

NEU!

SOMMER 21

buddy

WAS MANN WILL

No.3



SUMMER GAMES 21

Freunde, Feiern, Fußball -
dieser Sommer kann alles!



DIE BIER-EM

Wir trinken den Europameister aus

FABIAN HAMBÜCHEN

Wenn Schmerz zum Extraktick wird

NIGEL SLATER

Die Champions League
des Kochens

€ 2,50 · buddymag.de 03
4 193297 102505



CRAGHOPPERS

NOSIBOTANICAL

Nachhaltige Kollektion mit
natürlicher Insekten-Abwehr



WAS IST NOSIBOTANICAL?

NosiBotanical ist eine pflanzliche Gewebebehandlung, die auf allen Produkten der Botanical Kollektion angewendet wird.

Der Wirkstoff wird aus Zitronen-Eukalyptusbäumen gewonnen und wehrt wirksam beißende Insekten ab.



GEGEN WAS IST ES WIRKSAM?

NosiBotanical wirkt gegen: Moskitos, Mücken, Kriebelmücken, Wadenstecher und Sandfliegen.

www.craghoppers.com/de

MINDFULLY MADE[®]



ISTOCK

LIEBE LESER*INNEN,



erinnert ihr euch noch an dieses Gefühl aus der Schulzeit, als die Sommerferien eine ganz eigene Magie versprüht haben? Als eisgekühlte Fanta aus der Dose das großartigste Getränk der Welt war und eine gemischte Tüte vom Kiosk mindestens drei Sterne verdient hätte? Die Tage waren gefühlt länger als normal und die Optionen, was man machen konnte, unendlich. Die aktuelle Aufbruchsstimmung fühlt sich ähnlich an: den Freundeskreis treffen, endlich wieder im Biergarten sitzen – diese Momente, nach denen wir uns alle gesehnt haben, sind möglich, und deshalb lasst sie uns zusammen genießen. Was die nunmehr dritte Ausgabe von **buddy** dazu beisteuern kann? Geht mit uns auf eine Bierreise durch die Länder der Fußball-EM, richtet euch ein 4k-Heimkino für Fußball und Olympia ein, und wenn ihr den Grill anwerft, dann schaut auf unsere Surf & Turf-Empfehlungen. Und egal, was ihr macht: Macht's von Herzen und mit euren buddies!

Bestes

Nils Klein im Namen der buddy-Redaktion

inhalt

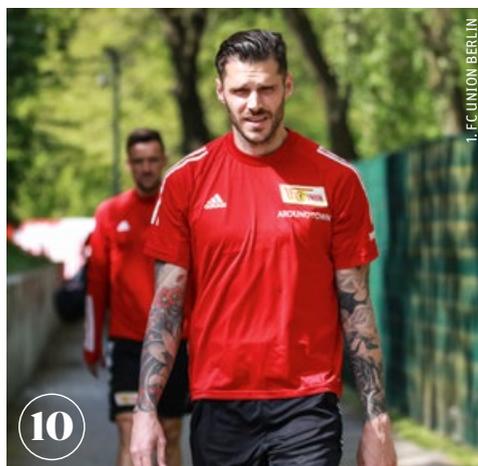
legenden

- 36 FABIAN HAMBÜCHEN**
Erinnerungen eines Olympioniken



sport & outdoor

- 10 CHRISTOPHER TRIMMEL** von Union Berlin kickt mit Österreich bei der EM
- 18 FABIO WIBMER** ist spektakulär auf dem Bike unterwegs
- 16 BASTI RED** Der Eintracht-Fan und Podcaster über die deutschen Titelchancen
- 20 BIKES & EQUIPMENT**



food

- 24 NIGEL SLATER** Der britische Starkoch macht keine Pause
- 32 MARTIN HESTERBERG**
Der Foodscout über Surf & Turf
- 30 NEUES EQUIPMENT & KOCHBÜCHER**



drinks

- 42 DIE BUDDY BIER-EM**
In 24 Bieren durchs Turnier
- 50 FRISCH EINGESCHENKT**
Neues für die Bar



18



94

fashion & care

- 56 **GUT GEMIXT** Neue Shirts & Hemden
- 60 **STILSICHERER AUFTRITT**
Herrensandalen

digital & technik

- 68 **SCHARFE KOST** Vier 4K-Beamer im Test
- 74 **NEUE GADGETS**

entertainment

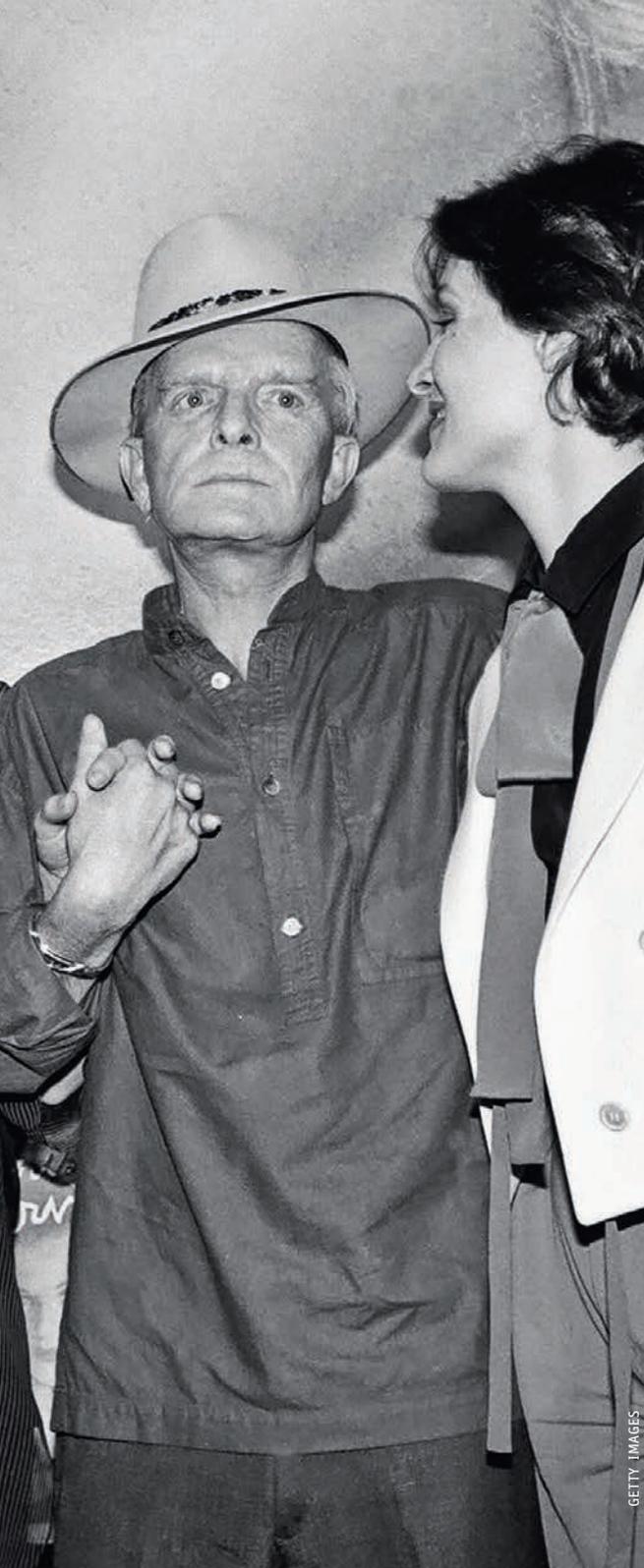
- 76 **GAMES** 25 Jahre *Resident Evil*:
Eine Rückschau auf den Klassiker
- 84 **LITERATUR** mit Viet Thanh Nguyen,
Gysi vs. Sonneborn und mehr
- 88 **FILM** im Gespräch mit Cillian Murphy
- 90 **MUSIK** mit Jan Delay, Noel Gallagher
und mehr

regulars

- 06 **WARM-UP** Mit Hans Sarpei und anderen
- 54 **FRAG BUDDY** Diesmal mit dem
Hundetrainer André Vogt
- 64 **SCHNAPSIDEE** Warum Benjamin
Fredrich eine Lokalzeitung gründete
- 94 **DAZUGELERNT** Warum
Markus Torgeby im Wald lebt
- 98 **BUDDY ACTION-QUARTET**
und Impressum







JUNI 1979

STARS ON 54

Und was für Stars: Fotomodell Jerry Hall, Pop-Art-Erfinder Andy Warhol, Blondie-Sängerin Debbie Harry, Autor Truman Capote (*Frühstück bei Tiff ny*) und Designerin Paloma Picasso proben hier den Schulterschluss – und stehen damit stellvertretend für eine ganze Riege hochkarätiger Prominenter, die im Studio 54 regelmäßig Kontakte knüpfte und feierte. Zu ihrer Hochzeit von 1977 bis 1980 galt die berühmte New Yorker Diskothek als Hort der Freigeistigkeit, in dem die Kameras der Reporter etliche legendäre Momente einfingen. Der berühmteste: Mick Jagers damalige Frau Bianca, die zu ihrer eigenen Geburtstagsfeier auf einem Pferd einritt. Gezeigt werden sie alle in der Ausstellung *Studio 54: Night Magic*, die vom 26. Juni bis zum 17. Oktober im Dortmunder U gastiert und zusätzlich mit Originalobjekten wie etwa der Gästeliste des Eröffnungsabends oder von Warhol gestalteten Eintrittskarten eine ganze Ära wieder aufleben lässt.

GETTY IMAGES

Tickets sind ab sofort unter
[studio54.dortmunder-u.de](https://www.studio54.dortmunder-u.de)
erhältlich.



5 ENTSCHEIDUNGSFRAGEN AN

HANS SARPEI

Hans Sarpei ist Ex-Fußballprofi, TV-Coach, Internet-Kultfigur und Hobbykoch. Jetzt hat er ein Buch geschrieben, das sich um die richtige Sporternährung dreht.

Hans, wie hast du's lieber? Selbst kochen oder bekocht werden?

Als Spieler wurde ich immer lieber von anderen bekocht, weil mir das einfach mehr Zeit gegeben hat, mich auf das Spiel oder das Training zu konzentrieren. Heute würde ich lieber selbst kochen und auch einkaufen. Denn nur dann habe ich wirklich in der Hand, was ich will und woher die Zutaten kommen.

Carbo-Loading vor dem Spiel: Lieber ein Nudelgericht oder einen Kartoffelsalat?

Ein Nudelgericht. Im Rückblick ist es der Wahnsinn, was ich in meiner Profi-Zeit an Nudeln gegessen habe. Nudeln, Nudeln, Nudeln, als gäbe es nichts anderes. Aber das macht man als Fußballer ganz automatisch. Kartoffeln mag ich persönlich nicht, was vielleicht auch meiner Herkunft liegt. Die wären also eher meine dritte Option.

In der Halbzeitpause: Bananenbrot oder Buttermilch-Muffins?

Schwierig, denn beides ist richtig geil. Wobei man in der Halbzeit sicherlich auch kein ganzes Bananenbrot isst, sondern vielleicht ein Viertel. Ich würde mich für einen Bissen von beidem entscheiden, dann hat man nach dem Spiel noch etwas übrig fürs Siegeressen. Im Profifußball sind diese Sachen leider noch nicht so verbreitet wie ich es gerne hätte. Da wird dann eher Obst gereicht, eine Saftschorle oder Fruchtmus im Quetschbeutel.

Auf der Tribüne: Lieber die Stadionwurst oder das VIP-Büffet?

Als Fußballfan nehme ich natürlich die Stadionwurst. Ich habe sechs Jahre beim VfL Wolfsburg gespielt, und da gibt es bekanntlich die beste



PETER FEIERABEND

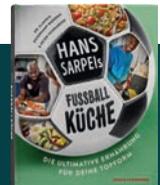
Stadionwurst der ganzen Bundesliga. Einige Leute sind deswegen schon extra ins Stadion gekommen und haben mir danach zustimmen müssen. Die Wolfsburg-Wurst gibt es allerdings auch in der VIP-Lounge, denn auch dort will niemand darauf verzichten.

Nach der Karriere: Barbecue made in Germany oder made in Ghana?

Made in Ghana. Aber dann bitte auch gleich vor Ort in Ghana, direkt am Strand, bei 40 Grad. Hühnchen ist in Westafrika der Klassiker, aber auf den Grill kommt auch viel frischer Fisch, bei dem du praktisch zusehen kannst, wie er gefangen wird. In Deutschland ist Barbecue natürlich auch geil, sobald die Sonne rauskommt und es warm wird. Aber in Ghana scheint die Sonne praktisch jeden Tag, da muss man sich also nicht so einengen.



Wir verlosen zwei signierte Exemplare von Hans Sarpeis *Fußballküche: Die ultimative Ernährung für deine Topform*. Mitmachen? [buddymag.de!](http://buddymag.de)



T



We all are SUPREME.

SUPREME ON – The Bluetooth Headphones

Der SUPREME ON sieht nicht nur verdammt gut aus, sondern ist unser bisher leistungsstärkster Bluetooth-Kopfhörer. Dank der in Berlin entwickelten Linear-HD-Treiber verwöhnst du deine Ohren über Bluetooth 5.0 aptX™ oder AAC mit präzisen Höhen und starkem Kickbass. Und das bis zu 30 Stunden lang.

teufel.de/supreme-on

Teufel



CHRISTOPHER TRIMMEL

SPÄTES GLÜCK

»Ohne Fans ist kein Stadion schön«



ZUR PERSON

Christopher Trimmel, geboren am 24. Februar 1987 in Oberpullendorf im Burgenland, hat in seiner Karriere als Profi bislang erst für zwei Clubs gespielt: Bis 2014 fünf Jahre für Rapid Wien, seitdem ist der Rechtsverteidiger mit dafür verantwortlich, dass Union Berlin in die Bundesliga aufgestiegen ist – mit ihm als Kapitän. Mit Österreich spielt er bei der EM in Gruppe C. Bereits im Achtelfinale könnte es zu einem Duell mit Deutschland kommen.

Christopher, in deiner Nationalmannschaftskarriere klappt eine Lücke von fast neun Jahren. Wie war es, im Oktober 2019 endlich wieder im Trikot des Nationalteams aufzulaufen?

Wahnsinn war das. Aber auch der Lohn harter Arbeit. Mir war 2014 klar, dass es durch meinen Wechsel zu Union Berlin in die zweite Bundesliga schwierig wird, ins Nationalteam zurückzukehren. Als Nationalspieler muss man auf höchstem Niveau Fußball spielen. Mit dem Aufstieg von Union 2019 war ich aber sicher, dass ich wieder eine Chance bekommen könnte. Und glücklicherweise ist es so gekommen. Ich finde, es ist ein schönes Zeichen, wenn man anderen Sportlern zeigen kann, dass es auch mit über 30 noch funktionieren kann.

Wobei es sehr fußballspezifisch ist, dass man mit über 30 als alt gilt.

Immer heißt es, das Leistungsprinzip wäre ausschlaggebend. Aber irgendwann fängt jeder vom Alter an. Ich kann das echt nicht mehr hören.

Als du dein Debüt für die österreichische Nationalmannschaft gegeben hast, warst du dagegen sehr jung.

Bei mir ging es mit dem Nationalteam sehr, sehr schnell. Ich war kurz vorher fix von der zweiten Mannschaft bei Rapid Wien zu den Profis gekommen und hatte dort schnell meine ersten Profieinsätze. In diese Zeit fiel auch ein Qualifikationsspiel für die Europa-League, in dem ich das entscheidende Tor geköpft habe. Kurz danach kam die Nachricht, dass ich beim Nationalteam dabei bin. Damals sind viele meiner Träume in Erfüllung gegangen, sowohl bei Rapid als auch im Nationalteam – da hatte ich schon einen ganz guten Moment.

Warst du überrascht, wie schnell es ging?

In meinem Umfeld gab es einige, die Angst hatten, dass es zu schnell wäre. So eine Nominierung bringt vieles mit sich: Interviews und Medientermine, es tauchen Schulterklopfer auf, bei denen eh nicht klar ist, ob sie einem jungen



Profi guttun. Aber ich habe die Situation damals ganz gut gemeistert.

Wie ist es dann zu der langen Pause gekommen?

Ich hatte zwei sehr gute Jahre bei Rapid und wurde sogar zweimal zum Rechtsverteidiger des Jahres in Österreich gewählt. Beim Nationalteam war ich aber meist nur auf Abruf dabei. Das heißt, nur wenn sich einer verletzt hätte, wäre ich in den Kader gekommen. Ich habe das als Zeichen gesehen, dass es bei Rapid anscheinend nicht mit dem Nationalteam funktioniert und ich mich verändern muss.

Und die zweite Liga in Deutschland erschien dir dafür geeigneter?

Ich bin ja nicht einfach in die zweite Bundesliga gewechselt, sondern es bestand bei Union schon zu der Zeit der Plan aufzusteigen. Das hat mich überzeugt. Okay, wir haben dann noch vier Jahre gebraucht, um es zu schaffen (lacht), aber trotz-

dem war von Jahr zu Jahr zu spüren, dass sich bei Union was tut. Es war lediglich eine Frage der Zeit, bis wir den Aufstieg schaffen würden.

Du hast aber weiter daran geglaubt, dass deine Stunde im Nationalteam wieder schlägt?

Ich wusste, dass ich nach wie vor im Fokus des Nationalteams war. Regelmäßig auf den Abruflisten zu sein, ist ein gutes Zeichen, dass man dich im Blick hat. Das stärkt einen in seinem Glauben. Dazu kommt, dass es im Fußball wahnsinnig schnell gehen kann, das habe ich selbst am Anfang meiner Karriere erlebt. Es muss sich nur einer verletzen und schon wird man nominiert. Es verletzt sich der zweite, man kommt rein – und performt. Und auf einmal ist man immer dabei. Das war 2019 bei mir auch so: Ich war nah dran, aber erst als sich Stefan Lainer von Gladbach am Fuß verletzt hat, war ich wieder fix dabei und habe meine Einsätze in der EM-Qualifikation bekommen. Und offenbar geliefert.



Die EM findet erstmals in ganz Europa statt. Du spielst mit deinem Team in Bukarest und Amsterdam. In Wien oder einer anderen Stadt in Österreich wird nicht gespielt. Findest du das schade?

Am Anfang habe ich diese Form der EM kritisch gesehen und gezweifelt, ob es gut ist, in Zeiten von Corona von Stadt zu Stadt zu reisen. Aber mittlerweile scheinen die Zahlen kontinuierlich nach unten zu gehen, vermutlich wegen der Impfungen, und es besteht die Hoffnung, dass es während der EM nicht so schlimm ist. Ich habe bei den Lehrgängen der jüngsten Zeit auch mitbekommen, mit welchen Hygienekonzepten beim Nationalteam gearbeitet wird: eigener Flieger, eigenes Hotel, in dem niemand anderes untergebracht ist, und so weiter – damit fühlt man sich schon sicher.

Wie schätzt du es für die Fans ein?

Aus Fanperspektive finde ich es eigentlich attraktiv, dass man sich in ganz Europa geile Spiele anschauen kann. Wenn das die Idee dahinter war, dann war es keine schlechte. Aber ich verstehe natürlich auch, dass es etwas für sich hat, wenn ein solches Turnier nur in einem Land stattfindet.

Mit Österreich spielst du in einer Gruppe mit den Niederlanden, der Ukraine und Nordmazedonien. Da ist der zweite Platz in der Gruppe Pflicht.

Pflicht? So etwas gibt es nicht! (lacht) Aber klar, unser Ziel ist der zweite Platz in der Gruppe. Sonst bräuchten wir nicht anzutreten. Holland ist ohne Frage Favorit. Die

Ukraine und Nordmazedonien, mit denen wir in der Qualifikation zur EM schon zu tun hatten, sind aber auch nicht das, was man kleine Gegner nennt. Diese Länder holen immer mehr auf. Die Zeiten, in denen man gegen solche Teams leichte Siege einfahren konnte, sind vorbei.

Freust du dich auf das Spiel gegen die Niederlande am meisten?

Vor allem wenn man in Amsterdam gegen sie spielen darf – hoffentlich sind noch ein paar Zuschauer dabei –, dann ist das etwas ganz Spezielles. Aber auch das Stadion in Bukarest, wo die anderen beiden Spiele stattfinden, ist toll – da war ich auch schon. Aber letztlich bin ich einfach froh, überhaupt dabei zu sein. Die Spiele sind das eine. Die Zeit, die man gemeinsam mit den besten Spielern Österreichs verbringen kann, ist aber mindestens so wichtig. Mit den Jungs drei Wochen lang gemeinsam trainieren zu können, gibt einem schon ein geiles Gefühl.

Ist die Umstellung vom Verein zum Nationalteam groß?

Das ist definitiv die größte Schwierigkeit. Es kommen so viele gute Spieler zusammen. Von seinem jeweiligen Club ist jeder ein anderes System und eine andere Spielweise gewohnt. Zudem hat der Nationaltrainer eigene Vorstellungen, wie er spielen lassen will. Deshalb gibt es bei der Nationalmannschaft Trainingseinheiten, in denen die Spieler etwa beim Anlaufen automatisch das machen, was sie auch im Club machen – und nicht

»MIT DEN JUNGS DREI WOCHEN LANG TRAINIEREN ZU KÖNNEN, GIBT EINEM EIN GEILES GEFÜHL.«

das, was der Trainer vorgegeben hat. Aber letztlich ist es eine Frage der Anpassung. Je länger man dabei ist, umso leichter fällt es einem, den entsprechenden Matchplan in der Nationalmannschaft bestmöglich umzusetzen.

Wie sehen denn die Erwartungen an die Nationalmannschaft in Österreich aus?

Nach unseren jüngsten Ergebnissen in der WM-Qualifikation gab es einiges an Kritik. Und wenn man sich unseren Kader anschaut, dann sind die Erwartungen der Leute zurecht hoch. Aber es bleibt schwierig, sich in der kurzen Zeit bis zur EM aufeinander einzuspielen.

Wie sieht es mit deiner Fitness nach der langen Saison aus?

Ich sehe schon, dass die Saison für einige Spieler sehr intensiv war. Die Verletzungen häufen sich. Das betrifft auch unser Nationalteam. Bei drei, vier Spielern ist es ungewiss, ob sie bis zur EM einsatzbereit sind. Die Fitnesstrainer sind da besonders gefordert, was die Belastungssteuerung betrifft. Ich kenne es von mir selbst: Gerade als junger Spieler ist man sehr ehrgeizig und muss lernen, auf seinen Körper zu hören. Es ist keine Schande, dem Trainer zu sagen, dass man zu müde und kaputt ist fürs Training.

Du hast wenige Verletzungen in deiner Karriere gehabt. Hast du ein besonders Fitnessgeheimnis?

Ich bin keiner der überprofessionellen Spieler, die sich vegan ernähren und jeden Tag im Fitnessraum stehen, so ehrlich will ich sein. Was mir hilft, ist der Ausgleich zum Fußball. Natürlich ist mir der Fußball sehr wichtig, aber privat habe ich andere Interessen. Ob es die Kunst ist oder das Tätowieren – beides hilft mir, mich wohlfühlen.

Wäre bei einem EM-Sieg für Österreich ein neues Tattoo fällig?

(lacht) Bislang habe ich mir keine Ereignisse tätowieren lassen, ich bin eher



künstlerbezogen. Das heißt, der Künstler, der mich tätowiert, soll sich dabei ausleben können. Aber wie beim Aufstieg von Union würde ich sicher wieder fünf Tattoos unter den Fans verlosen, die ich dann steche.

Ist das Tätowieren perspektivisch das, was du dir beruflich für die Zeit nach deiner Fußballkarriere vorstellst?

Definitiv. Ich habe das entsprechende Gewerbe schon vor ein paar Jahren angemeldet, und das Tätowieren ist so etwas wie mein Nebenberuf. Solange ich mich in dem Bereich – wie übrigens im Fußball auch – weiterentwickle, werde ich weiter tätowieren. Bislang habe ich von meinen Kunden immer gutes Feedback bekommen. Unzufrieden war keiner – Gott sei Dank.

Wann ist bei dir das Interesse an der Kunst entstanden?

Ich habe schon als Kind gerne gezeichnet und wollte ursprünglich Sport und Kunst studieren. Allerdings war die Aufnahmeprüfung an der Kunstakademie recht kompli-

»IM MIETVERTRAG HABEN WIR FESTGEHALTEN, DASS ER MICH ZWEIMAL IM MONAT TÄTOWIERT UND DAFÜR KEINE MIETE ZAHLT.«



Platz 2 ist das Ziel: Trimmel hofft mit Österreich auf eine erfolgreiche EM-Gruppenphase

ziert und wahnsinnig überlaufen. Deshalb habe ich mich dann für Sport und Geografie entschieden und wollte Kunst im zweiten oder dritten Semester dazunehmen. Aber dann kam der Profifußball dazwischen und aus dem Studium wurde nichts.

Und das Tätowieren?

Zu der Zeit ist mein Tätowierer nach Wien gezogen und hat eine Wohnung gesucht. Wie der Zufall es wollte, hatte ich eine Eigentumswohnung zu vermieten. Also habe ich ihn da reingesteckt. Im Mietvertrag haben wir festgehalten, dass er mich zweimal im Monat tätowiert und dafür keine Miete zahlen muss. Nach einem Jahr war mein ganzer Oberkörper voll.

War das der Auslöser, es auch mal selbst zu probieren?

