

12. Jahrgang
2024

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



Life

GERMANY



Event

Top Marques
Monaco
Die exklusivste
Automesse der Welt

VIP

Kim Kardashian
erobert Hamburg

EXKLUSIVSTORY

Mike TYSON

Die Box-Legende kehrt
in den Ring zurück

UNDER THE HIGH PATRONAGE OF HIS SERENE HIGHNESS PRINCE ALBERT II OF MONACO

TOP MARQUES MONACO™

SUPERCAR SHOW CLASSIC CARS • HYPERCARS • INNOVATION

5 - 9 JUNE 2024
GRIMALDI FORUM | MONACO

L'ASTAROSSA®
8 JUNE : 100% FERRARI AUCTION

BRABUS ROCKET 1000

www.topmarquesmonaco.com

#topmarquesmonaco



Grüße aus der Redaktion

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir geben stets unser Bestes, um Sie bestmöglich zu unterhalten, doch diesmal erwartet Sie eine außergewöhnliche Ausgabe mit internationalem Flair!

Unser Cover-Highlight ist niemand Geringeres als die Box-Legende Mike Tyson. Wir trafen ihn in Frankfurt für eine europaweit exklusive Story. Die Box-Legende steigt wieder in den Ring und wir haben alle Infos dazu. Freuen Sie sich auf eine spannende Geschichte.

Kim Kardashian erobert Hamburg. Die Selfmade-Milliardärin war für 45 Minuten in Hamburg und kassierte dafür sagenhafte 1,8 Millionen Euro! Aber eines müssen wir ihr lassen, so arrogant wie sie oft beschrieben wird, ist sie gar nicht. Im Gegenteil, sie war stets freundlich und immer für ein Selfie zu haben.

Das weltweit größte Auto-Event „Top Marques Monaco“ findet vom 05. bis zum 09. Juni in Monaco statt. Wir freuen uns, als exklusiver Media-Partner aus Deutschland dort vertreten zu sein. In der Juni-Ausgabe erwartet Sie ein fantastischer Bericht von diesem High-Level-Event.

Und selbstverständlich führt unser Reisetipp Sie diesmal auch nach Monaco. Wir haben 11 Tipps für Sie zusammengestellt, die überraschenderweise nicht so viel kosten! Die besten Reisemonate für Monaco sind Mai, Juni, Juli und August. Wir waren mittlerweile einige Male dort mit der Redaktion und können es nur weiterempfehlen.

Nun wünschen ich Ihnen viel Spaß mit dieser einzigartigen Ausgabe!

Besnik Shemsiu
CEO & FOUNDER

Life Magazin Germany

INHALT

Titel: Mike Tyson

Seite 10



Exklusive Automesse

Seite 14



Casino Royale Gala

Seite 24



Gesundheit - 3 Tipps

Seite 29



Life style

GERMANY

DAS LIFESTYLE MAGAZIN

NO. 84

@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:
Mike Tyson

Gestaltung und Idee:
CLS Printmedia

Ausgabe:
Redaktionsschluss für die Ausgabe
Juni 2024 ist am
31. Mai 2024

Herausgeber:
CLS Printmedia

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

Let's Dance 2024

So tickt Lulu Lewe

Lulu kennt man als die jüngere Schwester von Sarah Connor. Mittlerweile hat sie sich jedoch selbst als Sängerin etabliert. Ihr Song „Crush on You“ konnte sich 2008 sogar in die deutschen Charts befördern. Momentan kann sie ihr musikalisches Talent bei „Let's Dance“ beweisen.



Hat Lulu einen Freund oder Ehemann?

Lulu ist mit Bastian Scheibe verheiratet. Der Schauspieler machte ihr 2019 einen Antrag. Da jedoch die Corona-Pandemie ausbrach, musste die große Hochzeit verschoben werden. Am 22. Juli 2022 gaben sich Lulu und Bastian schließlich das Ja-Wort.

Lulu hat berühmte Schwestern

Lulu ist die Schwester der berühmten Sängerin Sarah Connor. Das hatte für die junge Frau nicht immer nur positive Seiten. Als Lulu 2001 die Hauptrolle in Connors Musikvideo spielte, wurden die Menschen auf sie aufmerksam. „Da fing es an, dass Leute mich erkannt haben oder ich Schwierigkeiten in der Schule hatte mit Mobbing“, offenbart sie in einem Interview mit RTL. Heute weiß sie jedoch, dass der Hass sie nur stärker gemacht hat.

Eine weitere berühmte Schwester von Lulu ist Anna-Maria Ferchichi, die mit dem Rapper Bushido verheiratet ist.

So wurde Lulu bekannt

Lulu hatte bereits 2001 ihren ersten großen Auftritt. Im Alter von neun Jahren spielte sie die junge Sarah in Sarah Connors Musikvideo „From Sarah with Love“. Außerdem war sie in der Doku-Soap „Sarah & Marc in Love“ zu sehen. Darin ging es um die Beziehung ihrer älteren Schwester mit deren Ex-Ehemann Marc Terenzi. Insgesamt wurden zwei Staffeln auf ProSieben ausgestrahlt.

Das ist Lulus Musik

Schon vor der Ausstrahlung von „Sarah & Marc in Love“ unterschrieb Lulu einen Vertrag mit dem Plattenlabel X-Cell, für das auch ihre Schwester und deren Ex-Ehemann arbeiteten.

2008 erschien ihre erste Single „Crush on You“. Das ist ein Cover des Songs „The Chase“, der von Giorgio Moroders 1978 für den Film „12 Uhr nachts – Midnight Express“ geschrieben wurde. „Crush on You“ landete auf Platz 16 der deutschen Single-Charts.

Doch auch heute macht Lulu noch Musik. So veröffentlichte sie 2023 nicht nur den Song „Vergessen“, sondern auch das Lied „Sexy“. Zuletzt erschien „Alles vorbei“.

Hat Lulu einen Instagram-Account?

Lulu hat einen öffentlichen und verifizierten Instagram-Account. Auf der Plattform ist sie seit 2015 aktiv. Ihren fast 65.000 Followern (Stand: April 2024) zeigt sie gerne Schnappschüsse mit ihrem Mann Bastian. Natürlich darf Eigenwerbung für ihre Musik nicht fehlen.

