AUS DEM MEDIENHAUS B. BOLL

AUSGABE 10 • FRÜHJAHR 2014

SOLINGEN

ENGELBERT

ECHT. SCHARF.

Stadtleben
Eine Hairstylistin und die Oscars

Fashion
Brautmode auf Schloss Burg

Wohnen
Serie: Der Weg zum Traumhaus

Stellen Sie sich vor,
Sie treffen Ihre Jugendliebe wieder.
Und alles ist wie früher.

Warum nur vorstellen?
Der neue 911 Targa 4S.

Ab sofort bestellbar bei uns
im Porsche Zentrum Solingen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

PORSCHE

Porsche Zentrum Solingen

Gottfried Schultz Sportwagen
Solingen GmbH & Co. KG
Schlagbaumer Str. 10
42653 Solingen
Tel.: +49 212 248400
Fax: +49 212 810001

www.porsche-solingen.de

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km): innerorts 13,9–12,5 · außerorts 7,7–7,1 · kombiniert 10,0–9,2; CO_2-Emissionen: 237–214 g/km

WILLKOMMEN!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich weiß es noch so genau, als wäre es gestern erst passiert: Da sitzt im Frühsommer 2011 im Medienhaus B. Boll eine Runde aus Verleger, Redakteur und Kunden zusammen und tüftelt. Ein neues Magazin für Solingen, modern, unterhaltend, hochwertig – wie wäre das?
Und heute? Halten Sie schon die zehnte Ausgabe des ENGELBERT in den Händen. Wir sind zweistellig geworden!

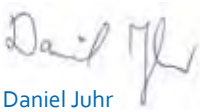
Dass wir Sie nach wie vor alle drei Monate mit den schönsten Seiten aus Solingen begeistern können, freut uns sehr und spornt uns natürlich auch für die nächsten Ausgaben an. Genauso wie der Zuspruch unserer Kunden, die ENGELBERT mehr und mehr als attraktives Werbemedium entdecken.

Wir hoffen, dass Ihnen die Themenmischung in dieser Ausgabe gefällt. Unter anderem erfahren Sie, welche Top-Hairstylistin aus Solingen auch in diesem Jahr wieder bei den Golden Globes und den Oscars in Los Angeles war, um dort die Stars zu frisieren. Und, welche Pläne die neue Eventmanagerin von Schloss Burg hat. Und, wie der Manager des Hofgartens seine ersten Monate in Solingen erlebt hat.

Ans Herz legen möchte ich Ihnen auch unsere neue Serie: „Schöner leben und wohnen in Solingen" widmet sich in diesem Jahr in insgesamt vier Ausgaben dem perfekten Zuhause. Von Sanierung und Rohbau sowie Finanzierung bis hin zur Inneneinrichtung und Dekoration.

Haben Sie Ideen und Anregungen? Dann melden Sie sich bei uns!
Entweder telefonisch unter 02 12 / 299 300
oder per Mail: redaktion@engelbert-magazin.de

Ihr



Daniel Juhr

DAS IST DRIN

STADTLEBEN

News: ENGELBROT und Bild des Jahres 6

Style: Was Hairstylistin Gönül Zarnekow jedes Jahr bei der Oscar-Verleihung macht 8

Interview: Wie Hofgarten-Manager Ralf Lindl die ersten Monate in Solingen erlebt hat 12

Porträt: Wie Kati Schön Schloss Burg zu einer noch attraktiveren Event-Location machen will 16

Zitate: Was Leser und Kunden zu den ersten zehn ENGELBERT-Ausgaben sagen 20

FASHION & STYLE

Ja, ich will: Braut- und Abendmode von Marry and More, fotografiert auf Schloss Burg 26

SHOPPEN & GENUSS

Für Sie gesehen: Shopping-, Fashion- und Servicetipps von Solinger Händlern und Dienstleistern 38

DAGEWESEN

FREIE ZEIT

VOR ORT

WIR UNTERNEHMEN

RUBRIKEN

Fotostrecken:

IHK-Jahresempfang in Wuppertal 44
Charity-Aktion von Porsche 47

Event: Tickets für Hooters und Bläck Fööss und weitere Events 48

Löffelweise: 15 Minuten im Hitze-Frei 52

Leben und Wohnen: Teil 1 der neuen Serie 54

Gesundheit 1: Fit in den Frühling 60

Gesundheit 2: Ernährungsberaterin Andrea Seeger 62

Vor Ort:
Ariane – Schick happens … 65

Commerzbank 23
Autohaus Schönauen 24

Impressum 6
Über die Klinge 66

1000 verkaufte **ENGELBROTE**

Es war eine der schönsten Weihnachtsgeschichten: ENGELBERT ist wohl das erste Magazin mit einem eigenen Brot, dem ENGELBROT. Kreiert hat es Ralf Vogelskamp von Stöcker Backwaren – und damit landete er einen Verkaufsschlager, denn das Brot ging bis Weihnachten annähernd 1000 Mal über die Theke. Gut auch für die Kette der helfenden Hände: Denn 50 Cent je Brot gingen an den guten Zweck.

Ralf Vogelskamp hat sich bereits Gedanken über ein spezielles Frühjahrs- und Sommerbrot gemacht. Wenn das genauso lecker wird wie das ENGELBROT, besteht jetzt schon viel Grund zur Vorfreude.

Gewinnen

Die Redaktion freut sich bei jeder Ausgabe über die unzähligen Einsendungen zu unseren Gewinnspielen. Auch in ENGELBERT Nummer 10 können Sie natürlich attraktive Preise gewinnen. VIP-Tickets für die Hooters zum Beispiel. Oder jetzt schon für die Bläck Fööss im November (mehr auf Seite 48). Außerdem ein Essen für zwei im Hitze-Frei. Apropos Essen für zwei: Der Restaurantgutschein für ein Essen für zwei Personen im Haus Müngsten geht an Petra Varol aus Solingen. Herzlichen Glückwunsch!

Freunde sein

Haben Sie uns schon auf Facebook entdeckt? Nein? Dann wird es aber Zeit! Unter Facebook.com/engelbertmagazin finden Sie unter anderem in der Bildergalerie die komplette Übersicht über unsere inzwischen weit über 200 Auslegestellen in ganz Solingen. Zudem lesen Sie dort regelmäßig kurze News aus der Redaktion über die Recherche und die spannenden Begegnungen, die wir dabei machen. Werden Sie jetzt Fan!

Impressum

Verlag:
B. Boll Verlag des Solinger Tageblattes GmbH & Co. KG
Mummstraße 9
42651 Solingen

Herausgeber:
Michael Boll, V. i. S. d. P.

Projektleitung, Redaktion, Texte und Gestaltung:
Daniel Juhr

Fotografen:
Christian Beier, Uli Preuss, Daniela Tobias

Modeshooting:
Christian Beier

Weitere Bildquellen:
Titelseite: © Anna Subbotina
Seite 53: © Rido
Seite 66: © AKS, alle Fotolia

Schlusskorrektur:
Daniela Neumann

Anzeigen:
Jörg Laus
Gabriele Keller

Reinzeichnung:
oh! Kommunikation, Remscheid

Druck:
Druckerei Himmer AG
Steinerne Furt 95,
86167 Augs burg

Auflage:
10.000 Exemplare

Es gilt die Anzeigenpreisliste 3, Januar 2014

Ein **Wald** im Wasser

WETTBEWERB. Im Dezember fragten wir nach dem Leserbild des Jahres. Gemacht hat es Stephanie Scherf.

Erst ein Starkregen, dann die Sonne: So zeigt sich Solingen häufig. Und am 23. Juli auf besonders beeindruckende Weise, als im Lochbachtal der halbe Wald unter Wasser stand. Leserin Stephanie Scherf hielt es fest und fing pure Naturschönheit ein. Belohnt wird sie mit einer GoPro-Outdoor-Kamera, gesponsert von Jüntgen media@home. Timo Jüntgen überreichte ihr den Preis bereits. Auch die Bilder von Mic Neumann (Mitte) und Sven Gäbel (links) gefielen uns sehr gut.

- Anzeige -

Schöner Look. **Schöner** Duft. **Schöner** Augenblick.

Traumhafte Kerzen von **Baobab**,
die mit ihren Düften verzaubern.

Einzigartige **Accessoires**,
die Ihre Wohnwelt verschönern.

Spezialitäten für Genießer,
die den Gaumen verwöhnen.

All das finden Sie bei Schick happens.
Und noch so viel **Schönes** mehr ...

Ariane
Schick happens...

Wuppertaler Straße 257 • Tel. (02 12) 254 11 18 • www.ariane-ariane.de

„ENGELBERT lässt uns Solingen neu erleben“

MEINUNGEN. ENGELBERT feiert die zehnte Ausgabe. Wie finden Leser und Kunden das Magazin?

„Mir gefällt die Vielfalt im Magazin am besten. Porträts, Mode, Kulinarisches, und und und ... da ist von allem was dabei.“
Bastian Koch, Solingen

„Engelbert ist ein tolles Magazin mit vielen tollen Tipps und Empfehlungen aus unserer Stadt. Wir hatten auf alle unsere Anzeigen und Fotoshootings hervorragende Resonanz und haben neue Kunden dazugewonnen. Wir können Engelbert zu 100 Prozent empfehlen.“
Stephanie Betzinger-Zilles, chestnut

„ENGELBERT ist jung, modern und bietet uns als Unternehmern eine hervorragende Werbemöglichkeit. Ich bin froh, dass wir dieses Magazin haben.“
Helmut Höher, Betten Höher

„ENGELBERT ist interessant, spannend, immer neu und einfach klasse!“
Kirsten Wölfl, Solingen

„Für uns ist der ENGELBERT ein erfrischendes Lifestylejournal, das uns unsere Stadt Solingen immer wieder neu erleben lässt."
Ralf und Ute Reichwein,
Juwelier Reichwein

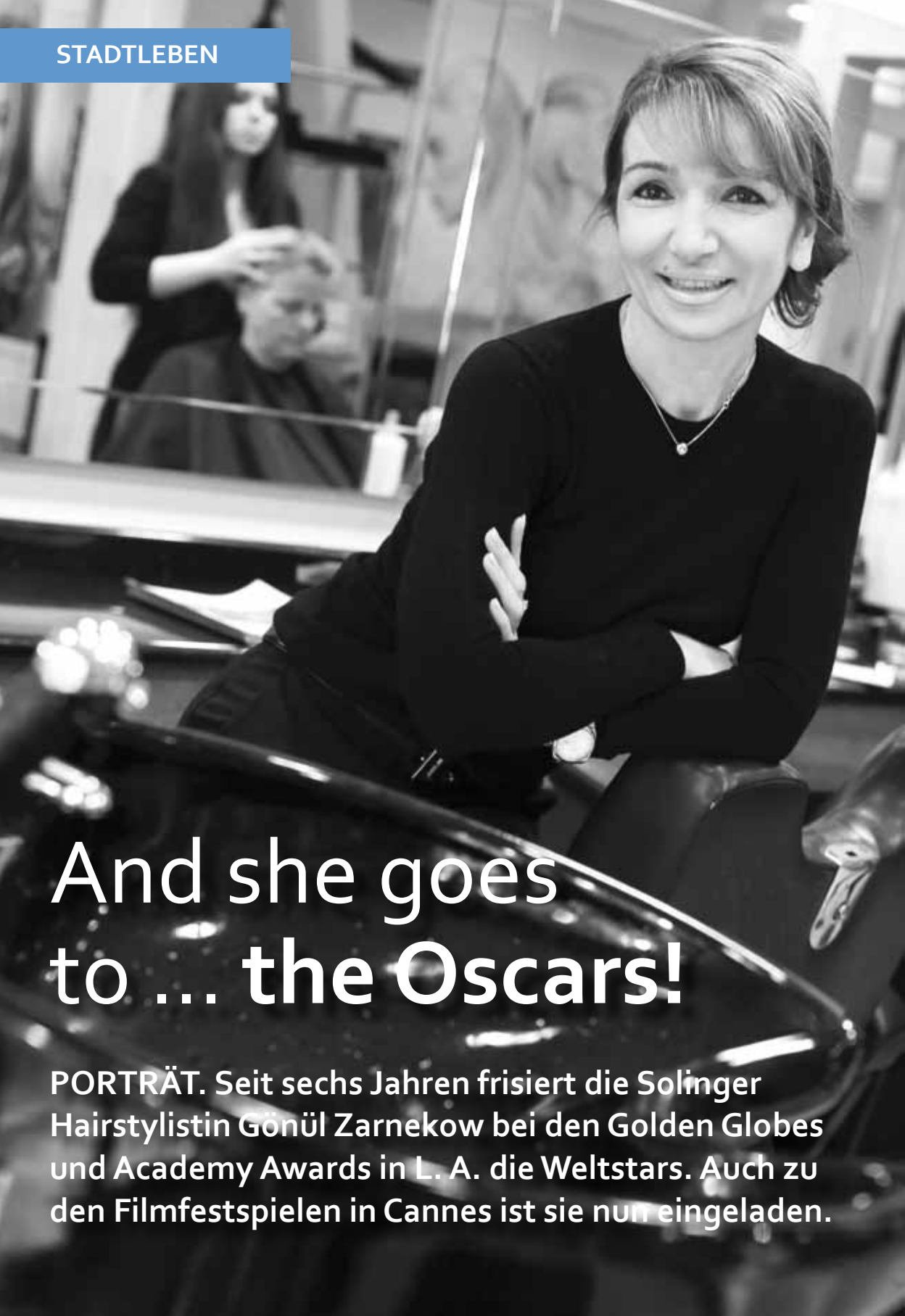
„Eine Stadt wie Solingen braucht einfach ein solches Lifestyle-Magazin, das gehört ganz einfach dazu."
Franz-Josef Schönauen,
Autohaus Schönauen

„Ich finde es jedes Mal toll zu sehen, welche interessanten Persönlichkeiten es in unserer Stadt gibt. Bitte mehr davon!"
Rebecca Schütze,
Solingen

„Einfach ein rundherum gelungenes Magazin. Herzlichen Glückwunsch dazu!"
Udo Pick,
Solingen

„Mir gefällt ENGELBERT auch deshalb so gut, weil es zeigt, wie vielfältig unsere Stadt ist."
Timo Jüntgen,
Jüntgen media@home

„Ich finde ENGELBERT gut, weil ... das Magazin jung, frech und ANDERS ist."
Thomas Bischzur,
Volksbank Solingen-Remscheid eG



And she goes to … **the Oscars!**

PORTRÄT. Seit sechs Jahren frisiert die Solinger Hairstylistin Gönül Zarnekow bei den Golden Globes und Academy Awards in L. A. die Weltstars. Auch zu den Filmfestspielen in Cannes ist sie nun eingeladen.

