

LABEL
56

KONFITÜREN, CHUTNEY UND CO.

FRÜHSOMMER
IM GLAS

DEN HAAG

NORDSEE UND
WELTPOLITIK

INTERIOR

NEUHEITEN
VON CANE-LINE

DER PFÄLZER JAKOBSWEG

AUF MEDITATIVEN WEGEN



PERSONAL • ATHLETICS • FUNCTIONAL

MÖLLER PERSONALTRAINING

JÖRG MÖLLER

PERSONAL TRAINER
& ONKOLOGISCHER
BEWEGUNGSTHERAPEUT

INDIVIDUELLE RAUMKONZEPTE FÜR DIE GANZE FAMILIE



HELP FOR HOME
BAU- UND WOHNKONZEPTE

0261 390 55 708 • www.helpforhome.de

Liebe Leser:innen,
liebe LABEL 56-Region,

EDITORIAL



der Juni ist die Zeit des Aufbruchs. Die Tage werden länger, die Natur zeigt sich von ihrer schönsten Seite und viele von uns verbringen wieder mehr Zeit draußen. Es ist die Jahreszeit, in der wir neue Energie tanken, Pläne schmieden und das Leben etwas bewusster genießen.

Passend dazu beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe mit einem Thema, das oft selbstverständlich erscheint und doch die Grundlage für alles andere ist: unsere Gesundheit. Unsere Titelgeschichte führt uns zu Jörg Möller. Seit über 20 Jahren begleitet er Menschen auf ihrem Weg zu mehr Fitness, Energie und Lebensqualität. Als Personal Trainer, Gesundheitscoach und onkologischer Bewegungstherapeut hat er mit Leistungssportlern, Profisportlern und Menschen gearbeitet, die nach Krankheit oder schwierigen Lebensphasen wieder Kraft gewinnen möchten. Im Gespräch wird schnell deutlich: Gesundheit beginnt nicht erst dann, wenn Beschwerden auftreten. Sie entsteht jeden Tag durch die Entscheidungen, die wir treffen. Ein inspirierendes Interview über Lebensfreude, Motivation und die Erkenntnis, dass es nie zu früh ist, in das eigene Wohlbefinden zu investieren.

Doch auch darüber hinaus steckt diese Ausgabe voller Inspirationen für die schönste Zeit des Jahres. Wir entdecken den Geschmack des Frühsommers mit hausgemachten Konfitüren, Marmeladen und Chutneys, werfen einen Blick auf die aktuellen Reisebeauty-Trends für den Sommerurlaub und lassen uns von den neuen Outdoor-Kollektionen von Cane-line inspirieren, die Design, Komfort und Lebensfreude auf besondere Weise verbinden. Wer Fernweh verspürt, begleitet uns nach Den Haag. Die elegante niederländische Metropole verbindet die Ruhe der Nordseeküste mit internationalem Flair und zeigt, dass die schönsten Reiseziele oft näher liegen, als man denkt.

Vielleicht ist genau das die Botschaft dieser Ausgabe: Lebensqualität entsteht häufig nicht durch die großen Veränderungen, sondern durch die kleinen Entscheidungen des Alltags. Ein bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit. Ein gutes Essen mit Freunden. Ein Wochenende am Meer. Ein schöner Platz im Garten. Oder einfach ein Moment, in dem wir uns Zeit für uns selbst nehmen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen, neue Impulse für den Sommer und viele schöne Momente in den kommenden Wochen.

Herzlichst Ihr und euer

Daniel Koenen
Herausgeber

- 6 Konfitüren, Marmeladen und Chutneys
Der Geschmack des Frühlommers
- 16 Erdbeer-Rhabarber-Marmelade
Feigen-Chutney
- 20 Cane-line® Neuheiten 2026:
A Festive Feeling
Wenn Design und Lifestyle
miteinander verschmelzen
- 28 Auf meditativen Wegen
durch die Südwestpfalz
- 32 Titelstory:
„Gesundheit ist die Grundlage für
Lebensqualität, Energie und Erfolg.“
- 44 Reisebeauty:
Schnell gepackt.
- 52 Der Circle von höfats
- 56 Den Haag –
zwischen Nordsee
und Weltpolitik

32

„Gesundheit ist die Grundlage für Lebensqualität, Energie und Erfolg.“



Foto: Yarniv-Studio / stock.adobe.com

20

A Festive Feeling



Quelle: Cane-line®



FOTO: 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

Email info@label56.de

REDAKTION:

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

Florian Holleyn

Alexander Scheck

redaktion@label56.de

LABEL 56-FOTOS:

Kai Myller

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.



Den Haag
– zwischen Nordsee
und Weltpolitik

56

Foto: Z. Jacobs / stock.adobe.com

Foto: Buyansky Production/ stock.adobe.com



44

Reisebeauty

Konfitüren, Marmeladen und Chutneys

Der Geschmack des Frühsommers





WENN DIE ERSTEN SOMMERFRÜCHTE REIF WERDEN

Mit dem Frühsommer beginnt die Zeit der ersten aromatischen Früchte. Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren und frühe Kirschen prägen Wochenmärkte und Hofläden. Gleichzeitig erlebt das Einkochen eine neue Aufmerksamkeit. Marmeladen, Konfitüren und Chutneys landen heute nicht mehr nur auf dem Frühstückstisch. Sie begleiten Käseplatten, ergänzen Desserts oder bringen Süße und Säure in sommerliche Gerichte.

Foto: baibaz / stock.adobe.com



Viele entdecken das Einkochen neu, weniger aus Nostalgie als wegen des Geschmacks. Reife Früchte besitzen eine deutlich intensivere Aromatik als Ware außerhalb der Saison. Wer sie verarbeitet, konserviert nicht nur Haltbarkeit, sondern auch Charakter und Frische. Besonders beliebt bleiben Erdbeeren. Gemeinsam mit Holunderblüten entsteht daraus eine der klassischen Kombinationen des Frühsommers. Die Süße der Beeren verbindet sich mit den floralen Noten der Blüten und wirkt dabei klar und leicht. Die Konfitüre passt zu Brioche, Croissants oder Naturjoghurt, eignet sich aber ebenso für Desserts oder feines Gebäck.

Foto: sammael334 / stock.adobe.com



SAUBERE GLÄSER UND SORGFÄLTIGES EINKOCHEN

Beim Einkochen sind saubere Gläser entscheidend. Schon kleine Verunreinigungen können dazu führen, dass sich Schimmel bildet oder der Inhalt früh verdirbt. Deshalb werden Gläser und Deckel vor dem Befüllen sterilisiert, etwa durch Auskochen, heiße Spülgänge oder Hitze im Backofen.

Foto: Igor Normann / 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

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



Das klassische Umdrehen der Gläser nach dem Befüllen wird vielerorts weiterhin praktiziert. Früher sollte die heiße Fruchtmasse mögliche Keime am Deckelrand abtöten. Heute gilt dieser Schritt bei sauber vorbereiteten Gläsern nicht mehr als zwingend notwendig.



Auch die Kochzeit beeinflusst Konsistenz und Haltbarkeit. Die Fruchtmasse muss mehrere Minuten sprudelnd kochen, damit sie bindet und keimfrei bleibt. Gelierzucker erleichtert diesen Prozess. Wer weniger Zucker verwenden möchte, arbeitet häufig mit zusätzlichem Pektin oder Zitronensaft.

Das Grundprinzip bleibt dabei einfach. Früchte werden vorbereitet, gekocht und möglichst heiß abgefüllt. Gerade diese Reduktion auf wenige Zutaten macht den Reiz vieler hausgemachter Konfitüren aus.



MEHR ALS NUR BROTAUFSTRICH

Konfitüren haben längst ihren festen Platz außerhalb des Frühstücks gefunden. Aprikosenkonfitüre verleiht Tartes oder Käsekuchen Glanz und leichte Säure. Brombeerkonfitüre ergänzt Vanilleeis oder Quarkspeisen. Johannisbeergelee harmoniert mit kräftigem Käse oder sommerlichen Fleischgerichten.

Vor allem Kräuter und Gewürze sorgen heute für neue Kombinationen. Rosmarin ergänzt Mirabellen, Zitronenthymian passt zu Aprikosen und Vanille unterstützt Brombeeren oder Heidelbeeren. Die Aromen bleiben dabei meist zurückhaltend und sollen die Frucht unterstützen, nicht überdecken.

Foto: Natalia Klenova / stock.adobe.com



Foto: beats_ / stock.adobe.com

Auch Zitrusnoten spielen eine wichtige Rolle. Limette bringt Frische in Stachelbeer oder Himbeerkonfitüren, während Zitrone die Süße vieler Steinfrüchte ausgleicht. Gerade im Frühsommer entstehen dadurch Aufstriche mit klarer und leichter Aromatik.



Foto: marysckin / stock.adobe.com

CHUTNEYS ZWISCHEN SÜSSE UND WÜRZE

Neben klassischen Konfitüren gewinnen Chutneys zunehmend an Bedeutung. Sie verbinden Süße, Säure und milde Würze und passen gut zur leichten Sommerküche. Aprikosenchutney ergänzt gegrilltes Geflügel, Erdbeerschutney harmoniert mit Burrata oder Ziegenkäse und Rhabarber bringt Frische in würzige Varianten.

Gerade rote Zwiebeln spielen bei vielen Chutneys eine wichtige Rolle. Sie entwickeln beim langsamen Kochen eine milde Süße und geben den Fruchtzubereitungen mehr Tiefe. Zusammen mit Aprikosen, Pfirsichen oder Zwetschgen entstehen ausgewogene Begleiter für Käseplatten oder Grillgerichte.



Foto: anna_shepulova / stock.adobe.com

Auch Feigen eignen sich gut für sommerliche Chutneys. Ihr dichter Geschmack harmoniert mit Essig, Gewürzen und leichter Schärfe. Besonders in Kombination mit Weichkäse oder gebratenem Fleisch entstehen dadurch ausgewogene Kontraste.

ANZEIGE



Foto: NewAfrica / stock.adobe.com

Im Unterschied zur klassischen Konfitüre stehen bei Chutneys nicht nur Frucht und Süße im Mittelpunkt. Essig, Gewürze und herzhaftere Komponenten schaffen ein komplexeres Geschmacksbild, ohne die Frucht zu verdrängen.



