

LABEL 56

GRILL- GENUSS

VOM ROST AUF
DEN TELLER

DÄNEMARK

EIN SOMMER
VOLLER MEERESLUFT

BEAUTY

COOLING CARE
NACH DER SONNE

NORDISKA KÖK

EINE ORANGERIE
IM SKANDI CHIC



ESTHER KLIMA

SCHÖNHEIT BEGINNT NICHT IM SPIEGEL

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 August ist für viele von uns ein besonderer Monat. Der Sommer ist auf seinem Höhepunkt, die Tage sind lang, vieles verlagert sich nach draußen und vielleicht gelingt es uns gerade jetzt etwas häufiger, den Alltag für einen Moment langsamer werden zu lassen. Unsere neue Ausgabe von LABEL 56 greift genau dieses Lebensgefühl auf. Es geht um Genuss, um Design, um Reisen und um die kleinen Dinge, die einen Sommer besonders machen. Gleichzeitig beschäftigen wir uns aber auch mit einer Frage, die weit über eine Jahreszeit hinausgeht: Was bleibt eigentlich, wenn wir einmal nicht nur auf die Oberfläche schauen? Diese Frage führt uns unmittelbar zu unserer Titelgeschichte.

Mit Esther Klima treffen wir eine Frau aus unserer Region, die sich seit mehr als zwei Jahrzehnten mit Schönheit beschäftigt und dabei irgendwann erkannt hat, dass Schönheit für sie längst nicht mehr nur das ist, was wir im Spiegel sehen. Die gebürtige Lahnsteinerin verbindet ihre langjährige Erfahrung als Kosmetikerin und Unternehmerin

heute mit Breathwork, persönlicher Selbsterfahrung und schamanisch geprägter Arbeit. Gleichzeitig hat sie sich für die ehrenamtliche Sterbebegleitung im Kinder- und Jugendbereich des Koblenzer Hospizes qualifiziert.

Wir widmen uns in dieser Ausgabe sommerlichen Grillideen, die zeigen, dass längst mehr auf den Rost gehört als Steak und Würstchen. Auch Gemüse, Käse und moderne pflanzliche Alternativen machen aus einem Grillabend inzwischen eine kleine kulinarische Reise.

Nach langen Tagen in der Sonne werfen wir außerdem einen Blick auf das Thema After Sun. Denn während wir Sonne, Wasser und Wärme genießen, leistet unsere Haut im Hintergrund erstaunlich viel. Die richtige Pflege danach ist deshalb längst mehr als ein Produkt, das irgendwann hinten im Badezimmerschrank verschwindet.

Und weil der Sommer natürlich auch die beste Zeit ist, den eigenen Horizont gelegentlich geografisch zu erweitern, führt uns unsere Reisegeschichte diesmal nach Dänemark. Zu langen Küsten, kleinen Städten, Inseln und Landschaften, die ziemlich überzeugend beweisen, dass man für einen besonderen Sommer nicht zwangsläufig ans andere Ende der Welt fliegen muss.

Vielleicht ist genau das der rote Faden dieser Ausgabe: bewusster wahrnehmen. Einen Menschen. Einen Raum. Einen Geschmack. Einen Ort. Oder auch sich selbst.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, Entdecken und Genießen unserer August-Ausgabe.

Herzlichst Ihr und euer

Daniel Koenen
Herausgeber

- 6 Vom Rost auf den Teller:
**Sommerliche Grillideen
für jeden Geschmack**
- 16 Curry-Hühnchen-Spieße
Grillkartoffeln
- 20 Nordiska Kök
Skandinavische Küchenkultur mit
architektonischem Anspruch
- 26 Vom Rad auf die Draisine
- 32 Titelstory:
„Ich glaube, dass wir den
Mut brauchen, uns selbst
wirklich zu begegnen.“
- 46 After Sun
Mehr als Pflege nach der Sonne
- 56 Ein Sommer in Dänemark
Küsten, Inseln und kleine Städte

32

**„Ich glaube, dass wir den
Mut brauchen, uns selbst
wirklich zu begegnen.“**



Foto: Lukas Gajda / stock.adobe.com

46

After Sun



Foto: etonasterika / stock.adobe.com



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.

Ein Sommer in Dänemark



Foto: alexandre zweiger / stock.adobe.com

Quelle: Nordiska Kök

Skandinavische Küchen- kultur mit architekto- nischem Anspruch



20



Vom Rost auf den Teller:

SOMMERLICHE GRILLIDEEN FÜR JEDEN GESCHMACK



Foto: Evgeny Karandaev / stock.adobe.com

Im Sommer wird der Grill zum festen Bestandteil der Küche und der Rost wird zum Mittelpunkt geselliger Abende. Dabei geht es längst nicht mehr nur um klassische Würstchen und Steaks. Unterschiedliche Grillmethoden, hochwer-

tige Zutaten und abwechslungsreiche Gerichte sorgen dafür, dass das Grillen vielseitiger geworden ist. Neben Fleisch finden auch Gemüse, Käse und pflanzliche Alternativen ihren Platz auf dem Grill.

Ob Holzkohle, Gas oder Elektrogrill, die Wahl des Grills hängt vor allem von den persönlichen Vorlieben und der gewünschten Zubereitung ab. Während Holzkohlegrills für das typische Raucharoma stehen, bieten Gas und Elektrogrills eine schnelle und präzise Temperaturkontrolle. Varianten wie Smoker oder Kugelgrills erweitern die Möglichkeiten zusätzlich. Besonders das indirekte Grillen eignet sich für größere Fleischstücke, die langsam und schonend gegart werden.



Foto: kab-vision / stock.adobe.com



Auch die Aufteilung des Grillbereichs in direkte und indirekte Hitze ermöglicht unterschiedliche Zubereitungsarten. Während kleinere Stücke wie Würstchen oder Steaks direkt über der Hitze schnell Röstaromen entwickeln, profitieren größere Fleischstücke von einer längeren Garzeit bei moderater Temperatur.

Foto: Yulia Furman / stock.adobe.com

ANZEIGE

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



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

Julian Zimmer
Inhaber



*Wir sind
für euch da!*



Horst Heidger GmbH & Co. KG
Ihr Fleischer-Fachgeschäft

Gewerbegebiet
Arenberg-Immendorf
In den Sieben Morgen 33
56077 Arenberg

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

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



VON STEAK BIS SPARERIBS

Steaks gehören zu den beliebtesten Grillgerichten und stehen für viele im Mittelpunkt eines Sommerabends. Entscheidend für ein gutes Ergebnis sind die Qualität des Fleisches, die Dicke des Stücks und die richtige Temperatur. Ein hochwertiges Steak sollte ausreichend Zeit auf dem Grill bekommen, damit sich Röstaromen entwickeln können und das Fleisch innen saftig bleibt. Nach dem scharfen Anbraten kann es bei indirekter Hitze fertig garen.

Foto: Vasily / stock.adobe.com

Neben klassischen Rindersteaks bieten auch andere Fleischsorten viele Möglichkeiten. Zarte Geflügelstücke, würzige Spareribs, Schaschlikspieße oder langsam gegartes Pulled Beef sorgen für Abwechslung. Auch Lamm oder besondere Zuschnitte bringen neue Aromen auf den Rost. Geflügel benötigt dabei eine sorgfältige Zubereitung, damit es vollständig durchgegart bleibt und trotzdem saftig ist. Die Haut kann dabei helfen, das Fleisch vor dem Austrocknen zu schützen und eine knusprige Oberfläche zu entwickeln.





Foto: zi3000 / stock.adobe.com

Würstchen und Spieße gehören zu den Klassikern vieler Grillabende. Neben bekannten Varianten bieten Metzgereien und Hersteller inzwischen zahlreiche Spezialitäten mit unterschiedlichen Gewürzmischungen und Fleischsorten an. Spieße lassen sich zudem vielseitig kombinieren und verbinden Fleisch mit Gemüse oder fruchtigen Komponenten.

Auch Obst kann beim Grillen eine Rolle spielen. Besonders Geflügel lässt sich gut mit fruchtigen Komponenten kombinieren. Gegrillte Pfirsiche, Aprikosen, Ananas oder Melone ergänzen Fleischgerichte mit einer süßlichen Note und bringen zusätzliche Vielfalt auf den Teller.



Foto: kab-vision / stock.adobe.com



Foto: exclusive-design / stock.adobe.com

MARINADEN UND GEWÜRZE FÜR MEHR AROMA

Marinaden gehören zu den wichtigsten Elementen beim Grillen. Sie sorgen dafür, dass Gewürze besser am Grillgut haften und verleihen Fleisch zusätzliche Aromen. Gleichzeitig können bestimmte Bestandteile dazu beitragen, dass die Struktur des Fleisches zarter wird. Klassische Marinaden basieren häufig auf Öl, Säure und Gewürzen. Zitronensaft oder Essig können dabei eine ähnliche Funktion übernehmen und beeinflussen die Textur des Grillguts.



Foto: HLPhoto / stock.adobe.com



Foto: HLPhoto / stock.adobe.com

Welche Marinade geeignet ist, hängt stark von der Fleischsorte ab. Kräftige Stücke wie Rindfleisch harmonisieren mit intensiveren Gewürzen und rauchigen Aromen. Geflügel lässt sich gut mit Kräutern, Chili oder orientalisch inspirierten Gewürzmischungen kombinieren. Auch trockene Marinaden, sogenannte Rubs, sind beliebt. Dabei wird das Grillgut mit einer Gewürzmischung eingerieben, die während des Grillens eine aromatische Kruste bildet.

Neben klassischen Gewürzen werden auch internationale Einflüsse beim Grillen immer beliebter. Aromen aus der mediterranen, asiatischen oder orientalischen Küche sorgen für neue Kombinationen und ermöglichen eine abwechslungsreiche Gestaltung. Besonders Kräuter, Knoblauch, Chili oder Gewürzmischungen mit leichter Schärfe passen gut zu sommerlichen Grillgerichten.

Wichtig ist auch die Vorbereitung vor dem Grillen. Mariniertes Fleisch sollte vor dem Auflegen auf den Rost gut abtropfen, damit überschüssiges Öl nicht in die Glut gelangt. Dadurch lässt sich die Bildung von unerwünschtem Rauch reduzieren. Nach dem Grillen können Kräuterbutter, selbstgemachte Soßen oder Dips zusätzliche Akzente setzen.



Foto: fahrwasser / stock.adobe.com

Was, wenn es
wirklich besser
werden würde?



VEGETARISCHE ALTERNATIVEN VOM GRILL

Auch ohne Fleisch bietet der Grill zahlreiche Möglichkeiten. Gemüse entwickelt durch die direkte Hitze besondere Röstaromen und eignet sich hervorragend für sommerliche Gerichte.

Foto: Natasha Breen / stock.adobe.com



Foto: Artiana / stock.adobe.com



Auberginen, Zucchini, Paprika, Maiskolben oder Grilltomaten gehören zu den Klassikern, lassen sich aber vielseitig kombinieren.

Käse ist ebenfalls eine beliebte Alternative. Halloumi bleibt beim Grillen stabil und erhält eine goldbraune Kruste, während Feta zusammen mit Gemüse oder Kräutern für mediterrane Aromen sorgt. Auch Tofu und Seitan eignen sich für den Rost, da sie Marinaden gut aufnehmen und geschmacklich vielseitig angepasst werden können.



Foto: zi3000 / stock.adobe.com

Besonders abwechslungsreich sind gefüllte Gemüsesorten. Paprika, Zucchini oder Auberginen können mit unterschiedlichen Füllungen zubereitet werden und werden dadurch zu eigenständigen Gerichten. Zusammen mit frischen Salaten, Brot oder leichten Beilagen entsteht ein sommerliches Menü, das nicht nur als Ergänzung zu Fleisch funktioniert.