„And the Oscar goes to…" – „Und der Oscar geht an …" Genau 24 Mal wurde dieser Satz am 2. März in Los Angeles gesagt, denn so viele Kategorien für den berühmtesten und begehrtesten Filmpreis der Welt gibt es. Eine Solingerin indes hat den Satz schon viel häufiger gehört. Und überhaupt müsste er für Hairstylistin Gönül Zarnekow genau umgedreht werden: *„And she goes to … the Oscars!"* Denn seit sechs Jahren wird sie jedes Jahr zur Preisverleihung eingeflogen, um gemeinsam mit Stylisten und Visagisten aus aller Welt den Stars und Sternchen den perfekten Look zu verpassen. Gerade ist Gönül Zarnekow wieder aus L.A. nach Deutschland zurückgekehrt, und die nächste Anfrage gibt es schon: „Im Mai könnte ich auch in Cannes bei den Filmfestspielen dabei sein, mal schauen", sagt die 45-Jährige, die Anfang Januar bereits bei den Golden Globes frisiert hatte – dem zweitwichtigsten Filmpreis Amerikas.

Gönül Zarnekow bei den Golden Globes mit dem Schauspieler Al Pacino

„Bei Brangelina war ich von den Socken"

Absoluten Weltstars hat sie mit ihrer Erfahrung und ihrem Können schon den richtigen Look kreiert, nach den Preisverleihungen traf sie sie dann bei den After-Shows: Händeschütteln mit Matt Damon, Abtanzen mit Milla Jovovich, fürs Foto posieren mit Al Pacino – ganz normal. Als sie letztes Jahr Brad Pitt und Angelina Jolie an einer Bar traf, vielleicht DAS Filmpaar überhaupt, spürte sie dann aber doch, wie ihr Herz klopfte: „Da war ich von den Socken."

Wie aber hat sie es geschafft, dass sie inzwischen Angebote von amerikanischen Filmfirmen erhält, als feste Friseurin für Serienproduktionen zu arbeiten und Anfragen von Schauspielerinnen bekommt, die allein von ihr frisiert werden wollen? „Ich war zur richtigen Zeit am richtigen Ort", lächelt sie und nimmt einen Schluck türkischen Tee in ihrem Stammrestaurant Fasil. Das liegt keine hundert Meter von ihrem Geschäft

Ostern 2014
am 20. & 21. April

Muttertag 2014
am 11. Mai

Feiertagsbrunch

Großer Feiertagsbrunch im Steinhaus Restaurant

eine große Auswahl an Vorspeisen, 4 verschiedene Hauptgerichte, Dessertbüfett

***

Beginn ab 10.30 Uhr, mit Kinderbetreuung,
zum Preis von 32,50 Euro je Person,
Kinder von 4 bis 12 Jahren 2,50 Euro je Lebensjahr

***

www.steinhaus-bahnhof.de

3 Prozent bei Barzahlung.

STEINHAUS
HIER FÄHRT DER GENUSS AB.

Steinhaus im alten Bahnhof GmbH
Bahnhofstraße 15
42651 Solingen
Telefon 0212-2247071
genuss@steinhaus-bahnhof.de
www.steinhaus-bahnhof.de

Gönül Zarnekows spezielle Technik bei den Hochsteckfrisuren hat bei vielen Hollywoodstars Eindruck hinterlassen.

Fotos: Christian Beier

entfernt: Seit 23 Jahren ist Gönül Zarnekow mit idea-Haarmoden selbstständig, sie ist mit ihrem sechsköpfigen Team eine Friseur-Institution in der Solinger City. Und sie war schon immer daran interessiert, sich weiterzubilden, neue Trends zu entdecken, neue Stile zu finden – und zwar weltweit. Unter anderem bei Branchengrößen und -labels wie Tony & Guy und Vidal Sassoon.

Vor zwölf Jahren flog sie erstmals nach Los Angeles zu einem Seminar des In-Friseurs Frederic Fekkai, der sein Geschäft auf dem Rodeo Drive führt. Dort lernte sie auch den Promifriseur Brett Alan Nelson kennen, bei dem die Stars ein- und ausgehen. Es vergingen sechs Jahre, ehe sich das Leben und Arbeiten für Gönül Zarnekow veränderte: „Eine Schauspielerin aus Köln brauchte eine Haarglättung. Die sollte ich machen, und zwar direkt in L. A., weil sie dort Filmaufnahmen hatte. Ich fragte also Nelson, ob ich das in seinem Geschäft machen dürfe", erinnert sie sich. Es war gerade die Zeit der Oscarverleihung, und Nelson sagte zu. Unter einer Bedingung: Sie sollte ihm zur Hand gehen, als er Hollywood-Stars zur Oscar-Verleihung die schönsten Hochsteckfrisuren zauberte.

Zuerst dachte sie, man wolle sie auf den Arm nehmen

Gönül Zarnekow muss lachen: „Damals war mein Englisch so schlecht, ich dachte, der will mich veräppeln oder ich hätte ihn nicht verstanden. Ich rief eine Freundin an, die dort lebte – und sie bestätigte das!" Insbesondere ihr erster Einsatz in L. A. hat die Solingerin geprägt. „Das ist wie eine Traumwelt. Wir sind immer im Beverly Hills Hotel, das komplett abgeschirmt ist. Alles ist in Riesenaufregung, ein Wahnsinnstrubel. Und es ist verdammt viel Stress und Arbeit. Aber unglaublich toll. Als ich nach Hause kam, dachte ich, ich hätte nur geträumt. Und dieses Gefühl habe ich seitdem jedes Mal." Während vor den Kameras Nominierungen vergeben und Dankesreden gehalten werden, steppt hinter den Kulissen der Bär. Für den einen Auftritt vor einem Millionenpublikum weltweit muss alles sitzen. Und dabei beweist Gönül Zarnekow, dass sie natürlich nicht nur zur richtigen Zeit am richtigen Ort war. Sondern auch, dass sie einfach gut ist: „Es ist offenbar die Technik, die Art, wie ich mit den Händen arbeite, wenn ich die langen Haare der Damen hochstecke. Die Stars wollen bei ihren Haaren vor allem eines: Natürlichkeit. Und die gelingt mir ganz gut", sagt die 45-Jährige. Diese gelingt ihr auch, wenn sie in Solingen Haarverdichtungen und -verlängerungen macht.

Natürlichkeit: Diese Philosophie pflegt sie in ihrem Geschäft, wo sie auch eine Kosmetikerin beschäftigt, ebenfalls: „Wenn eine Kundin sagt, oh, jetzt sind meine

Mit ihrem Team von idea-Haarmoden ist Gönül Zarnekow eine Institution in der City.

Haare aber schön, bin ich fast beleidigt. Ich sehe immer den ganzen Typ. Ich will, dass die Frau in ihrer gesamten Erscheinung schön ist, und die Haare sind nur ein Teil davon."

„Ich sehe die Stars einfach als ganz normale Kunden an"

Letztlich ist es auch Gönül Zarnekows ruhige, fast zurückhaltende Art, die gerade im Stress und Trubel der Oscars und Golden Globes gut ankommt. Sie wirkt derart souverän, dass sich auch die aufgeregteste Oscar-Nominierte bei ihr für einen Moment fallen lassen kann, denn: „Ich sehe in diesen Momenten auch absolute Megastars nur als Kundinnen an." Zeit für Privates bleibt während der Tage in Los Angeles kaum, Tochter und Sohn bleiben während ihrer Gastspiele zu Hause bei der Oma. Wenn es Gönül Zarnekow während des Sommerurlaubs dann zurück nach L. A. zieht, sind die beiden dabei.

Letztes Jahr machte sie zwischendurch noch einen Abstecher nach Las Vegas, frisierte dort auf einer Modenschau. Und selbst, wenn die Kameras nach den Shows schon aus sind und die Stars in den Top-Hotels noch bis tief in die Nacht feiern, steht dabei die Arbeit im Vordergrund: „Natürlich ziehe ich mir dann auch ein schickes Kleid an und feiere mit. Aber diese Partys dienen vor allem zum Netzwerken. Regisseure treffen Schauspieler, sprechen über neue Filme, und für mich ist jeder Kontakt wertvoll", erzählt Gönül Zarnekow. Und wenn diese Kontakte Sandra Bullock oder Diane Keaton heißen, kann das so verkehrt ja nicht sein. Im Übrigen seien die Stars meist entspannt und einfach nett.

Eine Solingerin in Hollywood – dieses Thema war in den letzten Jahren schon so mancher deutschen Tageszeitung und vielen Fernsehsendern einen Beitrag wert. Auch Angebote, ein neues Geschäft zu eröffnen, zum Beispiel in München oder Berlin, gab es schon. Aber Gönül Zarnekow ist eben durch und durch Solingerin: „Ich bin hier verwurzelt, habe hier meinen Laden, meine Kunden, meine Mitarbeiter und Familie." Und damit auch viel Verantwortung und Arbeit. Vielleicht ein Grund, warum Gönül Zarnekow noch nicht sicher ist, ob sie auch nach Cannes reisen soll. Die Golden Globes und Oscars 2015 stehen dagegen schon fest im Terminplan. Sie leert ihr Teeglas und sagt: „Da fehlen? Das kann ich mir gar nicht mehr erlauben!"

„Wir sind jetzt schon ein Teil von Solingen"

INTERVIEW. Ralf Lindl, Center-Manager im Hofgarten Solingen, freut sich über positive Solinger, regen Austausch unter den Händlern und die große Vielfalt der Einkaufswelt in der Innenstadt.

Herr Lindl, man sagt, in Solingen brauche es seine Zeit, bis sich neue Trends und Angebote durchgesetzt haben. Seit Oktober hat der Hofgarten Solingen nun geöffnet. Wie lautet Ihr Fazit hierzu bisher?
Ralf Lindl: Im Unterschied zu dem, was man mir vorher gesagt hat, nämlich, dass die Solinger eher skeptisch und kritisch seien, erlebe ich sie als sehr positiv eingestellt – wir sind mit dem neuen Center sehr gut aufgenommen worden, und das, obwohl auch die Erwartungshaltung an uns hoch war. Wir haben auf Facebook bereits siebeneinhalbtausend Likes, das ist für die kurze Zeit auch klasse. Der Kontakt zu den Kunden und die direkte Rückmeldung sind uns wichtig.

Läuft denn nach knapp fünf Monaten – wie man so schön sagt – alles rund?
Bis alle Abläufe, auch hinter den Kulissen, reibungslos eingespielt sind, braucht man in der Regel ein halbes Jahr. Sehr zufrieden sind wir mit der Mischung an Geschäften, durch den Zugang von Desigual vor einigen Wochen haben wir ein absolutes Highlight bekommen. Es ist gut, Mode und Fashion in jedem Preissegment anbieten zu können.

Das Center ist direkt in die Solinger City eingebettet. Wie wichtig ist für Sie das, was im Einzelhandel um Sie herum passiert?
Sehr wichtig. Das Drumherum muss passen. Wir haben ein sehr schönes Center, sicher architektonisch ein Unikat in dieser

Region, das eine Menge Potenzial hat. Aber dieses reicht natürlich nicht aus, um den Bedarf der Bürger allein zu decken. Wir leben auch von den vielen guten Geschäften um uns herum. Wir sehen uns schon jetzt als Teil von Solingen, als absolutes Innenstadtcenter, keinesfalls als Satellit.

Fotos: Uli Preuss

Als besonders beliebt hat sich ein Lebensmittelgeschäft entpuppt – der Edeka im Untergeschoss.
Es ist toll, mit welchem Herzblut und Lokalpatriotismus Herr Pauli dort tätig war und ist. Wenn ich allein bedenke, dass sein Schlemmermarkt vor kurzem rund 500 Gäste begeisterte. Auch insgesamt ist das Feedback unserer Mieter positiv, die Besucherfrequenz und die Umsätze sind sehr gut. Bis Ende Januar hatten wir rund 1,8 Millionen Besucher im Hofgarten.

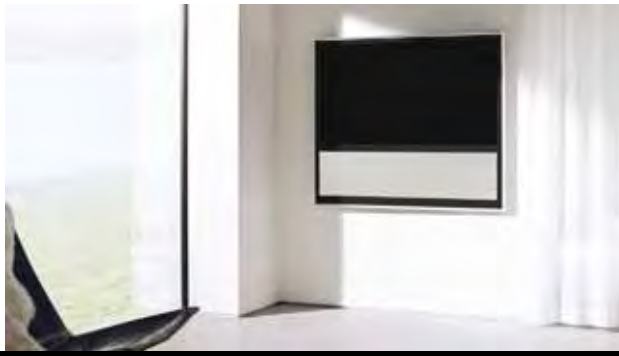
Langweilig dürfte es Ihnen bisher also nicht geworden sein. Sie selbst sind ja nicht erst seit der Eröffnung des Centers in Solingen tätig.
Nein, ich war bereits im Projektbüro aktiv, als der Hofgarten noch im Bau war. Somit habe ich das gesamte Projekt schon lange vor der Eröffnung begleitet und

WIE MÖCHTEN SIE LEBEN?

LUXURIÖS EINFACH MIT BEOVISION 11

Tauschen Sie Ihr altes TV-Gerät ein und erhalten Sie bis zu **1.500,- Euro**

Bringen Sie uns jetzt Ihr altes, noch funktionierendes TV-Gerät und erhalten Sie beim Kauf eines neuen BeoVision 11 **bis zu 1.500 Euro.** Der preisgekrönte BeoVision 11 ist ein wahres Meisterwerk in Klang, Bild und digitaler Unterhaltung. Individuell angefertigte Aktivlautsprecher erfüllen jeden Raum mit atemberaubendem Klang – ganz gleich, ob Sie gerade Ihren Lieblingsfilm via Apple TV genießen, Musik über den integrierten Spotify-Player hören oder dank Smart-TV im Internet surfen. Erleben Sie den BeoVision 11 in unserem Geschäft. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Mehr über unser Angebot erfahren Sie auch unter: bang-olufsen.com/offer

BANG & OLUFSEN

media@home JÜNTGEN

Jüntgen GmbH
Grünewalder Straße 76 – 78
42657 Solingen • T 0212 / 247 11 47
info@juentgen.com
www.juentgen.com

Ralf Lindl ist sehr zufrieden mit der Kombination aus Geschäftsvielfalt und moderner Optik im Hofgarten. Dessen Management ist sehr schlank.

den Bau selbst auch hautnah mitbekommen, ebenso wie die Vertragsabschlüsse mit den Mietern. Da lernt man alle Strukturen, Geschäftsleute und die Besonderheiten des Gebäudes selbst natürlich frühzeitig kennen. Immerhin arbeiten insgesamt 560 Menschen hier im Center. Das Management selbst dagegen ist sehr schlank und besteht nur aus vier Mitarbeitern, mich inbegriffen.

