

LABEL 56

DIE TOSKANA

ZWISCHEN WEINREBEN
UND ZYPRESSEN

WILD- GERICHTE

NATÜRLICH UND
AROMATISCH

BEAUTY

AUSZEIT FÜR
DIE SINNE

GOLF

ABSCHLAG
INS GLÜCK

**SOFIA
LUNNEBACH**

VERANTWORTUNG BAUT ZUKUNFT



**BERLIN & CRAMER
BILDKOLLEKTIV**

EDITORIAL

**Liebe Leser:innen,
liebe LABEL 56-Region,**



es gibt Monate, die riechen nach Veränderung. Der November gehört dazu. Die Natur zieht sich zurück, und während draußen Nebel über den Flüssen hängt, rücken wir näher zusammen. Es ist die Zeit, in der man spürt, dass Verantwortung, Wärme und Haltung mehr bedeuten als Worte.

In dieser Ausgabe steht eine Frau im Mittelpunkt, die genau das lebt: Sofia Lunnebach. 33 Jahre alt, Ingenieurin, Macherin. Sie baut im Ahrtal nicht nur Straßen und Häuser wieder auf, sondern auch Vertrauen. Verantwortung ist für sie kein Konzept, sondern ein Versprechen – an Menschen, an Zukunft.

Gleichzeitig lädt uns der Herbst ein, es ihr gleichzutun: bewusst zu handeln, bewusst zu genießen. Der Duft von Wild, Pilzen und Kräutern zieht durch die Küchen, während draußen die Bäume ihr letztes Gold abwerfen. Und wer die Kälte lieber hinter sich lassen möchte, findet in der Wärme von Sauna, Therme oder der heimischen Badewanne und einem guten Glas Wein den besten Grund, den Tag zu entschleunigen.

Vielleicht liegt darin das Geheimnis dieses Monats: innehalten, hinschauen, anpacken – und sich erinnern, dass Zukunft immer dort beginnt, wo jemand Verantwortung übernimmt.

Herzlichst Ihr und euer

Daniel Koenen
Herausgeber

- 6 Wildgenuss im Herbst:
**Natürlich, aromatisch
und elegant**
- 16 Rehmedaillons
Hirschsteaks mit Pilzen
- 20 Auszeit für die Sinne:
**Wellness in Home-Spa,
Sauna und Therme**
- 28 Unterwegs mit tierisch
netten Begleitern in der
Schönecker Schweiz in der Eifel
Lamas und leckere Crêpes
- 32 Titelstory:
**Verantwortung baut Zukunft -
Eine Frau im Zentrum des
Wiederaufbaus im Ahrtal**
- 44 Abschlag ins Glück:
**Wie Golf Körper und
Geist verbindet**
- 54 The Musiconomist:
**Wenn Musik und Ökonomie
eins werden**
- 56 Zwischen sanften Hügeln
und goldenem Licht
**Eine Reise durch
die Toskana**

32

Verantwortung baut Zukunft

Eine Frau im Zentrum des
Wiederaufbaus im Ahrtal



Foto: HLPhoto / stock.adobe.com

44

**Wie Golf Körper
und Geist verbindet**



Foto: Paltoon / stock.adobe.com



FOTOS: BERLIN&CRAMER

IMPRESSUM

HERAUSGEBER und VERLEGER:

LABEL 56 GmbH

Geschäftsführung:

Daniel Koenen

Amtsgericht Koblenz HRB 24032

Steuernummer 22/653/03546

POSTADRESSE:

LABEL 56 GmbH

Von-Kellenbach-Straße 14

56076 Koblenz

Tel. +49 261 50 04 05 46

Web www.label56.de

Email info@label56.de

REDAKTION:

Daniel Koenen (V.i.S.d.P.)

Florian Holleyn

Alexander Scheck

redaktion@label56.de

LABEL 56-FOTOS:

Berlin&Cramer

stock.adobe.com

Herstellerfotos

GESTALTUNG:

Alexander Scheck

grafik@label56.de

DRUCK:

DCM Druck Center Meckenheim GmbH

Werner-von-Siemens-Str. 13

53340 Meckenheim

ANZEIGENVERWALTUNG:

Daniel Koenen

anzeigen@label56.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1/2024

VERTRIEB:

Lesezirkel Rhein-Mosel

Mein LeseZirkel

Eigenvertrieb

Erscheinungsort: Koblenz und Region / Umland

Erscheinungsweise: 11 mal jährlich

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Autoren wieder und nicht die Meinung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden allein von dem jeweiligen Autor verantwortet.



Eine Reise durch die Toskana

56

Foto: onurcepheli / stock.adobe.com

Foto: alfa27 / stock.adobe.com



20

Auszeit für die Sinne



WILDGENUSS
IM HERBST:
**NATÜRLICH,
AROMATISCH
UND ELEGANT**

Wenn der Herbst seine kühlen Finger ausstreckt, verändern sich nicht nur Farben und Licht. Auch die Küche bekommt ein neues Gesicht. Pilze, Wurzeln und Beeren treten aus dem Schatten des Sommers und bringen erdige, dichte Aromen mit. In dieser Jahreszeit hat Wild seinen großen Auftritt. Reh, Wildschwein oder Ente – das Fleisch aus der heimischen Natur gilt als kulinarischer Höhepunkt. Wild steht für handwerkliches Kochen, für eine Küche, die nicht laut schreit, sondern mit einer Vielzahl von Aromen überzeugt.

Foto: Alesia Berlezova / stock.adobe.com



Foto: HLPhoto / stock.adobe.com

Reh: Zart, nussig und elegant

Kaum ein Wildfleisch ist so beliebt wie Reh. Es ist mager, feinfasrig und hat ein unverwechselbar mildes Aroma, das sich hervorragend mit kräftigen, aber klaren Beilagen kombinieren lässt. Klassisch wird Rehrücken oder -keule rosa gebraten – ein Punkt, der entscheidet, ob das Fleisch samtig auf der Zunge zergeht oder zu trocken wird. Wer das Wild mit einer dünnen Schicht Speck umwickelt, schützt es zusätzlich vor dem Austrocknen. Damit kann Reh auch für den Grill geeignet sein.

Foto: HLPhoto / stock.adobe.com

Besonders gut passen cremiges Selleriepüree, glasierte Karotten oder gebratene Steinpilze. Auch eine Sauce aus Preiselbeeren und ein Schuss Portwein sind ideale Begleiter, ohne das feine Aroma des Fleisches zu übertönen. Wer das Gericht moderner interpretieren möchte, setzt auf knusprige Pastinakenchips oder eine feine und fruchtige Jus – elegant, aber nicht aufdringlich.



ANZEIGE

*Wurst, Fleisch und Fisch -
ein Genuss vom Fachmann!*



Wir bieten Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Herstellung. Neben unserem Lieferservice als **Fleisch-großhandel** sind wir in unserem gut sortierten und übersichtlich gestalteten **Einzelhandel** mit fachkundiger Beratung für unsere Kunden da.

Julian Zimmer
Inhaber



*Wir sind
für euch da!*



Horst Heidger GmbH & Co. KG
Ihr Fleischer-Fachgeschäft

Gewerbegebiet
Arenberg-Immendorf
In den Sieben Morgen 33
56077 Arenberg

Tel: 0261 - 963330
Fax: 0261-963334
info@horst-heidger.de
www.horst-heidger.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Do: 06:00 - 15:00 Uhr
Fr: 06:00 - 17:00 Uhr
Sa: 06:00 - 13:00 Uhr





Foto: HLPhoto / stock.adobe.com

Hirsch: Kräftig, fein und festlich

Hirsch gilt als der König des heimischen Wilds – sein Fleisch ist dunkel, aromatisch und von feiner Struktur. Im Gegensatz zum Reh ist das Aroma kräftiger, aber nicht aufdringlich. Besonders Rücken und Keule eignen sich hervorragend zum Kurzbraten oder Schmoren.

Ein rosa gegarter Hirschrücken entfaltet ein komplexes, elegantes Geschmacksprofil, das sowohl festlich als auch erdig wirkt. Auch beliebt ist ein langsam geschmortes Hirschragout, das durch langes Garen zart wird und seine kräftigen Aromen voll entfaltet.



Foto: HLPhoto / stock.adobe.com



Foto: HLPhoto / stock.adobe.com

Hirsch harmonisiert besonders gut mit samtigen Saucen, die mit Rotwein verfeinert werden. Als Beilagen bieten sich karamellierte Rote Bete, Selleriepüree oder geschmorter Spitzkohl an,

die das kräftige Fleisch elegant abrunden. Auch Maronen, Preiselbeeren oder ein Hauch Zartbitterschokolade in der Sauce setzen Akzente, ohne das Hauptaroma zu überlagern.

Wildschwein: Rustikal mit Charakter

Ganz anders zeigt sich Wildschwein. Sein kräftiger Geschmack verlangt nach einer Küche, die erden darf. Schmorgarichte bringen das Beste aus dem dunklen Fleisch hervor, besonders wenn sie langsam und geduldig gegart werden. Ein Gulasch mit dunkler Sauce, gewürzt mit Wacholder und Lorbeer, entwickelt im Bräter ein Aroma, das nach Wald, Herbstlaub und Kaminfeuer schmeckt.



Foto: Piotr Krzeslak / stock.adobe.com



Auch gebratene Medaillons, Koteletts oder ein Rollbraten vom Wildschwein sind ein Genuss – vor allem, wenn sie mit kräftigen Beilagen serviert werden. Rotkohl, Ofenkürbis oder Maronenpüree bringen nicht nur Farbe, sondern auch Struktur auf den Teller. Als Kontrast wirken säuerliche Noten, etwa durch ein Apfel-Chutney oder einen Spritzer Balsamico.

Foto: HLPhoto / stock.adobe.com

Foto: petrgrgskov / stock.adobe.com

Ente: Zwischen Wild und Klassiker

Die Ente ist ein Grenzgänger zwischen Wildküche und klassischem Braten. Besonders die Flugente aus regionaler Jagd hat ein intensiveres Aroma als ihre Zuchtverwandten. Ihre Haut wird bei richtiger Zubereitung wunderbar knusprig, das Fleisch bleibt saftig.