Foto: Yaruniv-Studio / stock.adobe.com

BEILAGEN UND SÜSSE IDEEN VOM GRILL

Die passenden Beilagen ergänzen ein Grillmenü und sorgen für zusätzliche Vielfalt. Neben klassischen Salaten bieten sich sommerliche Varianten mit frischen Kräutern, saisonalem Gemüse oder besonderen Geschmackskombinationen an. Auch Kartoffeln, eine Focaccia oder Gemüse lassen sich direkt auf dem Grill zubereiten und entwickeln durch die Hitze zusätzliche Röstaromen. Selbstgemachte Dips und Soßen setzen weitere Akzente und können auf die unterschiedlichen Grillgerichte abgestimmt werden.

Foto: anna_shepulova / stock.adobe.com



Foto: ricka_kinamoto / stock.adobe.com



Zum Abschluss muss der Grill nicht kalt bleiben. Gegrilltes Obst eignet sich besonders gut als sommerliches Dessert. Ananas, Pfirsiche oder Mango entwickeln durch die Hitze eine intensivere Süße und passen zu leichten Nachspeisen.

Mit einem Pizzastein lassen sich außerdem kleine Kuchen oder Tartes auf dem Grill zubereiten.

Foto: mizina / stock.adobe.com



4 PORTIONEN

Curry-Hühnchen-Spieße



Zutaten:

- 1 Zitrone, unbehandelt
- 50 g Currypaste, rot
- 70 ml Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 70 g Aprikosen, getrocknet
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 130 g Schmand, z.B.: Bio EDEKA Schmand
- 1 EL Dijon-Senf
- 0,5 TL Curry
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- 1 Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Rote Currypaste, Sesamöl, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Sojasoße verrühren. Hähnchenbrust in 2 cm große Würfel schneiden. Abdecken und über Nacht marinieren.
- 2 Für den Dip Aprikosen grob würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schmand, Aprikosen, Dijon-Senf, Currypulver, Salz und Pfeffer mit einem Mixstab fein pürieren. Schnittlauch darüberstreuen.
- 3 Hühnchenwürfel auf Spieße ziehen und auf dem Grill rundherum 6-8 Minuten grillen. Mit dem Dip servieren.



EDEKA GOERZEN

Inhaber Dirk Goerzen
Am Metternicher Bahnhof 11
Koblenz-Metternich

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

Willkommen bei



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

4 PORTIONEN

Grillkartoffeln

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



Zutaten:

- 4 Kartoffeln, groß, mehlig kochend
- 1 Bund Petersilie
- 2 Ochsenherztomaten
- 3 Zwiebeln, rot
- 100 g Kapernäpfel
- 200 g Feta
- 100 g Kalamata Oliven, schwarz
- 4 EL Olivenöl, z.B.: EDEKA Bio natives Olivenöl extra
- Salz
- Pfeffer, grob, schwarz
- Zucker

Zubereitung

- 1 Kartoffeln waschen und für ca. 40-50 Minuten in die Kohle geben, sodass die Kartoffeln komplett bedeckt sind.
- 2 In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
- 3 Tomaten waschen und würfeln. Zwiebeln schälen und in ganz feine Streifen schneiden. Kapernäpfel der Länge nach halbieren. Fetakäse bröseln. Oliven ggf. entkernen und fein schneiden.
- 4 Für die Füllung die Hälfte der Petersilie, Fetakäse, Tomaten, die Hälfte des Olivenöls und die Hälfte der Zwiebeln gründlich miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die übrigen Zwiebeln mit etwas Salz und Zucker marinieren.
- 6 Nach 30-40 Minuten die Kartoffeln vorsichtig herausnehmen und der Länge nach halbieren. Mit Hilfe eines Esslöffels das Innere herausnehmen, zur Füllung dazugeben und vermengen.
- 7 Die Füllung in die Kartoffelhälften geben. Die Kartoffeln vorsichtig in der Glut platzieren und über alle einen breiten Streifen Alufolie legen. Zum schnellen Garen Kohle auf der Alufolie platzieren.
- 8 Nach 5-10 Minuten die Kartoffeln aus der Glut nehmen.
- 9 Mit Petersilie, marinierten Zwiebeln, Oliven, Kapernäpfeln, Olivenöl belegen und mit Pfeffer würzen.

**SAMSTAG,
29.08.2026**

~~~~~  
18:00 – 22:00 UHR



**FREITAG –  
SONNTAG,  
25. – 27.09.2026**

~~~~~  
INKL. HOTEL-
AUFENTHALT



GARNELEN-RAUSCH AN DER MOSEL & FÄHRHAUS CLASSIC DRIVES

RESTAURANT LANDGANG

GARNELEN-RAUSCH

Erleben Sie einen kulinarischen Abend voller Meeresgenuss auf unserer malerischen Mosel-Terrasse des Restaurants LANDGANG. Beim Garnelen-Rausch erwarten Sie frisch zubereitete Garnelen-Kreationen, liebevoll angerichtet, in entspannter Atmosphäre und mit einzigartigem Blick auf die Mosel – ein Event, das alle Sinne verwöhnt.

FÄHRHAUS KOBLENZ

FÄHRHAUS CLASSIC DRIVES

Ein Erlebnis, das weit über ein klassisches Oldtimer-Treffen hinausgeht. Drei Tage zwischen Rhein und Mosel, in denen automobile Geschichte, kulinarischer Genuss und die stille Schönheit einer der eindrucksvollsten Flusslandschaften Europas zu einem einzigen, stimmigen Ganzen verschmelzen.



**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**



SKANDINAVISCHES KÜCHENKULTUR MIT ARCHITEKTONISCHEM ANSPRUCH



ZEITLOSES DESIGN AUS SCHWEDEN

Eine Küche ist längst mehr als ein funktionaler Raum für die Zubereitung von Speisen. Sie bildet den Mittelpunkt vieler Wohnkonzepte und verbindet Architektur, Design und Alltag miteinander. Das schwedische Unternehmen Nordiska Kök hat sich darauf spezialisiert, maßgefertigte Küchen zu entwickeln, die sich harmonisch in ihre Umgebung einfügen und durch klare Formen, hochwertige Materialien und zeitlose Ästhetik überzeugen.



Seit seiner Gründung verfolgt der Hersteller aus Schweden die Idee, Küchen zu schaffen, die nicht kurzfristigen Trends folgen, sondern über viele Jahre hinweg Bestand haben.



Dabei verbindet Nordiska Kök die reduzierte Formsprache skandinavischen Designs mit architektonischen Einflüssen und einer sorgfältigen Auswahl langlebiger Materialien. Jede Küche entsteht individuell nach den Anforderungen des jeweiligen Raumes und wird auf bewusste Entscheidungen hinsichtlich Gestaltung und Qualität ausgerichtet.





HANDWERKLICHE FERTIGUNG IN DER EIGENEN TISCHLEREI

Die Küchen von Nordiska Kök entstehen vollständig in der hauseigenen Tischlerei in Gräfsnäs, unweit von Göteborg. Dort werden die Entwürfe mit präziser Handwerkskunst umgesetzt. Der lokale Fertigungsprozess ermöglicht eine enge Kontrolle über jedes Detail, von der Materialauswahl bis zur finalen Verarbeitung.

Der Anspruch des Unternehmens liegt darin, Küchen zu entwickeln, die nicht nur optisch überzeugen, sondern auch dauerhaft funktionieren. Maßgefertigte Lösungen, hochwertige Oberflächen und eine sorgfältige Konstruktion sorgen dafür, dass jedes Projekt individuell auf seine Architektur abgestimmt wird. Die Lieferung erfolgt europaweit, sodass die schwedische Designsprache auch über die Landesgrenzen hinaus in private Wohnräume Einzug hält.





WAGNER
A U G E N
O P T I K

ANDY WOLF

JETZT DIE AKTUELLEN
MODELLE ENTDECKEN!

56068 Koblenz | Tel. 0261 91 56 60
info@wagner-augenoptik.de
wagner-augenoptik.de | f @





Das lichtdurchflutete Gebäude aus Glas und Zedernholz liegt eingebettet zwischen Bäumen und wilden Blumenwiesen. Hier treffen Architektur, Natur und ein bewusster Lebensstil aufeinander.

DIE ORANGERY KITCHEN: **NATUR, ARCHITEKTUR UND JAPANISCHE EINFLÜSSE**

Mit der Orangerie Kitchen präsentiert Nordiska Kök ein besonderes Küchenkonzept, das exklusiv für Ett Orangeri an der schwedischen Westküste entwickelt wurde.



Die Gestaltung der Küche orientiert sich an der Verbindung von japanischer Ästhetik und skandinavischer Klarheit. Helle Eiche bildet die Grundlage des Entwurfs und wird durch fein ausgearbeitete Details aus Edelstahl ergänzt.



Die Kombination aus natürlichen Farbtönen, warmen Oberflächen und minimalistischen Elementen schafft eine ruhige Atmosphäre, die sich eng mit der Umgebung verbindet.



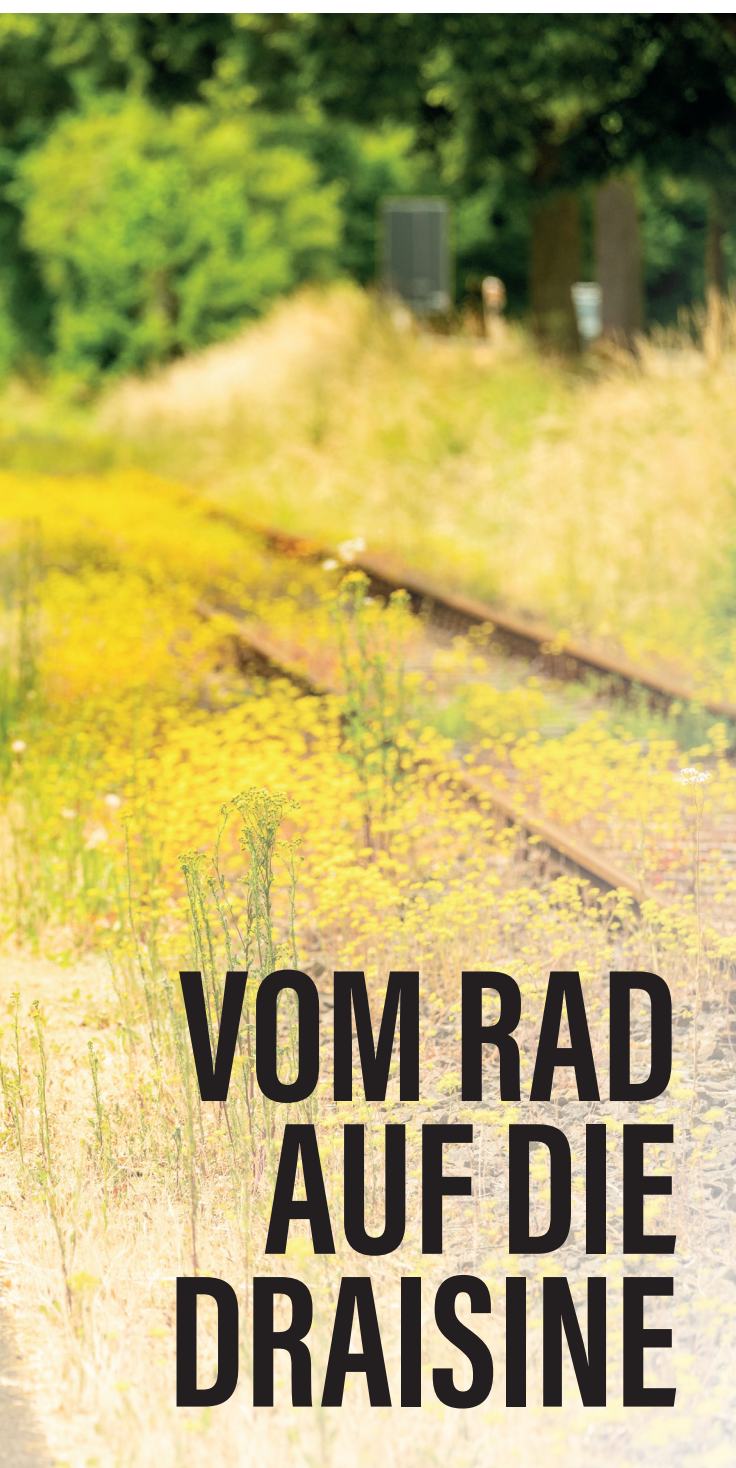
Jedes Detail wurde auf den besonderen Ort abgestimmt. Die individuellen Maße und die gezielt ausgewählten Materialien ermöglichen eine nahtlose Integration in die Architektur des Orangerie Gebäudes.



