

NEU!

NO. 8
HERBST 22

buddy

GRATIS

WAS MANN WILL

OLIVER ROHRBECK

Der ewige Justus
Jonas im Gespräch

FRANKFURTER BUCHMESSE

Das Ehrengastland
Spanien stellt sich vor

SEBASTIAN COPIEN

Warum die pflanzliche Küche
den Profikoch begeistert

+ BOBBY GILLESPIE | WIGALD BONING | DRINKS
TIMO FRANKE | ENTERTAINMENT | FASHION

THE UNIVERSE IN A NUTSHELL

DAS UNIVERSUM IN DER NUSSSCHALE EL UNIVERSO EN UNA CÁSCARA DE NUEZ

Endless Stories.

Gemeinsam Kultur und Bücher feiern.

Auf der Frankfurter Buchmesse.

19. – 23. Oktober 2022

Jetzt Ticket kaufen:

buchmesse.de/ticket

Folgen Sie uns: #fbm22



ISTOCK



ZWISCHEN DEN STÜHLEN,

sitzt man derzeit wohl am besten. Zwischen den Balkon- und Esszimmerstühlen, wenn die Tage wieder kürzer werden und das Wetter ungemütlicher. Darum gibt es in dieser buddy-Ausgabe eine Extraportion Lesesto. .

Der kulinarische Schwerpunkt ist dieses Mal zu 100 Prozent p. anzlich, denn wir haben gleich mit zwei veganen Köchen gesprochen: Sebastian Copien und Timo Franke erklären uns jeweils, warum ihre Küchen schnitzelfreie Zonen sind und bleiben – und wie man herbstliche Deftigkeit mit Gemüse auf den Tisch zaubern kann.

Weitere Gespräche gibt es mit Primal-Scream-Frontmann Bobby Gillespie, Justus-Jonas-Stimme Oliver Rohrbeck und aus den Archiven mit Jan Ulrich zu lesen. Zudem stellt sich das Ehrengastland der diesjährigen Frankfurter Buchmesse vor.

Dazu reichen wir euch wie in jeder buddy-Ausgabe sowohl Neues für das Cocktailglas und den Bücherschrank, fürs Heimkino und für die Küche – womit wir euch viel Spaß wünschen.

Nils Klein im Namen der **buddy**-Redaktion



buddy No. 9 erscheint am 23. November 2022 | post@buddymag.de

inhalt

titelthema

10 SEBASTIAN COPIEN ist kulinarischer
Fürsprecher der pflanzlichen Küche

food

18 TIMO FRANKE wurde von jetzt auf
gleich herzhafter Vegan-Koch

24 NEUE KOCHBÜCHER

legenden

34 BOBBY GILLESPIE Der Primal-Scream-
Sänger über die Urgewalt von Punk

drinks

44 LONDON FOG Die Legende behebt
Sichtprobleme

sport & fitness

52 JAN ULLRICH Ein aus heutiger Sicht
irritierendes Gespräch von 2006 mit
dem Ex-Rad-Profi

58 FAHRRADSCHUHE Das perfekte
Schuhwerk für jeden Einsatzbereich

fashion & care

62 FLEECE-JACKEN Warm, weich,
schnelltrocknend und stylisch

66 UHREN Mit Licht und Farbe am
Handgelenk in den Herbst





46



52

special

74 FRANKFURTER BUCHMESSE 2022

Elvira Marco im Gespräch über das diesjährige Ehrengastland Spanien

entertainment

78 GAMES mit Rocksmith+,

Madden NFL 23, Gotham Knights, FIFA 23 und anderen

82 LITERATUR mit Danny Trejo, Brian Johnson, Judith Holofernes und anderen

86 KINO mit Black Adam, The Devil's Light, Moonage Daydream und anderen

90 HEIMKINO mit Massive Talent, The Black Phone, I Am Zlatan und anderen

94 MUSIK mit Flogging Molly, Kraftklub, Suede, Ozzy Osbourne und anderen

regulars

06 WARM-UP mit Wigald Boning und Stephen King

46 DAZUGELERNT Oliver Rohrbeck, die Stimme von Justus Jonas, lebt seinen Traum

68 SCHNAPSIDEE Stephan Orth reist durch England, ohne einen Innenraum zu betreten

98 BUDDY ACTION-QUARTETT und Impressum



You'll float too.



Septem

© 2017 Warner Bros. Entertainment Inc. All Rights Reserved.



#ITMOVIE

NEVER
FLOAT
DOWN
HERE
SUPERLUKE™



21.SEP.22

DER ALBTRAUMMEISTER

Stephen King feiert quasi zeitgleich mit dem Erscheinen dieser buddy-Ausgabe seinen 75. Geburtstag. Wir könnten den Schriftsteller kaum besser würdigen und ihm zu seinem Ehrentag gratulieren, als es Thees Uhlmann in dem Song *Danke für die Angst* tut:

(...)

Was ich übers Leben weiß
Weiß ich aus „Stand By Me“
Ich hab' ein' Hund, der „Cujo“ heißt
Und mein Auto heißt „Christine“
Wenn du schreiben kannst, dann schreibe
Wenn du singen kannst, dann sing
Und wenn du nicht mehr weiter weißt
Frag Stephen King

Du zeigtest uns die Schönheit der
Amerikanischen Provinz
Bis wir begri en haben, dass wir eigentlich
Ganz genau so sind
All die guten, armen, traurigen Clowns
Auf dem Arbeitsamt
David Nathan spricht das letzte Gebet
Wir sprühen „REDRUM“ an die Wand

Danke für die Angst
Die mich noch manchmal überkommt
Ist es wirklich sicher
Dass alles wiederkommt?

(...)

*Danke für die Angst vom Album
Junkies und Scientologen (2019 / GHvC)*





SECHS FRAGEN AN

WIGALD BONING

Nach *Lauf, Wigald, Lauf*, einem Buch über Marathonläufe, veröffentlicht Komiker und Autor **Wigald Boning** mit *Der Fußgänger* ein neues Werk über das Wandern.

Herr Boning, müssen Sie stets in Bewegung sein?

Durchaus. Ich war noch nie ein Stubenhocker und muss regelmäßig raus. Wandern ist die Grundlage, ich begreife die wiederkehrenden Bewegungen als Bewegungsmeditation. Ich komme in einen träumerischen Zustand, der einen etwa von Alltags Sorgen befreien kann.

Sie sind früher jeden Sonntag mit Ihrem Vater gewandert. Waren Sie auch mit Ihren Kindern viel unterwegs?

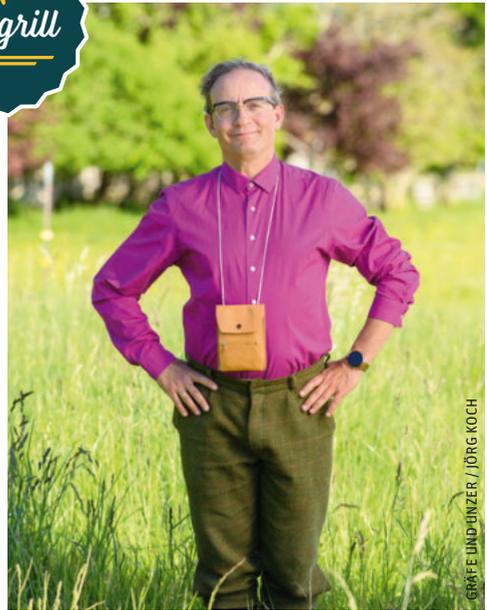
Ich bin gerne mit meinen beiden mittlerweile erwachsenen Kindern unterwegs. Der eine macht auch anspruchsvolle Alpinwanderungen, beim anderen reicht es immerhin für ausgedehnte Spaziergänge. Ich habe sie also eher zum Wandern angestiftet. Mit meinem Sohn Cyprian war ich oft in den Bergen, als er etwa fünf Jahre alt war. Er ist vorangelaufen, auf einem nicht gerade sicheren Gelände, deshalb habe ich ein Brustgeschirr mit einer Leine besorgt, was uns wahrscheinlich aussehen ließ, wie ein Hundehalter mit voranstürmendem Hund.

In Ihrem Buch geht es auch um Kleidung beim Wandern. Was gehört für Sie unbedingt zur Wanderausrüstung?

Eine ganze Outdoor-Industrie stellt sich die Frage, mit was man am besten unterwegs ist: Mir fällt spontan die Plastikdose in Form einer Banane ein. Nach meiner Erfahrung sind gefühlte 95 Prozent der angebotenen Dinge nicht notwendig, um zu wandern. Wirklich unverzichtbar sind nur die Füße.

Wie ist es beim Nacktwandern – geht man da auch ohne Schuhe?

Ich zumindest schon. Auf offiziellen Nacktwanderkursen tragen die meisten Leute Schuhe, was einleuchtet. Aber ich selbst war schon barfuß unterwegs und habe damit – je nach Terrain – gute Erfahrungen gemacht.



GRÄFE UND UNZER / JÖRG KOCH

Ihr Buch mischt das Thema „Wandern“ mit Humor, Sie selbst sind in diesem Metier beru ich unterwegs: Sind Sie beim Wandern im Gegenzug ernsthaft?

Wenn ich privat wandere, unterliege ich weniger einem Pointenzwang als beru ich. Es mischen sich verschiedene Gedanken oder ich denke gar nicht, das ist auch möglich. Das kann ich sehr genießen.

Zu welcher Jahreszeit wandern Sie am liebsten?

Ich habe lange im Allgäu gewohnt und mag dort besonders die Zeit rund um die erste Maiwoche, wenn der Löwenzahn blüht. Aber auch der Altweibersommer und der Herbstbeginn, wenn man in leichten Höhen schon über dem Nebel stehen kann, ruft bei mir diese religiöse Gefühle hervor.



DER FUSSGÄNGER

Komiker Wigald Boning erklärt seine Verbindung zum und seine Leidenschaft für das Wandern, das für ihn unverzichtbar ist – ob auf dem Weg zur Arbeit oder in den Bergen. Der Humor kommt dabei nicht zu kurz.

176 Seiten | 20,00 €



DWAYNE JOHNSON



BLACK ADAM

AB 20. OKTOBER
IM KINO

NEW LINE CINEMA



© & TM DC

Soundtrack
Album on
WATERTOWER

WARNER BROS.

**b****ZUR PERSON**

Sebastian Copien wurde 1981 in München geboren. Der seit über zehn Jahren selbständige Koch ist sehr umtriebig: ob als Gastgeber für Bio-Kochkurse in seiner Kochschule in Grünwald, als Gründer der veganen Online-Kochschule „Vegan Masterclass“ oder des „Plant Based Institute“, als Buchautor oder als YouTube-Koch.

»Ich versuche durch gute Küche zu begeistern.«

DER UNDOG- MATISCHE

SEBASTIAN COPIEN

Sebastian, du bist als professioneller Koch nicht direkt mit veganer Küche eingestiegen. Wann ist dir das erste Mal die Idee gekommen, komplett auf pflanzenbasierte Küche umzuschwenken?

Ich war sechs Jahre lang selbstständig als Koch, ganz klassisch Omnivor, und habe die komplette Bandbreite gekocht. Vor über zehn Jahren hing ich an, mich mit dem Thema zu beschäftigen. Vorerst habe ich vegetarisch gekocht, nach zwei Jahren dann vegan. Es war für mich die logische Konsequenz.

Wie sehr steckte aus deiner Sicht Veganismus und vegane Ernährung zu dem Zeitpunkt noch in den Kinderschuhen?

Damals war Veganismus sicherlich noch eine Randerscheinung, aber es hat sich zuletzt viel getan. Besonders in den letzten fünf Jahren gab es unglaubliche Sprünge. Zwei der Hauptgründe sind sicher ökonomischer und ökologischer Natur. Unternehmen nehmen Veganismus als rentablen Markt wahr. Es sind so viele neue pflanzlichen Produkte in den letzten zwei Jahren auf den Markt gekommen, das ist einfach der Knaller. Die Qualität wird zum Glück auch immer besser, wobei einige der Unternehmen gut daran täten, sich ein paar kulinarische Pros in Person von professionellen Köchinnen und Köchen an Bord zu holen (lacht). Ge-

»WENN MAN KLASSISCHE GERICHTE VEGAN ZUBEREITET, MUSS MAN DAS TECHNISCH SAUBER ABLIEFERN.«

nauso wird in der breiten Masse auch wahrgenommen, dass man ökologisch aktiv handeln muss, damit wir noch lange etwas von unserer Welt haben. Der immense Fleischkonsum trägt schlichtweg extrem zum Klimawandel bei.

Hilft dir bei der Rezepterstellung der Blick über den deutschen Tellerrand? Gibt es Küchen auf der Welt, für die vegane Ernährung selbstverständlicher ist?

De nitiv. Man kann es fast schon pauschal sagen: Je wärmer es in den jeweiligen Ländern ist, desto leichter und Gemüse-fokussierter wird die Küche. Das hat aber auch viel mit dem Thema Wohlstand zu tun. In ärmeren Regionen werden viel mehr Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide gegessen, als in Gegenden mit viel Wohlstand. Ich versuche zudem alle Länderküchen abzudecken, die mich interessieren. Klassische französische Küche mit dunklen deftigen Saucen und einem buttrigen Püree beispielsweise. Bei dem merkt übrigens niemand, dass er vegan ist, so wie ich ihn koche. Genauso wichtig sind mir allerdings auch deutsche Klassiker, oder indische, italienische und andere Länderküchen, die mich auf meinen Reisen begeistert haben.

In Kooperation mit Niko Rittenau leistest du immer noch so etwas wie Aufklärungsarbeit –



PLANT BASED INSTITUTE

Zusammen mit fünf Berufskollegen hat Sebastian Copien 2016 das „Plant Based Institute“ gegründet. Hier können sich Berufs- und Hobbyköche in Theorie und Praxis zum Thema „Pflanzenbasierte Ernährung“ fortbilden. Weltweit stellt dies die erste vegane Basis-Ausbildung dar, die als „Plant Based Chef & Nutritionist“ zertifiziert werden kann.

so heißt ein Buch auch *Vegan-Klischee ade!*. Auf welche Klischees tri st du heute noch?

Seitdem ich mich damit beschäftige, sind die Klischees die gleichen geblieben. Eines, das ich oft höre, ist: „Vegan schmeckt nicht!“ An diesem Punkt fängt dann meine Arbeit an. Ich bringe Menschen klassische, gute Kochtechniken bei, und diese gute Küche ist dann zufällig auch vegan. Ein weiteres, oft gehörtes Klischee ist, dass man mit p anzlicher Ernährung nicht alle Nährstoffe abdecken könne. Das wäre dann Nikos Fachgebiet.

Erlebst du es, dass „vegane Ernährung“ im Extremfall ein Reizwort für Menschen ist?

Ja, das Wort ist häufig negativ konnotiert. Ich spreche deshalb oft von p anzlicher Küche oder sage es gar nicht erst dazu. Wenn ich es zum Beispiel bei meiner veganen Bolognese nicht erwähnen würde, dann würde der Großteil der Probierenden in einer Blindverkostung gar nicht merken, dass sie ohne Fleisch gekocht ist. Weil sie einfach gut zubereitet ist und ich viel Fokus auf Röstaromen lege. Außerdem köchelt die Bolognese auch sechs Stunden, so, wie es sein soll. Das meiste beim Thema Essen spielt sich im Kopf und in der Nase ab. Geruch ist wichtiger als Geschmack: Das, was wir oft als Geschmack de nieren, hat mehr mit Geruch zu tun. Wenn man das weiß, ist es sehr einfach mit guter veganer Küche zu begeistern.

Bleiben wir beim Thema Reizwort: Warum eckt vegane Ernährung an? Hat sie einen Aspekt von

„Sieh her, ich ernähre mich besser als du“? Oder wird sie so wahrgenommen, dass man Menschen etwas wegnehmen will? Und wenn es so etwas Irrationales wie das Recht auf Fleisch ist.

Ich glaube, dass es eher daran liegt, dass die meisten Menschen tief im Herzen wissen, dass es nicht mit rechten Dingen zugeht, wie mit Tieren in der Massenhaltung umgegangen wird. Das löst einfach zwangsläufig eine Verteidigungshaltung aus. Müssten wir die Tiere selbst töten oder mit eigenen Augen zusehen, wie es in den Schlachtfabriken und Zuchtstationen zugeht, dann würde nur noch ein Bruchteil der Menschen tierische Lebensmittel essen.

Erlebst du dich in solchen Diskussionen in einer Defensivposition oder kannst du sie so einsortieren, dass es weiterhin den genannten Aufklärungsbedarf gibt?

Ich versuche im ersten Schritt nicht über dieses Thema zu sprechen, sondern stattdessen durch gute Küche zu begeistern. Damit ist die Tür für Weiteres geöffnet. Das ist ein großes Thema, gerade bei Schulungen in der Gastronomie. Erst wenn die Köche merken, dass ich ein lustiger Kerl bin, der weiß, wovon er spricht, und von dem sie noch etwas lernen können, nehmen sie mich auf Augenhöhe wahr. Auf dieser Basis können wir anfangen zu arbeiten.

Gibt es einen Trick, wie du stoische Kritiker kulinarisch überzeugenst? Ist es die vegane Frikadelle mit Kartoffel Salat, die du ihnen servierst? Oder ist es genau an-

dersherum, dass du eben nichts nachahmst, sondern aus dem Vol-len schöpfst?

Sowohl als auch. Mit Klassikern wie Bratenjus, Bolognese oder Gulasch ist es sehr einfach, bei vielen Menschen Emotionen zu wecken. Wenn man klassische Gerichte vegan zubereitet, muss man das technisch sauber abliefern. Sonst geht es eher nach hinten los, denn natürlich wird verglichen und deswegen muss das Zubereitete mindestens so gut wie das Original schmecken. Oftmals ist es deshalb einfacher, auf hohem Niveau kreative Gemüseküche zu kochen, wenn das Gemüse der Star auf dem Teller ist. Dabei aber bitte nicht die Proteinquelle vergessen, was gerade in der Gastronomie zu 70 Prozent passiert. Aber ohne den Proteinanteil wird man nicht gescheit satt und das Essen macht auch nicht gleichermaßen glücklich.

Wie beurteilst du den aktuellen Trend, dass Lebensmittelhersteller die Produktparte „Vegan“ für sich entdeckt haben, diese aber eigentlich nur mit Umsteigerprodukten bestücken, die ebenso hochindustriell verarbeitet sind?

An sich ist das eine gute Entwicklung, da jedes Tier, das nicht auf dem Teller landet, für mich ein Gewinn ist. Viele der großen Unternehmen tun dies natürlich aus einem wirtschaftlichen Antrieb. Dort leidet dann leider manchmal auch die Qualität der einzelnen Produkte. Andererseits gibt es auch sehr gute Produkte. Wenn diese qualitativ hochwertig hergestellt sind und kulinarisch das bedienen, was ich mir wünsche, haben doch alle gewonnen.

»IN MEINEN AUGEN IST JEDES STÜCK TIER, DAS WENIGER GEGESSEN WIRD, EIN GEWINN.«



YOUTUBE_JULI22



VEGAN-KLISCHEE ADE! DAS KOCHBUCH

Ernährungswissenschaft trifft Kulinarik. Abwechslungsreiche Ernährung mit dem Baukastensystem.
19,95 € | 288 Seiten

Geraten sich die Aspekte von Umweltschutz und Tierwohl in die Quere, weil die Packungsgrößen veganer Ersatzprodukte nochmal kleiner geworden sind? Würdest du das eine dem anderen vorziehen? Mehr Plastikmüll ist noch zu verkraften, solange kein Tier sterben muss?

Das ist kein Problem, welches planmäßig hergestellte Produkte für sich gepachtet haben. Hier muss es in der gesamten Industrie ein Umdenken geben. Es ist irrsinnig, wieviel Müll wir produzieren. Jedoch sieht man in den letzten Jahren auch immer mehr Menschen, die sich für dieses Thema sensibilisieren lassen. Ich würde diese Punkte nicht gegeneinander aufwiegen, sondern versuchen, getrennt voneinander zu betrachten.

Heiko Antoniewicz sagte im buddy-Interview, dass Köche in ihrer Ausbildung viel lernen: Techniken, gesetzliche Vorgaben – aber keinen Geschmack. Worauf setzt du in deinen Kochkursen? Zu gleichen Teilen Technik und Geschmackserfahrung? Oder steht etwas im Vordergrund?

Beides gleichermaßen. Menschen müssen verstehen, wie Geschmack entsteht. Kombiniert mit der richtigen Kochtechnik führt dies zu einem großartiges Esserlebnis. Das ist bei veganer Küche noch wichtiger, und genau das versuche ich den Teilnehmenden in meinen Kursen auch zu vermitteln.

Bekommst du von deinen Teilnehmern Rückmeldungen, wie hoch die „Rückfallquote“ in den Fleischkonsum ist?

Ich frage die Teilnehmenden nicht, wer von ihnen vegan ist. Es sind sicherlich auch regelmäßig Omnivore und Vegetarier dabei. Ich weiß von vielen Menschen, die durch meine Live-Kurse oder durch meine Online-Kochschule *Vegan Masterclass* zur veganen Ernährung gefunden oder wenigstens den Anteil planmäßiger Gerichte im Alltag stark angehoben haben. Die Quote derjenigen, die zur veganen Ernährung finden, oder diese zumindest als Basis in ihren Alltag integrieren, ist meiner Erfahrung nach signifikant höher als es andersherum der Fall ist. In meinen Augen ist jedes Stück Tier, das weniger gegessen wird, ein Gewinn. Erstmal natürlich für das Tier selbst, aber auch für unsere Umwelt, für unseren Planeten und in den meisten Fällen auch für die eigene Gesundheit. Nebenbei schafft die vegane Ernährung nämlich einfach ein supergutes Lebensgefühl!

Was sind deine Must-Haves für die Vorratshaltung? Was darf auf keinen Fall im Gemüsefach oder im Regal fehlen?

Bei Gemüse und Obst orientiere ich mich sehr stark daran, was gerade Saison hat. Ansonsten dürfen Hülsenfrüchte nicht fehlen – in jeder erdenklichen Form, seien es dicke Bohnen oder Tofu und Tempeh. Jedoch finden sich auch oben erwähnte Ersatzprodukte in meinem Kühlschrank, etwa von meinen Freunden von „planted“.

Macht der vegane Einkauf mehr Arbeit? Wenn die Bio-Möhre lieber nicht vom Discounter sein sollte, sondern bestenfalls regional und aus dem Bio-Markt?

An sich hat Bio erstmal nichts mit vegan zu tun. Ob die Produkte, die man konsumiert, Bio sind, muss letztlich jeder für sich selbst entscheiden. Bio-Produkte haben jedoch häufig eine bessere Qualität. Ich glaube der Aufwand steigt nicht unbedingt, man kennt seine präferierten Ecken in den Bio- und Supermärkten.

Um nochmal auf die eingangs erwähnten Vorurteile zu kommen, ich präsentiere dir noch eines: „Ich habe nicht nur mehr Lauferei, der Einkauf ist auch noch teurer!“

Ich denke, wenn man frisch kocht, trägt das nicht zu. Ich habe mit Niko Rittenau zusammen das Buch *Vegan Low Budget* geschrieben, das sich dem Thema widmet, wie man mit wenig Geld nahrstoffreiche und gute vegane Gerichte in seinen Alltag integrieren kann. Ersatzprodukte sind im Schnitt noch teurer. Dies hängt einerseits mit politischen Entscheidungen wie Subvention und der Mehrwertsteuer zusammen, andererseits wurden viele dieser Produkte erst in den letzten Jahren entwickelt. Da wird sich in nächster Zeit sicherlich noch einiges tun.



SEBASTIAN COPIENS

TEMPEH-BULETTEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 1 kleine Zwiebel, geschält
- 200 g Tempeh (aus Soja, Bohnen oder Lupine)
- 35 g Semmelbrösel
- 1 EL Vollkornmehl
- 1 TL Salz
- 1 TL getrockneter Thymian

SO WIRD'S GEMACHT:

Die Zwiebel fein würfeln. Eine Pfanne erhitzen, die Zwiebel und 1 EL Wasser hineingeben und die Zwiebel glasig braten.

Den Tempeh mit einer Gabel krümelig zerdrücken. Die Zwiebelwürfel zusammen mit Tempeh, zwei Dritteln der Semmelbrösel, Mehl, 2 EL Wasser, Salz, Thymian und Sojasauce in eine Schüssel geben und kurz zu einer homogenen Masse verkneten. Diese noch mal mit den Gewürzen abschmecken.

Aus der Masse mit leicht feuchten Händen acht kleine Buletten formen und diese in den restlichen Semmelbröseln wälzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Buletten hineingeben, mit dem Olivenöl beträufeln und von beiden Seiten knusprig braun braten, dann fünf Minuten ruhen lassen, auf zwei Tellern anrichten und servieren.