Foto: nata_vkusidev / stock.adobe.com

ERFOLG GESTALTEN.

PRINT • WEB • FOTO

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



malberg.media



Foto: Pixel-Shot / stock.adobe.com

DIE UNTERSCHIEDE ZWISCHEN MARMELADE, KONFITÜRE UND GELEE

Im Alltag werden Marmelade, Konfitüre und Gelee oft synonym verwendet. Tatsächlich unterscheiden sich die Produkte jedoch deutlich. Konfitüren bestehen aus Fruchtfleisch und Zucker. Gelee wird ausschließlich aus Fruchtsaft hergestellt und enthält keine Fruchtstücke. Marmelade wiederum darf nach europäischer Definition eigentlich nur aus Zitrusfrüchten bestehen.

Im deutschen Sprachgebrauch hat sich diese Unterscheidung allerdings nie vollständig etabliert. Für viele bleibt jede süße Fruchtzubereitung Marmelade. Entscheidend ist ohnehin weniger die Bezeichnung als die Qualität der Früchte und die Balance zwischen Süße und Säure.

Gerade Gelees erleben derzeit eine kleine Rückkehr. Johannisbeer oder Apfelgelee wirken leichter und feiner als manche schwere Konfitüre und passen gut zu Gebäck oder Käse.

SOMMERFRÜCHTE MIT KURZER SAISON

Viele Früchte des Frühsommers sind nur wenige Wochen wirklich aromatisch. Erdbeeren verlieren schnell an Intensität, Himbeeren sind empfindlich und Holunderblüten blühen oft nur kurze Zeit. Genau deshalb eignet sich das Einkochen so gut für diese Jahreszeit.

Wer Früchte direkt in ihrer Hochsaison verarbeitet, konserviert Duft, Farbe und Säure besonders gut. Selbst einfache Erdbeerkonfitüre wirkt im Winter deutlich lebendiger als viele industriell hergestellte Produkte. Reife Früchte, saubere Verarbeitung und ausgewogene Aromen reichen oft aus, um den Charakter des Frühsommers über Monate hinweg zu bewahren.

Aber die Rezepte verändern sich. Während früher sehr süße Zubereitungen dominierten, bevorzugen heute viele Menschen einen höheren Fruchtanteil. Weniger Zucker bedeutet allerdings meist auch geringere Haltbarkeit. Deshalb werden häufiger kleinere Mengen gekocht und schneller verbraucht.



Foto: Ssecond / stock.adobe.com



Was, wenn es
wirklich besser
werden würde?



4 PORTIONEN

Erdbeer-Rhabarber-Marmelade

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

Zubereitung

- 1 Erdbeeren vom Grün befreien, waschen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Rhabarber waschen, schälen und klein schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspresen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen.
- 2 Erdbeeren, Rhabarber, Zitronensaft, Vanillemark, Vanilleschote und Gelierzucker in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen. Unter ständigem Rühren für ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist.
- 3 Die Marmelade von der Herdplatte ziehen, Vanilleschote herausnehmen und fein pürieren. In sterilisierte Twist-off-Gläser füllen, fest verschließen und auf dem Deckel stehend über Nacht abkühlen lassen.



Zutaten:

- 600 g Erdbeeren
- 500 g Rhabarber
- 1 Vanilleschote, z.B.: EDEKA Herzstücke Bourbon-Vanilleschoten
- 0,5 Zitronen
- 500 g Gelierzucker 2:1

Utensilien:

Twist-off-Glas (sterilisiert)

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



BESUCHEN SIE AUCH UNSEREN AUSSENVERKAUF
mit Spargel und Erdbeeren



10 PORTIONEN

Feigen-Chutney



Zubereitung

- 1 Die Zwiebeln schälen und ganz fein hacken.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Mit Essig und Rotwein ablöschen.
- 3 Feigen schälen und klein würfeln, zu den Zwiebeln geben. Zucker, Salz, Pfeffer und Raz el Hanout zufügen und unter Rühren 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.



Zutaten:

- 250 g Zwiebeln, rot
- 1 EL Pflanzenöl
- 50 ml Weinessig, weiß
- 50 ml Rotwein, trocken
- 500 g Feigen, frisch
- 100 g Rohrohrzucker, z.B.: EDEKA Bio Rohrohrzucker
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 TL Raz el Hanout, Marokkanische Gewürzmischung



**GENUSS-
BRUNCH**

~~~~~  
**AB 65,-**  
PRO PERSON



**4-GANG  
MENÜ**  
INKL. APERITIF

~~~~~  
205,-
PRO PERSON


MICHELIN
2025

GENUSS-BRUNCH AN DER MOSEL & MIDWEEK SIGNATURE DAYS

RESTAURANT LANDGANG

~~~~~  
**GENUSS-BRUNCH  
AN DER MOSEL**

Verbringen Sie Ihren Sonntag mit Liebe zum Detail, vielen frischen Brunch-Highlights und dem Brunch Deluxe Upgrade auf unserer Mosel-Terrasse im Restaurant LANDGANG.  
Sonntag: 07.06., 05.07., 06.09. & 04.10.2026

GOURMET-RESTAURANT  
GOTTHARDT'S BY YANNICK NOACK

~~~~~  
MIDWEEK SIGNATURE DAYS

Mittwoch und Donnerstag präsentieren wir ein exklusives 4-Gang-Menü als kulinarische Überraschung von Yannick Noack & Team, eigens für diese Abende zusammengestellt und geprägt von der Handschrift unserer Zwei-Sterne-Küche.
Inklusive FÄHRHAUS Sekt zum Aperitif.
Zwei Sterne, ein besonderes Angebot.



**GENIESSEN SIE UNSERE KULINARIK
UND KOSTENFREIES PARKEN
AUCH OHNE HOTELAUFENTHALT.**

WEITERE INFORMATIONEN MIT EINEM **KLICK AUF DEN
CODE** ODER TELEFONISCH UNTER **+49 261 20171-0**



Cane-line®

NEUHEITEN 2026





A FESTIVE FEELING

WENN DESIGN UND LIFESTYLE MITEINANDER VERSCHMELZEN

Cane-line präsentiert stolz die Neuheiten 2026 „A Festive Feeling“ – eine Hommage an die Lebensfreude und an jene besonderen Momente der Nähe und des Miteinanders, in denen Design und Leben miteinander verschmelzen. Die Kollektion vereint Ästhetik und Komfort in einer inspirierenden Welt aus verspielten Farben, weichen Kurven, organischen Formen, glasierter Keramik und weichen Textilien, die zu neuen Formen des Zusammenseins, des Lebens und Entspannens einladen.





„A Festive Feeling steht für Freude, Nähe und Gemeinschaft – für jene Momente, in denen Design zu einem natürlichen Teil des Lebens wird. Bei Cane-line möchten wir Möbel schaffen, die zu Begegnung und Ruhe inspirieren und dabei Mensch und Umwelt gleichermaßen berücksichtigen“, sagt Brian Djernes, Inhaber und Geschäftsführer von Cane-line.



DESIGN FÜR RUHE UND ZUSAMMEN- GEHÖRIGKEIT

Die Neuheiten dieses Jahres präsentieren Designs, die sowohl Raum für Geselligkeit als auch für Rückzug schaffen. Gem, entworfen von Foersom & Hiort-Lorenzen MDD, bringt eine weiche und einladende Ästhetik in den Lounge-Bereich.



Mit seinen organischen Formen, hohem Komfort und einem 360-Grad-Drehfuß, der freie Bewegung ermöglicht, wird Gem zu einem natürlichen Treffpunkt für Entspannung und Ruhe unter freiem Himmel.



WENN WASSER ZUM PROBLEM WIRD, BRAUCHT ES TECHNIK. UND MENSCHEN, DIE SICH AUSKENNEN.

Bautrocknung. Wasserschadensanierung.
Heizgeräte. Messtechnik. Mietservice.

 24/7 NOTDIENST

 SEIT 1997 IN KOBLENZ

 MIETGERÄTE INKL.
BERATUNG & AUFBAU



Seit 1997 ist A&D der Spezialbetrieb aus Koblenz für professionelle Trocknung, Beheizung und technische Lösungen bei Feuchtigkeit, Wasserschäden, Baustellen und Sanierungen. Ob akuter Rohrbruch, Neubautrocknung, Zeltbeheizung oder präzise Messung: A&D liefert die passende Technik, baut auf, begleitet fachlich und ist im Notfall rund um die Uhr erreichbar.



TROCKNEN



HEIZEN



MESSEN



FILTERN



KÜHLEN

JETZT
BERATEN LASSEN:

 0261 922 399 6

 info@trocknungsgeraet.de

 www.trocknungsgeraet.de





Die Mellow Tische setzen die skulpturale Designsprache mit großzügigen Proportionen und geschwungenen Linien fort – ein Design, das Funktion und Form sowohl im Innen- als auch im Außenbereich vereint.



MINIMALISMUS MIT CHARAKTER

Die beliebte Bliss-Serie von Foersom & Hiort-Lorenzen MDD wird um neue Designs erweitert und bietet dadurch noch mehr Flexibilität. Bliss interpretiert minimalistisches Design in Aluminium und natürlichem Rattan – Materialien, die Cane-lines Können für Handwerkskunst und Details widerspiegeln.



Die Serie umfasst zeitlose und funktionale Designs für kleine Terrassen und Essbereiche ebenso wie für Lounge-, Café-, Bar- und Hotelumgebungen.



DESIGN MIT WÄRME UND PERSÖNLICHKEIT

Majestic, entworfen von Foersom & Hiort-Lorenzen MDD, führt die dänische Designtradition mit seiner klaren Silhouette und der natürlichen Wärme von Teakholz fort.





Die Soil Pflanzgefäße von Cane-line Design interpretieren die Formen der Natur in einem skulpturalen Ausdruck, bei dem raue Texturen auf organische und geometrische Linien treffen – geschaffen für grüne Oasen mit Charakter.

Zu den Neuheiten zählt außerdem Al Dente – eine verspielte und moderne Serie, in der die Fäden-Flechtstrukturen auf Aluminium treffen und eine elegante Balance zwischen Leichtigkeit und Stabilität schaffen.