Genau. Mit ihm habe ich zunächst angefangen, Skizzen zu erstellen. Er wollte aber auch gerne jemanden ausbilden, um sein Wissen weiterzugeben.

Und so kam es, dass ich fast jeden Tag im Studio war, ihm über die Schulter geschaut und von ihm gelernt habe. Irgendwann habe ich dann ihn tätowiert – und so ging es Schritt für Schritt weiter. Als ich dann den Plan mit Berlin hatte, fand er das gar nicht so schlecht, weil ich so Gelegenheit hätte, meinen eigenen Stil zu finden. Am Anfang habe ich mich zwar gefragt, woher in dieser Stadt die Leute kommen sollen, die ich tätowieren kann, aber Bekannte

und Freunde, die sich opfern, finden sich immer. (lacht). Irgendwann hatte ich dann den ersten Kunden vor mir sitzen, den ich nicht persönlich kannte. Wenn du das nicht verhaust, spricht sich sowas schnell rum. Mundpropaganda funktioniert in der Szene immer noch am besten. Inzwischen habe ich viel mehr Anfragen als ich bewältigen kann.

Woran vermutlich auch die Pandemie schuld ist.

Eine Zeitlang wäre es im vergangenen Sommer möglich gewesen zu tätowieren. Ich habe mich aber dagegen entschieden, weil das Hygienekonzept der DFL für uns Spieler schon sehr streng war – da wollte ich kein Risiko eingehen. Ich habe die Zeit aber genutzt, um zu zeichnen und neue Motive zu entwerfen.

Wie weh tut es, nach wie vor auf Fans im Stadion verzichten zu müssen?

Es ist schon sehr schade: Wir haben eine überragende Saison mit Union gespielt und können das leider nicht mit den Fans feiern. Als ich damals nach Deutschland gewechselt bin, lag das auch an den Stadien und der Atmosphäre. Nach diesem Jahr kann ich sagen: Ohne Fans ist kein Stadion schön.



BASTI RED

DIE STIMME DER FANS

»Die deutsche
Mannschaft ist
nicht stark genug«



ROBERTO KRESSNER

Basti, wenn du an die Fußball-EM denkst, was kommt dir als erstes in den Sinn?

Die EM 1996 und Andreas Möller, wie er gegen England einen Elfer reinhaut und danach über den Platz stolziert.

Wie schätzt du dieses Jahr die Chancen für das deutsche Team ein?

Es sind einige interessante junge Spieler dabei, aber ich glaube nicht, dass die Mannschaft stark genug ist, das Turnier zu gewinnen. Die wenigsten Deutschen wissen vermutlich, wie Klostermann oder Halstenberg überhaupt aussehen.

Joachim Löw hört nach der EM als Bundestrainer auf. Glaubst du, sein Abschied hat einen ähnlichen Effekt, wie er diese Saison bei einigen Teams in der Bundesliga zu beobachten war, wo nach der Bekanntgabe eines Trainerwechsels zum Saisonende nicht mehr viel ging?

Möglich. Es könnte aber auch sein, dass so etwas wie ein Abschiedsgeist entsteht. Einige der Spieler sind mit Löw Weltmeister geworden und haben viel mit ihm erlebt – daraus kann ein besonderer Spirit erwachsen.

Die EM findet dieses Jahr auf dem gesamten Kontinent statt. Wie findest du diese Idee?

Ich glaube, es ging dabei vor allem darum, dass ein UEFA-Präsident Stimmen brauchte. Je mehr Länder in so ein Turnier involviert sind, desto mehr Stimmen sind dir sicher. Mehr Länder bedeuten aber auch mehr Spiele, bedeuten mehr Geld. Wenn man naiv an die Sache rangeht, dann war die Idee nicht schlecht. Man hätte als Fan überall hinfahren können und sich mit den Anhängern anderer Länder treffen können. Vermutlich hätte ich das genutzt, um mir ein England-Spiel anzuschauen. Aber es ist an Absurdität nicht zu überbieten, dass das Turnier in dieser einmaligen Form ausgerechnet während Corona stattfindet.

Du betreibst mit Wettbrötchen einen Podcast zum Thema Fußballwetten. Wenn du dein Geld auf ein Team bei der EM setzen müsstest, welches wäre das?

Frankreich oder England. Das sind zwei Teams mit sehr interessanten Spielern und gutem Nachwuchs. Gerade England hat in den vergangenen Jahren

b

ZUR PERSON

Basti Red, eigentlich Bastian Roth, geboren am 17. Oktober 1982, ist Fan der Frankfurter Eintracht und spricht darüber im Podcast *Drei90* ([drei90.de](https://www.drei90.de)), im YouTube-Format *Fußball 2000* ([youtube.com/FUSSBALL2000](https://www.youtube.com/FUSSBALL2000)) und im *Eintracht Frankfurt Podcast* ([eintracht-podcast.de](https://www.eintracht-podcast.de)). Gemeinsam mit der Gerichtsreporterin Heike Borufka setzt er sich zudem mit aktuellen Justizfällen auseinander. Ihr gemeinsamer Podcast *Verurteilt* läuft in der Nacht von Samstag auf Sonntag auch im Fernsehprogramm des Hessischen Rundfunks.

viel dafür getan, das sieht man jetzt an Spielern wie Sancho, Bellingham, Mason-Mount... Andererseits habe ich England immer auf dem Zettel und sie haben nie etwas gerissen, deshalb würde ich mein Geld doch auf Frankreich setzen. Ansonsten wünsche ich meinem Freund Martin Hinteregger viel Erfolg mit Österreich.

Was erwartest du dir spielerisch von der EM, trotz der großen Belastung für die Spieler?

Ich kann mir schon vorstellen, dass das spielerische Niveau nicht allzu hoch sein wird. Zum einen, weil die Stadien nicht voll sind, also die Magie der Zuschauer kein Faktor sein wird. Teilweise wird es aber auch überspielte Spieler geben, an denen Corona nicht spurlos vorbeigegangen ist. Das könnte Auswirkungen auf die Intensität der Spiele haben. Andererseits gab es in der Champions League diese Saison sehr, sehr gute Spiele ohne Zuschauer, obwohl die Spieler bereits viele Partien in den Knochen hatten.

Welchen Podcast kannst du im Hinblick auf die EM empfehlen?

Mit meinem eigenen Podcast *Drei90* werden wir uns ganz sicher mit der EM beschäftigen, bei *Fußball 2000* werden wir einmal die Woche über das Turnier berichten. Vielleicht haben die Jungs von *Rasenfunk* etwas Größeres geplant, aber eine Informationsquelle Nummer eins habe ich nicht.

Was machen Podcasts besser als die herkömmliche Berichterstattung?

Die Vorteile sind zunächst praktischer Natur: Man kann Podcasts nebenbei konsumieren – beim Putzen, Bahnfahren oder wo auch immer. Der Hauptvorteil ist allerdings die Zeit. Man kann in einem Podcast so lange über ein Thema reden, wie man will. Gibt ein Thema Stoff für drei Stunden her, redet man eben drei Stunden lang darüber. Podcasts sind lockerer, emotionaler, weniger formell. Sie bieten einen schnelleren Zugang zum Thema – mir geht es jedenfalls so. Wenn ich etwas über denn 1.FC Köln wissen möchte, höre ich mir einen Köln-Podcast an und muss nicht warten, bis der Kicker darüber berichtet. Podcasts sind zudem unabhängiger. Sie müssen nicht darauf achten, ob ihnen ein Verein nach einer Sendung noch ein Interview gibt – sie bekommen eh keins.



Auf den anderen Plätzen



COLLINAS ERBEN
fokus-fussball.de/category/collinaserben

FÜR FANS VON: Schiedsrichtern, Fehlentscheidungen, VAR, **WIE OFT:** unregelmäßig, **WORUM GEHT'S:** Alex Feuerherdt und Klaas Reese nehmen den Fußball aus Schiedsrichterperspektive in den Blick.



EINFACH MAL LUPPEN
einfach-mal-luppen.podgee.io

FÜR FANS VON: Real Madrid, Eintracht Braunschweig, Profis, **WIE OFT:** immer wieder dienstags, **WORUM GEHT'S:** Die Brüder Toni und Felix Kroos sprechen einmal die Woche darüber, wie es für sie sportlich läuft.



FUMS & GRÄTSCH
fumsmagazin.de/fums-graetsch/

FÜR FANS VON: Fritz von Thurn und Taxis, Bananenflanken, **WIE OFT:** jeden Montag, **WORUM GEHT'S:** Max Fritzsching und Michael Strohmaier bieten eine flapsige Rückschau auf die vergangene Fußball-Woche.



FUSSBALL MML
fussballmml.de

FÜR FANS VON: Sport1 Doppelpass, Wortwitz, **WIE OFT:** jeden Bundesligaspieltag, **WORUM GEHT'S:** Das Trio Infernale Micky Beisenherz, Lucas Vogelsang und Maik Nöcker mit launigem Blick auf das vergangene Wochenende.



RASENFUNK SCHLUSSKONFERENZ
rasenfunk.de/schlusskonferenz

FÜR FANS VON: tiefgehenden Analysen, Substanz, 1. Bundesliga, **WIE OFT:** jeden verdammten Spieltag, **WORUM GEHT'S:** Mit wechselnden Experten blickt *Rasenfunk* auf den vergangenen Bundesligaspieltag zurück.



DIE PHRASENDRESCHER
spielverlagerung.de/phrasendrescher-podcast

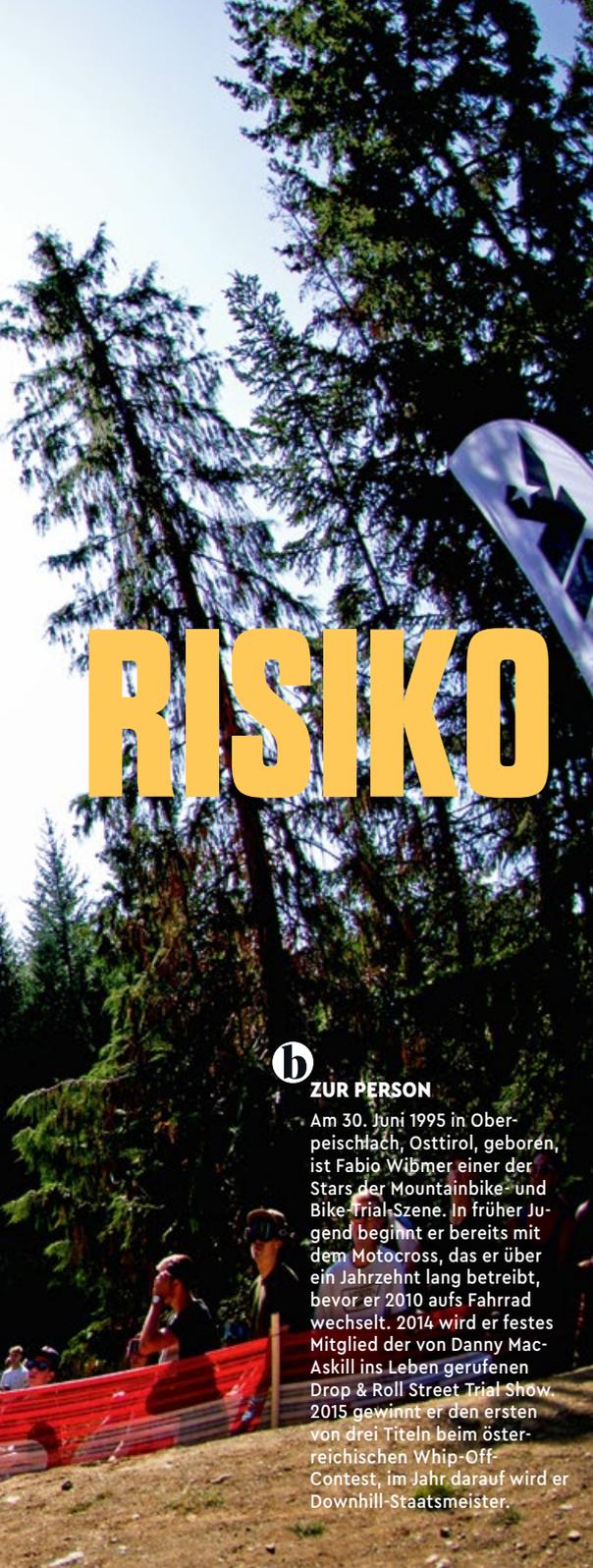
FÜR FANS VON: Taktik, Sprache, Phrasen, **WIE OFT:** alle 14 Tage, **WORUM GEHT'S:** In ihrem Podcast sprechen Tobias Escher und Martin Rafelt mit einem Sprachwissenschaftler über die Phrasen des Fußballs – aus sprachlicher und taktischer Sicht.



FABIO WIBMER

KALKULIERTES





RISIKO



ZUR PERSON

Am 30. Juni 1995 in Oberpeischlach, Osttirol, geboren, ist Fabio Wipmer einer der Stars der Mountainbike- und Bike-Trial-Szene. In früher Jugend beginnt er bereits mit dem Motocross, das er über ein Jahrzehnt lang betreibt, bevor er 2010 aufs Fahrrad wechselt. 2014 wird er festes Mitglied der von Danny MacAskill ins Leben gerufenen Drop & Roll Street Trial Show. 2015 gewinnt er den ersten von drei Titeln beim österreichischen Whip-Off-Contest, im Jahr darauf wird er Downhill-Staatsmeister.

»Wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe, will ich es auch durchziehen«

Wenn man berühmte Schlagzeuger nach ihren Anfängen befragt, erhält man meist Antworten, in denen Kochtöpfe, Waschmittel-Trommeln und ähnliches eine Rolle spielen. Wo hatte deine sportliche Leidenschaft ihren Ursprung?

Als ich 2009 das Video *Inspired Bicycles* von Danny MacAskill gesehen habe, war ich so fasziniert, dass ich danach täglich versucht habe, einzelne Moves aus dem Film nachzumachen. Ich wollte auch können, was er vorgemacht hatte, und habe jeden Tag trainiert. Von da an hat sich also meine Passion zum Fahrrad richtig entwickelt.

Gefahren bist du schon vorher?

Vor dem Fahrrad war ich auch schon viel auf zwei Rädern unterwegs, allerdings motorisiert auf dem Motocross.

Wie war das, als du zum Bike gewechselt bist, war es so, wie du es dir vorgestellt hast?

Der Wechsel vollzog sich ziemlich natürlich. Ich habe mir wenig Gedanken darüber gemacht, wie es sich anfühlen würde. Von meinem Background habe ich anfangs sicher viel profitiert und tue das auch heute noch.

Warst du fit genug für den Wechsel damals – oder waren grundlegende Änderungen nötig, was Muskelaufbau, körperliche Koordination und ähnliches anging?

Auch das ging recht schnell, dadurch dass ich den ganzen Tag auf dem Bike saß, hat sich mein Körper schnell daran gewöhnt und ich habe die nötigen Muskeln aufgebaut – oder auch nicht. (lacht). Die Koor-

dination auf zwei Rädern war durchs Crossen aber schon recht gut.

Zehn Jahre später bist du ein weltbekannter Trial-Biker, du giltst als Alleskönner – gab es am Anfang eine Art Karriereplan?

Nein. Meine ersten Videos habe ich einfach für mich gemacht und nicht geahnt, welche Ausmaße das annehmen könnte. Jetzt bin ich superglücklich darüber, wie das alles lief.

Ein YouTube-Kanal ist unverzichtbarer Karriere-Bestandteil. Fiel es dir von Beginn an leicht, deinen Fans derlei Einblicke zu ermöglichen?

Um ehrlich zu sein, habe ich mir, als ich damit anfang, nicht allzu viele Gedanken darüber gemacht. Klar, ich habe dann speziell im Format *Sick Series* viele Einblicke in mein privates Leben gegeben, aber die Kamera war stets ein natürlicher Bestandteil und hat mich gepusht, alles zu geben. Es gab und gibt aber auch Dinge, die ich nicht auf Youtube zeige und heute mache ich mir darüber auch viele Gedanken. Ich denke aber, dass mein Team und ich da einen guten Mittelweg gefunden haben.

Ein Film wie etwa *Home Office* aus dem vergangenen Jahr hat zig Millionen Abrufe.

Die Grenzen zwischen Sport und Entertainment sind bei so einem Format verwischt – ist das der nächste Karriereschritt, womöglich hin zum TV-Entertainment?

Mittlerweile hat der Clip mehr als 30 Millionen Abrufe, *Wibmer's Law*, ein Projekt von mir von 2019, hat sogar über 170 Millionen Views. Diese Zahlen wirken auch auf mich sehr surreal. Das TV-Geschäft spielt in unseren Planungen sicher auch eine Rolle für die Zukunft. Von YouTube verabschieden werde ich mich aber nicht, meine Video-Projekte werden also weiterhin auf meinem Channel bleiben.

In dem Clip ist ein Sprung vom Dach auf eine im Baum liegende Matratze zu sehen – wie kommt man auf so etwas?

Die Idee mit dem Baum hatte ich schon länger. Eigentlich, seit ich in das Haus eingezogen bin. Aber gerade durch die Pandemie und die Einschränkungen wurden wir superkreativ. Wenn die Möglichkeiten begrenzt sind, wird man oft noch einfallreicher und denkt weiter, um das



HANNES BECKER/TEUFEL

»MEINE ERSTEN VIDEOS HABE ICH EINFACH FÜR MICH GEMACHT UND NICHT GEAHNT, WELCHE AUSMASSE DAS ANNEHMEN KÖNNTE.«



MEDIA

Knapp 6,5 Millionen Abonnenten hat Fabio Wibmers YouTube-Kanal und die bekommen dort einiges geboten. Eine der beliebtesten Serien ist *Home Office* mit seinem Mix aus unglaublichen Stunts, Comedy-Schnipseln und Behind-The-Scenes-Material. Die Filmdoku *Bis zum Limit* gibt ebenso interessante Einblicke in den actionreichen und zuweilen risikoreichen Alltag des umtriebigen Multitalents.

beste rauszuholen. Das war bei *Home Office* definitiv der Fall.

Gibt es irgendwann auch mal den Punkt, an dem Management oder Versicherung den Finger heben und sagen: „Nicht mit uns, Fabio“?

Zu meinem Manager habe ich ein sehr enges Verhältnis, sowohl privat als auch geschäftlich. Sein Rat ist mir natürlich wichtig. Allgemein bin ich sehr dankbar dafür, dass ich mit meinem Team, also Fotograf, Filmer, Manager und einigen mehr, das komplett aus sehr guten Freunden besteht, toll zusammenarbeite. Deren Input bei den Projekten ist enorm. Sie bremsen mich aber nicht aus, sondern helfen mir dabei, die Risiken zu minimieren. Wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe und es für möglich halte, will ich es auch durchziehen. Das wissen die Jungs und sie geben mir Tipps, wie wir es am besten angehen könnten und was am Ende am besten aussieht.

Mit derlei Ideen und der Vielfalt deiner Tricks und Stunts dürftest du lange auch in Corona-Zeiten ein Fremdwort sein. Trotzdem: Wie schwer war die Krise bisher für dich?

Natürlich hat das ganze Thema auch auf mich großen Einfluss. Wir reisen beispielsweise viel weniger als noch in den Jahren zuvor. Wir haben aber dennoch einige coole Projekte in der Pipeline, an denen wir in den vergangenen Monaten gearbeitet haben. Wir haben

also immer noch genauso viel zu tun, sind nur in unseren Möglichkeiten etwas eingeschränkt, was aber wiederum unsere Kreativität anheizt wie bei *Home Office*.

Wie groß ist das Ausmaß von Veranstaltungsabsagen in deinem Sport?

Ich bin ganz happy, dass mein Home-Event, das „Crankworx Innsbruck“, 2020 stattfinden konnte. Es sind aber auch viele Veranstaltungen ausgefallen, zu denen ich letztes Jahr unbedingt gehen wollte. Das ist sehr schade, weil ich bei solchen Anlässen immer viele Fans treffe.

Gibt es eine Art Altersobergrenze in deinem Bereich?

Nein, das denke ich nicht. Auch im Alter kann man noch Spaß auf dem Bike haben, dafür gibt es einige sehr gute Beispiele.

Was sind die nächsten Ziele? Du hast auch wieder mit dem Motocross angefangen, oder?

Aktuell erhole ich mich noch von einer Verletzung, die ich mir eben beim Motocross-Fahren Ende letzten Jahres zugezogen habe. Ich bin aber endlich wieder auf dem Bike und plane schon die nächsten Projekte. Wir haben coole Ideen, dafür muss ich aber erst wieder bei 100 Prozent sein.



DAS NEUE ROSE BACKROAD+ ELEKTRISCH ÜBER STOCK UND STEIN



Das Backroad ist seit Jahren eines der beliebtesten Gravel- und Allroad-Bikes Deutschlands. Jetzt erhält es ein großes Plus – nicht nur im Namen: Elektro-Schub mittels Shimano EP8-Antrieb, dazu neue Varianten, die das Rad noch vielseitiger machen. Eine davon ist das Urban, ein schicker Flitzer für den Großstadtschungel. Die Shimano-Deore-Schaltung wechselt willig die Gänge, Scheibenbremsen sorgen für zuverlässige Verzögerung und spätestens beim Hausberg um die Ecke freust du dich über den dreistufigen und via App konfigurierbaren Rückenwind des E-Antriebs. Wer dachte, E-Bikes seien nur was für Senioren, muss dringend umlernen: Das Backroad+ elektrifiziert jeden.

b BACKROAD+ URBAN

MOTOR: Shimano EP8 | **GEWICHT:** 17,03 kg
ZAHNKRANZ: Shimano Deore 11-42 Zähne
REIFEN: Continental Terra Speed 40- 622
4.500 € | [rosebikes.de](https://www.rosebikes.de)

DIE VARIANTEN



Fitness

Die Einstiegswaffe mit Flatbar-Lenker und derselben DNA wie die teureren Geschwister. Feierabendrunde über die Felder? Check!

4.000 €



GRX 600/800

Die High-Speed-Version: Sportliches Gravelgerät in zwei Ausführungen - mit GRX 600-Schaltung überraschend günstig, in der 800er-Version absolutes High End.

4.700 € / 5.700 €



Randonneur

Elektrische Wiedergeburt des flotten Reise-rads: Rennradlenker, Schutzbleche und Gepäckträger - bringt dich und deine Reiseaus-rüstung nicht nur schneller von A nach B, sondern auch nach C, D und E.

5.200 €

Special Multitools



1



2



3



4



5



6

SCHRAUBERGLÜCK

Egal ob Renn- oder Cityrad, Mountain- oder Gravelbike – jeder Hobel will gewartet werden. Das Multitool ist die eierlegende Wollmilchsau des Selberschraubers und der perfekte buddy für unterwegs und zu Hause.

1 Crankbrothers M20

Style und Substanz: Das Crankbrothers-Tool kommt im schicken Aluminium-Rahmen. Hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis, kann sich aber unter großer Last verbiegen.

Special Feature: in verschiedenen Farben erhältlich

30 € | crankbrothers.com

2 Pro Mini Tool 22

Der Klassiker des mit Shimano verbandelten niederländischen Komponentenherstellers Pro bietet nur das Nötigste, dafür in hochwertiger Verarbeitung.

Special Feature: Werkzeug aus vernickeltem Stahl

30 € | pro-bikegear.com

3 Topeak Alien S

Alles drin im kompakten Paket: Das Alien S kommt in limitierter Auflage und mit eigenwilligem Design. Wer das nicht mag, packt die mitgelieferte Nylon tasche drüber.

Special Feature: Werkzeugvorspannung einstellbar

50 € | topeak.com

4 Park Tool MTC-40

Das MTC-40 in typischem Park-Tool-Blau ist nicht das leichteste Tool, aber der Kettennieter ist richtig gut.

Special Feature: Richtwerkzeug für Bremscheiben

45 € | parktool.com

5 Lezyne Flow Storage Cage

Lezynes clevere Kombi aus Flaschenhalter und Werkzeugtasche gibt es entweder solo oder loaded - mit Multitool und Reparaturset.

Special Feature: CO²-Kartuschen integrierbar

50 € (loaded) | lezyne.com

6 Birzman Diversity 17

Verwindungssteifes Multifunktions-Tool in moderner Werkzeugqualität. Achtung: Die Kleinteile gehen leicht verloren.

Special Feature: Ventilkopf für CO²-Kartuschen

25 € | birzman.com

DER **NIGEL SLATER** DAUERKOCHE

»Ich koche ohne Ermüdungserscheinungen«

Nigel, es heißt, dass du dir jeden Tag notierst, was du wann gegessen hast. Was bringt dir diese Akribie?

Ich mache das schon seit einigen Jahren, und es begann wohl damit, dass ich mir bestimmte Kochrezepte in einem Notizbuch aufgeschrieben habe, damit ich sie mir besser merken kann. Wobei, wenn ich recht überlege, dann waren eigentlich Shoppinglisten der Ursprung dieser Aufschreiberei. Ich kaufe eher speziell ein, sodass diese Listen bereits dem nahekamen, was nachher zum Rezept wurde. Dass ich mittlerweile zusätzlich dokumentiere, was ich wann gegessen habe, betrachte ich als sehr nützlich.

Um zu überprüfen, ob du dich ausgewogen ernährst?

Auch, ja, aber in dieser Hinsicht darf ich meinem Instinkt vertrauen. Viel

interessanter ist es, anhand dieser Aufzeichnungen herauszufinden, in welcher Lebensphase ich mich vor drei oder vier Jahren befunden habe. Wie es mir damals ging.

