNEAKER** Salomon, XT-6 SHADOW, Stone Gray – 180 € | salomon.com **5. HOSE** H&M Cargohose Relaxed Fit, Grau – 39,99 € | hm.com

1. BLEU DE CHANEL - L'EXCLUSIF

Ein kraftvoller Duft, mit faszinierender Aura, der sich auf der Haut vollständig entfaltet. Mit Leder-, Ambra- und Harznoten, verkörpert er zeitlose Maskulinität und Selbstbewusstsein.

193 € | 60 ml



1

CLASSICS RELOADED

Wir können uns doch alle an die Düfte unserer Jugend erinnern. Doch wie immer im Leben: Manchmal braucht es auch etwas Innovation. Entdecke diese Klassiker mit modernen Twists und finde deinen neuen Begleiter für die nächsten Jahre!

2. YVES SAINT LAURENT - MYSLF L'ABSOLU

Ein unwiderstehlicher Feel-good-Duft, der die Individualität seines Trägers feiert. Im Auftakt prickelnde Ingweressenz und die Frische der Bergamotte. Patschuli aus Indonesien verleiht dem Eau de Parfum Wärme und Tiefe.

115 € | 40 ml



2

3. HUGO BOSS - BOSS BOTTLED BEYOND

Seit 1998 hat sich Boss Bottled als ikonisches Parfüm etabliert, das Generationen von Männern inspiriert hat. Die harmonische Duftpyramide aus Holz, Leder und Ingwer steht für moderne Männlichkeit und Selbstbewusstsein.

133 € | 100 ml



3



4

4. ARMANI ACQUA DI GIÒ - PROFONDO

Tauche ein in den frischen, maritimen Duft, der die Weite des Ozeans in einem Flakon einfängt. Mit aquatischen Noten, Zitrusfrüchten und Holznuancen vermittelt er pure Freiheit, Eleganz und Stärke.

87 € | 50 ml



5

5. JOOP! - HOMME INTENSE

Wer es eher süß, beerig und schwer mag: Diese Komposition von Joop! vereint würzige und florale Noten. Die Frische von Geranie, die warme Tonkabohne und die elegante Rose unterstreichen die Individualität und Sinnlichkeit aus dem Hause Joop.

68 € | 75 ml



ITS RETRO TIME...

Auch bei Zeitmessern erstrahlen legendäre Designs in neuem Glanz. Entdecke, wie alte Klassiker modern interpretiert werden und zeitlose Eleganz dabei neu erstrahlt!

1 LACO - FLIEGERUHR BASIS AUGSBURG 42

In den 40ern ein unverzichtbares Instrument im Cockpit, ist eine Laco heute Ausdruck von Freiheit. Klassisches Design vereint mit Präzision. Das klare Zifferblatt, das robuste Gehäuse und das Schweizer Uhrwerk sind der ideale Begleiter für Aviatikfreunde.

340 € | laco.de

2 YEMA - YACHTINGRAF CROISIÈRE

Diese Uhr vereint sportliche Eleganz mit maritimem Charme. Inspiriert von den Chronographen der 60er Jahre fällt sie mit ihren asymmetrischen Hilfszifferblättern in leuchtenden Farben direkt ins Auge.

369 € | yema.com

3 CASIO - A130WE-1A

Dieses Modell aus der Edgy Collection verbindet Retro-Ästhetik mit modernem Lifestyle. Mit seinem schlanken Design, den klassischen Funktionen und dem robusten Gehäuse ist es der perfekte Begleiter.

65 € | casio.com

4 HAMILTON - PSR DIGITAL QUARTZ

Die Einführung der weltweit ersten Digitaluhr im Jahr 1970 war ein Meilenstein. Dieses elegante Modell verkörpert amerikanische Handwerkskunst und zeitloses Design mit einer perfekten Mischung aus traditionellem Flair und modernen Akzenten.

845 € | hamiltonwatch.com

5 OMEGA - SEAMASTER AQUA TERRA

Ein Meisterwerk der Uhrmacherkunst und ein Tribut an OMEGAs großes maritimes Erbe. Das Zifferblatt erinnert an hölzernen Deckplanken von Luxus-Segeljachten. Wasserdicht und korrosionsbeständig.

6.800 € | omegawatches.com

6 MEISTERSINGER - NEO

Der Relaunch des Vintage Klassikers. Das typische Design der 60er Jahre kommt mit neuem kratzfesten Saphirglas statt Hartplexiglas daher. Der Zeiger ist Stunden- und Minutenzeiger zugleich, mit umlaufender Fünf-Minuten-Einteilung des Zifferblattes.

1.890 € | meistersinger.com





EUFY OMNI E28

KOMMT MIT HANDBETRIEB

Eine Kombi aus Saugroboter und separatem Handsauger.
Macht das Spaß, macht das sauber oder kann das weg?

Hersteller eufy stellt mit dem *Omni E28* Lust auf Innovation unter Beweis: Was passiert, wenn man einen smarten Saugroboter mit abnehmbaren Nasssauger kombiniert? Der Roboterfreund kümmert sich um die Flecken auf dem Boden, während man selbst die Pizza von letzter Nacht aus dem Cordsofa saugt. Schaun mer mal, dann saugen wir schon.

AUSPACKEN & INSTALLATION

Die Basisstation fällt angenehm kompakt aus, so dass sie sich optisch auch in kleineren Räumen einfügt. Optisch stechen die Wasser- und Staubsaugerbeutelbox und natürlich der separate Sauger hervor. Der Zusammenbau ist in wenigen Handgriffen erledigt und stellt uns vor keine Herausforderung.

