

MENSCHEN | WOHNEN | REISEN | MODE | KUNST

# SEESTYLE

# FREERICKS

FEINE EDELSTEINE



Seltene und hochexklusive Anlagesteine

Maximilianstr. 9a | 82319 Starnberg | Tel. 08151 97 16 77 | [www.brunifrericks.com](http://www.brunifrericks.com)

**SEESTYLE**

**28**  
**EDITION**





Paradise

GANGERL  
CLEMENS

is  
in

YOU



## GANGERL CLEMENS

### 9 MAL UM DIE WELT - OHNE FLUGZEUG

TEXT BY RAINIER-M. RAMISCH

Seine Mutter gab ihm den Spitznamen „Gangerl“, da Wolfgang Clemens es schon als Kind nie zuhause ausgehalten hatte und nur raus in die Natur wollte. Heute fehlen ihm noch knapp zwei Jahre bis zum runden 80. Geburtstag, doch das Fernweh ist präsent wie eh und je. Über einhundert Länder hat er mittlerweile bereist, mehr als 100.000 Seemeilen im Kielwasser und rund 180.000 Kilometer mit dem Rucksack zurückgelegt. Er liebt es entfernte Kulturen und Gegenden fernab des Tourismus zu besuchen.

Gangerl Clemens, Jahrgang 1941, ist gelernter Kunstschmied und ein echter Draufgängertyp. 1975 begann er auf dem Hof seiner Firma im Bayerischen Wald mit dem Bau seiner eigenen 15 Meter langen und 18 Tonnen schweren Stahlsegelyacht. Nebenbei betrieb er ein gut besuchtes Wirtshaus mit Hotel, wurde zweimal zum Faschingsprinz gekürt, restaurierte Oldtimer und nutzte jede weitere Minute für adrenalinreiche Hobbies. Allerdings verzögerten diese den Start seiner Weltumsegelung, da er beim Drachenfliegen auf Lanzarote aus 20 Metern auf die Felsen knallte und im Altmühltal sogar aus 35 Metern in die Bäume. Nach langen Krankenhausaufenthalten und eisernem Training kam er wieder auf die Beine. Fatale Folgen hatte auch ein Charterurlaub 1981 in Griechenland. 72 Tage musste er mit Freunden unter unsäglichen Bedingungen im Gefängnis verbringen, da sie nicht widerstehen konnten, einige Scherben antiker Amphoren nach dem Tauchen mit nach Hause zu

nehmen. „Das war ein dummer Fehler von mir“, gesteht er heute ein. Doch dank der Unterstützung namhafter Politiker und des Medienechos kamen sie vorzeitig frei.

1988 verkaufte Gangerl Clemens all seine Besitztümer, dann begann das Abenteuer „Weltumsegelung“ mit Freundin und Yorkshire-Terrier an Bord. Ab Regensburg ging es donauabwärts durch die derzeit kritischen Balkanländer. „Damals war es noch ein richtiges Spektakel für die Menschen, die uns auf unserer Reise begegnet sind. So viele Segler waren zu dieser Zeit noch nicht unterwegs.“, so Clemens rückblickend. Doch bereits auf Mallorca geriet der Bayer mit seiner Yacht namens „King of Bavaria“ im damals noch patriotischen, weiß-blauen Rautendesign, auf der plakativ das Logo des bayerischen Märchenkönigs Ludwig II. prangte, in die Schlagzeilen und landete auf der Titelseite der BILD. Einige Jahre später wurde die Yacht in schlichtes „Bavaria“ umgetauft.

Die Atlantikpassage von den Kanaren nach Barbados in 17 Tagen gemeistert, folgte zunächst ein Jahr Karibik, ehe Clemens Richtung Südsee steuerte. Die frisch gebackenen Weltumsegler genossen die Vorzüge des Yachtlebens und damit verbunden die Freiheit, zu traumhaften Atollen mit Paradiescharakter vorzudringen. Die Idylle war perfekt, als sich die Crew ein halbes Jahr in die überaus freundliche Inselgemeinschaft von Nanumea eingefügt hat. Da dort noch nie zuvor eine Segelyacht gesichtet wurde, standen die Gäste im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und des festlichen Geschehens.

## D R E A M B U I L D I N G



Nach vier gemeinsamen Jahren entschloss sich Gangerls Freundin auf Fidschi zu einer Segelauszeit, aus der sie und der Hund nicht mehr zurückkehren sollten. Und somit war der Einhandsegler geboren. Einige Jahre verbrachte er noch in der traumhaften Südsee, dann juckte mehr und mehr die Lust nach Abenteuer. Marinas mied der heute sparsam lebende Aussteiger schon damals.

„Wenn ich, wie manch anderer Segler, meine Zeit auf dem Schiff nur in der Marina verbringe, erlebe ich nichts. Das ist verschenkte Zeit und außerdem war mir das immer zu teuer. Nur in Notfällen habe ich meine Yacht in einer Marina geparkt. Ich ankere lieber draußen und stecke mein Geld in ausgiebige Rucksackreisen.“, erklärt er. Und weil er so viel erleben wollte und das tatsächlich auch hat, verließ er recht bald die Barfußroute.

Über Australien sollte es 1993 zu den Aucklandinseln gehen. Dort wollte der Naturliebhaber die heute vom Aussterben bedrohten Gelbaugenpinguine beobachten, die nur in dieser Gegend in großer Population vorkommen. Doch es kam anders. Auf dem Weg in die Subantarktis kreuzte der sechs Tage andauernde und bis dahin wegen seiner Dauer als Jahrhundertsturm geltende Zyklon „Polly“ die Pläne des Einhandseglers. Von 20 Meter hohen Wellen sprach der neuseeländische Sender Radio Keri Keri, der Gangerls Funksprüche empfangen hat und weiter auch von 80 Knoten Wind berichtete. An seiner Segelyacht entstand großer Schaden, als der Mast mehrere Male unter Wasser gedrückt wurde. Angeschnallt und verletzt musste er mit drei Rippenbrüchen einfach abwarten und ließ sich vom 46. zurück zum 39. Breitengrad Richtung Neuseeland treiben.

**„Ich habe zu Gott gebetet, dass er dieses Inferno beendet und mich überleben lässt.“**

Der Schock des ungleichen Kampfes mit den Naturgewalten hielt nicht lange an, die Segel- und Abenteuerlust stieg weiter. Naturvölker und indigene Stämme haben ihn nach eigenen Angaben schon immer interessiert und standen von da an auf seiner Agenda. Über Tonga und Samoa segelte er zunächst nach Vanuatu, um auf der Insel Pentecost die Turmspringer



von Bunlap zu besuchen. Später auf den Salomonen, nachdem er ohne Erlaubnis die Ureinwohner Kwaio auf Malaita besucht hat, musste Clemens wieder ins Gefängnis, ehe er die Segel Richtung Neuguinea setzen konnte. Doch auf dem Weg dorthin litt er plötzlich unter Denguefieber und trieb deswegen tagelang handlungsunfähig auf dem Meer herum. Bei seiner anschließenden Expedition über den Fluss Sepik wurden er und sein Führer auch noch mit Pfeilen und Speeren beschossen, als Eingeborene ihn für einen Hexer hielten.



„Da half uns nur Ablenkung und eine schnelle Flucht“, erklärt er sein unbeschadetes Davonkommen. Er besuchte zudem die Kombai und Korowai in Westpapua, die noch heute als die letzten praktizierenden Kannibalen gelten, sowie die Dani, Lani und Yali, drei Urvölker, deren Männer noch heute nur mit Penisköchern bekleidet sind.

Neben dem Besuch von Naturvölkern zählt der Globetrotter auch das Tauchen zu seiner Passion. In Mikronesien hielt er sich deswegen gleich zwei Jahre auf. Er segelte von Atoll zu Atoll und erkundete ausgiebig das Tauchparadies Chuuk, den größten Schiffsfriedhof unserer Erde. Bei seinen bisher über 6.000 Tauchgängen traute er sich auch an die Mund-zu-Mund-Fütterung von Riesenmuränen. Nicht ganz ohne Gefahr, denn er wurde dabei in den Arm gebissen.

Anschließend blieb er zwei Jahre im Inselstaat Philippinen, musste sich aber in der Sulusee mehrmals gegen Piraten verteidigen. Bei der Insel Mapun fand der folgenreichste Überfall statt. Das erste Anlegemanöver misslang den Piraten bei einem Schusswechsel mit dem wehrhaften Bayern, doch nachts enterten zwei von ihnen seine Yacht und zielten mit geladenen Kanonen in den Niedergang.



### **Er erschoss beide ohne zu zögern.**

Nur die schnelle Flucht nach Borneo rettete ihm vor möglichen Verfolgern das Leben. Als Andenken an das grausame Erlebnis behielt er eine 25 Zentimeter lange Narbe an seinem Unterarm.

Auf Borneo packte der Extremaussteiger wieder seinen Rucksack für Trips über die kulturelle Insel.





Später in West-Kalimantan wurde sein Schiff ausgeraubt, er konnte die diebische Bande aber auf frischer Tat ertappen und verjagen. Doch sie hatten bereits Wertsachen und Bargeld entwendet.

*„Ich hatte danach die Nase gestrichen voll von den Leuten dort und wollte nur noch weg. Insgesamt habe ich bisher gute zwanzig Überfälle und Einbrüche hinnehmen müssen.“, bedauert Clemens.*

Doch dann folgte auch gleich der nächste Schreck: Auf dem Weg nach Jakarta hätte er beinahe sein Schiff verloren. Da sein Anker bei einem Tauchgang nicht hielt, wurde es vom Wind davongetragen. Vier Stunden schwamm er mit Krämpfen vergebens hinter seiner Segelyacht her, bis der Wind drehte und sie ihm quasi in die Arme spülte. Seine Reise führte ihn mit den Passatwinden weiter über Sumatra, durch die Sunda Street zum Chagos-Archipel und schließlich zu den Seychellen, wo er mit seiner Bavaria über ein Jahr blieb. Als Ersatzteillieferant für eine Forschungsstation bekam er glücklicherweise

eine äußerst seltene Sondergenehmigung für das streng gehütete Tierparadies Aldabra.

An seinem Lieblingskontinent Afrika 1997 angekommen unternahm er einen Trip, der seinesgleichen sucht. Er spazierte und trampelte auf dem Landweg zwei Jahre mit dem Rucksack durch fast 30 Länder von Kapstadt bis nach Bayern und legte dabei 52.000 Kilometer zurück. Er bestieg die höchsten Berge des Kontinents, kämpfte sich durch dichte Dschungel und durchquerte karge Wüsten. Dabei litt er fünf Mal an Malaria und einmal an der zumeist tödlichen Malaria tropica. Dieser Trip war aber nicht nur wegen der Krankheiten gefährlich. In Swasiland wurde der Tramp beinahe von Grenzsoldaten erschossen und musste ins Gefängnis, da er für einen Autoschieber gehalten wurde. Später am Turkana-See beraubten ihn Somali-Shiftas um seinen ganzen Besitz. Unterwegs besuchte er auch zahlreiche Stämme und Primitivkulturen, nur zum Sudan erhielt er keinen Zutritt. Der Sissi-Schauspieler und Stiftungsgründer Karlheinz Böhm verhalf ihm zu diesem Zweck zu einem Arbeitsvisum. Wie schon viele Male zuvor musste Gangerl auch dort im Knast einsitzen.