In Deutschland gibt es ein Sprichwort: „Der Mensch ist, was er isst.“

Das gefällt mir, ja. Interessant ist zum Beispiel die Analyse, welche Art von Essen man in welcher Jahreszeit bevorzugt. Ich hatte erwartet, dass es kleinere Unterschiede geben würde, dass man im Sommer etwas leichtere Kost bevorzugt. Aber ich war schon davon ausgegangen, dass sich die Gerichte sehr ähneln. Doch das war nicht der Fall, die Unterschiede sind enorm. In den Sommermonaten koche ich eher spontan, ich schaue, was ich habe, bereite es zu, improvisiere. In der dunklen Jahreszeit scheine ich im



b

ZUR PERSON

Nigel Slater, geboren 1958 in Wolverhampton, verlor seine Mutter, als er neun Jahre alt war. Als jüngster Sohn eines Fabrikanten begann er, für sich selbst und seinen Vater zu kochen. Nach Jobs in Hotels und Restaurants erhielt er 1988 erste Aufträge als Food-Journalist für das Magazin Marie Claire. Es folgten eine Reihe von Kochbüchern und TV-Sendungen, seine Autobiografie *Toast: The Story Of A Boy's Hunger* wurde 2010 verfilmt. Anfang 2020 erhielt er den „Order Of The British Empire“ für seine Verdienste für die Kochkultur und Literatur. Er lebt in London.

Unterbewusstsein darauf gepolt zu sein, Gerichte mit mehr Substanz zuzubereiten: Ich kaufe noch gezielter ein, als ich es eh schon tue, und verbrauche die Zutaten für dieses eine Gericht, das in der Regel deutlich mehr Kohlenhydrate enthält als das, was ich im Frühling oder Sommer koche. Es scheint also tatsächlich so zu sein, dass der Körper dem Unterbewusstsein diktiert, was er unter bestimmten Bedingungen an Nahrung benötigt. Ein sehr interessantes Phänomen.

Das Essen ist eben im Kern eine primitive Tätigkeit, wie auch der Fortpflanzungstrieb.

Das stimmt.

Was auch erklärt, warum du einmal gesagt hast, dass sinnliches Kochen für dich eine erotische Komponente besitzt.

Auch das ist richtig.

Wenn ich dich jetzt fragen würde, was du am 8. November 2018 gegessen hast, könntest du mir anhand deiner Notizen sagen, in welcher Stimmung du damals warst?

Ich denke schon, ja. Was ich gegessen haben, ist der erste Trigger für meine Erinnerungen. Setz mich mal zum Beispiel in ein Restaurant, das ich vor vielen Jahren besucht habe, und zeig mir dort die Speisekarte, dann kann ich dir sagen, was ich bestellt habe, wie es geschmeckt und was für eine Grundstimmung es bei mir ausgelöst hat.

Hast du auch noch den Geschmack auf der Zunge?

Möglich, aber nicht zwingend. Ich glaube, es geht hier eher um das Schriftbild: Wenn ich etwas lese, dann docken diese Informationen direkt an meine Gefühle und mein Gehirn an. So funktioniert das auch bei meinen Rezepten: Ich muss mir einmal aufschreiben, wie viele Eier in einen Teig gehören, danach merke ich mir das für die Ewigkeit.

Dann würde es in der Theorie ja schon ausreichen, sich ein gutes Essen vorzustellen, um durch die nostalgischen Erinnerungen Befriedigung zu erfahren.

Das reicht leider nicht aus. Ich kann mir zwar vorstellen, wie gut es schmecken wird. Aber ich muss es dann schon auf dem Teller haben, um glücklich zu sein. Und nicht zuletzt auch satt.

Magst du eigentlich diese typische Sprache, in der die meisten Kochrezepte verfasst sind?

Ich fühle mich eher gelangweilt, wenn ein Rezept sehr klinisch formuliert daherkommt, also wirklich nur die notwendigen Basisinformationen enthält. Gut, damit kann man arbeiten. Aber besonders attraktiv ist es nicht. Was mich mehr interessiert, sind Rezepte, die eine Story zu bieten haben. Ich will zum Beispiel wissen, woher das Rezept stammt und warum ich dieses Gericht an einem bestimmten Tag zubereiten soll. Im Grunde handelt es sich dabei um Short Stories oder Reportagen, die zusätzlich eine Anleitung fürs Kochen beinhalten.

Problem dabei: Manchmal muss es schnell gehen.

Exakt, und deshalb tendiere ich in meinem aktuellen Buch dazu, die Rezepte wieder kürzer zu halten: mehr Anleitung, weniger Kurzgeschichte.

Warum diese Veränderung?

Es gab vor einigen Jahren den Trend, dass Kochbücher für Momente geschrieben wurden, in denen man die Zeit hat, um wirklich intensiv zu kochen. Es erschienen Unmengen von Büchern, die voraussetzten, dass sich die Leser den Luxus leisten konnten, sich für ein paar Stunden ausschließlich der Zubereitung eines Gerichts zuzuwenden. Ich glaube aber, dass sich heute die Kernzielgruppe verschoben hat.



»DAS KOCHEN IST LÄNGST ZU EINEM TEIL MEINER DNA GEWORDEN.«

In welche Richtung?

Es ist heute weniger Aufklärungsarbeit notwendig. Diejenigen, die Kochbücher kaufen oder geschenkt bekommen, sind bereits gut informiert. Was sie hingegen nicht besitzen, ist Zeit. Wobei diese Menschen auch dann Wert auf gutes Essen legen, wenn sie von der Arbeit nach Hause kommen, müde sind und keinen großen Aufwand mehr betreiben wollen. Dann muss es schnell und einfach gehen – und dennoch gut sein. Wenn wir diesen Trend mit der Popmusik vergleichen wollen: Es gibt Momente, da willst du Radiohead hören, aber manchmal hast du Lust auf einen Punkrock-Song.

Kochst du gut, wenn du in Eile bist?

Ich bin ein wesentlich besserer Koch, wenn ich mich nicht gestresst fühle. Man muss sich beim Kochen stark konzentrieren, man muss die Chemie der Dinge beachten, die Prozesse aufmerksam beobachten – und das funktioniert nicht, wenn man in Eile oder erschöpft ist. Was wirklich immer funktioniert, ist das Zubereiten eines schnellen Abendessens. Das gelingt



»ICH FÜHLE MICH EHER GELANGWEILT, WENN EIN REZEPT SEHR KLINISCH FORMULIERT DAHERKOMMT.«

mir selbst dann, wenn ich gleichzeitig mein Smartphone in der Hand halte.

Wenn man dich bittet, für eine Party entweder etwas Gekochtes oder etwas Gebackenes mitzubringen ...

... dann definitiv etwas Gekochtes. Und zwar eine Sache, die ich in so kurzer Zeit wie möglich zubereiten kann. Nicht, weil ich faul bin, sondern weil ich es aktuell ungemein zu schätzen weiß, in der Küche schnell zu sein. Umso mehr Spaß macht es mir dann übrigens, an einem Tag mit viel freier Zeit eine kompliziertere Sache zu backen.

Kommt es vor, dass du überhaupt keine Lust aufs Kochen hast?

Nein. Ich habe vielleicht manchmal Lust, in ein Restaurant zu gehen, aber niemals aus dem Impuls heraus, dass es mich nerven würde, selbst zu kochen. Die Freude am Zubereiten habe ich

bislang noch nie verloren. Mehr noch, ich denke gar nicht erst über Alternativen nach, sie kommen mir gar nicht in den Sinn. Es gibt mittlerweile in meinem Viertel in London eine sehr gute Auswahl an Restaurants mit Lieferservice, und selbst die Fertiggerichte in den Supermärkten bieten heute eine deutlich bessere Qualität, als es früher der Fall war. Ich denke sogar, mir würde das Zeug ganz gut schmecken – aber ich komme einfach nicht auf die Idee, mir etwas bringen zu lassen oder ein fertiges Essen aufzuwärmen. Ich koche ohne Ermüdungserscheinungen.

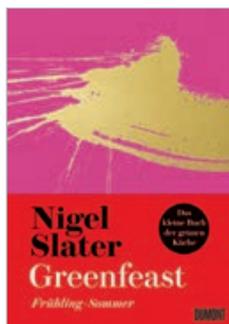
Und wenn du eines Tages als Autor von Kochbüchern in den Ruhestand gehst?

Hm. (überlegt) Ich denke, ich werde auf ewig weiterkochen, auch wenn es nicht mehr Teil meiner Arbeit sein wird. Vielleicht höre ich aber im Ruhestand damit auf, mir akribisch alles zu

notieren. Wobei ich befürchte, dass dadurch die Qualität der von mir zubereiteten Speisen leiden könnte.

Weil du dir dann nicht mehr merkst, wie viele Eier du benötigst.

Genau. Ich wäre ein freier Mann, würde aber alle Gerichte fürchterlich verhasen. (lacht) Es gibt Leute, die kochen, weil es ihr Hobby ist. Andere stehen am Herd, weil sie es müssen, damit die Familie satt wird. Wieder andere kochen, weil es ihr Beruf ist. Das sind alles wichtige Motive, aber keines davon tritt auf mich zu: Ich koche, weil ich es schon immer getan habe. Das Kochen ist längst zu einem Teil meiner DNS geworden. Ich kann mich an keinen Tag erinnern, an dem ich mir kein eigenes Essen zubereitet hätte. Und ganz ehrlich: Ich will mir gar nicht vorstellen, was der Grund dafür sein könnte, dass ich erstmals nach mehr als 50 Jahren einen Tag verbringe, ohne etwas für mich zu kochen.



MEHR ZUM THEMA

Vielleicht liegt es daran, dass Nigel Slater selbst kein Vegetarier ist, denn sein aktueller Buch-Band *Greenfeast* spricht auch die Karnivoren direkt an: keine Dogmen, nur guter Geschmack. Dass dieser saisonal in die Bände *Frühling/Sommer* sowie *Herbst/Winter* unterteilt ist, ist ein weiteres kulinarisches Plus.

28 € | dumont-buchverlag.de



JAN DELAY



NEUES ALBUM

EARTH, WIND & FEIERN

OUT NOW

JETZT GEHT'S LOS!

Der Sommer steht vor der Tür und
alles drängt nach draußen.
Natürlich werfen auch wir den
Grill an und schauen, was es
Neues für unser Hobby gibt.



TEPPANYAKI EDELSTAHLGRILL

Was für ein Bolide. Stattliche 13,5 Kilogramm warten auf einen gemütlichen Grillabend für bis zu vier Personen. Dabei kann man sich als Gastgeber zwischen Showcooking vor seinen Freunden oder dem Miteinander am Tisch entscheiden, sodass sich jeder seine Lieblingsgerichte zusammenbrutzelt. 1.500 Watt und eine Spitztemperatur von 250 Grad sorgen für Röstaromen und schnelle Kochzeiten, sodass sich hier auch gesunde Asia-Streetfood-Gerichte zubereiten lassen und das wahlweise Indoor oder Outdoor, denn die Edelstahlkonstruktion mit Temperaturregler als einzigem Bedienelement ist wetterfest. Und die umlaufende Saftrille sowie die höhenverstellbaren Füße sind ein Clou in Sachen Bedienfreundlichkeit.

**FORMITABLE
INOXIUS TEPPANYAKI
EDELSTAHLGRILL M1500**
699€ | technishop.de



CAMINADA SANTOKU MESSER

In Zusammenarbeit mit dem Schweizer Starkoch Andreas Caminada entstand in der Solinger Traditionsschmiede Güde diese exklusive Messerserie mit Graubündener Wallnussholz-Finish.

190€ | guede-messer.com



ASA BUDDHA BOWL

FrISChe Bowl-Zutaten oder Granola-Frühstück lassen sich in diesen Porzellanschalen gleichermaßen inszenieren. Bei 18 cm Durchmesser passt genug rein.

17€ | asa-selection.com

ZASSENHAUS GEWÜRZMÖRSER

Hält für die Ewigkeit, macht alles klein, was ihm unter den Stößel kommt und sieht dank der Formgebung und des Materialmix aus Gusseisen und Buche nicht 08/15 aus.

38€ | zassenhaus.com



HÖFATS BEER BOX

Die Allzweckwaffe für deinen Jungsabend. Die unzerstörbare Beer Box ist wahlweise als Feuerkorb, Sitzplatz oder Grill einsetzbar und transportiert und öffnet Bier 1a.

100€ | hofats.com



VICTORINOX STEAKMESSER

Die ikonische, reduzierte *Swiss Modern*-Formsprache aus dem Hause Victorinox gepaart mit exzellenter Schneidqualität – wahlweise mit geradem oder Wellenschliff.

84€ (2er-Set) | victorinox.com



DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN

Beim kleinen Einmaleins des großen Geschmacks greifen wir mit buddy-Foodscout Martin Hesterberg in dieser Ausgabe mitten in die Vollen: Surf And Turf.

Über den Ursprung dieser kulinarischen Kombination herrscht ein Glaubenskrieg wie beim HipHop. East Coast oder West Coast, wer hat's erfunden und die Nase vorn? Worauf sich beide Fraktionen einigen können: Die unmittelbare Nähe des Meeres hat eine wichtige Rolle bei der Erfindung dieser Kreation gespielt. Denn egal ob aus dem Atlantischen oder Pazifischen Ozean: Nur dadurch war eine herausragende Fisch- und Meeresfrüchtequalität und ausreichender Nachschub gesichert. Als klassische Kombination findet sich in den kulinarischen Chroniken der 60er ein Filet Mignon gepaart mit einer Hummerschere oder direkt einem ganzen Tier. Eigentlich eine Antwort auf die nicht gestellte Frage: Wie dekadent kann es noch werden? Weil beides als pures Luxusprodukt galt. Natürlich hat sich dieser ursprüngliche Mix über die Jahre bis heute weiterentwickelt, und wenn man auf die Grills und in die Pfannen anderer Nationen blickt, gibt es ungezählte Kombinationsmöglichkeiten, die eigentlich einfache Idee von Meer („Surf“) und Land („Turf“) zusammenzubringen. Selbst wenn man sie so nicht im Bewusstsein hatte, man



muss im Grunde nicht weit reisen, denn eine Scholle Büsumer Art mit Speckstippe darf man getrost als deutsches Surf And Turf bezeichnen – wer sich eine spanische Paella mit Kaninchen oder Hähnchen mitsamt Meeresfrüchten servieren lässt, ist voll mit im Rennen, und auch der italienische Klassiker Vitello Tonnato bringt im Grunde nichts anderes auf den Teller – ein zartes Kalbfleisch mit einer Thunfischcreme. Und dann haben wir noch nicht über den europäischen Tellerrand geblickt, denn eine asiatische Pho mit Meeresfrucht, eine afrikanische Tajine – all das ist möglich. Das Spiel zwischen Texturen und Aromen ist annähernd unbegrenzt und bietet spannende Kombinationsmöglichkeiten.

Mit unserem buddy-Foodscout und Fleisch-Experten Martin Hesterberg heizen wir auf buddymag.de Grill und Pfanne vor und zelebrieren zusammen drei frische Varianten dieses Klassikers. Das Beste daran: Wir kochen mit dir, denn von der Warenkunde über das notwendige Equipment bis zur Zubereitung bringen wir dich Schritt für Schritt ans kulinarische Ziel.

GEKOCHT WIE GELESEN

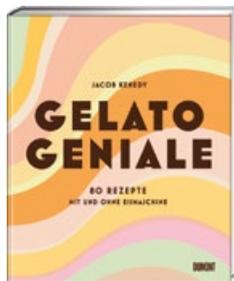
Der Sommer kann kulinarisch alles. Wir werfen den Grill an, denken an das passende Dessert – und sollte die Sonne nicht scheinen, gibt's das Beste aus Omas Küche (auch vegan).



1



2



3



4



5



6

1 AUS OMAS KÜCHE

Callekoch

312.000 Youtube-Abonnenten muss man sich erkochen. Küchenmeister Calle und Kamerafrau Carmen haben das mit geradliniger Hausmannskost geschafft. Rinderroulade statt Espuma. Herrlich hemdsärmelige und empfehlenswerte Küchenkultur. 176 Seiten | 20€

2 FOOD FOR FUTURE FÜR JEDEN TAG

Martin Kintrup

Auf *Food For Future* folgt der Nachschlag für den Alltag. Dabei ist es nur fair, dass Kintrup bei diesem Thema auch manchmal die Abkürzung über fertige Hilfsmittel nimmt. Das ist praxisgerechter und baut Frust vor. 160 Seiten | 20€

3 GELATO GENIALE

Jacob Kenedy

Eis ist ein Thema, an das man sich nur mit Hemmungen herantraut. Kenedys Buch ist kein Einsteiger-Almanach, aber bei Rezepten wie Birne-Blaubeer-Crumble juckt's einen schon in den Fingern, endlich selbst Hand anzulegen. Auch ohne Maschine. 244 Seiten | 20€

4 GRILLEN FÜR MÄNNER

Thomas Krause

Warum gendern, wenn es plakativ geht. Nein, fürs Männergrillen muss natürlich kein Testosteronbolzen mit der Steinaxt in den Urwald gehen, um Mammuts zu jagen. Krauses Grillbuch präsentiert Klassiker mit persönlicher Note für einen unschlagbaren Preis. 144 Seiten | 10€

5 KLAUS GRILLT

Klaus Glaetznner

Noch so ein Homemade-Youtube-Star. Klaus Glaetznner hat sich seit 2014 stolze 396.000 Abonnenten ergrillt und damit die Krone aufgesetzt. Hier bekommt man einen Rundumschlag durch seine Königsdisziplinen. Wer das Internet gedruckt mag: zugreifen. 160 Seiten | 20€

6 NORDIC FAMILY KITCHEN

Mikkel Karstad

Da jauchzt die Hygge-Seele: Durch den Wald wandern, Beeren und Pilze sammeln – was für eine wilde Romantik. Selbst für Menschen, die in Waltrop wohnen. Ein wunderbarer Vorgriff auf den Herbst und mehr ein Sehnsuchts- als ein Praxiskochbuch. 256 Seiten | 36€



7



8

7 GRILLEN AUF DEM SALZSTEIN

Mark Bitterman

Der Mann ist Salzsteinüberzeugungstäter, und wer das Grillgadget noch nicht im Keller hat, wird hiernach den Bestellbutton suchen. Neben den Rezepten gibt es Pflege- und Handhabungstipps für's lange Salzsteinglück. Ausprobieren: Hähnchen unter Stein. 80 Seiten | 10€

8 RUSTIKAL RADIKAL

Timo Franke

Bitte alle Carnivoren-Vorurteile abräumen und Frankes Rezepte auf-tischen. Hier kommen Umami-Ultras auf ihre Kosten. Franke kocht Omas Küche ohne Knochen und man stolpert über Gerichte wie veganen Matjes. Hat man's auf dem Teller, hat man's kapiert. 184 Seiten | 27€



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

**b****ZUR PERSON**

Fabian Hambüchen, Jahrgang 1987, startete seine olympische Karriere 2004 in Athen als damals jüngster deutscher Athlet.

2008 galt er in Peking als Top-Favorit und holte am Ende Bronze am Reck.

2012 in London war es dann Silber, wieder vier Jahre später in Rio klapperte es mit der Gold-Medaille, es war sein letzter internationaler Wettkampf. Parallel zur Karriere studierte er an der Deutschen Sporthochschule Köln das Fach Sport und Leistung, im Fernsehen ist er bei großen Wettkämpfen als Experte tätig. Bei den Olympischen Spielen in Tokio wird er auf Eurosport zu sehen sein. Fabian Hambüchen lebt in Wetzlar.

IM

FABIAN
HAMBÜCHEN

GOLD-FLOW

»Du allein trägst die Verantwortung«

Fabian, angenommen, das Corona-Virus wäre vier Jahre früher ausgebrochen – und Olympia 2016 in Rio, dein großer Wettkampf, hätte verschoben werden müssen...

Puh. Hammerhartes Brot. Also, ich hatte ja vor Olympia in Rio Schulterprobleme. Wahrscheinlich wäre ich in diesem Fall das Risiko eingegangen, mich einer Operation zu unterziehen – in der Hoffnung, dass die Reha so gut läuft, dass ich 2017 wieder fit gewesen wäre.

Ein Pokerspiel.

Absolut, zumal klar war: Dies werden die letzten Olympischen Spiele sein. Und wer weiß, ob mein Körper auch nur ein weiteres Jahr gehalten hätte.

Was war für dich in Olympischen Jahren anders als in normalen Wettkampffahren?

Immer am 1.1. eines Olympischen Jahres gab es den Kick-off, ab dem Neujahrstag habe ich mich extrem fokussiert: alles geben, zu einhundert Pro-

zent zusammenreißen, noch weniger Ausnahmen zulassen, eigentlich gar keine mehr. Klar, mein Fokus lag viele Jahre auf dem Leistungssport, aber Olympia setzt in dieser Hinsicht noch mehr Kräfte frei: Wenn es im Training hart wird, dann ziehe ich es trotzdem durch, ich lasse den Gedanken, aufzugeben, gar nicht mehr zu. *No excuses.* Eine solche Einstellung kann man nicht in jedem Jahr 365 Tage lang durchziehen. Auch mal einen schwachen Moment zu haben, ist ja nur menschlich. Aber ab dem 1.1. bis zu Olympia habe ich es nicht mehr so weit kommen lassen.

Kann diese Unerbittlichkeit für den Körper gesund sein?

2016 war diese Strategie im wahrsten Sinne des Wortes Gold wert. 2008 in Peking wurde sie mir dagegen eher zum Verhängnis. Ich galt als Top-Favorit auf die Goldmedaille, habe wie ein Verrückter trainiert. Ich hatte mich zwar nicht verletzt, aber mein Vater,

der ja auch mein Trainer war, hatte später den Eindruck, ich sei bei den Olympischen Wettkämpfen schon über den Zenit hinaus gewesen. Die Form war top, aber mein Kopf war schon nicht mehr ganz bei der Sache.

Ein Jahr später hast du in London die WM verpasst, du hattest dir beim Einturnen das Außenband gerissen. Ist das der Super-GAU, kurz vor dem Wettkampf auszufallen?

Absolut, ja. Wobei diese Erfahrung, rückblickend, sehr wichtig war. Klar, es war Mist, auf der Tribüne zu sitzen und die anderen turnen zu sehen. Zentral war aber die Erkenntnis, dass ich es damals übertrieben hatte. Nachdem Peking 2008 nicht gut gelaufen war, wollte ich es mir beweisen, indem ich Wettkampf an Wettkampf reihte. Dieses Pensum führte jedoch dazu, dass ich bei der WM überlastet war. Nicht nur körperlich, sondern auch mental. Ich fühlte mich wie ausgebrannt, ich weiß noch, wie ich mich durch jedes Training durchgeschleppt habe, nach dem Motto: Jetzt irgendwie noch diese WM rumkriegen – und dann endlich mal ein bisschen runterfahren. Als ich dann aber wegen dieser Verletzung auf der Tribüne saß, merkte ich, wie die Kraft zurückkam: Ich wollte mit allen Mitteln wieder mit dabei sein.

Wie hast du diese Erfahrung für dich genutzt?

Ich habe sie zusammen mit meinem Onkel Bruno immer wieder in mein Mentaltraining aufgenommen. Es hat mir geholfen, mich in harten Augenblicken immer wieder an diesen unbändigen Willen zu erinnern, turnen zu wollen – wie mir damals auf der Tribüne klar wurde: Ich gehöre nach dort unten, auf die Matte, an die Geräte, denn das ist es, was ich wirklich will!

Du betonst häufig, wie zentral dieses Mentaltraining zusammen mit deinem Onkel für den Erfolg war.

Was genau habt ihr zwei da gemacht?

Wir haben viel mit Selbsthypnose gearbeitet. Dabei bist du selbst derjenige, der in dein Unterbewusstsein reingeht, mit dem Ziel, dir selbst die Antworten auf deine Fragen zu geben. Der Hintergrundgedanke ist, dass du beim Turnen ja auch allein an deinem Gerät stehst. Es gibt da niemanden, der von außen auf dich einreden kann, wie es beim Team-sport der Fall ist. Also musst du in der Lage sein, in diesem Moment selbst mit dir arbeiten zu können. Denn in diesem Moment trägst du allein die Verantwortung.

Du sagst, es ging darum, selbst Antworten zu finden. Auf welche Fragen?

Eine lautet: Bin ich mit mir selbst im Reinen? Wichtig war auch, meine Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was ich wirklich in der Hand habe. Viel zu oft ist es so, dass wir Gedanken oder Kräfte an Dinge verschwenden, die wir überhaupt nicht beeinflussen können. Es bringt mir nichts, ans Gerät zu gehen und mir dann zu überlegen ab welcher Medaillenfarbe ich zufrieden sein werde. Und es bringt mir auch nichts, mir den Kopf darüber zu zerbrechen, welche Kampfrichter am Tisch sitzen, wer von ihnen mir wohlgesonnen sein könnte – und wer eben nicht. Ich kann das nicht ändern. Warum dann Energie daran verschwenden? Warum nicht alles auf das richten, was ich beeinflussen kann? Und das ist meine Leistung an diesem Gerät, also das abzurufen, was ich vorbereitet und trainiert habe. Mit dem Ziel, dadurch in einen Flow zu kommen.

Für was steht dieser Flow?