VARIATION:

Gebt doch mal 1 EL Currypulver oder eine mediterrane Gewürzmischung in die Tempehmasse, und schon schmecken die Buletten anders. Ihr könnt auch 100 g Süßkartoffel sehr fein raspeln und zusätzlich unter die Tempehmasse kneten.



DER **TIMO FRANKE** CRASH-KURS- VEGANER

»Ich war von jetzt auf gleich zu 100 Prozent vegan.«

Timo, fangen wir ganz von vorne an: Wie bist du dazu gekommen, dich vegan zu ernähren und zu kochen?

Ich bin klassisch gelernter Koch und habe in meiner Ausbildung verschiedene Sternehäuser durchlaufen. Dabei habe ich nicht immer gesund gelebt und dann tatsächlich ein zartes Gewicht von ungefähr 160 Kilo gehabt. Das war einfach viel zu viel für den Körper – und irgendwann bin ich mit einem Herz-Kreislaufstillstand ins Krankenhaus gekommen. Da hat man mir gesagt, dass ich mir mit meinem Lebensstil den Körper nachhaltig ruiniert hätte.

Das heißt, du bist primär aus gesundheitlichen Gründen vegan geworden.

Ja, eine junge Ärztin meinte zu mir: „Mensch, probier’s mal mit veganer Ernährung.“ Und erst dachte ich mir: Oh Gott, was kann ich denn dann noch essen? Aber viel schlimmer konnte es nicht mehr werden. Also habe ich es probiert und das lief so gut, dass ich aus dem lebensgefährlichen Bereich wieder herausgekommen bin. Das war bei mir also kein schleichender Prozess, sondern ich war von jetzt auf gleich sofort zu 100 Prozent vegan. Und aus diesem Ausprobieren sind jetzt fast zehn Jahre geworden.

Dann kannst du nach all diesen Jahren wahrscheinlich gut beurteilen, welche gesundheitlichen Veränderungen mit einer veganen Ernährungsumstellung einhergehen.





b ZUR PERSON

Timo Frank wurde 1987 im Schwarzwald geboren und machte in seiner Ausbildung zum Koch Station in Sternehäusern wie der „Traube Tonbach“ in Baiersbronn und dem „Adlon“ in Berlin. Inzwischen lebt Franke in Berlin und ist Geschäftsführer seiner Agentur „vegan.united“, die vegane Produktentwicklung betreibt.



RUSTIKAL. RADIKAL. MEINE VEGANE KÜCHE

Hausmannskost kochen ohne Knochen ist die oberste Prämisse für Timo Franke's erstes Kochbuch. Er orientiert sich an der klassischen „Oma-Küche“ und stellt unter Beweis, wie herzhaft Kassspätzl, Gulasch und Bratensauce auch auf rein pflanzlicher Basis schmecken können.

26,50 € | 184 Seiten

TIMO FRANKES

BLUMENKOHL POLNISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Blumenkohl
- Salz
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Petersilie
- 400 g vegane Salami
- 4 EL Kichererbsen
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- 4 EL Semmelbrösel
- 3 EL Margarine

SO WIRD'S GEMACHT:

Blumenkohl putzen und in große Röschen schneiden. In einem Topf mit Salz und 2 EL Zitronensaft für 10–15 Minuten garen.

Petersilie hacken, vegane Salami in Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, danach fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Salami darin ca. 3 Minuten braten, dann herausnehmen und warm stellen. Nun die Semmelbrösel in der Pfanne kurz anrösten. Margarine sowie 1 EL Zitronensaft zufügen und kurz aufschäumen lassen.

Den Blumenkohl abgießen und auf einer Platte anrichten. Salamiwürfel, gehackte Kichererbsen und Petersilie darüber streuen, abschließend die »Brösel-Butter« darüber verteilen.

»AUS DIESEM AUSPROBIEREN SIND JETZT FAST ZEHN JAHRE GEWORDEN.«

Welche hast du an dir bemerkt?

Ziemlich viele! Ich habe relativ schnell gemerkt, dass ich keine Pickelchen mehr hier und dort und überall hatte. Die gingen alle von jetzt auf gleich weg. Mein Zahnschmelz wurde angenehmer und die Nägel fester. Außerdem haben sich meine Haare verändert, die sind weicher, voller und auch stärker geworden. Und generell bin ich fitter geworden, gesünder.

Du hast deine Ernährung schlagartig umgestellt, anstatt den schleichenden Prozess in die vegane Ernährungsumstellung zu wählen. Würdest du Neueinsteigern diesen Crash-Kurs auch empfehlen?

Ich würde tatsächlich eher den schleichenden Prozess empfehlen. Dabei sollte man dann aber auch darüber nachdenken, wie viel Fleisch man denn tatsächlich am Tag isst. Man sollte die tatsächlichen Mengen abwägen, um das einfach mal genau zu sehen. Viele sind der Meinung, dass sie kaum Fleisch essen würden. Und ich finde, am einfachsten ist es, erst einmal das Fleisch zu ersetzen, weil es mittlerweile so viele gute Ersatzprodukte gibt, mit denen man sich ins Vegane entwickeln kann. Noch einfacher als das Fleisch zu ersetzen, sind allerdings Gemüse-Alternativen. Es gibt generell so viele pflanzliche Variationen – beispielsweise auch in füssiger Form für den Käse.

Was wären die nächsten simplen Schritte?

Wenn man die Milch und das Fleisch schon so häufig, wie es einem selbst möglich ist, ersetzt hat, dann kann man sagen: Jetzt wage ich mich an Käse-Alternativen. Man versucht vielleicht mal, einen veganen Kuchen ohne Ei zu backen. Ohne Milch, eigentlich ohne alles, was klassisch zum Rezept gehört. Man nehme dann anstatt einem Ei zwei Esslöffel Apfelmus und anstatt der Milch Pflanzenmilch.

Also sollte man Rezepte ausprobieren, um sich Schritt für Schritt heranzutasten.

Ich sag' immer: Das ist einfach ein absolutes Learning by Doing. Und manchmal funktionieren manche Sachen einfach nicht oder schmecken manchmal auch ganz schrecklich (lacht).



MARIUS LADNER

»ICH SAG‘ IMMER: DAS IST EINFACH EIN ABSOLUTES LEARNING BY DOING«

Du meinst, dass sich Vegan-Neulinge am Anfang vor allem an Ersatzprodukten aus dem Supermarkt orientieren können. Nur muss man sagen, dass gerade diese Alternativen auch ihren Preis haben und sie sich nicht jeder für einen kompletten Monat leisten kann oder will. Hast du ein paar Spar-Tipps?

Eine Spaghetti Napoli mit Tomatensoße zum Beispiel. Da kosten die Spaghetti pro Person vielleicht 45 Cent. Mit einer Portion Passata oder Tomaten aus der Dose kommen circa 20 Cent dazu. Dann hat man vielleicht noch eine Zwiebel, eine Knoblauchzehe, Gewürze – da sind wir bei wahrscheinlich unter einem Euro pro Portion Pasta. Wenn ich sage: Ich nehme noch eine Packung Tiefkühl-Gemüse mit, weil ich einfach generell zu faul zum Kochen bin, dann bereite ich dieses Gemüse noch separat dazu. Dann bin ich bei insgesamt 1,50 Euro pro Mahlzeit und das ist echt supergünstig.

Und wenn man etwas frischer kochen möchte?

Da macht man sich zum Beispiel Kartoffeln. Die kocht man ganz normal in Salzwasser, danach kommen die aufs Blech. Man zerstampft sie ein bisschen, macht Olivenöl drüber, ein paar Kräuter drauf, schiebt sie nochmal in den Ofen – fertig. Dazu kann man sich dann einen veganen Kräuterquark machen oder man sagt: Ne, ist mir zu teuer. Dann nehme ich mir einfach den günstigsten Sojajoghurt, den man im Discounter finden kann, nehme einen Kilo und lasse den Sojajoghurt einfach über Nacht abtropfen – am nächsten Tag ist das ein Quark. Dazu passen auf jeden Fall Knoblauch und Kräuter, vielleicht habe ich Bock, eine Gurke einzureiben, dann habe ich Zaziki daraus gezaubert. Dann bin ich pro Portion auch ungefähr bei 1,50 Euro. Da kann man schon mit wenig Geld viele tolle Sachen machen.

Also gilt es einfach, für sich die passenden Rezepte zu finden.

Exakt. Bei den Ersatzprodukten ist es easy, die schmeißt du einfach in die Pfanne, machst dir noch eine Kleinigkeit dazu und fertig ist der Lack – aber dann ist es eben teurer. Wenn ich günstig essen möchte, dann muss ich selbst kochen.

Hast du noch irgendwelche Geheimtipps?

Der absolute Tipp für mich ist, Gemüse immer abends zu kaufen. In den Supermärkten, die täglich frisch beliefert werden, werden die Restbestände ungefähr in der letzten Stunde drastisch reduziert. So kann man viel Geld sparen.



Kochen ist Wertschätzung.

2-Sternekoch Alexander Herrmann begeistert mit seinem minimalistischen kulinarischen Stil. Es ist seine Hommage an den ursprünglichen Geschmack jeder Zutat – und an die Menschen für die er kocht.

Fissler. Premium Kochgeschirr. #fürdaswazählt

AH
ALEXANDER
HERRMANN



Fissler

Made In Germany
Seit 1845.

IN TAUSEND TÖPFEN UM DIE WELT

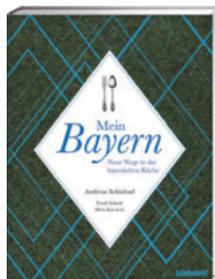
Die kulinarische Weltreise ist geplant. Die Rundreise geht von Mexiko in die Türkei, über Japan nach England und das Finale führt uns zum Weißwurstäquator. Bitte anschallen, es geht los!



1



2



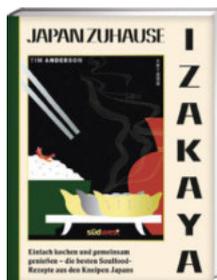
3



4



5



6

1 MEZE VEGETARISCH

Ali Güngörmüs

Das Gesicht der modernen türkischen TV-Küche ist das von Ali Güngörmüs, der in diesem Buch köstliche Kleinigkeiten serviert, die auch ohne Fisch und Fleisch schmecken. Mit Brot, Fingerfood, Dips, Salaten, Suppen und Gemüse gibt es reichlich Auswahl. **24,95 € | 224 Seiten**

2 SCHMAUS KOCHT

Anton Schmaus

Der Chefkoch der deutschen Nationalmannschaft bittet zu Tisch. Der Dresscode ist „Fine Dining“, aber die Alltagsnähe bekommt mindestens einen Stern, wenn Schmaus einen zu den Stationen seines gastronomischen Werdegangs mitnimmt. **30 € | 224 Seiten**

3 MEIN BAYERN

Andreas Schinharl

Und noch ein Vertreter der bayrischen Haute Cuisine. Andreas Schinharl ist Chef der Käfer Wiesn-Schänke und allein deswegen kulinarischen Novitäten verpflichtet. Und so landet bei ihm auch mal ein gesottenes Fledermausstück auf dem Teller. **45 € | 304 Seiten**

4 FINE DINING GRILL & BBQ

Ludwig Maurer & Heiko Antoniewicz

Da haben sich zwei gesucht und gefunden: Der Metal-Wagyu-Züchter und der Geschmacksprofessor. Das Ergebnis dieser Kollaboration ist eine ausdifferenzierte Aromenküche, die ertümlich mit Feuer und Flamme zubereitet wird. **69,90 € | 240 Seiten**

5 MEZCLA

Ixta Belfrage

Eine brasilianische Mutter, eine Kindheit in Italien und Verwandtschaft in Mexiko. Wie viel Fusion-Küche kann man in die Wiege gelegt bekommen? Ixta Belfrage verquickt diese und weitere Geschmackswelten virtuos und innovativ. Will man nachkochen. **26,95 € | 288 Seiten**

6 IZAKAYA

Tim Anderson

Izakayas sind traditionelle Kneipen, in denen kleine Gerichte direkt an der Theke serviert werden. Anderson trägt diese als euro-japanische Tapas zusammen und präsentiert, was abseits von Edamame und Sashimi Pflichtprogramm ist. Ein spannender Mix. **32 € | 240 Seiten**



7



8

7 KOREA. DAS VEGANE KOCHBUCH

Joanne Lee Molinaro

Dass die koreanische Küche mehr als Bulgogi zu bieten hat, ist klar. Wie variantenreich die veganen Gerichte sind, trägt die US-Bloggerin Joanne Lee Molinaro zusammen, inklusive koreanischem BBQ. Die Dumplings sind Weltklasse.
42 € | 336 Seiten

8 KEIN STRESS KOCHEN

kSk

Wer diesen YouTube-Channel nicht kennt, hat gepennt. Mit viel Schmäh und Selbstironie wird hier aufgetischt. Wer genau hinter kSk steckt, ist nicht bekannt – dem Genuss an dieser Rezeptauswahl tut das keinen Abbruch. 69 Rezepte für den „Ehrenkoch“.
24 € | 160 Seiten



DICK

Traditionsmarke der Profis



TYPISCH F. DICK!

Messer – so individuell wie
der Mensch

Finden Sie einen Händler
in Ihrer Nähe:

www.dick.de/haendler

www.dick.de

Messer . Werkzeuge
Wetzstähle . Schleifmaschinen

AARON SAHR

DER FINANZ- FLÜSTERER

»Schulden sind das Fundament
unserer ökonomischen Verhältnisse.«

Aaron Sahr, angenommen, Sie hätten 30 Sekunden Zeit für eine Erklärung: Was ist Geld?

Geld ist eine Infrastruktur, mit der wir unsere Wirtschaft betreiben. Es ist eine Infrastruktur, die es uns ermöglicht, mit anderen Menschen in Beziehung zu treten. Wenn wir uns bei anderen Menschen verschulden, um die Dinge zu erwerben, die wir für unseren Alltag benötigen, dann müssen wir diese Schulden auch wieder auflösen. Geld ist das System, das diese Auflösung von Schulden ermöglicht.

Wie entsteht es?

Die Frage der Geldschöpfung ist eines der wichtigen politischen Themen, die aus unseren Debatten am beharrlichsten ausgeblendet werden. Es gibt die Vorstellung, Geld sei so etwas wie ein Messinstrument für jemandes Einsatz. Der Philosoph Immanuel Kant sagte, es sei ein Messinstrument für Fleiß. Wir müssen schließlich alle irgendetwas tun, um unser Geld zu verdienen. Daher kursiert die Idee, dass das Geld die Menge an Gütern repräsentiert, die erarbeitet wurden. Wenn wir also mehr Güter produzieren, gibt es auch mehr Geld.



ZUR PERSON

Professor Dr. Aaron Sahr, Jahrgang 1984, ist Soziologe und Philosoph. Seit 2014 ist er wissenschaftlicher Mitarbeiter am Hamburger Institut für Sozialforschung und leitet seit Mai 2019 die dortige Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“. Für seine Dissertation „Das Versprechen des Geldes. Eine Praxistheorie des Kredits“ erhielt er 2019 den Franz-Xaver-Kaufmann-Preis für Soziologie.



Und das ist ein Irrtum?

Ja, denn tatsächlich ist es so, dass das Geld bei der Kreditvergabe von Banken entsteht – sowohl von privaten Geschäftsbanken als auch der Zentralbank. Keinesfalls aber bestimmt die Zentralbank federführend, wie viel Geld es gibt.

Wie kann man sich diesen Vorgang vorstellen?

Viele von uns haben schon einmal einen Kredit bei einer Bank aufgenommen oder für irgendeine besondere Anschaffung ihr Konto überzogen. Wenn wir solche Kredite aufnehmen, vermuten viele, dass dieses Geld von anderen Sparkonten genommen und uns zur Verfügung gestellt wird. Wir denken: Manche Leute sparen, haben Geld übrig, legen das bei Banken auf die hohe Kante und die Banken verleihen das dann eben an die Leute, die sich Autos oder Einbauküchen oder Häuser kaufen wollen. Tatsächlich ist es aber so, dass das Geld, das Banken, also auch private Banken, bei der Kreditvergabe vergeben, für diesen Kredit neu erschaffen wird.

Das Geld entsteht aus dem Nichts?

Ja, das können Banken, weil sie in der besonderen Situation sind, dass wir das Geld, das wir zum Bezahlen brauchen, eben auf Konten von Banken halten, das heißt, es steht bei ihnen in der Bilanz. Das Geld ist also zunächst nichts weiter als eine Nummer in der Bilanz der Bank. Dieses Geld als Nummer können Banken in dem Moment, in dem sie den Kredit vergeben, einfach erschaffen. Dieser Vorgang ist für viele überraschend und verwirrend, weil wir denken: Geld muss ich doch erarbeiten, ich muss doch etwas dafür tun, es kann doch nicht einfach so aus dem Nichts entstehen!

Die klassische Vorstellung wäre: Die Bank kann nur das verleihen, was sie

vorher an Sparguthaben eingenommen hat.

Genau. Demnach sind Banken Verteilungsanstalten, die überschüssiges Geld von Privatpersonen und Unternehmen einsammeln, die das in diesem Moment nicht ausgeben wollen. Dieses Geld verleihen sie dann. Das hieße aber, man könnte auf Geld, das man bei der Bank anspart, eine Weile nicht zugreifen. Das stimmt schlicht nicht. Vielmehr entsteht das Geld, das Banken verleihen, jedes Mal neu, wenn Kredite vergeben werden.

Funktioniert dieses System gut oder müsste sich etwas ändern?

Man muss hier unterscheiden zwischen dem grundsätzlichen Prinzip, Geld auf Nachfrage – also per Kredit – zu erzeugen, und der Art und Weise, wie es heute in der Praxis funktioniert. Grundsätzlich hat sich die flexible Bereitstellung von Geld, das unabhängig von Sparguthaben ist und neu geschaffen wird, wenn Bedarf entsteht – wenn zum Beispiel jemand ein Unternehmen gründen oder neue Maschinen anschaffen möchte, um mehr zu produzieren und dafür einen Kredit aufnimmt –, historisch als großer Vorteil erwiesen. Das ist die Grundlage moderner kapitalistischer Wachstumsdynamik mit all ihren positiven Effekten auf die Versorgung, auf die Verfügbarkeit von Waren und so weiter – also einerseits eine sehr gute Sache.

» DASS DIE POLITIK NICHT MIT GELD UMGEHEN KANN, IST EINE TIEF SITZENDE ÜBERZEUGUNG.«



DIE MONETÄRE MASCHINE

Für nichts weniger als einen neuen Blick auf Geld und (Staats-) Finanzen plädiert Sahr in seinem aktuellen Buch. Dabei stellt er unseren grundlegenden Umgang mit dieser Thematik infrage und entzaubert viele Mythen, die sich noch immer um das Thema und allen voran um den gesellschaftlichen Umgang mit Schulden ranken. **28 € | 447 Seiten**

Andererseits?

Seit den 1970er Jahren hat sich eine Politik herausgebildet, die zu einem Problem führt: Man hat die Freiheiten für private Banken, zu entscheiden, wofür und wie viel Geld sie erschaffen, enorm erweitert. Alle Regelungen, alle Steuerungsansprüche wurden bei diesen Themen zurückgefahren. Das hatte zur Folge, dass von den Banken im Verhältnis immer weniger Geld für die Gründung neuer Unternehmen oder die Einstellung von mehr Personal erschaffen wurde und immer mehr für den Kauf von Immobilien und Aktien. Das wiederum hat dazu geführt, dass die Preise von Immobilien und Aktien die Spiralen genommen haben, die wir alle kennen, wenn wir zum Beispiel auf die Kosten für das Wohnen in Großstädten schauen. Banken vergeben sehr, sehr viele Kredite für den Kauf von Immobilien in Innenstädten. Ist es nicht legitim für eine Gesellschaft zu fragen, ob man das nicht deckeln sollte?

Man könnte auch die Mietpreise deckeln.

Stellen Sie sich einen Topf mit kochendem Wasser vor. Damit er nicht überkocht, schöpft man oben immer ein bisschen Wasser ab. Wäre es nicht effektiver, unten die Flamme ein bisschen runterzudrehen? Genau das wäre der Ansatz einer Regelung via Geldschöpfung.

Es ginge also grundsätzlich weniger um eine beispielsweise höhere Besteuerung von Gewinnen oder Reichtum – das Abschöpfen –, sondern um eine grundsätzliche Anpassung des Geldsystems, also der Flamme?

Genau. Wir haben diese Vorstellung: Es gibt Märkte, die verteilen irgendwie Ressourcen, da handeln Leute und dann gibt es Ekte. Manche haben danach mehr, manche haben weniger, das geht eben nicht immer ganz fair zu, kann es auch gar nicht. Und wenn es da Probleme gibt, dann

» MIT IHREM BEZUG ZUR ›SCHULD‹ HABEN SCHULDEN IN DER DEUTSCHEN SPRACHE IMMER DIE AURA DES VERMEIDBAREN, DES SCHLECHTEN.«

müssen wir danach die Marktergebnisse umverteilen, zum Beispiel Steuern erheben und das Geld anderen Leuten geben. Das ist der klassische Wohlfahrtsstaat. Ich würde dafür plädieren, den Blick darauf zu verschieben, wie Geld in die Märkte eintritt und welche Effekte das hat – ob es nur für den Kauf von Immobilien geschaffen wird oder doch besser für die Gründung neuer Unternehmen oder den Bau von Windkraftwerken. All das sind völlig legitime politische Fragen.

Hat die von Ihnen kritisierte Entpolitisierung des Geldes nicht auch Vorteile? Polemisch gefragt: Kann die Politik überhaupt mit Geld umgehen?

Dass die Politik nicht mit Geld umgehen kann, ist eine tief sitzende Überzeugung. Man darf sich natürlich nicht der Illusion hingeben, dass alles automatisch besser wird, wenn man die Privatwirtschaft beschränkt und alles politisch verwaltet. Aber man muss sehr klar sagen, dass der private Bankensektor in den letzten 25 bis 30 Jahren gezeigt hat, dass er gar nicht mit Geld umgehen kann. Die privat gesteuerte Geldversorgung ist über Jahrzehnte viel schneller gewachsen als die Wirtschaft und das hat immer häufiger zu Krisen geführt. Große Teile der Wirtschaft sind sehr schlecht mit Geld versorgt, während zum Beispiel der Immobilien- und der Aktienmarkt völlig überversorgt sind. Der freie Markt re-

gelt das also nicht besser als der Staat.

Robert Habeck musste im Bundestagswahlkampf Prügel einstecken für den Vorschlag, das Wort „Schulden“ durch „Kredite“ zu ersetzen. Hatte er recht?

Er hatte insofern einen Punkt, als wir ein Problem mit unserem Verhältnis zu Schulden haben. Mit ihrem Bezug zur „Schuld“ haben Schulden in der deutschen Sprache immer die Aura des Vermeidbaren, des Schlechten. Und wenn sie doch nötig werden, dann nur, wenn man sich ganz sicher ist, dass man sie auch zurückzahlen kann. Sie sind immer der unangenehme Teil der wirtschaftlichen Wirklichkeit.

Und das stimmt nicht?

Ich halte das tatsächlich für falsch. Deswegen halte ich Habecks Vorstoß für richtig, einen positiveren Begriff wie „Kredit“ einzusetzen. Denn Schulden sind die Grundlage unseres Wirtschaftssystems und die zentrale Substanz, aus dem unser Geld gemacht ist. Wer Schulden von vorneherein als Problem sieht, der ignoriert, woraus Wirtschaft eigentlich besteht: wechselseitig in Vorleistung zu gehen, Zahlungsverpflichtungen – also Schulden – einzugehen.

Immer wieder wird die große und wachsende Staatsverschuldung politisch und medial problematisiert. Zu Unrecht?

Es ist wichtig, dass wir über Staatsverschuldung anders sprechen als über je-



PRIVAT

de andere Verschuldung. Die Schulden des Staates sind – wie alle anderen Schulden auch – Vermögen. Jede Schuld ist zwar eine Verpflichtung des Schuldners, aber sie ist ein Vermögen der Gläubiger. Das gilt für Staatsschulden genauso wie für alle anderen Schulden, aber noch in einem besonderen Sinne, denn der größte Teil zum Beispiel der deutschen Staatsschulden liegt ja in der Bilanz der Zentralbank. Das sind also die Vermögen der Zentralbank. Die Schulden der Zentralbank wiederum, die sie überhaupt nur haben kann, weil sie Vermögen hat – also Staatsschulden –, sind die Grundlage unserer Geldversorgung bis hin zu unserem Bargeld. Die Staatsschulden, die wir alle gemeinsam als Staat machen, sind also die Grundlage unserer Geldversorgung. Schulden sind das Fundament unserer ökonomischen Verhältnisse. Sie sind immer auch Vermögen. **Von Angela Merkel stammt das berühmte Bild der schwäbischen Hausfrau, die nur so viel ausgeben kann, wie sie auch einnimmt. Ist das heutzutage ein**

brauchbares Modell für staatliches Wirtschaften?

