

Netzhaut

Nur gucken!



Marc Hippler

Die prägendsten Ferienerlebnisse meiner Kindheit spielen an Aussichtspunkten. Aussichtspunkte sind immer da, wo ein Aussichts-punktfernglas steht. Um dadurch etwas sehen zu können, musste man früher 50 Pfennig einwerfen, heute ist es vermutlich ein Euro. Alles, was man durch das Aussichts-punktfernglas sehen kann, ist grundsätzlich interessant. Weil man für die Aussicht Geld bezahlt hat. Was nichts kostet, ist auch nichts. Klar. Ungefähr nach demselben Motto schei- nen immer mehr Kommunen beim Umgang mit Street View zu handeln. Seit Google auch in kleineren Städten unterwegs ist, um Stra- ßen zu fotografieren, wollen ein paar von ihnen Geld von Google kassieren – quasi als Fotografiergebühr. Ratings hätte gerne 20 Euro pro Kilometer, Witten würde sich da gerne anschließen, Fotos aller Mühlheimer Straßen wären möglicherweise für 10 000 Euro zu haben. Bei allem Verständnis für die Kreativität nordrhein-westfälischer Kämm- er – das geht dann doch ein bisschen zu weit. Man sollte die Kirche im Dorf lassen, denn die ist ja nach dem Fotografieren durch Google nicht weg. Klar, Google verdient mit Gegend Geld. Das ist aber mit Postkartenfabri- kanten, Souvenirherstellern und Landkar- tenproduzenten nicht anders. Mit der, teils berechtigten, Datenschutzdiskussion haben die Gebühren rein gar nichts zu tun. Wäre doch schade, wenn es „klack“ machen würde und eine Stadt wäre unsichtbar.

Gesundheit

Kleine Polster – na und?

Petra Koruhn, Heilpraktikerin

Endlich kommen wir in Frühlingslaune. Ein Tipp vor allem: Genießen Sie die Wärme und lassen Sie sich die Laune nicht dadurch verderben, dass Sie möglicherweise nicht mehr in die Kollektion des letzten Frühlings pas- sen. Selbst wenn es der Fall sein sollte – ste- hen Sie darüber. Kaufen Sie sich einfach etwas, das Ihre Frühlingslaune unterstreicht. Nicht Ihre Pfunde sind das Problem, son- dern die Haltung, die Sie dazu entwickeln. Glauben Sie ernsthaft, dass Sie mit ein paar Röllchen weniger schön sind – oder, sagen wir es umgekehrt – dass ein paar Pfunde weniger Sie zum Topmodel machen? Wohl eher nicht. In den meisten Fällen bewegen wir uns auf einem Niveau, auf dem wir mit etwas mehr Bauch, Beine, Po nicht gleich den Job oder den Partner verlieren. Das gilt natürlich nur für ein tolerables Gewicht. Wer über hundert Kilo wiegt, sollte sich grundsätzlich an ein Adipositas-Zentrum wenden, um mit der Unterstützung von The- rapeuten abzunehmen. Extremes Übergewicht schädigt nachweislich das Gefäßsys- tem, wie auch die Gelenke. Erkrankungen wie Diabetes oder Gicht sind Folgen des deut- lichen Übergewichts. Doch im Normalfall sprechen wir nicht vom Problem der Fettleibigkeit, sondern von störenden Polstern. Lassen Sie sich gesagt sein, dass es immer wieder Untersuchungen gibt, wonach das Etwas mehr auf den Rippen gar nicht so ungesund ist. Selbst Menschen, die man als „dick“ bezeichnen würde, haben nicht zwangsläufig schlechtere Werte. Es kommt eben darauf an, was diese Menschen tun: ob sie sich bewegen – oder ob sie nur im Sessel sitzen. Kein Mensch sollte sich übrigens auf den Body-Mass-Index (BMI) verlassen. Es ist ein extrem kompliziertes Rechenverfahren, das selbst Experten nervt: Gewicht durch Kör- pergröße in Metern zum Quadrat. (Ein Mensch mit einer Körpergröße von 160 cm und einem Körpergewicht von 60 kg hat einen BMI von 23,4.) Für die Gesundheit aber spielt vielmehr die Fettvertei- lung eine Rolle. Für die Ent- stehung eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls zum Bei- spiel ist die Menge an Bauch- fett von Bedeutung. Hüftgold gilt dagegen als nicht riskant. Wer schlank sein möchte, sollte vor allem eins ver- meiden: eine Diät. Denn Men- schen, die viele Diäten hinter sich haben, nehmen statis- tisch am meisten zu.