Gar nicht mehr nachdenken zu müssen. Es läuft einfach. So war es in Rio, bei meiner Olympiaübung, die zu Gold geführt hat. Was damals in meinem Kopf abging? Kann ich dir gar nicht mehr sagen. Aber ich glaube, dieser



»ICH HABE MIT DEN FÄUSTEN
GEGEN DIE BANDE GESCHLAGEN,
MEIN VATER GUCKTE MICH AN,
ICH SAGTE IHM: ‚ICH WILL JETZT
DAS GOLD HABEN!««

Flow macht die letzten ein, zwei Prozent aus, die aus einer sehr guten Leistung eine perfekte Leistung machen. **Noch einmal zurück zur Selbsthypnose, du wirst dir dabei sicherlich nicht selbst ein Pendel vor die Augen halten...**

... ne, aber ich kann schon verstehen, dass diese Idee ein bisschen spooky klingt. Aber im Grunde geht es darum, mit deinem Unterbewusstsein zu kommunizieren. Und das machst du ja, ohne es zu realisieren, sowieso sehr häufig, zum Beispiel, wenn du Selbstgespräche führst – und das machen ja die allermeisten. Es gibt aber auch keinen allgemeingültigen Weg, wie das funktioniert. Jeder Mensch ist individuell, bei jedem klappt das auf eine andere Art. Was sicher hilft, ist die Augen zu verschließen, mit Musik und mit Symbolen zu arbeiten.

Meditative Klangschalen-Musik?

Bei mir eher Hardrock. (lacht) Gerade vor den Wettkämpfen brauche ich akustisch einen auf die Mütze. (lacht) **Du hast mal in einem Musikvideo von Thomas Godoj mitgespielt, der Song heißt „Süchtig nach Schmerz“ – trifft das für dich zu?**

»OFT VERSCHWENDEN WIR UNSERE KRÄFTE AN DINGE, DIE WIR ÜBERHAUPT NICHT BEEINFLUSSEN KÖNNEN.«

Bestimmte Abläufe führen zu Schmerzen. Wenn du zum Beispiel auf dem Barren bestimmte Bewegungen mit dem Oberarm abfängst, dann entstehen irgendwann kleinere Schürfwunden – jedoch darfst du dann nicht zurückziehen, du machst noch einen und noch einen Versuch, bis manchmal das Blut heruntertropft. Man kann fürs Training kleinere Polster verwenden, aber die federn auch nur ein bisschen was ab. Also habe ich sie irgendwann weggelassen, weil man sich an diesen Schmerz gewöhnt, er dazu gehört. Und klar, wenn du im Krafraum bist, dann fühlt es sich schon ziemlich geil an, auch dann noch einen draufzusetzen, wenn es in den Muskeln brennt. (überlegt) Ist Schmerz eine Sucht? Keine Ahnung. Ein Extra-Kick ist er schon.

Du sprachst von Symbolen, die du verwendest, welche funktionieren bei dir?

Wir haben zum Beispiel eine Art Schubladensystem entwickelt: Für alle Gedanken, die dich gerade in unnötige Unruhe versetzen oder ablenken, stellst du dir eine Schublade vor: Du packst die Gedanken dort hinein und machst sie zu. Sehr einfach, funktioniert bei mir aber sehr gut. Das System hat mir zum Beispiel geholfen, vor wichtigen Wettkämpfen Ruhe zu finden. Denn natürlich bist du dann nervös. Du brauchst aber die Ruhe, du brauchst den Schlaf. Aber

noch einmal, solche Ansätze sind immer individuell. Wenn es bei mir funktioniert, heißt das nicht, dass du genauso damit arbeiten kannst. Im Grunde muss jeder einen eigenen Weg finden. Aber ich glaube, es ist für jeden wichtig zu wissen, dass solche Wege existieren.

Lass uns über ein paar Schlüsselmomente deiner Karriere reden – und was dir in ihnen durch den Kopf ging. 2020 hast du dein Studium an der Sporthochschule Köln abgeschlossen. Dein Gedanke, als die Bachelor-Arbeit fertig war?

„Gott sei Dank.“ (lacht)

Abschluss deiner Karriere als Leistungssportler im Dezember 2017.

„Jetzt lasse ich es mir erst mal richtig gutgehen.“ Es hatten viele Weihnachtsmärkte auf, ich habe ordentlich zugeschlagen, nur Mist gefressen. Der Plan war: eine Woche lang. Aus einer wurden zwei Wochen, aus zwei Wochen ein ganzer Monat... Ich habe weiter trainiert, bin also nicht aufgegangen wie ein Hefeteig. Aber: Ich habe mich irgendwann scheiße gefühlt, das fettige Zeug hat ein echtes Ekelgefühl ausgelöst, sodass nach einem Vierteljahr der Punkt kam, ab dem ich mich wieder gesünder ernährt habe.

Olympia 2008 in Peking, Mehrkampf-Finale, du krachst vom Reck, deinem Paradergerät, verpasst die fast schon sichere Silbermedaille.





„Scheiße!“ Und dann: „Oh weh, jetzt muss ich noch mal von vorne anfangen.“ Denn die Übung ging ja weiter. **Olympia 2016 in Rio, du hast eine Übung als erster Teilnehmer im Finale hinter dich gebracht und musst nun eine halbe Stunde warten, bis die anderen durch sind.**

„Höllengyal!“ Mein Vater und ich haben im Kopf jede Übung der anderen im Kopf mitgerechnet, welchen Schwierigkeitsgrad turnen die, wie ist die Ausführung? Wild wurde es, als klar war, dass ich eine Medaille sicher habe. Denn nun wollte ich nicht irgendeine, nun wollte ich Gold. Brutal war, als der letzte Konkurrent durch war ...

... Danell Levy aus den USA, am Ende Zweiter.

Wir wussten, er war super. Dann dauerte es von seinem Abgang bis zur Wertung mehr als drei Minuten. Ich habe mit den Fäusten gegen die Bande geschlagen, mein Vater guckte mich an, ich sagte ihm: „Ich will jetzt das Gold haben!“ Hat geklappt. (lacht)

Letzter Moment: TV-Show mit Luke Mockridge, Fangen spielen als Fernsehesevent, dir reißt das Kreuzband.

„Das kann's jetzt nicht sein.“ Konnte es leider doch.

Rund ein halbes Jahr später, wie geht's dem Knie heute?

Den Umständen entsprechend gut, aber es wird schon noch ein weiteres halbes Jahr dauern, bis ich wieder bei Einhundertprozent bin. Was nicht so schlimm ist, weil ich bei Olympia in Tokio nicht turnen, sondern als Fernsehexperte für Eurosport nur reden muss.





DIE BUDDY BIER-EUROPAMEISTERSCHAFT

DAS RUNDE AUS DEM ECKIGEN

Eigentlich sollte die 16. Fußball-EM bereits vergangenes Jahr stattfinden – Corona machte einen Strich durch die Rechnung. Wir haben die verlängerte Wartezeit bis zum Auftaktspiel am 11. Juni genutzt und uns durch Bierspezialitäten aller 24 Teilnehmerländer getrunken. Eindeutiges Ergebnis: Eine große Fußballnation gibt noch lange keinen Brauweltmeister ab (und umgekehrt). Anstoß zur Bier-EM – hier kommen unsere Gewinner und Verlierer der Gruppenphase.

GRUPPE A



GRUPPENSIEGER

SCHWEIZ

APPENZELER HOLZFASS-BIER

Spezial

Die brauerei Appenzell hegt ihre Titelambitionen völlig zurecht – dank des klaren Alpenwassers, auf dem ihr Bier basiert, und den alten Eichenfässern, in denen es reift. „Holzig“ ist hier ein Qualitätsprädiikat, anders als beim rustikalen Spiel der Nati. Fußballerisch lassen die Eidgenossen traditionell Luft nach oben. Aber mit so einem Bier stößt man auch auf Pleiten gerne an. In diesem Sinne: Prost und Hopp Schwiiz!



PLATZ 2

WALES

DOUBLE DRAGON

Ale

Gutes Omen: „Ale“ reimt sich auf „Bale“, und hinter diesem Namen steckt der Star im Team der vermeintlichen Fußballzwerge aus Wales: Mit seiner Schnelligkeit, Schusspräzision und physischen Präsenz begeisterte Gareth Bale über Jahre die erfolgsvorwöhnten Fans von Real Madrid. Bleibt zu hoffen, dass er im spanischen Exil nicht müde wurde, für dieses herrlich malzige Ale aus seiner Heimat zu werben. Auf dass sich das außerhalb Britanniens noch recht unbekanntes Double Dragon eines Tages zum Exportschlagler mausert.



PLATZ 3

ITALIEN

BIRRA ICHNUSA

Lager

Cagliari Calcio dümpelt durchs Niemandsland der Serie A, als einziges Team Sardinien im italienischen Oberhaus. Mehr Ruhm ist der Insel im Brauen vergönnt: Das Ichnusa gehört zu den besseren Bieren im Stiefelstaat. Vor Ort in der Sonne entfaltet das Lager ein erfrischend süßiges Aroma, dem nur etwas Hopfen-Offensive fehlt. Die Ernüchterung erfolgt nach dem Urlaub, zurück in der Schwere hiesiger Biere: Fernab Italiens schmeckt das Ichnusa so, wie Cagliari Fußball spielt – sanft, schal, durchschnittlich.



PLATZ 4

TÜRKEI

EFES

Pilsener

2.500 Kilometer sind es von Pilsen bis Ankara, da können schon mal ein paar wesentliche Erkenntnisse tschechischer Braukunst auf der Strecke bleiben. Schwer vorstellbar jedenfalls, dass die Kicker vom Bosphorus ihre insgesamt vier Punkte in den EM-Quali-Spielen gegen Weltmeister Frankreich mit diesem wässrigen, dumpf nachklingenden Pils begossen haben. Andererseits hätte es noch viel schlimmer kommen können: Ihre Basketball-Kollegen von Anadolu Efes SK müssen die Brühe sogar im Namen tragen.



GRUPPE B



GRUPPENSIEGER

BELGIEN

HOEGAARDEN WITBIER

Weizenbier



Belgiens Bierlandschaft ist so vielfältig wie die Wurzeln des aktuellen Teams der „Roten Teufel“. Hoegaardens Witbier wirkt wie das bierige Pendant zu Mittelfeldstar Kevin De Bruyne: farblich blass, der Schaum wenig standfest, aber Orangenschale und Koriander sorgen für erstaunliche spielerische Tiefe. Nur beim Alkoholgehalt schlägt das naturtrübe Weizenbier aus der belgischen Art und bleibt mit 4,9 Prozent unter seinen Möglichkeiten wie das belgische Nationalteam bei den bisherigen EM-Endrunden.



PLATZ 2

DÄNEMARK MIKKELLER PETER, PALE AND MARY

Pale Ale

Die Zeiten, in denen die Dänen von der McDonald's-Filiale aus zum EM-Titel stürmten, sind vorbei. Stattdessen sind unsere Nachbarn inzwischen Hygge-Weltmeister und zu diesem Trend passt das Peter, Pale And Mary Pale Ale, bei dessen Brauvorgang Haferflocken zum Einsatz kommen. Vollwertig schmeckt es dann auch, das Design ist skandinavisch nett, was leider auch aufs Team der Dänen zutrifft – nach der Vorrunde dürfte Schluss sein, während Peter, Pale And Mary das Zeug fürs Viertelfinale hat.



PLATZ 3

FINNLAND LAPIN KULTA PREMIUM

Lager

Den Titel kann den Finnen niemand mehr wegschnappen. Doof nur, dass es sich um den fürs schönste Trikot handelt. Sonst gilt die Formel: Ein Pohjanpalo ist kein Litmanen und ein Lapin Kulta Premium kein Premium-Bier. Dafür ist der Name ähnlich kultig wie der von Schalkes einstigem „Wunderstürmer“ Teemu Pukki, geschmacklich bestätigt sich aber in Teilen, was viele Finnen über das Bier sagen: Die nennen es liebevoll „Rentier-Pisse aus Lappland“, obwohl es nicht mehr im Norden des Landes gebraut wird.



PLATZ 4

RUSSLAND ZHIGULI BARNOE

Helles

Für Russland muss es darum gehen, das entsetzliche Auftreten von 2016 vergessen zu machen. Legt man dafür die Leistung des Zbiguli Barnoe zugrunde, bleibt nur die rote Laterne in Gruppe B. Das Bier ist fad, der Hopfen schmeckt nach Industrieware und auch die drumherum gestrickte Geschichte mit dem gleichnamigen Restaurant Zbiguli, nach dessen Rezept das Barnoe gebraut wird, kann diesen fatalen Eindruck nicht kaschieren. Fußball ist eben kein Eishockey, das weiß auch Robert Bauer von Arsenal Tula.

GRUPPE C



GRUPPENSIEGER

ÖSTERREICH

GÖSSER MÄRZEN

Märzenbier



Während Gössers Naturradler im Sommer seine Stärken dort ausspielt, wo spritzige Zuckerpässe gefragt sind, ist der eigentliche Star des Teams aus dem steirischen Leoben das klassische Märzen: goldgelb im Glas, nach Hopfen duftend, im Antrunk leicht malzig, nach hinten raus schön erfrischend und einfach rund und süffig – so einen agilen, souveränen Charakter kann man jederzeit überall aufstellen. Kein Wunder, dass das Märzen zwei Drittel der Gösser-Gesamtproduktion ausmacht. Tor für Österreich!



PLATZ 2

NIEDER-
LANDELA TRAPPE
DUBBEL

Trappistenbier

Manches führende niederländische Bier-Team hängt echten Fans mit seiner effizienten Flachheit längst zum Hals raus, bei La Trappe dagegen hat man vom lustvollen Brauspiel der Belgier gelernt: Das rot-braune La Trappe Dubbel entfaltet die vollmundige Süße und Kraft eines Trappistenbieres. Und während der Vereinskollege Quadrupel gleich mit zehn Prozent Alkohol im Schädel die Grätsche ansetzt, spielt Dubbel mit seinem Sieben-Prozent-Vollspann zwar körperbetont, aber stets fair und mannschaftsdienlich.



PLATZ 3

NORD-
MAZEDONIEN
SKOPSKO

Lager

Das Skopsko aus Nordmazedoniens namensgebender Hauptstadt Skopje ist zu Hause quasi Rekordmeister: Seit über 90 Jahren halten ihm die Einheimischen eisern die Treue und sichern ihm eine marktbeherrschende Stellung – da kann man glatt übersehen, dass seit 1998 Coca-Cola und Heineken mithelfen, dass hier auf konstantem Level am Gau-men eingenetzt wird. So schmeckt's dann auch: professionell, athletisch, aber ohne Zauber. Für einen Hopfnungsträger zu gefestigt, für die Weltspitze nicht gewitzt genug.



PLATZ 4

UKRAINE
OBOLON
SVITILE

Lager

Im Kalten Krieg dümpelte Obolon in der Hopfen-Regionalliga herum, seit dem Fall des Eisernen Vorhangs betreibt die zweitgrößte Brauerei der Ukraine konsequente Nachwuchsarbeit: Helles, Lager, Weizen, light, alkoholfrei, Mixgetränke – das Portfolio ist ein kulinarisches Zirkeltraining. Obolon Svitile ist darunter der Mittelstürmer, auf den alle hoffnungsvoll schauen. Leider haben der solide Getreidekörper und die leichte Bitterkeit noch kein internationales Format, vorerst bleibt es: ein Trainings-Lager.

GRUPPE D



GRUPPENSIEGER

TSCHECHIEN

BUDWEISER BUDVAR ORIGINAL

Lager

Tradition verpflichtet: Der goldgelbe Biergigant gibt sich keine Blöße und umkurvt jede Abwehrreihe gekonnt mit würzigem Antrunk. Abschluss um Abschluss, einer hopfiger als der andere, lassen die staatlich unterstützten Routiniers den gegnerischen Schlussmännern keine Chance – Gruppensieger! Schon werden aus den USA Rufe laut: Schiebung, Etikettenschwindel! Doch der Fachmann weiß: Echtes Budweiser ist hell, enthält 5 Prozent Alkohol, hat fast 12 Prozent Stammwürze und stammt einzig aus Südböhmen.



PLATZ 2

ENGLAND

NEWCASTLE BROWN ALE

Brown Ale

Nördlich der Tyne herrschen zwei Gewissheiten: Die Trikots sind schwarz-weiß gestreift und das Bier perlt bernsteinfarben. Das „einzig Wahre“, man nennt es auch „The Dog“, begeistert mit seinen Dribbelkünstlern Malz und Süße. Über die Berücksichtigung der launischen Personalie Süffigkeit ließe sich streiten, doch seit sich 2008 ein Zusammenschluss der Oligarchen Heineken und Carlsberg ins Geschäft um die Almost-Pint-Flasche eingekauft hat, ist man nicht nur in Großbritannien überzeugt von der Newcastle'schen Braukunst.



PLATZ 3

SCHOTTLAND

INNIS & GUNN ORIGINAL

Scotch Ale

Efrischend offensiv und mit rauchiger Note brauten sich die erst 2003 gegründeten Schotten in die Herzen der Biergourmets. Humor kam dabei nicht zu kurz: In der alkoholfreien Amateurklasse nennt der Hauptstadtverein sein Team Innis & None. Für die internationale K.O.-Runde hat es trotzdem nicht gereicht. Die Taktik, ausschließlich auf den 6,6-prozentigen Hammer zu setzen, erweist sich allenfalls in der ersten Halbzeit als wirksam, in der Schlussphase fehlt dem jungen Original einfach die Körperlichkeit.



PLATZ 4

KROATIEN

TOMISLAV PIVO

Porter

Der Name dieses Bieres lässt Schlimmes erahnen, landete doch der bosnische Namensvetter Tomislav Piplica mit seinem legendären Hinterkopf-Eigentor einst in den Pannen-Annalen. Weit über die Cottbus'schen Grenzen hinaus, in Zagreb, kickt man mit Hilfe der Amerikaner von Molson Coors in seiner eigenen Liga. Doch zu viele Legionäre verwässern die Identität: Zum echten Baltischen Porter, das Tomislav Pivo sein möchte, fehlt das Aroma. Trotz Adria-Bonus: Dieses Dunkle verströmt eher Bolzplatz-Flair statt Flutlichtstimmung.

GRUPPE E



GRUPPENSIEGER

POLEN
ZYWIEC

Lager

Das ballert wie Lewandowski! Unser slawischer Favoritenschreck lässt den meisten Bieren im Test so viel Chancen wie Polens menschgewordene Torfabrik den Keepern: keine. Kurz vor EM-Anpfiff hat „Lewa“ im Dress des FC Bayern noch mal eben den großen Gerd Müller vom ewigen Torjägerthron gekickt – 41 Mal netzte er in dieser Saison ein. Sollte dem Polen im Nationaltrikot ähnlich Historisches verwehrt bleiben, muss eben das Etikett dieses fruchtig-feinherben Lagers zu Freudentänzen animieren.


PLATZ 2
SLOWAKEI
ZLATÝ
BAŽANT

Lager

Diese grüne Flasche, das rote Logo, die edle Goldfolie! Ästhetisch ist der „Goldene Fasan“, so der übersetzte Name, so weit vorne wie Gareth Bale und Cristiano Ronaldo zusammen. Und mit seiner optischen Ähnlichkeit zum Pilsener Urquell der tschechischen Nachbarn weckt der slowakische Exportschlager aus der Heineken-Kaderschmiede natürlich einige Erwartungen. Fast erfüllt das Zlatý Bažant sie komplett: In jeder Hinsicht ausgewogen spielt dieses Bier fehlerfrei durch die Mitte. Mund auf und reinmachen, das Ding!


PLATZ 3
SPANIEN
SAN MIGUEL

Lager

Das klassische Urlaubsbier für Freunde der Balearen und des spanischen Festlands. Passt auch zum Auftreten des Nationalteams während der vergangenen Turniere: entspannt durch die Qualifikation cruisen und sich darauf verlassen, dass der Legendenstatus es später schon richtet. Zum überraschenden Vorrundenaus fürs Lager von San Miguel führt dann auch, dass außer einer leichten Würze und dem recht angenehmen Hopfen-Nachgeschmack wenig Zählbares bleibt. Nicht mal die 5,4 Prozent Alkoholgehalt spürt man.


PLATZ 4
SCHWEDEN
POPPELS
DIPA

Double India Pale Ale

Nur beim Alkoholgehalt zlatanisiert das Poppels die Konkurrenz: Die satten acht Prozent, die das Double India Pale Ale in die Tulpe wirft, merkt man ihm allerdings nicht an – zu beliebig ist die Hopfennote, setzt die Komposition zu sehr auf schlichte Trinkbarkeit. Das erinnert ans schwedische Team ohne seinen unberechenbaren Superstar, von dem nicht überliefert ist, was er von diesem Bier hält – dafür aber Sprüche wie dieser: „Zlatan ist auch nur ein Mensch. Genauso wie ein Weißer Hai auch nur ein Fisch ist.“

GRUPPE F

GRUPPENSIEGER

DEUTSCHLAND

SCHNEIDER WEISSE TAP X NELSON SAUVIN

Weizenbier

Nelson Sauvín klingt wie der Einwechselspieler der Franzosen, der in der 91. Minute mit einem hässlichen Abstauber die deutsche Mannschaft aus der Gruppenphase kegelt. Es ist aber eine neuseeländische Edelhopfen-Sorte, die diesem Weizen den besonderen Kick verleiht. Die Schaumkrone steht so sicher im Glas wie Manuel Neuer auf der Linie, beim ersten Anlaufen treffen Frucht und harmonische Säure aufeinander. Im Abgang leicht und unbeschwert, sodass man schnell die zweite Flasche in Spiel bringt.



PLATZ 2

UNGARN

TROPICAL KITTY

India
Pale Ale

Komm, der Witz geht aufs Haus: Puskás heißt nicht Prost auf Ungarisch!

Dass die Ungarn aber durchaus die Chance wie 1953 hätten, die Engländer auf ihrem eigenen Terrain zu schlagen, das will man nach dem ersten Schluck von diesem India Pale Ale glauben. Das Design geht natürlich direkt in die Offensive, im Glas macht sich die erwartete klare Dominanz der Doppelspitze aus Mosaik- und Simcoe-Hopfen breit. Kein Wunder, dass dieses IPA schon ein paar internationale Preise abräumen konnte.



PLATZ 3

PORTUGAL

BALTIC SABBATH

Baltic Porter

Die Brücke von Ungarn nach Portugal bekommt man schnell geschlagen, denn die einen hatten eine goldene Elf und die Südeuropäer direkt eine goldene Generation, die Älteren erinnern sich an Louis Figo, Sérgio Conceição, Rui Costa & Co. Das Musa Baltic Sabbath erinnert ein wenig an die Turnierauftritte der Portugiesen in dieser Zeit: sehr hübsch anzuschauen, mit feiner, stabiler Schaumkrone, entwickelt mächtig Druck (mit 7,9 Prozent Alkohol und überdurchschnittlich viel Kohlensäure), aber verpasst am Ende den großen Wurf.



PLATZ 4

FRANKREICH

LA GOUDALE

Amber Ale

Nein, das ist nicht die späte Rache für das 6:3, das die deutsche Nationalmannschaft 1958 gegen die Franzosen im Spiel um Platz drei einstecken musste. Das La Goudale musste einfach in einer starken Gruppe antreten und hat nie so richtig zur Wettkampfform gefunden. Gut gekühlt stellt es bittere Hopfen- und Orangentöne nach vorne, es folgt der Eindruck von etwas Honig und der Abgang ist vergleichsweise flach. Der beste Begleiter für langes Fachsimpeln, warum man vor dem K.o.-Modus schon rausgeflogen ist.



SO SCHMECKT DER SOMMER



**GEWINNE 1 VON 3 KÜHLTASCHEN
MIT 28 BLACK-FÜLLUNG AUF BUDDYMAG.DE**

Erfrischende Limette trifft auf einen Hauch Minze: Mit diesem neuen Mix des Energy Drinks **28 BLACK** kommt echtes Urlaubsfeeling auf – ob zu Hause oder eben dort, wo wir den Sommer 2021 verbringen können. **28 BLACK Limette-Minze** schmeckt pur genauso gut wie gemixt im Cocktail und sorgt für den extra Frischekick an heißen Tagen. Dabei gilt auch für die neue Sorte wie immer bei **28 BLACK**: kein Taurin, kein Gluten, keine Laktose. Außerdem ist das Ganze vegan.

6 BLACK LIME 28

WAS DU BRAUCHST:

- 12 cl **28 BLACK Limette-Minze**
- 3 cl Whiskey
- 2 cl frischgepresster Limettensaft
- Eiswürfel
- frische Minze
- 1 Limettenscheibe

WIE ES GEHT:

Whiskey, Limettensaft und Minze in den Shaker geben und kräftig schütteln.

Eiswürfel in das Tumbler Glas geben und Whisky, Limettensaft und Minze hinzufügen.

Mit **28 BLACK Limette-Minze** aufgießen.

Mit Minze und Limette garnieren.

www.28black.com

LET'S GET SUNNY!

Der neue Blend **JOHNNIE BLONDE** ist eine Überraschung für alte und neue Scotch Fans.

Johnnie Blonde ist mild und süßer als ein herkömmlicher Whisky und wurde extra kreiert, um ihn als **Highball-Whisky** zu genießen. Feine Noten von Vanille und Karamell in Kombination mit Limonade sorgen für einen erfrischenden Geschmack und einen unbeschwerten Sommermoment. Das Musikduo Rola & Moglii liefert mit dem Song *Liquid Sunlight* den passenden Soundtrack und dazu ganz viel Leichtigkeit und positive Vibes!

