

NEU!

# buddy

FRÜHLING 21

WAS MANN WILL

No.2

JETZT ERST RECHT

# ANGRILLEN!

Grill-Equipment · Drinks & Cocktails  
Steak-Tipps vom Fleisch-Sommelier

## Alexander Wulf

Sternekoch mit  
klarer Kante

## Ewald Lienen

»Rebellieren ist  
Bürgerpflicht«

## Rafa Ortiz

Ein Kajak-Fahrer  
sucht die Extreme

AUSSERDEM  
STYLE  
TECHNIK  
KULTUR  
CARE

€2,50 · buddymag.de



# NOMOS GLASHÜTTE



175 Years  
Watchmaking  
Glashütte

**Club Automat.** Handwerkskunst aus Glashütte. Außen: fein polierter Edelstahl und gewölbtes Saphirglas. Innen: Manufakturkaliber mit hauseigenem Swing-System, nach Chronometerwerten reguliert. Das Sondermodell gibt es in Onyx, Navy oder Olive, limitiert auf je 175 Stück. Im besten Fachhandel, etwa hier: Aachen: **Lauscher, Lücker**; Augsburg: **Bauer, Hörl**; Berlin: **Brose, Leicht, Lorenz**; Bielefeld: **Böckelmann**; Bochum: **Mauer**; Bonn: **Hild, Kersting**; Bremen: **Meyer**; Darmstadt: **Techel**; Dresden: **Leicht**; Düsseldorf: **Blome**; Erfurt: **Jasper**; Essen: **Mauer**; Frankfurt am Main: **Pietzsch**; Glashütte: **NOMOS Kaufhaus**; Hamburg: **Cabochon, Becker, Mahlberg**; Hannover: **Kröner**; Köln: **Berghoff, Schmuck+Form**; Konstanz: **Baier**; Lübeck: **Mahlberg**; Mannheim: **Wenthe**; München: **Fridrich, Hilscher, Kiefer**; Münster: **Oeding-Erdel**; Stuttgart: **Kutter**; Ulm: **Scheuble**. Und überall bei **Brinckmann & Lange, Bucherer, Rüschenbeck** und **Wempe** sowie hier: [nomos-glashuette.com](http://nomos-glashuette.com)



ISTOCK



## LIEBE LESER\*INNEN,

ihr blättert gerade durch die zweite buddy-Ausgabe. Als wir im vergangenen November mit diesem Magazin gestartet sind, hatten wir die Hoffnung, dass wir für diese Spring Edition über Off-Locations, die besten Biergärten der Republik und neue Festivals berichten. Nun ja, geht nicht, aber nix gibt's nicht bei uns – dann konzentrieren wir uns halt auf all das, wonach das Frühjahr (trotzdem) ruft: ran an den Grill mit den Tipps des deutsch-russischen Sternekochs Alexander Wulf und des Fleischsommeliers Martin Hesterberg, rauf aufs Bike mit den coolsten Modellen der Saison und im Geiste die Niagara-Fälle runter mit Rafa Ortiz. Das beste Getränk im Longdrink-Glas oder im Kaffeebecher, eine geradlinige Erinnerung von Trotzkopf und Lautsprecher Ewald Lienen, warum wir eigentlich mal diesen Fußball so ins Herz geschlossen haben – und am Ende landet man eh auf der Couch und freut sich über Heimkinoabende mit neuem Equipment. Was immer ihr macht: Macht es von Herzen, mit viel Spaß und bleibt gesund. Kritik, Anregungen und Pizzabestellungen gehen an [post@buddymag.de](mailto:post@buddymag.de) – und wir lesen uns im Juni wieder!

Bestes

Nils Klein im Namen der buddy-Redaktion

# inhalt

## legenden

- 10 RAFA ORTIZ** Extremsportler aus Leidenschaft
- 42 EWALD LIENEN** Die Fußball-Legende im Interview

## food

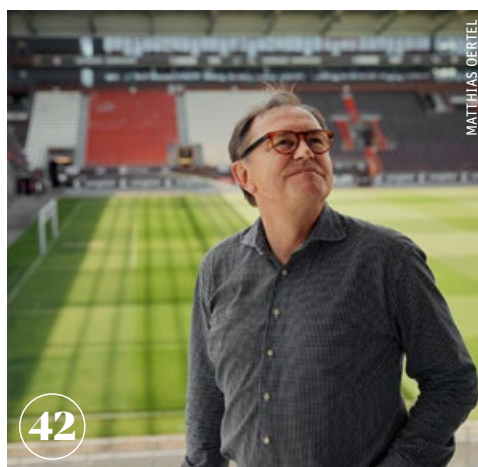
- 20 ALEXANDER WULF** über Sterneküche und Egotrips
- 32 MARTIN HESTERBERG** Steak-Tipps vom Fleisch-Sommelier
- 30 GRILL-EQUIPMENT & KOCHBÜCHER**

## drinks

- 48 DIRK HANY** Der Barkeeper des Jahres schenkt ein
- 56 BENJAMIN POZSGAI** Kaffeeklatsch mit dem Röstmeister

## fashion & care

- 62 JACKEN, SNEAKER** und mehr







32



48

## digital & technik

- 74** **HOMEOFFICE-UPDATES** Nachschub für den Arbeitsplatz
- 78** **SOUND & VISION** Neue Technik, die begeistert

## kultur

- 82** **LITERATUR** mit Tom Wlaschiha, Lucas Vogelsang und mehr
- 86** **MUSIK** mit Dinosaur Jr., Dropkick Murphys und mehr
- 90** **FILM** mit Mads Mikkelsen, Jamie Dornan und mehr

---

## regulars

- 60** **FRAG BUDDY** mit Nils Zeizinger
- 70** **SCHNAPSIDEE** auf dem Fahrrad nach Vietnam
- 94** **DAZUGELERNT** mit H.P. Baxxter
- 98** **BUDDY ACTION-QUARTETT** und Impressum




# KAYA YANAR

## ÜBER DAS GEFÜHL, GELD ZU HABEN

buddy  
O-Ton

Ich bin 47 und hatte fast 30 Jahre lang nichts auf dem Konto. Deshalb denke ich heute oft noch wie jemand, der kein Geld hat. Meine Frau findet das komisch. Dass ich Geld habe, wird mir oftmals erst dann bewusst, wenn ich mal mehrere Tage hintereinander nicht arbeiten muss. Wenn ich zu Hause sitze und mir eine Virtual-Reality-Brille wünsche, dann gehe ich einfach ins Elektro-Fachgeschäft und hole mir eine. Früher musste ich rechnen und sparen, heute zücke ich die Kreditkarte und die Brille gehört mir. Das Bewusstsein dafür, dass das nicht normal ist und bei mir lange anders war, bleibt aber für immer.





## FEINHERB DURCH DIE KRISE

Je länger sie dauert, desto intensiver nagt die Pandemie an Körper und Geist. Über ein Drittel der befragten Deutschen gibt an, seit Beginn des Lockdowns mehr Alkohol zu konsumieren. Wir hoffen, dass es nicht nur Oettinger ist. Im Schnitt wiegen wir außerdem alle ungefähr ein Kilo mehr als vor der Pandemie. Wir hoffen, dass es nicht nur Oettinger ist. Auch geraucht wird mehr. Wir hoffen, dass es ... lassen wir das. Immerhin: Depressive Symptome sind laut derselben Studie nicht auf dem Vormarsch. Vielleicht ist die Pulle Oetti doch eine ganz gute Anti-Pandemie-Strategie. In diesem Sinne: Prost!

GARY  
OLDMAN

ARMIE  
HAMMER

EVANGELINE  
LILLY

# CRISIS

EIN KOMPROMISSLOSER  
DROGENTHRILLER

AB 30. APRIL  
DIGITAL  
ZUM KAUF





GETTY IMAGES

## DEN GUTEN FREUNDEN EIN KÜSSCHEN

Das Graffito „Mein Gott, hilf mir diese tödliche Liebe zu überleben“ entstand im Jahr 1990 an der Berliner Mauer als Reproduktion einer Fotografie vom **7. Oktober 1979**, die den sozialistischen Bruderkuß zwischen Leonid Breschnew und Erich Honecker in Ost-Berlin zeigt. Laut Künstler Dmitri Wladimirowitsch Wrubel ist das Gemälde jedoch kein politischer Kommentar, sondern Ausdruck seines privaten Herzschmerzes: Er konnte sich damals schlicht nicht zwischen zwei Frauen entscheiden.

## HELDEN DES ALTERS

Da die Jugend bekanntlich vergeht wie damals das 10-Pfennig-Wassereis aus dem Bahnhofskiosk in der Nachmittagssonne, ehren wir an dieser Stelle alte Recken und sonstige Lieblingsmenschen, die sich noch immer zur Projektion von Hybris und Schabernack eignen. Wir wären ja gerne selbst noch mal so junggeblieben. Happy Birthday!



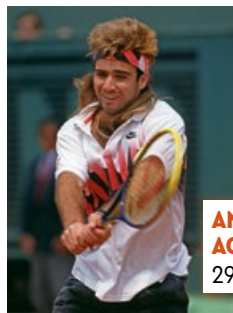
**JACK NICHOLSON**  
22.04.1937

Wir werfen flugs Gratulationen über dem Kuckucksnest ab: Unser Lieblingsverrückter wird zarte 84 – die Stimme brüchiger, der Blick eindringlich wie eh und je. Wir fühlen mit den Gebrechen des Alters und gönnen ihm die Fete: „Großartige Party, nicht?“



**KIM GORDON**  
28.04.1953

In ihren Videoclips aus den 90ern wirkte die Sonic-Youth-Frau wie 18, war aber 40. Wir blicken auf unsere pandemiegeplagten Homeoffice-Körper, die sich nach Kims tatsächlichem Alter anfühlen – und sehnen uns nach einer Zeit, in der wir noch ohne Nackenschmerzen bangen konnten.



**ANDRE AGASSI**  
29.04.1970

Im Tennis machte sich Agassi als Enfant Terrible einen Namen, das den Reichensport mit Rockstar-Attitüde aufmischte. Später machte er mindestens zwei Generationen von Männern unglücklich, weil er Steffi Graf heiratete, eine der begehrtesten Jungesellinnen der Welt.

FOTOS: GETTY IMAGES



# DO THE RIDE THING

rosebikes.de



SCAN ME  
IF YOU CAN

***ROSE***





**RAFA ORTIZ**

# STÜRZE INS GLÜCK

»Stirb erschöpft«

**Rafa, was muss im Leben eines Menschen passiert sein, damit sein größter Traum das Hinabfallen von rund 60 Meter hohen Wasserfällen in einem Kajak wird?**

Ich wurde in Mexiko-Stadt geboren und wuchs damit weit entfernt von jedem Fluss auf. Die Kraft des Wassers war für mich eine absolute Größe. Irgendwie hat sich trotzdem die Liebe zum Kajak umgeben. Skateboard, BMX-Rad, alles, was Teenager sonst so für sich entdecken, wirkte auf mich nicht spannend. Stattdessen fand ich von klein auf den Gedanken wunderbar, mit einem Kajak der normalen Welt irgendwie auf sehr direkte Weise mit der Natur zu verbinden. Dann zogen wir um nach Veracruz. In der Nähe der Farm, auf der wir lebten, gab es einen Fluss, weshalb mir mein Vater mein erstes Kajak schenkte. Ab diesem Moment war es um mich geschehen.

**Wie steigt man in ein derart waghalsiges Abenteuer ein?**  
Zu meinem Glück bot der Fluss in der Nähe unserer




Ranch ungewöhnlich viele Wasserfälle. Eines Tages stieß ich auf ein paar Jungs, die sich auf die Expedition machten, einen etwa 15 Meter hohen Wasserfall mit einem Kajak zu bezwingen. Ich schloss mich ihnen einfach an und bevor sie ablehnen konnten, saß ich schon in meinem Kajak und hatte entschieden: Den Ritt machst du mit.

**Gleich bei diesem ersten Ritt über einen Wasserfall hast du dich verletzt. Du bist benommen aufgetaucht und hast am Kopf geblutet. Viel geholfen hat das offenbar nicht.**

Nein, gegen eine wirklich tief empfundene Passion kann auch ein blutiger Kopf nichts ausrichten. (lacht) Zumal mir in dem Moment, in dem ich auftauchte, sofort klar war, woran es gelegen hatte: Ich hatte die Tipps, was ich während des Sturzes mit meinem Paddel zu tun habe, nicht beachtet, deshalb schlug es mir an den Kopf. Ein klassischer Anfängerfehler.

**Von da an hast du einen Großteil deiner Zeit damit verbracht, Nord- und Mittelamerika nach geeigneten Wasserfällen abzusuchen, die man hinunterstürzen kann. Wie fanden deine Eltern die neue Beschäftigung des Sohnmanns?**

Die Rollenverteilung ist recht klassisch: Mein Vater war und ist sehr stolz auf das, was ich mache. Er hat es nie in Zweifel gezogen oder Sorgen geäußert, zumal er auch sieht, wie gründlich ich meine Wasserfall-Ritte vorbereite. Meine Mutter hingegen macht sich ununterbrochen Sorgen, dass mir etwas passieren könnte. Da hilft auch kein Argumentieren und Erklären. Schon seit langer Zeit nehme ich meine Abfahrten mit einer Go-Pro auf, und einmal zeigte ich ihr ein Video. Noch bevor ich an die Kante des Wasserfalls kam, meinte sie: „Mach das aus. Ich kann mir das nicht ansehen. Du bist doch lebensmüde.“ (lacht)



**»GEGEN EINE WIRKLICH TIEF EMPFUNDENE PASSION KANN AUCH EIN BLUTIGER KOPF NICHTS AUSRICHTEN.«**

**Bist du lebensmüde?**

Das Gegenteil ist der Fall: Ich liebe das Leben, und gerade darum möchte ich es so intensiv spüren wie möglich. Mit einer Todessehnsucht sollte man sich diesen Sport sicher nicht aussuchen. Die Chance, dabei zwar nicht draufzugehen, aber zu einem lebenslangen Pflegefall zu werden, weil man sich das Rückgrat bricht oder irreparable Schäden am Kopf zuzieht, ist ohne entsprechende Vorbereitung relativ hoch. Damit hat man als Lebensmüder also sein Ziel verfehlt: Man lebt zwar weiter, aber unter noch weitaus mieseren Bedingungen als zuvor. Wenn wir über den Tod sprechen, landen wir schnell bei meinem Lebenscredo, das da lautet: Stirb erschöpft.





MARCOS FERRO/RED BULL CONTENT POOL

**b**

## ZUR PERSON

Rafael „Rafa“ Ortiz kam 1987 in Mexiko-Stadt zur Welt. Bereits in jungen Jahren begann er mit dem Kajaksport. Zunächst perfektionierte er seine Fähigkeiten in der Disziplin Freestyle. Als ihm das zu langweilig wurde, verfolgte er ein neues Ziel: das Abreiten immer höherer Wasserfälle. Aufmerksamkeit erreichte er durch seinen Ritt über die 42 Meter hohen Big Banana Falls in Veracruz als erster Kanut der Geschichte. 2012 stellte er einen Weltrekord im Kajaksport auf, als er die knapp 60 Meter hohen Pallhouse Falls in den USA bezwang.

**Wasserfälle sind eine der stärksten natürlichen Kräfte, die es gibt, sie sind unkontrollierbar. Wie kann man sicher sein, dass man das Risiko minimiert?**

Jedem meiner Ritte geht eine ausgiebige Planung voraus. Bereits dieser Aspekt beinhaltet den unbedingten Wunsch, ein Teil dieses Stücks Natur zu werden. Ich betrachte den entsprechenden Wasserfall aus jedem Blickwinkel, klettere tagelang an seinen Seiten auf und ab, schaue mir genau

den Fall des Wassers an und, ebenso wichtig, die Beschaffenheit des Pools an seinem Grund. Denn der Fall als solcher ist relativ ungefährlich – entscheidend ist, dass man den exakten Punkt und perfekten Winkel findet, mit dem man am Ende ins Wasser eintaucht. Um diesen Punkt zu treffen, muss der Einstieg in den Fall genau berechnet sein. Starte ich den Fall 20 Zentimeter zu weit links oder rechts, kann es passieren, dass ich unten zwei, drei Meter entfernt vom berechneten Punkt aufs Wasser aufschlage. Wenn ich Pech habe, ist genau an dieser Stelle ein Fels, der mich zerschmettert. Daher ist es absolut entscheidend, dass man sich die Dynamik des fallenden Wassers genau anschaut.

**Dieser Ansatz klingt gleichsam technisch wie mystisch. Siehst du auch eine philosophische Ebene in deinem Tun?**

Absolut. Schon wenn ich die Beschaffenheit eines Wasserfalls eruiere, steckt darin ein starker philosophischer Gedanke. Wie kann ich mich mit dieser archaischen Kraft verbinden? Wie kann ich eins werden mit diesem unabänderlichen Strom? Wenn ich den Ritt dann tatsächlich angehe, empfinde ich wirklich etwas Höheres, Nicht-Menschliches. Ich bezwinge diese unbändige Kraft, ich erhebe mich über die Urgewalt des Wassers. Das ist ein einzigartiges Gefühl. Besser als jeder Orgasmus. (lacht)

**Was genau läuft in dir ab, wenn du so einen Ritt machst?**

Ich bin hochkonzentriert und gleichzeitig vollkommen gelassen. Angst darf ich nicht haben, denn sie ist der Ursprung für die meisten Fehler in meinem Sport. Wenn ich auf die Kante eines Wasserfalls hinpaddele, befinde ich mich in der Phase höchster Konzentration. Ich gehe den Sturz noch einmal in allen Details durch,

etwa wie ein Abfahrts-Skiläufer, der im Kopf die Strecke abfährt. Doch in dem Moment, in dem ich die Kante erreiche, schalte ich alles aus. Ab dann genieße ich. Der Sturz selbst ist das größte Erlebnis, das man haben kann. Wenn ich dann unten aufkomme, geht alles wieder sehr schnell, eher wie im Zeitraffer.

**Erwartungsgemäß wurden die Stürze, die du dir zumutest, von Mal zu Mal höher und waghalsiger. Ist das eine Art Zwang, eine Sucht, immer krassere Wasserfälle zu bezwingen?**

Das kann man vielleicht Sucht nennen, aber eigentlich ist es etwas anderes: Wenn man ein Talent an sich entdeckt hat, will man es stets weiter ausformulieren, oder nicht? Jede Leidenschaft, die einen umtreibt, möchte man doch gern stärker ins Extrem treiben, besser kennenlernen, mehr aus ihr machen. Ich empfinde das also nicht als Sucht, sondern als logische Konsequenz meines Tuns.

**Mal eine etwas bekloppte Frage: Hast du Höhenangst?**

Lustig, dass du das fragst, denn ja: Je älter ich werde, umso mehr beobachte ich an mir eine aus dem Nichts entstandene und auch zunehmende Höhenangst. Ich habe das mal recherchiert, und es scheint für Menschen, die irgendetwas mit Höhe machen, ein durchaus typischer Vorgang zu sein.

**Und was kannst du dagegen machen?**

Ich trainiere viel auf der Slackline und bringe jene gern dort an, wo ich zwischen zwei Bäumen eine ziemliche Höhe überwinden muss. Das ist das beste Training, denn abgesehen vom Gleichgewichtstraining zwingt die Slackline einen ja dazu, die ganze Zeit auf seine Füße zu schauen – und damit in den Abgrund.

**Kommen wir zu dem Projekt, das dich bekannt gemacht hat: Der geplante Ritt über die Niagarafälle.**



NICOLE FARA SILVER/RED BULL CONTENT POOL

**Warum musste es genau dieser Wasserfall sein?**

Na ja, liegt das nicht auf der Hand? Ich denke, die Niagarafälle sind der bekannteste Wasserfall der Welt, vielleicht neben den Victoriafällen, die aber über 100 Meter hoch und damit für einen Kanuten vermutlich wirklich nicht bezwingbar sind. Ich habe immer schon den Gedanken stark gefunden, dass in sämtlichen Texten über die Niagarafälle mein Name erwähnt wird – als erster Mensch, der sie mit einem Kajak bezwungen hat.

**Drei Jahre lang hast du dich damals auf dieses Niagarafall-Projekt vorbereitet, gemeinsam mit einem festen Team an Kajak-Kollegen, Naturwissenschaftlern und einem Filmteam. Was war bei all dieser Planung der schwierigste Teil?**

Dass es strengstens verboten ist, über die Niagarafälle zu fahren, und dass es weltweit auch keinen Wasserfall gibt, der derart konsequent überwacht wird. Das war wirklich schwierig: Du planst das größte Abenteuer deines Lebens – und keiner darf es mitkriegen. Gerade die Besuche vor Ort waren kompliziert, erst recht mit dem Kamerateam. Immer wieder

# »ICH ERHEBE MICH ÜBER DIE URGEWALT DES WASSERS. DAS IST EIN EINZIGARTIGES GEFÜHL.«

MARCOS FERRO/RED BULL CONTENT POOL



mussten wir uns anders tarnen, als Touristen, als Kumpels, die einen Junggesellenabschied feiern und ähnliches. Zudem gibt es viele Stellen an den Niagarafällen, die dermaßen hermetisch abgeriegelt sind, dass man überhaupt nicht an sie herankommt – und ich schilderte ja, wie wichtig es für meine Unternehmung ist, dass ich nah an dem Wasserfall sitze und die Dynamik des hinabstürzenden Wassers beobachte. Entsprechend gab es einige „blank spots“ in der Planung dieses Ritts, weil wir manche Stellen einfach nicht erreichen konnten. Wir haben sie stattdessen aus weiterer Entfernung gefilmt, und ich habe mir diese Filme dann immer und immer wieder angeschaut.

**Du hast dieses Abenteuer damals abgebrochen. Ist der Traum von den Niagara-Fällen für dich seitdem ausgeträumt?**

Ja. Schon deshalb, weil es nun kein Traum mehr ist. Ich habe ihn ziehen lassen. Es hat schon eine Weile gebraucht, das zu akzeptieren, aber jetzt fühle ich mich sehr gut damit. Zumal das Verschwinden dieses Traums Platz gemacht hat für neue Träume. Und ich habe durchaus das Gefühl, dass man auf die eine oder andere Weise schon noch mal von mir hören wird, wenn ich diese Träume realisiere.





## MEGATREND GRAVELBIKE

# DAS RAD NEU ERFUNDEN

Zunächst etwas im Schatten der großen E-Bike-Welle hat sich im Radsport ein nachhaltiger Trend durchgesetzt: Die Vermählung von Mountainbike und Rennrad zeugte vor einigen Jahren das Gravelbike als neues Baby der Familie Fahrrad. Es versprach, die Vorteile beider Welten zu verbinden: schnell auf Asphalt und querfeldein. Während mancher Beobachter das junge Ding zunächst kritisch beäugte, ist das Gravelbike den Kinderschuhen längst entwachsen und hat dabei eine beeindruckende Vielfalt an Formen und Anwendungsmöglichkeiten hervorgebracht. Wir stellen hier die besten Mittel zu deinem Zweck vor, die alle das Zeug dazu haben, dein neuer Fahrrad-Buddy zu werden.



### EINSTIEGSDROGE Cube Nuroad Pro

Mit dem Nuroad Pro gibt es vielseitige Performance für überall. Der robuste Aluminium-Rahmen bringt dich zuverlässig über Stock und Stein, dank Montagemöglichkeiten für Schutzbleche, Gepäckträger und Seitenständer taugt das Rad auch für den Weg zur Arbeit oder in die City.

Rahmen: Aluminium | Gewicht: 10,6 kg | €1.049 | [cube.eu](http://cube.eu)



### SCHWEIZER MESSER BMC URS One

URS ist nicht der Name deines verschollenen Schweizer Großcousins, sondern steht bei BMC für „Unrestricted“.

