LEBE MAANA Das Magazin für Männer mit Haltung

FARBE IM ALLTAG

Drag Queen Gloriande Rich

15 MINUTEN NERVENKITZEL

Im Trend: Lasertag

MYTHOS MIDLIFECRISIS

Die Krise der Best-Ager



Für die Tagespflege **unseres neuen**Projektes in der alten Brauerei

suchen wir

stellv. Pflegedienstleitung Pflegefachkräfte, Pflegekräfte, Dauernachtwache, Hauswirtschaftskräfte

Wir bieten:

- Mitgestaltung in einem aufstrebenden und zugleich etablierten Pflegeunternehmen
- Chancen zur persönlichen Entwicklung
- Ein positives Arbeitserlebnis in einem kollegialen und hochmotivierten Leitungsteam



Ansprechpartner



Melanie Trepczyk



Nadine Schacht

Pflegedienst

- **©** 0179 7278144
- Hamburger Allee 130, 19063 Schwerin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir feiern Jubiläum! Ja, tatsächlich halten Sie gerade die fünfte Ausgabe von unserem LEBE!MANN in der Hand. In fünf Magazinen wurden schon viele Geschichten erzählt, allerlei Tipps und Tricks gegeben und viel ausprobiert. Ein wenig verändert hat er sich, vor allem optisch, aber noch immer geht es darum, spannende Dinge zu berichten, interessante Leute vorzustellen und alles Empfehlenswerte zu empfehlen.

Auch in dieser Ausgabe haben wir wieder einen bunten Strauß an Themen zu bieten. Allem voran stellen wir einen sehr interessanten jungen Mann vor, der es sich zur Mission gemacht hat, mit etwas, was ihn glücklich macht, auch andere zu erfreuen. Lesen Sie auf den ersten Seiten über die Drag Queen Gloriande Rich aus Schwerin. Danach schnurren die Motoren mit Harley Davidson (Seite 14) und fleißigen Handwerkern von Van-Haltestelle (Seite 15). Sportlich mit dem gewissen Nervenkitzel starten wir dann mit einer Runde Lasertag durch (Seite 16).

Zusammen mit Guido Lautenschläger wird es noch einmal sportlich. Er zeigt, wie man zusammen mit seinem Kind auch zuhause fit bleiben kann (Seite 24).



Gruselfans aufgepasst! Wir haben einige schaurig schöne Empfehlungen für die dunkle Jahreszeit, passend zum Herbst (Seite 28).

Gemeinsam mit einer Diplom-Psychologin gehen wir dann noch einem der bekanntesten Mythen über Männer ab einem gewissen Alter auf den Grund. Was hat es mit der berüchtigten Midlifecrisis auf sich? (Seite 32).

Kennen auch Sie jemanden, dessen Geschichte einmal aufgeschrieben werden sollte? Dann melden Sie sich gern per Mail (lebemann@medienhausnord.de), denn auch in der nächsten Ausgabe soll es wieder tolle Geschichten über Menschen geben. Menschen, die sich Herausforderungen stellen, sich Träume erfüllen, die einfach mal machen!

Doch jetzt erst einmal viel Freude bei der Lektüre unserer nunmehr fünften Ausgabe!

Elke Furmanski

IMPRESSUM

Herausgeber: medienhaus:nord Gutenbergstraße 1 19061 Schwerin

Geschäftsführer: Andreas Gruczek

Anzeigen:

Birgit Klockow

Redaktion: Elke Furmanski, Heike Mex, Imke Reddemann, Max Anskat, Hans-Jürgen Kowalzik

Grafik und Layout:

Titelfoto: Henri Wegner

Druck:

PerCom Druck und Vertriebsgesellschaft mbH

Zustellung:

LSG Logistik-Service-Gesellschaft Mecklenburg-Vorpommern mbH

LEBE MANN Impressum | 3

INHALT

Herbst 2021

- Farbe, Glamour Draq Queen! Gloriande Rich aus Schwerin
- Lieber dem Profi überlassen Ein Makler holt mehr raus
- Upgrade für die Küche 12 Technikhighlights rund ums Kochen
- Mehr als ein Bike Harley-Davidson Staalfabrik in Rostock
- Wenn ein Bulli zum Camper wird 15 Van-Haltestelle baut um
- 15 Minuten Nervenkitzel Adrenalinkick beim Lasertag
- 17 Pläne von Meistern ihres Faches Professionelle Badplanung
- Hochzeiten im Vintage-Stil Worauf der Bräutigam achten sollte
- 20 Lecker, prickelnd, aus dem Norden Editions-Sekte aus Wismar









Interessensschwerpunkte:

- Volle Power, elektrisierender Spaß Die Testfahrt mit dem BMW iX3
- Zuhause fit bleiben Sportlich mit Unterstützung
- Möbel für jeden Lifestyle Pfiff Möbel bietet für jeden etwas
- Gut zu Gruseln Tipps für jeden Horrorfan
- **Die richtige Finanzierung** Clevere Partner, gutes Gefühl
- Deftig, würzig, zart Deutsches Angus Rind und Perleberger Senf
- **Mythos Midlifecrisis** 32 Wenn Best-Ager in der Krise stecken

Insolvenzrecht Steuerrecht Familienrecht Arbeitsrecht

Meine Herren! Kolumne

> Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

ZOO & ANGELWELT Ihr Fachmarkt für die Region

Ein Paradies für alle Tierfreunde auf 1.200 m² Verkaufsfläche mit Top-Fachberatung

Überzeugen Sie sich selbst von unserer großen Produktauswahl aus den Bereichen:

Aquaristik – Voll-Sortiment • Angelbedarf • Lebende Tiere • Gartenteichprogramm • Futter & Zubehör von A–Z für Hunde, Katzen, Nager, Vögel ...

Fachhandel seit 1961 Fachkompetenz zu fairen Preisen!





Fachanwalt für Strafrecht - Lehrbeauftragter FH Westküste



19053 Schwerin



Farbe, Glamour - Drag Queen!

Er steht nicht auf den großen Bühnen des Landes, sondern lebt seine Leidenschaft fürs Weibliche und Künstlerische in seiner Freizeit aus.

Doch warum verwandelt sich ein junger Mann in die Drag Queen Gloriande Rich und was bedeutet das für ihn?

Wenn Leon als Gloriande Rich durch die Straßen der Landeshauptstadt geht, kann er sich der Blicke der Leute sicher sein. Seit sieben Jahren ist der hochgewachsene 26-Jährige in seiner Freizeit als Drag Queen unterwegs, doch die Vorliebe für weibliche Kleidung, kunstvolles Make-Up, Schuhe mit hohen Absätzen und ausladende Perücken begann schon früher

Bereits im Kindergarten schlüpfte er gerne in die Rolle der Goldmarie oder einer anderen Märchenfigur. In der Schulzeit trat das in den Hintergrund, zu schwierig war das Umfeld. Das sollte sich nach seinem Umzug nach Schwerin ändern. "2014 sah ich zum ersten Mal Conchita Wurst beim Eurovision Song Contest und war fasziniert von ihren Auftritten. Sie inspirierte mich so sehr, dass ich begann, mich mit der Drag-Szene zu beschäftigen."

Seine ersten Versuche als Drag Queen waren noch unbeholfen. Die Schminke und sein Äußeres als Drag Queen waren ungeschliffen und amateurhaft, entsprechend negativ reagierten einige Menschen. Auch er selbst brauchte für sich einige Zeit, bis er seine Drag-Rolle fand. Erst nach zwei Jahren war Leon mit seiner Rolle als Gloriande Rich zufrieden und hatte seine innere Sicherheit gefunden. Ein Prozess, der für jeden Drag-Künstler elementar ist.

Als Drag Queen schlüpft ein Mann in die oft übertrieben dargestellte Rolle einer Frau. Während in der Travestie der Künstler in viele Rollen schlüpft – darunter auch prominente Frauen – hat eine Drag Queen nur eine feste Rolle mit ihrem eigenen Charakter und Drag-Namen. Doch sowohl im Drag als auch in der Travestie stellt ein Mann eine Frau nur dar, empfindet sich aber weiterhin als Mann. Damit unterscheiden sie sich von Transfrauen und Transmännern, deren geschlechtliche Identität nicht mit dem eigenen biologischen Geschlecht übereinstimmt.

Das Spiel mit den Geschlechterrollen und ihren Grenzen ist ein zentrales Element des Drags. Dabei wird viel kokettiert und damit auch den üblichen Vorstellungen der Geschlechterrollen der Spiegel vorgehalten. Doch es ist auch eine ganz persönliche Erfahrung, denn der Rollenwechsel erlaubt es den Drag Queens sich als Frau auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu sammeln. Eng verbunden ist die die Drag-Szene mit der schwulen und lesbischen Bewegung, aber nicht ausschließlich, denn es gibt auch heterosexuelle Drag Queens. Hier sind die Übergänge zum sogenannten Cross-Dressing fließend.

Leon hat mittlerweile seine Drag-Identität gefunden. "Der Name Gloriande Rich soll etwas Glanzvolles ausstrahlen und stand ursprünglich für eine reiche Diva. Zwar hat sie auch heute noch etwas Divenhaftes, doch hat sich Gloriande mittlerweile zu einem herzlichen und hilfsbereiten Menschen entwickelt, der offen auf seine Umgebung zugeht und alles andere als arrogant ist. Obwohl sie schon mal etwas impulsiv werden kann, wenn eine Party am Kochen ist."

Wie jeder Künstler hat er seinen eigenen Weg, in seine Drag-Rolle hineinzuschlüpfen. "Mir hilft dabei, mental eine Wand um mich zu bauen, um daraus hervorkommen zu können. Ein Prosecco oder Sekt mit guten Freunden ist aber auch meist dabei und hilft lockerer zu werden. Zwar ist Gloriande derzeit zu 55 Prozent noch Leon, doch die Unterschiede sind bereits groß, schließlich bin ich außerhalb meiner Rolle doch eher schüchtern."

Als Kunstfigur hat Gloriande Rich aber klare Grenzen: "Wenn ich als Gloriande unterwegs bin, gehe ich aufs Frauenklo, auf dem Männerklo bekomme ich sonst schiefe Blicke." Niemals würde er Sex in seiner Rolle als Gloriande haben. "Es ist schon vorgekommen, dass ich so ein Angebot erhalten habe. Aber es ist eine reine Kunstfigur und hat nichts mit sexuellen Fantasien zu tun."

LEBE MANN Drag Queen I 7







Drag in MV

Die Drag-Szene in Mecklenburg-Vorpommern ist klein und beschränkt sich auf die großen Städte Schwerin und Rostock. Etwa 10 aktive Drag Queens gibt es derzeit im Bundesland, schätzt Leon. Da kennt jeder jeden. Es ist eine Szene, die fest in der Hand der Königinnen ist. "Ich persönlich habe noch keinen Drag King kennengelernt. Warum es so wenige gibt, ist schwer zu sagen. Der Unterschied zwischen den Alltagskleidern als Frau und den Männerkleidern eines Drag Kings ist wohl heute zu gering, als das er noch einen großen Reiz ausübt."

Eine wichtige Gelegenheit sich als Drag Queen oder Drag King zu präsentieren, sind die Christopher Street Days (CSD). Gloriande Rich ist Stammgast beim CSD Neustrelitz, Neubrandenburg, Rostock und Schwerin, doch auch Lübeck, Hamburg, Berlin und Dresden stehen oft auf dem Programm. Als er dabei einmal die Queen of Drag, Olivia Jones, traf, war das ein echter Höhepunkt für ihn als jungen Drag-Künstler.