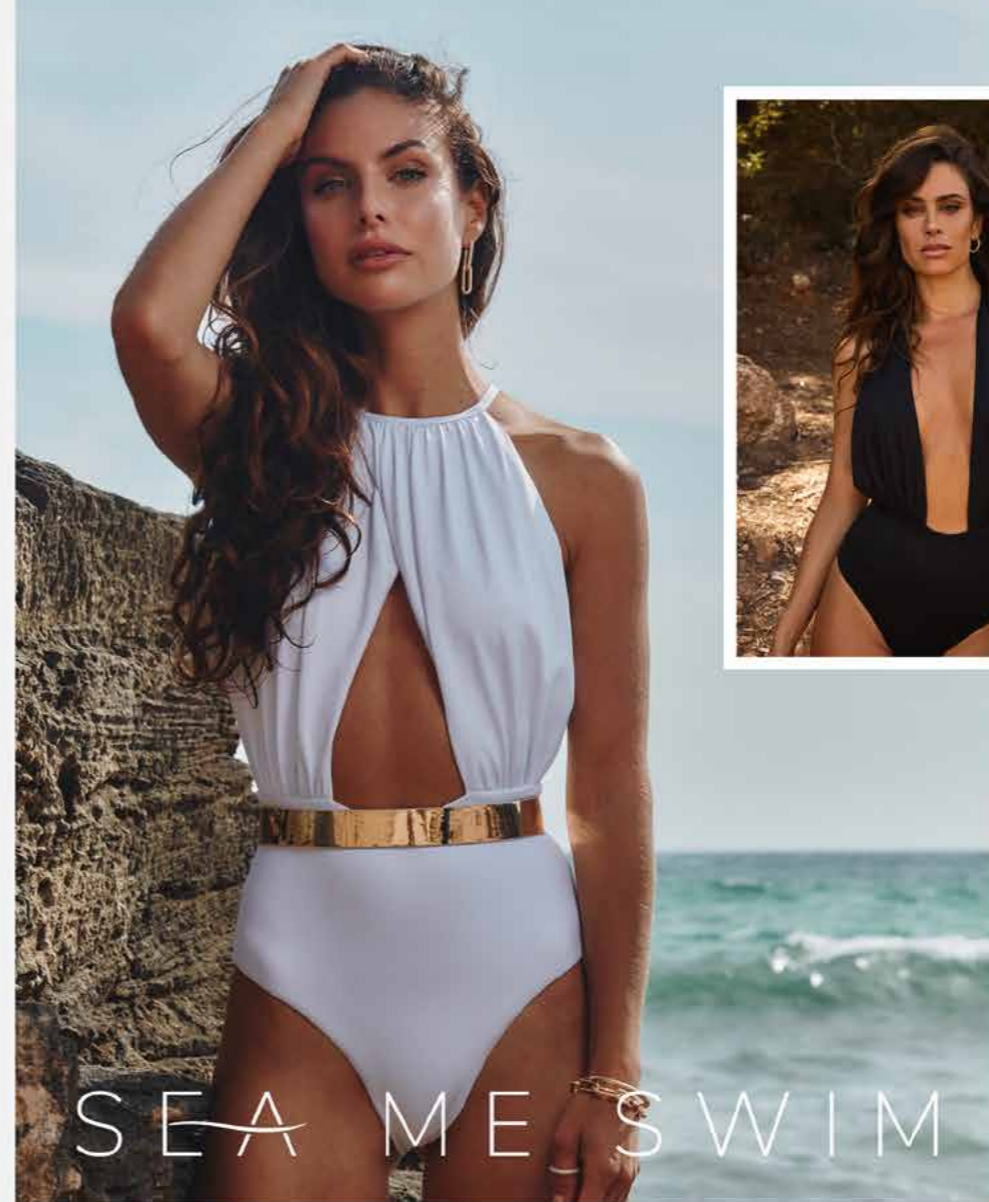


H
HOB COLLECTION
LUXURY SUITS IN GERMANY



DIETER GEIGER

Luxury Unique Cars
Fashion coming soon...



THERÉSE Bikini
in unicórnio



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.



Eine Erfolgsgeschichte in der Welt der Modefotografie

Eine Zusammenarbeit mit Victoria Beckham und die Begegnung mit Ronaldo



ADAM NASSIM.B (26) bekannt als (nassimvibes), geboren in Italien mit marokkanischen Wurzeln, aufgewachsen in Österreich und nun in der Schweiz ansässig, hat seinen kreativen Traum verwirklicht und mit namhaften Persönlichkeiten und Marken zusammengearbeitet.

Nachdem nassimvibes seine Fähigkeiten und seine künstlerische Vision kontinuierlich weiterentwickelt hatte, öffneten sich ihm Türen zur aufregenden Welt der Mode. Mit seiner Expertise und seinem einzigartigen Stil arbeitete er mit verschiedenen Branchen im Modelbereich zusammen. Von Runway-Shows bis hin zu Fashion

Shootings konnte er seine kreative Vision entfalten und die Schönheit der Mode in beeindruckende Bilder verwandeln.

Ein Meilenstein in nassimvibes Karriere war die Zusammenarbeit mit der renommierten Modedesignerin Victoria Beckham. Die Möglichkeit, mit einer Ikone der Modewelt zusammenzuarbeiten, war eine Ehre für nassimvibes und eine Gelegenheit, seine Fähigkeiten auf die nächste Stufe zu heben. Während dieser Zusammenarbeit konnte nassimvibes seine einzigartige Ästhetik mit der eleganten und zeitlosen Mode von Victoria Beckham vereinen und atemberaubende Bilder kreieren, die die Essenz ihrer

Kollektionen einfangen. Es bleibt spannend zu sehen, wie sich die Karriere von nassimvibes weiterentwickeln wird. Seine Leidenschaft, sein Talent und seine Hingabe zur Fotografie werden ihm zweifellos neue Türen öffnen und ihm die Möglichkeit geben, seine einzigartige künstlerische Vision immer weiter zu entfalten.



Mike TYSON

Die Box-Legende kehrt in den Ring zurück

SHOW-KAMPF

Mit 57 Jahren: Mike Tyson kehrt in den Boxring zurück

Groß, größer, Mike Tyson – die Box-Legende kehrt für ein einziges Duell in den Ring zurück. Den Gegner dürften vor allem Jüngere kennen.



Besnik Shemsiu (Life Magazin) & Mike Tyson

Der ehemalige Schwergewichts-Weltmeister Mike Tyson kehrt für einen Show-Kampf in den Boxring zurück. Wie sein 30 Jahre jüngerer Gegner Jake Paul am Donnerstag verkündete, soll der Kampf zwischen den beiden Amerikanern am 20. Juli im AT&T Stadium in Dallas stattfinden. In das Football-Stadion in Texas passen normalerweise bis zu 100.000 Zuschauer. Zudem wird der Kampf auch bei Netflix zu sehen sein. Der Streamingdienst verlangt für das Duell keine extra Gebühren von seinen Abonnenten.

Vor drei Jahren stand Mike Tyson zuletzt öffentlich im Ring

Der mittlerweile 57 Jahre alte Tyson kämpfte zuletzt im November 2020 in einem ebenfalls nicht ganz ernst gemeinten Kampf gegen Roy Jones Jr. und holte dabei ein Unentschieden heraus. Er ist der wohl gefürchtetste Boxer seiner Generation und gewann 50 seiner 58 Profikämpfe, dadurch alleine 44 durch Knock-out.

Jake Paul ist ursprünglich ein Youtuber, der seit längerem auch im Boxen Fortschritte

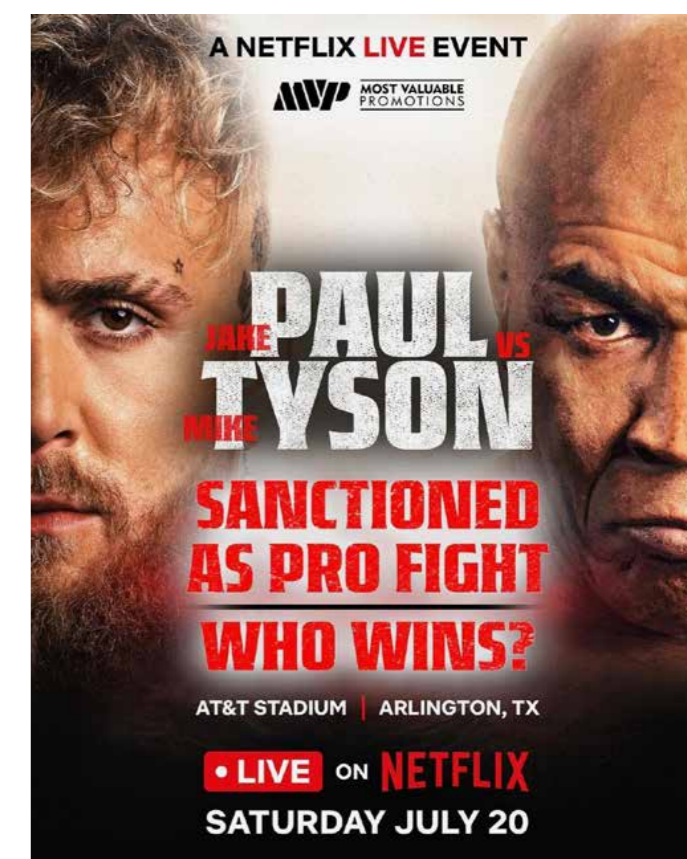
macht. Ihm dient der Kampf gegen Legende Tyson aber vor allem dazu, seinen Namen bekannter zu machen und viel Geld zu verdienen. Sportlich hat das Duell kaum einen Wert.

Tyson und Paul werden am 20. Juli im Hauptkampf des Events im AT&T Stadium in Arlington, Texas (USA), gegeneinander antreten.

Mike Tyson ist mit 57 Jahren ganze 30 Jahre älter als sein Kontrahent. Auch in Sachen Körpergröße und Reichweite liegt der Vorteil bei Paul (1,78 m vs. 1,85 m und 180 cm vs. 193 cm). Für Tyson spricht dagegen die Erfahrung.

Mike Tyson vs. Jake Paul, Übertragung Boxen: Wird der Kampf live im Free-TV und Livestream gezeigt?

Nein, der Kampf zwischen Tyson und Paul wird in Deutschland nicht im Free-TV gezeigt, einen Livestream wird es dagegen jedoch schon geben. Wer vom Spektakel trotzdem nichts verpassen möchte, kommt nicht um Netflix herum. Der Streamingdienst besitzt nämlich die Übertragungsrechte am Boxkampf. Für die Übertragung wird also ein gültiges Abonnement benötigt. Welches der verschiedenen Angebote Ihr abonniert habt, ist nicht von Bedeutung. Zusätzliche Kosten fallen nicht an.



Giovanni Zarrella Show:

So reagieren die Fans auf den Auftritt von Jan Böhmermann

Jan Böhmermann und Giovanni Zarrella sangen ein gemeinsames Duett bei der Giovanni Zarrella Show. Doch nicht alle Fans fanden das gut.

Schlagerefans dürften sie lieben: die Giovanni

Das Boulevardblatt will außerdem wissen, dass dieser Auftritt Teil eines größeren Plans von Böhmermann sein soll. Denn die Performance soll „mit einem kommenden Projekt in Österreich zu tun haben“.

