

STYLING

PROMIVIEW:
GLASPERLENSPIEL

STYLECOACH EXTRA:
DIE TRACHT
MACHTS!

TITEL:
SCHÖNDÜNN
ERNÄHRUNGSWAHN

+
FILTEREXTREM:
POWDERN IN
NORWEGEN

KULTUR:
SCHLOSSFESTSPIELE GOES DENIM



20

extremfilter: Von einem Regensburger, der auszog, am Meer Ski zu fahren

4 DIE VIERTE SEITE
6-11 DER ERNÄHR-
UNGSWAHNSINN
12 BUSINESS IN THE
CITY

WOMENS' WORLD
14 KOLUMNE AUS
CANNES
15 MUST HAVE
16-18 STYLE COACH
EXTRA: TRACHTEN

MENS' WORLD
20 FREERIDEN IN
NORWEGEN

24 PROMIFILTER:
GLASPERLENSPIEL

KULTUR
25 MOMENTE VOLLER
ZAUBER
28 TO VISIT
30 HÖRWERK

31 GLOSSE:
UDO RENNER: PLAU-
ZE MIT PASSION
32 MYLIFE:
DER MACHER &
DIE FRAU
34 POLITFILTER:
TANJA SCHWEIGER

36 HS-NEWS
38 RINGLSTETTER:
DAHOAM IS DAHOAM
39 FILTERHITS &
GEWINNSPIEL

NACHTFILTER
04 PARTYHIGHLIGHTS
REVIEW
10 SOCIETY
12 SINGLE-CHECK
16 STROBOSKOP:
SASA SCHRÖDL
18 PREVIEW
20 KALENDER



6 Ernährungswahn



16 Stylecoach: Tracht macht!



24 Promi: Glasperlenspiel

mischbar
SALATE | SUPPEN & CURRYS | SÄFTE

REGIONALE PRODUKTE

ALLES 100% natürlich

Hand Made

Die neue Salat, Suppen & Saftbar in Regensburg

in der alten Schnupftabakfabrik, Gesandtenstraße 3-5, 93047 Regensburg www.mischbar-regensburg.com



Berechnung:

BMI =

$$\frac{\text{Körpergewicht}}{\text{Körpergröße}^2}$$

Sind wir zu FETT ? oder nur wahnsinnig wahnsinnig ?



74,8 % der Mädchen und Jungen im Alter von 11 bis 17 Jahren weisen ein normales Gewicht auf. Nur 40,4 % sind der Meinung, sie hätten genau das richtige Gewicht.

60 % der männlichen Deutschen und 45 % der deutschen Frauen sind zu dick (BMI 25-30).

Jeder sechste Deutsche gilt bereits als fettleibig (BMI über 30).

15 % der deutschen Kinder und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren sind übergewichtig und 6,3 % davon leiden unter Adipositas.

3 von 5 Mädchen glauben, zu dick zu sein.

50 % aller zehnjährigen Mädchen in Deutschland haben schon einmal eine Diät gemacht.

56 % Prozent der 13- bis 14-Jährigen wollen nach einer Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) dünner sein. 63 % sagen, dass sie gerne besser aussehen würden.

600.000 Frauen und Männer leiden an der Fress-Brech-Sucht.

2007 waren über 100.000 Menschen, insbesondere Frauen zwischen 15 und 35 Jahren, an Magersucht erkrankt gewesen. Die Zahl der magersüchtigen Männer lag 2007 bei 5 bis 10 % - mit steigender Tendenz .

Mehr als jedes fünfte Kind in Deutschland im Alter zwischen 11 und 17 Jahren weist Symptome einer Essstörung auf - hochgerechnet rund 1,4 Millionen Kinder und Jugendliche.

Unter den Elfjährigen ist jedes fünfte Kind - egal ob Mädchen oder Junge - auffällig im Essverhalten. Im Laufe der Pubertät ist nur noch jeder siebte Junge gefährdet. Umgekehrt weist jedes dritte Mädchen im Alter von 14 bis 16 Jahren Symptome einer Essstörung auf.

Magersucht fordert mit 15 bis 20 % Sterblichkeitsrate mehr Opfer als jede andere psychiatrische oder psychosomatische Störung.

Antworten & Meinungen:



Quellen: KIGGS, OECD, BZGA

„Weil beste Qualität Vertrauenssache ist...“



Eschenwecker
...damit Sie wissen, was Sie essen.

Kumpfmühl 0941-96 96 6
Arnulfplatz 0941-58 62 502
Gewerbepark 0941-40 455
Neutraubling 09401-39 47

www.eschenwecker.net
...seit über 50 Jahren Ihre Metzgerei.



Friseursalon
MANUEL STOLZE NO1



Neu und exklusiv bei uns:
EOS Naturtönungen auf Pflanzenbasis

MS

FRISEURSALEN MANUEL STOLZE
UHLANDSTRASSE 16 REGENSBURG
FON 0941/2803122

PARKEN KOSTENLOS VOR DEM SALON
WWW.STOLZE-REGENSBURG.DE

Katie Melua ist
ein Topstar der
Festspiele



THURN UND TAXIS

Schlossfestspiele

13. und 14. Juli | 20.30 **W.A.MOZART - DIE ZAUBERFLÖTE**
Mozarts berühmteste Oper unter freiem Himmel

15. Juli | 21.00 **KATIE MELUA - „SECRET SYMPHONY“**
Der Weltstar verzaubert den Schlosshof

16. Juli | 20.30 **IGUDES MAN & JOO**
„A LITTLE NIGHTMARE MUSIC“ - Die abgefahren
lustige und intelligente Musik-Comedy-Show ist zum
Totlachen: 30 Millionen Downloads auf You Tube!

17. Juli | 20.30 **DIE GROSSE MUSICAL-GALA**
Musicalstar Pia Douwes und weitere Top-Interpreten
mit Hits aus Elisabeth, Cats, Starlight Express u.v.m.

18. Juli | 20.30 **FESTLICHE OPERNNACHT MIT
STARTENOR VITTORIO GRIGOLO**

19. Juli | 20.30 **ABBA MANIA - „FOREVER GOLD“**

20. Juli | 20.30 **ROGER CICERO & BIG BAND**
Cool, unnachahmlich und sehr emotional

21. Juli | 20.30 **PETER KRAUS & BAND**
„Für immer in Jeans“ - Die deutsche Antwort auf
Elvis: Mit Vollgas in die Welt des Rock' n' Roll

22. Juli | 10.30 **DIE DREI FRAGEZEICHEN ??? - Für Kinder**

22. Juli | 20.30 **THE LAST NIGHT**
Das spektakuläre klassische Konzert-Event im
Stil der berühmten Londoner „Proms“!

Karten: (0941) 29 60 00 & alle Vorver-
kaufsstellen
www.odeon-concerte.de



IST DER TRAUM VOM SCHLANKSEIN, SCHÖNSEIN UND GESUNDSEIN NUR EIN ALBTRAUM?