Eine Woche lang ließ er Prügel und Qual durch die Milizen über sich ergehen, da er für einen Spion gehalten wurde. Anschließend schob man ihn nach Ägypten ab. Durch Jordanien, Syrien, Irak und die Türkei ging es schließlich weiter bis nach Bayern. Nächstes großes Ziel war 2002 der Himalaya. Der neugierige Weltentdecker reiste vier Monate durch Nepal, Bhutan und Tibet, war im Basiscamp des Mount Everest, bestieg einige Sechstausender und erlebte am Khailash am eigenen Leib, was die Höhenkrankheit ist. Bei der Annapurna-Umrandung hatte er zudem großes Glück, da sein Pferd wegen einer Landlawine knapp einhundert Meter tief in eine Schlucht stürzte.

Zurück auf seiner Yacht verbrachte Wolfgang Clemens einige Jahre mit Charter-Touren an der ostafrikanischen Küste, ehe er zum insgesamt vierten und letzten Mal die Segel zu den Seychellen setzte. Er hatte gerade Gäste an Bord, als der Super-GAU in seinem Seglerleben eintrat: Kenterung, 2007, vor der kleinen Insel Marianne, riss im Sturm die Ankerkette, weswegen seine Bavaria auf einem Riff strandete. Unzählige Befreiungsversuche schlugen fehl, wodurch in Seitenlage das Schiff voll lief. Der Kapitän musste es aufgeben, verlor sein Heim und seinen hart erarbeiteten Lebenstraum. Er war am Boden zerstört, doch er hat nicht aufgegeben. Denn wie es der Zufall wollte, entdeckte er in Mahé eine gebrauchte Segelyacht mit 11 Metern Länge, die er von seinem letzten Ersparten erwarb. Nach dreimonatiger Umbauzeit war das Schiff mit dem neuen Namen „Bavaria II“ aufgemöbelt und hochseetauglich. Als Ablenkung zu den ganzen Strapazen reiften in dem entdeckungshungrigen Bayern neue Abenteuerluste. Nach halbjähriger Vorbereitung bereiste er 2009 die Seidenstraße und durchstreifte auf seinem Trip unter anderem Usbekistan, Kirgistan und China. In Pakistan war er im Basislager des Nanga Parbat und hatte nach Einladungen der Hunza zu ihren Familien hautnahen Kontakt zu den Taliban.

**hydracial**

Hautreinigung | Hautverjüngung | Hautpflege

skinkosmedic Institut für Hautästhetik  
www.skinkosmedic.de

Gangerl hatte nun auch genug von Afrika und entschloss sich, dem schwarzen Kontinent den Rücken zuzuwenden. Er segelte über Madagaskar, die Malediven, Sri Lanka und Indonesien nach Thailand. Natürlich unternahm er auch in Südostasien wieder etliche Touren und bereiste Laos, Kambodscha, Vietnam und große Teile Chinas. In der Mongolei lebte er bei den Nomaden und durchkreuzte auf Pferd und Kamel die Wüste Gobi sowie die Bergregionen. Sämtliche Sehenswürdigkeiten standen auf seinem Plan, ehe er mit dem Sibirien-Express über Moskau nach Bayern reiste.

Zu seinem 70. Geburtstag gönnte sich der Globetrotter eine Intensivreise nach Myanmar. Er war beim buddhistischen Thingyan-Fest, das burmesische Neujahr, und konnte miterleben, wie sich die Menschen auf den Straßen bis zur kompletten Überflutung ausgelassen den Wasserschlächten hingaben. Zudem erkundete er das Shan-Gebirge in der Nähe von Keng Tung und war mal wieder ohne offizielle Genehmigung bei einigen Bergvölkern. Die zahlreichen Pagoden und buddhistischen Anlagen brachten ihn genauso ins Staunen wie die religiöse Hingabe der Bevölkerung.

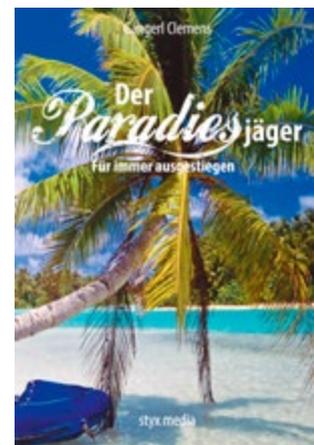
Mit dem Rucksack erkundete Clemens schließlich auch die paradiesische Insel Sri Lanka und reiste weiter nach Indien. Zwei Monate durchstreifte er das Land mit seinen enormen Distanzen, besuchte Bergvölker und Nationalparks. In der Zwischenzeit besichtigte er alle Highlights, die auf seiner Strecke von neuntausend Kilometern lagen. In Varanasi, der spirituellen Hauptstadt Indiens, bezahlte er dem Wächter des Totenhauses eine ordentliche Summe Schmiergeld, um ausführlich und heimlich vom Dach aus die Verbrennung der Toten an den Ghats zu filmen. Seine Reise endete beim Tempel des Dalai-Lama in Dharamsala.

Wieder zurück auf seinem Schiff blieb Gangerl ganze acht Jahre in seiner neuen Wahlheimat Thailand. 2014 platzte wegen zu hoher Marcumar-Dosierung eine Ader in seinem durch Ärztepfuscher vermurksten Bein. Nur seinen Chartergästen verdankt er sein Leben, denn alleine an Bord wäre er bewusstlos innerlich verblutet. In den folgenden Jahren segelte der Kapitän zwei Mal die Malakka Street entlang, zuletzt bis in den Golf von Thailand. Er erkundete mit

dem Rucksack mehrere Monate Malaysia, Indonesien und Borneo, unternahm mehrtägige Dschungeltrips, bestieg Vulkane und besuchte alte Stammesvölker mit ihren grausigen Hinrichtungsstätten.

Als Resultat seiner jahrzehntelangen Reisen zählt Wolfgang Clemens bis 2019 kilometermäßig schon fast neun Weltumrundungen. Ganz ohne Flugzeug. In über einhundert Ländern, die er bereits besucht hat, konnte er unzählige Abenteuer erleben und ist dabei häufig nur knapp mit dem Leben davongekommen. Seine Abenteuerlust ist ungebremst. In den nächsten Jahren will der Aussteiger Indonesien weiter erkunden und anschließend wieder in die Südsee segeln.

Wie Gangerl die ersten Aussteigerjahre bis zum Zyklon Polly erlebt hat schildert er auf unterhaltsame Weise in seinem ersten Buch „Der Paradiesjäger“, das seit 18. September 2019 erhältlich ist. Den zugehörigen Filmvortrag „Zauberhafte Südsee“ sowie weitere Abenteuerfilme mit Live-Kommentar zeigt der urige Bayer auch vor Segel- und Yachtclubs. Zudem ist er als Publikumsmagnet auch Gast auf den Bühnen der großen Wassersportmessen. Weitere Infos auf [sy-bavaria.de](http://sy-bavaria.de) und auf Facebook unter „Gangerl Clemens“.



„Der Paradiesjäger“  
 styx media Verlag ISBN 9783982122809  
 gebundene Ausgabe, 272 Seiten mit 56 Farbfotos,  
 VK EUR 22,95  
[www.sy-bavaria.de](http://www.sy-bavaria.de)

Ihre Agentur für  
**Kommunikation & Medien**

Porträts . Texte . Kundenmagazine . Webdesign . Events . Fotografie . Beratung



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

Attenhauser Str. 3a | 82057 Icking | 08171. 64 90 60 5

FRERICKS

Feine Edelsteine

**Edelsteine - eine solide Wertanlage**

Viele Menschen lieben die traumhaft schönen Farben und die strahlende Brillanz wertvoller Steine. Faszinierender Schmuck steht nicht nur als Ausdruck der eigenen Individualität, er repräsentiert auch all die wundervollen Facetten unserer Persönlichkeit. Nichts ist werthaltiger, als die Schönheit edler Steine – nichts ist unvergänglicher.

Bruni & Sven Frericks sind Edelsteinliebhaber aus Passion und befassen sich schon seit vielen Jahren mit exklusiven Anlagesteinen.

Seit Sven Frericks im Jahr 2002 das Atelier für exklusiven Schmuck in Starnberg eröffnet hat, entstehen dort aus diesen kostbaren Steinen Pretiosen, die viele Kunden mit Leidenschaft nach etwas ganz Besonderem anziehen. Wenn er und seine Frau Bruni Steine kaufen, dann kennen sie die Quellen, pflegen jahrelange Geschäftskontakte und hüten sorgsam das Wissen um Qualität und Merkmale echter Unikate.

## Trau



Photo Nicole Zausinger

*„Wir investieren sehr gerne in Paraiba - Turmaline, da wir die Faszination der Steine lieben und von der Wertanlage überzeugt sind“*

Bruni &amp; Sven Frericks

# m steine

Auf der Suche nach den feinsten Steinen knüpfen sie Kontakte auf der ganzen Welt!

Ihr besonderes Interesse gilt schon seit mehreren Jahren dem `Superstar unter den Edelsteinen` – den sehr wertvollen und traumhaft schönen türkisfarbenen Paraiba Turmalinen.

Diese wurden vor gerade einmal 30 Jahren, im brasilianischen San José de Bathalha im Bundesstaat Paraiba, gefunden. Seit ihrer Entdeckung sorgen sie mit ihrer außergewöhnlichen Lebendigkeit und intensiver Leuchtkraft für weltweites Aufsehen. Ihre Farben die wundervolle Urlaubsstimmungen aufkommen lassen, sprühen voller Lebensfreude und Harmonie. Sie sind wesentlich seltener als Diamanten, deshalb auch exklusiver und eine besonders beliebte und gleichzeitig solide Kapitalanlage. Da die Mine aus der sie kommen erschöpft ist, die Nachfrage nach diesen traumhaften Steinen jedoch weiter anhält uns sogar immer stärker wird, steigen die Preise für Paraiba Turmaline immer weiter an und gelten in der Edelsteinbranche weltweit als solides Investment.

Ihre besonders rasante Wertentwicklung – über Jahre hinweg – ist legendär!

Da bei mehr und mehr Menschen – auch auf Grund der aktuellen Wirtschaftslage - das Interesse an Sachwerten weiter steigt, wird auch die Investition in hochwertige Steine immer beliebter. Das Thema „Edelsteine als Bausteine in der Vermögensanlage“ erlebt seit Jahren ein Revival und die allgemeine Empfehlung circa 10 % in seltene Edelsteine anzulegen, findet mehr und mehr Liebhaber. In allen Zeiten haben sich sämtliche Formen von Edelsteinen immer als sichere Geldanlage bewährt.

Außerdem „lässt die hohe Nachfrage auf dem asiatischen Markt - insbesondere in China - viele farbige Edelsteine im Wert steigen“, so Claudio Milisenda, Geschäftsführer der Deutschen Stiftung Edelsteinforschung (DSEF) in Idar-Oberstein.



**D**ie Tatsache, dass die Edelsteinfunde in den letzten zehn Jahren massiv rückläufig sind, die Nachfrage sich jedoch immer weiter intensiviert ist besonders aus Investmentperspektive von enormer Bedeutung.

Im Portfolio von Bruni & Sven Frericks befinden sich ausgewählte Anlagesteine, welche sich durch Farbintensität, Reinheit und Seltenheit eignen um als stabile Wertanlage zu bestehen. So funkeln neben den hochexklusiven Paraiba Turmalinen auch die klassischen Anlagesteine wie z.B. feinste Saphire in den seltensten Farben in Ihrem Atelier um die Wette.

„Unsere Edelsteine werden von Europas führenden gemmologischen Instituten geprüft. Ihnen liegt ein international anerkanntes Zertifikat bei, das

bei dem Kauf eines Anlagesteines einen wichtigen Aspekt darstellt. In der Regel haben die Steine unserer Kollektion einen Marktwert zwischen 10.000,- und 50.000,- €, auch wenn die Werteskala nach oben hin offen ist,“ so Bruni & Sven Frericks.