Unter der Woche leben Sie in Solingen, das Wochenende gehört Ihrer Familie, die in Belgien nahe der deutschen Grenze lebt. Sie müssen für Ihren Manager-Job also auch auf einiges an Privatleben verzichten. Was macht den Reiz Ihrer Tätigkeit aus?
Es ist der intensive Kontakt zu den Menschen. Vor meiner Tätigkeit in Solingen war ich unter anderem als Asset Manager im Immobilienbereich tätig, da ist man zwar viel unterwegs, hat aber wenig Kontakt zu den Menschen. Hier aber kann ich selbst viel bewegen. Ich tausche mich regelmäßig auch mit Geschäftsleuten außerhalb des Centers aus, etwa mit Jan Höttges vom Initiativkreis Solingen, auch mit dem Management der Clemens-Galerien. Auf lokaler Ebene ist viel bewegbar und man hat einen großen Gestaltungsspielraum.

Immer mehr Räume im Hofgarten sind vermietet – stehen bereits neue Aktionen fest?
Für konkrete Planungen ist es noch etwas zu früh, aber wir werden mit Sicherheit in der nächsten Zeit einige Aktionen machen, um die Menschen noch stärker ins Center zu locken. Auch auf der Ladenstraße selbst soll sich hierzu etwas abspielen. Zudem überlegen wir mit den anderen Einzelhändlern in der Innenstadt, ob wir einen langen Einkaufstag, zum Beispiel an einem Mittwoch oder Samstag, anbieten.

„Shoppen ist heute Hobby und Lebensart."
Ralf Lindl

Der Hofgarten Solingen ist im Bergischen die neueste von inzwischen einigen attraktiven Shopping-Malls. Haben diese Malls aus Ihrer Sicht das Einkaufsverhalten verändert?
Ich glaube nicht, dass die Malls es verändert haben, aber sie bieten den Menschen natürlich die Möglichkeit, das Einkaufen noch mehr genießen zu können. In unserem Foodcourt können Sie sich gemütlich und über lange Zeit aufhalten, die Aufenthaltsqualität ist hoch. Sicher waren viele Solinger überrascht, wie schön zum Beispiel das Yellow River Restaurant geworden ist. Letztlich hat der heutige Kunde auch ein ganz anderes Einkaufsverhalten als zum Beispiel die Generationen davor. Die Menschen genießen ihre Freizeit stärker. Shoppen ist heutzutage viel mehr Hobby und Lebensart.

Ralf Lindl

Geboren am 26. Februar 1966, verheiratet, zwei Kinder. Ralf Lindl hat vor seiner Tätigkeit als Center Manager des Hofgartens bereits Erfahrungen in anderen Einkaufs-Centern in Deutschland gesammelt, unter anderem in Halle an der Saale. Bevor er nach Solingen wechselte, war er als Asset-Manager im Immobilienbereich tätig.

BBB Best Bikes Biernath

Unsere Mountain-Bike Experten...

...zeigen Ihnen die unterschiedlichen Vorteile von 26er, 27⁵er und 29er in allen Qualitätsklassen.

Mit unserem E-Bike Kompetenz-Center...

...bieten wir Ihnen Auswahl und langjährige Erfahrungen mit Elektrorad-Technik.

Zahlreiche Testsieger bei City- und Trekking-Rädern...

...ob extra leicht, extra komfortabel oder extra günstig!

Grünstraße 7
Solingen-Ohligs
Tel.: 0212/79610

www.zweiraeder-biernath.de

BIERNATH FAHRRÄDER

Schöne Aussichten

TOURISMUS. Als neue Eventmanagerin soll Kati Schön Unternehmen und Privatpersonen aus dem Umland nach Schloss Burg locken.

Kati Schön schaut aus einem der alten Fenster des Rittersaals in die Ferne. Für sie ist die Aussicht etwas Besonderes, obwohl sie in den vergangenen Monaten so häufig auf Schloss Burg war wie wohl nur wenige andere. Schloss Burg ist für sie aber weniger Ziel eines Ausfluges, sondern ihr Job – als Eventmanagerin, angestellt bei der Stadt Solingen, ist es ihre Aufgabe, das in der Region beliebte altehrwürdige Gebäude noch bekannter und beliebter zu machen – vor allem überregional.

„Da kann man noch mehr draus machen"

„Das erste Mal", erinnert sich die Düsseldorferin, „war ich vor zehn Jahren hier. Als ich mich auf diese Stelle beworben habe, hatte ich das Ganze viel kleiner in Erinnerung. Dabei ist es ... gewaltig."

Als Kati Schön nach all der Zeit das erste Mal wieder durch die Schlossmauern trat, sei sie begeistert gewesen von der Atmosphäre. Und zugleich war ihr klar: „Da kann man noch mehr draus machen." Und was? Kati Schön hat sich das Wort Veranstaltungen ganz oben auf die Liste gesetzt. Und zwar unter einem anderen Aspekt als bisher: „Ich möchte zum einen hochwertige

Mit seinen eindrucksvollen Gemälden und Szenen aus der Ritterzeit beeindruckt Schloss Burg besonders seine Erstbesucher.

Fotos: Christian Beier

„Es ist gewaltig“: Das geht Kati Schön, selbst Düsseldorferin, durch den Kopf, wenn sie Schloss Burg immer wieder aufs Neue entdeckt. Das Luftbild zeigt, wie groß das Schlossareal ist.

Foto: Stadt Solingen

Kulturveranstaltungen anbieten. Im Bereich Musik, Theater, Lesung. Gerade der Rittersaal eignet sich sehr gut, um knapp 200 Gäste bequem unterzubringen und erstklassige Events zu bieten.“ Ein Jazzkonzert im Mai soll einer dieser Events sein.

Firmen sollen zuerst tagen, dann genießen können

Zum anderen möchte Kati Schön aber nicht nur Privatpersonen, sondern auch Unternehmen nach Schloss Burg locken: „Warum nicht ein Firmenincentive? Mit Tagung, Kulturprogramm und Wanderung entlang der Wupper von Müngsten aus mit anschließender Schatzsuche auf der Burg, danach ein gutes Essen.“ Während letzteres dank der guten Gastronomie auf Schloss Burg, in der Weinbar und in den Cafés drumherum, kein Problem darstellt, müsste gerade, was Tagungen angeht, natürlich noch einiges passieren: „Hier muss in Räumlichkeiten und Technik investiert werden, und ein Budget wäre auch da“, unterstreicht die Eventmanagerin. Sie weiß, dass Unternehmen, ob aus der Region oder dem Umland, eine Top-Ausstattung mit aller Technik von Hochleistungsbeamer bis W-Lan erwarten. Zudem müsste eine Nutzung des Schlosses für Tagungen auch auf die allgemeinen Öffnungszeiten für die Besucher abgestimmt sein.

Historisches Schloss, Museum, Tagungsort – wenn das funktionieren soll, müssen neben Umbauarbeiten auch Kompromisse her. Um Möglichkeiten und Kooperationen auszuloten, führt Kati Schön täglich Gespräche mit allen Beteiligten und möglichen Kooperationspartnern, vom

Kati Schön begeistert viele Solinger mit ihrer eloquenten, positiven Art. Sie will ein Netzwerk aufbauen, welches Schloss Burg langfristig überregional bekannter macht.

Schlossbauverein bis zu Haus Müngsten. Und natürlich auch mit den Hotels und Cafés in Burg selbst. Sie spürt das Interesse: „Die Solinger sind stolz auf Schloss Burg, sie wollen mit mir, mit uns zusammenarbeiten und dabei helfen, etwas zu verändern", berichtet Kati Schön. Sie hat sogar Briefe aus der Bevölkerung erhalten, zum Beispiel von pensionierten Bürgern, die sich ehrenamtlich engagieren würden.

Mit einer Broschüre Schloss Burg noch bekannter machen

Anfragen von Unternehmen für Tagungen und Mitarbeiterevents gebe es auch schon. Der Reiz, moderne Unternehmenskultur in einem Umfeld wie Schloss Burg zu leben und zu erleben, ist groß. Zugleich aber könnte etwas mehr Bekanntheit der bergischen Attraktion, gerade in Richtung Düsseldorf, Köln und Ruhrgebiet, nicht schaden, ist Kati Schön sicher. Mit einem neuen Imageflyer, ausgerichtet auf Unternehmen, will sie Schloss Burg schon bald überregional bekannter machen. Die Broschüre soll möglichst an vielen Orten ausliegen und leicht zu haben sein. „Wir müssen die Burg ins Rampenlicht rücken", ist sie überzeugt. Insbesondere die Historie, die Mystik der Rittergeschichte(n) sei dabei der große Trumpf.

Kommunikation nach außen weiter verbessern

Wichtig ist ihr bei ihren Planungen eine Ausgewogenheit. Denn der Terminplan auf Schloss Burg ist das ganze Jahr über voll, sie selbst hat nur wenige Termine zur Auswahl, und die etablierten Märkte, wie der Handwerks- oder Viktualienmarkt, müssen fester Bestandteil bleiben. Vielleicht sogar ergänzt um ein Volksfest, mit kulturellen Highlights innen und außen. „Ideal wäre es, wenn Veranstaltungen für Unternehmen so lukrativ wären, dass davon, wenn es sein muss, auch die Kulturveranstaltungen durch eine Querfinanzierung profitieren", sagt Kati Schön.
Aber nicht nur die Veranstaltungen selbst sind aus ihrer Sicht ein wichtiges Thema, das angegangen werden muss. Es ist zum anderen auch die Infrastruktur: „Das fängt beim öffentlichen Nahverkehr an. Hier oben müssen abends immer Busse fahren."

Und es betrifft auch die Kommunikation nach außen. Denn eigentlich braucht Schloss Burg einen festen Ansprechpartner für Tourismus. Einen, der schnell und unbürokratisch alle wichtigen Fragen eines Kunden beantworten kann. Ganz gleich, ob es um Gastronomie, Vermietung, Veranstaltung oder Führung geht. „Wir müssen einen optimalen Service bieten", sagt Kati Schön, während gerade eine Gruppe Touristen, Erwachsene und Kinder, den Rittersaal betritt. „Und wir müssen unsere Besucher stärker als Kunden sehen."

Zwei **Meister –** eine **Philosophie**

KÖRPER & FORM und die Familienschmuckschmiede Kürten stehen zusammen für Individualität.

Mehr als 15 Jahre ist es nun her, dass Paul-Hermann Stöber die Idee hatte, mit KÖRPER & FORM Lebend- und Totenmasken herzustellen. Später kam die Collection Fingerprint, Schmuckstücke mit dem individuellen Fingerabdruck, hinzu.
Um die bestehende Kollektion zu überarbeiten und ihr etwas frischen Wind einzuhauen, holte er sich einen weiteren Fachmann ins Boot: Goldschmiedemeister Dietmar Kürten von der Familienschmuckschmiede Kürten, der sofort großes Interesse zeigte und neue Modelle entwarf.
Die Silikonabdrücke werden von Stöbers Mitarbeitern vorbereitet und nun seit 2013 in der Werkstatt an der Eichenstraße in Wachs gegossen. Nach dem Gießen in Edelmetall werden sie dort anschließend weiterverarbeitet.
In Handarbeit entstehen so Anhänger, Ringe oder Ohrschmuck mit wirklichkeitsnaher Abbildung jedes unverwechselbaren Fingerabdrucks. Hochwertiger Schmuck als Geschenkidee zu den verschiedensten Anlässen oder als Erinnerung an einen lieben Menschen.
Neben den Kollektionsstücken können jederzeit auch individuelle Formen umgesetzt werden.

Qualität aus Meisterhand – me fecit Solingen.

KÖRPER & FORM Paul-Hermann Stöber
Pfalzstraße 8
42651 Solingen
Tel.: (02 12) 24 43 451
www.koerper-form.de

Familienschmuckschmiede Kürten
Eichenstraße 156
42659 Solingen
Tel.: (02 12) 8 05 88
www.familienschmuckschmiede.de

Wealth Management

Individuelle Umsetzung und Optimierung Ihrer Anlagestrategie
Ihr Ziel ist der langfristig ertragreiche und stabile Vermögensaufbau – ohne sich jedoch ständig mit den Märkten beschäftigen zu müssen? Als einer der führenden Anbieter individueller Vermögensdienstleistungen stellen wir gemeinsam mit Ihnen die Weichen für die Zukunft Ihres Vermögens. Sie profitieren von exklusiver Betreuung auf institutionellem Niveau sowie von unserer gesamten Kapitalmarktexpertise und Erfahrung, die wir in Ihrem Sinne einsetzen.

Kontakt: Wealth Management Solingen
Jens Krahforst, Tel. 0202/487-783, jens.krahforst@commerzbank.com
Renate Benedetto, Tel. 0202/487-773, renate.benedetto@commerzbank.com

COMMERZBANK
Die Bank an Ihrer Seite

Wissen, was kommt. Egal wie es kommt.

Das Wealth Management der Commerzbank Solingen: „Mit der Individuellen Risikoanalyse der Commerzbank sind Sie immer einen Schritt voraus"

Nahezu täglich hören wir von neuen politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen in aller Welt. Welche Auswirkungen haben diese auf Ihr Vermögen? Welche aktuellen Risiken müssen Sie berücksichtigen oder neu bewerten?

Jens Krahforst vom Wealth Management der Commerzbank Solingen sieht in der Risikoanalyse die Möglichkeit, für ein Gesamtdepotvolumen ab 500.000 Euro rechtzeitig die richtigen Maßnahmen zu ergreifen: „Mit einem individuellen Stresstest als Bestandteil eines aktiven und systematischen Risikomanagements sehen Sie den Veränderungen an den Märkten gelassen entgegen. In Ruhe und ohne Zeitdruck simulieren wir für Sie vorab Szenario-Analysen. Auf dieser Basis prüfen wir dann geeignete Absicherungen und notwendige Maßnahmen. Im Rahmen der „Individuellen Risikoanalyse" berechnen wir die Risikokennzahlen Ihres privaten Depots und dokumentieren, ob und welche Risiken darin zu finden sind. Diese Analyse schließt auch Depots ein, die nicht bei uns geführt werden."

Dabei wird jedes Wertpapier einzeln auf den Prüfstand gestellt. Experten analysieren und bewerten systematisch die ermittelten Kennzahlen. So erfährt der Kunde genau, wie stabil oder anfällig sein Portfolio derzeit ist. Der Risikograd wird im Rahmen einer quantitativen Analyse beispielsweise anhand von Wertschwankungen, Risikobewertungen oder Zinsänderungsrisiken ermittelt. Basierend auf dieser objektiven Analyse erhält der Kunde eine Grundlage zur Abstimmung und Optimierung seines persönlichen Risiko-Rendite-Verhältnisses im Anlagemanagement: Welche Maßnahmen sind erforderlich, um auf keinen Fall mehr Risiko einzugehen, als für die individuellen Renditeerwartungen erforderlich ist?

