

July, 2024 - No. 3

MAGAZINE

Mein bester Urlaubsfreund

WIE REISEN UNS ZUSAMMENBRINGT

Pro Ordnung

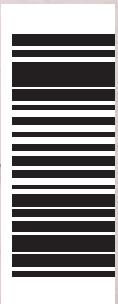
SAUBERMACHEN IST NICHT NUR WAS FUER MUTTIS

Schwing das Tanzbein

DIE NEUE MUSIK



f t b



STAFF

KREATIVE LEITUNG

Carlos Peer

PRODUKTION

Alexander Janis

HERAUSGEBER

Jeanny Iner

MITARBEITER

Tom Sawler

Ina Kraut

Mario Seibler

Juli++a Arnold

Sanna Trux

Tim Adler

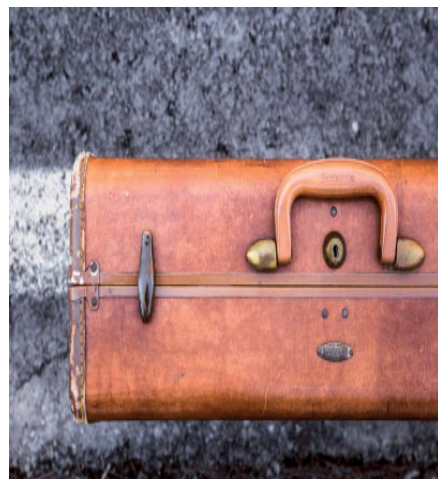
FOTOGRAFEN

Nina Lahn

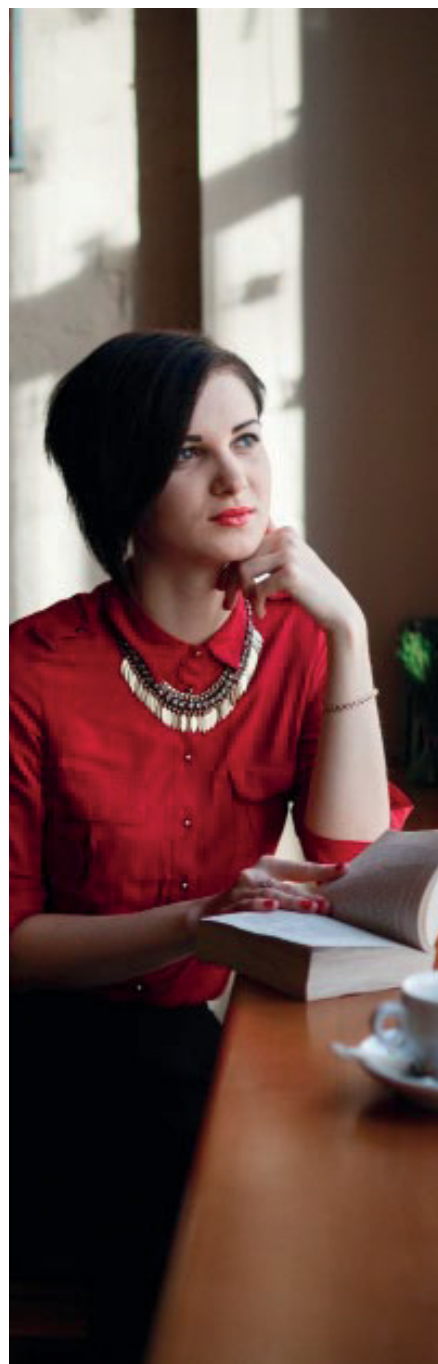
Emma Sikert

Paul Renner

Marten Edel



INHALT



03 EDITORIAL

05 REISEFREUNDE

09 ORDNUNGSFIEBER

21 OBSTHUNGER

07 MUSIK

08 KINO

EDITORIAL

Auch dieses Heft soll wieder eine Wohltat für Eure Seelen darstellen. Schnappt Euch sofort ein Glas erfrischende Zitronenlimo, setzt Euch auf Euren Balkon, ans offene Fenster oder in den Park. Der Sommer hat angefangen und wir wollen dieses alljährlich heiß ersehnte Event mit Euch feiern. Also macht Eure Sinne bereit für eine weitere Ausgabe des Magazine, entspannt Euch und genießt, dass Ihr noch das ganze Heft vor Euch habt.