Die Werthaltigkeit stellt im Grunde nur einen sehr erfreulichen Nebeneffekt dar. Hauptsächlich geht es ja darum, diese Traumsteine zu genießen und sich jeden Tag aufs Neue von Ihrer Schönheit beschenken zu lassen.

Denn Edelsteine sind Schätze unserer Erde und eine unerschöpfliche Quelle der Freude.

[www.brunifrericks.com](http://www.brunifrericks.com)  
[www.svenfrericks.com](http://www.svenfrericks.com)





Photo Nicole Zausinger

*„Edelsteine sind Schätze unserer Erde und eine  
unerschöpfliche Quelle der Freude“*

Bruni & Sven Frericks





# TIEMEISS

SKINKOSMEDIC

BETTER AGING - EINE VISION?

EIN GESPRÄCH MIT CORNELIA RIECKER

## **Was ist Anti Aging?**

AntiAging ist kein fest definierter Begriff, da der Alterungsprozess noch nicht endgültig entschlüsselt ist. Fest steht nur, dass Freie Radikale unsere Zellen schädigen und unsere Mitochondrien („Kraftwerke der Zellen“) schwächer werden. Aus dieser Erkenntnis lassen sich viele nützliche AntiAging-Strategien ableiten.

## **Was kann man zur Vorbeugung der Hautalterung tun?**

Um der Hautalterung entgegen zu treten, ist die präventive Vermeidung von negativen äusseren Einflüssen, wie Air Pollution und UV-Strahlung von wesentlicher Bedeutung. Die sog. „Lichtalterung“ durch UV-Strahlen lässt freie Radikale entstehen, die Zellbestandteile zerstören und die Zellen zum Absterben bringen können. Auch Nikotingenuss führt zu einer vorzeitigen Hautalterung.

Antioxidanzien wie Vitamin C, Vitamin E und Vitamin A sind die wichtigsten Substanzen, die auch in ihrer präventiven Wirkung wissenschaftlich belegt sind. Gegen die UV-Strahlung hilft die Vermeidung von zu langer, intensiver Sonneneinstrahlung. Insbesondere der Sonnenbrand hat für die Haut fatale und nicht reversible Folgen.

## **Dennoch schreitet die Hautalterung fort?**

Aufhalten kann man die biologische Hautalterung natürlich nicht. Das therapeutische Ziel ist eine Verlangsamung bzw. Verzögerung der Alterungsprozesse, sowie die moderate Korrektur von Hautschäden. Auch in den tieferen Hautschichten fordert das Alter seinen Tribut. Die Kollagensynthese lässt ab dem 30. Lebensjahr ca. 1% pro Jahr nach und somit wird die stabilisierende Struktur der Haut- unser Stützgerüst - geschwächt. Die Spannkraft und Elastizität lässt nach, es entstehen Falten und Volumenverlust.

## **Welche Bedeutung hat die Feuchtigkeit für die Hautalterung?**

Das ist ein wichtiges Thema! Ohne Feuchtigkeit sieht die Haut fahl aus und es entstehen Trockenheitsfalten. Eine gesunde Hautbarriere verhindert die Verdunstung. Aus diesem Grunde muss die Haut regelmässig mit individuell ausgewählten Cremes und Seren gepflegt werden. Zum Beispiel bindet der Wirkstoff Hyaluronsäure mit seinen speziellen Molekülen das 1000fache seines Eigengewichts an Wasser, welches dann nach und nach in der Haut abgegeben wird. Dabei sind die lang- und kurzkettigen Haluron-Moleküle für die spezifischen Wirkung von besonderer Bedeutung.

## **Welche Vorteile bieten apparative Methoden?**

Die Zellen der Epidermis sterben im Laufe der Zeit ab und die Haut verhornt zunehmend. So können pflegende Substanzen kaum noch in die Haut eingebracht werden. Hier kommt die Microdermabrasion zum Einsatz, die ursprünglich in der Chirurgie zur intensiven Behandlung von Verbrennungsnarben verwendet wurde. Die Microdermabrasion ist somit ein bewährtes und schmerzfreies Verfahren, welches die Poren öffnet, sowie Unebenheiten besser abheilen lässt. Zugleich regt das Verfahren die Durchblutung, die Zellerneuerung und auch die Kollagenbildung an. Ergänzende

Verfahren wie Ultraschall, Mesoporation und TDA-Sauerstoffbehandlung verbessern das Gesamtergebnis deutlich. Weiterhin ist das Microneedling nachgewiesenermaßen eine der effektivsten, nicht invasiven Behandlungen, die uns für das AntiAging zur Verfügung steht. Durch mikrofeine Perforationen wird die Selbsterneuerung der Haut angeregt und eine Kollagen-Induktionstherapie eingeleitet. Der Effekt ist eine Hautbildverfeinerung, Aufbau des Hautvolumens und eine Verbesserung von Falten und Narben.

Eine der fortschrittlichsten Kosmetikbehandlungen auf dem Gebiet der Hauterneuerung ist HydraFacial. HydraFacial ist das einzige Verfahren, das Reinigung, Peeling und Zellversorgung miteinander kombiniert. Alte Hautschichten werden abgetragen und Hightech-Wirkstoffkomplexe eingeschleust. Somit wird diese Behandlung dem Begriff „Anti-Aging“ in einer neuen Dimension gerecht.

## **Wo liegen nun die Grenzen für ein erfolgreiches AntiAging?**

Das ist eine wichtige, aber auch sehr schwierige Frage! Für unseren Bereich, der zwischen der Dermatologie und der Kosmetik liegt, versuchen wir mit technisch aufwändigen Methoden in Verbindung mit exzellenten und ausgesuchten Produkten die physiologische Hautalterung zu verzögern. Wie schnell und wie erfolgreich uns das gelingt, hängt immer von der individuellen Haut des Kunden, der konsequenten Benutzung unserer Produktempfehlungen sowie einer kontinuierlichen Behandlungsfolge ab.

Skinkosmedic • Cornelia Riecker  
Haut & Lasertherapeutin  
Maximilianstrasse 9  
82319 Starnberg

089 745 00 745 • 0171 5000 506  
www.skinkosmedic.de

# ETWAS BESSERES ALS DEN TOD FINDEN WIR ÜBERALL

ESEL.GENUSS.  
WANDERN.BURGUND



ROBERT LÜBENOFF & TOCHTER LAURA

## MÜNCHEN – MELAY, BURGUND

Seltsames Gepäck für eine Flugreise in der Business-Klasse: Rucksack, Gürtel-Tasche, Sporttasche, Wanderschuhe. MUC-Lyon – auf dem Weg zur Genuss-Esel-Wanderung ins Brionnais im Süd-Burgund.

Fritz ist schuld! Der alte Esel, der zusammen mit dem Pony-Mädchen Wilhelmine im Garten des Potsdamer Inselhotels eine Art 2-Tier-Zoo für Kinder bildete, hat mein Herz für Esel erobert. Vor 10 Jahren. Als alle Zaungäste winkten, piffen und riefen, kam Fritz zu dem Mann, der ihn stumm und lächelnd anschaute: ich. Seitdem fühle ich mich zu Eseln hingezogen.

„Du Esel!“ In der Regel ist das nicht als Kompliment gemeint. Dabei sind Esel viel besser als ihr Ruf, meint Jutta Person, die Autorin meiner Fluglektüre: liebenswerte, zurückhaltende Tiere mit sehr viel Charakter, an denen wir uns mitunter ein Beispiel nehmen sollten. Der etwas einfältige, kleine Bruder des Pferdes – so wird der Esel oft gesehen. Damit wird man der Vielschichtigkeit dieses wunderbaren Tieres aber nicht gerecht, dem in der Kulturgeschichte ganz unterschiedliche Eigenschaften zugeschrieben wurden.



In der Antike etwa galten Esel als „potente und sehr erotische Tiere“, schreibt Jutta Person in „Esel. Ein Porträt“: „Es gibt zum Beispiel von Apuleius die Geschichte des goldenen Esels, der eben wirklich ein erotisch hyperaktives Tier ist.“ Auch im Märchen spielt der Esel eine Rolle. Zum Beispiel in den „Bremer Stadtmusikanten“, wo er gewissermaßen zur Symbolfigur der Migration schlechthin wird. Da sagt ja eben der Esel diesen unglaublich modernen Satz: ‚Etwas Besseres als den Tod finden wir überall.‘ Und dann ziehen alle los, und der Esel ist sozusagen derjenige, der den Schritt in ein neues Leben wagt. Esel statt Freud. Wenn der Esel gleichwohl immer noch einen schlechten Ruf hat, liegt das an dessen nicht nur sprichwörtlichem Starrsinn. Dieses Verhalten hat einen evolutionären Grund. Die afrikanischen Wildesel, die sozusagen die Urvä-



ter aller Esel sind, leben in nordostafrikanischen, steinigen, gerölligen Wüstenregionen und sind eben keine Fluchttiere, sondern bleiben stehen, weil sie sich sonst einfach die Haxen brechen würden. Wenn man also vom Esel etwas lernen kann, dann in jedem Fall das Nein-Sagen.

## Melay - Iguerande

Melay ist eine französische Gemeinde mit 982 Einwohnern im Département Saône-et-Loire in der Region Bourgogne-Franche-Comté. Der Esel-Hof „Bougres d'Anes“ der Familie Crola. Zur Begrüßung von Sandy (Bauer, Koch) und Céline (Chemikerin, Physikerin – jetzt aber Esel-Züchterin) gibt's ein Fläschchen „La Pisse de l'ane“. Esel-Pisse, das selbstgebraute Bier. Naturtrüb, aber Hauptsache kalt. Ein Stück L'Ami du Chambertin und frisch gebackenes Baguette machen den Empfang komplett.

„Bohswahr“ – da steht er, unser Ugo. 13 Jahre, frisch verliebt in Juliet, die schwarze, schüchterne Esel-Dame an seiner Seite – und so ganz und gar nicht interessiert mit den blöden Touris de l'Allemagne, die jetzt Auf- und Ab-satteln, Striegeln, Hufreinigen, und Befehle trainieren.

Sandy tischt auf. Céline thront als Gastgeberin am Tischkopf. Gratins Dauphinois, aus geschnittenen Kartoffeln, in Milch und Sahne gebacken, dazu gebratene Kalbsbrust, Salat, später Fromage und Gâteaux aux Apricots {Aprikosentarte}. Le dîner sollte sich nun jeden der nächsten vier Abende kulinarisch so wiederholen. Wunderbar. Das war der Part: Genuss-Wandern. Immer vier Gänge, immer was anderes, immer von den Gastgebern persönlich zubereitet. Aber zuvor die wunderbarsten Aperitif-Variationen aus eigener Herstellung: Prunellier (Schlehenlikör) mit Zimt, Nelken, Vanillezucker, Rum, Weinbrand – und natürlich Schlehen.

Am nächsten Morgen, die Stunde der Wahrheit. Gut gestriegelt und gesattelt, gebürstet und getränkt, gefüttert und fast wundgestreichelt, jeweils mit zwei Plastik-Satteltaschen á 15 Kilo beladen und eine Art Gesichtsschleier zur Fliegenabwehr vor den Augen. „Alee Üügo, alee. Turneh agohsch, kontinueh tuhdwoa“ – losgeht's, links, geradeaus: Ugo ignorierte unsere Befehle und ging seinen Weg. Doch langsam kamen wir in den Rhythmus.