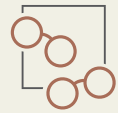
LIFE MADE COMFORTABLE

Jedes Design der Cane-line Kollektion 2026 wird mit Respekt für die Natur, die Materialien und das Wohlbefinden des Menschen entwickelt. A Festive Feeling feiert die Freude am Zusammensein, an Handwerkskunst und an verantwortungsvollem Design mit dauerhaftem Komfort.



WAGNER
AUGENOPTIK
KOBLENZ

TOM FORD
EYEWEAR



WAGNER
AUGEN
OPTIK

56068 Koblenz
Am Plan 30
Telefon: 0261 91 56 60
wagner-augenoptik.de





Auf meditativen Wegen durch die Südwestpfalz

Eine abwechslungsreiche Route verbindet den nördlichen und südlichen Pfälzer Jakobsweg

Auf dem Pfälzer Jakobsweg stehen eine nördliche und eine südliche Route zur Auswahl – und eine reizvolle Strecke, die beide miteinander verknüpft. Diese Verbindungsroute ist rund 70 Kilometer lang und führt von Johanniskreuz bei Trippstadt mitten im Biosphärenreservat Pfälzerwald in einem großen Bogen Richtung Süden und bis nach Erlenbach. Dabei erleben Wanderer unterwegs eine abwechslungsreiche Mischung aus Natur, Kultur und Geschichte.

Übernachten im Wallfahrtsort Maria Rosenberg

Grüne Wälder, sanfte Hügel und bizarre Buntsandsteinfelsen prägen die Landschaft der Südpfalz. Flüsse, Weiher und Waldwege bilden einen meditativen Rahmen für die Wanderung. Sie beginnt mit dem Schwarzbachtal und dem Clausensee und geht weiter durchs Sickinger Land nach Waldfishbach-Burgalben und zum Wallfahrtsort Maria Rosenberg, in dem man auch übernachten kann. Seit Hunderten von Jahren besuchen dort Pilger die romanische Kapelle zur Gnadenmutter, um Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Über Clausen schlängelt sich der Weg nach Rodalben und zur 1360 erbauten Marienkirche mit ihrem sehenswerten, mit Fresken geschmückten Chor. Über Pirmasens geht es weiter zur Burgruine Lemberg, die einen herrlichen Blick über den Pfälzerwald bietet. Sie ist nur einer von vielen Aussichtspunkten, die auf der Verbindungsroute liegen und den Wanderern eindrucksvolle Landschaftspanoramen eröffnen.

Bild: Dominik Ketz / Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH



Burgruine auf Buntsandsteinfelsen

Als weiterer Höhepunkt auf der Strecke gilt die Ruine Alt-Dahn, eine der größten mittelalterlichen Wehranlagen der Pfalz, die sich auf einem mächtigen Buntsandsteinfelsen erhebt. Der Weg führt Pilger weiter über Schindhart und Busenbach bis nach Erlenbach, wo die Verbindungsroute auf die Südroute des Pfälzer Jakobswegs trifft.

Entlang der Strecke liegen viele Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten, die von der Jugendherberge über das Gästehaus im Wallfahrtsort und charmante Wirtshäuser bis hin zum familienfreundlichen Hotel reichen. Die insgesamt sechs Etappen vereinen damit das Pilgern mit Genuss und einem besonderen Naturerlebnis in der Landschaft der Südwestpfalz.



WIR SUCHEN DICH!

Medizinische Fachangestellte (MFA) (m/w/d)

**Menschen helfen.
Gesundheit begleiten.
Teil eines starken Teams sein.**

Du möchtest in einer modernen Hausarztpraxis arbeiten, in der der Mensch im Mittelpunkt steht? Du suchst ein Umfeld, in dem Wertschätzung, Teamgeist und Freude an der Arbeit nicht nur Worte sind, sondern täglich gelebt werden? **Dann freuen wir uns darauf, Dich kennenzulernen.**

DARAUF KANNST DU DICH FREUEN

- Unbefristeter Arbeitsvertrag in Voll- oder Teilzeit
- Geregelte Arbeitszeiten mit guter Work-Life-Balance
- Fort- und Weiterbildungen für Deine persönliche Entwicklung
- Ein herzliches, engagiertes und kollegiales Team
- Strukturierte Einarbeitung und moderne Praxisabläufe
- Ein abwechslungsreicher und verantwortungsvoller Arbeitsalltag

DAS BRINGST DU MIT

- Abgeschlossene Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten (MFA) oder Arzthelferin
- Freundliches und empathisches Auftreten
- Freude am Umgang mit Menschen
- Teamfähigkeit und Organisationsgeschick
- Selbstständige und strukturierte Arbeitsweise
- Gute EDV-Kenntnisse
- Kenntnisse in GOÄ und EBM sind von Vorteil

DEINE AUFGABEN



Patientenbetreuung

Empfang, Terminvergabe, Organisation sowie Vorbereitung unserer Patientinnen und Patienten auf die Behandlung.



Assistenz

Unterstützung bei Untersuchungen und Behandlungen sowie Durchführung medizinischer Tätigkeiten wie Blutabnahmen, Injektionen, EKGs, Wundversorgung und Verbandswechsel.



Praxisorganisation

Verwaltung von Patientenakten, Dokumentation medizinischer Daten und Unterstützung der Praxisabläufe.



Abrechnung

Mitwirkung bei vorbereitenden Tätigkeiten im Bereich GOÄ und EBM.



Hygiene & Qualität

Instrumentenaufbereitung, Materialverwaltung und Einhaltung aller Hygiene- und Qualitätsstandards.

GEMEINSAM FÜR DIE GESUNDHEIT UNSERER PATIENTEN

Jetzt bewerben!

Sende Deine Bewerbung per E-Mail an info@praxis-klinghuber.de oder rufe uns an - wir freuen uns auf Dich!



Mayener Straße 10
56220 Bassenheim

Telefon: 02625 228

info@praxis-klinghuber.de
www.praxis-klinghuber.de

„Gesundheit ist die Grundlage für Lebensqualität, Energie und Erfolg.“

Er hat Fußballprofis nach Verletzungen zurück auf den Platz gebracht, Leistungssportler auf ihrem Weg begleitet, Motorsportteams betreut und unterstützt heute Menschen dabei, sich wieder fit, stark und voller Energie zu fühlen. Seit über 20 Jahren arbeitet Jörg Möller als selbstständiger Personal Trainer, Gesundheitscoach und onkologischer Bewegungstherapeut an der Schnittstelle von Bewegung, Gesundheit und persönlicher Entwicklung. Dabei geht es ihm längst nicht mehr nur um Fitness. Es geht um Lebensfreude. Um Kraft für die Herausforderungen des Alltags. Um Belastbarkeit, Vertrauen und die Fähigkeit, das Leben aktiv zu gestalten. Für Jörg Möller beginnt Gesundheit nicht erst dann, wenn Beschwerden auftreten, sondern viel früher: bei den täglichen Entscheidungen, die darüber bestimmen, wie wir uns fühlen und wie wir leben möchten.

Im Gespräch mit LABEL 56 spricht Jörg Möller über die Chancen eines bewussten Lebensstils, über die Bedeutung von Bewegung als Schlüssel zu mehr Energie und Lebensqualität, über Missverständnisse rund um Personal Training und darüber, warum Gesundheit nichts mit Perfektion zu tun hat. Ein inspirierendes Gespräch über Motivation, Menschlichkeit und die Erkenntnis, dass es nie zu früh ist, in das eigene Wohlbefinden zu investieren.



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
UND STEUERBERATERIN



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
DYNAMISCH, EFFIZIENZ UND ELEGANZ

ANNA KLINGHUBER
HAUS- UND WIRTSCHAFTSBERATERIN
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 BRILHANT ZWISCHEN FACETTEN DER GLEICHEN EMOTION

FRANK GOTTHARDT
FIRMENGRÜNDER UND VORSTANDSVORSITZENDER
COMPGROUP MEDICAL
AUS KOBLENZ



SICH TITELSTORY!



Sie sind in Bad Ems geboren, in Koblenz zur Schule gegangen und dem Sport schon früh verfallen. Wie sehr hat Ihre Heimat Sie geprägt?

Sehr stark. Ich bin in einer Zeit aufgewachsen, in der Bewegung ganz selbstverständlich zum Alltag gehörte. Nach der Schule ging es nicht nach Hause vor den Bildschirm, sondern direkt zum Sport. Oft sogar zu zwei verschiedenen Trainingseinheiten an einem Tag. Fußball, Leichtathletik, Schwimmen, Turnen, Basketball oder Judo. Sport war für mich nie ein Termin im Kalender, sondern einfach Teil meines Lebens. Rückblickend hat mich diese Zeit geprägt. Ich habe früh gelernt, dass Entwicklung Zeit braucht, dass man dranbleiben muss und dass man Erfolge nicht geschenkt bekommt. Viele Werte, die mich heute als Trainer begleiten, stammen genau aus dieser Zeit.

Ihr Weg verlief nicht geradlinig. Nach der Schule ging es zunächst nach Stuttgart und später nach Siegen. Wie wichtig waren diese Jahre für Ihre Entwicklung?

Sehr wichtig. Die Ausbildung zum Sportlehrer in Stuttgart hat meine Leidenschaft für Bewegung und Training weiter gefestigt. Zum ersten Mal ging es nicht mehr nur um den eigenen Sport, sondern darum, Menschen anzuleiten und Zusammenhänge zu verstehen. Später habe ich in Siegen Chemie und Pädagogik studiert. Auch wenn daraus kein klassischer Berufsweg entstanden ist, habe ich dort gelernt, Dinge analytisch zu betrachten und Wissen zu vermitteln.

Nach Ihrer Zeit in Stuttgart zog es Sie nach Dortmund. Dort begann ein wichtiger Abschnitt Ihrer Karriere.

Absolut. Ich bekam relativ schnell eine Stelle im Reha-Zentrum Orthomed, das eng mit Borussia Dortmund verbunden war. Dort habe ich über mehrere Jahre Fußballprofis nach Verletzungen auf ihrem Weg zurück in den Leistungssport begleitet. Spieler wie Stéphane Chapuisat, Lars Ricken, Paulo Sousa, Jörg Heinrich, und Knut Reinhardt standen damals für eine spannende Generation des deutschen Fußballs. Diese Zeit hat mich fachlich und menschlich enorm geprägt.