Ihr kennt es sicherlich, dieses Gefühl, dass gerade alle öde ist, Eure Umgebung, Euer Studium, Eure Job. Alle Geschichten werden zum 1000sten Mal erzählt und man will einfach nur noch gähnen. Oder weg hier. Das ist wohl für alle Reisewütigen die perfekte Lösung für das aufkeimende Langeweile-Problem. Auch unsere Redaktion wird davon hin und wieder davon ergriffen und bucht Tickets in die abgeschiedensten Länder dieser Welt. Ganz ganz selten tut man dies alleine. Warum? So genau kann das wohl keiner sagen, aber die wenigsten fühlen sich wohl bei dem Gedanken, alleine irgendwo in der Wüste rumzusitzen, kein Wort der Landessprache zu verstehen und alle Last auf den eigenen Schultern tragen zu müssen. Ja gut, viele schleifen ihre Partner mit. So soll es ja auch sein, mehr Zeit zu zweit im sonst so stressigen Alltag. Aber was ist mit dem Rest? Ein Reisefreund muss her! Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass diese Person mindestens genauso viele Erwartungen erfüllen muss wie ein Partner. Sonst wird der mühsam ersparte und geplante Urlaub schnell zum Griff ins Klo, wie sicher einige bestätigen können.

Mission: "Perfekten Reisefreund finden" muss also starten. Dieser Schritt ist essentiell und sollte nicht unterschätzt werden. Deshalb widmet sich der Artikel im Heft diesem Thema sehr intensiv und beleuchtet eine Auswahl an Kriterien. Wir haben wirklich ein besonderes Interesse daran, dass Ihr Euern perfekten Reisefreund findet, denn wir möchten, dass Ihr glücklich seid. Und das Glück im Urlaub ist wirklich davon abhängig. Also kommt in die Puschen und findet ihn: Euern Partner für die Reise. Wir helfen, wo wir nur können!

Wie hoffentlich deutlich geworden ist, liegt uns das Thema sehr am Herzen. Doch soll das noch nicht alles gewesen sein. Daneben offerieren wir Euch noch spannende Einblicke in die bisher unentdeckte Welt der Organisation und des Ordnung haltens. Immer wieder überraschend, was man da so tun kann.

Auch die Bereiche Rezepte, Musik und das Kino kommen nicht zu kurz. Wir immer stellen wir Euch exquisite kulinarische Leckerbissen vor und versorgen Euch vielfältig mit Kultur. Freut Euch drauf!

So, nun wurde aber genug gefaselt. Viel Spaß mit diesem außergewöhnlichen Magazine. Wir hoffen, Ihr findet Interessantes und Inspiration, denn dafür sind wir da.



REISEFREUNDE

Alleine reisen - das ist für viele nichts. Aber wie macht man das denn richtig mit Freunden? Sollte man das überhaupt mit Freunden machen? So schwer kann das doch alles nicht sein. Oder?!

Endlich ist es wieder soweit - das Reisefeber hat einen gepackt und man will einfach nur noch weg. Weg aus der alten Umgebung, wenigstens für ein paar Tage. Oder auch Monate. Wie eben jeder kann. Das Gefühl kennt wohl jeder. Jeder, oder ziemlich fast jeder, kennt aber auch das ernüchternde Gefühl irgendwie mit der falschen Person im Urlaub zu sein. Das gilt wohl speziell für Freunde. Fährt man mit dem eigenen Partner und dieses Gefühl stellt sich ein, so sollte man die Beziehung wohl doch noch das ein oder andere Mal überdenken.

Jedenfalls läuft es ja klassischerweise so ab, dass man sich wirklich gut versteht - außerhalb des Urlaubs. Man schreibt sich 1000 Nachrichten am Tag bei Whatsapp, man trifft sich ständig, alles ist schön. Doch macht man eine Reise, eskaliert die Situation plötzlich. Man sieht das garnicht kommen und plötzlich steht man im Urlaub da und streitet sich rum, statt die gute Zeit zu genießen. So soll es natürlich nicht laufen. Den Urlaub, den man hat, sollte man doch eher mit Sachen füllen, die man gerne mag. Zu welchen man sonst vielleicht garnicht kommt.

Und da fängt das Übel nämlich meist schon an: Weiß man überhaupt so genau, was der andere von der Reise erwartet? Redet man vorher nicht darüber, dann kann es schnell zu Missmut kommen. Nämlich wenn einer permanent irgende-

twas anschauen und erkunden möchte, während der andere am liebsten nur zwei Wochen faul am Strand liegen will. So hatte sich das wohl niemand am Anfang vorgestellt. Deshalb gilt: Immer schon vorher über die Aktivitäten im Urlaub reden. Klingt zwar cooler zu sagen. Hey, kein Stress. Wir machen das alles ganz entspannt und planen vorher garnichts und leben einfach in den Tag hinein. Das funktioniert aber wirklich in den wenigsten Fällen.

Damit einher geht auch schon das zweite Problem, nämlich die Wahl und nennen wir es Art des Urlaubes. Am besten ist es, sich zu überlegen, wo man hin möchte und dann Freunde zu fragen. Sonst sitzt man plötzlich in Mexiko, obwohl man doch eigentlich nach Vietnam wollte. Auch sollte beachtet werden, dass Urlaub nicht gleich Urlaub ist. Nur weil du an jedem x-beliebigen Ort dein Zelt aufschlägst, heißt das nicht, dass andere das Campen ebenfalls so toll finden wie du. Auch hier gilt: Bestenfalls alle Möglichkeiten im Vorhinein abklären. Dann gibts hinterher kein Problem.