**Plötzlich ist sie da, diese Milde, diese Achtsamkeit. Entlang an einem kleinen Kanal, durch die grüne Ruhe, einer Explosion von Gerüchen, führt jeder Schritt kilometerweit weg vom Lärm des Business. Nach einer Stunde fühlt man sich seit Wochen unterwegs.**

Diese sattgrüne und hügelige Weide- und Heckenlandschaft, grasende weiße Charolais-Rinder, dazwischen kleine Dörfer mit traumhaft schönen romanischen Kirchen. Le Paradis {est} ici!

Das Pays Charolais-Brionnais ist ein tausendjähriger Garten - gespickt mit Kirchtürmen - inmitten einer herrlichen, gut bewahrten Landschaft und geprägt von der Hand des Menschen!

Das Land zeichnet sich durch ein geradezu einmalig dichtes Netz von romanischen Kirchen und Kapellen aus. Mehr als hundert, alle ebenso beeindruckend wie liebenswert, zeugen noch heute vom tiefen Glauben und der überquellenden Schaffensfreude der Baumeister im Mittelalter.

Zurecht ist das Brionnais UNESCO Weltkultur-Erbe. Die letzten Tropfen in der Wasserflasche kochen. 32 Grad im Schatten. 6 Stunden für 10 Kilometer. Die Schönheit der Landschaft hat ihre Kraft verloren.

Die Loire hat's gut, liegt gemütlich in ihrem feuchten Bett. Schweren Schrittes über ein altes, römisches Viadukt. „Bar ouvert“. Das Lion d'Or, der „Goldene Löwe“, eine alte Kaschemme am Rand von Iguerande. Da es Bier to go nicht gibt, darf Ugo mit in den kleinen Vorhof. La Bergie – der Schafshof von Michele und Françoise. Ugo glücklich auf der Weide. Schafe, Enten, Hühner um uns herum. Und Lola, die spielwütige Hündin.



Eingelegte Sardinen, Salami, Oliven, die beste Grillbratwurst, Kalbssteak, Lamm, Blumenkohlsalat und natürlich DIE Pommes Frites – selbstredend Fromage und Tarte zum Abschluss. Ugo schaut zufrieden von der Weide zu.



### Iguerande - Saint Julien de Jonzy

Ein herzerreißendes laaaaahhh am Morgen zur Begrüßung. „Boschuhr, Ügo“ – da will einer weiter. Eine Stunde später steht der Bock wieder! Ügo kackt. Wir lernen. Esel bleiben nicht einfach stehen. Es gibt immer einen driftigen Grund. Fressen, Kacken, die Deutschen verarschen (laah). Oder: Gefahr. Oder: Falscher Weg. Oder: Ihr braucht mal ne Pause, schaut euch doch die schöne Landschaft an. „Treehbiaen, Ügo“. Madame Aubard erwartet uns schon.

## Saint Julien de Jonzy - Saint-Christophe-en-Brionnais

Ugo, der alte Herzensbrecher, verdreht einer wunderschönen, jungen Eselin den Kopf. Eine endlose Weide. Ein Holzgatter. Zwei knutschende Esel. „Und was bitte ist mit Juliet zu Hause, Ügo!“ Er schüttelt die großen dunklen Ohren, zieht mürrisch weiter. Das kleine Esel-Bunny schreit ihm seine Sehnsucht hinterher.

Die schriftliche Wegbeschreibung sagt so, der markierte Weg auf der Karte so, und Ugo bleibt stehen, guckt und entscheidet sich für den Weg links. Gourmet-Wandern mit Esel heißt für den Esel: Alles aus dem Garden Eden frisch ins Maul. Alles Grüne, Weiße und Bunte in Schnauzenweite wird vertilgt. Am willigsten trappt Ugo über die saftigen grünen Naturpfade. Rechts und links schmackhafte Abwechslung, am Boden die Grundnahrung: Gras und Klee. „Bon appetit, mon cher Ügo“, wie haben ja alle Zeit der Welt.

Was für ein Schauspiel. Erst Millionen von Fliegen in Fußhöhe, dann tausende von fliegenden Heuschrecken um die Beine und dann hunderte von farbenprächtigen Schmetterlingen um den Körper. Und das auf einer Wegstrecke von einem Kilometer. Lebendige Natur in atemraubender Vielfalt. Und überall die weißen Charolais-Rinder.

Die Heckenlandschaft des Brionnais ist die Landschaft in Frankreich, die fast keine Umweltschäden aufweist. In den Hecken können Kleintiere aufwachsen und es gibt eine große Vielfalt an Vögeln. Picknick am „Teppich des Orients“, ein Aussichtstein (mit der einzigen Sitzbank in vier Tagen) thronend über dem Brionnais. Ugo hat uns gegen alle Kartenempfehlungen dahin geführt. Ugo trinkt mir aus der Hand. Wir teilen die kleine, errötete Mirabelle. Er kriegt ein Stück von meinem Sandwich, den besten Teil. Wir beschließen, in München zusammenzuziehen. „Mon cher âne“.

Wissen sie was ein Roulotte ist?

Ein Roulotte ist ein Zigeuner- oder Zirkuswagen, ein hölzerner Schindel-Wohnwagen. Aufgrund seiner Dimension und massiven Bauweise erfolgt der Transport mit Lastkraftwagen, Zugmaschinen oder Traktoren, früher auch mit Zugtieren. Ugo zuckt. Nein, mein Freund, den musst du nicht ziehen, das ist unser Schlafgemach für die Nacht. Allez, ab auf die Feierabend-Weide (jede Location auf der Eselwanderung hielt für Ugo eine große Weide, Wasser, Futter und Stell-Schlaf-Möglichkeiten bereit).

In St. Christophe-en-Brionnais liegt die Wiege der Charolais-Rinder. Hier gibt es jeden Mittwoch seit 1488 den Rindermarkt. Das Örtchen hat 530 Einwohner. Jeden Mittwoch werden hier 1.000 Rinder an die Schlachthöfe verkauft und 500 für die Zucht. Der zweitgrößte Rindermarkt Frankreichs. Das Geschrei der Tiere ist ohrenbetäubend. Die Lust auf ein Entrecôte, die mich seit Tagen umtreibt, medium bis rare, erstickt in meinen Ohren. Überall diese Männer, in schwarzen Ärztekitteln, grünen Gummistiefeln und einen großen Holzstock in der Hand.

Käufer, Händler, Schlächter.

Ich schleiche mich über verbotene Wege und Hintertüren ins Allerheiligste des Fleischmarkts. Eine kleine Arena, wie ein Hörsaal. 50 Bestimmer über Leben und Tod. LED-Screens zeigen Gewicht und Größe des Opfers an. Ein junger Auktionär im Glaskäfig wiederholt die elektronischen Gebote mit einer Schnellfeuer-Sprache. Es gibt keinen finalen Hammer, nur einen furchtbaren Signal-Ton. Ab, ins Schlachthaus, deine Zeit auf den weiten grünen Weiden des Brionnais ist vorbei.

Die Franzosen frühstücken süß. An diesem Morgen ist mir das irgendwie ganz Recht. Croissants und Baguette, verschiedene Marmelade-Sorten (Lavendel ist der Hit), Obst und Café au lait. Bloß keine Wurst!





## Saint-Christophe-en-Brionnais - Anzy le duc

Ugo wollte weg vom Schlachtfeld, weg von den schreienden Viechern. Eine Stunde lang war er zahm wie ein Lamm. Dankbar, dass er kein weißes Charolais-Rind war.

Wieder so ein wunderbarer Tag. Ugo ist gut drauf, tollt den Weg bergab, schubst mich immer gegen den Rucksack. Wir überqueren eine kleine Furt, dann geht's wieder steil bergauf. Ugo wird angesichts der Anstrengung unlustig. Pause, Picknick, Pfirsich. Der große Zwetschgenbaum spendet gütigen Schatten. Der Wind sendet ein warmes,

schmeichelndes Lüftchen. Es gibt Momente im Leben, die willst du festhalten für die Ewigkeit.

„Ich glaube, wir haben uns verlaufen.“ Wir waren meilenweit von der geplanten Route. Merde!

Vier Tage, die für mich zu den wunderschönsten meines Lebens zählen. Ugo war längst schon mit seinen Gedanken bei Juliet, als wir ihn zum Abschied umarmten, herzten und küssten. Ein wildes und freudiges laaah, als er wieder mit Juliet vereint ist auf der Heimat-Koppel.

### ROBERT LÜBENOFF

Der ehemalige Journalist, Buch-Autor und -Herausgeber arbeitete als Sport-Journalist beim Münchner Merkur und der Münchner Abendzeitung. Ab 1986 war er als Tennis-Experte für über 30 Publikationen weltweit tätig. 1988 wurde Lübenoff vom Tennis-Weltverband als „Media Person of the year“ nominiert. Er entwickelte 1989 den Compaq Grand Slam Cup, das am höchsten dotierte Tennis-Turnier der Welt. Neben dem Aufbau der Kommunikations-Agentur lübMEDIA, arbeitete Lübenoff von 1999 bis 2005 als Berater von Boris Becker. Seit 1999 ist er zudem Senior Consultant der Anschutz Entertainment Group, machte sich einen Namen als Event- und Marketing-Manager in der Entertainment-Industrie und ist Gründer der planero GmbH.

Robert Lübenoff konzipierte, entwickelte u. a. auch die Charity-Plattformen fit-4-future und United Kids Foundations, berät den RTL „Wir helfen Kindern e.V.“, die Cleveland- und Volksbank-Stiftung und hat bis 2014 die Medien-Arbeit für Laureus verantwortet und den Laureus Medienpreis konzipiert und realisiert. Schwerpunkte der aktuellen Arbeit von Lübenoff und lübMEDIA sind die neuen lübMEDIA-Plattformen „Quality Life Forum“, Golf- und Business-Summits und der fit4future-Kongress.



Augenlider  
Augenbrauen  
Lippen

Am liebsten natürlich schön ...

Welcome to professionel PERMANENT MAKE UP

*„Unser Geheimnis liegt darin, für jeden Menschen die Individualität zu finden, die ihn ausmacht. Alles Weitere wie Brauen, Augen und Lippen baut darauf auf - und das ganz natürlich.“*

Weit über die Grenzen Münchens und Deutschlands hinaus schätzen schönheitsbewusste Frauen und Männer die hohe Kompetenz und den erstklassigen Service von Rena Brugger und ihrem Team.

**MÜNCHEN • STARNBERG • GARMISCH • EGGENFELDEN • FÜSSEN • DILLINGEN**

[www.renabrugger.de](http://www.renabrugger.de) | [info@renabrugger.de](mailto:info@renabrugger.de) | +49 174 33 10 391

 **RENA BRUGGER**



# GIRLS

*brigit - cape town*



STEFAN HUBER

WORLDTRAVELLING with LEICA

Eine Leidenschaft des Münchener Fotografen Stefan Huber ist das Reisen. Wenn er nicht für seine kommerziellen Kunden arbeitet, erkundet Huber die Welt und erzählt die Geschichten der Menschen, die er trifft. In seiner Serie „Girls around the world“ lebt Stefan Huber seine Passion. Im Seestyle Magazin zeigt er Motive die über 4 Kontinente hinweg entstanden sind.