Mit den ersten warmen Frühlingstagen wird den sorgsam aufgepepelten Fettpölsterchen an unseren Problemzonen maximale Aufmerksamkeit zu Teil. Mit was haben wir sie nur all die Monate zuvor gefüttert? Fettes, Süßes, teuer Bio oder billig Aldi? Eigentlich auch schon egal. Wir wollen gar nicht daran denken.

Quälende Vorwürfe gesellschaftlich zwangsintrojizierter Mode- und Gewichtsdictate hallen wie Echos in uns nach: „Wie konnte das passieren? Wieso bist du schon wieder so fett geworden??? Du weißt doch, wie es richtig geht!!!“ Panik macht sich breit. In wenigen Wochen, vielleicht sogar Tagen, müssen Bikini und Badehose passen. Das lästige Fett muss weg. Extrem Fasten à la Hollywood, Fettabsaugen, 24 Stunden Sport, Wunderpillchen, was auch immer! Hauptsache, es bringt das verhasste Fett zum Schmelzen!

Nein, das ist kein Artikel mit den üblichen Diättipps. Sie werden diesbezüglich auch keine Warnungen finden. Ebensovwenig Versprechungen. Und was noch viel wichtiger ist: Wir werden Ihnen keine Hoffnung machen. Es ist und bleibt schwer.

Hat man sich mal damit abgefunden, kann es eigentlich ganz nett werden. Schließlich hat man die Wahl. Sie können sich tagtäglich entscheiden zwischen Magerspeisen, Fettkeulen oder Zuckerbergen, wahlweise in Bio- oder Billigqualität, wobei Bio nicht gleich Bio

Der Ernährungswahnsinn!

ist und billig nicht gleich schlecht sein muss. Man kann zwischen Funktional Food, Beauty Food, Fatburner Food, Diät-Food allgemein, Kinder- und Senioren-Essen wählen.

Die Ökokorrekten und Gesundheitsbewussten versuchen zudem Gammelfleisch, Mäusekot im Brot, Listerine-Käse und Dioxin-Eiern möglichst aus dem Weg zu gehen, Gentechnik soll auch nicht in den Einkaufswagen und Blutschockolade soll es Gott sei dank nur in Frankreich geben. Herrje. Der

faire Milchpreis für glückliche Kuhhalter soll hier nicht unerwähnt bleiben und die Frage, ob es wirklich nur regionales und saisonales Obst und Gemüse sein darf, wo Ananas und Kiwis doch so lecker schmecken, ist auch noch nicht hinreichend geklärt.

Es gibt also so einiges zu beachten auf dem Weg durch den Supermarkt, Bioladen oder Discounter bis zum leckeren und vielleicht noch ökokorrekten, gesunden Schönmach-Essen auf dem Teller.





DIE QUAL MIT DER WAHL

„Einen Tod stirbt man immer, entweder den Hunger-, den Krankheits- oder den Fetttod“, sagt Sascha zynisch. Der 38-Jährige muss es wissen, er kämpft mit seinem Gewicht, seit er denken kann. „Ich esse nur einmal pro Tag, mittags, irgendwas so um die 1.000 Kalorien. Dann kann ich mein Gewicht halten und die Speckringe bleiben aus. Dazu tägliches

Fahrradfahren und mindestens zweimal pro Woche eine Stunde Schwimmen. Dann bin ich fit für den Sommer“, erklärt der schlanke, gut aussehende Pädagoge.

Sein Figurproblem sieht man ihm nicht an. Doch Sascha meint: „Satt war ich schon lange nicht mehr. Würde ich mich satt essen, würde ich 20 Kilo mehr wiegen. Der Hunger ist mein Begleiter geworden. Entweder Hunger oder fett. Ich bin jetzt 38 und hab alles ausprobiert, ehrlich. Für mich funktioniert Schlanksein nur mit

Kalorienzählen, Sport und mit dem Gefühl klarzukommen, nie wirklich satt zu sein!“ Was er dann isst, ist ihm eigentlich auch schon egal. „Meine 1.000 Kalorien am Tag sollen mir zumindest schmecken, ich esse Pizza, Nudeln oder wirklich leckeren Käse. Gesund ist das nicht und auf Bio oder nicht achte ich gar nicht. Sterben muss man so oder so!“, grinst er. So extrem wie Sascha halten es zum Glück nicht alle.

Dennoch, laut dem Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. machen etwa 12 % der 14- bis 80-Jährigen eine Diät, darunter 60 % Frauen und 40 % Männer. Doppelt so häufig wie gleichaltrige Männer führen Frauen im Alter zwischen 14 und 24 Jahren eine Diät durch. Der Wunsch abzunehmen ist sowohl für Frauen als auch für Männer der häufigste Grund für eine Diät. In allen Altersgruppen (14 bis 80 Jahre) sind Männer mit 68 % häufiger übergewichtig als Frauen mit 50 %. Insgesamt lässt sich feststellen, dass der Trend in Deutschland, Europa und weltweit zum Übergewicht geht.

Interessant in diesem Zusammenhang ist auch, dass mit steigendem Pro-Kopf-Nettoeinkommen das Gewicht sinkt. Macht Geld schlank und Armut fett? Wir fragen die Regensburger Ökologin und Ernährungsberaterin Gudrun Fickler. „Nein“, überlegt sie kurz, „es ist nicht der Geldbeutel, der über die Möglichkeit sich gesund und figurbewusst zu ernähren, entscheidet. Vielmehr ist es eine Frage von Knowhow und Bildung.“ Da höheres Einkommen meistens mit höherem Bildungsgrad einhergeht, ist es die Bildung, die letztlich das Zünglein an der Waage darstellt.