Dabei bleibt die Küche zurückhaltend und fügt sich harmonisch in den Raum ein, ohne ihre eigene gestalterische Identität zu verlieren.







VOM RAD AUF DIE DRAISINE

AUF DER FAMILIENTOUR DES GLAN-BLIES- RADWEGES STEIGUNGSFREI DURCH FLUSSTÄLER ZWISCHEN PFALZ UND HUNSRÜCK-NAHE

Zwischen sanften Flusstälern, historischen Städtchen und weiten Landschaften bietet das Glantal in der Pfalz eine besonders familienfreundliche Möglichkeit, die Region aktiv zu entdecken. Der Glan-Blies-Radweg mit seiner Familientour „Perlen am Glan“ zwischen Lauterecken im Nordwesten der Pfalz und Staudernheim in der Region Hunsrück-Nahe wurde auf einer ehemaligen Bahntrasse angelegt, ist nahezu steigungsfrei und damit gut für Familien mit



Bild: Moritz Attenberger / Naheland-Touristik GmbH

Kindern geeignet. Insgesamt ist der Glan-Blies-Radweg 128 Kilometer lang, die Familientour „Perlen am Glan“ von Lauterecken nach Staudernheim ist 23 Kilometer lang.

Ausgangspunkt ist Lauterecken, das mit den Flüssen Glan und Lauter sowie mit dem sanierten Ortskern und dem Veldenzschloss einen charmanten Einstieg in die Tour bietet. Von hier aus führt der Radweg nach Norden in Richtung der Nahe, wo sich bereits erste Ausläufer der Weinregion Nahe mit ihren sanft ansteigenden Weinbergen zeigen. Etwa auf halber Strecke lädt Meisenheim mit seiner von einer Stadtmauer umgebenen Altstadt, der evangelischen

Schlosskirche und der unmittelbaren Lage am Fluss Glan zu einer ausgiebigen Pause ein.



DRAISINENTOUR ERGÄNZT DAS RADERLEBNIS

Weiter flussabwärts erreicht der Radweg schließlich Staudernheim, wo er in den Nahe-Radweg übergeht. In unmittelbarer Nähe liegen weitere Ausflugsziele wie der Disibodenberg, der eng mit dem Wirken der Hildegard von Bingen verbunden ist, sowie der Barfußpfad und das Rheinland-Pfälzische Freilichtmuseum in Bad Sobernheim.

Eine besondere Ergänzung zum Radweg-Erlebnis ist die Glantalbahn-Draisinentour auf einem Teil der ehemaligen Bahnstrecke zwischen Altenglan und Lauterecken. Das Rad wird gegen eine Draisine getauscht. Ohne zu lenken, rollt man durch das Glantal. Neben den klassischen Handdraisinen stehen auch barrierefreie und elektrisch unterstützte Varianten zur Verfügung.



Bild: Dominik Ketz / Pfalz Touristik e.V.

ERFOLG GESTALTEN.

PRINT • WEB • FOTO

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



malberg.media

6 VERMIETUNG HOCHWERTIGE NEUBAUWOHNUNGEN

in Mülheim-Kärlich / | Kurfürstenstraße 36

ERSTBEZUG

...
Vermietung ab
15.08.2026

In begehrter Wohnlage von Mülheim-Kärlich entstanden sechs hochwertig ausgestattete Neubauwohnungen, die modernes Design, energieeffiziente Technik und eine ausgezeichnete Wohnqualität miteinander verbinden. Die 2- bis 3-Zimmer-Wohnungen überzeugen durch helle, großzügige Grundrisse, große Balkone sowie eine gehobene Ausstattung. Jede Wohnung verfügt bereits über eine hochwertige Einbauküche, sodass einem unkomplizierten Einzug nichts im Wege steht.

Ausstattung – Gehobene Ausstattung für modernes Wohnen

- Hochwertige Einbauküche
- Dezentrale Lüftungsanlage in jedem Zimmer
- Großzügige Balkone
- Modernes Badezimmer inkl. Einbaumöbeln
- Großformatige Fliesen im Bad
- Hochwertige Vinylbodenbeläge in Holzoptik
- Helle, lichtdurchflutete Wohnräume
- Kunststofffenster mit Isolierverglasung
- Elektrische Rollläden
- Effiziente Wärmepumpe
- Barrierefreier Abstellraum mit Lademöglichkeit für E-Bikes
- 8 Außenstellplätze
- Vorbereitung für Wallbox an jedem Stellplatz
- Barrierefreie Erdgeschosswohnung verfügbar inkl. barrierefreiem Parkplatz



NEUBAU
Erstbezug



WÄRMEPUMPE
Effizient &
nachhaltig



8 AUSSENSTELLPLÄTZE
Inkl. Vorrichtung für
Wall-Box Anschluss



FAHRRADBEREICH
Inkl. Lademöglichkeit
für E-Bikes

Wohnung 1 EG Typ-A



VERMIETET



60 m² • Terrasse • Stellplatz

KM 849,00 € + NK 165,00 € + Küche 75,00 €

Wohnung 2 EG Typ-B

barrierefrei




84 m² • Balkon • Stellplatz

KM 1.259 € + NK 230,00 € + Küche 100,00 €

Wohnung 3 1.OG Typ-C




58 m² • Stellplatz

KM 869,00 € + NK 160,00 € + Küche 75,00 €

Wohnung 4 1.OG Typ-B




94,5 m² • 2 Balkone • 2 Stellplätze

KM 1.419,00 € + NK 260 € + Küche 100,00 €

Wohnung 5 2.OG Typ-C

VERMIETET




63 m² • Balkon • Stellplatz

KM 949,00 € + NK 175,00 € + Küche 75,00 €

Wohnung 6 PH Typ-B



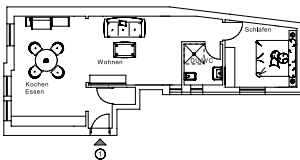

96 m² • 2 Balkone • 2 Stellplätze

KM 1.499,00 € + NK 265,00 € + Küche 100,00 €

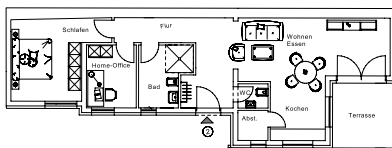
Parkplatz je 50 € pro Monat

Beispiel-Grundrisse

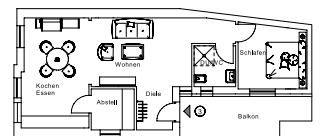
Typ A - 2-Zimmer-Wohnung



Typ B - 3-Zimmer-Wohnung



Typ C - 2-Zimmer-Wohnung mit Abstellraum



INTERESSE GEWECKT?

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen oder eine Besichtigung zur Verfügung.



DANIEL KOENEN

0151 16717230





„Ich glaube, dass wir den Mut brauchen, uns selbst wirklich zu begegnen.“

Sie beschäftigt sich seit mehr als zwei Jahrzehnten mit Schönheit und längst nicht mehr nur mit dem, was wir im Spiegel sehen. Esther Klima ist in Lahnstein geboren, ausgebildete Zahnarzthelferin, Kosmetikerin, Unternehmerin und heute auch Begleiterin für Menschen, die sich intensiver mit sich selbst auseinandersetzen möchten. Ihr eigener Weg führte sie von der klassischen Kosmetik über persönliche Selbsterfahrung und eine mehrjährige schamanische Ausbildung bis hin zu Breathwork und sogenannten Seelenreisen. Gleichzeitig hat sie sich für die ehrenamtliche Sterbebegleitung im Kinder- und Jugendbereich des Koblenzer Hospizes qualifiziert. Im LABEL 56 Titelinterview spricht sie über Heimat und Familie, Tod und Dankbarkeit, Schönheit und Selbstständigkeit, Spiritualität und Skepsis und darüber, warum sie überzeugt ist, dass Veränderung nicht an der Oberfläche beginnt.

SICHERN SIE IHRE



SICH TITELSTORY!



Esther, Sie sind in Lahnstein geboren, nur wenige Kilometer von Koblenz entfernt, und der Region bis heute verbunden. Was bedeutet Heimat für Sie?

Heimat ist für mich viel mehr als der Ort, der im Personalausweis als Geburtsort steht. Lahnstein, Koblenz, der Rhein, die Wälder und die Landschaft hier sind ein Teil meiner Geschichte. Ich bin hier groß geworden, hier liegen meine Wurzeln und hier habe ich viele der Erfahrungen gemacht, die mich geprägt haben. Heimat ist ein tiefes Herzensgefühl, das aus der echten Verbindung zu mir selber und zu den Menschen um mich herum entsteht.

Sie sind als eines von vier Kindern in einem Mehrgenerationenhaus aufgewachsen. Was hat diese Kindheit mit Ihnen gemacht?

Sehr viel. Ein Mehrgenerationenhaus bedeutet zunächst viel Trubel. Ich habe früh gelernt, dass die eigene Welt nicht nur aus einem selbst besteht. Für mich war diese Zeit eine enorme Schule in Sachen Wahrnehmung. Als Kind beobachtet man sehr genau, auch wenn man vieles noch nicht benennen kann. Man spürt Stimmungen. Man merkt, wenn etwas unausgesprochen im Raum steht. Man erlebt Nähe, Zusammenhalt und Geborgenheit, aber eben auch die Muster und Verletzungen, die Familien über Generationen mit sich tragen können. Heute kann ich auf vieles mit einem anderen Verständnis schauen. Ich glaube nicht daran, unsere Eltern oder Großeltern für alles verantwortlich zu machen, was in unserem Leben schwierig ist. Jeder Mensch gibt zunächst einmal das weiter, was er selbst gelernt und erfahren hat. Aber irgendwann kommt der Punkt, an dem wir erwachsen sind und Verantwortung dafür übernehmen können, welche Muster wir weiterführen und welche nicht.

Tod und Verlust gehörten schon früh zu Ihrem Leben. Hat das Ihre Sicht auf das Leben verändert?