# GIRLS

AROUND THE WORLD

**SEESTYLE:** Wann haben Sie Ihre Leidenschaft für die Fotografie entdeckt?

**H u b e r:** Aus technischer Sicht betrachtet, während meiner Ausbildung zum Lithografen. Damals habe ich ein tieferes Verständnis für Bilder und die technische Seite des Druckens gewonnen. Durch die Organisation unzähliger Shootings habe ich auch einen guten Einblick in die Welt der Fotografie erhalten. Nach der Umstellung von einem analogen auf einen vollständig digitalen Workflow für professionelle Aufnahmen konnte ich auch meine Erfahrung und Expertise als Fotograf einbringen. 2006 begann ich schließlich als freiberuflicher Fotograf zu arbeiten, sieben Jahre später gab ich alle anderen Arbeitsbereiche auf und konzentrierte mich ausschließlich auf die professionelle Fotografie. Emotional treiben mich jedoch eher die sich immer wieder neu entwickelnden Bindungen zwischen mir und meinen Protagonisten an. Eine Aufnahme ist immer eine ganz besondere Interaktion: Man erhält Einblick in die Seele eines anderen Menschen.

**SEESTYLE:** Was inspiriert und beeinflusst Sie am stärksten?



**H u b e r:** Einerseits die Abenteuer, die ich unterwegs erlebe, ungeplante Ereignisse und zufällige Begegnungen. Andererseits die Arbeit so cooler Fotografen wie David LaChapelle, Terry Richardson oder Bruce Davidson. Mich beeinflusst aber auch der Wunsch, dass alles was ich tue, mich dazu bringen sollte meine Komfortzone zu verlassen.

**SEESTYLE:** Was wollten Sie in dieser Serie festhalten?

**H u b e r:** Pure Freude – die Essenz des Lebens selbst.



*Jane - bangkok*





**SEESTYLE: Das Objekt Ihrer Fotografie ist überwiegend der weibliche Körper - halten Sie das in dieser Form für Zeitgemäß?**

Huber: Die Frau wird zum Objekt, wenn man sie dazu degradiert. Meine Fotografien entstehen im Dialog. Die Frauen agieren subjektiv vor der Kamera, ich dahinter. Daraus entsteht etwas drittes, neues: einzigartige Fotografien, die einen intimen Moment festhalten.

**SEESTYLE: Können Sie den Vorwurf des Sexismus nachvollziehen z.B. bei den Fotografien welche den „Tinder“ Artikel illustrieren (S. 48)?**

Huber: Selbstverständlich kenne ich die Hintergründe und Motivationen, aus denen Menschen meine Arbeiten beurteilen. Mich hat in meinem Leben eigentlich nur eines interessiert: Weiblichkeit. Bin ich nicht zeitgemäß? Vielleicht. Bin ich ein Problem? Wahrscheinlich. Aber es gibt mich und ich existiere neben all den anderen Menschen, mit Ihren Vorstellungen wie die Welt sein müßte oder sollte. Ich bringe zum Ausdruck was mich bewegt, ich zeige wer ich bin - damit mach ich mich genauso angreifbar, wie jeder andere Künstler auch, der etwas von seinem Sein preisgibt.

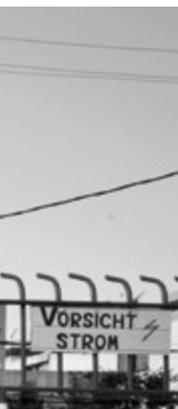




*plou - koh chang*  
SÜCHTIG NACH  
ÄSTHETIK  
OHNE  
OBERFLÄCH-  
LICHKEIT

*das Unerwartete tun*





**BRASIL**  
**SALVADOR**  
Carolina - Santa Ines - Maria - Bruna



# MOSKAU

АГРИППИНОЧКА & АЛЬБИНА







TATJANA -  
STARNBERGER  
SEE



SEESTYLE



*Dr. Alexander Noll leitet als Psychotherapeut eine Privatpraxis in Berlin und gibt Seminare und Workshops in ganz Deutschland.  
[www.dr-alexander-noll.de](http://www.dr-alexander-noll.de)*

DR. ALEXANDER NOLL

## ANFANG UND ENDE DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

In den zwanzig hier veröffentlichten Kolumnen war es stets mein Anliegen, einen Einblick in Zusammenhänge, hilfreiche Perspektiven und Strategien zu geben, die Ihnen dabei helfen sollten, sich selbst zu reflektieren und sich auf diesem Wege persönlich weiter zu entwickeln.

Zwanzig Kolumnen von etwa 800 Wörtern Länge scheinen zunächst nicht viel zu sein, bei der Unmenge von Fragen und Problemen, die sich in einem menschlichen Leben stellen können. Schließlich gibt es Hunderte von Fachgebieten mit Abertausenden von Fachleuten, die sich in einer unüberschaubaren Menge von Ratschlägen der Beantwortung dieser Fragen widmen. Dem regelmäßigen Leser dieser Kolumne ist hingegen vielleicht bereits aufgefallen, dass einige Empfehlungen und Strategien im Umgang mit unterschiedlichsten Fragestellungen und Situationen immer wieder auftauchen. Es handelt sich dabei um solch grundlegende Strategien, dass sie auf alle nur erdenklichen Situationen anwendbar sind.

Ich möchte an dieser Stelle nicht erneut auf die einzelnen Strategien eingehen, sondern vielmehr auf den zentralen gemeinsamen Aspekt hinweisen, nämlich die Fähigkeit zur *Selbstreflektion* und der *persönlichen* Weiterentwicklung. Denn wenn wir mal ehrlich sind ist es doch so: wenn wir an solche Dinge denken wie Glück, Zufriedenheit,

Erfolg, Liebe, dann sind wir in dieser Fantasie doch meistens die Selben, nur die Umstände oder die Personen sind Andere oder verhalten sich anders. Jedem Einzelnen von uns sind seine eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen so nah und so selbstverständlich, dass eine Veränderung nicht möglich oder auch nur vorstellbar erscheint. Meistens ist es sogar so, dass die eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen soweit ausgeblendet werden – also unbewusst sind –, dass eine Veränderung schlichtweg unmöglich ist. Was uns nicht einmal bewusst ist, daran können wir auch nichts ändern. Unsere ganze Energie richten wir dann darauf, die Umstände oder Personen in unserem Umfeld so zu bearbeiten, dass wir damit zufrieden, glücklich etc. sind.

Wahre und dauerhafte Zufriedenheit, Glück, Erfolg, Liebe etc. sind jedoch nur zu erreichen durch die Veränderung des eigenen Denkens, Fühlens und Verhaltens. Dass der Weg zu dieser Veränderung zwangsläufig mit einem bestimmten Schritt beginnen muss, wussten die Chinesen schon vor langer Zeit und gossen ihre Weisheit in folgendes Sprichwort: „Wenn du einen Ort verlassen willst, musst du zuerst dort ankommen.“ Der Veränderung geht also unabdingbar das Bewusstsein voraus, wo man sich befindet.

Als Psychotherapeut würde ich zeitgemäß konkretisieren: wo man sich gedanklich, gefühlsmäßig und bezüglich des Verhaltens befindet. Und um diesen „Ort“ zu erreichen, braucht es eben Selbstreflexion, also den Willen, die Fähigkeit und die tatsächliche Tätigkeit des Sich-Betrachtens.

Da man bei der schonungslosen Selbstbetrachtung – oder Rückmeldung durch andere, vertrauenswürdige, wohlwollende und halbwegs objektive Personen – regelmäßig natürlich Dinge beobachtet und feststellt, die eher unangenehm sind und nicht unbedingt ins bewusste Selbstbild passen, erfordert diese Tätigkeit einiges an Mut. Diesen Mut bringt tatsächlich nur ein verschwindend geringer Anteil der Menschheit überhaupt jemals in seinem Leben auf. Was passiert nun aber mit den Wenigen, die diesen beschwerlichen Weg beschreiten?

In der Regel ist mit verschiedenen Abschnitten auf diesem Weg zu rechnen. Zunächst findet meistens ein ungläubiges Erstaunen und gar nicht mal selten ein regelrechtes Erschrecken darüber statt, wie man „wirklich“ ist. Dies kennzeichnet das oben angesprochene Ankommen, das notwendig ist um die ungewollten Anteile im nächsten Schritt hinter sich lassen zu können. Diese Phase der Veränderung geht häufig mit einer großen Erleichterung über das Loslassen alter Probleme

und einer Freude über die Erschließung ganz neuer Lebensmöglichkeiten einher.

Ein eher ernüchternder Nebeneffekt fortgeschrittener Selbstreflexion ist allerdings die traurige Erkenntnis, dass der überwiegende Teil der Menschheit weitgehend des eigenen Verhaltens unbewusst durchs Leben geht. Hier liegt dann auch die Grenze der persönlichen Entwicklung und es kann nur mit einer gewissen Ohnmacht konstatiert werden, dass man selbst bei optimaler Ausschöpfung der eigenen Möglichkeiten letzten Endes nur einen Anteil an Interaktionen mit anderen Menschen hat und es für ein respektvolles und konstruktives Miteinander immer auch auf das Gegenüber ankommt.

Aber ist es dann überhaupt der Mühe Wert an sich zu arbeiten, wenn man im Endeffekt dann doch von Anderen abhängig bleibt? Meine Antwort ist auf jeden Fall ein emphatisches ‚Ja‘. Die Erleichterung sich selbst das Leben nicht schwerer als nötig oder gar zur Hölle zu machen ist mit Geld nicht aufzuwiegen. Und die Erkenntnis, von Anderen weiterhin abhängig zu bleiben, ist eine Realität, die besteht, egal ob man sich dessen und seiner selbst bewusst ist oder nicht.

Zudem gilt: wer die Welt verändern möchte, der ändere sich selbst. Je mehr Menschen dies tun, desto mehr Probleme bleiben der Welt erspart.

**K A O S**  
exklusiv im 5 Seenland



Scan me.

**FASHION | STYLE | LIVING**



**INTERIEUR HAUS**  
YOUR HOME IS YOUR CASTLE

***In Schondorf***  
*der ausgefallenste Conceptstore*  
*am Ammersee*

Bahnhofstr. 15 | 86938 Schondorf a. Ammersee  
[www.daanshaus.de](http://www.daanshaus.de)

Open: Mo. - Fr. 10.30 - 17.00 Uhr - Sa. 10.00 - 13.00 Uhr



So  
nah

so

LIEBE IN ZEITEN VON  
TINDER - DATING ALS  
DIGITALES ERLEBNIS

fern

Fotos by Stefan Huber Text by Tobias Vetter

„Liebst Du mich? Kreuze an: Ja – Nein“, wer kennt das noch aus Grundschulzeiten? Liebe war analog und die Auswahl potentieller Kandidaten regional begrenzt. Mit zunehmendem Alter wurde die Ausdrucksweise geschliffener: „Was machst Du hier? Du müßtest schon längst in meinem Bett sein!“. Man erprobte neues Terrain und verirrte sich ins Intellektuelle: „Mir ist aufgefallen, dass dir aufgefallen ist, dass du mir aufgefallen bist! Kurz gesagt: Trinken wir was zusammen?“. Man traute sich gar an erste Anzüglichkeiten heran: „Sag Deinen Brüsten sie sollen aufhören mir in die Augen zu starren!“. Doch egal in welcher Flirtkategorie man zur Höchstform auflief, es gab immer diesen einen magischen Moment, indem sich zwei Fremde begegneten und die Trümmer der eigenen Implosion aus Verlangen, Scham, Unsicherheit und Lust, in ein perfektes Kokon der Raffinesse, Coolness und Stärke gebettet wurde.