Vor Corona war der Karaoke-Abend im Klub Einblick und Jo21 in Schwerin ein fester Termin, denn hier moderierte Gloriande Rich als Showmasterin höchstselbst. Fotos mit ihr gibt es jedoch nur bei Veranstaltungen wie dem CSD. Dann kommen die Menschen im Minutentakt für ein Foto. Störend ist das nicht: "Ich genieße das sehr."

Seit 2019 ist Gloriande unter Glori Lori mit ihrer Talkshow Gloriandes Queer-Talk zu finden. Dort lädt sie sich Gäste aus der LGBTQ-Szene ein, um sie mit spannenden Storys, coolen Aktionen und ganz viel Humor der Welt vorzustellen und die LGBTQ-Szene gesellschaftlich weiter zu öffnen.

Weitere Hotspots der Drag-Szene in MV sind "PINK! Die Party" im Rostocker Bunker und eine nach Corona neu geplante Partyreihe in Schwerin, die nicht nur durch die LGBTG-Vereine, sondern auch durch die Queens in Richtung Shows organisiert werden sollen. In den Drag-Shows singen oder lippen-synchronisieren die Darsteller Songs, während sie eine vorgeplante Pantomime spielen oder tanzen. Gruppen und Shows sind in vielen größeren Städten zu finden. Zu seinen Lieblingskünstlern auf dem Gebiet gehört die Travestie- und Drag-Queen-Gruppe "Divine Carousel" aus Berlin.

Einige der Lokalitäten, an denen man Gloriande antreffen konnte, wurden aufgrund der aktuellen Pandemiesituation inzwischen geschlossen. Dafür tritt sie auf sozialen Netzwerken wie Facebook, Instagram und YouTube immer mehr zum Vorschein und trägt so dazu bei, die Leute abzulenken. Hier will Gloriande zeigen, was sie macht, kann und wie sie aussieht. Ihr wichtigstes Anliegen dabei ist jedoch: "Die Menschen aus ihrem tristen Alltag herauszuholen, mit Farbe, Glamour und Keckheit.".

Die Transformation

Doch bevor aus Leon Gloriande Rich wird, braucht es Zeit und viel Arbeit. Bis zu 2 Stunden dauert es, bis sich Gloriande Rich in Schale geworfen hat. Transformation nennt er dies. Jedes Mal ist Gloriande am Ende anders geschminkt und gekleidet. Entsprechend groß ist sein Kleiderschrank. Die Kleider näht er oft selbst um, viele verziert er mit Strasssteinen. Gelernt hat er dies über die Zeit, im Austausch mit anderen Queens und durch Tutorial-Videos auf Youtube. "Das Wichtigste dabei ist, viel auszuprobieren und sich stetig verbessern zu wollen."

Das Schwierigste bleibt für ihn jedoch die Figur. "Manchmal bin ich angezogen wie ein Eskimo. So viel habe ich an, um eine Frauenfigur zu bekommen." Korsett und gut geschnittene Kleider helfen dabei, die gewünschte Form zu erzielen. Doch in kniffligen Fällen ist Kreativität gefragt. Dann muss der Baumarkt aushelfen: Schaumstoff und Silikon polstern die richtigen Stellen aus, Korsetts sorgen für mehr Taille.

Opulent wie die Kleider von Gloriande sind auch seine Perücken. 25 von ihnen nennt er sein Eigen, es wären mehr, würde er nicht von Zeit zu Zeit welche verkaufen. Die Perücken kauft er in spezialisierten Geschäften der großen Städte und im Ausland.

Das Drag auch viel Kreativität voraussetzt, zeigt sich beim Kleiderkauf. Spricht ihn ein Kleid beim Shoppen an, hat er meist schon eine genaue Vorstellung, in welcher Kombination er es einsetzen wird.

Doch auch nach vielen Jahren der Übung behält der Alltag einer Drag Queen seine Tücken. Die falschen Wimpern können abfallen, einmal flog er wegen seiner Stöckelschuhe eine steile Treppe hinunter. Dabei sind Absätze bis 12 cm mittlerweile kein Problem für ihn.

Der Einstieg in die Drag Szene

Neben Gloriande gibt es noch eine weitere Drag in Schwerin. Betty Foxx als Drag Schwester und im privaten Bereich als Mitbewohner in einer Wohngemeinschaft. Leon würde sich freuen, wenn es bald mehr sind. "Am Anfang war ich die einzige Drag Queen in Schwerin. Dabei ist es merkwürdig, alleine Drag zu machen. Besonders am Anfang, wo einem alles noch schwer fällt und man sich unsicher fühlt. Drag soll Spaß machen, deshalb ist die Gemeinschaft wichtig, um Dinge gemeinsam zu erleben."

Für ihn waren die Christopher Street Days der Weg in die Gemeinschaft der Drag Queens. Doch heute gibt es noch einige Möglichkeiten mehr. "Wer das Gefühl hat, Drag wäre etwas für ihn und den Kontakt sucht, kann sich an die Vereine für Schwule, Lesben und Transgender wenden. Oder einfach mal auf einen CSD gehen und eine Drag Queen oder einen Drag King ansprechen. Zudem

bietet das Internet viele Informationen zum Thema. Interessierte können mich auch gerne über meinen Youtube-Kanal oder auf Facebook anschreiben."

Kommen wir zum Schluss noch einmal auf die Ausgangsfrage zurück. Warum verwandelt sich ein junger Mann in seiner Freizeit in eine Drag Queen? Für Leon ist das heute eine klare Sache. "Ich will mich und meine ganzen Facetten ausleben können. Und das aus Überzeugung, denn ich möchte, dass das auch andere können." Wichtig ist für ihn auch, dass ein Begriff endlich ins Vergessen gerät. "Den Begriff der Transe sollte es nicht mehr geben. Erstens ist er abwertend und zweitens ist eine Drag Queen nicht das Gleiche wie Transgender. Für mich persönlich ist es einfach wichtig, dass ich mich hübsch machen kann und darin immer besser werde. Schließlich möchte ich damit andere Menschen begeistern."

Elke Furmanski und Manuel Zirm



Drag-Queen-Ensemble "Divine Carousel" mit der Drag Queen

Ruda Puda https://www.divinecarousel.de/

Youtube-Kanal Glori Lori

https://www.youtube.com/channel/UCreak_wp5YMMIntE-WWqxzA

Offizieller Facebook-Kanal

https://www.facebook.com/Gloriande-Rich-Official-site-433688846787427/

Instagram gloriande_el_la_queen

8 | Drag Queen LEBE MANN LEBE MANN



Lieber dem Profi überlassen

Ein Haus verkaufen klingt an sich nicht sehr kompliziert. Man hat ein Haus, eine Preisvorstellung und schon kann es losgehen. Ein "zu Verkaufen"-Schild ist schnell besorgt und eine Anzeige bei einschlägigen Portalen mit ein paar Bildern und Informationen inzwischen wirklich kinderleicht zu erstellen. Für so manchen mag das gut klingen, die Arbeit einem Experten zu überlassen, kann sich allerdings in solchen Fällen wirklich lohnen.

Man stelle sich eine junge Familie vor. Ein erfolgreicher Mann in einem großen Pharmaunternehmen, eine Mutter, kurz vor einer Beförderung in der Kanzlei, ein Kind in der Grundschule, das andere noch im Kindergarten. Gemeinsam leben sie in einem kleinen Häuschen außerhalb einer Kleinstadt. Gut zu erreichen, aber nicht von ständigem Trubel umgeben. Vor der Haustür Wiesen, Felder und einen kurzen Fußmarsch entfernt ein kleiner See, der im Sommer zum Baden einlädt. Zusätzlich noch ein kleiner. gepflegter Garten. Nichts Besonderes, aber ausreichend als Spielfläche für die Kinder und für ein kleines Rosenbeet, dem ganzen Stolz der Mutter. Das Haus selbst wurde von den Eltern, als sie Anfang der 2000er einzogen, saniert und seitdem liebevoll gepflegt. Auf fünf Zimmer mit einer geräumigen Küche und zwei Bädern hat es sich die Familie gemütlich gemacht und genießt vor allem am Abend und den Wochenenden die Ruhe und Zeit für sich. Dann die große Überraschung, ein weiteres Kind kündigt sich an. Was folgt, sind viele Abende, an denen die Eltern beraten, was sie nun machen sollen. Ein drittes Kinderzimmer wäre da, doch dann müssten sie auf das gemeinsame Arbeitszimmer verzichten. Vor allem bei einem kranken Kind hat sich ein extra Büro allerdings im Laufe der Jahre für das Homeoffice als unverzichtbar erwiesen.

Nach einigen Wochen steht die Entscheidung: ein

neues Haus muss her. Groß soll es sein, damit jedes Kind ein eigenes Zimmer bekommt und kein Elternteil am Küchentisch arbeiten muss.

Das passende Objekt, nur ein paar Kilometer weiter, ist schnell gefunden. So müssen die Kinder weder eine neue Schule oder Kindergarten bekommen und der Fahrtweg für die Eltern bleibt fast gleich. Mit Familie und Freunden ist der Umzug innerhalb weniger Tage geregelt und man kann sich ein gutes Bild vom alten Haus machen, jetzt, wo die Einrichtung die kleinen Macken nicht mehr versteckt. Zusammen mit seinem Bruder, einem anerkannten Handwerker aus der Gegend, macht der Vater einen Rundgang und beschaut das ehemalige Zuhause. Alles gut, vielleicht könnte die ein oder andere Wand ein wenig neue Farbe gebrauchen, aber sonst finden sie keine gravierenden Mängel, die einem Verkauf im Weg stünden. Also machen sie zusammen Fotos, sammeln alle Daten zusammen und wollen sich am Abend zusammensetzen, eine Anzeige im Internet zu erstellen. Gemeinsam haben sie schon eine grobe Preisvorstellung, jedoch wollen sie auf Nummer sicher gehen und suchen sich online einen Wertrechner, der mit einigen Angaben einen Preis berechnet, der für das Haus realistisch sein könnte. Sie sind überrascht, wie viele Dinge sie in diesen Rechner eintragen müssen. Hier wird nicht nur nach Grund- und Wohnfläche je nach Lage entschieden. Auch der voraussichtliche Zustand

von Dach, Fenstern, Heizung, Böden, Mauerwerk und anderem wird vom System eingeschätzt. Der Rechner spuckt für ihre Lage und den Zustand einen Preis von 195.000 Euro aus.

Die Mutter ist jedoch ist nicht zufrieden mit der Einschätzung. Durch die Kanzlei kennt sie viele Menschen, unter anderem auch den ein oder anderen Immobilienmakler. Einer davon rät ihnen, den Verkauf lieber in die Hände eines Profis zu legen. Nicht nur, dass sich seiner Einschätzung nach sehr viel mehr Geld für das Haus verlangen ließe, sondern auch, dass die ganze Kommunikation und Organisation für das Ehepaar erledigt wird.

Also wenden sich die beiden an einen Profi, der nicht nur eine sehr viel höhere Preisschätzung vornimmt, sondern für das Haus auch ein Bieterverfahren organisiert, sodass dieser Preis auch erreicht werden kann. Für über 250.000 Euro geht die Immobilie durch die Organisation vom Makler letztendlich über den Tisch. Was der Vater bei dem Onlinerechner eingegeben hat, ist, seiner Meinung nach, nicht verkehrt. Ein solches Programm weiß allerdings nicht, dass sich die Region im Aufschwung befindet. Die Grundstückspreise sollen in den nächsten Jahren stark ansteigen, da die Wirtschaft durch die Politik gefördert und Arbeitsplätze geschaffen werden. Weswegen viele, vor allem junge, Leute in dieser Gegend suchen.