Parallel zu Ihrer Arbeit im Reha-Zentrum waren Sie auch am Olympiastützpunkt Dortmund tätig. Wie haben Sie diese Zeit erlebt?

Das war eine unglaublich spannende Zeit, weil ich dort Athleten aus den unterschiedlichsten Sport-



arten begleiten durfte. Im Fußball sind viele Belastungen ähnlich, am Olympiastützpunkt dagegen trifft man auf völlig verschiedene Anforderungen. Ich habe unter anderem mit der Eiskunstläuferin Tanja Szewczenko, dem Ringer Ingo Manz, der Rodel-Weltmeisterin Jana Bode sowie mit nationalen und internationalen Handballgrößen wie Arno Ehret, Agnes Farkas oder Lidia Draganescu gearbeitet. Jede Sportart stellt andere Anforderungen an Körper und Kopf. Genau diese Vielfalt hat meinen Blick auf Training, Rehabilitation und Leistungsfähigkeit enorm erweitert.

Nach erfolgreichen Jahren in Dortmund sind Sie 2004 zurück in die Heimat gekommen und haben sich kurze Zeit später selbstständig gemacht. Warum?

Irgendwann war für mich der richtige Zeitpunkt gekommen, etwas Eigenes aufzubauen. Die Jahre in Dortmund haben mir fachlich unglaublich viel gegeben, aber ich hatte den Wunsch, meine eigenen Ideen umzusetzen und Menschen langfristig zu begleiten. Deshalb bin ich 2004 nach Koblenz zurückgekehrt und habe mich 2005 selbstständig gemacht. Damals



war Personal Training noch längst nicht so bekannt wie heute. Viele konnten mit dem Begriff wenig anfangen. Umso spannender war es, diesen Weg von Anfang an mitzugestalten. Früher lag meine Trainingslocation direkt an der Mosel. Wir haben viel draußen trainiert, sind gelaufen, haben funktionell gearbeitet und die Umgebung in das Training integriert. Diese Nähe zur Natur und die Arbeit an der frischen Luft haben meine Philosophie bis heute geprägt. Bewegung muss nicht immer zwischen vier Wänden stattfinden.

Herr Möller, Sie sagen oft: „Die effektivste Stunde deines Tages.“ Was steckt hinter diesem Satz?

Für mich bedeutet das weit mehr als Training. Diese eine Stunde ist oft die einzige Zeit am Tag, in der Menschen wirklich etwas für sich selbst tun. Kein Handy, keine Meetings, kein Druck von außen. Nur Bewegung, Fokus und der eigene Körper. Viele merken dabei erst, wie ausgelaugt sie eigentlich sind. Training wird dadurch nicht nur körperlich wichtig, sondern auch mental.

Wenn man sich Ihren Lebenslauf anschaut, wirkt es fast so, als hätte Sport schon immer zu Ihrem Leben gehört. Gab es überhaupt eine Alternative?

Eigentlich nicht. Sport war für mich nie nur Hobby oder Ausgleich. Das war von Anfang an ein Teil meines

Lebens. Ich habe schon als Kind immer mehrere Sportarten parallel gemacht. Mich hat Bewegung einfach fasziniert. Nicht nur körperlich, sondern auch mental. Dieses Gefühl, sich zu entwickeln, besser zu werden, Grenzen zu verschieben. Schon in der Oberstufe war klar, dass ich beruflich etwas mit Sport machen möchte. Während andere nach der Schule nach Hause gegangen sind, habe ich im Fitnessstudio ausgeholfen. Rückblickend war das wahrscheinlich der Startschuss für alles, was später kam.

Heute sprechen viele über Fitness. Damals war das noch eine andere Welt, oder?

Absolut. Heute ist Fitness überall sichtbar. Social Media, Podcasts, Werbung, Apps. Damals war das deutlich kleiner und ehrlicher. Man ist trainieren gegangen, weil man stärker, fitter oder gesünder werden wollte. Nicht, um sich dabei permanent selbst zu filmen. Natürlich gab es auch damals Eitelkeit, aber dieser extreme Selbstinszenierungsfaktor war noch nicht da. Ich glaube manchmal, dass viele Menschen heute mehr Energie darauf verwenden, gesund auszu-sehen, als wirklich gesund zu sein.

Sie haben früh mit Leistungssportlern gearbeitet. Was lernt man dort über Menschen?

Vor allem, dass Talent allein selten ausreicht. Natürlich kann Talent Türen öffnen, aber langfristigen Erfolg sichern andere Eigenschaften: Selbstdisziplin, Konsequenz, Durchhaltevermögen und die Bereitschaft, auch dann weiterzumachen, wenn es unbequem wird. Die erfolgreichsten Sportler, mit denen ich arbeiten durfte, waren oft nicht die lautesten oder spektakulärsten Persönlichkeiten. Sie zeichneten sich vielmehr durch eine enorme Disziplin, klare Strukturen und eine außergewöhnliche mentale Stärke aus. Gleichzeitig lernt man im Leistungssport sehr schnell, dass Erfolg immer nur einen Teil der Wahrheit zeigt. Die Öffentlichkeit sieht Medaillen, Siege und Bestleistungen. Hinter den Kulissen erlebt man jedoch harte Rehabilitationsphasen, Schmerzen, Rückschläge, Selbstzweifel und einen enormen Leistungsdruck. Viele Athleten müssen täglich lernen, mit

Erwartungen, Ängsten und persönlicher Verletzlichkeit umzugehen. Diese Erfahrungen haben meinen Blick auf Gesundheit nachhaltig geprägt. Gesundheit bedeutet für mich nicht nur körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch mentale Stabilität, Ausgeglichenheit und die Fähigkeit, Belastungen langfristig standzuhalten. Wer dauerhaft erfolgreich sein möchte, braucht nicht nur Talent, sondern vor allem die Disziplin, jeden Tag in sich selbst zu investieren.

Ihre Zeit im Rehasentrum Orthomed in Dortmund war prägend?

Definitiv. Dort habe ich mit Fußballprofis gearbeitet, die nach Verletzungen zurückkommen mussten. Das war eine intensive Zeit. Man arbeitet plötzlich mit Menschen, die unter enormem Druck stehen. Ein Verein, Fans, Medien, Verträge. Gleichzeitig sind das am Ende aber auch einfach Menschen, die Angst haben, ihren Körper nicht mehr kontrollieren zu können. Diese Erfahrung hat mir gezeigt, wie eng körperliche und mentale Gesundheit zusammenhängen.

Viele Menschen verbinden Personal Training mit Luxus. Ist das ein deutsches Problem?

Teilweise schon. In vielen Ländern gehört ein Personal Trainer völlig selbstverständlich zum Alltag dazu. Dort sagt niemand: „Oh, der hat einen Trainer, der ist bestimmt eitel.“ In Deutschland herrscht oft noch dieses Denken: Entweder du schaffst alles alleine

oder du bist schwach. Dabei holen sich Menschen für alles Unterstützung. Steuerberater, Anwälte, Coaches, Unternehmensberater. Aber beim eigenen Körper glauben viele, sie müssten sich irgendwie alleine durchkämpfen. Das ist eigentlich absurd.

Woran liegt diese Hemmschwelle Ihrer Meinung nach?

Ich glaube, viele Menschen haben noch immer ein falsches Bild von Personal Training. Sie denken an Leistungssport, Drill oder unerreichbare Fitnessziele. Dabei geht es in der Praxis oft um etwas ganz anderes: um ein besseres Körpergefühl, mehr Energie und mehr Freude am eigenen Leben. Viele Menschen möchten fitter, beweglicher, stärker oder einfach gesünder werden. Sie wissen grundsätzlich auch, dass Bewegung ihnen guttun würde. Die eigentliche Herausforderung ist meist nicht das Wissen, sondern die Umsetzung im Alltag. Genau hier kann Personal Training helfen. Es schafft

Struktur, Verbindlichkeit und einen klaren Weg zum Ziel. Ein entscheidender Faktor wird dabei oft unterschätzt: der Spaß. Wer sich zu jedem Training überwinden muss, wird langfristig nicht dabeibleiben. Deshalb geht es nicht darum, Menschen durch ein starres Programm zu schleusen, sondern gemeinsam etwas zu finden, das Freude macht und zum jeweiligen Leben passt. Wenn Menschen merken, wie gut sie sich nach dem Training fühlen, wie die Energie zurückkommt, wie Beschwerden weniger werden und sie ihrem Ziel Schritt für Schritt näherkommen, entsteht Motivation fast von selbst. Am Ende geht es





nicht um Perfektion oder den perfekten Körper. Es geht darum, sich im eigenen Körper wieder wohlfühlen und mit einem guten Gefühl durchs Leben zu gehen.

Heute arbeiten Sie seit über 20 Jahren als Personal Trainer. Was hat sich in dieser Zeit verändert?

Die Menschen stehen heute unter einem ganz anderen Druck als noch vor 20 Jahren. Früher kamen viele ins Training, um fitter zu werden oder sportliche Ziele zu erreichen. Heute suchen viele erstmal einen Ausgleich zu ihrem Alltag. Dauerstress, ständige Erreichbarkeit und mentale Erschöpfung spielen eine viel größere Rolle als früher. Man merkt schnell, dass viele körperlich anwesend sind, aber mental eigentlich nie wirklich abschalten.

Wie wichtig ist Sympathie in Ihrem Beruf?

Enorm wichtig. Fachwissen allein reicht nicht. Ein guter Personal Trainer muss Menschen lesen können. Vertrauen aufbauen. Zuhören können. Viele Kunden erzählen dir Dinge, die sie sonst kaum jemandem erzählen. Stress im Beruf, gesundheitliche Ängste, Überforderung. Training ist oft viel persönlicher, als Außenstehende denken. Wenn die Chemie nicht stimmt, funktioniert langfristig auch das beste Trainingskonzept nicht.

Was beobachten Sie bei erfolgreichen Menschen besonders häufig?

