

12. Jahrgang
2023

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



Life

style

GERMANY



VIP

Laura Wontorra
Eine Moderatorin
ohne Skandale

Sport

Felix Sturm
Er ist wieder zurück
02.12.2023
MHP Arena
Ludwigsburg

EXKLUSIVINTERVIEW

Verena Kerth & Marc Terenzi

EINE PERFEKTE BEZIEHUNG



Grüße aus der Redaktion

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe des „Life Magazin Germany“, mit der wir stolz in unser zwölftes Jahr starten. Was für eine aufregende Reise es bisher war! Freuen Sie sich darauf, denn wir haben uns vorgenommen, Sie mit unseren Themen noch intensiver und unterhaltsamer zu begleiten.

Im Mittelpunkt dieser Ausgabe steht das aktuelle Traumpaar Verena Kerth und Marc Terenzi. Trotz der überwiegend negativen Berichterstattung in den letzten Monaten, möchten wir Ihnen eine andere Seite dieser Beziehung zeigen. Unser Treffen mit dem Paar in München hat uns tief beeindruckt und wir sind sicher, dass auch Sie von ihrer Haltung und ihrem Umgang mit den Herausforderungen begeistert sein werden. Ihr Glück und ihre Harmonie im exklusiven Interview sind spürbar und geben einen erfrischend positiven Einblick in ihre Beziehung.

Ebenfalls in dieser Ausgabe werfen wir einen Blick auf Laura Wontorra, eine der erfolgreichsten Moderatorinnen Deutschlands, die es geschafft hat, sich trotz des Rampenlichts und des damit verbundenen Drucks skandalfrei und erfolgreich zu behalten. Ihre Professionalität und sympathische Ausstrahlung machen sie zu einem Vorbild für viele.

Ein besonderes Highlight ist unser Bericht über das Boxereignis zwischen Felix Sturm und Sükrü Altay in Ludwigsburg am 02.12.2023. Felix Sturm, ein Boxer von internationaler Klasse, verspricht auch diesmal ein packendes Spektakel, das Sie sicher nicht verpassen möchten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und spannende Momente mit der aktuellen Ausgabe des „Life Magazin Germany“.

Mit besten Grüßen,

Besnik Shemsiu
CEO & Gründer

INHALT

Titel: Verena & Marc

Seite 10

Dieter Geiger

Seite 14

Reise Tipps Wien

Seite 22

Gesunde Ernährung

Seite 29

Life^{style} GERMANY

DAS LIFESTYLE MAGAZIN

1
8
No.
Z

@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:

Verena Kerth & Marc Terenzi
Cover Foto: Nikol Scarpelli
Dirndl: Astrid Söll „Dirndl Couture“
Kleid: Fleurs De Yasmin
Armbänder: Magic Pearl

Gestaltung und Idee:
CLS Printmedia

Ausgabe:

Redaktionsschluss für die Ausgabe
Dezember 2023 ist am
10. Dezember 2023

Herausgeber:
CLS Printmedia

Gestalterische Umsetzung
und Druck:
Lean Mitch GmbH
Berliner Str. 37
34537 Bad Wildungen
www.lean-mitch.de



GÖBEL HOTELS



Endlich wieder **AUFATMEN!**
Urlaub in den Göbel Hotels –
sicher, nah und vielfältig

Die schönen Momente im Urlaub wieder genießen. Wer sehnt sich nicht wieder danach? Es ist ein ureigenes Bedürfnis sich jetzt zu belohnen und sich etwas Gutes zu tun. In den Göbel Hotels werden Sie verwöhnt mit großzügigen Schwimmbad- und Saunalandschaften, Wellnessbehandlungen und wundervollen Ruhezeiten und einer kulinarischen Frischeküche. Wer's aktiv mag, kann sich auf die hoteleigenen E-Bikes schwingen. Die Hotelteams halten ihre Lieblingstouren in der umliegenden Natur bereit.

Sicher, nah und vielfältig – erleben Sie den Sommer in den Göbel Hotels mitten im grünen Herz von Deutschland. Nie war Deutschland als Urlaubsziel so wertvoll wie heute.

Wir sind bestens vorbereitet, damit Sie sich sicher und wohl bei uns fühlen und Ihren Aufenthalt in vollen Zügen bei uns genießen können.

Jetzt buchen und endlich wieder aufatmen:

FLEXIBEL buchen
und bis 2 Tage
vorher **KOSTENFREI**
stornieren.

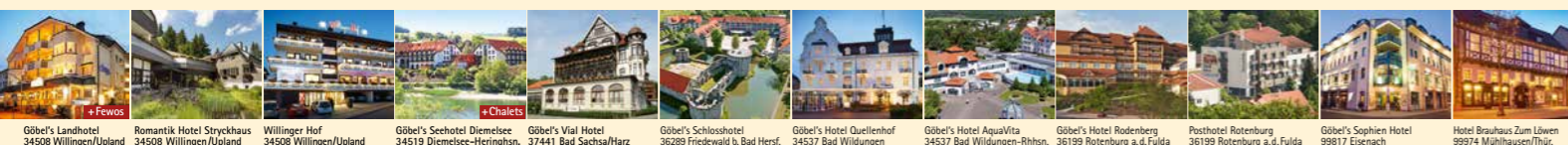


GÖBEL HOTELS
COLLECTION

Besser Direkt-Buchen:
www.goebel-hotels.de

14x
in
Deutschland

Göbel Hotels Göbel GbR
Briloner Straße 48 · D-34508 Willingen · Tel. 05632-922 11



**DIT IS DOCH MAL
WERBUNG MIT
JESCHMACK!**



COMING SOON



Das luxuriöse Leben eines Mannes, ein Visionär hinter einem erfolgreichen Immobilienunternehmen.

Ehssan Memarpuri, 39 Jahre - mit einer Vision und einer beeindruckenden Erfolgsgeschichte: In der Welt der Immobilien hat Memarpuri das Spiel grundlegend verändert.

Sein Name ist untrennbar mit dem Aufstieg seines Immobilienunternehmens verbunden. Die V.I.I. GmbH mit Hauptsitz in **Düsseldorf** und weltweiten Franchise- und Kooperationspartnern hat die Branche nachhaltig geprägt. Doch es geht bei ihm nicht nur um gute Geschäfte und beeindruckende Finanzierungen, sondern auch um einen ausgeglichenen Lifestyle - er lebt das Leben in vollen Zügen und umgibt sich mit allen Annehmlichkeiten des Luxus.

Ehssan Memarpuri ist eine inspirierende Persönlichkeit, die es geschafft hat, die Grenzen der Immobilienbranche zu überwinden. Mit seinem visionären Ansatz hat er revolutionäre Geschäftsmodelle entwickelt, welche ihm ermöglichten, zahlreiche Projekte erfolgreich umzusetzen. Sein Unternehmen, das mittlerweile zu den führenden Namen der Branche zählt, ist bekannt für seine innovativen Finanzierungsstrategien, womit anderen Investoren und Entwicklern neue Möglichkeiten eröffnet werden.

Neben seinem geschäftlichen Erfolg ist es jedoch auch der luxuriöse Lifestyle, welcher Memarpuri auszeichnet. Er kennt die Träume und Wünsche der High Society und lebt sie selbst. Sein Fahrzeugbestand ist mit schnellen und exklusiven Luxus-Automobilen ausgestattet. Seine private Terrasse bietet durch ein Carloft ein einzigartiges Erlebnis, dort findet man natürlich die exklusivsten Automobilhersteller wie Rolls Royce, Ferrari und Porsche, welche symbolisch für die Eleganz, den Stil und den Erfolg stehen, den Memarpuri verkörpert.