Solche Fehleinschätzungen der Verkäufer erleben Experten wie die bei Dr. Lehner Immobilien immer häufiger. Mit einem fachkundigen Auge, fundierten, jahrelang aufgebauten Kenntnissen bei der Expertise und dem Überblick über die aktuellen Entwicklungen auf dem Immobilienmarkt, stehen die Spezialisten von Dr. Lehner ihren Kunden zur Seite. Wer seinen Hausverkauf in sichere Hände abgeben möchte, kann sich jederzeit gerne mit den Mitarbeitern in einem der 5 Dr. Lehner Büros in Mecklenburg-Vorpommern und der Prignitz in Verbindung setzen. Gemeinsam wird so der tatsächliche Marktwert der Immobilie ermittelt und dem Verkäufer die Sicherheit zugesprochen, dass alle bietenden Interessenten auch durch die Bonitätsprüfung der Experten abgesichert sind. Expertinnen wie Tina Pöhl oder Susanne Franke aus dem Dr. Lehner Team bewahren ihre Kunden so davor, Immobilien unter Wert oder an nicht liquide Interessenten zu verkaufen.

Elke Furmanski

Ihr Ansprechpartner:

Dr. Lehner Immobilien GmbH Zollstraße 18 · 19322 Wittenberge · Tel.: 03877/70006 Mail: info@dr-lehner-immobilien.de oder unter www.dr-lehner-immobilien.de





Vou der Elbe bis zur Ostsee



LEBE

19322 Wittenberge Telefon 03877 - 70006





Upgrade für die Küche

Manchmal muss einfach etwas Neues her. Nach einigen Jahren, mit Glück Jahrzehnten, haben alte Geräte in der Küche ausgedient. Die einen sind entweder nicht mehr so effizient, kaputt oder pure Stromfresser, die mit dem umweltbewussten Denken der heutigen Zeit nicht mehr vereinbar sind.

Eine Sache darf in keiner Küche fehlen. Ein ordentlicher Kühlschrank. Groß genug muss er sein und am besten noch das ein oder andere geräumige Gefrierfach haben, vor allem wenn kein Platz für eine extra Truhe da ist. Das alte Modell hat ausgedient und kündigt mit seltsamen Geräuschen sein baldiges Ende an. Also begibt man sich auf die Suche. Überfordert mit unzähligen Angeboten im Internet und den unterschiedlichsten Meinungen, wird dieses Unterfangen jedoch schnell zur reinen Nervensache.

Jeder, der Wert auf das gewisse Extra und eine auf Langlebigkeit ausgelegte Verarbeitung legt, kommt mit einem neuen Modell von Siemens voll und ganz auf seine Kosten. Aus der bewährten iQ700-Reihe sticht das Modell mit der Nummer KF96RSBEA/01 ganz besonders hervor. Mit einigen praktischen Zusatzfunktionen wird er zum absoluten Highlight in der Küche.

Besonders auffallen tut der Kühlschrank durch seine in der Mitte hervorstechenden extra Schublade, die

die edlen Tropfen des Besitzers immer schön kühl halten soll. Das Weinfach macht nicht nur optisch Eindruck, sondern lässt sich an einer Bedienleiste auch kinderleicht durch Auswahl des zu kühlenden Getränks auf die optimale Temperatur einstellen. Wer nicht mit den Wahlmöglichkeiten Bier, Champagner, Rot- oder Weißwein auskommt, kann zudem auch noch über ein extra Feld ganz individuell einstellen, welche Temperatur er benötigt.

Damit das Getränk auch außerhalb des Kühlschranks im Sommer noch erfrischt, hat Siemens direkt ein extra Fach für Eiswürfel integriert. In einem Schwung kann man so bis zu 20 Eiswürfel nutzen, die dann entweder direkt ins Glas gegeben werden können oder die Flaschen im Sektkühler schön frisch halten. Ein ausgeklügeltes System sorgt nicht nur im ganzen Innenraum für eine gleichmäßige Kälteverteilung, sondern auch noch für ein schnelles und dabei trotzdem energieeffizientes Runterkühlen. Innerhalb

weniger Minuten sind die Lebensmittel nicht nur kalt, sondern in den Gefrierschubladen selbst in großen Mengen tiefgefroren.

Technikaffine Besitzer können ihren Kühlschrank zusammen mit allen anderen kompatiblen Siemens-Geräten über die Home-Connect-App verbinden und so von überall die Kontrolle behalten. Temperatureinstellungen oder auch Fehlermeldungen, weil die Tür nicht richtig geschlossen wurde, landen so direkt auf dem Mobiltelefon. Besonders interessant ist auch die Urlaubsschaltung. Hier wechselt das Gerät in einen extra energiesparenden Modus, wenn man für mehrere Tage nicht zuhause ist.

Wenn man dann schon einmal dabei ist, lohnt sich auch in den meisten Fällen ein Blick in eine andere Abteilung im Küchenmarkt. Im Bereich der Dunstabzugshauben findet man bei der Firma Berbel ein ganz besonderes Modell. Die Inselhaube Skyline Edge Sound ist nicht nur auf allen Ebenen effektiv und macht optisch einen guten Eindruck. Sie sorgt durch ein einmaliges Soundsystem für ein beeindruckendes Musikerlebnis in der Küche.

Durch das eigens entwickelte Berbel-Prinzip bleibt die Deckenlifthaube durchgehend effizient. Mittels Zentrifugalkraft werden die in der eingesogenen Luft enthaltenen Öle und Fette aus der Luft herausgeschleudert. Der besonders effiziente Aktivkohlefilter im Inneren sorgt dann zusätzlich für die hohe Geruchsbindung, sodass ausschließlich saubere, geruchsfreie Luft wieder in den Raum gegeben wird.

Während des Kochvorgangs kann die Haube via Fernsteuerung heruntergefahren werden und nach dem Kochen wieder unauffällig in der eigens dafür angebrachten Vorrichtung hochgefahren werden.

Die Reinigung gestaltet sich kinderleicht. Einfach die untere Abdeckung ausklappen und die gesammelten Rückstände in der Auffangschale aus Edelstahl auswischen. Innerhalb von Minuten ist so alles entfernt und das Gerät wieder einsatzbereit. Während des Betriebes ist sie durch den flüsterleisen EC-Lüftermotor kaum zu hören und extrem energiesparend.

Kompetente Beratung zum Siemens Kühlschrank, der Berbel Deckenlifthaube mit dem einzigartigen Sounderlebnis und anderen individuellen Küchenträumen gibt es im Küchenstudio "Küchen-Mohr" in Wittenberge. Seit mehr als 25 Jahren kümmern sich Albrecht Dittmann und Dietmar Trömer darum, dass jeder Kunde die für ihn perfekte Küche bekommt. Dabei greifen sie auf ihre jahrelange Erfahrung in Sachen Küchendesign und –bau und die positive Resonanz tausender zufriedener Kunden zurück.

Elke Furmanski



12 | Küche LEBE MANN LEBE MANN

Harley, mehr als ein Bike: eine Lebensphilosophie

Anzeige

In Rostock-Brinkmannsdorf gibt es den einzigen Harley-Davidson-Vertragshändler

Top-Verkäufer Rene schlägt die Glocke. Ein Klang, der in der Harley-Davidson-Staalfabrik in der Rostocker Timmermannsstrat besonders gern gehört wird, denn es ist das unüberhörbare Zeichen dafür, dass wieder eine Harley-Davidson verkauft wurde. Rene bekommt jedes Mal Gänsehaut und nicht selten sieht er bei den Kunden "Pipi in den Augen". "Ein Harley-Kauf ist eben ein sehr emotionaler Akt", weiß Rene. Seit 4. November 2019 hat der einzige Vertragshändler dieser Welt-Kult-Marke in Mecklenburg-Vorpommern dort seinen Standort. Zuvor war es seit 1. Januar 2018 ein Areal in der Hamburger Straße. Lars Gercke, Inhaber und Geschäftsführer, war aber schnell klar, dass die 120 Quadratmeter Werkstatt und Verkaufsraum nicht ausreichen. Die Marke Harley- Davidson, die es seit mehr als 115 Jahren gibt, verdient etwas anderes, um präsentiert zu werden.

In Brinkmannsdorf fand sich der ideale Standort. Am 4. Oktober 2018 war Spatenstich. Jetzt kommt der Harley-Kunde in einen 1600 Quadratmeter großen Verkaufsraum und in eine 460 Quadratmeter große Werkstatt. Alles ist vom Feinsten. In dem Megastore werden aktuelle Neu- und Gebraucht-Bikes, Parts, Motorradbekleidung und Merchandise-Artikel angeboten. Darunter

auch limitierte Maschinen wie die Fat Boy 30th Anniversary und die FLH Electra Glide Revival, von denen nur jeweils 1500 Stück auf den Markt kamen. Außerdem bietet Harley-Davidson-Staalfabrik Rostock attraktive Finanzierungsmöglichkeiten, nimmt Bikes in Zahlung und baut Bikes um. "Wir bauen deine Harley", ist ein Slogan der Staalfabrik. Blinker, Auspuff, Nummernschild, alles auf Wunsch. Lars Gercke: "Wir machen auch Ausfahrten, feiern Feste, haben Wiedereinsteigerkurse im Programm und unsere Probefahrten sind immer kostenfrei."

Waren es anfangs drei Mitarbeiter, gehören heute zwölf zum Team. "Die sind alle aus Überzeugung bei der Arbeit und sehen sich als Teil der großen Harley-Davidson-Familie, zu der jeder Kunde gehört", schildert Lars Gercke, was das Besondere bei Harley-Davidson ist. "Was wir machen, lieben wir, die Marke, den Lifestyle. Außerdem erfüllen wir Träume für die, die Bock auf Harley haben", schiebt der 41-Jährige hinterher. Weil eine Harley-Davidson halt mehr als ein Motorrad sei, nämlich ein Gefühl von Freiheit auf zwei Rädern, eine Lebenseinstellung, eine Philosophie, so Lars Gercke, der wie alle Mitarbeiter ein überzeugter Harley-Fahrer ist. Er hat eine komplett umgebaute Road Glide CVO. Lars Gercke hat sein ganzes Leben geschraubt und hatte eine Werkstatt für Kraftfahrzeuge und Motorräder. Seine erste Harley war eine V-Rod, die er sich vor zehn Jahren umbaute. Daran hatte er so viel Spaß, dass er auch für andere zum Schraubenschlüssel griff. 2017 bemühte er sich um einen Harley-Davidson-Vertrag als Händler. Das wurde 2018 von Erfolg gekrönt. 2019 dann der Umzug. Aber auch das ist noch nicht das Ende. Lars Gercke: "Wir haben Erweiterungspläne.