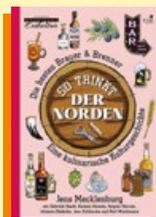


Mehr Infos zum Song, ein Rezept für den **Johnnie & Lemonade** plus Gewinnspiel gibt's auf buddymag.de



TRINKEN ZUM LESEN

SO TRINKT DER NORDEN



Don't judge a book by... ihr wisst schon. Eine schöne promillehaltige Rundfahrt durch Deutschlands Norden mit Produktvorstellungen, Rezepten und Anekdoten zu Korn, Pharisäer und Grog.

248 Seiten | 22€

111 SUPER SÄFTE



Es muss ja nicht immer Alkohol sein. Für den gesunden Start in den Tag, für eine erfrischende Alternative beim Grillen: neue Saftideen bringt diese Sammlung ins Glas, auf dass der Entsafter dauerrotiert.

75 Seiten | 13€

THE NEGRONI



Wir haben ihn noch in der letzten Ausgabe selbst gemixt, wem das nicht genug war: *The Negroni - A Love Affair With A Classic Cocktail* ist eine Liebeserklärung an diesen über 100 Jahre alten Klassiker.

160 Seiten | 13€

b *Liebling*

PERFEKTE MISCHUNG

Unsere kleine Barkeeper-Ausbildung. Diesmal im Glas: **ESPRESSO MARTINI**. Ein Fest für Wodka-Fans, ebenso wie für passionierte Kaffeetrinker.

Cocktail oder Kaffee? Mit einem Espresso Martini im Glas muss man sich gar nicht erst entscheiden, sondern kann die perfekte Mischung mit einem Schluck genießen. Die Brücke zwischen Wodka und Espresso bildet die dritte wesentliche Zutat: Kaffeelikör. Und noch etwas gleicht unser Lieblingsdrink des Monats spielend aus: Falls der Alkohol für Kopfweh sorgt – Espresso ist ein Hausmittel dagegen.



b ESPRESSO MARTINI

WAS DU BRAUCHST:

- 50 ml Wodka
- 25 ml Kaffeelikör
- 25 ml Espresso
- 4 Eiswürfel
- 3 Espressobohnen als Deko
- Eine Prise Salz

WIE ES GEHT:

Einen Wodka eurer Wahl, den Kaffeelikör (wir empfehlen den Klassiker von Molinari) sowie frischen, nur leicht abgekühlten Espresso zusammen mit den Eiswürfeln in einen Shaker geben. Sehr kräftig schütteln. Den Drink in ein Martiniglas füllen, nach Geschmack mit einer leichten Prise Salz bestreuen und dekoriert mit Kaffeebohnen servieren.

FREILUFTTRINKEN

Wenn der Sommer mitspielt, genießt man gut Gekühltes in den nächsten Monaten am liebsten draußen. Drei Helfer für alle Outdoor-Fälle.

STANLEY ADVENTURE VACUUM STEIN

Wer sein Bier unterwegs nicht aus der Flasche trinken will, aber genauso wenig auf Outdoor-Erfahrungen mit bruchanfalligen Pilsgläsern aus ist, findet in diesem robusten Bierkrug den idealen Begleiter. Der Stanley Adventure Vacuum Stein sieht mit seiner Hammerschlag-Optik nicht nur retro-gut aus, er funktioniert dank der Hülle aus vakuumisoliertem Edelstahl auch ideal. Übrigens ebenso für Kalt- wie Warmgetränke.

stanley1913.com | 25 €



LE CREUSET AKTIV-WEINKÜHLER

Bekannt ist die Traditionsfirma Le Creuset für Profi-Töpfe und -Pfannen in bunten Farben.

Aus denen kann man nun auch bei ihrem Weinkühler aus wasser- und schmutzabweisendem Stoff wählen, der im Verbund mit dem richtigen Tropfen für französische Lebensart auf der Terrasse, dem Balkon oder im Park sorgt. Das enthaltene Gel kühlt in Minuten und hält lange frisch. Am besten vorher den Kühler ins Gefrierfach legen.

lecreuset.de | 25 €



JÄGERMEISTER BOTTLE TAP

Bringt Bar-Flair in den Garten – und garantiert Stimmung: Mit dem Bottle Tap sitzt jeder Shot, egal wie sehr die Sonne knallt. Einfach den Jägermeister kopfüber reindreihen (funktioniert für alle gängigen Flaschengrößen) und bei perfekt temperierten minus 18 Grad zapfen. Das schmeckt so gut, wie es dank des beleuchteten Gehäuses auch aussieht. Kein günstiges Vergnügen, aber eben vor allem: ein Vergnügen.

jagermeister.com | 265 €



KANN DAS SCHMECKEN?

Mit jeder Buddy-Ausgabe gießen wir ein neues Experiment ein. Diesmal: **Wurm-Wasser** aus dem Hause Snack-Insects, das seinen Namen für unseren Geschmack etwas zu wörtlich nimmt. Hier führt der Weg zum Wodka über ein halbes Dutzend Mehlwürmer, die im Flaschenhals darauf warten, vor dem Alkoholgenuss zerkaut zu werden. Genuss ist da natürlich relativ, aber immerhin: Die knackige Konsistenz der Larven überrascht ebenso wie ihr nussiges Aroma, das sich kurz einstellt. Kurz, weil man den Hochprozentigen zum Ausspülen der Mundhöhle trotzdem nicht schnell genug nachkippen kann. Fazit: Einmal und nie wieder!



ROCK MEETS ROGGEN

Die Masken-Metaller Gwar gönnen sich einen Signature-Whiskey. Buchstäblich: Die erste Fuhre ist schon leer.

Wir haben keine Ahnung, wie die Metal-Veteranen Gwar mit ihren gigantischen Masken auf dem Kopf trinken können, aber irgendwie scheint es zu klappen: Zusammen mit der Catoctin-Creek-Destillerie aus ihrer Heimat Virginia haben die Horror-Rocker einen Roggen-Whiskey namens **Ragnarök** geboren – und die erste Charge sollen sie direkt selbst plattgemacht haben. Wenn das kein gutes Zeichen ist! Unbestätigten Gerüchten zufolge konnten die Spirituosen-Hersteller die Band gerade noch davon abhalten, ihr auf der Bühne obligatorisches Kunstblut mit in die Eichenfässer zu mischen. So konnte der nach dem Pot-Still-Verfahren hergestellte **Ragnarök** unter besten Bedingungen reifen und seinen kräftigen Geschmack mit Zuckerahorn- und Kirschholz-Noten entfalten. Am Ende setzten sich die Musiker aber doch mit einer Idee durch: Auf ihren Wunsch hat man bei Catoctin Creek jede Flasche des limitierten **Ragnarök Rye** mit einem Aufsatz versehen, der eines der fünf Gwar-Mitglieder zeigt. Fehlt noch etwas zum vollendeten Whiskey-Genuss nach Masken-Metal-Art? Klar – die passende Musik. Also los!

b **CATOCTIN CREEK RAGNARÖK RYE**
Abfüller: Catoctin Creek
Alkohol: 46% | um 100 €
catoctincreekdistilling.com

DREI PLATTEN ZUM RAGNARÖK RYE

SLAYER – HELL AWAITS



Auch wenn man es denken könnte: Der Plattentitel meint nicht den verkaterten Morgen nach dem ausgiebigen Whiskey-Tasting. Vielmehr finden die Thrash-Metal-Pioniere Slayer seit jeher alles super, was mit Teufel, Tod und Weltuntergang zu tun hat.

RYE COALITION – CURSES



Okay, das war ein Elfer, den wir reinmachen mussten: Die Hardcore-Recken aus New Jersey tragen den „Roggen“ immerhin im Bandnamen. Ihr größter Förderer: Foo-Fighters-Chef Dave Grohl. Hilft aber auch nix – seit 15 Jahren gibt es keine neue Musik von ihnen.

GWAR – AMERICA MUST BE DESTROYED



Natürlich dürfen die Paten des Ragnarök Rye selbst nicht fehlen: Gwar sind mit ihrer Optik natürlich in erster Linie eine Band für die Bühne, aber auf Platte bricht hier die Hölle los. „America First“, sagt Trump. „America Must Be Destroyed“, sagen Gwar.



FRAG BUDDY



Ein Thema – ein Expertengespräch.
Wir helfen weiter, wo es Probleme gibt.
Diesmal: Welpenerziehung. Wir sprechen
über die richtigen Ansätze und Anreize
mit Autor und Hundetrainer André Vogt.

André, woher weiß man, dass man einen Welpentrainer braucht?

Ich glaube schon, dass die meisten Leute die Hundeerziehung auch selbst hinbekommen würden, aber es ist sehr viel leichter und erspart viel Mühe, Arbeit und Recherche, wenn man sich einen Profi an die Seite holt.

Du sprichst von Hunde-Persönlichkeiten – woran erkennt man die?

Genau wie Menschen haben auch Hunde Charaktere, die sich schnell entwickeln. Das erkennt man schon in den ersten Lebenswochen und im Verhalten der Wurfgeschwister untereinander. Da gibt es die Raketen, die schon von Anfang an vorne mit dabei sind, und die, die ein bisschen sensibler und zurückhaltender sind. Die meisten Züchter legen bei der Auswahl bereits ein Augenmerk darauf und schauen, welcher Welpe zu welcher Familie passt.

Auf was muss man achten, wenn man sich einen kleinen Hund ins Haus holt?

Wenn man einen Welpen bekommt, gibt es eine Ankommensphase, die



MEHR ZUM THEMA

... findet sich in André Vogts Buch *Typgerechtes Welpentraining: Vom Draufgänger bis zum Sensibelchen*. Kompetente Ratschläge vom erfahrenen Experten auf knapp 200 Seiten. Erschienen bei GU, 22 Euro.

circa zwischen drei und sieben Tage dauert. In dieser Phase geht es ums gegenseitige Kennenlernen und vor allem darum, Nähe aufzubauen. Der Welpe lernt zusätzlich in dieser Phase die Tagesstruktur der Familie kennen. Dann geht es mit leichtem Training los, zum Beispiel mit Namenstraining, denn anders als manche denken, kennen Hunde ihren Namen nicht automatisch. Auch der sogenannte Marker sollte eingeübt werden, also ein Wort oder ein Geräusch, das dem Hund sagt, dass er gerade etwas richtig gemacht hat. Man sollte aber immer darauf achten, dass man Welpen nicht überfordert, denn das oberste, was sie brauchen, ist Ruhe und Entspannung.

Was sind die typischen Anfängerfehler beim Welpentraining?

Erfahrungsgemäß vor allem zwei Dinge. Zum einen sagen Leute: „Der ist ja noch so klein, deshalb darf der erstmal im Bett schlafen.“ Sie lassen also zunächst zu, was hinterher anders sein soll. Das andere, was ich immer wieder erlebe: Leute holen sich einen Hund, der von der Rasse her vielleicht etwas sportiver ist, und haben dann Angst, dass er nicht ausgelastet ist. Tatsächlich werden Welpen von zu viel Aufmerksamkeit aber überfordert und dann entsteht das, was ich „ADHS-Hunde“ nenne. Auch hier ist viel Entspannung wichtig, damit man hinterher keinen nervösen Hund bekommt.

Existiert so etwas wie Welpenschutz tatsächlich?

Nein. Im eigenen Rudel gibt es zwar eine gewisse Rücksichtnahme, aber sobald man draußen unterwegs ist, sieht das anders aus. Es gibt viele Hunde, die stehen überhaupt nicht auf Welpen und deren Energie. Das kann gefährlich sein, denn schlechte Erfahrungen mit anderen Hunden prägen sich ein und können ein Leben lang Schwierigkeiten bereiten.



GUTBEHEMDET

Schluss mit der Hochkrempelei! Das Sommerthema ist ganz klar: kurze Ärmel. Diese Shirts zeigen, dass du nicht tief in die Tasche greifen musst, um dich stilsicher und auffällig zu präsentieren, denn in diesem Jahr bestechen Hemden besonders mit gewagten Mustern und All-over-Prints



SUNDAYS FLORAL

Surf's Up! Billabong liefert mit klassischem Core-Schnitt und Viskose-Baumwoll-Gewebe mit Stretch-Anteil nicht nur für den Strand das passende Shirt.

55 € | billabong.de



LEINENHEMD

Mit fließendem Stoff aus auf Cellulose basierender Viskose, dem geometrischen All-over-Print und kurzen Ärmeln bleibst du selbst an heißen Tagen cool.

40 € | shop.mango.com



GOA SHIRT

Dieses auffällige Kurzarm-Shirt mit Blume-All-over-Print der spanischen Trendmarke Kaotiko wird nachhaltig in Barcelona und Umgebung produziert.

50 € | kaotikobcn.com



JOIN LIFE HEMD

Der Dude grüßt: Inspiriert vom klassischen Bowling-Shirt, besteht das Relaxed-Fit-Hemd zu 100% aus Viskose und erfüllt anspruchsvolle Umweltstandards.

30 € | zara.com

PASST DAZU



**RONNIE RELAXED
JEANS SHORTS**

Schmal geschnittene Jeansshorts mit Krempelesaum und Stretch.

70 € | tommy.com



GEWINNE!
5 Hip Bags auf
buddymag.de

HIP BAG OLLIE

Der trendige Neuzugang des Kultlabels Feuerwear aus gebrauchtem Feuerwehrschauch und recycelten PET-Flaschen.

69 € | feuerwear.de



**SCALLOP 17"
SCHWIMMSHORTS**

Schwimmshorts mit recyceltem Nylongewebe aus Meeresabfällen

46 € | quiksilver.de

b *Liebling*



INSEKTENSTICH - OHNE MICH!

Dieses leichte und legere Hemd schreit mit seinem Muster geradezu nach einem Einsatz im Grünen – und eignet sich dafür auch hervorragend. Der Stoff wurde mit dem auf Pflanzen basierenden NosiBotanical behandelt, das Mücken und andere sechsbeinige Plagegeister abwehrt. Der Stoff mit 55% Leinenanteil hält kühl, hemmt Geruchsbildung und eignet sich sogar zum Putzen der Sonnenbrille: ein praktischer, modischer Allrounder.



CRAGHOPPERS - NOSIBOTANICAL PASPORT HEMD

NosiBotanical: Schutz aus Zitronen-Eukalyptusbäumen
Better Cotton Initiative | Geruchshemmung

Innen liegende Sicherheitstasche | 55 % Leinen, 45 % Baumwolle

65 € | craghoppers.de

MORESPORTS

Querstreifen sind unvorteilhaft? Nicht mit diesen Stücken! Diese vier gestreiften All-Stars für die heiße Jahreszeit stechen heraus, sind leicht, sportlich, vielseitig und halten dich auch bei hitzigen Matches trocken – egal ob Baumwolle oder Polyester. Mach 2021 mit deinem Style zu deinem Sommer!



NOSIBOTANICAL STEN

Dieses bequeme, geruchshemmende Shirt aus Leinen und Baumwolle wehrt dank der Behandlung mit dem pflanzenbasierten NosiBotanical auch Insekten ab.

40 € | craghoppers.de



DFB HEIMTRIKOT

Jogis Jungs unterstützt du am besten passend bekleidet. Das offizielle Heimtrikot von Adidas kann mit deinem eigenen Namen personalisiert werden.

90 € | adidas.de



JERSEY-SHIRT

Mit Brusttasche und sportlicher Blockstreifen-Optik ist dieses lockere Shirt aus 100% organischer Bio-Baumwolle ein Statement legeren Sport-Chics.

30 € | esprit.de



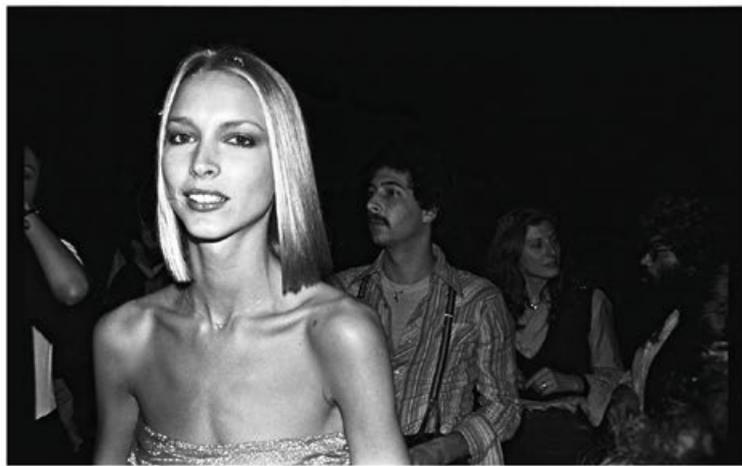
BANSI BLOCKED TEE

Im sportlichen Chic und Blockmuster präsentiert sich dieses mehrfarbige Rundhals-Shirt im Regular Fit und mit gesticktem Fila-Logo.

35 € | fila.de

U

26.06.-17.10.21
Studio 54:
Night Magic
Dortmunder U



Anton Perich (American, born Croatia, 1945). Karen Bjornson at Studio 54, 1978. Gelatin silver photograph, 20 x 24 in. (50.8 x 61 cm). Courtesy of the artist. © Anton Perich

Die glamouröse Geschichte der berühmtesten New Yorker Discothek aller Zeiten. Diversity und sexuelle Toleranz treffen auf Stars, Styles und Dekadenz im 1970er Discobeat.

EINE AUSSTELLUNG VON:

Brooklyn Museum

PRÄSENTIERT VON: GEFÖRDERT VON:



WWW.DORTMUNDER-U.DE



Stadt Dortmund



HERRENSANDALE

Die Sandale hat völlig zu Unrecht einen schlechten Deutscher-im-Auslandsurlaub-Ruf: Ob gemütliche Schlappen, luxuriöse Designer-Modelle, nachhaltige oder auch extravagante Varianten – der Sommerschuh ist unglaublich vielfältig. In unserer Sammlung findest du sicher eine Sandale nach deinem Gusto.

1. LUXUS PANTOLETTE

Klotzen statt Kleckern! Es müssen nicht immer teure Sneaker sein, auch in Sachen sommerlicher Fußbekleidung darf es ruhig etwas opulenter zugehen.



PANTOLETTE MIT WEB-DETAIL

Mit der lässigen Pantolette aus Kautschuk hält die Sandale endgültig Einzug in die Topmode.

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



SANDALEN IZMIR

Diese luftigen, emblematischen Sandalen aus Kalbsleder bestechen mit „Pégase Antique“-Innensohlen-Print.

570 € | [hermes.com](https://www.hermes.com)

2. TREKKING SANDALE

Durchaus mit Stil bieten Trekkingsandalen mit einem vorgeformten Fußbett einen weitaus besseren Halt und Komfort als klassische Sandalen.



SANDALEN TREK

Die Sandale aus Mesh mit Lederdetails bietet mit profilierter Laufsohle Trittsicherheit – egal wo.

70 € | [camelactive.com](https://www.camelactive.com)



HURRICANE XLT2

Mit griffiger Sohle und weicher Fersenriemen-Polsterung ist diese legendäre Sandale komfortabler denn je.

75 € | [teva-eu.com](https://www.teva-eu.com)

3. SCHLAPPE

Der ewige Favorit unter den Sommerschuhen! Egal ob Badelatsche oder Flip Flop, hier sprechen wir vom beliebtesten Allrounder.



ADILETTE

Mit weichen Riemen und vorgeformtem Fußbett ist die Adilette der Klassiker schlechthin.

35 € | [adidas.com](https://www.adidas.com)



CHAD FABRIC SANDAL

Der Flip-Flop bietet mit breiten Riemen angenehmen Tragekomfort und ist in Stoff oder Kork erhältlich.

40 € | [oneill.com](https://www.oneill.com)



ARIZONA

Der raue Look des Materials täuscht: Den Sandalen-Klassiker gibt es statt in Leder nun auch in veganer Version.

65 € | [birkenstock.com](https://www.birkenstock.com)

4. EXTRAVAGANT

Schnur-Konstruktion, Schnallen oder Kunststoff: Bei diesen experimentellen Modellen geht Form vor Funktion.



UNEK

Ein leichter Schnürschuh aus Polyester, der sich dem Fuß besonders genau anpasst.

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



GERALDO BRANDO

Die Ledersandale im Gladiatorenstil verbindet festes Schuhwerk mit luftdurchlässigen Ausschnitten.

180 € | [drmartens.com](https://www.drmartens.com)



CLASSIC BOAT

Der schicke Bootsschuh-Stil trifft auf Gemütlichkeit in dieser neuen Croc-Variante aus Kunststoff in blau oder braun.

50 € | [via zalando.de](https://www.via-zalando.de)



1



2

ES GRÜNT

Ob wald- oder smaragdgrün, in Kombination mit Silber oder Gold – diesen Sommer grünt auch das Zifferblatt deines Zeitmessers.

1 MONTBLANC - 1858 GEOSPHERE LE

Diese edle Uhr aus Bronze und Saphirglas mit ihrem Design im Stil der 1920er ist besonders für Abenteuersportler geeignet. Das limitierte Modell mit khakigrünem Zifferblatt zieren zwei Welthalbkugeln, die die 24-Stunden-Zeitzonenskala abbilden.

5.950 € | montblanc.com

2 KAPTÉN & SON - CHRONO GOLD

Dieser Chronograph in der „Green Steel“-Edition ist der perfekte Begleiter für Minimalismus-Liebhaber. Ausgestattet mit einem Ronda Uhrwerk, integrierter Stoppfunktion und Datumsanzeige ist das Modell nicht nur zuverlässig, sondern auch funktional.

270 € | kaptén-son.com



3



4

3 TISSOT - SEASTAR 1000 CHRONOGRAPH

Mit einer Hochleistungsfähigkeit bis zu einem Druck von 30 bar ist der „Seastar“ besonders für Taucher geeignet. Auch an Land ist die silberne Uhr mit Quarzwerk und markantem Zifferblatt ein modernes Modell, mit dem du ein Statement setzen kannst.

540 € | tissotwatches.com

4 JACQUES LEMANS - DERBY AUTOMATIC

Die Derby Automatic 1-2087B besticht optisch mit einer Kombination aus Leder, das für den klassischen Look sorgt, und dem offengelegten Uhrwerk, das dem Modell einen futuristischen Touch verleiht.

399 € | jacques-lemans.com



5



6

5 CERTINA - DS-1 BIG DATE

Zum 60. Jubiläum des Double-Security-Konzepts veröffentlicht das Schweizer Unternehmen diese widerstandsfähige Symbiose aus Edelstahl und Saphirglas – sportlich wie elegant.

895 € | certina.com

6 EMPORIO ARMANI - MATTEO

Diese ganz in Grün gehaltene Uhr mit Aluminium-Gehäuse ist mit ihren klaren Linien und dem farbigen Alu-Mesh-Armband ein echter Blickfang. Das von einem Quarzwerk angetriebene Edelstück ist bis zu einem Druck von 5 bar wasserdicht.

219 € | aboutyou.com

AUF DIE PLÄTZE

Auch praktische, digitale Uhren können einen modischen Look abrunden, wie diese Modelle zeigen – nicht nur bei sportlichen Styles.



7 NIXON - REGULUS

Diese dank Poron-Schaumstoff stoßfeste und wasserdichte Uhr wurde gemeinsam mit den US Special Forces entwickelt. Das elektronische Kraftpaket überzeugt mit rauer Ästhetik, unabhängigen Alarmen und zwei Chronographen-Timern.

165 € | nixon.com



8 XIAOMI - MI WATCH

Die Mi Watch besticht mit 16 Stunden Akkulaufzeit, Always-On-Display und hautfreundlichem TPU-Band. Features wie integrierte Blutsauerstofftests und Herzfrequenzüberwachung machen sie über den Sport hinaus zum überaus hilfreichen Begleiter.

120 € | mi.com

HIT ME BABY ONE MORE TIME!

RYAN
REYNOLDS

SAMUEL L.
JACKSON

SALMA
HAYEK

MIT ANTONIO
BANDERAS

UND MORGAN
FREEMAN

KILLER'S BODYGUARD 2



AB 19. AUGUST NUR IM KINO

b

Benjamin Fredrich, Jahrgang 1987, gründete 2015 noch während seines Politik- und Geschichtsstudiums in Greifswald das populärwissenschaftliche Katapult-Magazin, das sozialwissenschaftliche Inhalte mit Karten und Infografiken aufbereitet. Nach dem großen Erfolg des Heftes erscheinen im Verlag mittlerweile auch Bücher, jüngst Fredrichs autobiografisch inspirierter Roman „Die Redaktion“. Neben dem Start von Katapult MV pflanzt er mit seinem Team gerade einen Wald und saniert eine ehemalige Schule als neues Verlagsgebäude.



BENJAMIN FREDRICH

EINFACH MACHEN

»Ich bin ein bisschen tollwütig
im Projekte-Starten«

Benjamin, überall kämpfen Zeitungshäuser mit sinkenden Auflagen – und ihr gründet eine neue Zeitung für Mecklenburg-Vorpommern, Katapult MV. Woher nehmt ihr das Selbstbewusstsein?

Erst mal natürlich vom Erfolg von Katapult. Wir sind da ja sehr verwöhnt...
... nachdem die Abonnentenzahlen des Magazins seit Anfang 2020 von 20.000 auf rund 80.000 explodiert sind und sich auch eure Bücher gut verkaufen. Und wenn jetzt die Lokalzeitung doch schief geht?