Zu all dem kommt auch noch, dass man auch charakterlich miteinander harmonisieren sollte. Auch Menschen, die das nicht tun, können miteinander befreundet sein. Trifft man sich einmal pro Woche, macht das nichts. Jeder kehrt seine beste Seite heraus und an einem Abend voller netter Gespräche stößt man auch nicht an die

gegenseitigen Grenzen. Verbringt man auf einmal mehrere Tage 24/7 miteinander, kann es da schon ganz anders aussehen. Fast ein bisschen so, als ob man zusammenzieht. Da gibt es plötzlich neben den guten Seiten auch weniger gute. Der eine wird plötzlich ganz still oder ganz laut oder nervig oder mäkelig. Das sollte man akzeptieren und tolerieren können, sonst wird die Reise schnell zum Reinfall. Man sollte sich also genau überlegen, wen man zum gemeinsamen Urlaub einlädt. Ob sich die zwei netten Mädels von letzter Woche aus dem Club dazu eignen, ist also fragwürdig.

Es ist nicht erst eine Freundschaft weltweit an zu ambitionierten Vorhaben zerbrochen. Schützt Euch davor und wählt Eure Reisefreunde mit Bedacht aus. Es soll schließlich für alle Beteiligten ein Highlight im sonst so langweiligen und tristen Leben werden und kein Albtraum.

Es ist sicher nicht die einfachste Aufgabe überhaupt, den perfekten Reisefreund zu finden. Es gibt viel zu beachten und selbst dann kann es immernoch schief gehen. Eine Garantie für's Gelingen gibt es nicht. Dennoch sind übereilte Entscheidungen am Stammtisch wohl nicht die angemessene Grundlage für ein solches Vorhaben.

“ WELCHER TYP MENSCH PASST EIGENTLICH AUF REISEN ZU MIR? ”



Emily Sanders, 24,

ist schon öfter in die Urlaubsfalle getreten. Auf ihrem Blog traveltip.com gibt die Berlinerin viele Tips zum Gelingen einer Reise mit Freunden.

Emily, was war denn bisher deine schlimmste Reiseerfahrung mit einem Freund?

Das ist schon eine Weile her. Ich war damals 16 und bin mit einer Freundin und deren Freund in den Urlaub gefahren. Und zwar nur an die Nordsee. Am Anfang hatten wir alle noch Spaß, aber nach und nach haben wir uns nur noch angenervt. Es fing mit Kleinigkeiten wie den Tisch zu decken an und hörte bei großen Diskussionen, wie ob die beiden überhaupt zusammenpassen, auf.

Wie und wann kamst du dann darauf, ein eigenes Blog darüber zu schreiben?

Das kam dann wirklich erst 4 Jahre später. Ich reiste 2 Monate alleine durch Asien

und traf auf meiner Reise immer wieder andere Backpacker, mit welchen ich mich für kurze Zeit zusammenschloß. Ich befragte sie nach ihren Erfahrungen und außerdem stellte ich mir die Frage: Welcher Typ Menschen passt eigentlich auf Reisen zu mir? Durch die Vielzahl an Reisepartnern zu dieser Zeit konnte ich mich hier austesten und mir meine Meinung bilden.

Und, wer passt auf Reisen zu dir?

Es muss auf alle Fälle jemand sein, der gerne richtig viel unternimmt und sieht. Ich bin gar kein Strandtyp. Das kann dann schnell nerven. Mir ist aber auch wichtig, dass die andere Person mal ihre Ruhe braucht und man nicht die ganze Zeit zusammenklebt. Ich brauche dann zwischendurch auch einfach mal einen Tag, an dem ich mich nach niemandem richten muss und ganz für mich alleine bin.

Zusammengefasst: Was ist dein Toptip?

Für mich hat sich bei Reisen zu zweit auf alle Fälle bewährt mit jemandem zu fahren, der mir relativ ähnlich ist - von den Vorstellungen, vom Aktivitätsgrad, von den finanziellen Situation. Dadurch muss man auch am Anfang nicht so viel planen und kommt trotzdem auf einen Nenner.

Wo möchtest du unbedingt noch hin, und viel wichtiger mit wem?

Ich will unbedingt noch in die Wüste Afrikas und die schier unbegrenzte Weite dort sehen. Das stelle ich mich unglaublich vor. Und ich habe meine perfekte Reisefreundin bereits gefunden. Sie heißt Ina, ich kenn sie aus dem Studium. Wir verstehen uns auch im Urlaub perfekt und ich möchte sie dort nicht mehr missen.



