



ER
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

AUSGABE 5
SOMMER 2026
DEUTSCHE EDITION

Ermionida
Vibes

Lorena Baricalla:

Primaballerina und Choreografin,
Sängerin, Schauspielerin,
Zeremonienmeisterin, Autorin
und Produzentin

Theoharis Kappos:

Dr. Kappos Theocharis Stellvertretender Leiter der
Orthopädischen Klinik Sana Klinikum Offenbach

Stavroula Tachou:

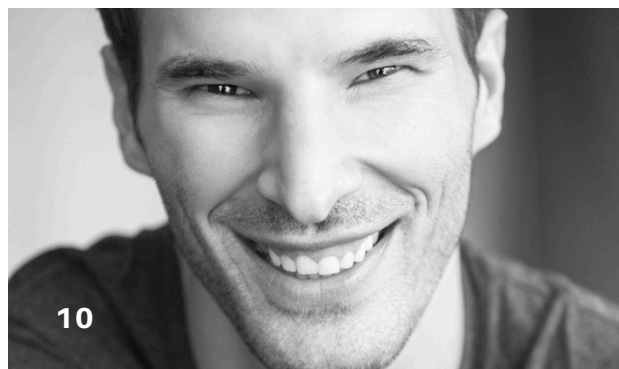
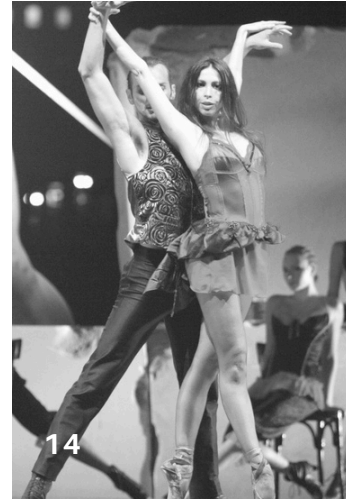
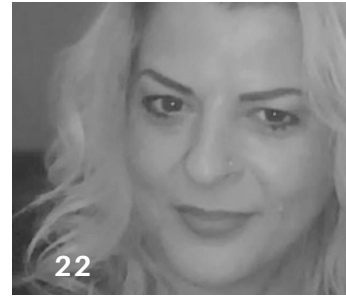
Leitung der Radiologie Orthopädische Praxis
Orthopädie am Wilhelmsplatz Dr. Safarian / Dr. Triebel

David Schäfer:

Unter offenem Himmel, wo Musik der Seele begegnet

inhalt

- 02 Inhalt
- 03 Redaktionelle Anmerkung
- 04 Ermionida
- 10 David Schäfer
- 14 Lorena Baricalla
- 18 Travel Blog
- 20 Theoharis Kappos
- 22 Stavroula Tachou
- 24 Fashion
- 25 Beauty - kids
- 26 Ethical Living - Health
- 28 All about car
- 29 Sports



Cover:
David Schäfer

Deutsche edition
Guest columnist



Jasmin Raap
travel blog



Despina Dimotsi
owner - editor in chief

Greek edition
columnists

**meet
the
team**



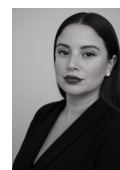
Miltos Ioannides
reportage



Yannis Sarlas
astrobiology



Maria Agrapidou
health



Anna Mentisopoulou
social articles



Maria Papakiriakou
beauty tips



Christos Arfanis
Cinema & movies



Grigoris Tsoukalas @drone_vision_ermionida
geopolitics



George Asproulis
drone photos



George Asproulis
drone videos

REDAKTIONELLE ANMERKUNG

AUSGABE 5 - SOMMER 2026

Diesen Sommer wird ER MAG auf Griechisch, Englisch, Französisch, Deutsch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch und Russisch erhältlich sein.