„Man kann auch später im Leben lernen, wie man sich richtig ernährt und wie man Lebensmittel zubereitet“, meint dagegen Fickler, „doch es dauert fünf Jahre bis man wirklich von einer gelungenen Ernährungsumstellung sprechen kann.“ Die sympathische und schlanke Blondine spricht aus

Erfahrung. Tagtäglich kommen Menschen in ihre Praxis, die sich seit Jahr und Tag mit Gewichts- und Ernährungsproblemen herumschlagen und es leid sind, die nächste Diät auszuprobieren. „Das Problem ist“, erläutert sie, „dass die Leute bei ihren Diäten Muskeln und Fett abnehmen, und wenn die Diät vorbei ist, überwiegend nur Fett zunehmen. Das heißt, mit jeder missglückten Diät wird der Stoffwechsel langsamer und wenn man bei seinen „alten“ Essgewohnheiten bleibt und keinen Sport treibt, schnellst das Gewicht in die Höhe. Dauerhaft und auf gesunde Art schlank zu sein, ist ohne Bewegung nicht möglich!“

Also können Couchpotatoes und Sporthasser die dauerhaft gute Figur vergessen? „Das kommt letztlich auf den Einzelnen an“, meint Ökothrophologin Fickler, „prinzipiell ist es aber so, dass wir aufgrund des mit zunehmendem Alter immer träger werdenden Stoffwechsel dazu neigen, Fett anzusetzen. Dagegen hilft Bewegung und bewusstes Essen.“

WER BESTIMMT, WAS AUF DEN TELLER SOLL?

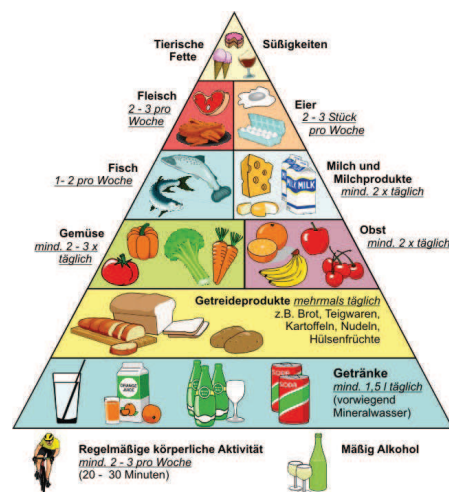
Doch was ist eigentlich bewusstes Essen? Kann man alles essen oder gibt es Speisen, die man meiden sollte? Was darf in den Einkaufskorb, was nicht? „Ich rate meinen Patienten zum achtsamen und letztlich einfachen Essen. Ich empfehle, wieder mehr Lebensmittel zu kaufen als Produkte. Zum Beispiel rate ich, lieber eine Kartoffel zu kaufen als fertiges Kartoffelpüree. Was eine Kartoffel meinem Körper an Nährstoffen und auch an Kalorien gibt, weiß

ich. Ob ein fertiges Kartoffelpüree das meinem Körper auch gibt, weiß ich nicht. Was die Zusatzstoffe in meinem Körper machen, weiß ich auch nicht und wo versteckte Kalorien sind, kann ich oftmals gar nicht einschätzen. Man muss dem Essen wieder einen anderen Stellenwert geben und einen bewussten Umgang finden“, ist sich die Ernährungsberaterin sicher.

Diese Ratschläge kommen nicht von ungefähr. Wie aktuelle Studien zeigen, geht der Trend im Ernährungsverhalten der Deutschen dazu, mehr Fertigprodukte zu konsumieren als natürliche Lebensmittel. Dabei muss man kein Koch sein, um frische Sachen auf den Teller zu bekommen. „Wer keine Lust hat, am Abend nach der Arbeit groß



zu kochen, kann auch mit recht einfachen Mitteln der Fertigpizza entkommen. Spaghetti mit Pesto und ein paar frische Tomaten sind schnell zubereitet und allemal besser als die Fertigpizza“, schlägt Fickler vor. Sascha hilft das alles nicht weiter. Er vertraut nicht mehr auf irgendwelche Ernährungstipps



und Diäten à la Hollywood kommen für ihn gar nicht in die Tüte. „Ich habe einfach schon zu viele schlechte Erfahrungen gemacht. Scheinbar ist mein Stoffwechsel einfach so schlecht, dass bei mir nur Kalorienzählen hilft. Nur mal so richtig satt, also so richtig richtig satt, das wär ich gern“, sagt Sascha und runzelt die Stirn. Er glaubt nicht mehr daran. „Das Problem kenne ich“, erklärt Gudrun Fickler, „ich habe viele Patienten, die zu mir sagen: ‚Ich werde einfach nicht satt, Frau Fickler.‘ Guckt man dann genau hin, was sie essen, stellt man fest, dass die meisten zu wenig Eiweiß essen. Eiweiß ist ein Sattmacher. Daher heißt es auch in vielen Diättipps, dass man abends nur Eiweiß essen soll!“

Zum Abendessen also Magerquark, Putenbrust oder doch fetter Käse? Für Gudrun Fickler ist die Antwort klar: „Man sollte sich zum einen danach richten, was der Körper braucht und zum anderen nach der Ernährungspyramide. Das heißt, sehr viel trinken, am besten Wasser, dann viel Obst und Gemüse, dann Vollkornprodukte, Getreide, ein bisschen Eiweiß, ein bisschen Fette und ein Stück Süßigkeit oder was man sonst noch so mag. Es ist das richtige Verhältnis, auf das es ankommt. In Biokost sind weniger Zusätze, das ist der einzige Vorteil. Wobei Bio auch nicht gleich Bio ist. Das muss man natürlich

auch wissen, daher ist Bio nicht gleich gesünder.“

Bis zu fünf Jahren dauere es, bis eine Ernährungsumstellung wirklich geglückt sei, meint die Ernährungsberaterin. Daher hält sie von Diäten auch nichts. „Verbote machen keinen Sinn, irgendwann isst man das Verbotene doch und dann ist man wieder in der Jojo-Spirale. Ich kenne niemanden, der nach einer Diät langfristig, also über fünf Jahre, sein Gewicht gehalten hat ohne eine wirkliche Ernährungsumstellung. Oft sind Diäten eine reine Geschäftemachelei und nichts weiter!“, resümiert Gudrun Fickler.

Sascha pflichtet ihr bei. Aber eine Ernährungsumstellung nach der Ernährungspyramide kommt für ihn nicht in Frage: „Ich kann nicht kochen und es macht mir auch keinen Spaß.

Diese ganzen Tipps können schon für manche Leute funktionieren. Ich persönlich glaube, dass jeder selbst für sich einen Weg finden muss, mit seinem Essverhalten klarzukommen. Auch wenn es theoretisch gesehen schon gute Tipps sind, müssen sie auch zur Persönlichkeit des Einzelnen passen. Ich glaube nicht, dass es DIE Lösung gibt!“

Und jetzt?