Mit Rennlenker, Elastomere-Federung im Heck und einer Geometrie nahe am Mountainbike ist für URS kein Weg zu schwer.

Rahmen: Carbon | Gewicht: 9,1 kg | €2.799 | [bmc-switzerland.com](http://bmc-switzerland.com)





## ITALIENISCHER STROMER Wilier Jena Hybrid

Das Jena Hybrid verbindet beide Fahrrad-Trends: offroad-tauglich und kräftige Motorunterstützung. So kommst du nicht nur zügig in den Wald, sondern auch wieder hinaus. Der in die Hinterradnabe integrierte E-Motor von Mahle packt zu und hält das Gewicht in Grenzen.

Rahmen: Aluminium | Gewicht: 10,6 kg | € 1.049 | [cube.eu](http://cube.eu)



## DER EXOT Vaast A/1

Formgebung und Geometrie nahe am klassischen Rennrad, das Rahmenmaterial exotisch und umweltfreundlicher als Carbon. Vaast nennt das „Allroad-Bike“ und baut einen flotten Flitzer für Wald- und Feldwege sowie nicht allzu schweres Gelände.

Rahmen: Carbon | Gewicht: 9,1 kg | € 2.799 | [bmc-switzerland.com](http://bmc-switzerland.com)

## ZUM AUFRÜSTEN



### TRELOCK LS 600 I-GO VECTOR SET

Mit Automatikmodus für perfekte Sicht bei allen Lichtverhältnissen.

€ 75

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



### S-WORKS POWER MIT MIRROR TECHNOLOGIE

Leicht + bequem = schnell. Der Über-Sattel aus dem 3D-Drucker.

€ 430

[specialized.com](http://specialized.com)



### VAUDE ADVANCED FULL-ZIPP RADTRIKOT

Sportives Radtrikot aus nachhaltiger Produktion.

€ 60

[vaude.com](http://vaude.com)

## Special Smartwatches



1



2



3



4



5



6

# MULTISPORT

Rennen, bis man aus der Puste ist – das war gestern. Wir zeigen die besten digitalen Helferlein auf dem Weg zur Fitness – von GPS über Pulsmesser bis Schlafüberwachung.

### 1 GARMIN ENDURO

Die Enduro von Outdoor-Spezialist Garmin lädt sich via Solartechnik selbst. Mit Trailrun-VO2max wird der kardiovaskuläre Fitnesslevel von Trailläufern berechnet, ClimbPro hilft, Anstiege besser einzuschätzen. Rundes Ding für alle, die höher hinaus wollen.

€ 800 | [garmin.com](https://www.garmin.com)

### 4 WITHINGS SCANWATCH

Für den klassischen Auftritt: Die ScanWatch des französischen Gesundheitsspezialisten Withings ist weniger Fitness- als Wohlergehensuhr, überwacht den Schlaf und die Sauerstoffkonzentration des Bluts. Zur Personalisierung stehen ganze 14 unterschiedliche Armbänder von Leder bis Metall zur Wahl.

€ 280 | [withings.com](https://www.withings.com)

### 2 XIAOMI MI WATCH

Die Mi Match des chinesischen Elektronikriesen Xiaomi kommt mit einem 1,39 Zoll großen AMOLED-Display, das sich mit über 100 Watchfaces individualisieren lässt. Sie beherrscht Pulsmessung, Schlaftracking, Musiksteuerung sowie diverse Sport-Tracking-Modi.

€ 120 | [mi.com/global](https://mi.com/global)

### 5 POLAR VANTAGE V2

Polar positioniert die Vantage V2 als Premium-Multisportuhr. Das bedeutet im Klartext: Sie ist wasserdicht und liefert nützliche Funktionen wie GPS, Pulsmessung am Handgelenk und Erholungsanalyse. Außerdem lässt sich die Vantage V2 mit dem hauseigenem Profi-Herzfrequenzsensor oder Rad-Set kombinieren.

€ 500 | [polar.com](https://www.polar.com)

### 3 FITBIT VERSA 3

Motivation für einen aktiven Lifestyle: Die Fitbit Versa 3 kommt in drei Farben von Nachtblau bis Altrosa und bietet integriertes GPS, Tracking von Aktivzonenminuten und eine Musikfunktion. Dazu gibt es kontinuierliche Herzfrequenzmessung und Überwachung der Sauerstoffsättigung.

€ 230 | [fitbit.com](https://www.fitbit.com)

### 6 AMAZFIT T-REX

Die T-Rex von Amazfit bietet ein helles AMOLED-Display und kommt mit 12 Militärerzertifizierungen. Wer sich am fraglichen Umgang mit persönlichen Daten nicht stört, bekommt einen wasserdichten Preis-Leistungs-Kracher mit ultralanger Akkulaufzeit. Eine Pro-Version steht bereits in den Startlöchern.

€ 140 | [de.amazfit.com](https://www.de.amazfit.com)

# RAUS AUS DEM WINTERSCHLAF

Der Weihnachtsspeck widersetzte sich bislang allen guten Neujahrsvorsätzen? Kein Problem: Wir haben ein paar Dinge ausgewählt, die neue Reize setzen.

## HOME TRAINING. KRAFTTRAINING FÜR ZUHAUSE

Julian Winter

Schnauze voll vom Fitness-Studio, aber trotzdem was gegen die Pfunde tun? „Home Training“ ist die perfekte Anleitung für Fettverbrennung und Muskelaufbau in den eigenen vier Wänden. Vorkenntnisse sind leider keine nötig, damit fallen auch alle Ausreden weg.

€ 40 | [tretorri.de](http://tretorri.de)



## DAS ANTI-STRESS KOCHBUCH

David Macke

Der Titel untertreibt maßlos. Denn in diesem Buch geht es nicht nur um besseres und einfacheres Kochen im Homeoffice mit saisonalen und regionalen Zutaten. Man bekommt noch eine gut verständliche Ernährungsberatung on top.

€ 22 | [m-m-sports.de](http://m-m-sports.de)



## MAMMUT LITHIUM SPEED 20

Der kleinste Rucksack in der Lithium-Familie ist ein Multitalent: Von Trailrunning über Wandern bis zum Klettern ist er einsetzbar. Der umlaufende Reißverschluss ermöglicht einfachen Zugang zu allem, was du vorher reingestopft hast. Mithilfe der EVA-Schulterpolsterung trägst du das Zeug auch auf der Langstrecke.

€ 100 | [mammut.com](http://mammut.com)



## SALOMON S/LAB PULSAR

Seine Spitzentechnologie verdammt der Pulsar Salomons legendärem S/LAB: Mit 170g ultraleicht, dennoch ausreichend gedämpft bringt er dich in Highspeed über die Trails. Die sockenähnliche Passform und das atmungsaktive, mit Aramidfasern verstärkte Matryx®-Mesh sorgen für Komfort am Fuß.

€ 180  
[salomon.com](http://salomon.com)



## POWERBAR PROTEIN PLUS RIEGEL

Lecker-schmecker Muskelaufbau: Nach dem Krafttraining ist vor der richtigen Ernährung. Der PowerBar-Riegel liefert die nötigen Nährstoffe, ist zuckerreduziert und kommt in den Geschmacksrichtungen Chocolate Brownie, Chocolate Espresso und Vanille.

€ 25 (30 Riegel)  
[powerbar.eu](http://powerbar.eu)

**b****ZUR PERSON**

Alexander Wulf wurde 1982 im sibirischen Krasnojarsk als zweitjüngstes von vier Geschwistern geboren. Die ersten Schritte in der Küche lernte er von seiner Mutter. 1991 siedelte die Familie ohne den Vater nach Erkelenz im Rheinland über. 2008 erkochte Wulf sich mit seinem damaligen Team den ersten Michelin-Stern, seitdem ist er der einzige ausgezeichnete Koch mit russischen Wurzeln. Mit seinen neuen Partnern Marcel Kokot und Ronny Schreiber baut Wulf aktuell das Restaurant Troyka.



ALEXANDER WULF

# BLOSS NICHT ABHEBEN

»Ich würde mich  
käuflich fühlen«

## **Alexander, die Gastronomie ist derzeit im Lockdown. Wie sieht da dein Alltag aus?**

Da unser neues Restaurant Troyka gerade gebaut wird, sind wir aktuell in einem Küchenstudio und arbeiten.

Allerdings ist das auch nur eine Hausnummer weiter, wir sind praktisch direkt neben der Baustelle und machen dort Bistro-Takeaway, und für unser Gourmet-Takeaway haben wir Fünf-Gang-Boxen im Angebot, die wir hier vorkochen und zusammenstellen.

## **Was gab's bei dir heute zum Mittag? Ist beim aktuellen Stress überhaupt an Essen in Ruhe zu denken?**

Nee, es gab nicht mal Frühstück heute. Ich habe mir gerade einen Löffel gezuckerte Kondensmilch reingestopft, damit ich ein bisschen Zucker neben dem Liter Kaffee intus habe.

Aber es wird heute ein schönes Thai-Curry als Mitarbeiteressen geben.

## **Wenn du mal zum Mittagessen zu Hause bist, stellst du dich noch freiwillig an den Herd – oder willst du dann deine Ruhe haben?**

Ich koche. Zu Hause zu kochen ist natürlich komplett etwas anderes als hier im Restaurant. Dabei kann ich mich eher beruhigen und runterkommen.

## **Kannst du entspannt mit anderen Menschen kochen, zum Beispiel mit deiner Frau? Oder achtest du dann immer noch auf so etwas wie Schnittgrößen?**

Nein, das ist mir total egal. Es soll ein-

fach und lecker sein, wenn wir abends mit der Familie zusammen sind. Wir sitzen dann ja mit vier Kindern am Tisch, alles entspannt.

## **Du bist 1991 mit deiner Mutter und deinen Geschwistern nach Deutschland gekommen. Was ist deine erste kulinarische Erinnerung an dieses Land?**

Ich kann mich höchstens an eine Banane erinnern, die habe ich das erste Mal in Deutschland gegessen. Die kam aber auch genauso wieder raus. (lacht) So ging's mir auch bei Pizza, das konnte ich alles nicht, daran musste ich mich gewöhnen. Und an diese kleinen Marmeladenplastiktöpfchen, die es im Auffanglager in Friedland gab. Die haben wir ausgelöffelt, weil alles, was Zucker hatte, bei uns rar gesät war.

## **Was ist heute für dich ein deutsches Essen, das du mit Heißhunger isst?**

Rinderroulade. Mit Rotkohl und Kartoffelpüree. Da geht mir richtig einer bei ab. Das ist richtig geiler Scheiß. Mit Speck, mit saurer Gurke. Ganz normal, ganz einfach.

## **Es heißt, dass du mit 13 Jahren das erste Mal in einer Profiküche gekocht hast. Wie kam es dazu?**

Meine Mutter war alleinerziehend, darum mussten wir Kinder sehr früh mit Geld verdienen. Sie war Raumpflegerin; mein Bruder, der vier Jahre älter als ich ist, arbeitete in einem Altenheim in der Küche, und ich stand in der Spülküche. So wurde ich das erste Mal außerhalb der heimischen vier



Von wegen „Kitchen Impossible“: Sternekoch Wulf in seinem Element



## »DA GEHT MIR RICHTIG EINER BEI AB. DAS IST RICHTIG GEILER SCHEISS.«

Wände mit dem Thema Kochen konfrontiert und musste meinem Bruder helfen. Dort gab's dann das erste Lob vom Küchenchef. Er meinte, das würde mir ja liegen.

### **Hattest du Vorerfahrungen in der Küche?**

Meine Mutter hat mir erzählt, dass ich schon von klein auf mit in der Küche stand. Und als wir noch in Russland waren und auf dem Bauernhof die Tiere geschlachtet wurden, bin ich immer dem Geruch des Kochens hinterhergelaufen. Ich

kenne es auch nicht anders, von klein auf beschäftigt mich das Thema. Bei uns zu Hause haben wir zusammen auch immer Kochshows geguckt. Lea Linster, Tim Mälzer – was gerade so lief.

**Du hast erst eine klassische Kochausbildung durchlaufen und dich dann für den Schritt in die Sterne-Gastronomie entschieden. Wie muss man sich das vorstellen? Das schafft ja auch nicht jeder.**



Das Trio des Troyka: Wulf neben  
Sternkoch Marcel Kokot (links)  
und Sommelier Ronny Schreiber



# »WENN DU DENKST, DASS DU DER GEILSTE BIST, DANN BAUST DU JA DRUCK AUF, DASS DAS SO BLEIBT.«

Das ist mehr oder minder durch meinen Ausbilder Peter Regen zustande gekommen. Er war damals Küchenchef in meinem Lehrbetrieb und hat mir schon sehr früh gesagt: „Alex, du bist wie ein Diamant, der geschliffen werden muss.“ Ab dem Zeitpunkt hat mich das beschäftigt, dann guckst du dir gezielt andere Restaurants und Küchen im Internet an. Nach der Lehre bin ich nach Österreich gegangen, wo klassisch-gehobene Küche auf dem Programm stand. Dieses Level habe ich dann von der Pike auf gelernt: Saucen und Jus ansetzen, all diese Dinge. Als ich dann zurückgekommen bin, blieb mir nichts mehr anderes übrig, als in die Sterne-Gastronomie zu gehen. (lacht)

## **Lernt man auf dem Weg Technik oder Geschmack dazu?**

Ich habe irgendwann mal gesagt: Man lernt, wie man nicht werden will als Sternekoch. Nämlich dass man kein Arschloch als Sternekoch wird. Ich habe diverse Menschen kennengelernt, die die geilsten Köche über-

haupt waren – vielleicht auch deshalb, weil sie nie gucken mussten, ob der Betrieb wirtschaftlich ist oder nicht. Aber menschlich waren sie sehr grenzwertig.

## **Inwiefern?**

Da waren dann Fälle bei, wo die Köche von morgens bis abends gearbeitet haben, und dann wirst du zum Feierabend noch mal so richtig zusammengeschissen. Gestandene Männer, bei denen man sich hinterher nur noch fragt: Wofür? An dem Punkt ist mir auch klargeworden, dass ich niemals in die Drei-Sterne-Gastronomie gehen wollte, weil das für mich abstoßend war. Bis ich dann 2007 zwei Monate bei Nils Henkel war. Das war geil! Da bin ich froh, dass ich den kennengelernt habe und er mir gezeigt hat, dass es auch anders geht.

## **Meinst du, dass man mit den Sternen zum Idioten wird – oder kann das auch jemandem passieren, der in einer Pommesbude arbeitet?**

Das hätte auch dort passieren können. Das liegt am Charakter. Manche Leute glauben wirklich, dass bloß weil sie ein bisschen kochen können, sie die Geilsten sind. Wenn wir Kochkurse haben, ich neben einem Architekten oder Chirurgen stehe und die mir dann sagen, dass sie gerne Köche wären, denke ich mir immer: Ey, es ist nur Kochen! Klar, es macht Spaß und ich liebe meinen Beruf. Ich habe aber Respekt vor dem, was *du* machst.

## **Und wie kommt es bei manchen Starköchen dazu, dass sie sich wie die neuen Rockstars fühlen?**

Ich weiß es nicht. Vielleicht liegt es einfach daran, dass du in einem



Umfeld bist, wo sie dir alle von morgens bis abends auf die Schultern klopfen. Die Kollegen, die Auszubildenden, die Gäste. Da kann es vielleicht schon passieren, dass du irgendwann abhebst. Vielleicht auch dann, wenn du niemanden zu Hause hast, der dich einordnet. So lange ich die Windeln meiner Kindern wechsle, holt mich das immer wieder runter. Ich hatte mal eine Phase, das war kurz nachdem ich zum Sternekoch ernannt wurde, da dachte ich mir auch: „Du bist ja schon ganz geil!“ Aber das hat zwei Monate gedauert, und dann war es wieder weg. Ich kann dir versprechen: Dieses Gefühl wird auch nicht mehr wiederkommen, egal ob es irgendwann zwei oder drei Sterne werden.

**Wie hat sich das geäußert? In deinem privaten oder beruflichen Umfeld?**

Erst mal beruflich. Wenn du denkst, dass du der Geilste bist, dann baust du ja Druck auf, dass das so bleibt. Und den gibst du weiter, denn diesen Druck willst du loswerden. Und dann wirst zu einem Arschloch gegenüber den Leuten, die dir etwas bedeuten. Mein zweiter Küchenchef Marcel hatte auch so eine Phase, den mussten wir erst mal wieder aufbauen, als er hier im Team gelandet ist.

**Aufbauen? Nicht bremsen?**

Sozial aufbauen. Wir mussten ihm wieder beibringen, dass eine gewisse Art mit Menschen zu reden nicht okay ist. Wie gesagt: Ich kannte das ja auch, aber mir scheint der liebe Gott einen Alarmknopf mit gegeben zu haben.

**Wenn du in die Zukunft schaust, was willst du noch erreichen? Weitere Sterne? Oder mehr in**

**»ICH WILL  
IRGENDWANN  
VON MEINEM  
BERUF LEBEN  
KÖNNEN.«**

**Richtung Unternehmertum gehen, mit der eigenen Messerlinie und Kochbuchserie?**

Ich will irgendwann von meinem Beruf leben können.

**Kannst du das noch nicht?**

Das hört sich vielleicht bescheuert an, aber wir haben mit dem Troyka einen kompletten Neubau, da müssen wir reinklotzen, damit es sich wirtschaftlich trägt und für alle etwas abwirft. Wenn du mich privat fragst: Ich würde gerne bei Sterne-Kollegen essen gehen. Wenn du eine sechsköpfige Familie hast, dann gibst du im Alltag dein Geld für andere Dinge aus, und das ist okay. Ich brauche keinen Sportwagen oder ein riesiges Haus. Ich möchte mir und meiner Familie irgendwann mit weniger Bauchschmerzen einfach etwas gönnen und sei es das schicke Hotel im Urlaub und nicht die günstige Absteige.

**Wäre der sicherere Schritt gewesen, dass du deinen Namen für ein Hotelrestaurant hergegeben hättest?**

**MINT**

MAGAZIN FÜR VINYL-KULTUR

**VINYL  
BRAUCHT  
DIE STADT**

SUPPORT YOUR RECORD STORE!

**DIE STADT  
BRAUCHT  
VINYL**

**DER PLATTENLADEN DER ZUKUNFT.  
DIE GROSSE REPORTAGE.**

**JETZT IM NEUEN HEFT MINT #43,  
ERHÄLTlich IM ZEITSCHRIFTENHANDEL  
UND AUF [WWW.MINTMAG.DE](http://WWW.MINTMAG.DE)**



»DAS IST OHNE SCHEISS SUPER. JETZT HABE ICH DA BOCK DRAUF!«

**Das Hotel profitiert von deiner Bekanntheit und du hast eine finanzielle Absicherung?**

Nee, ich habe tausend Mal mehr Respekt vor jedem Sternekoch, der das in Eigenregie und ohne einen Geldgeber im Rücken erwirtschaftet hat. Was ich okay finde ist, wenn du einen Sponsor hast, dem du hinterher die Kohle zurückzahlst. Wir hatten jetzt die Möglichkeit in die Schweiz zu gehen, wo es genau der erstgenannte Fall gewesen wäre. Aber ich wäre weg von der Familie und von allem gewesen. Ich würde mich käuflich fühlen. Das will ich nicht.

**Das Wetter wird gut, Deutschland grillt an – und es landet der Schweinenacken für 2,50 Euro auf dem Grill. Alex Wulf leistet für buddy erste Hilfe: Was wäre dein Alternativrezept?**

Also beim Schweinenacken hättest du mich eigentlich auf

jeden Fall dabei. Nur nicht mit so einem Billigquatsch. Aber ich liebe Schweinenacken! Eines meiner geilsten Rezepte ist ein russischer Schaschlik. Das Fleisch wird mit Smetana, einem russischen Creme Fraiche, Zitrone, Chili, Tomaten und sehr vielen Zwiebeln in einer Schüssel mariniert. Das Fleisch wird nicht in den Kühlschrank gestellt, sondern eher bei Kellertemperatur aufbewahrt. Das wird dann jede Stunde gewendet, früher sind wir wirklich auch nachts noch dafür aufgestanden, heute vakuumiere ich das. Und das ist ohne Scheiß super. Ich würde jedes Filetsteak dafür stehenlassen. Das ist übrigens auch das einzige Rezept, bei dem ich Fleisch marinieren. Na toll, jetzt habe ich da Bock drauf!





# PRIMUS

## DER SMARTE ALLESKÖNNER

Sie sind Musikliebhaber und hören Ihre Musik vornehmend digital über Streamingdienste? Sie wünschen sich von Ihrem Musiksysteem einen kraftvollen Klang und ein edles Wohndesign? Dabei soll die Technik modern und die Bedienung einfach sein? Dann ist der PRIMUS das Design-Audiosystem Ihrer Wahl. Der PRIMUS ist ein repräsentativer Hingucker und dank des 2.1 Lautsprechersystems mit integriertem 5,25 Zoll Hochleistungs-Subwoofer bietet er Raum für den großen Klang.

Mehr Informationen zum PRIMUS finden Sie auf [sonoro.de](https://www.sonoro.de)



# ANPFIFF FÜR DIE GRILL- SAISON

Endlich wieder: Rausgehen, den Grill anfeuern und Spaß dabei haben. Für Hobbyköche und Freizeitgrillmeister haben wir neue Produkt- und Equipmentideen im Gepäck.



## SKOTTI GRILL

So geht Grill-Origami. Den steckbaren Skotti Grill nimmt man dank schlanker 3,3 Kilo Gewicht gerne überall hin mit, eine stylische wetterfeste Tasche findet sich im Lieferumfang. Die acht Edelstahl-Einzelteile plus Gasleitung sind im Nu zusammgebaut, und mit 2,5 KW regulierbarer Brennerstärke bekommen auch dickere Steaks eine schöne Kruste. Die Grillfläche bietet genug Platz für Burger, Gemüse & Co., nach dem rauchfreien Grillen hinterlässt man keinen Müll. Will man denn noch mehr?



**SKOTTI GRILL**  
€ 159 | [skotti-grill.eu](http://skotti-grill.eu)

Wir verlosen drei Exemplare inkl. Skotti Tongs Grillzangen und Gaskartusche auf [buddymag.de](http://buddymag.de)



## WMF SCHNEIDEBRETT AKAZIE

Rustikales Schneidbrett im Format 40x32cm, welches mit seinen GummifüÙe sicher steht und dank des natürlichen Holzmaterials die Klingen schont.

€ 50 | [wmf.com](http://wmf.com)



## CADRIAM FLAMMBIERBRENNER

Egal ob für Crème Brûlée oder um ein paar Grillstreifen aufs Steak zu schummeln. Flammbierbrenner mit doppelter Flamme.

€ 18 | [amazon.de](http://amazon.de)



## F. DICK GRILLTASCHE RED SPIRIT

Die elegante Ledertasche beinhaltet eine Pinzette, ein Ausbeinmesser, ein Kochmesser, ein Zerlegemesser und ein Gemüsemesser.

€ 299 | [dick-messer.de](http://dick-messer.de)



## CASO BALKENVAKUUMIERER

Der Caso VRH 690 advanced verfügt neben Komfortmerkmalen wie einer Doppelschweißnaht auch über eine Marinierfunktion.

€ 199 | [caso-design.de](http://caso-design.de)



## SOFTSHELL JACKE E.S.FUSION

Wasser- und windabweisende Softshell-Kochjacke für die Übergangszeit in gewohnter Engelbert-Strauss-Workwear-Qualität.

