

STYLES

Das Lifestyle-Magazin für Esslingen und Umgebung



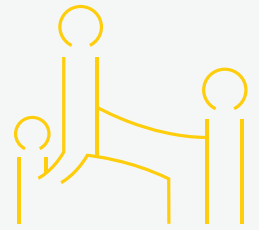
Herbst 2026



07153 / 27313



info@beiter-keck.de



ZAHNÄRZTE IM
HUNDERTWASSERHAUS

Einfach schöne Zähne.

Wir designen Ihr Lächeln mit Veneers, Vollkeramik & Implantaten.

www.beiter-keck.de

INHALT

- 4** **LIEBLINGS-STÜCKE**
und ihre Geschichte
- 6** **MODE & KOSMETIK**
Von Karo bis Kobra
Sportbrillen im Check
- 10** **WOHNEN & GARTEN**
Dekorative Ideen
HAIBLE -
Traumhafte Betten
Trends in der Küche
Ans Frühjahr denken
- 18** **ESSEN & TRINKEN**
Leonardo Hotel -
Italienisch genießen
Matcha in aller Munde
NEO Hotel Linde -
Genussvolle Momente
- 24** **WISSEN & INSPIRATION**
Hochschule Esslingen -
Studium Generale
Komplimente machen
- 27** **REISE & MOBILITÄT**
Ab auf den Berg
- 29** **GESUNDHEIT & WELLNESS**
Was Medfluencer taugen
Tipps für Schniefnasen



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Herbst ist da – und mit ihm frische Ideen für einen stilvollen Alltag. **STYLES** zeigt in dieser Ausgabe, wie vielseitig die Jahreszeit inspiriert: von aktuellen Mode- und Brillentrends bis hin zu Anregungen für das Zuhause. Karos und Kunstfell setzen modische Akzente und machen Lust auf neue Kombinationen.

Beim Wohnen darf es lebendig werden: Kräftige Farben ziehen ein, maritime Motive wecken Erinnerungen an den Sommer am Meer. Und manchmal sorgt schon ein Deko-Dackel für ein Lächeln.

Kulinarisch steht Matcha im Mittelpunkt. Das grüne Lieblingsgetränk bringt Abwechslung in die Tasse und lädt dazu ein, sich eine kleine Auszeit zu gönnen. Wie viel Freude auch Worte bereiten können, zeigt die Frage nach guten Komplimenten. Denn ehrliche Wertschätzung macht Begegnungen schöner – zu jeder Jahreszeit.

STYLES möchte inspirieren, Neues auszuprobieren, Trends zu entdecken und den Herbst bewusst zu genießen. Viel Freude dabei.

Das STYLES-Team

VERLAG

Bechtle, Graphische Betriebe
und Verlagsgesellschaft
(Bechtle Verlag und Esslinger
Zeitung) GmbH & Co. KG
gesetzlich vertreten
durch den Geschäftsführer
Herbert Dachs
Zeppelinstraße 116
73730 Esslingen

VERANTWORTLICHER FÜR DIE REDAKTION

Reimund Abel
Südwest Media
Network GmbH
Plieninger Straße 150
70567 Stuttgart
Telefon 0711 7205-1800
Texte: dpa
Corinna Meinke

LAYOUT

Benjamin Göth
dierotationsdrucker.de
www.dierotationsdrucker.de

FOTOS

Adobe Stock/Ihar Ulascheyk
dpa, Hersteller, privat,
Pixabay

VERANTWORTLICHER FÜR DEN ANZEIGENTEIL

Lars Barnstorf
Südwest Media
Network GmbH
Plieninger Straße 150
70567 Stuttgart
Telefon 0711 7205-0

www.swm-network.de

DRUCK

MHS Print GmbH
Plieninger Straße 150
70567 Stuttgart
gesetzlich vertreten
durch Geschäftsführer
Ralf Wahlmeyer,
Christian Friske

www.mhsprint.de

LIEBLINGSSTÜCKE

Kleine Dinge erzählen manchmal große Geschichten. Sie sind Zeugen von Erinnerungen, Begegnungen, stille Begleiter durchs Leben: das Erbstück der Oma, das Mitbringsel von einer unvergesslichen Reise, das unerwartete Geschenk. Solche Lieblingsstücke erzählen Geschichten und berühren das Herz. Sechs Menschen gewähren Einblick in ihre persönliche Schatzkiste und erzählen die Geschichte ihres Lieblingsstücks.



KUBROM TEWELDE
Backstubenleiter, Plochingen

Mein Lieblingsstück zaubert mir jeden Morgen beim Frühstück ein Lächeln ins Gesicht. Immerhin ist das mürbe Hörnchen im Café Morlock in Plochingen ein täglicher Begleiter. Wir backen das jeden Morgen frisch. Die vielen Arbeitsschritte, wie das mehrmalige Einziehen von Butter, sieht man dem Hörnchen nicht an, aber es braucht Erfahrung und Ruhezeiten, bis die typisch mürbe Konsistenz nach dem Backen erreicht ist. Das Rezept stammt noch von Hans Morlock, der schon im Jahr 1959 das inzwischen integrative Café auf dem Stumpenhof, das die WEK betreiben, eröffnete.



SISSI-MADELAINE SCHÖLLHUBER
Kunststudentin, Baltmannsweiler

Mein erstes Kuscheltier. Mein Clowni. Er betrat schon das Zuhause, bevor ich auf die Welt kam und wartete auf mich, mich fortan jede Nacht sanft und liebevoll in den Schlaf zu wiegen. Während alle anderen Kuscheltiere und Spielsachen den Raum verließen, blieb das von meiner Mama ausgewählte Kuscheltier immer an meiner Seite. Auch wenn seine Spieluhr heute nicht mehr funktioniert, so verkörpert er weiterhin mütterliche Sicherheit und Wärme, beschützt und schenkt Ruhe in Momenten, in denen man sich doch wieder mal wie ein kleines Kind fühlt.



FRANK FERRARI
Gastronom, Plochingen

Alles begann in den 60er Jahren auf dem Plochinger Stumpenhof. Dort stand in der Pizzeria Harmonie meiner Eltern eine Musikbox. Immer wenn diese mit neuen Hits bestückt wurde, durfte ich die ausgemusterten Singles behalten. Die Sammlung existiert bis heute. Zum 40. Geburtstag habe ich mir dann mit einer Musikbox der Marke Rock-Ola, Baujahr 1957, einen großen Wunsch erfüllt. Seither erklingen zuhause auf Knopfdruck die schönsten Hits der 60er von den Beatles bis Peter Kraus sowie Italo-Pop. Und seit 2023 sind die Scheiben auch im eigenen Retro-Musik Cafe Deschawü in Plochingen zu hören.



ANETTE C. HALM
Künstlerin, Baltmannsweiler

Mein Patenkind brachte mir aus dem Urlaub ein Mitbringsel mit. Als ich den Schal sah, war ich überwältigt, noch bevor ich ihn angelegt hatte. Die rosa-pin-ken Farben leuchteten. Wo ich doch sonst eher dunkle Kleidung trage,... Ich fand, dass er mir unglaublich gut steht. Vor allem aber berührte mich die Geste: Obwohl er selbst Geburtstag hatte, brachte er mir ein Geschenk mit. In diesem Schal verbinden sich seine Zuneigung, die Überraschung des Geschenks und meine Freude darüber, was für einen guten Geschmack er hat. Vielleicht ist der Schal gerade deshalb mein Lieblingsstück geworden: weil ich in ihm nicht nur einen schönen Schal sehe, sondern auch die Beziehung zu dem Menschen, von dem ich ihn bekommen habe.



BEATE SCHMID
Ehrenamtliche beim „Dorfwerken“,
Hochdorf

Mein Lieblingsstück ist dieses Armband aus alten Knöpfen – ganz individuell und handgemacht, ein Unikat. Auf das Material kommt es mir gar nicht an! Ob Stoff, Leder, Filz, Papier, Farben, Pinsel, Stifte, Wolle, Draht, Steine, Knöpfe oder andere Fundstücke – wichtig ist mir die Begegnung mit den Menschen, die sich beim „Dorfwerken“ treffen. In der ehemaligen Hochdorfer Friedenskirche sind wir gemeinsam kreativ, erzählen nebenbei, diskutieren ... Und dabei entstehen tatsächlich Lieblingsstücke wie mein Armband.