Ein Braten aus Entenkeule oder Brust eignet sich hervorragend für festliche Abende, an denen die Küche nicht kompliziert, aber eindrucksvoll sein soll. Als Begleiter bieten sich kräftige Rotkohlsalate, karamellisierte Äpfel oder glasierte Maronen an. Ein Hauch Orangenzeste oder etwas Thymian hebt die Aromen hervor, ohne zu dominieren. Das Spiel zwischen knuspriger Haut, saftigem Fleisch und fruchtigen Beilagen verleiht dem Gericht eine feine Balance.



Foto: la_vanda / stock.adobe.com

ANZEIGE

MaxLevel.fit

get maximized

GUMO.FIT – DAS ENERGIE SUPPLEMENT AUS RHEINLAND-PFALZ

- Nachhaltiges Start-up, bekannt als **Katerheld**
- Ausgezeichnet als „Start-up des Jahres“ (HS Koblenz)
- Entwickelt für frische Energie nach Events, Feiern & Messen
- 100 % pflanzlich, regional produziert, nachhaltig verpackt

Vision

- Menschen in Stresssituationen natürlich unterstützen

Mission

- Fit & leistungsfähig durch **Vitamine, Elektrolyte & Mineralstoffe**
- Schnelle Regeneration – produziert in Rheinland-Pfalz



Höchste Qualität

- 100 % pflanzlich
- 17 hochwertige Inhaltsstoffe

Nachhaltigkeit

- Glasverpackung
- Metalldeckel
- Recyceltes Papier mit abwaschbarem Kleber

Regionale Reinheit

- Entwicklung in Baden-Württemberg & Rheinland-Pfalz
- Produktion in Rheinland-Pfalz

GuMo.fit formally known as Katerheld

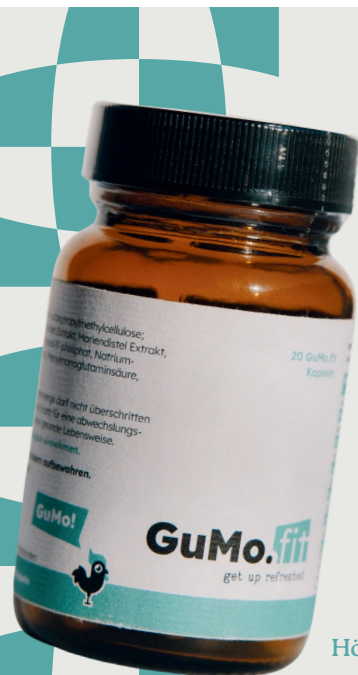




Foto: HLPhoto / stock.adobe.com

Beilagen, die den Ton angeben

Wildgerichte leben nicht allein vom Fleisch. Erst die passenden Beilagen geben dem Ganzen einen Rahmen. Wurzelgemüse wie Pastinaken, Petersilienwurzel oder Topinambur lassen sich rösten, schmoren oder pürieren und verleihen den Tellern Tiefe und Struktur. Das Gemüse kann nach Belieben mit frischen Kräutern wie Thymian, Majoran oder Rosmarin kombiniert werden.



Foto: vaaseenaa / stock.adobe.com

Ein Klassiker zu Gulasch oder Braten sind selbstgemachte Knödel oder Spätzle. Ofenkürbis mit Honig und Chili sorgt für eine feine, warme Schärfe, die besonders gut zu Reh oder Ente passt. Auch ein cremiges Pilzrisotto oder gebutterte Polenta sind ideale Begleiter, wenn das Gericht elegant und zugleich sättigend wirken soll.



Foto: weyo / stock.adobe.com

Wein als Begleiter, nicht als Hauptdarsteller

Ein gutes Wildgericht braucht keinen Wein, um zu glänzen – aber der richtige Wein hebt es auf ein neues Niveau. Kräftige Rotweine mit Struktur harmonisieren besonders gut mit Wildschwein oder Ente, während Reh durch elegante, fruchtbetonte Tropfen unterstützt wird. Ein Pinot Noir oder ein Spätburgunder aus kühlen Lagen bringt Frische und Balance. Wer mehr Intensität sucht, greift zu einem gereiften Bordeaux oder einem kräftigen Syrah.

Auch Weißwein kann überzeugen: Ein strukturreicher Chardonnay oder ein gereifter Riesling kann Reh oder Ente wunderbar begleiten. Entscheidend ist das Zusammenspiel mit der Sauce und den Beilagen.

Foto: sentellaolga / stock.adobe.com



Foto: HLPhoto / stock.adobe.com

Saisonale Akzente: Pilze, Beeren und Kräuter

Ein Schlüssel der Herbstküche ist die passende Begleitung. Wild harmonisiert hervorragend mit Pilzen, Waldbeeren oder Wildkräutern. Gebratene Steinpilze oder Pfifferlinge bringen ein feines Umami, welches das Fleisch unterstützt, ohne es zu überlagern. Preiselbeeren oder Holunder sorgen für fruchtige Spitzen, die besonders bei kräftigen Saucen wichtig sind. Auch ein Klecks Preiselbeersenf oder eine Jus mit Brombeeren bringt einen raffinierten Akzent, der Gerichten Finesse verleiht.

4 PORTIONEN

Rehmedaillons

Alle Artikel
gibt es bei
**DIRK'S
EDEKA**



Zutaten:

Rehmedaillons:

- 800 g Rehrücken, ohne Knochen
- 8 Scheiben Bacon
- 1 TL Rapsöl, z.B.: EDEKA Herzstücke Reines Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Pilze

Beilagen:

- 200 g Karotten
- 2 TL Butter
- 300 ml Wildfond
- 100 ml Rotwein, trocken
- 200 ml Sahne
- 400 g Tagliatelle
- 2 EL Trüffel-Öl

Utensilien: Küchengarn

Zubereitung

- 1 Für die Rehmedaillons das Filet in 8 Medaillons schneiden. Jedes Medaillon mit einer Scheibe Speck umwickeln und mit einem Bratenfaden (Küchengarn) fixieren.
- 2 Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Rehmedaillons von jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten. Die Medaillons anschließend und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 165 °C für 8-10 Minuten medium garen.
- 3 Die Pilze in die noch heiße Pfanne geben und ebenfalls von allen Seiten anrösten. Mit dem Wildfond sowie dem Rotwein ablöschen und für 3-5 Minuten köcheln lassen. Die Sahne unterdessen angießen. Weitere 3-5 Minuten köcheln lassen und die Sauce ggf. mit etwas Stärke abbinden.
- 4 Die Tagliatelle nach Packungsanleitung bissfest garen.
- 5 Die Karotten schälen, halbieren und der Länge nach in Streifen schneiden. Die Butter in einer separaten Pfanne erhitzen und die Karotten 2-3 Minuten anrösten. Mit Salz und Pfeffer sowie Muskatnuss würzen.
- 6 Die Tagliatelle abgießen und noch im Nudelsieb mit dem Trüffelöl marinieren.
- 7 Die Rehmedaillons mit den Tagliatelle, Karotten sowie der Pilzsauce anrichten.



EDEKA GOERZEN

Inhaber Dirk Goerzen
Am Metternicher Bahnhof 11
Koblenz-Metternich

02 61 - 29 17 98 - 97
www.edeka-koblenz.de

Willkommen bei



Montag bis Samstag
von 7:30 Uhr – 21:00 Uhr

4 PORTIONEN

Hirschsteaks mit Pilzen



Zutaten:

- 500 g Champignons, frisch
- 4 Hirschsteaks
- Pfeffer
- Salz
- 3 EL Rapsöl, kalt gepresst
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Butter
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Bohnenkraut
- 200 ml Wildfond
- 1 Tasse Rotwein, trocken
- 4 EL Preiselbeeren
- 1 EL Rohrohrzucker
- 1 EL Saure Sahne, z.B.: EDEKA Bio Sauerrahm
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena
- 1 Packung Schupfnudel
- 2 Birnen
- 1 EL Akazienhonig
- 4 EL Preiselbeerkonfitüre

Zubereitung

- 1 Backofen auf 80 Grad vorheizen.
- 2 Pilze sorgfältig putzen (Das geht am besten, indem man die Erdreste mit dem Küchenpinsel oder Krepppapier abstreift). Festgetrocknete Erdreste und schadhafte Stellen wegschneiden. Pilze in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 3 Steaks pfeffern und salzen und in Öl (ein Wassertropfen sollte darin brutzeln) zusammen mit dem Rosmarinzwig auf jeder Seite 3 Minuten braun anbraten.
- 4 Steaks in eine feuerfeste Form geben und im Backofen warm halten.
- 5 Butter in die Pfanne geben und die Pilze binnen 4 Minuten anbraten, dabei die Pfanne hin und her schwenken (nicht mit dem Kochlöffel darin rühren, sonst zerfallen die Pilze).
- 6 Nach 3 Minuten fein gewürfelte Schalotte, Knoblauch und Kräuter zugeben und glasig dünsten. Pilze mit Pfeffer und Salz abschmecken und zu den Steaks in die Form geben.
- 7 Kräuter in der Pfanne zurücklassen und den Bratenfond in der Pfanne mit dem ausgetretenen Fleischsaft, Wildfond und Wein loskochen. 10 Minuten um ein Drittel einkochen lassen.
- 8 Beeren zuckern. Saure Sahne und Beeren zur Sauce geben und mit Balsamico abschmecken. Kräuterzweige entfernen. Etwas Sauce über die Steaks und Pilze geben.
- 9 Schupfnudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
- 10 Birnen halbieren, entkernen und in einem Liter Wasser zusammen mit dem Honig 3-4 Minuten köcheln lassen. Anschließend Preiselbeerkonfitüre auf die Birnenhälften geben.
- 11 Hirschsteaks zusammen mit den Nudeln und Birnen anrichten.

WEIHNACHTSZEIT IM FÄHRHAUS

Verbringen Sie die Festtage in exklusivem Ambiente direkt an der Mosel.
Das FÄHRHAUS KOBLENZ lädt Sie ein, Weihnachten auf besondere Weise zu genießen –
mit exzellenter Kulinarik, stilvollem Komfort und festlicher Atmosphäre.
Reservieren Sie jetzt Ihren Tisch unter Tel.: +49 261 20171-0.

GOTTHARDT'S
by Yannick Noack

Erleben Sie ein einzigartiges
6-Gang-Gourmet Weihnachtsmenü
in unserem 2-Sterne-Restaurant
GOTTHARDT'S by Yannick Noack.