Ganz sicher. Wenn man früh erlebt, dass Menschen gehen und dass Leben endlich ist, entsteht eine besondere Beziehung zum Thema Tod. Das muss nicht bedeuten, dass man keine Angst oder Trauer empfindet. Aber der Tod wird weniger zu etwas, das man vollständig aus seinem Leben verdrängen kann. Ich habe irgendwann verstanden, dass Tod und Leben keine Gegensätze sind. Die Endlichkeit macht vieles überhaupt erst kostbar. Ein Gespräch, eine Berührung, ein gemeinsamer Nachmittag, ein

Streit, den man noch klären kann. Wir leben häufig so, als hätten wir unbegrenzt Zeit. Aber das haben wir nicht. Vielleicht kommt daher auch mein Wunsch, Dinge nicht dauerhaft unausgesprochen zu lassen. Ich möchte Menschen wirklich begegnen. Ich möchte wissen, wie es ihnen geht und nicht nur hören, dass „alles gut“ ist. Der Tod hat für mich dadurch etwas von seinem Schrecken verloren. Trauer bleibt Trauer. Verlust bleibt schmerzhaft. Aber gleichzeitig entsteht eine große Dankbarkeit für das Leben. Und diese Dankbarkeit empfinde ich heute sehr bewusst.

Sie sprechen offen über familiäre Prägungen und Traumata. Wann haben Sie begonnen, Ihre eigene Familiengeschichte anders zu betrachten?

Das war kein einzelner Moment. Es war eher ein Prozess, der sich über viele Jahre entwickelt hat. Irgendwann beginnt man zu erkennen, dass bestimmte Verhaltensweisen nicht zufällig immer wieder auftauchen. Warum reagieren wir in bestimmten Situationen so stark? Warum geraten wir immer wieder in ähnliche Beziehungen oder Konflikte? Warum tragen wir Ängste mit uns herum, deren Ursprung wir gar nicht richtig erklären können? Ich habe angefangen, neugierig darauf zu werden, statt mich dafür zu verurteilen. Dabei wurde mir bewusst, dass Familie viel mehr weitergibt als Augenfarbe, Traditionen oder bestimmte Charakterzüge. Wir übernehmen Vorstellungen darüber, wie Beziehungen funktionieren, wie wir mit Gefühlen umgehen, was erlaubt ist und worüber besser geschwiegen wird. Für mich bedeutet Aufarbeitung aber ausdrücklich nicht, mit dem Finger auf vorherige Generationen zu zeigen. Das wäre zu einfach. Es geht um Verständnis und darum, irgendwann sagen zu können: Bis hier-





her gehörte dieses Muster zu unserer Geschichte. Aber ich muss es nicht automatisch weitertragen.

Gab es in Ihrer Familie Dinge, über die früher nicht gesprochen wurde?

Wie vermutlich in sehr vielen Familien. Jede Familie hat ihre Geschichten und ihre stillen Bereiche. Gerade frühere Generationen haben häufig gelernt, mit schwierigen Erfahrungen anders umzugehen als wir heute. Es wurde weitergemacht. Man funktionierte. Über Gefühle, Verletzungen oder traumatische Erfahrungen wurde oftmals wenig gesprochen. Ich möchte dabei gar nicht urteilen. Diese Menschen lebten in anderen Zeiten und unter anderen Bedingungen. Viele hatten überhaupt nicht die Möglichkeiten oder die Sprache, die uns heute zur Verfügung stehen. Aber Schweigen bedeutet nicht automatisch, dass etwas verschwindet. Manchmal spürt die nächste Generation trotzdem, dass etwas da ist. Vielleicht nicht als konkrete Geschichte, sondern als Angst, Verhaltensmuster oder bestimmte Dynamik innerhalb einer Familie. Für mich war wichtig zu verstehen: Ich muss nicht jedes Geheimnis kennen und jede Vergangenheit vollständig

rekonstruieren, um meinen eigenen Umgang damit zu verändern. Ich kann heute entscheiden, offener zu kommunizieren, Gefühle ernst zu nehmen und Dinge anzuschauen, die früher vielleicht lieber unter den Teppich gekehrt wurden.

Was hat Ihre Tochter in Ihrem Leben verändert?

Mutter zu werden verändert die Perspektive auf das eigene Leben fundamental. Plötzlich trägt man Verantwortung für einen Menschen, den man bedingungslos liebt. Gleichzeitig hält einem ein Kind einen Spiegel vor, wie es kaum jemand anderes kann. Meine Tochter hat mir sehr viel über Liebe, Verantwortung und Loslassen beigebracht. Gerade als Mutter besteht schnell die Gefahr, alles richtig machen zu wollen. Aber Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen Menschen, die präsent sind, die Fehler eingestehen können und die bereit sind, selbst

weiterzulernen. Ich empfinde eine tiefe Dankbarkeit dafür, eine gesunde Tochter zu haben. Diese Dankbarkeit ist für mich auch einer der Gründe, warum mir die ehrenamtliche Begleitung im Kinder- und Jugendhospizbereich so am Herzen liegt. Wenn man selbst erleben darf, dass das eigene Kind gesund seinen Weg geht, wird einem sehr bewusst, dass das keineswegs selbstverständlich ist. Ich möchte etwas von diesem Geschenk zurückgeben. Nicht aus Mitleid, sondern aus Verbundenheit mit Menschen, die einen unglaublich schweren Weg gehen müssen.

Sie haben sich für die ehrenamtliche Sterbegleitung im Kinder- und Jugendbereich des Koblenzer Hospizes qualifiziert. Warum stellt man sich freiwillig einer solchen Aufgabe?

Weil ich glaube das gerade dort Menschen gebraucht werden. Es ist mir eine Herzensangelegenheit Kinder und ihre Familien ein Stück in ihren Herausforderungen zu begleiten.

Kann man lernen, keine Angst mehr vor dem Tod zu haben?

Ich weiß nicht, ob das überhaupt das Ziel sein sollte. Angst gehört zum Menschsein. Mir hilft die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit dabei, intensiver zu leben, mit mehr Dankbarkeit und Demut dem Leben gegenüber.

Ihr Berufsleben begann als Zahnarzthelferin. Was haben Sie aus dieser medizinisch geprägten Zeit mitgenommen?

Sehr viel mehr, als man auf den ersten Blick vielleicht vermuten würde. Ich habe dort gelernt, präzise zu arbeiten, Verantwortung zu übernehmen und Hygiene und medizinische Standards ernst zu nehmen.

Als Ihre Tochter noch klein war, besuchten Sie die Kosmetikschule und machten sich später selbstständig. War das damals ein mutiger Schritt?

Heute würde ich sagen: Ja. Selbstständigkeit klingt von außen häufig nach Freiheit, bedeutet aber auch erst mal große Herausforderungen. Ich musste lernen, mit Krisen umzugehen, ohne mein Ziel aus den Augen zu verlieren. Rückblickend bin ich sehr dankbar, diesen Schritt gegangen zu sein.



Sie sind seit mehr als 20 Jahren selbstständig. Was war die wichtigste Lektion, die Sie als Unternehmerin lernen mussten?

Dass man nicht alles kontrollieren kann und trotzdem Verantwortung übernehmen muss. Zudem bin ich sehr emphatisch und meine Arbeit ist energetisch sehr anspruchsvoll. Ich musste lernen, Grenzen zu setzen. Nicht jeder Kunde passt zu mir und ich passe nicht zu jedem Menschen. Ich habe verstanden, dass ein Unternehmen sich mit dem Menschen dahinter entwickelt. Mein Studio heute ist nicht mehr dasselbe wie vor 20 Jahren, weil ich mich beruflich und privat weiterentwickelt habe. Stillstand nur aus Angst vor Veränderung ist heute nicht mehr mein Weg.

Erinnern Sie sich noch daran, wie Sie sich als Unternehmerin ganz am Anfang gefühlt haben?

Natürlich. Da war viel Begeisterung, aber auch Unsicherheit. Man fragt sich: Kommen überhaupt genügend Kunden? Bin ich gut genug? Kann ich davon leben? Was passiert, wenn etwas schiefgeht? Von außen sieht man bei erfolgreichen Selbstständigen häufig nur das Ergebnis. Man sieht ein Studio, Kunden und einen etablierten Namen. Die vielen kleinen Schritte davor sieht niemand. Und natürlich musste ich mir das Vertrauen am Anfang erarbeiten.

Die Beautybranche lebt davon, dass Menschen mit ihrem Äußeren nicht vollständig zufrieden sind. Ist das manchmal ein schwieriger Widerspruch?

Absolut. Schönheit kann etwas Wunderbares sein. Sich zu pflegen, sich schön zu fühlen und etwas für sich zu tun, ist nichts Oberflächliches. Problematisch wird es dort, wo Menschen vermittelt wird, dass mit ihnen grundsätzlich etwas nicht stimmt. Wir erleben heute eine unglaubliche Bilderflut. Filter, soziale Medien, vermeintlich perfekte Gesichter und Körper. Irgendwann vergleichen Menschen ihr reales Spiegelbild mit einem digitalen Bild, das teilweise überhaupt nicht existiert. Ich möchte mit meiner Arbeit nicht dazu beitragen, dass jemand sich ablehnt. Eine Behandlung sollte aus meiner Sicht nicht sagen: Du bist nicht gut genug und ich repariere dich. Sie sollte eher sagen: Du darfst dir Aufmerksamkeit schenken. Natürlich können wir Hautbilder verbessern und mit professioneller Kosmetik sichtbare Ergebnisse erzielen. Das ist



mein Handwerk. Aber Schönheit ist für mich längst nicht mehr nur eine Frage makelloser Haut. Ein Mensch, der mit sich verbunden ist, strahlt etwas aus, das keine Behandlung der Welt künstlich herstellen kann.

Sie sagen, die Haut sei ein Spiegel der Seele. Ist das nicht etwas zu einfach formuliert?

Wenn man den Satz wörtlich als medizinische Diagnose verstehen würde, wäre er tatsächlich zu einfach. So meine ich ihn nicht. Natürlich gibt es Hauterkrankungen und Hautprobleme mit klaren medizinischen Ursachen, und die gehören entsprechend fachärztlich behandelt. Ich würde niemals behaupten, dass jedes Hautproblem durch eine seelische Belastung entsteht. Aber wir wissen alle aus unserem eigenen Leben, dass Körper und psychischer Zustand nicht vollkommen voneinander getrennt sind. Stress kann sichtbar werden. Schlafmangel sieht man uns an. Anspannung verändert unseren Körper. Manche Menschen reagieren in belastenden Phasen auch mit ihrer Haut. Mich interessiert deshalb der ganze Mensch. Wenn jemand zu mir kommt, sehe ich nicht nur eine Hautoberfläche, die behandelt werden soll. Genau das meine ich mit diesem Bild. Nicht: Die Seele verursacht jede Hautirritation. Sondern: Der Mensch besteht nicht aus voneinander unabhängigen Einzelteilen. Und manchmal lohnt es sich, neben der Oberfläche auch danach zu fragen, wie es dem Menschen dahinter eigentlich geht.

Wann haben Sie gemerkt, dass Ihnen klassische Kosmetik allein nicht mehr reicht?

Das entwickelte sich schrittweise. Ich habe immer wieder erlebt, dass während einer Behandlung Gespräche entstehen, die weit über Hautpflege hinausgehen. Menschen entspannen sich, der Alltag wird leiser und plötzlich kommen Themen hoch, für die sonst vielleicht wenig Raum vorhanden ist. Gleichzeitig hatte ich selbst begonnen, mich intensiv mit meiner eigenen Entwicklung auseinanderzusetzen. Dadurch veränderte sich auch meine Wahrnehmung meiner Arbeit. Mir wurde klar: Ich möchte die Kosmetik gar nicht verlassen. Ich liebe dieses Handwerk bis heute. Aber ich möchte den Menschen nicht künstlich in „äußerlich“ und „innerlich“ aufteilen. Daraus ist über viele Jahre eine Verbindung entstanden. Professionelle Kosmetik auf der einen Seite und auf der anderen Seite Angebote, bei denen es stärker um Wahrnehmung, Körper und persönliche Prozesse geht. Mir ist wichtig, diese Dinge trotzdem sauber voneinander unterscheiden zu können. Die Menschen, die zu mir finden können sowohl eine exklusive Kosmetische Behandlung buchen sowie auch eine Kombination aus Kosmetik und Energiearbeit.