Renate Benedetto, Certified Financial Planer im Wealth Management, unterstreicht die Wichtigkeit, jetzt zu handeln: „Die Turbulenzen an den Finanzmärkten haben gezeigt, wie wichtig eine intensive Vorbereitung ist. Daher ist die Analyse potenzieller Risiken bei einer verantwortungsbewussten und nachhaltigen Planung und Steuerung unverzichtbar. Mit der „Individuellen Risikoanalyse" gewinnen Sie Klarheit über mögliche Unsicherheitsfaktoren und erhalten zielführende Optionen für das weitere Vorgehen."

Das Commerzbank Wealth Management ist an 43 Standorten in Deutschland vertreten. Gerne stehen wir Ihnen auch in Solingen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Jens Krahforst, Telefon (02 02) 487-783
Jens.Krahforst@Commerzbank.com

Renate Benedetto, Telefon (02 02) 487-773
Renate.Benedetto@Commerzbank.com

After-Work-Party mit „Pirates of Love": Freitag, 4. April, 19 Uhr

Alles *Schön*sauber

SCHÖNAUEN. Am 4. April wird die neue Waschstraße eingeweiht, in der die intelligente Kombination von effektiver Außen- und Innenreinigung Maßstäbe setzt.

In Ruhe einen Kaffee trinken, während das Auto komplett gereinigt wird. Von außen. Von innen. Und das so schnell, dass man nach der ersten Tasse Kaffee schon wieder losfahren kann: Auf dem Gelände des Autohauses Schönauen ist das schon bald Wirklichkeit. Denn am Freitag, den 4. April, pünktlich zur nächsten After Work Party, bei der abends die Band Pirates of Love für Partystimmung sorgt, wird an der Kottendorfer Straße 2-6 das modernste Autowaschverfahren von ganz Solingen in Betrieb genommen.

Sechs Wochen lang wurde die bisherige Waschstraße dafür komplett umgebaut. Der Clou ist gleich ein doppelter: Zum einen kommt statt Textilien nun Moosschaum bei der Außenreinigung zum Einsatz. „Ein Material so weich wie ein Babyschwamm", kündigt Schönauen-Geschäftsführer Franz-Josef Schönauen an. Das neue Verfahren schont den Lack der Fahrzeuge wie keines zuvor. Und: Die Autos werden deutlich besser und schneller trocken als bisher.

Aber damit nicht genug: Die neue Waschstraße wird im Vier-Takt-System betrieben – Vorwäsche, Hauptwäsche, Trocknung und Innenreinigung erfolgen auf einer einzigen Waschlinie. Während also modernste Maschinen die Autos von außen glänzen lassen, sorgt das eingespielte Mitarbeiter-Team im Inneren der Fahrzeuge dafür, dass Türfalzen, Fenster, Fußraum und Kofferraum, soweit zugänglich, gesäubert werden. Die Sitze und Ablagefächer werden abgesaugt, zudem wird das Armaturenbrett feucht gewischt. Wer das gesamte Paket nimmt, zahlt dafür nur 19,90 Euro. Nicht aber in den Tagen nach der Eröffnung: Dann erhalten die Kunden noch einmal 5 Euro Preisvorteil – und für 14,90 Euro ein innen und außen komplett sauberes Auto. Ganz nach dem eigens kreierten Logo: Alles wird ***Schöns*auber** bei Schönauen.

Autohaus Schönauen
GmbH & Co. KG
Kottendorfer Straße 2-6
42697 Solingen
Tel.: 02 12 / 2 23 24-0
Fax: 02 12 / 2 23 24-62
www.autohaus-schoenauen.de

Der **OPEL CASCADA**

PREMIUM-OPEN-AIR-FAHRGENUSS.

Wir leben Autos.

Das Fahren im Opel Cascada ist pure Lebenslust. Genießen Sie, wie sich Exklusivität und einzigartige Opel-Innovationen mit einem unnachahmlichen Open-Air-Fahrerlebnis verbinden. Und wenn Sie einmal schnell an die Sonne wollen: sein aufwendiges Premium-Stoffverdeck öffnet sich in nur 17 Sekunden bei Geschwindigkeiten bis zu 50 km/h.

Optional verfügbar unter anderem:

- Premium-Ergonomiesitze mit Gütesiegel AGR (Aktion Gesunder Rücken e.V.)
- Sitzheizung für einen warmen Rücken
- beheizbares Lenkrad für warme Hände
- Sicherheitslichtsystem Adaptives Fahrlicht AFL+
- Frontkamera mit Frontkollisionswarner, Verkehrsschild- und Spurassistenten
- FlexRide Premium-Fahrwerk
- FlexFold Rücksitzlehne

Unser Leasingangebot

für den Opel Cascada Edition, 1.4 Turbo, 88 kW (120 PS)

Leasingsonderzahlung (inkl. MwSt.): 0,— €, **Laufzeit:** 36 Monate, **Laufleistung** 10.000 km/Jahr. Angebot zzgl. 795,— € Überführungskosten.

Monatsrate (inkl. MwSt.) **249,- €**

(exkl. MwSt.) 209,25 €

JETZT PROBE FAHREN!

Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts: 8,4, außerorts: 5,5, kombiniert: 6,5; CO_2-Emissionen, kombiniert: 153 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse B.

[1] Ein Angebot der GMAC Leasing GmbH, Friedrich-Lutzmann-Ring, 65428 Rüsselsheim, für die die Schönauen Autohaus GmbH & Co. KG als ungebundener Vertreter tätig ist Angebot freibleibend und nur gültig bei Vertragseingang beim Leasinggeber bis 31. 03. 2014. Bei höherer Laufleistung werden die Beträge staffelweise angepasst.

SCHÖNAUEN
...die automobile Markenwelt

Schönauen Autohaus GmbH & Co. KG

Kottendorfer Str. 2-6
42697 Solingen
Tel. 0212 / 22324-0
info@schoenauen.com
www.schoenauen.com

Friedrichstr. 34
42655 Solingen-Mitte
Tel. 0212 / 22 32 575
info@schoenauen.com
www.schoenauen.com

Ja, ich will!

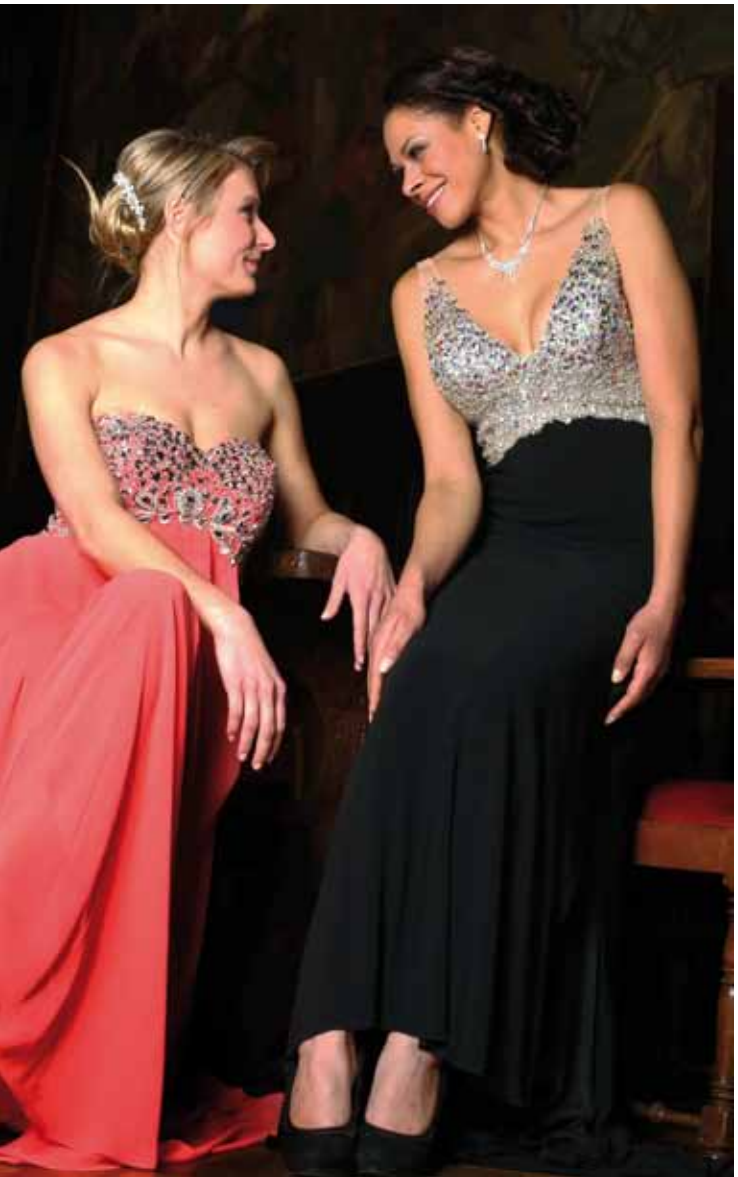
MODESHOOTING. Ob elegante Abendgarderobe oder hinreißende Brautmode: Marry and More bietet für beides eine exklusive Auswahl. Auf Schloss Burg zeigten unsere Models Lina, Alex und Mary, wie schön es am Tag der Tage zugehen kann.

Lina:
Brautkleid im romantisch-modernen Stil von Eddy K., Italien

Alex:
Anzug und Weste von Wilvorst. Langes Sakko aus Schurwolle, dazu Weste und Plastron. Hemd mit Haifisch-kragen und Doppelman-schette

Brautstrauß von
Art Floristik

Mary:
Klassisches Spitzenkleid von
San Patrick, Spanien, mit tiefem Rücken



Lina und Mary:
Abendkleider aus leichten Stoffen mit Pailetten und Spitze von Dynasty

Heiraten auf Schloss Burg

MAKING OF. Gegen kalte Tage hilft nur die Wärme im Inneren.

Ja,wir hatten am Anfang die Idee, vielleicht ein paar Außenaufnahmen zu machen. Mit einer Kutsche vielleicht? Oder zumindest draußen auf der Schlosstreppe? Pustekuchen. Zwar hat uns der Solinger Winter wohl mit Superfrost verschont, aber schmuddelig war es Anfang Februar doch, als sich die Models Lina, Mary, Alex und Fotograf Christian Beier zum Brautmodenshooting auf Schloss Burg trafen – zum Glück sind die historischen Räume dort alle gut beheizt! Das gilt natürlich auch für die Weinbar, wo uns das freundliche Team der Schloss Burg Gastronomie ebenfalls seine Räume zur Verfügung stellte.

Wer Braut- und Abendmode präsentieren darf, ist immer bester Dinge, und so musste Christian Beier die Models nicht lange animieren – sie kamen schon mit einem Glückslächeln an. Perfekt gestylt von Ruth de la Motte Active Cosmetics. In einem Look, der ein Empfinden von Frische und Leichtigkeit verleiht und gleichermaßen ein softes und klares Gefühl auf der Haut verspricht. Make-Up-Artist Julia de la Motte war eigens mit zum Set gekommen, um nachzuschminken. Wieder einmal traumhaft: Die Frisuren von Dimitra Manaridou. Seit 25 Jahren steht sie mit ihrem Team inzwischen für höchste Friseur-Kompetenz und beispielhaftes Engagement bei der typgerechten Realisierung. Wie immer hat sie besonderen Wert auf Perfektionismus gelegt. Dazu passten perfekt die Kleider und die elegante Abendmode, die Tatjana Pongracic, Inhaberin von Marry and More, ausgewählt hatte.

Ganz oben: Julia de la Motte sorgte am Set für den perfekten Look. Rechts: Christian Beier setzte die drei Models optimal in Szene.

Danke
an unsere Unterstützer

Mode:
Marry and More Tatjana Pongracic
Keldersstraße 3
42697 Solingen
www.marryandmore.de

Kosmetik:
Ruth de la Motte
Active Cosmetics
Forststraße 15
42697 Solingen
www.ruth-delamotte.de

Hairstyling:
Dimitras Haarstudio
Bonner Straße 52
42697 Solingen
www.dimitras-haarstudio.de

Brautsträuße:
ART FLORISTIK
Monika Hack
Emdenstr. 15
42697 Solingen
www.art-floristik-mg.de

Location:
Schloss Burg
www.schlossburg.de
Weinbar auf Schloss Burg
www.weinbar-schloss-sburg.de

Fotografie:
Christian Beier
www.beiers-blende.de

Models:
Lina, Mary und Alex

Die Privatschule in Solingen

Mit Freude am Lernen zum Erfolg!

Bergische Ganztagsschule
Die Privatschule in Solingen

– Bewährtes Konzept seit 1979
– Kleine Klassen
(max. 16 Schüler pro Klasse)
– Ganztagsbetreuung
– Staatlicher Schulabschluss:
Fachoberschulreife

www.bergische-ganztagsschule.de
Hahnenhausstr. 8, 42719 Solingen
Tel. 02 12 / 5 42 11

Flohr Parfümerie: **Düfte und Wellness**

Seit dem Jahr 1950 bereits betreibt Familie Flohr ihr Parfümeriegeschäft in Ohligs – die erste von heute sechs Geschäfte. Nicht nur die richtigen Düfte für besondere Anlässe finden die Kunden hier, sondern auch Entspannung und Wellness: In den beiden Kosmetikkabinen bieten die Diplom-Kosmetikerinnen aus dem Flohr-Team Hautpflege, Anti-Aging-Anwendungen sowie Kosmetik und Make-up. Spitzenprodukte von Lauder bis Clarins kommen dabei zum Einsatz. Termine vereinbaren, sich zurücklehnen und entspannt und schön wieder hinausgehen – ein Luxus, den sich neben Damen auch immer mehr Herren gönnen.

Flohr-Parfümerie, Forststraße 10, 42697 Solingen-Ohligs, Tel. (02 12) 74 18 4. Fax: (02 12) 79 65 1. www.flohr-parfuemerie.de

Reichwein: Nachwuchs für Solingenring

Der Solingenring von Juwelier Reichwein hat sich zu einem der beliebtesten Schmuckstücke in ganz Solingen entwickelt. Jetzt hat er Nachwuchs bekommen. Die kleine Rolle ist da. Die Anhänger in hochwertigem 925er Sterlingsilber gibt es in vielen frischen Frühlingsfarben. Sie sind tragbar als Halsschmuck an einer schönen Kette oder Lederband sowie als Armband. Einfach die perfekte Ergänzung zum Solingenring, zu einem günstigen Preis von nur 89 Euro. Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.30-13.30 Uhr und 14.30-18.30 Uhr, Sa 10-15 Uhr.

