

LABEL  
56

# WEIHNACHTEN

KULINARISCHE  
KLASSIKER ZUM FEST

# WILDER KAISER

PULVERSCHNEE  
UND PANORAMA

# GUTE VORSÄTZE

ZIELE SETZEN,  
ZIELE HALTEN

# INTERIOR

VITRA: UPDATE DER  
EAMES KOLLEKTION

# ROGER OTTE

VERANTWORTUNG. TECHNIK. ZUKUNFT.





LABEL  
56

*Festliche Grüße  
aus dem Herzen  
unserer Region*

Die stille Zeit erinnert uns daran, was wirklich zählt:  
Gemeinschaft, Wertschätzung  
und Menschen, die uns begleiten.

WIR SAGEN DANKE –  
FÜR EIN JAHR VOLLER VERTRAUEN  
UND VERBUNDENHEIT.

AUF EIN GUTES, GESUNDES UND  
INSPIRIERENDES 2026.

Ihr LABEL 56-TEAM

# EDITORIAL

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



ein Jahr voller Herausforderungen und Chancen liegt hinter uns. Ein Jahr, in dem wir einmal mehr gesehen haben, wie sehr Verlässlichkeit, Mut und Erneuerung zusammengehören. Technologien verändern unseren Alltag, Märkte entwickeln sich rasant weiter und trotzdem bleibt eines entscheidend: der Mensch, der Verantwortung übernimmt.

In dieser Ausgabe erzählen wir die Geschichte eines solchen Menschen. Roger Otte denkt Technik so, dass sie uns dient – nicht umgekehrt. Er baut Verbindungen, die halten. Systeme, die Zukunft sichern. Und er beweist, dass echter Fortschritt nicht in Schlagworten entsteht, sondern im ehrlichen Anpacken. Seine Haltung ist ein gutes Beispiel dafür, wie Wandel gelingen kann: pragmatisch, mutig und mit Vertrauen als Fundament.

Doch zum Jahresende gehört nicht nur der Blick nach vorn, sondern auch ein Moment des Innehaltens. Weihnachten steht vor der Tür – mit all den Ritualen, die uns verbinden: dem Duft einer knusprigen Gans, dem Zusammensein am Tisch, der Freude an gemeinsamen Stunden. Diese Ausgabe zeigt, wie Genuss, Design und Erlebnisse unseren Winter besonders machen: von der neu interpretierten Eames-Kollektion über zeitlose Neujahrsvorhersagen bis hin zu Pulverschnee und Panorama am Wilden Kaiser.

Wir möchten die Gelegenheit nutzen, um Danke zu sagen: **an unsere Leserinnen und Leser, an unsere Partner, Kunden und Mitarbeiter.** Sie alle haben dazu beigetragen, dass LABEL 56 auch in diesem Jahr eine starke Stimme in unserer Region bleibt. Ihre Treue, Ihr Vertrauen und Ihre Begeisterung sind das, wodurch dieses Magazin lebt.

2026 wird wieder ein Jahr voller Möglichkeiten. Wir freuen uns darauf, es gemeinsam mit Ihnen zu gestalten – mit Ideen, die begeistern, und Menschen, die anpacken. Ich wünsche Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und einen guten Start in das neue Jahr.

Herzlichst Ihr und euer

**Daniel Koenen**  
Herausgeber

- 6 Die Weihnachtsgans:  
**Klassische Zubereitung  
und Ideen für Füllung  
und Beilagen**
- 14 Christstollen:  
**Süße Weihnachten und  
der Duft der Adventszeit**
- 18 Gänsebrust mit  
**Rotkohl und Klößen  
Mini Stollen**
- 22 Update der Eames Kollektion  
**von vitra.**
- 32 Titelstory:  
**Der Mann, der Technik fühlt:  
Roger Otte über Verantwortung,  
Wandel und Vertrauen**
- 44 Neujahrsvorsätze 2026:  
**Wie gute Ziele  
wirklich gelingen**
- 54 Foss Doll: lifestyle music  
**Von Leidenschaft angetrieben –  
durch Exzellenz definiert.**
- 56 Zwischen Pulverschnee  
und Panorama:  
**Die SkiWelt  
Wilder Kaiser  
erleben**

# 44

# 32

## Roger Otte über Verantwortung, Wandel und Vertrauen



Foto: Katecat / stock.adobe.com



Foto: Yulia Lisitsa / stock.adobe.com



FOTOS: KAI MYLLER

# 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](http://www.label56.de)

Email [info@label56.de](mailto:info@label56.de)

REDAKTION:

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

Florian Holleyn

Alexander Scheck

[redaktion@label56.de](mailto:redaktion@label56.de)

LABEL 56-FOTOS:

Berlin&Cramer

[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

Herstellerfotos

GESTALTUNG:

Alexander Scheck

[grafik@label56.de](mailto:grafik@label56.de)

DRUCK:

DCM Druck Center Meckenheim GmbH

Werner-von-Siemens-Str. 13

53340 Meckenheim

ANZEIGENVERWALTUNG:

Daniel Koenen

[anzeigen@label56.de](mailto: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.



## Zwischen Pulverschnee und Panorama

# 56

Bild: TVB Wilder Kaiser/Mathäus Gartner

Quelle und Bilder: vitra.



## Update der Eames Kollektion von vitra.

# 22

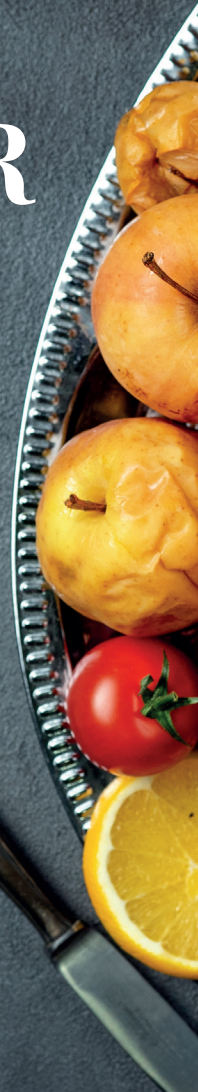
Erscheinungsort: Koblenz und Region / Umland

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.

Die Weihnachtsgans:

# KLASSISCHE ZUBEREITUNG UND IDEEN FÜR FÜLLUNG UND BEILAGEN





**K**aum ein Gericht verkörpert den Zauber der Feiertage so eindrucksvoll wie die Weihnachtsgans. Wenn der Duft von knuspriger Haut, aromatischem Bratensaft und winterlichen Gewürzen durch das Haus zieht, ist klar: Das Fest hat begonnen. Die Gans ist mehr als Tradition – sie ist Ritual, Geduld und Genuss. Und sie bietet jede Menge Raum für kreative Variationen.

Foto: illechkat75 / stock.adobe.com



## Vorbereitung: Der Weg zum perfekten Braten

Die Weihnachtsgans verlangt vor allem eines: Zeit. Ein tiefgefrorenes Tier sollte ein bis zwei Tage im Kühlschrank auftauen, damit das Fleisch später zart bleibt. Vor dem Garen eventuell innliegendes Gänseklein entnehmen, trockentupfen

und die Gans innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Steht die klassische Methode im Mittelpunkt, braucht das Geflügel rund eine Stunde Backzeit pro Kilogramm bei 180 bis 200 Grad.

Foto: HLPhoto / stock.adobe.com



Alternativ sorgt eine Kombination aus kurzer, heißer Anröstphase und langem Schmoren bei niedrigen Temperaturen für butterweiches Fleisch. Dafür die Gans etwa eine Stunde bei 220 Grad bräunen, anschließend bei 80 Grad bis zu acht Stunden sanft garen lassen. Wer weniger Zeit hat, greift zu Gänsekeulen oder einer einzelnen Brust – sie sind nach zwei bis drei Stunden servierfertig.

Foto: ExQuisine / stock.adobe.com



ANZEIGE

Wurst, Fleisch und Fisch -  
ein Genuss vom Fachmann!



Wir bieten Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Herstellung. Neben unserem Lieferservice als **Fleischgroßhandel** 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](http://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: vaseenaa / stock.adobe.com

Foto: Надія Коваль / stock.adobe.com



## Klassisch oder kreativ: Füllungen mit Charakter

Füllungen verleihen der Gans Persönlichkeit – mal traditionell, mal überraschend. Die klassische Mischung aus Brot, Speck, Zwiebeln, Kräutern und Eiern bringt Tiefe und Würze. Ebenso beliebt ist die fruchtige Kombination mit Äpfeln, Walnüssen und Sellerie, die das fette Fleisch elegant ausbalanciert.

Wer Lust auf Neues hat, kann die Gans mit Maronen, Aprikosen, Cranberrys oder Kürbis füllen. Auch orientalische Aromen – etwa Datteln, Zimt und ein Hauch Kreuzkümmel – schenken dem Braten eine moderne Note. Wichtig ist, die Füllung nicht zu kompakt einzupressen, damit die Hitze gleichmäßig zirkulieren kann.

## Der Garprozess: Knusprige Haut, saftiges Fleisch

Während des Backens lohnt es sich, die Gans regelmäßig mit dem austretenden Fett zu übergießen – das sorgt für die charakteristische knusprige Haut. Ein tiefes Blech unter dem Rost fängt das Fett zuverlässig auf und bildet zugleich die Grundlage für eine intensive Soße.