**"ICH WILL UNBEDINGT
NOCH IN DIE WUESTE
AFRIKAS UND DIE SCHIER
UNGERENZTE WEITE DORT
SEHEN. DAS STELLE ICH MIR
UNGLAUBLICH VOR."**





GEWINNSPIEL

NEW YORK CITY, PEOPLE

Damit ihr nun unsere Tipps als auch eure Reisefreunde ausführlich testen könnt, verlosen wir eine geniale Reise in die USA. Genauer gesagt geht es für 5 Tage in die Metropole NEW YORK CITY. Die Reise ist natürlich für 2 Personen. Ob ihr nun mit euerm auserkorenen Reisefreund, euerm Partner oder eurer Mutter fahrt, bleibt natürlich trotzdem euch überlassen.

Die Reise wird im August diesen Jahres stattfinden. Ihr fliegt von Frankfurt bis direkt nach New York mit Lufthansa. Dort holt euch dann ein Chauffeur ab und bringt euch direkt zu einer schönen Airbnb-Wohnung direkt am Central Park. Ihr habt dort alle was ihr braucht - 2 Schlafzimmer, ein Bad, eine Küche und einen genialen Ausblick.

Natürlich überlassen wir euch danach nicht euch selbst - außer ihr wollt es. Jede Menge Ausflüge und Spaß stehen an, sodass ihr in der Kürze der Zeit einen ausgiebigen Eindruck von der Stadt bekommt.

Geplant sind:

- 1 x Besuch des Empire State Buildings
- 1 x Ausflug nach Staten Island
- 1 x Picknick im Central Park
- 1 x Abendessen im Restaurant eurer Wahl

JETZT TEILNEHMEN

Erzähl deinen Freunden vom Gewinnspiel:







Alle Mann ran an die Putzlappen!

ORDNUNGS- FIEBER

Saubermachen ist nicht nur was für Muttis.
Warum Ordnung machen uns allen gut tut.

Es ist doch so: uns gruselt es seit Anbeginn unserer Zeit vor Ordnung. Der Grund dafür ist klar: Mütter! Sie stehen auf Ordnung, also wehren wir uns dagegen. Diese Haltung erlebt ihren Höhepunkt wohl in der Pubertät. Noch jetzt stellen sich mir allerdings die Nackenhaare auf, wenn ich an folgendes denke: "Wie sieht's denn hier aus? Das gibt's ja wohl nicht. Du räumst jetzt sofort auf, sonst ist das Handy die nächsten Tage passé!" Wahrscheinlich sitzen die Folgen der anschließenden heftigen Streitgespräche und die geknallten Türen so tief, dass sich die Trotzeinstellung bis heute hält. Dabei wohnt man ja nicht mal mehr bei Müttern.

So passiert es bei mir nicht selten, dass ich in unbedachten Momenten - hin und wieder - meine komplette Wohnung zumülle. Obwohl ich mich schon als ziemlich ordentlich einstupe. Es fängt dann damit an, dass ich irgendwo eine Schüssel vom Müsli stehen lasse und dann nimmt das ganze Chaos nach und nach Form an. Ich fühle mich zunehmend unwohler in meinen eigenen 4 Wänden, aber ändern kann ich dann irgendwie trotzdem nichts mehr.

Und zwar bis zu dem Zeitpunkt, an dem in das ganze Übel nicht mehr sehen kann und eine radikale Aufräumaktionen be-

ginne. Man könnte gut und gerne sagen, dass meine Wohnung wie ein Phoenix aus der Asche steigt. Das Gefühl danach ist wirklich unbezahlbar. Vergleichbar mit einer Neugeburt. Oder zumindest einem Besuch beim Friseur.

Da stellt sich doch wirklich die Frage, warum das so ist und ob man den Zustand nicht permanent aufrecht erhalten sollte, um so einen durchgängigen Schwall der Glücksgefühle zu spüren.

Es kristallisiert sich jedenfalls heraus, dass ja irgendwas dran sein muss an Muttis Ordnungsliebe. Sonst würde das Ergebnis des Putzens, Aufräumens und Organisierens ja nicht so toll sein und sich so gut anfühlen. Vielleicht lohnt es sich also, dass Ganze Schritt für Schritt zu realisieren und sich so selbst zu einem zufriedeneren Dasein zu verhelfen.

In der Realität sieht es meistens so aus, dass wir alle relativ gut mit unserem alltäglichen Leben ausgelastet sind. Studium, Job, Familie, Freunde, Sport, Shoppen, Geld etc. Jeder wälzt da so seine Problemchen. Nimmt die Anzahl an Problemchen zu, verdichtet sich das Chaos im Kopf und es kann schon mal passieren, dass dieser zu explodieren scheint. Gerade in solchen Momenten kann es ex-

A photograph of a modern dining area. In the foreground, a white plastic chair with a black wire base and light-colored wooden legs is visible. Behind it, a dark wooden dining table is partially seen. Another similar white chair is on the right. The floor is made of light-colored wood. In the background, there are large windows with white frames, showing a brick wall outside. The text is overlaid on the upper half of the image.

ORDNUNG HERSTELLEN IST WIE
EINE MEDITATION.
NUR DASS MAN DABEI NICHT SO
ANGESTRENGT RUHIG SEIN MUSS.