Nein, überhaupt nicht. Wenn in der Wirtschaft alle nur so viel ausgeben würden, wie sie einnehmen, dann kämen wir gar nicht voran. Jede Einnahme, die irgendjemand erzielt – egal ob eine Privatperson, ein Unternehmen oder auch ein Staat –, ist die Ausgabe von jemand anderem. Es muss immer jemand mehr ausgeben, damit andere mehr einnehmen können. Wenn ein Staat wie eine sogenannte schwäbische Hausfrau wirtschaftet, also einen ausgeglichenen Haushalt hat, nicht mehr ausgibt, als er einnimmt, dann muss das Geld von woanders herkommen: Der Privatsektor muss sich immer weiter verschulden. Die grundsätzliche Abwehrhaltung, die in dem Merkel-Zitat steckt, ist im Grundsatz schief, weil historisch betrachtet unsere Wirtschaft eigentlich nur dann richtig gut funktioniert hat, wenn zumindest ein Teil dieser Mehrausgaben, also ein Teil dieser Schulden, vom Staat gemacht wurden.

» ICH GLAUBE, DASS WOHLSTAND FÜR ALLE EIN REALISTISCHES POLITISCHES ZIEL IST ODER ZUMINDEST SEIN MUSS.«

Aber was ist dann mit den nachfolgenden Generationen? Müssen diese das nicht alles irgendwann mit Zinsen zurückbezahlen?

Das Argument der Generationengerechtigkeit ist nicht völlig falsch, aber sehr verkürzt. Zunächst stehen Staatsschulden immer Staatsausgaben gegenüber. Wenn man also den nachfolgenden Generationen keine zu hohen Staatsschulden vererben möchte, heißt das eben auch, dass man ihnen weniger Dinge vererbt, die man mit den Staatsausgaben bezahlt hat, also weniger gute Infrastruktur, ein weniger gutes Schul- oder Gesundheitssystem oder auch weniger prall gefüllte Rentenkonten, die durch Einnahmen entstanden sind, die aus Staatsausgaben resultieren. Wer sagt, dass den Kindern und Kindeskindern nicht so viele Schulden vererbt werden sollen, sagt eben auch, dass es nicht so viele Vermögen sein werden. Man muss immer fragen: Was leisten die Schulden?

In Deutschland wird das Wachstum der Staatsverschuldung seit einigen Jahren durch die sogenannte „Schuldenbremse“ sogar grundgesetzlich eingeschränkt.

Aus meiner Sicht ist das Grundproblem der Schuldenbremse, dass sie sich aus so einer Logik der schwäbischen Hausfrau speist, die sagt, Staaten sollten genauso haushalten wie ein Unternehmen oder eine Privatperson. Damit haben wir eine Politik verfolgt, die einerseits privaten Banken bei der Geldschöpfung alle Freiheiten gelassen hat, während wir der Geldbörse der öffentlichen Hand gleichzeitig immer mehr Beschränkungen auferlegt haben. So stehen wir vor der Frage, wie die großen Herausforderungen der Pandemie oder der Klimakrise bei klammen öffentlichen Kassen bewältigt werden sollen. Eine Politik der Schuldenbremse muss sich vor diesen Aufgaben rechtfertigen. Warum können wir es angesichts der

großen gesellschaftlichen Aufgaben überzeugend, staatliche Ausgaben derart zu beschränken – während wir es für völlig absurd halten, private Geldschöpfung in irgendeiner Weise zu beschränken? **Nun ist die Schuldenbremse eine dezidiert politische Entscheidung. Ist sie dann nicht ein Beispiel für genau die Politisierung des Geldes, die Sie fordern?**

Natürlich kann sich eine demokratische Gemeinschaft auf eine Schuldenbremse einigen. Fraglich ist aber, ob diese Entscheidung unter fairen Bedingungen getroffen wurde. Haben wir uns als Gesellschaft für eine Schuldenbremse entschieden, weil wir einen hinreichenden Überblick darüber hatten, wie unser Geldsystem funktioniert und welche Rolle zum Beispiel Staatsschulden und Staatsausgaben haben? Wenn viele Menschen zur Wahlurne gehen mit der Vorstellung, dass der Staat sparsame Haushaltsführung betreiben soll, weil sie ihren eigenen Haushalt auch sparsam führen, dann müssten wir etwas an dieser Vorstellung ändern, bevor wir so etwas wie eine Schuldenbremse überhaupt ernsthaft demokratisch diskutieren können. Es muss also zunächst darum gehen, überhaupt eine gemeinsame Sprache und Vorstellungswelt für zentrale gesellschaftliche Fragen zu finden.

Abschließend die Frage nach einem Schlagwort, das auch bei Ihnen im Buch auftaucht: „Wohlstand für alle“ – realistisches politisches Ziel oder lediglich eine ferne Utopie?

Ich glaube, dass Wohlstand für alle ein realistisches politisches Ziel ist oder zumindest sein muss. Unsere Ansprüche herabzusetzen, dafür sehe ich keinen entscheidenden Grund.

T

#FollowYourSound

Mein Sound
geht nach vorn.

Fabio Schäfer x ROCKSTER CROSS

Musik motiviert den Mountainbiker Fabio Schäfer so sehr, dass er Hindernisse nicht als Begrenzung, sondern als Herausforderung sieht. Genau wie der ROCKSTER CROSS. Der robuste Bluetooth-Stereo-Speaker untermalt jeden Stunt mit fettem Bass. Finde deinen Sound auf: teufel.de

Teufel



b ZUR PERSON

Am 22. Juni 1962 in Glasgow geboren, entdeckt Robert „Bobby“ Gillespie früh seine Liebe zum Rock'n'Roll. Als Schlagzeuger von The Jesus & Mary Chain, später als Frontmann von Primal Scream wird er zu einem der prägenden Köpfe von Britpop und Alternative Rock. Das Album *Screamadelica* feierte 2021 seinen 30. Geburtstag.

EWIGER BOBBY GILLESPIE URSCHREI

»Es ist dieses Teenager-Ding:
Wir gegen den Rest der Welt.«

Bobby, neben den Feierlichkeiten zum *Screamadelica*-Jubiläum hast du zuletzt neues Terrain beschritten. Du hast zum einen das Album *Utopian Ashes* zusammen mit Savages-Frontfrau Jehnny Beth veröffentlicht, eine tiefgründige Songsammlung über die Vergänglichkeit der Liebe.

Ja, das war ein ungewöhnliches Projekt, das ziemlich unterschiedlich aufgenommen wurde. Einerseits bekamen wir kaum Airplay, andererseits gab es Feedback von Frauen in den 50ern, die erzählten, wie sehr sie diese Lieder angesprochen hätten. Jehnny und ich müssen also irgendetwas richtig gemacht haben. Vielleicht braucht so ein Album einfach seine Zeit. In 20 Jahren gilt es womöglich als Klassiker.

Deine Biografie *Tenement Kid* ist das andere Großprojekt. Welches sind deine persönlichen Favoriten unter den Musiker-Biografien?

Ich liebe *Hellfire*, die Geschichte von Jerry Lee Lewis. Der Mann ist ein einziger Mythos. Nick Tosches, der Autor, hat einen Wahnsinnsjob gemacht, allein die Tatsache, dass er sich dieser Geschichte angenommen hat. Das ist für mich die Messlatte, was Musikbiografien angeht. Ein weiterer Favorit ist *Papa John* von John Phillips (The Mamas And The Papas, Anm. d. Red.). Was für ein Stoß. Das Ganze wird mit jeder Seite abgründiger, die Geschichten, die Drogen, so dekadent, so offen. Phillips hatte bestimmt einen Ghostwriter, zudem kann ich mir nicht vorstellen, dass ein Anwalt das jemals gegengelesen hat.

Wie bist du das Schreiben angegangen?

Lee Braxton vom Verlag Faber & Faber hat mich schon vor zehn Jahren angesprochen und meinte, ich solle meine Geschichte mal aufschreiben. Da war ich aber noch nicht so weit. Das war die

»DANN SAH ICH ZUM ERSTEN MAL EIN FOTO VON JOHNNY ROTTEN.«

Zeit, in der ich mit Drogen und Alkohol aufge-
hört habe, eine Phase, die sehr von Scham und
Schuldgefühlen geprägt war. Damals war ich
noch nicht in der Lage, so ehrlich über mein Le-
ben zu schreiben. Zudem wollte ich nicht die x-te
Autobiogra e mit den ewig gleichen Geschichten
herausbringen. Ich wollte meine Sicht der Dinge
schildern, als Kind der Arbeiterklasse. Ich wollte
davon erzählen, wie wir Kids vom Schulsystem
völlig übersehen wurden, und wie stattdessen
Rockmusik und Punk zu meiner Bildung wurde.

Deine Eltern spielten zudem eine große Rolle.

Ich wollte mich bei ihnen bedanken. Sie waren
ein so prägender Ein uss für mich, musikalisch,
kulturell und politisch natürlich, besonders mein
Dad spielte da eine große Rolle. Beide waren so
aufgeschlossen und progressiv. Außerdem lief bei
uns zuhause immer Musik. Mein Vater ging mit
mir zusammen in den Plattenladen, das war groß-
artig. Musik machte mich überhaupt erst zu ei-
nem Texter, zu jemandem, der sich für Lyrik inter-
essiert. Von der Schule war in der Hinsicht nichts
zu erwarten. Ich erinnere mich, dass wir mal *Of
Mice And Men* von John Steinbeck durchgenom-
men haben. Das war es aber auch schon.

Was war es, das dich so extrem zur Musik zog?

Diese besondere Empfänglichkeit dafür trägst du
schon als Kind in dir, das passiert nicht erst mit 19
oder 20 Jahren. Vielleicht kannst du noch nicht
genau sagen, was es ist, aber das Gefühl ist bereits
da, die Emotionen, die ein Song in dir auslösen
kann. Das verinnerlichst du ganz früh, später n-
det es seinen Weg nach außen, du lernst, was all
das bedeutet. Du ndest deinen Stil und vielleicht
bringt es dich dazu, selbst Musik zu machen. Bei
mir passierte das unweigerlich, es gab keine ande-
re Möglichkeit. Zunächst ndest du womöglich
das gut, was angesagt ist, was alle hören. Aber



SARAH PIANTADOSI

wenn du selbstbewusst genug bist und
neugierig, dann zieht es dich hin zur
Quelle. Dann willst du mehr wissen,
über Künstler wie Hank Williams oder
Ray Charles. Einige Leute sind zudem
empfänglicher für solche Dinge, sie se-
hen, was andere möglicherweise nicht
sehen.

In diesen jungen Jahren warst du be- reits auf deinem ersten Rock-Kon- zert: Thin Lizzy im Glasgow Apollo.

Eine unglaubliche Show. Ich habe sie
vier Mal zwischen 1976 und 1979
gesehen, mit Phil Lynott. Absolut
unvergesslich.

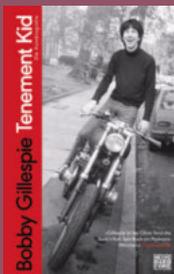
**Du gingst zusammen mit Alan
McGee. Ihr wurdet Freunde, McGee**

gründete später das Creation-Label und nahm Oasis unter Vertrag.

Ich kannte Alan nur vom Sehen, er war einer dieser Typen, die immer mit Schallplatten unterm Arm durch die Gegend liefen. Niemals in einer Tüte, immer gut sichtbar, damit jeder mitbekommt, was für ein Checker das ist. Er stand total auf David Bowie, auf *Young Americans* und *Station To Station*. Ich habe neulich erst gelesen, dass Bowie auf Jethro Tulls *Aqualung* abfuhr, das hätte ich nicht gedacht. Daraufhin habe ich mir nochmal den Titeltrack von *Station To Station* angehört und gedacht, dass da wohl doch etwas dran sein könnte.

Welchen Unterschied machte Punk? Was setzte er bei dir frei?

Ich war zu der Zeit so dermaßen empfänglich dafür, alle meine Sinne waren offen. In der Schule lief es nicht, ich wollte alles hinschmeißen und lebte nur so in den Tag hinein. Was meine Zukunft anging, hatte ich keinen Plan. Dann sah ich zum ersten Mal ein Foto von Johnny Rotten. Das löste in mir so extreme Gefühle aus. Ich liebte Bowie, ich liebte Phil Lynott, aber das hier war etwas völlig anderes. Als hätte es einen direkten Zugang zu meiner Psyche. Ich wusste nicht mal, dass er Johnny Rotten hieß. Diese Kreatur machte mich einfach unglaublich neugierig. Wer ist das? Was ist sein Auftrag? Dann hörte ich *Sheena Is A Punk-rocker* von den Ramones im Radio, *Peaches* von den Stranglers. Das gefiel mir großartig. Dann kam diese Musik auch noch in die Charts und wurde populär. Das alles stellte bei mir die Weichen für Punk. Davor habe ich Nazareth und Deep Purple gehört und hatte ein Poster von Roger Dean an der Wand meines Zimmers – alles super, aber eine Platte von Dr. Feelgood war einfach etwas völlig anderes. Ich war besessen von Dr. Feelgood. Irgendwann waren The Clash auf dem Cover vom *New Musical Express*, ich kaufte mir das Magazin daraufhin zum ersten Mal. Ab Frühjahr 1977 ging es Schlag auf Schlag. Plötzlich waren die Stranglers bei „Top Of The Pops“. Das war auch der Unterschied zu den USA, die waren dermaßen hinterher. Da passierte alles noch in den kleinen Kaschemmen von New York, bei uns lief es bereits im Fernsehen. Deswegen sind die Ra-



TENEMENT KID

Wie das Kind aus der Mietskasernen zur Musikikone aufsteigt, davon erzählt Gillespie in diesem fulminanten Pageturner. Das prägende Arbeiterklassen-Elternhaus, die harte Schule Glasgows, erste Bands, Erfolge und Abstürze, dazu ein ganzes Füllhorn an großen Namen und Anekdoten – Gillespies Erstling ist eines der unterhaltendsten Musikbücher der noch jungen Dekade.

24,00 € | 528 Seiten

»DIE EINEN GRÜNDEN EINE GANG, DIE ANDEREN EINE BAND.«

mones auch nach England gekommen. Ich liebte natürlich immer noch Status Quo und Thin Lizzy, aber jetzt ging ich zu Konzerten von The Damned, The Clash und The Jam. Auch X-Ray Spex und Siouxsie wurden erfolgreich. Es war fantastisch! Als 15- oder 16-Jähriger hast du die Zeit deines Lebens. Du saugst das alles auf. In dem Alter willst du nicht Joni Mitchell oder James Taylor hören, das kommt vielleicht später, du willst die pure Energie. Und Punk bot das alles!

Wie wurdest du vom Fan zum Musiker, gab es ein bestimmtes Ereignis?

Das war Anfang 1979, da hörte ich von einem Punk-Gig in einem kleinen Club, nichts Besonderes. Eine PA, ein paar Boxen, in der Mitte der Bühne stand der Mikroständer. Von der Band war noch nichts zu sehen. Es wirkte fast so, als hätte man alles aufgebaut, damit sich irgendjemand auf die Bühne stellt und anfängt zu spielen. Ich stand ganz allein da und konnte meinen Blick einfach nicht von diesem Mikroständer abwenden. Genau wie bei dem Bild von Johnny Rotten: Ich musste hinstarren. Nicht die Drums, nicht die Amps, nein: das Mikro. Heute denke ich manchmal, dass in dem Moment alles begann, die Saat gesät wurde. Mein Erweckungserlebnis, mein heiliger Gral.

Dein erster Gig wurde gleich ein Double-Header, The Jesus And Mary Chain und Primal Scream an einem Abend. Du spieltest in beiden Bands.

Das stimmt, wobei ich mich nicht an allzu viele Details vom Abend selbst erinnern kann. Die Nachricht von einem Anschlag auf Margaret Thatcher machte jedenfalls die Runde, das war also von vornherein ein außergewöhnlicher Tag. Wir hassten sie, sie stand für Krieg und Repression. Der Gig selbst war nicht so spektakulär, die Leute rasteten nicht aus, wir waren zwei unbekannte Bands. Ich hatte den Laden gebucht, die Plakate gestaltet, die Anlage besorgt. Ich hatte die ganze verdammte Arbeit, wenn ich mir das jetzt nochmal so überlege. (lacht). Wenigstens haben wir kein - nanzielles Minus gemacht. Das war im Oktober 1984, wenig später waren wir mit The Jesus And Mary Chain zum ersten Mal in Deutschland auf Tour, ein Creation-Package mit McGees Band Biff Bang Pow! und den Jasmine Minks.

Ihr wart damals sogar im deutschen Fernsehen zu sehen, eine denkwürdige Performance mit Playback, voll juveniler Arroganz.

Verdammt, daran erinnere ich mich sogar, das war eine Familiensendung, eine Unterhaltungsshow. Wir passten da überhaupt nicht hinein. Der Moderator war ein netter Typ, aber das war alles völlig schräg: „Here are ze Jeezis and Merry Chain!“ Wahnsinn. Wir haben uns kaputtgelacht. Wir haben das sehr genossen.

Warum war Lärm und Aggression so ein integraler Teil der Band?

Da musst du die Reid-Brüder fragen, es war ihre Musik.

PRIMAL SCREAM

1982 gründeten Bobby Gillespie und Gitarrist Jim Beattie in ihrer Heimat, im schottischen Glasgow Primal Scream. Mit häufig wechselndem Line-up und einem Sound zwischen Rock-Stampfern, verdrogtem Dance-Rock, Noise und krautigem Artrock wird die Band über die Jahre zu einer wahren Wundertüte des Britpop. 1991 veröffentlichten Primal Scream mit *Screamadelica* jedenfalls eines der wichtigsten, britischen Indie-Alben aller Zeiten.

GETTY IMAGES



Von Primal Scream gab es mal die Aussage, dass es bei einem Konzert nur um eins ginge: Wir gegen das Publikum, wie im Krieg.

Das war eher die Sichtweise von Rob Young, unserem 2014 verstorbenen Gitarristen. Rob befand sich im Krieg mit der Welt. Er kämpfte mit seinen persönlichen Dämonen. Vieles davon beruhte auf dem schwierigen Verhältnis zu seinem Vater.

Wenn Rob auf die Bühne ging, war immer eine Menge Aggression im Spiel. Er war aber kein brutaler Typ, sondern ein wirklich guter Kerl. Die Bühne war für ihn ein sicherer Ort. Ich fühlte so ähnlich, es ist dieses Teenager-Ding: Wir gegen den Rest der Welt. Die einen gründen eine Gang, die anderen eine Band.

Mit Primal Scream nahm deine musikalische Karriere Anfang der 90er richtig Fahrt auf. Der Moment, in dem sich der Wind drehte, lässt sich ziemlich gut festlegen.

Das passierte alles im Zusammenhang mit dem Song *Loaded* und dem Mix, den Andrew Weatherall davon anfertigte. Das war der Durchbruch, darauf hatten wir gehopt. Vorher gab es vielverspre-

chende Platten von uns, aber das war nun ein ganz anderes Ding. Dabei war *Loaded* nicht der eine Song, der den Unterschied machte, das ganze Album *Screamadelica* stach heraus, damit hatten wir ein ganz neues Niveau erreicht.

Dekaden später ist das berühmte Strichmännchen-Cover Teil einer limitierten Briefmarken-Edition der britischen Royal Mail. Ein ganz schöner Weg für den jungen Punk von einst.

Ja, großartig. Paul Cannell, der das Covermotiv gemalt hat, war ein Anarchist und ein Junkie. Die Ironie des Ganzen – sein Bild mit dem Porträt der Queen auf einer Briefmarke –, das hätte ihm sehr gefallen. How the fuck did that happen? Absolut fantastisch. Er hätte es geliebt.

Du hast mit so vielen Größen die Bühne geteilt, so viele Ikonen getroffen. Gab es besondere Begegnungen?

Da kann ich aus dem Stand die drei wichtigsten nennen. Ich habe Fay Fife von den Rezillos getroffen, wobei ich nicht mal richtig mit ihr gesprochen habe. Ich hatte 1978 bei einem Gewinnspiel

»DU MUSST SO ETWAS ANNEHMEN, STATT DICH ZU VERWEIGERN.«



das neue Album gewonnen. Ich habe die Rezillos geliebt. Vor dem Konzert gab sie mir ein Küsschen, dazu die Platte und Freikarten. Ein halbes Jahr später sind McGee und ich zu einem Konzert von Generation X gegangen, in Ayr an der schottischen Westküste. Nach dem Gig gingen wir zum Bühneneingang. Da stand nur ein Typ herum, der uns direkt durchwinkte, in Glasgow wäre so etwas niemals möglich gewesen. Wir trafen dann Billy Idol, der totale Rockstar, von Kopf bis Fuß in Leder, und er war großartig, total herzlich. So ein großartiger Typ! Wiederum ein Jahr später war ich bei einem Konzert von The Fall, toller Gig, nicht übermäßig voll. Danach bin ich backstage gegangen, hing dort ein bisschen ab und plötzlich steht Mark E. Smith im Gang. Ich war vorher noch an ihm vorbeigelatscht, aber dann habe ich ihn angesprochen und nach bestimmten Songtexten und Liedern gefragt. Und auch Mark war sehr nett zu mir. Diese Begegnungen waren fundamental und prägend.

Im Sommer hast du deinen 60. Geburtstag gefeiert, war das problematisch?

Nein, gar nicht. Du musst so etwas annehmen, statt dich zu verweigern. Die Party war fantastisch. 60 ist das neue 30. (lacht) Es gibt Leute von früher, die ihre Jugendzeit irgendwann abgestreift und dieses Punk-Ding hinter sich gelassen haben. Sie ngen an, sich normal zu kleiden. Das bedeutet aber nur, dass sie letztlich immer normale Typen waren, und das Ganze nur eine Art Jugenduniform war. Ich habe nie so empfunden, für mich kam das niemals in Frage.

Ist ein zweiter Teil von *Tenement Kid* geplant? Das Buch endet 1991 und schreit nach einer Fortsetzung.

Ja, die Leute vom Verlag scharren auch schon mit den Hufen, aber das wird ein wenig dauern. Jetzt habe ich erst einmal wieder Musik auf dem Zettel.

PRESTIGE

BRILLANTER KLANG, SCHLANKES DESIGN

Sie suchen ein repräsentatives und optisch dezentes Audio-System für Ihr Wohnzimmer? Aus hochwertigen Materialien und mit einem Klang, welcher der individuellen Akustik Ihres Raumes gerecht wird? Keine Lust auf komplizierte Einrichtung oder Abstimmung einzelner Komponenten? Dann ist das sonoro PRESTIGE genau das richtige Audio-System für Sie.

Jetzt im Fachhandel und auf sonoro.de.



und dazu

CHAMPAGNER FÜR ALLE

Die Bonds mögen kommen und gehen, eines bleibt unantastbar: Wo Champagner draufsteht, da ist auch Champagner drin. Aus dem Hause BOLLINGER gibt es die Lizenz zum Flöten mit dem extralangen Namen, die **Champagne Bollinger Special Cuvée 007 Limited Edition Brut**. Nicht nur für Craig-Fans ein edler Trosttropfen. Apropos Flöten: Nicht ganz günstig, nicht wirklich Bond, aber extrem mondän sind die Champagner-Flöten Marke Mozart aus dem Hause Moser. Und da Silvester praktisch vor der Tür steht, empfiehlt es sich, auch gleich noch das Cooler-Segment weiträumig abzuschern. Unser Tipp: der extra-kühle Sekt- und Weincooler der Meistermarke WMF.

CHAMPAGNE BOLLINGER SPECIAL CUVÉE 007 LIMITED EDITION BRUT

Frischer Special Cuvée mit einer delikaten Pinot-Noir-Dominanz, intensiven Zitronennote und einer zarten Perlage.

0,75 l Flasche | 60 € |
dallmayr-versand.de



MOZART CHAMPAGNE GLASS

Otto Tauschek entwarf die Serie „Mozart“ bereits 1936, ihr Design ist zeitlos. Die Gläser sind in ihrer Qualität einzigartig, werden mundgeblasen, handgeschliffen und -poliert.
220 ml Glas | 148 € | moser.com

AMBIENT SEKT- & WEINKÜHLER

Champagner stilvoll kühlen im „Ambient Kühler“, der durch elegantes Cromargan® Gehäuse mit dimmbarer LED-Beleuchtung an der Ober- und Unterseite besticht.