Fotos: ddp, Franz Luthé, ddp, Berkshire Butchers

Essen

Lars von der Gönna

Trends, gleich für welche Jahreszeit, sind für einen Spit- zenkoch eine heikle Angelegenheit. „Wenn Trends im Mittelfeld der Gastronomie angekommen sind, dann haben wir sie schon lange hinter uns“, sagt Mario Kal- weit, Chef des Dortmunder „Cuisine de Art Manger“. Aber ein paar Aussichten hat der Meister doch. Erstens: Molekular war bloß ein Zwischenspiel. Wichtig bleibt als **Impulsgeber Asien** und zugleich **das Regionale**. Zweitens: Wir haben das in der Spitzenküche lange ver- pönte **Schwein** wieder salonfähig gemacht, das wird klar weitergehen“, sagt Kalweit. Er meint tragewordene Spitzenrassen wie das Schwäbisch-Hällische Land- schwein oder die „super Qualität“ für die Sauen namens „Duke of Berkshire“ bürgen. Außerdem, pro- phezeit Kalweit, werden brillant **übersetzte Klassiker** wieder wichtig. „Lange war ja fast bloß Kurzgrates- nes angesagt. Jetzt heißt es zu zeigen, was ein Top-Gu- lasch ist!“ Fruchtige Trends? „Kiwi, Mango und Co sind abge- dudelt“, verabschiedet sich Kalweit von der Allgegen- wart der Exoten auf deutschen Tellern. Dafür verspricht er verpönte bis unbekanntes Strauchfrüchtigen neues Ansehen. „**Sandorn** als Sorbet etwa. **Hagebutten** als herzhafte Suppe. **Kornelkirsche, Schlehe!**“ Ganz spannend: unbekanntes Kräuter. Neben der allenfalls leicht pfeifrigen Langweile der **Kresse** haben Züchter ein ganzes Heer ihrer wilden Schwestern für die Nobelpöckchen entdeckt. Mario Kalweit: „Kümmel- kresse, Limonenkresse, Bucheckernkresse, die gibt es alle wirklich und jede hat einen sagenhaften Geschmack.“



Garten

Jens Dirksen

Der Garten wird in diesem Jahr zu einer Mischung aus **Wohnzimmer** und **Vorratskammer**. Draußen wollen er eine Trend: Der Grill allein tut's nicht mehr, jetzt wandern **ganze Küchen** aus Stahl, Holz und Alu nach draußen. Und statt der Klappstühle rücken jetzt solide **Freischwinger** auf die Terrasse, aus Edelstahl und Holz oder Korbgeflecht. Beim Gartendekor (Schirm, Farn und Melone) setzen sich **kräftige Töne** durch, sogar pink soll's werden – aber man muss ja nicht alles mitma- chen, bloß um das Bruttosozialprodukt anzukurbeln. Der andere Trend des Jahres: 29 Prozent aller Deut- schen wollen **Gemüse selber ziehen**, ergab eine reprä- sentative Umfrage – da werden einige Blumenbeet dem erweiterten Möhren- und Kartoffel-Anbau weichen müssen. Alle anderen aber werden eher **Stauden** pflanzen statt Blümchen auszusäen, die nicht über Winter kom- men. Der Star wird noch einmal der **Storchschnabel „Jolly Bee“** sein, der irgendwo zwischen Blau und Lila blüht, im Glücksfall von Juni bis Oktober. Von ähnli- cher Farbe ist der **Lein**, der nicht nur als Stau- de (Linum perenne), sondern auch in Samenform Verbreitung fin- den wird: Der blaublütige Lein (Linum usitatissimum) bietet nicht nur etwas fürs Auge, er kann auch noch geerntet werden, zur Anreicherung von Müsli – dann muss man ihn jetzt, spätestens aber im April aussäen. Schwer im Kommen sind in diesem Jahr auch beson- dere **Gräser**: Das ganzjährig grün-goldene Japanwald- gras (Hakonechloa macra Aureola), das im Herbst feuerrote Japanische Blutgras (Imperata cylindrica Red Baron) und der zurecht so benannte Schwarze Schlan- genbart (Ophiopogon planiscapus Nigrescens). Und eine Etage höher blüht uns die Begegnung mit der **Schneeball-Hortense „Annabelle“**, deren weiße Blü- ten-Pomps in der Dämmerung sogar leuchten.