Juwelier Reichwein, Ohliger Tor 2, 42651 Solingen, Tel. (02 12) 1 33 03, www.juwelier-reichwein.de

braut direct: Neue Kollektion

Sehr aufwändige Kleider sind der Hochzeitsmoden-Trend des Jahres 2014. Organza mit farbigen Akzenten, viel Spitze, Ärmel und Träger sowie Tüll ergänzen einander zu wahrhaft traumhaften Kleidkreationen. „Da ist für jeden etwas dabei!", weiß Anna Fröhlich, Inhaberin von braut direct in Gräfrath. Dort gibt es eine große Auswahl aus den aktuellen Kollektionen. Sie weiß: Am Tag der Hochzeit soll alles so perfekt sein wie möglich. Die Brautmode ist dabei das A und O. Mit Zeit, Kreativität und einem hervorragenden Service kümmert sich ihr Team um die Kunden. Das Ziel: Eine strahlende Braut, ein glücklicher Bräutigam, ein perfektes Paar. Als Komplettausstatterin führt Anna Fröhlich in ihrem Geschäft an der Wuppertaler Straße 141 Damen- und Herren-Hochzeitsmode aller namhaften Hersteller.

braut direct, Anna Fröhlich, Wuppertaler Straße 141, 42653 Solingen, Tel. (02 12) 233 93 233, www.brautdirect.de

Diederich: Die neue Lust am Nähen und Sticken

Immer mehr Frauen entdecken die Leidenschaft am Nähen und Sticken – und zaubern so ihre Lieblingsstücke mit viel Herz. Selbst Kinder sind nähbegeistert und wünschen sich schon eine Nähmaschine. Ob Sticken, Quilten, Patchworken oder Mode individuell gestalten, Nähmaschinen Diederich hat die passende Nähmaschine für jeden Bedarf. Eine Großauswahl der führenden Marken: PFAFF, Singer, Husqvarna-Viking, brother, Janome, AEG und Toyota ist vorhanden, von der preiswerten Nähmaschine für Einsteiger bis hin zur computergesteuerten Näh- und Stickmaschine. Auch Overlock-Maschinen sind im Programm. Beratung und umfangreiche Vorführung erfolgen durch geschultes Personal. Eine eigene Fachwerkstatt ist vorhanden. Auch im großen Online-Shop können Maschinen bestellt werden.
Artur Diederich GmbH, Linkgasse 9, 42651 Solingen, Tel. (02 12) 20 51 97, www.naehmaschinen.com

Natalie Kuhls: Einmal Model sein

Du weißt noch nicht, wie Du Deinen Geburtstag feiern sollst? Möchtest Du wissen, wie es ist, ein Model zu sein? Dann feiere Deinen großen Tag mit Deinen Freundinnen im Fotostudio von Natalie Kuhls! Ihr werdet professionell geschminkt und im Anschluss fotografisch in Szene gesetzt. Die Fotosession kostet Dich oder Deine Eltern nur 80 Euro für bis zu 8 Mädchen. Jedes Mädchen wird ein Foto im Format 13 x 18 cm erhalten.
Greif zum Telefon und mache einen Termin:
Natalie Kuhls Fotografie,
Müritzstraße 9, 42697 Solingen,
Tel. (02 12) 64 54 42 2, www.nataliekuhls.de

Kosmetik Ulrike Itze: Cellulite oder Dehnungsstreifen?

Körper-Medical-Beauty mit Microdermabrasion und Ultraschall: Das bedeutet effektiv Problemzonen behandeln für sichtbare Erfolge – ab 40 Euro. Das Team von Ulrike Itze berät Sie gerne unter Tel. **(02 12) 20 44 77.** Jetzt die optimale Frühjahrskur für Ihre Haut: „Vitamin-Flash-Gesichtsbehandlung mit Vitamin-Serum/Vitamin-Ampulle und Vitamin-Pflege" für nur 69 Euro lässt die Winterspuren sofort verschwinden. Ist Ihre Augenpartie müde, geschwollen, zeigt Schatten oder Trockenheitsfältchen nach diesem Winter? Dann hilft die „Mini-Augenlifting-Behandlung" für 29 Euro mit sichtbarem Effekt. Das Team stehen Ihnen mit langjähriger Erfahrung gerne zur Verfügung. Und denken Sie heute schon an Ihre Füße und Hände – der Sommer kommt bestimmt. Kosmetik Ulrike Itze bietet auch Pediküre mit Gel und Maniküre mit Shellac an. **Infos: BABOR-Studio Ulrike Itze in Solingen-Mitte / Ufergarten 7 / Tel. (02 12) 20 44 77**

Hitzegrad: Auch ohne Flugticket nach Palma

MALLORCA FEELING PUR!
„WAS WÄRE WENN" ... DER WENDLER + OLAF HENNING dieses Urlaubsgefühl nach Ohligs bringen? Wir alle fühlen Urlaub, Sonne und Meer, wenn DER WENDLER „SIE LIEBT DEN DJ" singt oder HENNING „DAS LASSO RAUS HOLT". Aber auch DE BOORE sind gern gesehene Gäste in der Festhalle. Viele Mega-Hits wie „RUT SIN DE RUSE" stammen aus ihrer Feder. Nicht verpassen! Seid dabei! Jetzt Tickets für das MEGA-MALLORCA-OPENING in der Festhalle sichern! Am Samstag, den 5. April 2014!
Tickets unter Solingen live oder bei HITZEGRAD, Grünstraße 16, www.hitzegrad.net

Bäckerei Stöcker: Backwarengenuss aus Meisterhand

Seit 1881 bietet die Solinger Traditionsbäckerei täglich höchste Qualität, Frische und Vielfalt – feinste Torten zu jedem Anlass, Kuchen & Gebäck frisch aus der eigenen Konditorei. Das Brot ist gebackene Natur – mit jodiertem Speisesalz. Täglich ab 11 Uhr gibt es einen wechselnden kalten und warmen Mittagstisch: belegte Baguettes, Snacks und mehr ... Hier finden Sie die Stöcker-Filialen in Solingen:
Beethovenstraße, Tel. 22 46 40 3
Wuppertaler Straße , Tel. 38 37 30 9
Vockerter Straße, Tel. 64 51 94 57
Grünstraße im Hitzegrad, Tel. 23 26 63 0
Löhdorfer Straße, Tel. 66 13 8
www.stoeckerbackwaren.de

Schälte's: Fisch in Perfektion

Die Brüder Stephan und Patrick Schälte eröffneten das schmucke Restaurant, das 40 Gästen Platz bietet, im Oktober 2009. Schon ein Jahr später hielten die Experten des bekannten Varta-Führers den Ohligser Gastronomie-Newcomer für erwähnenswert. Zu Recht: Die Karte bietet Außergewöhnliches, selbstverständlich legen die Inhaber Wert auf Bioprodukte und unterstützen die nachhaltige Fischerei. Im „Schälte's" haben Gäste die Gelegenheit, (Fisch-)Kochkurse zu buchen. Dieser Service wird auch für Firmen angeboten. Lesungen gehören ebenfalls zum Angebot. **Schälte's Fischrestaurant, Düsseldorfer Straße 90, 42679 Solingen-Ohligs, Tel. (02 12) 88 19 31 46, www.schältes.de**

Das Ja-Wort im **Christians-Villen-Restaurant**

Wussten Sie schon, dass das Christians-Villen-Restaurant ein offizieller Ort für Eheschließungen ist? Seit Januar 2014 liegt die Zustimmung vom Solinger Standesamt vor. Damit gehören die Christians-Villen offiziell zu den ganz besonderen Orten in Solingen, wo Sie heiraten können. Voraussetzung für diese seltene Genehmigung ist, dass der Ort von besonderer historischer Bedeutung ist. Die denkmalgeschützten Christians-Villen von 1862 erfüllen diese Bedingung und stellen noch dazu ideale Räume für Ihre Feier mit anschließender Bewirtung zur Verfügung.
Geöffnet: Di-Sa ab 17 Uhr, www.christiansvillen.de, info@christiansvillen.de, Konrad-Adenauer-Straße 72-74, Solingen.

Juwelier Leiber: COEUR DE LION

COEUR DE LION – das ist modischer Designschmuck von Carola Eckrodt – handmade in Germany. Die Frühjahr-/Sommer-Kollektion 2014 erscheint mit zahlreichen neuen Kreationen voll innovativer Designideen und grafischer Konsequenz. In der neuen Produktlinie PastelCOEUR kommen elegante, luftige Pastelle sprichwörtlich zum Tragen.
Die zarten Farben treffen auf sanfte, filigrane Formen und strahlen frühlingshafte Leichtigkeit aus. FreshCOEUR vereint sommerliche Multicolor-Sets, die für COEUR DE LION so typisch sind: frische Farben und Formen in neuen und aufregenden Kombinationen. Zeitlose Kreationen, die zu jedem Anlass getragen werden können. Im Frühling, im Sommer und weit darüber hinaus.
COEUR DE LION-Schmuck gibt es in großer Auswahl bei Juwelier Leiber, Hauptraße 37, Tel. (02 12) 20 46 54. www.juwelier-leiber.de

Gabriela Ruthenberg: Permanent-Make-up der Luxusklasse

Als Inhaberin der Kosmetik-Insel am Park in Wermelskirchen ist Gabriela Ruthenberg seit über 30 Jahren auf Permanent-Make-up der Luxusklasse spezialisiert. Sie wurde ausgezeichnet mit dem Qualitäts Award 2013/14. Permanent-Make-up der Luxusklasse bedeutet natürliche Ausstrahlung und Betonung Ihrer Konturen mit einer perfekten Haltbarkeit, wisch- und wasserfest, ideal für Brillenträger und Allergiker. Reine Mineralfarben und modernste Gerätetechnologie sorgen für beste Verträglichkeit und natürliche Ergebnisse. Spezialisierung auf Korrekturen bei einem alten oder verzeichneten Permanent-Make-up. Kostenlose Beratung und Anzeichnung. Öffnungszeiten Di-Fr 9-13 und 14-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr, Mo Ruhetag. **Kosmetik-Insel am Park, Gabriela Ruthenberg, Schillerstraße 41, 42929 Wermelskirchen, Tel. (0 21 96) 92 72 0, info@kosmetik-ruthenberg.de, www.kosmetik-ruthenberg.de**

Haus Müngsten: Osterbrunch und Frühlingserwachen

SAISONERÖFFNUNG: Unter dem Thema Frühlingserwachen bietet Haus Müngsten am 13. April 2014 ein buntes Programm. Neben Auftritten von Stadtkapellen und Musikensembles begeistern naturkundliche Vorträge, Erlebnisraum-Führungen und Familien-Brunch-Angebote. **OSTERN:** Traditionell an beiden Feiertagen ist der Oster-Brunch. Platz reservieren, am Eier-Mal-Wettbewerb teilnehmen und Preise gewinnen. Für das kulinarische Angebot zur Frühlingszeit hat das Küchenteam köstliche Ideen zusammengestellt. Menü, Buffet, Brunch oder Bergische Kaffeetafel. **KUNST:** Der bekannteste Sprayer Deutschlands Thomas Baumgärtel zeigt bis 22. April seine Bilder in der GALERIE IM BRÜCKENPARK. **MUSIK:** Ab April startet in Kooperation mit Iris Panknin die HOUSE M MUSIC presents Live-Konzert-Reihe. Einmal im Monat mittwochs trifft Musik auf leckeres Essen und Trinken. Reservierungen erwünscht. **AUSTELLUNG:** Bis 31. März läuft die Wanderausstellung „Flusskrebse in NRW". Eintritt frei. **INFO:** Das Haus Müngsten bietet in der Wintersaison für seine Gäste 40 Parkplätze rund um die Schranke, sowie zusätzlich in „Hausnähe" 6 Frauenparkplätze an. Weitere Infos auf der Homepage. **Haus Müngsten, Müngstener Brückenweg 71, 42659 Solingen, Tel. (02 12) 23 39 32-0, www.haus-muengsten.de**

chestnut: Der Frühling kann kommen

Neue Styles und neue Farben machen Lust auf neue und exklusive Mode. chestnut hat wieder die coolsten Styles und auch neue exklusive Marken mit ins Sortiment aufgenommen. Wie zum Beispiel „Lieblingsstück". Lieblingsstück ist eine kleine, aber feine Marke für qualitativ hochwertige Ansprüche und detailverliebte, tragbare Mode für Sie. Individuell und einzigartig – das sind die Taschen von Taschendieb Wien. Sie sind trendy und dennoch tragbar – und das zu einem erschwinglichen Preis. Materialien wie Lamm-, Rind- und Büffelleder sowie ein einzigartiger Used-Look und edle Applikationen bestimmen das Design der Taschen. Auch neu: JOTT. Just over the Top. Modische Jacken aus hochwertigen Materialien für Damen und Herren. Bei chestnut bekommen Sie nicht nur angesagte Mode, sondern den Service und die Beratung on top. **chestnut anziehsachen.. Ufergarten 33, 42651 Solingen, Tel. 22 66 54 80. Die Marken: Bomboogie, Blaumax, Codello, Cowboysbag, Cowboysbelt, Dept, Freaky Heads, Herrlicher, Jott, kidneykaren, Lieblingsstück, Palladium, Please, Replay, Taschendieb, Tigha, Tribeca**

Komar Washcenter: Perfekter Schutz

Das Komar Washcenter an der Schützenstraße 35 ist die einzige Auto-Textilwaschstraße in Solingen mit Gütesiegel. Die VDA-konforme Waschanlage wird von vielen Automobilherstellern empfohlen. Zum Leistungsumfang gehören eine vollautomatische Textilwaschstraße, SB-Selbstwaschboxen und eine Pflegehalle für Fahrzeugaufbereitung. Spezielle Nanoprodukte schützen die Fahrzeugoberfläche, so dass Dreck und andere Fremdkörper keine Chance mehr haben. Nach Terminabsprache werden auch kleinere Lackier- oder Ausbeularbeiten ausgeführt. Gönnen Sie Ihrem Fahrzeug gleich jetzt eine perfekte Reinigung in der Autowaschanlage mit kurzen Wartezeiten und dem kundenfreundlichen Service.