Vor rund 20 Jahren begann Ihre persönliche Entwicklung mit einer sogenannten „Heldenreise“. Was hat Sie damals daran gereizt?

Ich glaube, es war vor allem die Ahnung, dass es in mir Dinge gibt, die ich noch nicht wirklich verstan-

den hatte. Die Heldenreise arbeitet unter anderem mit Archetypen und persönlichen Mustern. Für mich war das damals eine völlig neue Form, mich selbst zu betrachten. Nicht nur intellektuell darüber nachzudenken, warum ich bin, wie ich bin, sondern mich wirklich mit meinen Reaktionen, Ängsten und



Schutzmechanismen auseinanderzusetzen. Das kann unbequem sein. Persönliche Entwicklung klingt im Nachhinein immer so schön. In Wahrheit bedeutet sie häufig, Dinge über sich selbst zu erkennen, die man lieber nicht sehen möchte. Aber genau darin lag für mich der Wert. Ich habe verstanden, dass ich mein Leben nicht verändern kann, wenn ich ausschließlich darauf warte, dass andere Menschen sich verändern. Ich kann nur bei mir anfangen.

Gab es auf diesem Weg auch einen Moment, in dem Sie selbst dachten: Was mache ich hier eigentlich?

Mehr als einmal. Und ich finde das sogar gesund. Wenn man sich mit Meditation, schamanischen Traditionen, Schwitzhütten, Embodiment oder anderen Formen der Selbsterfahrung beschäftigt, sollte man seine kritische Wahrnehmung nicht an der Tür abgeben. Ich bin ein Mensch, der Dinge erfahren möchte. Ich kann etwas ausprobieren und gleichzeitig beobachten, was es mit mir macht. Nicht jede

Methode passt zu jedem Menschen und nicht jeder, der sich spirituell nennt, arbeitet automatisch verantwortungsvoll. Gerade weil ich über viele Jahre unterschiedliche Erfahrungen gesammelt habe, habe ich gelernt zu unterscheiden. Was bringt mich tatsächlich näher zu mir? Was fühlt sich nur spektakulär an? Wo entsteht vielleicht sogar Abhängigkeit von einem Lehrer, einer Methode oder einer Gruppe? Spiritualität bedeutet für mich nicht, alles zu glauben. Im Gegenteil. Ich finde, sie sollte uns selbstständiger machen und nicht abhängiger. Wenn eine Methode mir sagt, ich solle meinen eigenen Verstand ausschalten, werde ich sehr vorsichtig.

Wo endet für Sie Spiritualität und wo beginnt Esoterik?

Die Grenze definiert vermutlich jeder etwas anders. Für mich wird es problematisch, wenn absolute Wahrheiten verkauft werden. Ich kann von meinen Erfahrungen erzählen. Ich kann sagen: Das hat mir geholfen, das habe ich gespürt, dadurch habe ich etwas über mich verstanden. Aber daraus darf ich nicht ableiten, dass jeder andere Mensch exakt dieselbe Erfahrung machen muss.

Schwierig wird es auch, wenn Menschen

Angst gemacht wird oder ihnen suggeriert wird, nur ein bestimmter Mensch könne sie retten, reinigen oder heilen. Damit kann ich nichts anfangen. Meine Spiritualität ist eigentlich sehr bodenständig. Sie hat viel mit Natur, Stille, Körperwahrnehmung, Verbindung und Liebe zu tun. Dafür brauche ich keine permanente Inszenierung.

Sie haben eine mehrjährige schamanische Ausbildung absolviert. Was bedeutet „schamanisch“ für Sie persönlich?

Für mich geht es dabei vor allem um Verbindung. Verbindung mit mir selbst, mit anderen Menschen und mit der Natur. Ich weiß, dass der Begriff sofort bestimmte Bilder hervorruft. Manche Menschen finden ihn faszinierend, andere sind innerhalb von Sekunden skeptisch. Beides darf sein. Ich möchte niemanden davon überzeugen, an etwas Bestimmtes zu glauben. Meine Erfahrungen sind meine Erfahrungen. Die schamanische Arbeit hat mir vor allem beigebracht, genauer wahrzunehmen und mit Ritualen, Natur und verschiedenen Bewusst-

seinszuständen zu arbeiten. Gleichzeitig ist für mich entscheidend, dabei geerdet zu bleiben. Ich lebe nicht außerhalb unserer modernen Welt. Ich bin Unternehmerin, Mutter, Kosmetikerin und führe ein ganz normales Leben.

Können Sie verstehen, wenn jemand bei Begriffen wie Schamanismus oder Seelenreise zunächst die Augen verdreht?

Vollkommen. Ich würde niemals jemanden dafür verurteilen. Gerade in diesem Bereich werden unglaublich viele Begriffe verwendet, die groß klingen und manchmal wenig dahinter haben. Außerdem gibt es Menschen, die mit großen Heilversprechen arbeiten. Skepsis ist deshalb nicht nur verständlich, sondern teilweise notwendig. Ich finde es viel interessanter, mit einem skeptischen Menschen ins Gespräch zu kommen, als jemanden überzeugen zu wollen. Dann erkläre ich lieber konkret, was wir machen. Wir arbeiten beispielsweise mit Atmung, Körperwahrnehmung, Musik, Stille oder Natur.

Ein Mensch erlebt dabei etwas und darf anschließend selbst entscheiden, welche Bedeutung diese Erfahrung für ihn hat. Wenn jemand nach einer Erfahrung sagt: „Esther, mit dem ganzen spirituellen Vokabular kann ich trotzdem nichts anfangen, aber die Session hat mir gutgetan“, ist das für mich vollkommen in Ordnung.

Ein zentraler Bestandteil Ihrer Arbeit ist Breathwork. Was passiert bei einer solchen Session ganz konkret?

Bei einer solchen Session geht es zunächst nicht nur um bewusstes Atmen. Ich habe meine Ausbildung bei Daniel Alain absolviert, dem Pionier der modernen Atemarbeit, spezialisiert auf Nervensystemregulation und Traumaheilung. Bei mir geht es um mehr als bewusstes Atmen. Normalerweise läuft unsere Atmung automatisch ab und wir schenken ihr kaum Aufmerksamkeit. Bei bestimmten Formen des Breathworks wird die Atmung bewusst verändert und über einen Zeitraum intensiv geführt. Dadurch können sehr unterschiedliche körperliche und emotionale Reaktionen entstehen. Manche Menschen erleben tiefe Ruhe. Andere spüren Emotionen sehr deutlich. Es kann Tränen geben, Wut, Zittern oder auch einfach das Gefühl, den eigenen Körper intensiver wahrzunehmen. Für mich ist dabei entscheidend, nichts zu erzwingen. Es geht nicht darum, möglichst spektakuläre Reaktionen zu produzieren. Eine leise Session kann genauso wertvoll sein wie eine sehr emotionale. Vorher braucht es deshalb ein Gespräch, klare Informationen und einen geschützten Rahmen. Und danach braucht es Zeit zur Integration.

Sie sprechen auch von „Seelenreisen“. Was unterscheidet das von einer gewöhnlichen Atemübung?

Der Begriff Seelenreise beschreibt für mich den gesamten Prozess besser als das Wort Atemübung. Die Atmung ist ein wesentliches Werkzeug, aber die Erfahrung umfasst mehr. Wir arbeiten mit einem bewussten Rahmen, mit Musik, Körperwahrnehmung und teilweise auch mit der schamanischen Trommel. Je nach Setting kann die Natur eine Rolle spielen. Dabei geht es nicht um Leistung. Niemand muss irgendwo „ankommen“. Vielmehr entsteht ein Raum, in dem Menschen ihre Aufmerksamkeit für eine gewisse Zeit vom Außen nach innen richten



können. Was dort auftaucht, ist sehr individuell. Der Begriff Seele ist natürlich nicht wissenschaftlich messbar und ich verwende ihn auch nicht als medizinischen Begriff. Für mich beschreibt er diese sehr persönliche Ebene eines Menschen, die sich nicht ausschließlich über Denken und Funktionieren erklären lässt. Wer mit dem Begriff nichts anfangen kann, darf es auch einfach intensive Atem- und Körperarbeit nennen.

Warum können Menschen beim Breathwork teilweise so starke Emotionen erleben?

Wir sind es gewohnt, sehr viel über unseren Kopf zu regulieren. Wir analysieren, planen, kontrollieren und funktionieren. Der Körper bekommt im Alltag häufig erst Aufmerksamkeit, wenn etwas nicht mehr funktioniert. Bewusste intensive Atemarbeit kann diese gewohnte Kontrolle verändern. Menschen nehmen ihren Körper anders wahr und Emotionen können dadurch deutlicher spürbar werden. Ich bin allerdings vorsichtig mit pauschalen Erklärungen. Nicht jede Träne bedeutet automatisch, dass gerade ein jahrzehntealtes Trauma „gelöst“ wurde. Solche Aussagen finde ich unseriös. Ein Mensch kann weinen, weil er berührt ist. Weil Anspannung nachlässt. Weil eine Erinnerung auftaucht. Oder weil er überhaupt keinen klaren Grund benennen kann. Wir müssen nicht jede Reaktion sofort mit einer großen Geschichte versehen. Meine Aufgabe ist zunächst, präsent zu bleiben und einen sicheren Rahmen zu gewährleisten. Die Deutungshoheit über eine Erfahrung liegt für mich beim Menschen selbst. Und manchmal darf eine Erfahrung einfach da sein, ohne dass wir sie sofort analysieren müssen.

Wo liegt die Grenze zwischen Ihrer Arbeit und Psychotherapie?

Diese Grenze ist für mich sehr wichtig und muss klar sein. Ich bin keine Psychotherapeutin und stelle keine psychischen Diagnosen. Breathwork, Seelenreisen oder meine anderen Angebote ersetzen keine notwendige psychotherapeutische oder medizinische Behandlung. Wenn ich den Eindruck habe, dass ein Mensch Themen mitbringt, die in professionelle therapeutische oder ärztliche Hände gehören, muss ich das auch sagen können. Gerade wenn Menschen verletzlich sind, trägt ein Begleiter große Verantwortung. Es wäre fatal, sich selbst zu überschätzen. Ich sehe meine Arbeit als Begleitung



und Selbsterfahrung. Menschen können dabei neue Wahrnehmungen entwickeln oder sich mit persönlichen Themen beschäftigen. Aber ich verspreche keine Heilung von psychischen oder körperlichen Erkrankungen. Für mich gehört zu seriöser Arbeit auch zu wissen, was man nicht kann. Ich glaube sogar, dass Spiritualität und professionelle Medizin oder Psychotherapie überhaupt keine Gegner sein müssen. Unterschiedliche Bereiche können nebeneinander existieren, solange jeder seine Kompetenz und seine Grenzen kennt.

Gibt es Menschen, denen Sie von intensivem Breathwork abraten würden?

