

12. Jahrgang
2024

www.magazin-life.de No. 80 € 7,50
Österreich: € 8,30 / Schweiz: SFR 11,90



Life^{style}

GERMANY

EXKLUSIVINTERVIEW

Crystal Angel Pezzatti

Newcomer Model of the Year

Event

Dashi Krasnici
Germany's
Hairstyler No. 1
präsentiert sein
neues Produkt
„Revolutionäre
Clip-In-Extensions“

Reise

Capri (Italien):
alle Highlights,
Tipps und Unter-
künfte für Ihren
Insel Capri Urlaub

Life style

Cannes dinner 2025



FESTIVAL DE CANNES

IMMERSE YOURSELF IN STYLE AND ELEGANCE
WITH LIFE MAGAZINE

SUNDAY

18

MAY

AT 7 PM

LA VILLA BLEUE, 7 RUE
MARCEAU, 06400
CANNES, FRANCE

Grüße aus der Redaktion

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns, Ihnen die neueste Ausgabe zu präsentieren, die vollgepackt ist mit faszinierenden Themen. Den Auftakt macht unser Cover-Model Crystal Angel Pezzatti, die gerade zur „Model of the Year“ gekürt wurde. Wir hatten das Vergnügen, sie für ein exklusives Interview in Lugano zu treffen. Ein herzliches Dankeschön geht an Marina Prinzi und ihr Team für das wunderbare Shooting. Freuen Sie sich auf ein inspirierendes Gespräch mit dieser aufstrebenden Newcomerin.

Unser Reisetipp führt Sie in dieser Ausgabe nach Capri. Wir sind der Meinung, dass jeder einmal im Leben Capri besuchen sollte. Über diesen magischen Ort können wir noch so viel schreiben – man muss selbst dort gewesen sein, um das einzigartige Flair wirklich zu spüren. Unsere Redaktion war nun schon zum achten Mal dort, und es ist jedes Mal aufs Neue ein unvergessliches Erlebnis.

Ein weiteres Highlight: Der neue Bugatti wurde vorgestellt, und natürlich waren wir von Life vor Ort. Es war ein Event der Superlative, passend zu einem Auto, das einfach nicht von dieser Welt ist!

Zudem erwarten Sie in dieser Ausgabe spannende Geschichten über Lukas Podolski, Lena Meyer-Landrut, Jérôme Boateng, Stefan Raab und viele mehr. Eine fantastische Ausgabe wartet auf Sie!

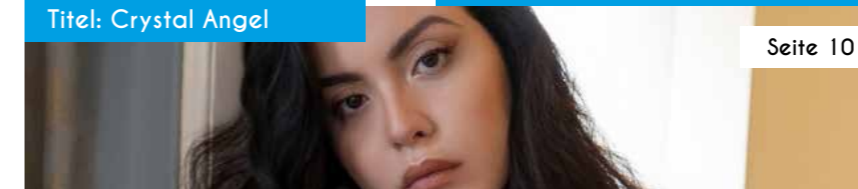
Ich wünsche Ihnen einen unvergesslichen Sommer.

Besnik Shemsiu
CEO & FOUNDER

Life Magazin Germany

INHALT

Titel: Crystal Angel



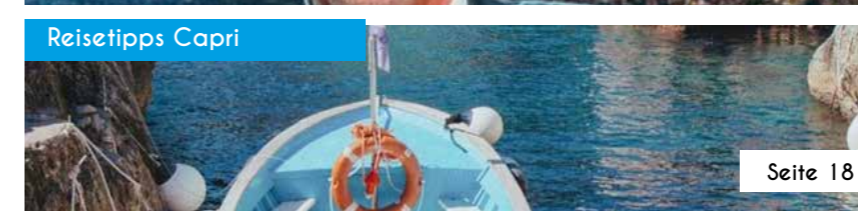
Seite 10

Stefan Raab



Seite 14

Reisetipps Capri



Seite 18

1800ps Bugatti



Seite 32

Life style

GERMANY

DAS LIFESTYLE MAGAZIN

58

no. 1
@life_magazin_germany
follow us on Instagram!

Verlag:

CLS Printmedia
Brunnenstr. 66
34537 Bad Wildungen
Email: info@cls-printmedia.de
www.life-magazin.de
Tel.: 05621 7819038

Cover:

Crystal Angel Pezzatti

Photographer & Creative Director:
Marina Prinzi

Gestaltung und Idee:
CLS Printmedia

Ausgabe:

Redaktionsschluss für die Ausgabe
Oktober 2024 ist am
30. September 2024

Herausgeber:

CLS Printmedia

Gestalterische Umsetzung
und Druck:

Lean Mitch GmbH
Berliner Str. 37
34537 Bad Wildungen
www.lean-mitch.de

Die schönsten Modetrends im Sommer

Männermode 2024

In der Sommer-Kollektion 2024 für Männer dreht sich alles um Denim, Strickshirts und Quiet Luxury – eine Rückbesinnung auf reduzierte Eleganz und hochwertige Basics. Entdecken Sie ausdrucksstarke Herrenmode und shoppen Sie die neusten Modetrends der Saison.

1. Krawatte

Wer die Krawatte als spiessigen Teil der formellen Business-Garderobe abgespeichert hat, darf 2024 die Gründe dafür nochmal überdenken. Denn Krawatten sind zurück auf den internationalen Runways. Raf Simons und Miuccia Prada verschicken nicht nur Einladungen zur aktuellen Fashion Show in Form von Krawatten, auch dominiert das elegante Herren-Accessoire auf den internationalen Runways. Eine Krawatte sieht richtig gestylt auch im Alltag modern und cool aus. Kombinieren Sie Ihr Krawattenmodell beispielsweise im Stilbruch zu einer Jeans oder edgy zur Shorts.

2. Zweireiher

Der Zweireiher gehört zu den Klassikern der Männermode und galt sehr lange als seriöse Form des Sakkos. Charakteristisch für das Sakko sind zwei parallele Knopfreihen auf jeder Seite und der lange Reverskragen. In den letzten Jahren feierte der Zweireiher erstmals sein Comeback und überzeugt 2024 nicht nur auf den Laufstegen, sondern auch im Street Style. Das Button-Down-Hemd wird durch T-Shirt, Tanktop oder transparente Mesh- und Netzberteile ersetzt – oder eben komplett weggelassen. Anzug-Kombinationen werden mehr Fashion-Statement als Büro-Uniform. Der Zweireiher steht Männern jeden Alters und gehört zum Must-have der Saison.

3. Quiet Luxury

Mode mit Fokus auf hochwertigen Materialien, schlichtem Design und neutralen Farben bestimmt den Quiet Luxury-Trend. Kräftige Farben, Muster oder Logos sucht man vergeblich. Dabei setzt der stille Luxus kein Reichtum voraus. Im Wesentlichen geht es um eine Lebenseinstellung, die Designer:innen wie Jil Sander, Brunello Cucinelli und Giorgio Armani in Form von hochwertigen Basics und massgeschneiderten Passformen übersetzen. Investieren Sie in eine perfekte Grundausrüstung und erstellen Sie mit schlichter Kleidung Ihre perfekte Capsule Wardrobe.

4. Denim

Ob als Hemd, Jacke oder Jeanshose – Denim ist das perfekte Essential für lässige Looks. Im Frühling 2024 darf Jeans bunt daherkommen, um ein Modetrend für Männer zu sein. Kräftige Farbtöne sind dabei genauso angesagt wie zarte Pastellnuancen. Color Denim überzeugt als Allover-Look oder in Kombination mit Basics in Schwarz oder Weiss.

5. Strickshirts

Setzen Sie an warmen Tagen auf lockere Schnitte und leichte Materialien. Als Pullover-Ersatz unter Sakkos und Blousons ist das Strickshirt ein perfektes Basic, das im Frühling vielseitig gestylt werden kann. Um einen lässigen Look zu kreieren, kombinieren Sie eine Leinenhose oder eine Chino in Neutral-Nuancen zum Strickpiece aus Merinowolle, Cashmere oder Leinen.



H
HOBT COLLECTION
LUXURY SUITS IN GERMANY

Die schönsten Modetrends im Sommer

Frauenmode 2024

Direkt von den Runways und den Straßen der Modemetropolen kommen hier die schönsten Styles für Sommer 2024! Wir zeigen dir, was gerade angesagt ist und wo du die Modetrends des Jahres shoppen kannst.

1. Modetrend Sommer 2024: Quiet Luxury

Ein Trend, der das Modejahr 2024 prägen wird, lautet: Quiet Luxury! Der „stille Luxus“ steht für zurückhaltende, stilvolle Mode und dezente Eleganz. Die Kombination aus klassischen, hochwertigen Teilen sorgt für einen minimalistischen und dennoch (oder gerade deshalb) luxuriös wirkenden Look. Key-Pieces: Blazer und Anzugshosen in gedeckten Farben, Pullunder und Hemdblusen, Loafer und Brogues. Und solltest du noch ein wenig Outfit-Inspo brauchen, empfehlen wir dir die Erfolgsserie „Succession“ – hier wird der Quiet Luxury Trend greifbar.

2. Modetrend Sommer 2024: Transparenz

Nicht nur im Arbeitsumfeld, auch in der Mode schätzen wir neuerdings Transparenz. Wie könnten wir auch anders: Die It-Pieces der aktuellen Frühjahr/Sommer-Kollektionen 2024 sind einfach ein absoluter Traum! Transparente Tops und Langarmshirts, unter denen der BH hervorblitzt, dünne Lochstrickkleider oder durchsichtige Stoffhosen – der See Through Trend garantiert einfach immer einen aufregenden Look.

3. Modetrend Sommer 2024: Weite Schnitte

Seit einiger Zeit geht nichts mehr ohne den XXL-Trend. Das ändert sich auch im Frühjahr/Sommer 2024 nicht und so bleiben weite Schnitte auch in dieser Saison im Trend. Besonders cool ist der Layering-Look. Diesen Trend kannst du nachstylen, indem du verschiedene Teile mit Oversize-Schnitt übereinander trägst. Kleiner Tipp: Für besonders weite Schnitte lohnt sich ein Blick in die Männerabteilung!