90 € | wmf.com



PROMOTION

DARAUF EINEN TOAST!

Der **Royal 28** ist ein Drink, der hervorragend zu besonderen Anlässen, aber auch als After-Work-Drink passt. Spezieller Twist beim **Royal 28** ist die fruchtige Note von **28 BLACK Açai Zero** – kein Zucker, keine Kalorien aber 100% Geschmack und Energie ohne Taurin.

b ROYAL 28

WAS DU BRAUCHST:

10 cl Champagner

1cl Rosenlikör

10 cl **28 BLACK Açai Zero**

WIE ES GEHT:

Gebe den Rosenlikör in ein Kelchglas auf Eis, fülle erst mit Champagner und anschließend mit **28 BLACK Açai Zero** auf. Leicht verrühren und mit einem Lemontwist garnieren.

Deins!

Wir verlosen drei
Trays mit 24 Dosen
28 BLACK Açai Zero
auf buddymag.de



und dazu

CHAMPAGNER FÜR ALLE

Die Bonds mögen kommen und gehen, eines bleibt unantastbar: Wo Champagner draufsteht, da ist auch Champagner drin. Aus dem Hause BOLLINGER gibt es die Lizenz zum Flöten mit dem extralangen Namen, die **Champagne Bollinger Special Cuvée 007 Limited Edition Brut**. Nicht nur für Craig-Fans ein edler Trosttropfen. Apropos Flöten: Nicht ganz günstig, nicht wirklich Bond, aber extrem mondän sind die Champagner-Flöten Marke Mozart aus dem Hause Moser. Und da Silvester praktisch vor der Tür steht, emp ehlt es sich, auch gleich noch das Cooler-Segment weiträumig abzuschern. Unser Tipp: der extra-kühle Sekt- und Weincooler der Meistermarke WMF.

CHAMPAGNE BOLLINGER SPECIAL CUVÉE 007 LIMITED EDITION BRUT

Frischer Special Cuvée mit einer delikaten Pinot-Noir-Dominanz, intensiven Zitronennote und einer zarten Perlage.

0,75 l Flasche | 60 € |
dallmayr-versand.de



MOZART CHAMPAGNE GLASS

Otto Tauschek entwarf die Serie „Mozart“ bereits 1936, ihr Design ist zeitlos. Die Gläser sind in ihrer Qualität einzigartig, werden mundgeblasen, handgeschliffen und -poliert.
220 ml Glas | 148 € | moser.com

AMBIENT SEKT- & WEINKÜHLER

Champagner stilvoll kühlen im „Ambient Kühler“, der durch elegantes Cromargan® Gehäuse mit dimmbarer LED-Beleuchtung an der Ober- und Unterseite besticht.

90 € | wmf.com



PROMOTION

DARAUF EINEN TOAST!

Der **Royal 28** ist ein Drink, der hervorragend zu besonderen Anlässen, aber auch als After-Work-Drink passt. Spezieller Twist beim **Royal 28** ist die fruchtige Note von **28 BLACK Açai Zero** – kein Zucker, keine Kalorien aber 100% Geschmack und Energie ohne Taurin.

b ROYAL 28

WAS DU BRAUCHST:

10 cl Champagner

1cl Rosenlikör

10 cl **28 BLACK Açai Zero**

WIE ES GEHT:

Gebe den Rosenlikör in ein Kelchglas auf Eis, fülle erst mit Champagner und anschließend mit **28 BLACK Açai Zero** auf. Leicht verrühren und mit einem Lemontwist garnieren.

Deins!

Wir verlosen drei
Trays mit 24 Dosen
28 BLACK Açai Zero
auf buddymag.de



NEBEL ÜBER DER THEMSE

Am Tag nach einem Cocktail-Abend ist die Sicht zuweilen schlecht. Mit dem **LONDON FOG** lässt sich dieses Problem beheben.

Der Nebel im Glas schaut auf eine lange Tradition. Nicht nur im britischen Königreich, auch hierzulande kennt man ihn, zumeist als Kurzen von der Küste. Die Variante „made in England“ kommt etwas distinguiert daher. Der London Fog verfügt dank des verwendeten Absinth (alternativ geht auch Pastis) zudem über eine besonders geschichtsträchtige, um nicht zu sagen, existenzielle Note. Viel mehr braucht es auch nicht, ein Schuss Dry Gin und etwas Zuckersirup runden den Drink ab, gestoßenes Eis ist zudem unverzichtbar.

Fertig ist der London Fog, vorzugsweise in einem Old-Fashioned Glas serviert. Ähnlich wie der Bloody Mary oder dem Zombie wird diesem Klassiker dabei eine gewisse regenerative Wirkung zugeschrieben. Das jedenfalls behauptete US-Schauspieler Burgess Meredith bereits in den 40er Jahren, und der Mann hat immerhin den Pinguin in *Batman hält die Welt in Atem* gespielt, zudem an der Seite von Größen wie Kirk Douglas, Henry Fonda und Sylvester Stallone Hollywood-Ruhm eingefahren. Cheers!



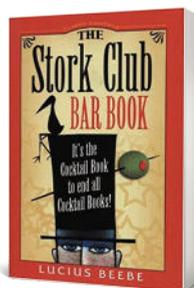
ISTOCK

b **BUCHTIPP:**

THE STORK CLUB BAR BOOK

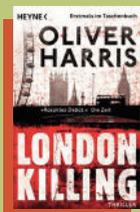
Lucius Beebe

25 € | 136 Seiten



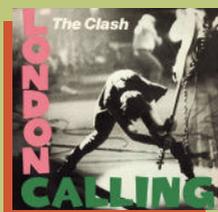
THEMSE TRIPLE

LONDON KILLING
VON OLIVER HARRIS



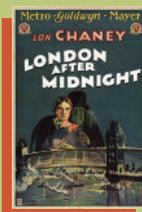
Auch Romanheld Detective Nick Belsey mag es zuweilen hochprozentig. Seinem Columbo-Spürsinn kann das aber nichts anhaben.

LONDON CALLING
VON THE CLASH



The Ice Age is coming, the sun's zooming in – aber vorher gönnen wir uns noch einen London Fog.

LONDON AFTER MIDNIGHT
VON TOD BROWNING



Ein Horror-Klassiker aus dem Jahre 1927, der heute als verschollen gilt. Unheimlich? Aber so steht es geschrieben.

EIN ABEND IM KEFI SPIRIT

Griechenland steht für Lebensfreude, gelebte Tradition, herzliche Gastfreundschaft und genussvolle Kulinarik – »Kefi« nennen das die Griechen. Kein anderer vereint diese Elemente so gekonnt wie der Klassiker **Ouzo 12**. Und weil nichts Menschen besser zusammenbringt als ein gemeinsames Abendessen, hat **Ouzo 12** gemeinsam mit Koch und Buchautor Markus Sämmer (@thegreatoutdoorsbook) zu einem Abend voller »Kefi Moments« in Hamburg eingeladen. Getreu dem Motto **#FürMeineGutenFreunde** zauberte Sämmer moderne griechische Köstlichkeiten der Extraklasse, darunter gegrillte Calamari, vegetarische Moussaka und Kefteades aus Lammfleisch (siehe Rezept) auf den Tisch.

Angestoßen wurde zum Aperitif typisch griechisch: mit **Ouzo 12**, auf Eis und mit Wasser gemischt – ein „Ouzo me nero“, wie ihn die Griechen am liebsten trinken. Ein Shot ist der **Ouzo 12** übrigens auch dann nicht, wenn er pur, als „Ouzo sketo“ genossen wird, denn Ouzo trinkt man typischerweise langsam, eher geschlürft. Den besten **Ouzo 12** Genuss erlebt man auf jeden Fall mit Freunden, in guter Gesellschaft – so wie bei den Kefi Moments in Hamburg.



Deins!

Gewinne ein
Ouzo 12 Paket auf
buddymag.de



b KEFTEDES

WAS DU BRAUCHST:

- 600g Lamm- oder Wildhackfleisch
- 1 TL Fenchel-Saat
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- Abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Ei (Größe M)
- 3 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl plus etwas mehr zum Bestreichen

WIE ES GEHT:

1. Für die Kefteades die Fenchelsaat und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen, dann im Mörser zerstoßen.
2. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit Hackfleisch, Paprikapulver, Zitronenschale, Ei, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer mischen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 12 länglich-ovale Kefteades formen und mit etwas Öl bestreichen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Kefteades darin 5–8 Minuten braun braten. Dabei ab und zu wenden. Alternativ auf dem Grill zubereiten. Anschließend die Kefteades warm halten, nach Belieben auf einen Holzspieß stecken.

#ENJOYRESPONSIBLY
#FÜRMEINEGUTENFREUNDE



b

ZUR PERSON

Oliver Rohrbeck, geboren 1965 in Berlin, lernte Schauspiel und war in den 70ern in zahlreichen Serien zu sehen. Später verlegte er sich auf Synchronisation und Hörspiele. Als Justus Jonas von *Die drei ???* kennt ihn buchstäblich das ganze Land, im Kino leiht er Größen wie Ben Stiller und Chris Rock seine Stimme.



Stimme der Hauptfigur: Oliver Rohrbeck spricht im neuen *Minions*-Film den jungen Gru

VIKTOR STRASSE

Oliver, auf YouTube kursiert ein Clip aus der Sendung *Die Montagsmaler* von 1976, in der du zu Gast warst. Moderator Frank Elstner fragt dich nach deinen Hobbys. Weißt du noch, was deine Antwort war?

Ich glaube, Gitarre spielen, Fußball spielen und Synchronisieren.

Tischtennis war noch dabei.

Stimmt. (lacht)

Was wäre heute deine Antwort?

Ich gehe sehr gern ins Fußballstadion und Tai-Chi finde ich großartig.

Gibt es die Gitarre noch?

Nein, ich konnte mich nicht durchsetzen. Ich habe es nie verstanden, Noten zu lesen. Ich konnte also keine musikalische Karriere machen.

Eine Punk-Vergangenheit gibt es aber.

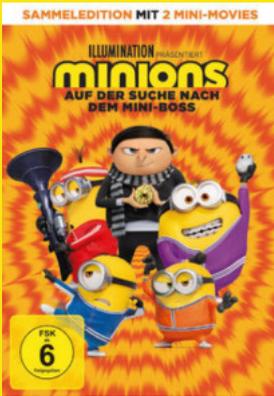
Das stimmt. In der Zeit, Anfang der 80er, habe ich Bela B kennengelernt und bin bis heute mit ihm sehr gut befreundet. Wir sitzen auch in einer Dauerkarten-Gruppe beim FC St. Pauli.

Elstner fragte dich noch, wie du es schaffst, immer im richtigen Moment den Mund aufzumachen. „Das ist ein Re-ex“, sagtest du. War das wirklich so?

Ja. Man sieht den Take ja einmal im Original, und dann weiß man, wann es kommt. Die Figur macht den Mund auf – und jetzt setze ich ein. Das ist tatsächlich ein Re-ex. Ich habe damals mit zwölf Jahren einen Vorlesewettbewerb als Bundessieger gewonnen. Da hatte ich ein Interview beim RIAS Berlin, die fragten mich, was ich später mal werden wolle. „Vorleser“, sagte ich. Und das bin ich jetzt! Ich habe ein eigenes Studio, das Hörspielstudio Kreuzberg mit inzwischen 40 Mitarbeitern. Wir produzieren Hörbücher und Hörspiele. Ich lese ganz viel vor, das macht mir eine Riesenfreude. Da habe ich mit zwölf Jahren also etwas Richtiges gesagt. Ich wusste nur nicht, dass man da-



**»ICH VERSUCHE
IMMER, SO ETWAS
SCHAUSPIELERISCH
ZU LÖSEN.«**



MINIONS: AUF DER SUCHE NACH DEM MINI-BOSS

Actionreiche Zeitreise in Gelb – endlich erfährt man, wie Gru und die Minions sich in den 70ern kennenlernten und zu einem schlagkräftigen Team wurden. Der zweite Teil von Minions (2015) begleitet den zwölfjährigen Felonius Gru, wie er seinem Wunsch nachahmt, der ultimative Superschurke zu werden.

87 Minuten | Regie: Kyle Balda

für auch Schauspieler werden muss, was ich dann aber akkurat gemacht habe. Ich war an der Schauspielschule und am Theater. Später habe ich mich immer mehr auf die stimmliche Arbeit konzentriert.

Wenn mehrere Jahre zwischen zwei Arbeiten an einer Rolle liegen, im Falle der *Minions* die des Gru – braucht es da eine gewisse Zeit, bis man die Figur und ihren Charakter wieder im Griff hat?

Eigentlich nicht, ich habe die Bilder vor mir und die Stimme von Steve Carell, da kann ich mich relativ schnell wieder hineinversetzen.

Beim ersten Film sah das noch etwas anders aus.

Stimmt, vor zwölf Jahren gab es die Ansage, dass wir einen osteuropäischen Akzent finden müssen, der zu Gru passt. Es gab ein richtiges Vorsprechen mit drei Leuten. Ich habe hin und her überlegt, wie ich diesen Akzent angehe: einfach nur, indem ich das „R“ rolle? Das klingt womöglich spanisch. Ich habe schließlich an die boxenden Brüder gedacht, die immer sagen (verfällt in Akzent): „Oben isse die Luft dunn!“ Das war mir aber zu

schlicht, also habe ich noch etwas Elegantes hinzugefügt, ein bisschen Karel Gott. „Oben isse die Luft dunn, denn wir ässen viel Gemüsäää!“ Schon hatte das einen gewissen Charme, ein osteuropäischer Akzent, den es eigentlich gar nicht gibt. Also kann einem auch keiner sagen, dass da etwas nicht stimmt. Die Sprache der Minions selbst ist ja auch eine Erfindung.

Im neuen Film ist Gru zwölf Jahre alt, das ist eine weitere Herausforderung.

Ich versuche, mich schauspielerisch in einen Zwölfjährigen hineinzusetzen. Der Akzent ist derselbe, aber Gru hat eine etwas andere Aussprache als später, wenn er erwachsen ist. Das Ganze klingt kindlicher, technisch haben sie bestimmt auch noch etwas dran geschraubt. Man hört natürlich, dass das ein Erwachsener gesprochen hat, aber es ist eben nicht so wie bei *Hanni & Nanni*, wenn zwei 60-Jährige versuchen, sieben Jahre alt zu sein: (mit hoher Stimme) „Hanni, müssen wir nicht noch Schularbeiten machen?“ Das ist dann Kasperletheater. Das würde ich nie machen. Ich versuche so etwas immer schauspielerisch zu lösen.

Hast du Steve Carell jemals getroffen?

Nein, ich habe auch Ben Stiller noch nie getroffen. Der wollte das nicht. Als er in Berlin war, hat man ihm angeboten, seinen Sprecher kennenzulernen, der ihn seit zehn Jahren synchronisiert. Stiller tut sich da wohl sehr schwer, überhaupt mit einer fremden Sprache und der Synchronisation. Als *Zoolander 2* herauskam, musste ich sogar noch einmal vorsprechen, was für mich aber völlig okay war. Dann aber drehte Stiller einen Werbespot für Österreich, im Kostüm. Und er wurde gefragt, ob man es in Englisch belassen sollte. Stiller meinte, nein, nein, er hätte einen deutschen Sprecher: „Lasst den das mal sprechen!“ Da wollte er es plötzlich.

Es muss doch spannend sein, seine ausländische Stimme kennenzulernen.

Das ist unterschiedlich. Jamie Foxx hat seinen Sprecher in Berlin getroffen, und die beiden sind zusammen total versackt. So kann es auch gehen. **Gutes Stichwort, als Steppke hast du schon mit Harald Juhnke zusammengearbeitet.**

Bei *Pinocchio*, das stimmt. Damals konnte ich

»SIE SIND GLÜCKLICH, DIESE STIMMEN VON DREI GEALTERTEN MÄNNERN ZU HÖREN.«

noch gar nicht schnell genug lesen. Juhnke hat mir immer die Sätze vorgesagt und mich ange-tippt, wenn ich dran war. Damit hat er praktisch diesen Re-ex ausgelöst. Die Regie machte damals der Komponist Heinrich Riethmüller...

...von **Dalli Dalli**.

Genau. In den Pausen hat er uns immer Musik aus der Show vorgespielt: (singt) Di-dimm, di-dimm, di-dimm. Das war eine wirklich witzige Zeit.

Was zog dich auf die Bühne?

Ich habe einfach gerne gespielt. Ich kam zum Synchronisieren, nachdem ich bei der Sesamstraße in kleinen Clips vor der Kamera gestanden hatte. Das war noch die amerikanische Version, in die man drei Minuten lange deutsche Kinderschiedchen einspielte. Da war ich mal der Junge, der P aumenkerne spuckt, und es kam eine alte Dame vorbei, die darüber meckert.

Ein langer Weg von damals bis heute. Seitdem hast du mit deiner Stimme Millionen Zuhörerinnen und Zuhörer geprägt.

Das ist verrückt, oder? Heute stehen wir live in der Waldbühne vor Generationen von Leuten, die mit *Die drei ???* großgeworden sind, die glücklich sind, uns live zu sehen, und diese Stimmen aus den Mündern von drei gealterten Männern zu hören. Das ist für viele ungewohnt, aber auch ein ganz schöner Moment, glaube ich.

Abend für Abend gehen unzählige Menschen mit dir ins Bett. Was ist das für ein Gefühl?

Das ist ein ganz tolles Gefühl. Ich habe eine ganze Bandbreite von Produktionen, an denen ich mitarbeiten durfte: *Outsiders*, *Breakfast Club*, *E.T.*, *Club der toten Dichter*. Heute habe ich das Glück, bei so etwas wie den *Minions* dabei zu sein. Man vertraut mir, dass ich das kann, in so einer riesigen Hollywood-Produktion. Ich mache Hörspiele, führe Regie. Ich schöpfe die Palette meiner Möglichkeiten komplett aus, und das macht mich sehr glücklich.

Deine Stimme ist auf über 40 Millionen verkauften Tonträgern zu hören.

Bei *Die drei ???* sind wir mittlerweile sogar bei 55 Millionen. Es gibt auch noch *Fünf Freunde*, das müssten also noch ein paar Tonträger mehr sein. Ich habe mal gelesen, wir hätten mit *Die drei ???* mehr verkauft als *Die Ärzte* und *Die Toten Hosen* zusammen.

Hast du unter deinen Kollegen einen Favoriten, einen Lieblingssprecher?

Jürgen Thormann. Der ist mittlerweile 93 Jahre alt und hat in seinem Leben so viel gesprochen. Seine Stimme erkennt man immer, das ist ein so großartiger, lustiger, humorvoller Kollege, den ich ganz toll finde. Arnold Marquis natürlich auch, der hat zum Beispiel John Wayne gesprochen. Ihn erkennt man ebenfalls sofort.

Hast du es jemals bedauert, dass aus deiner Schauspiel-Karriere nicht mehr geworden ist?

Nein, das hat sich so entwickelt. Ich habe regelmäßig Theater gespielt, von Anfang der 80er bis Anfang der 90er, wollte aber aus Berlin nicht raus. Dann hätte ich mit dem Synchronisieren aufhören müssen. Die Leidenschaft für die Bühne war nicht groß genug. Ich habe in den 70ern mal *Die Waltons* synchronisiert, zusammen mit Ulrich Matthes, der dann die große Bühnenkarriere gemacht hat. 2019 habe ich ihn im Hotel in Köln getroffen, als wir auf Tour waren. Er meinte: „Oli-ver, ihr seid hier in der großen Halle? Das ist Kunst, was ihr macht, das ist Kultur!“ So etwas sind wirklich schöne Momente.

Was steht als nächstes an?

Lustigerweise mache ich demnächst in einer neuen Animationsfassung von *Pinocchio* mit. Ich spreche Jiminy, die Grille. Ich komme also noch einmal auf das Thema zurück.



b ZUR PERSON

Als dieses Gespräch im Mai 2006 mit dem Magazin GALORE Interviews (Ausgabe Nr. 20) stattfindet, weiß niemand, dass der am 02.12.1973 in Rostock geborene Jan Ullrich nur wenige Wochen später, am 30.06. 2006, wegen Doping-Verdachts von der Tour de France ausgeschlossen werden wird. Ermittlungen bestätigen den Verdacht: Bei einem Arzt in Madrid findet man Blutkonserven von Ullrich, der trotzdem seine Unschuld beteuert. Seine erste Tour-de-France-Teilnahme liegt zu dem Zeitpunkt zehn Jahre zurück. Damals wird er zweiter, 1997 gewinnt er als erster Deutscher das schwerste Radrennen der Welt.



JAN ULLRICH

BERG- UND TALFAHRT

»Schmerzempfinden ist eine
Kernsache meines Berufs.«

Herr Ullrich, was bedeutet Ihnen eigentlich Ihr Fahrrad?

Jan Ulrich: (überlegt) In erster Linie ist es mein Arbeitsgerät. Sicherlich ist die Beziehung nicht so intensiv oder intim, als dass ich es als meine Freundin bezeichnen würde. (lacht)

Das klingt, was Ihr Rad angeht, recht pragmatisch. Die Franzosen nennen ihr Fahrrad in der Umgangssprache ganz poetisch ‚la petite reine‘ – die kleine Königin.

Okay, ich schenke meinem Fahrrad sehr viel Vertrauen. Es kann für mich lebensgefährlich sein, wenn daran irgendetwas nicht stimmt. Da muss nur ein Schraubchen abfallen, und schon funktioniert im schlimmsten Fall die Bremse nicht mehr. Hinzu kommt, dass mein Fahrrad ganz persönlich auf

mich abgestimmt ist. Wenn ich ein fremdes Rad fahren würde, wäre zum Beispiel der Schwerpunkt in einer Kurve ein anderer, und schon würde die Sache gefährlich. Man baut also schon eine Beziehung zu seinem Arbeitsgerät auf – aber ich nehme es abends nicht mit ins Bett. (lacht)

Was bedeutet Ihnen im Vergleich zu Ihrem Arbeitsgerät Ihr Körper?

Ich muss ihn trainieren und pflegen, ihm Erholungsphasen schenken und ihn richtig ernähren. (überlegt) Jetzt spreche ich von meinem Körper in der dritten Person, darum sage ich lieber: Ich pflege und trainiere mich – und zwar nicht nur meine Physis, sondern auch meinen Geist.

Dennoch hat Ihr Körper eine Art Eigenleben. Er sendet Signale aus, die

Sie sehr genau wahrnehmen und verstehen müssen, damit Sie darauf reagieren können.

Das kennt ja jeder: Sie spüren ein Kratzen im Hals, wissen, dass eine Erkältung im Anmarsch ist und dass Sie sich dagegen wappnen müssen. Für mich ist es natürlich extrem wichtig, ein besonderes Verständnis für die Signale meines Körpers zu haben. Das kommt mit der Erfahrung. Wenn ich eines gelernt habe, dann, dass keine Krankheit von einer Minute auf die andere kommt.

Das Trainingspensum eines Radprofis ist enorm. Sie fahren wochenlang Kilometer um Kilometer – mal im Team, mal hinter einem Motorrad. Können Sie das Ziel Ihres Trainings mit einem Satz zusammenfassen?

Die Grenze, bis der Körper nicht mehr mitmacht, immer weiter nach oben zu legen, bis es einfach nicht mehr geht.

Wie groß ist die Versuchung, diese logische Grenze zu sprengen, indem man verbotene Substanzen einsetzt?

Die Versuchung gibt es nicht. Ich will alles mit fairen Mitteln und nach den Regeln unseres Sports erreichen. Wie die meisten von uns.

Das Erreichen Ihrer Leistungsgrenze hat für Sie nichts mit Japsen und Keuchen zu tun, sondern mit Schmerzen. Was bedeuten Ihnen Schmerzen?

Sie gehören dazu. Schmerzempfinden ist eine Kernsache meines Berufs – und ich glaube, das macht ihn ziemlich einzigartig. Der Schmerz ist nicht nur in den Rennen da, sondern auch im Training. Er ist sogar Inhalt der Programme. Ich merke, ab welchem Zeitpunkt der Schmerz beginnt, und muss dann weitermachen – auch wenn alle Teile meines Körpers den dringenden Wunsch aussprechen, mit der Quälerei aufzuhören. Das Spannende ist: Mit der Zeit spüre ich, wie sich das Schmerzempfinden ändert und die Grenze verschoben wird.

Sie trainieren sich also die Schmerzschwelle ab.