Wenn ein Bulli zum Camper wird

Am Anfang war es eine Schnapsidee. Heute ist es ein seit Dezember 2020 ins Laufen gekommenes Start-up-Unternehmen: die Van-Haltestelle in der Rostocker Lindenallee. Sie bietet einen individuellen Um- und Ausbau von Van-Kleinbussen zu einem Camper, einschließlich Zubehör, das auch gemietet werden kann, und Beratung. "Wir sind vor Ort und online vor allem der Anlaufpunkt für alle, die den Camper-Lifestyle zelebrieren. Gemeinsam erarbeiten wir mit dem Kunden die perfekte Lösung für das Zuhause auf vier Rädern", sagt Robert Pfannenstiel, Elektriker und 33 Jahre alt. Er ist gemeinsam mit Jens Klückmann, Kfz-Mechaniker und 39 Jahre alt, der Macher.

Die Idee wurde vor vier Jahren am Geburtstag von Robert Pfannenstiel geboren. Kumpel Jens Klückmann war dabei. Das Ziel war ein Urlaub in Kroatien mit einem selbstausgebauten Bulli, einem T 4. Gesagt, besprochen, getan. Damit düste Robert mit Freundin los. "Das war cool, aber der Platz reichte uns nicht", erinnert sich der heute 33-Jährige. Wieder zu Hause war ein T 6 das nächste Projekt. Mehr Raum wurde mit einem Aufstelldach geschaffen. Dann kamen Kumpels, die auch solch einen Camper-Bus haben wollten. Pfannenstiel und Klückmann halfen gern. Einem T 5 folgte ein zweiter... Und es ging weiter. Schnell platzte die Garage Klückmanns in Groß Grenz, als Werkstatt eingerichtet, aus allen Nähten. Bald merkten die Freunde auch: Es muss nicht bei einem Freundschaftsdienst bleiben. Robert Pfannensteil: "Die da kamen, waren bereit, Geld für den Aus- und Umbau eines Camping-Kleinbusses zu bezahlen."



info@van-haltestelle.de

Inzwischen läuft das Geschäft. Seit März ist die Van-Haltestelle in einer neuen Halle untergebracht. Jens Klückmann: "Die Investitionen haben sich gelohnt. Wir haben gut zu tun, wollen uns aber noch bekannter machen." Auch lernen die beiden immer weiter dazu und freuen sich über Tipps, wie schon mehrere Male von einem befreundeten Tischler. Eine Spezialstrecke sind Heckauszüge nach Maß für mehrere Vans. "Wir haben da wohl einen Riecher gehabt.

Geholfen hat uns aber auch der Camping-Boom, der mit Corona einsetzte", resümieren beide das, was sich in den vergangenen neun Monaten entwickelt hat. Jeden Auftrag sehen Pfannenstiel und Klückmann als neue Herausforderung. Dabei geht es nicht nur ums Campen. Augenblicklich bauen sie einen Ford Transit, für den Drogenkontaktladen der Caritas Rostock aus. Damit sind die Mitarbeiter mobiler, um drogengefährdete und schwerstabhängige Jugendliche und junge Erwachsene aufzusuchen und ihnen zu helfen.

Hans-Jürgen Kowalzik

LEBE MANN VAN I 15



15 Minuten Nervenkitzel

Es ist jetzt nicht nur im Trend, es macht auch noch unfassbar viel Spaß. Lasertag. Ja genau, das, wo man immer ein paar Teenager vor Augen hat, die sich mit Plastikpistolen Lichtstrahlen um die Ohren feuern. Das Ganze in einem dunklen Raum, bei dem man auf Fotos kaum glauben kann, dass man da überhaupt die Hand vor Augen sieht.

Quasi ist es auch genau das, aber verbunden mit einem tollen Nervenkitzel, der einfach nur Spaß macht. Das Spielprinzip ist simpel: Alle Farben außer der eigenen sind der Feind und müssen abgeschossen werden. Welches Team oder welcher Spieler am Ende am meisten Treffer gelandet hat, gewinnt. Damit haben wir schon einen der Gründe, was Lasertag so beliebt macht. Jeder versteht die Regeln und kann nach einer kurzen Erklärung direkt loslegen. Kein stundenlanges Regelstudieren und am Ende sieht dann doch wieder keiner durch.

Für Lasertagneulinge gibt es dann lediglich eine kurze Erklärung zur Waffe und zur Weste und schon beginnt der Spielspaß. Gespielt wird am liebsten in Teams. Jede Gruppe bekommt seine eigene Farbe, die man sich in der Regel selbst aussuchen kann. Am besten darauf achten, möglichst unterschiedliche Farben zu wählen. Ist das gegnerische Team gelb, lieber kein Grün als Teamfarbe wählen. Im Eifer des Gefechts und auf eine gewisse Entfernung ist ein Unterschied häufig

kaum auszumachen. Sitzt der reflexartige Schuss dann auch noch, ist das Teamschaden und ein Minuspunkt. Ist die Farbe dann gewählt, nennt man dem Spielleiter die Nummern der Westen, die die Spieler im Team tragen und zack, leuchten alle Westen in schickem Orange, Rot oder wofür auch immer man sich entschieden hat. Die Bedienung der Waffen ist so simpel wie das Grundprinzip. Es gibt zwei Knöpfe und geschossen werden kann nur, wenn beide gedrückt werden. Sinn dahinter ist hauptsächlich, dass man die Waffe sicher hält, denn einer der Knöpfe sitzt ziemlich weit vorne, sodass man auch wirklich beide Hände nutzen muss. Der zweite Knopf in dem Sinne ist dann der Abzug.

Dann geht es auch schon los. Der Spielleiter schickt die Teams in die Halle. Hier gilt in der Regel, dass man nicht rennt, schubst oder irgendwo runter springt. Ab Spielbeginn fängt dann auch die Weste an, mit einem zu reden. Anfangs zählt eine leicht verzerrte Männerstimme einen Countdown runter. In der Zeit ist schießen noch verboten und die Teams können sich

auf den verschiedenen Ebenen in der Halle verteilen. Nach etwa dreißig Sekunden kommt ein Warnsignal zum Beginn. Ab da heißt es dann Rücken frei halten, unauffällig und vor allem schnell sein. Sofort beginnen die Spieler sich durch den Raum zu bewegen und manchmal hat man nur einen Sekundenbruchteil, jemanden als Gegner zu erkennen, zu zielen und am besten noch zu treffen. Auf den Westen gibt es mehrere treffbare Punkte. Brust, Rücken und Schultern. Wird man getroffen, gehen die Lichter aus und die Stimme verkündet, dass man erwischt wurde. Ab da zählt ein zehn Sekunden Countdown, bis man wieder im Spiel ist. Während dieses Countdowns kann man nicht noch einmal getroffen werden, aber auch niemand anderen treffen. Landet man selbst einen Schuss, wird einem das kurz gesagt.

So verbringt man 15 Minuten damit, sich zu ducken, um Ecken zu schielen, zu zielen und immer wieder von einem geschützten Platz zum nächsten zu huschen. Je schneller man dabei ist und je weniger einen dabei sehen, umso besser. Rutschfestes Schuhwerk ist vor allem bei den Schrägen zwischen den Ebenen von Vorteil. Nach den ersten Minuten wirrem Hoch und Runter merkt man schnell, an welchen man für sich am besten sitzt oder steht. Überall um sich herum sieht

man immer wieder leuchtende Westen im spärlich beleuchteten Raum. Teilweise wird die Sicht durch minimalen Einsatz von Nebel noch eingeschränkt. Vorteil dadurch ist aber, dass man den Laserstrahl besser verfolgen kann. Bei jeder Bewegung um einen herum huscht der Blick von einer Seite zur anderen und der Herzschlag legt ein klein wenig zu. Ein ständiger Wechsel zwischen Triumph und einem inneren Fluchen, wenn das Licht an der Weste ausgeht.

Draußen vor der Halle können Neugierige den aktuellen Stand live auf Monitoren verfolgen und mit den Teams mitfiebern. Durch die Türen sieht man ab und an mal bunte Flecken durch die Dunkelheit flitzen. Nach vierzehn Minuten dann die Ansage, 60 Sekunden verbleibend. Nochmal schnell um die Ecke linsen und die Position wechseln. Kurz vor Schluss wird eigentlich auf alles geschossen, was sich bewegt. In der Hektik kann auch immer mal ein Teamkollege dazwischen geraten, der an einem vorbeihuscht. Dann ist Schluss.

Nach und nach treffen auch die Spieler, die sich bis auf die oberste Ebene vorgetraut haben, unten ein und sammeln sich vor dem Tisch des Spielleiters. Die Spannung, welches Team gewonnen hat, steigt und das Ergebnis wird von Siegerseite aus bejubelt.

Elke Furmanski





Pläne von Meistern ihres Faches

"Do it yourself" und "selbst ist der Mann" ist schön und gut. Oft entsteht dabei auch ein gutes Ergebnis. Wenn es um größere Projekte, wie die Sanierung eines Bades, geht, sollte dann aber vielleicht doch öfter man ein Profi ran. Gerade wenn es sich um die Umgestaltung eines kompletten Raumes handelt. Eine professionelle Planung und Beratung kann selbst aus der kleinsten Nische eine hervorragende Wellnessoase machen. Mit jahrelanger Erfahrung kann so jede Ecke optimal genutzt werden. Selbst passionierte Hobbyhandwerker lernen dabei noch etwas dazu. Gerade wenn es darum geht, welche Hersteller und Möglichkeiten es außerhalb des Baumarkt-Angebotes gibt, werden viele überrascht, was bei einer professionellen Badplanung möglich ist. Spezielle Badewannen mit dem ein oder anderen interessanten Feature, der ganz persönlichen Sauna im Haus oder Kundenlieblingen wie einer Duschtoilette.

"Es gibt nichts, was unmöglich ist bei der Gestaltung eines Bades", sagt Nicole Munko von der Badkultur Perleberg. Zusammen mit dem Kunden plant sie seit vielen Jahren die perfekten Bäder für jeden einzelnen und berät auch gerne zu allen Materialien, Möglichkeiten und Neuheiten. So mancher wurde schon von ihr überrascht, was man aus jedem Raum herausholen kann.

Elke Furmanski



Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Munko badkultur Perleberg Am Hohen Ende 12 · 19348 Perleberg Tel. 03876 - 618 9661 www.badkultur-perleberg.de

16 | Lasertag



Hochzeiten im Vintage-Stil

Hochzeiten im Vintage-Stil werden schon seit einigen Jahren gefeiert. Dabei ist der Begriff Vintage sehr weit gefasst – immerhin umfasst er grob eine Zeitspanne von 1920 bis 1960. Aber woher kommt der Trend, sich auf das Alte zu besinnen? Und welche Spielräume hat der Bräutigam, um mit seinem Vintage-Outfit nicht altmodisch, sondern moderner als je zuvor zu wirken?

1981 erlebte die Welt ein Medienspektakel, wie man es bis dahin noch nicht kannte: die Hochzeit von Prinz Charles und Lady Diana. Eine Hochzeit, die traditioneller und prunkvoller nicht hätte sein können – ein regelrechter Traum mit allem, was dazu gehört. Ab sofort war das der Maßstab, den es beim eigenen großen Tag zu erreichen, wenn nicht sogar zu überbieten galt.

Während die klassische Hochzeitsbranche also einen regelrechten Boom erlebte, bildete sich recht schnell eine Gegenbewegung, die mit all dem Prunk und Glanz wenig zu tun haben wollte. Statt pompöser Kleider, eleganten Anzügen und überschwänglichen Dekorationen setzten sie eher auf das, was ihr direktes Umfeld hergab: ein umgenähtes Chiffon-Kleid, Opas altes Leinensakko und Lichterketten, die den eigenen Garten als gemütlichste Location für das Ja-Wort auszeichneten. Damit einher entwickelte sich durch Blu-

menschmuck und natürliche Dekorationselemente eine Naturverbundenheit, die sich geerdet anfühlte. Diese Art der Vermählung war nicht nur schonend für die Hochzeitskasse, sondern hatte auch eine Eigenschaft, die vielen Prunkhochzeiten schon bei ihrem großen Vorbild fehlten: Persönlichkeit.