€ 71 | [engelbert-strauss.de](http://engelbert-strauss.de)

MARTIN HESTERBERG

# DER STEAK- VERSTEHER

»Es kursiert sehr viel gefährliches Halbwissen«

Weniger Fleisch zu essen ist für viele das neue Credo. Die Qualität soll stimmen und die Zubereitung mindestens Restaurantqualität bieten. Was aber, wenn man von nichts eine Ahnung hat? Dann hilft ab sofort in jeder Ausgabe Fleisch-Sommelier Martin Hesterberg weiter.

**Martin, was ist deine Berufsbezeichnung?**

Grundsätzlich bin ich ein klassischer Industrie-Kaufmann, Handelsfachwirt und Betriebswirt in der offiziellen Sprache. Wenn es um meine Leidenschaft geht, dann würde ich sagen: Ich bin diplomierter Fleisch-Sommelier und Fleischbotschafter. Darunter fallen Themen wie Foodscouting und Sortimentsberatung für den „Metzger des Vertrauens“.

**Jetzt, wo das Wetter wieder schön wird, stehst du direkt an der Front in deinem Filetshop und berätst grillwillige Männer. Was erlebst du da?**

Wir Deutschen sind oftmals noch auf dem Kotelett-Niveau der 80er. Es wurde

zwar die Hardware nachgerüstet, also Grills in jeder Ausführung, da geht es auch schnell mal in den niedrigen vierstelligen Bereich. Aber die Fähigkeit damit umzugehen – ganz zu schweigen von der Fleischqualität,







die hinterher obendrauf landet – hängt dem hinterher.

### **Wo liegt der Fehler?**

Die Leute werden einfach nicht richtig beraten. Es fängt ja mit der Frage an: Welches Fleisch möchte ich grillen? Und davon hängt einiges ab. Welche Hitze braucht man? Grillt man das offen, muss das bei geschlossenem Deckel und indirekter Hitze nachziehen.

Wenn man ein Kurzbratstück hat, was „nur“ auf Temperatur gebracht muss, ist das natürlich eine andere Herangehensweise, als wenn man ein Pulled-Pork oder Rippchen machen will.

### **Wie sieht bei dir die Beratung in der Praxis aus?**

Die Leute kommen rein, stellen sich vor die Theke, sagen „Ich hätte gerne was zum Grillen!“ und schauen dich dann erwartungsvoll an. Dann frage ich erstmal zurück: „Was für einen Grill haben Sie denn?“ Dann kommt: „Einen Weber.“ Und dann sind die schon stolz wie Bolle. Dann mache ich aber weiter: Kohle oder Gas? Welcher Rost liegt darauf? Aus Guss oder Emaille?

### **Warum fragst du das alles ab?**

Weil es keinen Sinn macht, dass ich jemandem ein Steak verkaufe, was nicht zu seinem Equipment passt. Wenn sich herausstellt, dass jemand zwar einen Gasgrill hat, der aber keine Power bietet, dann rate ich dazu, zum Beispiel ein Skirt-Steak in der Grillpfanne auf dem Herd zu machen, weil das Ergebnis das bessere sein wird. Wenn man nur 260 Grad auf seinem Grill hat, bekommt man in der Kürze der Zeit kein vernünftiges Branding hin und wenn man es solange liegen lässt, bis es außen vernünftig aussieht, ist es innen kaputt.

### **Wenn das geklärt ist: Welche weiteren Hürden warten dann auf dem Weg zum perfekten Steak?**

Man muss gegen die natürlichen und nachvollziehbaren Bedenken angehen,

dass man sich als Hobbygriller noch nicht in der Tiefe mit der Materie befasst hat, weswegen niemand teures Fleisch „versauen“ will. De facto ist es aber so, dass ich jedem dazu raten würde, gerade auch zum Testen eine Qualitätsstufe höher zu gehen, als vielleicht das, was man sich vorgestellt hatte. Je höher die Ausgangsqualität des Fleisches ist, desto einfacher wird es, ein perfektes Steak daraus zuzubereiten. Das Fleisch verzeiht dir einfach mehr. **Trifft das auf offene Ohren oder denken die Leute, dass du ihnen nur das**

## »JE HÖHER DIE AUSGANGSQUALITÄT DES FLEISCHES IST, DESTO EINFACHER WIRD ES, EIN PERFEKTES STEAK DAR AUS ZUZUBEREITEN.«

### **teurere Stück verkaufen willst?**

Wenn ich auf jemanden eingehe und ihm das so erkläre, dann ist derjenige beruhigt und nimmt das auch an. Man merkt, dass viele Kunden bewusster Fleisch einkaufen. Das mag insgesamt ein Lifestyle-Thema sein: weniger von allem, dafür aber auf die Qualität achten. In Bezug auf Fleischgenuss bedeutet es, dass man weniger Probleme beim Handling hat. Selbst im durchgebratenen Zustand, was ein No-Go ist, ist es immer noch saftig und zart.

### **Lass uns den Punkt aufgreifen: „Saftig“ bedeutet für viele immer noch, dass wenn man ein Steak anschneidet der Fleischsaft ausläuft. Wo ist der Fehler?**

Es kursiert gefährliches Halbwissen. Das perfekte Steak ist saftig, aromatisch und zart. Zwischen diesen Attributen kann man seinen eigenen Geschmack ausleben. Der eine mag es lieber aromatisch, der andere will es nur butterweich, weil er ohne BBQ-Sauce nicht leben kann, dem ist der Geschmack fast egal. Und dann gibt's die Liebhaber der perfekten Balance aus allen drei Eckpunkten. Früher habe ich auch gedacht, dass es ein Zeichen von Saftigkeit ist, wenn man ein Fleisch anschneidet und Fleischsaft austritt. Das ist natürlich falsch.

### **Wofür ist es dann ein Zeichen?**

Eventuell dafür, dass man eine schlechte Fleischqualität gekauft hat. Aber viel wahrscheinlicher ist, dass man dem Steak nicht die perfekte Zubereitungs-

zeit zur Verfügung gestellt hat, die es braucht. Was passiert beim scharfen Anbraten? Man stelle sich ein Tomahawk-, Rib-Eye- oder ähnliches Steak vor. Wenn du das auf den Grill oder in die Pfanne legst, gibst du Hitze auf ein Fleischfaserbündel, nämlich auf die Schnittfläche des Steakcuts. Das kursiert immer als das berühmte „die Poren schließen“, was technisch gesehen Quatsch ist, das Fleisch hat keine Poren. Was passiert: Durch die Hitze ziehen sich die Faserbündel zusammen – man kann es sich vielleicht so vorstellen, als wenn man Strohhalme hochkant in eine heiße Pfanne gibst und sich die Enden verkrusten. Das bedeutet für den Fleischsaft, der im Fleisch eingelagert ist, dass er nach oben drückt. Wenn man das Steak dann wendet, passiert dasselbe von der anderen Seite und der Saft sammelt sich in der Mitte. Wenn man dem Steak dann nicht die Ruhe gibt, dass sich zum Beispiel bei milder Hitze im Backofen dieser Fleischsaft wieder gleichmäßig verteilen kann, dann schneidet man das Fleisch an und sticht wie in eine Blase, die ausläuft. Na dann Mahlzeit.

*Auf [buddymag.de](http://buddymag.de) räumt Martin mit weiteren Halbwahrheiten auf und gibt noch mehr Tipps für die Zubereitung des perfekten Steaks.*



# SEITENWEISE GENUSS

Die kulinarischen Neuerscheinungen des Frühjahrs bieten alles:  
Ob vegan oder Fernweh-Küche, diese Kochbücher wecken deinen Appetit.



1



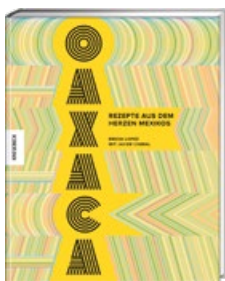
2



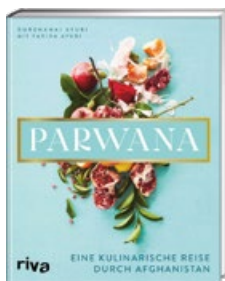
3



4



5



6

## 1 AROMEN. DAS KOCHBUCH

Heiko Antoniewicz

Mehr als nur gute Rezepte. Heiko Antoniewicz nimmt den Leser mit auf eine Aromen-Reise, sodass man hinterher beeindruckende Gerichte auf dem Teller und gleichzeitig verstanden hat, warum zum Beispiel Rotkohl mit Zartbitterschokolade funktioniert.

€28 | gu.de

## 2 HELLO NATURE

Markus Sämmer

Was macht der Outdoor-Koch im Frühjahr? Natürlich weiterhin alles draußen. Daher gibt's im neuen „The Great Outdoors“-Titel neben vielen saisonalen Rezepten auch Tipps und Tricks, wie man nachhaltig eigene Lebensmittel anbaut und kultiviert.

€34 | dorlingkindersley.de

## 3 SELBERMACHEN.

DAS KOCHBUCH

James Strawbridge

Gegen Lebensmittelverschwendung, für guten Geschmack: Der britische Koch James Strawbridge ist der MacGyver der Vorrats-haltung. Einwecken, einkochen, konservieren – dies ist der Almanach für den Selbstversorger.

€ 25 | dorlingkindersley.de

## 4 ALGARVE

Marianne Salentin-Träger

Wer aktuell nicht in die Ferne reisen kann, holt sie sich hier zumindest auf den Teller. Da trifft es sich hervorragend, dass dieses Kochbuch neben den Rezepten ebenso einen Blick auf das Lebensgefühl der südlichsten Region Portugals wirft.

€ 40 | knesebeck-verlag.de

## 5 OAXACA

Bricia Lopez & andere

Vergesst Tex-Mex-Küche und taucht ein in die Küche des Bundesstaats Oaxaca im Süden Mexikos, denn authentischer bekommt man mexikanische Gerichte nicht serviert. Stichwort: Kaktus-Salat mit Chili. Der Zutateneinkauf könnte herausfordernd sein.

€ 35 | knesebeck-verlag.de

## 6 PARWANA

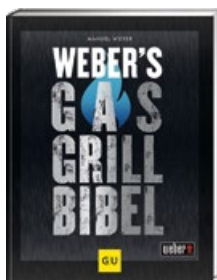
Durkhanai Ayubi

Kulinarisch ist Afghanistan hierzulande ein blinder Fleck. Wenn man sich die Familiengerichte von Durkhanai Ayubi anschaut, ändert sich das. Opulenz, von Gewürz-welten durchzogen und auf jedem Tisch eine Augenweide. Das will man sofort nachkochen.

€ 25 | m-vg.de



7



8

## 7 DIRTY VEGAN

Matt Pritchard

Vertrauen Sie diesem Mann, er ist Veganer aus Überzeugung. Matt Pritchard ist Skateboarder, Stuntman und eben der Koch, vor dem Tiere keine Angst haben müssen. Dafür geht's auf seinen Tellern heiß, scharf und lecker her, egal ob Fitness- oder Wohlfühl-Küche.

€ 25 | [gu.de](http://gu.de)

## 8 WEBER'S GASGRILLBIBEL

Manuel Weyer

Weber's Grillbücher sind inzwischen das Standardwerk für viele Hobby-Köche und -Griller. Daher war es nur eine Frage der Zeit, bis auch eine Gasgrill-Edition auf den Markt kommt. Hier ist sie: 250 Rezepte für jeden Geschmack und jedes Koch-Können.

€ 30 | [gu.de](http://gu.de)

# »Cooler Sound, Hammerbuch!«

Bernhard Aichner



Eine libanesische Großfamilie kontrolliert weitgehend das Berliner Drogengeschäft. Doch Ermittler Frank Bosman sieht eine Chance, den Clan zur Strecke zu bringen ...

HEYNE  
HARD  
CORE

Paperback – 16,- € (D)  
Leseprobe unter [heyne-hardcore.de](http://heyne-hardcore.de)

# FÜR MEINE GUTEN FREUNDE!



Ja zum Leben, Nein zum Stress. Diese Art zu leben ist derzeit nicht ganz einfach umzusetzen, aber nehmen wir uns doch ein Beispiel an der griechischen Lebensweise. Die Griechen nennen es „Kefi“ – und das bedeutet, auch in schwierigen Zeiten das Leben zu feiern. Denn wenn wir uns fragen, was uns am glücklichsten macht, sind das doch immer noch die einfachen Dinge. Und für den perfekten Abend braucht man neben gutem Essen und leckeren Getränken eigentlich nur eines: gute Freunde! Zusammen mit OUZO 12 bringen wir euch das typisch griechische Lebensgefühl nach Hause und bieten euch auf den folgenden Seiten sowohl leckere Rezepte als auch Tipps und Tricks für einen authentischen griechischen Grillabend mit euren Besten. Yamas!







DER  
KLASSIKER

## OUZO 12 BBQ MARINADE

**ZUTATEN:** 10 ml OUZO 12  
1 Bund Petersilie + 1 EL  
Fenchelsamen + 2 EL brauner Zucker  
2 Knoblauchzehen + 1 Chili  
1 EL Honig + 10ml Wermut  
Abrieb von 2 Bio-Zitronen  
20ml Sonnenblumenöl  
100ml Wasser + Salz, Pfeffer

.....

Koriander und Fenchelsamen mit dem Mörser zerkleinern. Petersilie, Chili sowie Knoblauch fein hacken. Den braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, mit Wasser ablöschen und warten, bis sich das Karamell vollständig gelöst hat. Wermut und OUZO 12 hinzufügen und erkalten lassen. Alle Zutaten hinzufügen, gründlich verrühren und das Fleisch mindestens eine Stunde in der Marinade ziehen lassen.

## SOUVLAKI MIT GRIECHISCHEM SALAT

**ZUTATEN:** OUZO 12 BBQ-Marinade (rechts) + 800 g mageres Schweinefleisch (z.B. Iberico-Lachse) + 1 Schlangengurke + 1 rote Paprika + 1 rote Zwiebel  
200g Feta + 1 Knoblauchzehe + Schwarze Oliven + 1 TL getrockneter Oregano + 1 Zitrone + Olivenöl + Salz + schwarzer Pfeffer aus der Mühle

.....

Für die Souvlaki-Spieße das Fleisch in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden, mit der OUZO 12 BBQ-Marinade marinieren und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Für den Salat alle weiteren Zutaten grob würfeln, eine Salatschüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben und alle Zutaten vermengen. Das Dressing aus zwei Teilen Olivenöl, einem Teil Zitronensaft und den weiteren Gewürzen anrühren und über den Salat geben. Für zehn Minuten beiseitestellen und ziehen lassen. Das Fleisch gleichmäßig aufspießen und entweder in der Grillpfanne oder auf dem Grill von allen Seiten rund zwei Minuten anbraten. Wer es lieber etwas durchgegrillter mag, eine Minute länger anbraten.



FÜR  
VEGETARIER

## GEBACKENER FETA

**ZUTATEN:** 400 g Feta + 200 g Cherry-Tomaten + 1 rote Paprika  
1 rote Zwiebel + 1 Knoblauchzehe + 1 Zitrone + schwarze Oliven  
Semmelbrösel + Olivenöl + 30g geriebener Parmesan  
drei Zweige frischer Oregano, Meersalz,  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

.....

Eine feuerfeste Schale mit Olivenöl ausreiben, die Knoblauchzehe anpressen und mit dem Feta und den Oliven bei 200 Grad für circa 20 Minuten in den Backofen (Ober-/Unterhitze) geben. Für das Chutney Tomaten, Paprika und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, mit Olivenöl, abgezapften Oreganoblättchen und Zitronensaft, Pfeffer und Salz nach Belieben vermengen. Die Semmelbrösel mit dem Parmesan mischen, auf den Feta geben und im Ofen bei Oberhitze/Grill für circa 10 Minuten knusprig überbacken. Dazu passt frisches Fladenbrot oder ein Steinofenbaguette.  
**Tipp:** Wer die Paprika etwas weicher mag, kann das Chutney bei kleiner Hitze einkochen.



# NIMM PLATZ!

Die Freunde versammelt, die Spezialitäten auf dem Tisch, Ouzo 12 liegt im Eisfach bereit, fehlt nur noch: die passende Musik. Klar, man könnte den Sirtaki auspacken. Weniger klischeebeladen, aber trotzdem mit vollem Griechenland-Feeling: Konstantinos Argyros. Mindestens genauso gut: Melisses. Für die sommerliche Tischdeko eignen sich warme Naturtöne und -materialien. Statt aufwendigem Blumenschick kann man mediterrane Kräuter auf den Tisch stellen. Zu viel Schnickschnack muss aber nicht sein, konzentriert euch lieber auf gute Gespräche und das leckere Essen, das ihr mit einem eisgekühlten Ouzo 12 abrunden könnt. Für alle, die es etwas süßer und milder mögen, gibt es den leckeren 12 GOLD – so verleiht ihr eurem griechischen Abend einen noch süßeren Abschluss.

.....

## ECHTE GRIECHEN

Ouzo ist der Favorit all jener, die griechische Gastfreundschaft feiern. Und Ouzo 12 die Nummer 1. Seinen Namen verdankt Ouzo 12 einer kleinen Taverne, die die Familie Kaloyiannis im 19. Jahrhundert in Konstantinopel betrieb. Die Anisspezialität schmeckte den Gästen am besten, wenn sie aus Fass Nr. 12 stammte. Die Erinnerung an dieses besondere Fass zog mit der Familie erst nach Thessaloniki und später nach Piräus. Als der feine Familientropfen 1950 erstmals in Flaschen abgefüllt wurde, schaffte es die Erinnerung an das erfolgreiche Fass sogar aufs Etikett – bis heute. Getrunken wird Ouzo 12 als After-Dinner-Drink, pur oder auf Eis. 12 GOLD ist die milde, süße Alternative als Digestif. Yamas!



MÜHLE TRADITIONAL R89 · Der Rasierhobel für Einsteiger und Könner · [www.muehle-shaving.com](http://www.muehle-shaving.com)





**EWALD LIENEN**

# DER KANN KONTERN

»Rebellieren ist eine Bürgerpflicht«

**Herr Lienen, was verbinden sie mit Rebellentum?**

Rebellieren ist eigentlich eine Bürgerpflicht. Gegen Missstände zu rebellieren, die offensichtlich sind – das ist etwas, was mich mein ganzes Leben begleitet hat. Ich kann und will Ungechtigkeiten nicht ertragen und nicht akzeptieren. Daher melde ich mich immer zu Wort, wenn ich eine Ungechtigkeit erkenne, ob im politischen, im beruflichen oder im privaten Bereich. Wenn ich früher zum Beispiel Leute gesehen habe, die ihre Kinder geschlagen haben, dann bin ich dazwischengegangen und habe gefragt: „Was machen Sie denn da?“

**Sie sind mit Mitte 20 politisch aktiv geworden. Was war der Auslöser?**

Ich besaß schon immer eine politische Meinung. Mein Bruder und ich haben

sehr interessiert das Weltgeschehen verfolgt, aber wir lebten halt auf dem Dorf. Da wird man nicht mal eben zum Aktivist. Mir war damals schon klar, dass es eine politische Richtung gab, die ich für mich als richtig betrachtete, aber ich wäre zu dem Zeitpunkt als Schüler nicht auf die Idee gekommen, mich aktiv politisch zu betätigen. Krieg und Gewalt habe ich schon immer abgelehnt, das kam auch aus dem Elternhaus.

**Sie verweigerten dann auch den Wehrdienst, doch ganz so einfach war das damals nicht.**

Mein Vorteil als guter Schüler war, dass ich mich auf diese Prozedur genauso sorgfältig vorbereitete wie aufs Abitur. Ich hatte mir vorher einige Bücher zum Thema besorgt, klugerweise auch das Buch eines Generals



## ZUR PERSON

Ewald Liene, geboren 1953 in Ostwestfalen, startete nach dem Abitur seine Karriere als Profifußballer. Er absolvierte mehr als 300 Erstliga- und 171 Zweitligaspiele. Mit Borussia Mönchengladbach gewann er 1979 den UEFA-Pokal. Nach seiner Laufbahn als Spieler wechselte er ins Trainerfach. In Deutschland coachte er unter anderem den 1.FC Köln, Hansa Rostock, Hannover 96, 1860 München und den FC St. Pauli, wo er aktuell als Technischer Direktor tätig ist. Zu seinen Stationen im Ausland zählen Panionios Athen, AEK Athen, Olympiakos Piräus und CD Teneriffa.



# »DIE LEUTE HABEN MIR FRÜHER BEIM EINWURF AN DEN HAAREN GEZOGEN, MICH GAMMLER GENANNT.«

aus einer Schriftenreihe der Bundeswehr. Als ich den Herrn zitierte, hätte ich mich auch gleich als Major bewerben können.

**Ihr politisches Engagement führte dazu, dass Sie Mitte 1985 bei den Landtagswahlen in NRW für die Friedensliste kandidierten.**

Mein politisches Engagement wird sehr häufig auf diese Kandidatur reduziert. Dabei war das nur ein halbes Jahr meines Lebens. Die Motivation dahinter war, die Themen der Friedensbewegung auch in einen Wahlkampf zu tragen. Es kamen Leute aus dem gesamten politischen Spektrum zusammen, im Grunde genommen das gleiche Bündnis wie auch in der Friedensbewegung. Krieg oder Frieden – dieses Thema hat uns in den 80er Jahren unglaublich bewegt.

**Ein Atomkrieg war damals eine konkrete Bedrohung.**

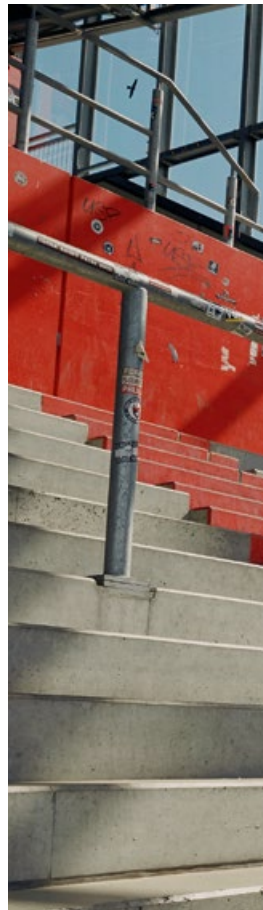
Ja, und ich bin heute noch stolz darauf, dass ich ein Teil dieser weltweiten Friedensbewegung war. Zu verdanken habe ich das allerdings auch meiner Frau. Sie war politisch aktiv in der Gewerkschaftsbewegung, machte Jugendbildungsarbeit. Durch sie habe ich in Mönchengladbach, wo ich damals spielte, eine ganz andere Szene kennengelernt. Ich begegnete zum Beispiel Leuten, die vom Berufsverbot bedroht

waren. Der Radikalen-Erlass war für mich ein Aha-Erlebnis: Ich habe Leute getroffen, die Lehrer oder Postbeamter werden wollten, aber das nicht durften, weil sie in der DKP waren oder in Initiativen mit DKP-Leuten zusammenarbeiteten. Alles, was links und fortschrittlich war, sollte mundtot gemacht werden. Eine Ungerechtigkeit ungeheuerlichen Ausmaßes – und das alles vor dem Hintergrund, dass damals noch überall ehemalige Nazis im Amt saßen oder Beamte waren.

**Mit dieser linkspolitischen Haltung im bezahlten Fußball – war Ihnen klar, was da auf Sie zukommt?**

Das habe ich schnell gemerkt. (lacht) Schon vorher, wenn wir bei Auswärtsspielen im Amateurbereich 20 bis 30 Kilometer von unserem Dorf weg waren. Die Leute dort kannten mich nicht, sahen mich und nannten mich wegen meiner langen Haare einen Gammler. Lächerlich. Diese Typen haben mir beim Einwurf an den Haaren gezogen, eine unglaublich primitive Welt.