Alles Schlimme, das man oft erlebt, wird irgendwann weniger schlimm. Wenn ich drei Wochen lang jeden Tag an die Grenze gehe, dann merke ich Schmerz anders. Wenn ich Ihnen von Kollegen im Peloton erzähle, die während einer Etappe gestürzt sind und am Abend unter der Dusche ihre Schürfwunden mit Seife auswaschen, bis das Blut nur so rinnt, dann verstehen Sie vielleicht, was ich meine. Das ist das Tröstliche an diesem Sport: Wenn die Schmerzen kommen und mein Kopf denkt, das Ende der Fahnenstange sei erreicht, dann weiß ich aus den Untersuchungen und aus dem Training, dass ich noch mindestens eine Stunde am Limit weiterfahren kann. Wenn du denkst, es geht nicht mehr, geht's eben doch noch weiter.

Stellen wir uns folgende Situation vor: Sie sind seit vielen Stunden auf dem Rad und quälen sich über die Bergpässe. Kurz vor dem Ziel tritt vorne einer an, und Sie spüren, dass Sie nicht hinterherkommen. Fühlt man da Panik, Leere oder vielleicht sogar innere Zufriedenheit, die Hetzerei nun nicht mehr mitmachen zu müssen?

Letzteres bestimmt nicht, denn das Gefühl, abreißen lassen zu müssen, ist auf jeden Fall mies. Für Panik fehlt die Kraft, und die Leere muss ich ausblenden, denn ab diesem demotivierenden Zeitpunkt gilt es für mich, möglichst schnell ins Ziel zu kommen. Ich habe natürlich, dass da vorne nur ein Zwischenspurtt abgeht und die Beteiligten sich später auch wieder zurücknehmen müssen.

Generell gibt es im Radsport sehr selten Überraschungen. Zuletzt hat Lance Armstrong konstant die Tour de France gewonnen, davor war der Spanier Miguel Indurain ein Seriensieger. Radsport ist anders als Fußball. Es gibt in jedem Jahr nur vier oder fünf Fahrer, die grundsätzlich in der Lage sind, die Tour de France zu gewinnen. Was fehlt den anderen?

Schwer zu sagen. Vielleicht ein bisschen Talent. Aber auch die physischen Voraussetzungen für

»JEDER RADFAHRER WEISS, DASS ES SICHER WEGE GIBT, LEICHTER AN GELD ZU KOMMEN.«



den Sieg bei einer so schweren Rundfahrt, die drei Wochen dauert und bei der man an jedem Tag top t sein muss. Die Fahrer, die alle Voraussetzungen erfüllen, fahren auf einem so hohen Niveau, dass sie, wenn sie keinen Fehler machen, keine bösen Überraschungen erleben.

Was wäre so ein Fehler?

Der Klassiker: vergessen zu essen. Dann kommen der Hungerast und eine Erschöpfung, die über das Gewohnte hinausgeht.

Worauf achten Sie neben dem Powerriegel zur richtigen Zeit sonst noch bei einem Rennen über derart viele Stunden?

Ich achte beispielsweise sehr genau auf Anzeichen der Schwäche beim Gegner. Schon am ersten Berg einer Etappe geht das los: Ich schaue in die Gesichter der anderen, auf ihren Tritt oder ihre Haltung auf dem Rad. Es gibt viele Indizien dafür, dass jemand an einem Tag nicht so gut drauf ist – zumal ich die anderen Fahrer im Feld mittlerweile sehr gut kenne. Mit einigen fahre ich viele Rennen in einem Jahr, die erkenne ich direkt von hinten. Ich habe sie alle schon kämpfen, verzweifeln, verlieren, aber auch locker durch die Gegend radeln gesehen – da macht mir keiner mehr etwas vor.

Würden Sie sich durch diese antrainierte Beobachtungsgabe generell als guten Menschenkenner bezeichnen oder können Sie diese Erfahrungen nur während eines Rennens anwenden?

Das ist schwer zu sagen. Ich glaube auf jeden Fall, dass ich durch die Körpererfah-



rungen am Limit, die ich während der Rennen und des Trainings sammle, mich selbst sehr gut kennen lerne. Ich kann beobachten, wie ich mich in extremen Situationen verhalte: Ich bleibe konzentriert und gebe nie auf. Und ich glaube, dass Menschenkenntnis da anfängt: dass man sich erst einmal selber versteht und einschätzen kann.

Was ist Ihr größtes Bedürfnis am Ende eines schweren Rennens?

(überlegt) Etwas zu trinken und Ruhe. Wenn man den Berg hochgekommen ist und gar nicht weiß, wie man es eigentlich geschafft hat, möchte man erst einmal wieder runterkommen und die Situation begreifen. Das geht nur, wenn ich fünf Minuten für mich alleine bin. Im Trubel einer Zielankunft funktioniert das nicht. Da kommen Journalisten und fragen nach Antworten, die ich in diesem Augenblick selber noch gar nicht gefunden habe.

Das muss doch in dieser Situation unglaublich nerven.

Nur wenn man nicht gewonnen hat. Wenn ich Erster im Ziel bin, erhole ich mich viel schneller und gebe gerne auch ein Interview. Aber wenn ich auf dem Weg nach oben drei Minuten verlo-

ren und die Tour de France vergeigt habe, will ich nur noch in den Teambus und denke: Leckt mich doch alle. (lacht)

Es ist sicher nicht einfach, nach einer Extrembelastung Körper und Geist zu entspannen – zumal man ja weiß, dass es am nächsten Morgen direkt weitergeht.

Man muss die wenige Zeit, die man hat, tatsächlich nutzen. Regenerieren klappt bei mir zum Beispiel sehr gut auf der Massagebank.

Ich dachte immer, da müssten Sie als Sportler mitarbeiten.

Wenn ich gesundheitliche Probleme habe, zum Beispiel mit dem Knie, dann ja. Aber bei einer reinen Entspannungsmassage schlafe ich meistens nach fünf Minuten ein. Mein Körper holt sich dann, was er braucht.

Sie haben einmal gesagt, man könne Ihre Sportart gar nicht genug würdigen. Würden Sie es trotzdem für uns versuchen?

Es ist der lange Weg zur Höchstform. Ich muss mich sehr lange und penibel auf diese Verfassung vorbereiten. Ich staune immer über andere Sportler, die mir erzählen: „In fünf Wochen habe ich Weltmeisterschaft, ich beginne jetzt mit der Vor-

»ICH WILL ALLES MIT FAIREN MITTELN UND NACH DEN REGELN UNSERES SPORTS ERREICHEN.«

bereitung.“ Dagegen ist unser Weg zur Höchstform kompliziert. Ich muss lange trainieren, um mein körperliches Fundament zu legen, und die Ektomie sind sichtbar: ein messbar größeres Herz, ein noch niedrigerer Ruhepuls, eine größere Intensität im Sattel, kein Gramm Fett mehr am Körper – der Weg dorthin dauert bei mir ein halbes Jahr.

Genau das wirft man Ihnen vor: dass Sie zu langsam in die Gänge kommen, dass Sie zu wenig aus Ihrem Talent machen.

Ich trainiere genau so, wie mein Körper es verlangt. Ich brauche diese Zeit. Das Ziel, also die absolute Leistungshöchstgrenze, liegt sehr hoch und ist generell nur mit perfekter Vorbereitung zu erreichen. Da ist dann auch keine Luft nach oben mehr, das Pensum des Menschenmöglichen ist irgendwann erreicht. Diesen Zustand der absoluten Höchstform, den ich bei der Tour de France erreichen will, gibt es meiner Meinung nach bei anderen Sportarten nicht.

Genießen Sie diese Höchstform, ähnlich wie ein Dauerläufer den so genannten Runner's High?

Wenn ich ans Limit gehe, wünsche ich mir spätestens nach der Zielankunft, doch lieber Schachspieler zu sein.

Das denkt sich manch ein Marathonläufer nach der Zielankunft vielleicht auch.

Aber er muss ganz sicher nicht am nächsten Morgen noch einmal ran, sondern kann seine geschundenen Knochen und Sehnen erst einmal ausruhen.

Wenn Sie morgens Ihr Fahrrad sehen: Bereuen Sie manchmal, sich dieses Ding als Arbeitsgerät ausgesucht zu haben?

Nein, die Liebe zum Sport ist immer da.

Können Sie versuchen, mir begreifbar zu machen, worauf genau diese Liebe gründet?

Das Finanzielle ist es sicherlich nicht. Jeder Radfahrer weiß, dass es sicher Wege gibt, leichter an Geld zu kommen. (überlegt) Es gibt zwei Dinge, die ich tatsächlich liebe. Zum einen ist es die Abwechslung: Klar, ich sitze immer auf dem Fahrrad, aber die Umgebung ist immer eine andere. Berge, Strände, Wälder, Täler. Es ist immer anders und nicht zu vergleichen mit den eintönigen Schwimmhallen, in denen die Sportler jeden Tag ihre Bahnen entlang der gleichen Kacheln ziehen. Zum anderen hat meine Vorliebe für die Sache tatsächlich mit dem Schmerz zu tun, über den wir vorhin sprachen. Sich so zu machen, dass man trotz höchster Leistung nahezu schmerzfrei ist – das ist ein großer Ansporn.

HELFENDER RIVALE

Mit dem Doping-Eklatat beginnt die lange Talfahrt für Jan Ullrich. 2007 beendet er seine Radsportkarriere, in den Jahren darauf durchleidet er diverse Abstürze auf Alkohol und Drogen. 2018 folgen die Scheidung und weitere Skandale, so bedroht Ullrich etwa auf Mallorca die Gäste seines Nachbarn Til Schweiger. Letztlich sorgt ausgerechnet sein größter Tour-de-France-Widersacher, der herbeigerufene Lance Armstrong, dafür, dass Ullrich sich stabilisiert.

DIE **DER GROSSE** **BIKE-SCHUHCHECK** SCHNITTSTELLE

Wer mit seinem Rad mehr anstellen will, als Brötchen zu holen, braucht früher oder später die richtigen Sohlen. Wir zeigen perfektes Schuhwerk für jeden Einsatzbereich.



CHROME

Southside 3.0 PRO Midcut

Ein klassischer, mittelhoher Schuh mit innovativer Flexplate-Technologie, die Klickpedal-Performance und Gehkomfort wunderbar ausbalanciert. Die vulkanisierte Außensohle von Panaracer ist rutschfest und haltbar, die PU-Crashpad-Einlegesohle ist stoßfest und sorgt für Komfort. Dazu sichern Night-Series-Reflektoren die Sichtbarkeit auch bei schlechten Lichtverhältnissen. Der Praxistest in der Stadt und im Wald überzeugt gleichermaßen.

Pedalsystem: 2-Loch (SPD)

149,99 € | chromeindustries.com





GIRO
Sector

Was schon auf Fotos wie die ultimative Waffe aussieht, wird im Einsatz zum Über-MTB-Schuh: Doppelter Boa-Drehverschluss, Carbon-verstärkte Sohle, einteiliges Synchwire-Obermaterial ohne störende Nähte. Der Trail kann kommen!

Pedalsystem: 2-Loch (SPD)
195 € | giro-sports.com



ION
Scrub Select

Für sicheren Halt auch ohne Klick statet ION den schicken Echtlederschuh mit der neu profilierten Gummisohle Pin Tonic Sole Concept 2.0 aus. Sitzt, passt, wackelt, hat allerdings nur wenig Luft – der Fuß neigt zum Schwitzen.

Pedalsystem: ohne (fl t pedal)
179,99 € | boards-more.com



GAERNE
G. Hurricane Gravel

Bei den Italienern von Gaerne wird Komfort großgeschrieben: Mikroperforiertes Obermaterial, spezielles Luftzirkulationssystem und gepolsterte Zunge – ein toller Gravelschuh, der allerdings klein ausfällt.

Pedalsystem: 2-Loch (SPD)
159,90 € | gaerne.com



ADIDAS

The Velosamba Vegan

Zwischen Stil und Funktionalität wählen zu müssen, hat mit dem Velosamba Vegan ein Ende. Retro-Vibes und SPD-Kompatibilität im Paket mit veganem, zu 25% recyceltem Material. Nicht die steifste Sohle, aber schönööön.

Pedalsystem: 2-Loch (SPD)

130 € | adidas.de



FIZIK

Tempo Overcurve R4

Performance-Radschuh mit laminiertem PU-Obermaterial und Overcurve-Konstruktion mit versetztem Kragen. Fällt schmal aus. Aber wenn er passt, dann wie angegossen.

Pedalsystem: 3-Loch

219 € | fizik.com



SPECIALIZED

S-Works Torch

Die S-Works-Schmiede von Specialized bringt zuverlässig Top-Material auf die Straße. Der Torch ist das Ergebnis aus Bionik, Datenwissenschaft und feinsten Handarbeit. Das fühlt sich toll an, für den Preis hätte man allerdings vor der Pandemie noch ein ordentliches Fahrrad bekommen.

Pedalsystem: 3-Loch

440 € | specialized.com



SHIMANO
S-PHYRE RC902

Das blaue Geschoss ist der Top-Road-Schuh von Shimano und allein die Liste an technischen SchmankeIn könnte unser ganzes Heft füllen. Also sagen wir nur: Leicht, bequem und... blau.

Pedalsystem: 3-Loch
359,95 € | bike.shimano.com

b Info Pedalsysteme

Wie es sich für ordentliches Zubehör gehört, verwirrt auch die Welt der Pedalsysteme mit ihren vielfältigen Abkürzungen. Wir haben euch eine kurze Übersicht zusammengestellt, was wie zusammenpasst.



2-LOCH
SPD

Der Standard für Klickpedale, vor allem im MTB- und Gravel-Bereich verbreitet.

Vorteile: beidseitiger Einstieg, schmutzresistent, große Auswahl an kompatiblen Pedalen und Schuhen.

Nachteil: schwerer als die anderen Systeme



3-LOCH
SPD-SL / Look / Time

Der 3-Loch-Standard stammt vom Rennrad, Shimano (SPD-SL), Look und Time haben ihre je eigenen Systeme.

Vorteile: leicht, tolle Kraftübertragung

Nachteil: Einstieg nur von oben



WAHOO
Speedplay

Einen eigenen Weg geht das Speedplay-System im charakteristischen Lollipop-Design. Ideal für spezielle 4-Loch-Schuhe, passt via Adapter aber auch auf 3-Loch-Schuhe.

Vorteile: beidseitiger Einstieg, vielfältige Justiermöglichkeiten

Nachteil: schmutzanfällig

FLEECE ME BABY

Warm, weich und schnelltrocknend: Fleece ist das optimale Material für Outdoor-Kleidung. Ob beim Spaziergang, einer anspruchsvollen Bergtour oder der rasanten Skiabfahrt liegt man mit einer stylischen Fleecejacke nie daneben.



CRAGHOPPERS | MERCER WESTE

Kuschelalarm! Lässige Weste aus weichem Borg-Fleece. Gefertigt aus 100 Prozent recyceltem Polyester.

85 € | craghoppers.de

KAVU | TEANNAWAY

Pullover mit halber Knopfleiste und Druckknopfverschluss, elastischem Bund sowie verschließbaren Taschen.

95 € | kavu.eu



MEY & EDLICH | MAL-EBEN-JACKE

Zippbare Brusttasche, vom klassischen Janker-Design inspiriert, moderne Teddy-Optik, hüftlanger Schnitt.

150 € | mey-edlich.de



CARHARTT | PRENTIS LINER

Klassische, wärmende Herbstjacke, gefütterter Kragen, verschließbare Taschen und elastischer Bund, unifarben.

170 € | carhartt-wip.com



PASST DAZU



TITUS - SNAPBACK

Klassische, zeitlose Snapback mit Leder-Optik und geprägtem Patch. Mit verstellbarem Verschluss und Frischluftzufuhr.

20 € | titus.de



CAMEL ACTIVE - SCHAL

Dieser Schal überzeugt durch schlichtes, modisches Design und einem authentischen Outdoor-Look mit Logobadge.

40 € | camelactive.com



THE NORTH FACE - BRUSTBEUTEL

Leichte, recycelte Materialien sorgen für hohen Tragekomfort und Bewegungsfreiheit, mit praktischer weil wasserabweisender Oberfläche.

25 € | thenorthface.de



EASY JACKET

Zwischen Sommer und Winter, zwischen Hemd und Jacke: Das Overshirt ist die perfekte Übergangslösung! Unter dem gesteppten Oberhemd versteckt sich ein kuscheliges Innenfutter aus Polar fleece. An kühlen Herbsttagen können so auch die lässig in den Vordertaschen vergrabenen Hände warmgehalten werden. Das schlichte, schwarze Design macht diesen Allrounder von **VOLCOM** zum perfekten Partner, um alle Lieblingsstücke zu kombinieren und den eigenen Style zu unterstreichen – egal ob mit Hoodie, Jeans oder Chino.



VOLCOM - BOWERED PLUS FLEECE OVER-SHIRT

Gestepttes Overshirt mit einem Innenfutter aus Polarfleece. Druckknopfverschluss vorne und signature Volcom-Stone-Stickerei auf dem linken Ärmel.

120 € | volcom.de

ROLL WITH IT

Mit diesen durch Rollverschlüsse erweiterbaren Rucksäcken hat man immer alles dabei und ist für sämtliche Situationen gewappnet – egal ob für anspruchsvolle Wanderungen im Grünen oder kleine Alltagsabenteuer in der Stadt.



BROOKS | PICKWICK BACKPACK

Ein schlichter Fahrradrucksack, der einen Aluminiumhaken als Rollverschluss hat.

250 € | brooksengland.com



GOT BAG | ROLLTOP

Die wasser- und staubdichte Dry Bag wird aus recyceltem Plastik hergestellt und hat einen verstellbaren Schultergurt.

160 € | got-bag.com



FILSON | DRY BACKPACK

Der Kurierrucksack ist wie gemacht für schlechtes Wetter und besitzt eines der sichersten Schließsysteme.

225 € | filson.eu

CRAGHOPPERS | KIWI CLASSIC ROLLTOP

Bestehend aus sieben recycelten Flaschen ist der nachhaltige 16 l Kiwi Classic Rolltop mehr als nur ein wahrer Allrounder.

65 € | craghoppers.de



Quality time at home.



The
Evergreen
Since '74



BIGGREENEGG.DE

1



2



AUTUMN LEAVES

Auch wenn die sonnigen Tage langsam weniger werden, bringen diese ausgewählten Modelle weiter Licht und Farbe an dein Handgelenk.

1 JACQUES LEMANS - LIVERPOOL, 1-2060K

Von dem Gehäuse und dem Armband aus massivem Edelstahl hebt sich das leuchtend rote, in schlichtem Design gehaltene Ziffernblatt nochmal extra ab. Für den besonderen Schutz sorgt das gehärtete Crystex Glas.

119 € | jacques-lemans.com

2 HOLZKERN - WALDBEERE

Besonders auffällig ist hier das aus tiefrotem Amaranth-Holz gefertigte Armband, das problemlos selbst an jedes Handgelenk angepasst werden kann. Das ebenfalls tiefroter Gehäuse erhält durch das nachtschwarze Ziffernblatt einen eleganten Kontrast.

199 € | holzkern.com

3



4



3 NORDGREEN - PIONEER

Das Design von Jakob Wagner steht mit austauschbaren Armbändern für eine zeitlose Vielseitigkeit. Trotz Features wie einer Stoppuhr und weiteren Ziffernblättern behält sich die Pioneer ihre Schlichtheit bei und wirkt keinesfalls überladen.

191 € | nordgreen.de

4 PAUL RICH - SULTANS RUBY

Die Sultans Ruby von Paul Rich wird vor allem durch ihre Größe zu einem echten Statement-Piece. Die leuchtenden Ziffernblätter bringen den glamourösen Lifestyle von New York an dein Handgelenk.

288 € | paul-rich.com

5



6



5 SEIKO - 5 SPORT AUTOMATIC GMT SSK005K1

Die Seiko Sports-Serie begeistert seit über 50 Jahren Liebhaber weltweit mit einem konstant hohen Maß an Zuverlässigkeit und Leistung. Die Uhr überzeugt mit einem verschraubten Glasboden und einer Wasserdichte von bis zu 100 Metern.

469 € | seiko-boutique.de

6 SWATCH - REDVREMYA

Dieses preiswerte Modell steht mit geschickter Bescheidenheit und einer auffallenden Farbgebung als Inbegriff von Design und Präzision. Das Armband besteht aus biologischem Material und das Preis-/Leistungs-Verhältnis ist kaum zu übertreffen.

80 € | swatch.com



HIKING TIME

Ob entspannte Wanderung im Tal oder anspruchsvoller Aufstieg: Diese beiden Uhren sind in jeder Höhenlage für dich einsatzbereit.



7

7 GARMIN - FENIX 7

Die fenix 7 ist der perfekte Begleiter für sämtliche Outdoor-Aktivitäten. Der Akku kann mit Sonnenenergie aufgeladen werden und auch Navigieren ist dank vorinstallierter Karten kein Problem mehr. Selbst die Größe kann individuell ausgewählt werden.

899 € | garmin.com



8

8 FORCLAZ - BERGUHR MW100

Die MW100 hält genau das, was sie verspricht: Ein präziser und vor allem günstiger Höhenmesser sowie Kompass komplettierten den perfekten Zeitmesser für ausgiebige Trekking- und Bergtouren. Das unaufdringliche Design konzentriert sich auf das Wesentliche.

80 € | decathlon.de



Wir haben die Schnauze voll.



Hilf unseren Meeren mit deiner Spende:
wwf.de/plastikflut

STOPP DIE PLASTIK FLUT

Der WWF arbeitet weltweit mit Menschen, Unternehmen und Politik zusammen, um die Vermüllung der Meere zu stoppen. Hilf mit deiner Spende!
WWF-Spendenkonto: IBAN DE06 5502 0500 0222 2222 22

IN

»Ich glaube, wir sollten alle viel mehr Zeit draußen verbringen.«

ENGLISCHEN GÄRTEN

**STEPHAN
ORTH**

Stephan, du bist fünf Wochen lang von London bis Newcastle gereist, ohne einen Innenraum zu betreten. Ist dir das hundertprozentig gelungen oder bist du irgendwann an deinem Vorhaben gescheitert?

Ich bin schon nach 25 Minuten gescheitert, als ich versucht habe, den Flughafen London Heathrow zu Fuß zu verlassen. Wenn man aus dem Terminal geht, sind diverse Schlagbäume und Mauern im Weg, man kommt tatsächlich nicht zu Fuß weg. Ein Angestellter hat mich angehalten und gesagt: »Wenn du weiter gehst, wirst du verhaftet.« Man kann den Flughafen nur mit Bussen oder mit der U-Bahn verlassen. Ich musste also eine Station mit dem Bus fahren und noch mal von vorne anfangen mit meinem Projekt. Später habe ich bei einem Fußballspiel von Manchester City meine Prinzipien etwas vernachlässigt, weil ich bereits eine Karte hatte und am Stadion festgestellt habe, dass man dort 15 Meter durch einen

Raum muss, um ins Stadion zu gelangen. Ich habe die Luft angehalten und bin durchgelaufen. Davon abgesehen habe ich es durchgehalten.

Du hast also nur dein Zelt und öffentliche Toiletten betreten.

Genau. Unter Bushaltestellen durfte ich mich bei Regen auch unterstellen, wenn also Frischluftzufuhr aus fast allen Richtungen gewährleistet war, war es in Ordnung. Öffentliche Toiletten durfte ich nutzen, solange die Tür sich draußen befand und ich etwa nicht erst durch eine Shopping-Mall gehen musste.

Einmal hattest du trotzdem eine eigene Toilette.

Ich habe viel in Gärten gecampt und nette Leute kennengelernt. Einmal ging von einer Küche ein kleiner Durchgang ab, der nicht mal einen Meter breit war, aber eine Toilette und eine Waschmaschine umfasste, und dahinter war die Tür zur Terrasse. Was der Architekt sich dabei gedacht

OLI SCARFF



b

Stephan Orth, 1979 in Münster geboren, arbeitet in Hamburg als selbstständiger Autor und Reisejournalist. Er veröffentlichte erfolgreich mehrere Couchsurfing-Bücher und lässt sich bei seinen vielen Reisen auf Instagram über die Schulter schauen: @stephan_orth.

hat, weiß ich nicht. Ich konnte jedenfalls von draußen auf die Toilette gehen. Das war genau so gebaut, wie ich es brauchte.

Haben dich einige Gastgeber nicht für beschauert gehalten, wenn du ihnen gesagt hast, dass du keinen Innenraum betreten darfst?

Das hat schon für Befremden gesorgt. Als ich in Stratford-upon-Avon an der Trinity-Church war, wo das Grab von Shakespeare ist, hat mich der Türsteher gebeten hereinzukommen. Ich habe mich zuerst mit einer fehlenden Maske herausgeredet, als er aber meinte, die Maskenpflicht sei längst abgeschafft, war er irritiert, dass ich trotzdem nicht hineingehen wollte. Er war richtig schockiert, dass ich aus Deutschland anreise und mir die Hauptattraktion seiner Stadt nicht ansehen möchte.