RALF KOHNEN
Pilzcoach, Baltmannsweiler

Jahrelang habe ich immer wieder Pilzbürsten gekauft, um sie dann enttäuscht zur Seite zu legen. Doch dann hatte ich eine Idee. In Anlehnung an eine besonders geformte Bürste für den Bouldersport entwickelte ich meine eigene Pilzbürste und ließ sie in einer Manufaktur für Bürsten im Schwarzwald herstellen. Wichtig bei der Bürste sind die Borstenform und die Anordnung. So haben wir es geschafft, vier verschiedene Härtestufen in dieser Bürste zu kombinieren. Und dank der handgelenkschonenden Form kann ich nun stundenlang Pilze reinigen.

65 Jahre
Leidenschaft für

**Dessous
&
Bademode**



Wer auf der Suche nach perfekten Dessous ist, wird bei Höptner Lingerie Styling & Meer fündig. Das Fachgeschäft wird seit 2025 in dritter Generation geführt und zeichnet sich durch Kompetenz, Authentizität und ein motiviertes, fröhliches Team aus.

Beratung steht bei Höptner im Mittelpunkt. Das Sortiment erfüllt vielfältige Wünsche von Dessous über Bademode bis hin zu Nachtwäsche, Beach-, Lounge- und Shapewear sowie Still- und Sport-BHs. Das Höptner-Team setzt dabei auf edle, wertige Marken aus Deutschland und Europa mit hohem Qualitätsanspruch.



HÖPTNER

PASSFORM, VIELFALT & DEIN LÄCHELN

Turmstraße 3
73230 Kirchheim/Teck

Telefon 07021 44122

Website www.dessous-kirchheim.de



/dessouskirchheim

MODE & KOSMETIK

KARO, KROKO UND KRAGEN

Karomuster, Kunstfell und Blazer für die Freizeit: Was die Damenmode im Herbst und Winter prägt – und was im Schrank bleiben darf.

Kroko-Optik ersetzt andere Tiermuster, Karos kehren zurück und Bürokleidung findet ihren Weg in die Freizeit. Die wichtigsten Trends und Tipps aus der Mode-

WAS IST NEU?

Krokodil-Prägungen zeigen sich auf Mänteln, Röcken und Blousons. Alaïa setzt sie bei einem roten Kleid ein, Prada und Celine bei Taschen, Lanvin bei kniehohen Stiefeln. Auch eine Tasche mit passendem Kroko-Gürtel lässt sich kombinieren; Zebra- und Leopardmuster sollten dagegen außen vor bleiben. Wer den Trend dezenter tragen möchte, greift zu Schuhen oder einem Gürtel in Kroko-Optik. Stilberaterin Dunja Heß empfiehlt, sich auf ein Tiermuster zu beschränken. Eine entsprechende Tasche passe gut zu Jeans: „Das ist nicht so laut, aber hat was Modernes.“



WAS IST SONST ANGESAGT?

„Beim Thema Outerwear ist im Herbst Faux-Fur-Trim zu sehen“, sagt Vogue-Germany-Redakteurin Valerie Specht. Der Kunstfellbesatz schmückt etwa Krägen von Jeans- und Bomberjacken. Auch Karos werden häufiger getragen, vor allem kleine, überraschend platzierte Muster. Auf den Laufstegen erscheinen sie auf Oberteilen, Röcken und Jacken.

WIE KOMBINIERT MAN KAROS?

Karohose und Karoblazer dürfen zusammenkommen, ebenso große und kleine Muster. Für einen eleganten Eindruck empfiehlt Heß gleich große Karos. Werden verschiedene Größen gemischt, sollten die Farben harmonieren, etwa durch einen gemeinsamen Blauton.





WAS TRÄGT MAN ZUM BUSINESSLOOK?

Klare Silhouetten, breite Blazer-schultern und Nadelstreifen bleiben gefragt. Laut Heß wandern klassische Bürostücke zunehmend in die Freizeit: der Blazer am Abend, die weite Nadelstreifenhose zum weißen T-Shirt und zu Sneakern.



WELCHE HOSEN SIND GEFRAGT?

Weite Schnitte und Ballonformen bleiben, die gerade geschnittene Jeans kehrt zurück. Heß kombiniert sie mit Jeanshemd und Jeansjacke oder mit weitem Blazer und schmalen Shirt. Perlen, Nieten, Glitzer und Spitze setzen Akzente. Specht sieht zudem Logo-Gürtel mit großen goldenen Schnallen wiederkommen.

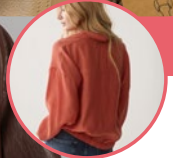
WELCHE FARBEN TRETEN ZURÜCK?

Neon und Pink verlieren an Bedeutung. Stattdessen nennt Heß Grau, sanftes Buttergelb und Schokobraun, das auch von Kopf bis Fuß getragen wird. Wer kräftigere Farben bevorzugt, wählt Bordeaux, Kirschrot oder Pflaume.



paulette
mode boutique.

... lässt Euch inspirieren, schaut, fühlt, probiert, staunt.



COSTA 8 MANI

Herzlicher

summum

stehmann

ESQUALO

cream

LILU & Lissy

NÜ

EMILY VAN DEN BERGH

BABOUCHE

paulette mode boutique. // Andrea Menze
Fischbrunnenstraße 8 // 73728 Esslingen
andrea-menze.de



instagram.com/paulette.mode.kunst
facebook.com/andrea.menze.370



**Riesenauswahl Kinder-Brillen
für jedes Alter – beim Baby angefangen,
Kinder, Jugendliche, Erwachsene.
Kontaktlinsen.**



optik schafft **Durchblick**
mügggenburg
BRILLEN KONTAKTLINSEN

Kiesstraße 6
73728 Esslingen
Telefon 0711 354835
www.kontaktlinsen-esslingen.de
Parkplätze vor der Tür

DURCHBLICK BEIM SPORT

„Schnelle Brillen“ sind bei Sportlerinnen und Sportlern im Trend. Aber was, wenn es nicht nur um Style geht, sondern eine Fehlsichtigkeit ausgeglichen wird?

Laufen, Radfahren, Tennis, Fußball: Beim Sport ist gutes Sehen entscheidend. Bei Menschen mit Fehlsichtigkeit stößt die normale Alltagsbrille dabei schnell an Grenzen – und kann sogar zum Risiko werden.

WIE FINDET MAN EINE PASSENDE LÖSUNG?

Entscheidend ist grundsätzlich nicht nur die richtige Sehstärke, sondern der individuelle Sehbedarf: Wohin schaut man beim Sport, und auf welche Entfernung? Hier muss die Korrektur zur Sportart passen. Beim Golf zählt zum Beispiel der Blick auf Ball, Boden und in die Ferne, beim Radfahren in gebeugter Haltung vor allem der Blick nach vorn und unten.

Für die Sehhilfe gibt es mehrere Möglichkeiten, die ebenfalls nach individuellen Anforderungen ausgewählt werden sollte:

Sportbrille mit individueller Sehstärke: Die Gläser werden direkt auf die persönliche Fehlsichtigkeit angepasst – für viele Sportarten die komfortabelste Lösung.

Korrektureinsatz: Ein kleines Innenteil mit den eigenen Sehstärkewerten wird hinter das Sportglas geklippt. Praktisch bei stark gewölbten Schutzbrillen, etwa beim Skifahren oder Radfahren.

Kontaktlinsen plus Schutzbrille: Wer Kontaktlinsen trägt, kann eine Sportsonnenbrille aufsetzen – sollte aber an Schutz vor Wind, UV-Strahlung und Staub denken.

Wer regelmäßig Sport treibt und eine Fehlsichtigkeit hat, sollte also nicht allein nach Design oder spontan online auswählen, rät Kuratorium Gutes Sehen.