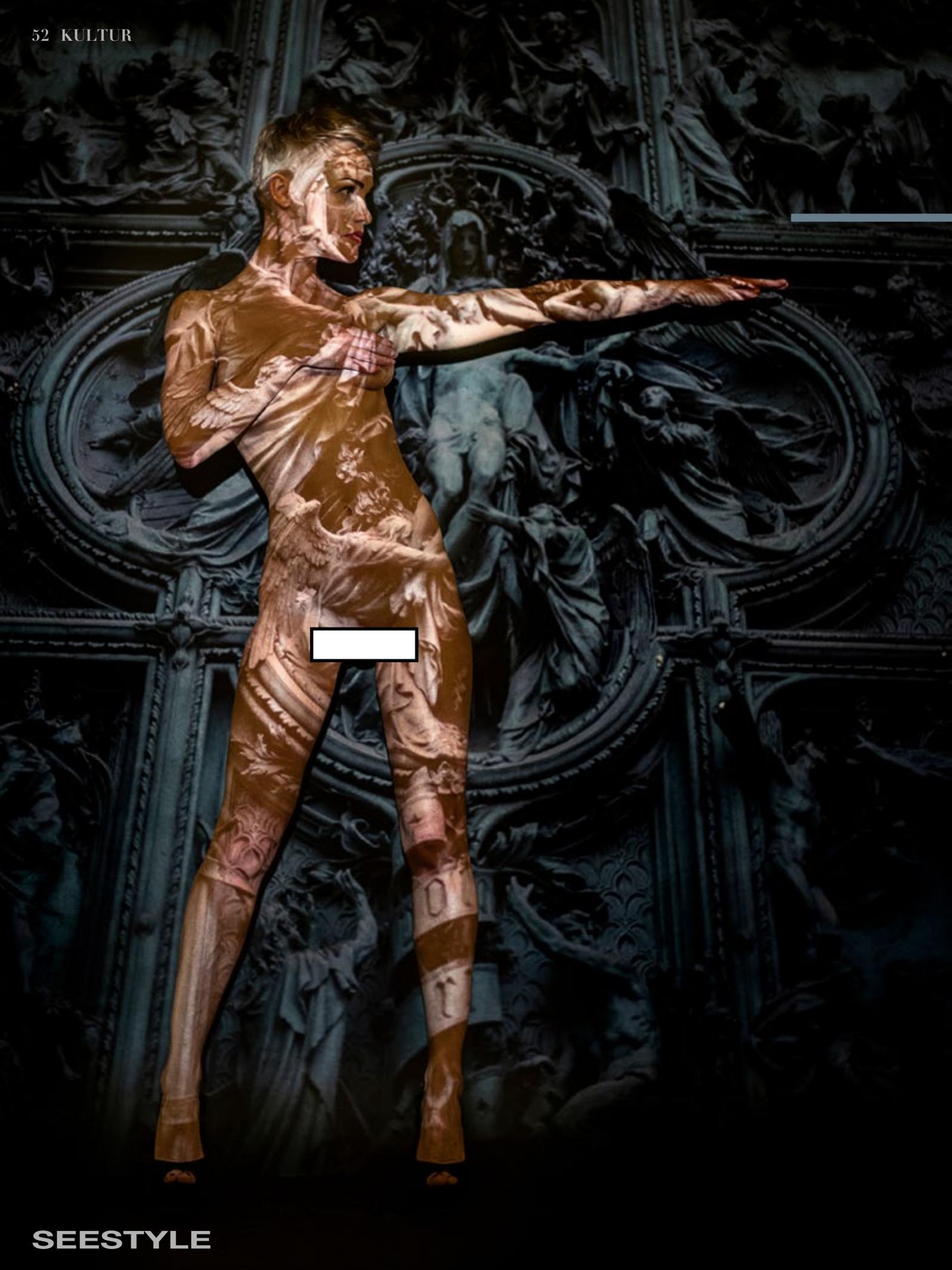
Wie zwanghaft und schwierig wir (Sie und Ich liebe Leser, die in etwa die Jahrgänge der 50er – 80er Jahre vertreten) diese Zeit mit all ihrer Aufregung auch in Erinnerung haben, vielleicht war es in Wahrheit die große Zeit der freien Liebe und Partnerwahl. So beschreibt Tolstoi in seinem Roman „Anna Karenina“ wie im späten 19. Jahrhundert das Leben des Adels, unter anderem dadurch in Verwirrung geriet, dass die gute Tradition der Kupplerinnen an Bedeutung verlor. Dass die englische Sitte, in der die Eltern über die potentiellen Ehegatten ihrer Sprößlinge bestimmten, als nicht weniger attraktiv empfunden wurde und dass man ganz en vogue, dem großen Trend der französischen Höfe folgend, nach individueller Liebe, die Ehe schloß. Dem wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Wandel geschuldet, sollten noch einige Jahr-

zehnte vergehen, bis durch diesen Trend der „High Society“, sich Liebende aus allen sozialen Schichten ihr Ja-Wort gaben. Wir würden nicht zur Zeit des hyperventilierenden Superkapitalismus leben, hätten dessen Strukturen nicht längst auch die Märkte der Liebe, bis in die feinsten Verästelungen durchdrungen. Sie sind Ihr eigenes Produkt, Ihre eigene PR Abteilung, Ihr eigenes Marketinginstrument. Der kleinste Makel verwandelt Sie in das Stück Obst mit dem kleinen braunen Fleck, der unglücklichen Krümmung oder der blasen Farbabweichung, welches in jedem Markt in den Kisten zurückbleibt. Da in einem Markt nichts wirklich unverkäuflich ist, bleiben Sie im Angebot: zum niedrigst denkbaren Preis und zur maximalen Verwertbarkeit.

Nichts fordert mehr Effizienz, als der freie Markt. Es ist geradezu beeindruckend mit welcher Geschwindigkeit und Kompromisslosigkeit sich Partnersuchende den Regeln dieses Effizienzdenkens beugen. Finden können diese sich z.B. durch die Anwendersoftware „Tinder“. Eine App die auf dem Smartphone installiert, Fotos von Menschen in ihrer Umgebung zeigt. Mit einem Wisch nach rechts zeigen sie sich interessiert, mit einem Wisch nach Links verschwindet das gezeigte Profil im Nirvana. Sollten zwei Nutzer sich gegenseitig nach rechts gewischt haben, entsteht ein „Match“ und man könnte einen Chat beginnen. Grundsätzlich ist die Nutzung dieser App kostenlos, doch über 5 Millionen zahlende Nutzer weltweit, zeugen von deren Erfolg. Was macht Tinder so erfolgreich?

**KAUM ETWAS IST  
STÄRKER, ALS UNSERE  
VORSTELLUNGSKRAFT.**





## STELLEN SIE SICH IHREN PERFEKTEN TRAUMPARTNER VOR.

Ich garantiere Ihnen, Sie werden ihn finden, in Form einer Fotografie auf Tinder. Sogar in zigfach geklonter Ausführung, aber mit ziemlich großer Wahrscheinlichkeit nicht als Partner bekommen. Warum das so ist? Weil man auf Tinder nicht nur Suchender ist, sondern immer auch Anbieter. Als Anbieter erhöhe ich die Wahrscheinlichkeit Gefundener zu werden, wenn ich meinen Marktwert erhöhe. Meinen Marktwert erhöhe ich, indem ich die Regeln der gültigen Attraktivitätsvorstellungen bediene. Dabei gerate ich jedoch in einen Konflikt. Die App reduziert sich auf die rein visuelle Darstellung. Ich höre keine Stimme, sehe keine Reaktion, verliebe mich nicht in ein Lächeln, eine Spontantät, einen Geruch, einen gemeinsamen Moment. Ich verliebe mich in ein Bild, das meiner Vorstellung entspricht. Je attraktiver ich mich selbst positioniere, desto mehr entfremde ich mich von mir selbst. Eine reale Begegnung wäre da schon beinahe fatal, da ich das versprochene Bild von mir nicht bestätigen kann. Die angestrebte Lösung der Tindernutzer ist dabei relativ simple.

### MUTATION ZUM KLISCHEE

Man kommuniziert nicht nur durch Codes, sondern man versucht übernommene Codes für sich selbst als authentisch zu empfinden. Einfacher gesagt: werden Sie ein Klischee und versuchen Sie dann zu glauben, dass das wirklich Sie sind. Sie möchten als Frau auf Tinder erfolgreich sein? Befolgen Sie diesen Code und publizieren Sie jeweils ein Foto mit folgenden Attributen: beim Tauchen, vor einem Gipfelkreuz, mit Duckface, mit gebräunten Beinen am Strand, vorm Eiffelturm, der Kulisse von Dubai oder NY, im Pool von Marina Bay Sands in Singapoore, vor einer (mittlerweile

beliebig gewordenen) Wand mit riesigen, gemalten Engelsflügeln, ein Selfie mit Louis Vuitton Tasche (oder ähnlichem Label), im Fahrstuhl oder einer Hotelsuite. Fertig ist der Klon. Möchten Sie, dass der Mann alles bezahlt, fügen Sie in der kurzen Beschreibung „looking for real gentleman“ oder „man who knows how to treat woman“ hinzu.

Sie möchten als Mann erfolgreich sein? Dann müssen Sie die Balance zwischen Waschbrettbauch und Finanzpotenz herausfinden. Möchten Sie ein richtiger Player sein, werden Sie beides benötigen. Es gelten folgende Attribute und Sie sollten jeweils ein Foto davon publizieren: Waschbrettbauch, beim Sport (gerne Joggen am Strand, Sonnenuntergang), vorm Auto (oder mehreren, Porsche gilt in etwa als middle class), vor oder auf einer Yacht, vor jeweiliger Kulisse die Sie als Worldtraveller gebührend ausweist.

### VIRTUELL BLEIBEN

Es wird gar nicht erst versucht die Welt der virtuellen Perfektion zu verlassen. Für einen Großteil der Nutzer, scheint bereits die Beschäftigung mit der Idee einer perfekt inszenierten Möglichkeit, einen ausreichenden Level an Befriedigung zu erzielen: Ich schicke Dir Codes meiner perfekten Inszenierung und du schickst mir Codes deiner perfekten Inszenierung. In diesem hochsensiblen Kommunikationsregelwerk genügt bereits die kleinste Schwäche, der kleinste Konflikt, um einen sofortigen Abbruch des Kontaktes zu bewirken. Jetzt könnte ich schreiben, dass das Spiel von neuem beginnt, doch wer das meint hat es nicht verstanden: das Spiel hat nie aufgehört und es hört auch nie auf, es läuft immer weiter und es laufen immer mehrere Kontakte parallel, nur der Einzelne wird dabei ausgetauscht. Das Gehirn wird unaufhörlich getriggert und setzt genau wie bei Glücksspiel oder Drogenkonsum Dopamin frei. Unter Therapeuten ist bereits das neue Patientenfeld der (kein Witz) **Datingabhängigen** entstanden. Das Dating ist bei dieser Art der Beschäftigung gar nicht mehr das Ziel, sondern ausschließlich das vollführen einer Tätigkeit, die den eigenen Narzissmus immer und immer wieder füttert.