Giovanni Zarrella Show: Böhmermann-Auftritt spaltet Gemüter der Zuschauer

Die Zuschauerinnen und Zuschauer reagierten allerdings unterschiedlich auf das Böhmi-Zarrella-Pistazien-Duett. Unter Böhmermann Recap-Post auf Instagram kommt der Auftritt ziemlich gut an. „Wie plötzlich die Stimmung im Saal verhalten wurde. Maximale Irritation. Gelungener Auftritt also“, schreibt ein User. „Blasener dünner Junge hat wohl wiedermal geslayed“, schreibt ein anderer User. Für die Älteren unter uns: Das war ein positiver Kommentar.

Allerdings hagelt es auch einige negative Kommentare. „Grausames Cover eines ikonischen Songs. Prince würde es mit Verachtung strafen. Für den Song reicht ihre Stimme nicht. Downgrading auf Spießbürgerniveau. Sehr medioker“, schreibt ein User auf Instagram.



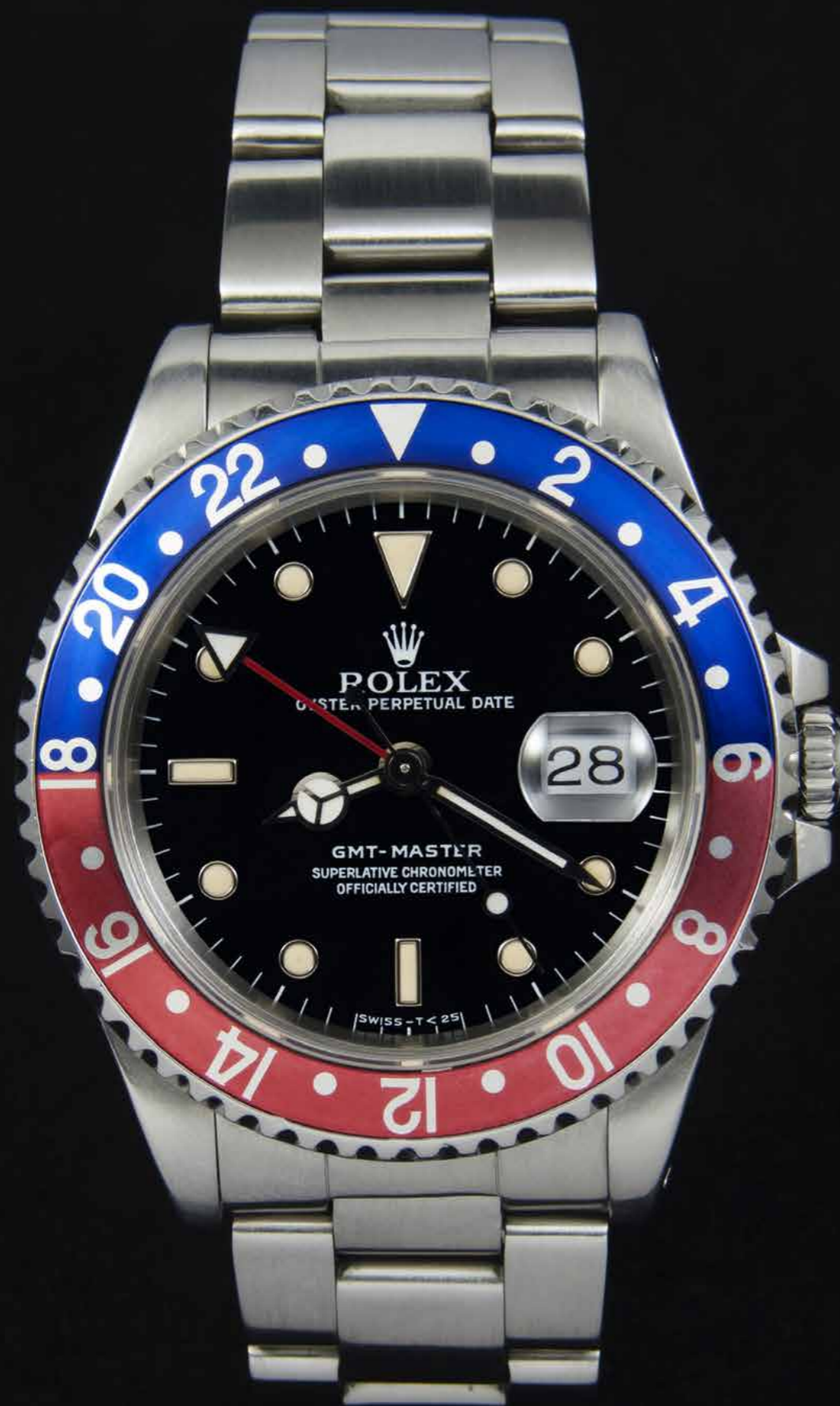
Zarrella Show. Denn dort treten regelmäßig Stars wie Michelle, Maite Kelly oder Matthias Reim auf.

Und auch die ein oder andere eigene Show-Einlage bringt Giovanni Zarrella auf die Bühne. In der vergangenen Sendung hatte er für seinen eigenen Act einen besonderen Gast dabei: Satiriker Jan Böhmermann.

Giovanni Zarrella Show: Böhmermann und Zarrella singen Duett

Eine Überraschung des Abends war der Auftritt von Jan Böhmermann. Im grünen Pistazien-Kostüm performte er gemeinsam mit Giovanni Zarrella „Kiss“ von Prince. Begleitet vom Rundfunk Tanzorchester Ehrenfeld, das Böhmermann schon seit einigen Jahren begleitet.

Doch so ganz überraschend war der Auftritt nun nicht. Zumindest nicht, wenn man Böhmermann auf Instagram folgt. Denn dort kündigte er seinen Auftritt in einer Story an. „Noch fünf Stunden und zehn Minuten – dann geht es los. Um 20.15 Uhr. Die Giovanni Zarrella Show. Im ZDF. Mit Giovanni Zarrella ... aber nicht nur“, zitiert Bild die Story.



Exklusive Automesse

DIE TOP-MARKE MONACO KEHRT IN DER WICHTIGEN AUSGABE 2024 ZURÜCK

Die Top Marques Monaco, die von der New York Times als „die exklusivste Automesse der Welt“ bezeichnet wurde, übertrifft in diesem Jahr ihre eigenen hohen Standards, da 11 exklusive Supersportwagen im Grimaldi Forum vorgestellt werden, die die ohnehin schon reichhaltige Ausgabe 2024 ergänzen.