LANDGANG

Genießen Sie im eleganten
Restaurant LANDGANG
ein festliches 3-, 4- oder 5-Gang-
Menü zum Lunch oder Dinher.

**25. & 26.
DEZEMBER
2025**



Auszeit für die Sinne:

Wellness in Home-Spa, Sauna und Therme



Ein Abend ohne Termine, die Tür schließen, das Handy beiseitelegen – schon zu Hause kann das Badezimmer zu einem kleinen Spa werden. Wer darüber hinaus Lust auf ein größeres Wellness-Erlebnis hat, findet in Thermen und Saunen die perfekte Ergänzung:



Foto: Pixel-Shot / stock.adobe.com



Foto: WavebreakmediaMicro / stock.adobe.com

heiße Quellen, wohltuende Dampfbäder und abwechslungsreiche Aufgüsse verwandeln die Freizeit in bewusste Auszeiten. Ob zuhause oder unterwegs, es geht darum, Körper und Sinne bewusst zu verwöhnen.

SINNLICHER START: **BAD ODER THERMENBESUCH**

Ein warmes Bad ist ein klassischer Einstieg in jede Wellness-Routine. Duftende Öle nähren die Haut, Badesalze lösen verspannte Muskeln, cremiger Schaum hüllt den Körper in sanfte Weichheit. Wer den Besuch in der Therme plant, kann ähnliche Effekte genießen: Thermalbecken, Whirlpools oder Aroma-Bäder unterstützen die Durchblutung und bringen sofortige Entspannung. Vor dem Baden oder Schwimmen lohnt sich ein sanftes Peeling – abgestorbene Hautzellen werden entfernt, und die Haut nimmt Pflegeprodukte oder das Mineralwasser intensiver auf. Ideal ist eine Temperatur zwischen 36 und 38 Grad – warm genug, um zu entspannen, ohne den Kreislauf zu belasten.



Foto: Olena Bloshchynska / stock.adobe.com



Winter. Regeneration. Energie

Wenn die Tage kürzer werden und der Körper höheren Belastungen ausgesetzt ist, steigt bei vielen Menschen das Bedürfnis nach innerer Stabilität und Regenerationskraft. Kälte, trockene Luft, eingeschränkte Sonneneinstrahlung und ein erhöhter Infekt-Druck beeinflussen Stoffwechsel, Energieproduktion und Immunsystem gleichermaßen. Gerade in dieser Jahreszeit kann es sinnvoll sein, den Organismus gezielt zu unterstützen – nicht von außen, sondern von innen heraus.

In meiner privatärztlichen Praxis biete ich Infusionstherapien an, die darauf ausgerichtet sind, den Körper bei erhöhtem Bedarf mit essenziellen Mikronährstoffen zu versorgen. Die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und Antioxidantien stehen dem Organismus unmittelbar zur Verfügung, ohne dass sie zuvor den Magen-Darm-Trakt passieren müssen. Das ermöglicht eine hohe Bioverfügbarkeit und kann Prozesse wie Zellregeneration, immunologische Stabilität und mitochondrialen Energiestoffwechsel unterstützen.

Zu den häufigsten Anwendungsgebieten zählen:

- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte, z. B. in Phasen erhöhter Infektanfälligkeit
- Regeneration nach körperlicher oder nervlicher Belastung
- Reduktion oxidativen Stresses und Unterstützung antioxidativer Schutzmechanismen
- Unterstützung der Hautqualität im Rahmen ganzheitlicher Ästhetik
- Nervensystem, Schlaf und Stressregulation

Die Auswahl der Infusion erfolgt immer nach einer ärztlichen Einschätzung Ihrer individuellen Situation. Hierzu stehen verschiedene Konzepte zur Verfügung, u. a. Infusionen zur Immununterstützung, für Vitalität und Energiebereitstellung, zur Haut-/Zellregeneration oder zur Unterstützung von Entgiftungs- und Reparaturmechanismen (z. B. aus der DripDrip®-Reihe). Die Zusammenstellung kann im Einzelfall personalisiert werden.

Eine Infusion ersetzt keine medizinische Behandlung im engeren Sinne, sondern versteht sich als ergänzende Maßnahme zur Förderung körpereigener Prozesse. Sie richtet sich an Menschen, die ihre Ressourcen in der kalten Jahreszeit stärken oder Prävention aktiv gestalten möchten – mit einem Ansatz, der auf innerer Versorgung und biochemischer Balance basiert.

Im Rahmen eines Beratungstermins klären wir, welche Infusionsform zu Ihrer gesundheitlichen Ausgangslage, Ihrem Ziel und Ihrer Belastungssituation passt. Individuelle Infusionskonzepte sind nach ärztlicher Beratung buchbar.



KÖRPERPFLEGE ALS RITUAL

Nach dem Bad zuhause oder dem Thermenbesuch ist die Haut besonders aufnahmefähig. Reichhaltige Lotionen, Körperbutter oder Öle wirken am besten auf noch leicht feuchter Haut. Langsame, kreisende Bewegungen beruhigen Muskeln und Geist und verwandeln die Pflege in eine kleine Massage.

Spezielle Pflege für Ellbogen, Knie oder Fersen spendet intensive Feuchtigkeit

– Inhaltsstoffe wie Sheabutter, Kakao-
butter, Urea oder Hyaluronsäure
wirken nährend, Panthenol und
Aloe Vera beruhigen. Leichte
Baumwollkleidung verstärkt
den Effekt. Auch in der Sauna
lohnt es sich, nach dem Ab-
kühlen die Haut mit reichhal-
tiger Pflege zu versorgen,
um das Wohlfühl zu
verlängern.



GESICHTSPFLEGE FÜR BESONDERE MOMENTE

Das Gesicht profitiert besonders von Ruhe und Aufmerksamkeit. Masken spenden Feuchtigkeit, klären oder straffen, je nach Bedarf. Vorab ein mildes Enzympeeling öffnet die Poren für die Pflege. Seren oder Ampullen wirken wie kleine Energiebooster. Tools wie Gua Sha oder Massageroller fördern die Durchblutung, reduzieren Schwellungen und schenken frische Konturen. Kalte Steine oder Kompressen verstärken den Effekt und entspannen Augenpartien.

Foto: Drobot Dean / stock.adobe.com



Foto: burdun / stock.adobe.com

Auch in der Sauna oder im Thermalbereich lassen sich solche Mini-Treatments nutzen: Ein erfrischendes Gesichtsspray nach dem Aufguss belebt die Haut und die Sinne zugleich.





Foto: ArtSys / stock.adobe.com

ATMOSPHERE FÜR ALLE SINNE

Wellness lebt von Stimmung: Kerzenlicht, dezente Raumdüfte und angenehme Geräusche schaffen Ruhe zuhause. In Thermen übernehmen beruhigendes Wasserplätschern, gedimmtes Licht und sanfte Musik diesen Effekt. Zitrusnoten wirken belebend, florale Aromen leicht, holzige Düfte beruhigend. Praktische Details wie ein Tablett mit Tee, weiche Handtücher oder ein warmer Bademantel runden das Home-Spa-Erlebnis ab. Zwischen den Saunagängen sorgen Ruhezonen, Liegen oder kleine Snacks für Erholung.



Foto: Eirene Fagus / stock.adobe.com



Die Wechseljahre –
ein schleichender Prozess,
der uns über viele Jahre begleitet.

Coach nach NLP – DVNLP - zertifiziert

NLP ist zielführend in der Ursachenbehandlung, in der Angst- und Stressbewältigung und der Auflösung von „veralteten“ Glaubenssätzen.

Zertifiziert im 1. und 2. Reiki-Grad

Reiki begleitet meine Arbeit und bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang – für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden.

Weiterbildung als Ernährungsberaterin

Durch meine Ausbildungen, mein Feingefühl, meine Empathie, aber vor allem als Frau, die diese Umbruchsjahre bereits durchlaufen hat – bin ich für Dich da, um Dich dabei zu unterstützen.

Elga Cumbo Climacterium

Wechseljahre • Beratung

Veränderungen

Angst, Schlafstörungen, Herzrasen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Hitzewallungen... Parallel verändern sich zeitgleich noch viele andere wichtige Bereiche in Deinem Leben. Die Kinder ziehen aus, Dein Körper verändert sich, fehlende Lebensfreude... Nichts ist mehr wie früher... und dennoch spürst Du tief in Deinem Herzen und tief in Deiner Seele, dass da noch ganz viel Potential in Dir schlummert.

Wie ein „Phönix aus der Asche“ wirst Du Dich fühlen, wenn Du Dich den Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte stellst.

Genau jetzt ist Deine Chance, Dein Leben in die Hand zu nehmen und genau so zu gestalten, wie Du es Dir wünschst – Du weißt nur noch nicht wie? – Ich begleite Dich sehr gerne dabei, das herauszufinden.

Email-Adresse
Handynummer

elga@elga-cumbo-climacterium.de
+49 (0) 176 20 71 49 72

UNTERWEGS MIT TIERISCH NETTEN BEGLEITERN
IN DER SCHÖNECKER SCHWEIZ IN DER EIFEL

LAMAS UND LECKERE CRÊPES





Lamas sind drollige Tiere. Gemütlich stolzieren sie durch die Landschaft mit einem verschmitzt-neugierigen Gesichtsausdruck, der einen immer wieder zum Lachen bringt. Sie sind auch wunderbare Wanderbegleiter: sanftmütig, sozial, wissbegierig und ausdauernd.

STREUOBSTWIESEN UND WACHOLDERHÄNGE

Bei einer Tour in der Schönecker Schweiz kann man sich mit ihnen anfreunden. Mitten durch den Naturpark Nordeifel führt eine dreistündige Wanderung, bei der man die Lamas nach fachkundiger Einweisung an der Leine führen darf. Der Weg beginnt an der Burgruine Schönecken. Von hier geht es in kleiner Gruppe und gemächlich durch das Natur-



schutzgebiet im Prümer Land. Vorbei an Streuobstwiesen und Wacholderhängen spaziert man durchs Tal des Altburgbachs, hinaus zum Höhenzug „Op Ischt“, wo man bis zum Hohen Venn blicken kann. Auf den sonnigen Wiesen blühen seltene Orchideen, im Spätsommer sogar der Enzian.