Auf deiner Reise sind vermutlich weitere komische Situationen entstanden?

Ja, auch am Stadion in Manchester: Ich stand in einer Schlange und habe gezögert, ob ich wirklich reingehen soll, da gingen sie hinter mir schon an zu pöbeln. Als Autor ist gerade dieses Befremden interessant. Sobald man etwas Ungewöhnliches macht, entstehen interessante Situationen, die möglicherweise erzählenswert sind.

Wie schwer war es, Einladungen ablehnen zu müssen, wenn dir etwa jemand ein Zimmer mit Bad angeboten hat?

Das war schon schwer. Nördlich von Oxford habe ich bei einem älteren Paar gecampt, die in ihrem Garten eine Hütte stehen hatten, mit Veranda und einem wunderschönen Schlafzimmer mit Dusche. Ich habe von draußen reingeschaut: Das Bett war frisch bezogen, alles sauber und ordentlich – da war es schon hart, zu sagen: „Ich bleibe lieber in meinem Zelt.“

Hast du an solchen Orten regelmäßig gewaschen – dich und deine Klamotten?

Das Ehepaar war am nächsten Tag nicht zuhause und sie hatten einen Schlauch im Garten, so hatte ich ein sehr gutes Duscherlebnis am Morgen. Sonst waren Freibäder wertvoll, weil man dort im Freien duschen kann. Ich habe mich auch in öffentlichen Gewässern mit Wasser versorgt und mir Trinkwasser auf Friedhöfen geholt, da sind oft Wasserhähne. Es war viel Improvisation gefragt, und die tägliche Morgendusche war nicht

immer drin.

Die regelmäßige Nahrungsaufnahme war vermutlich auch kompliziert, weil du nicht in Supermärkte oder Restaurants gehen konntest?

Ich habe es ab und zu erlebt, in zivilisierten Gegenden unterwegs zu sein und Hunger zu haben. Ein ungewöhnliches Gefühl. Hauptsächlich habe ich in der Außengastronomie gegessen, allerdings war das kein besonders gesundes Essen, sondern viele fettige Dinge. Manchmal habe ich Sachen am Wegesrand gefunden und gegessen, Brombeeren oder Äpfel zum Beispiel.

Trotz des fettigen Essens hast du „Tagträume von Speckbrötchen“ gehabt, schreibst du in deinem Buch.

Ja, ich hatte nach einigen Wochen wirklich starke Halluzinationen, auch von einem duftenden Cappuccino, weil es morgens schwer war, Kaffee zu bekommen. Ich hatte keinen Kocher dabei, weil die meisten Sachen, die man mit einem Kocher machen kann, aus Supermärkten kommen.

Aufgeben kam aber nicht in Frage?

An den letzten fünf Tagen war ich einmal sehr in Versuchung, in einen Zug zu steigen. Parallel zu meinem nicht sonderlich attraktiven Wanderweg fuhr eine Bahn Richtung Newcastle, ich habe schwer darüber nachgedacht, ob es jemand mitbekommt, wenn ich 30 Kilometer mit dem Zug zurücklege. Aber ich habe durchgehalten, an dem Tag bin ich in einem Fluss baden gegangen, das hat mir wieder Energie und Willenskraft gegeben.

Die meisten Kilometer hast du auf einem Fahrrad zurückgelegt, das du geschenkt bekommen hast.

Ein Gastgeber hatte ein paar Fahrräder auf dem Sperrmüll gefunden. Eines davon haben wir gemeinsam repariert, und er hat es mir geschenkt. Das war ein schönes Erlebnis, was das Recycling angeht: Das Fahrrad war für den Müll bestimmt und ich habe damit noch etwa 400 Kilometer zurückgelegt.

Wie hast du dich sonst fortbewegt?

In der Stadt bin ich mal E-Roller gefahren und mit geliehenen E-Bikes, aber das waren nur etwa 20 Kilometer. 18 Kilometer bin ich außerdem mit einem Kajak gefahren und acht mit einer Bummelbahn, die eigentlich nicht als Fortbewegungsmittel gedacht ist, aber komplett offene Waggons



»DAS BETT WAR FRISCH BEZOGEN, ALLES SAUBER UND ORDENTLICH – DA WAR ES SCHON HART ZU SAGEN: ›ICH BLEIBE LIEBER IN MEINEM ZELT.««

hatte. Das war also erlaubt.

Du hast viel in Gärten gezeltet, die du über Online-Plattformen gefunden hast. Lief das immer reibungslos?

Zwei Mal haben Gastgeber kurzfristig abgesagt, weil sie Covid hatten, das Thema hat mich also schon begleitet. Davon abgesehen hat es super funktioniert. In Gärten zu zelten, ist eine völlig unterschätzte Unterkunftsart.

Auf deiner ersten Station hat dir dein Gastgeber sehr viel über sich erzählt. Das ist wahrscheinlich auch das Interessante an dieser Art des Reisens?

Ich war schon oft per Couchsurfing unterwegs und habe dementsprechend sehr viel Zeit mit meinen Gastgebern verbracht. Das war dieses Mal anders, ich war in der Natur auch mal für mich allein, aber das Interessanteste bleiben immer die Begegnungen. Mein erster Gastgeber hat sich mir sehr geöffnet, er hat mir fast seine ganze Lebensgeschichte erzählt, die ziemlich dramatisch ist: mit einem Vater, der ihn geschlagen hat, und mit Diskriminierung als Homosexueller in verschiedenen Kulturen. Ich hatte das Gefühl, dass er nach dem Lockdown einfach froh war, mal wieder mit einem echten Menschen zusammensitzen. Seine Nachbarn waren allerdings etwas irritiert und haben ihm eine Nachricht geschickt und gefragt, ob ein Obdachloser in seinem Garten zelten würde. Das hat ihn etwas in Erklärungsnot gebracht.

Welche Person ist dir am meisten im Gedächtnis geblieben?

Am Ende meiner Reise hat mich jemand am Straßenrand angesprochen, weil er meinen Rucksack gesehen hat. Er heißt Alan und lebt seit neun Jahren fast ununterbrochen im Zelt, er hat mich eingeladen, bei ihm zu zelten. Alan ist ein Lebenskünstler, der sich von der normalen Gesellschaft verabschiedet hat. Er arbeitet als Manager eines Angelklubs und kann dort am Fluss zelten. Abends repariert er in einem Busdepot Fahrzeuge. Er verdient also genügend Geld mit den beiden Jobs, möchte aber im Zelt leben.

Hat es dich beeindruckt, dass er so zufrieden war mit seiner Situation?

Ja, er hat eine Lebensphilosophie daraus gemacht, eine Philosophie der Einfachheit. Er fügt der Welt mit seiner Lebensweise wenig Schaden zu, viel weniger als die meisten anderen Menschen. Das ist sowieso interessant: Die Menschen, die am Rande der Gesellschaft leben, sind im jetzigen Zeitalter die, an denen man sich orientieren sollte, die viel richtig machen, weil sie nicht so viele Ressourcen verbrauchen.

War deine Reise auch nachhaltig?

Sie hat als Corona-Fluchtprojekt angefangen und sich mit der Zeit als sehr ökologische Reiseform herausgestellt. Der Hin- und Rückweg war eine Klimasünde, aber danach habe ich deutlich weniger Müll verursacht als im normalen Leben und musste mit den Dingen leben, die ich hatte. Ein sehr minimalistischer Ansatz.

Bist du zuvor schon mal ähnlich gereist?

Ich habe schon oft mehrtägige Wandertouren gemacht und war in Grönland wochenlang auf dem Eis unterwegs. Ich bin großer Outdoor-Fan, aber die Idee war es, dieses Mal auch in Städten unterwegs zu sein – das war der Unter-



schied zur üblichen Wandertour.

Anders war auf jeden Fall das wilde Campen, weil du es in Stadtnähe gemacht hast, es nicht erlaubt und manchmal off-nbar auch beängstigend war.

Ich hatte einmal Angst, als drei alkoholisierte Männer in einem Stadtpark in Newcastle vorbeikamen. Eines ihrer Lichter traf mein Zelt, neben dem ich stand. In dem Moment wurden die drei still, sie gingen schweigend weiter und redeten erst eine Minute später wieder miteinander. Die hatten Angst vor mir, was interessant ist, weil ich mich selbst als sehr harmlos einstufe.

Schlechte Erfahrungen hast du also nicht gemacht?

In der ersten Nacht, in der ich wild gecamped habe, hatte ich einen Albtraum, in dem ein Mann mit einer Waffe auf mein Zelt sprang. Ich bin hochgeschreckt und aufgewacht. Mit der Zeit wurde ich routinierter, und wenn man sein Zelt relativ spät aufbaut und früh wieder aufbricht, tritt man kaum Leute. Es gab weniger Komplikationen als ich erwartet hätte, nur morgens habe ich immer wieder Hundebesitzer getroffen.

Warum bist du durch England gereist?

Ich wollte dort unterwegs sein, wo die Pandemie besonders heftig wütete, um nach fünf Wochen zeigen zu können: So kann man virussicher reisen. Zudem war ich in den 90ern

»ES GEHT NUR DARUM, VON A NACH B ZU KOMMEN, GESUND ZU BLEIBEN, NAHRUNG UND EINEN SCHLAFPLATZ ZU FINDEN.«



der größte England-Fan, habe Britpop rauf und runter gehört, Ben-Sherman-Hemden getragen, Gitarre gespielt und fand englischen Fußball toll. Das hat sich mit den Jahren sehr relativiert, besonders mit dem Brexit ging es mit meiner Liebe zu England bergab. Ich fand es deshalb interessant, dieses Land noch mal neu kennenzulernen.

Was macht diese Art des Reisens abseits der Menschen für dich besonders?

Die Komplexitätsreduktion. Im normalen Leben hat man viele Stressfaktoren und Probleme, die sich nur schwer lösen lassen und sich über Wochen und Monate hinziehen können. Das vereinfacht sich sehr beim minimalistischen Reisen. Es geht nur darum, von A nach B zu kommen, gesund zu bleiben, Nahrung und einen Schlafplatz zu finden. Das sind Herausforderungen, die machbar sind, die immer wieder zu Erfolgserlebnissen führen. Das ist eine andere Art von Umgang mit Stress als im Alltag. Nach zwei Wochen meiner Reise ging es mir jedenfalls so gut wie seit zwei Jahren nicht. Ich war raus aus der Pandemie-Lethargie, auf einmal fühlte ich mich wieder sehr gesund und lebendig.

Am Ende bist du per Schiff zurückgereist, du hattest wieder ein Dach über dem Kopf, sogar eine eigene Kabine mit Dusche – was war das für

ein Gefühl?

In dem Terminal am Hafen stank es nach Desinfektionsmittel, der Raum fühlte sich fürchterlich steril an, die Klimaanlage war ziemlich schlecht und man musste durch röhrenartige Gänge zum Schiff gehen. Ich fühlte mich richtig beengt, auch auf dem Schiff selbst und in dieser winzigen Kabine. Es war sehr unangenehm, nach so viel Zeit an der frischen Luft. Ich habe mein ganzes Zeug in der Kabine ausgebreitet, mich auf Deck hingelegt und dort ein bisschen geschlafen, das fühlte sich einfach richtiger an. Vier Tage später war ich wieder an meine eigene Wohnung gewöhnt – das geht schnell. Aber der Übergang war sehr ungewohnt.

Verstehst du dein Buch auch als Appell, wieder mehr nach draußen zu gehen, um Ähnliches zu erleben?

Ich glaube, wir sollten alle viel mehr Zeit draußen verbringen und beim Reisen darüber nachdenken, wie wir weniger Schaden anrichten können. Wenn Verzicht mit Genuss möglich ist, Verzicht zu einer Art Spiel werden kann, dann ist das eine ganz wichtige Lektion für die nächsten Jahre. Viele Aspekte unseres Alltagskomforts sind gar nicht so wichtig, wie wir immer denken.



ABSOLUTELY AUSGESPERRT

Weil die Inzidenzen hoch, aber die Coronaregeln lasch sind, lässt Stephan Orth die Lockdown-Lethargie hinter sich und reist über 700 Kilometer durch England, ohne einen Innenraum zu betreten. Sein unterhaltsamer Bericht regt zum Nachdenken und Nachahmen an.

18,00 € | 224 Seiten



b ZUR PERSON

Elvira Marco hat in Madrid Jura und Politikwissenschaften studiert, ist seit über 20 Jahren im Kulturmanagement tätig und hat unter anderem zahlreiche Literatur-Events koordiniert. Vom spanischen Kulturmagazin „Yo Dona“ wurde Marco in fünf aufeinander folgenden Jahren zu einer der 500 einflussreichsten Frauen Spaniens gewählt. Für die Frankfurter Buchmesse 2022 kuratiert sie den Ehrengastauftritt Spaniens.

ELVIRA MARCO

ZU GAST BEI FREUNDEN

»Das heutige Spanien ist anders.«

Frau Marco, das Motto des spanischen Gastlandauftritts auf der Frankfurter Buchmesse 2022 ist „sprühende Kreativität“. Was hat es damit auf sich?

Es steht für die Aufbruchsstimmung in der spanischen Kulturlandschaft und insbesondere für die Innovationsbereitschaft unseres Verlagswesens. Spanien stellt auf der einen Seite mehrere der weltweit größten und finanziell stärksten Verlagshäuser, hat aber gleichzeitig unter den mehr als 700 Landes-Verlagen auch zahlreiche kleinere und mittlere Häuser, die mit beeindruckender Qualität produzieren und mit ihrer Nischenpolitik Genreliteratur vorantreiben.

Woher kommt die Aufbruchsstimmung?

Spanien war zuletzt 1991 Ehrengast der Frankfurter Buchmesse. Damals bestand der Messe-Pavillon aus einer Stierkampfarena, was heute inakzeptabel wäre. Das Land war damals eine junge Demokratie, die sich stolz und laut auf mehreren Weltforen präsentierte, die Olympiade ausrichtete und insgesamt als potente Monokul-

tur wahrgenommen und bewundert werden wollte. Das heutige Spanien ist anders. Wir akzeptieren und fördern die sprachliche und kulturelle Vielfalt des Landes viel besser als früher. In der Literaturbranche werden 25 Prozent der Neuerscheinungen in anderen Landessprachen als Kastilisch veröffentlicht. Wir sind uns außerdem der Verantwortung bewusst, für einen der größten Märkte der Welt zu publizieren. Das Kulturinstitut Cervantes spricht von mehr als 600 Millionen potenziellen Spanischlesern, von denen Spanien selbst nur ein kleiner Teil ist. Ein weiterer Aspekt, der den Aufbruch begleitet, ist die Tatsache, dass der spanische Literaturbetrieb, der lange insbesondere im Verlagswesen eine Männerdomäne war, mittlerweile einen Frauenanteil von 70 Prozent erreicht hat. Die Zahl der Schriftstellerinnen, Übersetzerinnen und Rezensentinnen steigt auch fortlaufend. Ich bin sehr froh, dass es gelungen ist, für diese Messe einen paritätischen Auftritt spanischer Autorinnen und Autoren zu gewährleisten.

»ALS EHRENGAST SEHEN WIR UNS IN DER PFLICHT, DIE GESAMTE SPANISCHE KULTUR ZU TRANSPORTIEREN.«

FRANKFURTER BUCHMESSE 2022

Vom 19. bis 23. Oktober bereitet Frankfurt der Welt der Literatur wieder die große Bühne. Nach zwei digitalen beziehungsweise hybrid durchgeführten Messen kann man endlich wieder durch die Hallen der Frankfurter Messe flanieren. Und buddy wird vor Ort sein - ihr findet uns in Halle 3.1 an Stand F128.

Wie wird der spanische Pavillon auf der Messe aussehen?

Unser Pavillon bietet einen kreativen Gang durch den Prozess der Buchproduktion. Er soll auf der einen Seite die klassische Bühne für Schriftsteller und ihre Lesungen bieten, auf der anderen Seite all jene würdigen, die an einem Buch in der Entstehung mitarbeiten. Es wird mehrere interaktive Stationen geben, in denen man Details über Lektorat, Coverdesign und Übersetzung erfahren kann. Wir haben eine traditionelle und eine virtuelle Leseecke eingerichtet, eine Bar mit spanischen Tapas und verwenden augmentierte Realität und Algorithmen, um Gedichte in verschiedenen Sprachen täglich abzuwandeln und sie an die Besucherbewegung anzupassen. Außerdem werden wir ein täglich wechselndes musikalisches Programm bieten, das von Flamenco-Interpretationen des klassischen Dichters Miguel Hernandez bis zum kontaktlosen Musizieren mit dem Aeterophon reicht, einem elektronischen Instrument aus den 1920ern. Wir werden auch kürzlich verstorbener Schriftsteller wie Almudena Grandes oder Javier Marías gedenken.

Das wirkt nach einer sehr multidisziplinären Herangehensweise. Wie weit öfnet sich die Literatur anderen Kunstformen?

Als Ehrengast sehen wir uns in der Pflicht, die gesamte spanische Kultur zu transportieren. Die Aufgabe ist ja

nicht nur, fünf Tage auf einer Messe ein paar Bücher vorzustellen, sondern einen Gesamtauftritt zu orchestrieren, der bereits im Oktober 2021 begonnen hat, als wir den Startab vom vorhergehenden Ehrengast Kanada übernahmen. Seitdem haben wir zahlreiche Kunstausstellungen, Konzerte und Lesungen organisiert, die Buchmesse ist der krönende Abschluss.

Sie selbst haben Ihren Hintergrund nicht im Literaturbetrieb, sondern im Kulturmanagement. Wo sehen sie die Unterschiede in der Ausrichtung einer Weltausstellung, für die sie mehrmals verantwortlich waren, und der größten Buchmesse der Welt?

Ein Expogelände muss innerhalb kürzester Zeit neu erbaut und infrastrukturell versorgt werden, um dann in den Monaten der Ausstellung auf Hochtouren zu laufen. Eine Buchmesse wie diese hier wird längerfristiger vorbereitet. Wir sind seit über vier Jahren im Gespräch mit Übersetzern, Literaturagenten und Verlagen, um das Programm für das Gastlandjahr zu erstellen und zu bespielen. Diese Messe ist ein Ort für den Dialog mit dem Besucher und weiteren Ausstellern und macht es einfacher, Gemeinsamkeiten mit anderen Ländern zu entdecken und zu diskutieren, während es auf einer Weltausstellung um die imposante Präsentation geht.

Welche Gemeinsamkeiten zwischen dem spanischen und dem deutschen

ESPAÑA

Creatividad Desbordante

Invitado de Honor en la

Feria del Libro de Fráncfort 2022

FRANKFURTER BUCHMESSE/ MARC JACQUEMIN



Literaturmarkt entdecken Sie in diesem Prozess?

Mich hat zum Beispiel erstaunt, dass Landwirtschaft momentan in beiden Ländern Thema ist, also die Migration von Menschen aus prekären ländlichen Gebieten in die Stadt. Gleichzeitig gibt es in Deutschland und in Spanien eine Tendenz, sich stärker der Natur zuzuwenden und entschleunigter zu leben. In diesem Widerspruch liegt eine interessante kreative Spannung, die uns literarisch umtreibt. Eine weitere Parallele ist, dass die Aufmerksamkeit für Sachbücher wächst, sei es als Lebensratgeber oder als Genre, das interessante Mischformen mit faktualen oder erzählerischen Elementen zulässt. **Können Sie uns helfen, die zahlreichen spanischen Autoren der Messe einzuordnen?**

Die Messe wird zunächst feierlich eröffnet von Irene Vallejo und Antonio Muñoz Molina.

Warum gerade diese beiden?

Weil sie das Spektrum spanischer Literatur repräsentieren. Muñoz Molina ist eine tragende Säule unserer zeitgenössischen Belletristik, literarisch hochdekoriert und Mitglied im Präsidium des Prado Museums. Vallejo hat mit ihrem erzählenden, nahezu magischen Sachbuch über die Geschichte des Buches die Literaturszene im Sturm erobert und ist in über 40 Sprachen übersetzt worden. Diese beiden zeigen: „Hier steht die spanische Literatur heute!“ Dann haben wir weitere große Zeitgenossen wie Rosa Montero oder Arturo Perez

Reverte, dessen Werke seit Jahrzehnten gelesen, zitiert und verfilmt werden, sowie Newcomer, die mit ihren ersten Veröffentlichungen auftreten, wie Ana Iris Simón. Wir präsentieren auch Autoren von Kinderliteratur, philosophischen Abhandlungen und Graphic Novels. Auf der Messe werden sie alle über Themen wie die Rolle der Familie, Digitalisierung, Armut oder Umweltschutz diskutieren.

Was wäre ein gutes Ergebnis des Ehrengastauftrittes?

Ich bin glücklich, wenn wir es schaffen, die Besucher zu erreichen und den spanischen Autoren die Gelegenheit bieten, mit ihren Lesern in direkten Kontakt zu treten. Und ich hoffe, dass die Verbindungen, die wir mit der internationalen Literaturbranche knüpfen, lange über die Messe hinaus anhalten und fruchten.





ROCKSMITH+

ECHE HANDARBEIT

Wer ein Instrument beherrschen will, muss Schweiß und Tränen investieren. Wer vor Wut schon mal sein Peter-Bursch-Buch in die Ecke gefeuert hat, weiß das nur zu gut.

Rocksmith+ verspricht mit simplen Methoden Abhilfe. Und Spaß soll es auch machen. Einmal Handzeichen bitte: Wer erinnert sich noch an das Plastikgitarren-Videospiel, das einen Mitte 2000 kurzweilig zum Wohnzimmer-Rockstar machte und im Keller landete? Und wer hat damit ernsthaft das Gitarre spielen gelernt? Richtig: niemand. Entwickler Ubisoft setzt seit 2011 da an, wo andere Studios an ihre Grenzen gelangten, und verzahnt Entertainment mit erprobten Methoden, um auch im Reallife Akustik-, E- oder Bass-Gitarre spielen zu lernen. Das Konzept ist simpel: Im Stile anderer Rhythmusspiele muss man Noten und Akkorde auf dem Bildschirm zum richtigen Zeitpunkt treffen, um ein Musikstück zu begleiten. Es gibt nur einen feinen Unterschied: Im Gegensatz zur Konkurrenz braucht man bei *Rocksmith+* eine echte Gitarre (oder Bass) mit Klinkenbuchse. Die wird mit der dazugehörigen App oder dem eigens entwickelten Real-

Tone-Kabel verbunden, das noch bessere Notenerkennung verspricht. Beim Spielen von Songs in *Rocksmith+* versucht ein dynamischer Schwierigkeitsregler, einen schrittweise an die Songs heranzuführen. Dabei bewertet das Spiel die eigene Leistung und passt den Schwierigkeitsgrad entsprechend an. Wenn man eine einsteigerfreundliche Version eines Titels gut hinbekommt, wird es mit ausgefeilten Akkorden, mehr Noten und sogar Slides nach und nach komplexer, bis man

die komplette Tabulatur des Songs beherrscht. Bevor man so weit ist, bietet *Rocksmith+* selbst den blutigsten Anfängern Tutorials und Übungen: Angefangen beim Stimmen des Instruments, über das Spielen von Bündeln und Akkorden, bis zu fortgeschrittenen Techniken wie Stummschaltung und Tremolo. Für die monatliche Abo-Gebühr von 14,99 Euro erhält man unbegrenzten Zugang zu Gitarrenstunden und die üppige Bibliothek von über 5.000 Songs, unter anderem von Radiohead, The Black Keys, Blink-182, Pantera, Rise Against, Queens Of The Stone Age, The Hives, The Smashing Pumpkins, Pearl Jam, Jimi Hendrix, den Rolling Stones oder den Beatles. Ob sich das Abo lohnt und wie effektiv sich das Lernen im Praxistest herausstellt, werden wir in den kommenden Wochen am eigenen Leib erfahren, denn die buddy-Redaktion macht mit und wird online berichten..



ROCKSMITH+



Dass Ubisoft unbeirrt an seinem Konzept festhält, auch dem unmusikalischsten Newbie die Welt des Gitarrespielens zu eröffnen, ist lobenswert. So lässt man sich Games-as-a-Service auch mal gefallen, schließlich entgeht man hiermit für knapp 15 Euro kritischen Gitarrenlehrerblicken.