DAS 8-WOCHEN-LAUFTRAINING

ZEIT UM FIT ZU WERDEN

DU BEKOMMST:

- ✓ 8 Wochen Laufplan
- ✓ Ernährungstipps
- ✓ Motivationshilfen

EINMALIG NUR

79.90 EURO



MEHR ERFAHREN WWW.RUNICS.COM

Ordnung ist das halbe Leben. Das hat schon Oma gesagt. Also muss doch da auch was dran sein.

trem förderlich sein, wenigstens um sich herum Ordnung zu schaffen und jedem Gegenstand seinen Platz zu zuweisen. Wer außen Ordnung hat, der kann auch innen wieder leichter Ordnung herstellen. Darüber hinaus kann der reine Vorgang des Aufräumens, Wäschewaschens, Spülmaschineausräumens eine fast schon meditative Wirkung haben. In diesen Momenten bringt man seine rumwirbelnden Gedanken kurz zum Erliegen und konzentriert sich voll und ganz auf die jeweilige Aufgabe.

Besonders toll ist das, weil es eine körperliche Aufgabe ist. Unsere Generation mit ihren schicken Bürojobs und ihren schicken Stadtwohnungen führt ja nun eher selten körperlich anstrengende Arbeiten aus. Während der Opa noch selbst Holz gehackt und Rasen gemäht hat, kommt bei uns Wärme aus der Heizung. Und einen eigenen Rasen haben wir nicht. Da sind intensive Einheiten mit dem Staubsauger und dem Wischmop eine willkommene Alternative. Positiver Nebeneffekt: ein Gratis-Workout zu Hause.

Während man da schön schrubbt, putzt, sich auspowert und aufräumt, fällt einem jede Menge Kram in die Hände. Erfahrungsgemäß sammelt der sich einfach an. Über Wochen, Monate und Jahre. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass dieser Krempel zusätzlich die Gedanken blockiert und das Chaos im Kopf vergrößert. Schaut man jedoch auf einen ordentlichen, reduzierten Raum, klären sich die Gedanken und man kann eine Richtung finden.

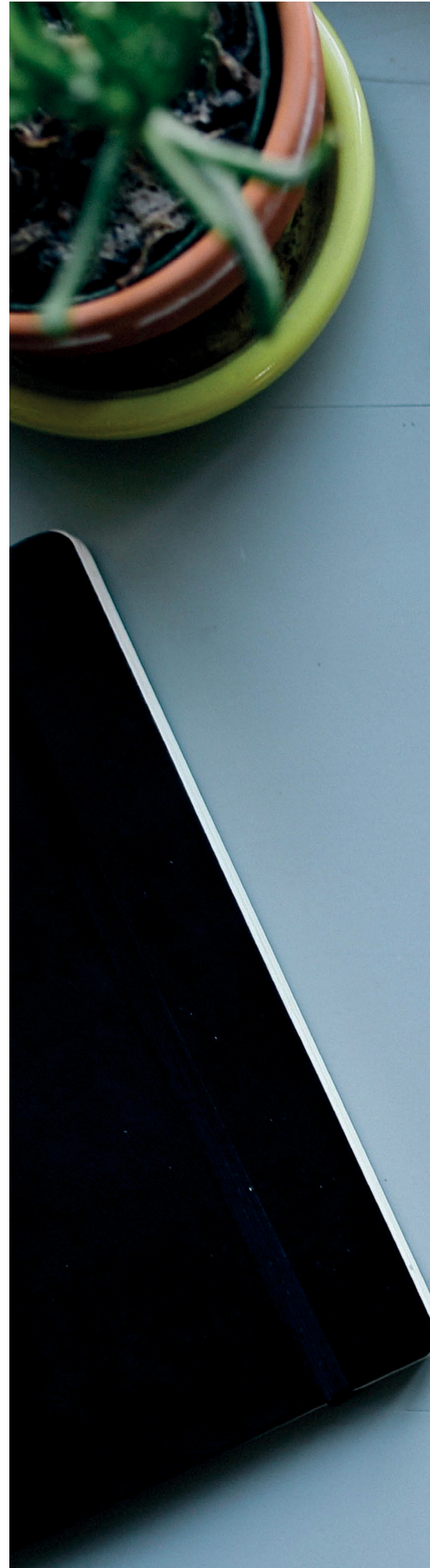
Ist man also gerade sowieso im Aufräumwahn, kann man sich locker nebenbei noch von unnützem Plunder trennen. Nein, du brauchst keine 3000 Stifte und auch keine 60 verschiedenen T-Shirts. Außer du ziehst sie wirklich alle an. Auch die hundert vollgekritzelten Papiere und 20 Kassenzettel im Portemonnaie können weg. Raus mit den Gedankenverstopfern!