Mir ist auch klar, dass ich irgendwann mal auf die Fresse fliege. Aber: Mein Leben lang haben meine Eltern meine Erfolge gefeiert und mir Misserfolge nicht übel genommen. Daher habe ich so eine gewisse Naivität und auch Gleichgültigkeit, wenn was scheitert. Mir ist das dann wirklich egal. Dadurch

bin ich ein bisschen tollwütig im Gründen und Projekte-Starten.

Ihr gründet Katapult MV auch, weil du dich über den Nordkurier geärgert hast, dem du Rassismus, Sensationsberichterstattung und nicht gelöschte hetzerische Kommentare vorwirfst. War das persönlich, dass deine Heimatzeitung so enttäuscht?

Auf jeden Fall. Weil mir die Region wichtig ist. Wir haben in MV nur drei Lokalzeitungen: Schweriner Volkszeitung, Ostseezeitung und Nordkurier. Die anderen beiden sind nicht perfekt, gerade, wenn man sehr idealistisch unterwegs ist, findet man da auch vieles doof. Aber irgendwann merkt man: Der Nordkurier geht in eine ganz andere Richtung. Vor zwei Jahren haben wir begonnen, denen in die Kommentarspalten zu schreiben: „Hier unter diesem Post stehen menschenverachtende Kom-



OLE KRACHT/KATAPULT

»ICH MAG DAS GANZ GERNE, WENN ICH BEIM MACHEN DIE PROBLEME MERKE.«

mentare, Aufrufe zum Mord, macht bitte was.“
Aber da ist gar nichts passiert.

War das so übel?

„in ein Schlauchboot setzen und aufs offene Meer schicken“, „nackt über Stacheldraht ziehen“ – das sind so die typischen Sätze. Ich bin hier aufgewachsen und es gibt hier Probleme mit Nationalsozialismus, wir hatten schon vor der AfD eine sehr starke NPD. Und wenn man dann sieht, dass der Nordkurier nichts macht, obwohl dieser Hass da in den Kommentarspalten tobt, und sie diese heftigen Kommentare mit ihren Überschriften sogar immer wieder provozieren, denkt man irgendwann: Man haut hier ab – oder man versucht, was gegenzusetzen.

Habt ihr überlegt, ob ihr das überhaupt könnt – Lokaljournalismus?

Das habe ich selten. Wir machen für ein anderes Projekt gerade eine ziemlich professionelle Dachdecker-Arbeit. Keiner hat uns vorher gezeigt, wie das geht, und wir denken trotzdem, dass wir das können. So ist das bei dem Lokalding auch. Ich

bin überzeugt, dass jeder – Motivation vorausgesetzt – so ziemlich alle Arbeitsbereiche kann. Ich könnte mir schnell Programmieren beibringen, wenn ich da Bock zu hätte. Und Leute können auch innerhalb von einem halben Jahr gut journalistisch schreiben lernen.

Was genau wollt ihr besser machen als die etablierten Zeitungen?

Erstmal alle Datensätze heben, die auch auf lokaler Ebene vorhanden sind, das wird ganz wenig gemacht. Der Nordkurier hat sich darauf spezialisiert, Einzelfälle zu dokumentieren. Die fahren dann auf die Autobahn und fotografieren einen Unfall mit fünf Toten. Wir würden die Meldung machen, dass es eine Massenkarambolage gab, mehr aber auch nicht. Keine Details, keine Fotos, nichts unter der Menschenwürde. Als Katapult können wir aber in die Statistiken gucken und sagen: Auf dieser Straßenart gibt es erhöhte Unfall- oder Todesgefahr, zu diesen Uhrzeiten... also größere statistische Aussagen finden und die dann wie bei Katapult mit Karten und Grafiken aufar-

beiten. Die vielleicht auch der Politik am Ende helfen. So ein Einzelfall hilft niemandem. Der weckt nur niedere Instinkte.

Ist eure Zeitung ein Weltverbesserungsprojekt?

Wenn ich an die Neonaziszene und an den Nordkurier denke, dann glaube ich wirklich, dass es die Region verbessert. Aber das soll hier kein Abfeiern von MV werden. Wir haben schon Rubriken in Planung wie „Die hässlichsten Orte MVs“, das wird auch ein bisschen ironisch. Das kann man sich anderswo glaube ich gar nicht vorstellen, wie eindimensional diese Region hier ist. Die Zeitungen haben ein Monopol. Es gibt nicht wirklich Kritik, Sport oder Kultur wird ausschließlich positiv bewertet. Das ist ein bisschen unjournalistisch und langweilig, dieser Lokalpatriotismus. Da kann ruhig Humor und Kritik rein. Das würde ich gerne übernehmen.

Ihr habt seit dem ersten Aufruf im März fast 29.000 Euro monatlich und damit nach eurer Rechnung sieben Redakteursstellen durch Abos gesichert. Dieses Gespräch führen wir gerade Anfang Mai, wie geht es mit Katapult MV jetzt weiter?

Wir haben in den letzten Wochen 60 Bewerbungen bekommen, davon 15 Leute eingeladen und vier schon eingestellt. Mitte Mai ist erstmal Teamgründung, und dann soll's Ende Mai, Anfang Juni direkt losgehen. Zu lange prüfen und testen wollen wir gar nicht, ich finde, man kann ruhig das Risiko eingehen, den Start in der Öffentlichkeit auch mal zu vermässeln. Das sollten uns die Leute dann nicht zu übel nehmen – machen wir es halt danach besser.

Also wieder: einfach loslegen.

Ja. Von der Idee bis zur ersten Fehlentscheidung brauche ich nicht lange. Ich mag das ganz gerne, wenn ich beim Machen die Probleme merke. Denn das Schöne ist: Man kommt dann nicht mehr zurück, man muss dann durchziehen. Fast alle unsere Projekte sind so am Ende gemacht worden. Und hätten wir vorher überlegt, dann würden wir heute wahrscheinlich immer noch zu dritt irgendwo in einem kleinen Büro sitzen und denken: Ach nee, kann man alles nicht machen.



»Eine Stimme, die die literarische Komfortzone zum Zittern bringt.« *The New Yorker*

Der neue große Politthriller des Pulitzerpreisträgers und Autors von *Der Sympathisant* – eine ebenso spannende wie bewegende Geschichte über das zutiefst menschliche Streben nach Freiheit und Selbstbestimmung.



BEAM ME UP!



Da mögen Fernseher in Sachen Bilddiagonale um noch ungezählte Zoll zulegen: Der Kindheitstraum für echte Kinoatmosphäre in den eigenen vier Wänden ist und bleibt ein Beamer. Mit 4K und einer Helligkeit, die sich vor Tageslicht nicht zu verstecken braucht, konkurriert man hier auch schon mit seinem Lieblingskino um die Ecke. Buddy hat sich vier Vertreter für unterschiedliche Einsatzzwecke angeschaut.



DER MOBILE VIEWSONIC X10-4K

Mit dem Design setzt Viewsonic direkt ein Zeichen, sticht dieser Kurzstanzbeamer doch wie das schwarze Schaf aus unserer Testherde. Der X10-4K ist kompromisslos auf Mobilität getrimmt und diese Aufgabe erfüllt er mit Bravour. Die Helligkeit ist sehr gut und kann sich auch in hellen Räumen durchsetzen, mit einer nativen Auflösung von 1920x1080 Pixeln bedient er sich der Pixelwiederholung, um auf 4K zu kommen. Objektränder wirken aber gleichmäßig ohne Treppcheneffekt, sehr gut. Die vordefinierten Bildmodi sind einen Deut zu hell eingestellt, dies ist per Fernbedienung schnell nachjustiert. Ein Highlight ist der Sound, denn das eingebaute Harman/Kardon-2.1-Lautsprecherset erfüllt selbst mittelgroße Wohnzimmer mit sauberem Klang und ordentlichem Bass, sodass es hier keinen Handlungsbedarf gibt. Eine magnetische Lederklappe schützt ähnlich wie beim iPad die rückseitigen Anschlüsse, ein zweifach ausklappbarer Standfuß justiert die Höhenlage. Bei der richtigen Aufstellung helfen ein sehr guter Autofokus und V-Trapezkorrektur, einen Lensshift vermisst man.



TECHNISCHE DATEN: 4K-LED-Kurzstanz-Beamer (XPR) mit HDR und Bildinterpolation, Bluetooth, WiFi und USB-C; 2.400 LED-Lumen | **GEWICHT:** 4,1kg | **PREIS:** 1.539 €

SCHNELLCHECK

- ⊕ Mobilität
- ⊕ umfangreiche Anschlussmöglichkeiten
- ⊕ Harman/Kardon-Soundsystem
- ⊕ LED-Technologie mit 30.000 Lampenstunden
- ⊖ fehlender Lensshift
- ⊖ Steuerrad der Fernbedienung nicht immer präzise





DER CINEAST

LG CINEBEAM HU810PW FORTE

Okay, wer hat uns denn hier einen kleinen Hotelzimmerkühlschrank geliefert? Der LG-Beamer aus unserem Testfeld ist groß. Groß und schwer. Den kann man nicht „mal eben“ unter der Zimmerdecke verstecken. Aber der LG weiß direkt zu gefallen, seine Praxistauglichkeit in Sachen Aufstellung ist formidabel, weil ein 1,6-facher Zoom und Linsenverstellung eine erstaunliche Flexibilität gewährleisten. Sobald das erste Bild auf die Leinwand fällt, bleibt die Kinnlade unten. Der CineBeam wirft echte 4K aus und der Helligkeitsausbeute ist Tageslicht sowas von egal, die überstrahlt alles. Der Filmmaker-Mode sorgt für authentisches Kinoflair und auch wenn das Datenblatt nicht in Sachen Superlativen beim Gaming-Input-Lag um sich krakeelt: Wir hatten auch bei schnellen Spielen keinen zögerlichen Bildaufbau. Weil auch der Lüfter noch überraschend ruhig seinen Dienst verrichtet, finden wir keine nennenswerten Kritikpunkte. Das freut einen und lässt den eigentlich relativ hohen Straßenpreis von rund 3.000 Euro vergessen. Jetzt die Kohle investieren und lange Zeit Ruhe haben.



TECHNISCHE DATEN: 4K-Laser- Beamer mit HDR Pro und Filmmaker-Mode, WebOS, AirPlay, Bluetooth und Miracast; 2.700 LED-Lumen

GEWICHT: 11kg | **PREIS:** 3.199 €

SCHNELLCHECK

- ⊕ Linsenverstellung
- ⊕ Helligkeitsoptimierung
- ⊕ Filmmaker-Modus
- ⊕ Fernbedienung mit Projektionsmaus
- ⊖ groß und schwer: dezente Anbringung unmöglich



DER AUSGEWOGENE OPTOMA UHZ65LV

Nehmen Sie quer, haben Sie mehr! Das Optoma-Gerät erweist sich nach dem Auspacken ähnlich wuchtig wie der LG-Beamer, nur in der anderen Ausrichtung. Auch hier ist eine praxisorientierte Flexibilität dank des 1,6-fachen Zooms und des vertikalen Lensshifts in Sachen Aufstellung an der Tagesordnung. Das ist nicht der einzige Punkt, bei dem sich die beiden Geräte ein direktes Kopf-an-Kopf-Rennen liefern – auch der Optoma bringt als Laser-DLP 8,3 Millionen Pixel an die Wand, versteht sich auf kinokonforme 24 Bilder pro Sekunde und berechnet mit der PureMotion getauften Technologie flüssige wie saubere Zwischenbilder. Für einen ähnlichen Straßenpreis um die 3.500 Euro muss man sich dann entscheiden: Der LG wirkt in allen Bereichen etwas verspielter, nicht zuletzt dank der Pointer-Fernbedienung – aber wer geradlinig ehrliche Projektionsarbeit ohne viel Brimborium im Heimkino schätzt, fährt mit dem Optoma mindestens ebenso gut.



TECHNISCHE DATEN: 4K-Laser-DLP-Beamer mit HDR und HLG, 3D-Unterstützung, 5.000 LED-Lumen

GEWICHT: 10,5kg | **PREIS:** 3.600 €

SCHNELLCHECK

- sehr hohe Leuchtkraft
- 3D-Darstellung
- einstellbarer Zoom und vertikaler Lensshift
- LED-Technologie mit 30.000 Lampenstunden
- keine nativen 24p
- Schwarzwert könnte (noch) besser sein



DER GAMER BENQ TK700STI

Wenn BenQ den TK700STi als dezidierten Gaming-Beamer anpreist, wärmen wir doch direkt die Konsole vor. Dass die versprochenen 4K nicht nativ, sondern per Pixelwiederholung erreicht werden, soll uns egal sein, denn der erste echte Zugewinn im Vergleich zu Full-HD besteht eh darin, dass hier HDR10 und HLG an die Wand geworfen werden können und somit ein immenser Zugewinn an Farbtiefe erreicht wird. Der Kurzdistanz-Beamer TK700STi ist übrigens unser einziger Lampenbeamer im Vergleichstest, diese Technik macht sich allerdings nur in der Nachlaufzeit des Lüfters beim Ausschalten und bei seiner Betriebslautstärke bemerkbar. Ob es die versprochenen 16 Millisekunden Input Lag oder vielleicht doch eher 17 sind, konnten wir im Testlauf mit *Returnal* auf der PlayStation 5 nicht nachvollziehen. Was wir sagen können: Der BenQ macht auch in lichtdurchfluteten Wohnzimmern eine gute Figur, und auch wenn das Marketing-Label „Gaming“ strahlen auch aus diesem sehr schlanken Gehäuse.



TECHNISCHE DATEN: 4K-DLP-Kurzdistanz-Beamer mit HDR10 und HLG, 2x HDMI und kompakte Bauform für eine diskrete Deckeninstallation

GEWICHT: 3,1kg | **PREIS:** 1.299 €

SCHNELLCHECK

- ⊕ kompakte Gehäusemaße
- ⊕ 16ms Input Lag fürs Gaming
- ⊕ immersive Farbtiefe dank HDR10 und HLG
- ⊕ Helligkeit für normale Wohnzimmer ausreichend
- ⊖ relativ lauter Lüfter (immer noch wohnzimmertauglich)
- ⊖ Nachlaufzeiten beim Ausschalten



Quality time at home.



The
Evergreen
Since '74



BIGGREENEGG.DE

TECHNIK FÜR DIE SINNE

Egal, ob du deine Freunde zum Halbfinalspiel geladen hast oder lediglich deine Ruhe vor üblem Straßenlärm haben willst: Ohne Technik geht es nicht. Wir haben uns schicke Optionen für dich angeschaut.

CAMBRIDGE AUDIO STREAMING-VERSTÄRKER

Der britische Traditionshersteller Cambridge Audio führt die Digitalwelt mit althergebrachten Analogtugenden zusammen. Was damit in Form des Evo 150 als All-in-one-Verstärker im heimischen HiFi-Rack landet, ist ein Ausrufezeichen in Sachen Design und Klang. Mal ehrlich, zimmerhohe CD-Regale in der Altbau-Wohnung waren einst Insignien audiophiler Beflissenheit. Cambridge schlägt die Brücke in die Neuzeit und vertraut darauf, dass musikalischer Input über gängige Streamingdienste den Alltag darstellt, darunter Spotify, Amazon Music, Apple Music und Tidal. Die Anschlusssektion lässt keine Wünsche offen: XLR, Cinch, optischer Toslink, Coax, HDMI, USB und sogar ein MM-Phono-Eingang. Was will man mehr? Zwei Boxenpaare können angeschlossen werden, und der Klang ist sagenhaft.



b **CAMBRIDGE AUDIO EVO 150**
31,7 x 8,9 x 35,2cm | 5,3 kg | € 2.499 | cambridgeaudio.com

JLAB EPIC AIR IN-EAR KOPFHÖRER

Puh, noch ein weiterer In-Ear? Ja, aber der Epic Air ANC ist einen genaueren Blick wert: JLab verspricht das volle Featureset der großen Player um Apple AirPods Pro und Sony WF-1000 XM3 zum halben Preis. Und liefert: Der Sound aus den 8mm-Treibern ist druckvoll und dynamisch, der Sitz kann über verschiedene Eartips individuell angepasst werden und die Sprachqualität bei Anrufen ist dank C3-Calling-Technik hervorragend. Lediglich das Noise Cancelling ist vielleicht nicht ganz auf dem Niveau von Sony, dafür schlägt die Akkulaufzeit von bis zu 48 Stunden (inklusive Case) alle Konkurrenten. Und für den Wear-Detect-Sensor, der die Musik stoppt, sobald du die Hörer abnimmst und wieder startet, wenn du sie wieder reinsteckst, würde manch Kopfhörer seine Großmutter verkaufen.

VERLOSUNG

Schnapp sie dir:
Wir verlosen drei
Exemplare.
Jetzt schnell auf
buddymag.de



b **JLAB EPIC AIR ANC**
7g pro Ohrhörer | 95 € | Jlab.com

SAMSUNG SOUNDBAR

Sound aus TV oder gar Beamer zu schwach aber ein volles Surroundsetup zu wenig wohnraumfreundlich? Dann landest du bei einer Soundbar – und die HW-A430 von Samsung ist eine der besseren Vertreterinnen ihrer Zunft. Das liegt an schlichter Physik: Mit dem begleitenden Subwoofer ist sie ein echtes 2.1-System und bietet Volumen, wo andere Schaum schlagen. Und wer der Physik gerne noch elektronisch nachhilft, ist mit Dolby Digital 2.0 und DTS Virtual:X ebenfalls gut aufgestellt. Die HW-A430 ersetzt sicherlich keine große Anlage, ist aber ein guter Kompromiss.



SAMSUNG HW-A430

86 x 5,4 x 7,4 cm
18,2 x 34,3 x 27,2 cm (Sub)
230 € | [samsung.de](https://www.samsung.de)



XIAOMI 4K TV

Zwar galt bei der Fernsehergröße schon immer: viel hilft viel. Der Trend geht aber eher so zu mehr hilft mehr. Genau das bietet der Mi TV Q1. 75 Zoll Bildschirmdiagonale überbieten nicht nur die Wohnzimmerwand, sondern sehen mit dem gebürsteten Alu-Look bombastisch aus, zumal Xiaomi auch an den inneren Werten nicht gespart hat. Das 4K-QLED-Panel verspricht 100 Prozent Abdeckung des NTSC-Farbraums und Google Assistant sowie Smart-Home-Vernetzung erleichtern das Leben. Kleiner Wermutstropfen: Die beworbenen 120 Hz Bildwiederholrate schafft der Q1 in 4K nicht nativ, sondern nur softwareseitig. Dafür gibt es großzügige 192 Local-Dimming-Zonen und gutes HDR. Falls dir ein Beamer noch immer zu wenig alltags-tauglich ist, findest du hier also eine hervorragende Alternative.



XIAOMI MI TV Q1

167,4 x 36,9 x 103 cm (mit Standfuß) | 1.600 € | [mi.com/de](https://www.mi.com/de)

NUBERT SUBWOOFER

Mehr Wumms untenrum hat noch keinem geschadet:

Mit dem Nubert NuSub XW-1200 gibt es Bass bis in den Keller – der Frequenzgang reicht von 19 - 150 Hz. Bei 360

Watt Nennleistung wackeln nicht nur die eigenen Wände, sondern bei Bedarf auch die Gartenzwerge des übelmeinenden Nachbarn. Der Nubert kann aber nicht nur brachial, sondern beherrscht auch feinsinnige Wohnzimmerkonzerte und fügt sich mit wahlweise schwarzem oder weißem Schleiflack nahtlos in jede Umgebung ein. Clever ist das Funksystem X-Connect: so kommuniziert der Subwoofer mit seinen Nubert-Geschwistern drahtlos.



NUBERT XW-1200

59,8 x 40,5 x 48 cm | 29,6 kg | 985 € | [nubert.de](https://www.nubert.de)



25 JAHRE RESIDENT EVIL

DANKE FÜRS ZOMBIE-REVIVAL!

Zum Jubiläum der legendären Spielereihe und der Veröffentlichung des neuen Teils *Resident Evil: Village* blicken wir auf die Geschichte und die Bedeutung eines der erfolgreichsten und einflussreichsten Videospiele-Franchises aller Zeiten.

Das muss man sich einmal klarmachen: *Resident Evil* ist mit seinen acht Hauptspielen und mehr als einem Dutzend Remakes und Spin-offs, seinen sechs Filmen und jeder Menge Büchern, Comics und Merchandise ein massiver Blockbuster. Es ist, gemessen am Umsatz, das größte Horror- und Zombie-Franchise überhaupt, die mit Abstand erfolgreichste Marke des Hauses Capcom, unter dessen Dach unter anderem auch *Mega Man*, *Street Fighter* und *Monster Hunter* entstanden. Das Debüt der Serie 1996 markierte den Beginn von Survival-Horror als Videospiele-Genre – und mit der These, dass *Resident Evil* in den 90ern eigenhändig das popkulturelle Interesse an Zombies wieder hat aufleben lassen, lehnt man sich nicht weit aus dem Fenster.

In Japan ist *Resident Evil* besser unter dem Namen *Biohazard* bekannt. Das funktioniert auf englischsprachigen Märkten aber nicht – zum einen, weil schon ein anderes obskures Spiel diesen Namen trägt, zum anderen, weil es nichts mit der gleichnamigen New Yorker Hardcore-Band zu

tun haben will. Das von Shinji Mikami und Tokuro Fujiwara entworfene *Resident Evil* baut auf Fujiwaras Videospiele-Adaption des japanischen Horrorfilms *Sweet Home* von 1989 auf, ein Survival-RPG mit 8-Bit-Grafik aus der Vogelperspektive, in dem sich ein Spieler mit mehreren Charakteren durch ein Geisterhaus bewegen, komplexe Puzzle lösen, das Inventar seines Teams verwalten und natürlich Gegnern entkommen oder sie besiegen muss. Hier im Westen wird das Spiel nie bekannt, erst im Jahr 2000 wird eine von Fans ins Englische übersetzte Version verfügbar. Trotzdem gilt es im Rückblick als Meilenstein.

Das spätere *Resident Evil* soll erst ein Remake werden, mit dem bevorstehenden Release der Playstation wird aus dem Titel eine Neuauflage der Formel in damals revolutionärer 3D-Grafik. Der Spieler schlüpft entweder in die Rolle von Chris Redfield oder Jill Valentine, zwei Mitglieder der Elite-Einsatztruppe S.T.A.R.S. (Special Tactics And Rescue Service), die ihre verlorengegangene

nen Teammitglieder suchen und plötzlich in einer von Zombies und anderen Monstern heimgesuchten Villa eingeschlossen sind. Es ist ein großes Puzzle-Spiel, bei dem an jeder Ecke der Tod lauert. Munition ist knapp, deshalb will jeder Schuss wohlüberlegt sein. In die Taschen passt nicht viel, also kann nur mit, was wirklich überlebenswichtig ist. Und auch mal eben speichern und neu laden ist nicht drin. Grausam ist es vielen konkurrierenden Releases überlegen: Weil die Räume der Villa vorgerendert und an fixe Kameraperspektiven gebunden sind, können sich die 3D-Spiele gut durch eine schärfere und viel anspruchsvoller gestaltete Spielwelt bewegen als andere Spiele dieser Konsolengeneration.

Resident Evil definiert Survival-Horror als Videospiel-Genre, weil es aufzeigt, wie intensiv der Grusel über dieses Medium erlebbar ist. Kritiker und Publikum lieben es. Im Laufe des Spiels entdecken die Spieler immer mehr Details der mysteriösen Ereignissen auf: Ein Teammitglied entpuppt sich als Doppelagent der sogenannten Umbrella Corporation, die ein Virus entwickelt hat, das Menschen und Tiere in Monster verwandelt, je nach Mutation mal mehr, mal weniger Zombie-artig. Natürlich dient das alles der Entwicklung einer übermenschlichen Superweise. *Resident Evil* hat pro Protagonist vier unterschiedliche Enden und eigentlich ist kein Sequel geplant. Es kommt aber doch so – und heute sind die Figuren der ersten Teile über die Serie hinaus Ikonen. Die Story allerdings wird immer abgedrehter – wir versuchen gar nicht erst, das weiter auszuführen, denn mit jedem Sequel und Spin-off wird es hanebüchener. Das gehört letztlich einfach dazu – und macht auch den Trash-Charme der Filmreihe aus. Mehr dazu auf der rechten Seite.