KULINARISCHE PAUSE FÜR MENSCH UND TIER

Nach rund einer Stunde ist das Flussufer erreicht. Spätestens hier weiß man, wieso die Tour „Schlemmerwanderung mit Lamas“ heißt: In der Crêperie Nice Corner machen die Teilnehmer eine kulinarische Pause und können zwischen herzhaften Crêpes, frischen Waffeln oder einer Bartwurst wählen. Dazu gibt es Heiß- und Kaltgetränke, derweil die Lamas entspannt in Sichtweite grasen.

Die Schlemmerwanderung mit Lama-Begleitung, veranstaltet von den „Eifelnomaden“, findet ganzjährig immer sonntags um 15.30 Uhr statt. Sie richtet sich an Genusswanderer, Naturfreunde und Familien. Kleingruppen von maximal 14 Personen ermöglichen es, die Tiere intensiv kennenzulernen.

ERFOLG GESTALTEN.

PRINT • WEB • FOTO

MACH ES DIR BEQUEM.
WIR KÜMMERN UNS
UM DEIN MARKETING.

malberg.media

VERANTWORTUNG BAUT ZUKUNFT - EINE FRAU IM ZENTRUM DES WIEDERAUFBAUS IM AHR TAL

Manchmal begegnet man Menschen, bei denen man sofort spürt: Sie reden nicht nur über Verantwortung – sie leben sie.

Sofia Lunnebach, 33, ist so jemand. Eine Frau, die nicht fragt, ob sie bereit ist, sondern einfach handelt. Bau- und Wirtschaftsingenieurin, Geschäftsführerin der GEWI – Gesellschaft für Entwicklung, Wiederaufbau und Innovation mbH in Sinzig – und eine der entscheidenden Stimmen beim Wiederaufbau des Ahr tals nach der Flutkatastrophe.

Sie koordiniert Projekte, führt Teams, vermittelt zwischen Behörden und Bürgern, hält Zeitpläne ein – und tut all das mit einem Selbstverständnis, das beeindruckt: klar, verbindlich, menschlich.

Im Gespräch mit LABEL 56 erzählt sie, warum Wiederaufbau mehr bedeutet als Bauen.



SICHERN SIE IHRE



SICH TITELSTORY!



Frau Lunnebach, wenn man Sie heute sieht – 33 Jahre alt, Geschäftsführerin der GEWI mbH in Sinzig – dann denkt man schnell: Diese Frau hat Tempo. Wie fühlt es sich an, so viel Verantwortung zu übernehmen?

Verantwortung – also die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, auch wenn man nicht weiß, ob diese immer die richtigen sind – ist für mich essenziell.

Ich bin ehrgeizig, ja, aber nicht machtverliebt. Ich mag Strukturen, in denen man gestalten darf. Mir ist sichtbarer Fortschritt ebenso wichtig wie das Verständnis und die Erfahrung der Menschen um mich herum.

Natürlich gibt es Tage, an denen ich denke: Das ist viel für zwei Schultern. Auch Fehler und Rückschläge gehören dazu. In solchen Momenten frage ich mich: Was können wir daraus lernen – und wie schaffen wir es, sie nicht zu wiederholen? Aus Fehlern sollte man lernen, nicht in Selbstvorwürfen steckenbleiben.

Sie haben Bau- und Wirtschaftsingenieurwesen an der Hochschule Koblenz studiert, wurden dort ausgezeichnet. War das schon damals Ihr Plan, so weit nach vorne zu gehen?

Ganz ehrlich: Nein. Dass ich einmal Verantwortung übernehmen und in einer Führungsposition aktiv werden würde, liegt vielleicht in meiner Familie. Meine Eltern führen ein eigenes Unternehmen und ich habe früh gelernt, was es heißt, Verantwortung zu tragen. Ich wollte immer verstehen, wie Dinge funktionieren – und das lernt man am besten in der Praxis. Deshalb habe ich nach dem Studium als Bauleiterin gearbeitet. Nur wer die Sache versteht, kann sie auch anderen vermitteln.

In dieser Zeit fiel mir auf, dass viele Fehler auf der Baustelle in den Planungsphasen entstehen. Ich wollte mehr über Prozesse wissen und sie verbessern. So führte mich mein Weg über Projektsteuerung und Projektleitung hin zu meiner heutigen Position.



Mich fasziniert, wie aus einer Idee etwas Reales entsteht. Führungsverantwortung war für mich keine bewusste Entscheidung – sie ergab sich aus Konsequenz, Zielstrebigkeit und der Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen.

Ihre Masterarbeit behandelte elektronische Aufmaße in der Baubrechnung – ein Thema, bei dem viele abschalten würden. Warum hat Sie das begeistert?

Weil es neben Prozessoptimierung auch um Gerechtigkeit geht. Digitale Prozesse schaffen Transparenz. Früher wurden Aufmaße handschriftlich notiert, was oft zu Missverständnissen



Wie würden Sie den Wiederaufbau in Sinzig beschreiben – von innen betrachtet, nicht von außen mit Schlagzeilen?

Strukturiert, lebendig, zielorientiert – aber manchmal auch kräftezehrend.

Jeder Tag bringt neue Hürden, aber auch Siege. Die GEWI mbH, eine 100-prozentige Tochter der Stadt Sinzig, ist seit September 2022 für die kommunale Infrastruktur zuständig.

Zunächst dachte man, man könne den Wiederaufbau mit dem Personal der Stadtverwaltung stemmen, doch schnell wurde klar, dass es mehr Kapazitäten braucht. Trotz der kurzen Zeit haben wir bereits viele Projekte erfolgreich umgesetzt und sichtbare Fortschritte erzielt. Natürlich wünsche auch ich mir manchmal, dass es schneller geht – aber Fortschritt bedeutet nicht immer Schnelligkeit.

führte. Ich wollte etwas entwickeln, das den Prozess für alle Beteiligten vereinfacht und fairer macht. Ich wollte zeigen, dass Digitalisierung nicht kalt ist, sondern Vertrauen erzeugen kann.

Wann war der Moment, in dem Sie sagten: Ich übernehme Führung?

Einen genauen Zeitpunkt gibt es nicht – es war ein organischer Prozess. Ich entwickle mich ständig weiter, liebe Herausforderungen und bewahre auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf. Menschen, die mein Potenzial gesehen und mir vertraut haben, gaben mir die Chance, Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung ist kein Titel – sie ist ein Entschluss.

Wenn Sie die letzten drei Jahre Revue passieren lassen – was ist in Sinzig bereits geschehen?

Sinzig war mit einem Schaden von rund 100 Millionen Euro betroffen. Diese Summe verteilt sich auf etwa 155 Maßnahmen, die es abzuarbeiten gilt.

In den letzten Jahren konnten bereits viele Projekte abgeschlossen werden: die Eröffnung der Regenbogenschule und der Schulbuchausleihe, die Fertigstellung von Freizeitanlagen, Spielplätzen, Duftinseln und Bouleplätzen sowie temporäre Einrichtungen wie Schulmensen oder Brücken. Alle Projekte sind inzwischen in einem übergeordneten Terminplan mit klaren Fertigstellungsfristen verankert – der Wiederaufbau in Sinzig ist also absehbar.

**Wie reagiert Ihr Umfeld,
wenn Sie erzählen, was Sie machen?**

Viele sind überrascht, dass jemand in meinem Alter solche Projekte leitet. Aber wer mich kennt, weiß, dass ich Arbeit nicht nach Stunden, sondern nach Wirkung messe. Es geht mir nicht darum, ob jemand beeindruckt ist – mir geht's darum, dass Ergebnisse stimmen.

**Sie sind eine junge Frau in einer traditionell
männlichen Branche. Hatten Sie je das Gefühl,
sich als Frau in dieser Branche besonders
beweisen zu müssen?**

Anfangs ja – aber es hat mich nie entmutigt, im Gegenteil. Kompetenz kennt kein Geschlecht. Ich nutze Fachwissen als Fundament. Es geht nicht darum, zu überzeugen, sondern verlässlich und verständlich zu sein. Heute merke ich, dass genau das anderen Frauen Mut macht, eigene Wege zu gehen.

**Wenn man Sie beobachtet,
wirkt alles klar, strukturiert.**

Gibt es Momente, in denen Sie zweifeln?

Natürlich. Jeder, der Verantwortung trägt, kennt Zweifel. Ich hinterfrage mein Handeln regelmäßig – nicht aus Unsicherheit, sondern aus Respekt vor der Aufgabe. Zweifel sind für mich kein Hindernis, sondern ein Frühwarnsystem. Sie halten wach und verhindern Selbstgefälligkeit.

Trotz all der Struktur brauche ich auch Menschlichkeit. Ich arbeite organisiert, lasse aber bewusst Raum für Zwischentöne – für das spontane Gespräch auf der Baustelle, für ein ehrliches „Wie geht's eigentlich?“.

Im Wiederaufbau zählt beides: präzises Planen und echtes Zuhören. Denn wir errichten keine Gebäude – wir begleiten Geschichten.

**Wie ist die GEWI mbH in
Sinzig aufgestellt – und was bedeutet
Führung und Teamkultur für Sie?**

Gemeinsam mit meinem Team aus vier engagierten Kolleginnen und Kollegen gestalten wir den Wiederaufbau in Sinzig. Wir sind unterschiedlich – Ingenieure, Umweltwissenschaftler, Verwaltungsfachleute – und genau das macht uns stark.

Führung bedeutet für mich, Orientierung zu geben, ohne zu dominieren. Ich halte nichts von Hierarchien, die Angst erzeugen. In meinem Team darf jeder seine Meinung sagen, auch Reibung ist erlaubt, denn daraus entsteht Entwicklung.

Vertrauen ist für mich die Grundlage – ich will Menschen nicht formen, sondern befähigen. Wir sitzen alle im selben Boot – ich halte nur das Steuer, bis der Sturm sich legt.



**Wie gehen Sie mit Druck um,
wenn alles gleichzeitig passiert –
Baustellen, Fristen, Politik, Öffentlichkeit?**

Transparenz ist der Schlüssel zu Vertrauen. Um das zu schaffen, haben wir in Sinzig bereits zu Beginn QR-Code-Schilder im Stadtgebiet aufgestellt. Denn nur weil auf einer Baustelle der Bagger noch nicht rollt, heißt das nicht, dass im Hintergrund nichts passiert. Über die QR-Codes gelangen Bürgerinnen und Bürger direkt auf unsere Homepage (www.gewi-sinzig.de), wo sie aktuelle Projektstände einsehen können. In zeitkritischen Situationen bewahre ich Ruhe. Ich strukturiere, schreibe To-do-Listen, setze Prioritäten – und wenn gar nichts mehr geht, gehe ich raus, atme tief ein und aus.