Ja. Intensive Atemarbeit ist nicht automatisch für jeden Menschen und jede Lebenssituation geeignet. Deshalb halte ich ein Vorgespräch und eine ehrliche Anamnese für wichtig. Bestimmte körperliche oder psychische Voraussetzungen können gegen eine intensive Session sprechen oder zumindest eine vorherige medizinische Abklärung notwendig machen. Mir ist wichtig, dass Menschen nicht mit

der Erwartung kommen: Das ist nur Atmen, also kann nichts passieren. Der Körper kann deutlich reagieren. Verantwortung bedeutet deshalb manchmal auch, Nein zu sagen. Das ist vielleicht weniger attraktiv als das Versprechen, dass jeder jederzeit teilnehmen kann. Aber ich möchte lieber auf eine Session verzichten, als einen Menschen in eine Situation zu bringen, die für ihn nicht passend ist. Und ich wünsche mir diese Eigenverantwortung auch von den Teilnehmern. Offen über Medikamente, Erkrankungen oder psychische Belastungen zu sprechen, ist keine Schwäche. Es ermöglicht überhaupt erst, gemeinsam verantwortungsvoll zu entscheiden, welcher Rahmen sinnvoll ist.

Haben Sie in der spirituellen Szene auch Dinge erlebt, die Sie für unseriös halten?

Natürlich. Wo Menschen auf der Suche sind, gibt es leider immer auch Menschen, die diese Suche ausnutzen. Ich werde skeptisch, wenn jemand behauptet, für alles eine Antwort zu haben. Wenn Angst erzeugt wird. Wenn Menschen abhängig gemacht werden oder wenn ihnen eingeredet wird, sie bräuchten immer weitere Sitzungen, um endlich „geheilt“ zu sein. Wir sind alle Menschen. Jeder trägt seine Geschichte, seine blinden Flecken und seine Themen mit sich. Auch jemand, der andere begleitet, ist nicht fertig. Für mich ist ein guter Begleiter jemand, der einen Menschen irgendwann weniger braucht, nicht mehr. Wenn meine Arbeit dazu führen würde, dass jemand glaubt, ohne mich keine Entscheidungen mehr treffen zu können, wäre etwas schiefgelaufen. Es geht um Selbstverantwortung und Verbindung mit sich selbst, nicht um Abhängigkeit von einer Person oder Methode.

Sie sagen, wer andere Menschen begleitet, müsse mit sich selbst im Reinen sein. Sind Sie das?

Ich glaube nicht, dass „mit sich im Reinen sein“ bedeutet, keine Themen mehr zu haben. Dann dürfte vermutlich kein Mensch einen anderen begleiten. Für mich bedeutet es, die eigenen Themen zu kennen und Verantwortung dafür zu übernehmen. Ich muss merken, wann etwas in einer Session mich selbst berührt. Ich muss unterscheiden können: Gehört dieses Gefühl gerade zu meinem Gegenüber oder zu meiner eigenen Geschichte? Das ist eine lebenslange Aufgabe. Ich bin nicht irgendwann aufgewacht und war fertig entwickelt. Das wäre eine schöne Vorstellung, aber sie entspricht nicht meiner Erfahrung. Auch ich habe Unsicherheiten, Emotionen und Momente, in denen ich mich hinterfrage. Der Unterschied zu früher ist vielleicht, dass ich nicht mehr sofort vor allem weglaufen muss, was unangenehm ist. Ich kann heute liebevoller auf meine eigenen Schattenseiten schauen.

Ihre Gruppenangebote finden unter anderem am Allerheiligenberg in Lahnstein statt. Hat dieser Ort für Sie eine besondere Bedeutung?

Sehr. Vielleicht auch, weil sich dort mehrere Teile meines Lebens miteinander verbinden. Ich bin in Lahnstein geboren und habe eine tiefe Verbindung



zu dieser Region. Gleichzeitig ist die Natur für mich seit vielen Jahren ein wichtiger Rückzugs- und Kraftort. Der Allerheiligenberg hat eine besondere Atmosphäre. Man kommt aus dem Alltag heraus, ohne dafür hunderte Kilometer reisen zu müssen. Das gefällt mir. Wir suchen heute häufig das Außergewöhnliche möglichst weit weg. Ein Retreat muss am anderen Ende Europas stattfinden, damit wir glauben, dort etwas Besonderes erleben zu können. Ich sehe das anders. Tiefe hängt nicht von der Entfernung zum Flughafen ab. Manchmal reicht es, das Telefon auszuschaalten, in den Wald zu gehen, bewusst zu atmen und für einige Stunden wirklich anwesend zu sein.

Sie bieten auch einen sogenannten Seelenspaziergang an. Warum ein Spaziergang statt eines klassischen Erstgesprächs?

Weil Menschen sich in Bewegung häufig anders öffnen. Wenn zwei Menschen sich in einem Raum gegenüber sitzen und einer das Gefühl hat, jetzt müsse er sein Problem präsentieren, entsteht schnell eine künstliche Situation. Beim Gehen verändert sich etwas. Man schaut nicht permanent einander an, der Körper ist in Bewegung und die Natur ist da. Gespräche können dadurch leichter entstehen. Der Seelenspaziergang ist für mich zunächst ein Kennenlernen. Es geht nicht darum, innerhalb einer Stunde das gesamte Leben eines Menschen zu analysieren. Wir sprechen darüber, was ihn beschäftigt, welche Themen vielleicht immer wieder auftauchen und was er sich überhaupt wünscht. Und genauso wichtig: Wir spüren, ob die Verbindung stimmt. Nicht jeder Mensch muss mit mir arbeiten. Vertrauen lässt sich nicht erzwingen.

Sie sprechen viel über Verbindung. Gleichzeitig sagen Sie, Alleinsein sei genauso wichtig. Können Sie selbst gut allein sein?

Heute sehr gut. Aber Alleinsein und Einsamkeit sind zwei völlig unterschiedliche Dinge. Bewusst allein zu sein bedeutet für mich, nicht permanent Ablenkung zu benötigen. Kein Gespräch, kein Telefon,

keine Musik, keine Aufgabe, hinter der ich mich verstecken kann. In dieser Stille merkt man manchmal erst, was tatsächlich in einem arbeitet. Das kann am Anfang unangenehm sein. Wir sind unglaublich gut darin geworden, jede freie Sekunde zu füllen. Sobald irgendwo fünf Minuten entstehen, nehmen wir das Smartphone in die Hand. Für mich sind Zeiten allein inzwischen sehr wertvoll. Ich brauche sie, um mich wieder zu sortieren.



Was bringt eine Frau aus der Ruhe, die beruflich anderen Menschen Ruhe und Orientierung geben möchte?

Genug. Ich bin schließlich ein Mensch und keine dauerhaft meditierende Erscheinung. Natürlich gibt es Situationen, in denen ich ungeduldig werde, mich ärgere oder emotional reagiere. Auch ich kenne Tage, an denen Dinge gleichzeitig passieren und meine innere Ruhe nicht gerade ihre Sternstunde

erlebt. Früher hätte ich möglicherweise im Außen nach dem Schuldigen gesucht. Heute frage ich eher: Warum trifft mich das gerade so? Bin ich erschöpft? Habe ich eine Grenze nicht gesetzt? Erinnert mich die Situation an etwas? Das bedeutet nicht, dass jeder Ärger automatisch mein eigenes Problem ist. Manchmal verhält sich ein anderer Mensch schlicht daneben und dann darf man das auch benennen. Persönliche Entwicklung sollte uns nicht zu Menschen machen, die alles weglächeln.

Welchen Teil von Esther Klima sehen Ihre Kundinnen und Klienten normalerweise nicht?

Wahrscheinlich die ganz gewöhnliche Esther. Wenn Menschen jemanden hauptsächlich aus einem beruflichen Kontext kennen, entsteht schnell ein bestimmtes Bild. Aber natürlich besteht mein Leben nicht nur aus Kosmetik, Atemarbeit, Wald und tiefen Gesprächen. Ich kann albern sein. Ich kann über völlig belanglose Dinge lachen. Ich mag Leichtigkeit und brauche sie sogar. Nur weil ich mich mit Tod, Trauma oder persönlichen Prozessen auseinandersetze, möchte ich nicht den ganzen Tag in bedeutungsvoller Stille sitzen. Leben ist auch Genuss. Humor. Essen. Musik. Tanzen. Freunde. Ein Gespräch, das überhaupt keinen therapeutischen Mehrwert hat. Vielleicht habe ich gerade durch die Begegnung mit schweren Themen gelernt, diese vermeintlich kleinen Dinge besonders zu schätzen.

Nach mehr als 20 Jahren Selbstständigkeit und persönlicher Entwicklung: Was bedeutet Erfolg heute für Sie?

Erfolg hat sich für mich stark verändert. Natürlich gehört wirtschaftliche Stabilität dazu. Ich finde es unehrlich, so zu tun, als spiele Geld keine Rolle. Wer selbstständig arbeitet, muss von seiner Arbeit leben können. Aber Erfolg ausschließlich über Umsatz, Status oder Wachstum zu definieren, wäre mir heute zu wenig. Erfolg bedeutet für mich Freiheit. Meine Zeit und meine Arbeit so gestalten zu können, dass

sie zu meinem Leben passen. Mit Menschen arbeiten zu dürfen, bei denen echte Begegnung möglich ist. Gesund zu sein. Meine Tochter ihren eigenen Weg gehen zu sehen. Und Erfolg bedeutet für mich zunehmend, nicht mehr jedem etwas beweisen zu müssen. Vielleicht ist das sogar eine der größten Freiheiten überhaupt. Wenn ich morgens aufstehe und nicht das Gefühl habe, ein fremdes Leben führen zu müssen, ist das sehr viel wert. Ich möchte am Ende nicht möglichst viel gemacht haben. Ich möchte das Gefühl haben, wirklich anwesend gewesen zu sein in meinem eigenen Leben.

Wenn Sie heute der jungen Esther begegnen könnten, die gerade erst beginnt, ihren eigenen Weg zu suchen: Was würden Sie ihr sagen?

Ich würde ihr wahrscheinlich zunächst sagen, dass sie weniger Angst davor haben muss, Fehler zu machen. Ich habe lange geglaubt, bestimmte Entscheidungen müssten endgültig richtig sein. Heute weiß ich, dass manche Umwege notwendig waren, damit ich überhaupt dort ankommen konnte, wo ich jetzt bin. Ich würde ihr sagen: Du musst nicht von allen verstanden werden. Du darfst dich verändern. Du darfst eine Meinung haben und sie später korrigieren. Du darfst Menschen verlieren, wenn eure Wege nicht mehr zusammenpassen. Und du musst nicht jeden retten. Vor allem würde ich ihr sagen, dass sie ihrem eigenen Gefühl früher vertrauen darf. Und wahrscheinlich würde ich sie einfach einmal in den Arm nehmen und ihr sagen: Es wird nicht immer leicht. Manche Dinge werden richtig wehtun. Aber du wirst lernen, dass du viel mehr tragen kannst, als du gerade glaubst. Und irgendwann wirst du verstehen, dass Stärke nicht bedeutet, alles allein tragen zu müssen.

Was soll eines Tages von Esther Klima bleiben, wenn Kosmetikstudio, Termine und all die Projekte keine Rolle mehr spielen?

Ich wünsche mir nicht, dass Menschen irgendwann aufzählen, was ich alles gemacht habe. Mich würde viel mehr berühren, wenn jemand sagt: Bei Esther konnte ich ich selbst sein. Vielleicht ist das der rote Faden durch vieles, was ich heute tue. Wir verbringen so viel Zeit damit, zu funktionieren. Stark zu sein. Erfolgreich zu wirken. Schön auszusehen. Erwartungen zu erfüllen. Was bleibt, sind Begegnungen.



AFTER SUN

MEHR ALS PFLEGE
NACH DER SONNE



Sonne sorgt für gute Laune, Wärme und das typische Sommergefühl. Doch während die Haut den Aufenthalt im Freien sichtbar mit einer schönen Bräune belohnt, arbeitet sie im Hintergrund auf Hochtouren. UV-Strahlung, Wind, Salz oder Chlorwasser können die natürliche Schutzbarriere belasten und der Haut Feuchtigkeit entziehen. Selbst ohne sichtbaren Sonnenbrand verliert sie nach einem langen Tag draußen an Elastizität und wichtigen Lipiden. Deshalb gehört After Sun 2026 nicht mehr zu den optionalen Extras im Badezimmer, sondern ist ein fester Bestandteil moderner Sommerpflege.