Wer die Niedrigtemperaturmethode wählt, profitiert von einer besonderen Zartheit: Die Fasern entspannen sich, das Fleisch bleibt saftig und zerfällt beinahe von selbst. Ein scharfes Tranchiermesser erleichtert später das Zerlegen – zunächst die Keulen, dann die Brust, zuletzt Flügel und Rückenpartien.

Foto: HLPhoto / stock.adobe.com



## Beilagen: Tradition liebt Abwechslung

Es gibt Klassiker, die sich an Weihnachten jedes Jahr neu beweisen: Rotkohl, Kartoffelknödel und eine kräftige braune Soße gehören einfach dazu. Der Bratensatz aus dem Ofen bildet dafür die perfekte Grundlage – mit etwas Rotwein, Möhren, Zwiebeln und Fond entsteht eine aromatische Jus.

Foto: Alexander Rath / stock.adobe.com

Daneben dürfen Alternativen glänzen: Rosenkohl in Butter, karamellisierte Maronen, gebratene Kartoffeln oder ein winterliches Wurzelgemüse aus Pastinake, Karotte und Topinambur. Je nach Füllung harmonieren auch fruchtige Beilagen wie Ofenäpfel oder Kürbisstücke. Entscheidend ist, dass der Teller ein Gleichgewicht aus Süße, Würze und kräftigem Fleisch bildet.



## Weineempfehlungen: Das passende Glas zum Braten

Die Wahl des Weines hängt von Füllung und Beilagen ab. Ein kräftiger Rotwein unterstreicht die herzhafteste Tiefe des Geflügels. Wird das Menü leichter begleitet, zum Beispiel durch Wirsing oder Weißkohl, passt ein gehaltvoller Weißwein wie Grauburgunder oder Chardonnay hervorragend. Fruchtbige Füllungen harmonisieren zudem gut mit tanninarmen Rotweinen, die die Süße elegant aufnehmen.



Foto: karepa / stock.adobe.com

# ER FOLG GE STAL TEN.

PRINT • WEB • FOTO

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



malberg.media





# Christstollen:

## Süße Weihnachten und der Duft der Adventszeit

**W**enn die Temperaturen sinken und das Zuhause sich in einen warmen Rückzugsort verwandelt,

gewinnt ein Gebäck besonders an Bedeutung: der Christstollen. Kaum ein anderes Backwerk steht so sehr für Advent und Festlichkeit. Doch hinter dem aromatischen Schwergewicht verbirgt sich mehr als nur ein traditionelles Rezept – es ist ein Stück Kulturgeschichte, wandelbar und vielseitig wie kaum ein anderes Weihnachtsgebäck.



Foto: Berit Kessler / stock.adobe.com

## Ein Gebäck mit Symbolkraft

Der klassische Christstollen ist weit mehr als ein Hefelaib mit Trockenfrüchten. Seine Form ist Sinnbild: Sie erinnert an das gewickelte Christkind, eine Symbolik, die durch die großzügige Schicht Puderzucker verstärkt wird. Dieses „weiße Tuch“ prägt das Erscheinungsbild des Stollens ebenso sehr wie seine inneren Werte – eine Komposition aus Rosinen, Zitronat, Mandeln und Gewürzen wie Zimt, Kardamom und Nelken. Besonders berühmt ist der Dresdner Christstollen. Als eine der traditionsreichsten Varianten ist er europaweit geschützt und steht für eine Handwerkskunst, die auf den Einsatz künstlicher Aromen und Konservierungsstoffe verzichtet. Seine Herstellung folgt festen Regeln, und dennoch bleibt Raum für Geschmacksnuancen, die den Striezel so beliebt machen.

Foto: Yulia Pashentseva / stock.adobe.com



## Schwerer Hefeteig: Das Herz des Originals

Der klassische Stollen basiert auf einem schweren Hefeteig – reich an Butter, Zucker und Trockenfrüchten. Dieses Verhältnis sorgt nicht nur für das typische Aroma, sondern auch für eine beeindruckende Haltbarkeit. In einer gut verschlossenen Dose, kühl und dunkel gelagert, entwickelt der

Stollen über Wochen hinweg seinen vollen Geschmack. Die Ruhezeit ist ein wichtiger Teil des Reifeprozesses, denn erst dann verschmelzen die Aromen zu jener Tiefe, die den Christstollen so unverwechselbar macht. Ein weiterer Vorteil: Die Zuckerschicht wirkt wie eine natürliche Schutzschicht, die das Gebäck saftig hält und vor dem Austrocknen bewahrt. Die Geduld wird belohnt – wer früh im Advent backt, genießt zur Bescherung ein aromatisches Meisterstück.



Foto: Philipp / stock.adobe.com

## Stollenkonfekt: Miniaturgenuss für jede Vorliebe

Wenn am Tisch unterschiedliche Geschmackswünsche aufeinandertreffen, ist Stollenkonfekt die ideale Lösung. Aus einem Grundteig entstehen kleine Portionen, die individuell verfeinert werden können – mit Marzipan, ohne Rosinen, mit Cranberrys oder mit zusätzlichen Mandeln. Die Mini-Stollen benötigen zwar etwas Zeit, da ein Vorteig angesetzt wird, doch das Ergebnis lohnt sich besonders für Adventskaffees, Buffets oder als kleines Geschenk aus der Küche.



Foto: annabell2012 / stock.adobe.com



Foto: Racamani / stock.adobe.com

Dicht verschlossen bleibt Stollenkonfekt mehrere Wochen genussfähig und überzeugt mit einer feinen Krume sowie intensivem Aroma.

4 PORTIONEN

# Gänsebrust mit Rotkohl und Klößen



Alle Artikel  
gibt es bei

**DIRK'S  
EDEKA**



## Zubereitung

- Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 80 Grad) vorheizen. Gänsebrustfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und klein hacken. Gänsebrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
- Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Gänsebrustfilets hineingeben und für 2-3 Minuten scharf anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Rosmarin bestreuen und 30 Minuten im Ofen durchgaren.
- In der Zwischenzeit die Beilagen zubereiten. Für den Rotkohl den Kohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Rotkohlviertel fein hobeln. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein raspeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Ingwer hineingeben und glasig schwitzen. Rotkohl portionsweise dazu geben und kurz mit anbraten. Mit Balsamessig und Orangensaft ablöschen. Cranberries, Zimtstange, Gewürznelken und Lorbeerblätter unter den Rotkohl heben und abgedeckt bei geringer Hitze für ca. 1 Stunde leise köcheln lassen. Anschließend die Gewürze aus dem Rotkohl entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Knödel Kartoffeln waschen und 500 g in einen Topf geben und in etwa 20 Minuten kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, schälen und fein reiben. Restliche rohe Kartoffeln schälen. Eine Schüssel mit einem sauberen Tuch auslegen und mit Wasser füllen. Rohe Kartoffeln fein reiben, Raspeln dabei in die Schüssel gleiten lassen, damit sie nicht braun werden. Geriebene Kartoffeln im Tuch herausheben, über eine Schüssel fest auspressen (sie müssen fast trocken sein). Wenn sich nach kurzer Zeit die Kartoffelstärke im Wasser abgesetzt hat, das Wasser abgießen. Stärke mit den rohen Kartoffelraspeln mischen.
- Milch, 1 Prise Salz und Butter in einem kleinen Topf aufkochen, Grieß einrieseln lassen, so lange rühren, bis sich ein Kloß gebildet hat. Den heißen Grieß zu den rohen Kartoffeln geben und gut miteinander verkneten. Gekochte geriebene Kartoffeln, Ei, restliches Salz und Pfeffer unterkneten. Den Teig in 8 Portionen von je ca. 120 g teilen. Knödel in kochendes Salzwasser einlegen und bei reduzierter Hitze in etwa 20-25 Minuten gar ziehen lassen.
- Geflügelfond mit Honig erhitzen und einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speisestärke mit 1 EL Wasser glattrühren, zur Soße geben und unter Rühren aufkochen. So lange köcheln lassen, die bis Soße andickt.
- Gänsebrust mit Rotkohl, Klößen und Bratensoße servieren.

## Zutaten:

### Für die Gänsebrust:

- 600 g Gänsebrustfilets
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 10 g Butterschmalz

### Für den Rotkohl:

- 600 g Rotkohl
- 2 Zwiebeln
- 1 Ingwer
- 2 EL Rapsöl, z.B. EDEKA Bio Rapskernöl
- 3 EL Balsamico
- 300 ml Orangensaft, mild
- 50 g Cranberries, getrocknet
- 1 Zimtstange
- 3 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

### Für die Klöße:

- 700 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 100 ml Milch
- 1 TL Salz
- 40 g Butter
- 80 g Hartweizengrieß
- 1 Ei
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Pfeffer

### Für die Bratensoße:

- 500 ml Geflügelfond
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Speisestärke

# GANS TRADITIONELL ODER ALLE JAHRE WIENER?

FESTTAGS-ÖFFNUNGSZEITEN:  
HEILIGABEND BIS 14 UHR  
SILVESTER BIS 17 UHR

DANKE AN  
ALLE KUNDEN  
UND  
MITARBEITER

Willkommen bei



Wir  Lebensmittel.