Komar Washcenter, Schützenstaße. 35, 42659 Solingen, Telefon: (02 12) 24 43 60 3, www.komar-washcenter.de

Café Art: Kulinarisch genießen

Das Café Art steht für die individuelle Ausrichtung Ihrer Feiern, zum Beispiel mit großem Buffet. Das Team um Inhaber Rahmi Elmas, Serviceleiter Tobias Schwab und Küchenchef Andreas Schubert sorgt mit Leidenschaft dafür, dass Sie die schöne Atmosphäre in der Bar sowie im Restaurant immer genießen können. Zu den Highlights der internationalen Küche zählen verschiedene Pasta-, Schnitzel- und Steakgerichte sowie, ganz neu und jetzt schon ein Renner, das Fingerfood á la Carte. Kombinieren Sie nach Belieben drei verschiedene Finger-Foods aus den insgesamt 16 Stück. Auch bietet das Café Art Ihnen ein Außer-Haus Catering an, zudem gibt es regelmäßige Themen-Stammtische und Events. Andreas Schubert hat das Café Art im Jahr 2006 mit eröffnet und zählt auch heute wieder zum Team. **Öffnungszeiten: Mo-Fr Mittagstisch von 12 bis 14 Uhr, Mo-Sa ab 17 Uhr, Ende offen, So Ruhetag. Café Art, Grünewalder Straße 5, 42657 Solingen, Tel. (02 12) 65 88 02 80, www.mein-cafeart.de**

Küll Gartentechnik: Technik, Equipment und viel Know-how

„Wir machen Ihre Gartenarbeit zum Vergnügen", lautet das Motto von Küll Gartentechnik. Die individuelle Beratung durch Fachpersonal, im Geschäft oder bei Ihnen zu Hause, gibt Ihnen die Sicherheit, die richtige Wahl getroffen zu haben. Als ausgezeichnetes Wolf-Kompetenzcenter ist Küll Ansprechpartner rund um Rasensamen, Rasendünger bis Rasenneuanlage. Im Trend: Der automatische Garten – Husqvarna Rasenroboter in Verbindung mit Gardena Bewässerungssystemen. Nutzen Sie die Erfahrung von Küll. Durch ständige Weiterbildungen sind die Mitarbeiter immer auf dem neuesten Stand. Ob Rasenmäher, Aufsitzmäher, Motorsäge oder Schaufel und Besen, die Auswahl ist groß. Und die kompetenten Mitarbeiter beraten Sie in angenehmer Atmosphäre. Das Serviceteam betreut Sie selbstverständlich auch nach dem Kauf. **Küll Gartentechnik, Schwertstr. 24-30, 42651 Solingen, Tel. (02 12) 40 05 40, www.kuell-gartentechnik.de**

Ruth de la Motte: Lifting ohne Skalpell

Radiofrequenz ist die sanfte Alternative zur Schönheits-OP. Mit der neuen Radiofrequenztechnologie lassen sich ungeliebte Alterserscheinungen der Haut mit minimalem Zeitaufwand mindern. Bei der Behandlung werden Energieimpulse auf die Haut abgegeben, und das hauteigene Kollagen und das darunterliegende Gewebe in den tieferen Hautschichten wird gleichmäßig erwärmt. Die Tiefenwärme führt dazu, dass sich die Strukturen der Haut sofort straffen. Darüber hinaus regt das Verfahren die Bildung von neuem Kollagen und Elastin an, was den natürlichen Straffungseffekt verstärkt. Anwendungsgebiete sind Wangenpartien, Dekolleté, Hände, Bauch, Beine, Po, Oberarme. Für optimale Ergebnisse wird die Behandlung in Abständen von ein bis zwei Wochen drei- bis fünfmal wiederholt. Zeitaufwand je Behandlung: ca. 60 Minuten. **Infos: Kosmetik Ruth de la Motte, Forststraße 15, 42697 Solingen, Tel. (02 12) 3 83 95 04**

Fotos: Uli Preuss

IHK-Empfang Wuppertal

Der Empfang der Industrie- und Handelskammer Wuppertal-Solingen-Remscheid in der Historischen Stadthalle Wuppertal hat Tradition – seit Jahren. Auch in diesem Jahr, am 7. Januar, trafen sich bergische Unternehmer und Politiker. Erstmals empfing sie der neue IHK-Präsident Thomas Meyer. Ob bei den Reden des Abends oder bei den angeregten Gesprächen im Anschluss: Die Stimmung war gut, nicht zuletzt, weil die wirtschaftlichen Signale im Bergischen als durchaus positiv gesehen werden.

IHK-Präsident Thomas Meyer, Solingens OB Norbert Feith, Remscheids OB Beate Wilding, Wuppertals OB Peter Jung

IHK-Geschäftsführer Michael Wenge

Gabriele Kracht

Sylvia Löhrmann, Christian Busch, Horst Gabriel

Kai Giesel und Jan Coblenz

Frank und Kim Levin

Martin Klebe, Curt Mertens und Horst Gabriel

Ernst-Robert Nouvertné, Peter Bernhard Coblenz und Friedhelm Sträter

Tim Kurzbach

Willkommen beim Genuss

Hugo Jahn – die feine Lebensart

Lassen Sie sich von unseren erlesenen Whiskys, Spirituosen und Weinen verwöhnen. Auch für unsere Raucher führen wir ein großes Angebot an Pfeifen, Pfeifentabaken und Zigarren aus aller Herren Länder. Schauen Sie vorbei! Es lohnt sich!

Übrigens: Ab dem 1. April 2014 finden Sie uns auf der Emscherstr. 13
Wir freuen uns auf Sie!

Hugo Jahn

www.hugojahn.de

Fotos: Uli Preuss

IHK-Empfang Wuppertal

Vor und nach dem offiziellen Programm nahmen sich Solingens Unternehmerinnen und Unternehmer viel Zeit zum regen Austausch.

Beate und Henning Ritter

Karl-Udo Jüntgen mit seiner Frau sowie Ruth Deus und Bernhard Grunau

Marcus Aue und Rene Splitthoff

Jörg Bergmann, Manfred van Remmen, Achim Jungblut und Martina Jungblut-Ern

Henner Pasch und Lars Dinglinger

Michael Schulz und Marco Ebbinghaus

Fotos: Michael Strahlen

Charity-Aktion von **Porsche**

Bereits im Dezember lud das Porsche-Zentrum Solingen seine Kunden in die alte Schlossfabrik nach Unterburg ein – Weihnachtsbäume für den guten Zweck lautete das Motto. In einer wirklich schönen, heimeligen Atmosphäre sicherten sich viele Kunden ihren Lieblingsbaum. Schöner Effekt: Die Erlöse kamen dem Kinderheim Kannenhof zu Gute.

Doppelt gewinnen: Tickets für Hooters und Bläck Fööss!

KONZERTE FESTHALLE.

Die US-Kultband kommt im Mai nach Ohligs, die Kölner sind im November zu Gast – wir verlosen für beide Events je 1 x 4 Karten!

All You Zombies, Johnny B., Karla with a K, Satellite, 500 Miles – jeder, der sich mal mit der US-Rockmusik der letzten 30 Jahre befasst hat, kennt diese Songs. Am Freitag, den 2. Mai, sind sie nun erstmals live in Solingen zu erleben – von der Kultband, die sie erfunden hat: **THE HOOTERS** gastieren in der Festhalle in Ohligs. Die Rocker aus Pennsylvania um Eric Bazilian und Rob Hyman, die auch schon als Songwriter und Musiker für Popgrößen wie Bon Jovi, Cyndi Lauper, Robbie Williams, die Scorpions oder Mick Jagger aktiv waren, bringen natürlich die Highlights ihrer Karriere mit! Karten auf www.solingen-live.de oder beim Solinger Tageblatt.

The Hooters, Festhalle Ohligs, Talstraße 16 b, 42697 Solingen-Ohligs, Freitag, 2. Mai 2014, Einlass 19 Uhr, Beginn 20 Uhr, Tickets: 32 €

ENGELBERT verlost einmal vier VIP-Tickets! Eigene Garderobe, persönliche Begrüßung, Freigetränke wie Rot- und Weißwein, Buffet im Anschluss, separate Lounge – feiern Sie zu viert an einem unvergesslichen Abend! Beantworten Sie hierzu folgende Frage: Wie viele Meilen besingen die Hooters in einem ihrer größten Hits?

Am 15. November ist die Kölsche Band überhaupt in der Festhalle zu Gast, zu der eigentlich nichts mehr gesagt werden muss: Die **BLÄCK FÖÖSS** kommen. Darum sei hier auch gar nicht mehr gesagt – nur, dass Sie auch dieses Konzert mit etwas Glück kostenlos erleben können:

ENGELBERT verlost einmal vier Tickets für den 15. November! Beantworten Sie hierzu folgende Frage: Was heißt Bläck Fööss eigentlich?

BLÄCK FÖÖSS, Festhalle Ohligs, Talstraße 16 b, 42697 Solingen-Ohligs, Samstag, 15. November 2014, Einlass 19 Uhr, Beginn 20 Uhr, Tickets: 27 €. Vorverkauf: www.solingen-live.de, Solinger Tageblatt, Feinkost Hitzegrad

Einsendeschluss für beide Konzerte ist der 20. April 2014. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter des Verlags B. Boll und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

ENGELBERT

100 Stunden **Kultur pur**

KULTURNACHT. Mit dem Kombiticket einfach alle Attraktionen erleben.

Beim „kulturellen Frühjahrserwachen" werden fast 100 Stunden Programm in acht Kultureinrichtungen und in den O-Bussen (Linie 683) angeboten: Die Kulturnacht in Solingen am Samstag, den 29. März, von 18 bis 24 Uhr wird es in sich haben: Von Live-Musik, Tanz, Performance, Lesungen bis hin zu „aktiven" Ausstellungen sowie kulinarischen Köstlichkeiten reicht das Angebot. Für die (beabsichtigte) Qual der Wahl des hochwertigen Programmangebots bei der KNS 2014 empfehlen die Veranstalter den Besuchern, sich vorab ein eigenes Programm anhand der bereits erschienenen Broschüre oder auf **www.kultur-nacht-solingen.de** zu gestalten. Des Weiteren bereichern über 20 Ateliers und Galerien diese kulturelle Solinger Nacht.
Ebenfalls gut zu wissen: Mit einem Kultur-Nacht-Solingen-Ticket-Bändchen hat man Eintritt in alle Einrichtungen und für alle Solinger Busse während der Kulturnacht. Das Kombiticket-Bändchen gibt es für 8 Euro im Vorverkauf bei den Kultureinrichtungen, der Theaterkasse, den Bürgerbüros und dem Solinger Tageblatt. Damit können Sie laut Veranstalter ab 17 Uhr bis Betriebsende (29. März 14) in ganz Solingen mit allen SWS-Bussen kostenfrei die Solinger KulturNacht genießen.
KulturNachtSolingen, 29. März 2014, 18-24 Uhr.

Abtanzen in den Mai

SUBERGS Ü-30-PARTY. Fetenklassiker im Theater am 30. April erstmals auch mit Rocktanzfläche.

Fünf Tanzflächen mit den besten Ü-30-DJs garantieren Partystimmung pur: Der Mix aus Charts, Partyhits, Fox, Clubsounds und erstmalig Rock lässt auch am Mittwoch, den 30. April 2014, keine Musikwünsche offen! Pünktlich um 20 Uhr wird im Theater und Konzerthaus mit der besten Musik aus mehr als vier Jahrzehnten ausgelassen in den Mai getanzt. Die gepflegte Gastronomie mit den aufwändig dekorierten Cocktailbars und die ausgefeilte Licht- und Tontechnik sorgen für ein stimmiges Ambiente. Egal ob in der großen Chartbreaker-Halle, im Party-Pur-Bereich, auf der Discofox- und Rocktanzfläche oder im Clubbereich, auf allen fünf Tanzflächen ist ausgelassene Partystimmung garantiert. Die bekannten „Suberg's Ü-30"-DJs werden für abwechslungsreiche Musik aus mehr als vier Jahrzehnten sorgen. Als besonderes Highlight wird Solingen eine Premiere erleben: einen Rockbereich mit den besten Sounds der letzten vierzig Jahre Rockgeschichte, die der Menge ordentlich einheizen werden. Tickets gibt es für 14 Euro unter anderem in den Geschäftsstellen des Solinger Tageblatts.

Subergs Ü-30-Party, Mittwoch, den 30. April 2014, 20 Uhr, Theater

Da wird scharf **geschossen**

COWBOYS ON DOPE. Konzert in der Cobra, 4. April

Ob Wohnzimmer, Bar oder Club: Die Kölner Band „Cowboys On Dope" erzielt mit minimaler Instrumentierung maximale Bühnenpräsenz. Seit 1996 überzeugen Peter Sarach, Frontmann und Sänger, Wolly Düse, Drums und Gesang, und Thorsten Dohle, Gitarre und Gesang, auf Deutschlands Festival- und Club-Bühnen ihre Fans. Für den Kinofilm „Nicht mein Tag" mit Moritz Bleibtreu haben die Cowboys Filmmusik und Soundtrack geliefert. Musikalisch bewegen sich die Cowboys On Dope zwischen Country, (Punk-)Rock und Folk. Gepaart mit dem harmonischen Gesang der drei Cowboys und Dohles Improvisationstalent an der Gitarre überzeugen vor allem die Songwriterqualitäten der eigenen Stücke: Das Leben an sich und Erfahrungen rund um Sex, Drugs and Rock'n'Roll. Nach weit über 1000 Konzerten, unter anderem mit Eels, Keziah Jones, Tito & Tarantula, Fury in the Slaughterhouse, den Scorpions und weiteren, rollt die „Neverending C.O.D.-Tour" auch im Jahr 2014 weiter. Bis in die Cobra-Halle in Solingen.

Cowboys On Dope, Freitag, 4. April 2014, Cobra-Halle, Einlass 19.30 Uhr, Beginn 20 Uhr

Schön, dass Ihre Träume wahr werden

Komplett-Preis
~~2.999,-~~
2.199,-
Ohne Topper
1.699,-

Viele Stoff- und Lederarten frei wählbar!
Alle Größen ein Preis:
Lieferbar in140/160/180/200 cm

Zum Beispiel die von perfektem Komfort in einem hochwertigen Boxspring-Bett

- Ein komplettes Boxspring-Polsterbett mit Kopfteil und Füßen
- 2 Matratzen mit Polsterstoff bezogen
- 2 Topper-Auflagen
- 2 Boxspring Unterfederungen ohne Verstellung

Gestalten Sie Ihr Boxspring-Bett nach Ihren persönlichen Wünschen!

Adresse:
Betten Höher
Friedenstraße 38
42699 Solingen
Tel. 02 12 / 6 06 26

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
9.30 bis 19 Uhr
Samstag
9.30 bis 16 Uhr

Betten Höher
der Schlaf- und Wäschespezialist
www.betten-hoeher.de

15 Minuten im …

Hitze-Frei

LÖFFELWEISE. Koch Tim Drewek bereitet die neue Spezialität des Hauses vor: Involtini vom Omaha-Rumpsteak, gefüllt mit Tomate und Ruccola. Gewinnen Sie ein Essen für zwei im Hitze-Frei!

Omaha ist die größte Stadt des amerikanischen Bundesstaates Nebraska. Was das mit gutem Essen zu tun hat? Eine Menge. Vor allem, wenn man sich dafür interessiert, wo das, was man sich da gerade auf der Zunge zergehen lässt, eigentlich herkommt. Denn aus Omaha stammen die Rumpsteaks, die das Restaurant Hitze-Frei seit Anfang des Jahres fest auf der Karte hat. Und die haben sich schnell zu einem der beliebtesten Gerichte entwickelt. Das wundert nicht. Denn der Geschmack eines perfekt gebratenen Great-Omaha-Steaks sorgt für pure Gaumenfreude. Dass es perfekt gebraten wird, also englisch bis medium, dafür sorgt gerade Tim Drewek.

Als ENGELBERT ihn in der Küche des Hitze-Frei in Solingen-Ohligs besucht, hat er die drei Involtini vom Great-Omaha-Steak gerade mit getrockneten Tomaten und frischer Ruccolamousse gefüllt. Allein diese Füllung lässt schon große Vorfreude aufkommen. Zuvor hat er die Tomaten in der Pfanne kurz anschwitzen lassen, anschließend unter die Mousse gerührt, die aus frischem Ruccola, Creme Fraiche, Parmesan, Ei, geriebenem Weißbrot und Sahne kreiert wurde.