Wir dachten, dass wir die eufy-App durch den *SI Pro Test* (in buddy No. 15) schon kennen würden – wenn man den *Omni E28* einbindet, offenbart sie aber ein neue Ansicht: Nach der ersten Kartographierung der heimischen vier Wände erhält man eine dreh- und zoombare Ansicht, auf der „Stolperfallen“ wie Teppiche oder Treppenstufen verzeichnet sind. Gefällt uns (besser).

TESTLAUF

Wir jagen den *E28* mit „Saugen (Turbo) und Wischen (mittleres Wischwasser)“ durch den circa 40 Quadratmeter großen Testraum mit Parkett und sind vom Ergebnis sehr angetan. Obwohl der Roboter seitlich mit den handelsüblichen rotierenden Bürsten arbeitet, sind die Übergänge zu Regalen oder Blumentöpfen sauber. Zudem traut er sich, recht nahe an Objekte im Raum zu fahren. Wäre der Test an dieser Stelle abgeschlossen, würde das Fazit „gut bis sehr gut“ lauten, aber es wartet das „One More Thing“ auf uns.

Eine Joghurtspur auf der Couch später, greifen wir zum Nasssauger, sind etwas unzufrieden damit, wie sich dieser von der Station heben lässt und mit welchem Gewicht wir dann durch den Raum laufen müssen. Ja, es hat etwas vom Protonenpack der Ghostbusters.

UNSER FAZIT

Gemischte Gefühle, sauberes Zuhause. Der *Omni E28* beherrscht seine Aufgaben, ob wir den Handsauger wirklich brauchen, wissen wir bis jetzt nicht – der Langzeittest auf buddymag.de wird's ergeben.



EUFY
OMNI E28
37 x 48
4 x 44,4 cm
17,7 kg
999 €
eufy.com





ROBOROC F25 ACE

KLASSIK UND MODERNE

Wer lieber Selbersauger als Roboterzuschauer ist,
wird mit dem Roboroc bestens bedient.

Wer wie einst Freddy Mercury im *I Want To Break Free*-Video durch die Wohnung tanzen und staub-sagen, aber nicht auf modernen Komfort verzichten möchte, ist mit diesem kabellosen Nass-Trocken-Staubsauger sehr gut bedient, verschluckt aber vielleicht aufgrund des Preises vor Schreck das Putzwasser.

AUSPACKEN & INSTALLATION

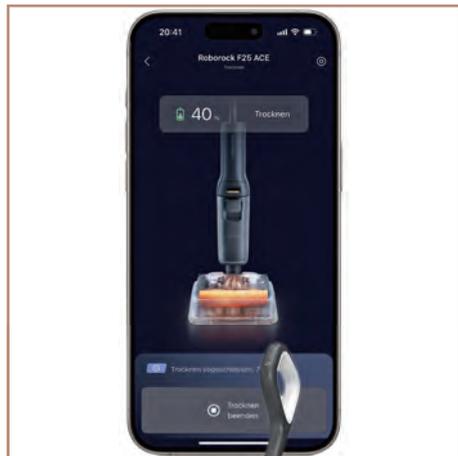
Okay, der ist von der schnellen Truppe und im Handumdrehen einsatzbereit. Mit einem Kampfgewicht von rund 4,7 kg merkt man schon, dass man ein Arbeitsgerät durch den Raum schiebt, aber dafür ist der Roboroc auch angenehm ausbalanciert und wertig verarbeitet. Über eine Aufstellmöglichkeit wird man sich kaum nennenswerte Gedanken machen müssen, verschwindet der Roboroc in den meisten Fällen im Haushaltskämmerchen oder hinter einer Badezimmertür.

TESTLAUF

Was sollen wir sagen? Wir haben die bekannten 40 Quadratmeter vor uns und merken schnell: Der Roboroc vereint die klassischen Tugenden eines Bodenstaubsaugers mit der Bequemlichkeit des Akkubetriebs, Flecken auf dem Boden oder kleinen Malheure in der Küche kann man mit Wischwasser, -walze und -mopp begegnen und dabei millimetergenau in die Ecken kommen. Oder man klappt den Handgriff auf einen 0-Grad-Winkel um, sodass man garantiert unter Schränke oder Couches kommt. In der Kategorie „Tierhaare“ tun sich Roboroc und eufy wenig bis nichts: Man muss bei keinem der Modelle nasse Knäuel befürchten, die Motor oder Walzen blockieren. Auch die Mopptrocknung erledigen beide Geräte so gut, dass man bei der nächsten Nutzung keinen modrigen Geruch in der Wohnung verteilt.

UNSER FAZIT

Wir verraten euch erst den Preis und dann könnt ihr den Rest dazu in Relation setzen: 549 Euro schlagen als UVP zu Buche, aber man findet bei allen einschlägigen Onlinehändlern in regelmäßigen Abständen Angebote, die rund 100-150 Euro günstiger sind. Wer also lieber klassisch saugen möchte, als den eigenen Grundriss in eine Cloud zu übertragen, ist hier gut bedient.



ROBOROC
F25 ACE
26,2 x 24,2 x 110 cm
6,2 kg
549 €
de.roborock.com



BEYERDYNAMIC
AVENTHO 300

DER ALLROUND- BEGLEITER

Auf den Beyerdynamic-Kopfhörer haben wir
in unserem Testfeld noch gewartet.

Beyerdynamics Vertreter in der Riege der hochwertigen Wireless Over-Ear-Kopfhörer hört auf den Namen *Aventho 300* und liegt mit einem Listenpreis von 399 Euro zwischen Sonys WH-1000XM5 (299 €), dem Ace von Sonos (349 €) und deutlich unter Apples Flaggschiff, den AirPods Max (579 €). Wo reihen sich Tragekomfort und Verarbeitungsqualität sowie Sound, ANC und Headtracking ein?