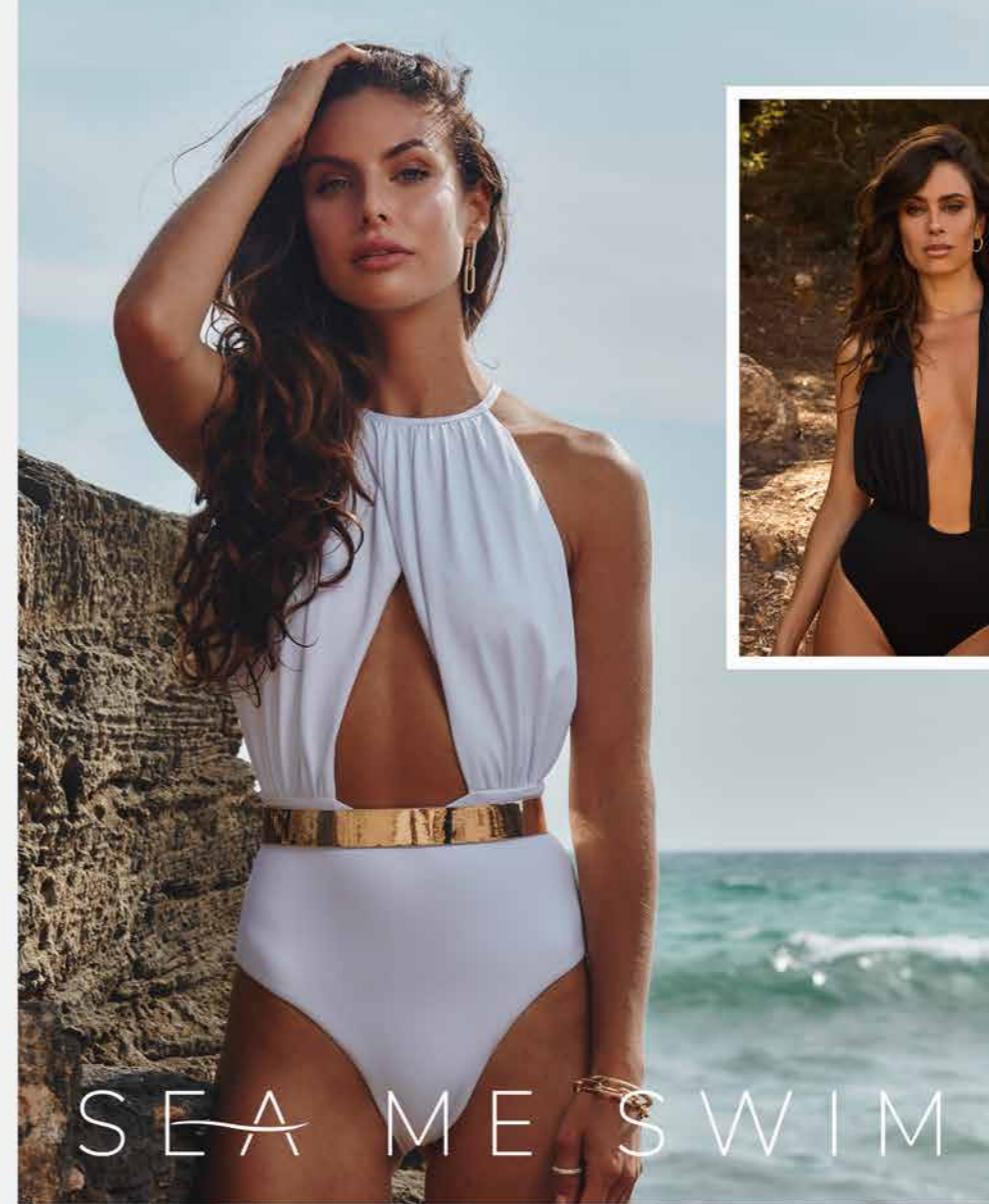


Doch es geht nicht nur um schnelle Autos und materiellen Besitz. Ehssan hat einen internationalen Lebensstil angenommen, der ihm ermöglicht, die Welt zu bereisen und die schönsten Orte der Erde zu besuchen. Sein Leben ist geprägt von exquisiten Veranstaltungen, gehobenen Restaurants und luxuriösen Reisen.

Was jedoch oft übersehen wird, ist die harte Arbeit und Entschlossenheit, die hinter seinem Erfolg stecken. Er hat in jungen Jahren angefangen und hat sich Schritt für Schritt nach oben gearbeitet. Sein Erfolg basiert auf seinem Verständnis des Immobilienmarktes, seiner Innovationskraft und seinem unerschütterlichen Willen, Hindernisse zu überwinden. Einfach „**MACHEN**“, ist sein Motto.

Memarpuri ist zweifellos ein Mann, der die Immobilienbranche revolutioniert hat und dabei ein Leben in purem Luxus genießt. Er ist ein Vorbild für alle, die nach Erfolg streben und den Traum eines luxuriösen Lebens wahr werden lassen wollen. Mit seiner Geschichte beweist er, dass Hingabe, Leidenschaft und Entschlossenheit entscheidende Faktoren für den Erfolg sind, sowohl in der Geschäftswelt als auch im persönlichen Leben.

Die Geschichte von Ehssan Memarpuri ist eine inspirierende Geschichte und sorgt für Ansporn eigene Ziele und Träume zu verfolgen und zu verwirklichen. Er zeigt uns, dass es möglich ist, ein Immobilienimperium aufzubauen und gleichzeitig ein erfülltes Leben voller Luxus und Stil zu führen.



THERÉSE Bikini
in unicornio



MOOREA Swimsuit
in black



CAYMAN Swimsuit
in white



FELICITÉ Swimsuit
in red



ST. TROPEZ Swimsuit
in black

— Premium Swimwear —

SEA ME SWIM verwendet die exklusive Polyamidfaser Amni 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.



Till Schweiger macht Alkoholprobleme öffentlich – das sagt der Suchtmediziner

Schauspieler Till Schweiger hat in aller Öffentlichkeit über seine Alkoholprobleme inklusive Kontrollverlust gesprochen. Ein Alkoholiker sei er aber nicht. Doch wo liegt da die Grenze? Das sagt der Suchtmediziner und Chefarzt für Psychiatrie und Psychosomatik Moritz Wigand.



Till Schweiger hat sich nach Monaten erstmals ausführlich zu Vorwürfen rund um das Arbeitsklima beim Dreh des „Manta Manta“-Kinofilms geäußert. Auch Alkoholprobleme machte der 59-Jährige öffentlich.

„Es gab eine Situation, in der ich durch meinen Alkoholkonsum nicht ich selbst war. Aber in dem Moment habe ich das nicht wahrhaben wollen. Da war ich überzeugt, ich könnte drehen“, sagte er im Stern Interview.

Auch Verwandte und Freunde hätten im Laufe der Jahre immer wieder Sorgen bezüglich seines Alkoholkonsums geäußert. Er hätte dieses Thema vor sich hergeschoben. Dann sei es schleichend mehr geworden und zu Kontrollverlusten gekommen. Danach habe er sich „immer unheimlich geschämt“.

Das sagt ein Suchtmediziner zu Till Schweigers Alkoholproblem

Was sagt ein Suchtmediziner über Schweigers Alkoholprobleme? „Wie spät er seine Erkrankung nun öffentlich macht, zeigt einmal mehr, wie stigmatisiert dieses Thema noch immer ist“, sagt Moritz Wigand, Chefarzt für Psychiatrie und Psychosomatik an den Schön Kliniken Rendsburg und Eckernförde, im Gespräch mit FOCUS online. „Es ist mit viel Scham verbunden, auch aus diesem Grund suchen viele Betroffene erst sehr spät Hilfe.“

Wigand sieht „ein Kontinuum“ zwischen noch akzeptablem, bereits schädlichem und schließlich abhängigem Alkoholkonsum. Und er warnt: „Die Grenzen zur Abhängigkeit sind fließend.“ Wie bei anderen psychischen Erkrankungen, etwa der Depression, gebe es auch hier keine klare Trennung zwischen Gesunden und Kranken. „Diese Erkenntnis kann vielleicht helfen, das Stigma ein Stück weit zu reduzieren.“

Für immer abstinent? „Es gibt das Modell des kontrollierten Trinkens“

Schweiger sagte in einem Interview mit der Bild sein Psychiater sei „voller Zuversicht“, dass er zur Selbstbestimmung finde und „das gesunde Maß“ einhalte. „Konkret heißt das: Nach zwei Gläsern ist Schluss. Falls ich nach dem zweiten Glas Weißwein noch ein drittes will, dann belohne ich mich mit etwas anderem. Mit Gummibärchen oder Vanilleeis. Mir fehlt nichts. Ich komme sehr gut klar ohne den Rausch.“

Nachgefragt beim Experten, ob so etwas Sinn macht, sagt der: „Es gibt das Modell des kontrollierten bzw. reduzierten Trinkens. Allerdings wissen wir aus der klinischen Praxis, dass die Langzeitprognose besser ist, wenn Betroffene eine Abstinenz anstreben. Weil eben auch der Kontrollverlust ein Abhängigkeitskriterium ist.“ Allerdings: Es gebe sicherlich auch Menschen, die das mit dem kontrollierten Trinken hinkriegen.



1500 kostenlose Parkplätze
mehr als 50 Shops!
auf mehr als 35000m²

RATIO_Land
BAUNATAL

Standort:
Fuldastr. 1-5
34225 Baunatal

Anfahrt:
A49 Ausfahrt -
Baunatal Süd

Öffnungszeiten:
Montag - Samstag
08:00 - 21:00 Uhr

weitere Informationen:
www.ratio-land.de

Shoppen in Baunatal:
Technik, Gastronomie
Kleidung, Schmuck
Schuhe, uvm.



EXKLUSIVINTERVIEW

Verena Kerth & Marc Terenzi

EINE PERFEKTE BEZIEHUNG

Exklusiv im Life Magazin: Verena Kerth & Marc Terenzi öffnen ihr Herz

Herzlich willkommen zu einem ganz besonderen Interview im Life Magazin. Heute haben wir das Vergnügen, mit Verena Kerth und Marc Terenzi zu sprechen, einem Paar, das nicht nur die Herzen vieler Fans, sondern auch die Schlagzeilen beherrscht. In unserem exklusiven Gespräch öffnen sie sich über ihre Beziehung, die Herausforderungen des Lebens im Scheinwerferlicht und ihre spannenden Zukunftspläne. Begleiten Sie uns auf dieser faszinierenden Reise und entdecken Sie die tieferen Ebenen hinter den Schlagzeilen, die dieses Paar umgeben. Ein Interview, das nicht nur Einblicke, sondern auch Inspiration bietet.

Life Magazin: Vielen Dank für eure Zeit. Wie geht es euch aktuell?

Verena & Marc: Wir sind begeistert, auf dem Cover unseres Lieblingsmagazins zu sein – ein Ziel, das wir uns eigentlich erst für nächstes Jahr gesetzt hatten. Uns geht es also fantastisch, danke der Nachfrage!

Life Magazin: Es wird fast täglich über euch geschrieben. Wie kommt ihr damit zurecht?

Verena & Marc: Nach über 20 Jahren im Rampenlicht ist Medienberichterstattung ein Teil unseres Lebens. Es ist nicht immer einfach oder angenehm, aber wir haben uns darauf eingestellt. Das Wichtigste ist, dass unsere Familie und Freunde die Wahrheit kennen.

Life Magazin: War eure Las Vegas-Tour eine spontane Aktion?