4. Modetrend Sommer 2024: Drapierungen

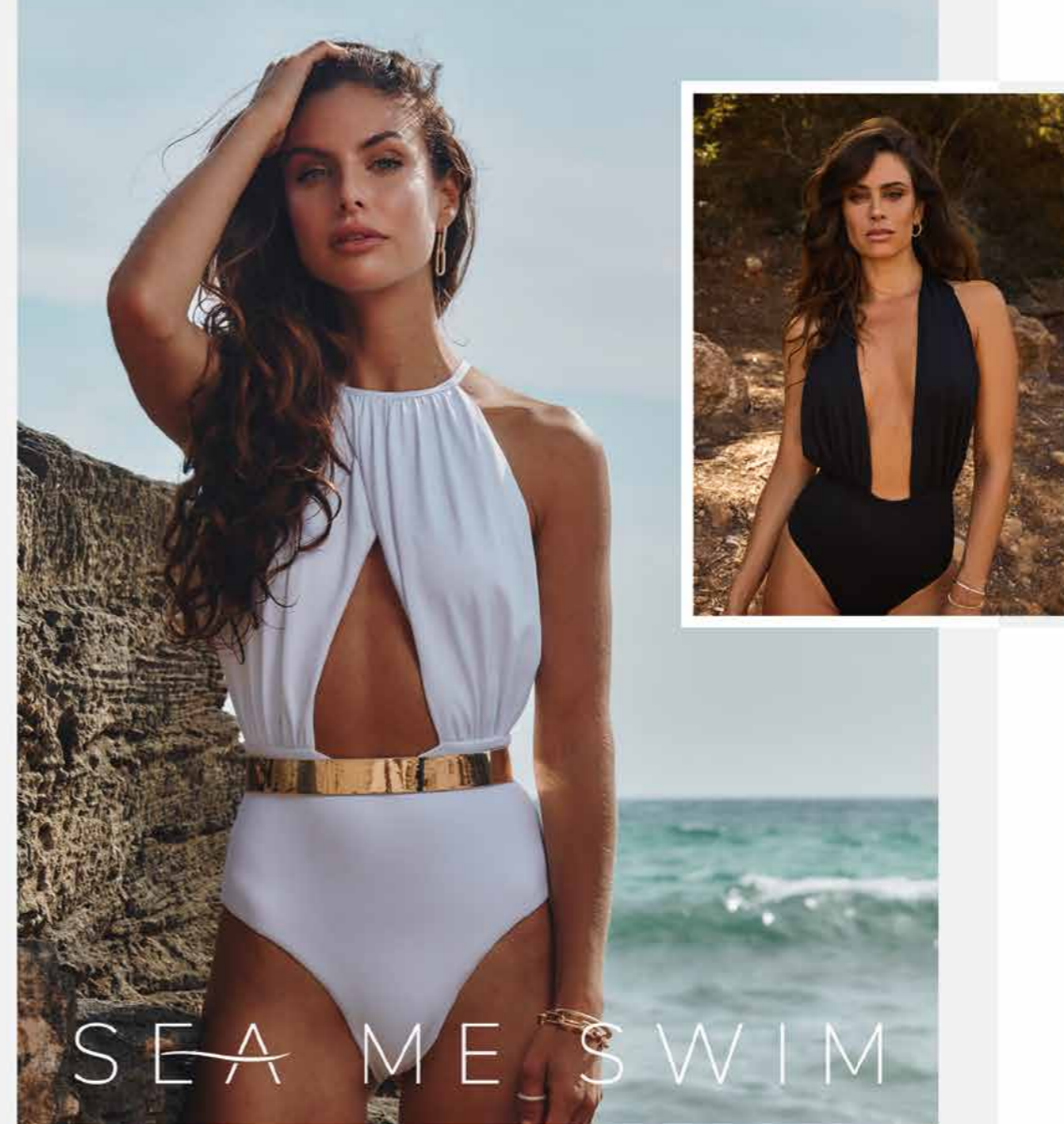
Egal ob Tops, Kleider, oder Röcke – in diesem Frühjahr und Sommer zieren raffinierte Drapierungen unsere Lieblingsstücke. Die dekorativen Raffungen und Falten haben Hingucker-Effekt und sorgen so für einen echten Wow-Look! Für besondere Anlässe eignen sich körperbetonte Maxikleider mit Drapierung, während im Alltag vor allem drapierte Tops in der Kombi mit Jeans funktionieren.

5. Modetrend Sommer 2024: asymmetrische Schnitte

Schöne Frühlingmode mit asymmetrischen Schnitten erlebt diese Saison ihr großes Comeback. Besonders gefragt sind Kleider und Oberteile mit asymmetrischem Ausschnitt. Auch One-Shoulder-Tops gehören zu den angesagtesten Modetrends im Frühjahr und Sommer 2024. Da dass asymmetrische Design schon ein absoluter Blickfang ist, lohnt es sich, den Rest des Outfits eher ruhig zu halten. Kombiniere lieber dezente und einfarbige Kleidungsstücke zu dem Trend, sonst wirkt der Look schnell unruhig.

6. Modetrend Sommer 2024: Matching Sets aus Strick, Denim, Samt und Satin

Praktisch, unkompliziert, stylisch – so wünschen wir uns die Modetrends für Frühjahr/Sommer 2024. Dass das nicht nur Wunschdenken bleibt, garantiert uns dieser Trend: Sets – egal ob aus Strick, Denim, Samt oder Satin – sind gerade total angesagt. Für den Sommer eignen sich kurze Zweiteiler bestehend aus Shorts und einem Bralette oder Crop Top. Besonders elegant durch die Frühlingssaison kommst du in einem Hosenanzugs-Set aus Strick, Samt oder Satin.



— Premium Swimwear —

SEA ME SWIM verwendet die exklusive Polyamidfaser Ammi Soul Eco®, das erste biologisch abbaubare Polyamid, das jemals hergestellt wurde. Alle Artikel werden aus diesem speziellen Premium-Stoff hergestellt, was unser Engagement für Nachhaltigkeit und umweltfreundliche Werte unterstreicht.

Die Kollektionen werden design und entwickelt, um die weibliche Silhouette zu formen und zu betonen. Zeitlose Stücke, die mit klaren Linien und innovativen Textilien entworfen werden, zielen darauf ab, sich an alle Körpertypen anzupassen, was sie zu einem Muss für die anspruchsvolle weltreisende Frau macht.

SEA ME SWIM*wear vereint Luxus, Design und Nachhaltigkeit.



THERÉSE Bikini
in unicórnio



MOOREA Swimsuit
in black



CAYMAN Swimsuit
in white



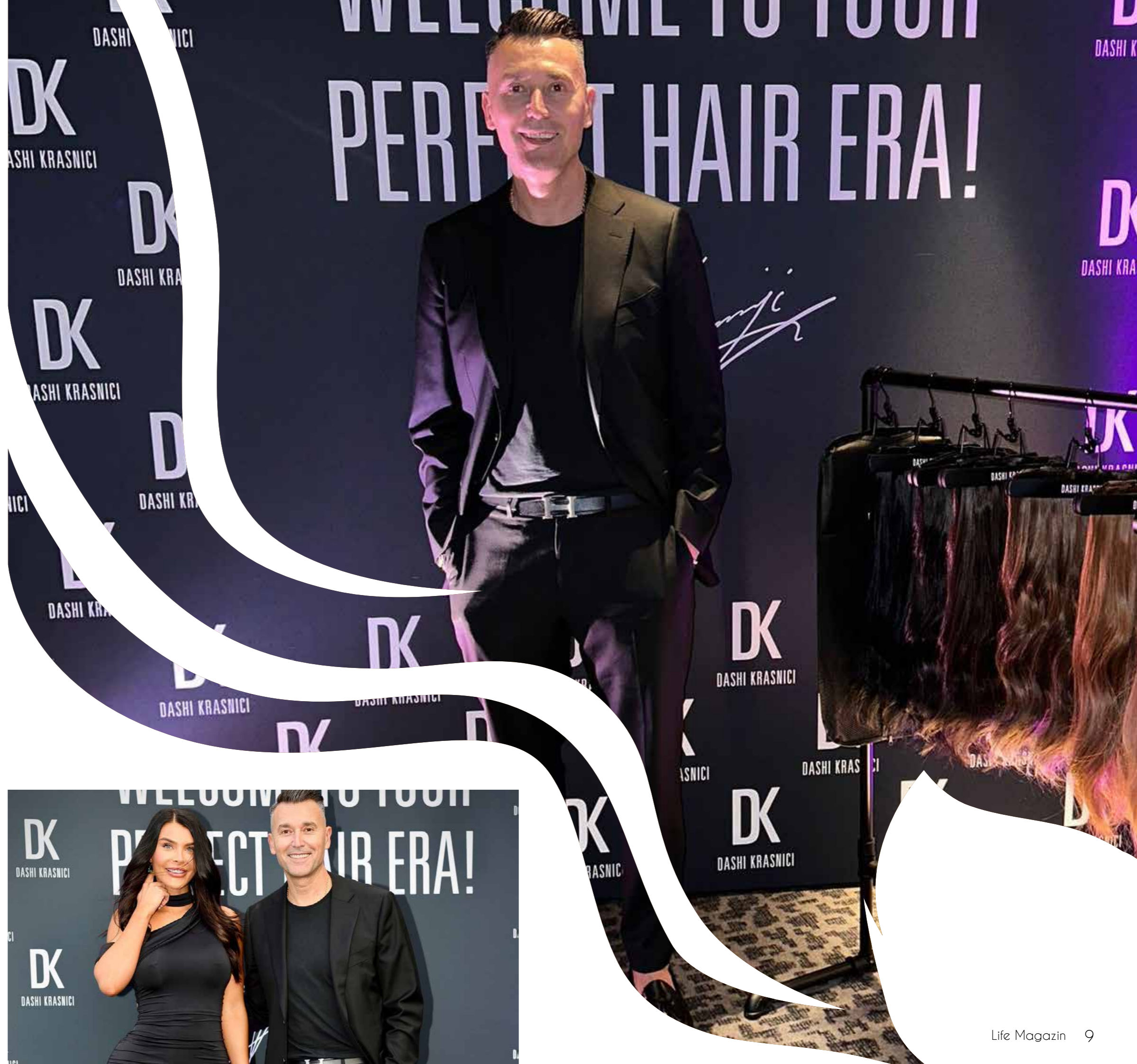
FELICITÉ Swimsuit
in red



ST. TROPEZ Swimsuit
in black

Luna Schweiger, Dagi Bee, Lisa Del Piero, Dritan Sylja, Farid Bang, Summer Cem: Extensions sorgen für Promi-Auflauf in Düsseldorf bei Germany`s No. 1 Hairstyler Dashi Krasnici

Ist es eine Serie? Filmpremiere? Eine Preisverleihung? Weder noch: Beim Event von Dashi Krasnici, trafen sich verschiedene Persönlichkeiten aus der Medienwelt im Fernsehturm in Düsseldorf. Eine neue und besonders hochwertige Form der Haarverlängerung wurde dort vorgestellt und gefeiert. Natürlich durfte unsere Redaktion nicht fehlen. Hier einige Impressionen von diesem fantastischen Event.



EXKLUSIVINTERVIEW

Crystal Angel Pezzatti

Newcomer Model of the Year

Newcomer Model of the Year

Interview mit Crystal Angel Pezzatti

Life: Hallo Crystal, wir freuen uns sehr, dich als Cover dieser Ausgabe von Life vorstellen zu dürfen. Unsere Leserinnen und Leser wissen, dass wir seit zwölf Jahren besonders gerne junge Models, Sänger und Künstler bei ihren ersten Karriereschritten unterstützen.