SO SCHAUT'S AUS

Der geschlossene Over-Ear-Kopfhörer wird von einem dynamischen Treiber „Made In Germany“ befeuert, der Frequenzbereich liegt bei 5 Hz – 22 kHz. Das Design verfolgt



BEYERDYNAMIC
AVENTHO 300

Schwarz |
Grau
319 g

399 € | [beyerdynamic.de](https://www.beyerdynamic.de)

eine Beyerdynamic eigene Charakteristik mit seinen silbernen Aluminiumgelenken und verjüngt zulaufenden Ohrmuscheln. Die Bedienung erfolgt über Touch-Elemente sowie die zugehörige Smartphone-App, geladen wird zeitgemäß per USB-C, wobei 50 Stunden Laufzeit mit ANC möglich sein sollen. Die Verbindung zur Musikquelle nimmt der *Aventho 300* per Bluetooth 5.4 oder wahlweise Klinkenkabel auf. Das im Lieferumfang enthaltene Hardcase stellt für uns einen gelungenen Kompromiss aus auf den Punkt kalkulierter Größe und ausreichend Sicherheit dar.

LET'S GET THE PARTY STARTED

Grau ist alle Theorie, Herr Kapellmeister: Musik bitte! Und was wir quer durch alle Genres hören, gefällt uns sehr. Der *Aventho 300* dichtet keiner Musik irgendeinen „Loudness-Sound“ an, um einen gefälligen Eindruck zu schinden. Er klingt sauber in den Höhen, ausgewogen in den Mitten und unverfälscht in den Tiefen. Den Stereo-Modus würden wir im Spitzenfeld aller Testkandidaten einsortieren. Apple bringt noch mehr Dynamikumfang ein, aber dieses Mehr an Sound bezahlt man mittelfristig mit Tragekomfort.



Kommen wir zum Dolby-Atmos-Testlauf – wer nicht weiß, was das sein soll: ein „immersives“ Klangerlebnis, gerade so, als ob man (ohne Kopfhörer) in einem Surround-Kino sitzt. Kurz gesagt: Das beherrscht der *Aventho 300* hervorragend – man vergisst, dass man einen Kopfhörer trägt, so breit und weit spannt der Beyerdynamic den hörbaren Bereich auf. Die gilt auch für speziell codierte Alben bei Streamingdiensten wie Tidal sowie im Heimkino.

RUHE JETZT!

Bleibt noch eine Paradedisziplin: Active Noise Cancelling (ANC). Hier reiht sich das Modell von Beyerdynamic etwas hinter der Spitzengruppe, bestehend aus Apple und Sony ein. Das Noise Cancelling funktioniert in der Praxis sauber genug, um lange Bahnfahrten ohne Nervenzusammenbruch zu überstehen, aber es fehlt ein bisschen die Reaktionsgeschwindigkeit, um auf plötzlich auftretende Schallquellen zu reagieren.

FAZIT

Warum nicht mal Beyerdynamic? Wir hatten den Hersteller aus Heilbronn ehrlich gesagt in dieser Produktkategorie bislang nicht auf dem Schirm und sind froh, Bekanntschaft mit dem *Aventho 300* geschlossen zu haben.





HANNO SAUER

Klasse

12 Std. 8 Min.



GEDANKEN- KARUSSELL

Gedanken über Beruf und Gesellschaft sowie Tipps, um das Gehirn (auch bei ADHS) effektiv einzusetzen – unsere Spätsommer-Hörbücher.

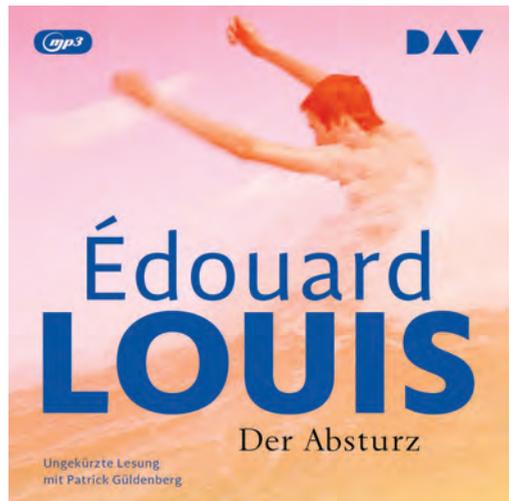
Auch wenn Begriffe wie „Klasse“ und „Statushierarchien“ erstmal abstrakt wirken, begleiten sie uns in unserem Alltag, in unserem Denken und Handeln, mehr als wir wahrnehmen. Hanno Sauer, der als Philosophie-Professor im niederländischen Utrecht Ethik lehrt, zeigt in seinem Hörbuch (gelesen von Schauspieler Mark Bremer), wie man soziale Signale entschlüsseln kann, wie Klassenunterschiede funktionieren, was sie bedeuten und wie man unsere Gesellschaft mit neuen, wissenschaftlichen Erkenntnissen verbessern könnte. Im Kleinen und im großen Ganzen.

ÉDOUARD LOUIS

Der Absturz

4 Std. 2 Min.

Édouard Louis wurde 2015 mit seinem autobiografisch geprägten Roman *Das Ende von Eddy* international bekannt, in dem er von seiner schweren Kindheit erzählt. So gesehen schließt *Der Absturz* daran an, denn er ist durch den Tod von Louis' Bruder geprägt, der mit 38 Jahren leblos in seiner Wohnung aufgefunden wurde. Der ältere Bruder hatte viele Träume, scheiterte letztlich aber stets und rutschte in Spiel- und Alkoholsucht ab. Schonungslos ehrlich und doch liebevoll erzählt Édouard Louis dessen tragische Geschichte.





BENT FREI WALD
Wer denkt, ist klar im Vorteil
 8 Std. 20 Min.