**Was haben Sie im Wiederaufbau
über Menschen gelernt?**

Dass Krisen Menschen verändern. Manche verzweifeln, andere wachsen über sich hinaus. Ich habe Menschen erlebt, die trotz allem freundlich geblieben sind und das Positive sehen. Diese Haltung beeindruckt mich und motiviert mich täglich.

**Sie sind Ingenieurin, aber auch Führungskraft. Was macht Ihnen mehr Spaß:
das Rechnen oder das Leiten?**

Beides, ehrlich gesagt. Ich brauche die Zahlen, sie sind meine Sprache. Aber ich liebe es, Menschen zu koordinieren, Ideen zu verknüpfen und Energie zu bündeln. Vielleicht bin ich eine Art Übersetzerin zwischen Logik und Emotion.

**Was ist für Sie die größte
Herausforderung im Bauwesen heute?**

Zeit – sie ist die kostbarste, aber auch die knappste Ressource. Wir leben in einer Welt, die schnelle Ergebnisse will, obwohl Qualität Geduld braucht. Ich kämpfe dafür, Projekten den Raum zu geben, den sie verdienen. Lieber gründlich planen, als jahrelang Mängel verwalten. Auch privat ist Zeit mein wertvollstes Gut. Ich versuche, sie bewusst zu nutzen – für Gespräche, Begegnungen, Pausen. Denn nicht jede



Minute muss effizient sein. Manchmal liegt in den fünf Minuten mehr Wahrheit als in einem ganzen Arbeitstag.

Wie hat sich Ihr Blick auf Erfolg verändert?

Früher war Erfolg für mich messbar – abgeschlossene Projekte, zufriedene Auftraggeber. Heute – durch den Wiederaufbau – ist Erfolg auch Emotion. Wenn ich Menschen sehe, die in ihre sanierte Schule zurückkehren, ihre Freizeitanlagen nutzen oder einfach „Danke“ sagen, dann ist das Erfolg. Alles andere ist Statistik.

Wie sehr hat Sie das Ahrtal persönlich geprägt?

Tief. Ich bin fast täglich dort, sehe die Spuren der Zerstörung und den Mut derer, die geblieben sind. Ich durfte erleben, wie Menschen, die alles verloren haben, trotzdem Hoffnung behalten. Das verändert den Blick auf vieles – auch auf die eigene Haltung.

Sie sind eine der zentralen Figuren im Wiederaufbau. Wie gehen Sie mit öffentlicher Wahrnehmung um?

Ich scheue mich nicht davor. Transparenz und Öffentlichkeit sind wichtig – aber Aufmerksamkeit darf nie das Ziel sein. Sie ist Begleiterscheinung, manchmal hilfreich, manchmal anstrengend. Ich will lieber, dass Menschen Vertrauen haben, als dass sie meinen Namen kennen.

Wie sieht ein typischer Arbeitstag bei Ihnen aus – wenn es den überhaupt gibt?

Es gibt keinen typischen Tag. Ich starte früh, telefoniere, fahre zu Baustellen, spreche mit Architekten, prüfe Pläne, sitze in Gremien. Dazwischen viele Abstimmungen, E-Mails – und viel Kaffee. Abends denke ich oft: Heute war wieder alles anders als geplant – und genau das liebe ich.

Was war Ihr größter Lernmoment in den letzten Jahren?

Dass Perfektion eine Illusion ist. Man kann alles vorbereiten – und dann kommt eine Kleinigkeit, die alles verschiebt. Ich habe gelernt, flexibler zu werden und zu improvisieren, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren. Manchmal ist genau das der Moment, in dem Neues entsteht.

Wie wichtig ist Humor im Arbeitsalltag?

Überlebenswichtig. Wenn man nicht mehr lachen kann, verliert man den Blick für Lösungen. Ich lache viel – auch über mich selbst. Das schafft Nähe, nimmt Druck raus und hält das Team menschlich.

Welche Werte leiten Sie in Ihrer Arbeit?

Ehrlichkeit, Struktur, Verlässlichkeit. Das sind einfache Worte, aber sie sind entscheidend. Ich will, dass man sich auf mich verlassen kann – auch, wenn's unbequem wird. Vertrauen ist das Fundament jeder guten Zusammenarbeit.

Wie behalten Sie bei so vielen gleichzeitigen Baustellen den Überblick?

Ich bin ein visueller Mensch. Ich denke in Plänen, Tabellen – aber auch in Szenen. Wenn ich eine Baustelle betrete, sehe ich sofort, wo Energie fließt und wo sie stockt. Außerdem vertraue ich meinem Team. Kontrolle ist wichtig, aber Vertrauen multipliziert Wirkung.





Wie hat Sie die Arbeit verändert – als Mensch?

Sie hat mich ruhiger gemacht. Früher wollte ich alles sofort lösen. Heute weiß ich: Manche Dinge brauchen Zeit. Ich bin geduldiger geworden – mit mir selbst und mit anderen. Vielleicht auch milder.

Welche Rolle spielt Digitalisierung in Ihrem Alltag heute?

Eine große. Wir arbeiten fast papierlos, nutzen iPads und digitale Aufgabentools. Aber entscheidend ist: Digitalisierung ersetzt nicht den Menschen – sie unterstützt ihn. Sie gibt uns mehr Zeit für Gespräche und Entscheidungen, die kein Algorithmus treffen kann.

Was motiviert Sie an Tagen, an denen gar nichts läuft?

Musik. Ein guter Kaffee. Und das Wissen, dass Stillstand nur temporär ist. Es gibt Tage, da funktioniert alles – und Tage, da ist man nur Feuerwehr. Ich habe gelernt, beides zu akzeptieren.

Wie wichtig ist Kommunikation in Ihrer Arbeit?

Zentral. 80 Prozent meines Jobs bestehen aus Gesprächen. Ein Projekt kann perfekt geplant sein – wenn Kommunikation fehlt, scheitert es. Ich sehe mich oft als Übersetzerin: zwischen Fachsprache und Alltag, zwischen Verwaltung und Praxis.

Wie beschreiben Sie den Wiederaufbau in einem Satz?

Er ist ein Marathon aus Geduld, Durchsetzungsvermögen und Leidenschaft.

Was waren die größten Herausforderungen im Wiederaufbau - und was läuft besonders gut?

Die fehlende Entbürokratisierung erschwert manchmal das zügige Vorankommen. Das zerrt an Nerven und Geduld. Auch der Blick vieler Menschen auf das, was noch fehlt, statt auf das, was schon geschafft ist, kann entmutigend wirken. Dem gegenüber stehen aber die gute Zusammenarbeit mit dem Fördermittelgeber, kurze Entscheidungswege und schnelle Bewilligungen – das motiviert enorm.

Was wünschen Sie sich für Ihr Team?

Gesundheit, Mut, Durchhaltevermögen und Freude an dem, was sie tun. Wir verbringen so viel Zeit miteinander – das funktioniert nur, wenn Arbeit auch Sinn und Spaß bereitet.

Wie schaffen Sie es, nach anstrengenden Tagen abzuschalten und neue Energie zu tanken?

Nach der Arbeit fahre ich oft direkt zum Stall, steige auf mein Pferd und reite mit meinem Hund durch die Wälder. Diese Bewegung, die Natur, die Stille – das ist mein Reset-Knopf. Energie schöpfe ich außerdem aus den Menschen um mich herum: meinem Mann, meiner Familie, meinen Freunden und meinem Team. Sie erinnern mich daran, dass das Leben mehr ist als Termine und Bauzeitenpläne. Ein gemeinsames Essen, eine Wanderung, ein Gespräch ohne Ziel – solche Momente laden die Batterien wieder auf.



Was bedeutet Heimat für Sie?

Heimat ist für mich das Rheinland. Koblenz, Sinzig, die Menschen hier – direkt, herzlich, ehrlich. Wenn ich von einer Baustelle zurückkomme und Richtung Maifeld fahre, spüre ich: Hier gehöre ich hin. Heimat ist kein Stillstand, sondern ein Rhythmus, der dich wieder erdet – egal, was draußen passiert.

Wie hat Ihre Familie auf Ihren Weg reagiert?

Mit Stolz – und gesunder Sorge. Sie wissen, dass ich manchmal zu viel will. Aber sie lassen mich gehen, weil sie wissen, dass ich nur dort ruhig bin, wo Bewegung ist. Meine Eltern haben mir früh Verantwortung zugetraut. Dieses Vertrauen hat mich geprägt: Zutrauen ist stärker als Kontrolle.

Wie würden Sie Ihre persönliche Vision beschreiben – für sich und Ihre Branche?

Ich wünsche mir, dass wir im Bauwesen wieder mehr Sinn als Eitelkeit finden. Wir sollten stolz darauf sein, Dinge zu erschaffen, die Bestand haben – nicht nur wirtschaftlich, sondern auch menschlich. Für mich bedeutet das: weiter lernen, gestalten, Wissen weitergeben – vielleicht als Mentorin oder Dozentin. Ich möchte jungen Menschen zeigen, wie erfüllend Verantwortung sein kann, wenn man sie bewusst und freiwillig übernimmt. Verantwortung ist kein Druck – sie ist Vertrauen in die eigene Wirkung.

Wenn Sie an die kommenden Jahre denken – was wünschen Sie sich persönlich und beruflich?

Persönlich wünsche ich mir Ruhe im Kopf und Bewegung im Herzen. Ich möchte weiter gestalten, aber bewusster leben – mehr Zeit mit Familie, Freunden und vielleicht irgendwann Kinder.

Beruflich ist mein Ziel, den Wiederaufbau in Sinzig erfolgreich abzuschließen. Wie es mit der GEWI mbH weitergeht, steht noch nicht fest. Gerne würde ich mein Ingenieurbüro Lunnebach Ingenieure weiter aufbauen und zeigen, wie moderner Ingenieurbau aussehen kann: digital, nachhaltig, menschlich.

Was bedeutet Nachhaltigkeit für Sie – jenseits von Schlagwörtern?