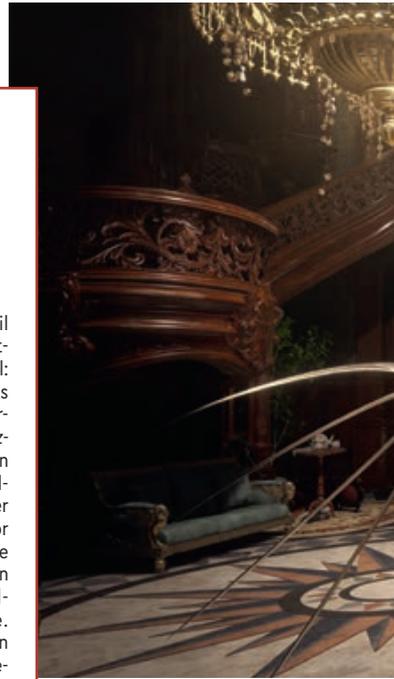


RESIDENT EVIL VILLAGE

PC, PS4 & 5, Xbox One & X/S



Der achte *Resident Evil*-Teil entpuppt sich als Forrest-Gump'sche-Pralinenschachtel: Man bekommt von allem etwas und hat am Ende einen Zuckerschock. *Resident Evil 7: Biohazard* war eine Neuerung in Sachen Gameplay und Spielumgebung: Man erlebte in der First-Person-Ansicht den Terror des Ethan Winters, der seine Freundin Mia aus den Fängen einer mörderischen Hillybilly-Familie befreien wollte. Richtig Hartgesottene haben sich das mit Playstation-VR gegönnt. *Village* setzt drei Jahre später an, Ethans vermeintlich idyllisches Leben wird komplett zerstört und er findet sich in einem verschneiten Dorf in Osteuropa wieder – vermutlich irgendwo in Transilvanien, denn zu den aus der Serie bekannten Zombies kommen jetzt Werwölfe und Vampirgestalten, die ein altes Schloss bewohnen, durch das man sich als Spieler puzzeln und metzeln muss. Man staunt nicht schlecht, durch welche heißkalte Stimmungswechsel man hier gejagt wird: von anfänglicher *Blair Witch Project*-Nervosität zur annähernden *Armee der Finsternis*-Persiflage, gepaart mit jeder Menge Rob-Zombie-Freakshow. Was mit Survival-Horror beginnt, kippt irgendwann in einen *Call Of Duty*-Railroad-Shooter. Ganz schön viel los hier und das Ende bringt den obligatorischen „WTF?“-Moment mit. Wer das selber erleben möchte: auf buddymag.de verlosen wir zwei Downloadcodes für Sony PlayStation 4.





Viel wichtiger als die Geschichte ist die Tatsache, dass sich kaum ein Videospiel-Franchise so oft radikal neu erfunden und damit für neue Standards gesorgt hat wie *Resident Evil*. Gerade weil sich die Horror-Formel schnell abnutzt, müssen sich die Entwickler wiederholt der Herausforderung stellen, wie sie den Puls ihrer Spieler wieder in die Höhe treiben können. *Resident Evil 2* (1998) und *3* (1999) kommen zwar beide herausragend beim Publikum an, die Formel bleibt aber die gleiche. Der vierte Teil macht jahrelang verschiedene Entwicklungsstadien durch, bis er 2005 mit intelligenteren Gegnern und mehr Fokus auf Third-Person-Shooter-Action die Über-die-Schulter-Kamera revolutioniert. Pionierarbeit, die Spiele wie *Dead Space* erst möglich gemacht hat. Mit mehr Fokus auf Action kommt nach Teil 5 und 6 mit *Resident Evil 7: Biohazard* die Evolution zur First-Person-Kamera mit starkem Fokus auf intensiven Slasher-Horror. Und der neue Teil 8 namens *Village*? Lest mehr in unserer Rezension. Einen Überblick über alle Haupteinträge der Spieleserie findet ihr auf der folgenden Doppelseite.



NACHLADEN!

Wie die *Resident Evil*-Reihe dein Heimkino erobert hat.



RESIDENT EVIL ULTRA HD

Alle Filme gibt es seit neuestem als 4K-Discs plus Blu-ray mit neuen Extras.

Kommt wie gerufen, wenn man das Heimkino gerade aufgerüstet hat.



RESIDENT EVIL 1-6 BOX

Wer es lieber komplett mag: Die Box-Edition aller sechs Filme ist natürlich auch weiterhin als Blu-ray-Edition erhältlich.



RESIDENT EVIL 4D EXECUTER

Obskurer zwanzigminütiger Renderfilm aus dem Jahr 2000, der in japanischen Themenparks gezeigt wurde. Findet sich auch bei Youtube.



RESIDENT EVIL VENDETTA

Der blutigste Vertreter des computeranimierten Arms des RE-Franchises erschien 2017, auch hier ist mittlerweile eine UHD-Fassung verfügbar.



RESIDENT EVIL WELCOME TO RACCOON CITY

Für dieses Jahr steht auch noch der Kinoreboot der Reihe an, der unter Regisseur Johannes Roberts entstand. Ein Starttermin steht noch aus.

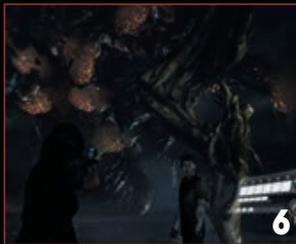


RESIDENT EVIL INFINITE DARKNESS

Es war nur eine Frage der Zeit, bis Netflix auch auf den Franchise-Erfolg aufspringt und mit der Anime-Serie *Infinite Darkness* passiert genau das ab dem 8. Juli.

RESIDENT EVIL: ZEITREISE

Es gibt mehr als zwei Dutzend *Resident Evil*-Spiele, aber diese acht den Kern der Serie. Wir zeigen auf, was sie im Kontext der Reihe besonders macht.



1 RESIDENT EVIL
Playstation (1996)
Die Optik ist 1996 State-of-the-art. Ein Remake von 2002 wertet das weiter auf. Alle Gameplay-Grundsteine für die Serie werden gelegt: kniffl e Puzzles, verschachtelte Level und der in jedem Korridor lauernde Horror. Story: noch nachvollziehbar.

2 RESIDENT EVIL 2
Playstation (1998)
Teil 2 baut die Stärken seines Vorgängers weiter aus und überzeugt trotz schwachem Voice-Acting mit seinen komplexen und packenden zwei Storylines. 2019 kommt das grandiose Remake mit bester Grafik, mehr Grusel und modernen Shooter-Elementen.

3 RESIDENT EVIL 3: NEMESIS
Playstation (1999)
Wir steuern Fan-Favoritin Jill Valentine bei der Flucht aus Raccoon City und werden dabei permanent vom schier unbesiegbaren Monsterhünen Nemesis verfolgt. Schwierige Entscheidungen beeinflussen den Verlauf der Story. 2020 erscheint ein gutes Remake.

5 RESIDENT EVIL 5
PS3, Xbox 360 (2009)
Das meistverkaufte Spiel der Serie legt den Fokus mehr auf Action. Mit jeder Menge Waffen kämpfen wir als Chris Redfield mit Sidekick Sheva Alomar gegen Bioterroristen. Clou: Im Coop-Modus kann ein zweiter Spieler Sheva steuern.

6 RESIDENT EVIL 6
PS3, Xbox 360 (2012)
Das schwarze Schaf der Reihe ist wirklich mehr ein klassischer Action-Shooter als der Survival-Horror, den die Serie so geprägt hat. Grundsätzlich guter Ballerspaß mit abwechslungsreichen Gegnern, die vier Kampagnen langweilen trotzdem irgendwann.

7 RESIDENT EVIL 7: BIOHAZARD
PC, PS4, Xbox One (2017)
Neuerfindung und Rückkehr zu alten Stärken: Hauptcharakter Ethan Winters wird aus der Ego-Perspektive gesteuert und der Horror auf ein neues Level befördert. Als wäre man das Opfer in einem brutalen Slasher-Film.



4 RESIDENT EVIL 4

Gamecube (2005)

Ein damals neues Spielgefühl bietet der vierte Teil, indem wir dem von uns gesteuerten Protagonisten Leon Kennedy buchstäblich beim Erkunden und Schießen über die Schulter schauen können. Das Virus wird zum Parasiten, die Gegner haben Waffen.

8 RESIDENT EVIL: VILLAGE

PC, PS4 & 5, Xbox One & X/S

Die abgefuckte Geschichte von Ethan Winters geht weiter, in einem verschneiten Dorf voller Werwölfe, Vampire und grotesken Mutanten. Next-gen-Grafik, mehr Action, außerdem mit Multiplayermodus. Die Zahl „8“ steckt römisch im Titel: „Vill“.

PROBE HÖREN ZU HAUSE!



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

Buchen Sie deshalb jetzt ihre Testwoche unter

www.probehoeren.in-akustik.de

inakustik

KABEL | LAUTSPRECHER | MUSIK

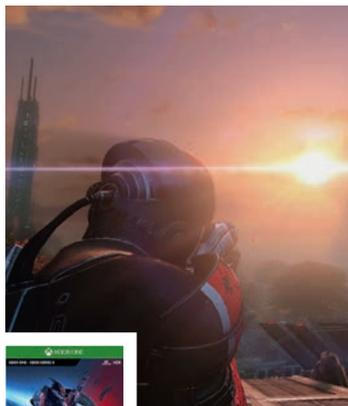
KABEL-MANUFAKTUR | PRIMARE- & AUDIOVECTOR-VERTRIEB



KNOCKOUT CITY



Team Deathmatch ohne scharfe Munition: *Knockout City* ist der neue Multiplayer-Hit von EA, eine völlig überdrehte Interpretation des Kult-Teamsports Dodgeball in Cartoon-Optik. Im Online-Multiplayer spielen Teams 3 gegen 3, die Spielfelder sind keine flachen Courts, sondern riesige asymmetrische Arenen mit verschiedenen Zonen voller Hürden, Türen, Rampen & Co. Du schnappst dir einen Ball, wirfst deine Gegner damit ab; wer einen abbekommt fliegt raus. Die „Spielregeln“ sind etwas komplexer als beim „echten“ Dodgeball: Hier hält jeder Spieler bis zu zwei Schläge aus – oder bis er in einen Abgrund fliegt. Das Team, das als erstes zehn Knockouts erzielt, gewinnt. Bälle können mit genug Drall in den verrücktesten Winkeln fliegen; wer einen zugepasst bekommt, kann ihn heftiger weiterwerfen. Jeder hat die Chance zu fangen und zu kontern, doch fangen lässt deine Figur kurz einfrieren – und Gegner können Würfe auch antäuschen. Zusammen mit der Spielphysik und den verschachtelten Maps ergeben sich unendliche taktische Möglichkeiten. *Knockout City* ist leicht zu lernen, aber schwer zu meistern. E-Sport-Potenzial vorhanden – vielleicht 2024 schon olympisch?



MASS EFFECT LEGENDARY EDITION



Jetzt ist die Gelegenheit gekommen, eine der zweifellos besten Videospiele-Trilogien aller Zeiten noch einmal in Gänze zu erleben – erst recht für alle, die sie noch nie gespielt haben. Das große Remaster fasst alle drei Teile zusammen und verschönert sie, fokussiert sich dabei aber auf den ersten Teil, der das Make-over am nötigsten hat. Der Opener der *Mass Effect*-Reihe ist fast 15 Jahre alt und im Vergleich zu seinen Blockbuster-Nachfolgern grafisch und vom Gameplay her nicht gut gealtert, was erneutes Durchzocken aller Teile am Stück trotz des immer noch herausragenden Storytellings inkonsistent gemacht hat. 4K-Texturen, neue Models (unter anderem sieht die Spielfigur Shepard nun in Teil 1 bereits aus wie in 2 und 3), Licht- und Schatteneffekte sowie die Farbgebung haben ein Update erhalten. Das Waffengameplay ist an das der moderneren Teile angepasst und macht viel größeren Spaß. Die meisterhaften Sequels haben einige Bugfixes und Textur-Upgrades abbekommen und betten die zahlreichen DLCs nun fließend in die Story ein – und die ist immer noch die mitreißendste SciFi-Erzählung, die das Medium je hervorgebracht hat.



BIOMUTANT



In Zeiten, in denen der Film- und Games-Markt von Sequels, Remakes und Remastern dominiert wird, ist es besonders mutig, ein brandneues Franchise an den Start zu bringen. *Biomutant* ist ein quietschbuntes Open-World-Action-RPG, in dem wir uns als aufrecht gehendes und Waffen schwingendes Nagetier durch eine von Clans regierte post-apokalyptische Welt voller mutierter Tierwesen ballern und prügeln. Alles dreht sich um den Baum des Lebens, der von ein paar daran knabbernden Bossmustern bedroht wird. Einige Clans wollen den Baum schützen, andere wollen ihn vernichten – wir können uns einem Clan anschließen und andere Clans vernichten. Diese neue Welt ist anregend kreativ und knuffig gestaltet, die sehr umfangreichen Möglichkeiten, seinen Charakter und seine Waffen mit Mods optisch und funktional individuell zu gestalten, sind ein weiteres Highlight. Doch *Biomutant* ist repetitiv, die Story glanzlos und das Gameplay schnell erschöpft. Grundsätzlich macht das junge schwedische Entwicklerstudio Experiment 101 nichts falsch, aber die Blockbuster, bei denen es abkupfert – *Borderlands*, *Breath Of The Wild* oder *Monster Hunter* – machen vieles besser.



MARIO GOLF: SUPER RUSH



CHIVALRY 2



SCARLET NEXUS



Haben vergleichbare Sportspiele einen Modus, in dem bis zu vier Spieler gleichzeitig auf dem Green abschlagen, dem Ball noch im Flug hinterherrennen, sich auf dem Weg zum Landepunkt gegenseitig Beinchen stellen, Münzen sammeln und grimmig dreinblickenden Steinplatten ausweichen? Nein? Dieses Switch-Spiel schon, neben normalem Golf, einem Rollenspiel-Karrieremodus und Parcours mit Lavaseen. Wahnsinn!

Man muss es so klar sagen: *Chivalry* ist inzwischen fast zehn Jahre alt und hat grafisch ausgedient. Der Nachfolger der mittelalterlichen Abschlacht-Orgie bringt den Ekelfaktor wieder zurück: Nie fühlte sich das Abhacken von Gliedmaßen in Videospiele so widerlich und wohltuend zugleich an. *Chivalry 2* bleibt ein Arcade-lastiges Kampfspiel, sorgt aber für den kurzweiligsten und überdreh-testen Spaß im Genre.

„Brain Punk“ heißt das SciFi-Setting von *Scarlet Nexus*, einem rasend schnellen Action-RPG im Anime-Stil, in dem wir Yuito Sumeragi oder Kasane Randall steuern. Beide haben unterschiedliche Skills, kämpfen aber primär im Nahkampf mit psychokinetischen Fähigkeiten gegen Mutanten, denen sie Gegenstände aus ihrer Umgebung auf die Zwölf schleudern. Im Kontrast dazu gibt es komplexes, zweigleisiges Storytelling.

OSCAR-GEWINNER **ROBERT DE NIRO** **TOMMY LEE JONES** **MORGAN FREEMAN**

„EIN DUELL DER GIGANTEN!“
KINO.DE

KINGS OF HOLLYWOOD

AB 24. JUNI
ENDLICH IM KINO!

WWW.KINGSOFHOLLYWOOD.DE

TELEPOOL BILDER STORYBOARD



DIE IDEALISTEN

DIASPORA

Fünf Jahre nach *Der Sympathisant* spinnt der vietnamesisch-amerikanische Autor **VIET THANH NGUYEN** mit *Die Idealisten* die Geschichte des kommunistischen Doppelagenten weiter.

Der verhört im Pulitzer-Preis-prämierten *Der Sympathisant* gegen Ende des amerikanischen Krieges in Vietnam für die südvietnamesische Geheimpolizei noch Verdächtige und landet nach dem Fall von Saigon in Los Angeles. Anfang der 80er findet sich der vietnamesisch-französische Erzähler in *Die Idealisten* in Paris wieder. Dort ist Francois Mitterrand der erste sozialdemokratische Präsident der Fünften Republik, die Stadt beheimatet eine große vietnamesische Gemeinschaft – und bildete einst Nguyen Sinh Cung aus, später besser bekannt als Ho Chi Minh. In Paris beliefert er pseudolinke Intellektuelle mit Drogen und legt sich mit eingewanderten algerischen Banden an. Die sind, so wie er selbst, Kinder der Diaspora und Frankreichs kolonialer Vergangenheit.

Dieses Panorama dient Viet Thanh Nguyen, selbst Kind nordvietnamesischer Flüchtlinge, und seinem Protagonisten als Hintergrund für aufmerksame Beobachtungen und bissige Kommentare über ein Land, dessen Selbstverständnis sich

selbst überlebt hat. Insbesondere in der postkolonialen Exil- und Migrationsliteratur spielen Identitätsfragen eine große Rolle, auch bei Nguyen. Was bleibt in den Ruinen von einstigen Weltreichen, abseits vom Rassismus, den sie produzierten? Das revolutionäre Momentum, das einst in der Arbeiterklasse gesucht

wurde, mag sich nun an den Rändern und Transitzonen der Gesellschaft finden lassen – in der Diaspora.

Nguyens *Sympathisant* unter *Idealisten* setzt sich philosophisch mit diesen Themen auseinander – ohne Interesse daran, Antworten zu liefern. Dafür sind Zynismus und der Griff der Unterwelt zu groß. Als Leser von *Die Idealisten* sieht man die Welt durch die Augen des im Limbo zwischen Kolonialismus und Neo-Kolonialismus schwebenden, hochintelligenten Protagonisten – aber durch den theoretischen Unterbau eben auch von außen. Exil-Biografie, Thriller und politische Analyse gehen hier Hand in Hand, der lange Arm von Marx, Sartre oder De Beauvoir erstreckt sich hier tief in die Unterhaltungsliteratur. Die ist in *Die Idealisten* häufig brutal, manchmal witzig, nicht immer stringent, aber niemals reines Entertainment.



VIET THANH NGUYEN
Die Idealisten



Viet Thanh Nguyen, selbst Professor für English And American Studies And Ethnicity, gibt keine simplen Antworten auf komplexe Fragen, aber hochspannend und detailverliebt Denkanstöße. Er referenziert postkoloniale Vordenker wie Frantz Fanon und balanciert so zwischen existenziellen, zeitgenössischen Themen und unterhaltsamem Gangster-Roman. *Die Idealisten* tut etwas Wertvolles: Theorie populär verpacken und somit neuen Generationen einen Startpunkt geben, die postkoloniale Ära zu verstehen.



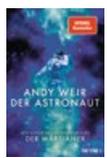
CONSTANTIN SCHREIBER
Die Kandidatin



Was eine gesplante Gesellschaft braucht, ist Diskussion, und manchmal ist es nötig, diese zu provozieren. So wie Michel Houellebecq in seinem Roman *Unterwerfung* ein Bild von einem fiktiven Frankreich entwirft, das einen muslimischen Präsidenten wählt, thematisiert auch Autor und Tagesschau-Sprecher Constantin Schreiber eine zwischen linken und rechten Kräften gesplante deutsche Gesellschaft in naher Zukunft. In den Mittelpunkt tritt Sabah Hussein als erste muslimische Kandidatin für das Amt der Bundeskanzlerin. Ihre Präsenz als Sprachrohr für Diversität polarisiert. Hussein ist der Wahlsieg sicher, bis private E-Mails an die Öffentlichkeit geraten, die an ihrer Stellung zweifeln lassen und die Lager nur noch weiter auseinanderreißen. Schreiber, der selbst fließend arabisch spricht und einen Grimme-Preis für die Moderation der deutsch-arabischen Sendung *Marhaba – Ankommen in Deutschland* gewonnen hat, thematisiert Chancen und Romantisierung von Begriffen wie „Diversität“. Wenn ein Politthriller für mehr Dialog zwischen gegenteiligen Positionen sorgen kann, die sich sonst einander verweigern, wäre schon einiges getan.



AUBRIE PICK



ANDY WEIR
Der Astronaut



Astrophysik und Raumfahrtgeschichte sind normalerweise keine klassischen Smalltalk-Themen. Doch Andy Weir hat einen Weg gefunden, sein spezielles Nerd-Wissen nicht nur in Diskussionen einzubringen, in denen es darum geht zu beweisen, warum *Interstellar* unlogisch ist. Seitdem er mit seinem Debütroman *Der Marsianer* sämtliche internationale Bestsellerlisten und mit der Adaption auch die Kinoleinwände erobert hat, schafft er es immer wieder, die Weiten des Weltraums in spannenden und faktensicheren Science-Fiction-Geschichten einzufangen. So auch in seinem neuen Buch mit einem Set-up, das dem *Marsianer*-Plot ähnelt: Auch der Protagonist Ryland Grace befindet sich auf Raumfahrtmission und ist plötzlich ganz auf sich allein gestellt. Hier ist Grace jedoch der einzige Überlebende der Mission und noch dazu kein ausgebildeter Astronaut – wie er in den Weltraum geraten ist, weiß er nicht mehr. Damit beginnt nicht nur eine Entdeckungsreise in sein eigenes Gedächtnis, im Laufe der Geschichte wird ihm außerdem seine Verantwortung für die gesamte Erdbevölkerung bewusst. Weir gelingt ein kluger und emotionaler Roman voller spannender Wendungen.



GREGOR GYSI & MARTIN SONNEBORN
Kanzlerduell der Herzen



Gregor Gysi und Martin Sonneborn sind eloquente Debattepartner. Aufeinander losgelassen, entspinnt sich ein temporeicher, hintergründiger, kluger, unterhaltsamer Schlagabtausch, ein rasantes Zwei-Personen-Stück, das man sich so in der Politik öfter wünschen würde: Auf Augenhöhe, respektvoll ohne anbiedernd, direkt ohne polemisch zu sein. Und vor allem: ohne Angst vor brisanten Themen.



INGO SCHULZ
Tasso im Irrenhaus



Der Erzählungsband sammelt die bereits erschienenen Künstlernovellen *Das Deutschlandgerät*, *Tasso im Irrenhaus* und *Die Vorlesung*. In denen beschreibt Schulz so poetisch wie präzise, bisweilen grotesk, die Rollen des Künstlers und das Verständnis seiner Kunst in einer konformistischen Gesellschaft. Dank Schulzes leichtfüßiger Erzählkunst bleiben dessen Beobachtungen unterhaltsam und verdaulich.



BRAD STONE

Amazon unaufhaltsam



Der reichste Mensch der Welt mit einem Unternehmenswert von über einer Billion US-Dollar gibt ohne Zweifel genügend Analyse-Fläche her. So ist das Buch von Wirtschaftsjournalist Brad Stone schon sein zweites über Jeff Bezos. Er erzählt von den Anfängen des Milliardärs und den Dimensionen, in die sein Imperium wachsen könnte. Er bleibt stets kritisch – wirkt manchmal aber etwas zu fasziniert von der Person.



TIJAN SILA

Krach



Gansi ist 18, lebt in der pfälzischen Provinz und spielt in einer Punkband. Das kleinstädtische Punkleben ist oft dreckig, Schlägereien sind an der Tagesordnung und deprimierend wird es, wenn die Bandkollegin, in die man verliebt ist, mit dem Bassisten knutscht. Tijan Sila erzählt rasant und gewitzt, mischt bosnische Sprachfetzen mit Pfälzer Dialekt, Roadtrips mit Absteigen und Drumrolls mit Liebe.

HÖRBÜCHER



Stephen King

Dolores



Für diese Lesung musste Stephen-King-Dauerstimme David Nathan pausieren und er wird es verstehen. Anna Thalbach verleiht der Romanfigur aus dem Jahre 1992 ihre Stimme – und wie sie das macht. Das Fazit und die Beichte eines Lebens, das im Mord gipfelt. Exklusiv bei Audible.



Wilfried Schmickler & Jochen Malmshheimer

Lies meinen Text



Schmickler und Malmshheimer sind für gut hundert Minuten die Götterboten des Feuilletons, weil sie sich irgendwo zwischen Waldorf & Statler und eben Schmickler & Malmshheimer wortreich ihre Zeilen um die Ohren hauen. Eine launige Sparring-Runde zweier Wortgranden.



Anika Decker und Katja Berlin

Nachrichten von Männern



Wenn Frauen Männer erklären, ergibt das diese Typologisierung der beiden Autorinnen, die ihr privates Nachrichtenarchiv aufarbeiten. Sommerliche Ohrenbeschallung für Temperaturen jenseits der 30 Grad.



Zoë Beck

Paradise City



Deutschlands Küsten sind überschwemmt, der Regierungssitz wurde nach Frankfurt verlegt und Algorithmen kontrollieren den neuen Alltag einer umgekrepelten Republik. Fridays-For-Future-Angst trifft digitale Orson-Welles-Obrigkeit, an zwei Enden furchtbar und deswegen spannend.



JOHN GRISHAM

Der Polizist



Anwalt Jake Brigance muss widerwillig den 16-jährigen Drew verteidigen, der eines Nachts aus Verzweiflung den titelgebenden Polizisten und prügelnden Partner seiner Mutter erschossen hat. Routiniert legt Thriller- und Krimi-Bestsellerautor Grisham die komplizierten rechtlichen Zusammenhänge dar, zeigt schier unlösbare Zwickmühlen auf. Wie immer bei Grisham: Wenig literarischer Tiefgang, aber packend.



CHRISTOPH HEIN

Goldenberg



Als eine Gruppe jugendlicher Migranten ins beschauliche Goldberg kommt, ist das Urteil schnell gesprochen: Die sollen schleunigst weg. Dann wird bekannt, dass eine junge Frau vergewaltigt wurde – nun brechen alle Dämme. Hein zeigt in unaufgeregter Sprache, worin das Grundübel innerhalb einer Gesellschaft besteht: In der Hoffnung auf die Existenz einer einfachen, sauberen und übersichtlichen Welt.

A QUIET PLACE 2

DER SCHWEIGSAME

Der irische Schauspieler Cillian Murphy verliert ungern zu viele Worte, sei es in der Serie *Peaky Blinders* oder in Filmen wie *28 Days Later* oder *Batman Begins*. Deswegen ist er für die Horror-Fortsetzung *A Quiet Place 2* nun genau der Richtige.

Cillian, kannst du den ersten Teil, als man dir die Rolle in *A Quiet Place 2* anbot?