WWW.EDEKA-KOBLENZ.DE • TEL.: 0261 29179897  
Am Metternicher Bahnhof 11 • Koblenz-Metternich

24 PORTIONEN

# Mini Stollen



Alle Artikel  
gibt es bei

**DIRK'S  
EDEKA**

## Zubereitung

- 1 Milch lauwarm erwärmen. Mehl in eine große Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe und 5 Esslöffel lauwarmer Milch verrühren. Zucker und Hefemilch in die Mehlmulde geben und zusammen mit wenig Mehl zu einem glatten Vorteig verrühren. Zugedeckt 15-20 Minuten gehen lassen.
- 2 Nüsse, Pistazien und getrocknete Kirschen grob hacken. Ei, Vanillezucker, Salz, Butter und restliche Milch zum Vorteig geben und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort weitere 30-45 Minuten gehen lassen.
- 3 Hefeteig nochmals durchkneten,  $\frac{1}{4}$  der Nuss-Frucht-Mischung unterkneten. Teig in 24 gleich große Stücke teilen. Jedes Rechteck leicht ausrollen, 2-mal nach innen einschlagen und etwas festdrücken. Mini-Stollen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen und 10-15 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Umluft ca. 15-20 Minuten backen lassen.
- 4 Die Mini-Stollen herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Zitrone pressen und 1-2 EL des Safts mit Puderzucker zu einem glatten Guss verrühren. Das Gebäck damit bepinseln. Die restliche Nuss-Frucht-Mischung darüber streuen und gründlich trocknen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



## Zutaten:

- 200 ml Milch
- 500 g Weizenmehl, z.B. EDEKA Bio Weizenmehl Type 550
- 1 Würfel Hefe, frisch
- 75 g Zucker
- 100 g Macadamianüsse
- 50 g Pistazien
- 50 g Kirschen, getrocknet
- 1 Ei
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Butter
- 150 g Puderzucker
- 1,5 EL Zitronensaft