Das heißt ja keineswegs, dass man das alles wegschmeißen muss. Andere freuen sich darüber. So kann man beispielsweise seine Möbel und Elektrogeräte auf [Ebay Kleinanzeigen](#) problemlos loswerden. Und bekommt sogar noch Geld dafür. Mittlerweile gibt es auch eine Vielzahl an Gruppen auf Facebook, wie "Free Your Stuff", "Kleinanzeigen" oder "Schwarzes Brett", die sich dem Thema Entrümpelung widmen. Meist findet man sie regional auf größere Städte bezogen. Praktisch dabei ist, dass die Käufer die Sachen einfach und schnell bei einem zu Hause abholen. Das Geld gibt's dann bar auf die Hand.

Für alte, überflüssige oder nicht mehr passende Klamotten hat sich die App [Kleiderkreisel](#) bewährt. Dort stellt man seine ehemaligen Lieblingsteile mit Bild, Größe und Preisvorstellungen ein. Andere können diese dann bequem kaufen. Allerdings steht der Verkäufer hier in der Verantwortung die Teile in Kisten zu verpacken und zu verschicken. Hat man viel zu verkaufen, kann dies mitunter schnell nerven.

Beim Ausmisten nicht vergessen sollte man die Küche. Hier sammeln sich allerlei Lebensmittel, die Platz rauben und sowieso nicht gegessen werden. Sonst wären sie ja schon verputzt. Also weg damit! Auch hier muss man nichts wegschmeißen. Mittlerweile gibt es viele Foodsharing-Gruppen in den gängigen sozialen Netzwerken, die effektiv der Verschwendung von Lebensmitteln entgegen wirken. Also, jemand anderes freut sich bestimmt über deine 50 Gläser saure Gurken.

So, und jetzt ran an die Putzlappen. Es kann so gut tun und auch richtig Spaß machen. Vor allem ist das Gefühl danach alle Mühe wert. Es wird euch und euern Gedanken so gut tun, wenn ihr in 2 Stunden in einer sauberen, ordentlichen Wohnung sitzt und einen Tee am offenen Fenster genießt.









Habt mehr

OBSTHUNGER!

Essen, Essen, Essen - gefühlt ging es noch nie so sehr um dieses eine Thema wie aktuell. Während McDonalds pleite geht, rückt ein neuer Star ins Rampenlicht der Gelüste: das Obst.

Banana Island? Was zur Hölle ist das denn schon wieder? Dieser fragwürdige neue Ernährungstrend etabliert sich gerade unter den sportlichen, deutschen Veganern und beschreibt eine kurze Phase, meist eine Woche, des alleinigen Bananenessens. Hä? Ja, richtig. Die Menschen, die nach Banana Island auswandern, ernähren sich 7 Tage lang nur von Bananen. Von sehr vielen Bananen. So 20 bis 30 Stück am Tag. Das Ganze dient der Entgiftung des Körpers und soll einen definierten, straffen Körper zur Folge haben. Keineswegs isst man die Banane dabei einfach schnöde direkt aus der Schale. Es gibt vielfältige Arten der Zubereitung. So viel würde man einer Banane normal garnicht zutrauen. Als Eis, Brei gebacken aus dem Ofen, als Salat. Die ambitionierten Veganer, die die Banane liebevoll als "Afenschnitzel" betiteln, lassen sich wirklich was einfallen. Ob man danach jemals wieder Banane im Leben essen möchte, bleibt fragwürdig.

Das Beispiel ist natürlich ein wenig exzessiv, es geht auch weniger radikal. In Zeiten, in welchen sich die Menschen plötzlich um ihre Gesundheit sorgen und Fitness der zweite Vorname jedes Mittzwanzigers ist, da rücken Lebensmittel, die wir früher nicht weiter beachtet haben in den Fokus. McDonalds musste 900 Fil-

ialen schließen, weil alle lieber Marathon laufen und danach einen grünen Smoothie trinken, statt sich einen Hamburger Royal TS reinzuhauen. Diese Entwicklung wäre wohl vor ein paar Jahren undenkbar gewesen und Coca Cola hätte nie eine millionenschwere Vermarktungskampagne für ihr neues "gesundes" Produkt "Coca Cola Life" aufgefahren.

Gesundes Essen ist in, da sind wir uns wohl einig. Das Schöne daran ist, dass es ja wirklich schmeckt und teilweise bisher unbekannte Genüsse hervorruft. Durch die Reduktion von Industriezucker erreichen wir plötzlich wieder Geschmacksknospen, die schon längst verloren geglaubt waren. Neben einer Vielzahl von Gemüse, spielt hier vor allem Obst eine große Rolle. Es ist sehr gesund und schmeckt auch einfach klasse.

Apfel, Birne, Erdbeere, Himbeere, Mango, Melone, Banane - alle haben einen verschiedenen Eigengeschmack, süß und sauer, bitter, kernig. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie das Obst zur Geltung kommen und den Geschmack entfalten kann. Gerade jetzt, wo der Sommer vor der Tür steht, profitieren wir von der Vielzahl an frischem Obst und können wahre, gesunde Gaumenfreuden kreieren.