**Später als Profi bei Borussia Mönchengladbach stellte Ihr Teamkollege Berti Vogts Sie zu Zeiten des Deutschen Herbsts in eine Reihe mit RAF-Terroristen: Als im Fernsehen ein Beitrag über die Fahndung lief, sagte er: „Ewald, die suchen nach deinen Freunden.“**







Na ja, das war vom Berti nicht so ernst gemeint. Ich war halt eine Reizfigur. Aber: Ich konnte kontern. Als er dann noch sagte, dass er bei der Suche gern dabei sei, antwortete ich sinngemäß: Leute mit deiner Körpergröße werden bei der Polizei aber nicht genommen. Danach hatten wir allerdings irgendwann ein gutes Verhältnis. Leute zu vergackeiern, das gehörte damals im Verein dazu.

### **Ging es bei den Profis anders zu als bei den Amateuren?**

Im Training traten dir die eigenen Leute auf die Knochen, um so zu verhindern, dass du ihnen als junger Neuzugang den Platz wegnehmen könntest. Solche Verhaltensweisen auf dem Feld kannte ich nicht. Fußball war für mich immer eine Ersatzfamilie gewesen. Solidarität und Loyalität waren für mich wichtig, und natürlich Fairness, trotz aller Konkurrenz. Was ich bei den Profis erlebte, war genau das Gegenteil.

### **Welche Ungerechtigkeiten gab es beim Zusammentreffen mit anderen Teams?**

Ich erinnere mich an ein Relegationspiel für den Aufstieg in die Bundesliga gegen 1860 München, 1977 war das. Wir gewannen das Hinspiel in Bielefeld mit 4:0, auswärts wurden wir dann kaputtgetreten – und verloren mit 0:4. Es gab eine ganze Reihe von brutalen und nicht geahndeten Fouls. Ich lag zum Beispiel auf dem Boden, da kam Schorsch Metzger vorbei und trat mir mit voller Absicht auf den Arm, vor den Augen des Linienrichters, der sich wegdrehte. Ich habe einen offenen Brief an den DFB geschrieben, den alle im Verein unterzeichnet haben. Hat aber nichts genutzt, das Entscheidungsspiel haben wir dann ausgerechnet nach einer Roten Karte gegen uns auch verloren.

### **So was wurmt Sie, oder?**

Total. Wenn ich zum Beispiel Filme oder Serien schaue, dann will ich, dass auch dabei meinem Gerechtigkeitsinn Genüge getan wird und das Gute am Ende siegt. Das ist heutzutage bei vielen Serien nicht mehr der Fall: Die Bösewichter wüten bis zum Geht-nichtmehr, die Guten sind wehrlos – das kann ich nicht ertragen. Da bekomme ich Bauchschmerzen.

### **Auch wegen dieses Gerechtigkeitssinns entstand ein besonderes Bild von Ihnen: Sie galten als schwierig.**

Auch, weil ich nicht alles mitgemacht habe. Zum Beispiel wurde irgendwann Thema, dass ich keine Autogramme gab. Ich fühlte mich unwohl damit, empfand das als unehrlich und oberflächlich. Es gab Fernsehberichte, in denen Jugendliche befragt wurden:

„Was haltet ihr davon, dass der Lienen keine Autogramme gibt?“ Die sagten dann: „Der Lienen ist ein Spinner!“ Dann aber kamen sofort andere vor die Kamera und sagten, das würde nicht stimmen, denn der Lienen hätte es ihnen so erklärt: „Er findet das übertrieben. Seine Unterschrift sei nicht mehr wert als die des Bäckers oder des Milchmannes.“

**WM 1978 in Argentinien: Während Amnesty International aufgrund der Militärdiktatur unter General Videla zum Protest gegen das Turnier aufrief, gab es seitens des DFB und von Spielern lediglich Beschwichtigungen. Sie reagierten auf Ihre Weise.**

Ich war total enttäuscht, wie meine Kollegen und der Verband das ignorierten. Ich wollte mit diesem Verhalten nichts zu tun haben. Da war ich rigoros. Eigentlich war das aber genau das Falsche, im Prinzip muss man da reingehen und das System von innen ändern. Und diejenigen Spieler, die dann dahingefahren sind, haben gesagt, sie hätten im Land keine politischen Gefangenen gesehen.

**Warum gehen Sie nicht in das System hinein? Mit 67 Jahren sind Sie immerhin im besten Funktionsalter.**

(überlegt) Ich frage mich: Kann man als Funktionär Dinge verbessern? Oder geht man beim Marsch durch die Institution selbst verloren? Schauen Sie sich die Leute an, die an der Spitze stehen, in der SPD zum Beispiel: Wo sind sie geblieben, all die schönen Ideen? Diese Radikalverweigerung, sich überhaupt nur mit einer Links-Koalition zu beschäftigen, nur damit man nicht

irgendwelche Halbrechten gegen sich aufbringt? Das ist doch abenteuerlich! Solche Entwicklungen haben mich immer davon abgehalten, in Verbänden oder Parteien aktiv zu sein. Die Gefahr, beim Kampf auf der Strecke zu bleiben, ist definitiv gegeben. Letztlich geht es ja nur darum, genug Macht zu besitzen, um die öffentliche Meinung zu beeinflussen. Dafür ändert man dann auch seine eigenen Positionen. Keine klare Kante mehr zeigen, sondern gucken, wie man durchkommt. Doch dafür bin ich nicht zu haben.

**Zeigen auch im Fußball zu wenige Leute klare Kante?**

Unser Fußball ist voller Profiteure, die an Transfers auf illegale Weise mitverdienen. Das Ausmaß an Beraterfirmen und Agenturen, die den Markt kontrollieren und manipulieren, ist obszön, ebenso die Anzahl derer, die sich von ihnen korrumpieren lassen oder eine Beteiligung einfordern. Für mich ist es auch ungeheuerlich, dass ein Vermittler durch einen einzigen Transfer eines Stars ein Mehrfaches von dem verdienen kann, was viele Trainer in einem ganzen Jahr bekommen.

**Sie sagen „unser Fußball“.**

Ja, denn ist es ist unser Fußball, nicht der Fußball von diesen Typen. Ich möchte diese Leute aus dem Fußball raushaben.

**Sie sind Technischer Direktor beim FC St. Pauli, einem Club, der in dieser Hinsicht vieles anders machen möchte.**

Diese Verantwortung spüren wir hier, und wir versuchen, ihr gerecht zu werden. Der Verein ist eine Institution, eher so etwas wie eine NGO, die Sozialarbeit im Kiez unterstützt, sich für Integra-

**»ICH KANN UND WILL  
UNGERECHTIGKEITEN NICHT ERTRAGEN  
UND NICHT AKZEPTIEREN.«**

tion engagiert und saubere Energie fördert. Es gibt zum Glück mittlerweile viele andere Vereine, die auch etwas tun. Da gibt es jetzt fast überall Abteilungen, die sich über die soziale Verantwortung Gedanken machen. Steter Tropfen höhlt den Stein. Man sollte eben nicht nur reden, sondern man muss auch machen.

**Gibt es unter den heutigen Profis noch Rebellen? Wo sind die Individualisten, wie Sie früher einer waren?**

Wir machen in Deutschland ja immer alles ganz gründlich. Dadurch machen wir aber auch viel kaputt. Als wir nach einigen missratenen Turnieren auf die Idee kamen, dass wir die Jugendlichen im Fußball besser ausbilden müssen, haben wir gleich ein sehr gründliches Konzept entwickelt. Mit der Folge, dass hinterher zwar sehr viele taktisch gut ausgebildete, aber mit Persönlichkeitsdefiziten ausgestattete und eher unlustige Leute da rauskamen.

**Ein Zitat von Ihnen lautet: „Wir müssen uns zur Wehr setzen, um das Schöne und Liebenswerte am Fußball zu bewahren. Und wir müssen aufpassen, dass unser Sport nicht seine Wurzeln verliert.“ Besteht noch Hoffnung?**

Auf jeden Fall. Es ist nur noch nicht genug Menschen bewusst, dass wir selbst etwas dafür tun können. Das gilt für den Fußball, aber auch für unsere ganze Gesellschaft. Es gibt viel, das wir verteidigen müssen. Unsere Demokratie, die Natur und unsere Werte – unsere Lebensgrundlagen. Erziehung ist wichtig, unser Schulsystem, denn nur Bildung und Wertevermittlung führen dazu, dass es Menschen gibt, die willens und in der Lage sind, all diese Dinge zu verteidigen. Über den Sport können wir viel tun und vermitteln – deshalb ist es so wichtig, dass wir ihn nicht verlieren, weder den Breiten-



noch den Amateursport und schon gar nicht den Sport in der Schule. Und auch nicht unseren Profifußball als Vorbild. Denn wenn es beim Fußball nur noch um Großinvestoren geht, wenn Millionen und Abermillionen für Gehälter und Provisionen verschleudert werden, dann ist das einfach nicht zu ertragen. Die Wurzeln, das sind die Leute wie du und ich, die einfach gern Fußball spielen, ihn lieben und die einen sauberen Fußball sehen wollen. Ohne Leute wie uns kannst du den Laden dichtmachen.





A portrait of Dirk Hany, a man with short brown hair, a beard, and glasses, smiling. He is wearing a light-colored, long-sleeved chef's jacket over a white shirt and a light-colored tie. He has his arms crossed and is wearing a black watch on his left wrist. The background is a dark blue, textured wall. The name "Dirk" is embroidered on the left chest of his jacket.

**b**

Dirk Hany ist der Shootingstar der Schweizer Barszene. Der amtierende „Barkeeper of the Year“ ist der Erste, der die renommierte Auszeichnung bei den Swiss Bar Awards bereits zum zweiten Mal verliehen bekam. Der 37-Jährige verdiente sich seine Sporen unter anderem in der ehrwürdigen Widder Bar in Zürich, ehe er sich gemeinsam mit einem Kollegen im Oktober 2018 mit der Zürcher „Bar am Wasser“ den Traum vom eigenen Laden erfüllte. Seine dortigen Mitstreiter wurden zum besten Bar-Team 2020 gekürt. Ab Sommer 2021 möchte die „Bar am Wasser“ mit neuer Karte voll auf Regionalität setzen.

DIRK HANY

# MIXMAGIER

»Man kann den Weg zum Pegel auch genießen«

**Dirk Hany, unter deiner „Bar am Wasser“ gibt es einen geheimnisvollen Keller, in dem sechs Töpfe mit Negroni stehen. Was hat es damit auf sich?**

Tatsächlich haben wir unter der Bar ein kleines Labor eingerichtet. Dort stehen zum Beispiel ein Ultraschallgerät, ein Rotationsverdampfer, eine Zentrifuge, ein Sous-Vide-Gerät. Und dort produzieren wir auch einen Negroni im Solera-Verfahren.

**Wie funktioniert das?**

Wir arbeiten mit großen Tontöpfen, in denen sich verschiedene Gins, natürlich Campari, sechs verschiedene Wermuts und ein wenig Sherry befinden. In jedem Topf kommen dann unterschiedliche Botanicals. Topf Nummer 1 ist ein Tee- und Gewürztopf, Nummer 2 ein Wurzeltopf, Nummer 3 eher ein Zitrustopf und so weiter. Wenn die Mischung genug durchgezogen ist, nehmen wir jeweils die Hälfte und mischen sie in zwei weitere Töpfe. So altert unser Haus-Negroni immer weiter und ändert mit der Zeit und je nach Saison den Geschmack.

**Was macht einen guten Negroni aus?**

Die richtige Balance aus Gin, Wermut und Campari – oder man nimmt statt Campari einen anderen Bitter. Klassisch wären gleiche Teile aus den drei Komponenten. Bei einem floralen Gin zum Beispiel kann man aber mit dem Gin-Anteil etwas runtergehen, dafür mehr Campari nehmen. Bei einem sehr starken Gin geht man mit dem Wermut etwas höher, bei einem bitteren Gin mit dem Campari etwas runter.

**„Die Balance muss stimmen“ – gilt das nur für Negroni oder ist es eine Grundregel für alle Drinks?**

Letzteres. Ein Drink sollte immer ausbalanciert sein. Ich bin kein Fan von Drinks, bei denen ein Geschmack dominiert. Säure, Süße und Alkoholgehalt müssen abgestimmt sein. Seien wir ehrlich: Wer mag schon puren Alkohol? Ich kenne keinen, der einfach einen Shot runterhaut und sagt: So lecker, da nehm ich noch einen! Man sieht ja schon an den verzerrten Gesichtern, dass man Shots nicht zum Genuss

## YUZU-JITO

3cl Havana Club Anejo 3 Anos	2Tl weisser Zucker
3cl Yuzu-Sake	10 Minzeblätter
2cl frischer Limettensaft	6cl Gingerbeer

Minze, Zucker und Limettensaft in ein Longdrink Glas geben. Mit etwas Gingerbeer leicht anmörsern. Das Glas mit Crushed Ice auffüllen, Rum und Yuzu Sake hinzugeben und gut rühren. Mit dem restlichen Gingerbeer auffüllen und nochmals leicht umrühren.

trinkt. Ich trinke für den Genuss, und so sollte es auch sein.

### **In deiner Bar darf man aber trotzdem Shots bestellen?**

Nein, bei uns gibt es keine Shots! Wir sind sehr strikt dagegen. Wenn einer sagt, er will unbedingt einen Tequila runterhauen, dann stellen wir ihm einen schönen Tumbler hin, geben ihm Eis dazu – was er dann letztlich mit dem Tequila macht, ist uns egal. Aber bei uns merken die Gäste, dass auch geschmeidig getrunken werden kann: Man muss nicht einfach Shots weghauen, um sich schnellstmöglich auf den Pegel zu bringen. Man kann den Weg zum Pegel auch genießen – dauert nur ein bisschen länger. (lacht)

### **Siehst du den Trend weg von zu süßen Drinks und hin zu herberen Kreationen?**

Kann man so sagen. Andererseits: Wenn man die klassischen Drinks aus den 30er bis 60er Jahren anschaut, sind die extrem süß, die mussten wir alle anpassen. Die Hochphase der Tropical-Drinks, die vor einigen Jahren beliebt waren, ist wohl vorbei, wenngleich ich einen guten Cosmopolitan selbst gerne trinke – er darf einfach keinen Zucker enthalten. Da ist dann Vodka, Zitrus, Cranberry drin, und fertig. Das Verlangen nach ausgewogenen Cocktails wächst sicherlich, man trinkt nicht mehr die süßen Piña Coladas.



HENRIK NIELSEN

### **Siehst du aktuell ein Rum-Revival kommen?**

Durchaus. Das Problem ist: Es gibt noch kein Gesetz, das die Rumherstellung und damit die Qualität regelt. Lediglich Kuba hat Vorschriften, was die Zutaten und das Mindestalter angeht, damit die Spirituose Rum heißen darf. In anderen Ländern fehlt das, und so lange das nicht der Fall ist, wird Rum nicht das Revival feiern, das er verdient.

### **Hofft man als Barkeeper also auf das Ende des Gin-Booms und darauf, dass etwa der Rum mehr geschätzt wird?**

In der Schweiz stagniert Gin inzwischen. Es kommen nicht mehr ganz so viele Gins auf den Markt wie noch vor ein paar Jahren. Interessanter werden die Filler, also: Was gebe ich zu meinem Gin

dazu? Über ein Rum-Revival würde ich mich sehr freuen. Meiner Meinung nach hat Rum einen Status wie Whisky verdient. Nicht unbedingt im Cocktail, sondern pur. Rum ist eine sehr spannende Spirituose, es gibt wunderbare Rums aus der ganzen Welt – Australien, Südafrika, Mexiko, USA, Deutschland, Schweiz...

### **Bräuchte Rum die Standardisierung, um zum Whisky aufzuschließen, ?**

Auf jeden Fall. Relativ neu ist in Europa die Regelung, dass man den zugefügten Zucker deklarieren muss. Ich habe kürzlich mit einem Importeur gesprochen, der Angst davor hat, jetzt plötzlich 43 Gramm Zucker auf der Flasche deklarieren zu müssen. Da könnte die Rum-Industrie in Bewegung kommen: Wenn man den hohen Zuckergehalt auf dem Etikett sieht, überlegt man sich doch zweimal, ob man zu dieser Flasche greift.

### **Nimm uns nochmal mit in dein Labor: Was ist da dein aktuelles Lieblingsgerät?**

Ich bin ein großer Fan von Ultraschall. Das ist aktuell mein Lieblings-Spielzeug – obwohl natürlich der Rotationsverdampfer auch genial aussieht.

### **Was machst du damit?**

Ultraschall kennt man aus der Küche, wo man diese Technik verwendet, um die Fleischfasern weicher zu machen und das Fleisch künstlich altern zu lassen. Dasselbe geschieht bei der Spirituose: Man kann einen Gin oder Wodka reifen, indem man ein Stück Holz hinzufügt. Durch den Ultraschall werden Tannine, Farbe und Geschmack aus dem Holz gelöst und emulgieren direkt mit der Flüssigkeit. Aus Zitruschalen kann man das reine Öl ohne Saft extrahieren. Die Emulgation ist viel effektiver, als lediglich etwas auf den Drink zu spritzen, wo man dann nur die ersten ein, zwei Schlucke etwas davon hat. Die Hexenküche im Keller ist aber noch nicht so bekannt, das geht gerade erst los.

Wir wollen oben mitspielen. Da muss man etwas Besonderes bieten und auch mal etwas riskieren.

### **Stichwort oben mitspielen: Vermisst du ein Bewertungssystem für Bars, wie es die Michelin-Sterne für Restaurants sind?**

So etwas wäre mein Traum! Meine Vision mit der „Bar am Wasser“ ist es, die erste Bar zu sein, die einen Michelin-Stern gewinnt.



 **DICK**  
Traditionsmarke der Profis



**TYPISCH F. DICK!**  
Messer – so individuell wie  
der Mensch

Finden Sie einen Händler  
in Ihrer Nähe:  
[www.dick.de/haendler](http://www.dick.de/haendler)

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

Messer . Werkzeuge  
Wetzstähle . Schleifmaschinen



# DRAUSSEN TRINKEN

Drunten trinken kann jeder – und draußen ist es aktuell sowieso sicherer. Wir haben geeignete **OUTDOOR-GADGETS** ausgewählt.



## HOLZ-FLACHMANN 'DER BERG RUFT'

Auch wenn es draußen kalt ist, hält dich dieser Flachmann warm. Und das ganz persönlich: Die vornehme Holzvertäfelung um den Edelstahlkern kann mittels Gravur frei individualisiert werden.

[pixel-studio.org](http://pixel-studio.org) | € 23

## GADGY BIRSÄULE 3,6 L

Die nächste Gartenparty kommt bestimmt: Mit seinen 53cm Höhe ist dieser Bierspender ein echter Hingucker – und Wegtrinker. Er spendet 2,5 Liter Hopfenstoff, die von der 1,1 Liter großen Eiskühlung auf idealer Trinktemperatur gehalten werden.

Nimmt auch Wein oder zur Not auch Nicht-Alkoholisches auf.

[gadgy.com](http://gadgy.com) | € 35



## SILBERTHAL WEINKÜHLER MANSCHETTE

Entspanntes Picknick mit der Angebeteten, aber der Weißwein zu warm? Nicht mit der Weinkühler-Manschette von Silberthal, die dank ihrer elastischen Gummibänder jede Flasche fest umschließt und für gut zwei Stunden kühl hält.

[silberthal.net](http://silberthal.net) | € 17



## DURALEX BISTROGLAS

Mit dem extrem robusten Klassiker aus La Chapelle-Saint-Mesmin am Rand von Orléans nimmst du jeden Drink mit auf Wanderschaft. Das bruchfesteste Temperglas ist sogar hitzebeständig, kann also von Old Fashioned bis Grog alles.

[durablex.com](http://durablex.com) | € 2,20/Stk.



# KANN DAS SCHMECKEN?

Mit jeder buddy-Ausgabe gießen wir ein neues Experiment ein: Böse Zungen behaupten, den **Unicum** hole man immer nur dann aus der hinteren Ecke des Giftschranks, wenn es für die Gäste Zeit wird zu gehen. Wir kosteten trotzdem und meinen: Die Ungarn wissen schon, was sie da tun.

Ihr Nationalgetränk, seit 1790 mit unverändertem Rezept hergestellt, ist ein feiner Kräuterlikör, der jeden Jägermeister in die Flucht schlägt. Unmöglich, alle der über 40 Kräuter herauszuschmecken: Dunkle Aromen dominieren, wir schmecken Lakritz, und im langen Abgang kommt wunderbare Süße nach.

Im Bedarfsfall echte Medizin!

b *Liebling***BAYOU  
FEELING**

Unsere kleine Barkeeper-Ausbildung.  
Diesmal im Glas:  
der New-Orleans-Klassiker **SAZERAC**.

Als klassischer Cocktail mit Bitter-Beigabe ist der Sazerac eng mit dem bekannteren Old Fashioned verwandt. Wie dieser besteht er aus etwas Hochprozentigem, Zucker, Wasser und einem Bitter. Als besonderes Leckerli tritt beim Sazerac, der Ende des 19. Jahrhunderts in der Sazerac-Bar in New Orleans entstand, jedoch der Absinth hinzu, mit dem das Glas vor dem Eingießen benetzt wird.

b **SAZERAC**

**WAS DU BRAUCHST:**  
1/2 Teelöffel Absinth  
60ml Rye-Whisky  
1 Teelöffel Zuckersirup  
Peychaud's Bitters  
1 Zitronenzeste

**WIE ES GEHT:**

Den Absinth in ein gekühltes Old-Fashioned-Glas geben. Das Glas rotieren, um den Rand mit Absinth zu benetzen, den überbleibenden Absinth abgießen. Whisky, Sirup und ein paar Spritzer Bitter mit Eis in ein Rührglas geben, rühren und ins vorbereitete Absinth-Glas abseihen. Zitronenzeste über dem Drink knicken und den Glasrand mit ihr abstreichen. Enjoy!



# PERUANISCH LECKER

Wer bei Alkohol mit Tradition nur an Europa oder Nordamerika denkt, hat **PISCO** vergessen.



Das Destillat aus Traubenmost wird sowohl von Peru als auch Chile als Nationalgetränk beansprucht. Der **Queirolo Pisco Quebranta** ist mit seiner klaren Struktur ein besonders eleganter Vertreter seiner Zunft und die perfekte Basis für einen leckeren Pisco Sour. Er stammt von der peruanischen Bodega Santiago Queirolo, die bereits seit 1877 hochwertige Spirituosen herstellt. Der exklusive Queirolo Pisco Quebranta basiert zu 100 Prozent auf der gleichnamigen Rebsorte aus den eigenen Weinbergen. Geschmack und Aroma sind von fruchtigen Noten geprägt, die an Banane und Feigen oder Datteln denken lassen, dazu ein Hauch Rosine. Nachschenken bitte!



## QUEIROLO PISCO QUEBRANTA

Abfüller: Bodega Santiago Queirolo  
Alkohol: 42,5% | € 20  
santiagoqueirolo.com

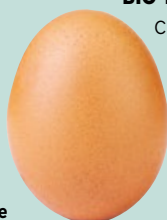
## MACH DEN PISCO ZUM SOUR



### MONIN WEISSER ROHRZUCKER

Der Gourmet-Sirup des Traditionsherstellers Monin eignet sich nicht nur perfekt für Pisco Sour, sondern macht sich auch im Old Fashioned oder Sazerac gut.

€ 3,50 | monin-sirup.de



### BIO-EI

Circa 30 Cent vom Bio-Bauern deiner Wahl. Für den Pisco Sour das Eiweiß trennen und mit den übrigen Zutaten gut mixen.