Verena: Absolut spontan und ein Traum von mir! Wir wollten die Zeremonie in der Little White Wedding Chapel für uns selbst genießen. Es war sicherlich nicht weniger romantisch als bei Prominenten wie Elvis, Marilyn Monroe, Frank Sinatra oder JLo.

Life Magazin: Welche Projekte habt ihr derzeit in Arbeit?

Verena & Marc: 2024 wird großartig! Marc plant ein Bühnen-Comeback mit neuen Songs. Wir arbeiten auch an einigen großen Projekten mit unserem Partner Magic Pearl. Es wird ein

aufregendes Jahr, da sind wir uns sicher.

Life Magazin: Trotz der vielen negativen Medienberichte wirkt ihr sehr vertraut und glücklich. Wie schützt ihr eure Beziehung?

Verena & Marc: Das turbulente Jahr hat uns noch enger zusammengeschweißt. Wir haben gelernt, uns aufeinander zu verlassen und gemeinsam stark zu sein.

Life Magazin: Was liebt ihr besonders aneinander?

Verena: Ich liebe Marcs positive Einstellung und seine gute Laune. Er hat ein großes Herz. Wir kennen uns seit 24 Jahren und wissen alles übereinander.



Marc: An Verena liebe ich ihre Energie, ihre Eloquenz, ihre Eleganz und Schönheit. Sie ist einfach meine Traumfrau.

Life Magazin: Wie und wo werdet ihr dieses Jahr Weihnachten verbringen?

Verena & Marc: Wir freuen uns auf ein romantisches Weihnachtsfest in den Bergen. Als große Weihnachtsfans erwarten wir besinnliche Tage mit gutem Essen, bevor wir energiegeladent ins neue Jahr starten.

Life Magazin: Vielen Dank für eure Zeit und das entgegengebrachte Vertrauen. Wir wünschen euch für die Zukunft nur das Beste.

Verena & Marc: Wir danken euch! Es war uns eine Ehre und Freude. Wir wünschen dem „Life Magazin Germany“ weiterhin viel Erfolg und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

NAZAN ECKES

Moderatorin

Kurzbiografie

Nazan Eckes gehört zu den bekanntesten deutschen TV-Moderatorinnen. Über 20 Jahre lang war sie Aushängeschild und Allzweckwaffe von RTL. Ihre TV-Karriere

Beruflicher Werdegang von Nazan Eckes

Nach ihrem Abitur 1995 in Leverkusen begann Nazan ein Praktikum beim Fernsehsender VIVA. Sie bekam ein 18-monatiges Volontariat und anschließend eine Festanstellung als Redakteurin. 1999 wechselte sie zu RTL. Dort startete sie als „Guten Abend RTL“-Wetterfee. Ab 2000 war Nazan auch in Reportagen für den Lokalteil zu sehen. 2001 moderierte sie die RTL II News und das Magazin „Formel Exklusiv“ an der Seite von Kai Ebel. 2004 übernahm Nazan Eckes die Moderation von „Life - die Lust zu leben“ und moderierte ebenfalls den RTL II Jahresrückblick.

Einem jüngeren Publikum wurde die Moderatorin durch das Magazin „Explosiv“ und den Moderationsjob mit Hape Kerkeling und später Daniel Hartwich für die Show „Let's Dance“ bekannt. Von da an wurde Nazan als Allzweckwaffe des Senders eingesetzt und war in zahlreichen Specials, Events und Galas zu sehen. 2010 bekam sie mit „Nazan - echt persönlich!“ ihre erste eigene Sendung. Im April 2022 gab RTL bekannt, dass Eckes Ende 2022 die exklusive Zusammenarbeit mit RTL beenden wird. Weitere gemeinsame Projekte und Formate seien aber mit dem Sender geplant.

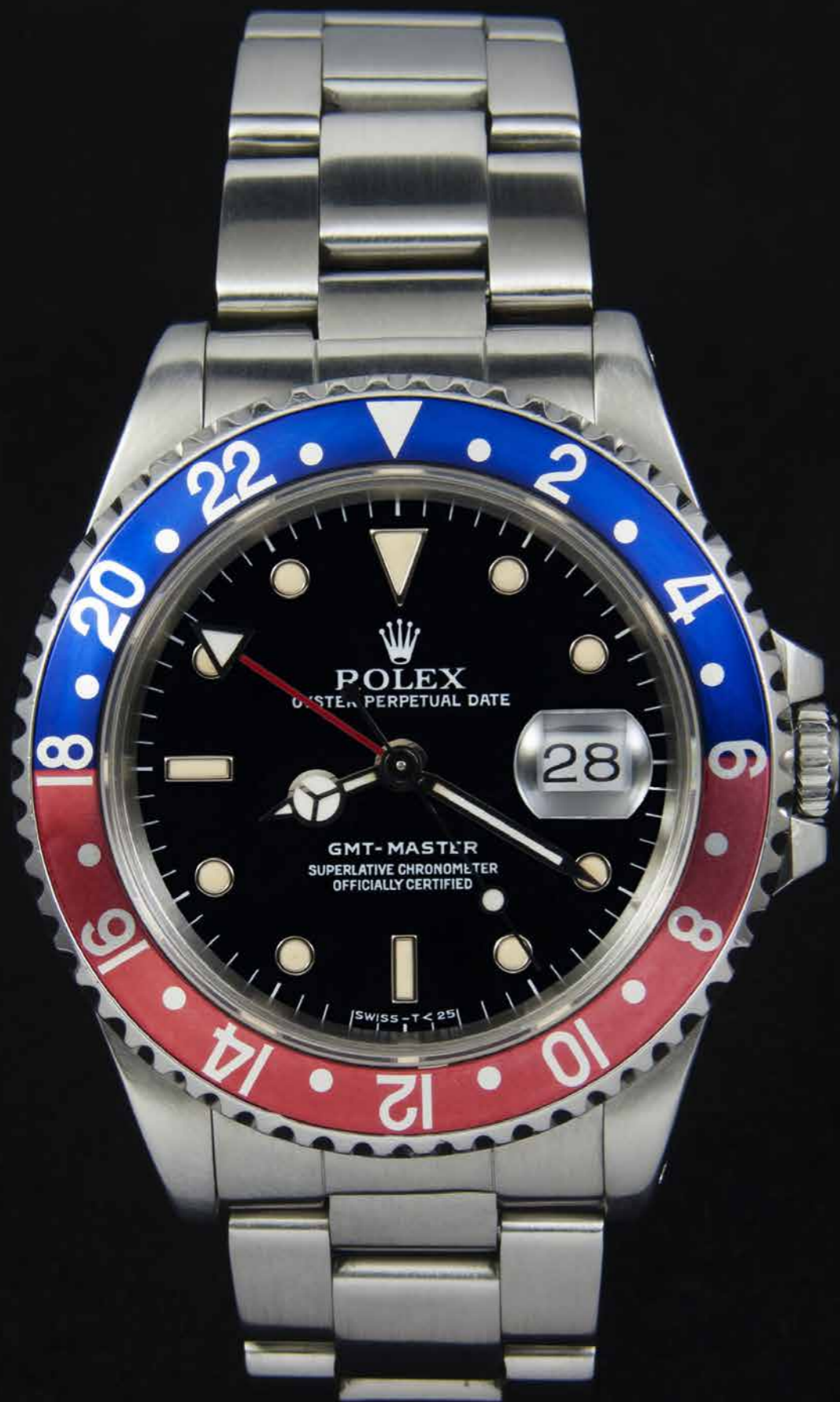
startete sie in den 1990er-Jahren beim Musiksender VIVA. Zu RTL kam sie 1999. Privat war Eckes zweimal verheiratet (Stand November 2023). Aus ihrer zweiten Ehe mit dem Künstler Julian Khol gingen zwei Söhne hervor.

Zur Person von Nazan Eckes

Nazan Eckes wurde als Nazan Üngör in Köln geboren. Ihre Eltern waren türkische Einwanderer. Nazan wuchs zusammen mit ihrer Schwester Belgin und ihrem Bruder Cüneyt auf. Im Jahr 2000 heiratete Nazan den Werbeunternehmer Claus Eckes, dessen Nachnamen sie bis heute in der Öffentlichkeit führt. 2007 ließ sich das Paar scheiden. Ein Jahr später lernte Nazan den österreichischen Künstler Julian Khol, Sohn des ÖVP-Politikers Andreas Khol, kennen und lieben. Das Paar heiratete 2012 und bekam zwei Söhne - Lounis Khol und Ilyas Khol. 2022 gab Nazan bekannt, dass ihr Mann und sie seit einiger Zeit getrennt leben.

Größte Erfolge von Nazan Eckes

Von 2018 bis 2022 moderierte Nazan vertretungsweise das Magazin „stern TV“. Zudem übernahm sie nach einigen Jahren als Vertretung 2019 die Hauptmoderation für „Extra - das RTL-Magazin“ und löste damit Birgit Schrowange nach 25 Jahren ab. Ihre größten Erfolge hängen aber mit der Show „Let's Dance“ zusammen, die 2006 und 2007 gleich zwei Jahre hintereinander für den Deutschen Fernsehpreis nominiert wurde.



Geiger GmbH

Dieter Geiger - Ein Mann mit Visionen und Herz

Wir freuen uns, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, unseren neuen Exklusiv-Partner, die „Geiger GmbH“, vorzustellen. Mit diesem wichtigen Partner blicken wir einer langfristigen und fruchtbaren Zusammenarbeit entgegen.