Viele erfolgreiche Menschen investieren viel Zeit in ihre Karriere, ihr Unternehmen oder ihre Familie, aber oft zu wenig in ihre eigene Gesundheit. Dabei ist sie die Grundlage für alles andere. Diejenigen, die langfristig leistungsfähig und zufrieden bleiben, warten nicht erst auf Beschwerden. Sie verstehen, dass Vorbeugung deutlich einfacher ist als spätere Reparatur. Bewegung, Regeneration und ein gesunder Lebensstil gehören für sie selbstverständlich zum Alltag. Leider reagieren viele Menschen erst, wenn der Körper Warnsignale sendet. Dabei gilt gerade bei der Gesundheit: Wer früh investiert, profitiert langfristig von mehr Energie, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit.

Sie haben auch in Unternehmen gearbeitet.

Wie sehen Sie dort das Thema Gesundheit?

Viele Unternehmen haben erkannt, dass Gesundheit wichtig ist. Trotzdem bleibt es manchmal oberflächlich. Ein Obstkorb oder ein einzelner Gesundheitstag verändern noch keine Unternehmenskultur. Menschen sind heute oft dauerhaft überlastet. Wenn Unternehmen langfristig leistungsfähige Mitarbeiter möchten, müssen sie Gesundheit deutlich ernst nehmen.

Sie waren mehrere Jahre in der DTM aktiv.

Was hat Sie daran gereizt?

Mich faszinieren Hochleistungsbereiche generell. Motorsport wird körperlich oft unterschätzt. Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Belastbarkeit



spielen dort eine enorme Rolle. Gleichzeitig arbeitet jeder unter maximalem Druck. Diese Mischung aus Präzision, Leistung und mentaler Stärke fand ich immer spannend.

Gibt es Parallelen zwischen Spitzensport und normalem Alltag?

Definitiv. Viele Menschen leben heute ähnlich wie Leistungssportler. Dauerstress, hohe Erwartungen und permanente Belastung. Der Unterschied ist

Sie wirken nicht wie jemand, der jedem Fitness-Trend hinterherläuft.

Weil die meisten Trends verschwinden, sobald die nächste Marketingidee kommt. Gesundheit ist eigentlich relativ simpel. Regelmäßige Bewegung, vernünftige Ernährung, Schlaf, Belastungssteuerung. Natürlich entwickelt sich Training weiter, aber der Mensch braucht keine Zauberformel. Viele suchen ständig nach Abkürzungen. Die gibt es nur leider nicht.

Wie sehen Sie die Fitnesswelt auf Social Media?

Teils spannend, teils problematisch. Es gibt gute Inhalte und kluge Menschen. Aber auch unglaublich viel Inszenierung. Viele vergleichen sich permanent mit unrealistischen Bildern oder Lebensmodellen. Das erzeugt Druck. Gesundheit sollte nicht bedeuten, ständig das Gefühl zu haben, nicht gut genug zu sein.

Haben Männer ein besonderes Problem damit, über Gesundheit zu sprechen?

Ja, das beobachte ich häufig. Viele Männer verdrängen Warnsignale extrem lange. Schmerzen werden ignoriert, Stress wird heruntergespielt und Hilfe wird oft erst angenommen, wenn gar nichts mehr geht. Dieses Bild von Stärke ist teilweise immer noch sehr problematisch.

nur: Spitzensportler haben ein ganzes Team um sich herum. Viele normale Menschen funktionieren dagegen jahrelang komplett ohne Ausgleich oder Regeneration.

Warum ignorieren Menschen ihre Gesundheit oft so lange?

Weil der Körper unglaublich lange kompensieren kann. Viele merken erst spät, wie kraftlos und ausgelaugt sie inzwischen sind. Vieles wird als normal wahrgenommen und bewertet. Irgendwann meldet sich der Körper dann deutlich zurück. Spätestens dann merken viele, dass Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist.

Sie arbeiten inzwischen auch mit Krebspatienten. Warum war Ihnen dieser Schritt wichtig?

Weil ich im Laufe meiner beruflichen Laufbahn immer stärker verstanden habe, dass Gesundheit weit mehr ist als Leistungsfähigkeit. Die Arbeit mit Krebspatienten zeigt das jeden Tag aufs Neue. Viele Menschen kämpfen nicht darum, schneller oder stärker zu werden. Sie möchten ihre Kraft zurückgewinnen, ihren Alltag wieder selbstständig bewältigen und Vertrauen in ihren Körper zurückfinden. Genau deshalb habe ich mich auf die onkologische Bewegungstherapie spezialisiert und begleite Betroffene heute unter anderem im Rahmen des OTT-Konzepts



(www.ott-therapie-koblenz.de). Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern darum, Menschen während oder nach einer Krebstherapie individuell zu unterstützen und ihnen Schritt für Schritt mehr Lebensqualität, Energie und Selbstvertrauen zurückzugeben. Zu erleben, wie jemand nach einer schweren Zeit wieder Hoffnung schöpft, aktiver wird und neue Lebensfreude gewinnt, gehört für mich zu den wertvollsten Erfahrungen meiner Arbeit.

Verändert das auch den Blick auf die Fitnessindustrie?

Definitiv. Viele Diskussionen wirken plötzlich unwichtig. Wenn Menschen einfach wieder Kraft für ihren Alltag gewinnen möchten, verlieren Trends und Oberflächlichkeiten schnell an Bedeutung. Gesundheit bekommt dadurch wieder einen echten Wert.

Was bedeutet funktionelles Training für Sie persönlich?

Dass Training einen echten Nutzen haben sollte. Menschen sollen sich im Alltag besser bewegen, belastbarer werden und mehr Energie haben. Der Körper interessiert sich nicht für Fitnessstudio-Posen. Er interessiert sich für Bewegung und Belastbarkeit.

Wieso kommen Interessierte zu Ihnen ins 1:1-Training?

Viele Menschen kommen zu mir, weil sie etwas verändern möchten. Manche wollen fitter werden, andere Gewicht verlieren, Beschwerden reduzieren oder nach einer Erkrankung wieder zu mehr Kraft und Energie finden. Was sie alle verbindet: Sie suchen eine individuelle Begleitung statt eines Trainings von der Stange. Im 1:1-Training kann ich mich vollständig auf die Ziele, Möglichkeiten und Herausforderungen jedes Einzelnen konzentrieren. Dabei profitieren meine Kunden von meiner langjährigen Erfahrung, meiner breit aufgestellten Ausbildung und einem professionell ausgestatteten Trainingsumfeld. Gleichzeitig schätzen viele die persönliche Atmosphäre. Es gibt keine Zuschauer, keinen Leistungsdruck und keine Vergleiche mit anderen. Stattdessen entsteht ein geschützter Raum, in dem jeder in seinem eigenen Tempo Fortschritte machen kann. Besonders häufig höre ich von meinen Kunden, dass sie die Mischung aus Motivation, Humor und klarer Struktur schätzen. Natürlich fordere ich die Menschen auch heraus, aber immer mit dem Ziel, sie nachhaltig voranzubringen. Mir ist wichtig, dass Training nicht zur Belastung wird, sondern zu einem festen Bestandteil eines gesünderen und aktiveren Lebens. Ob 30 oder 80 Jahre alt, ob Einsteiger, ambitionierter Freizeitsportler oder Mensch mit gesundheitlichen Einschränkungen: Am Ende geht es immer darum, gemeinsam Ziele zu erreichen und das gute Gefühl zurückzugewinnen, selbst etwas verändern zu können.

Welche Rolle spielt Humor im Training?

Eine ziemlich große. Training darf anstrengend sein, aber nicht verbissen. Menschen entwickeln sich besser, wenn sie sich wohlfühlen. Humor schafft Vertrauen und nimmt Druck raus. Gerade im Personal Training ist das extrem wichtig.





Sie haben früher auch als DJ gearbeitet. Hilft Ihnen das heute noch?

Tatsächlich schon. Musik war immer ein wichtiger Teil meines Lebens. Als DJ lernt man viel über Menschen, Stimmung und Dynamik. Das hilft auch im Umgang mit Kunden. Man entwickelt ein gutes Gefühl für Energie und Atmosphäre.

Sie verbringen Ihren Alltag damit, andere Menschen in Bewegung zu bringen.

Wie schalten Sie selbst ab?

Eigentlich ganz unterschiedlich. Ich lese unglaublich gerne und quer durch alle Genres. Ein gutes Buch ist für mich oft die beste Möglichkeit, den Kopf freizubekommen. Außerdem tauche ich sehr gerne, weil man unter Wasser automatisch entschleunigt und den Alltag komplett hinter sich lässt. Früher war ich viel mit dem Motorrad unterwegs, heute genieße ich eher die ruhigeren Dinge. Dazu gehören Gartenarbeit, Städtetrips

oder einfach Zeit mit meiner Frau und unseren Tieren. Gleichzeitig liebe ich Musik bis heute. Konzerte gehören für mich genauso dazu wie Besuche von Comedy-Veranstaltungen. Ich finde, Lachen, Musik und gemeinsame Erlebnisse sind ein wichtiger Ausgleich in einer Zeit, in der viele Menschen ständig unter Spannung stehen. Am Ende geht es für mich darum, neugierig zu bleiben und das Leben bewusst zu genießen.

Wer Sie nur als Personal Trainer kennt, erlebt vor allem den Profi. Was gibt Ihnen privat Kraft und Ausgleich?

Definitiv meine Frau Carina. Wir sind inzwischen seit zehn Jahren verheiratet und leben auf dem Maifeld in einem kleinen Dorf, das für uns zu einem echten Zuhause geworden ist. Nach vielen Jahren voller Termine und Verantwortung schätze ich diese Ruhe sehr. Familie, Partnerschaft und ein stabiles Umfeld sind für mich heute wichtiger denn je. Dort tanke ich Energie und finde den Ausgleich, den man braucht, wenn man täglich mit Menschen arbeitet.

Tiere spielen in Ihrem Leben ebenfalls eine besondere Rolle. Woher kommt diese Leidenschaft?