Nicht nur Denken ist von Vorteil, sondern vor allem zu wissen, *Wie du dein Gehirn im Alltag smarter nutzt*, so der Untertitel des Hörbuchs, das anhand eines ganz normalen Tags erklärt, was unser Gehirn im Alltag leistet. Wissenschaftsjournalist Bent Freiwald, der auch den Podcast *Das Leben des Brain* veröffentlicht, berichtet unterhaltsam und nachvollziehbar von wissenschaftlichen Erkenntnissen, die uns helfen können, unseren Alltag besser zu meistern, etwa wenn man disziplinierter werden oder eine Trennung verarbeiten möchte. Gelesen von Oliver Kube.

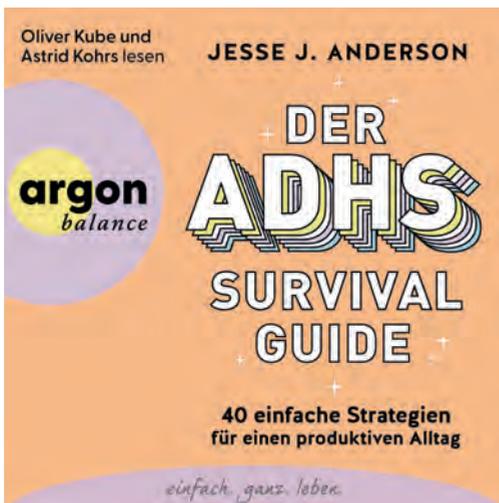
MARCO WANDA
Dass es uns überhaupt gegeben hat
 10 Std. 35 Min.

Der Frontmann der Indierock-Band Wanda hat ein Buch über seine Geschichte und die seiner Band geschrieben und es selbst eingelesen. Es erzählt die überraschende Erfolgsgeschichte von Wanda, deren Mitglieder in ihrer Heimat Österreich schnell zu Stars wurden. Es geht um Wien, um Musik und Freundschaft, um das Leben und den Tod. Marco Wanda, der 1987 in Wien geboren wurde und dort Sprachkunst studierte, berichtet dabei auch offen über die Schattenseiten seiner Popularität und über seine Alkoholsucht. Aktuell arbeitet er bereits an seinem Debütroman.



JESSE J. ANDERSON
Der ADHS Survival Guide
 3 Std. 12 Min.

Weil ADHS-Diagnosen im mittleren Alter in den letzten Jahren zugenommen haben, kommt dieses Hörbuch für manchen sicher zur rechten Zeit – und das Beste daran ist: Man kann nebenbei direkt eine der 40 Strategien anwenden, die Anderson, der selbst ADHS hat, seinen Hörern für einen produktiven Alltag nahelegt. Die praxiserprobten Strategien sollen einfach sein und schnell wirken, etwa gegen Selbstzweifel und Hyperfokus sowie für eine gelungene Zielorientierung. Mit einem Vorwort von Fachärztin Ismene Ditrich, gelesen von Oliver Kube und Astrid Kohrs.



**NINTENDO
SWITCH™**



FOTOS: NINTENDO

WIESO, WESHALB, WARUM?

Wahrscheinlich hat Nintendo noch nie eine Konsole herausgebracht, die im Vorfeld so kritisch gesehen wurde: zu wenig Innovation, zu hoch der Preis und... überhaupt.

Wir begeben uns auf Spurensuche: Warum verkauft sich die *Switch 2* so herausragend und wird trotzdem so argwöhnisch betrachtet?

Wenn man zusammenfasst, was Nintendo mit jeder neuen Konsolengeneration bislang bewirkt hat, dann ist es grob gesagt: Innovation bis Revolution. Also die Art, wie man mit Videospielen interagiert. Per Touch, per Körpergeste – alles war abseits des althergebrachten Controllers und seiner „Drück halt auf das Knöpfchen“-Logik denkbar.

Was ist also das Novum, das die *Switch 2* beisteuert? Die beiden seitlichen Joy-Con-Controller können abgenommen und auf einer Tischfläche als Musersatz genutzt werden. Das ist also Stand der Technik 2025? Wohl kaum: Schon vor Jahrzehnten hat man an seinem Personalcomputer Lemminge und Moorhühner mit dieser Art der Eingabe traktiert. Eine Konsole, die rund 500 Euro als Straßenpreis im Bundle mit *Mario Kart World* aufruft, muss doch mehr können oder die Technikmuskeln zwischen Sonys *PS5 (Pro)* und Microsofts *Xbox Series S|X* spielen lassen.

Doch die Antwort ist: nein! Die *Switch 2* ist ein Upgrade ihrer Vorgängerin mit skaliertem 4K-Gaming auf einem externen Fernseher und ein gutes Handheld-Gaming, was technisch allerdings unter den Möglichkeiten von *Steam Deck* & Co. rangiert.

Und dann gibt es für uns noch immer einen Punkt, an dem wir uns fragen, was bei Nintendo fundamental schiefgelaufen sein muss: Wenn man weiß, dass eine Konsole erscheint, dann schickt man doch seine Entwicklungsstudios los, sodass man ab Starttag (auch) mit dem Software-Angebot begeistern kann. Nintendos aktuelle Sicht der Dinge: Nö! Einzige Patches für Vorhandenes und mit *Mario Kart World* und *Donkey Kong Bananza* zwei Exklusivtitel. Wie viele Beinchen will man sich denn selbst stellen damit ein Konsolen-Launch so holpernd verläuft? Wir bleiben dran.



MARIO KART WORLD

Keine neue Nintendo-Konsole ohne neues *Mario Kart*, nur dass man auch davon etwas enttäuscht sein kann: Nintendo hat sich auf diesem Zugpferd anfangs ausgehört und das Start-Line-Up denkbar dünn besetzt, das haben wir auf der vorherigen Seite ja schon thematisiert. Doch nach ein paar Runden wird klar, wie viel Liebe zum Detail und Polish hier eingeflossen sind. Natürlich in Mehrspielerpartien auf dem Spaßhöhepunkt.