VOR DEM KAUF SOLLTE MAN FOLGENDE FRAGEN KLÄREN: Brauche ich selbsttönende oder polarisierende Gläser – etwa bei Lichtwechseln oder Spiegelungen auf Wasser? Funktioniert die Brille mit meiner restlichen Ausrüstung? Helm, Cap oder etwa Kopfhörer am besten zur Anprobe mitbringen. Wie viel Schutz brauche ich? Bei Tempo, Sturzrisiko oder Kontaktsport sollten Brille und Gläser stoßfest und als sportgeeignet geprüft sein.



Wir sind Männerversteher!

Wenn es um den Modeeinkauf geht, haben Männer oft ganz eigene Vorstellungen: Schnell und problemlos soll es gehen. Das Männermodehaus Fischer in Kirchheim/Teck hat sich darauf spezialisiert: Als echte Profis und Männerversteher kennen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Bedürfnisse ihrer Kunden. Denn eines ist klar: Kompetente Beratung ist das A und O, wenn es darum geht, Männern den Modeeinkauf angenehm zu gestalten.

Worauf es ankommt, wenn Männer Mode einkaufen, weiß er ganz genau: **Ralf Gerber vom Männermodehaus Fischer in Kirchheim** steht uns dazu Rede und Antwort.

Was ist typisch, wenn Männer zum Modeeinkauf gehen?

R.G.: Dass viele Frauen ihre Partner auf diesen Tag lange vorbereiten müssen! Tatsächlich gibt es nur wenige männliche Kunden, die gerne und von sich aus shoppen gehen.

Worauf führen Sie das zurück?

R.G.: Da spielen zwei Faktoren eine entscheidende Rolle: Die Modeaffinität von Männern ist nicht so ausgeprägt und das Anprobieren ist ihnen ganz einfach oft auch lästig.

Kein einfacher Job für Sie!

R.G.: Ganz im Gegenteil. Wenn man weiß, wie wir Männer „ticken“, dann macht es unglaublich viel Spaß. Denn Männer sind gleichzeitig sehr dankbare Kunden!

Wie meinen Sie das?

R.G.: Nun, lassen Sie mich ein Beispiel nennen: Wir Männer wollen nicht erst fünf Hosen anprobieren, bis endlich die passende gefunden ist. Und darauf stellen wir uns ein.

Wie gelingt Ihnen das?

R.G.: Bei uns steht unseren Kunden immer ein großes Team an fachkundigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zur Seite. Das erlebt man heute wirklich nur noch ganz selten, für unsere Kunden ist es aber immens wichtig. Und viele aus unserem Team sind schon Jahrzehnte im Haus und kennen sich mit Männern bestens aus.

Welche Marken findet man bei Ihnen in Kirchheim?

R.G.: Wir bieten einen interessanten Mix bekannter Namen und ausgewählter Nischenprodukte für Feste, Business und Freizeit. Mit G-Star und Replay bedienen wir das modische Denim-Segment, Hosen von Alberto, Eurex und Pierre Cardin runden das Sortiment mit Jeans und Chinos perfekt ab. Drykorn, Nowadays und Profuomo stehen für einen modernen Casual-Look, Mos Mosh bringt dänische Mode zu uns nach Kirchheim. Bei den Anzügen bieten wir eine riesige Farb- und Passformauswahl bekannter Marken wie Cinque, Wilvorst, Roy Robson, Benvenuto und Zuitable. Aber das ist nur ein kleiner Auszug unserer großen Marken-Vielfalt, überzeugen Sie sich einfach selbst von unserem Modeangebot auf zwei Etagen!

Was wünschen Sie sich von den Männern?

R.G.: Dass sie sich etwas Zeit nehmen und bei uns in Kirchheim erleben, dass Einkaufen dank kompetenter Beratung „schmerzfrei“ vonstattengeht und sogar Spaß macht!



Fischer
... zieht Männer an!

Marktstraße 32, 73230 Kirchheim unter Teck
Telefon (0 70 21) 9 70 61-0
www.fischer-kirchheim.de  



ORANGE ZIEHT EIN

Kräftige Farben, maritime Motive und ein Dackel als Deko:
Was jetzt beim Einrichten gefragt ist und wie sich die Trends kombinieren lassen.

Orange leuchtet aktuell auf Lampen, Geschirr und Vasen. Farbtafeln auf der Konsumgütermesse Ambiente griffen den Ton auf. Kräftiges Orange wurde mit Kupfer, Rot, Grün und Gelb kombiniert. Rosenthal zeigte einen Becher in „Juicy Tangerine“, Rigtig Thermoskannen im Stil der 60er-Jahre.

OBSTSALAT UND DACKELMOTIV
Für Trendanalystin Gabriela Kaiser gehört Orange zu einem größeren Thema, das sie als „stimmungsaufhellendes Design“ bezeichnet. „Das fängt an mit den optimistischen Dopaminfarben“, sagt sie. „Gelb, Orange, Pink – und am liebsten auch alle miteinander kombiniert.“ Dazu passen fröhli-

che Motive: Erdbeeren auf Schüsseln, Kirschen an Übertöpfen und Kerzenständer in Zitronenform. Auch der Dackel ist laut Kaiser ein beliebtes Deko-Tier. Auf der Ambiente erschien er auf Tellern und als Figur im Leopardenlook. Damit die Einrichtung nicht überladen wirkt, rät Kaiser zu einzelnen auffälligen Stücken statt zu vielen auf einmal. Entscheidend sei die Dosierung.

MEHR MEER WAGEN

Neben Hunden tauchen Fische, Muscheln, Hummer und Krebse auf Tassen, Tellern und Servietten auf. Geschirr erinnert an Muscheln und Seeigel oder trägt Krabbenmotive, etwa auf bunten Beilagentellern. Für Kaiser passt das Maritime zum stimmungsauf-





hellenden Design: „Das ist einfach wie Urlaub am Meer, den du dir in dein eigenes Zuhause holst“, sagt sie. Manche Hummer und Krebse leuchten dabei in Orange.

CURRY FÜR DIE WAND

Auch bei Tapeten spielt Orange eine Rolle. Laut Deutschem Tapeten-Institut werden grüne Töne mit ruhigen Orange- und Curry-Nuancen kombiniert. Einrichtungsberaterin Angelika Hinz sieht generell einen Trend zu warmen Farben: Braun, Sand, Beige, Greige und Terrakotta verdrängen kaltes Grau und harte Kontraste. Als Gegenpol empfiehlt sie Puder- oder Eisblau. Salbei und Olive bringen Grün ins Zimmer.

MUT ZUR SCHRÄGEN KOMBI

Wer gern auf Flohmärkten stöbert oder an alten Lieblingsstücken hängt, kann sie ebenfalls einbinden. „Brave Living“ nennt Hinz den Mut, Verschiedenes nach eigenem Geschmack zu kombinieren. Möbel und Accessoires müssen nicht aus einer Stilrichtung stammen. „Also ein bisschen mehr Emotion, weniger Katalog“, sagt sie.

Auch bei Geschirr sind glatte, makellose Oberflächen nicht entscheidend: Organische Formen, Farbabweichungen und Rillen sind gefragt. Dazu darf dann eine Erdbeertasse passen – oder ein orangefarbener Dackel.



Sicherheitslösungen, die begeistern:
Tipps für ein sicheres Zuhause in unserem Online-Magazin

In unserem Magazin erfahren Sie alles rund um moderne Schließsysteme, Sicherheitssysteme und innovative sowie individuelle Lösungen für Ihr Zuhause.

Jetzt lesen und informieren:



Schliesswerk-ES GmbH
Alleenstraße 40
73730 Esslingen
☎ 07 11/3 10 57 48-0

traumhaft

Betten für erholsamen Schlaf

Ein Bett begleitet uns viele Stunden – jede Nacht. Deshalb soll es sich nicht nur **perfekt in das eigene Schlafzimmer einfügen**, sondern auch optimal den persönlichen Wünschen und Schlafbedürfnissen entsprechen. Um beidem gerecht zu werden, bietet die Polster- und Bettenmanufaktur Haible in Holzmaden bereits seit 75 Jahren – neben bewährten Standardlösungen – auch individuelle Maßanfertigungen. Breite, Länge, Einstieghöhe, die Gestaltung des Kopfteils, Stoff oder Leder, Farbe, Polsterung und natürlich der gewünschte Schlafkomfort: Nahezu jedes Detail ist frei wählbar.