Mit den Jahren ist aus der einstigen Gegenbewegung selbst ein Trend geworden, der einen immer größer werdenden Teil der Hochzeitsmode ausmacht. Gerade im Anzugbereich gibt es unzählige Varianten, das Thema Vintage auszuspielen. Dabei werden heutzutage moderne Schnittformen mit groben Stoffen wie Leinen und offenen Strukturen kombiniert, die wenig bis gar keinen Glanz aufweisen. Dadurch wirkt das Outfit bodenständig und trotzdem am Puls der Zeit. Holzknöpfe und natürliche Designelemente wie Federn oder Blumen tun hierbei ihr Übriges.

Vintage-Anzug

In vielen Fällen ist der Vintage-Anzug durch seine natürliche Farbgebung und fehlende Muster eher zurückhaltend gestaltet. Damit gibt man den Accessoires wie der Schleife, dem Einstecktuch, der Weste oder Hosenträgern mehr Platz zum Wirken. Zwar werden auch hier eher natürliche Farben genutzt, allerdings dürfen diese in einem klaren Kontrast zum Anzug stehen. Auch Muster können sich hier wiederfinden. Dabei sollte allerdings darauf geachtet werden, dass diese klar strukturiert sind und ohne Schnörkel auskommen.



Die richtigen Schuhe

Bei der Wahl der richtigen Schuhe kann man fast nichts falsch machen. Vom cognacfarbenen Ledersneaker bis zum dunkelbraunen Lederschuh ist alles möglich. Eine Grundregel sollte man sich aber merken: kein Schwarz!

Outfit abrunden

Um das Outfit komplett abzurunden kann man sich für eine Kopfbedeckung entscheiden. Ob Schiebermütze oder Hut ist dabei komplett dem eigenen Geschmack überlassen. Wichtig ist, dass sich sowohl die Struktur, als auch die Farbe im restlichen Outfit wiederfinden. Dadurch wirkt das Outfit stimmig und bleibt seinem Stil treu – ohne unmodern zu wirken.





Stil Männermode stattet seit 2016 Bräutigame aus. Neben klassischen Outfits hat das Team vor allem Spaß an den Kombinationsmöglichkeiten von Anzügen, Accessoires und Schuhen aus dem Vintagebereich.

Stil Männermode · Marktplatz 4-5 · 16928 Pritzwalk www.stil-maennermode.com

18 | Mode | LEBE MANN | LEBE MANN | Mode | 19





Lecker, prickelnd, aus dem Norden

Egal ob zum Geburtstag, zur Familienfeier, Hochzeit, Silvester oder bei der Firmenfeier. Aber auch mal als perlende Erfrischung mit frischem Obst, Kräutern und Säften im Sommer. Kaum ein Getränk ist so beliebt zum Anstoßen wie der Sekt.

Auf der Suche nach einem guten Sekt verzweifelt so mancher vor überfüllten Regalen im Supermarkt. Wenig Ahnung und fehlende Beratung lassen das Unterfangen entweder scheitern oder man ist am Ende nicht sehr glücklich mit dem Geschmack des Getränks. Bei so manchem wandert dieselbe Flasche Sekt auch schon seit Jahren zwischen Familie und Freunden als Geschenk hin und her, weil niemand das günstige, auf Masse produzierte, Prickelwasser trinken möchte. Da darf es dann doch ab und an auch mal etwas Besonderes sein. Sekte, die in der Region hergestellt werden, könnten dann ganz oben auf der Wunschliste stehen.

Hier im Norden bringt der Weinhandel eine lange Tradition mit sich. Seit dem Mittelalter profitieren Orte wie Wismar von ihrer handelsgünstigen Lage und importierten Weine aus anderen Ländern. Weine bieten die Grundlage für die Herstellung von Sekt. Dem Grundwein werden für eine zweite Gärung Hefe und Zucker beigefügt und monatelang gelagert, bis der Sekt je nach Sorte sein volles Aroma entfaltet haben. Das Enthefen nach der Gärung wird heutzutage in vielen Firmen maschinell übernommen, einige, vor allem kleinere Sektmanufakturen, setzen jedoch noch immer auf liebevolle Handarbeit. Diese erlaubt zwar keine große Massenproduktion, macht aber jede Flasche Sekt zu etwas Besonderem und vor allem zu einem traditionell hergestellten Produkt. Je nachdem, welcher Grundwein gewählt wird und wie lange die edlen Tropfen reifen, entfalten sich für jede Edition ganz eigene Aromen und ein besonders feines Perlen.

Mecklenburg-Vorpommern kann sich mit eigenen Editionen aus Wismar präsentieren. Besondere Tropfen wie "Hanse-Editionen", "Jubiläumseditionen" und "Wismar-Edition" oder der weit über MV bekannten "Vipa". Aber auch der "Schweriner Burggarten" erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit in der Region.

Die Hanse Sektkellerei in Wismar führt die alte Weinhandelstradition heute fort. Dort werden aus Pfälzer Grundweinen in liebevoller Handarbeit seit vielen Jahren die exklusiven, prickelnden Tropfen hergestellt. Das von außen unscheinbare Gebäude im Turnerweg birgt 10 Meter unter der Erde ein altes Backsteingewölbe, in dem Geschäftsführerin Astrid Ratz auf Wunsch gerne persönliche Verkostungsveranstaltungen anbietet. In den unterirdischen Gewölben reifen die Riesling-Weine zu exklusiven Editions-Sekten heran. Das rustikale Gewölbe und die maritimen Ausstattungen der Flaschen zeugen von der Tradition vom Weinhandel und der Sektherstellung.

Schlosshotel Frauenmark

Am Schloss 1-9 19089 Frauenmark – Friedrichsruhe www.Schlosshotel-Frauenmark.de





Ein im englischen Stil erbautes Schloss in einem Park beherbergt dieses Hotel in Frauenmark. Freuen Sie sichauf luxuriöse Zimmer, einen eleganten Teesalon und traditionelle Spezialitäten aus Mecklenburg. Nur 30 km trennen Sie von Schwerin.

Die geräumigen Zimmer und Suiten im Schloss Frauenmark empfangen Sie alle mit einem jeweils unterschiedlichen Design. Alle bieten ein romantisches Interieur und ein eigenes Badezimmer.

Buchen sie zum besten Preis über unser Homepage
www.Schlosshotel-Frauenmark.de
und fügen Sie Ihr Wunscharrangement gleich mit dazu.

20 | Sektkellerei





elektrisierender Spaß

Die Testfahrt mit dem BMW iX3

Durch den Kauf eines E-Autos die eigene Ökobilanz zu verbessern ist schon ein bemerkenswertes Gefühl. Zumal jeder Einzelne darauf achten kann, mit seinem Verhalten und Gewohnheiten der Umwelt nicht weiter zu schaden. Das eigene Handeln wirkt sich auch auf unseren Nachwuchs, Partner:innen und Freunde aus. Viele sind dafür offen, hören hin und fragen nach, andere bleiben bei ihren Ansichten und sehen den Entwicklungen eher skeptisch entgegen. In der Werbung preisen Autohersteller die neuen Modelle an. Selbst auf dem Flughafen Berlin Brandenburg stehen Modelle der Elektro-Serie von BMW zum Bestaunen parat. Das Thema ist allgegenwärtig und macht neugierig auf die neue Antriebsmethode. Und weil der Umweltbonus sich auch in der eigenen Kasse bemerkbar macht, ist es äußerst sinnvoll, sich einmal mit den Stromern auseinanderzusetzen und zu vergleichen. Die Käufer eines neuen vollelektrischen

Autos können insgesamt 9000 Euro sparen. Und weil

wir natürlich auch wissen wollten, wie sich die neueste Technik auf der Straße anfühlt, hat es unsere Redakteurin auf einen Versuch ankommen lassen und ist mit dem BMW iX3 über Stock und Stein gefahren, hat den Fünftürer auf seine Alltagstauglichkeit getestet und ist unbemerkt in den "Club der E-Autos" eingetreten. Aber lesen Sie selbst:

André Wiebe ist seit vielen Jahren Verkäufer bei Hugo Pfohe - BMW und Mini in Schwerin am Magaretenhof. Er übergab unserer Mitarbeiterin die Schlüssel und erklärte ihr das Wesentliche. Die Einweisung zur Strombetankung war kurz und knapp. An einer der vielen Ladestationen ranfahren, Stecker aus dem Kofferraum holen, Tankdeckel öffnen, Stecker ins Auto einstecken, durch den Ladeanbieter per QR-Code oder Ladekarte freischalten lassen, volltanken, bezahlen, weiterfahren. Beim ersten Versuch fühlt es sich etwas ungewohnt an, aber wie es mit allen neuen Techniken ist, fuchst man sich schnell ein. Ist die App erstmal auf dem Smartphone installiert und die Registrierung vollbracht, entriegelt sich die Zapfsäule. Sobald der Ladevorgang abgeschlossen ist, wird über die App bezahlt. Das Herausziehen des Ladekabels beim Laden ist nicht möglich. Dieser Vorgang wird automatisch gesperrt und kann nur durch die Fernbedienung entriegelt werden. Die Batterie hält am längsten, wenn nicht immer zu 100% vollgetankt wird, sondern die 80%-Marke anvisiert wird. Auch beim Entladen sollte die Anzeige nicht unter die 10%-Marke rutschen. So ist eine lange Lebenszeit gegeben. Das Ladekabel mit Typ 2 Stecker (Wechselstrom) befindet sich entweder im vorderen Motorraum des Wagens oder im Kofferraum. Dort kann man auch das Ladekabel mit

dem Schuko-Stecker (haushaltsüblicher Stecker) ausfindig machen. Die Systeme passen perfekt zusammen und können so beim Ladevorgang nicht vertauscht werden.

Das Ladesäulenverzeichnis in Schwerin weist zurzeit 67 Ladepunkte auf. Die stetig wachsene Anzahl von Ladesäulen kann man auf vielen öffentlichen Parkplätzen, an Supermärkten, Hotels, Möbelhäusern, Tankstellen und Autohäuser finden, um die Batterien wieder aufzuladen. Im privaten Sektor ist eine vom Land geförderte Wallbox ideal. So kann man sein Auto über Nacht "volltanken" und startet energiegeladen in den Tag. Die Voraussetzungen für die Förderung in Höhe von 9000 Euro pro Ladepunkt findet man online unter www.kfw.de. Gut zu wissen: Der Antrag muss gestellt werden, bevor die Wallbox bestellt wird. Außerdem muss der Strom aus 100% erneuerbaren Energien gewonnen werden. Ein Blick in die Unterlagen vorab ist daher sinnvoll.

Wie lange der Ladevorgang beim Elektroauto dauert, hängt nicht nur von der Leistung der Ladesäule ab, sondern auch von der im jeweiligen Auto verbauten Batterie. Bei unserem Testfahrzeug, dem BMX iX3, ist der Ladevorgang an einer Schnellladestation (DC, max. 150 kW, 0-80%, in h) in ca. 34 Minuten beendet. Beim Laden mit der Wallbox (AC, Mode 3, Wallbox mit max. 11 kW, 0 - 100%, in h) in ca. 7 ½ Stunden.