**MITTWOCH**  
**31.12.2025**

~~~~~  
**19:00 UHR**



MIT EINEM  
KLICK ZU  
**IHRER PARTY**



# ELEGANT IN DAS NEUE JAHR RUTSCHEN **AUF DER EINZIGARTIGEN SILVESTER FÄHRHAUSPARTY**

Im FÄHRHAUS feiern wir den Jahreswechsel so, wie er sein sollte: elegant, frei, geschmackvoll. Keine steife Gala, keine Sitzordnung, keine Floskeln. Sondern ein Abend, der sich anfühlt wie ein Geheimtipp unter Freunden – inszeniert mit Haltung, Genuss und Atmosphäre. Ein außergewöhnlicher Jahresausklang mit kulinarischen Live-Food-Stationen, ausgewählten Weinen und Cocktails, Champagner und Mitternachtssnack zu treibenden Sounds von Live-DJ Youssef Hanna.  
Reservieren Sie jetzt Ihre FÄHRHAUSPARTY unter Tel.: +49 261 20171-0.



# Update der Eames Kollektion von **vitra.**



**DIE EAMES COLLECTION  
VON VITRA WURDE  
ÜBERARBEITET,  
UM DEN HEUTIGEN  
ANFORDERUNGEN  
GERECHT ZU WERDEN.**



**C**harles & Ray Eames zählen zu den bedeutendsten Persönlichkeiten des Designs im 20. Jahrhundert. Sie haben u.a. Möbel entworfen, Filme gedreht, fotografiert und Ausstellungen konzipiert.

Vitra ist der einzige legitimierte Hersteller ihrer Produkte für Europa und den Mittleren Osten und gibt Ihnen die Sicherheit, ein Eames-Original zu besitzen.





Neben der überarbeiteten Farbpalette – einer Hommage an die ursprünglichen Eames-Farbschemata – werden nun auch Hölzer aus Europa für den Eames Lounge Chair, den Eames Elephant (Plywood), die Stools, die Occasional Tables LTR, für Hang it all und den Eames House Bird verwendet.





# Dieses Jahr keine Socken. Dieses Jahr: „Wow!“

Warum Gutscheine für Körper, Gesicht und Seele das vielleicht sinnvollste Geschenk zu Weihnachten und zum Jahresbeginn sind.

Zwischen Jahresendstress, Familie und Terminen bleibt eines häufig auf der Strecke: echte Zeit für sich selbst. Gleichzeitig fragen sich viele im Dezember, wie sie sich im neuen Jahr fühlen möchten – leichter, entspannter, selbstbewusster? Genau hier setzen die Gutscheine von Dr. Viktor Molnar in Lahnstein an: als Einladung zu einer bewussten Auszeit und zu einem möglichen Neustart.

In seiner privatärztlichen Praxis für Plastische, Ästhetische und Handchirurgie reicht das Spektrum von moderner Körperformung – etwa Liposuktion, Brustoperationen und Straffungen – über ärztlich begleitete Konzepte zur Gewichtsreduktion, bei denen, wenn medizinisch sinnvoll, auch Spritzentherapien eingesetzt werden können\*, bis hin zu DripDrip®-Infusionen, die je nach Zusammensetzung zum Beispiel Regeneration, Energie oder ein frisches Hautbild unterstützen\*.

Mit Ultherapy®, einem nicht-invasiven Liftingverfahren mit fokussiertem Ultraschall, lassen sich Gesichtskonturen zusätzlich straffen und definierter erscheinen – ohne Schnitt und ohne Ausfallzeit.

Für alle, bei denen Entspannung im Vordergrund steht, bietet die Molnar Regeneration Lounge Angebote für Kopf und Seele: BrainLight®-Sessions zur Tiefenentspannung sowie Regenerations-Pakete, die Infusionen und moderne Lichttherapie kombinieren. Ideal für Menschen, die nach einem intensiven Jahr bewusst zur Ruhe kommen möchten.

Alle diese Leistungen können in Form von Gutscheinen verschenkt werden – ob für ein kleineres Verwöhnprogramm, eine ausführliche ästhetische Beratung oder den Start in ein persönliches Veränderungsprojekt im neuen Jahr. So wird aus einem Weihnachtsgeschenk im besten Fall ein „Wow“-Moment, der weit über die Feiertage hinaus wirkt.

Gutscheine und Beratungstermine erhalten Sie direkt in der Praxis:

Privatpraxis Dr. Molnar – Plastische, Ästhetische & Handchirurgie  
Adolfstraße 36 • 56112 Lahnstein bei Koblenz • 02621 6274600 • [www.drmolnar.de](http://www.drmolnar.de)

**Wahre Ästhetik entsteht dort, wo Regeneration beginnt.**



Außerdem wurden neue Oberflächenbehandlungen eingeführt. Diese Aktualisierung ist Ausdruck des hohen Stellenwerts, den Vitra der Langlebigkeit und Nachhaltigkeit der Produkte beimisst.

Vitra hat auch das La Fonda-Untergestell wieder eingeführt, das nun für das gesamte Portfolio an Eames Shell Chairs verfügbar ist. Das Untergestell wurde in der Höhe angepasst und wird neben der klassischen Version aus poliertem Aluminium in zwei neuen, pulverbeschichteten Ausführungen angeboten.





# Entfalten Sie Ihr Potenzial

## Steuerberater/Steuerfachwirt/Steuerfachangestellter/ Bilanzbuchhalter (m/w/d)

Kommen Sie in unser Team. Wir bieten Ihnen eine spannende Möglichkeit zur persönlichen und beruflichen Entfaltung.

### Das bringen Sie ein:

- Abgeschlossene Ausbildung oder Studium in einem der oben genannten Bereiche
- Fundierte Kenntnisse im Steuerrecht und/oder der Bilanzbuchhaltung
- Selbstständige und strukturierte Arbeitsweise
- Teamfähigkeit und Kommunikationsstärke

Wenn Sie sich weiterentwickeln, Beruf und Lebensqualität vereinen möchten, bieten wir Ihnen die Möglichkeiten dazu.

### Das können Sie von uns erwarten:

- **Persönliche Entfaltung** – Nutzen Sie vielfältige Möglichkeiten zur Weiterentwicklung in unserer Steuerkanzlei
- **Kollegiales Team** – Erleben Sie ein unterstützendes, freundliches Arbeitsklima und Teamgeist
- **Fort- und Weiterbildungen** – Bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand. Wir ermöglichen kontinuierliche Fortbildungen und Schulungen
- **Nachhaltigkeit** – Laden Sie Ihr E-Auto während der Arbeitszeit bequem auf
- **Gutes Arbeitsklima** – Arbeiten Sie in modernen Räumlichkeiten in einer wertschätzenden Unternehmenskultur
- **Verdienst und Gratifikation** – attraktiv

**Neugierig? Iris Steinacker-Creutzfeldt beantwortet gerne Ihre Fragen und stellt Ihnen unsere Kanzlei vor.**

**Telefon: 02 61 / 9 74 21 0**  
stb@sc-berater.de, www.sc-berater.de  
Gustav-Nachtigal-Str. 1+3, 56076 Koblenz

Und für die Wire Chairs gibt es neu ein abnehmbares Bikini-Kissen für den Außenbereich.



Vitra erweitert auch die Farbauswahl für die Pulverbeschichtung der Aluminium und Soft Pad Group: Neben dem bisherigen Schwarz sind neu auch Dunkel Bordeaux- und Kreide erhältlich.



WAGNER  
AUGEN  
OPTIK

WIR  
WÜNSCHEN  
IHNEN EINE  
SCHÖNE  
**WEIHNACHTSZEIT!**

**Fehlt das perfekte Geschenk?**  
Freude schenken mit unserem  
**Gutschein!**

Koblenz | Am Plan 30  
wagner-augenoptik.de





Diese beiden Farben sind von den Eames-Farben Aubergine und Parchment abgeleitet und schaffen neue Konfigurationsmöglichkeiten.

Vitra hat den Lounge Chair – ganz im Sinne der Eames basierend auf der Erfahrung jahrzehntelanger Produktion – in vielen Details verbessert und auf eine nachhaltige Zukunft ausgerichtet.



Gestalte mit uns gemeinsam  
den **Wiederaufbau in Sinzig**

# WIR STELLEN EIN

## PROJEKTLÉITUNG (M/W/D)

- ✓ abgeschlossenes Studium Bauingenieur oder Wirtschaftsingenieur wünschenswert
- ✓ mind. 2 Jahre Berufserfahrung im Bauwesen
- ✓ Hohe Eigeninitiative



weitere Infos  
[www.gewi-sinzig.de](http://www.gewi-sinzig.de)

- ✓ Homeoffice
- ✓ junges, motiviertes Team