Der Sommer kommt, die Fettpölsterchen sind immer noch da, auf Crashdiäten keine Lust, immer noch keine Ahnung, was in den Einkaufswagen soll? Saschas Freundin Corinna hat einen guten

Tipp: „Ich sage immer: *Entspannt euch. Ich esse, was mir schmeckt, aber eben nicht allzu viel davon.*

Im Übrigen esse ich echt langsam und kaue alles super gründlich. Wenn mir mal etwas nicht passt, zieh ich eben etwas anderes an. Ich glaube, man muss das alles entspannter sehen und darf sich nicht so unter Druck setzen. Wir sind ja schließlich kein Vieh, dass sich zum Kauf anbietet. Und es muss auch nicht Size Zero sein. Genuss ja, Zwang nein, Sport gern, Völlerei, nein danke. Das ist mein Motto und ich wiege bei 175 cm Größe seit Jahren zwischen 53 und 55 Kilo.“

Die 30-jährige Ergotherapeutin hat gut lachen. Bei ihr kommt alles in den Einkaufswagen. Sie isst eben nur die Hälfte. Auch ein Weg, und vielleicht kein schlechter.



DIE NEUE GALERIE.

KURZINTERVIEW MIT
DEM ERNÄHRUNGS- UND
SPORTEXPERTEN

Frank Möckel



Der Mediziner Frank Möckel vom Regensburger Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) GmbH im filter-Kurzinterview zum Thema Ernährung.

FILTER: HERR DR. MÖCKEL, WAS MUSS MAN ESSEN, UM SICH GESUND UND SCHMACKHAFT ZU ERNÄHREN UND GLEICHZEITIG SCHLANK ZU BLEIBEN ODER ZU WERDEN?

Die einzige Ernährungsform, für die wissenschaftliche Belege für einen gesundheitlichen Nutzen existieren, ist die mediterrane Ernährung. Mit dieser Ernährung können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, Diabetes und Demenzerkrankungen deutlich reduziert werden.

Das Abnehmen ist schon schwieriger. Generell muss beim Abnehmen die Kalorienzufuhr eingeschränkt werden. Am leichtesten

gelingt dies mit einer obst-, gemüse- und salatreichen Ernährung, da diese eine niedrige Energiedichte besitzt, d.h. die Kalorienzufuhr wird automatisch reduziert bei gleichzeitig großem Nahrungsvolumen.

Dies ist wichtig, um auch satt zu werden.

An Getränken eignet sich am besten Wasser, da dieses keine Kalorien enthält. Ein Liter Saft oder Limonade enthält schon mindestens 420 kcal, die dann wieder durch körperliche Aktivität verbrannt werden müssen.

Eine 70 kg schwere Person müsste dafür schon wieder 6 km zu Fuß gehen oder laufen, um diese Energiemenge loszuwerden.

Also lieber gleich Kalorien beim Essen und Trinken einsparen, dies erspart uns ein sonst zu hohes erforderliches Bewegungsprogramm. Aber dennoch ist Bewegung im Rahmen einer Gewichtsreduktion notwendig, und zwar vor allem zur Gewichtsstabilisation.

STUDIEN ZEIGEN, DASS MIT STEIGENDEM PRO-KOPF-NETTOEINKOMMEN DER BMI SINKT. MACHT GELD SCHLANK UND GESUND UND ARMUT DICK?

Geld allein macht nicht schlank und gesund, sondern vor allem das Wissen über eine gesunde Ernährung und die entsprechende Umsetzung dazu. Ich kann mich auch mit einem schmalen Geldbudget gesund ernähren. Wasser ist z.B. billiger als Cola und Spezi.

WIE KANN MAN SICH UNABHÄNGIG VOM GELDBEUTEL GESUND UND RICHTIG ERNÄHREN?

Mehr Obst, Gemüse und Salat in den Speiseplan integrieren, optimal 5 Portionen in der Summe am Tag. Bei Obst, Gemüse und Salat sollte auf saisonale und regionale Angebote zurückgegriffen werden. Dies schont den Geldbeutel und sorgt für eine hohe Zufuhr von Vitaminen und Co.

Mehr pflanzliche Öle verwenden, z.B. Raps- und Olivenöl.

Mehr Fisch essen, z.B. zwei Fischmahlzeiten pro Woche, am besten Seefisch.

Auf eine ballaststoffreiche Ernährung achten, z.B. Obst, Gemüse und Salat sowie Vollkornprodukte. Am besten kalorienfreie Getränke trinken, wie Wasser, Tee, Kaffee.

WAS DENKEN SIE ÜBER
DIÄTEN?

Diäten sind für eine gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion nicht notwendig. Bei Adipositas kann jedoch eine bilanzierte Diät zu Beginn helfen, den Prozess der Gewichtsreduktion erst einmal in Gang zu bringen.

Nur über eine Kalorienrestriktion wird eine Gewichtsabnahme erreicht. Ziel muss jedoch immer eine ausgewogene Ernährung sein, die sich gut und dauerhaft in den Alltag integrieren lässt.

HERR DR. MÖCKEL, VIELLEN DANK FÜR DAS INTERVIEW!

FILTER FRAGT

REGENSBURG ANTWORTET

Wie ernähren sich die Regensburger? Wie essen Sie? Haben Sie schon mal eine Diät gemacht?

GERDRUD, 72:



Ich und mein Mann ernähren uns sehr bewusst. Wir essen sehr viel Obst und Gemüse und achten dabei auf Bioqualität. Bei uns wird jeden Tag frisch gekocht, keine Fertigprodukte und nur selten Fisch und Fleisch verwendet. Da ich auf meine Ernährung achte, brauche ich keine Diät.

LISA, 25:



Bei meiner Ernährung bin ich nicht so diszipliniert, wie ich gerne wäre, aber allgemein achte ich schon auf mich. Deswegen bin ich auch mit meiner Figur zufrieden und mache keine Diäten.

ALOIS, 63:



Ich habe seit 40 Jahren dieselbe Figur. Um das zu halten, ernähre ich mich bewusst gesund. Dabei ist viel Wasser zum Entschlacken sehr wichtig. Auch Gemüse, Obst und Fisch darf nicht fehlen. Bei Süßigkeiten bin ich hingegen sehr zurückhaltend.

MARTIN, 47:



Ich achte sehr auf meine Ernährung. Esse viel Obst und Gemüse, selten Fisch und Fleisch, keine Softdrinks und kaum Süßigkeiten. Daher bin ich auch sehr zufrieden mit meiner Ernährung und meinem Körper.