SELBSTGEMACHTES GRANOLA MIT FRISCHEN KIRSCHEN UND TRAUBEN

Zutaten für 2 Personen

500 Gramm Haferflocken

200 Gramm Nüsse, z.B. Haselnüsse

100 Gramm Sonnenblumenkerne

3 EL Honig

etwas Zimt und Vanille

150 Gramm frische Kirschen

100 Gramm frische Weintrauben

1 Tafel Zartbitterschokolade

Zuerst die Haferflocken ohne Öl in der Pfanne anrösten. Dabei sollten sie permanent gewendet werden, da sie sonst leicht anbrennen können.

Nach ca. 5 Minuten die Nüsse und Sonnenblumenkerne hinzufügen und weitere 5 Minuten unter ständigem Rühren rösten. 3 Löffel Honig sowie Zimt und Vanille in die Pfanne geben und gut verteilen. Wenn der Honig sich ganz aufgelöst hat, Pfanne vom Herd nehmen.

Das Granola nun zügig auf ein Backpapier geben und gut verteilen. So können keine Klumpen entstehen. Die Masse auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Zartbitterschokolade klein hacken oder raspeln und dazu geben.

Nun die Kirschen entkernen und mit ein paar Trauben über eine Portion des fertigen Granolas geben.

Serviertipp: Das Granola mit den frischen Kirschen und Trauben mit Natur- oder Sojajoghurt genießen. Wer keinen Joghurt mag, der kann auch normale Milch nehmen!

GRUENER SMOOTHIE

Zutaten für 2 Personen

1 Handvoll Spinat

2 Äpfel, süß

3 Bananen

2 Handvoll schwarze Johannisbeeren

etwas Zimt

100ml kaltes Wasser

Alles gründlich abwaschen, klein schneiden und gemeinsam in einen Mixer geben. Auf höchster Stufe 30 Sekunden mixen und direkt anschließend trinken.

Der leckere Smoothie eignet sich perfekt als Zwischenmahlzeit oder direkt nach dem Sport.



Keine Zeit zum selbst mixen?



- 5 Geschmacksrichtungen -
- schonende Verarbeitung -
- wiederverschließbar -

Jetzt probieren!

www.smoothie2go.de

MUSIK, MUSIK & MUSIK

LEVEL UP 2K17 PART IV

Seit über 20 Jahren begeistert Mastah K das Publikum mit karibischer Musik. In den ersten Jahren stark auf Jamaika fokussiert, hat er in den letzten Jahren seine Vorliebe für die Musik der kleinen Antillen entdeckt. In seinen Mixen lädt der Leipziger DJ inzwischen Hörer und Fans weltweit zu musikalischen Rundreisen quer durch die gesamte Karibik ein, von den Bahamas im Norden bis nach Trinidad & Tobago im Süden.

[Jetzt hören](#)



To me as you were

DJ Pasque

Auch für Furore sorgt die aktuelle Schreibe der DJ-Legende Pasque. Zwar immer noch wunderbar tanzbar ist "To me as you were", aber dennoch ganz anders als die vorherigen Alben. DJ Pasque hat wohl einen Narren an mehr Melodik gefressen und dementsprechend schleicht sie die ein oder andere Gitarre oder Flöte in die aktuellen Songs.

[Jetzt kaufen](#)

20 MAGAZINE



Own mother and father

Kelly Karmen

Die Nachwuchskünstlerin Kelly Karmen, jüngste Tochter des Produzenten Charles Karmen, startet jetzt, mit jungen 19 Jahren, richtig durch. Die soulige Stimme, kombiniert mit popigen Klängen, lässt bereits die Herzen der Amerikaner höher schlagen. Nun versucht sie auch Europa zu erobern. Wir finden, sie hat eine Chance verdient. Aber hört selbst!

[Jetzt kaufen](#)



Precious

The Blüesis

Auch ein neues Indiemeisterwerk darf an dieser Stelle nicht fehlen. The Blüesis aus England haben ihr zweites Album "Precious" rausgehauen. Es ist schwer, nach einem solchen ersten Album noch etwas besseres zu erschaffen, doch die 4 Jungs haben es geschafft. Das Album rockt von der ersten bis zur letzten Minute durch und lässt kaum Luft zum Durchatmen.

[Jetzt kaufen](#)

FILME IM KINO

BEAUTIFUL PEOPLE



Einen ganz besonderen, wirklich empfehlenswerten Film präsentiert uns Regisseur Karl Kobber diesen Monat. "Beautiful People" setzt sich auf ironische, selbstkritische, aber dennoch lustige Art und Weise mit dem Schön- und Perfektheitswahn dieser Zeit auseinander. Dabei werden oberflächlich alle Klischees abgedeckt - vom selbstverliebten Fitnesstrainer bis zur verschuldeten, markenbesessenen Medizinstudentin.