Im Showroom können die Kundinnen und Kunden Stoffe fühlen und Materialien direkt vergleichen. Darüber hinaus werden beim **Probeliegen** Matratze und Lattenrost sorgfältig auf Körperbau und Liegegewohnheiten abgestimmt. Bettdecken, Kopfkissen und hochwertige Bettwäsche ergänzen das Sortiment, sodass ein rundum harmonisches Ergebnis entsteht.

Das erfahrene Haible-Team nimmt sich bei allen Schritten viel Zeit für die Beratung – ganz nach dem Motto: „**Nicht der Mensch muss zum Bett passen, sondern das Bett zum Menschen!**“





Zirbenbett



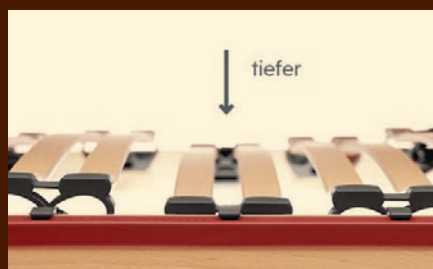
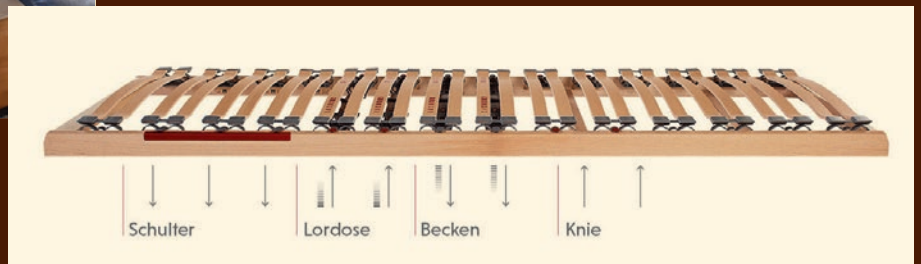
Bettenausstellung



Bei einer ausführlichen Beratung erklären die Fachberaterinnen und Fachberater die innovativen Bettsysteme. Matratze und Lattenrost werden dabei individuell aufeinander abgestimmt und an Körperbau und Liegegewohnheiten angepasst.



Polsterbett Pomelo



HAIBLE

POLSTER UND BETTENMANUFAKTUR
RAUMGESTALTUNG

Hans Haible GmbH
Gottlieb-Stoll-Straße 9
73271 Holzmaden
Telefon (07023) 7433 25-0
www.haible-polster.de

- Matratzen
- Bettdecken
- Betten
- Polstermöbel
- Gardinen
- Accessoires

ARBEITEN, ABER NICHT AUFFALLEN

Küchenhersteller setzen auf platzsparende Lösungen.
Bei der Optik sind matte Oberflächen und neue Farben angesagt.

Küchengeräte sollen ihre Arbeit erledigen und danach möglichst wenig auffallen. Auf der IFA 2026 zeigen Hersteller, wie sich Geräte verbergen lassen und welche Farben künftig die Küchenfront prägen.

TECHNIK IM KÜCHENSCHRANK

Mit dem Konzept „Compact Living“ arbeitet Miele an Kochmöbeln, die ihre Küchenfunktionen durch Drehbewegungen verbergen. Dabei kommen motorisierte Möbelbeschläge zum Einsatz. Das Konzept ist noch Zukunftsmusik. Dampfschubladen, die unter einem Ofen oder hinter einer Küchenfront Platz finden, gibt es dagegen bereits. Darin lassen sich etwa



Gemüse und Fisch garen oder Babyfläschchen desinfizieren.

Auch der Saug-Wisch-Roboter bekommt einen festen Platz außerhalb des Blickfelds. Bosch zeigt eine Einbauvariante, deren Servicestation im Küchenschrank

unter dem Mülleimer sitzt. Voraussetzung ist dort ein Wasseranschluss. In der Station kann das Gerät nach der Arbeit gereinigt werden.

MATT STATT REINWEISS

Bei sichtbaren Geräten fällt ein anderer Trend auf: Kochfelder, Öfen und Dunstabzugshauben erscheinen in mattem Schwarz. AEG zeigt silbrig-

matte Geräte, Bosch ein mattschwarzes Einbauherd-Set. Bei Siemens hat ein Backofen eine matte Tür und eine glänzende Blende. Matte Induktionskochfelder des Herstellers sollen Fingerabdrücke und Kratzer weniger deutlich zeigen.



Kochen ist Familiensache



Meine Küche

NEUE LEBENSQUALITÄT OHNE KOMPROMISSE

Max-Eyth-Straße 1 • 73249 Wernau
Tel.: 07153 / 3 95 81 • www.meine-kueche.info



Küchen Kompetenz Center



UNSERE LEIDENSCHAFT – KÜCHEN, DIE BEGEISTERN!

Profitieren Sie von unserem Fachwissen,
Ihr Jens Lehnemann.

Als Familienunternehmen in dritter Generation stehen wir für Qualität und echte Leidenschaft für Küchen. Viele Mitarbeitende sind bereits seit Jahren bei uns und kennen unsere Arbeitsweise, Werte und vor allem die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden. Diese Erfahrung macht den Unterschied – von der ersten persönlichen Beratung bis zur fertigen Küche.



KUNDEN-REFERENZKÜCHE

KOCHEN – GENIESSEN – WOHLFÜHLEN

Küchen Kompetenz-Center GmbH
Stuttgarter Straße 177
73066 UHINGEN
Telefon 07161 · 932620
www.kuechenkompetenz-center.de

Herzlich willkommen:
Parkplätze befinden sich
direkt vor dem Haus.



VORFREUDE AUFS FRÜHJAHR

Nach einem trüben Winter sind die ersten Blüten ein Lichtblick. Wer sie im Garten oder auf dem Balkon genießen möchte, sollte bereits im Herbst aktiv werden.

Winterlinge, Krokusse, Hyazinthen oder Narzissen: Die Auswahl an Blumenzwiebeln ist groß. Die Bayerische Gartenakademie empfiehlt, beim Kauf auf feste, gesunde Zwiebeln zu achten. Weiche oder kranke Stellen und Fraßschäden sind Warnzeichen. Dickere Exemplare bringen in der Regel üppigere Blüten hervor.

JETZT IST PFLANZZEIT

September und Oktober eignen sich besonders gut zum Pflanzen. Bei milder Witterung ist es bis in den November hinein möglich. Leicht feuchte Erde erleichtert das Pflanzen.

Als Faustregel gilt: Die Zwiebeln sollten etwa doppelt so tief in der Erde sitzen, wie sie hoch sind. Zwischen ihnen bleiben



zwei bis drei Zwiebelbreiten Abstand. Große Zwiebeln setzt man einzeln mit einer Handschaufel, kleine gemeinsam in eine flache Mulde.

SO GEDEIHEN DIE ZWIEBELN

Zwiebelblumen vertragen keine Staunässe. In schwerer Erde hilft eine Schicht aus Kies oder grobem Sand. Sand lässt sich direkt unter die Erde im Pflanzloch mischen. Die meisten Arten bevorzugen Sonne oder Halbschatten. Manche vertragen Schatten, andere wachsen im Rasen. Der Elfenkrokus kann sich dort von selbst ausbreiten. Dafür hebt man ein passendes Rasenstück aus, setzt die Zwiebeln ein und deckt das Loch wieder zu. Pflanzschalen oder Drahtkörbe schützen die Zwiebeln vor Wühlmäusen.



RANKO Solar
Sichtschutzstreifen

RANKO Solar

Gleich beraten lassen!



DRAHTMAYR

RANKO CENTER DENKENDORF

Lichtäckerstraße 8 • 73770 Denkendorf • 0711 3455990

Auch zum Nachrüsten für alle gängigen Doppelstabmatten.

RANKO



RANKO Solar
PV-Winkel

Fliesen

geben Räumen Charakter



Bei diesem aktuellen Kundenprojekt wurde das Bad mit Großformatfliesen raumhoch gefliest. Highlights bilden Fliesen in Natursteinoptik sowie integrierte Lichtakzente.