TEL.: (0941) 20617269 - WWW.NAILSINPERFECTION.COM

Nails
IN PERFECTION
INSTITUT FÜR HAND- UND NAGELPFLEGE



AUGSBURGER STR. 66 - 93051 REGENSBURG
KUMPFMÜHL-ZIEGETSDORF

Sugar Beach
zuckersüße Haarentfernung
& Wellnessmassagen



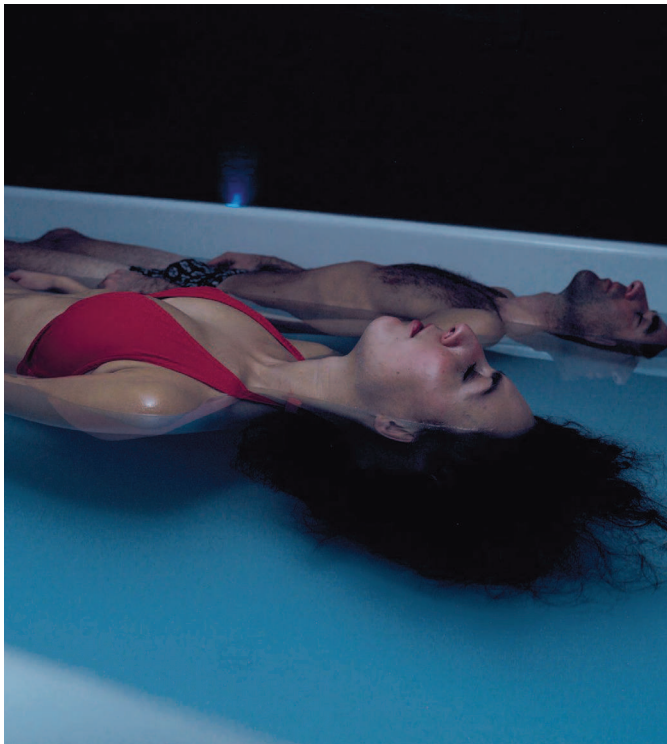
TEL.: 0941 - 2005 38 39 - WWW.SUGARBEACH-REGENSBURG.DE



Das Antica Mola Team bedankt sich ganz herzlich bei all seinen Gästen für die langjährige Treue, die dem Restaurant bis heute seinen ganz besonderen und gemütlichen Charakter verleiht. Wir freuen uns, wenn wir Sie auch weiterhin in unserem Hause willkommen heißen dürfen, wo sie unsere Spezialitäten, die frische und hausgemachte Pasta sowie unsere exklusiven Fischgerichte genießen können. Ihre Dada und Nicola Panarosa, Inhaber der Pizzeria Antica Mola

www.antica-mola.de

Uhlandstr. 19 - 93049 Regensburg - Tel. & Fax: 09 41-640 953 60



Alles neu macht der Mai ! Das Regensburger float Center bekommt ein zweites Becken!

Wer schwebt, hat mehr vom Leben! Diese Philosophie lebt und pflegt das Regensburger float Center nun schon seit mehr als fünf Jahren. Immer mehr begeisterte Regensburger erfahren die wohltuende und heilsame Tiefenentspannung, um sich von ihrem hektischen Alltag zu erholen.

Um diesen Genuss noch komfortabler zu gestalten, gibt es ab dem 8. Mai ein zweites offenes Becken, ausgestattet mit den neuesten technischen Errungenschaften für 1A-Schwebekomfort. Geeignet für Paare und Einzelpersonen. Wer es jetzt nicht ausprobiert, ist selbst schuld.

Einen ersten Blick auf das neue Floating-Becken können Sie am Tag der offenen Tür, am 12. Mai, von 10 bis 18 Uhr, werfen. Ein besonderes Highlight gibt es für alle Paar-float-Termine, die im Mai stattfinden und die dann nur 65 Euro statt 95 Euro kosten – also schnell einen Termin vereinbaren. Vorbeischaun lohnt sich für alte float-Hasen sowie neugierige Interessierte!

float – das Schwebebad
Schwerelosigkeit – Massage - Entspannung

Krebsgasse 8 / Glockengasse 5
93047 Regensburg
regensburg@float.de
Tel.: 0941 / 5 86 56 20
Öffnungszeiten: täglich 10-22 Uhr
Mehr Informationen unter www.float.de

Business in the City

▶ Regensburg ist die Stadt mit dem bundesweit größten Wirtschaftswachstum. Kein Wunder also, dass die Regensburger Geschäftswelt Neuigkeiten am laufenden Band produziert. Aber nicht nur das. Wo investiert wird, entstehen neue Arbeitsplätze und viele Vorteile für Kunden. In BIC informieren Unternehmen und Businessstrebende die filter-Leserinnen und Leser über die neuesten in ihren Branchen.



Regensburger Westbad startet in die Freibadsaison: Sommer, Sonne, Badespaß!

Vom 1. Mai bis 13. September kommen Freibad-Fans wieder voll auf ihre Kosten: Im Regensburger Westbad warten Spaßbecken mit Wassergrotte, Breitrutsche und Bodensprudlern, Sprungturm und über 50.000 Quadratmeter Liegewiesen zum Sonnenbaden, aber auch genügend schattige Plätze und Ruheazonen auf alle Regensburger Badefans. Beach-Volleyball-Felder, Abenteuerspielplatz, Kneipp-Becken und Kinderbecken runden das Freizeitangebot ab. Baden, Tauchen, Springen, Planschen – da kommt Urlaubsstimmung auf! Egal, ob bewundernde Blicke für Sprünge vom 10-Meter-Sprungturm, eine Rutschpartie ins Spaßbecken oder Vergnügen satt im Kinderbecken mit großem Sonnenschirm – für große und kleine Badegäste ist bestens gesorgt! Bis zum 30. September dürfen sich alle besonders freuen, denn es gilt der günstige Sonnentarif! Mehr Infos unter www.westbad.de

Westbad
Messerschmittstraße 4, 93049 Regensburg
Tel.: 0941 / 6 01 29 44
Öffnungszeiten: täglich von 9-22 Uhr
Buslinien 11 und 6

Ein frischer Wind kommt ins Rinaldi



Wer über den Alten Kornmarkt streift, der findet an einer kleinen Einmündung zwischen einer Konditorei und der Niedermünstergasse das „Caffé Rinaldi“.