In dieser Ausgabe begrüßen wir **David Schäfer**, Unter offenem Himmel, wo Musik der Seele begegnet, **Lorena Baricalla**, Primaballerina und Choreografin, Sängerin, Schauspielerin, Zeremonienmeisterin, Autorin und Produzentin, **Dr.Kappos Theocharis** Leitender Oberarzt Unfallchirurgie Orthopädie Sana Klinikum Offenbach und **Stavroula Tachou**, Leitung der Radiologie Orthopädische Praxis Orthopädie am Wilhelmsplatz Dr.Safiarian /Dr.Triebel

Don't miss our new videos on our YouTube Channel !

DD



WWW.ERMIONIDAMAGAZINE.COM



WE ARE CELEBRATING

6 YEARS ER MAG THIS YEAR

Der sechste Jahrgang unseres Magazins geht diesen Oktober zu Ende.

Ehrungen, Interviews, Reportagen und viele Geschenke. Dank Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern, geht es auch im siebten Jahr noch dynamischer weiter!

Das mehrsprachige Magazin erhältlich:

coming soon:



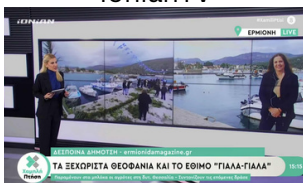
Featured on



Alpha TV



Ionian TV



Skai TV



ERT TV



Mesogaios TV



One TV

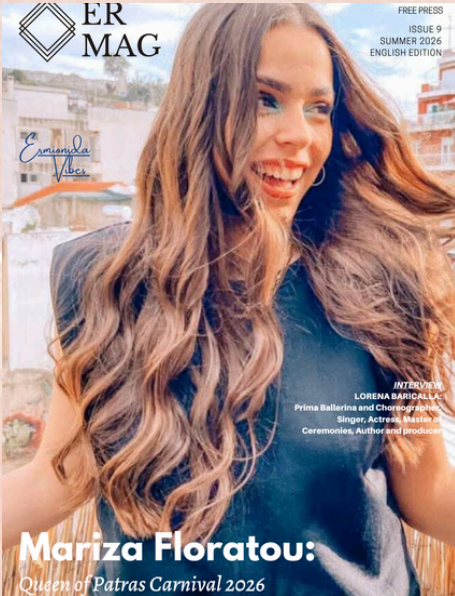


@ErmionidaMagazine



@DespinaDimotsi





Hello SUMMER



Ermionida TRAVEL GUIDE

Free
press



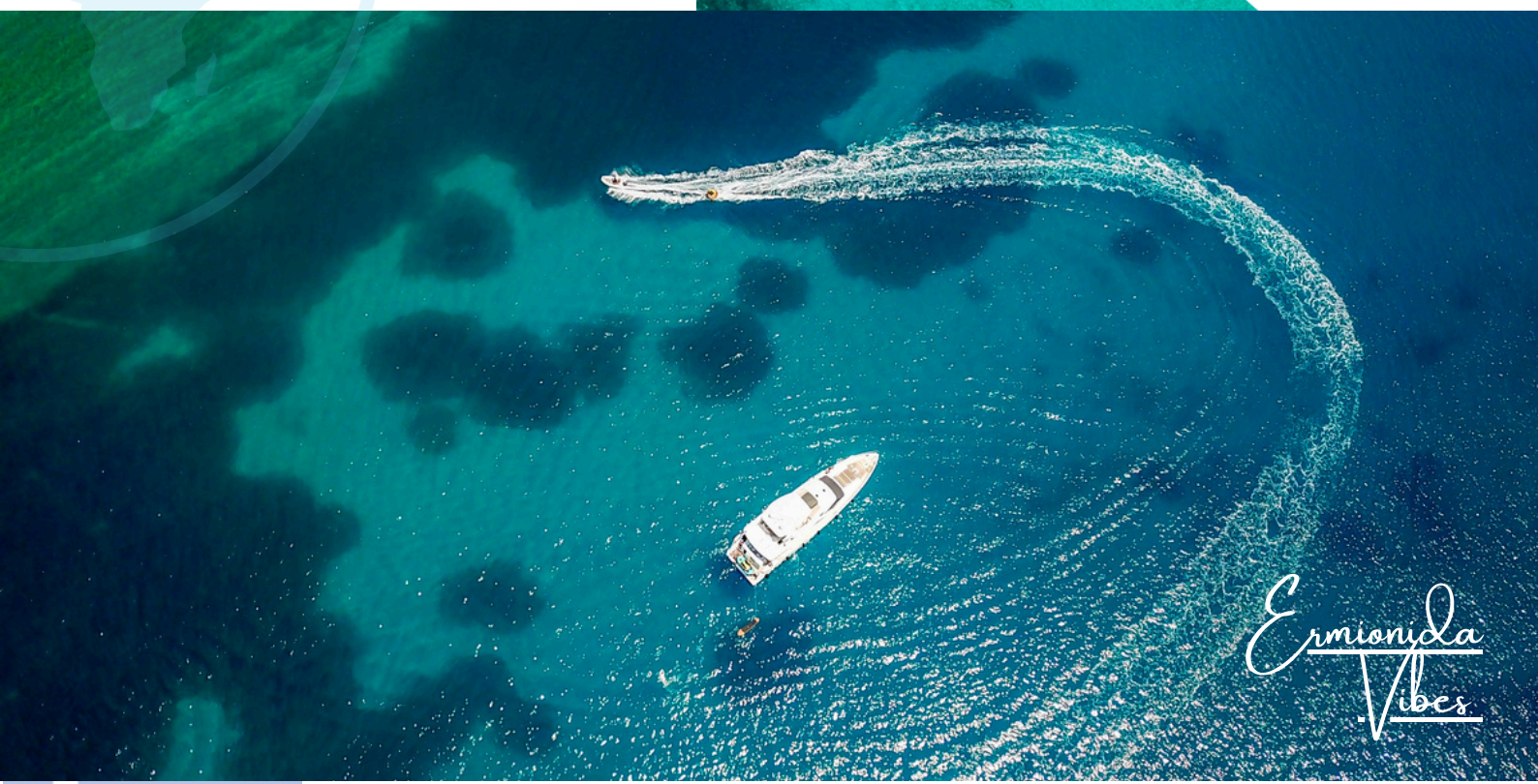