Tiere begleiten uns schon seit vielen Jahren. Unsere Hunde Jack und Amy sowie unsere Katzen gehören ganz selbstverständlich zur Familie. Viele unserer Tiere haben wir auf Kreta kennengelernt, gerettet und später nach Deutschland geholt. Meine Frau und ich lieben die Insel und reisen seit vielen Jahren regelmäßig dorthin. Gleichzeitig erleben wir dort immer wieder, wie viele Hunde und Katzen auf Hilfe angewiesen sind. Deshalb unterstützen wir vor Ort Tierärzte, kümmern uns um kranke Tiere und helfen bei der Vermittlung oder Unterbringung. Das ist für uns keine einmalige Aktion, sondern eine Herzensangelegenheit geworden.

Sie haben sich auf Kreta inzwischen sogar ein Haus gebaut und möchten dort später Ihren Lebensmittelpunkt haben. Warum gerade Kreta?

Kreta ist für meine Frau und mich längst mehr als ein Urlaubsziel. Wir kommen seit vielen Jahren auf die Insel und haben dort etwas gefunden, das im Alltag oft verloren geht: Ruhe, Gelassenheit und eine besondere Lebensqualität. Die Menschen leben anders, näher am Moment und oft mit einer beeindruckenden

ckenden Herzlichkeit. Gleichzeitig haben wir über die Jahre viele Freundschaften aufgebaut und fühlen uns dort inzwischen fast wie zuhause. Natürlich sehen wir dort auch die Schattenseiten. Das Thema Tierschutz begleitet uns wie bereits erwähnt seit Jahren sehr intensiv. Dadurch ist eine sehr enge Verbindung zur Insel entstanden. Das Haus auf Kreta ist deshalb nicht nur ein Ort zum Entspannen, sondern ein Stück Zukunft. Wir können uns gut vorstellen, dort irgendwann einen großen Teil unseres Lebens zu verbringen.

Ist unsere Gesellschaft insgesamt überlasteter geworden?

Davon bin ich überzeugt. Viele Menschen funktionieren nur noch. Erholung wird heute fast schon geplant wie ein Geschäftstermin. Das merkt man im Alltag und natürlich auch im Training.

Was bedeutet Gesundheit für Sie persönlich?

Nicht Perfektion. Gesundheit bedeutet für mich Energie, Beweglichkeit, mentale Stabilität und Lebensqualität. Und auch die Fähigkeit, das Leben genießen zu können.

Welche Fehler machen Menschen ab 40 besonders häufig?

Viele akzeptieren Beschwerden viel zu früh als normal. Natürlich verändert sich der Körper mit dem Alter. Aber viele geben sich zu schnell auf und bewegen sich immer weniger. Genau dadurch entstehen oft weitere Probleme.

Gab es in Ihrem Leben selbst schwierige Phasen?

Natürlich. Jeder Mensch erlebt schwierige Zeiten. Entscheidend ist nicht, immer perfekt zu funktionieren. Disziplin bedeutet nicht, niemals zu fallen. Sondern wieder aufzustehen.

Was motiviert Sie nach über zwei Jahrzehnten im Beruf noch immer?

Die Menschen. Zu sehen, wie jemand wieder schmerzfrei wird oder neue Energie bekommt, ist nach wie vor etwas Besonderes. Genau das macht diesen Beruf für mich bis heute sinnvoll.

Was unterscheidet einen guten Trainer von einem schlechten?

Ein guter Trainer stellt den Menschen in den Mittelpunkt. Ein schlechter Trainer beschäftigt sich vor allem mit sich selbst. Fachwissen ist wichtig, aber Menschlichkeit ist genauso entscheidend.

Glauben Sie, dass Gesundheit in Zukunft noch wichtiger wird?

Sie muss wichtiger werden. Unsere Gesellschaft wird älter und gleichzeitig bewegen sich viele immer weniger. Prävention wird irgendwann keine Zusatzoption mehr sein, sondern absolute Notwendigkeit.

Wenn Sie jungen Menschen heute einen Rat geben könnten, welcher wäre das?

Wartet nicht erst auf Warnsignale. Kümmert euch früh um euren Körper, eure mentale Gesundheit und eure Lebensqualität. Gesundheit ist nichts, das man irgendwann nachholt. Sie begleitet uns jeden einzelnen Tag.







REISEBEAUTY:
**SCHNELL
GEPACKT.**

Ob Wochenendtrip, Geschäftsreise oder Sommerurlaub am Meer, unterwegs möchte niemand unnötig viel Zeit im Badezimmer verbringen. Genau hier setzt die Reisebeauty 2026 an. Gefragt sind unkomplizierte Routinen, leichte Texturen und Produkte, die mehrere Aufgaben gleichzeitig übernehmen.



WENIGER GEPACK, MEHR KOMFORT

Statt eines überfüllten Kulturbeutels reicht heute oft eine kleine Auswahl cleverer Essentials aus, um sich auch unterwegs frisch und gepflegt zu fühlen. Besonders beliebt sind Mini Größen, feste Pflegeprodukte und nachfüllbare Verpackungen, die wenig Platz benötigen und problemlos ins Handgepäck passen.

Foto: blackday / stock.adobe.com



CLEVERE BASICS FÜR JEDE REISE

Eine gute Reisebeauty beginnt mit einer durchdachten Auswahl an Produkten. Besonders praktisch sind Allrounder, die mehrere Funktionen vereinen. Reinigungsgels, die gleichzeitig Make-up entfernen, getönte Tagespflege mit Lichtschutzfaktor oder kombinierte Produkte für Haar und Körper sparen Platz und Zeit. Gerade auf Reisen zeigt sich, wie angenehm eine reduzierte Pflegeroutine sein kann.

Foto: Drobot Dean / stock.adobe.com

Fortbildung, die nicht nur Wissen schafft – sondern Vorsprung.

DIE CARADENT AKADEMIE STEHT FÜR MODERNE ZAHNMEDIZIN, PRAXISNAHE WEITERBILDUNG UND ECHTE ENTWICKLUNG – FÜR ALLE, DIE MEHR WOLLEN ALS STANDARD.



In der CARADENT Akademie verbinden wir neueste Technologien mit fundiertem Fachwissen und echter Praxiserfahrung. Ob Implantologie, digitale Verfahren oder moderne Behandlungskonzepte – unsere Fortbildungen sind darauf ausgelegt, Wissen direkt anwendbar zu machen.

Für Zahnärzte. Für Fachpersonal. Für alle, die sich kontinuierlich weiterentwickeln wollen.

- **Praxisnahe Hands-on-Trainings** • **Modernste Technologien & digitale Verfahren**
- **Fortbildung auf aktuellem medizinischen Niveau** • **Austausch mit erfahrenen Spezialisten**
- **Entwicklung innerhalb eines starken Netzwerks**

Jetzt mehr erfahren und Teil der CARADENT Akademie werden.

0 26 21 - 628 528 0

praxis@caradent.de

Nordallee 10
56112 Lahnstein

0 261 - 3 18 17

praxis-koblenz@caradent.de

Görgenstraße 14-16
56068 Koblenz

0 26 24 - 20 64

info@zahnarztpraxisampark.de

Parkstraße 5
56203 Hör-Grenzhausen



Foto: nenetus / stock.adobe.com

SKINCARE UNTERWEGS

Reisen bedeutet für die Haut oft Stress. Klimaanlage, trockene Flugzeugluft, Sonne oder Salzwasser können schnell für Spannungsgefühle und Trockenheit sorgen. Deshalb ist eine einfache, aber effektive Pflegeroutine besonders wichtig. Im Mittelpunkt stehen milde Produkte, die die Haut beruhigen und intensiv mit

Feuchtigkeit versorgen.

Ein sanfter Cleanser, ein hydratisierendes Serum mit Hyaluron oder Niacinamid und eine leichte Creme für Tag und Nacht reichen häufig völlig aus. Ergänzt wird die Routine durch einen zuverlässigen Sonnenschutz, der längst nicht mehr nur am Strand unverzichtbar ist. Auch bei Städtereisen schützt SPF die Haut vor vorzeitiger Hautalterung und UV-Belastung.



Foto: Margo Basarab / stock.adobe.com

DR. MOLNAR

VERTRAUEN. EXPERTISE. ÄSTHETIK.



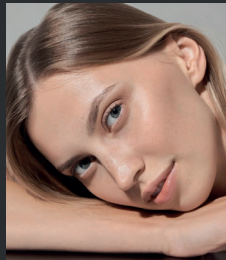
Universkin.® Ihre Haut. Ihre Formel. Ihr Schutz.

Die Haut verändert sich mit der Zeit – durch Sonne, Stress, Hormone, Umweltfaktoren und natürliche Alterungsprozesse.

Nicht jede Haut benötigt dieselbe Pflege. Genau hier setzt Universkin an: ein medizinisch orientiertes Hautpflegekonzept mit personalisierten Formulierungen, abgestimmt auf Hautzustand, Verträglichkeit und individuelle Ziele.

Ein wichtiger Bestandteil moderner Hautpflege ist konsequenter UV-Schutz. Gerade bei Pigmentveränderungen, lichtbedingter Hautalterung, empfindlicher Haut oder nach ästhetischen Behandlungen kann ein passender Sonnenschutz die tägliche Pflegeroutine sinnvoll ergänzen.

Statt Pflege „von der Stange“ entsteht nach persönlicher Analyse ein Konzept, das die Haut gezielt begleiten kann – im Alltag, bei erhöhter Sonnenbelastung, vor Behandlungen oder im Rahmen regenerativer Prozesse.



Mögliche Behandlungsziele:

- Verbesserung der Hautqualität und Ausstrahlung
- Unterstützung bei fahlem oder müdem Hautbild
- Ausgleich eines unruhigen Hautbildes
- Begleitung bei Pigmentflecken und Sonnenschäden
- Unterstützung bei lichtbedingter Hautalterung
- Mehr Feuchtigkeit und Stärkung der Hautbarriere
- Pflege bei trockener oder sensibler Haut
- Beruhigung gereizter Haut
- Begleitung bei Rötungen und empfindlicher Haut
- Unterstützung bei unreiner oder ölgiger Hautneigung
- Verfeinerung des Hautbildes bei erweiterten Poren
- Pflege bei ersten Zeichen der Hautalterung
- Ergänzung zu ästhetischen Behandlungen
- Begleitung regenerativer Prozesse nach Eingriffen
- Aufbau einer täglichen Pflegeroutine inklusive UV-Schutz

Die personalisierten Seren können – je nach Ausgangssituation – ausgewählte Wirkstoffe wie Antioxidantien, Vitamine, feuchtigkeitsbindende oder hautberuhigende Komponenten enthalten.