### HITCKOCK LIMETTE PUR

Sollten einmal keine frischen Limetten zur Hand sein, dann ist der Limettensaft von Hitchcock in der praktischen 0,2l-Flasche ein absolut gleichrangiger Ersatz.

€ 3,50 | hitchcock.de



# Wachmacher. Ohne weißes Pulver.

*Frisch aufgebrühter Bio-Eistee mit Zutaten aus fairem Handel.  
Ohne Zucker oder Süßstoffe.*



Jede Flasche finanziert, zusätzlich zum fairen Handel, den gemeinnützigen  
Lemonaid & ChariTea e.V. und damit soziale Projekte in den Anbauländern.  
Mehr Infos auf [charitea.com](http://charitea.com)

ChariTea<sup>®</sup>



**b****ZUR PERSON**

Benjamin „Benson“ Pozgai ist zweifacher und aktuell amtierender deutscher Röstmeister (2016 und 2019; 2020 fand pandemiebedingt keine Veranstaltung statt). Bei der Röstweltmeisterschaft 2017 belegte er den dritten Platz. Der 43-jährige Kaffee-Experte ist in Baden-Württemberg aufgewachsen, tourte in den 90er und 00er Jahren mit zwei Bands durch die Republik und lebt mit Frau und zwei Kindern in Köln, wo er unter dem Namen „Benson Badass Coffee“ seinen Kaffee vertreibt – zunächst nur via Onlineshop, seit Oktober 2020 auch im eigenen Store.

# ROCK

BENJAMIN  
»BENSON«  
POZSGAI

# 'N'ROAST

»Du kannst aus Scheiße  
kein Gold machen«

**Benson, aktuell bist du Deutscher Röstmeister – vorher warst du Gitarrist einer Hardcore-Band. Wie kommt man vom einen zum anderen?**

Ich habe tatsächlich zeitweilig von der Musik gelebt. Mit meiner ersten Band standen wir um die Jahrtausendwende kurz vor dem Durchbruch, das ging dann aber leider auseinander. Im Nachhinein würde ich sagen: Wir hätten da noch länger dranbleiben müssen. Aber hätte, hätte, Fahrradkette. Ich habe mich dann mit einem Job im Möbelladen durchgeschlagen, bin mit meiner Hardcore-Band durchs Land gezogen und habe mich wohl sehr studentisch ernährt. (lacht) Es war klar, dass es so nicht ewig weitergehen konnte. Kaffee hat mich schon immer interessiert: riecht gut, ist komplex, macht Spaß, es steht ein Lifestyle dahinter. Also bin ich eines Tages zu einer Rösterei in Köln marschiert und habe gesagt: Hallo, ich bin Benjamin, kann ich bei euch Rösten lernen? Klingt blöd, war aber so. (lacht)

**Eine zertifizierte Röster-Ausbildung gibt es bis heute nicht.**

Genau. Deshalb hatte ich auch immer das Gefühl, dass das noch besser geht. Die Kollegin, die mich angelernt hat, wurde von ihrer Kollegin angelernt, und die wiederum von ihrer Kollegin... Da wir ausschließlich mit Bio-zertifiziertem Rohkaffee gearbeitet haben, war das auch nicht immer die Spitzenklasse.

**In Deutschland setzen wir „Bio“ oft mit Qualität gleich. Das stimmt also nicht?**

Bio und Qualität schließen sich überhaupt nicht aus. Es gibt auch Bio-Kaffees, die ich super finde. Die sind aber nicht super, weil sie bio sind, sondern weil sie von Menschen mit viel Know-how im Anbaugebiet produziert werden.

**Aus welchem Land stammt derzeit der spannendste Rohkaffee?**

Das kann man so pauschal nicht sagen. Als Faustformel gilt: Je höher Kaffee angebaut wird, desto langsamer wächst er und desto komplexer wird der



LIOBA NEUENDORF

## SO GELINGT DER GUTE KAFFEE

### BENSON BLEND ESPRESSO

70% Brazil Arabica, 30% India Arabica

### IN DER FRENCH PRESS

30 g (grob gemahlen) auf 500 ml Wasser  
4 Minuten ziehen lassen, dann Stempel sanft  
runter drücken, fertig.

### ALS AMERICANO

12 g im doppelten Siebträger in 40 Sekunden  
auf ca. 100 ml ziehen.

### ALS ESPRESSO

18,5 g im doppelten Siebträger, 2 Sekunden  
Preinfusion, dann in 25–30 Sekunden auf  
45 ml ziehen.

### ALS CAPPUCCINO

Siehe Espresso, dann einen (Single-)  
Espresso mit geschäumter Milch bis  
150 ml aufgießen.

Kaffee. So hatte etwa Brasilien in der Szene aufgrund der Produktionsmenge und des niedrigen Anbaus lange Zeit nicht den besten Ruf. Daher kommt auch der schlechte Ruf von Robusta-Bohnen, die noch tiefer und noch schneller angebaut werden können. Brasilien hat eine faszinierende Kaffeekultur. Ein Drittel des produzierten Kaffees bleibt immer im Land, dort saufen sie selbst unglaublich viel. (lacht) Man experimentiert dort seit einigen Jahren auch mit neuen funky Aufbereitungsmethoden.

### Wie sehen die aus?

Anaerobe Fermentation, bei der unter Ausschluss von Sauerstoff kontrolliert fermentiert wird, oder Mazeration, ähnlich wie bei Gin. Das wird

inzwischen auch wissenschaftlich betrieben, da passiert unglaublich viel.

### Wie kommt das in der Tasse an?

Beim „Cupping“, also dem Verkosten, gibt es „Cupping Scores“ von maximal 100 Punkten – das wäre der astronomisch geilste Kaffee aller Zeiten. Das gibt es also nie. Specialty Coffee fängt bei 83 oder 84 Punkten an, alles um die 90 Punkte ist schon herausragend. So ein Kaffee ist dann sehr sauber in der Tasse, aber auch mega komplex, es gibt spannende Aromen zu entdecken. Rohkaffee wird nach dem Potenzial, das er fürs Rösten mitbringt, bewertet und bezahlt. Ein Kaffee aus Brasilien, der eigentlich nur 83 Punkte hätte, kann nach einer gelungenen Fermentation dann durchaus auf 88 Punkte kommen. Das ist also der totale Aroma-Booster.

### Das Herkunftsland des Kaffees ist gar nicht so wichtig?

Der einzelne Bauer ist entscheidend – ob er Bock hat, ob er motiviert ist, wie seine work ethic aussieht. Wie bei jedem Thema gibt es auch hier Nerds – und das ist sehr spannend. Wir sollten auf jeden Fall davon wegkommen, Kaffeegeschmack

# »DEN ERSTEN SCHLUCK SOLLTE MAN PUR NEHMEN.«

nach Ländern zu sortieren. Klassische Länderprofile sind wirklich vorbei.

## **Was macht für dich einen gut gerösteten Kaffee aus?**

Gut gerösteter Kaffee schlägt eine Brücke zu dem, was sich der Bauer beim Anbau gedacht hat. Im besten Fall schmeckt man Terroir, Lage, Varietät, also den spezifischen Charakter des Kaffees. Ein guter Filterkaffee sollte beispielsweise komplex sein, geschmacklich etwas zu entdecken geben.

## **Das klingt noch sehr abstrakt.**

Der deutsche Kaffeetrinker mag es gefühlt immer noch kräftig. Viele sind es gewohnt, Milch und Zucker reinzuballern. Eine helle oder mittlere Röstung, die Säuren und blumige Noten mitbringt, schmeckt mit Milch und Zucker nicht unbedingt besser, eine dunkle, kräftige, tendenziell bittere Röstung verträgt das.

## **Du bist also Purist und sagst: Man muss Kaffee ohne Milch und Zucker trinken?**

Ja, den ersten Schluck sollte man pur nehmen. Du schmeißt ja im Restaurant auch nicht erst mal Salz und Pfeffer aufs Essen, bevor du einen Happen genommen hast. Ich röste keinen Kaffee dahin, dass er mit Milch und Zucker besser schmeckt.

## **Bevorzugst du eine bestimmte Zubereitungsart, oder stehen etwa Filter, Siebträger und French Press gleichberechtigt nebeneinander?**

Es gibt unterschiedliche Wege zum Ziel. Letztlich ist das alles Kaffee und zeigt, was Kaffee alles kann. Schwierig finde ich nur sehr helle Espresso, weil die dem Barista großes Know-how abverlangen. Da wurden jahrelang zu helle Kaffees zu kurz gezogen, was in einer sehr unangenehmen Säure resultierte. Das wurde dann aber verkauft mit: Der muss so schmecken! Und ich dachte nur: Nein, muss er nicht! (lacht)

## **Geht der Trend wieder weg von den hellen Espresso?**

Der Rohkaffee gibt immer vor, wie man ihn rösten sollte. Wenn ich einen teuren Rohkaffee

mit sehr schönen Johannisbeer- und Vanillenoten habe, würde ich zum Beispiel immer versuchen, diese mithilfe einer hellen Röstung hervorzuheben, bei der ich die in diesem Fall qualitativ hochwertige Säure betonen möchte. Es gibt aber auch Kaffees, die das nicht haben oder sogar Defekte aufweisen. Daher kommt bestimmt der klassische Trend, sehr dunkel zu rösten: Die Rohkaffees waren einfach nicht gut. Über die fiesen Defekte musste quasi drübergeröstet werden, dann schmeckte er wenigstens mit Milch und Zucker.

## **Auch eine Frage des Preises?**

Wenn man sieht, was heute 500 Gramm Kaffee im Supermarkt kosten, kann das einfach kein geiler Rohkaffee sein. Zu hell rösten ist aber auch nicht die Lösung. Der Kaffee ist dann oft unterentwickelt und hat eine fiese Säure. Mit einer anständigen Röstung entwickelt man im Kaffee auch Süße, die die anderen Geschmacksnoten boostet. Das wird dann super ausgewogen, rund und lecker. Und du denkst: Schade, schon leer?

## **Wie groß ist der jeweilige Anteil von Rohkaffee und Röstung am Kaffeergebnis?**

Du kannst aus Scheiße kein Gold machen. Wenn der Rohkaffee schon schlecht ist, geht es in der Röstung nur noch um Schadensbegrenzung. Umgekehrte Beispiele gibt es aber auch. Wenn du super Kaffee zu lange röstest, ist von der Qualität am Ende nichts mehr übrig.

## **Welchen Tipp hast du für Einsteiger, um sich im Kaffee-Dschungel zurechtzufinden?**

Am besten fragt man kompetente Rösterkollegen vor Ort, die nach dem jeweiligen Geschmack beraten können. Es bringt jedenfalls nichts, im Supermarkt die Frau an der Kasse zu fragen, ob der Kaffee von Tchibo magenfreundlich ist oder nicht. Das ist nicht ihr Job und interessiert sie überhaupt nicht. (lacht)







# FRAG BUDDY



Ein Thema – ein Expertengespräch.  
Wir helfen weiter, wo es Probleme gibt.  
Diesmal: Lampenfieber. Wir sprechen  
über die verflixte Angst vorm öffentlichen  
Versagen mit dem Autor Nils Zeizinger.

## Nils, was ist das grundsätzliche Problem mit Lampenfieber?

Lampenfieber ist eigentlich ein sehr  
gewöhnliches Gefühl, auch wenn man  
es als außergewöhnlich erlebt. Acht  
von zehn Menschen fürchten sich vor  
Situationen, in denen es heißt: „All Eyes  
On Me“. Übrigens gilt das auch für  
die Profis und die richtig harten Kerle.  
Nehmen wir den „Godfather Of Heavy  
Metal“, Ozzy Osbourne. Trotz 50 Jahren  
Bühnenerfahrung gesteht er in  
seiner Autobiografie: „Zu sagen, dass  
ich Nervenflattern vor einer Show habe,  
ist genauso wie zu sagen, dass es  
nur ein bisschen wehtut, wenn man  
von einer Atombombe getroffen wird.“  
Paul McCartney hätte in den Anfangs-  
tagen bei den Beatles fast hingeschmis-  
sen, weil er vor Gigs regelmäßig mit  
den Nerven am Ende war. Johnny  
Cash, Eddie Van Halen, Noel Gallag-  
her, Robbie Williams, Michael Jackson  
– die Liste mit Stars, die sich öffentlich  
zu ihrem Lampenfieber bekannt  
haben, ließe sich endlos fortsetzen.

## Was rätst du in dem Fall?

Um Lampenfieber zu senken, musst

man die richtige Medizin finden.  
Hier gibt es kein universelles Heilmittel,  
aber viele Optionen. Eine Möglichkeit:  
Dampf ablassen und locker machen!

## Was passiert mit dem Körper, wenn sich Stress aufbaut?

Im Stressmodus schüttet der Körper  
Adrenalin aus, der Blutdruck steigt, die  
großen Muskelgruppen werden stärker  
durchblutet, der Herzschlag und die  
Atmung beschleunigt. Das Adrenalin  
regt auch den Fettabbau an, um Energie  
bereitzustellen. Der Körper ist bereit –  
und das ist gut so! Doch zu viel  
des Stresshormons verspannt und verkrampt  
die Muskeln. Dagegen kann man  
zum Beispiel auf der Stelle laufen,  
Kniebeugen, Liegestütze oder Hampel-  
männer machen. Denn jeder Muskelein-  
satz baut Adrenalin ab.

## Welche Alternativen gibt es noch?

Atemübungen sind ein bewährtes  
Mittel: Langsam einige tiefe Atemzüge  
machen und die Anspannung aus dem  
Körper prusten. Die Hand auf den  
Bauch legen, um sicherzugehen, dass  
sich dieser hebt und senkt. Denn Ent-  
spannung tritt nur ein, wenn man tief  
in den Bauch atmet. Man sollte die  
Luft nach dem Einatmen immer für  
einen Moment anhalten.

## Und was kann man im Vorfeld tun, um nicht in diese Stressfalle zu tappen?

Rituale sind eine wirksame Strategie  
gegen Lampenfieber. Indem man auf  
Gewohnheiten und Abläufe setzt, die  
man vor jedem Auftritt routinemäßig  
abspult. Ganz profane Dinge: immer  
Spaghetti essen, immer die gleichen  
Socken tragen. Das gibt einem Sicher-  
heit und das Gefühl: „Heute ist es nicht  
anders als sonst. Es hat immer ge-  
klappt, deshalb klappt es auch heute.“



## MEHR ZUM THEMA:

Findet sich in Nils  
Zeizingers Buch  
„On Stage. Wie du  
jede Rede rockst –  
von der Präsentation  
zur Performance“.  
Hier gibt es weitere  
Tipps & Tricks, die  
Lampenfieber  
vorbeugen.

# SNEAKERTRENDS 21

Die solide Basis für dein stylisches Outfit bilden deine Schuhe. Die folgenden Trendstücke beweisen erneut, dass Sneaker viel mehr sind als glorifizierte Sportschuhe. Ob klobig oder klassisch, casual oder chic, diese Schuhe passen garantiert zu deinem persönlichen Stil – und können auch nachhaltig sein.

## 1. ALL WHITE

Echte Hingucker sind vor allem minimalistische Sneaker in strahlendem Weiß, die gerade deshalb auffallen.



**PAUL SNEAKER**

Schuh von Vagabond aus weißem Kuhleder mit weißer Gummisohle und hohem Tragekomfort.

€ 110 | [vagabond.com](http://vagabond.com)



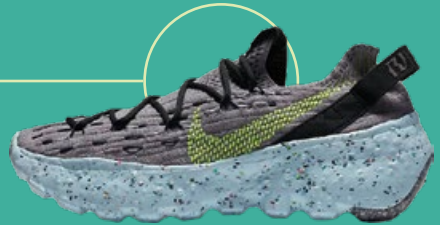
**SK8-HI**

Hi-top-Variante zum Schnüren mit Fersenpolsterung und verstärkten Zehenkappen von Vans.

€ 85 | [vans.de](http://vans.de)

## 2. CHUNKY

Mit ihrer klobigen Sohle sind diese Trendschuhe das Gegenteil von minimalistisch und damit maximal stylisch.



**SPACE HIPPIE 04**

Nicht nur der leichteste Schuh der Kollektion, sondern auch der mit dem geringsten CO<sub>2</sub>-Fußabdruck.

€ 140 | [nike.com](http://nike.com)



**VAPOR**

Ein klassischer 90s Turnschuh von CAT Footwear neuinterpretiert als futuristischer Statement-Schuh.

€ 110 | [catfootwear.com](http://catfootwear.com)



## 4. RETRO STYLE

Schuster bleib bei deinen Leisten:  
Diese unumstrittenen Klassiker wissen nach wie vor zu begeistern.



### SUPERSTAR

Der einstige Basketballschuh und legendäre Streetwear-Favorit punktet mit minimalistischem Design.

€ 120 | [adidas.com](https://www.adidas.com)



### MADE IN US 990V5

Dieses zeitlose New Balance Modell funktioniert beim Joggen und zum Ausgehen gleichermaßen.

€ 200 | [newbalance.com](https://www.newbalance.com)



### BLAZER MID '77 VINTAGE

Back to the 70s: mit zeitgemäßem Design und verbesserten Komfort auch noch heute unschlagbar.

€ 100 | [nike.com](https://www.nike.com)

## 4. NACHHALTIG

Sneaker für den nachhaltigen, ökologisch bewussten und modischen Mann müssen nicht teuer sein.



### MEN'S TREE DASHERS

Neu gedachter High-Performance-Laufschuh aus natürlichen Materialien von Allbirds.

€ 135 | [allbirds.eu](https://www.allbirds.eu)



### V-10 LEATHER

In Brasilien aus lokalen Materialien und recycelten Plastikflaschen hergestellter Schuh von Veja.

€ 126 | [veja-store.com](https://www.veja-store.com)



### FAIR SNEAKER HIRO II

Aus Bio-Baumwolle, Naturkautschuk und Kokosfaser hergestellter High-Top-Sneaker von Ethletic.

€ 100 | [shop.ethletic.com](https://www.shop.ethletic.com)

# BETWEEN SEASONS

Genauso wenig wie die Welt nur schwarz und weiß ist, ist sie nur kalt und warm.

Gerade im Frühling liegt die Wahrheit oft in der Mitte. Statt nassgeschwitzigt im Wollmantel oder mit harten Nippeln im V-Neck-Shirt geht ihr am besten mit der passenden Übergangsjacke aus dem Haus. Hier eine Auswahl unserer Favoriten.



**LEVI'S  
TRUCKER JACKET**  
€ 120 | [levi.com](http://levi.com)

## DENIM

Jeansjacken sind die Klassiker – mit jedem Outfit kombinierbar für maximale Coolness und somit ein Must-Have für laue Sommerabende.



**IRIEDAILY  
RESULANER THROWOVER**  
€ 100 | [iriedaily.de](http://iriedaily.de)

## SPORT

Reinschlüpfen und wohlfühlen: Ein sportlicher Windbreaker ist der perfekte Begleiter, um möglichst lässig dem noch kühlen Wind zu trotzen.



**LANGERCHEN  
PARKA WILLISTON**  
€ 229 | [langerchen.com](http://langerchen.com)

## RAIN

Angesagte Rainwear überzeugt neben ihrem cleanen und zeitlosen Design vor allem bei unbeständigem Wetter mit vielen funktionalen Features.



**SCOTCH & SODA  
BOMBERJACKE**  
€ 160 | [scotch-soda.com](http://scotch-soda.com)

## BOMBER

Inspiziert durch die Fliegerjacke ist die Bomberjacke mit gerippten Bündchen auch im Frühjahr der Modetrend Nummer eins.

**WEITERE**



**MARC O'POLO CASUAL**

Overshirt in hochwertiger Denim-Qualität, nachhaltig produziert mit abgerundetem Saum.  
 €140 | [marc-o-polo.com](http://marc-o-polo.com)



**ANERKJENDT**

Akhauro Wool Overshirt mit aufgesetzten Kontrasttaschen in skandinavischem Design.  
 €80 | [anerkjendt.com](http://anerkjendt.com)



**RIVER ISLAND**

Stone Long Sleeve Jacket mit auffälliger Button-Down Knopfleiste und Logopatch.  
 €65 | [riverisland.de](http://riverisland.de)



**TRENDTHEMA: OVERSHIRT**

Ist es ein Hemd? Ist es eine Jacke? Nein, es ist das Overshirt! Der angesagte Modetrend für die Zeit zwischen Winter und Frühling hält ähnlich wie die Übergangsjacke angenehm warm, während es draußen noch leicht fröstelt.

Äußerlich ist das Overshirt kaum vom klassischen Herrenhemd zu unterscheiden. So lässt es sich etwa offen mit T-Shirt oder auch über einem Hoodie tragen.

Ein moderner Look für jeden Anlass.



**ZARA - KARIERTES OVERSHIRT MIT WOLLE**

Relaxed-Fit-Overshirt aus Wollmischgewebe. Klassische Elemente: Umlegekragen, Knopfleiste, aufgesetzte Pattentaschen an der Brust.

€60 | [zara.com](http://zara.com)





1



2

## GOLD DIGGER

In diesem Jahr darf es etwas üppiger ausfallen. Die stets elegante Farbkombination aus Schwarz und Gold kommt zurück ans Handgelenk.

### 1 HUGO BOSS - CHRONOGRAPH SKYMASTER - 58093769

Dieser wasserdichte Chronograph mit Datumsfunktion aus grau beschichtetem Edelstahl von BOSS wird an einem maskulinen Mesh-Armband getragen. Der Sonnenstrahleneffekt und die Details des Ziffernblatts in Orangegold-Optik setzen elegante Kontraste.

€399 | [hugoboss.com](http://hugoboss.com)

### 2 CLUSE - VIGOUREUX

Die Vigoureux bringt Sport und Style zusammen. Mit dunkelgrauem Edelstahlarmband und -gehäuse ist sie minimalistisch aber auffällig, maskulin und fesch. Die luxuriöse Sportuhr wird von einem Miyota Quarzwerk angetrieben und ist bis 5 bar wasserdicht.

€160 | [cluse.com](http://cluse.com)



3



4

### 3 DIESEL - ANADIGI

Diese imposante Mega Chief-Armbanduhr von Diesel verfügt über ein schwarzes 51-mm-Ziffernblatt mit Sonnenschliff und Stabindizes und ein Analog-Digital-Uhrwerk – wasserdicht bis 10 bar. Das schwarze Armband besteht aus Nylon und Silikon.

€279 | [diesel.com](http://diesel.com)

### 4 NIXON - STAPLE UHR

Durch ihr individualisierbares Display und den schmalen Rahmen könnte die Staple Uhr von Nixon stylisher nicht sein. Durch Anteile aus Meeresplastik besticht sie auch in puncto Umweltfreundlichkeit.

€100 | [nixon.com](http://nixon.com)



5



6

### 5 RADO - TRUE SQUARE UNDIGITAL

Nicht nur das charakteristische Design des japanischen Duos YOY, sondern auch ihr analoges Update macht die True Square Digital von Rado zur perfekten Wahl für „undigitale“ Puristen.

€2.320 | [rado.com](http://rado.com)

### 6 SEIKO - SOLAR CHRONOGRAPH „MACCHINA SPORTIVA“ SSC804P1

Dieser zuverlässige Herrenchronograph vereint hohen Tragekomfort mit raffiniertem Design. Zusammen mit dem robusten Gehäuse macht er dadurch beim Sport eine ebenso gute Figur wie in der Freizeit.

€439 | [seiko.de](http://seiko.de)

# PROBE HÖREN

ZU HAUSE!

## BLAUES WUNDER

Darf es etwas ausgefallener sein? Als sportlicher Eye-Catcher sind besonders blaue Uhren in den letzten Jahren stark im Kommen.