Fotos: ddp, Franz Luthé, ddp, Berkshire Butchers



Fotos: imago, Garpa Bolero, ddp, imago



Schuhe

Maren Schürmann

Sonnenstrahlen bedeuten Freiheit für die Füße, oder zumindest für die Zehen: In diesem Jahr trägt frau näm- lich **Schaftsandalen**. „Ein Zwitter aus Stiefel und Sanda- le“, erklärt Claudia Schulz vom Bundesverband der Schuhindustrie. An den Zehen sind die Sandalen offen, auch mal an der Hacke, aber dann hoch geschlossen wie beim Stiefel oder bei der Stiefelette. „Das passt gut zu Leggings oder auch verkürzten Hosen.“ So wird der Knöchel umspielt, wie bei den weiterhin modernen **Römer- oder Gladiatorensandalen**. Sie bringen mit Schnallen und Schnüren den Fuß sexy zur Geltung. Ein anderer Trend wird wiederbelebt: „**Clogs** – der Hippie-Schick der 70er“, schwärmt Schulz. Oft kommt er im kernigen Leder daher, mal vorne geschlossen, dann nur mit Riemen und an der Seite mit Niet- en. Hauptsache: Holzsohlen und Blockabsätze. Auch **Keil- sandalen** oder **leichte Plateauschuhe** sind tragbar. „Die verlängern die Beine sehr schön.“ Und auf ihnen läuft sich leichter als auf anderen Hacken. Überhaupt: Wie hoch geht's im Sommer hinaus? „Entweder **richtig hoch** oder **ultraflach** sollten die Absätze sein, alles dazwischen sieht ein bisschen madamig aus.“ Farblich sind **Naturtöne** schick, **Schwarz** wie immer, aber auch ein knalliges **Pink** oder **Türkis** zum dunklen Outfit. Die große Freiheit also. Nur für **Männer** wieder nicht. „Die Trekkingsandale wird zwar nie zu verdammen sein, aber das ist ja nicht so sexy.“ Schulz empfiehlt geschlos- sene Schuhe für den Herrn, **leichte Baumwoll-Sneaker** oder Mokassins. Ab 30 Grad zeigt die Expertin Mildeid: „Es gibt Sandalen mit Kreuzbandagen, die aussehen wie Koffergurte.“ Was keiner verbieten kann: Auf einer Sommerwiese endlich mal wieder barfuß zu laufen.



Fotos: ddp(2), Gerd Lorenzen, imago



Frisuren

Georg Howahl

Wer Großes erreichen will, sollte auch auf dem Kopf Größe zeigen: „**Big Hair**“ heißt einer der Trends für den Sommer, ruhig lockig und angelehnt an die 80er-Jahre, aber nicht so bombig wie bei einer Dauerwelle. „Wellen und Locken werden vom Ansatz her eher glatt gehalten, also vereinfacht gesagt: Walla-Walla-Locken“, sagt Antje Becker vom Promi-Friseursalon Panse im Duis- burger Innenhafen. Um sie in die richtige Form zu brin- gen, benutzt man Glätteisen. „Das klingt zunächst widersprüchlich“, sagt Becker, „aber bei den heißen Eisen gibt es so viele Formen, dass es ganz leicht ist.“ Auch die so genannten „**Short Cuts**“ werden in diesem Sommer oft zu sehen sein, hinten kurz, dafür wird die Aufmerksamkeit auf den Pony gelenkt. Damit einher gehen auch die farblichen Akzente. „Vom Nacken her ist es eher dunkler und wird dann heller bis zum Pony.“ Wobei nicht mehr das krasse Blond der vergangenen Jahre im Mittelpunkt steht, die Töne werden sanfter, **Goldblond**, was bis in **Kupfertöne** changieren darf. Ein Schnitt kommt als Klassiker wohl nie aus der Mode: Der Bob, der aber durch eine neue Schnitt-Tech- nik, das Slicen, weicher gearbeitet wird als bisher. „Es gibt nicht mehr diese geometrischen Frisuren, wie man sie von Vidal Sassoon her kennt.“ Auch die Ponsys wer- den hier weicher gearbeitet – und natürlich gibt es den Bob auch in der fast schulterlangen Variante. Auch **Männer** dürfen wieder **mehr Haar** zeigen, zumindest oben auf dem Kopf – raspelkurz ist nicht mehr angesagt. „Wir nennen diesen Trend **Retro**“, sagt Becker. Die Frisuren lehnen sich einerseits an die frü- hen 80er an, andererseits gehen zurück bis zum Dandy- Look der 50er-Jahre. „Dadurch haben die Männer die Möglichkeit, ihr Haar auf viele verschiedene Weisen zu stylen.“ Wenn man also ein Aussehen benötigt, das zum Business passt, dann können sie die Haare einfach zurückgelehen – und somit smart aussehen.