- ✓ moderne Arbeitsplätze
- ✓ faire Vergütung

**JETZT BEWERBUNG  
EINREICHEN BIS 31.01.2026**

 [bewerbung@gewi-sinzig.de](mailto:bewerbung@gewi-sinzig.de)

GEWI - Gesellschaft für Entwicklung,  
Wiederaufbau und Innovation mbH  
Barbarossastraße 36 a  
53489 Sinzig

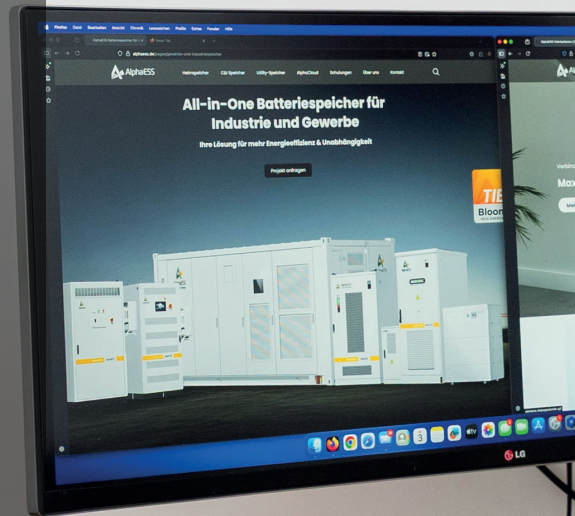
  
**GEWISINZIG**  
Gesellschaft für Entwicklung, Wiederaufbau und Innovation mbH



Foto: BERLIN&CRAMER

# DER MANN, DER TECHNIK FÜHLT: ROGER OTTE ÜBER VER- ANTWORTUNG, WANDEL UND VERTRAUEN

Roger Otte hat schon früh gelernt, Dinge anzupacken. Als die Eventbranche während Corona zum Stillstand kam, nutzte er genau diesen Moment: Er orientierte sich neu, vertiefte sein technisches Know-how und entwickelte ROTUS weiter zu einem Unternehmen, das IT und Energietechnik intelligent verbindet. Heute findet er Lösungen, wo andere längst aufgeben würden – mit Leidenschaft für Technik, die funktioniert und Menschen weiterbringt. Eine Geschichte über Neugier, Mut zum Wandel und die Freude daran, aus jeder Herausforderung etwas Zukunftsfähiges zu machen.





# SICHERN SIE IHRE

JUNI 2024 • LIFESTYLE MAGAZIN • WWW.LABEL56.COM

**LABEL 56**

**ZAKYNTHOS**  
EIN JUWEL IM IONISCHEN MEER

**INTERIOR**  
CAFECORE: EIN WARMES, STARKES WOHNGEFÜHL

**FASHION**  
EINE HOMMAGE AN DIE KUNST-GESCHICHTE ITALIENS

**BEEREN**  
SO SCHMECKT DER SOMMER

**STEINACREUTZ**  
WIRTSCHAFTSPROFESSORIN



NOVEMBER 2021 • LIFESTYLE MAGAZIN • WWW.LABEL56.COM

**LABEL 56**

**ISLAND**  
FEUER UND EIS

**BEAUTY**  
HAUPTPFLEGE IM WINTER

**MARTINSGANGS**  
TRADITION NEU INTERPRETIERT

**AUDI E-TRON GT**  
DYNAMIK, EFFIZIENZ UND ELEGANZ

**ANNA KLINGHUBER**  
HAUSFRAU AUS LIEBE ZU DEN MEERESFRUCHTEN



JUNI 2016 • Lifestyle Magazin • Insterlitz • www.l56.com

**LABEL 56**

**ERFOLGSSTORY**  
DAS SILICON VALLEY AM MITTELMEER

**BBQ-SAISON!**  
FEUER UND FLAMME FÜR STEAK & CO.

**BEAUTY & TRENDS**  
SOMMER-HIGHLIGHTS 2016

**REISEN**  
KROATIEN. VOLLER LEBEN

**AUTOMOBIL**  
ALFA ROMEO GIULIA: ZWEI FACETTEN DER GLEICHEN EMOTION

**FRANK GOTTHARDT**  
FIRMENGRÜNDER UND VORSTANDSVORSITZENDER COMPUGROUP MEDICAL AUS KOBLENZ



# SICH TITELSTORY!



S

**Sie stammen ursprünglich aus Mainz, aufgewachsen sind sie aber in Sankt Sebastian am Rhein. Wie hat Sie diese Umgebung geprägt?**

Eine Kindheit direkt am Rhein bedeutet Freiheit: Fahrrad fahren bis zum Horizont, Dorfleben, in dem jeder jeden kennt. Dieses Gefühl, dass man Dinge einfach ausprobieren kann, ohne Angst zu haben, hat mich geprägt. Heute, wenn ich technische Lösungen entwickle, ist dieses Urvertrauen immer noch da: Wenn man sich etwas zutraut, gelingt es auch.



**Welche Rolle spielte Ihre Familie in Ihrer Entwicklung?**

Mein Vater war mein wichtigster technischer Mentor. Bei uns zu Hause wurde gebaut, geschraubt und verbessert. Eine Doppelgarage voller Werkzeug war mein Spielplatz. Wenn etwas nicht funktionierte, wurde es zerlegt – und repariert. Diese Selbstverständlichkeit im Umgang mit Technik begleitet mich bis heute.



**Was war Ihr erstes  
großes Technikprojekt?**

Wir haben ein Boot kernsaniert, das mein Vater beruflich nutzte. Motoren, Elektrik, Steuerung – alles neu. Für einen Jugendlichen war das eine enorme Verantwortung. Rückblickend war das der Ausgangspunkt dafür, dass ich heute komplexe Systeme ohne Berührungsängste analysiere.

**Sie sprechen oft davon,  
dass Technik für Sie „ein Gefühl“  
ist. Was meinen Sie damit?**

Technik darf keine Hürde sein, sondern muss das Leben verbessern. Für mich zählt nicht nur, dass etwas funktioniert, sondern wie es sich für den Nutzer anfühlt. Technik, die begeistert statt nervt – das ist für mich Erfolg.



### **Gibt es eine Kindheitserinnerung, über die Sie heute noch lachen?**

Ich hatte als Kleinkind lange, blonde Locken. Die Leute beugten sich über den Kinderwagen und sagten: „Was für ein süßes Mädchen.“ Meine Eltern amüsierten sich köstlich – ich weniger. Vielleicht war das meine erste Lektion über vorschnelles Urteil.

### **Warum haben Sie sich für eine technische Ausbildung entschieden?**

Mich faszinierte, wie Technik Emotionen erzeugen kann – Klang, Bild, Atmosphäre. Theorie ist wichtig, aber entscheidend ist die Wirkung beim Menschen. Genau das wollte ich lernen.

### **Sie haben während der Ausbildung bei Radio RPR gearbeitet. Wie kam es dazu?**

Radiotechnik ist live – man muss Systeme so bauen, dass sie unter Druck zuverlässig funktionieren. Diese Erfahrung hat meine Professionalität geprägt: Du hast nur eine Chance, und die muss sitzen.

### **Wie kam der Schritt in die Selbstständigkeit?**

Ich war jung, motiviert und hatte keine Angst vor großen Aufgaben. Also habe ich beschlossen: Ich probiere es einfach. Der perfekte Moment ist selten – also fängt man besser an, bevor man ihn verpasst.



### **Welche Erkenntnis aus dieser Zeit begleitet Sie bis heute?**

Wer Verantwortung übernimmt, wächst schneller. Wenn man sich auf sich selbst verlassen muss, passiert Entwicklung fast automatisch.

### **Wann wurde aus Eventtechnik ROTUS?**

2001 startete ich als Event Service Otte. Doch ich wollte nicht nur Bühnen bauen, sondern Lösungen schaffen. Der Name ROTUS – Roger Otte | Technik und Support – war der nächste Schritt: weg vom Produktendenken, hin zur systemischen Verantwortung.

### **Corona hat Ihre Branche stark getroffen. Wie haben Sie reagiert?**

Drei Wochen vor März 2020 war mein Kalender voll – und dann komplett leer. Für mich gab es nur zwei Optionen: jammern oder neu denken. Ich habe mich für Neuorientierung entschieden.

### **Welche Rolle spielte die Sanierung Ihres Hauses in dieser Zeit?**

Eine enorme. Ich habe dort Systeme gebaut, die ohne Fehler laufen müssen: Energieversorgung, Netzwerke, Automatisierung. Theorie trifft Realität – das war eine intensive Schule.

### **Wie kam AlphaESS ins Spiel?**

Als ich eine Solaranlage installieren wollte, konnte mir niemand eine passende Lösung liefern. Das hat mich gereizt. Über Kontakte lernte ich AlphaESS kennen, ließ mich schulen und testete Systeme in der Praxis. Ich wurde Partner, weil mich die Technik überzeugt hat – nicht, weil ich sie verkaufen wollte.



### **Welche Leistungen bietet ROTUS heute konkret an?**

Ich betreue kleine Unternehmen und Privathaushalte in ihrer kompletten digitalen Infrastruktur: Netzwerkplanung, stabile WLAN-Lösungen, VPN, VOIP, NAS-Systeme, Apple-Business-Integration, Webseiten und SEO. Digitalisierung braucht ein starkes Fundament – das schaffe ich. Ergänzend realisiere ich Energielösungen wie Solar- und Batteriespeicher, wenn sie technisch sinnvoll und wirtschaftlich nachhaltig sind. Keine Standards, sondern Lösungen für echte Lebenssituationen.

**Was unterscheidet Sie vom typischen IT-Dienstleister?**

Ich teste alles selbst. Ich verspreche nichts, was ich nicht halten kann. Digitalisierung ist kein Prozess aus dem Katalog, sondern aus dem Leben. Meine Installationen müssen jahrelang zuverlässig laufen – erst dann ist meine Arbeit erledigt.