Foto: Austrianimages.com / stock.adobe.com

WARUM AFTER SUN UNVERZICHTBAR IST

Auch der konsequenteste Sonnenschutz verhindert nicht jede Belastung durch Licht und Wärme. Die Haut reagiert auf UV-Strahlung mit der Bildung freier Radikale, wäh-

rend Hitze und äußere Einflüsse die Feuchtigkeitsbalance aus dem Gleichgewicht bringen können. After Sun Produkte setzen genau hier an: Sie kühlen, spenden intensive Feuchtigkeit und unterstützen die Haut dabei, sich schneller zu regenerieren.



Foto: verona_studio / stock.adobe.com

Moderne Formulierungen helfen dabei, die natürliche Hautbarriere wieder aufzubauen und Trockenheitsgefühle zu reduzieren. Gleichzeitig können sie dazu beitragen, lichtbedingter Hautalterung vorzubeugen.

Ein weiterer Vorteil: Gut ge-

pfligte Haut hält die Bräune länger, da ausreichend Feuchtigkeit verhindert, dass sich trockene Hautschüppchen frühzeitig lösen.

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 Höhr-Grenzhausen



Foto: Mirrorstudio / stock.adobe.com

LEICHTE TEXTUREN MIT HOCHWIRKSAMEN INHALTSSTOFFEN

Die neue Generation der After Sun Pflege verbindet intensive Wirkung mit angenehmen Texturen. Schwere, klebrige Lotionen gehören längst der Vergangenheit an. Stattdessen setzen viele Marken auf leichte Sorbet Gels, schnell einziehende Lotionen oder kühlende Mousse Texturen, die sich angenehm auf der Haut anfühlen und sofort für ein frisches Gefühl sorgen.

Dabei kombinieren moderne Produkte verschiedene Wirkstoffkomplexe: Aloe Vera und Panthenol beruhigen beanspruchte Haut und können Rötungen lindern. Hyaluron versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, während Niacinamid die Hautbarriere unterstützt. Ceramide und Lipide helfen dabei, die natürliche Schutzschicht wieder aufzubauen. Antioxidantien wie Vitamin E und Vitamin C schützen vor freien Radikalen, während Pflanzenextrakte aus Algen oder Grüntee für zusätzliche Beruhigung sorgen.

Foto: ir1ska / stock.adobe.com



Die Formulierungen legen sich wie ein feiner Schutzfilm auf die Haut, ohne sie zu beschweren. So können die Wirkstoffe nicht nur direkt nach dem Auftragen, sondern auch während der nächtlichen Regeneration weiterarbeiten.



Schneller fit nach einer ästhetischen Operation –

**mit Fast-Recovery und
ganzheitlicher Nachbehandlung
bei Dr. Molnar**

**Einzigartig in Deutschland:
PlasmaBlade™ + Radiofrequenz-
Technologie + DripDrip® + BrainLight®**

Statt langer Genesungszeit: schnell zurück ins Leben. In unserer Privatpraxis in Lahnstein setzen wir auf das Fast-Recovery-Konzept (ERAS) – modernste Chirurgie kombiniert mit ganzheitlicher Nachbehandlung.

So unterstützen wir Ihre schnelle Genesung

- Ambulante Operationen
- PlasmaBlade™ & Radiofrequenz-Technologie
- Narbensparende, minimalinvasive Techniken
- Vermeidung von Drainagen
- DripDrip®-Infusionen nach der Operation
- BrainLight®-Therapie
- Persönliche Erreichbarkeit

Ihre Vorteile

- Weniger Schmerzen
- Schnellere Erholung
- Narbensparende Ergebnisse
- Innovative Verfahren für mehr Komfort und Sicherheit
- Keine lästigen Drainagen
- Ganzheitliche Betreuung von OP bis Nachsorge



Foto: blackday / stock.adobe.com

WENN ES DOCH ZU VIEL SONNE WAR

Trotz sorgfältigem Sonnenschutz kann es passieren, dass die Haut überfordert ist. Ein leichter Sonnenbrand, ein Spannungsgefühl oder sichtbare Rötungen benötigen dann besondere Aufmerksamkeit. Spezielle After Sun Produkte setzen auf kühlende Inhaltsstoffe, entzündungshemmende Pflanzenextrakte wie Centella Asiatica oder Calendula sowie intensive Feuchtigkeitskomplexe.

Zusätzlich helfen einfache Maßnahmen: Die Haut sollte nicht mit heißem Wasser gereizt werden, ausreichend Flüssigkeit ist wichtig und betroffene Stellen sollten möglichst wenig berührt oder gerieben werden. Reichhaltige, stark fettende

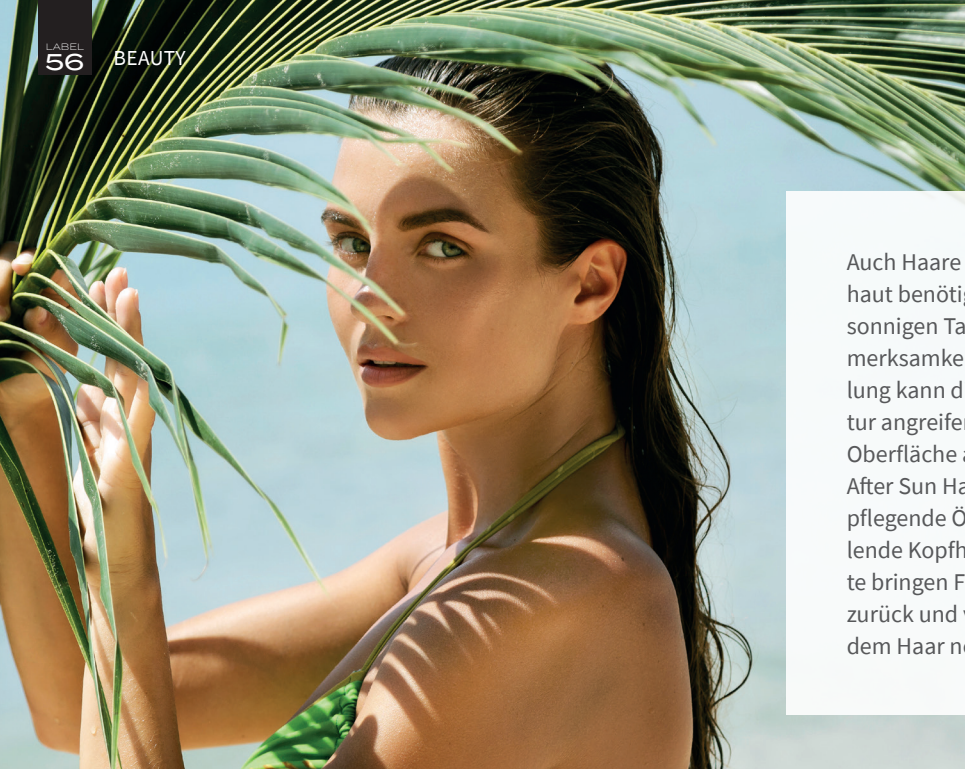
Cremes sind bei akuter Überhitzung weniger geeignet, da sie Wärme einschließen können. Kühlende Geltexturen sind in dieser Situation oft die angenehmere Wahl.



AFTER SUN FÜR GESICHT, KÖRPER UND HAARE

Sommerpflege wird heute gezielter auf die unterschiedlichen Bedürfnisse abgestimmt. Für den Körper bieten sich leichte Lotionen, Sprays oder Gele an, die schnell großflächig aufgetragen werden können. Das Gesicht profitiert von speziellen Seren, Masken oder Cremes mit antioxidativen und regenerierenden Wirkstoffen, da die Gesichtshaut besonders empfindlich auf Umwelteinflüsse reagiert.





Auch Haare und Kopfhaut benötigen nach sonnigen Tagen Aufmerksamkeit. UV-Strahlung kann die Haarstruktur angreifen und die Oberfläche austrocknen. After Sun Haarmasken, pflegende Öle und kühlende Kopfhaut Produkte bringen Feuchtigkeit zurück und verleihen dem Haar neuen Glanz.

Foto: blackday / stock.adobe.com

COOLING RITUALS ALS SOMMERTREND

Ein besonderer Trend der Saison sind kühlende Pflege Rituale. Cryo Roller, Gelmasken aus dem Kühlschranks oder spezielle Kühlpads ergänzen die klassische After Sun Routine. Sie sorgen für einen schnellen Frischeeffekt, können Spannungsgefühle reduzieren und hinterlassen einen entspannten, strahlenden Teint.



Foto: gitusik / 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



Ein Sommer in DÄNEMARK

Küsten, Inseln und kleine Städte



Dänemark gehört zu den Ländern, in denen das Meer nie weit entfernt ist. Rund 7400 Kilometer Küstenlinie verteilen sich auf die Halbinsel Jütland sowie zahlreiche Inseln. Kein Ort liegt weiter als etwa 50 Kilometer von der Küste entfernt. Gerade im Sommer zeigt sich diese Nähe zum Wasser überall. Lange Sandstrände, Dünenlandschaften, kleine Häfen und historische Küstenorte prägen das Bild.





Foto: Andrew Mayovsky / stock.adobe.com

Hinzu kommen kurze Wege und eine gute Infrastruktur. Viele Ziele lassen sich problemlos miteinander verbinden. Wer einen Urlaub in Dänemark plant, kann einzelne Regionen erkunden oder mehrere Landesteile auf einer Rundreise kombinieren. Dabei wechseln sich Natur, kleine Städte und entspannte Badeorte in kurzer Folge ab.

JÜTLAND ALS KLASSISCHES SOMMERZIEL

Jütland ist für viele Urlauber der erste Berührungspunkt mit Dänemark. Die Halbinsel reicht von der deutschen Grenze bis hinauf nach Skagen und bietet völlig unterschiedliche Landschaften zwischen Nordsee und Ostsee.



Foto: Jens / stock.adobe.com



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





Foto: Yves Wohlers / stock.adobe.com

An der Nordseeküste bestimmen breite Strände, hohe Dünen und kräftiger Wind das Bild. Orte wie Blokhus oder Løkken gehören seit Jahrzehnten zu den beliebtesten Ferienorten des Landes. Kleine Geschäfte, Cafés und

Etwas weiter südlich liegt Søndervig. Der breite Sandstrand zählt regelmäßig zu den schönsten des Landes und bietet viel Platz für Spaziergänge, Baden oder einfach einen Tag am Meer. Auch Henne Strand ist ein beliebtes Ziel. Weiße Sandflächen, geschützte Dünen und die weite Aussicht über die Nordsee machen den Ort besonders attraktiv.

Restaurants sorgen im Sommer für lebendige Zentren, während sich nur wenige Schritte entfernt kilometerlange Strände erstrecken.

Ganz im Norden Jütlands liegt Skagen. Die kleine Stadt besitzt eine besondere Atmosphäre, die seit dem neunzehnten Jahrhundert Künstler anzieht. Das klare Licht, die gelben Häuser mit ihren roten Dächern und der Hafen verleihen

dem Ort einen unverwechselbaren Charakter. Ein Ausflug führt viele Besucher weiter nach Grenen, wo Nordsee und Ostsee aufeinandertreffen. Hier verändert sich das Wasser je nach Wetter und Licht ständig und macht die Landschaft besonders eindrucksvoll.