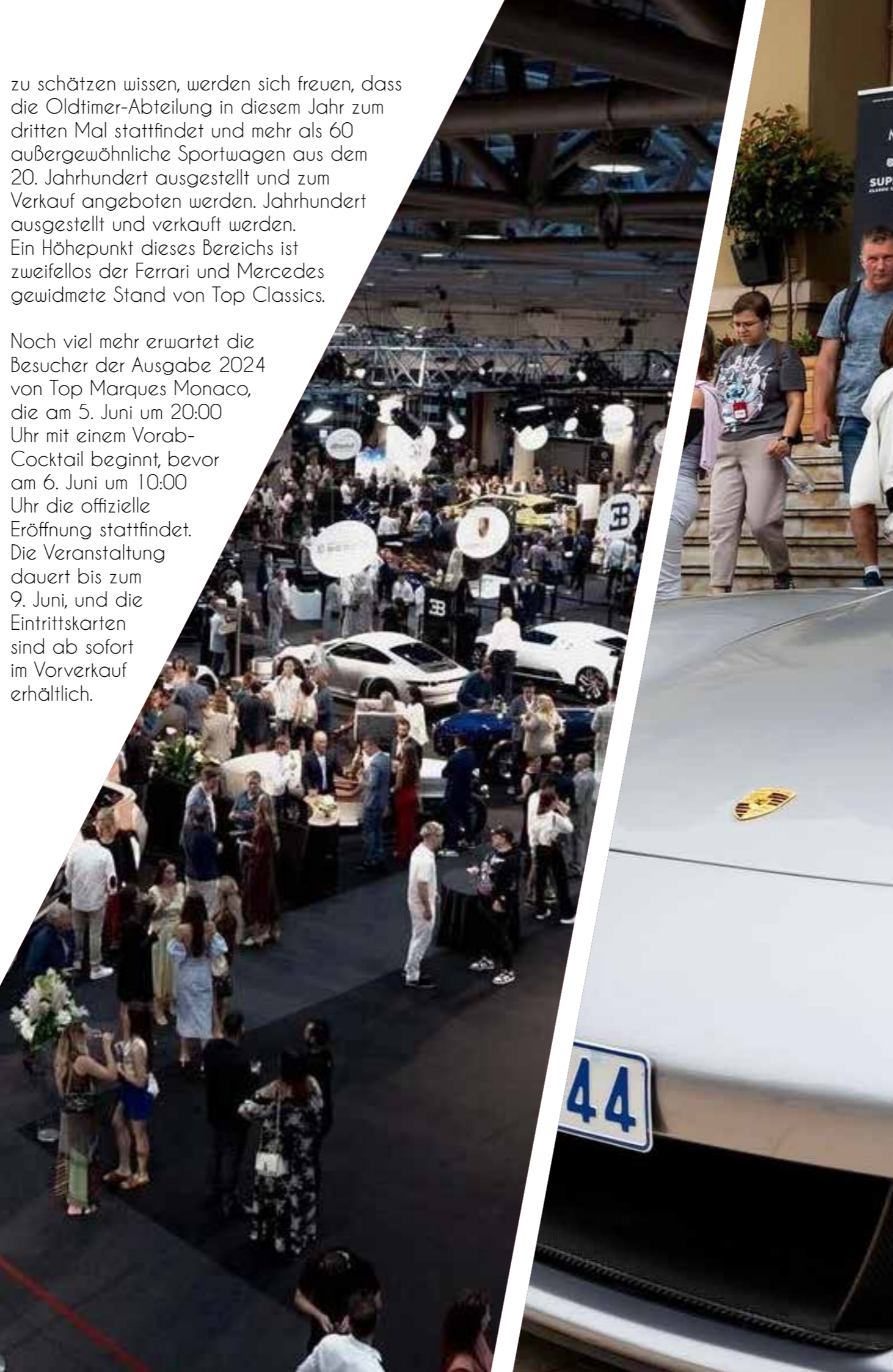
„Zum ersten Mal seit 19 Jahren werden wir eine noch nie dagewesene Anzahl von Neuvorstellungen haben. Das macht Top Marques zu einem unverzichtbaren Ereignis in der Automobilwelt“, sagte Emeric Garcia, Direktor von Top Marques, gegenüber der Presse. Der McLaren Artura Spider und der elektrifizierte Porsche Macan werden in Monaco vorgestellt, ebenso wie der Audi RS 6 Avant GT und viele weitere exklusive Automobile. Der Cybertruck von Tesla wird auf der Autoshow des Fürstentums einen seiner ersten Auftritte in Europa haben.

Wie schon bei den vorherigen Ausgaben werden die größten Namen der Automobilwelt ihre schönsten Exemplare präsentieren, darunter Bentley, Bugatti, Ferrari, Rolls-Royce und Mercedes, aber nicht nur. Mit Blick auf die Zukunft in einem Bereich, der der Innovation gewidmet ist, werden Aussteller wie Venturi und Audi anwesend sein. Letzterer bietet eine exklusive Ausstellung seines 100 % elektrischen Audi S1 Hoonitron, der speziell für den verstorbenen, großen amerikanischen Drift-Revolutionär Ken Block entwickelt wurde.

Diejenigen, die das goldene Zeitalter der Automobile

zu schätzen wissen, werden sich freuen, dass die Oldtimer-Abteilung in diesem Jahr zum dritten Mal stattfindet und mehr als 60 außergewöhnliche Sportwagen aus dem 20. Jahrhundert ausgestellt und zum Verkauf angeboten werden. Jahrhundert ausgestellt und verkauft werden. Ein Höhepunkt dieses Bereichs ist zweifellos der Ferrari und Mercedes gewidmete Stand von Top Classics.

Noch viel mehr erwartet die Besucher der Ausgabe 2024 von Top Marques Monaco, die am 5. Juni um 20:00 Uhr mit einem Vorab-Cocktail beginnt, bevor am 6. Juni um 10:00 Uhr die offizielle Eröffnung stattfindet. Die Veranstaltung dauert bis zum 9. Juni, und die Eintrittskarten sind ab sofort im Vorverkauf erhältlich.





FIND JOY IN MODERN ART

AWARD WINNING WALL ART



SCAN NOW:



SAVE 20%

WWW.DOTCOMCANVAS.DE

Sing meinen Song 2024

Diese Kandidaten tauschen ihre Hits

Wer sind die Teilnehmer und Teilnehmerinnen von Staffel 11? In dieser Übersicht stellen wir euch alle Stars von „Sing meinen Song“ 2024 vor.

In der 11. Staffel von „Sing meinen Song – Das Tauschkonzert“ führt Popsänger und Songschreiber Johannes Oerding bereits zum vierten Mal durch die Show. Der Gastgeber nahm schon selbst als Musiker an der Musik-Event-Reihe teil.

Eva Briegel wurde einem breiteren Publikum als Frontfrau der Band Juli bekannt. Ihre erste Single „Perfekte Welle“ kam direkt so gut an, dass sie sowohl in den Deutschen Charts als auch in den Schweizer auf Platz 2 landete und mit Gold ausgezeichnet wurde. Das erste Album „Es ist Juli“ erhielt in Deutschland Dreifachplatin. 2005 erreichten sie mit ihrem Song „ Geile Zeit“ den ersten Platz beim Bundesvision Song Contest.

Joy Denalane ist eine deutsche Soul-Sängerin, die Arrangements angloamerikanischer und afrikanischer Musik mit deutschen Texten vereint. Sie veröffentlichte ihr Debütalbum „Mamani“ im Jahr 2002. Dieses schaffte es auf Platz 8 der Deutschen Charts und erhielt eine Goldene Schallplatte. Daraufhin folgten zahlreiche weitere Alben und Singles. Zuletzt veröffentlichte sie das Album „Willpower“ im Oktober 2023.

Eko Fresh
Der deutsch-türkische Rapper Eko Fresh begann im Alter von 15 Jahren mit dem Rappen. Einige Jahre später lernte er Kool Savas kennen, der ihm bei der Veröffentlichung seiner ersten Single „Jetzt kommen wir auf die Sachen“ half. Im Jahr 2003 erschien schließlich sein Debütalbum „Ich bin jung und brauche das Geld“, das

in den Deutschen Charts Platz 16 erreichte. Daraufhin folgte die Veröffentlichung von weiteren Alben. Zuletzt erschien „EKScalibur“ im November 2023.

Sammy Amara ist einem breiteren Publikum als Frontmann der Punkrock-Band Broilers bekannt. Ihr erstes Album „Fackeln im Sturm...“ veröffentlichte die Band bereits 1997. Daraufhin folgten zahlreiche weitere Veröffentlichungen. Zuletzt erscheint das Album „Puro Amor“. Sammy Amara und seine Band möchten mit ihren Texten auch eine politische Position einnehmen. So wenden sie



sich beispielsweise gegen Faschismus und Antisemitismus.

Emilio wurde einem breiteren Publikum zunächst als Schauspieler bekannt. So übernahm er bereits Rollen in Filmen und Serien wie „Bibi & Tina“, „Lieber Kurt“, „Tribes of Europa“ oder zuletzt „60 Minuten“.

Tim Bendzko. Der deutsche Singer-Songwriter Tim Bendzko wurde 2011 mit seinem Lied „Nur noch kurz die Welt retten“ bekannt. Sein darauffolgendes Album „Wenn Worte meine Sprache wären“ stieg auf Platz 4 der Deutschen Charts ein und erhielt Fünffachgold. Auch sein zweites Album „Am seidenen Faden“ kam bei seinen Fans direkt gut an und erreichte den ersten Platz in den Charts. Sein letztes Album veröffentlichte er unter dem Namen „April“ im März 2023.

Monaco Sehenswürdigkeiten

Monaco, das kleine Fürstentum an der französischen Riviera ist ein wahrer Hotspot für Luxus und Glamour. Neben dem berühmten Casino in Monte-Carlo und dem Formel-1-Grand-Prix, gibt es noch viele weitere Monaco Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Wenn du dort einen perfekten Tag verbringen möchtest, dann hol dir unser LIFE-Tipps zu den 11 Low-Budget Monaco Sehenswürdigkeiten, wie sich Monaco zu Fuß erkunden lässt, mit vielen beeindruckenden Fotospots.

1. Yachthafen Hercule

Wenn du mit dem Zug am Bahnhof Monaco Monte-Carlo ankommst, nehme den Ausgang über das Aparthotel Adagio und gehe in Richtung Hafen "Hercule".

Standort: Bahnhof Monaco

Der Hafen Hercule ist das 1. glamouröse Ziel auf unserer Tour der Monaco Sehenswürdigkeiten zu Fuß. Spaziere über den Jachthafen, genieße die Sonne und bestaune die Luxusjachten der Superreichen.

Monaco hat übrigens zwei Häfen. Der größere Hafen Hercule, an welchem deine Tour startet und der kleinere Hafen von Fontvieille, welchen du vom Fürstenschloss aus sehen kannst.