SAINTS ROW

● ● ○ ○ ○

Nachdem die *Saints Row*-Reihe zuletzt eine Persiflage ihrer selbst war – Stichwort: Dildo-Schwert – soll dieser Reboot mit mehr Ernsthaftigkeit punkten. Problem dabei: Es fühlt sich zu viel nach Abziehbild und Schema F an, ernsthaftige Neuerungen finden auch in diesem Open-World-Szenario nicht statt, zudem gab es zum Start technische Ungereimtheiten, die langsam, Patch für Patch, ausgemerzt werden müssen.



STRAY

● ● ● ○ ○

Dieses Genre hat viel zu lange gefehlt: Ein Third-Person-Katzenabenteuer, warum ist darauf noch niemand vorher gekommen? Es geht um nicht weniger als ein uraltes Geheimnis, das man als felines Alter Ego auflösen muss, während man durch eine verfallene Cyberstadt schleicht. Wir haben uns das nicht ausgedacht und ja, nochmal: Man spielt eine Katze. Die sich mit einer Drohne anfreundet. Mehr geht nicht.



MADDEN NFL 23

● ● ● ○ ○

So langsam wird im Hause Electronic Arts die jährliche Update-Maschinerie angeschmissen. Standesgemäß geht es mit American Football los. Dabei sollte man sich gewahr sein, dass man keinen neuen Titel zu erwarten hat, sondern Detailverbesserungen an einem ohnehin schon sehr guten Spiel. Dies beginnt beim Pass-System, welches das vielversprechende Label „Skill-Based-Passing“ aufgeklebt bekommen hat. Man gibt beim Passen seinem Receiver einen Zielbereich vor, innerhalb dessen Radius er noch an das Ei kommt. Wer sich das Leben noch realistischer machen will, schaltet einen Wurfkraft- und Präzisionsbalken hinzu. Daraus ergeben sich zahlreiche Möglichkeiten, die allerdings erst nach diversen Trainingsdurchläufen ihren Weg aufs Feld finden. Zudem hat man das Gefühl, dass EA insgesamt am Schwierigkeitsgrad gefeilt hat – wo man im Vorgänger noch leicht(er) durch die Defense kam, stehen hier Lauf- und Passwege schnell zu. Was allerdings auch seit Jahren zur EA-Wahrheit gehört: PC- und Old-Gen-Spieler standen einmal weniger im Fokus und müssen auf viele Änderungen verzichten, bei den Current-Gen-Versionen gibt's noch technische Ungereimtheiten.



THE LAST OF US - PART I (PS5)

● ● ● ● ●

Wer diesen Meilenstein des Genres bisher nicht angeführt hat, mit dem PS5-Remake ist die beste Version erhältlich, PC-Spieler müssen sich noch gedulden. Es wurde viel optischer Polish aufgesetzt, der sich sehen lassen kann, zudem wurden diverse Szenarien überarbeitet. Hier hätten sich viele die Ausweichtaste des Nachfolgers gewünscht, aber das ist ebenso wie der neuerliche Vollpreis kein Wunschkonzert.



F1 MANAGER 2022

● ● ● ● ○

Wir geben es zu: Für die Zusammenführung eines Managerspiels und den F1-Rennboliden haben wir keine Kerze angezündet. Dem Autoren dieser Zeilen steht bei beiden Themen eher eine grassierende Ahnungslosigkeit ins Gesicht geschrieben. Aber: Wenn auch ein kompletter Laie erraten kann, was die Faszination am Rennsport und den Taktiken im Hintergrund ausmacht, werden echte Fans verückt sein.



SOULSTICE

● ● ● ○ ○

Auf den ersten Screenshots sieht *Soulstice* wie ein *Bayonetta* trifft auf *Devil May Cry* aus, und der italienische Entwickler kündigt es als kampfastiges Actionspiel mit „Zwei-Charakter-Setup“ an. Warum zwei? Weil man ein Geschwisterpaar, Briar und Lute, zu spielen bekommt. Diese sind im wahrsten Wortsinn seelenverwandt und können sich nur gemeinsam den feindlichen Kreaturen stellen. Action-Eye-Candy für zwischendurch.



NBA 2K23

● ● ● ○ ○

Was EA kann, kann 2k Games mindestens ebenso lang. Also kommt auch dieses Jahr nicht ohne eine neue Version ihres Basketballtitels aus – und was haben sie in der Vergangenheit schon an Kritik für In-Game-Käufe und andere Mechaniken aus der Hölle bekommen. Was hat man daraus gelernt? Offenbar nichts, wenn man sich etwa die Bonusinhalte der *Michael-Jordan-Edition* anschaut. Da gerät das Spiel selbst zur Nebensache.



GOTHAM KNIGHTS

● ● ● ● ●

Es ist das Batman-Spiel ohne Batman und für Warner Games der Triple-A-Garant im Weihnachtsgeschäft. Die Rede ist von *Gotham Knights*, das seit seiner Ankündigung auf einer nicht enden wollenden Hype-Welle surft. Das Spiel erzählt die Geschichte von Batgirl, Robin, Nigtwing und Red Hood. Und warum kein Batman? Der ist tot. An seine Stelle treten die vier genannten Nachfolger, die durch fünf Distrikte geschleust werden – jeder repräsentiert den Einfluss einer Familie, die Gotham einst geschaffen haben. Im Vergleich zur Batman-Videospielreihe wird deutlich, dass die Stadt größer und vielfältiger gezeichnet wird und damit mehr an den *The Batman*-Film erinnert. Spielerisch soll der Koop-Modus ein (weiteres) Highlight werden, wenn man im Zusammenspiel auf Gangsterjagd geht und die jeweils unterschiedlichen Spezialfähigkeiten kombiniert. Und dann kommt man nicht an der technischen Opulenz dieses Spiels vorbei. *Gotham Knights* sieht in den ersten Trailern grandios aus, denn hier wird nicht nur die 4K-Auflösung ausgereizt. Die Texturen sind bis ins kleinste Detail scharf und die dynamische Beleuchtung sieht aus wie eine Tech-Demo.



CALL OF DUTY: MODERN WARFARE II

● ● ● ● ● ○

Ab dem 28. Oktober zieht wieder brachiale First-Person-Shooter-Action vorzugsweise auf der aktuellen Konsolengeneration ein. Nur hier kann man ernsthafte optische Verbesserungen und technische Konstanz entdecken. Der 19. Teil der *Call-Of-Duty*-Reihe ist eine Fortsetzung des 2019 erschienenen *Modern-Warfare* und wurde erneut von Infinity Ward erstellt. Die funktionieren wie Roland Emmerich: immer krachlederner.



FIFA 23

● ● ● ● ● ○

Am ersten Arbeitstag, nachdem der BVB das wieder möglich gewordene Derby gegen Schalke gewonnen hat, möchten wir in der Redaktion nur noch das Siegtor von Youssef Moukoko nachspielen. Das macht man natürlich formvollendet mit FIFA23, denn auch hier hat EA das jährliche Update in die Regale gestellt. Sieht wieder einen Tackel besser aus, gibt zig neue Animationen – aber jetzt muss der Kopfball rein.



DANNY TREJO

DER MACHER MIT DER MACHETE

Action-Schauspieler **DANNY TREJO** hat in seinem Leben viele dunkle Zeiten erlebt, bis er im Gefängnis die Kehrtwende schaffte. Seine Autobiografie *Trejo* erzählt von beidem.

Der Untertitel der Autobiografie – „Mein Leben – Verbrechen, Erlösung und Hollywood“ – fasst dessen Inhalt knapp zusammen: *Trejo* erzählt das Leben des US-amerikanischen Schauspielers mexikanischer Abstammung größtenteils chronologisch nach. Angefangen bei der eigenen Familie, in der Danny Trejo als Kind mitbekommt, wie die Männer seiner Familie mit Stolz auch mal zu den Knüppeln greifen, wenn es darauf ankommt. Trejo selbst ist schon in jungen Jahren gewalttätig, drogenabhängig und kriminell, er wird zum „Mexikaner, mit dem man besser keinen Ärger hatte“, und landet bald im Knast. Ein großer Teil des Buchs geht für die sehr ähnlichen Geschichten von Hauen, Stechen, Schlagen, Dealen, Konsumieren und Betrügen in mehreren Staatsgefängnissen des Landes drauf. Mag sein, dass dies nur ein Bruchteil von Trejos Knasterlebnissen ist, die vielen detaillierten Ausführungen wiederholen sich trotzdem und vermitteln trotz (späterer) Ein-

sicht oft einen gewissen Stolz auf die ehemals ge- und miterlebte Härte. Etwa wenn Trejo berichtet, dass ein Freund von damals jemanden umgebracht habe, weil dieser seinen Freund am „Hinterteil berührt“ habe. Trejos Begegnung mit Charles Manson, der seinen Mitgefangenen mit hypnotischen Fähigkeiten Marihuana- und Heroin-Räusche habe einreden können, ist da eine gelungene Abwechslungen. Neben den vielen Knastgeschichten wirken auch

die zahlreichen Scheidungen und Filmdrehs etwas zu sehr wie ausgeschmückte Aufzählungen. Am Ende des ersten von vier Teilen jedenfalls folgt der Wandel, der Trejo im Gefängnis widerfährt: „In dieser Zelle tötete Gott mein altes Ich und formte einen neuen Danny Trejo“. Der neue Trejo entsagt den Drogen und hilft anderen. So arbeitet er etwa im Knast und auch nach seiner Entlassung in der Suchthilfe, wo er schließlich jemanden kennenlernt, der als Statist bei Filmproduktionen tätig ist. Für 50 Dollar macht Trejo bald seinen ersten Komparsenjob, aus dem bekanntlich viel mehr wird. Im Rahmen von Dreharbeiten kehrt er eines Tages sogar in den Knast zurück, in dem er einst einsaß. Und irgendwann ist er Teil von *From Dusk Till Dawn* und wird zum Helden der abgedreht-genialen *Machete*-Filme, für die allein sich dieser unglaubliche Werdegang gelohnt hat.



DANNY TREJO

Trejo



In den USA erschien die Autobiografie bereits 2021, nun ist sie auf Deutsch erhältlich. Mit Co-Autor Donal Logue erzählt Trejo sein Leben nach, in dem es von schweren Familienverhältnissen, über brutales Knastleben bis zum gläubigen Hollywood-Schauspieler einiges zu berichten gibt.

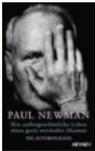




BRIAN JOHNSON
Das Leben des Brian



Seit über 40 Jahren ist Brian Johnson Sänger der weltbekannten Hardrock-Band AC/DC. In seiner Autobiographie erzählt er nun erstmals von seinem Werdegang. Von ärmlichen Verhältnissen, die seine Jugend prägen, über scheinbar gescheiterte Karrieren und Ehen bis hin zum Durchbruch mit 31 Jahren. Eine Achterbahnfahrt durch das außergewöhnliche Leben eines Mannes, der bei allem Welterfolg seinen Wurzeln immer treu geblieben ist.



PAUL NEWMAN
Das außergewöhnliche Leben



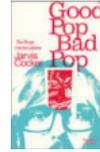
Das außergewöhnliche Leben eines Menschen wird durch seine Lebensphilosophie greifbar. Der 2008 verstorbene US-Schauspieler Paul Newman dokumentierte seine in 80 Stunden Tonaufnahmen. Diese Interviews und Monologe sind Grundlage der Biografie, die Ängste, Schwächen und den Aufstieg zu einer Ikone Hollywoods porträtiert. Eine abgerundete Einordnung der Persönlichkeit des ehemaligen „Sexiest Man Alive“.



JUDITH HOLOFERNES
Die Träume anderer Leute



Neue Songs schreiben und aufnehmen, auf Promotion-Tour gehen, ein Album veröffentlichen live spielen – und wiederholen! Das Musikerleben kann einem Hamsterrad gleichen. Dass es weitaus mehr zu erzählen gibt, zeigt Sängerin Judith Holofernes auf den 416 Seiten von *Die Träume anderer Leute*. Ihr autobiographisches Buch ist nach einem Song ihrer Band Wir sind Helden benannt, mit der sie rund 20 Jahre lang unterwegs war, bevor sie das Kapitel beendete. „Ich hatte aufgehört mit den Helden, weil ich aus der Tiefe meines Seins nicht mehr wollte, weil ich ausgebrannt war, unglücklich, krank und kaputt“, schreibt Holofernes, nachdem sie sich für diesen nicht einfachen, aber notwendigen Schritt entschied. *Die Träume anderer Leute* beschreibt das aufreibende Bandleben, das noch komplizierter wird, wenn man als Paar in einer Band spielt und eine Familie gründet. Holofernes springt zwischen den Zeiten, blickt dabei auf ihre Kindheit mit ihrer Mutter zurück, berichtet vom frühen Erfolg ihrer Band, der Segen und Fluch zugleich war, und schreibt offen über Zweifel, Schmerz und die starren und sexistischen Eigenheiten der Musikbranche.



JARVIS COCKER
Good Pop. Bad Pop



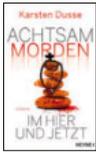
Sich an sein Leben zu erinnern, fällt meistens leichter, wenn einem Erinnerungsstücke vorliegen. Solche nimmt Jarvis Cocker zum Anlass, um sich mit Bedacht und Ruhe an sein Leben zu erinnern: ein Abriss seiner Jugend, geprägt von Naivität und Strebsamkeit, eine Überleitung in seinen Wandel zum Künstler und sein Erfolg in der goldenen Britpop-Ära. *Good Pop. Bad Pop* ist eine persönliche Geschichte der Popkultur des 20. Jahrhunderts.



PATTI SMITH
Buch der Tage



Wenn eine Punkerin auf soziale Medien trifft, kann das nur gut werden. Und so postet die visionäre Schriftstellerin und Musikerin Patti Smith stets fleißig. Statt mit analoger Polaroid-Kamera zu fotografieren, lädt sie alltägliche Handy-Schnappschüsse ins Netz – der künstlerische Anspruch ist dabei geblieben. In ihrem neuen Fotoband liefern 365, teilweise unveröffentlichte Fotos einen aufschlussreichen, zeitlosen Einblick in ihren Alltag.



KARSTEN DUSSE
Achtsam Morden im
Hier und Jetzt



Björn Diemel ist sauer. Beim Tantra-Seminar wurde ihm ein nerviger Partner zugeteilt und seinen Achtsamkeitstrainer findet er schwerverletzt in dessen Praxis vor. Diemel macht sich gewohnt liebevoll und achtsam auf die Suche nach demn Übeltäter, um ihn umzubringen. Karsten Dusses Erfolgsserie geht mit dem gewohnten Wortwitz und dem Wahnsinn des Alltags in eine wie immer sehr lesenswerte neue Runde.



CHRISTOPH BIERMANN
Um jeden Preis. Die wahre...



Als 1992 die Champions League gegründet wird, verändert sich alles. Das Kapital erhält Einzug in einen Traditionssport, der lange auf das große Geld pfi . Heute kann man sich die Fußballwelt ohne Kommerz nicht mehr vorstellen. Meisterserien, eventuell eine Super-League und eine Winter-WM in Katar: alles Produkte der Gier. Mögliche Auswege möchte der Sportjournalist Christoph Biermann uns mit auf den Platz geben.



MAX STROHE
Kochen am offenen Herzen



Max Strohe kann nicht nur erfolgreich kochen, sondern auch unterhaltsam schreiben. Dabei sah es lange Zeit nach beidem nicht aus. Strohe, Jahrgang 1982, bricht schon mit 15 Jahren die Schule ab und lernt erst im gleichen Alter seinen Vater kennen, einen wohlhabenden Lebemann. Es treffen zwei Welten aufeinander. Strohe widmet sich in seiner einem unübersichtlichen Rausch im Rheinland und fängt eine Lehre zum Koch in einem Landgasthof in Sinzig Koisdorf an. Dort soll er mit 600 D-Mark im Monat entlohnt werden, wird aber schon bald gekündigt. Versagen und Armut umgeben ihn, doch er gibt nicht auf und schließt seine Lehre letztlich in einem Hotel-Restaurant in Bad Neuenahr-Ahrweiler ab. In Max Strohes Debütroman geht es zwar auch ums Kochen, vor allem aber um die Ungleichheit von Vater und Sohn und deren gemeinsamen Blick für das Schöne; um Freundschaften, das Leben und das Weitermachen. Strohe, der mittlerweile ein eigenes Lokal in Berlin besitzt und im Fernsehen kocht, unter anderem bei *Kitchen Impossible*, mischt seine eigene, unglaubliche Lebensgeschichte mit fiktionalen Ereignissen.



MICHAEL HORENI
Die Begnadeten



Lichtgestalten wandeln selten ihr Leben lang im Hellen. Viele große Namen des Fußballs mussten neben ihren glorreichen Karrieren, schwere Abstürze in ihrem Leben ertragen. Geld, Ehen, Heimat und das eigene Privatleben stehen meist zu lange im Vordergrund, als dass ein ausgeglichenes Verhältnis bestehen kann. Michael Horeni beleuchtet Höhen und Tiefen, Schönheit und Tragik von George Best, Diego Maradona und anderen.



NICK CAVE
Glaube, Liebe und Hölle



Wer seit rund 40 Jahren künstlerisch aktiv ist, kann nicht nur bestens über die Musikszene reden, sondern auch philosophisch seine Laufbahn zur popkulturellen Ikone rechtfertigen. Seine intrinsische Motivation legt Nick Cave in einem Gespräch mit dem Musiker Sean O´Hagan offen Die Fragen nach Hoffnung, Freiheit, Kunst und anderen musischen Tätigkeiten spannen eine beachtliche Biografie von der Vergangenheit bis ins Jetzt.



BLACK ADAM**DER ANTI-HELD**

Folgende Theorie: **DWAYNE JOHNSONS** stoischer Gesichtsausdruck wollte schon immer Schauspieler werden. Damit er noch imposanter wirkt, hat er sich vor Jahren extra diesen angeberischen Wrestling-Körper angelacht.

Und mit dem kann man erstmal alles hervorragend verkörpern, was physisch beeindruckend soll. *The Scorpion King*, *Doom*, *Fast & Furious*, *Baywatch* – nur ein kurzer Auszug seiner bereits seit 1995 wachsenden Filmografie. Und was fehlt dementsprechend noch zum Glück? Korrekt, eine Comic-Verfilmung, in der Johnsons imposant die Muskeln unter dem Ganzkörperanzug spielen lassen kann. In dem *Shazam!*-Spin-Off *Black Adam* wird Johnson zum titelgebenden Anti-Helden aus dem alten Ägypten. Erst als Gegner der Justice Society Of America, schließlich im Verbund mit ihnen, will er für Gerechtigkeit sorgen. Dabei nimmt Black Adam eine Sonderstellung ein, ist er doch derjenige, der hierfür nicht vor Gewalt zurückschreckt. *Black Adam* läutet für die Filmreihe des DC Extended Universe (DCEU) eine neue Ära ein, die nicht bei allen Fans direkt auf Begeisterung stieß. Denn Johnson deutete auf der diesjährigen San Diego Co-

mic-Con an, dass Henry Cavill nicht mehr als Superman zurückkehren könnte. Es bleibt also spannend im Personalroulette rund um die DC-Verfilmungen, das sich mit *Black Adam* zu drehen beginnt. Johnson übernimmt die Rolle des als Teth-Adam geborenen Anti-Helden, der übermenschliche Kräfte vom Magier Shazam verliehen bekam, bevor er für fast 5.000 Jahre inhaftiert wurde. An Johnsons Seite tut sich eine

weitere Hollywood-Grande hervor, die sichtlich Spaß an ihrer Rolle gefunden hat: Pierce Brosnan verkörpert Dr. Fate. In weiteren Rollen finden sich Noah Centineo als Atom Smasher, Quintessa Swindell als Cyclone und Aldis Hodge als Hawkman. Und wie es bei diesen Triple-A-Produktionen so ist: Wir haben den Film bislang auch noch nicht zu sehen bekommen. Unsere erste Prognose – Johnson und Regisseur Jaume Collet-Serra (*Non-Stop*, *Unknown Identity*) haben sich kein leichtes Projekt vorgenommen, denn mit der Einführung der Justice Society Of America könnten sie den Grundstein für viele weitere (erfolgreiche) Spin-Offs gelegt haben, oder eben nicht. Ende Oktober ist dann aber nach vielen durchwachsenen Monaten ohne echte Highlights wieder opulente Superhelden-Zeit im Kino, und allein das sollte einem der Besuch schon wert sein.

**BLACK ADAM**

Regie: Jaume Collet-Serra



Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude und endlich mal wieder gedankenlos im Kinossessel versinken zu können, ist eine schöne Perspektive für die kalte Jahreszeit. Wenn Johnson diese Rolle so ernst und demütig angenommen hat, wie behauptet, wird es ein Highlight, nicht nur für Fans des Comics.



HALLOWEEN ENDS

Regie: David Gordon Green



Der letzte Teil der neuen Triologie um Michael Myers zieht nochmal alle Register. Ahnungslose und unschuldige Bürger werden niedergemetzelt, eine blutige Spur zieht sich durch Amerika und Michael Myers verstört die Zuschauer. Der Albtraum, der schon vor vielen Jahren begann, bekommt mit diesem Film seinen nahtlosen Showdown. Fans des Genres werden nicht enttäuscht, der Rest nimmt es maximal zur Kenntnis.

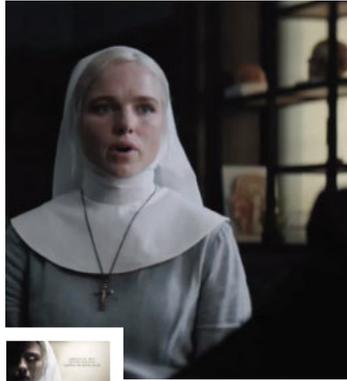


THE WOMAN KING

Regie: Gina Prince-Bythewood



Inspiriert von wahren Ereignissen des 18. Jahrhunderts im Königreich Dahomey, erzählt *The Woman King* die Geschichte von Nanisca (Viola Davis), der Generalin der weiblichen Militäreinheit, den sogenannten Amazonen. Mit ihrer Tochter Nawi und ihren Kriegerinnen kämpft sie gegen die Unterdrückung durch französische Invasoren und andere Stämme. Ein Action- und Heldinnen-Epos mit eindrucksvollen Bildern.



THE DEVIL'S LIGHT

Regie: Daniel Stamm



Schon 2010 beschäftigte sich Regisseur Daniel Stamm mit bösen Geistern: In der Mockumentary *Der letzte Exorzismus* begleitet er den Prediger und Heuchler Reverend Cotton Marcus durch den Süden der USA, und auch die Amazon-Miniserie *Them*, an der Stamm beteiligt war, dreht sich um übernatürliche Kräfte. Jetzt kommt *The Devil's Light* ins Kino, und damit auch Schwester Ann (Jacqueline Byers), die daran glaubt, dass Exorzismus genau das Richtige für sie sei. Eigentlich dürfen nur Priester von bösen Geistern befreien, doch Father Quinn (Colin Salmon) erkennt das Talent der Ordensschwester, weshalb sie der Ausbildung der jungen Priester beiwohnen und sogar an praktischen Übungen teilnehmen darf, in denen die Studenten um Seelen kämpfen. Das kann natürlich nicht gut gehen: Ann gerät an einen der schwierigsten Fälle der Exorzistenschule und stellt Verbindungen in ihre eigene Vergangenheit fest, in der ihre Mutter nicht nur unter Depressionen litt. Düster und böswillig, zumindest wenn man kein Faible für die Thematik hat, erzählt *The Devil's Light* Anns Begegnung mit ihrem persönlichen Dämon.



SMILE. SIEHST DU ES AUCH?

Regie: Parker Finn



Das Spielfilmdebüt von Regisseur Parker Finn erzählt die Geschichte der Psychiaterin Dr. Rose Cotter (Sosie Bacon), die den Selbstmord eines ihrer Patienten mit ansehen muss und – traumatisiert von diesem Vorfall – weitere schockierende, nicht erklärbare Dinge erlebt. Letztlich sucht Cotter in ihrer eigenen Vergangenheit, um sich die übernatürlichen Kräfte erklären zu können – womit der Horror erst recht beginnt.

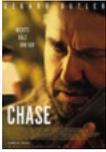


VESPER CHRONICLES

Regie: Kristina Buozyte



Die Grundlage von *Vesper* passt ideal: Das Ökosystem des Planeten ist zusammengebrochen, die Nahrungsvorräte sind begrenzt. Während die Reichen ihre Vorräte in der sogenannten Zitadelle für sich behalten, kämpfen andere ums Überleben. Darunter die 13-jährige Vesper und ihr Vater. Als Vesper Samenkörner findet, möchte sie für eine bessere Welt kämpfen. Ein beeindruckender Science-Fiction-Film.