Dieter Geiger ist ein Beispiel dafür, dass echter Erfolg nicht in der Ruhe nach dem Sturm liegt. Seine Karriere, die sich wie ein Hollywood-Drehbuch liest, hat ihn mit seinem Unternehmen „Geiger Lackierfachbetrieb GmbH“ zu einem führenden Namen in der Branche gemacht. Mit Niederlassungen in Hechingen, Tuttlingen und Pfullendorf bietet er Dienstleistungen rund um Karosserie, Lack und Mechanik an – alles aus einer Hand. Die hohe Kundenzufriedenheit spricht für sich, egal ob es um kleinere Reparaturen, Unfallinstandsetzungen oder individuelle Lackierungen geht.

In Zusammenarbeit mit „Inn Automobile“ verwirklicht Dieter Geiger automobiler Träume. Inn Automobile hat es sich zur Aufgabe gemacht, jeden Wunsch nach einem Premiumfahrzeug zu erfüllen, egal wie außergewöhnlich er sein mag. Hierbei werden Serienfahrzeuge in maßgeschneiderte Unikate transformiert, mit einem besonderen Augenmerk auf Technik, Oberfläche, Interieur und Sound. Brabus-Umbauten sind dabei nur ein Beispiel der vielen Möglichkeiten.

Doch das eigentliche Highlight kommt jetzt: Dieter Geiger plant zwei neue, bedeutsame Projekte für die Zukunft – seine eigene Modelinie „D7G“ und die Stiftung „7forKids“. „D7G“ strebt danach, ein weltweit anerkanntes Super-Brand zu werden, das sich durch farbenfrohe, sportliche Mode von hoher Qualität auszeichnet. Mit seiner Stiftung „7forKids“ widmet sich Geiger und sein Team der Unterstützung kranker und bedürftiger Kinder –



eine Initiative, die wir von Herzen unterstützen und bewundern.

Dies war nur ein kurzer Einblick in das Leben und Wirken von Dieter Geiger. In den kommenden Ausgaben werden wir Ihnen noch mehr über ihn und seine Projekte erzählen. Dieter Geiger, ein Mann mit großen Visionen und einem Herzen am rechten Fleck. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.



GEIGER GMBH





A CUP OF MUSIC.

Premium Lifestyle Coffee

by DJ Teddy-O, Plastik Funk & Gatto

www.musica-caffe.com

Privatleben von Laura Wontorra: Nach Trennung von Ehemann mit neuem Freund unterwegs?

Laura Wontorra (34) moderiert bei RTL und VOX zahlreiche Shows wie „Ninja Warrior Germany“ und „Grill den Henssler“. Bei der finalen Staffel von DSDS 2023 hat sie für die Live-Shows die Moderation übernommen. Doch wie sieht eigentlich das Privatleben der Moderatorin aus? Wer ist ihr Noch-Ehemann Simon Zoller? Warum kam es zur Trennung?

Laura Wontorra trat als Kind des bekannten Sportmoderators Jörg Wontorra schon früh in dessen Fußstapfen: Nach ihrem Studium startete sie ihre Karriere bei Sky Deutschland und landete schließlich bei der RTL Group. Auch in ihrem Privatleben spielt Fußball eine große Rolle.

Familie von Laura Wontorra: Auch ihre Eltern sind berühmt

Laura Wontorra wurde am 26. Februar 1989 in Bremen geboren. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm: Die Eltern der 34-Jährigen sind Reporterlegende Jörg Wontorra (74) und die Redakteurin Ariane Wontorra, geb. Moschkau. Sie hat außerdem einen zwei Jahre jüngeren Bruder, Marcel.

Liebes-Aus: Trennung bei Laura Wontorra und Simon Zoller

Dem Thema Fußball blieb Laura Wontorra nicht nur beruflich gerne treu: Privat war die 34-Jährige mit dem Fußballer Simon Zoller (32)

vom VfL Bochum zusammen, 2016 haben sie geheiratet. Im November 2022 wurde aber die Trennung bekannt.

Wie das Management der Moderatorin gegenüber „LIFE“ bestätigte, ist das einstige Traumpaar nicht mehr zusammen. „Laura Wontorra und Simon Zoller haben sich bereits vor einigen Wochen getrennt. Beide bitten darum, ihre Privatsphäre zu respektieren.“

Über die Gründe, die zum Liebes-Aus geführt hatten, haben Laura Wontorra und Simon Zoller bislang nicht gesprochen. Ebenfalls ist nicht öffentlich bekannt, ob Laura Wontorra wieder verliebt ist. Über einen neuen Lebensgefährten hat die Moderatorin bislang nicht gesprochen.



DSDS-Moderatorin: Laura Wontorra übernimmt die Live-Shows 2023

Bei RTL hat sich Laura Wontorra einen weiteren Job vor der Kamera gesichert. Sie stand für die finale Staffel von „Deutschland sucht den Superstar“ auf der Bühne und moderierte 2023 die Live-Shows. Bereits während der Castings begleitete sie die Kandidaten backstage. „Ich kann kein Fußball spielen, aber ich moderiere

es, ich kann nicht kochen, aber moderiere eine Kochshow – es ist also nur die logische Konsequenz, dass ich nun als vollkommen untalentierte Sängerin DSDS moderieren darf“, erklärte sie im Gespräch mit RTL.

Unser Fazit: Keine andere Moderatorin ist aktuell so erfolgreich und trotzdem Skandalfrei!

6 Tipps

Bei schwachen Nerven

Innere Unruhe: Wenn die Nerven flattern Sind die Gedanken aber ständig von Ängsten und Sorgen bestimmt, befindet sich der Organismus dauerhaft „im Alarmzustand“. Betroffene fühlen sich dann innerlich unruhig und nervös oder klagen über Herzklopfen, Spannungskopfschmerzen, Magenbeschwerden sowie Verspannungen, Schlafstörungen und Reizbarkeit. Wenn alles zu viel wird, Alltagssituationen zu unüberwindbaren Herausforderungen werden oder an Schlaf nicht mehr zu denken ist, sollten schnellstmöglich Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Andernfalls können sich im Laufe der Zeit auch schwerwiegendere Probleme (Bluthochdruck, Depressionen) entwickeln. Die folgenden 6 LIFE-Tipps geben Anregungen für den Umgang mit belastenden Situationen, Gedanken und Gefühlen.

1. Den Körper spüren

Bewegen bringt Segen - das gilt auch bei nervösen Unruhezuständen. Untersuchungen zeigen beispielsweise, dass beim Sport ein Hormon (ANP) gebildet wird, das Panik lindert. Ein flotter Spaziergang in der Mittagspause oder ein lockere Runde Laufen nach Feierabend helfen dabei Ängste zu „verstoffwechseln“. Zudem verschafft die körperliche Aktivität den Gedanken eine Verschnaufpause, die Sorgen rücken in den Hintergrund. Wichtig dabei ist, dass die Bewegung Freude bereitet und ohne Zwang erfolgt. Besonders gut tut Bewegung an der frischen Luft. Die Natur ist oft Balsam für die Seele und wirkt beruhigend auf gereizte Nerven.

2. Die Nerven mit Nahrung versorgen

Lebensmittel sind Nahrung für Körper und Geist. Was Menschen essen, bestimmt, wie sie sich fühlen. Der Blutzuckerwert hat beispielsweise Einfluss auf Gefühle wie Anspannung und Ärger. Wie stark dieser Zusammenhang ist, zeigt eine Studie mit Diabetes-Patienten: Bei sehr hohen und sehr niedrigen Blutzuckerwerten fühlten sich

die Untersuchungsteilnehmer besonders angespannt und verärgert. Bei einem normalen Blutzucker fühlten sie sich hingegen glücklich und energiegeladener. Einige Nahrungsmittel enthalten neben Kohlenhydraten weitere stimmungsaufhellende Inhaltsstoffe. So liefern Bananen auch einen hohen Anteil des B-Vitamins Pyridoxin (B6). Dieses ist an vielen Prozessen im Nervensystem beteiligt. Außerdem enthalten sie Kalium und Tryptophan. Aus Tryptophan wird der Botenstoff Serotonin gebildet, der eine Vielzahl emotionaler Prozesse (z.B. Angst) beeinflusst. Auch Omega3-reiche Lebensmittel wie Fisch haben Einfluss auf eine gesunde Nervenfunktion. Für einen ruhigen Geist sollte die Ernährung also vollwertig und möglichst vielseitig sein. Dabei sollten hauptsächlich Obst und Gemüse, Salate, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte auf den Tisch kommen, Fleisch hingegen nur in Maßen und Fett, Zucker und Alkohol so wenig wie möglich.

3. Zur Ruhe kommen

Ein ausgeglichener Geist und ein leistungsfähiger Körper brauchen ausreichend Ruhepausen. Dazu gehört ausreichend Schlaf. Möglichst 7,5 Stunden pro Nacht empfiehlt die moderne Schlafforschung. Viele Menschen sparen in stressigen Phasen jedoch zuerst am Schlaf. Durch Schlafmangel erhöht sich die Reizbarkeit, die Belastungsfähigkeit und die Stressresistenz werden gemindert. Ängsten und Stressempfinden wird Vorschub geleistet, die Gedanken kreisen permanent, man bekommt nachts kein Auge mehr zu. Um diesem Teufelskreis vorzubeugen, sind auch tagsüber ausreichend Ruhepausen notwendig. Die psychologische Forschung zeigt, dass sich viele kurze Entspannungsphasen beispielsweise günstiger auf die Erholung von körperlicher Arbeit auswirken als wenige lange Pausen. Menschen, die viel arbeiten, sollten jede Stunde für einige Minuten innehalten. Bewusstes Durchatmen oder aufstehen und die Glieder bewegen, hilft kurz abzuschalten.