Crystal: Vielen Dank! Es ist mir eine große Ehre, das Cover von Life zieren zu dürfen. Viele Models haben durch euch fantastische Karrieren hingelegt. Ich hoffe, bei mir klappt das auch. DANKE Life!

Life: Wann hast du mit dem Modeln angefangen?

Crystal: Als ich das erste Mal über einen Laufsteg lief, war ich gerade einmal vier Jahre alt. Es war für eine niederländische Kinderbekleidungs-Marke namens Oilily. Das war ein aufregender Moment, auch wenn ich damals noch so klein war.

Life: Hast du Vorbilder in der Modellszene?

Crystal: Absolut! Ich liebe die Models der 90er Jahre wie Naomi Campbell und Cindy Crawford. Heutzutage bewundere ich Emily Ratajkowski und Kendall Jenner – sie haben beide eine beeindruckende Karriere und sind großartige Inspirationen.

Life: Was sind deine Ziele im Modelbereich?

Crystal: Für mich ist es besonders wichtig, durch meine Arbeit in verschiedenen Ländern neue Erfahrungen zu sammeln. Ich würde gerne für unterschiedliche Marken in neuen Umgebungen arbeiten, viel lernen und diese Erfahrungen bestmöglich nutzen.

Life: Welches war dein schönster Model-Moment in deiner noch jungen Karriere?

Crystal: Es gibt viele wunderbare Erinnerungen, die ich als Model gesammelt habe, aber mein schönster Moment war ein

Shooting in einem Kunstmuseum. Ich bin seit meiner Kindheit ein großer Kunstliebhaber, und die Möglichkeit, in traditioneller japanischer Kleidung inmitten von Gemälden und Skulpturen zu arbeiten, war einfach unglaublich.

Life: Wer sind die wichtigsten Menschen in deinem Leben?

Crystal: Meine Familie und mein verspielter Weimaraner Gioia – sie sind mein Rückhalt und bedeuten mir alles.

Life: Hast du auch andere Talente? Wir haben gehört, dass du sehr gut singen kannst!

Crystal: Ich bin tatsächlich auch Schauspielerin. Meine Mutter hat mich in meiner Kindheit oft mit ins Theater und ins Kino genommen, was meine Liebe zur Schauspielerei geweckt hat. Zudem tanze und singe ich seit meiner Kindheit und habe immer gerne gezeichnet und gemalt. Kunst war schon früh ein Lichtblick in meinem Leben und ist für mich die beste Art, mich wirklich auszudrücken.

Life: Wo verbringst du den Sommer 2024?

Crystal: In meinem geliebten Saint-Tropez – es ist einfach der perfekte Ort, um den Sommer zu genießen.

Life: Wie hart ist das Model-Leben?

Crystal: Model zu sein, ist definitiv eine große Herausforderung und kann sehr stressig sein. Da es kein stabiler Job ist, leben wir Models in einem ständigen Zustand des Unbekannten, was mit der Zeit sehr anstrengend werden kann.

Life: Danke für das Interview, Crystal. Wir wünschen dir für die Zukunft viel Erfolg und vor allem viel Spaß.

Crystal: Ich habe zu danken! Es ist mir eine Ehre, das Cover von Life zieren zu dürfen. Ich hoffe, dass ich durch euch ebenfalls eine großartige Karriere hinlegen kann. Danke, Life!

Bitcoin-Kurs (BTC)

auf 150.000 US-Dollar ist der „Normalfall“ – Krypto-Experte

Der Krypto-Experte Tom Lee sieht Bitcoin noch 2024 im sechsstelligen Bereich ankommen.

allen voran aus den bevorstehenden makroökonomischen Veränderungen in den USA zieht.

So weist er darauf hin, dass die Kommunikation der US-Zentralbank um mögliche Leitzinssenkungen bereits deutlich positiver ist als der Markt derzeit einpreist. „Ich denke, dass der Erholungsprozess des Marktes erst noch in vollem Gange ist“, so der Experte.

Tom Lee ist in der Krypto-Community jedoch für seine überschwänglichen Voraussagen bekannt, die bei weitem nicht immer eingetreten sind. Ungeachtet dessen verweist er darauf, dass sich langfristige Investitionen in BTC bisher immer bezahlt gemacht haben. „DIE LEKTION IST: Intellektuelle Sturheit wird bestraft“, wie er in diesem Zusammenhang feststellt.

Aktuell bewegt sich der Bitcoin-Kurs um 70.000 US-Dollar, wie die Daten zeigen.

Wann kommt die Leitzinssenkung?

Das FedWatch der CME Group – ein Bewertungsmodell für die Wahrscheinlichkeit von Leitzinssenkungen in den USA – hält einen Rückgang des Leitzinses erst im September wieder für wahrscheinlich.

Bei ihrem letzten Meeting im Rahmen des Federal Open Market Committee (FOMC) hat die US-Zentralbank immerhin betont, dass sie sich für die nächsten Wochen und Monate alle strategischen Optionen offen hält.

„Es wurde besprochen, dass die geltende restriktive Geldpolitik noch weiter bestehen bleiben könnte, falls sich die Inflationsrate nicht stabil bei 2 Prozent einpendelt oder dass eine Senkung denkbar ist, falls sich die Situation auf dem Arbeitsmarkt spürbar verschlechtert“, so die Federal Reserve damals. Und weiter:

„Mehrere Gesprächsteilnehmer haben sich dafür ausgesprochen, zunächst an einer straffen Geldpolitik festzuhalten, sofern sich Risiken einer anhaltenden Inflation zeigen.“



Der Bitcoin-Kurs ist auf dem besten Weg, um noch 2024 bis auf 150.000 US-Dollar zu klettern, meint der erfahrene Krypto-Analyst Tom Lee.

In einem Interview mit CNBC gab Lee, einer der Teilhaber und zugleich der Chefanalyst von Fundstrat Global Advisors, die entsprechende Prognose ab, die der marktführenden Kryptowährung eine ziemlich positive Kursentwicklung für den Rest des Jahres bescheinigt.

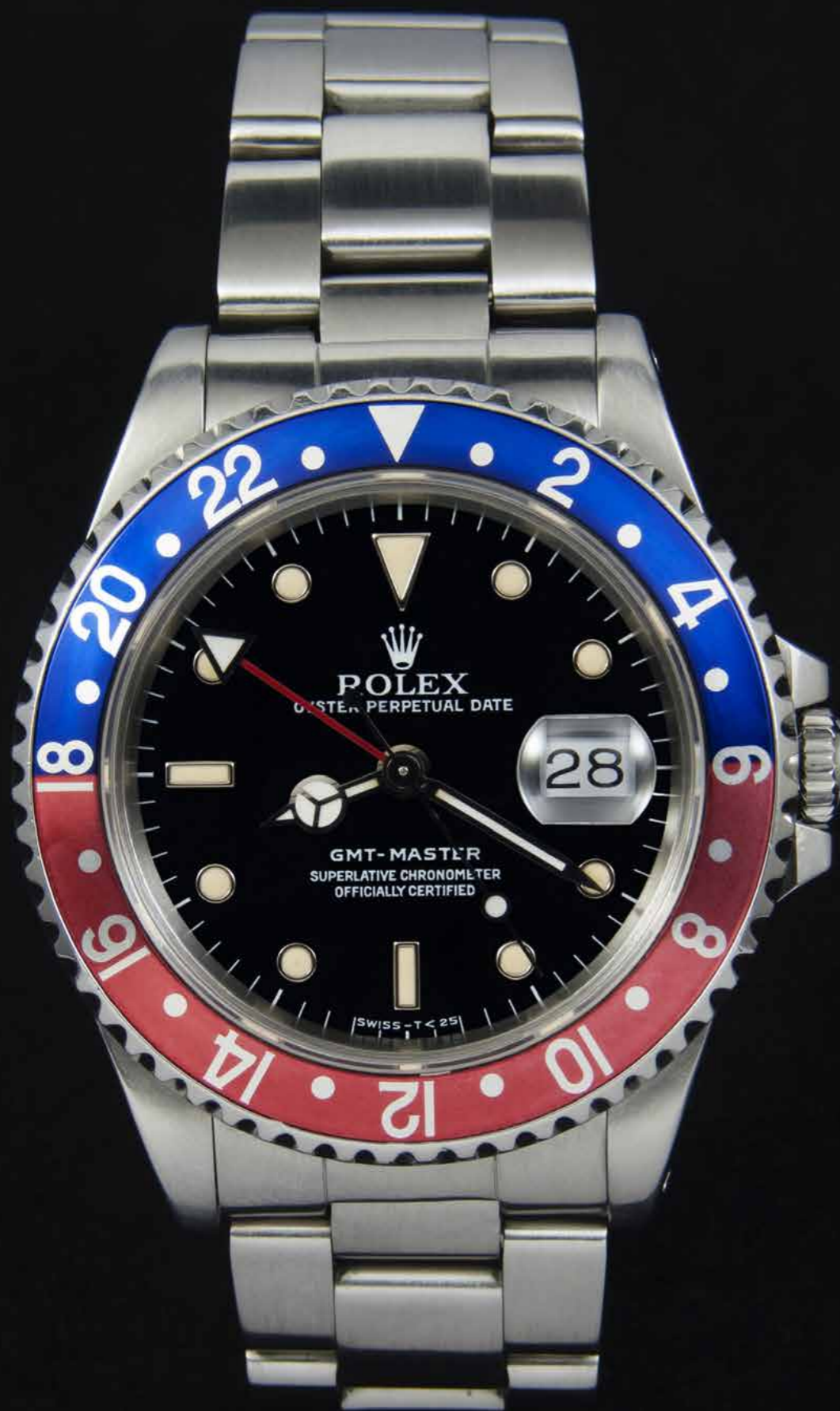
Lee sieht Bitcoin-Kurs bei 150.000 US-Dollar

Obwohl Bitcoin zuletzt auch wieder optimistischere Voraussichten für die nächsten Wochen eingeheimst hat, peilen die meisten Analysten eher mittelfristig größere Sprünge für den Krypto-Marktführer an.

Darunter auch Lee, der mit Fundstrat einen Aufschwung von BTC in den sechsstelligen Bereich in 2024 als „Normalfall“ ausruft. „Wir sind der Ansicht, dass Bitcoin noch immer am Anfang eines Aufwärtstrends steht, weshalb ein Sprung bis auf 150.000 US-Dollar für uns noch im Normalfall wäre.“

Eine derartige Kursbewegung würde allerdings eine Verdoppelung des geltenden Rekordhochs bedeuten, das Anfang des Jahres aufgestellt wurde, ehe Anfang Mai nur noch ein zwischenzeitliches Tief von 56.000 US-Dollar zu Buche stand.

Lee erklärt, dass er seinen Optimismus



Comeback beim Boxkampf

TV-Legende Stefan Raab: Was macht der Entertainer heute?