Aber der Film hat eine zweite Ebene, die sich mit der rebellischen Gefühlswelt einzelner gegen dieses System auseinandersetzt, in welchem sie sich wie selbstverständlich bewegen.

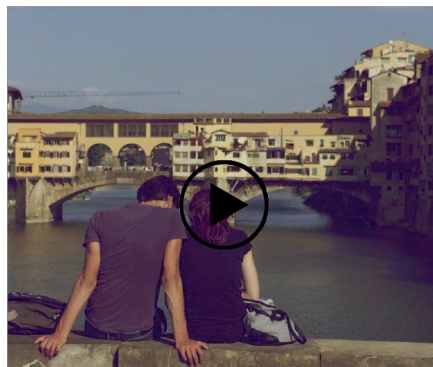
Unbedingt anschauen, wenn ihr gerne darüber philosophiert, was die Welt für ein schlechter Ort ist.



Der Luftikus

Ted fühlt sich eigentlich nicht sehr besonders. Er ist ein durchschnittlicher Typ mit einem durchschnittlichen Job und einer durchschnittlichen Frisur. Er findet sich und alles um ihn herum ziemlich langweilig. Von seinen Eltern so vorgelebt, hat er sich eigentlich schon damit abgefunden sein Dasein zu fristen.

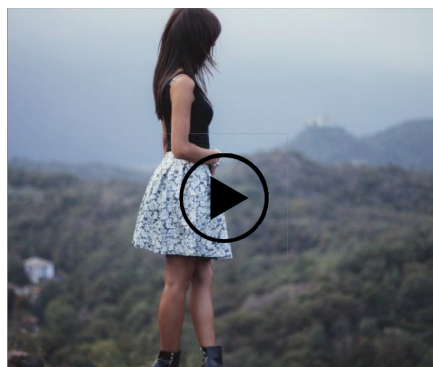
Aber dann eines Tages findet er eine alte Sanduhr, die ihn anfängt zu faszinieren. Er kann seinen Blick nicht lösen und nimmt sie mit in sein Apartment. Nach einer Zeit stellt er fest, dass immer, wenn er die Uhr umdreht und alle Sandkörner durchgerieselt sind, große Veränderungen anstehen. Sowohl in seinem Leben, als auch im Leben anderer und der ganzen Welt. Sowohl positive als auch negative Veränderungen.



Elly und Shaun

Es gibt Menschen, die fühlen sich einfach alleine am wohlsten. Elly ist genau so ein Mensch. Ihre Mutter erzählt ihr quasi täglich, dass sie schon als Kind lieber alleine gespielt hat anstatt sich mit anderen Kindern zu beschäftigen. Sie ist glücklich alleine und ihr fehlt es an nichts.

Das glaubt sie zumindest so lange bis sie Shaun trifft. Der aufreißerische beste Freund ihres Neffen schenkt ihr zunächst wenig Beachtung, doch irgendwann entfacht Ellys zurückhaltende, leicht überhebliche Art Shauns Jagdtrieb. Elly ist mit der neuen Situation zunächst völlig überfordert, doch sie verliebt sich schnell in den gutaussehenden, selbstsicheren Womanizer. Doch der scheint schon nach kurzer Zeit das Interesse wieder zu verlieren...



Come closer

"Come closer" ist ein verstörendes, eindringliches Drama um Alexandra. Sie ist eine leicht verwöhnte, aus gutem Elternhaus stammende junge Frau, die die bestimmende Art ihres dominanten Vaters und ihre unterwürfige Mutter satt hat. Sie versucht immer wieder radikal auszubrechen, scheitert aber an ihrer eigenen Angst vor Neuem. Nachdem sie unzählige Male zu ihren Eltern

zurückgekehrt ist, startet sie einen letzten Versuch. Alexandra tritt in Kontakt mit dem gefährlichen, skrupellosen Andy. Er ist berühmt-berüchtigt für seine Aktivitäten als Drogenschmuggler und -dealer. Alexandra lässt sich mit Körper und Seele auf ein neues Experiment ein, welches zwar den gewünschten Ausbruch aus ihrer sonst heilen Welt beschert, aber auch sonst alles zu einem Scherbenhaufen macht.

JETZT ABONNIEREN!

MAGAZINE Abo & Shop



MAGAZINE HEFT-ABO

Mit dem Heft-Abo bekommst du das MAGAZINE monatlich frei Haus.

3,99 EURO
MONATLICH

ZUM HEFT-ABO



MAGAZINE KOMBI-ABO

Mit dem Kombi-Abo bekommst du die gedruckte Ausgabe nach Hause. Außerdem kannst du das Heft jederzeit digital lesen.

4,49 EURO
MONATLICH

ZUM KOMBI-ABO



MAGAZINE DIGITAL-ABO

Lies das MAGAZINE immer und überall auf deinem Tablet oder Smartphone!

2,99 EURO
MONATLICH

ZUM DIGITAL-ABO

MAGAZINE

magazine.com

✉ info@magazine.com