Dieses „Caffé“ ist etwas ganz Originäres und Besonderes: Essen und Genuss sowie die Liebe bei der Zubereitung der Speisen stehen hier an oberster Stelle. Dazu gehören Kreativität und ein lockeres, gleichzeitig unverfälschtes und familiäres Ambiente. Die Speisekarte, die die Pasta-Bar vorweisen kann, ist daher geprägt von einer unglaublichen Vielfalt und kann mit einem täglich wechselnden Wochenangebot aufwarten. Michele Rinaldi, der die gleichnamige Pasta-Bar betreibt, ist übrigens bekennender Regensburger. Vor mehr als zehn Jahren hat er sich bei einem Kurzbesuch in der Donaustadt so in die Stadt verliebt, dass er dauerhaft hierbleiben wollte.

Das Konzept des seit 2006 geöffneten „Caffé Rinaldi“ ist so einfach wie erfolgreich: Der Gast soll sich hier wie zu Hause fühlen. Deshalb wird ihm nur serviert, was ihm auch schmeckt. „Dabei gehe ich ganz auf die individuellen Wünsche meiner Gäste ein“, verrät Michele. Und damit gehen gesunde, frische Zutaten, zubereitet nach mediterraner Tradition und kombiniert mit Komponenten der modernen mitteleuropäischen Küche eine Symbiose ein, die den originären Charakter des „Caffé Rinaldi“ bestimmen. Die kulina-



rische Mischung, die dabei entsteht, reicht von gefüllter Pasta in verschiedenen Formen bis hin zu Fischgerichten, Salaten und dazupassenden Weinen.

Der Espresso, der von einem guten Essen im Rinaldi ebenso wenig wegzudenken ist wie die Frische der Zutaten und die Liebe, mit der sie jeweils verarbeitet werden, wird ausschließlich aus der deutschen Rösterei Dinzler bezogen, die besonderen Wert auf Qualität und schonende Röstung legt. Ein besonderer Tipp im Rinaldi ist der Cappuccino, einzigartig zubereitet mit seiner Milchcreme, die sich weich und hauchzart mit dem milden schwarzen Espresso vereint. So wird die Kaffeespezialität zu einem unverwechselbaren Genuss.

Rinaldi ist auch sogleich aufgefallen, dass die Regensburger sehr gerne frühstücken. Und dementsprechend hat er seine Karte nach den Wünschen und Bedürfnissen seiner Gäste ausgerichtet. Damit gilt auch für die reichhaltige Frühstückskarte der Pasta-Bar das einfache Prinzip: Von allem kommt nur das Beste und das Frischeste auf den Tisch.

Die Gäste dürfen sich hier wirklich zu jeder Tageszeit wie Könige fühlen. Kein Wunder, dass sich im Laufe der Zeit eine immer größer werdende Stammkundschaft gebildet hat, zu der unter anderem Regensburger Geschäftsleute, Familien und Studenten zählen.



Doch nicht nur die Kundschaft wurde mit den Jahren immer größer und vielfältiger, auch das Angebot der Speisen hat die Pasta-Bar „Caffé Rinaldi“ mit der Zeit stetig erweitert und an den Zeitgeist angepasst.

„Ein guter Gastgeber muss eben den richtigen Riecher besitzen, um zu wissen, was er seinen Gästen anbieten möchte und wie er es ihnen präsentiert“, erzählt Michele. „Ich lege viel Wert auf das Kleine, aber Feine und das Originäre.“

„In diesem Sommer stehen einige Veränderungen auf dem Speiseplan und die Karte soll um einige Komponenten reicher werden“, verrät Michele weiter, allerdings seien dafür einige wichtige Umbauten im Küchenbereich vonnöten, denn der Platz dort ist mittlerweile zu klein geworden. Für die nächsten zwei Wochen bleibt im „Caffé Rinaldi“ die Küche daher leider erst einmal kalt.

Ab Mitte Mai aber wird die Pasta-Bar wieder geöffnet haben und die neue Küche kann in Betrieb genommen werden. So weht pünktlich zur Sommersaison ein frischer Wind im Laden und alteingesessene Rinaldi-Liebhaber und solche, die es noch werden wollen, können sich wieder auf die Freundlichkeit und Unverfälschtheit der Pasta-Bar und ihres Personals freuen.

Caffé Rinaldi, Alter Kornmarkt 3A
93047 Regensburg
Tel.: 0941 / 5 99 39 57
Ab Mitte Mai tgl. 8-23 Uhr geöffnet

Chérie! Schau mal, was ich auf dem Markt gefunden habe!“, ruft Monsieur und schmatzt bereits vor Vergnügen, während er mir die frischen großäugigen Tintenfische auf den Küchentisch legt. Der Franzose ist ein leidenschaftlicher Mensch, das wissen Sie ja. Seine drei größten Leidenschaften sind: Erstens la bouffe, das Essen ohlälà... was gibt's denn heute Leckeres? Zweitens, la bouffe ... ohlälà, das riecht aber gut! Und drittens la bouffe... na gut, ein bisschen nehm ich noch, aber wirklich nur ein bisschen! Danach kommt gleich der Sex, und natürlich die Politik. Die Reihenfolge der Leidenschaften kann bei aktuellem Anlass wechseln. Gerade wird in Frankreich ein neuer Präsident gewählt. Wenn dieser Text erscheint, befinden wir uns gerade zwischen zwei Wahlgängen, und die Politik ist zum Leidenschaftsthema Nummer Eins geworden. Pünktlich gegessen und leidenschaftlich geliebt wird natürlich trotzdem. Nur wird davor, während und danach über Politik diskutiert. Wenn der neue Präsident dann gewählt ist, dann kann der Franzose sich endlich wieder ganz dem Essen widmen.



So ist das nämlich hier. „Ach“, erinnert sich wohligh seufzend Monsieur, während er sich genießerisch ein Stück Schweinskopfsülze in den Mund steckt und danach die zartrosa gebratene Lammschulter anschneidet, „gut war auch dieser Wildschweinbraten mit Zwiebelconfit, den wir kürzlich gegessen haben, und erinnerst du dich noch an diesen ausgezeichneten Coq au vin bei Vero und danach diese fantastische Mousse au chocolat, ohlälà ... ein Gedicht!“ Ob Froschschenkel, Drosselpastete, Schweinsfüße oder Austern, hier interessiert es keinen, ob das Essen politisch korrekt ist oder gar zu fett, Hauptsache, uns schmeckt's. Bio? Ach Gott... Gesund? Ich bitte Sie, das bisschen Gänseleber kann gar nicht schaden, die ist doch wirklich ganz leicht, und mit einem Gläschen Sancerre... Essen muss man doch sowieso, warum also nicht gleich richtig gut?