Alle weiteren Funktionen, die der vollelektrische BMW iX3 zu bieten hat, unterscheiden sich nicht von einem Modell mit Verbrennungsmotor. Der Alleskönner bietet reichlich Platz für einen Familieneinkauf und ist mit seiner durchschnittlichen Reichweite von 460 Kilometern bestens für die Stadt und mittlere Strecken geeignet. Die Handhabung und Steuerung über das Bedienfeld ist intuitiv und komfortabel. Was unserer Redakteurin besonders aufgefallen ist, sind die vielen praktischen Details des Interieurs, die sehr durchdacht wirken. Durch die lange Fensterfront auf beiden Seiten hat man das Verkehrsgeschehen gut im Blick.

Die vielen Sensoren des Autos unterstützen den Fahrer beim sicheren Fortbewegen im Straßenverkehr und der Parkassistent macht jeden zum Einparkprofi. Einen weiteren Pluspunkt bekommt der E-Flitzer für die weniger produzierten Abgase und die fulminante Beschleunigung. Es macht richtig Spaß, auf der Autobahn das Gaspedal zu betätigen. Fakt ist, dass die E-Autos die Aufmerksamkeit der Menschen auf sich ziehen und sich die Gesellschaft für den Fortschritt interessiert. Selbst bei den Ladestationen kommt man ins Gespräch, tauscht sich aus und erntet aufmerksame Blicke von Passanten. Man fühlt sich mit anderen E-Autofahrern verbunden. Das ist beinahe vergleichbar mit Motorradfahrern, die sich im Straßenverkehr grüßen. Auffällig ist die fast geräuschlose Fortbewegungskulisse, die nur durch die Reifengeräusche zu vernehmen ist. Man stelle sich eine vielbefahrene Straße mit E-Autos vor. Das würde den Straßenlärm stark minimieren. Eine Umstellung für Fußgänger und Fahrradfahrer ist es dennoch, da sie das E-Auto nicht immer gleich kommen hören. Hier ist erhöhte Vorsicht auf Parkplätzen und verkehrsberuhigten Zonen geboten.

Heike Mex





LEBE MANN LEBE MANN Auto | 23

nzeige

Foto: Heike M

Der LEBE!MANN hält sich fit mit seinem Kind

Wir haben uns wieder mit Personal Trainer Guido Lautenschläger getroffen. Diesmal zeigt er uns Übungen, die jeder von uns zuhause ganz einfach nachmachen kann. Man benötigt auch kein teures Equipment, sondern nimmt einfach das, was die meisten schon besitzen. Fast alle Übungen können auf Wunsch durch die Unterstützung des eigenen Kindes erschwert werden. Und wer kein Kind hat, nimmt einfach einen Wasserkasten.



Brückenstand mit Bein anziehen

In den Brückenstand gehen, das Becken soweit wie möglich anheben, beziehungsweise der Gegenstand, den man hochhebt, noch halten kann und versuchen dann zusätzlich noch ein Bein mit anzuheben.



Wasserkiste Kniebeuge

Im schulterbreiten Stand leicht in die Hocke gehen, sodass man von oben die Fußspitzen sieht. Dabei einen Widerstand in der Hand halten. Wichtig ist, dass der Rücken möglichst aufrecht bleibt.



Brückenstand mit Hand zum Fuß

Hier handelt es sich um eine Steigerung der vorherigen Übung. Grundhaltung im Brückenstand, das Bein anheben und versuchen, es mit der Hand zu berühren.



Wer den Ausfallschritt schon sicher ausführen kann, der kann hier das Kind auf den Arm nehmen. So muss man viel mehr balancieren und stabilisieren, da der Schwerpunkt des Kindes den eigenen Schwerpunkt verändert. Wichtig ist beim Ausfallschritt, dass man zwei rechte Winkel einhält. Einen im vorderen Bein, einen im hinteren Bein und das hintere Bein stellt die Verlängerung zum Oberkörper dar.







Arme Terraband vorwärts und rückwärts

Ein schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, gerader Oberkörper. Beim Ziehen des Terrabandes darauf achten, dass man eine gerade Haltung bewahrt und die Schulterblätter zusammengeführt werden.



Seilspringen

Seilspringen braucht man nicht erklären. Hier sollte man nur aufpassen, da die Herzfrequenz stark erhöht werden kann. Menschen, die etwas höheren Blutdruck haben, sollten hier lieber moderat anfangen.



Rotation

Schulterbreiter Stand, Beine leicht gebeugt. Nur der Rumpf dreht sich, das Becken bewegt sich nicht mit. Die Arme bleiben beim Drehen des Oberkörpers ausgestreckt. Den Drehradius nicht zu groß ansetzen, damit die Wirbelsäule nicht geschädigt wird.



mehr auf der nächsten Seite





Liegestütz mit Knie anziehen

In eine gerade durchgespannte Liegestützposition gehen. Wichtig ist die gerade Körperhaltung. Dann das rechte Knie zum rechten Ellenbogen führen. Dabei versuchen sehr hoch zu kommen, alternativ kann man auch das rechte Knie zum linken Ellenbogen ran ziehen.







Liegestütz an Erhöhung mit Kind

Eine Liegestützposition an einem erhöhten Gegenstand wie einer Bank oder einem Stuhl einnehmen und sich hoch drücken. Wer etwas mehr Widerstand möchte, kann sich das Kind auf den Rücken packen oder es sich an den Bauch klammern lassen.



Seitwärtsschritt mit Kind

Man macht praktisch eine Kniebeuge, schließt die Kniebeuge ab und dann macht man einen seitlichen Schritt, geht wieder runter in die Kniebeuge. Wichtig ist, dass der Rücken schön gerade bleibt, dass es nicht zu einem krummen oder runden Rücken kommt.

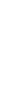


Ein besonders großes Dankeschön an Guido Lautenschläger.

Guido Lautenschläger

Personal Trainer / Berater für betriebliches Gesundheitsmanagement Hinter der Schmiede 20 · 19061 Schwerin Tel: 0172/3204307 · E-Mail: info@simple-way.com

Internet: www.simple-way.com



Freiheit erleben!!!

Motorsport Burmeister

Motorsport Burmeister · Goethestraße 11 · 19053 Schwerin Tel. 0385/568421 ·info@motorsport-burmeister.de

Möbel für jeden Lifestyle

Auf der Suche nach einer neuen Einrichtung gibt es viel zu bedenken. Was für ein Möbelstück soll es sein? Wie groß darf es sein? Welche Farbe soll es haben? Wie viel darf es kosten? Ist es nachhaltig produziert? Soll es praktisch oder nur schick sein? Am besten doch aber beides, oder?

Mit den aktuellen Wohntrends aus dem Möbelhaus Pfiff werden Akzente in den heimischen 4-Wänden gesetzt: starke Farben, hochwertige Materialien, angesagte Formen und Funktionen.

Zum Beispiel mit der neu platzierten Marke Bullfrog. Möbel mit edlem Design, die nicht nur nachhaltig und hochwertig produziert sind, sondern auch noch funktional. Seit 25 Jahren setzt das Team dieses deutschen Herstellers alles daran, dem Kunden das Beste zu bieten. Sowohl im Indoor-, als auch im Outdoorbereich wird man hier fündig.

Diese Polster sind nicht nur ein Platz zum Sitzen: individuell konfigurierbar, gemütlich und stylisch, ob als



Solitärmöbel oder als Wohlfühloase passend für jeden Einrichtungsstil.

Diese und viele andere interessante Marken wie Bretz, Rolf Benz, Koinor, Ekornes und Interliving können bei Pfiff Möbel besichtigt werden. Neben Wohnzimmermöbeln findet man natürlich auch luxuriöse Boxspringbetten für noch mehr Schlafkomfort, z.B. auf Gestellen aus hochwertigem Holz: Pur und modern wie nie von beispielsweise "Delphi" von der Marke Musterring.

Elke Furmanski

Möbel in zeitlosem Design, aus hochwertigen Materialien, mit Trend zu mehr Nachhaltigkeit.



READY TO RELAX.

DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS!



AKITO

LEICHTE, KLARE LINIE MIT VARI-ABLEN FUNKTIONEN. AUSSER-GEWÖHNLICHE ÄSTHETIK, GE-PRÄGT DURCH EIN MASSIVES PLATEAU AUS EDELHOLZ. EMO-TIONALE LEDER- UND FEINE STOFFVARIANTEN. INDIVIDUELLE TYP- UND NAHT-AUSFÜHRUN-GEN. GEFERTIGT ALS UNIKAT. **AUCH ALS OUTDOOR VARIANTE** ERHÄLTLICH.





persönlich sympathisch kompetent



www.pfiff-moebel.de

Gut zu gruseln

Herbstzeit. Es wird dunkler und kühler. Und da Halloween vor der Tür steht, wird es auch Zeit sich mal wieder zu gruseln. Dies kann gemütlich eingepackt in eine Decke vor dem Karmin passieren, mit einem Buch von H. P. Lovecraft oder im Kino, mit der Rückkehr einer Horror-Ikone in "Halloween Kills".

Der schwarze Mann ist zurück

Halloween (1978) ist ein Meilenstein der Filmgeschichte. Kaum jemandem läuft kein Schauer über den Rücken, wenn die berüchtigte Maske erscheint oder die berühmte Melodie ertönt, während der legendäre Serienmörder im Städtchen Haddonfield sein Unwesen treibt. John Carpenters Film prägte das Genre des Slasherfilms maßgeblich und zog bis heute 11 weitere Filme nach sich. Hier handelte es sich um einige Fortsetzungen, welche der Geschichte rund um Horror-Ikone Michael Myers immer neue Facetten hinzufügten. Halloween 3 versuchte sogar neue Wege zu gehen und verzichtete auf den berühmten Mörder. Regisseur und Rockmusiker Rob Zombie drehte mit Halloween (2007) und Halloween II (2009) ein Remake mitsamt Fortsetzung, die die Fangemeinden eher spalteten und für fast 10 Jahre das Ende der Filmreihe markieren sollten.

Im Oktober 2018 war es dann soweit. Halloween, unter der Regie von David Gordon Green, kam in die Kinos und wurde zum Sensationserfolg. Der Film ignorierte alle Fortsetzungen und schloss direkt an die Handlung des allerersten Teils an. Er brachte auch Screamqueen Jamie Lee Curtis zurück, welche ihre Paraderolle der Laurie Strode wieder aufleben ließ. Neben ihr kehrte auch Nick Castle zurück, welcher bereits im Original den Serienmörder Michael Myers verkörperte. Und nicht nur das. Mastermind John Carpenter beteiligte sich ein weiteres Mal und steu-

erte die Musik bei. Der Film war nicht nur an den Kinokassen ein Erfolg, sondern bot auch filmisch eine hohe Qualität. Nicht umsonst wird er in Fankreisen oft als bester Halloween-Film seit dem Original betitelt. Nach einjähriger Verschiebung gibt es dieses Jahr nun ein Wiedersehen mit dem schwarzen Mann oder The Shape, wie er 1978 im Englischen genannt wurde. Am 21. Oktober 2021 startet Halloween Kills in den Kinos und erzählt die Geschichte von Laurie Strode, ihrer Tochter, Enkelin und dem maskierten Killer weiter. Der Film schließt dabei direkt an das Finale von Halloween (2018) an, nachdem das Monster vermeintlich besiegt und das Grauen überstanden ist. Doch dem ist nicht so. Michael Myers lebt und mordet weiter. Laurie muss, mit Hilfe ihrer Familie und den Bewohnern von Haddonfield, alles daran setzen ihn aufzuhalten. Egal wie hoch der Preis auch ist: "Das Böse stirbt heute Nacht."