**Welches Projekt beschreibt Ihre Haltung am besten?**

Ein abgelegener Reiterhof ohne Infrastruktur. Mobilfunk kaum vorhanden, Internet unmöglich. Ich habe ein vollständiges Kommunikations- und Energiekonzept entwickelt: WLAN, stabile Datenverbindungen via Mobilfunktechnologie, sichere VPN-Zugänge und Solartechnik zur Absicherung. Heute läuft dort alles störungsfrei. Genau das zeigt: Wenn man Lösungen sucht, findet man sie.

**Warum arbeiten Sie allein?**

Weil ich Verantwortung selbst trage. Es gibt keine Übergaben, keine Missverständnisse. Wenn ich ein Projekt betreue, weiß der Kunde: Ich kümmerge mich – und zwar komplett.

**Welche Kunden fordern Sie am stärksten?**

Die, die glauben, dass es keine Lösung mehr gibt. Da kommen meine Stärken zur Geltung. Herausforderungen sind meine Motivation.

**Wie sehen Sie die Rolle von KI?**

Faszinierend und gefährlich. Bilder, Stimmen, Daten – alles ist manipulierbar. Vertrauen wird neu definiert werden müssen. Technik muss die Welt verbessern, ohne den Menschen zu entmündigen.



### **Welche Technologie wird unterschätzt?**

Netzwerkstabilität. Ohne ein starkes Fundament bricht jede Digitalisierung irgendwann ein. Verlässlichkeit ist das wichtigste Feature.

### **Welche wird überschätzt?**

Technik, die nur fürs Prestige gekauft wird. Innovation ohne Sinn ist sinnlos.

### **Sie haben Ihre Veranstaltungstechnik verkauft und richten Ihren Fokus jetzt auf Energiespeicher. Als Handelsvertreter für AlphaESS im PLZ-Bereich 5 betreuen Sie ein Gebiet mit enormem Marktpotenzial. Was hat Sie zu diesem Schritt bewogen?**

Nach vielen Jahren in der Eventtechnik habe ich gemerkt, dass das, was ich erschaffe, nur für Momente existiert. Die Energiewende dagegen gestaltet Zukunft. Energiespeicher schaffen Unabhängigkeit, Sicherheit und Autarkie im Alltag. Das ist sinnvoll. Das hat Wert. Dass ich für AlphaESS ein großes Gebiet verantworten darf, ist für mich ein Zeichen, dass ich genau jetzt am richtigen Punkt angekommen bin.

### **Was genau macht AlphaESS?**

AlphaESS S ist ein globaler Anbieter von Energiespeichersystemen, die Solarstrom speichern, den Eigenverbrauch erhöhen und bei Stromausfällen eine sichere Versorgung ermöglichen. Die Lösungen richten sich an private Haushalte sowie gewerbliche und industrielle Anwendungen.

### **Wo sitzt das Unternehmen in Deutschland?**

In Deutschland wird das Unternehmen von der AlphaESS Europe GmbH mit Sitz in Eschborn (Hessen) vertreten.



### **Wie funktionieren die Energiespeicher technisch?**

Die Systeme sind modular aufgebaut: Batterie, Wechselrichter und intelligentes Energiemanagement (z.B. für die Lastspitzenkappung in der Industrie zur Energieeinsparung) arbeiten als All-in-One-Einheit und können je nach Bedarf erweitert werden – von privaten Installationen bis zu anspruchsvollen Gewerbeanwendungen.

**Was versprechen die Systeme in Bezug auf Effizienz und Unabhängigkeit?**

Sie sollen Energie einsparen, hohe Effizienzwerte erreichen und ermöglichen dank Backup-Funktion mehr Autarkie bei Netzschwankungen oder Stromausfällen. Ziel ist eine zuverlässige, sichere und wirtschaftliche Energieversorgung.

**Welche Kunden spricht AlphaESS an?**

Die Produktpalette deckt sowohl private Haushalte als auch Unternehmen und Industriekunden ab – durch flexible Skalierbarkeit der Systeme.

**Wie bleiben Sie gelassen, wenn Systeme ausfallen?**

Es gibt nur einen Weg: verstehen, analysieren, beheben. Hektik hilft nicht. Technik hört zu, wenn man genau hinsieht.

**Was ist für Sie Qualität?**

Wenn Technik unsichtbar wird, weil sie funktioniert. Keine Show – reine Zuverlässigkeit.

**Welche Werte bestimmen Ihre Arbeit?**

Vertrauen, Ehrlichkeit und Verantwortung. Ich sehe Systeme von innen. Das verpflichtet mich zu Integrität.

**Wozu sagen Sie Nein?**

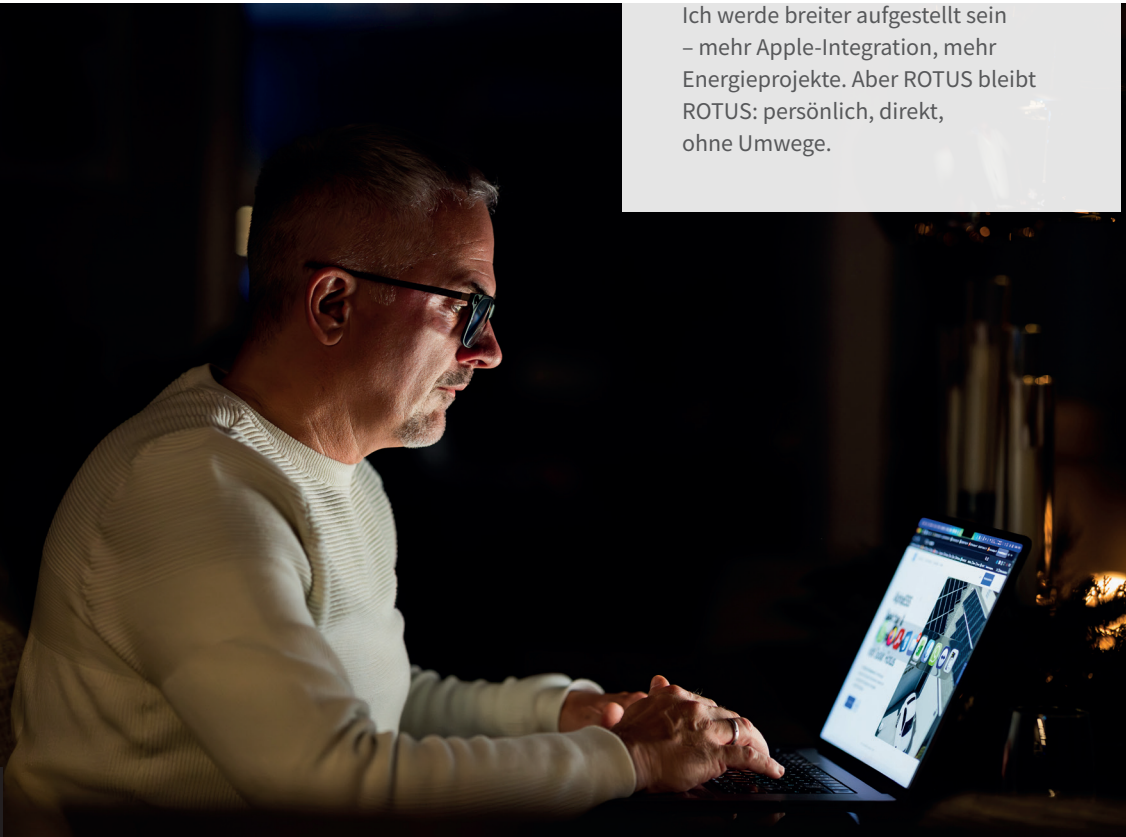
Zu Projekten, die keinen langfristigen Nutzen haben. Kurzfristiger Umsatz ist nie mein Ziel.

**Was treibt Sie jeden Tag an?**

Der Moment, in dem Menschen aufatmen, weil etwas endlich funktioniert. Technik bleibt Technik – aber das Gefühl dahinter ist menschlich.

**Wie sieht ROTUS in fünf Jahren aus?**

Ich werde breiter aufgestellt sein – mehr Apple-Integration, mehr Energieprojekte. Aber ROTUS bleibt ROTUS: persönlich, direkt, ohne Umwege.



**Und Sie persönlich?**

Ich möchte gesund bleiben und Zeit für mich, Familie und Freunde haben. Erfolg macht nur Freude, wenn man ihn teilen kann.

**Welche Rolle spielt Freizeit in Ihrem Alltag?**

Noch eine zu kleine – aber ich arbeite daran. Mit dem Wohnmobil einfach losfahren, raus aus dem Takt, Akku laden: Das ist echter Luxus.

**Sport – Pflicht oder Leidenschaft?**

Leidenschaft. Ski, Wassersport, Radfahren – Technik mit Herzschlag.

**Wie würden Freunde Sie beschreiben?**

Nerd mit Herz. Verschwiegen. Lösungsorientiert. Jemand, auf den man sich verlassen kann, wenn es drauf ankommt.

**Was war privat Ihre größte Herausforderung?**

Manchmal ist „Vollgas“ der falsche Gang. Ich lerne, Tempo rauszunehmen, bevor das System überhitzt.

**Was war Ihr bisher größter persönlicher Erfolg?**

Dass ich immer weitergegangen bin. Egal, wie groß der Widerstand war.

**Warum sind Sie der Region Koblenz treu geblieben?**

Weil Heimat mehr ist als ein Ort. Es ist Vertrautheit. Beziehungen. Loyalität.

**Wie wichtig ist Regionalität für Ihr Geschäftsmodell?**

Sehr wichtig. Meine Kunden wissen, dass ich da bin, wenn es drauf ankommt. Nähe schafft Vertrauen.

**Welche Rolle spielt Weiterempfehlung?**

Die größte. Zufriedene Kunden sind mein Marketing.

**Wenn Sie in zehn Jahren auf heute zurückblicken – was möchten Sie dann über sich sagen können?**

Ich möchte sagen können, dass ich Menschen sicher durch den Wandel geführt habe. Dass ich Technik gebaut habe, die ihren Alltag leichter macht und ihr Leben schützt. Und dass ich bei allem Fortschritt nie vergessen habe, wofür es wirklich geht: Vertrauen. Am Ende ist das der einzige Wert, den Technik nicht ersetzen kann.



NEUJAHRSVORSÄTZE

# WIE GUTE WIRKLICH GELINGEN



2026:  
**ZIELE  
CH  
NGEN**

**D**er Jahreswechsel hat eine besondere Kraft. Wenn die letzten Tage des alten Jahres an uns vorüberziehen, entsteht Raum für Reflexion: Was lief gut, was hat uns Kraft gekostet und was soll im neuen Jahr anders werden? Für viele ist dieser Moment der Startschuss für gute Vorsätze: gesünder essen, mehr Sport treiben, ein paar Kilos verlieren, mehr Zeit für Freunde und Familie haben, Stress reduzieren.



Foto: kite\_rin / stock.adobe.com

Mindestens einen dieser Wünsche hat fast jeder auf seiner Liste. Doch die Realität sieht anders aus: Bereits in den ersten Wochen des neuen Jahres geben über 25 Prozent ihre Vorsätze wieder auf. Woran liegt das und wie gelingt es, Ziele nachhaltig umzusetzen?



Foto: igishevamaria / stock.adobe.com