Na also. Der Tag des Franzosen ist eingeteilt zwischen „vor dem Essen“ und „nach dem Essen“, was sich übrigens am Abend wiederholt. Das Mittagessen um Punkt Zwölf ist der zentrale Dreh- und Angelpunkt des Tages. Alle Termine werden danach ausgerichtet. Und dann sitzen alle an winzigen Tischchen vor den Restaurants und essen und plaudern, angesichts der Enge auch gern mit den umsitzenden Tischnachbarn, über die Schweinenieren oder das Auberginengratin, das wirklich ganz köstlich ist.

Ist der Franzose unterwegs, wird er sich niemals während desfahrens ein Sandwich in den Mund stopfen, nur um heute noch bis zum Zielpunkt A zu gelangen. Das wäre ziemlich deutsch. Französisch ist, dass Zielpunkt A kurzerhand verlegt wird, weil man spontan

Glücklich in Cannes

Wie Gott in Frankreich

entscheidet, in dem kleinen ausgezeichneten Restaurant, das nur etwa 100 km entfernt liegt, Mittag zu essen. Man kann natürlich auch picknicken. Zwischen all den Menschen, die picknicken, erkennen Sie die Franzosen daran, dass sie Punkt Zwölf anhalten, sofort eine Tischdecke ausbreiten, den Wein entkorken und aus einer riesigen hässlichen, aber unglaublich praktischen Kühltasche unzählige Behältnisse mit diversen Schlemmereien auspacken. Weit kommen wir so nicht, aber gut gegessen haben wir. Völlerei? Übergewicht? Cholesterin? Ich bitte Sie. Seien Sie kein Spielverderber. Probieren Sie mal diesen Camembert mit diesem süffigen Rotwein, naa? Sehen Sie! Hier wird einfach lustvoll geges-

Christiane Dreher

verließ Deutschland und fand ihren Monsieur in Frankreich. Liebt es sich in Cannes besser?

sen. Und das bisschen Übergewicht arbeiten wir leidenschaftlich gern mit etwas körperlicher Bewegung ab, Sie wissen schon... Frauen, die gern essen, gelten als vielversprechend... ohlälà... „Jetzt reicht's

aber!“, sagt der Franzose. Immer diese Klischees, on mange, on baise, et alors? C'est ça la vie!*

*Wir essen, wir *piep*en, na und? DAS ist doch das Leben!



Thai Curry mit Hühnchen - 4,90 EURO
www.nam-regensburg.de | Puricellstrasse 40

must have

*Cooler Sachen,
die das Leben nicht
unbedingt besser, aber
definitiv schöner ma-
chen. **Must Haves**
für jeden Geschmack und
jeden Geldbeutel!*



Konplott

„Die Welt umglitzern...“das Motto von Miranda Konstantinidou, die unter der Marke „KONPLOTT“ Design-Schmuck der ganz besonderen Art fertigt. Ein Muss für jede Frau!

Kette: 139 Euro, Ohrringe: 29,90 Euro, Ring: 29,90 Euro.

Exklusiv bei: Kostbar-Schmuckstücke in der Küche, Kramgasse 1, 93047 Regensburg, Telefon: 0941/30 76 32 29, Web: www.kostbar-kochen.de

Miss Sixty Shopper



Ohne Tasche fühlen sich Frauen nackt, kein komplettes Outfit ohne Tasche! Allerdings ist es schwierig die Richtige zu finden. Der edle, cremefarbene Sommer-Shopper von Miss Sixty ist garantiert das richtige Accessoire! Tasche: 109,90 Euro

Miss Sixty/Energie Store, Fröhliche-Türken-Str. 8, 93047 Regensburg, Telefon: 0941/29 03 59 70
Web: www.sixty-store.de

Die umfangreiche und beachtliche Auswahl an Spirituosen bei Ziegler Feine Kost ist um eine Attraktion reicher - den „Black Gin“ von Gansloser! Dieser besticht neben dem frischen Wacholderaroma mit Zitronenzesten, Orangenzenzen, Ingwerwurzel, Koriander, Lorbeer und 68 weiteren Kräutern – absolut einzigartig! Flaschenpreis 39,90 Euro Flaschengröße 700 ml. Gesehen bei: Ziegler Feine Kost, Ludwigstraße 5, 93047 Regensburg
Telefon: 0941/5 86 25 68
Web: www.ziegler-feine-kost.de



Jung, hip, frech... das ist die neue Kinky-Pop-Collection von Kinky Rockers. Das Berliner Label setzt mit seinen bunten Kollektionen Farbakzente bei jedem Outfit.

Kette: 79 Euro,
Armband: 29 Euro.
Exklusiv bei: Kommode,
Königsstraße 1
93047 Regensburg
Telefon: 0941/56 09 52



Trachtentrends zur Maidult

Trachten sind „in“, Trachten gehören zum bayerischen Lifestyle! Dieses Jahr geht der Trend hin zu ausgefallenen Kleiderstoffen mit Landschaftsmotiven und Raubtier- oder Fantasiedrucken. Die weiße Baumwoll-Dirndlbluse kommt jetzt in verführerischer Transparenz, gerne auch in schwarz. Absolute Musthaves sind Hüte mit auffallendem Feder- und Glitzerschmuck und Fransentücher mit nostalgischen Prints. Bei den Männern sind handgearbeitete Lederhosen im Used-Look, ebenfalls mit aufwändigen Stickereien, sehr beliebt. Auch die traditionelle Trachtenweste gehört wieder zu einem zünftigen Auftritt! Die Tracht macht's!