Harsch Fliese + Stein in Ebersbach bietet Inspiration, Beratung und handwerkliche Kompetenz aus einer Hand

Entdecken Sie eine der außergewöhnlichsten Fliesenausstellungen der Region: **über 2.000 Quadratmeter** Inspiration in einem historischen Fabrikgebäude, direkt an der B10 in Ebersbach. Dabei steht die individuelle Beratung im Mittelpunkt.

Seit mehr als 50 Jahren überzeugt Harsch Fliese + Stein als Familienunternehmen mit Qualität und Kompetenz. Mit 14 eigenen Fliesenlegern verfügen wir über ein **erfahrenes Handwerkerteam**, das Projekte professionell und zuverlässig umsetzt.

Sie möchten Ihre Fliesen selbst verlegen? Bei uns erhalten Sie selbstverständlich auch Fliesen zum Mitnehmen – mit kompetenter Beratung und einer riesigen Auswahl an namhaften italienischen, spanischen und französischen Fliesenherstellern.



Fotos: Tom Bässler

- Fliesen- und Natursteinverkauf
- Großformatige Fliesen für fast fugenlose Bäder
- Fliesen für Bad- und Wohnbereiche
- Terrassen- und Balkonbeläge
- Fliesenarbeiten für Neubau und Sanierung
- Komplettlösungen wie z.B. Badsanierung
- Altersgerechter Badumbau (barrierefrei)
- Auf Wunsch „Fliese auf Fliese“ bei Renovierungen
- Ausführung durch eigene Fliesenleger



HARSCH
FLIESE + STEIN

Kanalstraße 50, 73061 Ebersbach
Telefon (07163) 91 22 30
www.harsch-fliese-stein.de



ENTSPANNT BRUNCHEN IM LEONARDO ESSLINGEN

Sonntage sind zum Genießen da und was könnte schöner sein als ein köstlicher Brunch in entspannter Atmosphäre? Der Lazy Sunday Brunch im Leonardo Esslingen lädt dazu ein, gemeinsam mit Familie und Freunden eine genussvolle Auszeit vom Alltag zu erleben.

An ausgewählten Sonn- und Feiertagen von 12 bis 15 Uhr erwartet Sie ein Brunch-Erlebnis, das keine Wünsche offenlässt: Freuen Sie sich auf eine liebevoll zusammengestellte Auswahl an Frühstücksklassikern,

raffinierten Vorspeisen, frisch zubereiteten Hauptgerichten und ein Dessertbuffet voller süßer Verführungen. Jede Kreation überzeugt mit hochwertigen Zutaten und besonderer Finesse – perfekt für alle, die gutes Essen lieben.

Ob ausgiebiges Schlemmen mit Freunden oder ein entspanntes Familientreffen – der Lazy Sunday Brunch ist die perfekte Gelegenheit, gemeinsam wertvolle Zeit zu verbringen und den Sonntag in vollen Zügen zu genießen.



FEIERTAGSSPECIAL

Ostern 28. März
Muttertag 09. Mai
Weihnachten 26. Dezember

47,- Euro pro Person,
mit einem besonders
festlichen Buffet.

TERMINE 2027

21. Februar
19. September
24. Oktober
14. November

39,- Euro pro Person
inklusive Tee- & Kaffee-
spezialitäten, Sekt, Wasser,
Softdrinks und Säften.



DER NEUE ITALIENER IN DER INNENSTADT

Im Leonardo Esslingen wird es italienisch: Das neue Dinner-Konzept bringt beliebte Klassiker, feine Pasta-Gerichte und moderne Kreationen auf den Teller.

Ob gemütliches Dinner zu zweit, ein Abend mit Familie und Freunden oder einfach die Lust auf gutes italienisches Essen:

Die neue Speisekarte verbindet authentische Gerichte mit zeitgemäßen Ideen und schafft dabei Raum für neue Lieblingsgerichte.

Dazu ein Glas Wein, ein Aperitivo oder Espresso zum Abschluss. La dolce vita mitten in Esslingen.

BUON APPETITO!

Täglich von 18:00 bis 22:00 Uhr
im Restaurant des Leonardo Esslingen



LEONARDO Hotels

LEONARDO ESSLINGEN
Grabbrunnenstraße 19
73728 Esslingen
Telefon +49 711 21301000
info.esslingen@leonardo-hotels.com
www.leonardo-hotels.com

ALLES, WAS GRÜN IST

Pistazie, Avocado und Matcha prägen den grünen Food-Trend. Besonders gefragt ist Matcha als Latte – auch mit Espresso.



Grün auf dem Teller stand lange vor allem für gesundes Essen. Inzwischen ist die Farbe auch ein Lifestyle-Statement. Ob gesund oder gehaltvoll: Grüne Speisen und Getränke sind auf Instagram, auf Tellern und in Gläsern gefragt. „Grün ist das neue Wow“, sagt die Trendforscherin Karin Tischer. Sie leitet das Forschungs- und Entwicklungsinstitut „food & more“ in Kaarst. Dort entwickelt sie mit ihrem Team Konzepte und Rezepturen. Jährlich erstellt das Institut die Trendanalyse FoodZoom für die Gastronomiemesse Internorga.

Von der Dubai-Schokolade sei vor allem die Pistazie geblieben, sagt

Tischer. Zusammen mit Avocado und Matcha bilde sie das derzeit angesagte grüne Trio. Besonders Matcha steche heraus. Anders als die Dubai-Schokolade gilt er für Tischer nicht als kurzlebige Modeerscheinung. Sie sieht ihn als anhaltenden Trend, der sich in vielen Rezepten und neuen Kombinationen zeigt. Der fein gemahlene grüne Tee ist in Japan traditionell fest verankert. Hierzulande taucht er inzwischen in zahlreichen Speisen und Getränken auf. „Er ist aber keine Mode, die wie die Dubai-Schokolade irgendwann wieder weg ist. Matcha ist ungebrochen ein unheimlich beliebter und anhaltender Trend“,

sagt Tischer. Matcha findet sich etwa in Kuchen, Desserts, Pancakes, Tiramisu, Donuts und Eis. Auch als Getränk ist er vielseitig. Eine Variante ist der Dirty Matcha Latte: Das englische „dirty“ steht hier für einen zusätzlichen Espresso, der auf den Matcha Latte gegeben wird. Mit „schmutzig“ hat das Getränk also nichts zu tun. In der Gastronomie wird der Begriff nicht übersetzt.

VOM TEE ZUM LATTE

In Japan wird Matcha üblicherweise mit Wasser als Tee zubereitet. Im Westen ist zusätzlich der Matcha Latte mit Milch oder einer pflanzlichen Alternative beliebt.



möglichst schaumige Mischung wird in ein Glas gefüllt.

Zum Schluss gießt man einen frisch gebrühten Espresso langsam darüber. So entstehen die farblich abgesetzten Schichten, die dem Getränk

sein Aussehen geben. Süßen lässt es sich mit Honig, Zucker- oder Dattelsirup. Wer es besonders „dirty“ mag, verwendet zwei Espresso statt einem. Für eine kalte Variante kommen Eiswürfel ins Glas. So lässt sich das Getränk nach Geschmack abwandeln.

Für einen Dirty Matcha Latte reicht es allerdings nicht, einfach Wasser durch Milch zu ersetzen. Entscheidend sind laut Tischer die Temperatur des Wassers und die Reihenfolge der Zutaten.

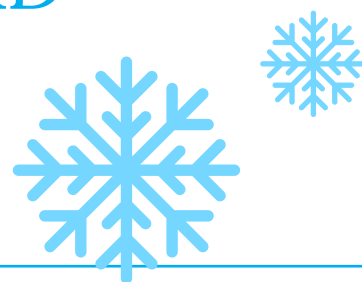
Das Matchapulver wird zunächst mit 70 bis 80 Grad heißem Wasser und einem Matchabesen aufgeschlagen. Kochendes Wasser sollte man vermeiden: Es kann das Pulver bitter machen. Erst anschließend kommt Milch oder eine Alternative wie Hafer- oder Kokosmilch dazu. Wer möchte, schlägt sie vorher auf. Die





DER WINTER WIRD SCHÖN IM NEO.