4. Auslöser kennen

Die Ursachen für kreisende Gedanken sind vielfältig: Reizüberflutung, ständige Erreichbarkeit, Versagensängste und hohe Ansprüche an sich selbst können zu nervösen Zuständen führen. Viele Menschen fühlen sich jedoch gestresst, ohne genau zu wissen warum. Dann hilft es Tagebuch zu führen, um den Auslösern auf den Grund zu gehen. Kennt man die Gründe für seine Sorgen, kann man gezielt Gegenstrategien entwickeln. Kommt der Geist z.B. aufgrund einer Überzahl an Reizen nicht zur Ruhe, kann man entscheiden welchen und wie vielen man sich täglich aussetzen möchte. Dann kann man z.B. bewusst darauf verzichten, nebenher vor dem Fernseher zu essen oder beim Kochen auch noch das Radio laufen zu lassen.



5. Achtsamkeit lernen

Gedanken und Bewertungen entstehen aus Sinneswahrnehmungen (Riechen, Sehen, Hören, etc.) und/oder Erinnerungen. Sie beeinflussen, wie sich etwas anfühlt (angenehm, unangenehm, neutral) und rufen dadurch unmittelbare Körper- und Verhaltensreaktionen (Herzklopfen, Weglaufen) hervor. Wer sich dieser Verbindung von Körper und Geist bewusst ist, fühlt sich weniger ausgeliefert und lernt zielgerichteter mit Grübeleien und Sorgen umzugehen. Regelmäßige Atemübungen und Meditation helfen dabei, achtsamer zu leben.

Übung: Atem beobachten

Schließen Sie die Augen. Atmen Sie durch die Nase ein. Konzentrieren Sie sich darauf, wie der Atem durch ihre Nase in die Lungen

strömt. Halten Sie kurz inne. Atmen Sie danach durch den Mund aus. Konzentrieren Sie sich auf den natürlichen Rhythmus des Atems, ohne ihn verändern zu wollen. Bleiben Sie mit den Gedanken beim Atem: Denken Sie an die Worte „Einatmen/Ausatmen“. Es ist völlig normal, wenn Sie abschweifen, das ist Teil der Übung. Beobachten sie wertfrei, dass es passiert. Kehren Sie dann einfach sanft zur Atmung zurück.

Wichtig ist: Üben Sie regelmäßig, am besten täglich. Am Anfang 1 Minute, nach ein paar Tagen 2 Minuten, danach 3 Minuten und so weiter. Steigern Sie sich langsam. Den Fortschritt bestimmen Sie! Hauptsache ist: Sie bleiben dran.

6. Gedankenkontrolle üben

Jeder Mensch denkt am Tag zwischen 40.000 und 60.000 Gedanken. Der Großteil davon ist unbewusst. Fast 90 Prozent kreisen immer wieder um das Gleiche, insbesondere um Schwierigkeiten und Probleme. Gedanken sind Energie und haben die Kraft Gefühle zu erzeugen. Das Sprichwort „Mit der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an“ verdeutlicht diesen Zusammenhang. Menschen sind ihren Gedanken aber nicht hilflos ausgeliefert. Sie können lernen, diese bewusst auszuwählen und manipulative, ängstigende Gedanken loszulassen. Wenn Ängste und Unruhe das Gedankenkarussell nicht mehr still stehen lassen, gibt es eine Reihe von Übungen, die den Geist beruhigen.

Micaela Schäfer wird 40: SO laut, wild und nackt war es wirklich!

Wenn Micaela Schäfer zum Geburtstag einlädt, kommen sie alle. Auch unsere Redaktion war vor Ort und kann von dem Spektakel so einiges an verrückten Geschichten berichten. Noch pinker geht es kaum! Wenn Micaela Schäfer zur Party einlädt, kommen die Reality-TV- und Trash-Stars in Scharen: Kader Loth, Dolly Buster, Gina-Lisa Lohfink, Julian F. M. Stoeckel, Claudia Obert – um nur einige zu nennen, die sich das Spektakel am 1. November im Bellucci Restaurant in Berlin nicht entgehen lassen wollten.

Micaela Schäfers 40. Geburtstagssause
 Man sollte eigentlich meinen, dass eine Party zum 40. Geburtstag von Micaela Schäfer laut, wild und nackt ausfällt. Das alles traf auch irgendwie zu, doch mit der Programmplanung an diesem Abend waren die lauten, wilden und nackten Trash-Stars nicht wirklich kompatibel. Micaela hatte nämlich nicht etwa zu einer riesigen Party im Club geladen, sondern zu einem Dinner im Restaurant. Bedeutet, die Promis sollten sich nach ihrem großen Auftritt auf dem roten Teppich zu einer bestimmten Zeit auf ihren Plätzen befinden und essen. Doch sag das mal den Reality-Stars! Bekanntlich kriegen die leuchtende Augen, wenn sie eine Kamera sehen.

Nach dem Blitzlichtgewitter am Red Carpet ging es für die Gäste zum Dinner ins Restaurant. Julian F. M. Stoeckel hielt eine rührende Rede für seine Freundin Micaela. Zuvor schwärmte Julian am roten Teppich noch gegenüber dem Berliner KURIER von Micaela: „Es gibt viele Dinge, die die Leute gar nicht über sie wissen und die sie sich vielleicht auch gar nicht vorstellen können. Deswegen habe ich heute auch die ehrenvolle Aufgabe, eine Laudatio für sie halten zu dürfen. Es freut mich sehr, dass sie mir das Vertrauen schenkt.“ Auf die Frage, was genau wir denn noch nicht über Micaela wissen, verriet Julian: „Sie ist sehr unprätentiös, legt eigentlich wenig Wert auf Äußeres, Autos, Schmuck – Dinge, die monetär sind. Sie ist mit sich im Reinen. Also, es steckt

mehr in ihr als man glaubt.“

Jede Menge Überraschungen bei Micas Geburtstagssause
 Als dann auch endlich Micaela bei der Presse erschien, wirkte sie überwältigt und fast ein bisschen sprachlos angesichts des Wirbels um ihre Person. „Ich bin etwas durch den Wind, ich habe heute noch nicht wirklich was gegessen und nicht geschlafen, aber ich fühle mich immer noch genauso gut wie mit 39“, sagte sie.



Reisetipps Wien

Unsere TOP 9 Highlights

Die Österreichische Metropole an der Donau ist angesagter denn je. Kaiserliche Tradition trifft auf moderne Lebensart, Wiener Gelassenheit auf internationalen Flair. Wien, das sind weltberühmte Sehenswürdigkeiten und versteckte Gassen. Wir nehmen dich mit auf eine Tour durch Wien, geben dir Reisetipps und zeigen dir unsere Top 9 LIFE-Highlights aus Wien.

TOP 1: Wien von oben - das Prater Riesenrad
Der Prater gehört zu Wien wie die Sachertorte und das Schnitzel. Der ganzjährige Rummel lässt nicht nur der Herz der Kleinen höher schlagen. Geisterbahn, Kettenkarussell, Achterbahn oder andere spektakuläre Fahrgeschäfte warten auf die Besucher und in den vielen kleinen Biergärten kann man zwischen den einzelnen Attraktionen herrliche entspannen. Ein Muss für jeden Wien Besucher ist die Fahrt mit dem historischen Prater Riesenrad. Einst 1897 eröffnet bietet sich aus den roten Gondeln des Riesenrads, die an der höchsten Stelle 64 Meter über der Erde schweben, einen atemberaubenden Blick über die Österreichische Hauptstadt.

TOP 2: Zu Besuch bei Sisi - das Schloss Schönbrunn
Rund sechs Kilometer westlich den quirligen Stadtzentrums von Wien liegt das Schloss Schönbrunn. Im 18. Jahrhundert erbaut zählt das kaiserliche Schloss zu den Schönsten in Europa. Bescheidene 1441 Zimmer, über acht Millionen Besucher pro Jahr und eine angrenzende Parkanlage, die so groß wie 200 Fußballfelder ist. Schönbrunn ist ein Schloss der Superlative. Der Großteil des Schlosses ist ein Museum. Als Besucher hat man sogar die Möglichkeit, die Privatgemächer von Kaiser Franz Joseph und seiner Ehefrau Elisabeth, im Volksmund nur als Sisi bekannt, zu besuchen oder durch den riesige Parkanlage, die das Schloss umgibt, spazieren zu gehen.

TOP 3: Im Bauch von Wien - der Naschmarkt
130 Stände, dutzende Restaurants und



unendlich viele Gerüche. Der Wiener Naschmarkt ist das Mekka für alle Foodies und Genießer. Regionale Spezialitäten, Leckereien aus Osteuropa und dem Balkan und Gewürze aus aller Welt sind ein Genuss für alle Sinne. Der Wiener Naschmarkt, dessen Anfänge im 18. Jahrhundert liegen und der sich über die Zeit immer weiter entwickelt hat, ist der perfekte Ort, um sich bei einem leckeren Snack zu stärken oder um einfach zu bummeln und das bunte Treiben zu genießen.

TOP 4: Eine Reise ins Mittelalter - Die Wiener Hofburg
Einst Sitz der Habsburger in Wien, heute Heimat des Österreichischen Bundespräsidenten. Die Wiener Hofburg ist Anziehungspunkt für Millionen von Touristen jedes Jahr. Der Gebäudekomplex, dessen erste Bestandteile auf das Jahr 1279 zurück gehen und seither stetig erweitert und ausgebaut wurde, beherbergt neben den Kaiserappartements und dem Sisi Museum auch die Spanische Hofreitschule. Einst die Kaiserliche Reitschule können heute auch Besucher den Vorführungen und den Trainings der Lipizzaner besuchen.