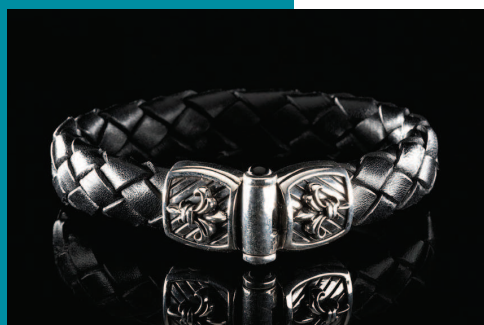


ANGERMAIER

0941/58 62 19 70
 Neue-Waag-Gasse 1
 93047 Regensburg
 www.angermaier.de

KOMMODE

0941/56 09 52
 Königsstraße 1
 93047 Regensburg



Lederarmband
 ElfCraft 198 €

Die Lederarmbänder von ElfCraft verleihen Trachtenstyles einen rockigen Touch! Gesehen bei der

KOMMODE

- Lederhose von Meindl 599 €
- Trachtenhemd von Trachtenlobby 79,90 €
- Lederhose von Meindl 529 €
- Shirt 49,90 €

ANGERMAIER



Brautdirndl aus der Premium-Kollektion by Astrid Söll 959 €
 exklusiv bei

ANGERMAIER

Your Style Coach Tracht



Trachtenhut
 handgemacht 179 €

ANGERMAIER





Anhänger von Thomas Sabo
 Wolpertine 198 €
 Brezel 139 €
 Herz 179 €

**DESIGN SCHMUCK
 EGRETZBERGER**



Jacke 620 €
 Gilet 550 €
 Hose 188 €

GÖSSL



Design Schmuck
 Egretzberger:

0941/5 99 96 69
 Tändlergasse 4
 93047 Regensburg
 www.egretzberger.de

Gössl

0941/4 48 02 77
 Untere Bachgasse 3
 93047 Regensburg
 www.goessl.com

en Spezial

Dirndl 410 €
 Bluse 148 €
 Bindegürtel 75 €
 Leinenjoppe 565 €
 Hemd 150 €
 Hose 250 €

GÖSSL

Dirndl 610 €
 Bluse 148 €
 Schürze 180 €

Gilet 550 €
 Hemd 150 €

GÖSSL





JUWELIER JOSEF PLEYER

0941/5 49 47
Neupfarrplatz 5
93047 Regensburg

WIRKES

0941/4 02 02 51
Im Gewerbepark C40
93059 Regensburg
www.trachtenshop.de



Charivari-Kette
echt Silber ab 129 €

Charivari-Anhänger
echt Silber ab 35 €

JUWELIER JOSEF PLEYER

Manschettenknöpfe
585er Gold mit Grandel 889 €

JUWELIER JOSEF PLEYER



Badehose 29,90 €

WIRKES

Dirndl 259 €

WIRKES



Lederhose 189,90 €

WIRKES

28. Juni – 1. Juli 2012



STADT
REGENSBURG



Karten sind ab sofort erhältlich bei:

- Tourist-Information (Altes Rathaus),
Tel. 0941/507-5050
- Odeon Concerte, Tel. 0941/29 60 00
(Karten werden per Rechnung versandt);
- allen bekannten Vorverkaufsstellen, die mit CTS-Eventim
kooperieren (z. B. Mittelbayerischer Kartenvorverkauf im
DEZ und im Hauptbahnhof)

Kultur *fest*

im Stadtpark

Donnerstag, 28. Juni 2012, 19 Uhr

Carmina Burana – Carl Orff

Regensburger Kammerchor | Regensburger Chorphilharmonie | Chor St. Anton | Cantemus-Chor
Radio Symphonieorchester Pilsen

Freitag, 29. Juni 2012, 20 Uhr

Eine Stadt tanzt Regensburger Tanzprojekt mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
Goethe Tanztheater, Gerhardinger Grundschule, Pestalozzi-Hauptschule, Erwachsene und Senioren
Radio Symphonieorchester Pilsen

Samstag, 30. Juni 2012, 20 Uhr

Brass on Grass

Bläserphilharmonie Regensburg | Jugendblasorchester St. Konrad

Sonntag, 1. Juli 2012, 19 Uhr

Requiem – Giuseppe Verdi

Regensburger Kantorei | Universitätschor Regensburg | Vogtland Philharmonie

extremfilter

FREERIDE NORWEGE

NATUR, FREIHEIT
ABENTEUER,
TEMPO



DE HEN EIT,



Männer unter sich. Sie leben Freiheit, Abenteuer und Naturerfahrung ohne Kompromisse. Sie, das sind Stephan Kappl aus Regensburg, Andi Prielmeier, Tom Mayer und der Fotograf Franz Faltermeier.

Passion:
Sport extrem
Ziel:
Lyngseidet, Norwegen
Auftrag:
Freeriden

Weg:
Mit dem Flieger nach Tromsø (Norwegen), dann weiter mit Bus oder Mietwagen nach Lyngseidet. Geschlafen wird im Zelt, manchmal auch in Berghütten., die im Winter offen zugänglich sind.
Aufstieg: Nur für ganze Kerle
Abfahrt: Keine Spuren im Schnee, Tempo, grenzenlose Ausblicke, mit den Skiern bis ans Meer
Risiko:
Lawinen, Stürze

Must:
Ortskenntnis, körperliche Fitness,
Nachmachen:
Unbedingt
Kosten: ab 1.000 Euro (Selbstversorger/ Zelt) bis zu 5.000 Euro (Gruppe mit Führer und besserer Unterkunft) für 1-2 Wochen

INFOS:
WWW.LYNGSALPEPRODUKTER.NO



„ Für diese Freiheit lassen manche von uns auch Karrierechancen sausen. Es gibt nichts Besseres, als hier draußen zu sein! Seit 10 Jahren sind wir zwei- bis dreimal pro Jahr zu viert mehrere Wochen unterwegs, immer woanders, immer auf der Suche nach dem Abenteuer. Immer finden wir es. Das ist Freiheit!

“

STEPHAN KAPPL



INFO: WWW.FREERIDEGULMARG.DE
KONTAKT: INFO@FREERIDE-GULMARG.COM
FOTOS: FRANZ FALTERMEIER





Die Weite Norwegens und seine unberührte Landschaft sind das, was Stephan Kappl und seine Freunde fasziniert. Der 45-jährige Freigeist betreibt das Lokal „Meier“ in Stadthof in Regensburg. „Das Meier ist seit Jahren etabliert, deswegen kann

ich es mir leisten, so oft und manchmal auch für längere Zeit unterwegs zu sein. Ich brauche diese Freiheit, dann komme ich auch gern wieder zurück“, erzählt Kappl. Doch wie kann sich der ganz normale Angestellte solche Auszeiten gönnen?

„Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“, ist sich Kappl sicher. „Man muss wissen, was einen im Leben kickt, Karriere oder Freiheit und Abenteuer. Und dann muss man es einfach machen. Nicht träumen, sondern leben!“



25 Jahre – kompromisslose Ski-, Snowboard- und Outdoorbekleidung
 25 Jahre – zeitlose Casual-Kollektion
 25 Jahre – Leidenschaft für Sport und Natur
 365 Tage – Peak Performance in Regensburg

Maximilianstraße 14, 93047 Regensburg www.peakperformance.com

PeakPerformance®