Nachhaltigkeit heißt für mich, Verantwortung weiterzudenken. Es reicht nicht, heute richtig zu handeln – entscheidend ist, ob das, was wir schaffen, morgen noch Bestand hat. Im Bau bedeutet das: Ressourcen mit Bedacht einsetzen, Energie sparen, Räume sinnvoll gestalten. Und zwischen Menschen bedeutet es, so zu arbeiten, dass Vertrauen bleibt – auch dann, wenn die Baustelle längst fertig ist.

Welche Persönlichkeit hat Sie in Ihrem Werdegang besonders inspiriert?

Viele Menschen haben meinen Weg begleitet, aber mein größtes Vorbild ist mein Vater. Durch ihn habe ich gelernt, dass Verantwortung kein Druck ist, sondern eine Haltung.

Er hat mir vorgelebt, was es heißt, selbstständig zu denken, Entscheidungen zu treffen und Lösungen zu finden – auch dann, wenn es unbequem wird. Diese Haltung prägt mein Arbeiten bis heute.

Wie behalten Sie sich Optimismus in einer Zeit, in der vieles kompliziert erscheint?

Indem ich mich an die kleinen Fortschritte erinnere – an einen fertiggestellten Bordstein, ein Lächeln auf der Baustelle oder ein einfaches Dankeschön per Mail.

Optimismus ist für mich kein Zustand, sondern eine Entscheidung, die man jeden Tag neu trifft. Besonders berührt hat mich ein Anruf eines Bürgers, der Unterstützung beim privaten Wiederaufbau suchte. Auch wenn das nicht in meinen Aufgabenbereich fiel, wollte ich helfen – und konnte tatsächlich etwas bewirken. Später erhielt ich eine liebe Weihnachtskarte als Dank. Das war nicht meine Absicht, aber es hat mir gezeigt, wie viel ein wenig Zeit und Zuhören bewirken können.

Wofür sind Sie dankbar?

Für Vertrauen – das zieht sich durch alles. Für die enge und verlässliche Zusammenarbeit mit unserem Bürgermeister Andreas Geron und für das Vertrauen, das er und die Vertreter der Politik in mich setzen. Für mein Team, das mit Leidenschaft, Einsatz und Ausdauer täglich zum Fortschritt beiträgt. Und ganz besonders für meine Familie, Freunde und meinen Mann. Sie geben mir Rückhalt, Kraft und Gelassenheit – ohne sie wäre dieser Weg nicht denkbar.

Wenn Sie auf Ihre bisherige Zeit zurückblicken – was möchten Sie, dass bleibt, wenn eines Tages andere übernehmen?

Ich wünsche mir, dass man sich an eine Haltung erinnert - an Klarheit, Stärke und Verlässlichkeit.

Und daran, dass Bauen mehr ist als ein Geschäft - es ist ein Dienst an der Gemeinschaft. Wenn eines Tages jemand sagt: „Sie hat Verantwortung gelebt – mit Herz, Verstand und Haltung und damit Zukunft gebaut“, dann wäre das genug.



Verantwortung – das ist für Sofia Lunnebach der erste Schritt in Richtung Zukunft. In ihrer Arbeit zeigt sich, dass aus Haltung Hoffnung wächst - und das echte Veränderung dort beginnt, wo Menschen bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Wer ihr zuhört spürt: Hier wird nicht nur gebaut.

Hier wächst Zukunft – aus Mut, Haltung und Menschlichkeit.





ABSCHLAG INS GLÜCK: **WIE GOLF KÖRPER UND GEIST VERBINDET**

Golf gilt oft als elitäres Freizeitvergnügen – dabei ist der Sport längst für viele zugänglich und bietet weit mehr als gepflegte Rasenflächen und elegante Schläge. Ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittene: Wer Lust auf Bewegung, frische Luft und mentale Herausforderung hat, findet auf dem Grün einen idealen Ausgleich zum Alltag.



Foto: sculplies / stock.adobe.com

EIN SPORT MIT TRADITION UND ZUKUNFT

Golf hat eine lange Geschichte und ist heute weltweit beliebt. Es verbindet Technik, Konzentration und Naturerlebnis auf einzigartige Weise. Der große Vorteil: Golf kann in nahezu jedem Alter begonnen werden, da es Gelenke schont, die Kondition fördert und den Geist fordert. Während man beim Spielen viele Kilometer zurücklegt, trainiert man gleichzeitig Balance, Beweglichkeit und Präzision – und das oft, ohne es zu merken.

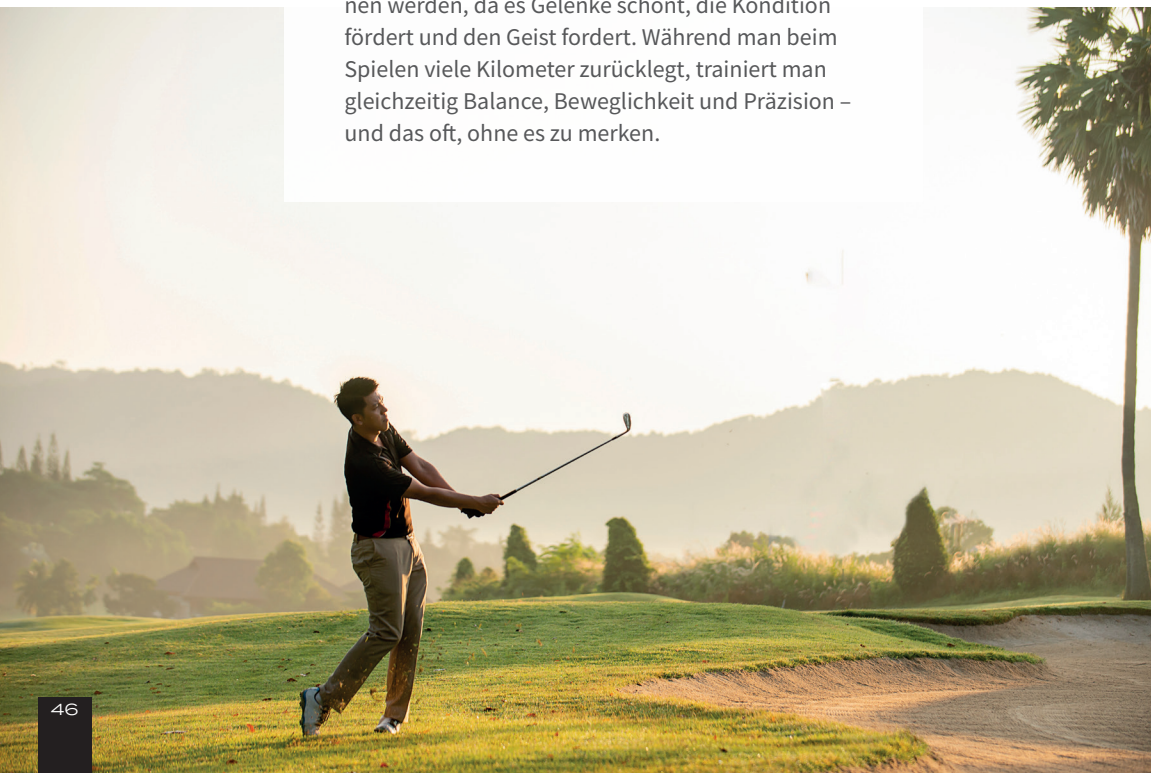


Foto: Tawan / stock.adobe.com



SCHORNSTEINFEGERMEISTER
GEBÄUDEENERGIEBERATER
BRANDSCHUTZBEAUFTRAGTER

ENERGIEAUSWEISE VOM SCHORNSTEINFEGER

Infos zum Energieausweis
finden Sie hier:





Foto: ABCDstock / stock.adobe.com

PLATZREIFE: DER EINSTIEG INS SPIEL

In Deutschland wächst das Interesse stetig: Immer mehr Clubs öffnen sich bewusst für Einsteiger und bieten niedrigschwellige Angebote an. So wird Golf zunehmend vom elitären Image befreit und zu einem modernen Breitensport.

Wer in Deutschland Golf spielen möchte, benötigt in der Regel eine Platzreife. Das ist kein Hindernis, sondern eine Art Führerschein fürs Grün. In einem Kurs lernen Einsteiger die wichtigsten Grundregeln, Sicherheitsaspekte und Techniken – vom Abschlag bis zum Putten.

Nach erfolgreicher Prüfung dürfen Golfer selbstständig auf dem Platz spielen. Viele Clubs bieten dafür kompakte Kurse an, die in einigen Tagen bis wenigen Wochen absolviert werden können. Wer möchte, kann das Golfen also auch ganz spontan ausprobieren – zum Beispiel in einem Schnupperkurs.

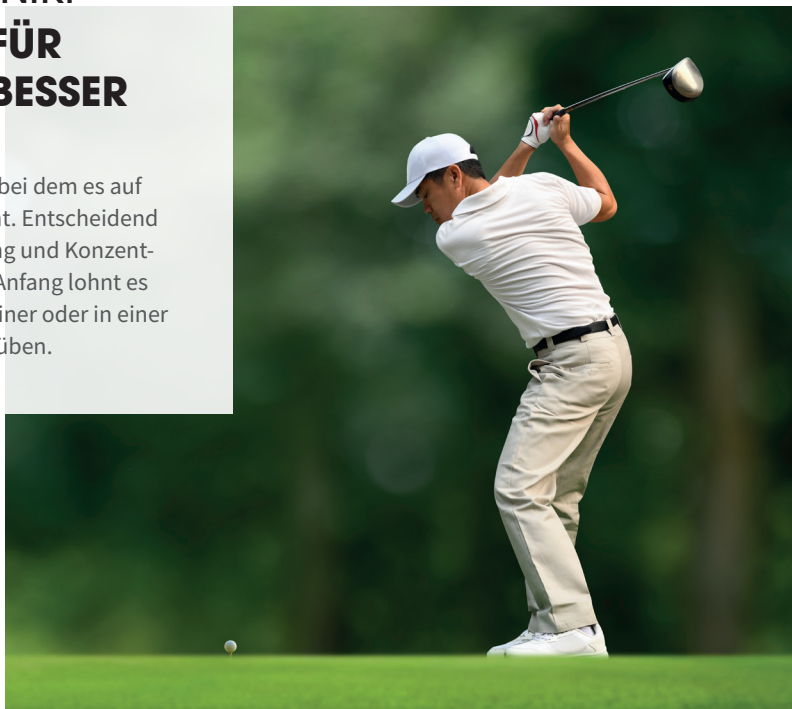
Foto: Jacob Lund / stock.adobe.com



TRAINING UND TECHNIK: **SCHRITT FÜR SCHRITT BESSER WERDEN**

Golf ist kein Sport, bei dem es auf rohe Kraft ankommt. Entscheidend sind Technik, Timing und Konzentration. Gerade am Anfang lohnt es sich, mit einem Trainer oder in einer kleinen Gruppe zu üben.