Inszeniert wird Halloween Kills erneut von David Gordon Green. Neben Jamie Lee Curtis kehren auch Judy Greer und Andi Matichak zu ihren Rollen zurück und es soll Wiedersehen mit der ein oder anderen Figur aus der Reihe geben. Der Soundtrack wurde erneut von John Carpenter komponiert.

Der Autor dieses Textes hat sich seine Karten bereits gesichert und wünscht allen Horrorfans einen schaurig schönen Kinoabend.

Max Anskat





H. P. Lovecraft: Das Gesamtwerk

Sein Name ist schon lange nicht mehr nur unter Horrorfans ein Begriff. Seine zahlreichen Erzählungen und von ihm erschaffene Kreaturen haben einen großen Einfluss auf die Popkultur unserer Zeit. Lovecraft hat den kosmischen Horror geprägt. Uralte, gottgleiche Kreaturen, welche von ebenso alten Kulten verehrt werden und mittendrin wir machtlosen Menschen, die diesem Grauen und dem schleichenden Wahnsinn ausgeliefert sind. Zu Lebzeiten (1890-1937) schockierte er, mit nicht allzu großem Erfolg, seine Leser mit all diesen Themen. Ekel und Monster bildeten die Oberfläche, unter welcher sich eine unheilvolle Atmosphäre und die Angst vor dem Unbekannten verbargen. Das Ganze verpackte der Autor in seinem ganz eigenen Stil, welcher selbst zu seiner Zeit altmodisch wirkte, die Geschichten so jedoch noch einnehmender macht. Zu seinen bekanntesten Werken zählen "Der Ruf des Cthulhu", Der Schatten über Innsmouth" oder "Berge des Wahnsinns" - um nur einige zu nennen.

H. P. Lovecraft gehört in jede gut sortierte (Horror-)Buchsammlung. Der, vom Festa Verlag veröffentlichte, Schuber "H. P. Lovecraft: Das Gesamtwerk" ist perfekt für alle Sammler, die Wert auf schöne Ausgaben im Regal legen. Die Edition umfasst alle 102 Erzählungen des Autors in gelungenen Neuübersetzungen auf insgesamt fast 3000 Seiten. Ein besonderer Hingucker sind die Bände durch die Illustrationen von Timo Wuerz. Diese zieren den Schuber, die sechs Bücher und auch einzelne Seiten.

Der Schuber kostet 69,99€ und ist im Buchhandel oder direkt über den Verlag erhältlich. Als eBook können Interessierte das Gesamtwerk sogar bereits für 14,99€ erstehen.

Max Anskat

www.festa-verlag.de/





Clevere Partner. gutes Gefühl!



Die meisten Menschen erwerben oder bauen eine Immobilie nur einmal in ihrem Leben. Deshalb sollten wichtige Schritte gut überlegt sein. Von der Auswahl des richtigen Objektes, zugeschnitten auf die persönlichen Bedürfnisse, über die optimale Finanzierung, bis hin zur Abwicklung kommen beim neuen Eigentümer viele Fragen auf: Kann ich mir das Haus überhaupt leisten? Möchte ich neu bauen, renovieren oder doch lieber vermieten? Wie viel Eigenkapital benötige ich und welche monatliche Belastung ist sinnvoll? Wie lange sollte die Zinsbindung sein, damit ich später nicht unnötiges Geld zum Fenster hinaus werfe?

Damit angehende Immobilienbesitzer ihre Vorfreude im Labyrinth der Finanzierungsfragen nicht verlieren, gibt es professionelle Partner, die einem bei diesen Fragen unterstützen. Im Internet bekommt man bereits erste Antworten zum Thema. Inhalte, wie Kaufnebenkosten, verschiedene Finanzierungsmodelle, Zahlungsabläufe, Angebote zu Grundstücken, Angebote von Banken und Erfahrungen von Privatpersonen helfen einem, ein Gefühl für die Materie zu be-

DR. KLEIN Die Partner für Ihre KONTAKTDATEN Dr. Klein in Schwerin Grooßer Moor 6 19055 Schwerin 0385 - 77 88 66 20

kommen. Bevor es auf die Immobiliensuche geht, ist es sinnvoll, vorab eine Budgetberatung in Anspruch zu nehmen. Mit dem Wissen, wie teuer das Haus oder die Wohnung sein darf, können von vornherein einige Objekte ausgeschlossen werden. Das grenzt die Suche ein und spart Zeit, Ärger und Enttäuschungen. Der Kredit sollte zu der individuellen Situation der Familie oder des/der Käufers/Käuferin passen. Das gilt auch bei der Anschlussfinanzierung. Eine gute Beratung ist hier, im wahrsten Sinne des Wortes, Gold wert. Hier kann bares Geld gespart werden. In einem persönlichen Gespräch wird die finanzielle Situation analysiert. Wichtig dabei ist, wirklich alle Positionen aufzuzählen. Hilfreich könnte es zudem sein, vorab ein Haushaltsbuch zu führen, damit später nicht das große Erwachen kommt. Durch die genaue Aufschlüsselung der Einnahmen und Ausgaben, wird relativ schnell ersichtlich, welcher Puffer für Anschaffungen, Rate und Sondertilgungen möglich sind. Auch hier steht der Fachmann von einer Bank oder einem Finanzdienstleistungsunternehmen mit Rat und Tat zur Seite. Es wird zudem geprüft, ob es öffentliche Fördermöglichkeiten für das Vorhaben gibt.

Ein negativer Schufa-Eintrag, die eigene Bonität oder eine ungenaue Bewertung der Immobilie können dazu führen, dass es Probleme bei der Finanzierung gibt. Renovierungsarbeiten werden meist zu niedrig angesetzt. Eine Nachfinanzierung kann hier schnell teuer werden. Auch beim Thema Eigenleistung ist eine genaue Recherche wertvoll, erspart viel Zeit und Geld. Experten geben hilfreiche Tipps, denken mit und sehen das Projekt mit dem nötigen Abstand. Diverse Gutachten und Kostenvoranschläge bewahren den neuen Besitzer meist vor unerwünschten Kosten. Die Spezialisten stehen einem oftmals auch nach der Vertragsunterzeichnung zur Seite.

Heike Mex

Deftig, würzig, zart

Gerade dann, wenn es draußen kalt, windig und regnerisch wird, darf das Essen auf unserem Tisch doch gerne etwas deftiger werden. Ein schöne Suppe oder ein kräftiger Eintopf. Bei vielen steht dann klassisch, vor allem an Sonntagen, ein guter Braten auf dem Speiseplan.

Wie wäre es denn beim nächsten Mal mit einem saftigen Rinderbraten vom Deutschen Angus Rind? Fleisch von diesen Tieren ist besonders beliebt, da es vor allem auch durch seine hervorragende Marmorierung sehr zart wird und in der Zubereitung kaum zusammenschrumpft. Bei der Pirower Agrargenossenschaft genießen die Rinder vom deutschen Angus als Weiderinder ihr Leben, was man letztendlich auch schmeckt. Im E Center in Wittenberge werden aus einigen Teilen des Tieres ganz besondere Delikatessen, indem sie weiterverarbeitet werden zu Dry Aged Fleisch, was über weite Strecken bekannt und beliebt ist.

Mindestens genauso beliebt und auf seine Art geschichtsträchtig ist der Original Perleberger Senf. 1889 zur Weltausstellung in Paris beeindruckte er durch seinen Geschmack. Vor etwas mehr als zwanzig Jahren wurde die Herstellung von Großbetrieben übernommen, das Produkt war aber nicht mehr dasselbe. Jetzt ist er wieder in Perleberg und wird nach dem ursprünglichen Originalrezept hergestellt und auch im E Center verkauft. Wer schon früher von diesem Produkt geschwärmt hat, tut es heute wieder und immer mehr Leute lassen sich sowohl von Geschmack



Rinderbraten mit Senfkruste



als auch Regionalität überzeugen.

Elke Furmanski



center Elbtalaue Lenzener Chaussee 21 · 19322 Wittenberge · 03877 60195

Bockelmann Zur Burghofwiese 1 · 16949 Putlitz · 033981 80708

Wir haben von Montag bis Samstag von 08:00-20:00 Uhr für Sie geöffnet.

LEBE

30 | Immobilien

Mythos Midlifecrisis

Wenn Best-Ager in der Krise stecken

Ab 40 fängt es an. Männer, die ab diesem Alter einen Lebenswandel erfahren, bewusst oder unbewusst, tun dies wegen der "Midlifecrisis". Zumindest sagt man das so. Da gönnt man sich von dem hart erarbeiteten Geld das Traumauto, fährt einmal öfter in den Urlaub oder nutzt die Zeit, Dinge auszuprobieren, an die man sich sonst nicht herangetraut hätte. Vielleicht macht die Laune einige Höhen und Tiefen mit, aber ist das so schlimm? Wir hatten einige Fragen und Psychotherapeutin Christina Schulenburg stand uns Rede und Antwort.



Frau Schulenburg, bei Männern in den mittleren Jahren spricht man schnell von einer Midlifecrisis, sobald sie ihr Leben umkrempeln oder mal einen schlechten Tag haben. Gibt es die Midlifecrisis wirklich als psychologische Krankheit oder handelt es sich hier eher um einen Alltagsmythos?

Es ist auf keinen Fall eine psychiatrische Diagnose. Meist erfolgen solche Veränderungen infolge anderer Erkrankungen wie zum Beispiel einer Depression. Die "Midlifecrisis" beschreibt meist eine Vielfalt depressiver Symptome und wird dann als Synonym eingesetzt, da er sozial "verträglicher" scheint. Es gibt durchaus Forschung in die Richtung, die steckt aber noch in den Kinderschuhen, da ist noch viel herauszufinden. Das, was man alles zu dem Bild einer Midlifecrisis zählen mag, erlebt man durchaus im klinischen Alltag, bezeichnet es aber nicht so als Diagnose. Dahinter steckt aber sehr viel mehr. Grundlegende Probleme, mit deren Bewältigung man vielleicht überfordert ist und die sich vielleicht einfach in dem Augenblick häufen.

Man spricht ja meist bei Männern von Midlifecrisis und bei Frauen äquivalent von den Wechseljahren. Ist das gleichzusetzen oder bekommen Frauen auch eine Midlifecrisis?

Gleichzustellen sind die Wechseljahre dem auf gar keinen Fall. Dabei handelt es sich um ein rein hormonelles Problem, das sich auch mit vollkommen anderen Symptomen abzeichnet als eine sogenannte Midlifecrisis. Diese können Frauen aber genauso wie Männer bekommen, die Symptome sind dann nur anders. Bei Frauen treten diese generell früher auf. Frauen kämpfen in dieser Zeit mit ständig wechselnder Stimmung, einem gewissen Selbstwertverlust oder auch Zukunftssorgen. Männer hingegen haben

es dann eher mit gereizter Stimmung zu tun und einem Selbstbild, das sich nicht festigt. Häufig geht das Ganze dann einher mit einem Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit. Diesen gibt es zwar auch bei Frauen, Männer erleben aber zumeist die Diskrepanz zwischen der früheren und heutigen Leistungsfähigkeit sehr viel negativer, da das Selbstbild oft auf dieser körperlichen Leistungsfähigkeit beruht.