DONKEY KONG BANANZA

Und dann kam er ja doch noch, der zweite große Titel für die Switch 2. Dass *Donkey Kong Bananza* sich nicht hinter dem italienischen Klempner zu verstecken braucht, hätten wir allerdings nicht sofort gedacht. Aber das Feature, sich überdreht durch das Terrain in den Boden oder durch Berge zu prügeln, macht einfach großen Spaß und ist bislang eines der Top-3-Jump-&-Run-Highlights des Jahres.



THE LEGEND OF ZELDA BREATH OF THE WILD | TEARS OF THE KINGDOM

Die beiden hochskalierten und im Funktionsumfang nachgerüsteten *Zelda*-Spiele sind (immer noch) eine oder besser zwei Empfehlungen wert, wenn man auf die Switch 2 wechselt. Man könnte fast meinen, dass man jetzt zum ersten Mal die Spiele erleben kann, wie sie ursprünglich geplant waren. Die Policy, dass man hierfür einen kleinen Upgrade-Preis zu bezahlen hat, finden wir in Ordnung.



SUPER MARIO ODYSSEY

Damit hätten wir dann auch die Riege der unverzichtbaren Switch-Hybrid-Titel komplett, denn wie könnte man ohne Mario auf einer Nintendo-Konsole leben? Das kostenlos verfügbare Update erweitert allerdings nicht den Funktionsumfang, sondern poliert „nur“ die Grafik auf und schraubt die Frame-Rate etwas in die Höhe, sodass auch bei komplexen Bildschirmgehalten keine Ruckler stören.



b

EA Sports FC 26
PC, PS5,
Xbox Series,
Nintendo Switch



ATTACKE

Anpfiff für den Angriff im Spätsommer: Mit Gegnern bekommt man es in all unseren fünf Neuvorstellungen zu tun – ob in Fernost oder auf dem Platz.

Wie jedes Jahr läutet EA Sports quasi zum Herbstbeginn die neue FC-Saison (ehemals FIFA) ein. Je mehr es regnet, desto mehr Zeit hat man, sich an das neue Gameplay und die Steuerung zu gewöhnen. FC 26 bringt die beiden Presets *Competitive* (für besonders hohes Tempo) und *Authentic* (für eine realistischere Simulation, etwa im Karriere-Modus) mit sich. Darüber hinaus kann man auf neue Taktik-Tools, Freistoß-Optionen und neue Spielerrollen wie die „Falsche 9“ zurückgreifen. Im Karriere-Modus bietet sich nun auch die Möglichkeit, als Interimstrainer einzuspringen und bei Erfolg fest verpflichtet zu werden.

BATTLEFIELD 6

PC, PlayStation 5, Xbox Series

Die immer realistischeren *Battlefield*-Welten – zum Launch stehen neun Maps bereit – erfordern leistungsstarke Hardware. Das Setting: 2027 zerbricht die NATO und die private Militärfirma Pax Armata möchte mit ihrer Söldnertruppe die globale Macht an sich reißen. Mit der Elite-Einheit *Dagger 13* stellt man sich dagegen und zerstört dabei jede Menge Gegner und Gebäude in Gibraltar, Kairo oder Tadschikistan – Droheneinsätzen inklusive. Klassischen Rollen wie „Assault“ und „Engineer“ kehren ebenso zurück wie ein paar Multiplayer-Klassiker. Mit dem Portal-Tool kann man eigene Maps und Spielmodi kreieren.





GHOST OF YŌTEI

PS5

Sony veröffentlicht die Fortsetzung zu *Ghost Of Tsushima* exklusiv für seine PS5, das Open World-Action-Adventure spielt über 300 Jahre später. Im Jahr 1603 erkundet man die wilde Region der japanischen Insel Ezo (heute Hokkaido), was allein schon ein großer Spaß ist. Als Ronin Atsu ist man auf Rachefeldzug gegen die Bande, die Atsus Familie ermordet hat. Dabei stehen einem unter anderem Dual-Katanas und ein Ōdachi-Schwert zur Verfügung, die über eigene Upgrade-Wege verfügen.

METAL GEAR SOLID DELTA SNAKE EATER

PC, PS5, Xbox Series

Seit dem Start der *Metal Gear*-Reihe 1987 dreht diese sich um Atomwaffen und Kalter-Krieg-Szenarien. Konami veröffentlicht nun das Remake von *Metal Gear Solid 3: Snake Eater* (2004), das Setting des Action-Adventures bleibt unverändert: Im Jahr 1964 folgt man dem Fox-Agenten Naked Snake, der einen Atomwissenschaftler retten und eine sowjetische Atomwaffe ausschalten soll. Die Landschaften sind mit einem guten Blick fürs Detail gestaltet, die neue Third-Person-Ansicht ermöglicht eine bessere Übersicht. Das Remake liefert zudem Bonuslevel und verschiedene, bereits bekannte Easter Eggs, wie das Kult-Minispiel *Snake vs Monkey*.



SILENT HILL F

PC, PS5, Xbox Series

Im Rahmen der Zusammenarbeit mit dem japanischen Schriftsteller Ryukishi07 geht die *Silent Hill*-Reihe neue Wege. Das Survival-Horror-Spiel ist nicht mehr in der namensgebenden US-Stadt platziert, sondern in Japan. Dort bewegt man sich in den 60er Jahren als Hinako Shimizu durch die fiktive Stadt Ebisugaoka. Im Stile japanischer Horrortradition und -ästhetik muss man verrückte Monster besiegen und Rätsel lösen. Drei Schwierigkeitsgrade – darunter auch ein „Story Mode“ – und die unheimliche Atmosphäre fesseln.