TOP 5: Schlemmen in Wien - Tafelspitz und Schnitzel
Der Österreicher, speziell der Wiener, ist ein Genießer. Als Besucher sollte man dieser Tradition folgen und die typischen Wiener Spezialitäten unbedingt probieren. Im Gasthaus Plachutta in der Wollzeile gibt es den wohl berühmtesten Tafelspitz der Welt. Die Fotos an der Wand geben einen Eindruck, welche Prominente bereits das gekochte Rindfleisch probiert haben. Von Vladimir Putin über Hilary Swank bis hin zu Siegfried und Roy - alle waren sie schon im Plachutta. Neben Tafelspitz ist das Wiener Schnitzel das kulinarische Aushängeschild der Stadt. Das Berühmteste (und vielleicht auch Beste) gibt's seit Jahrzehnten bei Figlmüller. Ein absoluter

Hochgenuss und absolutes Muss für jeden Wien Besucher.

TOP 6: Shopping in der Innenstadt
Mehr als 1,8 Millionen Menschen leben in Österreichs Hauptstadt. Kein Wunder also dass die Metropole Wien auch das Herz von Shopping Freunden hoch schlagen lässt. Direkt am Stephansdom beginnt mit der Kärntner Straße eine der beliebtesten Einkaufsstraßen Österreichs. Neben den üblichen internationalen Ketten findet man hier auch typisch österreichische Läden und der ein oder andere Souvenir Shop darf natürlich auch nicht fehlen.

TOP 7: Das Wiener Wahrzeichen - Der Stephansdom
Der Stephansdom ist nicht nur das Wahrzeichen Wiens sondern ist auch eine der schönsten gotischen Bauwerke Österreichs. Der Steffl, wie er im Volksmund liebevoll genannt wird, wurde ursprünglich im 14. Jahrhundert erbaut und erhebt sich an seiner höchsten Stelle 136 Meter über den darunter liegenden Stephansplatz. Der Nordturm ist per Aufzug zu erreichen. Oben angekommen kann man nicht nur die Pummerin, die größte Glocke Österreichs, bestaunen sondern hat auch eine hervorragende Aussicht

über Wien. Auch unter der Erde ist der Stephansdom ein Besuch wert. Bei der schaurig gruseligen Katakombenführung taucht man ab in das düstere Mittelalter und sieht neben den unterirdischen Gängen auch jede Menge Knochen und Skelette aus längst vergangenen Jahrhunderten.



TOP 8: Verlängerter, großer Brauner & Co - Die Wiener Kaffeehäuser
Denkt man an Wien, dann kommen einem als erstes die Wiener Kaffeehäuser in den Sinn. Nirgendwo anders auf der Welt wird die Kaffeekultur so zelebriert wie in Wien. Alleine die Karte mit den verschiedenen Kaffeespezialitäten ist für Nicht-Wiener nur schwer verständlich. Einen normalen Kaffee bestellt hier niemand. Kleiner Schwarzer (Mokka),

Franziskaner (Mokka mit Milch), Kapuziner (Mokka mit Sahne) oder Fiaker (Mokka mit Schuss) heißen die Kaffeespezialitäten. Über 1000 Cafés gibt es heute noch in Wien und viele davon haben ihren Charme aus längst vergangenen Tagen noch nicht verloren. Die Inneneinrichtung der Kaffeehäuser ist oft prunkvoll und alt-ehrwürdig, die Angestellten gepflegt und stilvoll. Das wohl bekannteste Kaffeehaus Wiens ist das Café Sacher, nicht zuletzt bekannt durch die weltberühmte Sacher-Torte.

TOP 9: Die schöne Aussicht - Das Schloss Belvedere
Aus dem italienischen abgeleitet bedeutet der Name Belvedere soviel wie schöne Aussicht. Und das Schloss, dessen Bauarbeiten im Jahre 1716 abgeschlossen wurden, macht seinem Namen alle Ehre. Einst für den Prinz Eugen von Savoyen erbaut ist das Schloss Belvedere heute eines der bedeutendsten Kunstmuseen Österreichs. Die Werke von Künstler wie Gustav Klimt, Egon Schiele und Oskar Kokoschka sind hier ausgestellt. Besonders die schöne Parkanlage lädt zum Spazieren und entspannen ein, und das mit der traumhaften Kulisse des Schlosses im Hintergrund.

ÜBERRASCHENDEN POSTING

Pocher auf Versöhnungskurs? Statt weiter zu pöbeln, richtet er plötzlich liebevolle Worte an seine Ex Amira

Oliver Pocher schreckte seit der Trennung von Noch-Ehefrau Amira nicht davor zurück, sie öffentlich schlecht zu reden. In einem Geburtstagsposting für seinen Sohn richtet Pocher nun aber überraschend versöhnliche Worte an seine Ex.

Oliver Pocher steckt die Trennung von seiner Noch-Ehefrau Amira nicht gut weg. Das hat er durch fiese Aussagen in den vergangenen Tagen immer wieder deutlicher gemacht. Umso überraschender ist das Posting, das er nun veröffentlicht hat. Zum vierten Geburtstag seines Sohns veröffentlichte Papa Pocher einen liebevollen Instagram-Beitrag. Und obwohl es in der jüngeren Vergangenheit ordentlich krachte zwischen Oliver und Amira Pocher, richtete er auch an sie einige Worte,



die versöhnlich wirken.

„Heute vor 4 Jahren war ein besonderer Tag. Unser Sohn ist zur Welt gekommen am 11.11. in Köln“, schreibt der Komiker und Moderator zu einem Bild, das offenbar damals im

Krankenhaus entstanden ist. Jeweils eine Hand der Eltern und des Kindes sind auf dem Foto zu sehen. Er hoffe, dass der Kleine „auch in dieser anspruchsvollen Zeit seine Fröhlichkeit behalten“ könne. Und er fügt an: „Ich liebe Dich über alles und werde IMMER für Dich da sein. Du bist mit unserem zweiten Sohn das absolute Highlight unserer Beziehung.“

Pocher über Sohn: „Highlight unserer Beziehung“

Mit der „anspruchsvollen Zeit“ spielt der Comedian wohl auf die Trennung des Paares an. Im gemeinsamen Podimo-Podcast „Die Pochers!“ hatten sie Ende August das Beziehungs-Aus bekannt gegeben. „Es wäre mal Zeit, die Leute aufzuklären. [...] Wir dachten uns, dass wir das hier, auf diesem Wege, wahrscheinlich am besten sagen können. Wir sind getrennt. Das war's“, hieß es damals. Später beendete er die Zusammenarbeit an dem Podcast und führt diesen unter dem Titel „Die Pochers! Frisch recycelt“ seit Kurzem zusammen mit seiner Ex-Frau Alessandra Meyer-Wölden (40) fort, mit der er von 2010 bis 2014 verheiratet war. Oliver und Amira Pocher hatten im Herbst 2019 geheiratet. Ihre beiden Söhne kamen im selben Jahr und Ende 2020 zur Welt. Zusammen mit Meyer-Wölden hat er drei weitere Kinder.

Oliver Pocher bezeichnet Ex Amira als „liebevolle Mutter“

Bei Instagram schreibt Pocher nun weiter an seine ehemalige Partnerin Amira gerichtet: „Danke auch an Dich Amira, dass Du die liebevolle Mutter bist, die unsere Kinder verdienen.“ Jene zeigt unterdessen in ihren Instagram-Stories, mit wie viel Liebe und Aufwand sie eine Torte gebacken hat. Für den gemeinsamen Sohn schmückte sie diese mit Charakteren aus der beliebten Kinderserie „Paw Patrol“.

Das große Geschenk von Mama Amira hat das Geburtstagskind aber noch gar nicht bekommen. „Hab sie versteckt und einfach vergessen“, schreibt sie zu einem Clip von zwei Kinderfahrrädern im „Paw Patrol“-Design am Sonntag. Sie erklärt dazu lachend: „Ja, da war doch noch was. Ich habe gestern einfach vergessen, den Kindern ihr Geschenk

zu geben.“ Es sei so viel los gewesen, dass sie nicht mehr daran gedacht habe. Amira Pocher ist sich demnach zudem nicht sicher, ob sie den Kids die Fahrräder heute noch schenken oder bis Weihnachten damit warten soll.

Bei Bärbel Schäfer ausgebuht, bei Hans Meiser entdeckt und erste eigene Sendung „Alles Pocher, ... oder was?“



Seinen ersten TV-Auftritt hatte Oliver Pocher im Oktober 1998 in der RTL-Talkshow von Bärbel Schäfer. Obwohl ihn das Publikum auspiff, beschloss er, seine Karriere als Comedian fortzusetzen. Ein Jahr später wurde er bei einem Moderatoren-Casting in einer VIVA-Show von Hans Meiser entdeckt. Von Februar bis Dezember 2002 erhielt er seine erste eigene Sendung „Alles Pocher, ... oder was?“. In den wöchentlich ausgestrahlten 60-minütigen Folgen handelte es sich um vielfältige Themen wie Musikvideos, Aufklärung, Videos und vieles mehr. Oliver Pocher fungierte dabei zugleich als Gastgeber und Stand Up-Comedian.