Ist das Ganze ein rein psychisch ausgelöstes Problem oder gibt es da auch biologische Ursachen?

Genau hier setzt die aktuelle Forschung an und versucht, die Zusammenhänge näher herauszufinden. Es ist natürlich durchaus wahrscheinlich, dass eine veränderte Hormonlage Symptome auslösen kann. Psychologisch müssen wir bei der Diagnose aber immer von einem multifaktoriellen Modell der Krankheitsgenese ausgehen. Da können hormonelle Umstellungen eine Rolle spielen, aber natürlich auch äußere Umstände wie Arbeitsplatzverlust, Verlust von Bezugspersonen usw. Würde man das ganze ausschließlich hormonell begründen, würde sich der Zeitrahmen einer Midlifecrisis, wie man es allgemein definiert, einige Jahre nach hinten rücken. Wir wären dann nicht bei Anfang/Mitte 40, sondern bei Ende 50/ Anfang 60.

Man spricht ja oft davon, dass Männer dann mehr Alkohol trinken, sich teure Autos kaufen oder fremdgehen. Sind das Anzeichen für eine Midlifecrisis, in Richtung von Symptomen gedacht?

Das sind dann doch eher die klischeemäßigen Anzeichen, von denen man im Volksmund spricht. Menschen, die sowas machen, haben dann eher grundsätzlich mit Selbstwertthemen zu kämpfen als mit einer Midlifecrisis. Situationen wie die, dass jemand urplötzlich seine Familie verlässt oder alles daran setzt, sein Leben komplett auf den Kopf zu stellen, erlebt man im klinischen Alltag selten bis eigentlich gar nicht. Sowas hat dann ganz andere Gründe. Man geht hier auch nicht nur von einem einfachen Symptom zur Diagnose über. Dafür braucht es viel mehr. Wenn man mehrere Symptome hat, betrachtet man diese gebündelt und diagnostiziert dann ein Syndrom und von diesem schließt man letztendlich auf die Diagnose. Darauf beruht dann die ganz individuelle Behandlung.

Treten solche Symptome willkürlich bei den Leuten auf, ohne dass man es vorhersehen kann oder gibt es bestimmte Auslöser beziehungsweise Trigger, die etwaige Veränderungen zutage treten lassen können?

Hier geht es dann viel mehr um Menschen, die bemerken, dass sie in einem bestimmten Alter nicht das erreicht haben, was sie früher dachten, dass sie es dann erreicht haben. Sie haben immer etwas anderes für sich selbst gewollt und beginnen dann, die Werte und Normen, die ihr Leben bestimmt haben, zu hinterfragen und umzustellen. Der ein oder andere merkt dann vielleicht, dass man sich in der Partnerschaft auseinandergelebt hat. Eventuell bleibt der Erfolg im Beruf aus oder entwickelt sich einfach nicht so, wie man es sich erhofft hat. Man orientiert sich neu und das wird dann im Volksmund als Midlifecrisis betitelt.

Wenn man jemanden kennt, der in so einer persönlichen Krise steckt, kann man demjenigen als Außenstehender helfen? Ihn irgendwie unterstützen, diese Zeit besser zu überwinden? Oder sollte man denjenigen lieber in Ruhe lassen?

Beides. Als Bekannter, Verwandter oder Freund kann man demjenigen schon helfen, indem man mit dem Betroffenen spricht und ihn ermutigt, zum Hausarzt oder Psychologen zu gehen. Gerade bei Symptomen, die man als Außenstehender wahrnehmen kann, macht es Sinn, denjenigen zu unterstützen, sich Hilfe zu suchen. Ganz wichtig ist allerdings, dass man keinen Druck ausübt. Vorwürfe oder ähnliches bringen da nichts oder machen es nur noch schlimmer. Wenn man die Midlifecrisis insbesondere als Sinnverlust versteht, ist es sehr hilfreich, zu erinnern, was man sich aufgebaut und im Leben erreicht hat. Das Selbstwertgefühl stärken, an schöne Momente erinnern, die man erlebt hat. Die guten Dinge hervorheben. Eine Therapie kann helfen, besonders in schlimmen Fällen mit beispielsweise Depressionen, aber die private Unterstützung in der Partnerschaft oder Familie ist mindestens genauso wichtig.

Elke Furmanski



Dipl.- Psych. Christina Schulenburg MVZ Dr. Kaps GmbH

Straße des Friedens 35 18299 Laage

Tel.: 038459/665080

Mail: info@die-therapeuten.de

LEBE MANN LEBE MANN Ratgeber | 33

Meine Herrer!

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold

Ein Sprichwort, das wir alle bestimmt schon Dutzend Male gehört haben. Im Grunde bedeutet es nichts anderes, als dass gar nichts sagen manchmal besser ist, als überflüssige oder halt einfach unpassende Dinge zu äußern. So weit, so gut. Manche Männer kriegen das aber manchmal nicht so wirklich gut hin. In Zeiten von Emanzipation und Co. gibt es natürlich auch einen Begriff dafür, wenn ein Mann einer Frau die Welt erklären will. Das sogenannte "Mansplaining".

Das soll jetzt auf keinen Fall bedeuten, dass wir eure Ratschläge, Tipps und Ideen nicht wollen, uns bei jeder Bemerkung auf den Schlips getreten fühlen, jede eurer Erklärungen als unnütz und nervig abstempeln. Gerade der Austausch von Ideen und Tipps macht einen wesentlichen Teil der Kommunikation aus, aber am liebsten ist uns allen doch die Kommunikation

Ein falscher Kommentar kann diese Augenhöhe schon aus dem Gleichgewicht bringen, denn wie es so schön heißt: "Der Ton macht die Musik" und dieser Ton muss hier nicht immer so gemeint sein, wie er ankommt. Wir Frauen interpretieren doch gerne mal Sachen anders, als sie sind. Und schon wird aus der kleinen Maus der tonnenschwere Elefant. Zum Glück nur metaphorisch. Wenn statt einer ausführlichen Antwort nur ein halbherziges "Mhm" kommt, weil ihr gerade etwas anderes macht, löst das in unseren Köpfen schon mal imaginäre Szenarien aus. Unsere Gehirne sind da vielleicht manchmal ein bisschen anders programmiert als eure. Vor allem aber auch wirklich gut gemeinte Ratschläge kommen dann gerne falsch an. Ihr meint es nicht böse, das wissen wir insgeheim auch. Aber wir leben heute in einer Zeit, in der man von allen Seiten gezeigt bekommt, dass Frauen genauso viel können wie Männer.

Da reicht ein wenig falsches Timing oder ein Tonfall, der nicht so rüber kommt, wie er ge-

meint ist und wir sind genervt. Oft wirkt es für uns, als würdet ihr uns von oben herab belehren wollen und uns einiges an Kompetenz absprechen – sei es, dass wir Zusammenhänge oder auch nur Witze verstehen, Fachkompetenzen besitzen oder Situationen einschätzen können. So fühlt es sich für uns nicht mehr nach "auf Augenhöhe" an. Das soll aber auf gar keinen Fall ein Freifahrtsschein für undurchdachte Sprüche sein.

Manchmal läuft da die Kommunikation einfach schief, ohne dass das von einer Seite aus beabsichtigt ist. Da hilft dann nur reden, reden, reden. Ihr erklärt euch und lasst uns die Chance, uns zu erklären. Das kann nervig sein, aber wie langweilig wäre die Welt, wenn jeder Mensch immer gleich ticken würde? Geschweige denn die Geschlechter an sich.

Ja, Mansplaining ist eine Sache, die es gibt und über die man(n) vielleicht mal nachdenken sollte. Sicherlich auch kein Phänomen der Moderne, die jetzt einfach einen Namen bekommen hat. Aber nicht jeder Mann tappt in diese Kommunikationsfalle und es gibt das Ganze ja natürlich auch in die andere Richtung. Unterm Strich erklären wir alle gern und viel und das ist gut, denn ohne Erklärungen und Austausch könnten wir alle nicht dazulernen und an uns wachsen. Aber für uns alle gilt halt trotzdem: der Ton macht die Musik. Und im Notfall ist Schweigen halt manchmal wirklich Gold.

Imke Reddemann



JETZT 21x IN

MECKLENBURG-VORPOMMERN





Arsenalstraße 11 • 19053 Schwerin Telefon (0385) 5 58 07-0 • Fax (0385) 5 57 48 18 www.winkler-steiner-immobilien.de

Ihr Immobilienmakler in Schwerin vermittelt Ihnen:

Grundstücke, Einfamilienhäuser, Mehrfamilienhäuser, Wohnungen, Gewerbeflächen







UNVERKENNBAR X.

Ob Sie zum Wandern in die Berge wollen oder zum Entspannen an den Strand – der BMW X1 ist für alles zu haben und zu allem bereit. Der Allrounder strahlt in jedem Detail pure Tatkraft aus und begeistert durch innovative Technologien, die Sie bei all Ihren Plänen perfekt unterstützen. Starten Sie jetzt im BMW X1 durch und erleben Sie ein neues Gefühl von Freiheit.

Überzeugen Sie sich selbst und vereinbaren Sie Ihre persönliche Probefahrt bei uns.

BMW X1 sDrive18i Barpreisangebot: 33.500,00 EUR

Highligjht der Ausstattung - 17"LMR V-Speiche 560, Radschraubensicherung, Multifunktion für Lenkrad, Int. Leisten Oxidsilber dkl. matt mit Akzentleiste Schwarz hochglänzend, Ablagenpaket, Aktiver Fussgängerschutz - Sonderausstattung - Zusatzumfänge RDE, Sport-Lederlenkrad, LED-Nebelscheinwerfer, LED-Scheinwerfer, Driving Assistant - Modell Advantage - Automatische Heckklappenbetätigung, Park Distance Control (PDC) hinten, Klimaautomatik, Geschwindigkeitsregelung mit Bremsfunktion - Business Paket - Innenspiegel automatisch abblendend, Sitzheizung und Lordosenstütze für Fahrer und Beifahrer, Real Time Traffic Information, Navigation - Entertainment Paket - HiFi-Lautsprechersystem, Apple CarPlay Vorbereitung, Telefonie mit Wireless Charging u. v. m.

Leasingbeispiel von der BMW Bank GmbH: BMW X1 sDrive18i

33.289,09 EUR 17.160,00 EUR Anschaffungspreis: Laufzeit: 48 Monate Gesamtbetrag: 3.000,00 EUR 3,99 % Leasingsonderzahlung: Sollzinssatz p. a.*: 48 monatliche 295,00 EUR 4,06 % Laufleistung p. a.: 10.000 km Effektiver Jahreszins: Leasingraten à:

Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München; alle Preise inkl. 19 % MwSt.; Stand 07/2021. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Die Abbildung zeigt Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe. Die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.

* gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit

 $Wir vermitteln \ Leasing verträge \ ausschließlich \ an \ die \ BMW \ Bank \ GmbH, \ Lilien thal allee \ 26,80939 \ M\"{u}nchen.$

Kraftstoffverbrauch in I/100 km (NEFZ): innerorts 7,1; außerorts 4,8; kombiniert 5,6; Kraftstoffverbrauch in I/100 km (WLTP): kombiniert 6,2; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 129 (NEFZ); 141 (WLTP); Effizienzklasse (NEFZ): B; Leistung: 100 kW (136 PS); Hubraum: 1.499 cm³; Benzin



Schwerin-Margaretenhof, Kirschenhöfer Weg 78

Telefon (0385) 64438-0