Winterchalet · Weihnachten · Silvester



WINTERZAUBER IM NEO

**Unser Winterchalet
ist zurück!**

Gemütliche Winterabende, gesellige Runden und Weihnachtsfeiern in besonderer Atmosphäre. Genießen Sie unseren beliebten Heißen Stein und verbringen Sie entspannte Stunden in unserem Winterchalet.





WEIHNACHTEN IM NEO

- Weihnachts-Abholservice am 25. & 26. Dezember
- Traditioneller Weihnachtslunch am 26. Dezember
- Gans to go – auf Vorbestellung

WEIHNACHTEN GENIEßEN

Wir kümmern uns um den Rest.

Festlicher Weihnachtslunch im OXERY oder unsere Weihnachtsklassiker ganz entspannt für zu Hause.



SILVESTER IM NEO

Genussvoll ins neue Jahr.

Silvestermenü im OXERY sowie attraktive Silvesterarrangements mit Übernachtung, Wellness und Frühstück.



MITTAGSTISCH

Schon unseren Mittagstisch entdeckt?

Montag bis Freitag
von 12:00 bis 14:00 Uhr
– abwechslungsreiche
Wochenkarte und Tagesempfehlungen.



Neo Hotel Linde Esslingen
BERKHEIM

NEO HOTEL LINDE ESSLINGEN

Ruiter Straße 2–6
73734 Esslingen
Telefon 0711 91966-0
info@neo-hotel-linde.de
www.neo-hotel-linde.de

STULIUM GENERALE

HORIZONT ERWEITERN



LEBEN IN „UNSICHEREN“ ZEITEN

WIE WIR UNSERE ZUKUNFT
GESTALTEN

Das Studium Generale der Hochschule Esslingen ist ein kostenloses Bildungsangebot, das offen für alle Interessierten ist! Ob Wissenschaft, Wirtschaft, Politik oder Kultur – das Programm lädt dazu ein, Perspektiven zu erweitern und zu verändern, um damit den Horizont zu vergrößern, aktiv am gesellschaftlichen Diskurs teilzunehmen und gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen, um so unsere Demokratie zu stärken. Die Veranstaltungen finden vor Ort an der Hochschule Esslingen und online statt.

KOMMEN SIE VORBEI, WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Die Studium Generale Veranstaltungsreihe des Wintersemesters 2026/2027 steht unter dem Titel: „Leben in „unsicheren“ Zeiten. Wie wir unsere Zukunft gestalten“ Schwierige Zeiten, unsichere Zeiten, Zeiten aus den Fugen – diese Diagnose hat Konjunktur. Sie begegnet uns in den Medien ebenso wie im kollektiven Gefühl einer diffusen Verunsicherung. Populisten leben von genau diesem Unbehagen – es ist ihr wichtigstes Kapital.

Aber wann genau waren die Zeiten eigentlich einfach? Denkt nicht

jede Generation, ausgerechnet sie hätte es besonders schwer? Herausforderungen sind der Normalfall der Geschichte, keine Ausnahme. Entscheidend war noch nie, ob es schwierig ist, sondern was wir daraus machen. Denn die Zukunft schreibt sich nicht von selbst – wir schreiben sie mit!

Das gesamte Programm finden Sie hier: www.hs-esslingen.de/studium-generale



AUSSER HAUS

22.10.26

18:00 UHR
STUDIUM GENERALE
ON TOUR

SICHERHEITSGARANT ODER UNTERDRÜCKUNGSTRUMENT? DER HOHENASPERG IN UMBRUCHSZEITEN

Besuch des Museums Hohenasperg – ein deutsches Gefängnis

Dr. Franziska Dunkel

Kuratorin, Haus der Geschichte Baden-Württemberg



03.11.26

18:00 UHR
ONLINE & VOR ORT

GEFÜHLE FÜR „UNSICHERE“ ZEITEN

Prof. Dr. Dr. h.c. Ute Frevert

Historikerin, Präsidentin der Max Weber Stiftung,
Mitglied der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina

07.12.26

18:00 UHR
ONLINE & VOR ORT

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN – ERKENNTNISSE AUS DER RESILIENZFORSCHUNG

Prof. Dr. rer. biol. hum. Andrea Chmitorz

Resilienzforscherin, Hochschule Esslingen

25.01.27

18:00 UHR
ONLINE & VOR ORT

DIE KUNST IST FREI! ÜBER DIE MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN VON KULTURPOLITIK

Petra Olschowski

Ministerin für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg

VORTRAG UND DISKUSSION

**HOCHSCHULE
ESSLINGEN**

Kanalstraße 33
73728 Esslingen

event-marketing@hs-esslingen.de
[www.hs-esslingen.de/
studium-generale](http://www.hs-esslingen.de/studium-generale)

Foto: Adobe Stock, vp3k

Grafik: Weiser Design

KOMPLIMENTE, DIE INS HERZ GEHEN

Machen Komplimente glücklich? Sollten sie eigentlich, tun sie aber nicht immer. Wie man es richtig macht.



„Schön, dass du da bist“ oder „Die Farbe steht dir super“: Solche Komplimente funktionieren nach Worten der Karlsruher Familientherapeutin Marie Lorch wunderbar. Sätze wie „Du hast dich ja gar nicht verändert“ oder „Hast du abgenommen?“ hingegen nicht. Gibt es goldene Regeln für gute Komplimente?

WAS MACHT EIN GUTES KOMPLIMENT AUS?

Dient es einem Zweck oder wird manipulativ eingesetzt, verliert es seinen Wert, sagt Lorch. „Ein Kompliment, ein gutes Kompliment, ist absichtslos.“ Sie hat das Format „Einfach bessere Komplimente. Der Boss Move für Männer“ entwickelt und leitet Männergruppen in Online-Calls an. „Leichtigkeit ist die beste Voraussetzung für Wertschätzung“, sagt sie. Unbefangene Komplimente seien auch in Zeiten von #MeToo möglich. Die Lust am Flirten und am Spielerischen müsse erhalten bleiben.

WELCHE PSYCHOLOGISCHEN EFFEKTE HABEN KOMPLIMENTE?

Auch wer ein Kompliment macht, profitiert davon, sagt Diplom-

psychologin Monika Eckstein vom Heidelberger Institut für Medizinische Psychologie. „Allein das Schicken eines Kompliments, also auch das Kompliment geben und vorbereiten, hat schon starke belohnende und emotionale Aspekte“, sagt die Erstautorin einer Studie von 2023.

Dafür machten sich 40 heterosexuelle Paare gegenseitig Komplimente, während ihre Hirnströme gemessen wurden. Geben und Bekommen lösten bei Männern und Frauen gleichermaßen positive Gefühle aus. Männer unterschätzten das Komplimentemachen oft, sagt Lorch.

WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN TON?

Bei sexuell konnotierten Komplimenten sei Feingefühl gefragt, sagt Lorch. Gerade auch in längeren Beziehungen solle man auf die Resonanz des Gegenübers achten. Mit der Zeit gelte es, ein Gespür dafür zu entwickeln, was ehrlich gemeint sei. Ein gutes Kompliment sage nicht „Ich beurteile dich“, sondern „Ich sehe dich“. „Auf eine schöne, würdevolle Art.“

WAS LÄSST MAN LIEBER, WENN ES UM KOMPLIMENTE GEHT?

Manche vermeintlichen Komplimente sind versteckte Beleidigungen: „Man sieht dir dein Alter nicht an“ oder „Heute siehst du aber gut aus“ können leicht missverstanden werden. Auch zu viele Komplimente seien nicht gut. „Dann kann man das nicht mehr ernst nehmen“, warnt Lorch.

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kommentiert die Wirkung eines Menschen. Statt das Kleid zu loben, lässt sich etwa sagen: „Diese Farbe steht dir richtig gut“. Anstelle von „Du siehst klasse aus“ empfiehlt Lorch: „Ich mag dein Lachen.“

WIE NIMMT MAN EIN KOMPLIMENT AN?

Auch das Annehmen will gelernt sein. Wird ein Kleidungsstück gelobt, wiegeln manche mit „Das war ganz günstig“ ab oder winken ungläubig ab.