Oliver Pochers YouTube-Kanal, Podcast mit Ehefrau Amira und Instagram-Videos

2014 startete Oliver Pocher seinen YouTube-Kanal, dem über 55.000 Abonnenten folgen. Das aktive Bespielen seines YouTube-Kanale stellte er jedoch Ende 2016 ein. Stattdessen

widmete er sich von 2019 bis 2020 in Kooperation mit Comedian und Sänger Matze Knop dem Fußball Podcast „Messi & Ronaldo“. Seit April 2020 betreibt Oliver mit seiner Frau Amira den „Audio Now“-Podcast „Die Pochers hier!“. Jeden Freitag erscheint eine neue Podcast-Folge, in der Oliver und Amira über ihren Alltag, die vergangene Woche und die schonungslose Wahrheit sprechen. Im neuen Pocher-Podcast steht Comedian Olli seine Ex-Frau Sandy Meyer-Wölden zur Seite. Die beiden geben einen Einblick in das neue Trennungsdrama der Familie - und sprechen viel über Noch-Ehefrau Amira.

Die meiste mediale Aufmerksamkeit generierte Oliver Pocher mit seinen Videos auf Instagram. In seinem IGTV-Format „Bildschirmkontrolle“ knöpft er sich regelmäßig unterschiedliche Influencer vor, kritisiert ihre Werbemaschen und die verschönten Darstellungen auf Instagram. Besonders im Fokus standen unter anderem Ex-„Bachelorette“ Gerda Lewis, Reality-TV-Star Johannes Haller, „Berlin Tag und Nacht“-Star Anne Wunsche und Laura Müller. Mit seiner „Bildschirmkontrolle“ löste Oliver Pocher heiße Diskussionen und Kontroversen aus.

Wir wünschen Oliver Pocher alle gute für die Zukunft..



DREAMBOXING
RAISER
GOTTWALD
FAL BRUNN

STURM
BOXING



STURM *VS* ALTAY 2



LIVE AUF

DA
ZN

PRIME
FIGHT

FACE

02.12.2023

MHP ARENA LUDWIGSBURG



Digitale Revolution auf dem Kunstmarkt!

4ARTechnologies bietet eine einzigartige App an, für alle Kunstliebhaber und Kunstschaffende, um den Zugang zu internationaler Kunst aus Ateliers, Galerien und Ausstellungen, überall und zu jeder Zeit genießen zu können und bietet zugleich ein ganzheitliches Ökosystem, welches die wichtigsten Herausforderungen der gegenwärtigen und zukünftigen Kunstwelt löst.

Mit dem patentierten Fingerabdruck und damit dem ersten wirklich nutzbaren biometrischen Pass für die Kunstwerke, wird die Originalität von erworbenen Werken, ob in einer Galerie oder auf einer Online-Plattform, mit der 4ART App in Sekunden kontrolliert. Damit wird jedes Kunstwerk einzigartig, sicher und bereit für das digitale Zeitalter.

Mit der 4ART App kann nun erstmalig die physische und digitale Welt verbunden werden und alle Handhabungen, Informationen und Dokumentation durch die Blockchain-basierte Technologie unveränderlich und automatisch mit der Geschichte des Kunstwerks verbunden.

Durch die integrierte VR-Galerien mit AR-Funktionalität ermöglicht 4ART ihren Nutzern, auf eine neue Art Kunst aus über 65 Ländern zu erleben und nach Wunsch direkt mit dem Eigentümer kontakt aufzubauen.

Mit der in der App integrierter Möglichkeit schnell und einfach eigene NFTs erstellen zu können, werden erstmals digitale Kunstwerke gleichermaßen wie die physischen Werke zu fälschungssicheren Sammlerstücke. Auch ohne die App verlassen zu müssen, können diese auf dem 4ART Marketplace mit einigen wenigen Clicks angeboten werden.

Viele Funktionen der App sind kostenfrei, den das Schweizer Unternehmen hat die Mission alle Marktteilnehmer digital zu vernetzen und dadurch mehr Transparenz, Sicherheit, Prozesseffizienz und deutliche Kostenreduzierung zu ermöglichen.

www.4art-technologies.com





Online buchbar unter:
superfly.de/kassel



FLIEG DICH GLÜCKLICH.

DEIN TRAMPOLINPARK IN KASSEL

TAGESAUSFLÜGE - GEBURTSTAGE - FERIENCAMPS



SUPERFLY AIR SPORTS

Berliner Straße 10 | 34246 Vellmar

Gesunde Ernährung:

6 Tipps für ein vitales Leben

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, damit wir gesund und leistungsfähig bleiben. Hier finden Sie 6 LIFE-Tipps für eine gesunde Ernährung.

1. Vielfalt genießen

Lassen Sie Vielfalt in Ihrer Lebensmittelauswahl zu. Je größer und bunter die Auswahl umso besser. Hier hilft es bei Obst und Gemüse das Ampelprinzip anzuwenden: zum Beispiel grüner Salat, Bananen und Tomaten.

2. Fünf am Tag

Damit sind 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse gemeint. Eine Portion ist immer eine Hand voll. Beim Gemüse am besten eine rohe Komponente, wie beispielsweise Salat, berücksichtigen. Wer mag, darf beim Gemüse im Gegensatz zum Obst gern auch mehr zugreifen, denn Gemüse beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht. Obst und Gemüse enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die der Körper braucht.

3. Getreideprodukte sowie Kartoffeln... dürfen jeden Tag auf dem

Speiseplan stehen. Hierbei überwiegend Getreideprodukte aus Vollkorn wählen, da diese viele Ballaststoffe enthalten. Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten und ist wichtig für eine funktionierende Verdauung.

4. Tierische Produkte in Maßen genießen

Milch und Milchprodukte können Sie täglich verzehren. Wählen Sie die fettarme Variante, um Kalorien einzusparen. Diese versorgen den Körper mit Eiweiß und Calcium. Fisch können Sie ein- bis zweimal in der Woche einplanen. Dieser liefert wertvolle Fettsäuren, die für den Körper unentbehrlich sind. Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen genießen. Lieber helles als rotes Fleisch verzehren, denn letzteres steht im Verdacht Darmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 zu fördern.

5. Gesunde Fette

Fett ist nicht per se schlecht. Ganz im Gegenteil! Wichtig ist die Art des Fettes. Leinöl, Rapsöl, Nüsse, Samen und Seefisch liefern Omega-3-Fettsäuren, sogenannte ungesättigte Fettsäuren die für den Körper besonders wichtig sind. Omega-6-Fettsäuren zählen ebenfalls zu den ungesättigten Fettsäuren und kommen z. B. in Sonnenblumenöl vor. Allerdings können diese Fettsäuren entzündungsfördernd wirken und sollten



deshalb nur sparsam verzehrt werden. Reduzieren Sie außerdem gesättigte Fette aus tierischen Produkten wie Butter und gehärtete Fette, zum Beispiel aus Fertigbackwaren oder Margarine. Fett ermöglicht die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, wie E, D, K und A.

6. Viel trinken

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter am Tag. Bei warmen Wetter besser 2 bis 3 Liter. Bevorzugen Sie Wasser und ungesüßte Tees. Ab und zu Saftschorlen zu verzehren ist okay. Vermeiden Sie Softdrinks und Lightgetränke, denn sie enthalten viel Zucker.

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



Faszination Mercedes Benz G-Klasse

Es gibt kaum ein Auto, das in so vielen verschiedenen Versionen eingesetzt werden kann wie die Mercedes G-Klasse. Vom normalen Auto für den normalen Menschen, einem Auto für den Papst über Rally Autos für extreme Ralleys durch die Wildnis bis zum Militärfahrzeug. Was macht die G-Klasse aus und wie entstand sie? Eine Erfolgsgeschichte.

Die Anforderungen an die G-Klasse konzipiert wurde die G-Klasse unter der Prämisse der absoluten Geländetauglichkeit. Selbst unter erschwerten Bedingungen wurde von der Modellreihe Zuverlässigkeit und geringe Störanfälligkeit erwartet. Ein Leiterraum, starre Achsen, lange Federwege sowie extreme Bodenfreiheit sorgten dafür, dass die Fahrzeuge der G-Klasse auch bei Jägern, Feuerwehren, Katastrophenschutz und THW ausgesprochen beliebte Objekte waren. Ursprünglich hatten sich die Entwickler gute Geschäfte mit der Bundeswehr versprochen. Allerdings hatte Volkswagen bei der anschließenden Ausschreibung in diesem Segment mit dem VW-Iltis die Nase vorn.



Die Entwicklung der zivilen Fahrzeuge aus der G-Baureihe Doch auch auf dem zivilen Sektor sorgte die G-Klasse immer wieder für Furore. So gelang es dem ehemaligen belgischen Formel-1- und Rennwagenfahrer Jacky Ickx 1983 die



Rallye Paris-Dakar zu gewinnen, natürlich mit einem Modell aus der Mercedes-G-Klasse. 1991 folgte das Sondermodell 500 GE mit Achtzylinder-V-Motor und obwohl es danach einige Zeit still wurde, kam 1999 das erste Fahrzeug der G-Klasse in AMG-Ausführung. Die Leistung wurde durch modernere und leistungsstärkere Benzin- und Dieselmotoren kontinuierlich angehoben und erreichte bei einigen Modellen um die 500 PS. Es versteht sich fast von selbst, dass ABS, ESP, 4ETS, Bremsassistent sowie unzählige weitere Innovationen serienmäßig in die Neuwagen verbaut wurden. Darüber hinaus bemühte sich die Tuningabteilung von Mercedes Benz (AMG) auch die ausgefallensten Kundenwünsche Realität werden zu lassen.