Fotos: Intercouffure Mondial (2), ddp, l'Oréal



Fotos: imago, fotolia (2), Ingo Otto

Getränke

Lars von der Gönna

Die Zeit, in der die Weißweine vor Breitschultrigkeit kaum noch durch die Tür kamen, ist definitiv vorbei. Und den Sommer lockt man mit einem 14-Prozenter von kalifornischem Chardonnay auch nicht. Also her mit Pullen für Patrioten. Eine Rebsorte verdient in deut- schen Weinbergen wieder Beachtung: Als altes deutsches Tröpfchen belächelt, hat der **Silvaner** eine ganze Weile im Schatten von wuchtigen Grauburgundern & Co. vor sich hin gegluckert. Dabei ist diese älteste heute noch angepflanzte Rebe ein Geschenk an die warme Jahres- zeit. Gute Winzer verbinden die feine, vor allem fruchtig- e Aromatik des Silvaners mit schlankem Ausbau. Das Ergebnis sind fabelhafte Sommerweine – vorzugsweise stammen sie aus Franken, wo der Silvaner einen ide- alen Boden findet. Dort stießen wir auf einen Musterkna- ben, wie gemacht für die Outdoor-Zeit von Mai bis Sep- tember: der Silvaner Kabinett aus der Lage **Thüingers- heimer Ravensburg** stammt dazu aus Bio-Anbau (Info: 093 64 - 50 090 oder www.wg-thuengersheim.de) Was die Cocktail-Lage anbetrifft: Cool bleiben! So modeabhängig sei man an der Bar nicht, sagt Barkeeper Thorsten Westphalen vom Dortmunder Pullman Hotel: „Mit **Klassikern** ist man auf der sicheren Seite!“ Zu **Cai- pirinha** und **Pina Colada** sei vor allem bei weiblichen Gästen noch der **Cosmopolitan** gekommen, ein Lie- bling der „Sex And The City“-Ladys, geschaked aus Cran- berry-Saft, Wodka, Zitronen-, Limettensaft und Coi- nreau. Und natürlich ist auch der **Mojito**, bestehend aus Havanna Club, Limette, braunem Zucker, Lime Juice, frischen Pfefferminzblättern und Soda, ein echter Som- merklassiker unter den Cocktails. Wer's alkoholfrei mag: Frühlingsfeste ohne Folgen begleitet **Ipanema**, die softe Caiji-Variante. „In den kommt eine ganze Lim- ete, die mit braunem Rohrzucker zerstoßen wird. Dazu Ginger Ale, Crushed Ice, etwas Limettensaft“ – und der Sommer kann kommen!



Mode

Georg Howahl

Die Mode bleibt frei! Wenn das mal keine gute Nach- richt für den Sommer ist. Sie bezieht sich allerdings darauf, dass das **Fashion Sampling**, also die Kombi- nation unterschiedlicher Stile, uns erhalten bleibt. „Die Looks bleiben **einzelteilig**, sie zeichnen sich durch eine große Leichtigkeit aus“, sagt Antje Verhoeven-Helf, Fashion Director der Igedo. „**Kleider** sind weiter ein Dauerbrenner.“ Schön für die Männer: Die Kleider wer- den wieder **kürzer**. Und sie kommen mit **Drapierrefek- ten**, die eine wunderbare Figur machen. Das gibt es in ganz unterschiedlichen Stilen, auch als **Hemdblusen- kleid** oder **Mantelkleid**. Der Hippie-Look der vergan- genen Saison ist jedenfalls durch, auch wenn man immer noch **Mille-Flours-Muster** findet. Überraschende Rückkehrer des Sommers 2010: Der **Overall** ist wieder da. Auch hier wird drapiert, die Hosen haben oft die etwas pluderige, duftige **Sarouel- Form**. Und noch eine Wiederbegegnung dürfen wir erwarten: Das **Jeanshemd** kehrt auf die Straßen zurück, wenn auch in seiner hellblauen Spielart. Für Frauen lässt sich das kombinieren mit Jeans im **Boyfriend- Schnitt**, weit sitzend und mit tiefem Schritt. „Das kann fast zu den Knien herunterreichen“, so Verhoeven-Helf. Die recht knallige Buntheit der vergangenen Jahre ist vorbei, es dominieren **puderige Töne**. Der große Gewinner der Saison ist das Blau, das es in verschie- denen Abstufungen gibt, für Jeans gilt: Je heller desto bes- ser. Aber auch Koralle-Töne oder sanftes Flamingo gehören zu den Farben der Saison. Zum Schluss ein Tipp für Männer: In diesem Sommer sind **Patches** angesagt, also Looks, die aussehen, als hätte man Flicker auf die Kleidung genäht.