2. Japanischer Garten "Jardin Japonais-Princesse Grace"

Spaziere vom Yachthafen Hercule in Richtung Larvotto Strand. Der Weg führt dich durch einen kleinen japanischen Garten, mit einem Teich mit Brücke und einem Teehaus. Ein wirklich hübscher kurzer Stopp unter den 13 Low Budget Monaco Sehenswürdigkeiten, auf deinem Weg zum Strand.

3. Außenbereich des Grimaldi Forum

Stopp Nummer 3 der Monaco Sehenswürdigkeiten: Spaziere vom Japanischen Garten weiter zum danebenliegenden Grimaldi Forum. Auf dem Plateau ziehen witzige Figuren und ein beeindruckender Brunnen alle Blicke auf sich. Außerdem hast du einen tollen Ausblick auf das Meer.

4. Erholungspause der Monaco Sehenswürdigkeiten: Larvotto Strand

Gehe hinunter zum Larvotto Strand - auf Französisch "Plage du Larvotto". Der künstlich angelegte Strand mit feinen Kieselsteinen und klarem Wasser ist sehr beliebt und lädt zum Sonnenbaden ein.

Verbringe hier ein bis zwei Stunden, erfrische dich im Mittelmeer und genieße dabei den genialen Ausblick auf das Stadt-Panorama von Monaco. Erholt? Nun geht es weiter mit den nächsten Sehenswürdigkeiten von Monaco.

5. Restaurant La Note Bleue direkt am Meer

Laufe an der Promenade entlang zum Restaurant La Note Bleue und gönne dir dort ein Mittagessen. Dein "Luxus für kleines Geld" Highlight direkt am Strand, mit wundervollem Ambiente und Blick aufs Meer.

Natürlich sind die Speisen & Getränke dort kein Schnäppchen. Doch fast alle Empfehlungen auf dieser Sightseeing-Liste sind kostenlos. Deshalb darfst du dir in diesem wundervollen Restaurant etwas gönnen!

6. Exotischer Garten „Jardins de la Petite Afrique“

Nun führen wir unsere Tour fort. Gehe hinauf in Richtung Zentrum und schlendere die Gassen bis zum Casino entlang. Doch bevor wir Hauptattraktion der Sehenswürdigkeiten in Monaco erreichen, führt dich dein Weg durch die exotischen Gärten von Kleinafrika - auf Französisch "Jardins de la Petite Afrique". Anstatt den Botanischen Garten zu besuchen, ist dieser kleine exotische Garten viel cooler, zentraler und zeitsparender. Knipse ein paar Bilder und finde deinen Weg zum berühmten Casino de Monte Carlo.

7. Sky Mirror & Shoppen

Das berühmte Casino de Monaco befindet sich am großen Platz "Place du Casino". Dort zieht die im Jahr 1999 erschaffene Spiegelskulptur „Sky Mirror“ alle Blicke auf sich. Ein großartiger Fotostopp und indirekter Star unter den Monaco Sehenswürdigkeiten. Um den Place du Casino herum befinden sich



die gängigen Boutiquen Zara, Mango & Co sowie zahlreichen Luxusboutiquen. Die beste Möglichkeit zum Shoppen in Monaco!

8. Der Star unter den Monaco

Sehenswürdigkeiten: Casino von Monaco Monte-Carlo

Die Nr.1 Monaco Sehenswürdigkeit ist ganz klar das weltberühmte Casino de Monaco. Dieses elegante und glamouröse Casino aus dem 19. Jahrhundert ist ein Wahrzeichen der Stadt und bekannt für seinen luxuriösen Stil. Es verkörpert den Glanz und Glamour, für den das Fürstentum weltweit berühmt ist.

9. Hotel de Paris Monte Carlo

Dieses fürstliche Belle-Époque 5-Sterne-Hotel aus dem Jahr 1864 ist ein wunderbarer Fotostopp auf deinem Weg vom Casino zum Hafen. Erfahre in Wikipedia, was die Belle-Époque ist. Das Hôtel de Paris verzaubert mit einer Pianobar im amerikanischen Stil sowie den zwei stilvollen Restaurants mit Aussicht auf den berühmten Platz "Place du Casino". Die individuell eingerichteten Zimmer & Suiten sind mit antiken Möbeln ausgestattet. Das Restaurant „Louis XV-Alain Ducasse à l'Hôtel de Paris“ wurde mit drei Michelin-Sternen

ausgezeichnet. Als Hotelgast erhältst du kostenfreien Zugang zum 7.000 m² großen Spa Thermes Marins Monte-Carlo.

10. Bootsfahrt im Hafen Hercule

Nun geht es zurück zum Hafen Hercule. Steige dort in das Taxi-Boot „Bateau Bus“, welches im 30-Minuten-Takt das Hafengebiet überquert. Dauer ca. 10 Minuten, Ticketpreis 2 Euro. Die Fahrt ist zwar nur sehr kurz, doch lohnt sich wegen des klasse Ausblick auf die Luxusjachten und das Stadtpanorama. Das Boot lässt dich auf der anderen Seite des Hafens aussteigen und von dort aus geht es zum nächsten Stopp der 13 Low Budget Monaco Sehenswürdigkeiten.

11. Fußmarsch entlang am Fürstenfelsen „Le Rocher“

Vom Hafen aus führt dich ein Weg entlang am Fürstenfelsen „Le Rocher“ - zu Deutsch „Der Stein“, nach oben zur Altstadt. Ein großartiger Ausblick auf das azurblaue Meer erwarten dich und die ersten Eindrücke des Fürstenpalastes. Auf halber Höhe gibt es ein Open-Air-Kino, einen Skatepark und das Ozeanographisches Museum von Monaco. Wie du siehst, hat das Fürstentum also noch mehr Monaco Sehenswürdigkeiten zu bieten.

Neues Album von Dua Lipa

Wassereis im Freibad

Dua Lipa veröffentlicht ihr Album „Radical Optimism“. Die Musik klingt harmlos, aber catchy. Der Balkan sendet nun Ohrwürmer in alle Jugendzimmer.



Das Schwimmbad Piscina Municipal de Montjuïc wurde 1929 auf dem Hausberg Barcelonas mit Blick auf die katalanische Metropole eröffnet, mit der Sagrada Familia, Hochhäusern, Bergen und dem Meer im Hintergrund. Renoviert wurde das Bad 1955 für die Mittelmeerspiele, erweitert für die Olympiade 1992, während der dort getaucht und Wasserball gespielt wurde. Eingeschrieben ins popkulturelle Gedächtnis hat sich der Ausblick noch etwas später, als sich Kylie Minogue 2003 im tief ausgeschnittenen Kleid von Balenciaga zwischen den Becken räkelt, die Glieder lasziv zum Takt ihres Songs „Slow“ im dazugehörigen Musikvideo auf dem Handtuch bewegte.

2024 mietete sich wieder ein Superstar ein: Dua Lipa drehte dort „Illusion“, unter der Regie von Tanu Muiño. Lipas Video ist eine Hommage an „Slow“, mehr noch an Minogue als Künstlerin, auch Elemente aus „All The Lovers“ und „Get Outta My Way“ (beide 2010) verpackt sie darin.

Verneigung vor der Discoqueen

Die Popprinzessin verneigt sich vor der australischen Discoqueen. Das, was Lipa rund um die Becken anstellt, ist visuell sogar noch aufregender als Minogues Tableau Vivant. Was da nicht alles den Sehnerv umgarnt: leicht bekleidete Tänzer, in der Mittelmeersonne posend. Turmspringer synchron und in Zeitlupe. Taucher. Kunstschwimmer.

Ein nixenhaftes Wasserballett. Menschliche Pyramiden, ähnlich den Castells, die man in Katalonien bei großen Fiestas auftürmt. Wassertropfen perlen von makelloser Haut, nasses Haar umspielt ebenmäßige Gesichter und auch Barcelona zeigt sich von seiner besten Seite. Es ist eine perfekt choreografierte, sexy Poolparty. Und inmitten all dem göttinnengleich die Sängerin.

Phänomenal schön ist Dua Lipa immer, vor der Kulisse funkelt sie noch ein bisschen mehr. Der Song selbst kann da kaum mithalten. Mit „Slow“ erfand sich Minogue damals neu. Es ist ein genialer Track, auch heute noch, 21 Jahre später. Fraglich, ob man das 2045 auch über „Illusion“ sagen wird.

Hybrid für den Dancefloor

„Illusion“ ist die dritte Single, die Dua Lipa aus ihrem neuen, dritten Album „Radical Optimism“, das am Freitag erschienen ist, veröffentlichte. Gut gewählt, hört man sich das ganze Werk an. „Illusion“ sticht heraus, ein Eurodance-Kracher, der sofort in Kopf und Körper schießt, ein tanzflächentaugliches Hybrid aus Neunziger- und frühen Nullersounds, dem Lipas markante Stimme die nötigen Ecken und Kanten gibt.