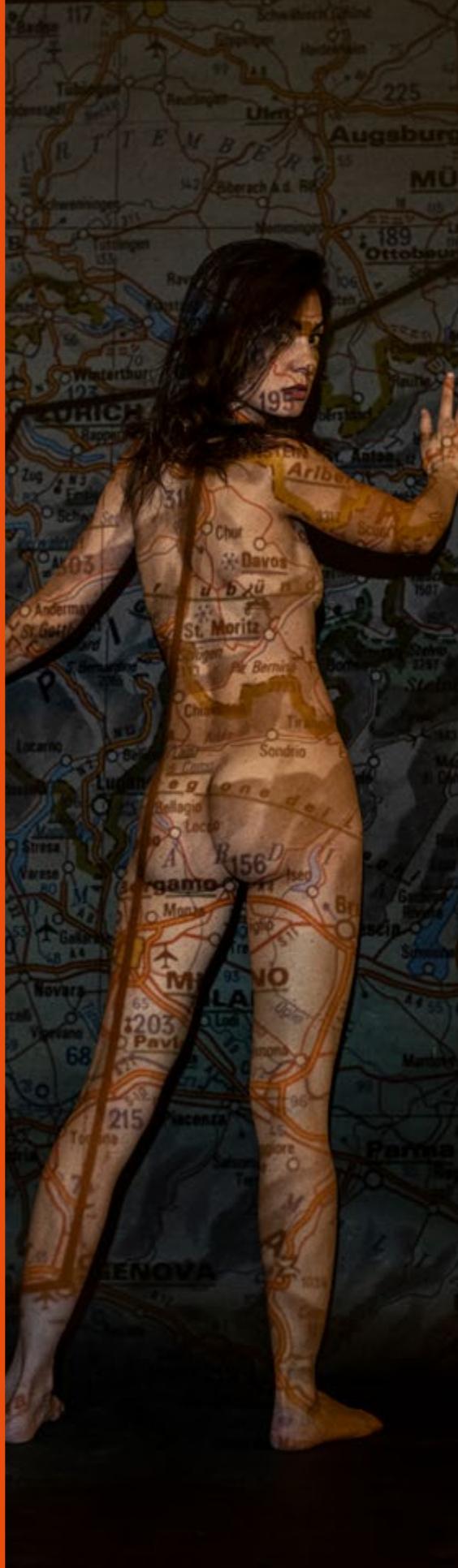
## SEHNSÜCHTE KONSUMIEREN

Die Nutzer dieser Kategorie haben erkannt, dass sie in dem Spiel um Anhäufung von Codes das Nachsehen haben. Sie können nicht konkurrieren. Sie wissen, dass mit dem Bild, dass sie von sich selbst in der Lage sind abzugeben, der Traumpartner von überhaupt niemanden sind. Das macht sie nicht reflektierter, den die Codes die diese Nutzer verwenden sind nicht weniger klischeehaft (sie positionieren sich, indem sie andere Nutzergruppen versuchen herabzuwürdigen, sie versuchen Identifikationen zu schaffen, zeigen sich devot oder dominant etc.), es macht sie aber etwas freier für tatsächliche Begegnungen. Und auch wenn ich keine verlässliche Daten darüber recherchieren konnte, würde ich unterstellen, dass die Anzahl der tatsächlichen Kontakte in der realen Welt, bei dieser Nutzergruppe am höchsten ist.

Am Ende bleibt ein trauriges Bild. In einer Welt in der alle miteinander vernetzt, in der Träume und Sehnsüchte scheinbar zum greifen nah sind, in der auf dem eigenen Smartphone sogar eine Interaktion von mir selbst und dem begehrten Gegenüber stattfindet (was durch die Illusion des nach rechts Wischen – also einer positiven Entscheidung für jemanden – noch bestärkt wird), bleiben wir

einsamer als zuvor zurück. Niemand wird die Vorstellung eines anderen erfüllen können. Es ist die perfideste Eigenschaft des Kapitalismus, die sich hier in seiner Hässlichkeit zeigt: die Verführung zu glauben, seine eigenen Sehnsüchte im Anderen konsumieren zu können.

Auch wenn wir uns selbst immer wieder zu täuschen versuchen, der Mensch bleibt analog. Wenn ich mich verlieben möchte, muss ich lieben können. Lieben können heißt, offen zu sein. Um offen zu sein, muss ich mich selbst annehmen. Ich reflektiere mich also auch auf mich selbst, aber nicht in der Art, dass ich mich in meinen souveränen Stärken positioniere, sondern dass ich meine vermeintlichen Schwächen in meinem Sein zulasse. Das bewirkt nicht nur eine ungeheure Entschleunigung (also genau das Gegenteil von Tinder), es öffnet auch meine Sinne und macht mich wach um meinen Gegenüber zu sehen. Und das ist der erste Schritt um wirklich aneinander zu berühren. In einer analogen Welt kann das nur bedeuten, im nächsten Supermarkt, an der nächsten Bar, bei der nächsten Feier zu sagen: „Lachst Du mich an, oder lachst Du mich aus?“ ... oder was immer ihre Paradespruch aus der alten Schule des Flirtens ist.





Journalistin und Moderatorin Isabel Werdin

**WTF!?**

# IN EINEN ARTIKEL ÜBER TINDER-DATING KANN MAN NACKTBILDER VON FRAUEN EINBINDEN. SOLLTE MAN ABER NICHT.

EIN KOMMENTAR

*Haben Sie sich auf den vorhergehenden Seiten eventuell gefragt, ob die Dating App Tinder eine Plattform ist, bei der Männer sich Frauen aussuchen, die sexy hüllenlos für sie posieren? Achtung Spoiler: Das ist Tinder nicht. Aber der Eindruck könnte entstehen, wenn ausgerechnet beim Thema Dating auf Fotos zurückgegriffen wird, die Frauen zu sexualisierten Objekten machen und damit hauptsächlich männliche Phantasien beleben.*

## **Bildsprache ist mächtig**

Social Media lebt sie uns vor: Die Macht der Bilder. Das schnelle Durchscrollen von Newsseiten, Feeds wie bei Instagram oder eben Tinder beschränkt sich häufig auf genau diese. Wir sind Expertinnen und Experten geworden, ein Bild in Sekundenschnelle zu bewerten. Noch kurz die begleitenden Schlagwörter, Hashtags, Überschriften gelesen und schon hat unser Gehirn alles in den entsprechenden Schubladen abgelegt.

In den Bildern, die in diesem Magazin den Dating-Artikel, das Cover und die Aktfotostrecke

schmücken, visualisiert die Bildsprache das Wertesystem, das nach wie vor unsere Gesellschaft beherrscht: Es ist männlich.

„Ja, und?“, werden jetzt einige sagen, „Was ist falsch daran, wenn sich Frauen gerne erotisch in Szene setzen (lassen)?“ Ganz so einfach können wir es uns jedoch nicht machen und im Wesentlichen frage ich mich: Sind Bilder dieser Art in diesem Kontext wirklich notwendig?

## **Grenzenlose Kunst?**

Die Kunst ist ein gutes Beispiel dafür, wie weibliche Körper seit jeher passiv und dekorativ arrangiert werden. Die Grenzen sind dabei fließend, zwischen Ästhetik, Erotik und Sexismus. Aber wir müssen differenzieren: Nur weil Frauen nackt und lasziv dargestellt werden, ist es keine „schlechte“ Kunst. Gleichzeitig kann Qualitätskunst aber auch sexistisch sein. Aber darf sie sich unter diesem Deckmantel alles erlauben? Wird Sexismus damit gesellschaftsfähig?

Der Fotograf Stefan Huber dazu auf Seite 36: „Bin ich ein Problem? Wahrscheinlich. Aber es gibt mich und ich existiere neben all den anderen Menschen, mit ihren Vorstellungen wie die Welt sein müsste oder sollte.“ Diese Gleichgültigkeit kann ein Problem sein. Wenn keine Reflektion und damit keine Einsicht der Verantwortung stattfindet, dass wir alle täglich Sexismus leben, wir aber behaupten wir seien nicht sexistisch, weil wir Frauen – so wie der Künstler es glaubhaft tut – lieben, halten wir genau diese Realität am Leben. Frei nach dem Motto: Wenn ich nicht darüber rede und es nicht als meine Wirklichkeit annehme, existiert es auch nicht.

Und es sind gar nicht die Bilder im Einzelnen. Es geht um die fortwährende männliche Perspektive. Um eine Dauerschleife aus Männerwünschen, die wir internalisieren und sie zu den unseren machen, ohne zu reflektieren. Man könnte auch sagen: It's a „Male Gaze“ World.

„Mal Gaze“ – nie gehört? Der „Blick des agierenden Mannes“ projiziert seine Idee von Weiblichkeit auf die Frau und formt sie entsprechend. Eine Perspektive, die vor allem in der Filmwelt vorherrscht und viele Kontroversen auslöste. Frauen werden auf visuelle sinnliche Reize und ihre erotische Ausstrahlung reduziert, ihre Körper zur Schau gestellt. Die Kameraperspektive ist die, des männlichen Protagonisten – keine neutrale. Die Frau rutscht in die passive Rolle. Sie ist die, die angesehen wird. Als Rezipientinnen und Rezipienten der Fotos, Filme, Kunstwerke nehmen wir selbst die Rolle des männlichen Protagonisten ein. Die Quintessenz des Jahrhunderts lange gelernten Male Gaze? Alle Geschlechter haben ihn und so betrachten auch Frauen andere Frauen aus dieser Perspektive – in aller Regel völlig unbewusst.

#### **Auf den Kontext kommt es an**

Nun ist ein Foto mit nackter Brust und in Male Gaze-Perspektive nicht zwangsläufig sexistisch. Aber neben der wiederholten Darstellung dieser

einseitigen Perspektive, gibt es noch einen zweiten zu beachtenden Aspekt: den Kontext. Bilder stehen selten alleine für sich.

Beim vorangehenden Artikel über Dating suggeriert die Bildwahl von Herausgeber Tobias Vetter, dass es auf der App Tinder ausschließlich um die Wahlmöglichkeit des Mannes geht. Das Stimmt objektiv gesehen nicht; auf Tinder agieren Mann und Frau vollkommen gleichberechtigt und können offen durch Bild und Text kommunizieren, ob sie Partner fürs Leben suchen oder ein kurzes Abenteuer. Da Tobias Vetter aber wohl einzig mit dem männlichen Blick an seine Aufgabe herangegangen ist, entsteht genau dieser Eindruck und bestätigt das alte Narrativ vom „aktiven Mann“ und der „passiven Frau“.

Und auch Schlagworte und Überschriften sind Teil des Kontextes. Der Titel der Fotostrecke „Girls around the World“ suggeriert das Bild von „jungen Mädchen“. Augenhöhe? Keineswegs. Dass es sich auf den Bildern um Erwachsene handelt, wird nebensächlich. Die Frau wird automatisch in die Rolle der Abhängigen gedrängt, die zum starken erfahrenen Mann aufsieht. Schauen Sie sich die Bilder an und überlegen Sie was wäre, wenn dort nicht „Girls“ sondern „Women“ stünde. Vielleicht nehmen Sie einen Unterschied wahr.

#### **Medien haben gesellschaftliche Verantwortung**

Und nun? Es liegt auch an Medien und Medienschaffenden dafür zu sorgen, dass Kontexte stimmig sind und sich von dem ewigen „Sex Sells“-Gedanken in seiner ganzen antiquierten, antifeministischen Auslegung zu verabschieden. Doch genau das ist in vielen Bereichen nicht der Fall. Studien von 2016 zeigen, dass jede dritte Frau in der Werbung sexualisiert dargestellt wird. Bis heute hat es die Medienwelt nicht geschafft, sich von diesen und weiteren Rollenklischees zu verabschieden. Schon im Kinderfernsehen sind weibliche Charaktere gänzlich unterrepräsentiert. Drei von vier sind männlich. Und spätestens mit der Pubertät lernen wir

in großer Dankbarkeit von Mädchen- und Frauenzeitschriften wie wir uns stylen, um „ihm“ zu gefallen, wie wir uns verhalten, damit „er“ sich in uns verliebt, wie wir am besten alles sind, nur nicht zu viel wir selbst. Dabei haben Medien nicht die Aufgabe, Vorurteile zu bedienen. Sie müssen zeigen, wie die Welt ist.