### 7 HUBLOT - CLASSIC FUSION ORLINSKI BLUE CERAMIC

Die schweizer Institution erschafft zusammen mit dem renommierten Künstler Richard Orłinski eine makellose Symbiose von Funktionalität, Architektur und Design.

€13.400 | [hublot.com](http://hublot.com)



### 8 JUNKERS - 9.07.01.01.M 38MM SERIE 100 JAHRE BAUHAUS

Diese Jubiläumsuhr verbindet die Bauhaus-Philosophie mit Junkers' hohen Qualitätsansprüchen. Das blaue Ziffernblatt ist dabei ein besonders imposanter Blickfang.

€1.170 | [montblanc.com](http://montblanc.com)



Wir können Ihnen viel darüber erzählen wie unsere Kabel, die Primare-Elektronik oder Audiovector-Lautsprecher klingen. Entscheidend ist am Ende ihr ganz persönlicher Höreindruck bei Ihnen zu Hause in ihrem gewohnten Hörumfeld.

Buchen Sie deshalb jetzt ihre Testwoche unter

[www.probehoeren.in-akustik.de](http://www.probehoeren.in-akustik.de)

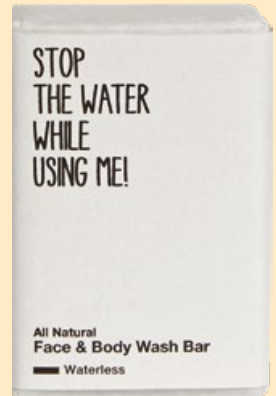
## inakustik

KABEL | LAUTSPRECHER | MUSIK

KABEL-MANUFAKTUR | PRIMARE- & AUDIOVECTOR-VERTRIEB

# GESICHT ZEIGEN

Ob Voll, Drei-Tage oder Glatt: Männer pflegen ein enges Verhältnis zu ihren Bärten – und den Gesichtern darunter. Der moderne, umweltbewusste Mann macht deshalb bei Care-Produkten keine Abstriche bei Qualität und Nachhaltigkeit. Ob Pflege, Schnitt oder Trocknen, richtig ausgestattet kannst du dir und der Umwelt etwas Gutes tun.



**SOAP KITCHEN  
ALL NATURAL  
FACE & BODY WASH BAR**  
Die ausschließlich natürlichen Inhaltsstoffe sorgen für eine sanfte Reinigung und angenehme Feuchtigkeit – und das ganz ohne den Inhaltsstoff Wasser.  
€15 | [soapkitchen.de](http://soapkitchen.de)

**TRUEMORROW  
SHAVING STARTER-SET**  
Mit dem klimaneutralen Set aus Rasierhobel, Ständer und eisgehärteten Klingen bist du für Gesichts- und Körperrasur gerüstet.  
€64 | [truemorrow.de](http://truemorrow.de)





**JEAN & LEN  
7IN1 UNIVERSALCREME**

Der Creme-Allrounder von Jean & Len pflegt insbesondere trockene Haut am ganzen Körper mit Bio-Aloe-Vera, Mandel und Avocadoöl.

€ 5 | [jeanlen.de](http://jeanlen.de)



**LION MAN CARE  
BARTBÜRSTE  
WILDOVAL VEGAN**

Diese glättende Bartbürste mit Birnholzgriff von Lion Man Care kommt dank Kaktusfasern ohne tierische Borsten aus.

€ 15 | [lionmancare.de](http://lionmancare.de)



**MÜHLE ORGANIC RASURBALSAM**

Der vegane Balsam des Traditionsunternehmens Mühle schützt mit Bio-Arganöl und Aloe Vera vor Trockenheit und beugt Entzündungen vor.

€ 22 | [muehle-shaving.com](http://muehle-shaving.com)



**BAD WEATHER  
WAKE UP FACIAL SPRAY**

Der Frische-Kick am Morgen: Ausgewählte Pflanzenextrakte aktivieren die Zellregeneration und machen deine müde Haut wieder munter.

€ 16 | [badweather.men](http://badweather.men)



**DYSON  
SUPERSONIC BLACK**

Dank des präzisen Luftstroms trocknet der neue Fön von Dyson nicht nur superschnell, sondern bewahrt auch den Glanz deiner Haare.

€ 399 | [dyson.de](http://dyson.de)





**b**

**ZU DEN PERSONEN**

**TOBIAS „OTTI“ JOHN** (links) wurde 1988 im thüringischen Eichsfeld geboren und hat seine Hassliebe zum Radfahren im Alter von etwa fünf Jahren auf einem orangen Sperrmüllfahrrad entdeckt.

**MATTHIAS „KEULE“ SCHNEEMANN** wurde 1989 als dritter von vier Brüdern in Eichsfeld geboren. Zwischen Abitur und Studium setzte er sich zum ersten Mal für mehr als einen Tag auf sein Fahrrad und durchquerte in Begleitung von unter anderem Otti halb Europa.

## MIT DEM FAHRRAD NACH VIETNAM

## AUF ACHSE

»In der Türkei hat der Schmerz nachgelassen«

**Keule, Otti, ihr seid 2018 von Thüringen aus mit dem Fahrrad nach Vietnam gefahren und habt einen Film darüber gemacht. Warum?**

Otti: Es war ein bisschen Bock auf Blödsinn und ein bisschen Neugierde: Wie funktioniert die Welt so an anderen Orten? Unser vorgeschobener Grund war: Wir haben nach dem Abi eine Fahrrad-Tour gemacht, in vier Monaten sind wir damals bis Portugal gefahren. Und die Tour jetzt war genau zehn Jahre später. Wir haben uns gedacht: Wir müssen mal wieder los.

**Seid ihr generell Weltenbummler, die Abenteuer brauchen?**

Keule: Ja, ich war vorher in Vietnam und habe da in Saigon als Deutschlehrer gearbeitet. Es sollte ein Jahr werden, aber es waren am Ende fast zwei. Als wir dann von meinem Zuhause hier in Heiligenstadt zu unserer Tour aufgebrochen sind, war das ein bisschen, als würde ich mich auf den Heimweg nach Saigon machen.

**Wenn man euch im Film in etlichen Ländern durch Hitze und Schnee radeln sieht, denkt man: „Der Weg ist das Ziel.“**

Keule: Wenn nur das Ziel das Ziel ist, kannst du auch hinfliegen. Man fährt ja nicht mit dem Fahrrad, um schnell anzukommen. Deswegen haben wir auch die Seidenstraße als Aufhänger genommen, weil da Länder auf dem Weg liegen wie Iran, Usbekistan, Kirgisistan – von denen hat man mal Bilder gesehen, aber es ist wirklich abgefahren, wenn man nach vier, fünf Monaten dort ankommt und den ganzen Weg mit einem verdammten Fahrrad zurückgelegt hat. **13.000 Kilometer auf dem Rad, ohne vorheriges Training – ab wann wird der Muskelkater weniger?**

Keule: Bei mir hat der Schmerz in der Türkei nachgelassen. Irgendwann ist es so: Wenn dir abends nicht die Gräten wehtun, wird dir langweilig. In Teheran saßen wir drei Wochen fest, weil wir auf Visa gewartet haben. Irgendwann



wirst du richtig hibbelig. Du willst los, wieder weiterkommen.

Otti: Als Faustformel: Der erste Monat ist Training, da musst du dich durchbeißen. Da schaffst du untrainiert ungefähr 1.500 bis 2.000 Kilometer. Ab dem Moment sind Sattel und Technik eingefahren, man gewöhnt sich dran, jeden Morgen seinen Kram einzupacken – es wird zur Routine.

Keule: Ab da hast du dich auch aneinander angepasst.

**Gutes Stichwort: Geht man sich in zehn Monaten zu zweit nicht irgendwann auf die Nerven?**

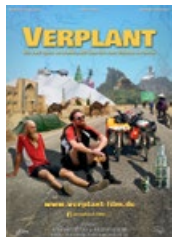
Otti: Mit Keule ist das relativ easy, man kann mit ihm wochenlang im Zelt oder einem Hotelzimmer pennen. Am wichtigsten ist, dass man sich Dinge nicht krumm nimmt. Dass man auch mal die Faust in der Tasche ballt, wenn einen was nervt. Wenn man grundsätzlich die Schuld am eigenen Missbefinden den anderen gibt, geht das ganz gut. (beide lachen)

Keule: Ich könnte mir nicht vorstellen, so einen Trip mit jemand anderem zu machen. Einfach, weil wir da ähnlich ticken. Wir wissen genau:



.....  
 Durch Sommerhitze und Winterkälte:  
 Otti und Keule auf dem Weg nach Vietnam

## »WENN ICH UNSER TOURMOTTO ZUSAMMENFASSEN SOLLTE, DANN WÄRE DAS: WAS PASSIERT, DAS PASSIERT.«



### VERPLANT

Andere Reisedokus wollen Traumstrände und Selbsterfahrungsstrips, diese hier zeigt echtes Leben jenseits polierter Instagram-Filter: zwei Freunde, zwei Fahrräder und 15.000 Kilometer quer durch Europa und Asien. Pannen und Hindernisse nehmen Otti und Keule mit Galgenhumor und Selbstironie – wer lässt sich schon von gerissenen Ketten, Selfie- verrückten Chinesen oder vereisten Bergpässen aufhalten? Der grundsympathische Film vermittelt einem dabei stets das Gefühl: Da sind zwei von uns auf Entdeckungstour.  
**Kinostart: 13.05. verplant-film.de**

Der andere geht einem auch mal auf den Keks, aber deswegen ein Fass aufzumachen, bringt keinen weiter.

**Gibt es Momente von der Reise, an die ihr besonders gern zurückdenkt?**

Otti: Als wir die Grenze vom Iran nach Turkmenistan überquert haben und dann nach sechs Wochen im Iran das erste eiskalte Bier getrunken haben – das war wirklich nice. Das war in der Wüste, die Sonne ging gerade unter und wir hatten noch unzählige Kilometer vor uns, aber das hat wirklich gut geschmeckt. Einfach, weil's sechs Wochen lang verboten war!

**Was war der Tiefpunkt?**

Otti: Vielleicht die Einreise in China. Keule: Das war Xinjiang, diese Uiguren-Provinz... man liest beim Auswärtigen Amt immer die furchtbarsten Sachen über manche Länder, und im Normalfall tritt nichts davon ein.

Otti: Und in China ist einfach alles eingetreten: Die haben an der Grenze die Handys eingesackt, die Kameratechnik, alles durchgewühlt. Da wirst du bei der Einreise behandelt wie ein Schwerverbrecher. Es waren so um die minus acht Grad tagsüber. Wir sind dann in die nächste Stadt gefahren und wurden auf diesen 50 Kilometern sieben Mal kontrolliert. Jedes Mal komplett mit: „Habt ihr hier Fotos gemacht? Habt ihr hier gefilmt? Packt euer ganzes Gepäck aus.“ Das war sehr anstrengend.

**Habt ihr ans Aufgeben gedacht?**

Keule: Aufgeben nicht. Aber unseren Plan mussten wir ändern. Dieser Turbostaat mit seiner unglaublichen Überwachung und Polizeipräsenz, zusammen mit diesem Winter, das war

ein Faktor zu viel. Irgendwann macht es keinen Spaß mehr. Und nur fürs Ego an der geplanten Route festhalten – da gibt es Schöneres.

**Ihr wirkt trotz solcher Unwägbarkeiten im ganzen Film überraschend entspannt.**

Otti: Wir gehen viele Sachen im Leben sehr stoisch an. Wenn ich unser Tourmotto zusammenfassen sollte, dann wäre das: Was passiert, das passiert. Keule: Du darfst halt nicht dumm und leichtsinnig sein.

Otti: Richtig. Aber man muss sich auf Sachen einlassen. Wenn dich im Iran jemand auf der Straße anspricht und sagt: „Komm, ich lad dich zum Essen ein.“ – warum nicht.

**Wie schafft man es nach so einer Reise zurück in den Alltag?**

Otti: Ich habe einfach einen Schalter umgelegt.

Keule: Das geht überraschend leicht.

Otti: Bei uns in der ländlichen Region ändert sich nie was. Du weißt genau, worauf du dich wieder einlässt. Und es war auch vorher so, dass ich mal hier raus musste. Ich bin gerne hier, ich bin aber auch gerne weg.

Keule: Du hast im Hinterkopf immer ein kleines Jucken.

**Juckt es so, dass ihr schon den nächsten Trip plant?**

Otti: Wir haben die grobe Idee, mit selbstgebastelten Booten irgendwelche Flüsse langzufahren. Aber das ist noch nicht ganz ausgereift.





# HOME OFFICE UPDATES

Das Arbeiten von zu Hause bringt viele Vorteile mit sich. Was keine Motivationsbremse sein sollte: dein Tech-Equipment. Hier kommt Nachschub für deine Produktivität.





## APPLE AIRPODS MAX

Jetzt, wo alle Memes durchs Internet gegangen sind und jeder den knackigen Preis von über 600 Euro kommentiert hat, kann man mal unaufgeregt fragen: Sind Apples AirPods Max ihr Geld wert? Eindeutiges Ja. Die Verarbeitung, der Tragekomfort – die 380 Gramm machen sich zu keiner Zeit unangenehm bemerkbar – und die Klangqualität suchen ihresgleichen und deklassieren viele namhafte Hersteller. Das Noise Cancelling funktioniert perfekt, die Bedienung erfolgt intuitiv. Allein das „Abschalt“-Case sieht halt so aus, wie es aussieht.

€ 613 | [apple.de](https://apple.de)



## RØDECASTER PRO

Man hat ja aktuell viel Zeit für neue Hobbys und wer unter die Podcaster gehen will, greift direkt zum RØDEcaster Pro, einem kompletten Mischpult mit praxistauglicher Ausstattung und Bedienung.

€ 500 | [rode.com](https://rode.com)



## NOMAD BASESTATION V2

Murphy's Law im Homeoffice: iPhone oder AirPods sind kurz vor leer und das Ladekabel irgendwo. Für Apple-Geräte mit induktiver Ladefunktion sorgt die Nomad Basestation für Ordnung. Auflegen, fertig, Frieden.

€ 130 | [nomadgoods.com](https://nomadgoods.com)

## LOGITECH ERGO K860

Wenn's im Rücken zieht, mag's an der rechtwinkligen Armhaltung vor dem Keyboard liegen. Da gibt's Abhilfe – diese leicht konvex gebogene Tastatur mit V-förmiger Tastenverteilung.

€ 90 | [logitech.de](http://logitech.de)



## POLY STUDIO P15

Mehr als eine Webcam: mit 4K-Video, automatischer Gesichtsfokussierung und Kamerasteuerung per App. Zudem sorgt die eingebaute Soundbar mit Noise Cancelling für beste Verständigung bei Team-Calls.

€ 619 | [poly.com](http://poly.com)



## LOGITECH MX VERTICAL

Zwickt es nicht im Rücken sondern im Handgelenk, sollte man mal über eine ergonomische Maus nachdenken. Die Logitech MX Vertical sieht auf den ersten Blick wie ein Airhockey-Paddel aus, reduziert aber spürbar den Druck aufs Handgelenk.

€ 75 | [logitech.de](http://logitech.de)



## LG 27QN88 MONITOR

Viele hocken den ganzen Tag vor dem Monitor, die wenigsten denken an Ergonomie. Dieses Modell von LG ist höhenverstellbar und lässt sich um 90° drehen. 27-Zoll-IPS-Panel mit QHD-Auflösung und HDR10.

€ 399 | [lg.com](http://lg.com)

## AVM FRITZ!FON C6 BLACK

Back in black: Das FRITZ!Fon C6 gibt es nun auch in schwarz, alle Komfortmerkmale wie das hochauflösende Farbdisplay, die sehr gute Akkulaufzeit und die HD-Telefonie sind enthalten.

€ 79 | [avm.de](http://avm.de)



ESET



**heitsbedenken dazwischen?**

Wir wissen, dass nicht einmal die Hälfte aller Zugriffe auf ein Firmennetzwerk über eine gesicherte Verbindung, also ein VPN laufen. Das ist natürlich sträflich, weil zum Beispiel sensible Daten von der heimischen Umgebung so sehr unsicher zu einem Server geschickt werden. Um nicht zu sagen: grob fahrlässig.

**Geht es hier also um den Aspekt, dass Daten „auspioniert“ werden können?**

Es gibt aktuell noch eine konkrete Herausforderung und die heißt Datenschutzgrundverordnung. Es macht ja keinen Unterschied, von wo man mit personenbezogenen Daten arbeitet, man muss aus dem Homeoffice dieselben Datenschutzauflagen bedenken, die sonst auch in der Firma gelten.

**Wenn man also die drei Punkte lokaler Arbeitsplatz, die Internetverbindung und den Server abgesichert hätte: Gäbe es weitere Probleme?**

Ja, das größte Problem beginnt wie gesagt immer noch dort, wo vielleicht auch nur für den Übergang private Geräte eingesetzt werden. Dann kann man nichts mehr zentral managen, Themen wie Sicherheitsupdates und die Aktualisierung von Virenscannern und Firewalls liegt dann im schlimmsten Fall auf Seiten der User.

Das komplette Interview mit Tipps & Empfehlungen für deine Homeoffice-Sicherheit findest du auf [buddymag.de](http://buddymag.de) - und einer überraschenden Rechnungen, wie günstig IT-Sicherheit in der Praxis ist.



# SAFETY FIRST

Das Homeoffice ist vor allen anderen Dingen bequem. Aber einfach nur zu Hause den Laptop einzuschalten, das ist zu wenig. Über Sicherheitsfragen und -herausforderungen haben wir mit **THORSTEN URBANSKI** vom europäischen IT-Sicherheitshersteller Eset gesprochen.

**Herr Urbanski, was ist der grundlegende Unterschied zwischen Büro und Homeoffice?**

Das grundlegende Problem ist, dass oftmals im Homeoffice nicht die Sicherheitsstandards einer normalen Büroumgebung gelten. Zum Teil werden Privatgeräte betrieben. Bestes Beispiel: Der Router ist immer ein privater, das kann man als Arbeitgeber nicht beeinflussen. In einem privaten Netzwerk habe ich immer noch Geräte, die Einfallstore über Angreifer sein können. **Das ist ein Problem der Hardware vor Ort, gibt es weitere Probleme?**

Ein anderes großes Problem sind Passwörter. Es gibt eine Durch-

mischung von privaten und beruflichen Passwörtern und wie die verteilt werden. Es kann sich ja jeder einmal durchrechnen, wie viele Kombinationen es aus privaten und beruflichen Passwörtern geben müsste, damit man sicher ist. Was passiert: Berufliche und private Passwörter werden vermisch. Was aus professioneller Sicht deutlich wirksamer ist: Zwei-Faktor-Authentifizierung. Wir haben die Erfahrung gesammelt: Das ist in einer Mittagspause in einem ganzen Unternehmen für alle Mitarbeitergeräte ausgerollt.

**Im besten Falle gibt es also eine Sicherheit zwischen dem Server und dem Homeoffice-Arbeitsplatz. Gibt es Sicher-**



# SOUND & VISION

Weil jeder noch so schöne Tag draußen in den eigenen vier Wänden endet, haben wir uns neue Heimkino- und HiFi-Produkte und ein paar andere technische Neuerscheinungen für euch angeschaut.



## TEUFEL 2.1-SOUNDBAR

Lautsprecherhersteller Teufel hat seinem Preis-/Leistungsrenner Cinebar 11 ein Update spendiert. Die schlanke Soundbar ist im Paket mit dem Wireless Subwoofer T6 für knapp 400 Euro zu haben – klanglich spielt sie locker eine Liga darüber mit, was auch an der Dynamore getauften Technologie liegt, die das Klangbild nach Bedarf breiter aufzieht, ohne in Verzerrungen oder ungläubwürdigen „Pseudo“-Surround-Klang zu verfallen. Wenn gerade kein Film per HDMI-In läuft, kann man Musik via Bluetooth 5.0 aptX zuspielden. Das verbaute Display ist zweckmäßig, die Fernbedienung bietet intuitiv alle Funktionen. Wer diese 2.1-Ausführung auf Surround erweitern will, findet mit den kabellosen Rear-Speakern Effekt den perfekten Spielpartner. Und kabellos kann zuhause ja immer punkten.



### TEUFEL CINEBAR 11 MK2

Soundbar: 6 × 94,8 × 8,3 cm | 1,81 kg  
Subwoofer: 42 × 12 × 42 cm | 7,66 kg  
€ 399 | [teufel.de](http://teufel.de)



## SONORO DIGITALES AUDIOSYSTEM

Im Grunde nichts Neues bei Sonoro. Primus ist mal wieder eine dieser eierlegenden Wollmilch-säue, die man vom Neusser Hersteller gewohnt ist. In das Sideboard-freundliche Design wurde alles verbaut, was man an digitaler Alltags-funktionalität auf dem Zettel hat: Internet- und DAB+ Digital-Radio, Bluetooth, Podcasts und gängige Streamingdienste wie Spotify Connect, Amazon Music und Co. Dazu gibt's optische und analoge Eingänge sowie einen Kopfhörerausgang an der Front. Das Gehäuse

ist wertig verarbeitet, die Bedienung erfolgt wahlweise über Frontknöpfe, Fernbedienung oder App. Ein idealer Spielpartner für Räume bis 25 qm dank des 2-Wege-Audiosystem mit 5,25-Zoll-Subwoofer. Aktuell ist eine Ausführung in schwarz im Online-Shop erhältlich, eine weiße Variante folgt.

**b SONORO PRIMUS**  
15,5 × 45, x 25,8cm | 6,7kg  
€ 699 | [sonoro.de](http://sonoro.de)



## ONE PLUS SMARTPHONE

Mit der 9. Generation seiner erfolgreichen Smartphones geht OnePlus neue Wege: Erstmals arbeiteten die umtriebigen Chinesen um Gründer und CEO Pete Lau mit den schwedischen Fotografieexperten Hasselblad zusammen, um die Kamera zu optimieren. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Die Kombination aus Top-Sensoren von Sony und natürlicher Farbkalibrierung von Hasselblad hebt das Fotografieren mit dem Smartphone auf ein neues Level. Das haus-eigene Oxygen OS-Betriebssystem ist in der Handhabung ausgereift und bietet clevere Funktionen. Ein Telefon wie ein Fehdehandschuh in Richtung Apple und Samsung.

**b ONEPLUS 9 PRO (6,7 ZOLL)**  
16,3 × 7,3 × 0,87 cm | 197 g  
ab 899 € | [oneplus.com](http://oneplus.com)

## YAMAHA KOPFHÖRER

Der Yamaha YH-E700A liefert mehr Musik bei weniger Lärm. Interne Mikrofone messen nicht nur die akustischen Bedingungen in deiner Umgebung und passen die Geräuschunterdrückung entsprechend an – gemessen wird auch der Gehörgang! Der Yamaha Listening Optimizer misst mit einem In-Ear-Mikrofon alle 20 Sekunden die Abdichtung und den Luftaustritt. Damit können Parameter wie Größe und Form des Kopfes sowie der Ohren zur Echtzeitoptimierung des Klangs herangezogen werden. Mit bis zu 35 Stunden Akkulaufzeit ist der E700A zudem ein Dauerläufer. Garantiert kein Kopfhörer von der Stange, sondern maßgeschneiderter Klang.