Mediterranes Gemüse und Rosmarinkartoffeln

Die gefüllten Involtini lagen anschließend eine halbe Stunde kühl. Während dieser Zeit bereitete Tim Drewek in Ruhe die Beilagen vor. Denn zum perfekten Steakgenuss gehört auch mediterranes Gemüse, hier in Form von gelber und roter

Paprika, Zucchini und Aubergine, die mit Knoblauch, Thymian und Zwiebeln in der Pfanne schmoren.

Rosmarinkartoffeln machen den Genuss komplett. Sie werden auf einem Backblech mit Meersalz, Olivenöl und klein geschnittenen Chilischoten vermengt, anschließend mit Knoblauch und Rosmarin gewürzt und eine halbe Stunde gebacken, dabei einige Male geschwenkt.

Beim Anbraten kommt es auf das exakte Timing an

Tim Drewek gibt die gekühlten Involtini in die Pfanne, und nun ist seine Kochkunst noch einmal gefragt, denn beim Anbraten in heißem Öl kommt es aufs exakte Timing an. Nicht zu schnell anbraten, aber auch keinesfalls zu lange, damit sich am Ende der volle Geschmack des Great-Omaha-Steaks auch entfalten kann. Mission geglückt: Jetzt noch die Involtini, das Gemüse und die Kartoffeln anrichten – fertig.

Wer diese Genusskreation vor sich hat, weiß gar nicht, was er zuerst probieren soll. Aber natürlich ist die Neugierde auf das Omaha am größten. Sie wird belohnt: Es schmeckt wirklich außergewöhnlich. Außergewöhnlich gut.

Mitte: Die Involtini vom Omaha-Rumpsteak werden angebraten.
Unten: Das mediterrane Gemüse ist die perfekte Beilage.

Alle Fotos: Christian Beier

DAS GEWINNSPIEL:
Aus welcher US-Stadt stammt das Steak?
A) Omaha oder B) Obama

Mailen Sie die Antwort an
redaktion@engelbert-magazin.de
Einsendeschluss ist der 15. Mai 2014

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Essen umfasst zwei Hauptgerichte nach Wahl und je ein Getränk zum Essen. Mitarbeiter des Verlags B. Boll und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Hitze-Frei
E. Hitzegrad GmbH
Grünstr. 16
42697 Solingen
Tel. (02 12) 26 76 021
E-Mail: info@hitzegrad.net
Mo-Do 8-24 Uhr
Fr 8-4 Uhr
Sa 8-1 Uhr
www.hitzegrad.net

BAUEN, WOHNEN, LEBEN: DIE NEUE SERIE. TEIL 1: VON FINANZIERUNG BIS SANIERUNG

Trautes Heim!

BAUEN, WOHNEN, LEBEN. Von der Idee zum Rohbau, vom Entwurf zum Haus, von der Haustechnik bis zur Einrichtung: In unserer großen vierteiligen Jahresserie erfahren Sie alles rund um die eigenen vier Wände.

Den Traum vom Haus träumen viele Menschen. Wer ihn sich erfüllt, wird belohnt mit einem einzigartigen Wohngefühl, denn es ist einfach etwas anderes, wenn man in den eigenen vier Wänden und auf dem eigenen Grundstück lebt. Der Weg dorthin kann zum Beispiel über Grundstückskauf und Hausbau oder Kauf und Sanierung eines Altgebäudes führen. Wenn man dabei auf erfahrene Experten vertraut, wie es in Solingen einige gibt, geht mit dem Eigenheim auch wirklich ein Traum in Erfüllung – und kein Albtraum. In unserer vierteiligen Serie zeigen wir Ihnen von der Grundstückssuche bis hin zur Einrichtung, wie das perfekte Eigenheim aussehen kann. Los geht es sozusagen zuerst mit der Planung und dann der Hardware: Ehe man es einrichten kann, muss das Haus ja erst mal fertig sein. Und vor allem: finanzierbar.

Die Finanzierung

War es je günstiger, ein Eigenheim zu finanzieren als jetzt? Wohl kaum. Zinsen von zum Teil unter drei Prozent bieten die Banken ihren Kunden an, und das bei flexiblen Laufzeiten von zum Beispiel fünf, zehn oder auch fünfzehn Jahren. Dazu kommt eine Vielzahl an Konzepten, um bei der Finanzierung so variabel wie nur möglich zu bleiben – das gilt auch für eine Sanierung. Wer ein altes Haus kauft und womöglich Dach, Heizung und Fenster erneuern muss (was in der Summe schnell mehr als 50.000 Euro ergibt), der bekommt zum Beispiel bei der Volksbank Remscheid-Solingen eG günstige Finanzierungskredite. Darüber hinaus gut zu wissen: Die Kundenberatung der Volksbank-Baufinanzierung ist hochanerkannt und TÜV-geprüft.

Monatsrate nicht zu hoch ansetzen

Zwar verführen die niedrigen Zinsen bei einem kompletten Neukauf dazu, einen möglichst großen Anteil über die Bank zu finanzieren, doch Experten raten immer dazu, mindestens 20 bis 30 Prozent Eigenkapital mitzubringen. Zumal das die Zinsen weiter drückt und die Laufzeit verkürzt. Wichtig ist es, die monatliche Rate zu beachten: Sie sollte nicht zu hoch sein – niemand will allein für sein Haus schuften – und höchstens ein Viertel des Haushaltseinkommens betragen. Wer vorher zur Miete gewohnt, für eine Vier-Zimmer-Wohnung 800 Euro kalt gezahlt hat und damit gut klar kommen ist, sollte seine monatliche Hausrate nicht weit darüber ansetzen und lieber Reserven zurücklegen. Wichtig auch:

Leben. Wohnen. Träumen.

tanja groß architektur

hahnenhausstr.11 in 42719 solingen t: 0212.2544420

w w w . t a n j a - g r o s s - a r c h i t e k t u r . d e

Dachdecker Kai Worring kann Solaranlagen direkt in das Dach integrieren.

Wenn Richtfest gefeiert wird, sind viele Schritte getan – aber noch mehr werden folgen.

Ein Haus ist nicht mal eben gebaut, auch kein Fertighaus steht mit allem Drum und Dran in zwei Wochen. Und auch eine Sanierung ist nicht mal eben gemacht. Wer finanziert, sollte auch eine gewisse Übergangszeit einrechnen, in welcher er das neue Eigentum schon bezahlen muss, aber auch noch eine monatliche Miete zu entrichten hat. Frühzeitige Planung ist dabei alles.

Das Grundstück und die Lage

Es geht schnell: Das Grundstück im Grünen, der wunderschöne Altbau ... und schon hat man sich verliebt. Aber gerade die Lage des Hauses sollte mit kühlem Kopf gewählt werden. Es macht zum Beispiel Sinn, an verschiedenen Wochentagen zu verschiedenen Uhrzeiten das Grundstück der Wahl zu besuchen. Gibt es dort womöglich Feiertags- und Berufsverkehr? Wird die scheinbar so ruhige Nebenstraße gerne als Schleichweg genutzt? Möchte ich lieber zentral in der Stadt wohnen oder mitten im Grünen? Wie hoch liegt der Schnee im Winter? Und: Wer wohnt noch in der Straße? Bei der Suche nach der passenden Lage ist es ratsam, sich von erfahrenen Experten wie Olaf Jansen Immobilien beraten zu lassen, die insbesondere in der Region um Solingen jahrelange Erfahrung in Kauf und Verkauf von Häusern und Grundstücken haben.

Die wichtigen Neben-Kosten

Für Tanja Groß-Haug, die mit ihrem Architekturbüro bereits seit Anfang 2001 erfolgreich Bau- und Sanierungsprojekte für ihre Kunden umsetzt, ist eines ganz wichtig: „Wir achten darauf, dass die Wünsche unserer Kunden auch finanzierbar sind und den Vorgaben des Bauherren gerecht werden." Sei es ein kompletter Neubau, das Bauen im Bestand oder die aufwändige Sanierung eines

Altbaus – Tanja Groß-Haug und ihre Mitarbeiter setzen es gemäß den individuellen Kundenwünschen um. Und sie wissen: Gerade beim Altbau können so manche Überraschungen warten. Wände, die neu gezogen werden müssen, Leitungen, die doch nicht mehr so lange halten wie gedacht, und so weiter. Und beim Neubau? Hier muss der Bauherr daran denken, was auf den reinen Erwerb von Grundstück und Haus noch obendrauf kommt: Von den Tiefbauarbeiten bei einem Keller mit der Entsorgung des Aushubs bis zu den Kanalanschlüssen, von der Anmietung eines Baustromkastens bis zum Bauzaun, vom Bodengutachter bis zu den städtischen Gebühren für eine Baugenehmigung – gut, wenn man weiß, wie umfassend das ist, und sich von vorneherein darauf einstellt. Tanja Groß-Haug erarbeitet daher mit ihren Kunden ganz individuelle Pläne, damit am Ende auch all das umgesetzt werden kann, was man sich wünscht – oder eben die Wünsche dem Budget angepasst werden. Gerade auch, was Größe und Ausstattung einer Immobilie angeht. Die gesamte Bauleitung übernimmt sie mit ihrem Team ebenfalls, so dass sich der Kunde im Idealfall nicht um die Koordination der einzelnen Gewerke wie Tiefbau, Maurer oder Sanitär und Heizung kümmern muss.

Für indivduelle Bauten und Wohnkonzepte (oben) steht das Team von Tanja Groß Architektur (links) in Solingen.

Dach drauf – und Energie sparen

Interessanterweise findet das Richtfest ja statt, bevor die Dachpfannen aufliegen – dabei wirkt ein Haus immer dann erst von außen fertig, wenn das Dach gesetzt ist. Auch beim Thema Energie spielt dieses heute eine größere Rolle als früher. Wer saniert oder baut, für den ist das Energiesparen eines der zentralen Themen. Kai Worring weiß, wie dieses Ziel am besten erreicht wird. Der Dachdeckermeister, Gebäude-Energieberater und Solateur arbeitet mit modernsten und hochwertigsten Materialien, wenn er für seine Kunden tätig ist. Er empfiehlt: „Ein Bad können Sie bei Bedarf nach zehn Jahren erneuern lassen. Aber ein Dach tauschen Sie nicht mal eben aus. Also sollte man dieses langfristig planen." Zum Beispiel, indem man schmutzabweisende Dachschindeln nimmt. Und natürlich, Solinger Regen hin oder her, die Vorzüge der Solartechnik nutzt. Entweder, indem man damit Warmwasser erzeugt oder gleich seinen eigenen Strom.

Inzwischen montiert Kai Worring auch Solardächer, die direkt ins Dach integriert sind, sodass das Dach wie eine einzige Solarfläche wirkt und dabei auch noch wirklich elegant ausschaut.
Worring hat sich auch auf ganz individuelle Lösungen bei Neubau und Sanierung spezialisiert. Modernste Dämmsysteme sorgen dafür, dass man auf dicke Dämmwolle verzichten kann. Ein perfekt gedämmtes Haus muss praktisch kaum beheizt werden. Und hochmoderne Dachfensterlösungen, zum Beispiel von Roto, verwandeln einen Speicher in einen Lebensraum zum Genießen. Als Energieexperte berät Kai Worring seine Kunden, wenn sie Fragen zum Energieverbrauch haben, und empfiehlt effektive Lösungen. Denn die Kosten für Strom, Heizung und Wasser werden mit den Jahren kaum weniger werden.

Finanzierung, Lage, Größe, Ausstattung, Energieersparnis ... dies sind nur einige der vielen Aspekte beim Erwerb der eigenen Wohnimmobilie. Für alles gibt es in Solingen ausgewiesene Experten. Sie haben eins gemeinsam: Sie vereinen hohe Fachkompetenz mit Spaß und Leidenschaft bei ihrer Arbeit. Und beides geben sie an ihre Kunden weiter.

Vertraut. Verbunden. Verlässlich.

Mit unseren individuellen Finanzierungskonzepten bleiben Ihre Sanierungskosten im Keller!

www.voba-rsg.de

Volksbank Remscheid-Solingen eG

... Ihre Bank im Bergischen Land

Olaf Jansen GmbH, Solingen
Tel. 0212 221380 | www.ja-wie-jansen.de

OLAF JANSEN
IHRE IMMOBILIEN-EXPERTEN

Nadine Artelt (rechts) freut sich mit Hannelore Weiler über die schnellen Erfolge beim Programm „fit at all".

Alle Fotos: Daniela Tobias

Fit in acht Wochen

SPORT. Women's fit bietet ein spezielles Sport- und Ernährungsprogramm für Frauen. Eine Solingerin hat's ausprobiert. Sie startete vor Weihnachten …

Sieben Kilo abnehmen in acht Wochen … und das vor Weihnachten, in einer Zeit, die bei vielen Menschen eher ein paar Kilo mehr um die Hüften bringt – Hannelore Weiler aus Solingen hat genau das geschafft. Sie entdeckte den achtwöchigen Kurs „fit at all", den Women's fit an der Weyerstraße anbietet. Das renommierte Fitness-Center für Damen hat den Kurs seit einiger Zeit im Programm. Und er wird immer beliebter, weil vergleichsweise schnell Ergebnisse erzielt werden: „Schon nach zwei Wochen spüren unsere Kundinnen, dass die Hose wieder besser passt und dass sie sich einfach besser fühlen", hat Trainerin Nadine Artelt festgestellt. Sie betreute während des Programms unter anderem auch Hannelore Weiler. Das Erfolgsgeheimnis von „fit at all" ist es, dass es ohne Diät auskommt. Ein individuell zugeschnittenes Sport- und Trainingsprogramm wird kombiniert mit einer Ernährungsumstellung. Wer sich zum Beispiel für die Starterbox entscheidet, bucht automatisch vier Seminare bei Women's fit und damit die persönliche

Begleitung durch den Coach. Ein Starterbuch, eine Lebensmitteltabelle, ein Kochbuch und einen personifizierten Internetzugang zur Verwaltung der eigenen Trainingsergebnisse enthält die Box ebenfalls.

Muskeln sind die besten Fettverbrenner

Die haben es bei Hannelore Weiler in sich: „Sieben Kilo in acht Wochen", freut sie sich. Sie trainiert dreimal die Woche bei Women's fit, ein Pensum, welches sich für sie gut in den Alltag integrieren lässt. Jeweils drei Einheiten Cardiotraining und drei Einheiten Muskelaufbau reichen. Wichtig sei es, ergänzt Trainerin Nadine Artelt, dass man immer mehr Energie verbrennt, als man aufnimmt, und dass ein sinnvoller Muskelaufbau erfolgt: „Denn Muskeln sind Fettverbrenner."