„Illusion“ ist ein echter Hit. Vielleicht nicht mehr in 21 Jahren, aber zumindest in diesem Sommer. Komponiert hat ihn Lipa gemeinsam mit der norwegischen Sängerin Caroline Ailin, mit der sie schon länger arbeitet, mit dem britischen Musikproduzenten und Komponisten Danjny L Harle, dem kanadischen Musiker Tobias Jesso Jr. und Kevin Parker von Tame Impala, der am gesamten Album mitwirkte. Mit dem Album „Radical Optimism“, betonte sie im Vorfeld immer wieder, beginne eine neue musikalische Ära für die 28-Jährige. Auf Social Media



veranstaltete sie ein Riesenbrimborium, einen Countdown bis zum großen Tag. Und für was? Irgendwie schal ist das Gefühl, das „Radical Optimism“ hinterlässt. Vielversprechende Referenzen hatte Lipa aufgezählt, britische Ravekultur, Primal Scream, Massive Attack und der Britpop der Neunzigerhätten sie inspiriert. Nur: Wo soll man die bitte heraushören? Vor allem klingt Dua Lipa auf ihrem neuen Album nach sich selbst, was freilich nichts ist, was man ihr vorwerfen kann.

Wo sind denn die Zwischentöne?

Was ihre Inspirationsquellen betrifft, fühlt man sich aber in die Irre geführt. Statt an Blur denkt man eher an Abba und bei manchen der Songs würde man sich nicht wundern, liefen sie im Wettbewerb des ESC. Wenig innovativ klingt das insgesamt, genau hinhören muss man, um dann doch ein paar spannendere Zwischentöne zu entdecken. Lipas Sprechgesang auf dem subtil psychedelisch anmutenden „End of an Era“ etwa. Und „Maria“, Lipas von Akustikgitarre und Flöte begleitete Hymne an die Ex ihres Lovers, die an die frühe J.Lo erinnert. „Anything for Love“, wo sie zunächst die stimmungswalrige Neunziger-Balladendiva mimt, um dann in einen Beat umzuschalten, der aus Janet Jacksons „Together again“ (1997) stammen könnte. Zu spät geboren ist Dua Lipa eigentlich für solche Songs. 1995 kam sie in London zur Welt, wohin ihre Eltern aus dem Kosovo, damals noch ein Teil Jugoslawiens, ausgewandert waren. Als sie 11 war, kehrte die Familie dorthin zurück.

Schon früh wusste Lipa, dass sie Musikerin, Performerin werden wollte, und dass Pristina sich dafür wenig eignete.

Zurück nach London

Mit 15 zog sie allein wieder nach London. Erste Songs veröffentlichte sie auf SoundCloud und YouTube. Auf „New Love“ (2015), ihre Debütsingle, folgte „Be the One“. 2017 erschien ihr schlicht „Dua Lipa“ benanntes erstes Album. Mit „Future Nostalgia“, veröffentlicht 2020 während der Pandemie, kam der Durchbruch.

Von der Bildfläche verschwunden war sie die vergangenen vier Jahre nicht. Ein Werbedeal mit Yves Saint Laurent sorgte dafür, dass man ihr Gesicht nicht vergaß, sie singt auf Tour, im Sommer brachte sie gemeinsam mit Donatella Versace eine Modedesigner-Kollektion namens „La Vacanza“ heraus und dann war da noch „Barbie“. Für Greta Gerwigs Film steuerte Lipa nicht nur einen Song zum Soundtrack bei, sondern spielte mit, als Meerjungfrauenbarbie.

2021 habe ihr ein Freund gesagt, die Welt brauche radical optimism. Was sie dann noch aufzählt, könnte aus einem Handbuch für toxic positivity stammen: „Selbst in den härtesten Tagen finde ich Optimismus und suche nach Möglichkeiten, daran zu wachsen. Ich nutze die Macht der Worte als Katalysator für Hoffnung und versuche so, selbst inmitten von Chaos, Schönheit und Bedeutung zu finden.“ Aber kann man es ihr verübeln? Ist nicht genau dafür Popmusik da? Um mitten im Chaos Schönes hervorzubringen?

KIM KARDASHIAN IN HAMBURG

Der Star, dem man nichts übelnimmt

Kim Kardashian spricht auf der Digitalmarketingmesse OMR in Hamburg. Ein paar Minuten lang wird der Auftritt übertragen, dann bricht der Livestream ab. Ein technischer Fehler – aber ein anderer, als man denken würde.

„Beautiful Germany“ ist das letzte, was jemand an diesem Nachmittag von Kim Kardashian hört, der nicht im gleichen Raum ist wie sie. Der Livestream bricht nach rund zwölf Minuten Showtime einfach ab. „Sorry folks, this slot won't be streamed“, steht nun auf dem Bildschirm. „But stay tuned, we're back in action shortly!“ Ganz so, als wäre der Beginn nicht übertragen worden. Als würde die „action“ nicht jetzt gerade stattfinden, dort auf dieser Bühne in Hamburg bei der Digitalmarketingmesse OMR. 700.000 Euro Gage soll Kardashian für ihren Auftritt bekommen haben.

Wenn Kim Kardashian nach Deutschland kommt, direkt mit dem Privatjet von der Met Gala in New York, wo sie am Abend zuvor aufgetreten war, darf man schon mal staunen. Darüber, dass Milliardäre wie sie tatsächlich in einer anderen Welt leben – und zwar nicht, weil sie so anders sind, sondern weil sie so anders wahrgenommen werden. Der Abbruch des Livestreams hat auch damit zu tun. Später wird sich herausstellen: Es war ein technischer Fehler, aber ein anderer, als man denken würde.

Zunächst aber kann man alles sehen. Und wenige Minuten nach Beginn ihres Auftritts sind alle Vorurteile bestätigt. Kim Kardashian ist selbstredend ein Star, dem man nicht übelnimmt, ob er weiß, ob er schon mal in Hamburg war. Sie weiß es nämlich nicht, sagt sie nach der Begrüßung zu Moderator Kai Pflaume, ohne ein Mikro in der Hand zu haben. Sie könne nur sagen, dass sie schon mal in Deutschland war. Und ihre Großmutter sei „teilweise deutsch“. Jubelrufe.



Afterpartys sind nicht so ihr Ding

Sie sei außerdem froh, dass sie nicht zu den Met-Afterpartys gemusst habe, sondern direkt in den Flieger gestiegen sei: „Das ist nicht so mein Ding“, sagt sie, sie habe wirklich hierher, nach Hamburg, kommen wollen. Eine Aussage, der man fast Glauben schenken kann angesichts ihres Outfits bei der Met Gala. Schon auf dem Met-Teppich hatte Kardashian nicht gerade gewirkt, als hielte sie es dort auch nur eine Sekunde länger aus. Das silber schillernde Korsett an ihrer Taille war so ungesund eng geschnürt, dass es in den sozialen Medien auch zwei Tage nach der Veranstaltung diskutiert wird: Ist Kardashian schon wieder zu weit gegangen? Ist sie ein schlechtes Vorbild für junge Mädchen? Wie bei der Met Gala 2022, für die sie eine rabiate Abnehmkur machte, um in das historische Kleid von Marilyn Monroe zu passen, in dem diese 1962 mit John F. Kennedy Geburtstag gefeiert hatte.

Jetzt trägt sie ein bequemer aussehendes glänzendes dunkles Kleid mit gerafftem Rollkragen. Mit auf der Bühne in Hamburg sitzen die amerikanische Tech-Journalistin Kara Swisher und OMR-Gründer Philipp Westermeyer, der sichtlich nervös ist. Er will wissen, welche sozialen Medien sie am meisten nutze. Es ist eine Frage, die die meisten im Raum für Kardashian beantworten könnten. Kardashian hat 363 Millionen Follower auf Instagram, 75 Millionen auf X und 19 Millionen auf Tiktok.

Keine Bildschirmzeit beim Autofahren

Und es geht natürlich auch um Künstliche Intelligenz, das Thema überhaupt bei der diesjährigen Messe. Kardashian sagt dazu: „Die KI-Debatte ist eine sehr wichtige auf der ganzen Welt und in meiner Familie.“ Sie glaubt nicht, dass irgendwer damit zufrieden wäre, wenn eine künstliche Intelligenz hier sitzen und interviewt werden würde. Auch sie selbst könne sich noch nicht vorstellen, eine künstliche Version von sich in Werbespots auftreten zu lassen. Kardashians gebe es schon genug.