SCHORNSTEINFEGERMEISTER  
GEBÄUDEENERGIEBERATER  
BRANDSCHUTZBEAUFTRAGTER

# ENERGIEAUSWEISE VOM SCHORNSTEINFEGER

Infos zum Energieausweis  
finden Sie hier:



## WARUM VORSÄTZE SO OFT SCHEITERN

Die Antwort liegt tief in unserem Gehirn. Die Willensstärke sitzt im präfrontalen Kortex, dort, wo auch Kurzzeitgedächtnis, Konzentrationsfähigkeit und zahlreiche andere kognitive Prozesse angesiedelt sind. Muss das Gehirn viel leisten, zum Beispiel bei beruflichem Stress, spart es Energie. Die Willenskraft läuft dann auf Sparflamme. Genau in diesen Phasen greifen wir eher zu Fast Food, lassen das Joggen ausfallen oder verbringen wieder mehr Zeit am Handy.

Foto: ivankos80 / stock.adobe.com



Hinzu kommt: Der Mensch liebt Routinen. Gewohnheiten verbrauchen wenig Hirnkapazität und fühlen sich vertraut an. Sie zu durchbrechen, fordert Energie und genau das macht Veränderungen so schwer.

- Vage Formulierungen wie „Ich will mehr Sport machen“ verstärken das Problem, weil sie im Alltag schnell an Bedeutung verlieren. Ohne klare Struktur rutschen Vorsätze in die Beliebigkeit.

Foto: mizina / stock.adobe.com

## DIE BELIEBTESTEN VORSÄTZE DER DEUTSCHEN

Laut Umfragen stehen jedes Jahr ähnliche Wünsche an der Spitze der Liste. Ganz vorne: Stress vermeiden oder abbauen, mehr Zeit für Familie und Freunde, mehr Bewegung und ein aktiverer Alltag.

Foto: gstockstudio / stock.adobe.com



Foto: encierro / stock.adobe.com

Auch gesündere Ernährung, Abnehmen, weniger Medienkonsum und sparsameres Leben gehören zu den Klassikern. Immer beliebter wird zudem der Wunsch, nachhaltiger zu leben. Diese Ziele zeigen, was vielen Menschen fehlt: Ausgleich, Gesundheit, echte Erholung. Doch wie lassen sich diese Vorsätze so formulieren, dass sie nicht schon Anfang Februar verpuffen?



Foto: sorrapongs / stock.adobe.com

## ZIELE MIT STRUKTUR: WENIGER IST MEHR

Der wichtigste Schritt Richtung Erfolg ist die Reduktion. Wer sich zehn Vorsätze vornimmt, scheitert meist an allen. Ein bis zwei konkrete Ziele reichen völlig. Außerdem sollten sie realistisch sein, denn ein nicht erreichbares Ziel frustriert und demotiviert.

## GEWOHNHEITEN NUTZEN STATT BEKÄMPFEN

Der trickreichste Weg, Vorsätze umzusetzen, ist das Verknüpfen mit bestehenden Routinen. Wer ohnehin morgens einen Kaffee trinkt, kann direkt danach eine kurze Pilates-Einheit einbauen. Wer abends gern spazieren geht, kann das Telefonat mit Freunden dorthin verlagern.

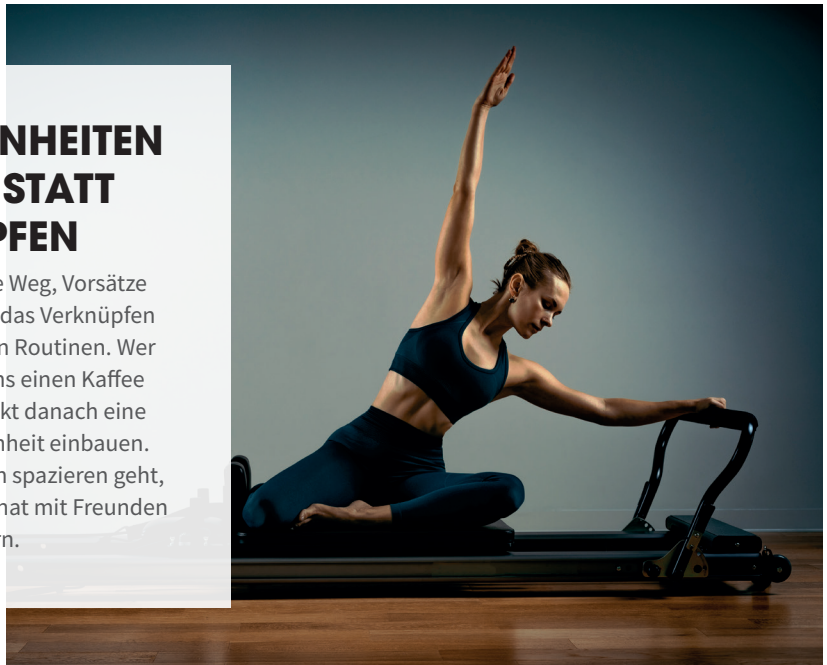


Foto: Georgii / stock.adobe.com



## 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

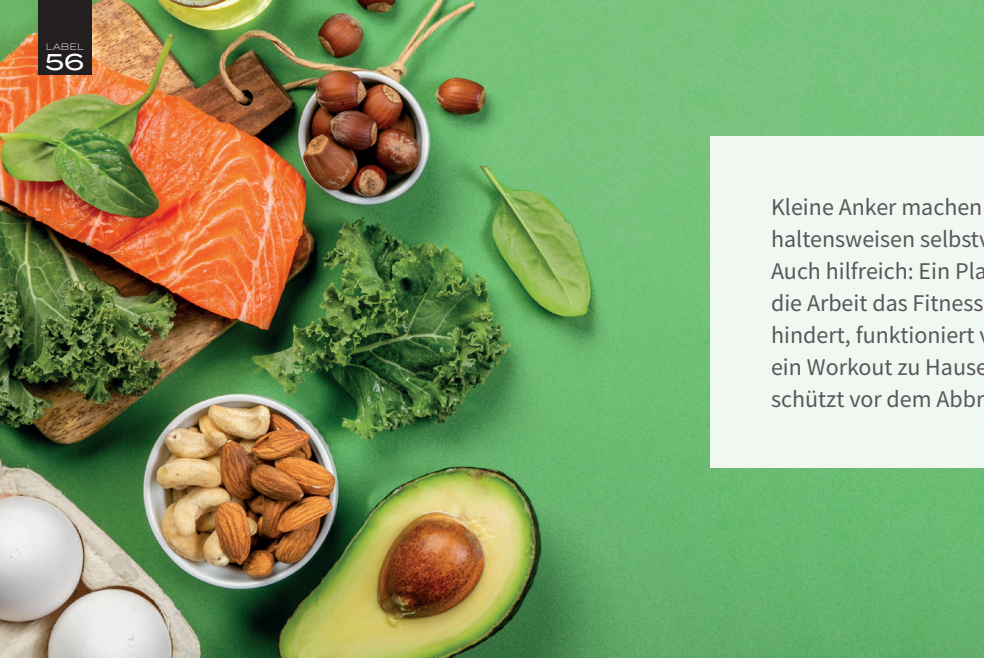
Angst, Schlafstörungen, Herzrasen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Hitzewallungen... Parallel verändern sich zeitgleich noch viele andere wichtige Bereiche in Deinem Leben. Die Kinder ziehen aus, Dein Körper verändert sich, fehlende Lebensfreude... Nichts ist mehr wie früher... und dennoch spürst 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](mailto:elga@elga-cumbo-climacterium.de)  
+49 (0) 176 20 71 49 72



Kleine Anker machen neue Verhaltensweisen selbstverständlich. Auch hilfreich: Ein Plan B. Wenn die Arbeit das Fitnessstudio verhindert, funktioniert vielleicht ein Workout zu Hause. Flexibilität schützt vor dem Abbruch.

Foto: anaumenko / stock.adobe.com

## WARUM MITSTREITER WUNDER WIRKEN

Veränderung fällt leichter, wenn man sie nicht allein durchstehen muss. Wer Ziele mit Freunden teilt, steigert die Motivation, ob im Team, als sanfter Wettbewerb oder einfach als gegenseitige moralische Unterstützung. Das soziale Umfeld kann zum Motor werden, statt zur Ausrede. Belohnungen gehören ebenfalls dazu. Kleine Meilensteine verdienen Anerkennung, sei es ein spannender Wellnessmoment, ein neues Buch oder ein gesundes Lieblingsessen. Wer sich belohnt, bleibt engagiert.

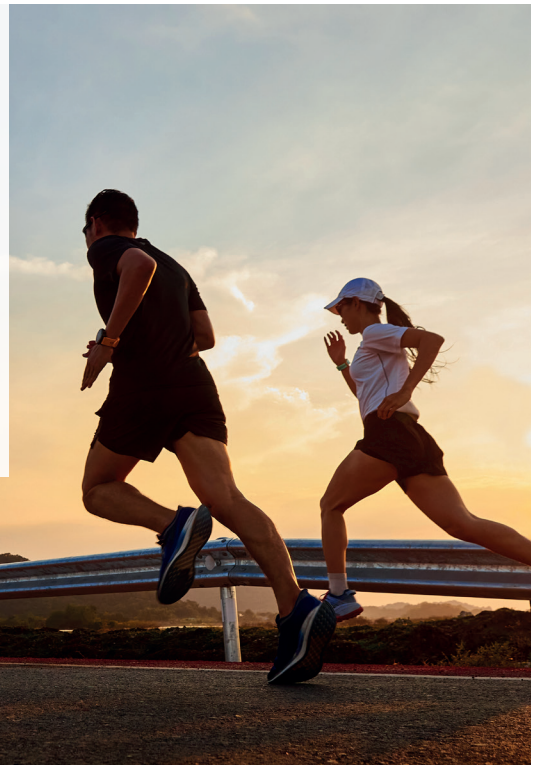


Foto: JuVochi / stock.adobe.com



Was, wenn es  
*wirklich* besser  
werden würde?



# Foss Doll

*lifestyle music*



Foss Doll: **lifestyle music**

## Von Leidenschaft angetrieben - durch Exzellenz definiert.

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.

Auf höchstem musikalischen Niveau präsentiert die smarte Band einen Mix aus Disco, House, Pop, Jazz und Lounge Musik; dabei verleiht sie den Stücken einen unverkennbaren, eigenen Foss Doll Sound. Tanzbar oder stilvoll atmosphärisch im Hintergrund.

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 PULVERSCHNEE  
UND PANORAMA:

# DIE SKIWELT WILDER KAISER ERLEBEN





**W**enn der erste Schnee fällt und die Gipfel des Wilden Kaisers in makellostes Weiß getaucht sind, verwandelt sich die Region zwischen Ellmau, Going, Scheffau und Söll in ein Paradies für alle, die den Winter lieben. Hier, wo Tirol seine majestätische Seite zeigt, treffen sportliche Abenteuer auf gemütliche Bergromantik.

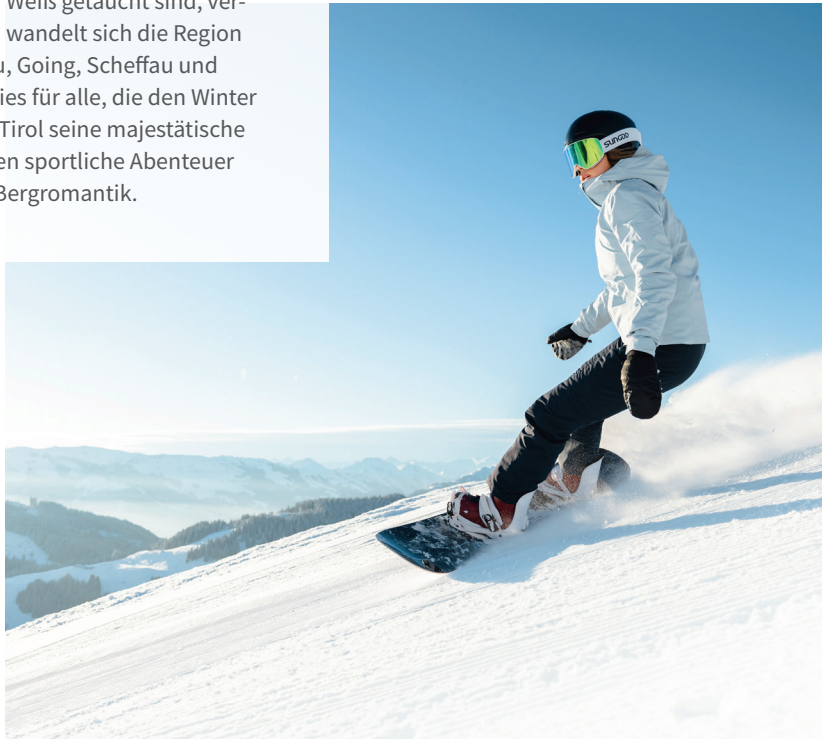


Bild: TVB Wilder Kaiser/Mathäus Gartner



Bild: TVB Wilder Kaiser/Manuel Blalucha

## PISTEN UND PULVERGLÜCK

Die SkiWelt Wilder Kaiser-Brixental gilt nicht umsonst als eines der größten und modernsten Skigebiete der Welt. 275 perfekt präparierte Pistenkilometer, 81 Lifte und Bahnen sowie ein Panorama, das von den Kitzbüheler Alpen bis zum Großglockner reicht, machen jeden Tag auf der Piste zu einem Erlebnis. Ob Anfänger oder Könnler, an Abwechslung mangelt es hier nicht.

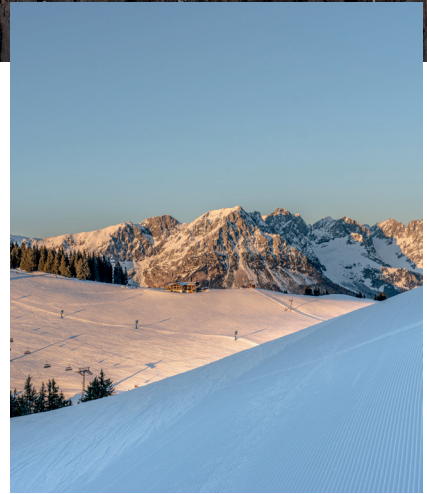


Bild: TVB Wilder Kaiser/Christoph Reiter

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!



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



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

Während in Ellmau die sanften Hänge rund um die Hartkaiserbahn ideale Bedingungen für Familien und Genießer bieten, locken in Söll sportlichere Abfahrten wie die „Black Eagle“-Piste echte Adrenalinjunkies an. Wer das Skifahren mit Komfort verbinden möchte, kehrt in eine der vielen urigen Hütten ein, von der Brenneralm bis zur Tanzbodenalm, und genießt Tiroler Schmankerl mit Aussicht: Kaiserschmarrn, Germknödel oder ein heißer Jagatee.

Bild: TVB Wilder Kaiser/Mathäus Gartner



Bild: TVB Wilder Kaiser/Mathäus Gartner

## MEHR ALS SKI: **RODELN, WINTER- WANDERN UND MAGISCHE NÄCHTE**

Doch der Wilde Kaiser ist weit mehr als ein reines Skiparadies. Nach dem Pistenvergnügen warten andere Abenteuer:

In Söll etwa startet eine der längsten beleuchteten Rodelbahnen Österreichs. Auf zusammen über acht Kilometern Länge saust man talwärts, während sich das Lichteermeer im Tal unter einem ausbreitet – ein Erlebnis, das Kindheitserinnerungen weckt.

Wer es ruhiger mag, erkundet die Region auf Schneeschuhen oder bei einer geführten Winterwanderung. Der Naturspielplatz Kaisergebirge wirkt im Winter wie verzaubert: kristallklare Luft, knirschender Schnee und das Gefühl, ganz nah an der Natur zu sein.



Bild: TVB Wilder Kaiser/Mathäus Gartner