Fotos: Uwe Schaffmeister, Otto, Silhouetten

Kraut & Rüben

Bodennahe Tapferkeit

Jens Dirksen

Es gibt so Pflanzen, denen möchte man am liebsten eine Tapferkeitsmedaille umhän- gen. Ich kann mich da an einen Kollegen erin- nern, der höchst Rührendes bis Amüsantes über eine kleine Birke verfasst hat, die auf einem wilden Parkplatz unermüdlich den Unbilden von Wetter und Wendemanövern trotzte – das wäre so ein Kandidat für den Kin- denbandorden mit Großem Stern gewesen. Oder meine Geranien, die im Sommer oft der prallen Sonne ausgesetzt sind, ohne dass ihr grob fahrlässiger Eigentümer mal auf die Idee käme, ihnen einen ordentlichen Schluck Was- ser zu gönnen – wie wär's mit dem Feuerwehr- Ehrenzeichen? Aber die Pflanzen, die einen solchen Orden am meisten verdient haben, können ihn am wenigsten gebrauchen. Da ist zum Beispiel das hauchzarte Leberblümchen, das ein klitz- kleines bisschen Farbe in unseren Garten gebracht hat. Die Blüten könnte man glatt mit Konfetti-Resten vom Karneval verwechseln. Unfassbar, wie sich ein so filigranes Wesen gegen ein Wetter durchsetzen konnte, das selbst die dicksten Bären im Pelz zittern ließ. Wenn man allerdings weiß, dass die Wurzeln dieses zauberhaften Blumenzwergs mitunter dreimal so lang sind wie das, was aus der Erde guckt, erklärt sich das schon eher. Sehr flach dagegen wurzelt eine wilde Christrose bei meinem Nachbarn: Mitten in der Toreinfahrt, auf steinernem Untergrund (woran man sehen kann, dass die Schneerose, wie sie auch genannt wird, in den Alpen zu Hause ist). Wahrscheinlich haben Ameisen die Samen bis zur Auffahrt erschleppt. Oder Schnecken? Ach was, die wären ja zu langsam gewesen, um heranrollenden Autotreifen zu entkommen! Die Christrose aber steht jetzt genau in der Mitte, so dass die Autotreifen immer rechts oder links daran vor- beistreifen. Und wer weiß, vielleicht blüht sie ja im nächsten Jahr sogar. Also, Rainer, fahr sie bitte nicht um!



Mehr Kraut & Rüben in: Jens Dirksen: Querbeet. Mit Rat und Tat durchs Garten- jahr. Klartext Verlag, 109 S., 12,95 Euro.

Mahlzeit

Das Sahnehäubchen

Maren Schürmann

**Preis:** Frühlstück mit Käse- und Würstspeziali- täten, Antipa- ti, Rührei und Suppe, so viel man mag, inkl. Filterkaffee: 12,90 Euro. Offene Weine: 0,15 l ab 3,90 Euro. **Ambiente:** Gemütlich, mit Weinbar. Der richtige Stopp bei einem Stadtbummel (siehe Öff- nungszeiten) **Service:** Freundlich und schnell **Und sonst:** Wein- oder Whiskyverkos- tungen, auch zu literatur oder Musik Meine Begleitung ist das Hühnchen- schnetzelle mit einer raffinierten Feigen-Mas- carpone-Sauce (11,90 Euro) – ein Angebot der Tageskarte. Ansonsten ist die Auswahl an Fisch- oder Fleischgerichten überschaubar. Das Refugio versteht sich auch mehr als Bistro denn als Restaurant. Frühstück, Flamm- oder süßer Kuchen ergänzen das Angebot. Ich bestelle zum Abschluss einen Capuccino (1,90 Euro). Womit ich dann die nächste itali- enische Genussregal gebrochen hätte: Erst Pasta als einzige Hauptplatte und nun Capuccino als Nachtisch. Es gibt schlimmere Vergehen.

Refugio Flügelstraße 9 59423 Unna www.refugio- unna.de Tel: 02303/ 592739 Mo - Do 10- 19.30 Uhr Fr 10 - 22 Uhr Sa 10 - 16 Uhr So Ruhetag