Externe Inhalte aktivieren

Westermeyer fragt etwas umständlich, ob es stressig sei, Tiktok zu nutzen, da der Algorithmus anders funktioniere: Es komme nicht so sehr auf die Followerschaft an wie auf kreative Videos. Jedes einzelne könne, müsse aber nicht viral gehen, und das sei vorher schwer abzuschätzen. Ach, so sehr beschäftige sie das nicht, sagt Kardashian. Nur manchmal zwingt ihre Tochter North sie, diese lächerlichen Tänze aufzuführen. Sie teilt sich den 19 Millionen-Follower-Account mit ihr. Und dann kommt der Moment, in dem es zumindest interessant wird, nämlich wie die Frau, die ihren enormen Erfolg Social Media zu verdanken hat, den Umgang ihrer Kinder mit Social Media bewertet. Ihr gefalle, wie kreativ die Kids heutzutage seien, sagt sie. Wie sie die Ideen für Tanz-Videos und überhaupt Videos entwickelten, wie sie die Filmchen zusammenschneiden.

„Leg das Handy weg“

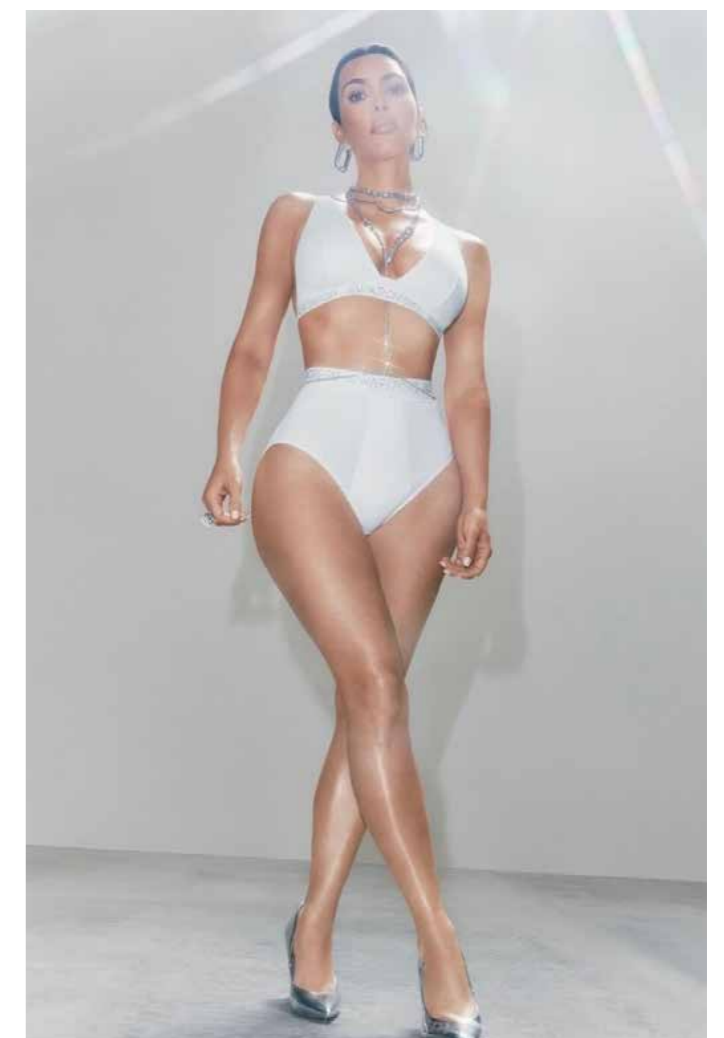
Aber natürlich wolle sie ihre Kinder vor möglichem Schaden durch Social Media bewahren. Zum Beispiel dürften sie nur zu bestimmten Zeiten für eine bestimmte Zeit vor Bildschirmen sitzen – und nicht morgens, nicht beim Essen oder Autofahren. Das habe ihre Mutter ihr auch immer beim Autofahren gesagt, „sei präsent“, „leg das Handy weg, du bist hier im wunderschönen Deutschland ...“ – dann bricht der Stream ab. Nanu, Probleme mit der Technik? Eine OMR-Sprecherin sagt: Nein. Es sei üblich, dass die ganz große Prominenz des Festivals, zu dem 70.000 Besucher erwartet werden, nicht gestreamt werde. „Das sind die vertraglichen

Bedingungen, unter denen sie auftreten wollen.“ Serena Williams sei im vergangenen Jahr auch nicht mit Livestream aufgetreten.

Und nein, man wolle dadurch auch nicht exklusiven Content nur für zahlende Teilnehmer – ein Ticket kostet fast 500 Euro – produzieren, die Vertragsregeln seien einfach so. Und: Dass die ersten Minuten übertragen wurden, sei ein Regiefehler gewesen, das komme vor, „auch bei einer Digitalmesse“. Ein großes Ding sei das aber nicht. Die OMR stünde dazu im Austausch mit Kardashians Team.

Eigentlich also sollte Kardashian unerreichbar bleiben für die weite Welt, wieder einmal, natürlich. Was auch sonst, könnte man sagen.

Was noch passiert in den eingeplanten 40 Minuten Redezeit, lässt sich später anderswo nachlesen und sehen. Zwischendurch wird Kardashians Auftritt sogar politisch: Eine Frau aus dem Publikum brüllt eine Minute lang „Free Palestine“. Kardashian scheint nicht begeistert, sagt aber ruhig: „Free everybody*“. Dann wird die Frau von Sicherheitskräften weggebracht.



München

CASINO ROYALE GALA 2024

Die Würfel sind gefallen – im März lud Ausrichter Royale Events zum ersten Mal an die Tische, und verwandelte Münchens exklusivstes Penthouse in ein edles Pop Up Casino. Am Ende gab es ein Schaulaufen der Stars, ausgelassene Stimmung – und einen Gewinner.

Glück im Spiel?

Wer das Glück hatte, eine der begehrten Einladungen zu erhalten, durfte sich als einer von 100 exklusiven Gästen auf einen ereignisreichen Abend im "Aahh" über den Dächern Münchens freuen. Teilnehmer waren u.a. die neue Bachelorette Stella Stegmann, Starfotograf Bilal Zagaoui, BUNTE-Reporterin Klarika Koly und unser Chefredakteur Besnik Shemsu. Auf dem Red Carpet gab es die obligatorischen Fotos und Interviews zur Begrüßung, dazu wurden ausgefallene Drink-Kreationen der Sponsoren Proper 12 Whiskey, Louers Vodka, 1800 Tequila und Thomas Henry gereicht. Anschließend ging es an die Spieltische, wo in entspannter, aber kompetitiver Atmosphäre das Rennen um möglichst viele Chips begann. Das abwechslungsreiche Angebot an Spielen war mit Poker, Blackjack, Craps und Roulette selbst für erfahrene Veteranen interessant, konnte aber dank hilfsbereiter Croupiers auch Anfängern Nervenkitzel und Spaß bieten.



Kein Glücksspiel? Kein Problem!

Wer weniger Lust auf Gambling hatte, wurde trotzdem nicht enttäuscht und konnte stattdessen ein ausgefallenes Rahmenprogramm bestaunen. Neben dem Red Carpet stellte der Münchner Künstler Dominik Lommer seine Werke aus der "Alcoholica Artefacts" Reihe aus und beantwortete persönlich alle Fragen der interessierten Gäste. Zauberer und Mentalist Timo Werchan verblüffte das Publikum mit seinen Karten- und Gedankentricks, während DJ Fabian van Brunswick an den Turntables für gute Stimmung sorgte. Natürlich wurden auch weiterhin beliebte Drinks wie "Pink Paloma" oder "Proper & Ginger" ausgeschrieben.

Rund um das Event

Ermöglicht wurde die Veranstaltung durch die drei Organisatoren Nils Rurainki, Max Richert und Fabian Kapfer. Die Gruppe, welche bereits für die "Ignite Halloween Party" im Roomers Hotel oder den "Wies'n Kickoff" sponsored by Angermeier verantwortlich war, ist spezialisiert auf einzigartige Invite-Only Events, die Marken mit passenden Influencern verbinden und so in entspannter, ungezwungener Atmosphäre die Entdeckung neuer Produkte und Erfahrungen ermöglichen. Die Casino-Gala und Zusammenarbeit mit den beteiligten Brands empfanden die drei als "anstrengend wie immer, aber sehr erfolgreich".



Rien ne va plus – Sieger ohne Verlierer

Beim Turnier setzte sich letztendlich die Erfahrung durch – der Münchner Geschäftsmann und ehemalige Pokerprofi Stephan Kirchhoff gewann mit deutlichem Vorsprung den Abend und konnte sich über ein handsigniertes Bild des Künstlers Dominik Lommer freuen. Als zweiter und dritter Platz gab es Flaschen der Drink-Sponsoren und einen Pokerkoffer von Royale Events.