Ergänzend kann ein geeigneter UV-Schutz in die tägliche Routine eingebunden werden. Ziel ist keine kurzfristige Kosmetik, sondern eine individuell abgestimmte Pflege zur Unterstützung von Hautqualität, Hautbarriere und natürlicher Ausstrahlung.

Welche Formulierung und welcher UV-Schutz für Ihre Haut geeignet sind, wird im Rahmen einer persönlichen ärztlichen Beratung festgelegt.

Beratungstermine und Pflegeempfehlungen erhalten Sie direkt in der Praxis.

Privatpraxis Dr. Molnar – Plastische, Ästhetische & Handchirurgie
Adolfstraße 36 • 56112 Lahnstein bei Koblenz • 02621 6274600 • www.drmolnar.de

Natürliche Ästhetik beginnt mit Hautqualität.

SMART GEPFLEGT VON KOPF BIS FUSS

Auch beim Make-up gilt unterwegs die Devise: unkompliziert und schnell. Statt aufwendiger Looks stehen frische, natürliche Ergebnisse im Vordergrund. BB Creams oder getönte Pflegeprodukte sorgen für einen ebenmäßigen Teint, ohne schwer zu wirken. Cremige Texturen sind dabei besonders beliebt. Cream Blush, Bronzer Sticks oder kompakte Highlighter lassen sich problemlos mit den Fingern auftragen und sorgen innerhalb weniger Sekunden für einen frischen Glow. Oft genügen bereits Mascara, ein Augenbrauengel und ein Lippenbalsam mit Farbe, um einen unkomplizierten Reise Look zu kreieren.



Foto: oatawa / stock.adobe.com



Auch Haar und Körper profitieren von minimalistischen Lösungen. Kompakte Leave in Produkte schützen vor trockener Luft und verleihen dem Haar unterwegs mehr Geschmeidigkeit. Ein leichtes Haaröl pflegt die Spitzen und hilft gleichzeitig gegen Frizz.

Foto: Yevhenii / stock.adobe.com

IMMOBILIEN- VERWALTUNG KANN EINFACH SEIN. WENN MAN SIE RICHTIG MACHT.

 immaco
IMMOBILIEN. MANAGEMENT. CONSULTING.

Die meisten kennen Immobilienverwaltung als kompliziert, langsam und schwer erreichbar.

Wir nicht.

Wir haben Verwaltung neu gedacht:
Mit klaren Prozessen, digitaler Struktur
und echter Erreichbarkeit.

Bei uns wissen Sie jederzeit, was passiert.
Ihre Dokumente sind verfügbar.
Ihre Anliegen werden bearbeitet –
nicht weitergereicht.

Ob Eigentümergemeinschaft oder Investor:
Wir sorgen dafür, dass Ihre Immobilie
nicht nur verwaltet wird, sondern funktioniert.

Effizient.
Wirtschaftlich.
Verständlich.



Volle Transparenz

Sie sehen, was passiert –
nicht nur das Ergebnis.



Digitale Verwaltung

Alles griffbereit.
Jederzeit. Überall.



Kurze Reaktionszeiten

Keine Warteschleifen.
Keine Ausreden.



Individuelle Lösungen

Keine Standardverwaltung.
Sondern passend zu Ihrer Immobilie.

IHRE IMMOBILIE IST EIN WERT.
WIR SORGEN DAFÜR, DASS ER ES BLEIBT.



JETZT UNVERBINDLICH ANFRAGEN
www.immaco.immo

Deinhardplatz 3
56068 Koblenz
Tel.: +49 261 134 961 50
Email info@immaco.immo

Roman Becker





GRILLEN IM ZENTRUM DES ZUSAMMENSEINS DIREKT AM TISCH:

Der Circle von höfats

Mit Circle stellt höfats eine Weltneuheit vor: den ersten mit Bioethanol betriebenen Tischgrill, der echtes Grillen über dem Feuer an jeden Ort bringt. Die kompakte, multifunktionale Grill-Innovation mit einer Plancha aus emailliertem Gusseisen verbindet Feuer, Essenszubereitung und gemeinsames Erleben zu einem neuen kulinarischen Format. Ob am Esstisch, auf dem Balkon oder am Strand: Circle lädt mit dem außergewöhnlichen Design zu einem entspannten



360°-Grillerlebnis ein und lässt sich dank sauberem Bioethanol sogar sicher im Innenraum verwenden. Im Zentrum jeder Grill-Session steht die durchgängige Circle Plancha, die ohne Vorheizen einsatzbereit ist und mit einer großzügigen Grillfläche, verschiedenen Temperaturzonen, optimaler Wärmespeicherung sowie einer Antihalt-Oberfläche für fettarmes Grillen überzeugt.

Von saftigen Steaks über zarte Scampi bis hin zu Gemüse oder süßen Dessertideen – Circle eröffnet nahezu grenzenlose Möglichkeiten für kreatives Kochen über echtem Feuer. Der umlaufende Rand der Plancha sorgt dafür, dass Fett oder Grillgut nicht herabfallen.



Über das Drehrad lässt sich die Flammenhöhe stufenlos regulieren und ermöglicht so eine präzise Temperaturführung für jedes Grillgut.



Ein besonderes Highlight: Die Bedienung von Circle wird selbst zum Erlebnis. Vom Anzünden der Dochte über das stufenlose Regulieren der Flammen hinter den hochwertigen Borosilikatglas-Zylindern bis hin zum Auflegen und Wenden der Zutaten können alle Teil des Geschehens werden – und jederzeit aktiv eingreifen.

Eine zusätzliche Zubereitungsebene macht aus Circle die Circle Pro-Variante: Der passgenaue Haltering wird unter der Plancha eingesetzt und bietet Platz für bis zu sechs Pfännchen, die die natürliche Wärme der Plancha optimal nutzen. Je nach Flammenintensität eignen sich die Pfännchen ideal zum schonenden Warmhalten von fertig Gegrilltem, zum gleichmäßigen Garen von delikaten Speisen oder zum Überbacken von Käse, sechs Holzspachtel sind inklusive.

Betrieben mit sauberem, geruchs- und rauchfreiem höfats Bioethanol, ist der puristische Tischgrill äußerst mobil und sowohl im Innen- als auch im Außenbereich einsetzbar. Circle wechselt mühelos zwischen draußen und drinnen und passt sich jeder Situation an.



Über den integrierten Sicherheitsverschluss wird der Brenner einfach befüllt und ermöglicht eine Brenndauer von bis zu zwei Stunden auf höchster Flammenstufe. Zum Abschluss des Grillens beendet der beigelegte Flammenlöscher die gesellige Runde und dank der durchdachten Konstruktion lassen sich Plancha und Edelstahlgehäuse mühelos reinigen.



DEN HAAG

– zwischen Nordsee
und Weltpolitik





Foto: Alireza Parpaei auf Unsplash

Foto: Alireza Parpaei auf Unsplash



ANKOMMEN IN EINER RUHIGENMETROPOLE

Den Haag gehört zu den Städten, die ihren Charakter nicht sofort preisgeben. Die drittgrößte Stadt der Niederlande wirkt geordnet, elegant und zurückhaltend. Zwischen historischen Gebäuden, breiten Straßen und Ministerien entsteht eine Atmosphäre, die ruhiger erscheint als in Amsterdam oder Rotterdam. Gleichzeitig liegt die Nordsee nur wenige Minuten vom Zentrum entfernt. Genau dieser Kontrast prägt Den Haag bis heute.



Foto: Sean PavonePhoto / stock.adobe.com

Die Stadt ist Regierungssitz der Niederlande und Heimat vieler internationaler Institutionen. Trotzdem fühlt sich Den Haag selten hektisch an. Fahrräder bestimmen das Straßenbild und selbst in der Innenstadt bleibt genügend Raum zum Durchatmen. Besucher erleben eine Stadt, die urban wirkt und dennoch entspannt bleibt.

118 JAHRE KOWADI

TRADITION VERPFLICHTET. ZUKUNFT BEWEGT.

KÖWADI



WIR WACHSEN WEITER.

Sei Teil einer starken
Gemeinschaft und
gestalte mit uns
die Zukunft.

STARKE MENSCHEN. STARKE LEISTUNG.
DEINE KARRIERE BEI KOWADI.

- Social Media Manager (m/w/d)
- Leitung Garten- und Landschaftsbau (m/w/d)
- Personal- und Planungsdisponent (m/w/d)
- Leitung Reinigung und Facilitymanagement (m/w/d)
- Sicherheitsmitarbeiter in der Militärbewachung (m/w/d)

- Alarmtechniker (m/w/d)
- Bürokaufmann (m/w/d)
- Elektriker (m/w/d)
- Revierfahrer (m/w/d)

Sicherer Arbeitsplatz in einem starken Unternehmen

Vielfältige Aufgaben mit Perspektive

Fair. Wertschätzend. Kollegial.

Weiterbildung und Entwicklung

Bereit für den nächsten Schritt?
Wir freuen uns auf Dich!

Weitere Infos findest Du auf:
www.ksm-group.de

Bewerbung an: personal@kowadi.de

0261 30 30 40
Friedrich-Mohr-Str. 5
56070 Koblenz



DER BINNENHOF ALS POLITISCHES ZENTRUM

Im Herzen der Stadt liegt der historische Binnenhof. Der Gebäudekomplex aus dem 13. Jahrhundert gehört zu den wichtigsten Orten der niederländischen Politik. Hier tagt das Parlament, und hier befindet sich auch das Büro des Premierministers. Besonders wirkt der Bereich rund um den Hofvijver. Die alten Fassaden spiegeln sich im Wasser, während Fußgänger und Radfahrer zwischen den Gebäuden unterwegs sind.

Der kleine Turm des Premierministers wird von den Einwohnern schlicht „Torentje“ genannt. Obwohl große Teile des Binnenhofs derzeit renoviert werden, bleibt die Umgebung eine der eindrucksvollsten Kulissen der

Stadt. Direkt daneben informiert ein Besucherzentrum über die Geschichte und Zukunft des Regierungsviertels. Vom Aussichtsturm bietet sich ein weiter Blick über Dächer, Kirchen und Hochhäuser.