### **Nichts ist schwarz oder weiß**

Und diese Welt verändert sich täglich. Wir müssen lernen, neue Strukturen anzunehmen und uns von alten zu verabschieden. Das kann anstrengend sein und sicherlich wird es Regeln geben, die einigen Personen aufstoßen und zu vielen Diskussionen führen. Ist das nötig? Ja. In der Debatte um Sexismus und die Darstellung der Frau als Lustobjekt geht es nicht um eine Schlacht zwischen den Geschlechtern. Vielmehr ist es ein kooperatives Gemeinschaftsprojekt. Natürlich wollen Menschen einander gefallen. Frauen haben Lust auf Männer und andersherum, aber Frauen haben auch Lust auf Frauen, Männer auf Männer und so weiter. Insofern geht es nicht darum Aktbilder und erotische Darstellung zu diffamieren oder sogar zu verbieten. Es geht darum, Grenzen zu akzeptieren, diverse Blickwinkel zuzulassen und anzunehmen. Und darum, Frauen zuzugestehen, dass sie mehr sind als Busen und Po, aber auch Männer von dem Klischee zu befreien, ihre Handeln sei durchweg sexuell getrieben.

Die Gefahr der Präsentation solcher Bilder ist die Transferleistung unseres Gehirns. Was wir in den Medien sehen, halten wir für real. Wir nehmen es mit in die soziale Welt und begegnen Frauen so, wie wir sie auf Bildern und in Kontexten wie diesem sehen und wir reduzieren Männern zu Lustmolchen.

### **Emanzipation von Frau und Mann**

Hier liegt auch eine wesentliche Fallgrube im Versuch um Gleichberechtigung: Frauen sollen Karriere machen und gleichberechtigt sein – sind es aber de facto nicht, solange wir das Bild der Frau als Lustobjekt aufrechterhalten, Stereotype aller Geschlechter

festigen und uns von einer patriarchalen Welt vorschreiben lassen, was weiblich und was männlich ist. Zum Beispiel, in Bezug auf körperliche Merkmale: Kurze Haare – nicht weiblich. Hohe Stimme – nicht männlich. Zu viel Muskeln – nicht weiblich. Hierbei vergessen wir, dass nicht andere darüber entscheiden, was Femininität ist und was Maskulinität ist. Ich bin eine Frau. Ich fühle mich weiblich – immer und überall. Wer kann sich anmaßen, mir vorzuschreiben, wie ich mich verhalten oder kleiden soll, um mich weiblich zu fühlen? Und ganz selbstverständlich gilt doch genau das für jeden Menschen, ob weiblich, männlich oder divers.

Schließlich fühlen auch Männer sich immer öfter unwohl in dem Korsett, das sie tragen, und emanzipieren sich. „Dieser Druck, dass du nur ein echter Mann bist, wenn du Erfolg, Muskeln und ein dickes Auto hast, der stresst mich“, sagen sie. Und das zu Recht. Gleichzeitig haben sie Sorgen: „Wenn eine Frau alleine Autoreifen wechseln kann – wozu braucht sie mich dann noch?“

Dabei ist es doch eigentlich so einfach: Frauen wollen Männern nichts wegnehmen oder sie gar überflüssig machen. Wir finden es prima, wenn ihr unsere Autoreifen wechseln könnt und einen trainierten Körper habt. Wir finden es aber auch prima, wenn nicht. Das macht euch nicht weniger Mann und uns nicht weniger Frau.



Isabel Werdin arbeitet als  
Journalistin und Publizisten in München  
[www.isabelwerdin.de](http://www.isabelwerdin.de)

# STYLE ADVICE



## Mantel

Rue de Femme  
249,- €

BY DAANS INTERIEUR HAUS  
Schondorf am Ammersee

## Jeans

Kaos Denim  
139,- €

BY DAANS INTERIEUR HAUS  
Schondorf am Ammersee



## Uhr

Oris Divers Sixty-Five  
1.900,- €  
BY JUWELIER MAYER  
Starnberg



## Handmade Tasche gehäkelt

Qhic & Unique by V&R  
340,- €

BY DAANS INTERIEUR HAUS  
Schondorf am Ammersee



## Lederschuhe

Biz Copenhagen  
149,- €

BY DAANS INTERIEUR HAUS  
Schondorf am Ammersee



## Uhr

Oris Aquis Date  
1.600,- €  
BY JUWELIER MAYER  
Starnberg

SE



**Ohrhänger**

750 Rosé - oder Weißgold  
mit Brillanten  
5.690,- €

BY FRERICKS FEINE GOLDSCHMIEDEKUNST  
Starnberg



**Armband**

750 Rotgold mit Turmalinen  
und Brillanten  
11.840,- €

BY FRERICKS FEINE GOLDSCHMIEDEKUNST  
Starnberg



**Collier**

750 Weißgold mit Paraiba  
Turmalin Tropfen 4,61 ct und Brillanten  
Preis auf Anfrage

BY FRERICKS FEINE EDELSTEINE  
Starnberg



**Ohrhänger**

750 Weißgold mit Aquamarinen,  
Morganiten und Brillanten  
21.240,- €

BY FRERICKS FEINE EDELSTEINE  
Starnberg



**Ring**

750 Weißgold mit Morganit  
und Brillanten  
5460,- €

BY FRERICKS FEINE GOLDSCHMIEDEKUNST  
Starnberg



**Ringe**

750 Roségold mit Peridot 3790,- €  
und pink Spinell 3920,- €

BY FRERICKS FEINE EDELSTEINE  
Starnberg

**Edelsteine**

Feine Saphire, Tansanite &  
Paraiba Turmaline  
Preis auf Anfrage

BY FRERICKS FEINE EDELSTEINE  
Starnberg



## QLF

## Quality Life Forum Kitzbühel

**The Future of Food**

Am Ende seines Lebens hat der Deutsche oder Österreicher 46 Schweine und fast 1.000 Hühner aufgegessen – von anderen Tieren mal ganz abgesehen.

Seit der Steinzeit haben auf der Erde insgesamt 100 Milliarden Menschen gelebt. Wir schlachten jedes Jahr 65 Milliarden Tiere!

In den nächsten 50 Jahren müssen wir mehr Nahrung produzieren, als in den letzten 10.000 Jahren zusammen. Und 2050 muss die Produktion von Pflanzen verdoppelt werden, damit 9 Mrd. Erdbewohner zu essen haben. Gleichzeitig aber sind 75% unserer Nutzpflanzenarten aus der Landwirtschaft seit 1900 verschwunden.

Und was für eine Schande schon jetzt! Fünf Kinder sterben jede Minute weltweit an Unterernährung, während allein in Deutschland 11 Millionen Tonnen Lebensmittel jedes Jahr weggeworfen werden. Mega-Thema Essen - ein absolutes Grundbedürfnis des Menschen, auf der ersten Stufe der berühmten Maslowschen Bedürfnispyramide angesiedelt. Um dieses Grundbedürfnis zu befriedigen ist der Mensch brutal, radikal und rücksichtslos, aber auch kreativ, emotional und erfinderisch. Essen ist Segen und Fluch, grundlegend und zu tiefst problematisch – schon längst nicht mehr selbstverständlich. Aber auch Lebensmittel, Nahrung, Genuss, Freude am Leben, Sex des Alters.

Was ist Essen für Sie? Wie werden wir künftig mit Essen umgehen? Und überhaupt: Was und wie essen wir in Zukunft?



Oben: Robert Lübenoff Initiator  
 Catrin Neumayer Food Bloggerin | Dr. Eike Wenzel Institut für Trend- und Zukunftsforschung |  
 Prof. Dr. Ingo Froböse Sport- und Ernährungswissenschaftler | Heiner Kamps Food Unternehmer  
 Christoph Schramm Gustavo Gusto | Wolfram Kons Moderator | Martina Endhammer Food  
 Bloggerin | Patrick Kleinförchner myAcker GmbH

# Q&A

## *Kitzbühel*





Gastgeber und Spitzenkoch Toni Mörwald  
Unternehmer Rüdiger Zibarh  
Mäzen Dr. Hans Dieter Cleven  
Unternehmer Martin Eder



Das jährlich stattfindende Quality Life Forum steht aber nicht nur für trockene Vorträge. Es will die positiven Konsequenzen des demografischen Wandels identifizieren, die Megatrends für Master Consumer definieren und „Best Case“-Beispiele präsentieren. Nur im Dialog und innerhalb einer Work Life Balance, kann ein produktiver Gedankenaustausch stattfinden. Mit seiner im Rahmen des QLF stattfindenden Golf 4 Good Trophy, auf den wunderschönen Plätzen Eichenheim und Kitzbühel - Schwarzsee - Reith, Wanderungen auf einer der bekanntesten Skipisten der Welt - der Streif - sowie morgendlichen Yogastunden, konnten sich die Teilnehmer entspannt oder eben auch ambitioniert kennen lernen. Nach spannenden Vorträgen und Seminaren wurde mit Stars wie Anna Maria Kaufmann, den DJ's Banks und Rawdriguez, sowie der Xavier Naidoo Formation ausgelassen gefeiert.





Tobias Vetter  
Creative Head

- **exklusive Kundenmagazine**
- **professionelle Fotografie**
- **stylishes Print & Web Design**
- **persönliche Texte & Artikel**
- **individuelle Marketingkonzepte**
- **www.seestyle.de**



## IMPRESSUM

### **Herausgeber Seestyle Media:**

Seestyle UG haftungsbeschränkt | HRB 186448  
Attenhauser Straße 3a  
82057 Dorfen - Icking

### **Chefredaktion:**

Tobias Vetter

### **Fotografie:**

Seestyle Media  
www.seestyle.de

### **Kontakt:**

**www.seestyle.de**  
**info@seestyle-magazin.de**

☎ 0176.62358794

Seestyle Media publiziert Lifestyle und Kundenmagazine, fertigt professionelle Porträts und Businessporträts, sowie hochwertige Produkt und Imagefotografien. Wir entwickeln individuelle Marketingkonzepte und verfolgen deren digitale und analoge Umsetzung. Seestyle Media verfasst Texte in Form von Produktbeschreibungen genau so, wie in Form persönlicher Porträts.

# Keine Idee für den Festtagsbraten?



*Frische bayrische Weihnachtsgans  
fix & fertig zubereitet*



*Ah so n Schmarrn - schmeckt denn  
das und ist das nicht ne Sauerei?*

*Über 1500 verkaufte bayrische Freilandgänse mit Bestbewertung unserer  
Kunden. Alles sauber verpackt und in einer Stunde fertig zubereitet.*



*Wirst satt von?*

*Reicht für 6-8 Personen inkl. Rotkraut, Geflügelsauce und die  
Semmel-Apfel-Kastanienfüllung ersetzt die Knödel.*



*Und alles handarbeit aus Bad Tölz?*

*Wir entfernen sogar die Knochen, so dass man die Gans  
wie einen Braten gleichmäßig portionieren kann.*



**jetzt Online Weihnachtsgans bestellen**

**179,- €** zzgl. Versand

**[www.gänsebraten.de](http://www.gänsebraten.de)**

*Meine Leidenschaft für Ihren Genuss*  
Johann Mikschy - Chefkoch ViCulinaris

4.9 von 5 Sternen in der Online Kundenbewertung



# FREERICKS

FEINE GOLDSCHMIEDEKUNST



Individuelle Entwürfe & Exklusive Anfertigungen

Maximilianstr. 9a | 82319 Starnberg | Tel. 08151 97 16 77 | [www.svenfreericks.com](http://www.svenfreericks.com)