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**

**#MMMM**  
MITEINANDER MÖGLICH MACHEN  
DER KONZEPTUM PODCAST

 **KONZEPTUM**

**KONZEPTUM GmbH**

Ernst-Abbe-Straße 16 / 56070 Koblenz

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



Foto: EA / stock.adobe.com

Besonders stimmungsvoll wird es am Abend, wenn Laternenwanderungen durch den verschneiten Wald führen und das Knirschen der Schritte die einzige Geräuschkulisse bildet.

## WELLNESS MIT WEITBLICK UND KULINARISCHE HÖHEPUNKTE

Nach einem Tag im Schnee locken Entspannung und Genuss. In den Hotels rund um den Wilden Kaiser wird Wellness großgeschrieben: Infinity-Pools mit Bergblick, Zirbensaunen, Kräuterdampfbäder – eine Kombination aus alpiner Frische und wohltuender Wärme.

Foto: Gerold H. Waidhart / stock.adobe.com



Bild: TVB Wilder Kaiser/Mathäus Gartner

Kulinarisch zeigt sich die Region von ihrer charmant-bodenständigen Seite: rustikale Tiroler Küche trifft auf kreative Gourmetküche. Fast überall bekommt man regionale Klassiker, manchmal auch in moderner Interpretation, während in Going das „Stanglwirt“-Restaurant mit einem Mix aus



Luxus und Ursprünglichkeit begeistert. Und wer den Abend authentisch ausklingen lassen möchte, der bestellt einen Obstler, am besten an der Hotelbar mit Blick auf die verschneiten Gipfel.

FRÜHLING,  
SOMMER UND  
HERBST:

## WENN DER KAISER GRÜN TRÄGT

Bild: TVB Wilder Kaiser/Mathäus Gartner



Jenseits der Skisaison zeigt der Wilde Kaiser, dass er mehr kann als nur Winter. Wenn die Schneedecke schmilzt, verwandelt sich die Region in ein Paradies für Wanderer, Kletterer und Radfahrer.

ANZEIGE



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

Lassen Sie sich von einer kostenlosen  
Leseprobe überzeugen!

ÜBER 100 TITEL  
BIS ZU 50% GÜNSTIGER  
INDIVIDUELLE LESEFREUDE –  
AUCH PRIVAT  
TITEL JEDERZEIT  
AUSTAUSCHBAR  
KOSTENLOSE LIEFERUNG  
MONATLICH KÜNDBAR

 **Lesezirkel  
Rhein-Mosel**

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



Über 700 Kilometer markierte Wanderwege führen durch blühende Almwiesen, vorbei an klaren Bergseen und uralten Hütten. Besonders beliebt ist der „Kaiserkrone“-Rundwanderweg, der auf rund 65 Kilometern einmal um das gesamte Kaisergebirge führt – mit Etappen, die sowohl sportliche als auch gemütliche Wanderer glücklich machen.

Foto: auergraphics / stock.adobe.com



Bild: TVB Wilder Kaiser/Stefan Leitner

Für Mountainbiker und E-Biker bietet die Region abwechslungsreiche Trails, die zwischen Alm und Tal immer wieder neue Ausblicke eröffnen. In Söll startet etwa die „Kaiserradrunde“, eine Tour mit moderaten Anstiegen und spektakulären Panoramapunkten.

Bild: TVB Wilder Kaiser/Claudia Ziegler

Wer es abenteuerlicher mag, nimmt den Weg über den Hartkaiser hinauf und genießt die Aussicht, die mit jedem Höhenmeter ein bisschen mehr Freiheit bedeutet.



Im Sommer wird das Wasser zum neuen Element: Die Bergseen, wie der Hintersteiner See laden zum Schwimmen, Stand-up-Paddeln oder einfach zum Innehalten ein. Besonders in den frühen Morgenstunden, wenn sich die Sonne langsam über den Kaiser schiebt und das Wasser in goldene Töne taucht, spürt man die Magie dieses Ortes besonders intensiv.



Bild: TVB Wilder Kaiser/Thomas Hennerichler

## FAMILIENZEIT UND ALPINE LEICHTIGKEIT

Ob Winter oder Sommer, der Wilde Kaiser ist ein Reiseziel für alle Generationen. Familien finden hier unzählige Angebote, von Kinder-Skischulen über Abenteuerwanderwege bis hin zu Themenparks.



Bild: TVB Wilder Kaiser/Sabine Holabek Photodesign

# GFN

## Gemeinsam weiterbilden

Koblenz, malerisch gelegen an Rhein und Mosel, vereint Geschichte, Kultur und Bildung zu einem attraktiven Lebens- und Arbeitsumfeld. Die Stadt bietet ideale Voraussetzungen für berufliche Entwicklung und Weiterbildung.

Inmitten dieses dynamischen Umfelds betreibt GFN ein modernes Trainingscenter mit hellen, technisch vollständig ausgestatteten Schulungsräumen. Jeder Teilnehmerin erhält einen eigenen Computerarbeitsplatz – die optimale Basis für konzentriertes und erfolgreiches Lernen – sowie eine vollständige technische Ausstattung für das Lernen von zu Hause aus.

Unser Angebot umfasst Umschulungen, Online-Weiterbildungen und Coachings – **100% förderbar mit Bildungsgutschein oder AVGS.**

Selbstverständlich steht das gesamte Weiterbildungsportfolio auch Selbstzahler\*innen offen.

### Umschulungen – Fachrichtungen:

- Fachinformatik
- IT-Systemmanagement
- Büromanagement inkl. Digital Skills

### Weiterbildungen:

- IT-Grundlagen
- Projektmanagement
- Programmierung
- Online-Marketing mit KI
- Medien- und Webdesign

### Coachings:

- Bewerbungcoaching
- Führungcoaching
- Berufliche Neuorientierung



... und viele weitere Möglichkeiten  
und Informationen unter: [www.gfn.de](http://www.gfn.de)

**Die nächsten Umschulungen starten am  
19. Januar 2026 und am 2. Februar 2026.**

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Unterstützung von Unternehmen im Rahmen der Beschäftigtenqualifizierung:

- Weiterbildungsförderung für Unternehmen
- Qualifizierung und Weiterbildung von Fachkräften
- Coachings für Mitarbeitende
- Begleitung von Change-Prozessen
- Maßnahmen zur Stabilisierung der Gesundheit
- Stärkung von Führungskompetenzen

**GFN GmbH • Trainingscenter Koblenz  
Am Wöllershof 2-4 • 56068 Koblenz**

Für Paare wiederum ist die Region der perfekte Ort, um abzuschalten, mit langen Spaziergängen, einer Pferdeschlitzenfahrt durch den Schnee oder einem Picknick auf der Alm. Und wer allein reist, findet hier schnell Anschluss: beim Einkehrschwung, auf der Hütte oder einfach beim Staunen über die Natur.



Bild: TVB Wilder Kaiser/Felbert Reiter



Bild: TVB Wilder Kaiser/Carmen Hutter

ANZEIGE

Zeitschriften  
**50%**  
günstiger

geh mal  
offline

info@meinlesezinkel.de



Mein  
**LeseZinkel**  
persönlich • preiswert • zuverlässig



Am Wilden Kaiser geht es nicht nur um Sport, sondern um ein Lebensgefühl. Um das tiefe Durchatmen in klarer Bergluft, um den Moment, wenn die Sonne hinter den Gipfeln verschwindet und alles in warmes Licht taucht. Ob beim Skifahren im Januar, beim Wandern im Juni oder beim Almbetrieb im Herbst – der Wilde Kaiser zeigt in jeder Jahreszeit ein anderes Gesicht, aber immer dasselbe Herz: authentisch, kraftvoll und wunderschön.

KUPPELSAAL, FESTUNG EHRENBREITSTEIN, KOBLENZ

# FESTUNGS- Varieté

DINNERSHOW

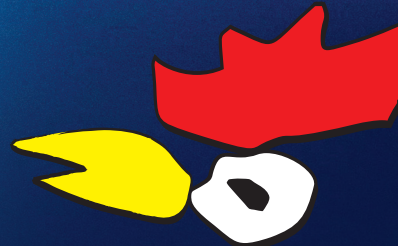
26.11.2025 – 04.01.2026

DIE  
HOHE  
KUNST

Besuchen Sie auch



CHRISTMAS GARDEN  
KOBLENZ



Rönigbacher

Bitburger

Bräuhaus

Coca-Cola

zevsaludi

O2O

ke.vob

#LOTTO

DANY

TAXI

Unsere Künstler halten sich fit  
und sind in guten Händen bei:

infos &  
tickets

cafehahn.de



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

# EINFACH ENTSPANNT NACH HAUSE KOMMEN.

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

**0261 30 30 450**