CHASE - NICHTS HÄLT IHN AUF

Regie: Brian Goodman



Die Ehe von Will (Gerard Butler) und Lisa (Jaimie Alexander) steht vor dem Aus, weshalb Lisa Zeit bei ihren Eltern verbringt. Auf dem Weg hält das Paar an einer Tankstelle, an der Lisa spurlos verschwindet. Verzweifelt macht Will sich auf die Suche nach ihr, wobei er selbst unter Verdacht gerät, sie entführt zu haben. Allerdings hält diese Geschichte eines verzweifelten Helden mindestens eine Überraschung bereit.



JEEPERS CREEPERS: REBORN

Regie: Timo Vuorensola



In der Abgeschiedenheit Louisianas versammeln sich zum Horror-Hound-Festival reichlich Freaks und Horrorfans. Die Legenden um den sogenannten Creeper sorgen bei Sam (Gabriel Freilich) und Freundin Laine (Sydney Craven) für Angst und Schrecken. Laines Vorahnungen sollen sich bewahrheiten. Die Fortführung der *Creepers*-Reihe ist nicht weniger gruselig, aber auch nicht kreativer als die Vorgänger.



MOONAGE DAYDREAM

Regie: Brett Morgen



Der Dokumentarfilm *Moona-ge Daydream* zeichnet die psychedelischen, bunten und kreativen Gestalten David Bowies mit beeindruckenden Bildern und Szenen auf die Kinoleinwand. Regisseur Brett Morgen hatte Zugang zu dem kompletten, von den Bowie-Erben verwalteten Material. Eine Mammutaufgabe, die er mit Bravour meisterte: Der 134-minütige Film ist wie ein schöner Fiebertraum, mit vielen O-Tönen des außergewöhnlichen Künstlers.



„Ein blindes Huhn trinkt ja auch mal'n **GIN!**“

Bud Spencer (Plattfuß am Nil)

BUD Gin, 2 Fäuste für Dry Gin 0.5L, 40% vol. Jetzt mischt die Legende Bud Spencer zusammen mit seinem neuen Partner JOSEF Gin die gesamte Gin Welt auf. Für den durchschlagenden Geschmack haben wir neben Bud Spencer noch andere berühmte und bekannte Schauspieler gewonnen: Wacholder, Zitrone, Orange, Hopfen u.v.m. Zusammen machen sie diesen Gin zu einem echten Genuss-Blockbuster.





MASSIVE TALENT

DOPPELROLLEN

NICOLAS CAGE kehrt in der Rolle seines Lebens ins Heimkino zurück: Cage spielt Cage und hat mit sich sowie mit einem berüchtigten Waffenhändler zu kämpfen.

Sieht man mal von Bill Murray und John Malkovich ab, sind es vor allem Action-Darsteller wie Jean-Claude van Damme, Bruce Willis oder sogar David Hasselhoff, die sich in Filmen selbst spielen dürfen oder müssen. Die Drehbücher dazu sind zumeist nicht sonderlich kreativ, dafür gespickt mit Action, Albernheiten und Selbstironie. Bei *Massive Talent* sieht das erstmal nicht anders aus: Nicolas Cage spielt Nicolas Cage, eine abgehalfterte Hollywood-Größe, die zu viele miese Filme gedreht hat und nun mit Schulden vor dem Ende seiner Karriere steht. Allzu weit entfernt von der Realität sind die schwachen Filme übrigens nicht, war Cage im großen Kino doch lange nicht mehr zu sehen, schließlich sind die Blockbuster- und Oscar-Zeiten mit *The Rock* und *Leaving Las Vegas* schon längst Geschichte. In *Massive Talent* kehrt Cage zurück und hat nicht nur mit sich, sondern auch damit zu kämpfen, dass seine Tochter nichts mehr mit ihm zu

tun haben will. Trotz eines guten Rollenangebots kann Cage die zweite, wesentlich lukrativere Chance, die sich ihm bietet, nicht ausschlagen: Für eine Millionen Euro soll er in Spanien als Gast auf der Geburtstagsparty des Milliardärs und Cage-Fans Javier Gutierrez (Pedro Pascal) aufkreuzen. Doch im Vorfeld der Feier stellt sich heraus, dass Gutierrez ein gesuchter Waffenhändler ist, weshalb die CIA Nicolas Cage beauftragt, wichtige

Informationen während der Feier zu beschaffen. Dort tauchen zu allem Überduss Cages Ex-Frau Olivia (Sharon Horgan) und seine Tochter auf. Es wird also nicht nur kompliziert, sondern auch actionreich. Nicolas Cage und Pedro Pascal bilden das alberne Duo, das gemeinsam und im Duell miteinander lustige Sprüche herausschaut, schnelle Autos crashen lässt und Waffenzutaten in Masse leert. Soweit der offensichtlichste, aber auch der wichtigste Teil des Films, der voller Zitate der actionreichen Cage-Filme wie *Con Air* steckt. Tiefer, eindringlicher und trotzdem voller Ironie ist Cages Kampf mit seiner eigenen Person, der regelmäßig durch Zwiesgespräche mit seinem jüngeren Ich befeuert wird – und der im verkürzten deutschen Filmtitel etwas zu kurz kommt: Im Original heißt der Film *The Unbearable Weight Of Massive Talent*. Das können auch zwei Nicolas Cages nicht stemmen.



MASSIVE TALENT

Regie: Tom Gormican



Die Idee, dass Schauspieler sich selbst spielen und dabei nicht die beste Rolle machen, ist keine neue. Bei Nicolas Cage fliegen halbwegs unterhaltsam die Fetzen. Gut gelungen ist hingegen die ironische Metabene, auf der Cage immer wieder mit seinem jüngeren Ich zu kämpfen hat.



DOG – DAS GLÜCK HAT VIER PFOTEN

Regie: Daniel Espinosa



Der ehemalige Army-Ranger Jackson Briggs möchte neu anfangen, als ihm das Schicksal einen Hund beschert. Ein verstorbener Kollege hinterlässt dem gezeichneten Soldaten seine renitente Hündin. Die beiden begeben sich gegen ihren Willen auf einen Roadtrip zur Beerdigung des gemeinsamen Freundes. Treiben die beiden sich am Anfang noch in den Wahnsinn, entsteht mit jedem zurückgelegten Kilometer eine engere Freundschaft.

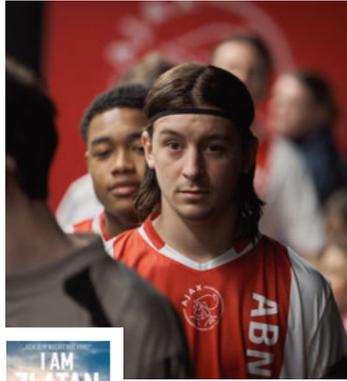


THE BLACK PHONE – SPRICH NIE MIT FREMDEN

Regie: Scott Derrickson



Der junge Finney wird Opfer eines Kindesentführers. Der „Grabber“ verschleppt den Jungen in ein Kellerverlies. An der Wand hängt ein schwarzes Telefon ohne Stromanschluss. Doch auf der anderen Seite des Hörers sprechen die ehemaligen Opfer mit Finney, um ihm Tipps für seine Flucht zu geben. Eine parapsychologische Horrorgeschichte des Regisseurs Scott Derrickson.



I AM ZLATAN

Regie: Jens Sjögren



Wie konnte es jemand mit derartigen Flausen im Dickkopf zu einem der besten und schillerndsten Fußballer unserer Zeit bringen? Der Antwort kommt man mit dem Biopic *I Am Zlatan* näher. Dieser orientiert sich an der Biografie *Ich bin Zlatan Ibrahimovic*, die Ibrahimovic mit David Lagercrantz veröffentlicht hat. Lagercrantz arbeitete auch am Drehbuch mit, das sich unter anderem auf Ibrahimovics Zeit bei Ajax Amsterdam konzentriert. Dort legt er sich unter anderem mit seinem Trainer Ronald Koeman (Gijs Naber) an, weil dieser ihn für seine fehlende Disziplin bestraft. Nur eine von vielen Episoden, in denen der schwedische Fußballer auf und neben dem Platz aneckt. Das ist schon in seiner Jugend und Kindheit so, die Ibrahimovic in einem sozial schwachen Viertel im schwedischen Rosengård verbringt. Vom Balkan war er mit seinen Eltern dorthin geflohen und hätte womöglich eine kriminelle Karriere eingeschlagen, wenn er nicht den Fußball für sich und der Malmö FF ihn entdeckt hätte. Ibrahimovics Talent und sein großes, polarisierendes Ego führen ihn zu den größten Clubs der Welt, deren Glanz die Brüche in seiner Karriere überdecken.



X

Regie: Ti West



Der simple Titel und die Handlung des Films – eine kleine Filmcrew möchte auf einer abgelegenen Farm in Texas einen Porno drehen, wird von den Gastgebern, einem älteren Ehepaar, aber schon bald gewalttätig angegangen – lassen schnell auf einen billigen Slasher im Fahrwasser von *The Texas Chainsaw Massacre* schließen. Das kryptische X steht aber weniger für die Kreuzung von Sex und Horror, sondern eher für Maxine, die eine Hauptrolle in dem Porno spielt, den ihr wesentlich älterer Verlobter, Filmproduzent Wayne, zusammen mit Regisseur R.J. dreht. Der echte Film-Regisseur, Ti West, kombiniert beinahe bedächtige Einstellungen und ironischen Humor auf der Metaebene mit typischen Horror- und Schockszenen. Den blutrünstigen und grausamen Momenten und Schreien steht die immer wieder auftauchende Tiefe der Protagonisten gegenüber, die von Moral, Melancholie und der Zeit Ende der 70er geprägt ist. X spielt im Jahr 1979 und ist dementsprechend optisch überzeugend inszeniert. Für einen zusätzlichen X-Faktor und das i-Tüpfelchen sorgt ein Clou, den wir an dieser Stelle besser nicht verraten wollen.



MEMORY – SEIN LETZTER AUFTRAG

Regie: Martin Campbell



Profikiller Alex Lewis (Liam Neeson) möchte sich aufgrund fortschreitender Demenz zur Ruhe setzen. Als er einen letzten Auftrag annimmt, gerät er schnell zwischen die Fronten von FBI und seinen Auftraggebern, zudem kann Lewis sich zunehmend schwerer konzentrieren. Trotzdem setzt er seine Fähigkeiten ein, um einmal im Leben das Richtige zu tun. Ein intensiver Action-Thriller mit virtuosen Kampfszenen.



THE OWNERS

Regie: Julius Berg



Auf einem abgelegenen Landsitz will das Gaunerquartett Nathan, Gaz, Terry und Mary ein altes Ehepaar überfallen. Doch der Tresor lässt sich nicht so leicht knacken wie erhofft. Die vier beschließen, den Rentnern aufzulauern, um mit Gewalt an die Kombination zu kommen. Doch das hilfs wirkende Ehepaar weiß sich zu wehren und macht den Jugendlichen das Leben zur Hölle. Ein spannender Thriller mit Maisie Williams.

NEU IN 4K



E.T. – DER AUßERIRDISCHE

Regie: Steven Spielberg



Ausdrücklichen Respekt hat diese 4K-Abtastung zum 40. Jubiläum eines cineastischen Meilensteins verdient. Man hat fast den Eindruck, dass die Titelmelodie von John Williams auch direkt in neuem Glanz erstrahlt – Extras gibt es viele, allerdings auch viele bereits bekannte.



BLUES BROTHERS. EXTENDED EDITION

Regie: John Landis



Universal will es wissen und legt einen weiteren Klassiker in zeitgemäßer technischer Umsetzung vor: John Belushi und Dan Akroyd machen auf der Heimkinoleinwand einen hervorragenden Eindruck und dass für die 4K-Disc der Ton in einer deutschen Dolby-Atmos-Spur vorliegt, ist brilliant.



DER CITY-HAI

Regie: John Irvin



Ein Guilty-Pleasure aus Zeiten der Videotheken. Das Lexikon des internationalen Films urteilt: „Äußerst fragwürdige Unterhaltung ohne inszenatorische und schauspielerische Qualitäten“. Wir haben einfach flachen Spaß an Action-Arnie.



JOHN CARPENTER COLLECTION

Regie: John Carpenter



Studiocanal sind die Könige neuer Verpackungen. Gab es für die vier enthaltenen Filme – *Die Fürsten der Dunkelheit*, *Sie leben*, *Die Klapperschlange* und *The Fog* – bereits einzelne Discs, kommt hier die Box. Das macht natürlich keinen Film schlechter.



ELVIS

Regie: Baz Luhrmann



Die Hits und zuckenden Tanzbewegungen des „King of Rock ‘n’ Roll“ kennt wohl jeder. Mit Baz Luhrmanns Biopic kann man etwas hinter die Fassade blicken. Der Fokus liegt dabei auf der komplizierten Beziehung zwischen Elvis Presley (Austin Butler) und seinem zwielichtigen Manager Tom Parker (Tom Hanks). Von der Kindheit bis zum Tod stellt *Elvis* die Spannungen zwischen Erfolg und Druck, zwischen dem Star und dem Menschen dar.



DARK GLASSES

Regie: Dario Argento



Im aktuellen Film des Horror-Altmeisters Dario Argento hat es ein Serienmörder auf Edelprostituierte abgesehen. Drei hat er bereits mit einer Cello-Saite erwürgt, die vierte, Diana, verfolgt und rammt er mit einem Lieferwagen. Sie landet im Krankenhaus und erblindet. Ohne Augenlicht möchte Diana den Mörder zur Strecke bringen, der seinerseits sein finstere Werk vollenden möchte. Eine Jagd durch Licht und Dunkelheit.



FLOGGING MOLLY

VORAN IN DIE VERGANGENHEIT

Die Entstehung des neuen **FLOGGING-MOLLY**-Albums stand zwar eher unter dem Motto „Es muss vorangehen“, orientiert aber hat sich die Irish-Folk-Punk-Band an ihren Wurzeln.

Akustik- und Punkgitarren, Geigen, Akkordeon, Bass, Schlagzeug und traurige, zugleich euphorische Songtexte – Zutaten, die auf jedes Flogging-Molly-Album zutreffen und sich auch auf *Anthem* – der Titel gibt es vor – zu neuen Celtic-Punk-Hymnen vermengen. Wenn man so möchte, liegt das neue Album also so nah an den Wurzeln der in Los Angeles lebenden Irish-Folk-Punk-Band wie kaum eines zuvor. Das liegt auch daran, dass es unter anderem während der einsamen Zeit des Lockdowns entstand. „Manche Musiker wollen keine Songs über die Pandemie schreiben. Ich schon, weil es eben das war, was wir alle in diesem Moment durchgemacht haben“, erklärt Sänger Dave King die Motivation hinter Songs wie *These Times Have Got Me Drinking/Tripping Up The Stairs*. So mischen sich auf *Anthem* traurige Erlebnisse mit fröhlichen Klängen, was ziemlich typisch für irische Musik und auch für Flogging Molly ist, die mit ihren

Songs und Auftritten stets Sorge für eine gute Party tragen. Ebenso, wie es Dave King in seiner Kindheit und Jugend im Südosten Dublins kennengelernt und erlebt hat: Seine Eltern hätten samstagsabends gerne einige Leute aus dem Pub mit nach Hause gebracht, um mit ihnen zu singen und zu musizieren. Mit Flogging Molly versucht King seitdem – und heute mehr denn je –, die Atmosphäre aus der damaligen Wohnung auf die Bühne zu bringen: „Wenn wir

live spielen, herrscht dieselbe Stimmung wie damals bei meinen Eltern. Es ist laut, alle lachen, trinken und tanzen.“ Um auch vom Sound möglichst zu ihren Ursprüngen zurückzukehren, entschieden sich Flogging Molly, mit Steve Albini aufzunehmen. Der Produzent ist dafür bekannt, Bands vor allem machen zu lassen, wodurch sie oftmals aufblühen und sich entfalten. Ist das erstmal gescheit, ist das Wichtigste erreicht, und man kann am Finetuning arbeiten. „Wir wollten es so machen wie früher. Wir haben 14 Songs in 14 Tagen geschrieben, sehr roh und direkt“, berichtet King von den Aufnahmen der neuen Songs in Chicago. Elf Stücke haben es auf das neue Album *Anthem* geschafft, sie mischen wie gewohnt Irish Folk mit Punk und sind dabei laut und fordernd – so wie es Flogging Molly schon immer waren und weiterhin sein wollen.



FLOGGING MOLLY

Anthem



Fünf Jahre nach ihrem bislang letzten Album *Life Is Good* hört man Flogging Molly an, wie sehr sie selbst ihre Irish-Folk-Punk-Hymnen vermisst haben. Die neuen Songs verarbeiten die hinter ihnen liegenden schweren Zeiten und liefern Lösungen in pathetischer Gemeinsamkeit.





SUEDE

Autofiction



Den Begriff Karriereherbst kennen Suede nicht, die Glam- und Britpop-Veteranen blühen weiter auf. Auf *The Blue Hour* (2018) experimentierten sie noch mit Field Recordings und einem Orchester, nun gehen sie bewusst zurück – und finden zu neuer alter Form. *Autofiction* klingt enthusiastisch und energiegelad, bleibt zugleich aber persönlich. So schrieb Brett Anderson den Opener *She Still Leads Me On* etwa für seine verstorbene Mutter.



DAGOBERT

Bonn Park



Bei den heftigen 80er-Schlager-Vibes in *Du fehlst mir* muss man tief durchatmen, um gedanklich nicht beim Schunkel-Nachmittag im Gemeindezentrum zu landen. Davon ab liefert der 1982 geborene Schweizer romantisch-niederschmetternde und abwechslungsreiche Songs, in denen etwas Udo (Lindenberg) und Uli (Jon Roth) stecken. „Die Hoffnung führt uns ins Verderben“ heißt es in *Alle Träume müssen sterben* – es könnte kaum zeitgemäßer sein.



PHILIPP GLADSSOME



KRAFTKLUB

Kargo



Nach dem Soloausflug von Frontmann Felix Brummer und fünf Jahre nach ihrem letzten Album kann man es schon so sagen: Kraftklub sind zurück und noch die alten. Zu Beginn ihres neuen Albums *Kargo* geht der Blick in *Teil dieser Band* zurück, mit breiter Brust über die eigenen Erfolge und natürlich auch mit jeder Menge Eigenironie: „Viele sind besser und proben mehr/ (...) Ich mach' weiter, bis jemand merkt/ Ich kann nicht sing'/ Ich spiel' kein Instrument/ Aber alle am Spring'/ Und ich schrei den Refrain“. Wie immer steckt in der Ironie auch eine Portion Wahrheit, denn an ihrem Sound haben die fünf Chemnitzler seit ihrem Debütalbum *Mit K* von 2012 nur wenig geändert. So fußt auch *Kargo* auf hibbeligen Rhythmen, tanzbaren Beats, flirrenden Indie-Gitarren und eingängigen Refrains. Hinzu kommen Features von Mia Morgan, Blond und – wenig erwartbar – Tokio Hotel, außerdem clevere Songtexte, die sich nicht ohne Selbstkritik unter anderem an Deutschland, drohender Klimakatastrophe und Rechtsruck aufreißten. *Ein Song reicht* thematisiert Erinnerungen, die beim Hören von Mike Skinner, Kate Nash oder Tame Impala hochkommen – eine Hymne, die selbst denkwürdige Momente schaffen wird.



SLIPKNOT

The End, So Far



Wenn man heutzutage etwas Neues von Masken auf die Presse bekommen möchte, dann doch bitte von Slipknot. Bei der (Nu-)Metal-Band aus Iowa gehören diese schließlich schon immer zum guten Ton. Doch reine Metal-Härte sucht man auf ihrem siebten Album vergeblich, stattdessen öffnen sich Slipknot für andere Stile: Lange Intros und Synthie-Flächen bilden den atmosphärischen Rahmen für Balladen-, Pop- und 90er-Grunge-Ausflüge.



OZZY OSBOURNE

Patient Number 9



Das zwölfte Soloalbum des ehemaligen Black-Sabbath-Frontmanns spielt im Titel vermutlich mit der komplizierten Krankheitsgeschichte Ozzy Osbournes. Den neuen Songs hört man diese allerdings nicht an, dort trifft klassischer Ozzy-Rock-Sound etwa auf Fledermäuse und viel Schwarz im Comic-Video zum Titeltrack. Außerdem sind Gaststars wie Zakk Wylde, Eric Clapton und zum ersten Mal auch Black-Sabbath-Mitbegründer Tony Iommi dabei.



EDITORS
EBM



Das Akronym für „Electronic Body Music“ als Albumtitel lässt es bereits erahnen: Nach einigen elektronischen Ausflügen ziehen die Editors auf ihrem siebten Studioalbum in diese musikalische Richtung durch. Die neun neuen Songs stehen mit hallenden Drums, hektischen Synthesizern und hymnischem Wave-Elektro-Rock nicht traurig in der Ecke der Disco, sondern zappelnd im Stroboskoplicht und mitten auf der Tanzfläche. DAF, Front 242 und Konsorten lassen freundlich grüßen.



DEATH CAB FOR CUTIE
Asphalt Meadows



Die Hälfte der Songs auf *Asphalt Meadows* schrieben Death Cab for Cutie räumlich getrennt. Jedes Bandmitglied habe einen Tag Zeit gehabt, um eine Songskizze zu editieren. Letztlich versammeln sich auf dem Album verträumte Gitarrenlinien, ein krautiger Elektro-Beat in *Roman Candles* und groovige Jazz-Elemente, etwa in *I'll Never Give Up On You*. Zwischen Pop und Experimenten bleiben Death Cab die harmonischste Indie-Rock-Band der 00er, und damit sind sie bei uns jederzeit willkommen.



LAMBCHOP
The Bible



Eigenwillig war Lambchop-Kopf Kurt Wagner schon immer. Seit den Auto-Tune-Experimenten auf dem Album *Flotus* von 2016 weiß man auch, dass er einen nicht nur mit seiner gleichfalls charismatisch wie sonoren Stimme umgarnen möchte. Im neuen Song *Little Black Boxes* übertreibt er es vielleicht etwas und kombiniert den Stimmverzerrer mit kruden Dancefloor-Vibes. Das Album *The Bible* hält weitere Überraschungen, sozialkritische Töne und klassische, minimalistische Songs wie *Daisy* bereit.



Der beste Hörplatz im Haus: Überall.

Dynaudio Evoke: Listen up.

Fünf Modelle. Keine Kompromisse. Evoke vereint alle Innovationen, all unser Ingenieurwissen und das zeitlose dänische Design unserer besten High-End-Lautsprecher. Evoke wurde von uns für Musikliebhaber geschaffen, die immer überlegen, welchen Titel sie als nächstes hören wollen.

Besuche dynaudio.de

DYNAUDIO Evoke

PHILIP MICHAEL THOMAS

DON JOHNSON

MIAMI VICE

KEINE SERIE VERKÖRPERT DIE MUSIK, FARBEN UND MODEN DER 80ER DERART ÜBERZOGEN UND GENIAL WIE DIE MIT DON JOHNSON ALS „SONNY“ CROCKETT UND PHILIP M. THOMAS ALS „RICO“ TUBBS. IN DEN 111 EPISODEN, DIE ZWISCHEN 1984 UND 1989 IM FERNSEHEN LIEFEN, SCHNAPPT DAS DUO ZWISCHEN PALMEN UND SPORTWAGEN JEDEN GANGSTER.

ANGEMESSENE BEWAFFNUNG ★★★★★

ANGEMESSENE KLEIDUNG ★★★★★

ANGEMESSENE HAUSTIERE ★★★★★

ZEITLOSIGKEIT ★

NACHHALTIGKEIT ★

OPTIK ÜBER INHALT ★★★★★

buddy

IMPRESSUM buddy. Was MANN will

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

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

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

Autoren der Ausgabe: André Bosse, Ingo Scheel

Fotoredaktion: Anna Merten, Lea Franke ++ **Coverfoto:** Hansi Heckmair

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

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

Druck: Konradin Druck, Leinfelden-Echterdingen

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

Die Dialog GmbH ist ein Unternehmen der Konradin Mediengruppe.

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

buddy. No. 9 - die Winter-Edition erscheint am 23. November 2022

„Du willst
tierfreundlich leben?
Ich helfe dir dabei!“



Brokko begleitet dich per kostenloser App oder E-Mail mit nützlichen Tipps und Inspiration beim Start in ein gesundes und nachhaltiges Leben. Gut für dich. Gut für die Umwelt. Und vor allem: Gut für die Tiere.

VEGANSTART.de



PETA
stoppt tierquälerei!

SCAN ME
IF YOU CAN



MEET THE MAYOR PLUS

Die nächste Generation der Premium E-Mobilität
von ROSE – mit dem neuen MAYOR PLUS, erhält-
lich als Trekking- und SUV-Modell

rosebikes.com

ROSE