Stefan Raab – ein Gesicht, das einst regelmäßig in TV-Shows zu sehen war, kündigte zuletzt sein Comeback an. Was macht der Entertainer, seit er sich vom Bildschirm verabschiedete?

Stefan Raab der Entertainer, der das deutsche Fernsehen über Jahrzehnte prägte, zog sich 2015 überraschend aus der Öffentlichkeit zurück. Der Showmaster, Musiker und Ideengeber hinterließ ein reiches Erbe an unvergesslichen TV-Momenten. Doch was macht der Kultmoderator heute, nachdem die Scheinwerfer ausgegangen sind?

Was macht er heute?

Nach seinem Rückzug aus der Öffentlichkeit blieb Stefan Raab dem Fernsehen treu, allerdings in einer anderen Rolle. Er ist heutzutage als Produzent tätig und hat seitdem verschiedene Formate erfolgreich begleitet.

So produziert er seit 2016 „Schlag den Star“ und seit 2018 das Format „Das Ding des Jahre“. 2019 kamen „1:30“ und „Schlag den Besten“ hinzu.

Im Jahr 2020, als Reaktion auf die Absage des Eurovision Song Contest wegen der Pandemie, entwickelte er den „Free European Song Contest“. Stefan Raab bleibt somit dem deutschen Fernsehen erhalten, wengleich nicht mehr als Gesicht vor der Kamera, sondern als kreativer Geist dahinter.

Wieso zog sich Stefan Raab aus dem Fernsehen zurück?

Der Abschied von Stefan Raab aus dem Fernsehgeschäft erfolgte plötzlich und für viele unerwartet. Im Juni 2015 kündigte er an, seine TV-Karriere zu beenden. ProSieben bot ihm



eine Verlängerung seines Vertrags an, doch Raab entschied sich dagegen.

Als Gründe für seinen Rückzug wurde viel spekuliert: Wunsch nach mehr Zeit für die Familie, Erschöpfung der kreativen Ideen nach über 20 Jahren im Showgeschäft. Doch konkrete Erklärungen blieben aus. In einer Pressemitteilung bedankte sich Raab bei seinem Sender und betonte, die Zusammenarbeit im besten Verhältnis zu beenden.

Ein neues Kapitel: Raab Entertainment

Mit der Gründung seiner neuen Firma Raab Entertainment zu Beginn des Jahres setzte Stefan Raab ein Zeichen für seine fortwährende Präsenz in der Medienlandschaft. Zusammen mit Daniel Rosemann, dem ehemaligen ProSieben- und Sat. 1-Senderchef, verspricht Raab Entertainment innovative Konzepte für Bewegtbild-Inhalte auf verschiedenen Plattformen.

Die Unternehmensphilosophie zielt darauf, einzigartige Ideen zu entwickeln – ganz im Sinne des kreativen Schaffens, das Raabs Karriere immer ausgezeichnet hat.



DIETER GEIGER

Luxury Unique Cars
Fashion coming soon...



FIND JOY IN MODERN ART

AWARD WINNING WALL ART



SCAN NOW:



SAVE 20%

WWW.DOTCOMCANVAS.DE

Verwarnung und Geldauflage für Jérôme Boateng

Jérôme Boateng

Viermal schon hat sich ein Gericht in München mit Gewaltvorwürfen gegen Jérôme Boateng befasst. Jetzt gibt es ein

Boateng hat Vorwürfe bestritten



Boateng hat bestritten, seine frühere Partnerin, die Mutter seiner Zwillingstöchter, 2018 in dem gemeinsamen Urlaub geschlagen und mit einem Windlicht und einer Kühltasche beworfen zu haben. Er sprach am ersten Verhandlungstag von einem „Alptraum“, sein Anwalt in seinem Plädoyer von einem „erfundenen Narrativ des Frauenschlägers“, einer „für beide Seiten erwartbaren Rangelei“ und wechselseitiger Körperverletzung. Boateng habe seine Ex-Freundin weggestoßen, sie ihn an der Lippe verletzt.

Die Anwältin von Boatengs Ex-Freundin, die ihm Gewalt vorwirft, sagte dagegen: „Es ist ein echter David-gegen-Goliath-Kampf.“ Boateng zeige „kein Unrechtsbewusstsein“. Mit dem Urteil zeigte Anwältin Carolin Lütcke sich zufrieden. Schließlich sei festgestellt worden, dass Boateng schuldig sei. Ob sie dennoch einmal mehr Rechtsmittel dagegen einlegen wolle, müsse sie noch abwägen.

Neues Urteil.

Das Landgericht München hat den früheren Fußball-Nationalspieler Jérôme Boateng wegen vorsätzlicher Körperverletzung schuldig gesprochen und ihn deswegen verwarnt. Es verhängte eine Geldstrafe unter Vorbehalt von 40 Tagessätzen zu je 5.000 Euro. Ähnlich wie bei einer Freiheitsstrafe auf Bewährung muss Boateng diese 200.000 Euro nur zahlen, sollte er gegen seine Auflagen verstoßen. Die sehen vor, dass er je 50.000 Euro an zwei gemeinnützige Einrichtungen zahlen muss, die sich für Kinder einsetzen. Denn: „Die eigentlich wirklich Leidtragenden in diesem Prozess sind meiner Meinung nach die Kinder“, sagte die Vorsitzende Richterin Susanne Hemmerich.

Das Gericht kam zu dem Schluss, „dass von dem Vorwurf des notorischen Frauenschlägers nichts übrig geblieben ist“, wie es Richterin Hemmerich formulierte. Die Staatsanwaltschaft hatte eine Geldstrafe in Höhe von 1,12 Millionen Euro gefordert, die Verteidigung sich dagegen höchstens für eine „moderate Geldstrafe“ wegen fahrlässiger Körperverletzung oder die Einstellung des Verfahrens gegen eine Geldauflage ausgesprochen.

Langwieriges Verfahren

Das Verfahren gegen den langjährigen Verteidiger des FC Bayern München, der gerade vom italienischen Club US Salernitana zum Linzer ASK in Österreich wechselte, zieht sich lange hin. Das Amtsgericht München hatte bereits im Jahr 2021 eine Geldstrafe gegen Boateng verhängt: 60 Tagessätze zu je 30.000 Euro, also insgesamt 1,8 Millionen Euro. Das Landgericht München I verurteilte Boateng dann im Oktober 2022 in zweiter Instanz wegen Körperverletzung und Beleidigung zu einer Geldstrafe von 120 Tagessätzen zu je 10.000 Euro - insgesamt 1,2 Millionen Euro. Doch das Bayerische Oberste Landesgericht kassierte das Urteil unter anderem wegen durchgehender Rechtsfehler - darum wurde der Fall vor dem Landgericht München I erneut aufgerollt.

9 DINGE, DIE MAN AUF DER INSEL TUN MUSS

CAPRI BUCKETLIST

Die pittoreske Insel in der Bucht von Neapel punktet nicht nur mit wunderschönen Aus- und Anblicken, sondern hat auch sonst einiges zu bieten. Hier unsere 9 Life-Tipps für Capri

1. WANDERN AUF CAPRI

Wer Capri in seinem eigenen Tempo erleben möchte, sollte sich unbedingt zu einem Spaziergang oder einer Wanderung aufmachen. Mehrere wunderschöne Wege überziehen die Insel. Sie führen teilweise direkt an der Küste entlang und bieten einzigartige Ausblicke. Unterwegs wechseln sich baumbeschattete Pfade und Treppen ab. Höhenmeter legt man auf jeden Fall genügend zurück. Wer noch höher hinaus möchte, nimmt im Ort Anacapri den gemütlichen Sessellift auf den Monte Solaro, den höchsten Punkt der Insel. Oben angekommen, fällt der Blick über Gärten, Wiesen und aufs Meer, wo friedlich Segelboote in der Sonne ankern.

2. DOLCE VITA IN DER ALTSTADT GENIESSEN

Jener Ort, an dem man sich auf Capri trifft, ist die Piazza Umberto I. Unter den Einheimische auch als „La Piazzetta“ (kleines Plätzchen) bekannt, liegt der berühmte Platz im Herzen des historischen Zentrums. Um das berühmte Dolce Vita zu genießen, bestellt man sich am besten einen Aperitivo, lehnt sich zurück und beobachtet einfach nur. In den Blick fallen beispielsweise der ikonische Glockenturm, die vielen Inschriften und die Kirche Santo Stefano.

3. DEN BERÜHMTESTEN BEACH CLUB AUF CAPRI BESUCHEN

Die Kulisse könnte spektakulärer nicht sein: blau-weiße Schirme auf schroffen Felsen, glasklares Wasser des Tyrrhenischen Meers und dazu die Sonne, die vom Himmel strahlt. Keine Frage, Fontelina Beach Club ist sehenswert. Da verwundert es wenig, dass Hollywoodstars, Künstler und Politiker sich gern hierher zurückziehen. Doch nicht nur der Blick auf den Liegestuhl neben dem eigenen lohnt sich. Auch in die Ferne sollte man ihn schweifen lassen: der Fontelina Beach Club liegt direkt gegenüber der Faraglioni.

4. UM DIE FARAGLIONI UND ZUR GROTTA AZZURA SEGELN

Was wäre eine Insel ohne ein Boot? Tatsächlich gehört es zu den schönsten Erfahrungen, rund um die Insel zu fahren. Dabei kommt man auch nahe an die vier nadelförmigen Felsformationen - Faraglioni - im Golf von Neapel. Im Nordwesten der Insel liegt die berühmte Grotta Azzurra. Ihr Zugang erfolgt durch ein etwa 1,5 Meter hohes Felsloch im Meer. Wer in sie hineinfahren möchte, muss vor der Einfahrt auf ein kleineres Boot umsteigen. Der Anblick des leuchtenden Wassers ist einzigartig.

5. ELEGANTE BOUTIQUEN ENTDECKEN

Die Insel mag zwar klein sein - dafür sind die Marken, die sich hier mit Boutiquen angesiedelt haben, umso größer. Sie haben sich hauptsächlich in jenem Dreieck angesiedelt, das sich zwischen der Piazzetta, der Via Camerelle und der Via Le Botteghe entspannt. In Anacapri findet man entlang der Via Giuseppe Orlandi einige wundervolle HandwerksGeschäfte. Beim Souvenir-Shopping sollten unbedingt drei Dinge in die Shopping Bags: Limoncello, Capri-Sandalen und Parfum.

6. STILVOLL ÜBER DIE INSEL BRAUSEN

Wie könnte man eine derart glamouröse Insel besser erkunden, als im Cabrio-Taxi? Ladies and Gentlemen, fasten your seatbelts! Noch schnell das Kopftuch unter dem Kinn festgeknotet und die Sonnenbrille aufgesetzt, schon geht es stilvoll durch die Straßen Capris. Wunderschöne Aussichten, einsame Buchten, üppige Natur: all das gibt's zur Fahrt obendrauf.