Foto: Paitoon / stock.adobe.com



Typische Trainingsinhalte sind das richtige Greifen des Schlägers, die Körperhaltung, der Schwung und das Zielen. Viele Plätze verfügen über Driving Ranges – Übungsflächen, auf denen man Abschlä-

ge trainieren kann, ohne direkt auf den Platz zu gehen. Auch Putting Greens, auf denen das kurze Spiel geübt wird, sind ideal für Anfänger.



Foto: LIGHTFIELD STUDIOS / stock.adobe.com

AUSRÜSTUNG: WENIGER IST AM ANFANG MEHR

Die Ausrüstung muss nicht sofort komplett und teuer sein. Für den Start reicht meist ein Leih- oder Starter-Set. Ein paar Schläger, ein Bag und passende Schuhe genügen, um erste Erfahrungen zu sammeln. Später, wenn der eigene Stil klarer wird, lohnt sich eine individuell angepasste Ausrüstung. Dabei helfen Fachgeschäfte oder Golftrainer, die den Schwung analysieren und den passenden Schläger empfehlen.



Foto: Drobot Dean / stock.adobe.com

HANDICAP: EIN EINFACHES SYSTEM FÜR FAIREN WETTBEWERB

Ein Begriff, der oft für Verwirrung sorgt, ist das Handicap. Es beschreibt das Spielniveau eines Golfers und sorgt dafür, dass Spieler unterschiedlicher Stärken fair gegeneinander antreten können. Je

niedriger das Handicap, desto besser ist das Spielniveau. Anfänger starten meist mit einem höheren Handicap, das sich mit zunehmender Spielpraxis verbessert. Das macht Golf auch für Einsteiger motivierend – jeder Fortschritt wird messbar.



Foto: Joaquin F. Ruiz / stock.adobe.com



www.kowadi.de

EINFACH ENTSPANNT NACH HAUSE KOMMEN.

Mit moderner
Sicherheitstechnik
wissen Sie:
**Ihr Zuhause ist
in besten Händen.**

0261 30 30 450



GOLFEN IM HERBST UND WINTER: REISEN UND RETREATS

Wenn die Temperaturen in Deutschland sinken, wird es auf dem Golfplatz schnell frisch. Viele nutzen deshalb die Nebensaison für Golfreisen. Ob nach Spanien, Portugal oder auf die Kanaren – zahlreiche Resorts bieten speziell zugeschnittene Golf-Retreats an.

Solche Reisen verbinden Training, Wellness und Entspannung. Ideal für alle, die an ihrer Technik feilen oder einfach ein paar Tage Sonne tanken möchten. Auch in Kombination mit Yoga oder Fitnessangeboten gewinnen Golf-Retreats zunehmend an Beliebtheit.



Foto: Keith J Sfrinx / stock.adobe.com



Foto: mcrad / stock.adobe.com

WARUM GOLF EINEN VERSUCH WERT IST

Golf ist ein Sport, der Körper und Geist gleichermaßen fordert und fördert – und das ohne Zeitdruck oder Leistungszwang. Er bietet die Möglichkeit, allein oder gemeinsam zu spielen, in der Natur abzuschalten und neue Herausforderungen zu meistern. Wer also auf der Suche nach einer neuen Freizeitaktivität ist, die Bewegung, Präzision und Ruhe verbindet, sollte sich einen Schläger schnappen und den ersten Abschlag wagen. Die Hürde ist kleiner, als viele denken – und die Freude am Spiel oft größer, als erwartet.



Foto: Chris Ryan/KOTO / stock.adobe.com

Was, wenn es
wirklich besser
werden würde?



THE MUSICONOMIST: WENN MUSIK UND ÖKONOMIE EINS WERDEN

Was passiert, wenn zwei Musiker beginnen, Wirtschaft zu denken? Das Ergebnis heißt: The Musiconomist.

Die Cousins Thomas und Matthias Bartylla entwickelten daraus ein Konzept, das über Musik hinausgeht. Mit fundiertem Studium in Jazz und Popmusik sowie akademischen Abschlüssen in International Management und einem MBA bilden sie eine neue Generation von Unternehmern, die Kreativität als ökonomische Ressource begreifen. Ihr Weg zeigt, dass Erfolg nicht nur das Ergebnis von Kalkül, sondern auch von Komposition ist.

DIE EVOLUTION EINER IDEE

Was als spontaner Auftritt in einer Bar begann, entwickelte sich zu einer Erfolgsgeschichte über Disziplin, Anpassungsfähigkeit und Unternehmergeist. Aus einer Schülerband wurde ein wirtschaftlich stabiles Unternehmen, das durch Innovation und Authentizität gewachsen ist – und dabei die Essenz seiner Gründungsidee bewahrt hat: Musik, die Menschen verbindet.

Mit ihrer Kombination aus Professionalität, Inspiration und einer klaren Vision haben sich die Vettern mit ihrer Band Foss Doll nicht nur einen Namen gemacht, sondern auch gezeigt, wie Musik als strategisches Element genutzt werden kann, um Markenbotschaften zu verstärken und nachhaltige Erlebnisse zu schaffen.

THE
MUSIC-
ONOMIST

MUSIKER ODER MANAGER?

Von der ersten Beratung bis zum letzten Akkord arbeiten sie eng mit dem Veranstalter zusammen, um sicherzustellen, dass jede Veranstaltung einzigartig bleibt. Mit ihrem Talent, Atmosphären zu schaffen, die den Charakter und die Botschaft eines Events unterstreichen, hat Foss Doll eine Nische besetzt, die Kreativität und Business gleichermaßen verbindet und zeigt: Management darf durchaus im Takt schwingen.



Foss Doll
lifestyle music

Stilvolle Piano Sounds, knackige DJ- und live Drum-Grooves sowie funky Bass Linien, das lässig gespielte Saxophon und gesangliche Highlights sind die Attribute, die die Band Foss Doll auszeichnen.

Frei nach dem Motto: „Das Auge hört mit“ kommt es bei Foss Doll neben dem hohen Anspruch an Sound und Qualität besonders auf einen stilsicheren und charmanten Auftritt an.

Lassen Sie sich von Ihrem individuellen Musikkonzept überzeugen und erleben Sie „lifestyle music“ pur...

Jetzt buchen



Foss Doll - lifestyle music

info@fossdoll.de

(+49) 178 / 16 13 945

www.fossdoll.de

ZWISCHEN SANFTEN HÜGELN UND GOLDENEM LICHT

EINE REISE DURCH DIE TOSKANA





IM FLIRREN DES TOSKANISCHEN LICHTS

Die Toskana ist kein Ort, sie ist ein Gefühl. Ein leises Innehalten, wenn sich das Abendlicht wie ein goldener Schleier über die Hügel legt, wenn Zypressen wie gemalt in den Himmel ragen und der Duft von Olivenöl, frischer Erde und reifem Wein in der Luft hängt.



Die Landschaft ist berühmt für ihre weichen Konturen: Hügel, die wie Wellen durch das Land rollen, dazwischen kleine Dörfer, die wirken, als wären sie seit Jahrhunderten unverändert. Das Licht – warm, satt, weich – malt daraus ein Panorama, das Maler wie Leonardo da Vinci oder Sandro Botticelli inspirierte.

FLORENZ: DAS HERZ DER RENAISSANCE

Kaum eine Stadt vereint Kunst, Architektur und Atmosphäre so wie Florenz. Ein Spaziergang durch die Altstadt ist wie ein Gang durch ein Freilichtmuseum. Die Kathedrale Santa Maria del Fiore erhebt sich mit ihrer mächtigen Kuppel über die Dächer, während sich enge Gassen zu sonnenbeschienenen Plätzen öffnen.

Foto: Marco Panattoni / stock.adobe.com



Die Brücke Ponte Vecchio spannt sich mit ihren kleinen Schmuckläden über den Arno und ist besonders in den frühen Morgenstunden magisch, wenn sich das Licht im Wasser bricht. Wer die Stadt nicht nur sehen, sondern spüren will, lässt sich treiben: ein Espresso in einer kleinen Bar, ein Blick auf die Menschen, das leise Summen des Alltags – das ist Florenz jenseits der Postkartenmotive.

ANZEIGE

Autofahrer Gruppe Koblenz & Umgebung



Bei Fragen rund ums Auto nie wieder im Regen stehen!
Hier helfen wir uns gegenseitig bei allen Autofragen!

Schon mehr
als 5.500
Mitglieder
aus der
Region!



DEIN KFZ EXPERTE
Peter Klein



Gruppe auf Facebook suchen und beitreten:
Autofahrer Koblenz/Neuwied/Andernach/Mülheim Kärlch und Umgebung

**Tritt jetzt der kostenfreien Gruppe
auf Facebook bei und stelle deine Fragen!**

SIENA:

GOTISCHE ELEGANZ UND STOLZE GESCHICHTE

Nur eine gute Autostunde entfernt liegt Siena. Wo Florenz in strahlendem Weiß und hellem Stein glänzt, empfängt Siena mit warmen Rottönen und einer fast mystischen Atmosphäre.



Foto: f11photo / stock.adobe.com



Foto: jarre / stock.adobe.com

Der muschelförmige Hauptplatz Piazza del Campo ist das Herz der Stadt, eingerahmt von gotischen Palazzi. Hier pulsiert das Leben, besonders während des legendären Pferderennens Palio di Siena, das zweimal im Jahr die Stadt in einen Ausnahmezustand versetzt.

Doch auch abseits des Spektakels lohnt ein Blick in die Details: handbemalte Keramik, enge Gassen, kühle Innenhöfe. Siena hat etwas Würdevolles, fast Stolz – eine Stadt, die ihre Geschichte nicht nur bewahrt, sondern lebt.