Den Schlusspunkt des Abends setzte eine ausgelassene Afterparty, auf der DJ Fabian van Brunswick sein Können unter Beweis stellen durfte. Wer im Vorfeld einen begehrten Tisch reserviert hatte, wurde mit der Premium-Version "Ice Prestige" des Schaumweinherstellers Scavi & Ray verwöhnt.

Als Trostpreis erhielt jeder Gast einen eleganten Goodie-Samtsack mit einer Zigarre von Camacho Cigars (inkl. Clipper und Feuerzeug) und einem schicken Kartendeck des Spielkartenherstellers Bullets Playing Cards. So konnte sich jeder Gast doch als Gewinner fühlen – wir freuen uns auf die Casino Gala 2025!

SCAVI & RAY
PROSECCOLOUERS
VODKAAAHHH
SOCIAL HUB1800
TEQUILAPROPER
TWELVE
IRISH WHISKEY

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

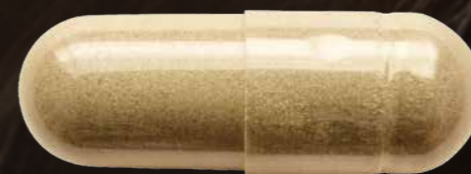
Partner der
GÖBEL HOTELS
COLLECTION

Scannen für
attraktive
Angebote



Für sichtbar neue *Babyhaare*

MANIA



Hair Booster Caps

Unterstützen
Haarwachstum
& Festigkeit

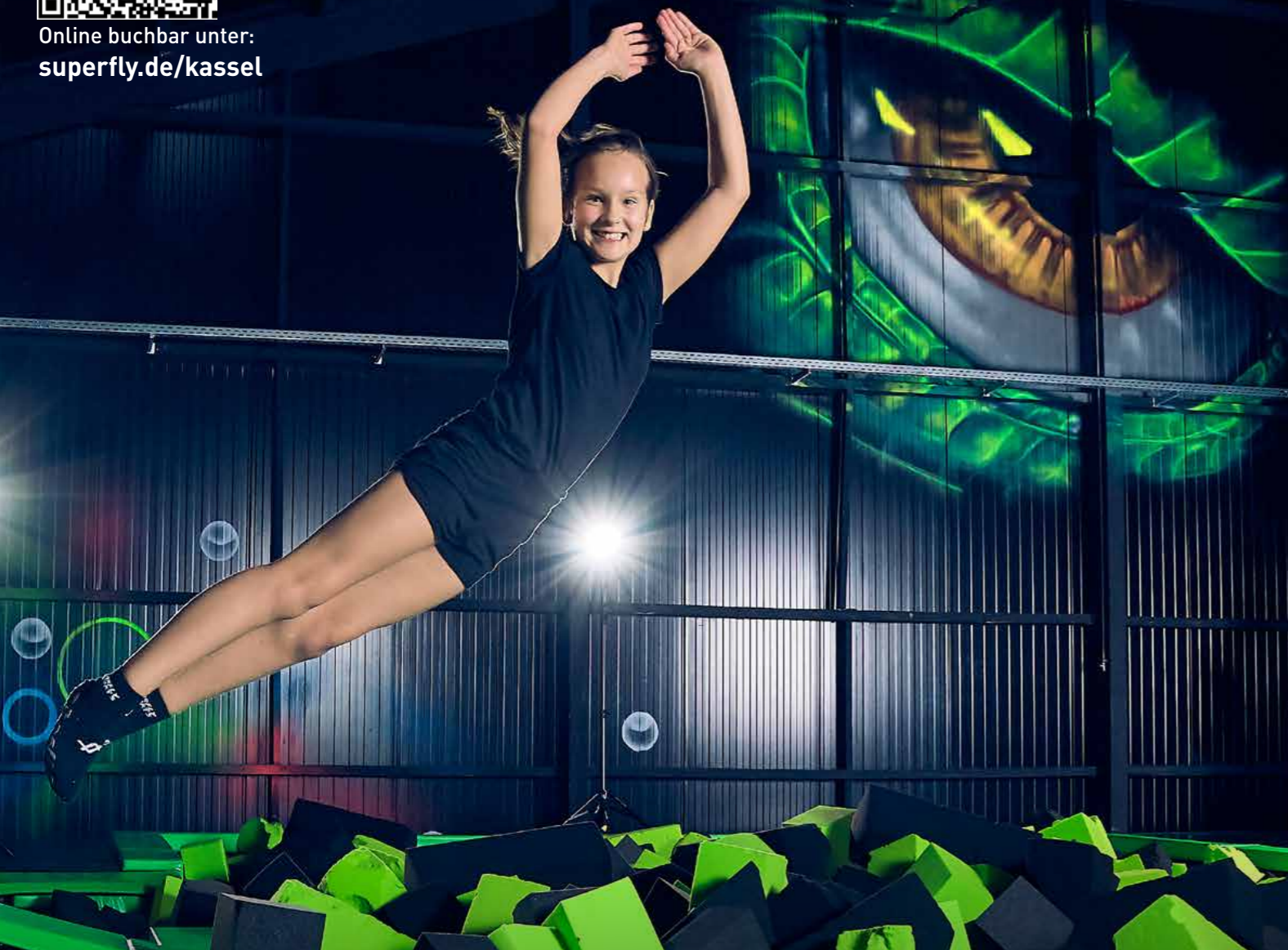
21 höchstdosierte
Markenrohstoffe

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

Gesund leben 3 Tipps für Ernährung, Sport und dein Wohlbefinden

Wir alle möchten gesund leben, die einen mehr, die anderen weniger. Doch was ist eigentlich gesund leben? Reicht es aus, auf eine gesunde Ernährung zu achten? Was ist wichtig für deine Gesundheit? Tatsächlich ist das gar nicht so schwer. Mit diesen 3 LIFE-Tipps wird es auch dir gelingen.

Viel Obst und Gemüse essen
Das Obst und Gemüse gesund ist, wissen wir alle. Aber beherzigen wir es auch im Alltag? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt fünf Portionen am Tag. Möchtest du also gesund leben, musst du wahrscheinlich deinen Speiseplan dementsprechend anpassen. Kaum einer isst fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, die meisten sind froh, wenn sie zwei bis drei schaffen.
Achte auch darauf, dass du nicht immer dieselben Sorten verzehrst, Abwechslung ist wichtig. Je bunter dein Teller ist, desto besser. Um dem Ziel gesund zu leben näher zu kommen, könntest du damit beginnen, in jede Mahlzeit Obst und Gemüse einzubauen. Der nächste Schritt ist, dass du zwischendurch mal einen Apfel, eine Tomate oder eine Karotte snackst. Am besten ersetzt du dadurch gleich deine bisherigen Snacks, die oftmals weniger gesund sind.

Gesund leben durch ausreichend Bewegung und Sport
Wer mit einem stressigen Alltag zu tun hat, braucht einen Ausgleich, um gesund leben zu können. Dazu bietet sich nichts besser an als Sport.
Du kannst dich körperlich auspowern und einfach mal den Kopf abschalten. Außerdem fühlst du dich danach fitter und ausgeglichener, was ideal ist.
Auch deiner Gesundheit tust du mit viel Bewegung und Sport etwas Gutes. Im Folgenden gibt es fünf Tipps rund um das Thema gesund leben und Sport.

Ausreichend schlafen
Wer fit und aktiv sein möchte sowie gesund leben will, muss für genügend Schlaf sorgen. Nach einem stressigen Alltag müssen dein Körper und dein Geist zur Ruhe kommen und den Tag verarbeiten.

Damit du am nächsten Morgen fit in den Tag starten kannst, solltest du nicht zu spät ins Bett gehen. Die erholsamsten Stunden liegen erfahrungsgemäß vor Mitternacht.



Im Schnitt sind sechs bis acht Stunden Schlaf ausreichend. Das ist aber auch von Mensch zu Mensch verschieden. Fakt ist, wer gesund leben möchte, muss genug schlafen.

Immer für frische Luft sorgen
Egal ob auf Arbeit oder Zuhause, versuche so oft es geht zu lüften. Frische Luft ist wichtig, vor allem wenn du produktiv sein möchtest/musst.
Besonders in Erkältungszeiten muss das Fenster regelmäßig geöffnet werden, damit die Krankheitserreger aus der Luft verschwinden.

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





A CUP OF MUSIC.

Premium Lifestyle Coffee

by DJ Teddy-O, Plastik Funk & Gatto

www.musica-caffe.com

Rundum Verwöhnt



GÖBEL'S AUSZEIT

ab 3 Übernachtungen

- 3 - 7 Übernachtungen • Täglich Frühstücksbuffet • Täglich Verwöhnmenü oder -buffet am Abend • Kuscherlicher 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





LEANDRO LOPES

www.leandrolopes.com



TURKISH AIRLINES
www.turkishairlines.com