Das erlebte auch Holger Conrad, der bei Lorch ein Coaching absolvierte. In seine Ehe hatte sich Alltag eingeschlichen. „Ich war noch nie der geborene Lober“, sagt der 56-Jährige aus dem Landkreis Karlsruhe. Seine Frau reagierte zunächst ungläubig, bis sie die Komplimente als ernst gemeint würdigen konnte.

„Komplimente macht man wie ein Geschenk und nimmt sie an wie ein Geschenk“, sagt Lorch. „Keine Witze machen und nichts relativieren – sondern sich einfach freuen“, rät sie. Inzwischen bietet sie auch Kurse für Frauen und Teams an. Denn auch im Job ist Wertschätzung ein sensibles und wichtiges Thema. Am häufigsten scheiterten gute Komplimente im Alltag an einer Sache: „Sie werden nicht gemacht.“

MAURITIUS BERÜHRT DAS HERZ

Beachcomber Resorts & Hotels. Exklusiv mit airtours.

Türkis schimmernde Lagunen, feinsandige Traumstrände und Sonnenuntergänge, die den Himmel in leuchtende Farben tauchen. Mauritius ist ein Ort, der verzaubert und lange in Erinnerung bleibt.

Seit über 70 Jahren steht Beachcomber Resorts & Hotels für die schönsten Seiten der Insel. An außergewöhnlichen Strandlagen verbinden die renommierten Resorts stilvolle Eleganz, herzliche Gastfreundschaft und die unverwechselbare Leichtigkeit des Indischen Ozeans. Ob das legendäre Royal Palm Beachcomber Luxury, das exklusive Dinarobin Beachcomber Golf Resort & Spa oder das direkt am majestätischen Le Morne gelegene Paradis Beachcomber Golf Resort & Spa: Jedes Resort lädt dazu ein, Mauritius in seiner schönsten Form zu erleben.



Dinarobin Beachcomber Golf Resort & Spa

Barfuß durch warmen Sand spazieren, den Blick über das endlose Türkis des Meeres schweifen lassen und den Alltag hinter sich lassen. Genau diese besonderen Momente machen einen Aufenthalt bei Beachcomber so unvergesslich.

EXKLUSIV MIT AIRTOURS

Damit Luxus bereits vor der Anreise beginnt, profitieren airtours Gäste von besonderen Reisevorteilen. Je nach Reisepreis zählen dazu attraktive Mehrwerte wie der Zugang zur Airport Lounge, Parken am Abflughafen oder ein komfortabler Chauffeur-Service.

AIRTOURS
MEHRWERTE

Beachcomber Resorts & Hotels und airtours: Die perfekte Verbindung aus mauritischer Gastfreundschaft, außergewöhnlichen Strandlagen und erstklassigem Reisen.

Von Mauritius träumen. Persönlich beraten lassen. Ankommen.



Lassen Sie sich von den Reiseexperten der Reiseagentur Silke Bährle inspirieren und entdecken Sie die faszinierende Welt der Beachcomber Resorts & Hotels auf Mauritius. Gemeinsam mit airtours gestalten wir Ihre ganz persönliche Auszeit voller besonderer Momente.

Reiseagentur Silke Bährle

Sulzgrieser Str. 71 • 73733 ES-Sulzgries • Tel. 0711/37 10 91 • info@baehrle.com

BERGWANDERN IM HERBST

Gipfeltouren locken jetzt mit leuchtenden Farben und klarer Sicht. Doch allzu hoch sollte man im Herbst nicht mehr hinaus.



Die Luft ist klar, die Sicht beeindruckend, die Blätter leuchten: Wandern im Herbst ist eine Freude. Wer in die Berge will, sollte sich allerdings gut vorbereiten. Gipfel ab 2000 Metern seien oft nur noch sicher zu begehen, wenn man Wanderstöcke oder Spikes für die Schuhe dabei habe, so der Deutsche Alpenverein (DAV). Mitunter seien sogar Pickel und Steigeisen nötig.

Neben der Höhe spielt die Ausrichtung der Tour eine Rolle. Der DAV empfiehlt südseitige Hänge. Dort bleibt gefallener Schnee kürzer liegen, und eisige Stellen tauen früher auf.



UNTER 2000 METERN BLEIBEN
DAV-Fachmann Stefan Winter rät: „Wer auf Nummer sicher gehen will, bleibt auf sonnenbeschienenen Wegen und wählt Gipfel unter 2000 Meter.“ Besonders geeignet seien im Herbst die Mittelgebirge und tiefer gelegene Wandergebiete, so der Deutsche Skiverband. In den Alpen ist es zwar ruhiger als im Sommer. In höheren Lagen muss man aber bereits mit Schnee, Frost und glatten Wegen rechnen.

Vor jeder Tour sollte man den aktuellen Bergbericht prüfen. Der DAV veröffentlicht ihn donnerstags für das folgende Wochenende.

KÜRZERE TAGE EINPLANEN
Im Herbst wird es einige Stunden früher dunkel und kalt als im Hochsommer. Wer länger im Gebirge unterwegs ist, sollte deshalb warme Kleidung und eine Taschen- oder Stirnlampe einpacken. Im Zweifel ist eine kürzere Tour die bessere Wahl.



Die Zukunft fährt smart.
Entdecke den **smart #1, #3 und #5** bei deiner Probefahrt.


smart center Esslingen

Russ Jesinger Automobile SE & Co. KG
Plochinger Straße 108
73730 Esslingen
russjesinger.de

smart #1: Energieverbrauch kombiniert in kWh/100 km (WLTP): 16,8 (Premium), 17,4 (Pro+/Pure+), 18,1 (Pro/Pure), 18,2 (BRABUS/Pulse); CO2-Emissionen kombiniert (während des Betriebs des PKW) in g/km (WLTP): 0; CO2-Klasse: A; elektrische Reichweite (WLTP) in km: 400 (BRABUS/Pulse), 440 (Premium), 420 (Pro+/Pure+), 310 (Pro/Pure) | smart #3: Energieverbrauch kombiniert in kWh/100 km (WLTP): 16,3 (Premium/Keith Haring Edition), 16,8 (Pro+), 17,2 (Pro), 17,6 (BRABUS/Pulse); CO2-Emissionen kombiniert (während des Betriebs des PKW) in g/km (WLTP): 0; CO2-Klasse: A; elektrische Reichweite (WLTP) in km: 415 (BRABUS/Pulse), 455 (Premium/Keith Haring Edition), 435 (Pro+), 325 (Pro) | smart #5: Energieverbrauch kombiniert in kWh/100 km (WLTP): 18,4 (Pro+/Premium), 18,5 (Pro), 19,9 (BRABUS/Pulse/Summit Edition); CO2-Emissionen kombiniert (während des Betriebs des PKW) in g/km (WLTP): 0; CO2-Klasse: A; elektrische Reichweite (WLTP) in km: 590 (Pro+/Premium), 465 (Pro), 540 (BRABUS/Pulse/Summit Edition).

DIE GESUNDHEIT IM FOKUS

Riskante Trends, fragwürdige Ratschläge: Woran erkennt man, ob ein Medfluencer wirklich Ahnung von Gesundheit hat oder bloß auf Klicks aus ist?

In sozialen Medien geben sogenannte Medfluencer Tipps zu Ernährung, Fitness und Gesundheit. Dahinter stehen Fachkräfte, aber auch medizinische Laien. Fachliche Korrektheit und Unabhängigkeit sind laut Stiftung Gesundheitswissen nicht immer garantiert.

WER IST EXPERTE?

Für Expertenwissen sprechen medizinische Ausbildung und Berufserfahrung. Auch Patienten mit seltenen Erkrankungen können Experten sein. Ihre Erfahrungen lassen sich jedoch nicht auf jeden übertragen.

VERTRAUENSWÜRDIGE ACCOUNTS:

Die Stiftung empfiehlt folgende Kriterien:



- **Klare Identität:** Der Influencer nennt seinen vollen Namen, die Person hinter dem Kanal ist eindeutig erkennbar.
- **Nachweisbare Expertise:** Es liegt fundiertes Fachwissen zum Thema vor (etwa durch Ausbildung).
- **Werbefreiheit:** Die Beiträge enthalten keine Produkt- oder Medikamentenwerbung und verzichten auf unwahre Heilungsversprechen.