Ikonen mit dem Stern gibt es einige, Klassiker viele, doch kein Modell wie die kantig-kernige G-Klasse ist in der Automobilindustrie so einzigartig wie in der Stuttgarter Firmengeschichte. Die Nutzfahrzeug-Abteilung von Mercedes-Benz entwickelte den Geländewagen Mitte der 70er Jahre gemeinsam mit Steyr-Daimler-Puch für den Einsatz in Armee- und Forst. 1975 wurde die Serienproduktion beschlossen, nachdem erste Testfahrten im Jahre zuvor überaus erfolgreich verliefen und der erste Großkunde stand auch schon fest: Der Schah von Persien, damals Groß-Aktionär von Daimler-Benz, orderte aus dem Stand gleich einmal 20.000 Fahrzeuge. Die Revolution im Iran machte dem jedoch einen schmerzhaften Strich durch die Rechnung, doch Daimler-Benz bekam andere Aufträge von Polizei und Bundesgrenzschutz sowie den Armeen aus Argentinien und der Schweiz. Ab Februar 1979 wurden die ersten Fahrzeuge gebaut, wie bis heute im Magna-Werk Graz weitgehend in Handarbeit. Seit seiner Geburt ist die G-Klasse kein Schönling, sondern ein wahrer Naturbursche.



Brauhaus zum Löwen mit eigener Hausbrauerei



Aktiv erholen in Deutschlands schöner Mitte

GÖBEL'S AUS.ZEIT
 3, 4, 5 oder 7 Übernachtungen
 Täglich Genießerfrühstück
 Täglich Verwohnbuffet oder -menü am Abend
 Nutzung der Schwimmbad- und Saunalandschaft
 Kuschelige Bademantel und Badetasche für die Dauer des Aufenthaltes u.v.m.
 Pro Person im DZ ab **324 €**
 (Preis für 3 Übernachtungen z.B. im Göbel's Vital Hotel. Der Preis variiert je nach Hotel)



Schwimmbad Göbel's Vital Hotel, Bad Sachsa

WOHLFÜHLURLAUB



Edler Genuss im Göbel's Schlosshotel



GÖBEL HOTELS

COLLECTION

URLAUB IN DEN GÖBEL HOTELS – SICHER, NAH UND VIELFÄLTIG

Die schönen Momente im Urlaub genießen. Wer sehnt sich nicht wieder danach? Erleben Sie Ihren Wohlfühlurlaub im grünen Herz von Deutschland. In den Göbel Hotels werden Sie verwöhnt mit großzügigen Schwimmbad- und Saunalandschaften, Wellnessbehandlungen und einer kulinarischen Frischeküche. Wer's aktiv mag, kann sich auf die hoteleigenen E-Bikes schwingen. Die Hotelteams halten ihre Lieblingstouren in der umliegenden Natur bereit. Wir sind bestens vorbereitet, damit Sie sich sicher und wohl bei uns fühlen und Ihren Aufenthalt in vollen Zügen bei uns genießen können.



GÖBEL'S LANDHOTEL Willingen/Upland	GÖBEL'S SCHLOSSHOTEL Friedewald b. Bad Hersfeld	ROMANTIK HOTEL STRICKHAUS Willingen/Upland	GÖBEL'S HOTEL QUELLENHOF Bad Wildungen	GÖBEL'S HOTEL AQUAVITA Bad Wildungen-Reinhardshausen	WILLINGER HOF Willingen/Upland
GÖBEL'S HOTEL RODENBERG Rotenburg a.d. Fulda	POSTHOTEL ROTENBURG Rotenburg a.d. Fulda	GÖBEL'S SEEHOTEL DIEMELSEE Diemelsee-Heringhausen	CHALET-PARK DIEMELSEE Diemelsee-Heringhausen	GÖBEL'S VITAL HOTEL Bad Sachsa/Harz	GÖBEL'S SOPHIEN HOTEL Eisenach
HOTEL AM MARKT Eisenach	BRÄUHAUS ZUM LÖWEN Mühlhausen/Thüringen	GÖBEL'S HOTEL ZUM LÖWEN Friedewald b. Bad Hersfeld	GÖBEL'S HOTEL AM PARK Willingen/Upland	FEWOS PARK RESORT Willingen/Upland	GÄSTEHAUS DORF ALM Willingen/Upland

Göbel Hotels Zentrale, Göbel GbR, Briloner Straße 48, D-34508 Willingen, www.goebel-hotels.de

NEU: RÜCKENGESELLSCHAFTS ZENTRUM IN DER QUELLENTHERME

RÜCKENSCHMERZEN OHNE OP UND SPRITZEN BEWÄLTIGEN MIT DER RÜCKEN-GESELLSCHAFTS-KUR

Mit unseren **BIO-PSYCHO-SOZIALEN BEHANDLUNGS-ANSÄTZEN** betrachten wir die Schmerzen ganzheitlich und entwickeln Strategien zur Stärkung der Rückengesundheit und Vermeidung von Rückenoperationen oder Kortisonspritzen.

Das **INTERDISZIPLINÄRE SPEZIALISTENTEAM** setzt sich zusammen aus:



DR. OLIVER MEIER
 Orthopäde, Unfallchirurg, Sportmediziner, Schmerztherapeut



GÜNTER LEHMANN
 Heilpraktiker für Physiotherapie, ErgoPhys Consultant, Faszientherapeut, Rückenschullehrer



INGEBORG TRÜMNER
 Heilpraktikerin für Buddhistische Psychotherapie, Achtsamkeits- und Meditations-Coach

und dem Gesundheitsteam der QuellenTherme.

BERATUNG UNTER:
 Tel. 05621 786 4500, www.goebel-hotels.com/rueckengesundheit
 QuellenTherme, Hauptstraße 2, 34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen

BANK OF HAIR

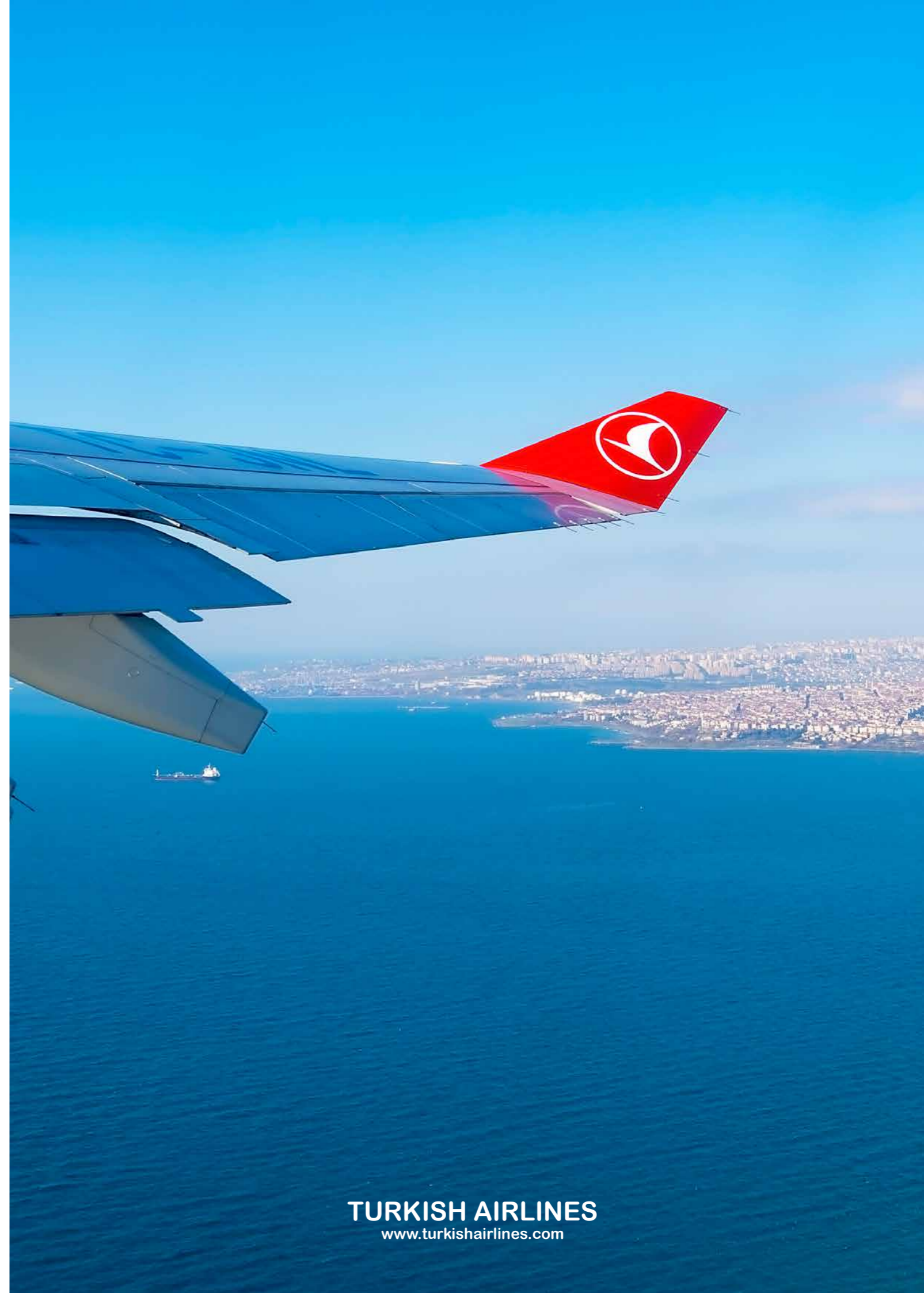


HAARE SIND WIE DER WIND,
SIE TANZEN UND
BEWEGEN SICH MIT DIR.

New Hair - New Life.

bankofhair.de

DIE EXPERTEN FÜR DEINE HAARTRANSPLANTATION



TURKISH AIRLINES
www.turkishairlines.com

DER NEUE RANGE ROVER

ELEGANZ UND LUXUS AUF HÖCHSTEM NEUVEAU