7. GESCHICHTE IN DER VILLA SAN MICHELE ATMEN

Der berühmte schwedische Arzt Axel Munthe ließ sich in den 1890ern in Anacapri diese wunderschöne Villa errichten. Sie ist das Hauptthema des Bestsellers „Das Buch von San Michele“ aus dem Jahr 1929. Sehenswert sind ihr Kolonnadengang, die Ausblicke und die vielen wunderschönen architektonischen



Details. Heute ist sie im Besitz Schwedens und steht Touristen offen.

8. IM GIARDINO DI AUGUSTO LUSTWANDELN

Ganz in der Nähe des Stadtzentrums finden sich die Gärten des Augustus (Giardini di Augusto). Sie wurden vom deutschen Industriellen Friedrich Alfred Krupp im frühen 20. Jahrhundert initiiert. Sie bestehen aus einer Reihe an Terrassen und bieten wundervolle Ausblicke auf die Via Krupp und die Bucht von Marina Piccola. Und die Botanik? Selbstverständlich beeindruckend.

9. DIE NACHT ZUM TAG MACHEN

Wenn die Sonne untergeht, erwacht die Party Crowd von Capri. Sie findet man vorzugsweise in der Taverna Anema e Core. Der berühmte Club bietet heiße Beats, coole Drinks und gilt als Institution auf der Insel. Und das schon seit fast 30 Jahren.



Global Albanian Gastronomy
Festival 2024

Stärkung internationaler gastronomischer Partnerschaften

Berlin, eine Stadt bekannt für ihre kulturelle Vielfalt und lebendige kulinarische Szene, wird im Jahr 2024 Schauplatz einer wegweisenden Veranstaltung sein: dem Global Albanian Gastronomy Festival (GAGF). Diese bedeutende Fachmesse, die am 2. und 3. Oktober 2024 in der Arena Halle Berlin stattfindet, wird die größte albanische Gastronomiemesse außerhalb Albanien sein und verspricht, eine einzigartige Gelegenheit für neue Geschäftspartnerschaften in der Gastronomie zu bieten. Unter dem Motto „Wo Tradition auf Handel trifft“ vereint das Festival kulinarisches und kulturelles Erbe und richtet sich an alle, die in der Gastronomie tätig sind – sei es als Restaurant-, Bar- oder Hotelbesitzer, Gastronomiekoch, Investor oder als Liebhaber der Gastronomie. Dies gilt sowohl für Teilnehmer aus Deutschland als auch für die albanische Diaspora im globalen Gastronomiesektor.

Eine Plattform für neue Partnerschaften

Das GAGF wird voraussichtlich über 5000 Besucher anziehen und etwa 150 albanische Unternehmen aus Albanien, dem Kosovo, Nordmazedonien und Montenegro präsentieren. Diese Unternehmen bieten eine breite Palette an Waren und Dienstleistungen für den Gastronomiesektor an, darunter Bauwesen, Design und Einrichtung für Restaurants, Hotels und Bars, Lieferketten für Lebensmittel und Getränke, Verpackungen, digitale Dienstleistungen wie Apps und Social Media Management, sowie Investitionsmöglichkeiten im Tourismus und Tourismusimmobilien.

Vision und Ziele

Das Organisationsteam des GAGF hat eine klare Vision: Die albanische Kultur und



das wirtschaftliche Potenzial der Albaner auf der internationalen Bühne zu fördern und zu schätzen. Durch die Förderung von Zusammenarbeit und Innovation will das Festival neue Handelsmöglichkeiten eröffnen und strategische Partnerschaften zwischen globalen Teilnehmern erleichtern. Teilnehmer haben Zugang zu B2B-Meetings, Matchmaking-Sitzungen und Networking-Veranstaltungen, die darauf abzielen, direkte Geschäftsinteraktionen und Partnerschaften zu fördern, sei es beim Export oder bei Franchisevereinbarungen. Gleichzeitig wird das Investitionsklima in Albanien beleuchtet und potenziellen Investoren wertvolle Einblicke in die Geschäftslandschaft der gastronomischen Sektoren vermittelt.

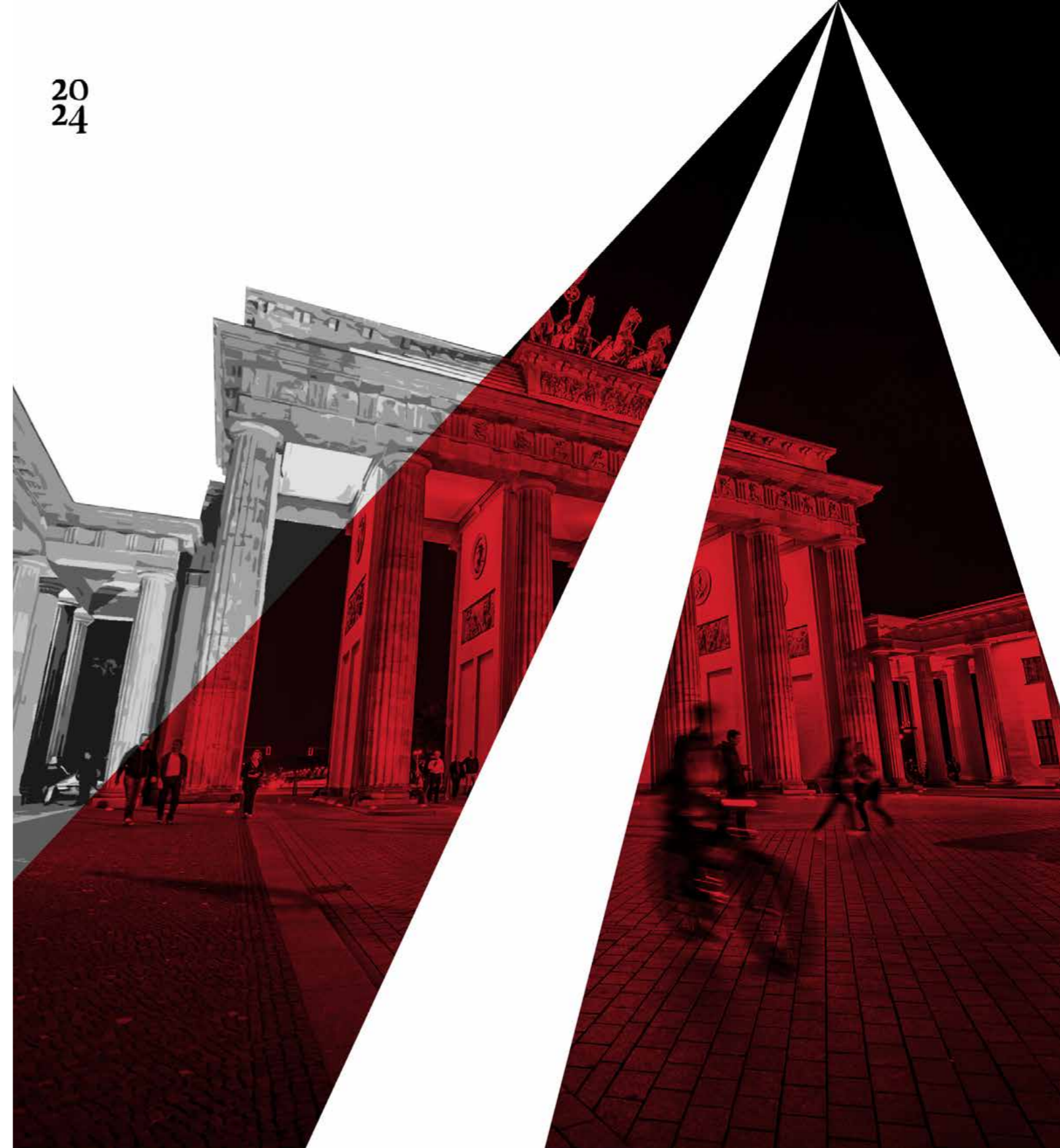
Höhepunkte des Programms

Das Festival bietet eine Vielzahl von Aktivitäten, darunter eine Messe und Handelsausstellung mit 150 Ständen, die albanische Produkte und Dienstleistungen präsentieren, Workshops und Diskussionsrunden, die eine Plattform für den Dialog mit potenziellen Investoren bieten, sowie Kochwettbewerbe, bei denen Spitzenköche die albanische Küche in all ihren Facetten präsentieren. Darüber hinaus wird das touristische Potenzial Albanien hervorgehoben, und die Teilnehmer werden ermutigt, die vielfältigen Investitionsmöglichkeiten zu erkunden. Den krönenden Abschluss bildet ein Galaabend mit Preisverleihung, der herausragende Akteure der albanischen Gastronomie ehrt.

Brückenschlag zwischen albanischer und deutscher Gastronomie

Die Ausrichtung des Festivals in Berlin schafft nicht nur eine Plattform für die albanische Gastronomie, sondern eröffnet auch

20
24



einzigartige Möglichkeiten für die deutsche Gastronomie. Deutsche Unternehmen haben die Chance, albanische Zutaten kennenzulernen und in ihr Angebot zu integrieren, neue Lieferanten mit hoher Qualität und schnellen Lieferzeiten zu entdecken und in den aufstrebenden Tourismussektor Albanien zu investieren.

Die erste Ausgabe des Global Albanian Gastronomy Festival 2024 verspricht ein

Meilenstein zu werden, der einen reichhaltigen Austausch, neue Geschäftspartnerschaften und die Förderung albanischer gastronomischer Exzellenz ermöglicht. Merken Sie sich den 2. bis 3. Oktober vor und nehmen Sie an dieser besonderen Feier teil, bei der Tradition auf Handel trifft.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf der Website:

www.gagfestival.com.

Lena sagt alle Konzerte ab

„Mit heftigen Schmerzkrämpfen in der Notaufnahme gelandet“

Sie klingt gefasst, doch hin und wieder ist da dieses kleine Kratzen in ihrer Stimme, das ihre Trauer verrät. Vielleicht auch ein wenig Wut über die Dinge, die sich nun einmal nicht kontrollieren lassen. Am Mittwochnachmittag postete Lena Meyer-Landrut (33) in ihren Instagram-Stories eine ganz persönliche Botschaft für ihre Fans.

Leider gibt es keine guten Nachrichten: Die Sängerin sagt die letzten beiden Termine ihrer Tour ab.

Lena hatte noch zwei weitere Open-Air-Konzerte geplant, wollte am 26. Juli in Stuttgart und am 27. Juli in Echternach spielen. „Ein Großteil der Shows war fast ausverkauft und es ist deswegen umso schmerzvoller, so viele Leute enttäuschen zu müssen“, ist in einem Slide der Story, unterschrieben mit „Team Lena“, zu lesen. Im Anschluss richtet sich die 33-Jährige in einer Audio-Botschaft direkt an ihre besorgten Fans.