Tron Ares
Regie: Joachim Rønning



BATTLEBILD

Bildgewaltige Action, Dramatik, jede Menge Superhelden und eine gesunde Prise schwarzer Humor – fünf Filme für die große Leinwand.

Von den neonfarbenen Strichanimationen des 1982er Originalfilms hatte sich die Fortsetzung *Tron: Legacy* (2010) selbstredend schon entfernt, nun stellt *Tron Ares* den Kultfilm auf den Kopf. Während im Original ein Hacker in der digitalen Welt landet, wird die digitale Welt 2025 in die reale verpflanzt. Ares (Jared Leto) ist der perfekte KI-Soldat zwischen Mensch und Maschine, so intelligent und mit derartigen Superkräften ausgestattet, dass ein T-1000 gegen ihn so lachhaft wirkt wie *Chucky – die Mörderpuppe*. Und es gibt nicht nur einen dieser Soldaten, sondern beliebig viele. Action geladen und visuell beeindruckend.

THE LONG WALK

Regie: Francis Lawrence

Stephen Kings Roman *The Long Walk* (*Todesmarsch*, 1979 als Richard Bachman veröffentlicht) dürfte Inspiration für die Serie *Squid Game* gewesen sein, zumindest verfolgen beide Geschichten das gleiche, perfide Spielprinzip. Beim jährlichen Todesmarsch müssen 100 männliche Jugendliche mit mindestens drei Meilen laufen, sonst erhalten sie eine Verwarnung. Bei der dritten Verwarnung werden sie getötet. Es gibt keine Ziellinie und nur einen Gewinner, der reichlich belohnt wird. Trotz der harten Belastung entwickeln sich Freundschaften unter den Teilnehmern. Emotional bis zum letzten Schritt.





WARNER PICTURES

ONE BATTLE AFTER ANOTHER

Regie: Paul Thomas Anderson

16 Jahre nachdem sie ein Gefängnis gestürmt hatten, schließt sich die Widerstandsgruppe „French 75“ nicht ganz freiwillig wieder zusammen. Sie wollen die entführte Tochter von Bob Ferguson (grandios: Leonardo DiCaprio) retten, was auch den Erzfeind Colonel Steven J. Lockjaw (Sean Penn) wieder auf den Plan ruft. Ein stilvoll inszeniertes, dramatisches Action-Spektakel mit wunderbar schwarzem Humor und einem tollen Score von Radiohead-Gitarrist Jonny Greenwood.

THE TOXIC AVENGER

Regie: Macon Blair

Das Remake des Superhelden-Horror-Splatter-Kultfilms von 1984 transportiert den anarchischen B-Movie-Charme in eine moderne grelle Bildästhetik. Der grundlegende Plot bleibt gleich: Der unzufriedene Hausmeister Winston Gooze (Peter Dinklage) fällt bei einem Unfall in einen Behälter mit Giftmüll und verwandelt sich in den monströsen Helden The Toxic Avenger. Mit seinem leuchtenden Wischmopp kämpft er gegen korrupte Konzerne, Bösewichte wie die Gebrüder Bob (Kevin Bacon) und Fritz Garbinger (Elijah Wood) oder verteidigt seinen Sohn. Gewalt im Comic-Stil und schwarz-humorige Gesellschaftssatire für einen Popcorn-Kinoabend.



MORTAL KOMBAT 2

Regie: Simon McQuoid

Die *Mortal Kombat*-Fortsetzung knüpft an das Finale des 2021er Films an: Das Earthrealm-Team steht nach neun Niederlagen mit dem Rücken zur Wand: Eine weitere Niederlage bedeutet die Eroberung der Erde durch Bösewicht Shao Kahn. Im Grunde ist also alles wie es bei dieser Art Film sein sollte: Es gibt ordentlich aufs Maul – blutig und humorvoll. Letzteres vor allem, weil der obercoole Johnny Cage (Karl Urban) für die Kämpfe um das Schicksal der Welt auserwählt wird. Die Kampfszenen sind ein visuelles Spektakel.



WARNER PICTURES



b

**Jurassic World 4:
Die Wiedergeburt**
Regie: Gareth
Edwards



LEGENDEN

Doppelte Blockbuster-Action und eine ordentliche Prise Nostalgie lassen keine Langeweile auf der heimische Fernsehcouch aufkommen.

Nachdem zuletzt die visuellen Effekte im *Jurassic Park*-Franchise dominierten, kehrt mit *Die Wiedergeburt* klassische Spannung zurück: Die CGI-Animationen sind realistisch. Zora Bennett (Scarlett Johansson) begibt sich mit Dr. Henry Loomis (Jonathan Bailey) und Captain Duncan Kincaid (Mahershala Ali) auf eine abgelegene Insel, um genetisches Material von den drei größten Saurierarten zu besorgen. Die Dinos sind damit natürlich nicht einverstanden, zudem entdeckt das Trio eine gestrandete Familie und dunkle Geheimnisse. Gewinnt Blu-rays und 4K UHDs auf buddymag.de

KARATE KID: LEGENDS

Regie: Jonathan Entwistle

Kung-Fu-Wunderkind Li Fong (Ben Wang) zieht von Peking nach New York, wo er bald von Conor Day (Aramis Knight), dem örtlichen Karate-Champion, gemobbt wird. Um sich zu verteidigen, wird er von seinem Onkel Mr. Han (Jackie Chan) und dem legendären *Karate Kid* Daniel La-Russo (Ralph Macchio) trainiert. Wenig verwunderlich gewinnt Fong letztlich mit seinem Kampfstil aus Kung Fu und Karate im Finale eines Karate-Turniers gegen Day. Von der Story sollte man nicht viel erwarten, die Erinnerungen an das Original von 1984 und die temporeichen Kampfsequenzen machen trotzdem Spaß.