Foto: GAPS Photography / stock.adobe.com

FRIEDENSALAST UND INTERNATIONALE BEDEUTUNG

Nur wenige Gehminuten entfernt erhebt sich der Friedenspalast. Das Gebäude zählt zu den bekanntesten Wahrzeichen Den Haags und wirkt mit seinen Türmen und roten Backsteinen beinahe wie ein Schloss. Hinter den Mauern arbeitet der Gerichtshof der Vereinten Nationen.

Foto: Nataliya / stock.adobe.com



Der umliegende Park verleiht dem Ort eine sehr ruhige Atmosphäre. Entlang des Weltfriedenspfades liegen Steine aus verschiedenen Ländern der Welt, darunter auch Teile der Berliner Mauer. Der Friedenspalast zeigt eindrucksvoll, welche internationale Bedeutung Den Haag besitzt.

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

KÖNIGLICHES FLAIR IM NOORDEINDE VIERTEL

Seit Jahrhunderten ist Den Haag eng mit dem niederländischen Königshaus verbunden. Im Palast Noordeinde arbeitet König Willem Alexander. Sobald die königliche Standarte über dem Gebäude weht, befindet sich das Staatsoberhaupt im Haus.



Foto: Marjoline Delahaye auf Unsplash

Rund um den Palast liegt eines der elegantesten Viertel der Stadt. Kleine Galerien, Designgeschäfte und Boutiquen prägen die Straßen. Viele Fassaden stammen aus der Jugendstilzeit und verleihen dem Viertel Charakter. Trotz der exklusiven Atmosphäre wirkt die Gegend nicht abgehoben. Hinter dem Palast liegt der Paleistuin. Der Garten gehört zu den schönsten Grünflächen im Zentrum. Menschen lesen auf Bänken, trinken Kaffee oder genießen eine Pause zwischen Blumenbeeten und alten Bäumen.



Foto: Emma / stock.adobe.com

KUNST VON WELTRANG

Den Haag besitzt einige der wichtigsten Museen der Niederlande. Das Mauritshuis direkt am Hofvijver zählt zu den bekanntesten. Der klassizistische Bau beherbergt Meisterwerke des niederländischen Goldenen Zeitalters. Johannes Vermeers „Mädchen mit dem Perlenohrring“ zieht Besucher aus aller Welt an. Auch Werke von Rembrandt, Rubens oder van Dyck gehören zur Sammlung.



Foto: Fang Guo auf Unsplash

Ganz anders präsentiert sich das Kunstmuseum Den Haag. Der große Backsteinbau aus den dreißiger Jahren widmet sich moderner Kunst, Design und Kunsthandwerk. Eindrucksvoll ist die Sammlung von Piet Mondrian. Sein Werk „Victory Boogie Woogie“ gilt als Höhepunkt des Museums.

Auch das Escher Museum lohnt einen Besuch. Untergebracht im ehemaligen Winterpalast von Königin Emma, zeigt es die Arbeiten von M. C. Escher. Seine optischen Täuschungen und Perspektiven wirken bis heute erstaunlich modern.



Foto: Peter de Kievith / stock.adobe.com

EINKAUFEN ZWISCHEN TRADITION UND MODERNE

Nach Amsterdam und Rotterdam besitzt Den Haag die meisten Geschäfte des Landes. Besonders angenehm ist dabei die Mischung aus bekannten Marken, kleinen Läden und Einkaufspassagen. Die Haagse Passage gehört zu den schönsten Orten zum Bummeln. Die überdachte Einkaufsgalerie aus dem 19. Jahrhundert verbindet Architektur mit Geschäften. Gerade an regnerischen Tagen herrscht hier eine angenehme Atmosphäre.

ANZEIGE

Zeitschriften
50%
günstiger

geh mal
offline

info@meinlesezirkel.de

LZ

Mein
LeseZirkel
persönlich • preiswert • zuverlässig



Foto: Christian Müller / stock.adobe.com



Ein völlig anderes Bild zeigt der Haagse Markt. Der große Wochenmarkt gilt als einer der größten Europas. Zwischen Gewürzen, Obst, Fischständen und Kleidung entsteht ein lebendiges Bild der multikulturellen Stadt. Die Lebensmittelstände ziehen viele Besucher an. Frische Kräuter, exotische Früchte und warme Stroopwafels sorgen für intensive Gerüche und Farben.

MIT DER TRAM ANS MEER

Eine der Besonderheiten Den Haags ist die Nähe zur Nordsee. Vom Zentrum dauert die Fahrt mit der Straßenbahn nur wenige Minuten. Danach öffnet sich der Blick auf Dünen, Strandpavillons und das Meer.

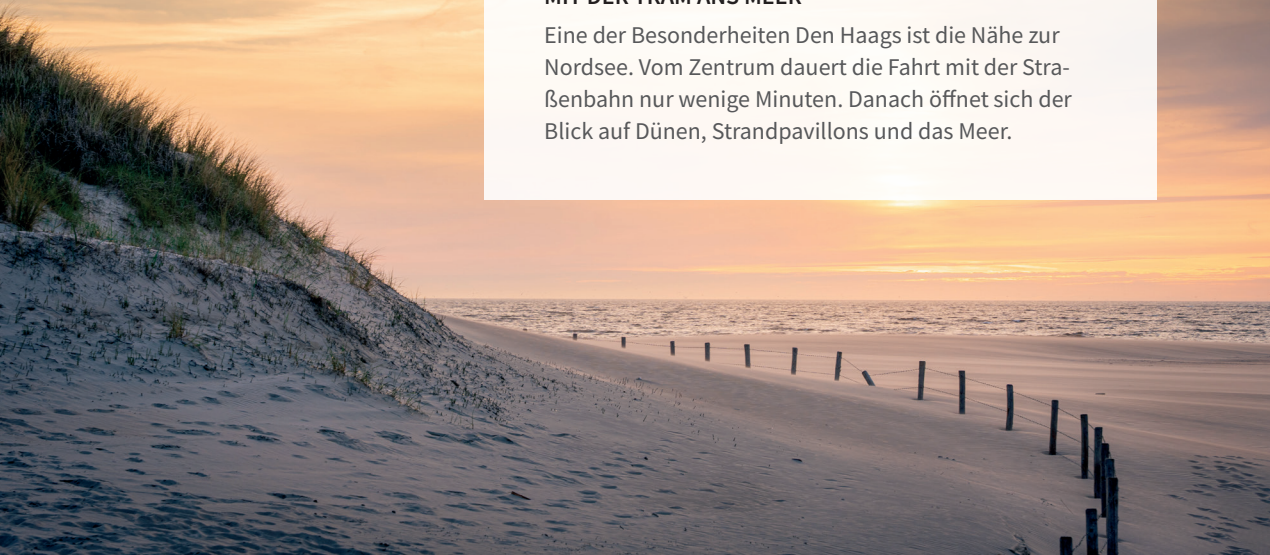


Foto: Denny / stock.adobe.com

Scheveningen war einst ein Fischerdorf und gehört heute zu den bekanntesten Badeorten der Niederlande. Der breite Sandstrand zieht sich über mehrere Kilometer entlang der Küste. Vor allem im Sommer herrscht hier reges Leben. Strandbars, Restaurants und Surfschulen prägen das Bild.

Foto: Z. Jacobs / stock.adobe.com



Foto: Angelo Casto auf Unsplash



Vor dem Kurhaus ragt der Pier in die Nordsee. Das Riesenrad bietet einen weiten Blick über Strand, Meer und Stadt.

DIE SCHÖNHEIT GRAUER TAGE

Den Haag funktioniert nicht nur bei Sonnenschein. Gerade im Herbst und Winter zeigt die Küste ihren besonderen Reiz. Wind zieht durch die

Dünen, Möwen kreisen über dem Strand und die

Nordsee wirkt rau und kraftvoll. Ein Spaziergang entlang der Küste gehört dann zu den schönsten Erlebnissen der Stadt. Danach in einem Strandpavillon eine heiße Schokolade zu trinken, passt perfekt zur Atmosphäre. Die Strände wirken in dieser Jahreszeit weniger touristisch und deutlich ursprünglicher.



Foto: KimVermaat / stock.adobe.com

DÜNEN, PARKS UND FAHRRADWEGE

Den Haag bezeichnet sich gern als grüne Stadt am Meer. Tatsächlich überrascht die Zahl an Parks und Wäldern. Der Haagse Bos reicht fast bis in die Innenstadt hinein und gehört zu den ältesten Wäldern der Niederlande.



Foto: naturenow / stock.adobe.com

Noch eindrucksvoller sind die Dünenlandschaften entlang der Küste. Große Teile gehören zum Nationalpark Hollandse Duinen. Fahrradwege führen durch Dünentäler, Wälder und Küstenlandschaften. Besonders die Gebiete Meijndel und Westduinpark eignen sich hervorragend für lange Touren.

HANDWERKER GESUCHT? WIR HABEN DIE LÖSUNG!

- Trockenbau
- Spachtelarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Maler- und Anstricharbeiten
- Innen- und Außenputzarbeiten
- Bodenbelagsarbeiten aller Art
- Fliesenarbeiten
- Parkettverlegung
- Badsanierung
- Putz- und Stuckarbeiten

Jetzt arufen unter
0261 390 55 708



HELP FOR HOME
BAU- UND WOHNKONZEPTE

www.helpforhome.de

KOWADI

www.kowadi.de

MODERNSTE SICHERHEITS- SYSTEME MIT SMART-HOME- FUNKTIONEN

– FÜR IHR ZUHAUSE ODER
IHR UNTERNEHMEN

NEU

Seit über 118 Jahren steht KOWADI für Schutz, Verlässlichkeit und höchste Standards im Bereich Sicherheit.

Wir arbeiten mit Europas führendem Entwickler und Hersteller professioneller Sicherheitssysteme zusammen.

Bereits über 2,5 Millionen Objekte in 187 Ländern weltweit werden mit diesen Systemen geschützt – ausgezeichnet für Zuverlässigkeit, Benutzerfreundlichkeit und Innovationskraft.

**Kostenlose
Sicherheits-
analyse vor Ort –
jetzt Termin
vereinbaren!**

0261 30 30 40