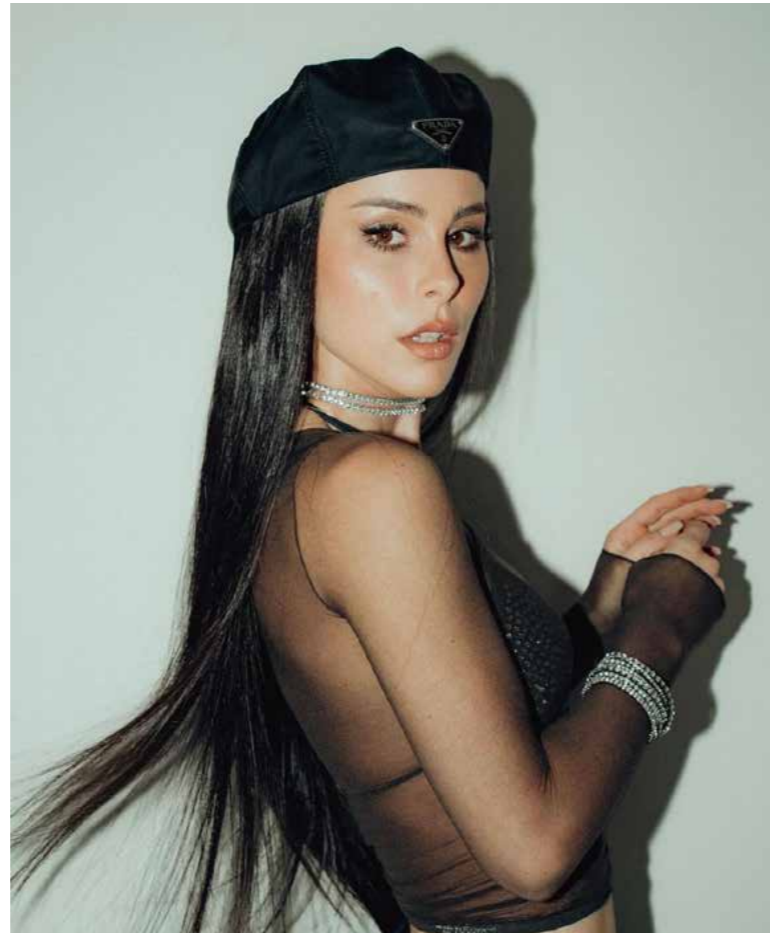
„Hallo. Es bricht mir das Herz und ich wünschte so sehr, dass ich das hier nicht aufnehmen müsste, aber wie ihr vielleicht im Slide vorher schon gesehen habt, muss ich auch die restlichen Shows aus gesundheitlichen Gründen in diesem Jahr absagen. Ich wollte wenigstens eine kleine Sprachnachricht machen, damit ihr nicht nur einen unpersönlichen Text bekommt, sondern auch noch ein paar Worte von mir“, sagt Lena Meyer-Landrut. Die Enttäuschung ist ihr anzuhören.

Bereits Ende Juni musste sie zwei Auftritte absagen. Der Grund: ein medizinischer Notfall! Lena litt unter „krampfartigen Bauch- und Nierenschmerzen“, wurde in eine Klinik gebracht. Anfang Juli postete sie bei Instagram: „Langsam wieder aufm Damm. Einige Tage

Pause und Ruhe mussten sein.“ Ihre Konzerte in Plauen und Wolfsburg fanden statt, Lena schrieb: „Ich haben das Gefühl, ich bin noch nicht auf 100 Prozent. Ich würde sagen, ich bin so auf 70 Prozent.“

Offensichtlich war das zu wenig – jetzt sind alle Konzerte für dieses Jahr abgesagt.

Lena Meyer-Landrut: „Ich muss jetzt hier einfach mal die Reißleine ziehen“



In ihrer Audio-Message lässt Lena ihre Fans an ihrer Situation teilhaben. „Ich hab es so sehr genossen, für euch und mit euch die Live-Shows zu spielen, die wir mit so viel Herzblut (...) auf die Beine gestellt haben.“ Doch, so Lena: „Am Sonntag bin ich jetzt zum dritten Mal in den letzten Wochen kurz vor der Show mit heftigen Schmerzkrämpfen in der Notaufnahme gelandet.“

Es sei jedesmal wieder „ein Schock, der für absolut niemanden schön ist. Und deswegen“, so Lena ernst, „muss ich jetzt hier einfach mal die Reißleine ziehen.“



LEANDRO LOPES

www.leandrolopes.com

„Schwierig, zu bestehen“

Mehr Meister, mehr Tradition – so stark wird Liga zwei

Die neue 2. Bundesliga ist komplett – und hochkarätiger denn je besetzt. Die zehnte Spielzeit im Unterhaus wird für den 1. FC Köln wohl die bislang anspruchsvollste. Christian Keller warnte bereits.



Es muss mittlerweile 20 Jahre oder sogar noch länger her sein, dass der TV-Sender DSF (inzwischen Sport 1) mit dem Slogan „Die beste 2. Liga aller Zeiten“ für seine Berichterstattung warb. In der Saison 2024/25 wird dieser Spruch wohl treffender denn je sein. Zum Leidwesen des 1. FC Köln, der als Absteiger naturgemäß eines der Aushängeschilder des Unterhauses ist.

Mit dem Relegations-Erfolg gegen den SV Wehen Wiesbaden (2:1 nach 2:2 im Hinspiel) hat der SSV Jahn Regensburg am Dienstagabend das Teilnehmerfeld komplettiert, als dritter Aufsteiger nach dem SSV Ulm und Preußen Münster. Bereits am Montagabend war Fortuna Düsseldorf auf dramatische Art und Weise im Elfmeterschießen am VfL Bochum gescheitert, bleibt damit Zweitligist. Einzig der SV Darmstadt begleitet die Geißböcke aus der Bundesliga eine Etage nach unten.

Neun Bundesliga-Gründungsmitglieder in 2. Liga

Hier ergibt sich – nicht zuletzt durch den FC – eine Liga, die nur so vor Tradition und ruhmreicher Vergangenheit strotzt. Elf Zweitligisten sind ehemalige deutsche Meister, gewannen zusammengerechnet 39 Titel. Hinzu kommt der 1. FC Magdeburg als zwölfter Club, der in den 70ern drei DDR-Meisterschaften holte.

Einzig die drei Aufsteiger Ulm, Münster und Regensburg sowie Darmstadt, der SV Elversberg und der SC Paderborn errangen in der Vergangenheit keine Meisterschaft. Zum Vergleich: In der Bundesliga mischen neben Titelverteidiger Bayer Leverkusen nur acht weitere ehemalige Meister mit. Zudem sind neun Gründungsmitglieder der Bundesliga in der Saison 2024/25 Zweitligisten, gerade mal vier sind Erstligisten.

Düsseldorf, HSV, Schalke und Kaiserslautern statt Heidenheim, Hoffenheim, Wolfsburg und Augsburg – auf den FC kommen phasenweise Wochenenden mit klangvolleren Duellen als im Oberhaus zu. Dies mag nach dem siebten Abstieg als kleiner Trost durchgehen, sorgt aber auch für die bislang wohl härteste Zweitliga-Spielzeit der Geißböcke.

Sport-Geschäftsführer Christian Keller hatte unmittelbar nach dem Abstieg in Heidenheim nicht umsonst gewarnt: „Jetzt wartet eine neue Liga auf uns, die sehr gut ist. Es ist schwierig, dort zu bestehen.“ Für ihn persönlich kommt es zum Wiedersehen mit Ex-Club Regensburg, bei dem er im Oktober 2023 zum Ehrenvorsitzenden ernannt worden war.

FC-Vorstand will „schnellstmöglich“ aufsteigen Die Zielsetzung für diese hatte Präsident Werner Wolf schon Wochen vor dem feststehenden Abstieg verkündet, in den nächsten beiden Jahren soll die Rückkehr in die Bundesliga gelingen. Vize-Präsident Eckhard Sauren erklärte im Express nun: „Das sportliche Ziel heißt: schnellstmöglicher Aufstieg!“ Doch dieses Unterfangen wird härter denn je.

Romantisches Hideaway



RUNDUM VERWÖHNT

Mit Eleganz und Tradition zieht das Göbel's Hotel Quellenhof seine Gäste in den Bann und weiß mit Qualität und Service zu überzeugen.



WELLNESS-WÜNSCH-DIR-WAS

Lassen Sie die Seele baumeln

2 x Übernachtung • 2 x reichhaltiges Frühstücksbuffet • 1 x Schlemmermenü inkl. Tischgetränke* • 1 x romantisches Candle-Light-Dinner inkl. Tischgetränke* • 1 x After-Dinner-Cocktail • 100 € für Ihre Wellness- und Gesundheitsanwendungen nach Wunsch • Late Check-Out bis 14 Uhr • täglich kostenfreier Eintritt in die QuellenTherme in Bad Wildungen-Reinhardshausen • Nutzung des 1.500 m² großen „Quisisana SPA“ sowie Fitnessraum, Badetasche mit Wohlfühlbademantel und Badetuch für den Aufenthalt, Kaffee, Tee und Obst im SPA-Bereich, kostenfreie Teilnahme an Gesundheitskursen laut Plan, kostenfreie Aqua-Fitness u.v.m.)

Pro Person im DZ ab 342 €

*Bier, Hauswein und -sekt, Softdrinks, Kaffee- und Teespezialitäten

GÖBEL'S HOTEL QUELLENHOF
Brunnenallee 54
34537 Bad Wildungen
Tel. 05621 807-0
www.goebel-quellenhof.de

Partner der
GÖBEL HOTELS
COLLECTION

Scannen für
attraktive
Angebote



6 Tipps für schöne und gepflegte Haare

Haarpflege im Sommer

Im Sommer werden unsere Haare besonders beansprucht. Umso wichtiger ist richtige Haarpflege. Ihr wünscht Euch strahlend schönes Haar? Damit Euer Haar gut durch heiße Tage kommt, findet Ihr hier wertvolle Tipps und Tricks.

Vor dem Urlaub zum Friseur

Vor dem langersehnten Urlaub solltet Ihr Eurem Friseur schnell noch einen kurzen Besuch abstatten. Lasst Euch trockene Spitzen und lästigen Spliss abschneiden. Die Frisur sitzt besser und verleiht Euch dazu ein frischeres Aussehen. Mit dem Färben solltet Ihr aber lieber bis nach dem Urlaub warten, denn die Mischung aus Sonnenstrahlen und Wasser lässt die Farbe verblassen und kann sogar den Farbton verändern.

Sonnenhut tragen

Für den perfekten Schutz gegen UV-Strahlung eignen sich modische Sommerhüte hervorragend. Diese sind nicht nur ein Hingucker am Strand, sie schützen Eure Haare gleichzeitig vor zu starkem Austrocknen. Besonders empfehlenswert sind fein geflochtene Hüte, da sie weniger sonnendurchlässig sind und Euch so einen höheren Sonnenschutz bieten. Ein zusätzlicher Tipp: Eine extra breite Hutkrempe schützt nicht nur Eure Kopfhare vor gefährlichen Sonnenstrahlen, sondern auch Euren Hals und Nacken.