**b YAMAHA**  
**YH-E700A**  
325 g  
399 €  
[de.yamaha.com](http://de.yamaha.com)





## SONOS ROAM

Der erste Sonos-Smartspeaker zum Mitnehmen hört auf den Namen Roam und vervollständigt das bisherige Produktportfolio. Wem der Sonos Move zu schwer war, um ihn mit in den Park zu nehmen, findet hier seinen passenden Begleiter, der mit ganztägiger Akkulaufzeit und einem robusten, wasserdichten Gehäuse punktet. Musik findet ihren Weg wahlweise per Bluetooth, Apple AirPlay 2 oder der Sonos App im heimischen WLAN auf den Roam. Dieser kann über eine separat erhältliche, kabellose Ladestation oder über eine Qi-Ladestation aufgeladen werden. Zwei Roam können zudem als Stereo-Set für noch kraftvolleren Sound verbunden werden, die Soundoptimierung Auto Truplay ist ebenfalls vorhanden. Echter Sonos-Sound für überall, der Roam ist wahlweise in Shadow Black oder Lunar White erhältlich.



**b SONOS ROAM**  
16,8 × 6,2 × 6 cm | 430 g  
€ 179 | [sonos.com](https://www.sonos.com)

## SONY 4K-OLED-TV

Sony hat einen Lauf: Nach dem erfolgreichen 2020er-Line-up rüstet man sich mit der A90J-Serie für den EM-Sommer 2021. Der XR-65A90J ist laut Hersteller der weltweit erste Fernseher mit kognitiver Intelligenz. Der Cognitive Processor XR soll alle Bildelemente auf einmal auswerten. Anders als bei herkömmlichen Fernsehern, bei denen alle Teile des Bildes auf ein Niveau gebracht werden, sollen die BRAVIA XR-Geräte jedes Element bestmöglich darstellen. Das Ergebnis ist ein maximal harmonischer Bildeindruck und



eine fesselnde Klanglandschaft. Das farbtreue OLED-Panel mit selbstleuchtenden Pixeln und die Google-TV-Steuerung, die alle gängigen Smart TV-Funktionen bietet, machen das Gesamtpaket rund. So geht Kino-Feeling für Zuhause.

**b BRAVIA XR MASTER SERIES  
XR-65A90J (65 ZOLL)**  
144,4 × 83,3 × 4,1 cm  
(ohne Standfuß)  
22,5 kg  
3.499 € | [sony.de](https://www.sony.de)



**ELAC** The life of sound.

  
**SOLANO**  
250

Your style,  
your speaker,  
your music.







## DER SCHNEELEOPARD

# AUF DER SUCHE

Mit „Game Of Thrones“ wurde **TOM WLASCHIHA** international bekannt, nun hat der deutsche Schauspieler sein erstes Hörbuch eingelesen – zu einem Reiseroman, der zur naturphilosophischen Betrachtung wird.

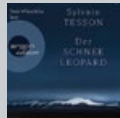
### Tom, was hat dich an „Der Schneeleopard“ fasziniert?

Vordergründig ist es eine simple Geschichte: Ein Schriftsteller und ein Fotograf begeben sich auf eine Reise in den Himalaya, um eines der seltensten Tiere der Erde zu fotografieren – den Schneeleoparden. Diese Abenteuergeschichte zieht einen aber sofort in ihren Bann und entwickelt eine Sogwirkung, weil sie die Langsamkeit feiert. Sie ist ein Gegenpol zu der hektischen Welt, in der wir sonst leben.

### Anhand von Landschaft und Tierwelt philosophiert Autor Sylvain Tesson über Mensch und Natur. Welche Botschaft steckt darin?

Es ist ein Plädoyer dafür, inne zu halten. Man muss nicht gleich nach Tibet fahren und dort auf 6.000 Meter Höhe klettern. Aber es ist extrem wichtig, dass man manchmal im Leben zur Besinnung kommt und sich zwingt, im Jetzt zu leben. Das ist oft schwierig, weil man immer irgendwelche Ziele hat, immer irgendwas erledigen muss. Das Buch ist außerdem ein Plädoyer gegen die Zerstörung der Natur,

die überall voranschreitet. Tesson beschreibt ihre Schönheit, ihre Vergänglichkeit und auch, wie sie durch die Zivilisation, durch uns Stück für Stück unwiederbringlich vernichtet wird. **Du liest den teils fast meditativen Text mit einer erhabenen Ruhe und Klarheit. Wie hast du diesen Ton gefunden?**



**SYLVAIN TESSON**  
Der Schneeleopard  
gelesen von Tom Wlaschiha



Nicht umsonst war dieser philosophische Roadtrip in die Einsamkeit 2019 das erfolgreichste Buch in Frankreich: Tesson schreibt so konzentriert und plastisch über Yaks und Wölfe, Schneekälte und Heraklit, dass auch beim Leser der Puls sinkt und im Angesicht der Natur das Sinnieren einsetzt: Wer bin ich, was will ich? Das gilt auch fürs Hörbuch, das Tom Wlaschiha zu einem intensiv-beruhigenden Audio-Erlebnis gemacht hat, indem er eine wichtige Schauspielregel beherzigte: Weniger ist manchmal mehr.

Tesson beschreibt diese ganze Reise in sehr starken Bildern. Meine Hauptaufgabe war, diese Bilder nur mit der Stimme für den Zuhörer erlebbar zu machen. Und die einzige Chance dafür, dass das gelingen konnte, war: den Text sehr ruhig lesen. Weil in dem schon so viel passiert: die detaillierten Naturbeschreibungen, die Rückblicke auf Tessons Leben, die philosophischen Gedankengänge... alles Aufgeregte im Vortrag wäre dem Verständnis abträglich gewesen. **Was hast du aus dieser Arbeit für dich mitgenommen?**

Einerseits will man wissen: Schaffen die es, den Schneeleoparden zu finden? Irgendwann aber begreift man, auch wenn das vielleicht wie ein Klischee klingt: Der Weg ist das Ziel. Weil die Suche nach dem Schneeleoparden auch eine Suche nach sich selbst ist. Und man entdeckt 100 andere Dinge, die man gar nicht gesucht hat. Das ist das Schöne an dem Buch.



**KAZUO ISHIGURO**  
Klara und die Sonne



Während in Zeiten der Pandemie sich alles in der Dringlichkeit des Hier und Jetzt abspielt, gestattet sich Kazuo Ishiguro einmal mehr den Blick zum Horizont. Den Literaturnobelpreisgewinner von 2017, dessen erster Roman dies seitdem ist, treiben Fragen zur künstlichen Intelligenz um, zu neuen Arbeitswelten und wie beide in nicht allzu ferner Zukunft in unserem Lebensalltag verflochten sind. Ishiguro legt sie der namensgebenden Klara in den Mund. Klara ist eine KF, eine künstliche Freundin. Eine Androidin, hergestellt für einen einzigen Zweck: als Sozialpartnerin für die heranwachsende Josie zu dienen. Es ist das Amerika einer fernen Zukunft, die paar Kinkerlitzchen, die „Hey Siri!“ als KI heutzutage anstellen konnte, sind technische Steinzeit. Und es ist Ishiguros Frage danach, was das Schicksal der Aussortierten ist, die in dieser Zukunft nicht mehr gebraucht werden. Nicht nur diese, die auf dem Arbeitsmarkt wegrationalisiert werden, sondern auch jene, die es für zwischenmenschliche Interaktion nicht mehr braucht. Fühlt sich noch jemand an die unlängst grassierende Idee von „Bitte maximal ein Sandkasten-Freund“ erinnert?



**LUCAS VOGELSSANG**  
Zeitlupen



Wir wissen es doch alle im Grunde: Der Fußball schreibt seine eigenen Gesetze, nur hier passieren Dinge, die kannst und willst du dir im normalen Leben nicht vorstellen. Es gibt eine Bilderflut an ikonischen Momenten, und wenn im „Doppelpass“ die Altherrenromantik ehemaliger Aktiver ausbricht, die mal wieder über „den Franz“ schwadronieren, wie er 1990 einsam in Rom über den Platz schreitet, dann ist das volkstümelnde Bierseeligkeitserinnerung (natürlich neuerdings immer alkoholfrei, wird ja dazugesagt). Autor und „Fußball MML“-Podcast-Stimme Lucas Vogelsang ist mit Jahrgang 1985 für manche dieser Schlüsselmomente zu jung gewesen, vielleicht ist sein Blick darauf auch deshalb so erfrischend. Diese Momente neu zu betrachten, mit einer unheimlichen Liebe für den Fußball – und gleichsam das komplette Narrativ aufzusetzen: Wie kam es dazu? Was passierte später? Es sind im Grunde gesammelte Liebesbriefe an diesen Sport, der uns aktuell emotional so fremd geworden ist, und die fernab jeder Vereinsbrille jeden Leser hoffen lassen, dass sich alsbald wieder solche Momente ins Fußballstammhirn einbrennen.



**JAMES MCBRIDE**  
Der heilige King Kong



Wenn Barack Obama deinen Roman zum „Must Read“ deklariert, ist das gut fürs Marketing, aber zunächst einmal: gerechtfertigt. McBride ist ein fantastischer Geschichtenerzähler, dessen Sprachflow kongenial ins Deutsche übertragen wurde. Was es mit dem namensgebenden King Kong und einem Mordversuch in einem sozialen Wohnprojekt im Jahre 1969 auf sich hat, sollte man unbedingt selbst herausfinden.



**BERNHARD HECKLER**  
Das Liebesleben der Pinguine



Eine Altersgeneration vor den Millenials setzt Bernhard Heckler in seinem Debütroman an, in dem es in eigenen Worten unter anderem um „die Eifersucht auf einen Vibrator“ und andere obskure Ausformungen der heutigen Zeit geht, wo hinter dem digitalen Overkill eigentlich nur der eine Wunsch steht: ein erfülltes Leben mit echter Nähe. Irrwitzige Sinnuche mit pointierter Situationskomik.



**SOPHIE PASSMANN**  
Komplett Gänsehaut



Die Punkband Descendents hat einen Song, der heißt „Hateful Notebook“. Sophie Passmann hat ihr Äquivalent geschrieben und das hört auf den Namen „Komplett Gänsehaut“. Einmal ein großer Millennial-Rant mit doppelt Selbsthass zum Mitnehmen, wobei man hinterher auch nicht viel schlauer ist. Alles und alle kacke, aber was folgt jetzt? Vielleicht ist man aber auch die falsche, weil zu alte Zielgruppe fürs Thema.



**JEANNE MARIE LASKAS**  
Briefe an Obama



Eine fast schon nostalgische Zeitreise tritt man mit dieser Briefsammlung an den ehemaligen US-Präsidenten an. Obama sollen jeden Abend zehn Briefe des Tages vorgelegt worden sein, die er gelesen und einen persönlich beantwortet hat. Kritiker sagen: der orangefarbene Kollege nach ihm hat den Job digitalisiert und alles über Twitter gemacht. Soll er doch. Dies hier zeichnet ein spannendes Bild der Nation.

## HÖRBÜCHER



GÜNTER GLÜCKLICH



**Richard David Precht**  
Von der Pflicht



Man will sagen: Es war auch Zeit, dass sich Stimmen wie Richard David Precht in den aktuellen Diskurs mischen, was der Staat in Zeiten der Pandemie-Krise und eines Corona-Kabinetts von seinen Bürgern, aber auch die Bürger vom Staat erwarten können, dürfen und müssen.



**Matthew McConaughey**  
Greenlights



Jetzt schreibt der auch noch! Eine Autobiografie mit schlanken 50 Jahren. Aber McConaughey ist wenig an der Hollywood-Stardom-Selbstbeweihräucherung gelegen, es ist ein mild-kluger und reflektierter Blick aufs Leben. Von einem, der auch weiß, wie gut es ihm geht.



**Jürgen Wiebicke**  
Sieben Heringe



Jürgen Wiebicke ist so eine Radio Stimme, von der würde man sich auch seine Steuererklärung vorlesen lassen. „Sieben Heringe“ ist das Zeittestat seiner Eltern – einer Generation, die selbst noch als Kriegskinder aufgewachsen ist. Wiebicke spricht mit ihnen über ihr Leben.



**Wolfgang Niedecken**  
Bob Dylan



War ja klar. Wenn Thees Uhlmann in der KiWi-Musikbibliothek über die Toten Hosen schreibt, kann „der Kölische Dylan“ Niedecken ja nur über den one-and-only Bob Dylan schreiben. Wunderbare Anekdoten von einer Musikergeneration, die kein Spotify, aber Attitüde hatte.



**CHRISTIAN KRACHT**  
Eurotrash



Als das Feuilleton der 90er die deutschsprachige Popliteratur stilisierte und auf ein Tableau hievte, brannten sich speziell zwei Romane zuvorderst in die kollektive Erinnerung ein. Benjamin von Stuckrad-Barres „Soloalbum“, nach dem man den ganzen Tag nur noch Oasis hören wollte. Und Christian Krachts „Faserland“, nach dem man sich eine Barbourjacke kaufen, aber niemals Joghurts in die Seitentaschen stecken wollte. In der Rückschau zeigt sich, wie gut beide jeweils gealtert sind. Während erstgenannter Roman bemüht spaßig verfilmt wurde, wurde bei Kracht erst mit zeitlichem Verzug klar, welcher soziale Abgang hinter der vordergründigen Deutschlandreise steckte. Nun erweckt der Autor Christian Kracht die Romanfigur Christian Kracht zum Leben, das Feuilleton und Literaturwissenschaftsstudierende werden in die feuchtnassen Hände klatschen, in dieser Erzählung über eine Familie namens Kracht Fakt und Fiktion zu sezieren: Alkoholismus und Depressionen, Kleinbürgertum und Geldadel, die Boheme und die Abscheu. Diese Reise kommt einem bekannt vor, ob man sie antreten will, muss man selbst entscheiden.





## DINOSAUR JR.

## „DAS WAR COOL“

Die Noise-Bändiger **DINOSAUR JR.** bleiben einer der zuverlässigsten Lieferanten für aufbrausenden und melodischen Alternative-Rock – der Gelassenheit ihres Frontmanns J Mascis sei Dank.

Natürlich sind Bassist Lou Barlow (auch bekannt mit seiner Band Sebadoh) und der unscheinbare, aber live verdammt wilde Schlagzeuger Murph nicht aus dem Trio wegzudenken.

Nach dem Zerwürfnis Ende der 90er hatte die Band mit der versöhnlichen Reunion 2005 wieder zu alter Stärke zurückgefunden. Aber wer an Dinosaur Jr. denkt, der hat wahrscheinlich den grauen Gitarrenlöwen J Mascis vor Augen. Dem Slacker-King gelingt es seit jeher exzellent, sein in Interviews selten nach außen gekehrtes Inneres in mitreißenden Rocksongs zum Vorschein zu bringen.

Das neue Album „Sweep It Into Space“ ist da keine Ausnahme. Dinosaur Jr. warten schon eine ganze Weile darauf, die Songs endlich veröffentlichen zu können: Die ersten Sessions finden Ende 2019 statt, dann muss die umtriebige Band erstmal auf Tour. Als dann Mitte 2020 der letzte Schliff angelegt werden soll, ist das mit dem Zusammensetzen und Jammen leider nicht mehr gut möglich. Was dann

doch sehr schade ist: Neben Mascis, Barlow und Murph ist nämlich Kurt Vile als Gastmusiker maßgeblich an der Produktion der Platte beteiligt. Das einstige Mitglied von Adam Granduciels Indierock-Band The War On Drugs – heute auch solo sehr erfolgreich – bringt kleine, aber feine Nuancen in die neuen Songs mit ein. Unter anderem

spielt er eine zwölfsaitige Gitarre auf der Leadsingle „I Ran Away“, die dem sonst sehr Dinosaur-Jr.-typischen Song einen dezenten Country-Flair verleiht. „Aber dann wurde er coronaniert“, so Mascis trocken – Treffen sind einfach nicht drin. Mascis muss es also selbst zu Ende bringen. „Letztlich habe ich Kurt einfach hier und da imitiert. Ich habe viel Thin Lizzy gehört, also habe ich versucht, diesen duellierenden Zwilling-Gitarrensound hinzubekommen.“

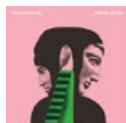
In der Ruhe liegt die Kraft: Mascis verfeinert die Songs weiter, fügt etwa auf „Take It Back“ das bei den Beatles so geliebte Melotron hinzu. „Das war cool“, kommentiert er auf den Punkt. Zwei Songs stammen traditionell von Barlow und werden von ihm gesungen. Ein neuer Vibe macht sich so durchaus bemerkbar in den zwölf Songs des zwölften Studioalbums. An der Marke Dinosaur Jr. ändert sich nichts – die drei sind unverkennbar cool wie eh und je.

**DINOSAUR JR.**

Sweep It Into Space



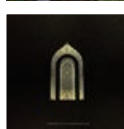
„Sweep It Into Space“ ist wie sein Vorgänger „Give A Glimpse Of What Yet Not“ nicht mehr ganz so fantastisch wie „I Bet On Sky“ von 2012. Vieles auf der neuen Platte klingt – vielleicht den Umständen geschuldet – nach einer elektrifizierten Version von Mascis' Soloschaffen. Aber das ist mitnichten etwas Schlechtes: Die Songs sind wieder mit bester Pop-Sensibilität komponiert, ausufernde Gniedel-Solos bringen jede Menge Highlights, und wer Mascis' drollige Stimme mag, wird auch hiermit glücklich.



**TEENAGE FANCLUB**  
Endless Arcade



Die schottischen Power-Pop-Helden schenken uns eine Dreiviertelstunde zum Relaxen – einfach tief im Sessel versinken, die Augen schließen und den Kopf freimachen. Kein Pandemie-Palaver, keine Politik, keine Schlagzeilen, kein Druck. Teenage Fanclub spinnen wieder zauberhafte Melodien zu sonnigen Popsongs, wie sie die Beach Boys einst geschrieben haben, nur eben mit diesem angenehm nostalgischen 90s-Alternative-Spin. Das filigrane, aber groovende Schlagzeugspiel von Francis Macdonald trifft auf die hellen und verspielten Gitarren und die sanften Stimmen der Hauptsongwriter Norman Blake und Raymond McGinley. Der 2019 neu hinzugestoßene Keyboarder Euros Childs leistet auch starke Arbeit: Seine weichen Akkorde, Orgelsounds und Synth-Solos stehen auf Songs wie „I'm More Inclined“ und dem Titelsong „Endless Arcade“ besonders hervor. Teenage Fanclub sind im Laufe ihrer mehr als drei Jahrzehnte umfassenden Karriere immer milder geworden, aber das ist eine gute Entwicklung, wie das elfte Album beweist. Ihre unaufgeregten Weisheiten sind derzeit Balsam für die Seele: „Don't be afraid of this endless arcade that is life“.



**GRETA VAN FLEET**  
The Battle At Garden's Gate



Was für ein irrer Hype das 2017/2018 war: In vier blutjunge Typen aus Frankenmuth, Michigan fährt der Hardrock-Geist von Led Zeppelin, aus Sänger-Bubi Josh Kiszka bricht beeindruckend souverän das lüsterne Kreischen der großen Rock-Gründerzeit. Das Greta-Van-Fleet-Debüt „Anthem Of The Peaceful Army“ wird so für die einen zur Retro-Offenbarung, Kritiker wittern dagegen die blasseste Form von Nachahmung. Das alles ändert sich mit dem neuen zweiten Album der Band kaum: Greta Van Fleet bauen erneut mit E- und Akustikgitarren, Schlagzeug und Orgel an ihrer persönlichen Treppe zum Himmel, Josh Kiszka flankiert die Kopfstimmen-Spitzen eines Robert Plant mit seinem einmaligen Vibrato – wer das vorher geliebt hat, wird es auch jetzt lieben und andersrum. Die Neuerungen passieren in den Details: Tracks wie „Age Of Machine“ oder „Heat Above“ klingen noch einen Tick größer, hymnischer, teils fast filmreif, an anderer Stelle geht es lässig abgehängt und kalifornisch zu – „The Battle At Garden's Gate“ funktioniert auf der heimischen HiFi-Anlage wie beim Cabrio-Ausflug. Wenn man's halt mag.



**THE CORAL**  
Coral Island



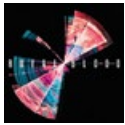
Das zehnte Album der Merseyside-Retro-Alleskönner seit dem Hype ums Debüt von 2002. Diesmal gibt's ein 24-Songs-starkes Doppelalbum. Da ist alles am Start: Psychedelic, Folk, West-Coast-Pop, Shantys, Hawaiianisches, Jingle-Jangle-Indie. Zusammengehalten von einem Konzept über die namensgebende „Coral Island“, deren Geschichte in kleine Hörspiele verpackt ist. Der Soundtrack der Stunde zum Pilz-Trip am See.



**DROPKICK MURPHYS**  
Turn Up That Dial



Auch auf „Turn Up That Dial“ schwingt die Besatzung des Bostoner Celtic-Punk-Flaggschiffs in der altbekannten Takelage aus Moshpit-geprüfem Streetpunk und hymnischem Irish-Folk umher. Dabei verheddern sich die Murphys nur selten – nur beim Geburtstagslied „HBDMF“ und dem Buchstaberwerb „L-EE-B-O-Y“ fragt man sich, ob das letzte Bier in der Seemannskaschemme nicht doch ein Bier zu viel war. Ansonsten souverän wie immer



**ROYAL BLOOD**  
Typhoons



„Der Bass muss ficken!“, das hat schon Mozart gepredigt – steht jedenfalls im Internet, also muss stimmen. Das britische Rock-Duo Royal Blood schreibt nach dieser Maxime sein drittes und bestes Album „Typhoons“. Sänger/Bassist Mike Kerr verkörpert den Timberlake des Rock, seine Riffs bleiben trotz des R'n'B-Appeals echt heavy. Großes Kompliment: So sexy klang Alternative Rock zuletzt auf „Era Vulgaris“ von Queens Of The Stone Age.



**THE OFFSPRING**  
Let The Bad Times Roll



The Offspring mussten so einige Hürden für „Let The Bad Times Roll“ überwinden. Unterhaltsam und hitlastig ist die neue Platte dennoch geworden. Neun Jahre nach dem Vorgänger finden die einstigen Skatepunk-Titanen stärker zum früheren Stil zurück – nur eben mit der entsprechenden Ü-50-Altersmilde, wer will es ihnen verdenken? Mitgealterte Fans haben mit dem Album definitiv eine gute Zeit. Alle anderen hören weiter „Americana“.

## REISSUES



**THE MARS VOLTA**  
La Realidad De Los Sueños (Boxset)



Das limitierte Boxset mit 18 LPs enthält neben der gesamten Studio-Diskografie von The Mars Volta auch unveröffentlichtes Material aus der „De-Loused In The Comatorium“-Session, das erstmals veröffentlichte Demo-Album „Landscape Tantrums“ und einen exklusiven Bildband.



**JOE STRUMMER**  
Assembly



Die 16 Songs umfassende Best-of-Compilation „Assembly“ versammelt bekannte Hits, rare Studioaufnahmen, Demos, Liveversionen und Coversongs aus Strummers Solo-Katalog – darunter auch drei bisher unveröffentlichte Versionen von Clash-Klassikern. Alle Titel wurden neu gemastert.



**NADA SURF**  
High/Low



Die 1990 in New York gegründeten Indie-Alternative-Rocker Nada Surf um Frontmann Matthew Caws und Bassist Daniel Lorca veröffentlichten 1996 ihr Debütalbum „High/Low“, das die Hit-Single „Popular“ enthält. Die Reissue ist auf 1.000 Stück limitiert, das Vinyl goldfarben.



**JOHN LENNON/PLASTIC ONO BAND** John Lennon/Plastic Ono Band (Deluxe Edition)



1970 erscheint mit „Plastic Ono Band“ das erste Soloalbum von John Lennon nach der Trennung der Beatles. Zum 50-jährigen Jubiläum gibt es das Album nun als Deluxe Edition: In den Abbey Road Studios neu abgemischt, enthält es zudem unveröffentlichte Stereo-Outtakes von jedem Song.