- **Quellenangaben:** Für benannte Fakten werden medizinische Quellen angeführt.
- **Meinungskennzeichnung:** Eigene Meinungen werden transparent als solche angekündigt („Meine Einschätzung dazu ist, ...“).
- **Ausgewogenheit:** Bei Behandlungen werden Vor- und Nachteile sowie Alternativen genannt. Es gibt keine Aufforderung, ärztliche Therapien abzubrechen oder zu verweigern.

Hellhörig sollte man werden, wenn Identität oder Expertise unklar bleiben, vor allem Produkte beworben werden oder Dienstleistungen oder Heilungsversprechen wie „Nie wieder Übergewicht“ gemacht werden.



- Paar Kurse
- Kinder- & Jugendkurse
- Zumba®
- Solotanz
- Privatstunden
- Hochzeitskurse



*Wer tanzen kann,
hat mehr vom Leben.*



07021 976364
info@tanzschule-winkle.de
Sudetenstraße 150
73230 Kirchheim unter Teck

VITAMIN C UND WARMES BIER

Was bei Erkältungen hilft. Zwei Expertinnen prüfen acht verbreitete Ratschläge.



Es hustet und schnieft wieder häufiger. Mit den Erkältungsviren verbreiten sich auch Ratschläge aus dem Internet oder von Oma. Zwei Expertinnen erklären, was an acht typischen Aussagen dran ist.

BLOSS NICHT AUSKÜHLEN, SONST ERKÄLTET MAN SICH!

Stimmt teilweise. Wer friert, wird nicht automatisch krank: Dafür braucht es Viren. Auskühlen kann die Abwehrkräfte aber etwas beeinträchtigen, sagt Eva Hummers von der Universitätsmedizin Göttingen. Auch mit nassen Haaren verliert man über den Kopf Wärme. Ohne Viren gibt es dennoch keine Erkältung.

VITAMIN-C-PRÄPARATE VERHINDERN ERKÄLTUNGEN

Stimmt nicht. Die Präparate beugen Erkältungen nicht vor, sagt Sonja Siegert vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Wer regelmäßig Vitamin C einnimmt, kann die Dauer der Beschwerden allerdings um etwa zehn Prozent verkürzen. Beginnt man erst mit der Erkältung damit, zeigen Studien keine Wir-

kung. Der Bedarf lässt sich in der Regel über die Ernährung decken.

RUHE UND SCHLAF SIND DIE BESTE MEDIZIN

Stimmt teilweise. Bei einer Erkältung sollte man sich ausruhen, sagt Hummers. Wer sich danach fühlt, darf aber einen kurzen, entspannten Spaziergang machen. Sportliche Anstrengung sollte man vermeiden.

EIS KANN HALSSCHMERZEN LINDERN

Stimmt. Die Kälte kann Schmerzen leicht lindern. Auch gefrorenes Apfelmus oder Fruchtojoghurt kommen infrage. So viel Eis, dass man friert, sollte es nicht sein.

WARMES BIER HilFT BEI ERKÄLTUNGEN

Stimmt nicht. Alkohol entzieht dem Körper Wasser und kann ihn schneller auskühlen lassen. Hummers empfiehlt stattdessen Tee.

NASENSPRAYS KÖNNEN ABHÄNGIG MACHEN

Stimmt teilweise. Abschwellende Sprays befreien die Nase, kön-

nen bei längerer Anwendung aber die Schleimhaut schädigen. Sie schwillt dann erneut an, und man greift wieder zum Spray. Deshalb sollte man solche Mittel höchstens eine Woche anwenden. Sprays mit Kochsalzlösung befeuchten die Schleimhaut und lösen Schleim, wirken aber nicht abschwellend.

ERKÄLTUNGEN KANN MAN AUSSCHWITZEN

Stimmt nicht. Wer fröstelt, kann sich mit einer Decke wärmen. Ein Saunabesuch belastet den Körper bei einer Erkältung dagegen zu stark.

DEN VERLAUF KANN MAN NICHT VERKÜRZEN

Stimmt im Wesentlichen. Erkältungen klingen meist innerhalb von ein bis zwei Wochen von selbst ab. Schmerzmittel und Nasensprays können Beschwerden lindern. Husten kann bei sonst gesunden Menschen noch bis zu acht Wochen anhalten. Hummers rät dann, ausreichend zu trinken, nicht zu rauchen und für saubere Luft zu sorgen.

MUSTANG®



LEATHER WEAR Headquarter Germany

MUSTANG erhältlich in unserem **JCC Ledermoden Outlet** . Sirnauer Str. 42 . D - 73779 Deizisau . www.jcc.de

Kommen Sie nach Kirchheim

in unsere schöne Innenstadt

Kirchheims pulsierende Innenstadt lädt zum **Bummeln, Verweilen und Genießen** ein. Die Mischung aus **großen und kleinen Geschäften** sowie netten Cafés und Restaurants sorgt für das **ganz besondere Flair der historischen Altstadt**. Dabei gibt es in den Straßen und Gässchen immer wieder Neues zu entdecken. In Kirchheim legt man nach wie vor **viel Wert auf persönliche Beratung**. Die Inhaberinnen und Inhaber zahlreicher Betriebe bringen sich noch persönlich ein und sind als **direkte Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner vor Ort**.

Lernen Sie zum Beispiel diese Geschäfte kennen:

Fischer

Männermode für jeden Anlass

Ob für **Business, Freizeit oder festliche Anlässe** – dank unseres vielseitigen Sortiments namhafter Marken schaffen wir beste Voraussetzungen für einen erfolgreichen Einkauf. Nicht nur die riesige Auswahl von **über 1000 Anzügen** lässt dabei keine Wünsche offen. **Unser erfahrenes Team** setzt alles daran, dass das passende Kleidungsstück schnell gefunden ist und Sie sich in Ihrem neuen Outfit **rundum wohlfühlen!**

Eck – Mode am Markt

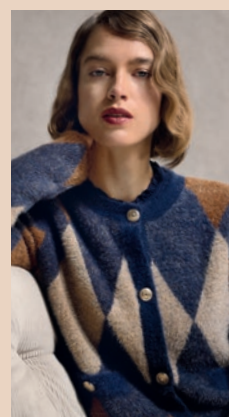
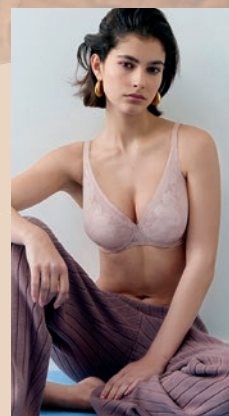
Mode, Wäsche und Strümpfe für die ganze Familie

Seit vielen Jahren begleiten wir Menschen in unserer Region mit **Mode, Wäsche und Strümpfen**, die sich gut anfühlen und zum Leben passen. Mit viel Gespür für Stil, Qualität und Tragekomfort bieten wir persönliche Beratung in vertrauensvoller Atmosphäre – aufmerksam, ehrlich und nah am Menschen. Wir stehen für **Mode mit Persönlichkeit** und **Beratung mit Herz und Haltung**. Schauen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Bantlin

Damen- und Männermode

In unseren **drei Geschäften**, Bantlin – Die Modewelt der Frau, nebenan im Betty Barclay Store und bei Bantlin – Sportive Männermode, finden Sie ein vielseitiges Angebot. Das Damensortiment bietet Outfits **für jeden Anlass**, darunter auch Festtags- und Abendmode sowie eine große Jackenabteilung. Bei den Männern stehen sportive Looks im Fokus. Unsere Mitarbeiterinnen helfen Ihnen gerne dabei, Ihre **Lieblingsstücke** zu entdecken.



Wir freuen uns auf Sie!

Fischer
... zieht Männer an!

www.fischer-kirchheim.de



Eck
Mode am Markt

www.eck-mode.de

Lust auf Mode.

BANTLIN

DIE MODEWELT DER FRAU
BETTY BARCLAY STORE
SPORTIVE MÄNNERMODE

www.bantlin.de