Haare locker zusammenbinden

Wenn Ihr Eure Haare beim Schwimmen lieber zusammenbindet, dann macht Euch am besten nur einen lockeren Zopf. Da die Haare durch einen Zopf unter einem starken Spannungsdruck stehen, könnt Ihr durch möglichst loses Zusammenbinden brüchiges Haar vermeiden. Greift dabei idealerweise auf schöne, am besten weiche Gummi-Bänder oder schicke Haarspangen zurück.

Haare lauwarm waschen

Im Sommerurlaub entzieht die Mischung aus Sonne, Meersalz und Chlor Eurem Haar viel Feuchtigkeit. Damit es nicht austrocknet und entkräftet, solltet Ihr nach dem Schwimmen



immer ordentlich die Haare waschen. Achtet dabei am besten darauf, dass das Wasser eine lauwarme Temperatur hat und nicht zu heiß ist. So schont Ihr Eure gestresste Kopfhaut. Außerdem schwitzt Ihr danach weniger.

An der Luft trocknen lassen

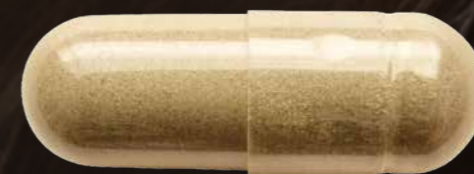
Im Sommer ist das Haar sehr häufig den Sonnenstrahlen und damit verbundenen hohen Temperaturen ausgesetzt. Deshalb solltet in diesen Zeiten die Haare am besten nicht föhnen, sondern sie stattdessen lieber an der warmen Luft trocknen lassen. Ohne Fön lassen sich Eure Mähne aber nicht bändigen? Dann nutzt ihn einfach bei minimaler Temperatur. Ein weiterer Tipp: Für atemberaubende Locken könnt Ihr Eure nassen Haare ganz einfach in einen lockeren Zopf flechten – ganz ohne Lockenstab und natürlich mit schonenden Gummi-Bändern.

Pflegeprodukte nutzen

Nach einem langen Tag in der Sonne solltet Ihr Eurem Haar etwas Gutes tun: Massiert ganz einfach feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte in Eure Haare und verhelft ihnen so zu einer Extraportion Glanz. Besonders gut eignen sich hierfür verschiedene Pflegeöle.

Für sichtbar neue *Babyhaare*

MANIA



Hair Booster Caps

Unterstützen
Haarwachstum
& Festigkeit

21 höchstdosierte
Markenrohstoffe

Keine
Verwendung von
Trennmitteln

Qualität, die
man sehen und
spüren kann



Online buchbar unter:
superfly.de/kassel



FLIEG DICH GLÜCKLICH. DEIN TRAMPOLINPARK IN KASSEL

TAGESAUSFLÜGE - GEBURTSTAGE - FERIENCAMPS



SUPERFLY AIR SPORTS

Berliner Straße 10 | 34246 Vellmar

Sixpack-Challenge In 4 Wochen zum Sixpack mit diesen Übungen

Ladies & Gents der Sommer ist da! Aber warum eigentlich auch nicht mal früher mit dem Training anfangen, damit der Beach-Body dann wirklich sitzt? In vier Wochen zum Sixpack mit diesen LIFE-Übungen

1. Russian Twist
 Der Russian Twist ist eine recht anspruchsvolle Übung, aber damit ein super Bauchmuskel-Training für Anfänger und Fortgeschrittene. Beansprucht werden hierbei vor allem die schrägen Bauchmuskeln, aber auch der untere Teil des Bauches. Arme, Schultern und Rücken werden ebenfalls mit diesem Workout trainiert.
 So geht's
 Für den Russian Twist setzt du dich mit aufgerichtetem Oberkörper auf den Boden. Nun nimmst du ein Gewicht in beide Hände (3 bis 5 Kilogramm oder eine volle Wasserflasche). Hebe deine Beine vom Boden an, sodass die Waden parallel zum Boden sind (achte auf einen geraden Rücken!). Allein mit deinen Bauchmuskeln hältst du die Balance, Oberkörper und Beine sind während der Übung konstant in der Luft. Halte das Gewicht in beiden Händen und drehe deinen Oberkörper kontrolliert von der linken Seite zur rechten Seite. Tippe mit dem Gewicht abwechselnd kurz links, dann rechts auf die Matte.
 Mit 3 Sätzen à 25 Wiederholungen kommst du ganz schnell zu deinem Sixpack.

2. Sit-ups
 Sit-ups sind eine der effektivsten Übungen, mit der du die gesamte Bauchmuskulatur trainierst. Bei diesem Workout wird vor allem der gerade Hauptmuskel beansprucht, aber auch die schrägen Bauchmuskeln werden gestählt.
 So geht's
 Leg dich auf den Rücken und winkele die Beine an. Halte deine Hände an den Schläfen oder platziere sie hinter deinem Kopf. Die Ellbogen zeigen nach außen. Nun hebst du deinen Oberkörper in Richtung der Knie an,



Sixpack

bis Oberkörper und Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. Halte diese Position für einige Sekunden und kehre dann wieder in die Grundposition zurück.
 Mit 3 Sätzen à 25 Wiederholungen ist das Sixpack im Nu deins.

3. Leg Lifts
 Die Leg Lifts, auch Beinheben genannt, beanspruchen größtenteils die untere Bauchmuskulatur. Adé Unterbauchfett!
 So geht's
 Für die Beinheber legst du dich auf den Rücken. Hebe deine Beine gestreckt nach oben. Deine Bauchmuskeln sind angespannt, dein unterer Rücken bleibt fest auf dem Boden. Deine Schulterblätter sollten ebenfalls auf dem Boden liegen bleiben. Nun senkst du deine Beine langsam nach unten ab, ohne sie auf dem Boden abzulegen. Spannung halten und währenddessen ausatmen. Halte am tiefsten Punkt kurz inne und hebe die Beine dann wieder in die Senkrechte. Für das Sixpack in vier Wochen solltest du 2 x 25 Wiederholungen durchführen.

4. Bicycle Legs
 Die Bicycle Legs sind eine wahre Wunderwaffe für einen straffen Bauch. Hier wird vor allem die tiefere Muskulatur trainiert - bye-bye hartnäckiges Bauchfett.
 So geht's
 Lege dich auf den Rücken. Winkle deine Knie an und stelle deine Fußsohlen flach auf den Boden. Die Hände nimmst du hinter den Kopf. Ziehe nun abwechselnd dein rechtes und linkes Knie im 90 Grad Winkel nach oben und führe es jeweils mit dem gegenüberliegenden Ellbogen zusammen.

Zwei Sätze à 30 Wiederholungen sind dein optimales Sixpack-Training.

the new
home
collection



DIE NEUE DEFINITION VON RAUMDÜFTEN

PREMIUM ROOM FRAGRANCE

www.venteri.de



mehr aus Ideen machen.

Konzepte. Gestaltung. Umsetzung.



Folientechniker (m/w)

Schwerpunkt: Folienmontage
Beschriftungen und
Folierungen.

Minijob/Teilzeit/Vollzeit



Problemlöser gestalten die Welt!

Kommen Sie zu uns und bringen Sie Farbe in die Welt!

Bei Lean Mitch dreht sich alles um Kommunikation. Unsere Spezialität ist das Finden von Lösungen – und zwar von Beginn an. Wir liefern Konzepte. Und unterstützen unsere Kunden aktiv bei der Realisierung. Unsere Dienstleistung ist stets individuell und kundenorientiert breit aufgestellt.

Dazu zählt auch die Werbung zum Anfassen und deren Umsetzung. Von Folienbeschriftungen aller Art, Fahrzeug- und Transporterbeschriftungen und Teilfolierungen, Montage von Werbeschildern oder Analgen, sowie Leitsystemen oder Werbe- und Dekorationsfolierungen.

Ihr Profil:

- **Erfahrung** im Umgang und Montage von **Folien** und Teilverklebungen und/oder Vollverklebungen
- Grundkenntnisse im **Adobe Illustrator CC** wünschenswert
- Berufserfahrung in der Folienmontage und Vollfolierung ist von Vorteil.
- Sorgfältige, präzise und selbständige Arbeitsweise.
- Führerschein der Klasse B.
- Gepflegtes und kompetentes Auftreten

Ihre Aufgaben

- Fachgerechte und qualitativ hochwertige Montage von Folien auf unterschiedlichen Untergründen.
- Vollfolierungen von Fahrzeugen, Möbeln, Gebäuden und anderen Objekten.
- Beratung von Kunden bezüglich der geeigneten Folienwahl und -technik.
- Zusammenarbeit mit dem Team zur stetigen Verbesserung und Weiterentwicklung unserer Dienstleistungen.
- Pflege, Wartung und ggf. Instandsetzung des verwendeten Equipments.

Wir bieten:

- **Flexible Arbeitszeitgestaltung**
- Weiterbildungen & Workshops
- Firmenhandy
- Dienstwagen möglich
- Leistungsgerechte Vergütung und attraktive Zusatzleistungen.

Sie möchten Problemlöser werden?

Senden Sie uns Ihre Bewerbung: lean-mitch.de/karriere/ als mehrseitige PDF Datei.

Videobewerbung?

Kein Problem:

Whatsapp : 05621 944 99 70



Bugatti Tourbillon (2026):
Chiron-Erbe mit V16

Bugattis 1800-PS- Wahnsinn

Welcher auserwählte Mensch es auch immer schaffen wird, den neuen Bugatti Tourbillon ab 2026 sein Eigen zu nennen: Er oder sie wird sich damit abfinden müssen, von diesem bis ins letzte Detail liebevoll durchkonstruierten Chiron-Nachfolger überlebt zu werden. Alle Infos zu Technik, Motor und Preis.

PREIS: MEHRERE MILLIONEN FÜR DEN BUGATTI



TOURBILLON (2026)

Et voilà: Der 2026 startende Nachfolger des Chiron heißt Bugatti Tourbillon, sieht seinem Vorgänger durchaus ähnlich, wirkt aber viel durchtrainierter. Nie vereinten sich höchst entwickelte Performance-Technologien so virtuos wie in diesem Gesamtkunstwerk. Hohe Effizienz, guter Wirkungsgrad. Gewichtskontrolle dank neuer Werkstoffe, Fahrbarkeit und natürlich ein omnipotenter Antrieb, wie man ihn in keinem

anderen Fahrzeug findet – das und einiges mehr stand im Lastenheft für den Nachfolger des bis zu 1500 PS (1110 kW) starken und maximal 420 km/h schnellen Bugatti Chiron.