**MOTORPSYCHO**  
Kingdom Of Oblivion



Motorpsycho schon wieder: Die Typen machen echt nie Pause. Seit Anfang der 90er hauen die Norweger fast im Jahrestakt eine imposante Platte nach der anderen raus. Auch „Kingdom Of Oblivion“ bietet Stoner Rock, Psychedelic, Space Rock, Prog und Folk satt. Zwölf für die Band meist überraschend kompakte Songs mit ruhigem, trippigem Mittelteil – umrahmt von fetten Heavy-Brechern. Diese Band ist und bleibt einfach unfassbar gut.



**KADAVAR**  
The Isolation Tapes



2020 in Eigenregie zusammengeschraubt, begeben sich Berlins Retro-Heavy-Rocker Kadavar auf ihrem sechsten Album „The Isolation Tapes“ auf einen spazigen Psych-Trip mit Krautrock und Ambient-Anleihen. Das Ding tanzt zwar aus der Reihe, ist vergangenes Jahr aber derart eingeschlagen, dass das Vinyl jetzt eine Neuauflage bekommt. Diesmal als „Premium Edition“ mit einer Live-Show auf CD – oder halt als Drei-LP-Box.





## DER RAUSCH

## CHEERS!

Konstant leicht einen sitzen? Das ist die promillehaltige Grundidee dieses Films, der sich als Hommage ans Leben erweist und nun endlich ins Kino kommen soll.

Alles begann mit der steilen These des norwegischen Psychiaters Finn Skårderud, die besagt, dass der Mensch mit einem Alkoholgehalt von 0,5 Promille zu wenig im Blut geboren wird und nur durch Zuführen des Fehl Betrags sein volles Potenzial entfalten kann. Sicher erinnert sich jeder an eine passende Situation: das eine Gläschen Wein, das das verkrampte Date auflockert, oder das allseits beliebte Feierabendbier, bei dem auch anstrengende Kollegen plötzlich viel sympathischer wirken. „Wer von uns hat schon seine Partnerin nüchtern kennengelernt?“, fragt Mads Mikkelsen scherzhaft. „Alkohol ist längst zu einem integralen Teil unserer Gesellschaft geworden. Natürlich steht es außer Frage, dass übermäßiger Konsum schädlich ist, aber darum geht es in ‚Der Rausch‘ nicht, denn wir wollten keinen moralischen Film machen.“ Vier frustrierte Lehrer, Tommy, Nikolaj, Peter und Martin, den Mikkelsen in der Hauptrolle verkörpert, beschließen an einem feuchtfröhlichen Abend, besage diese These auf den Prüfstand zu stellen und versuchen fortan, konse-

quent den empfohlenen Pegel von 0,5 Promille zu halten. Was harmlos beginnt, führt zu neu entfachtem Lebensmut, mit zunehmender Filmdauer jedoch auch zur Eskalation, und das ganze Experiment gerät ins Kippen. Am Filmset selbst herrschte selbstredend strenges Alkoholverbot. Bei der Vorbereitung sah das hingegen teilweise anders aus, wie Mikkelsen schmunzelnd zugibt: „Wir haben uns Alkoholtester besorgt und uns in den verschiedenen Stadien des Betrunkenseins gefilmt. Danach

haben wir analysiert, was jeweils mit der Sprache und der Motorik passiert und versucht, das genau so im Film umzusetzen.“ Bei einem dermaßen sensiblen Thema wie Alkoholkonsum rechnete das ganze Team mit einem „Tsunami an Kritik“, wie Mikkelsen es ausdrückt. Umso überraschter zeigt er sich, dass ebendieser weitestgehend ausbleibt. „Das bedeutet vielleicht, dass die meisten Zuschauer verstanden haben, worum es wirklich geht.“ Ursprünglich sollte der Alkohol im Zentrum des Films stehen, aber ein tragischer Unfall während der Dreharbeiten hat den Fokus nachhaltig verschoben. Die Tochter von Regisseur Thomas Vinterberg kam bei einem Autounfall ums Leben. „Der Rausch‘ handelt davon, dass man das Leben zelebrieren sollte. Das ist die Botschaft, die ich von diesem Film mit nach Hause nehme. Wenn du dazu ab und an ein Gläschen Wein als Starthilfe brauchst, dann gönn es dir.“



## DER RAUSCH

Regie: Thomas Vinterberg



Thomas Vinterberg findet die perfekte Balance zwischen Ernsthaftigkeit und Unterhaltungskino. Dank der exzellenten Leistung der Schauspieler wirken auch die volltrunkenen Szenen nie überzeichnet, sondern wie ein realistischer Kontrollverlust in diesem Stadium. „Der Rausch“ ist eine Inspiration, den Alltag auch in schwierigen Zeiten mit mehr Leben zu füllen.

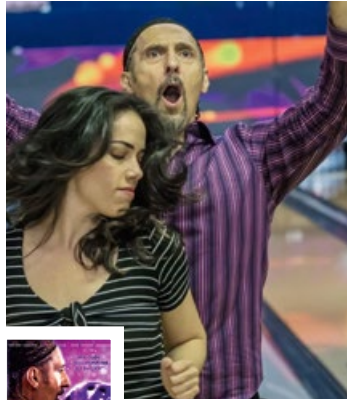


### PELIKANBLUT

Regie: Katrin Gebbe



Erinnert sich noch jemand an das Kinoplatk von „Pelikanblut“? Nina Hoss in einer abendlichen Wald- & Wiesenstimmung, ein kleines Mädchen auf dem Rücken, beide in dicke Jacken verpackt. Das hatte was vom Endzeitdrama „The Road“. Und was macht der Heimkinorelease daraus? Jetzt plötzlich sind „Midsommar“ und „Hereditary“ die Referenzen. Davon sollte man sich aber nicht auf die falsche Spur bringen lassen. Denn in Katrin Gebbes Film geht es um das traumatisierte fünfjährige Mädchen Raya, nicht um den Anti-Christen. Auch wenn Raya andere Kinder mit Stöcken misshandelt, Kot an die Wand schmiert und tote Tiere aufspießt: Adoptivmutter Wiebke (Hoss) ist stoisch überzeugt, dieses Kind entgegen aller Warnungen der Mediziner noch heilen zu können und greift zu immer extremeren Methoden. Auf der inszenatorischen Ebene bedient sich Gebbe des Handwerkskastens des Horrorgenres, inhaltlich ist sie viel näher an einem Michael Haneke. Wenn sich die Gewalt eruptiv Bahn bricht, schaut man als Zuschauer ungläubig zu, obwohl man sich angewidert wegdrehen will. Starke Tour de Force mit einem polarisierenden Ende.



### JESUS ROLLS

Regie: John Turtorro



Regisseur und Darsteller John Turtorro versucht mit „Jesus Rolls. Niemand verarscht Jesus“ einen cineastischen Spagat, bei dem er etwas unsanft aufsetzt. Im Mittelpunkt stehen seine Figur Jesus Quintana, die Turtorro bereits in „The Big Lebowski“ spielte, sowie dessen Kumpel Petey. Die beiden sind genau das, wofür die Fortschrittsgesellschaft den Stempel „Verlierer“ hat. Ex-Knastis und Kleinkriminelle, denen ihr Rummhänger-Leben vollkommen ausreichen würde. Sex, Abende auf der Bowlingbahn, gestohlenen Geld und „ausgeliehene“ Autos sind ihre Version des American Dream. Bevor man an ein Lebowski-1.5-Spin-Off denkt, hier kommt die zweite Komponente ins Spiel: Bertrand Bliers Roman „Les Valeuses“, der 1974 verfilmt und hierzulande als „Die Ausgebufften“ bekannt ist. Damals wirkten Gérard Depardieu und Patrick Dewaere in den Hauptrollen. Bliers Roman war eine derb-provokante Gesellschaftsposse, die nach heutiger Sicht in fast allen Belangen sexistisch und plumb ist. Turtorro ist sich dessen bewusst, hat an diesen Stellen den PC-Zeitgeist als Korrektiv walten lassen und ist leider damit nicht mehr sobissig wie erhofft.



### THE 800

Regie: Guan Hu

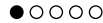


So hatte man es nicht auf dem Zettel, aber „The 800“ ist mit über 460 Millionen Dollar Einspielergebnis der erfolgreichste Kinofilm 2020. Was daran liegt, dass er die Chance hatte, überhaupt im (chinesischen) Kinomarkt gezeigt werden zu können. Ein fulminanter Kriegsfilm, der komplett in IMAX-Optik gedreht wurde und mit einigen genreuntypischen Ideen, viel Bombast-Atmosphäre und fehlerloser Optik fürs Heimkino auf sich aufmerksam macht.



### THE TAX COLLECTOR

Regie: David Ayer



Was man von David Ayer halten soll, bleibt uns weiterhin ein Rätsel – egal ob als Regisseur oder Autor, wo man ihn für das authentische Sozialdrama in seinen Filmen loben könnte, gibt es auch immer eine ganz fiese Schicht Machismo, die es zum Teil ruiniert. Da macht's einem „The Tax Collector“ einfach: Harte Mafia-Eintreiber-Jungs werden mitsamt ihren Familien selbst zur Zielscheibe. War noch was?





**SYNCHRONIC**

Regie: Justin Benson,  
Aaron Scott Moorhead



Ein kleiner Mindfuck-Film für die Momente, in denen von Christopher Nolan nichts kommt. Für die Story: gerade sitzen, Ohren spitzen. Der visionäre Wissenschaftler Dr. Kermani hat am genetischen Code des Ayahuasca-Wirkstoffs DMT getüftelt und etwas erschaffen, dessen Kontrolle ihm entglitten ist: Die Designerdroge „Synchronic“ versetzt ihre Konsumenten für etwa sieben Minuten in eine andere Zeit. Mit den überdosierten Jungjunkies bekommen es die Rettungssanitäter Steve (Anthony Mackie, „Avengers“) und Dennis (Jamie Dorman, „50 Shades Of Grey“) zu tun. Was es für den Storytwist noch braucht: „Synchronic“ funktioniert nur bei jungen Gehirnen, wie zum Beispiel bei dem von Dennis' Tochter Brianna, die in einer anderen Zeitebene verschwindet. Passenderweise hat Dennis Kollege Steve einen Tumor in seinem Kopf, der ihn für „Synchronic“ empfänglich macht und so kann er für die Rettung herbeieilen. Hier bitte „Whatthefudge!“ denken. Die Logiklöcher sind manchmal so groß wie Krater von Meteoriteneinschlägen, aber irgendwie hat es seinen Charme für einen Heimkinoabend.

**SERIEN & SPECIALS**



**DER TATORTREINIGER.  
DIE KOMPLETTE SERIE**

R: Arne Feldhusen ●●●●●

Heiko „Schotty“ Schotte für Präsident! „Der Tatortreiniger“ ist wohl eine der besten deutschen Serien seit sehr, sehr langer Zeit. Sieben Jahre, sieben Staffeln mit Bjarne Mädel, und die alle in einer Box und damit unendliche Momente von Komik und Absurdität.



**THE UNDOING**

R: Susanne Bier



Basierend auf dem 2014 erschienen Roman „You Should Have Known“ von Jean Hanff Korelitz hat Erfolgsproduzent David E. Kelley eine Mystery-Drama-Serie erschaffen, die mit Nicole Kidman und Hugh Grant hochkarätig besetzt ist – und endlich darf Grant mal unsympathisch.



**THE ENDLESS SUMMER**

R: Bruce Brown



Ein Grund neben den Beach Boys dafür, mit welcher verklärter Feel-Good-Sehnsucht bis heute der Surfsport verbunden ist. Bruce Browns Doku aus dem Jahre 1966 ist mitsamt dem Soundtrack der Surffrockband The Sandals ein Meilenstein unter den Sportdokus.



**DER MANN MIT DEM  
GOLDENEN ARM**

R: Otto Preminger



In der heilen Welt der 50er Jahre grenzte Otto Premingers Junkie-Drama mit Frank Sinatra in der Hauptrolle an einen Sittenskandal. Drogensucht? Also bitte. Das Bild der Blu-ray ist remastered, der tolle Jazz-Score von Elmar Beinstein so zeitlos wie eh und je.



**PSYCHO GOREMAN**

Regie: Steven Kostanski



Davon träumt das Kinderherz: Die Geschwister Mimi und Luke befreien beim Spielen einen außerirdischen Warlord aus seinem irdischen Gefängnis und finden auch noch direkt den Edelstein, der ihn kontrolliert. Psycho Goreman würde gerne die Menschheit unterjochen, töten und schänden – die Kids haben ihre eigenen Ideen. Und dann fallen noch Aliens auf der Erde ein. Eine herrliche Trash-Perle zwischen „Die Goonies“ und „Bad Taste“.



**SOUL**

Regie: Pete Docter



Pixar für Fortgeschrittene. Der Animationsfilm über den Musiklehrer Joe, der von einer großen Jazzmusikerkarriere träumt, dann aber nach einem slapstickhaften Exitus versucht, wieder in die Welt der Lebenden zurückzukehren, kreist im Kern um die Frage nach dem Sinn. Mit abgefahrenen optischen Ideen, darunter Anleihen bei Picasso, und dem Ritt durch die Philosophien und Ideologien der Welt.



# BASS & H.P. BAXXTER VON SCOOTER BERNHARD

## »Scheitern ist für mich keine Option«

### **H.P. Baxxter, wann bist du mal so richtig gescheitert?**

Das hatte ich eher im privaten Bereich. Zum Beispiel nach meiner ersten Ehe, da hatte ich ein Gefühl von Scheitern. Auch, weil es so konträr zu allem anderen lief: Im Beruflichen hatte ich alles, was ich mir erträumt hatte, hat zwar lange gedauert, war „n steiniger Weg, aber es ging immer aufwärts, es hat sich alles gefügt. Und ich hatte die Erwartung: Wenn ich mal die Richtige finde, dann ist das die Frau fürs Leben. Aber dann ist das nach fünf Jahren voll gegen die Wand gefahren. Obwohl wir uns immer noch sehr gut verstanden haben. Aber irgendwie ging's nicht mehr.

### **Was hat dir geholfen, aus diesem Tief wieder rauszukommen?**

Irgendwann habe ich festgestellt: Scheitern in dem Bereich ist normal. (lacht) Das hat sich dann auch noch ein paar

Mal wiederholt. Aber beim ersten Mal war es wirklich krass – the first cut is the deepest. Das habe ich wirklich als persönliches Scheitern empfunden. Bei der zweiten Ehe oder bei späteren Beziehungen war es für mich eher Schicksal, dass das dann nicht geklappt hat.

### **„Hat halt nicht sollen sein“ – woher nimmst du so viel Gleichmut?**

Ich bin ja Thomas-Bernhard-Fan. Und wenn man sich mit Bernhards Literatur beschäftigt, stellt man fest – ich glaube, er hat das auch irgendwo mal gesagt –, dass am Ende alles scheitert. Schon das Leben scheitert, wenn man so will, weil man sowieso stirbt. Es geht eher darum: Wie füllt man diesen Zeitraum vom Anfang bis zum Scheitern. (lacht)

### **Das klingt nicht so, als wäre Scheitern bei dir überhaupt vorgesehen.**

Das ist schon ein schwerwiegender Begriff. Bevor ich sage, ich bin gescheitert,

b

## ZUR PERSON

H.P. Baxxter, bürgerlich Hans Peter Geerdes, ist nach ersten Gehversuchen im 80er-Synth-Pop seit 1993 Mitgründer, Gesicht und Stimme von Scooter. Mit ihrem vom Techno inspirierten, eingängigen EDM-Sound und Baxxters charakteristischem Ruf-Gesang hat die Formation seitdem weltweit mehr als 30 Millionen Platten verkauft. Am 16. April 2021 erscheint ihr 20. Studioalbum „God Save The Rave“, im Frühjahr 2022 kommen Scooter dann wieder auf Arena-Tour. Baxxter ist Mitbesitzer des Scooter-Labels Kontor.





PHILIP NUERNBERGER

da muss schon richtig was passieren. Eher sage ich: Ach Gott, ist halt nicht so gut gelaufen, beim nächsten Mal wird's besser. Deswegen ist man nicht gleich gescheitert. Eigentlich ist Scheitern für mich auch keine Option. Weil: So schnell gebe ich nicht auf. Ich mache eher solange weiter, bis deutlich wird: Das hat keinen Sinn. Deshalb beschäftige ich mich nicht so sehr mit Scheitern. Das ist mir auch zu negativ behaftet. Man kann ja aus allem eigentlich auch immer was Positives ziehen.

**Aber es wird doch auch mit Scooter mal irgendwas richtig daneben gegangen sein?**

Ja, auf jeden Fall. Es gab diverse Songs, wo wir im Studio gesessen und gedacht haben: Das ist echt 'ne gute Idee! Um dann festzustellen, dass es keinen so richtig interessiert hat. Das gehört schon fast zum Alltag. Aber dann sagt man: Ok, war vielleicht nicht die beste Idee. Das habe ich immer eher als Ansporn empfunden, dass die nächste besser wird.

**Spornt es auch dann noch an, wenn einen das Feuilleton jahrelang als ein einziges Scheitern am guten Geschmack abstempelt?**

Scooter war von Anfang an ganz bewusst als Musik zum Feiern gedacht. Man schaltet mal ab, ver-

# »SCOOTER IST NICHT DAZU GEDACHT, UM DAS AM SONNTAGMORGEN IM ANSCHLUSS AN BEETHOVENS 9. ZU HÖREN.«

gisst den Alltag und gibt einfach Gas. Das ist eben nicht dazu gedacht, um das am Sonntagmorgen im Anschluss an Beethovens 9. zu hören. (lacht) Das versteht halt nicht jeder. Trotzdem waren wir mega erfolgreich. Gerade in den ersten Jahren hatten wir ja eigentlich nur TopTen-Singles und Goldene Schallplatten.

**Frustriert das nicht trotzdem, wenn man einseitig großen Erfolg hat, gleichzeitig aber so belächelt wird?**

Am Anfang war das nicht so angenehm. Du freust dich, dass es nach so vielen Jahren endlich mit der Musik funktioniert, und dann kriegst du eine Breitseite nach der anderen... Aber wie gesagt, das hatte bei mir eher so einen Trotz zugefallen: Jetzt erst recht. Ich hab mich davon nicht runterziehen lassen.

**Heute sind Scooter auch bei Leuten Kult, die mit Techno oder EDM gar nichts am Hut haben. Wie schafft man sowas?**

Es sind ja jetzt schon 27, 28 Jahre mit Scooter – ich glaube, dieses Durchhaltevermögen wird gerade auch in Deutschland sehr geschätzt. Wenn man trotz aller Unkenrufe nicht kaputtzukriegen ist. Ich hab früher mal gesagt: In dem Moment, wenn alle Scooter gut finden, hör' ich auf. Aber das will ich nun auch nicht. (lacht)

**Mit eurer Single „Fuck 2020“ habt ihr der Corona-Tristesse Ende vergangenen Jahres kräftig Bass entgegengehalten. War das wieder diese Haltung: scheiß drauf, hilft nichts, weitermachen?**

Genau. Das kam aus dieser Ohnmacht heraus. Wir sind eigentlich nie politisch gewesen, und

wollten jetzt auch nicht bewusst ein Anti-Corona-Lied. Es ging mehr um eine persönliche Bestandsaufnahme, und ein bisschen um diese Wut, die man auch mal rauslassen muss.

**Manchen Leuten hat die Nummer Mut gemacht. Euch selbst auch?**

Ja! Ich hör ja immer alles von uns, bevor es veröffentlicht wird, gerne im Auto gegen, ob alles vom Sound her stimmt. Und „Fuck 2020“ habe ich voll aufgedreht und dachte: Ja! Das war wie so eine Befreiung. Und ich glaube, dass das vielen so ging, es kam viel positive Resonanz: endlich mal nicht so eine Wehleidigkeit, sondern Aufbruchsstimmung.

**Du bist neulich 57 Jahre alt geworden. Hattest du mal Zweifel, ob auf der Bühne Rumspringen und „Hyper Hyper!“ rufen da noch das Richtige ist?**

Jetzt in der Krise, wo man so aus seinem Trost rausgerissen ist, habe ich da auch schon mal drüber nachgedacht. Aber kürzlich hat Klaus Meine von den Scorpions mich angerufen. Die sind ja noch mal ein paar Jahre älter. Und der erzählte, dass sie Konzerte in Las Vegas schon zwei Mal verschieben mussten und meinte dann: Was sollen erst die armen Rolling Stones machen, die sind schon fast 80, da zählt jedes Jahr! Das hat mir Auftrieb gegeben, da dachte ich: Da hab ich ja noch ein paar Jahre. (lacht)





**AL PACINO**

**TONY MONTANA**

ANTONIO „TONY“ MONTANA HAT FILM-GESCHICHTE GESCHRIEBEN: IN BRIAN DE PALMAS FILMKLASSIKER „SCARFACE“ (1983) STEIGT DER KALTBLÜTIG EHRGEIZIGE EXIL-KUBANER IN MIAMI VOM EINWANDERER ZUM DROGENBOSS AUF – UND GEHT DABEI ÜBER LEICHEN. EINE SOZIOPATHEN-GANGSTER-TRAGÖDIE, BRILLANT GESPIELT VON AL PACINO.

NASE FÜRS GESCHÄFT	★★★★★
FEUERKRAFT	★★★★★
BEAUTY-KING	★★★
FRAUENVERSTEHER	★★
SMALL-TALK-SKILLS	★
LIEBLINGSESSEN	KOKAIN

**buddy**

## IMPRESSUM buddy. Was MANN will

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

**Verlegerin:** Katja Kohlhammer ++ **Director Publishing:** Hansjörg Wirth ++ **Chefredakteur:** Nils Klein (ViSdP)  
**Objektleitung:** Franziska Struck ++ **Redaktion:** Dennis Drögemüller, Gerrit Köppl, Daniel Monninger | [redaktion@buddymag.de](mailto:redaktion@buddymag.de)  
**Autoren der Ausgabe:** Stephan Kreher, Sascha Krüger, Katharina Raskob, Ingo Scheel, Jonas Silbermann-Schön, Jan Schwarzkamp  
**Fotoredaktion:** Anna Merten, Lea Franke ++ **Coverillustration:** istock  
**Marketing:** [sales@buddymag.de](mailto:sales@buddymag.de) ++ **Produktionsleitung:** Juliane Kehr  
**Grafik:** Thomas Stumpe (Ltg.), Dominik Klimat, Alexandra Steding  
**Druck:** Konradin Druck, Leinfelden-Echterdingen

Dialog GmbH, Heiliger Weg 1, 44135 Dortmund ++ Geschäftsführer: Peter Dilger, Veit Johanning  
 Telefon: +49 (0) 231-5571310, Fax: +49 (0) 231-55713132  
 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 #3 – die Summer-Edition – erscheint am 17. Juni**

**Naht  
zieh's  
raus!**



**Sag es laut.  
Das macht den  
Unterschied.**

**LAUT  
GEGEN  
NAZIS**



# ENTSCHEIDEND IST AM ARBEITSPLATZ.

**eset**<sup>®</sup> PROTECT

Optimaler Schutz für deine digitalen Herausforderungen.  
Jetzt und in Zukunft mit preisgekrönter Security Software aus der EU.

**eset**<sup>®</sup> IT SECURITY

**BVB**  
09  
Champion  
Partner

**IT SECURITY: EINFACH. SICHER. PASSGENAU.**  
ESET BIETET HÖCHSTMÖGLICHE FLEXIBILITÄT ZUM  
OPTIMALEN SCHUTZ VON UNTERNEHMENSDATEN -  
EGAL OB MSP, CLOUD ODER ON-PREMISES.  
[ESET.DE/TAKTIK](https://www.eset.de/taktik)