Foto: Evgeni / stock.adobe.com



AK GEBÄUDEMANAGEMENT

25 Jahre
ERFAHRUNG

**Wenn andere
noch planen
sind wir schon
fertig.**

**Eine Frau.
Ein Wort.**

Aleksandra
Krawietz

Hausverwaltung

Dein Objekt, in besten Händen

Vertraue auf unsere Expertise in der Hausverwaltung, wo jedes Detail zählt. Wir kümmern uns um alle Aspekte deiner Immobilie, von der Instandhaltung bis zur Mieterbetreuung, mit dem Ziel, dir und deinen Mietern ein angenehmes und sorgenfreies Wohn- und Arbeitsumfeld zu schaffen.

**Wir sind nicht nur zertifiziert –
wir haben das Thema von Grund auf studiert!**



30 Profis



1 Mission



Deine Immobilie



AK Gebäudemanagement GmbH • Schlossstraße 35 • 56068 Koblenz
Telefon: 0261 97338200 • E-Mail: info@ak-gm.de

www.ak-gm.de



ZWISCHEN WEINREBEN UND ZYPRESSEN

Zwischen den Städten entfaltet sich die eigentliche Magie der Toskana. Über Landstraßen, gesäumt von Zypressen, windet man sich durch das Chianti-Gebiet, in dem Weinreben in Reih und Glied die Hänge hinaufklettern. Wer langsam reist, wird belohnt: kleine Weingüter öffnen ihre Türen für Verkostungen, Olivenöl wird direkt aus der Presse gereicht, und manchmal scheint es, als wäre die Zeit hier stehen geblieben.

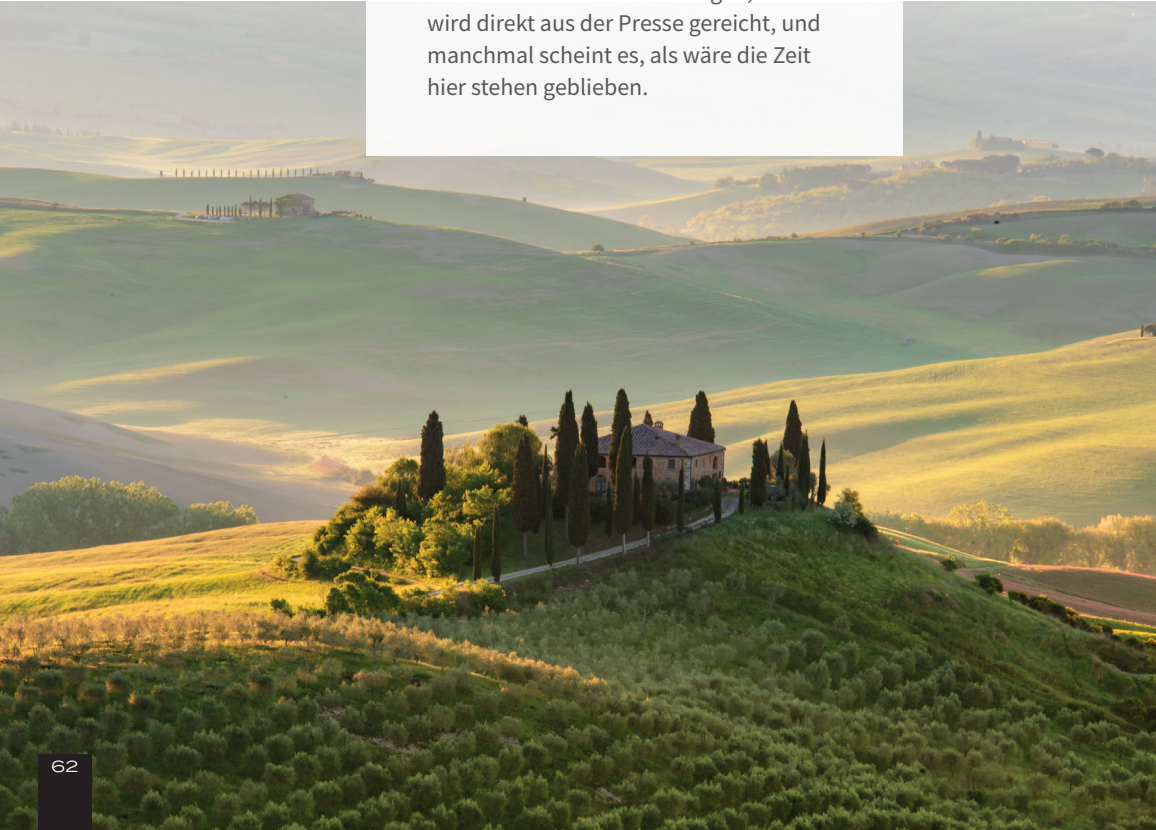


Foto: erranteyes / stock.adobe.com



Foto: Composer / stock.adobe.com

Besonders eindrucksvoll ist das Val d'Orcia – eine Region südlich von Siena, die zum Weltkulturerbe zählt. Hier finden sich die ikonischen Bilder, die man mit der Toskana verbindet: Zypressenalleen, alleinstehende Steinhäuser, sanfte Hügel im Morgennebel.

Foto: Shchpikova Elena / stock.adobe.com



In den Orten Pienza und Montepulciano ist das Leben gemächlich, authentisch und genussvoll. Ein Glas Vino Nobile, ein Stück Pecorino-Käse, und der Blick über die Landschaft – mehr braucht ein Sommerabend hier nicht.

ANZEIGE



**Wir haben für alle
die richtige Zeitschrift!**

Lassen Sie sich von einer kostenlosen
Leseprobe überzeugen!

ÜBER 100 TITEL
BIS ZU 50% GÜNTIGER

INDIVIDUELLE LESEFREUDE –
AUCH PRIVAT

TITEL JEDERZEIT
AUSTAUSCHBAR

KOSTENLOSE LIEFERUNG

MONATLICH KÜNDBAR



Lesezirkel-Service
Zeitschriftenvertrieb GmbH
Laubach 5
56068 Koblenz
T +49 261 9730070
F +49 261 9730072
info@lesezirkel-service.de
www.lesezirkel-service.de



Foto: stevanz / stock.adobe.com

DAS MEER: **DIE ANDERE TOSKANA**

Viele vergessen, dass die Toskana nicht nur aus Weinbergen und Hügeln besteht. Im Westen trifft sie auf das Tyrrhenische Meer, wo lange Sandstrände und schroffe Felsküsten ein ganz anderes Bild zeichnen. In Castiglione della Pescaia oder Viareggio genießt man mediterranes Badeleben mit italienischer Leichtigkeit.

Hier riecht die Luft nach Salz, nach Pinien und Meer. Fischerboote dümpeln im Wasser, während Einheimische am Abend auf der Piazza sitzen und Gelato essen. Ein Bad im Meer nach einem heißen Sommertag zwischen

Olivenhainen ist wie ein Kapitelwechsel in einer Geschichte, die man nicht mehr aus der Hand legen möchte.



Foto: ah_fotobox / stock.adobe.com



Foto: Freesurf / stock.adobe.com

KLEINE DÖRFER: DAS ECHTE LEBEN

Neben den großen Namen sind es die kleinen Dörfer, die die Toskana so besonders machen. Orte wie San

Gimignano, das mit seinen mittelalterlichen Türmen wie eine Filmkulisse wirkt, oder Volterra, das geheimnisvoll auf einem Hügel thront.

Hier begegnet man den Menschen, die das Land prägen: Winzer, die ihre Familiengeschichte im Wein erzählen. Bäcker, die seit Generationen Brot im Holzofen backen. Kunsthandwerker, die die Tradition lebendig halten. Ein Gespräch auf dem Dorfplatz, ein Glas Rotwein in der Hand – es sind diese stillen Momente, die lange nachhallen.

Foto: Sina Ettmer / stock.adobe.com



KULINARISCHE VERSUCHUNGEN

Die toskanische Küche ist schlicht – und gerade deshalb so gut. Sie basiert auf hochwertigen Zutaten: frisches Olivenöl, Brot, Käse, Gemüse, Fleisch vom Grill. In einer traditionellen Trattoria wird kein überladener Teller serviert, sondern ehrliches Essen, das aus der Region kommt.

Ein typisches Gericht ist Bistecca alla Fiorentina – ein dicker, gegrillter T-Bone-Steak-Cut vom Chianina-Rind. Dazu ein kräftiger Rotwein, vielleicht ein Chianti Classico oder Brunello di Montalcino. Und natürlich darf die Pasta nicht fehlen – Pici, eine handgerollte dicke Spaghetti-Variante, mit Tomaten- oder Trüffelsauce.

Foto: twindesigner / stock.adobe.com



Wer in die Toskana reist, sollte sich Zeit nehmen. Nicht hetzen, sondern eintauchen. Zwischen den Städten und Dörfern, zwischen Weinbergen und Küste,

ANZEIGE

Zeitschriften
50%
günstiger

geh mal
offline

info@meinlesezinkel.de

LZ

Mein
Lesezinkel
persönlich • preiswert • zuverlässig



Foto: stefanotermanini / stock.adobe.com

zwischen Kunst und Küche liegt ein Lebensgefühl, das sich nicht in Reiseführern nachlesen lässt. Es zeigt sich in einem Lächeln beim Bäcker, im Sonnenlicht über den Hügeln, in einem Glas Wein im Schatten einer Pinie.

ÜBERALL DA, WO
PODCASTS LAUFEN



DEINE KARRIERE IN DER SOFTWAREBRANCHE

**BEI UNS ZÄHLT
JEDE STIMME. IM
PODCAST KANNST
DU SIE AUCH HÖREN.**

KONZEPTUM.DE/KARRIERE/PODCAST

#MMM
MITEINANDER MÖGLICH MACHEN
DER KONZEPTUM PODCAST



Vertraute Gesichter, neue Perspektiven.
Aus Mercedes-Benz Transporter Niederlassung wird:

KESTENHOLZ



Gemeinsam stark für Sie.

Kestenholz Automobil GmbH

www.kestenholzgruppe.com

Center Koblenz
Beatusstr. 20
56073 Koblenz
☎ +49 261 4910

VAN Center Koblenz
Friedrich-Mohr-Str. 6
56070 Koblenz
☎ +49 261 4910

Center Simmern
August-Horch-Str. 20
55469 Simmern
☎ +49 6761 8540

Center Cochem
Industriering 16
56812 Cochem
☎ +49 2671 97770

Center Enkirch
Carl-Benz-Str.25
56850 Enkirch
☎ +49 6541 8130