Der Macher hinter dem Bugatti Tourbillon (2026) ist der 36-jährige Mate Rimac, der nicht nur der neue Chef und Vordenker der Marke Bugatti ist, sondern CEO von Rimac Automobil mit Hauptsitz in Kroatien nebst weltweit expandierenden Dependancen. Die Marke genießt viel Anerkennung insbesondere für seine Expertise in Sache Elektromobilität, die sich nicht nur in seinem Elektro-Hypersportler Rimac Nevera zeigt. Er beliefert zudem eine ganze Liste namhafter Produzenten mit Elektrokomponenten und Systemen aus eigener Entwicklung.

Doch zurück zum Bugatti Tourbillon: In dessen Genuss kommen ab 2026 erwartungsgemäß nur Wenige. Von der ersten Serie des neuen Hypercars werden 250 Stück in Molsheim von Hand gefertigt, sobald die letzten Sonderserien vom W16-Vorgänger gebaut sind. Der Preis beträgt 3,8 Millionen Euro netto, die Auslieferung beginnt 2026. Später wird es dann wieder weitere Sonderserien geben. Und dann? Auf die Frage nach einem zukünftigen Bugatti mit mehr als zwei Türen reagieren die Verantwortlichen zwar nicht zustimmend, aber auch nicht ablehnend.

ANTRIEB: V16 MIT ELEKTRIFIZIERUNG STATT
W16-TURBO
8,3-L-SAUGMOTOR ALS BASIS

Durch seinen Hintergrund lag anfangs die Vermutung nahe, Mate Rimac würde Bugatti zur Elektromarke machen. Aber weit gefehlt. Bei der Vorstellung des Bugatti Tourbillon (2026) betont Mate Rimac, dass ein Chiron-Nachfolger nach seiner Vorstellung auch durch eine einzigartige und exklusive Verbrennungskraftmaschine angetrieben werden muss. Und als akustischen Beweis hat er uns einen Sound-Mitschnitt von einem der Prüfstandläufe des neuen Tourbillon mitgebracht: einmal Durchbeschleunigen von 0 auf 100 (unter zwei Sekunden), 200 (unter fünf Sekunden), 300 (unter zehn Sekunden) bis 400 km/h (unter 25 s).

Viel Spaß meine Herren..

Rundum Verwöhnt




GÖBEL HOTELS
COLLECTION



GÖBEL'S AUSZEIT

ab 3 Übernachtungen

- 3 – 7 Übernachtungen • Täglich Frühstücksbuffet • Täglich Verwöhnmenü oder -buffet am Abend • Kuscheleger Bademantel & Badetasche für den Aufenthalt • Freie Nutzung der SPA-Landschaften • Göbel's Wohlfühl-Bonus
- Extras inkl. (variieren nach Hotel z.B. Begrüßungsgetränk, Kaffee & Kuchen, Tischgetränke, Wellnessgutschein)

Pro Person im DZ ab 312 €*

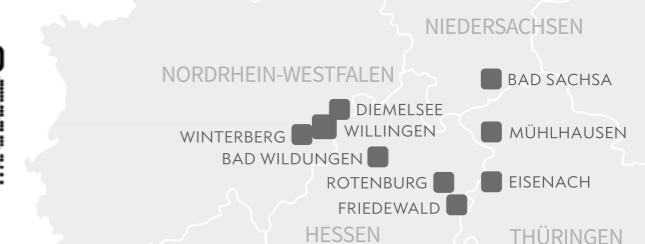
*Preis für 3 Nächte im Göbel's Vital Hotel; Preise und Leistungen variieren in allen Göbel Hotels



16x im Herzen
Deutschland

GÖBEL HOTELS

Göbel GbR
Briloner Str. 48
34508 Willingen/Upland
T (+49) 56 32-922 11
www.goebel-hotels.de



INTERVIEW LUKAS PODOLSKI

„Keiner will heutzutage mehr malochen. Alle wollen der nächste Influencer im Homeoffice werden“

Als Nationalspieler war Lukas Podolski nicht nur für seine fußballerischen Qualitäten bekannt, er galt auch als Spaßvogel. Mittlerweile ist aus „Prinz Poldi“ aber „Prinz Business“ geworden. Er mehrt sein Geld in Dönerläden, Eiscreme, Soccerhallen, Klamotten und nun auch mit einem Festival. Gemeinsam mit dem Eventmanager Markus Krampe veranstaltet der Fußballer im September zum zweiten Mal das „Glücksgefühle Festival“.

Herr Podolski, Herr Krampe, Ihr Festival heißt Glücksgefühle – was löst bei Ihnen Glücksgefühle aus?

Podolski: Familie auf jeden Fall und natürlich Fußball. Essen löst bei mir auch Glücksgefühle aus. Es ist ja eine Emotion, die durch viele Dinge ausgelöst werden kann. Auch Musik, Konzerte, Sport allgemein, dieses Gefühl ist nicht begrenzt. Richtig glücklich macht es mich auch, Leute durch meine Stiftung zu treffen, andere Menschen glücklich zu machen und zu helfen.

Essen macht glücklich – wie entstand die Idee, die Döner-Kette „Mangal Döner LP10“ aufzumachen?

Podolski: Das war zu der Zeit, als ich in Istanbul gespielt habe. Durch die türkische Community kam mir die Idee, außerdem habe ich immer selbst gerne Döner gegessen. Mit meinem Geschäftspartner zusammen hatte ich die Vision, den Döner neu zu erfinden. Lifestyliger zu machen, mit einem guten Konzept, Social Media und Marketing. Weg von der einfachen Imbissbude. Es sind bereits fast vierzig Läden.

Herr Podolski hört privat die Backstreet Boys „Quit Playing Games“

Podolski: Ja, immer mal wieder. Ich war in Japan auch auf einem Konzert der Backstreet Boys und freue mich schon sehr auf ihren Auftritt beim Glücksgefühle Festival.

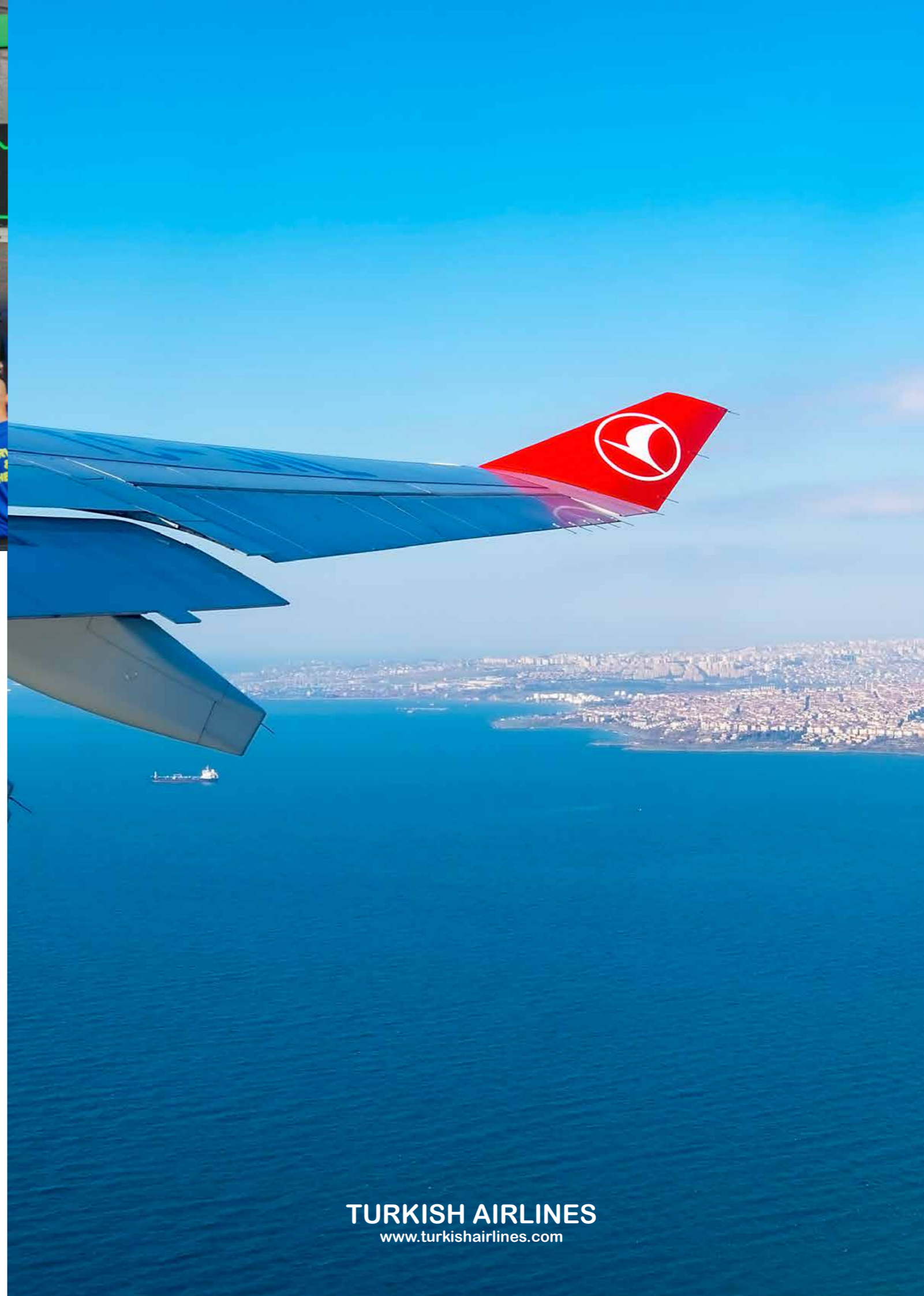


Sie sind schon 20 Jahre mit ihrer Frau zusammen, gibt es da ein Geheimnis für die ewige Liebe?

Podolski: Nein, ein Geheimnis gibt es nicht. Es gibt nicht das eine Ding, wo man sagen kann, wenn du das machst, dann hast du eine glückliche Ehe. Kinder verbinden sehr, man muss Spaß haben, den Alltag auch genießen. Auch miteinander Zeit zu verbringen.

Wie definieren Sie Erfolg?

Podolski: Ich glaube, dass man nur erfolgreich sein kann, wenn man auch hart daran arbeitet. Sei es, dass uns eine Idee nachts um zwei Uhr kommt und man dann brainstormt. Man muss arbeiten, dafür kämpfen und das, was man macht, mit Herzblut tun. Ich halte nichts von dieser Vier-Tage-Woche, Homeoffice und so weiter. Heutzutage will ja keiner mehr arbeiten und malochen. Alle wollen dauernd nur der nächste Influencer und YouTube-Star werden. Ich bin zum Glück eine andere Generation, egal ob Fußball oder Business, ich habe alles gegeben. Kindheit aufgegeben, ich habe dafür gearbeitet, ich habe dafür meine Freizeit geopfert. Ich bin stolz darauf, was ich erreicht habe.



TURKISH AIRLINES
www.turkishairlines.com