Im Rahmen des Programms musste Hannelore Weiler ihre Ernährung im Übrigen gar nicht komplett umstellen, sondern nur anpassen. „Das war überhaupt kein Problem", berichtet sie. Zumal das Programm während der acht Wochen einen „Off-Tag" vorsieht, an dem man nach Herzenslust schlemmen kann, ohne dabei auf die Kalorienzahl zu achten. „Und das sollte man sich dann auch wirklich gönnen", unterstreicht die Solingerin. Sie selbst hat die acht Wochen inzwischen hinter sich und trainiert weiterhin regelmäßig bei Women's fit – und gönnt sich zwei Off-Tage in der Woche, weil sie damit, was das Halten ihres Gewichts angeht, prima zurechtkommt.
Trainerin Nadine Artelt stellt

Oben: Während des Trainings stehen Hannelore Weiler die Trainerinnen zur Seite.
Unten: Ergänzend zum Programm bieten sich die verschiedenen Kurse an.

fest, wie sehr gerade der abgeschlossene Zeitrahmen, die acht Wochen also, viele Frauen motiviert. „Viele Damen kommen mit ihren Freundinnen zu uns, unterstützen sich dann während des Programms gegenseitig." Die Trainerinnen stehen ihnen dabei stets zur Seite, sei es bei Fragen zum Training oder zur Ernährung. Im Anschluss an das Programm setzen die meisten Kundinnen ihr Training fort, weil sie wissen, wie gut ihnen das tut. Und weil die Vielfalt bei Women's fit, gerade auch durch die zahlreichen Kurse wie Aerobic oder Zumba, so groß und vielfältig ist. Weitere Informationen zu „fit at all" und Women's fit gibt es im Internet:
www.frauenfitness-solingen.de
www.fitatall.com

Gesund essen macht weniger Arbeit, als viele meinen. Und es erhöht die Lebensqualität deutlich.

Alle Fotos: Christian Beier

Gesund. Und mit **Genuss!**

BESSER ESSEN. Ernährungsberaterin Andrea Seeger weiß, wie Sie sich richtig ernähren, ohne dabei auf den Geschmack zu verzichten.

Alles mit Genuss: Andrea Seeger hat ihre Philosophie zum Beruf gemacht. Die zertifizierte und geprüfte Ernährungsberaterin weiß, wie man sich gesund, nahrhaft, ausgewogen ernährt – und zwar mit Vergnügen, Leichtigkeit und ohne auf richtig leckere Gerichte verzichten zu müssen. Denn Gesund und Genuss gehen bei ihr Hand in Hand. Was die Solingerin immer wieder feststellt, wenn Klienten zu ihr kommen, die unzufrieden mit ihrer Figur, dem Gewicht oder der Gesundheit sind? „Viele Menschen essen zu wenig. Und dann das Falsche." Mal eben die Pizza aus der Tiefkühltruhe, ein Stück Schokolade statt eines Apfels, eine Scheibe Weißbrot statt eines Vollkornbrotes – das ist in der Summe gar nicht viel, aber nicht das Richtige. Wer bei ihr ein Coaching bucht, das aus sechs Einheiten besteht, lernt erst einmal die Ernährungstabelle kennen. Und die zeigt es eindeutig: Viel Gemüse, zuckerarmes Obst, etwas Fleisch und Fisch, wenig Süßes. Aber nicht: Kein Süßes. Das klingt so einfach, ist es für viele Menschen aber gar nicht. Sie nehmen sich nicht die Zeit, ihr Essen aus frischen Zutaten zuzubereiten. Dabei ist der Aufwand gar nicht

so groß. „Wir grasen zu viel, essen fünf- oder sechsmal am Tag, anstatt uns dreimal am Tag richtig satt zu essen", unterstreicht Andrea Seeger. Ein Salat mit Putenbrust oder selbst ein Steak hat nicht mehr Kalorien als zum Beispiel eine Scheibe Brot mit dickem Käse, macht aber viel länger satt. Man hat nicht so schnell wieder Hunger. „Eine Magenfüllung", weiß Andrea Seeger, „braucht etwa 400 Gramm." Ihre Klienten müssen zunächst einmal Tagebuch führen und genau auflisten, was und wie viel sie wann essen. Dabei wird schnell deutlich, wenn etwas schief läuft: Zu süß, zu fettig oder mit den falschen Fetten durchsetzt, oft zu einseitig – und nur scheinbar lecker.

Wichtig ist es, dass das jeweilige Coaching exakt auf den einzelnen Menschen zugeschnitten wird. Natürlich ist neben gesundem Essen auch die ausreichende Bewegung wichtig. Und sicher kann ein Briefträger, der den ganzen Tag auf den Beinen ist, eine Scheibe Brot mehr vertragen als vielleicht die Telefonistin, die stundenlang sitzt. Was passiert beim Stoffwechsel im Körper, wie wirkt sich das auf mich aus, was ich esse? Diese Fragen klärt Andrea Seeger mit den Klienten.

Gutes Essen zuzubereiten ist nicht zeitaufwändig

Andrea Seeger weckt bei ihnen dabei auch eine neue Lust am kulinarischen Genuss. Warum nicht die Spaghetti mit Gemüsenudeln und die Bolognesesoße aus komplett frischen Zutaten kreieren? Warum nicht beim Waffelteig einmal Quark statt Mehl verwenden? Und wie köstlich und gesund ein echtes Eiweißbrot schmeckt, zeigt sie, indem sie es im eigenen Holzofen backt. Den Irrglauben, es sei ein Zeitkiller, wenn man sich jeden Tag sein Essen frisch zubereitet, lässt sie nicht gelten: „Es macht Spaß, es ist überhaupt nicht aufwändig, und man wird mit einem gesunden, nahrhaften Essen belohnt." Und zu diesem darf dann auch ein Glas Wein gehören.

Manchmal helfe es schon, einfach einzelne Lebensmittel auszutauschen. Eines ihrer Lieblingsspeisemittel ist übrigens das Ei. „Machen Sie sich abends lieber ein Rührei mit Tomate, anstatt spät noch Heißhunger auf Süßes zu entwickeln", rät sie. Zumal die Menge an Eiern, die man isst, überhaupt nichts mit dem Cholesterinspiegel zu tun habe, wie manche glauben.
Bei ihrer Ernährungsberatung geht sie nach der LOGI-Methode nach Dr. Worm vor, die für eine modifizierte mediterrane Küche steht, die mit guten Fetten, Eiweiß und wenig Kohlenhydraten auskommt.

ENGELBERT

Oben: Wer sich sein Essen jeden Tag frisch zubereitet, belohnt sich damit selbst.
Mitte: Wer aus Zucchini und Möhren ganz besondere Spaghetti macht, begeistert auch Kinder fürs Gemüse.
Unten: Vollkornnudeln mit Gemüse-Spaghetti gemischt sind gesund und schmecken gut.

Die Ernährungspryramdie: Damit beginnt Andrea Seeger ihre Ernährungsberatungen.

Sie empfiehlt auch: „Gehen Sie mal wieder auf den Wochenmarkt und immer mit offenen Augen einkaufen und fragen Sie sich: Brauche ich den xten Joghurt oder die neueste Schokolade wirklich?" Diese Frage sollte man sich übrigens das ganze Jahr über stellen und nicht nur im Frühjahr, wenn die meisten Menschen das schlechte Gewissen des Winters plagt und die Hosen plötzlich enger geworden sind.

Wer seine Ernährung umstellt, wird, das unterstreicht Andrea Seeger immer wieder, mit höherer Lebensqualität belohnt. Gerade, wenn man es schafft, Gesund und Genuss zu kombinieren.

Andrea Seeger hat ENGELBERT zwei ihrer Rezepte zur Verfügung gestellt. Mehr über ihre Ernährungsberatung unter **www.alles-mit-genuss.de**

Eiweiß-Ballaststoffbrot

100 Gr. Magerquark
3 Eier
5 Essl. Weizenkleie
100 Gr. gem. Mandeln
50 Gr. geschroteter Leinsamen
2 Essl. Dinkelmehl
½ Päckchen Backpulver
1Teel. Salz (Meersalz)
1-2 Essl. Olivenöl oder Rapsöl
1-2 Essl. Sonnenblumen oder Kürbiskerne
Butter und Mehl für eine Kastenform (ca 20 cm)

Die Eier,den Quark und das Öl gründlich vermischen und dabei das Salz einrühren. Die Mandeln, die Kleie und den Leinsamen dazugeben und vermengen. Nun das Mehl mit dem Backpulver dazugeben und alles gut verrühren. Zum Schluss die Kerne untermischen oder vor dem Backen auf den Teig streuen.

Alles ca. 10 Min. quellen lassen und vor dem Einfüllen nochmals gut umrühren. Eine Kastenform mit Butter ausstreichen und mit Mehl ausstäuben oder mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen, bei ca. 170 Grad 40 Min. im Backofen backen sowie Ober- und Unterhitze. Nach 15 Min. oben ca. 1-2 cm einritzen. Dann geht es noch mehr auf.

Waffeln – ganz ohne Mehl

... dafür mit Quark!

100 Gr. Quark 20-40% Fett
60 Gr. Butter
2 Essl. Butterschmalz
4 Eier
6 Essl. Eiweißpulver (Vanille)
Süße nach Geschmack (z. B. Natural Sweet)
1 Teel. Backpulver

Butter mit Butterschmalz schmelzen und abgekühlt mit dem Quark verrühren. Eier mit etwas Süße schaumig schlagen und die Quarkmasse dazugeben. Im vorgeheizten Waffeleisen ausbacken. Reicht für 4-5 superleckere Waffeln.
Perfekt zum Kaffee und bei Hunger auf Süßes, denn das ist schnell gemacht.
Dazu passen sehr gut heiße Himbeeren oder Kirschen und frisch geschlagene Sahne.

Andrea Seeger und **ENGELBERT** wünschen Guten Appetit!

Alle Fotos: Christian Beier

Weil ich das **Schöne** liebe

GRÄFRATH. Mit „Schick happens" bietet Ariane Porten Accessoires, Feinkost, Dekoration und mehr.

Die Tür zur Villa an der Wuppertaler Straße 257 öffnet sich. Erster Eindruck: Das ist ja mal was anderes. Schon im Foyer warten italienische Feinkost, Weine, Liköre und Crèmes von Gourmet Berner, aber auch Designer-Kleidung von Camouflage Couture. Dann der Gang in den Showroom: eine große Auswahl traumhaft schöner Kerzen von Baobab in mundgeblasenen Gläsern, Porzellan von ASA, außergewöhnliche Vasen, feine Wohnaccessoires, dazu die etwas anderen Feuerlöscher der Marke Safe T. Wer all diese Schätze in Ruhe entdecken will, sollte sich Zeit nehmen. Ariane Porten hat sie sich schon genommen: Mit *Schick happens*, ihrem neuen Geschäft für alles, was das Leben, Wohnen und Genießen auf wunderbare Weise veredelt, hat sie sich einen Traum erfüllt. „Weil ich das Schöne liebe", sagt sie. Showroom und Geschäftsräume hat sie in ihr Wohnhaus integriert, was den charmanten Vorteil bietet, dass man sich als Kunde gut vorstellen kann, wie ein Accessoire im Wohnbereich wirkt. Auf Wunsch berät sie ihre Kunden auch bei der Inneneinrichtung. Geöffnet ist *Schick happens* jeden Mittwoch von 10 bis 19 Uhr und nach Vereinbarung. Wer einmal hier war, das hat nicht nur Ariane Porten festgestellt, kommt wieder.

Schick happens ..., Wuppertaler Straße 257, 42653 Solingen, Tel. (02 12) 254 11 18, ariane-ariane@gmx.de, www.ariane-ariane.de

ENGELBERT

Was alles **geht**

Da fliegt eine Solinger Hairstylistin jedes Jahr nach Los Angeles, frisiert Weltstars und steht abends neben Brad Pitt an der Bar. Und drei Tage später wieder im Geschäft in der Innenstadt, wo sie ihre Kundinnen bedient.
Da schafft es eine Solinger Ernährungsberaterin, Waffeln ohne Mehl zu backen, die besser schmecken als die mit.
Da verwandeln Solinger Architekten und Handwerker alte Hütten in hochmoderne Wohnhäuser.

Das sind nur drei Beispiele aus der aktuellen Ausgabe von ENGELBERT, die zeigen, was alles möglich ist in Solingen. Weil es Möglichmacher gibt, die dafür sorgen. Kürzlich unterhielt ich mich mit Bekannten, die eine war in Dubai, ein anderer in den USA unterwegs. Beide waren schier hin und weg von der schieren Größe und Opulenz vieler Bauwerke, sei es der Highway, der ganze Buchten verbindet, oder das 7-Sterne-Hotel. Wie auch immer man das findet, darum geht es dabei erst mal gar nicht. Sondern darum, dass sich Menschen an einen Tisch gesetzt und gesagt haben: Das geht. Das machen wir möglich.

Ich bin jedes Mal begeistert, wenn wir bei den Recherchen für eine neue Ausgabe auf viele Solinger treffen, die genauso denken – und damit genau anders herum als viele andere. Aber jene anderen, das sei einmal erlaubt zu sagen, werden auf Dauer die Dinge nicht verändern. Wer Erbsen zählt, verliert den Blick auf das Ganze. Wer Haare in die Suppe hineinwirft, um sie jammernd herausholen zu können, bringt sich und andere kaum weiter.

Ich hoffe sehr, dass wir Ihnen, liebe Leser, auch in den nächsten ENGELBERT-Ausgaben noch viele Möglichmacher vorstellen können, die mit ihrem Engagement und ihrer puren Leidenschaft diese Stadt nach vorne bringen.

Weil sie wissen, was alles geht.

Der nächste **ENGELBERT** erscheint im Juni 2014.

LICHT FÜR GENIESSER by RAUSCH !

AM SCHÖNSTEN IST`S IM RECHTEN LICHT

Für Sie rücken wir alles ins rechte Licht - drinnen und draussen. Dabei bekommen Sie von uns alles rund um die Beleuchtung aus einer Hand - vom Konzept bis zur Installation

Mit unserem Know-ho und einem umfangreichen Angebot an hochwertigen Designerleuchten namhafter Hersteller gestalten wir Ihnen Ihr Licht stilvoll und intelligent.

Vereinbaren Sie jetzt einen kostenlosen Beratungstermin

Erleben Sie das Besondere mit RAUSCH !

RAUSCH
LICHT STUDIO & PLANUNG

Warringtonplatz 18

40721 Hilden

Fon 02103 2441-0

Fax 02103 2441-10

info(at)rauschlichtstudio.de

www.rauschlichtstudio.de

Volksbank. Ihre Bank im Bergischen Land.

Unsere Baufinanzierung ist nicht nur gut. Sie ist ausgezeichnet!

Weitere Informationen gibt es unter Tel. (02 12) 2 22 11 - 99 oder auf www.voba-rsg.de