Foto: Hermann / stock.adobe.com

WIR WACHSEN – UND SUCHEN VERSTÄRKUNG.

KÖWADI
118 JAHRE

Unsere Reinigungsabteilung wächst stark. Für neue und bestehende Kunden suchen wir bis zu 30 neue Kolleginnen und Kollegen, die gemeinsam mit uns für Sauberkeit, Qualität und gepflegte Arbeitswelten sorgen. Ob in Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob: Wir bieten unterschiedliche Arbeitszeitmodelle und Einsatzmöglichkeiten in der Region.

Dabei zählt für uns nicht, ob du schon jahrelange Erfahrung in der Gebäudereinigung hast. Viel wichtiger sind Zuverlässigkeit, Sorgfalt und die Bereitschaft, Verantwortung für deine Arbeit zu übernehmen.

DAS SIND WIR

Die KSM GmbH ist ein etabliertes Dienstleistungsunternehmen mit mehr als 400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und über 100 Jahren Unternehmensgeschichte.

Neben unseren Sicherheitsdienstleistungen unter der Marke KoWaDi bauen wir den Bereich Gebäudereinigung und infrastrukturelle Dienstleistungen konsequent weiter aus.

Unser Anspruch ist klar: zuverlässige Leistungen, professionelle Abläufe und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, auf die sich unsere Kunden verlassen können.

Deshalb suchen wir zur Verstärkung unseres Teams

REINIGUNGSKRÄFTE

m/w/d Vollzeit Teilzeit Minijob ab sofort Koblenz

DEINE AUFGABEN

Je nach Einsatzort und Objekt gehören dazu:

- Unterhaltsreinigung von Büro- und Geschäftsräumen
- Reinigung von Sanitär- und Gemeinschaftsbereichen
- Reinigung von Treppenhäusern und Verkehrsflächen
- Pflege unterschiedlicher Bodenbeläge und Oberflächen
- Grund- und Sonderreinigungen
- Glasreinigung, je nach Einsatzbereich
- Fachgerechter Einsatz von Reinigungsmitteln und Arbeitsgeräten
- Einhaltung unserer Qualitäts-, Hygiene- und Sicherheitsstandards

Keine Sorge: Du musst nicht alles davon bereits können. Wir arbeiten dich entsprechend deines Einsatzbereiches ein.

DAS BRINGST DU MIT

Du passt zu uns, wenn du:

- zuverlässig und pünktlich bist
- sorgfältig und selbstständig arbeitest
- einen Blick für Sauberkeit und Ordnung hast
- freundlich gegenüber Kunden und Kolleginnen und Kollegen auftrittst
- gerne im Team arbeitest
- über ausreichende Deutschkenntnisse für die Abstimmung am Arbeitsplatz verfügst

Berufserfahrung in der Reinigung ist von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Auch Quereinsteiger sind ausdrücklich willkommen.

DAS BIETEN WIR DIR

- Vollzeit, Teilzeit oder Minijob
- Pünktliche und tarifgebundene Bezahlung
- Planbare Arbeitszeiten entsprechend des jeweiligen Einsatzortes
- Strukturierte Einarbeitung
- Moderne Arbeitsmittel und professionelle Reinigungsprodukte
- Dienstbekleidung
- Persönliche Ansprechpartner
- Kurze Entscheidungswege
- Langfristige Perspektiven in einem stark wachsenden Unternehmensbereich
- Möglichkeiten zur Weiterentwicklung, beispielsweise zur Vorarbeiterin bzw. zum Vorarbeiter oder in Richtung Objektleitung

Bewirb dich einfach online unter www.ksm-group.de/karriere/ oder per Email an personal@kowadi.de und erzähl uns kurz, wer du bist und wann du bei uns starten kannst.

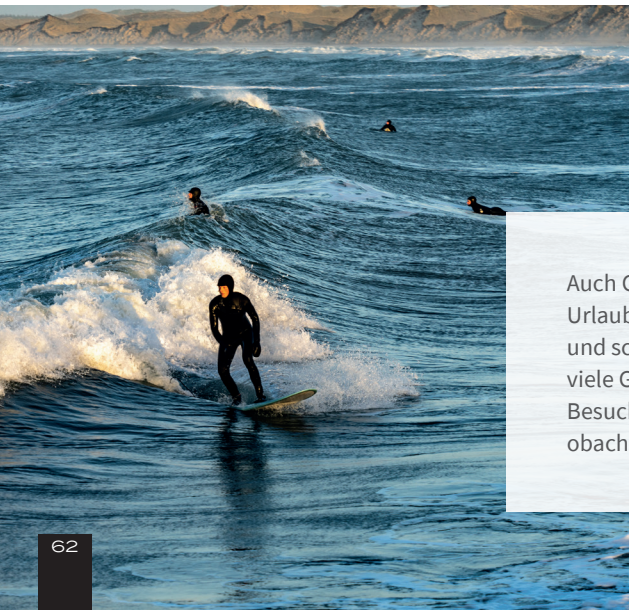
0261 30 30 40
Friedrich-Mohr-Str. 5
56070 Koblenz



KÜSTENORTE MIT CHARAKTER

Neben den bekannten Ferienorten besitzt Dänemark zahlreiche kleinere Städte, die ihren ursprünglichen Charakter bewahrt haben. Viele entstanden einst als Fischerorte und leben heute vom Tourismus, ohne ihre Identität zu verlieren.

Foto: Rasmus / stock.adobe.com



Øster Hurup an der Ostküste Jütlands entwickelt sich im Sommer zu einem lebhaften Urlaubsort. Restaurants, kleine Geschäfte und Veranstaltungen sorgen für eine entspannte Ferienstimmung. Gleichzeitig bleibt der Ort überschaubar und familienfreundlich.

Klitmøller ist weit über Dänemark hinaus als Treffpunkt der Surfszene bekannt. Die Windverhältnisse an der Nordsee bieten ideale Bedingungen für Wassersport. Wer selbst nicht surft, findet einen langen Strand, kleine Cafés und Geschäfte mit regionalem Kunsthandwerk.

Auch Gilleleje auf Seeland verbindet Fischereihafen und Urlaubsort auf gelungene Weise. Reetgedeckte Häuser und schmale Gassen erinnern daran, dass der Ort über viele Generationen vom Meer geprägt wurde. Heute sitzen Besucher auf den Terrassen der Hafenrestaurants und beobachten die einlaufenden Boote.

Foto: Lars Meinel / stock.adobe.com



HISTORISCHE STÄDTE MIT BESONDEREM FLAIR

Dänemark besitzt eine Vielzahl kleiner Städte, deren historische Zentren erstaunlich gut erhalten geblieben sind. Kopfsteinpflaster, Fachwerkhäuser und enge Gassen verleihen ihnen eine besondere Atmosphäre. Ribe gilt als älteste Stadt Dänemarks und beeindruckt mit ihrem nahezu vollständig erhaltenen

mittelalterlichen Stadtkern. Zwischen den farbigen Häusern laden kleine Cafés und Geschäfte zum Bummeln ein.



Foto: Andrea Gaitanides / stock.adobe.com

Nicht weniger reizvoll ist Ebeltoft auf der Halbinsel Djursland. Die ehemalige Handelsstadt gehört zu

den beliebtesten Ausflugszielen des Landes. Die verwinkelten Straßen, liebevoll restaurierten Häuser und kleinen Boutiquen machen einen Spaziergang besonders angenehm.



Foto: dudlajzov / stock.adobe.com

Mariager liegt am gleichnamigen Fjord und wird häufig als Stadt der Rosen bezeichnet. Während der Sommermonate schmücken zahlreiche Rosenstöcke Straßen und Plätze. Zusammen mit den historischen Gebäuden entsteht ein ruhiges und harmonisches Stadtbild.

Auf der Insel Fünen lohnt sich ein Besuch in Faaborg. Die Hafenstadt verbindet historische Architektur mit der reizvollen Landschaft des südfünischen Archipels. Nur wenige Kilometer entfernt beginnen sanfte Hügel, während auf der anderen Seite die Inselwelt der Ostsee wartet.

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

STRÄNDE FÜR JEDEN URLAUB

Ob Familienurlaub, Wassersport oder lange Spaziergänge, Dänemarks Strände bieten für nahezu jeden Anspruch passende Bedingungen.



Foto: memory87 / stock.adobe.com

An der Nordsee gehören Rømø und Blåvand zu den bekanntesten Zielen. Rømø besitzt einen der breitesten Sandstrände Europas und bietet ideale Voraussetzungen zum Kitesurfen oder Drachensteigen. Blåvand überzeugt mit feinem Sand und flach abfallendem Wasser und eignet sich besonders gut für Familien.

Saltum Strand schließt unmittelbar an Blokhuis an. Die hohen Dünen gehören zu den markantesten Küstenlandschaften des Landes und verleihen der Umgebung ein abwechslungsreiches Erscheinungsbild.

Foto: Florian Kunde / stock.adobe.com

Auf Bornholm zählt Dueodde zu den bekanntesten Stränden Dänemarks. Der sehr feine Sand und das klare Wasser machen den Küstenabschnitt zu einem der schönsten des Landes.

Foto: Alexander Erdbeer / stock.adobe.com



An der Ostsee stehen häufig ruhigeres Wasser und familienfreundliche Bedingungen im Mittelpunkt. Marielyst auf der Insel Falster zählt zu den beliebtesten Badeorten. Auch der Nordstrand von Kerteminde bietet flaches Wasser und gute Infrastruktur für Familien. Eine Besonderheit ist der Palmenstrand in Frederikshavn. Während der Sommermonate sorgen aufgestellte Palmen für eine ungewöhnliche Kulisse, die dem Strand ein eigenes Erscheinungsbild verleiht.



INSELN VOLLER ABWECHSLUNG

Mehr als 1400 Inseln gehören zu Dänemark.
Viele von ihnen lassen sich bequem mit
Fähren oder Brücken erreichen.

Foto: bubesie / stock.adobe.com



Foto: LisaGageler / stock.adobe.com

Bornholm liegt weit östlich in der Ostsee und genießt die meisten Sonnenstunden des Landes. Weiße Sandstrände wechseln sich mit steilen Granitfelsen ab. Kleine Hafenorte, Räuchereien und regionale Spezialitäten prägen das Leben auf der Insel.

ANZEIGE

Fünen wird häufig mit dem Schriftsteller Hans Christian Andersen verbunden. Gleichzeitig bietet die Insel eine beeindruckende Dichte an Schlössern und Herrenhäusern.

Kleine Küstenorte, Obstplantagen und sanfte Landschaften machen sie zu einem beliebten Ziel für Radfahrer und Genießer.



Foto: Jürgen Reitz / stock.adobe.com

Zeitschriften
50%
günstiger

geh mal
offline

Mein
LeseZirkel
persönlich • preiswert • zuverlässig

info@meinlesezirkel.de



AKTIV DURCH DEN SOMMER

Dänemark eignet sich hervorragend für einen aktiven Urlaub. Das gut ausgebaute Radwegenetz führt entlang der Küsten, durch Wälder und vorbei an kleinen Dörfern.



Foto: Swapan / stock.adobe.com

Viele Strecken verlaufen nahezu ohne größere Steigungen und eignen sich für Freizeitradler ebenso wie für Familien. Auch Wanderer finden zahlreiche Möglichkeiten, etwa in den Nationalparks oder entlang der Küstenpfade. Wassersport spielt an vielen Orten eine wichtige Rolle.

Segeln, Kajakfahren, Stand Up Paddling und Surfen gehören im Sommer zum festen Angebot vieler Küstenorte.



Foto: Lars Meinel / stock.adobe.com

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

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