PARAMOUNT PICTURES

MISSION: IMPOSSIBLE: THE FINAL RECKONING

Regie: Christopher McQuarrie

Die letzte Mission des 1996 gestarteten Franchises haut mit einem riesigen Budget noch mal alles raus, was man sich an Action und Stunts wünschen kann: Ethan Hunt (Tom Cruise) sprintet, kämpft, entkommt Explosionen und rast an einem fliegenden Doppeldecker durch die Luft. Mit seinem Team muss er die außer Kontrolle geratene KI *Entität* stoppen, dafür aber zuerst den Quellcode aus einem gesunkenen U-Boot bergen. Für Fans der Reihe bieten einige Rückgriffe auf frühere Filme schöne Erinnerungen.

28 YEARS LATER

Regie: Danny Boyle

Die Fortsetzung von *28 Days Later* (2002) und *28 Weeks Later* (2007) spielt etwa 30 Jahre nachdem das tödliche Rage-Virus das ganze Land infizierte. Eine kleine Gruppe Überlebender haust abgeschottet auf einer kleinen Insel, die nur über einen bewachten Damm mit dem Festland verbunden ist. Als Jamie (Aaron Taylor-Johnson) mit seinem Sohn Spike die Insel verlässt, realisiert er, dass sich einige infizierte Menschen böswillig verändert haben. Danny Boyle (Regie) und Alex Garland (Drehbuch) distanzieren sich von klassischem Zombie-Splatter und üben stattdessen apokalyptische Gesellschaftskritik.

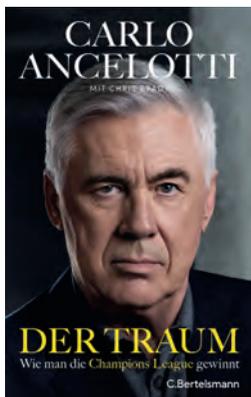


WARNER PICTURES

WEAPONS: STUNDE DES VERSCHWINDENS

Regie: Zach Cregger

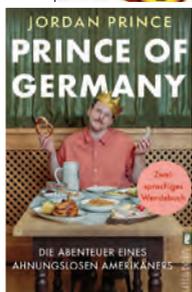
In einer Kleinstadt verschwinden eines Nachts um 2:17 Uhr 17 Drittklässler:innen aus ihren Häusern – offenbar aus freien Stücken. Weil alle in die Klasse von Lehrerin Justine Gandy (Julia Garner) gingen, gerät sie unter Verdacht und verzweifelt in der Folge an Alpträumen und Visionen. Währenddessen startet Archer Graff (Josh Brolin), der Vater eines vermissten Kindes, seine eigenen Ermittlungen. Episodenhafte Perspektivwechsel schaffen ein clever inszeniertes Horror-Puzzle.



1



2



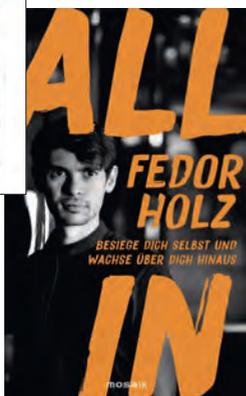
3

WEITER- MACHEN

Fünf Bücher, die einen weiterbringen.



4



5

1 CARLO ANCELOTTI (MIT CHRIS BRADY) Der Traum

Zwei Champions-League-Titel als Spieler, fünf als Trainer – nur sieben Titel unter vielen weiteren, die Carlo Ancelotti zum erfolgreichsten Vereinstrainer der Welt machen. Nachdem er in *Quiet Leadership* (2016) über seine Führungsphilosophie schrieb, erzählt er nun, wie es zu den Erfolgen kam und wie ihm Niederlagen dabei halfen.

2 THOMAS MELLE Haus zur Sonne

Melles Roman beginnt am nächsten autobiografischen Tiefpunkt seiner bipolaren Störung, die er schon in *Die Welt im Rücken* umschrieb. Der manisch-depressive Schriftsteller begibt sich in die staatliche Einrichtung für Suizidanten, in der ihnen alle Wünsche erfüllt werden, und stellt sich die Frage, ob derjenige, der nicht leben auch automatisch sterben will.

3 JORDAN PRINCE Prince of Germany

Der 1990 in den USA geborene Comedian untertitelt sein Buch mit *Die Abenteuer eines ahnungslosen Amerikaners*. Diese erlebt er in Bayern, wo er herzlich (und mit Bier) aufgenommen wird, mit kulturellen Unterschieden, Saunagepflogenheiten und Bürokratie aber erst klar kommen muss. Selbstironisch und unterhaltsam!

4 JUDITH STOLETZKY Mann macht Yoga

Mit einem augenzwinkernden Ansatz versucht Judith Stoletzky, Yoga auch Männern schmackhaft zu machen, die sich immer noch nicht an diesen Körper- und Geist-Sport herantrauen. Dazu bietet sie 36 Yoga-Posen an, die auch für Unbewegliche machbar sind und die mit humorvollen, großartigen Fotos veranschaulicht sind.

5 FEDOR HOLZ All In

Mit Druck umgehen, Optionen statistisch und schnell abwägen oder andere Spieler analysieren – Eigenschaften, die sich Fedor Holz als einer der weltbesten Pokerspieler aneignen musste. Nun zeigt er uns diese Fähigkeiten auf, um sie in anderen Situationen nutzen zu können, und erzählt von seinem Aufstieg am Pokertisch.



KEINE HYPES

Die schwedische Band adelt sich selbst, schreibt ihre Songs aber weiterhin mit bodenständiger Energie.

b **The Hives**
The Hives Forever
Forever The Hives



Die Roben und Kronen auf dem Cover sind also – wie so oft bei The Hives – mit einem Augenzwinkern und einer kleinen Prise Arroganz zu verstehen. Die Schweden schreiben ihren Rock'n'Roll jedenfalls immer noch mit zahlreichen guten Ideen, mit Punk- und Indie-Elementen und so, als hätten sie ihn in einer Garage aufgenommen. Einige Hits und Gastbeiträge von Mike D (Beastie Boys) und Josh Homme (Queens Of The Stone Age) lassen das siebte Album königlich glänzen.