Klar, ich war damals mit meinen Kindern im Kino und vollkommen begeistert. Für mich war das einer der besten Filme des Jahres, weswegen ich danach auch dem Regisseur John Krasinski eine Email schreiben wollte. Habe ich dann doch nicht gemacht, weil es mir zu peinlich war. Aber ein Jahr später schrieb er mir – und berichtete mir von den Plänen für die Fortsetzung. **Auch dieses Mal wird wieder so wenig wie möglich gesprochen. Ist das für dich als Schauspieler eine Herausforderung?**

Eigentlich bin ich ohnehin jemand, der in jeder Rolle versucht, so viel am Text zu streichen wie möglich. Denn es ist oft viel effektiver und spannender, Dinge nonverbal zu kommunizieren, mit einem Blick oder einer Geste. Ich spiele viel Theater, wo man ja auch viel mehr mit seinem ganzen Körper arbeitet. Deswegen fand ich es ausgesprochen spannend, auch

bei *A Quiet Place 2* ohne viele Worte zu spielen. **Ohne zu viel über den Inhalt des Films zu verraten: Was sind für dich die Themen, um die es geht?**

Im Zentrum steht natürlich die Frage, wie wir als Eltern unsere Kinder beschützen können. Und die Erkenntnis, dass das eben nicht immer möglich ist. Was für mich als Vater natürlich gar nicht so leicht zu akzeptieren ist. Davon konnte ich mich beim

Drehen auch nicht ganz frei machen, auch wenn man natürlich in erster Linie dem Drehbuch und nicht den persönlichen Emotionen verpflichtet ist. Auf jeden Fall finde ich es beeindruckend, wie auch dieses Mal schwere Themen wie Verlust und Trauer in einen unglaublich spannenden und unterhaltsamen Horrorthriller verpackt werden.

Regisseur Krasinski ist im Hauptberuf ja auch Schauspieler. Interessierst du dich im Gegenzug auch für die Regiearbeit?

In diese Richtung habe ich eigentlich keine Ambitionen. Ich habe mit einigen der besten Regisseure der Welt gedreht und weiß, welchen Knochenjob sie machen. Zu denen zähle ich übrigens auch John. Durch seine Arbeit als Schauspieler weiß er ganz genau, wie er mit seinem Ensemble sprechen und umgehen muss, um das Beste aus uns herauszuholen.



A QUIET PLACE 2 Regie: John Krasinski



Angekündigt, abgesagt, verschoben und jetzt endlich wieder absehbar in den Kinos. Die Fortsetzung des 2018er Achtungserfolgs verspricht erneute Hochspannung und nutzt die Kinoatmosphäre perfekt wie perfide. Leise Protagonisten, größtmögliche Spannung – da drückt es auch die Zuschauer hoffentlich schon bald wieder in die Kinosessel.







JAN DELAY

VON ALLEM ETWAS

Nach erfolgreicher Beginner-Reunion liefert **JAN DELAY** solo als jung gebliebener Elder Statesman einen musikalischen Querschnitt durch die Auswüchse der modernen Pop-Welt.

Sieben Jahre sind seit *Hammer & Michel* vergangen, der „Rockplatte, auf die keiner Bock hatte“, wie Jan Delay es auf *Intro* selbst rappt. Jetzt ist der Beginner-Kopf und Deutschlands „Funky Soul Brother“ mit dem neuen Album *Earth, Wind & Feiern* zurück. Auf dem bleibt keine Spur von Rockmusik, der Soul von Disko No. 1 steckt auch eher in den Knochen als dem Sound. Der hat mehr von Eizi Eiz als Jan Delay, spielt viel mit Autotune, Offbeat, Einflüssen aus Trap und westafrikanischen Afrobeats (nicht zu verwechseln mit dem Afrobeat von Fela Kuti & Co.), Reggaeton-Rhythmen, einer Menge Daft Punk und betritt mit Mariachi-Bläsern und Bossa-Gitarren unerwartetes Neuland. Ein Rap-Album ist die neue Platte zwar nicht, sie ist aber Delays konsequenteste Umsetzung von HipHop als musikalischem Schmelztiegel.

„Durch HipHop habe ich gelernt, mir von allem, was ich interessant finde, etwas zu nehmen, um daraus Eigenes zusammenzubauen“, fasst der

Künstler es kürzlich treffend zusammen. „Auf meinen ersten Soloplaten habe ich mich mit anderen Zeiten beschäftigt – musikalisch zumindest.“ Das hat sich geändert. Realkeepern und Ewiggestrigen erteilt Jan Delay auf *Gestern* die Autotune-Absage: „Nichts ist so kalt wie der heiße Scheiß von Gestern.“ Dass er das mit einem Sound

tut, der in einigen Jahren möglicherweise selbst eiskalt sein wird – geschenkt. Von Nostalgie keine Spur. „Schon alleine, wenn ich mir jetzt angucke, wie die Leute damals rumgelaufen sind, in diesen 90er-Klamotten, dann schlage ich die Hände überm Kopf zusammen“, sagt er und lacht.

Inhaltlich zeigt sich Jan Delay persönlich und gibt Einblicke in sein Leben als Vater, denn: „Alles ist egal, es geht um jemand anderen.“ Politisch ist nicht nur der in der afrikanischen Diaspora fußende Stil der Platte, sondern auch *Spass* mit Beginner-Kollege Denyo, der sich an die mit Nazis liebäugelnden „besorgten Bürger“ richtet. Damit folgt Jan Delay einer alten Tradition, wie er kommentiert. „Alle, die sich damals im Umkreis von HipHop bewegt haben, wussten, dass das, was wir machten, antifaschistisch und antirassistisch war. Das war das große verbindende Ding.“



JAN DELAY

Earth, Wind & Feiern



Eine Party- und Club-Platte sollte *Earth, Wind & Feiern* werden – und ist es auch geworden. Mit „80 Semestern“ Erfahrung versucht sich Jan Delay an der Musik von Leuten, deren Vater er sein könnte. Das funktioniert meistens, auch wenn Realkeepern der verstärkte Autotune-Einsatz sauer aufstoßen wird. Die werden postwendend adressiert. Das bisher abwechslungsreichste Album ist *Earth, Wind & Feiern* aber auf jeden Fall – und in seiner wilden Mischung aus Trap, Afrobeats, Ska, Dub, Rap und Pop konsequent.



NOEL GALLAGHER'S HIGH FLYING BIRDS

Back The Way We Came:
Vol 1 (2011-2021)



Noel Gallagher weiß schon was er tut, wenn er nach nur zehn Jahren Solokarriere mit seinen High Flying Birds ein Best-of veröffentlicht. Es ist nicht so, als würden ihm die Hits fehlen – wenn er eines kann, dann melodische Pop-Songs. Dabei macht er selbst keinen Hehl aus seinen Songwriting-Ambitionen und vergleicht seine Diskografie gerne mal mit der von den Beatles. Das ist genau das übersteigerte Selbstbewusstsein, das man braucht, um seine Songs frühzeitig auf einem Greatest-Hits-Album zu versammeln, mehr oder weniger schmackhafter gemacht durch die zwei zuvor unveröffentlichten Balladen *We're On Our Way Now* und *Flying On The Ground*. In der Selbstsicherheit schwingt aber auch etwas Selbstbehauptung mit. So häufig, wie er nach einer Reunion mit seinem Bruder Liam gefragt wird und so häufig er sich dagegen ausspricht, lässt sich die Compilation als „Ich brauche Oasis nicht“ in musikalischer Form lesen. Denn was diese frühe Werkschau deutlich macht: Gallaghers Solo-Schaffen kann dem heiligen Oasis-Kanon auf Augenhöhe begegnen. Dieses Best-of ist sein Geld wert, Arroganz ändert nichts daran.



MAECKES

Pool



Liedermacher-Renaissance im Deutschrapp: Maeckes spielt sein Album nicht wie Danger Dan am Klavier ein, dafür gibt's einen Querschnitt seiner musikalischen Sozialisation mit Samples aus Grunge und Post-Punk, Rap zu Akustikpop mit Streichern und Trap-Beats. Und mit den albernern Orsons hat Maeckes' Solo-Schaffen nichts mehr gemein. Hier ist Dialektik zwischen gesellschaftskritischem Meta-Rap und Maeckes' softer, persönlicher Seite angesagt. Zu ersterem zählen die Streamingdienst-Selbstreflektion *Wie es die Maschinen tun* und das reflektiert politische *1234*. „Nicht jeder, der sein Land mag und Angst hat, ist ein Rassist/ Aber jeder, der sein Land mag und Angst hat und 'ne Reichsfahne an seiner Wand hat, ist's“ liest sich nur halb so geil wie es bei Maeckes flowt. Seine gleichzeitig gechillte und auf Krawall gebürstete Art hat was von Kraftklubs Felix Kummer oder Casper, diesen Rappern, die dem Rock etwas näherstehen – deshalb schreit in *Zu sensibel* auch Kurt Cobain den Refrain aus *Heart-Shaped Box* mit. Hier gibt Maeckes viel Persönliches preis und zeigt sich verletzlich – ganz ohne Baby-ich-liebe-dich-Plattitüden und ohne sich hinter Ironie zu verstecken.

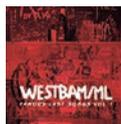


DANNY ELFMAN

Big Mess



37 Jahre hat sich der einstige New-Wave-Weirdo mit seinem nächsten Soloalbum *Big Mess* Zeit gelassen. Jahrzehnte in der Filmmusik und Robin Finck (Nine Inch Nails) haben ihre Spuren im kaphonen, orchestralen Industrial-Prog-Metal hinterlassen. Ruhigere Stücke lockern das auf, aber auch sie bleiben dank Elfman's Faible für Schattiges düster. Das ist so spannend wie es klingt, wenn man Zeit dafür mitbringt.



WESTBAM

Famous Last Songs Vol. 1



Du schneidest mir mein Herz auf feat. Ben Becker?! Ob sich da einer kräftig vergriffen hat, fragt man sich nach dem Blick auf die Tracklist, aber das Vorurteil schwindet, sobald Westbams Compilation voller Gastbeiträge über die Kopfhörer oder die Anlage pumpt. Der Mayday-Miterfinder macht unglaublich Bock auf die noch geschlossenen Clubs. File under: zeitloser Old-school-Techno von einem wichtigen Szene-Urgestein.



DESCENDENTS
9th & Walnut
●●●●○



CHET FAKER
Hotel Surrender
●●●○●



RED FANG
Arrows
●●●○●

In einer Garage an der Ecke 9th & Walnut haben die Descendents Ende der 70er als Teens geprobt und erste Songs geschrieben – damals mit dem 1983 wieder ausgestiegenen und 2008 verstorbenen Gründungsgitarri-
sten Frank Navetta. Auf dieser Platte sind über ein Dutzend der erst 2002 in Originalbesetzung aufgenommenen Songs. Sie klingen kaum anders als ihr Spätwerk. Fünf Jahrzehnte Punkrock-Konstante!

Nick Murphy hatte seinen Spitznamen Chet Faker eigentlich 2016 abgelegt, kehrt nun aber damit zurück und liefert eingängige und lässige Electro-Hits, die dem Radio-Einheitsbrei den Kampf ansagen. *Hotel Surrender* klingt, als hätte Moby Bock auf Soul und Zappelphilipp Fatboy Slim auf Downtempo, aber beide lassen diesen 32-jährigen Australier als Ghostwriter ran, weil er es eindeutig besser hinkriegt.

Einmal tief Luft holen und sich anschließend von Red Fang eins kräftig vor den Latz knallen lassen. Auch auf ihrem fünften Album schieben die bärtigen Portlander vernebelten Sludge Metal und Stoner Rock vehement nach vorne. Manchmal exerzieren sie gleich Hardcore-Punk in 90 Sekunden durch. Okay: Daran ist wenig neu, es klingt aber trotzdem herrlich dreckig. Psychedelische Wohlfühlmusik gibt es woanders.

ENTDECKE NEUE MUSIK MIT BUDDY & SONOS RADIO

Sonos Radio bietet Musik für jede Stimmung und Gelegenheit. buddy geht in jeder Ausgabe auf Entdeckungsreise und stellt neue Stations und Formate vor.



RADIO CHEMICAL: PSYCHETRONIK MIX
Curated by Chemical Brothers
Elektro / Psychedelic

Selbstredend, dass die Elektronik-Pioniere und Sound-Bastler sofort für progressive Formate zu haben sind. In einer Spezialausgabe definieren die Chemical Brothers ein neues Musikgenre, das Psychedelic Rock und experimentellen Elektro Sound vereint. Exklusive Unterhaltung, die sich nur im Sonos Sound System Archive finden lässt. Anspiel Tipp: einfach laut!



ENCYCLOPEDIA OF BRITTANY
Curated by Brittany Howard
Indie / Alternative

Dass die Alabama Shakes eine großartige Band sind, dürfte bekannt sein. Was Frontfrau Brittany Howard an musikalischen Einflüssen geprägt hat, welche Musik sie selbst gerne hört, das gibt es in der *Encyclopedia Of Brittany* zu hören. Angenehm relaxter Mix mit Klassikern wie *Rock & Roll* von The Velvet Underground. Unser Highlight: Gbeti Madjro feat. Angélique Kidjo.



IN THE ABSENCE THEREOF...
Curated by Thom Yorke
Indie / Alternative

Das hat man sich vielleicht schon öfter gefragt: Was geht eigentlich musikalisch im Kopf von Radiohead-Mastermind Thom Yorke vor. *In The Absence Thereof...* klappt die Hirnrinde auf und man fühlt sich wie bei *Being John Malkovich*. War ja klar, dass einen solch schräge Experten-Klanginstallationen wie *Uranotypie* von Ursula Bogner erwarten. Eine wilde Fahrt.



HIP HOP ARCHIVE
Rap / Hip Hop

Extrem geschmackssicher gestaltet sich das *Hip Hop Archive* – die ideale Station für den Nachmittag im Park mit den Freunden. Kann man ja dank des Sonos Roam problemlos mitnehmen und zur Freude aller die Outdoor-Party beschallen. Von *Rock Dis Funky Joint* der Poor Righteous Teachers über *Let Me Know* von Hi-C: coole Hip-Hop-Geschichtsstunden.

MEHR MUSIK? BUDDYMAG.DE STELLT JEDE WOCHE EINE NEUE SONOS RADIO STATION VOR.

MARKUS TORGEBY

ALLEIN IM WALD

»Es ist okay, ein bisschen
Angst zu haben«

Markus, eine Verletzung hat bei dir alle Leistungssportler-Karrierepläne zunichtegemacht. Hast du danach spontan entschieden, allein im Wald zu leben?

Nachdem ich mir den Fuß beim Höhenttraining gebrochen hatte, habe ich zunächst einen völligen Nervenzusammenbruch erlitten. Ich wusste überhaupt nicht, wohin mit mir. Bis ich dann diesen Schritt gewagt habe, dauerte es aber nochmal gut zwei Jahre. Ich bin erst in den Süden gegangen, dann wieder hoch in den Norden. Bis mir schließlich klar wurde, dass ich mich komplett zurückziehen muss, allein in den Wald.

Woher kam diese Idee?

Als ich 16 Jahre alt war, hat mir der Vater meiner damaligen Freundin ein Buch geschenkt, *Walden* von Henry Da-

vid Thoreau, über das Leben in der Natur. Das hat sich in meinem Unterbewusstsein festgesetzt, zudem war ich immer schon auf der Suche nach Abenteuern. Mein Großvater war Fischer, ein robuster, furchtloser Typ, von ihm habe ich wahrscheinlich ein bisschen was geerbt.

Wie haben deine Eltern reagiert?

Für meine Mutter war es okay, sie ist eher der freigeistige Typ. Mein Vater dagegen macht sich oft Sorgen, für ihn war das nicht ganz so leicht. Ich bin ab und zu ins Dorf und habe sie angerufen. Sie wussten also, dass ich wohlauf und glücklich bin, das hat beide beruhigt. Letztlich ist es das, was du als Mutter oder Vater willst: dass deine Kinder zufrieden sind. Würde eine meiner Töchter mir sagen, dass sie nach Australien geht, wäre ich schon

b**ZUR PERSON**

Der Schwede Markus Torgeby, Jahrgang 1976, galt als eines der größten Lauftalente seines Landes, als eine schwere Verletzung seine Karriere beendet. Torgeby gerät in eine Lebenskrise und verschwindet mit gerade einmal 20 Jahren im Wald. Über vier Jahre wohnt er dort allein, ernährt sich von Haferflocken, Beeren und Blättern. Heute lebt Torgeby mit Ehefrau Frida und drei Töchtern am Waldrand, hält Vorträge und schreibt Bücher. *Unter freiem Himmel*, mit Fotos von Frida Torgeby, ist gerade bei Heyne Hardcore erschienen.





FRIDA TORGEBY

auch traurig, aber das Wichtigste ist doch, dass sie das tut, was sie glücklich macht.

Erinnerst du dich an die allererste Nacht im Wald?

Oh ja. Ich war drei Stunden gewandert, ging über einen Berg, schaute hinab und dachte schließlich: Das hier ist der Platz. Das war ein beeindruckender Moment. Ich habe Holz gehackt, Äste gesammelt und mein Bett gebaut. Diese Stimmung, dieses Gefühl, auf mich zurückgeworfen zu sein, war einerseits schon komisch, auch etwas angsteinflößend, gleichzeitig aber habe ich daraus eine unglaubliche Energie gezogen.

Hast du dich schnell eingelebt?

Die ersten vier Monate habe ich mich schon ziemlich verloren gefühlt. Die Dunkelheit, die Einsamkeit, das waren sehr klare Ängste. Nach einer Weile aber fiel es ab von mir, ich merkte, dass es keinen Grund gab, sich zu fürchten.

Ein wichtiger Bestandteil war das Nachdenken, die Stille.

Ich habe vier Stunden am Tag auf einem Baumstumpf gesessen und mich meinen Gedanken gewidmet. Das war schon hart. Ich hatte ja keinen echten Plan, wie ich es angehen würde. Plötzlich war da diese Idee des Sitzens, und ich spürte, dass

»DU MUSST RUHE IN DIR FINDEN, EINEN PLATZ, AN DEM DU GANZ DU SELBST BIST.«

ich das so tun muss. Nach einigen Monaten hatte ich das Gefühl, dass sich mir der Wald öffnet. Zudem wurde mir klar, dass es okay ist, ein bisschen Angst zu haben. Das war ja der grundsätzliche Punkt: Wenn ich die Probleme in meinem Leben lösen wollte, dann musste ich mich ihnen stellen. Das ist etwas, das mich der Wald gelehrt hat.

Du hast dabei auch an die Geschichte deiner Mutter gedacht.

Sie war schwer krank, alle Kräfte hatten sie verlassen, sie konnte praktisch nur noch zuhören. Irrendwie hatte sich das im Dorf herumgesprochen, sodass die Leute zu ihr kamen, ihr das Herz ausschütteten und sich so von ihren Sorgen befreiten. Meiner Mutter bedeutete das sehr, sehr viel. Ich lernte daraus, dass es etwas jenseits der Rastlosigkeit und des ständigen Machens gibt, dass in der Ruhe, in den stillen Momenten, sehr viel Kraft und Hoffnung liegt.

Warum bist du aus der Stille zurückgekehrt?

Mein Vater erzählte mir am Telefon, dass mein geliebter Opa im Sterben liegt. Ich reiste also zu ihm und er sagte: „Markus, dies ist unser letztes Gespräch. Ich gebe dir einen Rat: Finde eine Frau, die du liebst, und lass’ sie dir den Weg zeigen.“

Drei Monate später war ich auf einer Hochzeit eingeladen, die erste Nacht seit vier Jahren, die ich mit einem Dach über dem Kopf verbracht habe. Als ich Frida dort zum ersten Mal sah, wusste ich, dass das die Frau ist, von der mein Großvater gesprochen hat. Dass es ihr genauso ging, war Schicksal. Ich blieb noch ein halbes Jahr im Wald, dann sind wir zusammengezogen.

Das war nicht ganz einfach am Anfang.

Ich brauchte eine Weile, um mich wieder ans nor-

male Leben in einem Haus zu gewöhnen, aber mit der Zeit ging es immer besser. Frida ist eine toughe Frau, mit dem Herz am richtigen Fleck. Das hat mir sehr geholfen.

Wie haben dich die Menschen behandelt, galtest du zu Anfang als Waldschrat?

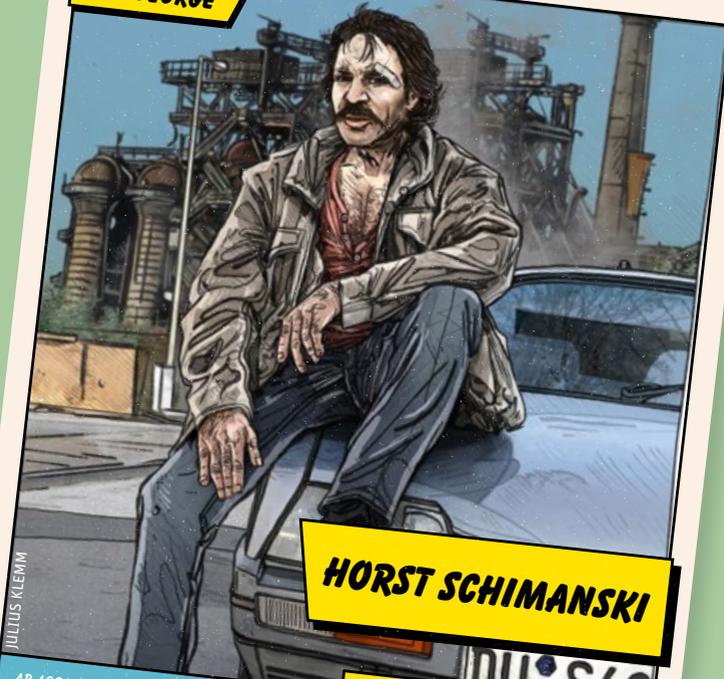
Nein, überhaupt nicht. Die Leute haben vielleicht nicht unbedingt verstanden, warum ich das gemacht habe, aber sie hielten mich nicht für verrückt. Ich bin eher ein entspannter Typ, man kann mit mir reden. Es geht mir auch nicht nur um den Wald, es geht um das Leben, um den Tod. Wir werden täglich überrollt von Informationen, da ist es umso wichtiger, sich den essentiellen Dingen zu stellen. Ein Verhältnis zum eigenen Ich, zu seinen Wünschen zu entwickeln. Du musst Ruhe in dir finden, einen Platz, an dem du ganz du selbst bist, das ist das Fundament. Das muss nicht unbedingt im Wald sein, aber es geht dort sicher einfacher als anderswo. Es ist mal kalt, mal warm, mal regnerisch und ungemütlich, dann wieder sonnig, genau so ist das Leben.

Dein aktuelles Buch fungiert als Anleitung zum Leben im Wald. Was, wenn es jetzt all die Großstädter dorthin zieht? Dann wird es eng.

Weißt du, wir haben in Schweden so riesige Waldgebiete, das sollte erst einmal kein Problem sein. (lacht) Es ist wichtig, das richtige Verhältnis zur Natur zu finden. Wer das entwickelt, dem wird klar, wie essentiell es ist, sie zu erhalten.



GÖTZ GEORGE



JULIUS KLEMM

HORST SCHIMANSKI

AB 1981 MISCHT HORST SCHIMANSKI DEN GESITTETEN TATORT AUF. GÖTZ GEORGES DUISBÜRGER KOMMISSAR TRINKT, PRÜGELT SICH UND REDET UNFLÄTIGEN KLARTEXT. DAS PUBLIKUM LIEBT DEN RUHRPOTT-ACTION-HELDEN IN DER BEIGE-GRAUEN FELDJACKE DAFÜR - 29 TATORT-FOLGEN, ZWEI KINOFILME UND EINE EIGENE KRIMISERIE LANG.

IMBISSBUDEN-GOURMET

★★★★★

GERECHTIGKEITSSINN

★★★★★

THEKEN-SPORTLER

★★★★★

MODE-INFLUENCER

★★

GEORDNETES PRIVATLEBEN

★

LIEBLINGSWORT

„SCHEISSE“

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:** Martin Burger, Dennis Drögemüller, Gerrit Köppl, Daniel Monninger, Dennis Plauk, Florian Schneider, Jan Schwarzkamp (redaktion@buddymag.de)

Autoren der Ausgabe: André Boße, Miriam Gödde, Patrick Heidmann, Markus Hockenbrink, Stephan Kreher, Ingo Scheel

Fotoredaktion: Anna Merten, Lea Franke • **Coverillustration:** Thomas Stumpe

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

Grafik: Thomas Stumpe (Lt.), Alexandra Steding

Druck: Konradin Druck, Leinfelden-Echterdingen

Dialog GmbH, Heiliger Weg 1, 44135 Dortmund • Geschäftsführer: Peter Dilger, Veit Johanning

Telefon: +49 (0) 231-5571310, Fax: +49 (0) 231-55713132

Die Dialog GmbH ist ein Unternehmen der Konradin Mediengruppe.

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

buddy #4 - die Herbst-Edition - erscheint am 21. September

TIM ALLEN · RICHARD KARN · APRIL WILKERSON



WETTKAMPF DER HEIMWERKERKÖNIGE

AB 29. JULI
DONNERSTAGS 20:15 UHR
EXKLUSIV AUF THE HISTORY CHANNEL

H
HISTORY

U.A. EMPFANGBAR BEI: SKY | VODAFONE | TELEKOM

HISTORY.DE



**TRUE WIRELESS.
INCREDIBLE SOUND.**

DIE NEUEN PI7
TRUE WIRELESS KOPFHÖRER.