JETZT NEU



Deftones
Private Music

Das zehnte Album der Alternative-Band stand lange unter keinem guten Stern, doch nach der Genesung von Frontmann Chino Moreno und Gitarrist Stephen Carpenter leuchtet es umso mehr. Der typische Mix aus drückendem Alternative und Morenos teils wavigem, teils lautem Gesang klingt frischer denn je.



Parcels
Loved

Die mittlerweile in Berlin lebende australische Band versteht es wie keine andere, Euphorie und Melancholie zwischen Keyboardakkorden zu verpacken. Auf ihrem dritten Album paart sie Weezer-Indie, etwa in *Safe and sound*, mit funky Synthesizern und Harmoniegesang, die den Sommer verlängern.



Rise Against
Ricochet

Aus den einstigen Polit-Punks sind mit dem zehnten Album Polit-Alternative-Rocker geworden. Am deutlichsten macht das *I Want It All*, quasi ein Foo-Fighters-Stadionhit. Auf *Ricochet*, das sich mit sozialen Verbindungen beschäftigt, klingen Rise Against modern, haben aber ihren Punch nicht verloren.



The Black Keys
No Rain, No Flowers

Als wollten sie etwa ein- einhalb Jahre nach *Ohio Players* beweisen, was sie alles draufhaben, klingt das 13. Album der Black Keys besonders vielfältig. Neben bluesigen Balladen geht es mit dem Titeltrack und dem hymnischen *The Night Before* Richtung Pop, und in anderen Songs Richtung Soul oder Folk.

CHUCK NORRIS

SCOTT MCCOY

LANGE VOR DEN WITZEN ÜBER IHN LEGTE CHUCK NORRIS MIT ROUNDHOUSE-KICK UND MASCHINGEGWEHR JEDEN GEGNER LAHM - HIER ALS ANFÜHRER DER ANTI-TERRORREINHEIT DELTA FORCE, EIN FILM VOLLER ACTION UND ANTIARABISCHER KLISCHEES. AUCH ALS WAFFEN- UND TRUMP-FAN BLEIBT NORRIS ALS REALE PERSON HEUTE NOCH UMSTRITTEN.

DIALOGTIEFE	★
KLISCHEETIEFE	★★★★
EINGETRETENE TÜREN	★★★★
GENÜGENG GEGNER:	★
PHYSIK WIDERLEGT	★★★★
KUGELSICHERER BART	★★★★

buddy

IMPRESSUM buddy. Was MANN will

E-Mail: info@buddymag.de ++ Web: www.buddymag.de

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

Objektleitung: Franziska Struck ++ **Redaktion:** Dennis Plauk, Matthias Rinke, Florian Schneider,

Jonas Silbermann-Schön (redaktion@buddymag.de)

Autoren der Ausgabe: Ingo Neumayer, Ingo Scheel

Fotoredaktion: Lea Franke ++ **Coverfoto:** @goergy

Marketing: sales@buddymag.de ++ **Produktionsleitung:** Juliane Kehr

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

Druck: Walstead Gotha GmbH, Gutenbergstraße 3, 99869 Drei Gleichen

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

Die Dialog GmbH ist ein Unternehmen der Konradin Mediengruppe.

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

buddy. No. 17 – die Winter-Edition erscheint am 19.11.2025

LA DISPUTE DIE MENSCHHEIT IST AM ENDE, MACHEN WIR DAS BESTE DRAUS!

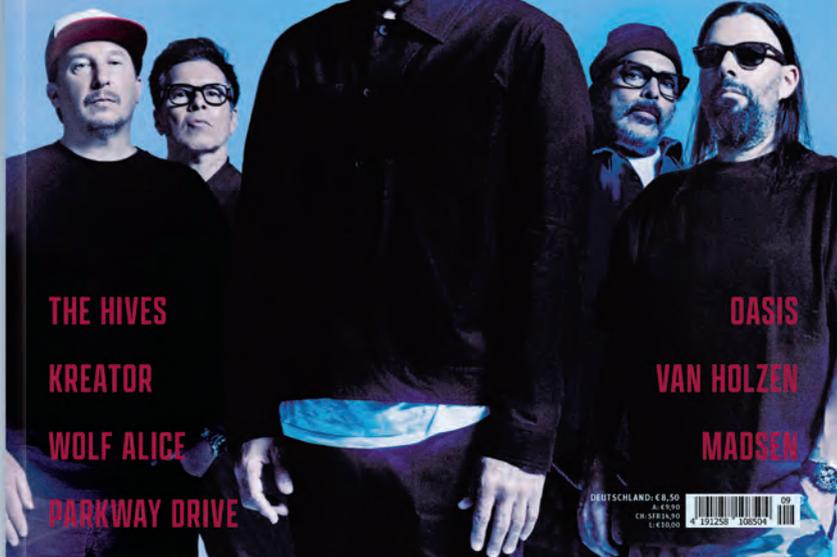
VISIONS

AUFGABE 390

09/2025 | 36. JAHRGANG

»Aggression spielt in meinem Alltag keine Rolle mehr«
Chino Moreno über neue Perspektiven und die Rückkehr der

DEFTONES



THE HIVES

KREATOR

WOLF ALICE

PARKWAY DRIVE

OASIS

VAN HOLZEN

MADSEN

DEUTSCHLAND: € 8,50
A 6,90
CH/SFR/SW: 10,00
L: € 10,00



Jetzt im Handel oder als digitale
Ausgabe auf **VISIONS.DE** kaufen!