2026 EDITION!

AVAILABLE IN
10 LANGUAGES



Visit our website
www.ermionidamagazine.com

*The ultimate
multilingual*
**TRAVEL
GUIDE**



*Ermionida
Vibes*

**Der sechste Jahrgang unseres Magazins erscheint im Oktober.
Alle Cover (2020 bis heute) sind online verfügbar**

6 years
ER MAG



WE SUGGEST

Epiplo Asprouli



epiplo_asprouli

Designer-Möbel bieten genau das: Viele von ihnen sind zeitlose Klassiker, die sich immer wieder individuell neu interpretieren lassen, und setzen bewusst ein Zeichen gegen die Schnelllebigkeit des Massenmarkts.

Design, Funktion und Handwerk rücken wieder näher zusammen und mit ihnen ein Qualitätsverständnis, das auf Langlebigkeit, hochwertige Materialien und eine emotionale Verbindung zum Design setzt.



Willkommen!
Alle unsere Inhalte sind auf Deutsch verfügbar.




www.ethosophy.gr
Μια ολοκληρή προσέγγιση 360° στη βιωσιμότητα, με σεβασμό στον άνθρωπο, το ζώο και τον πλανήτη

ethosophy

Η Πηγή Έμπνευσής σου για την Ηθική και Βιώσιμη Ζωή στην Ελλάδα

f i ethosophy.gr



ETHOSOPHY.GR

Ihre Inspirationsquelle für ein ethisches und nachhaltiges Leben in Griechenland



ethosophy.gr



LAMPIRIS VILLAGE

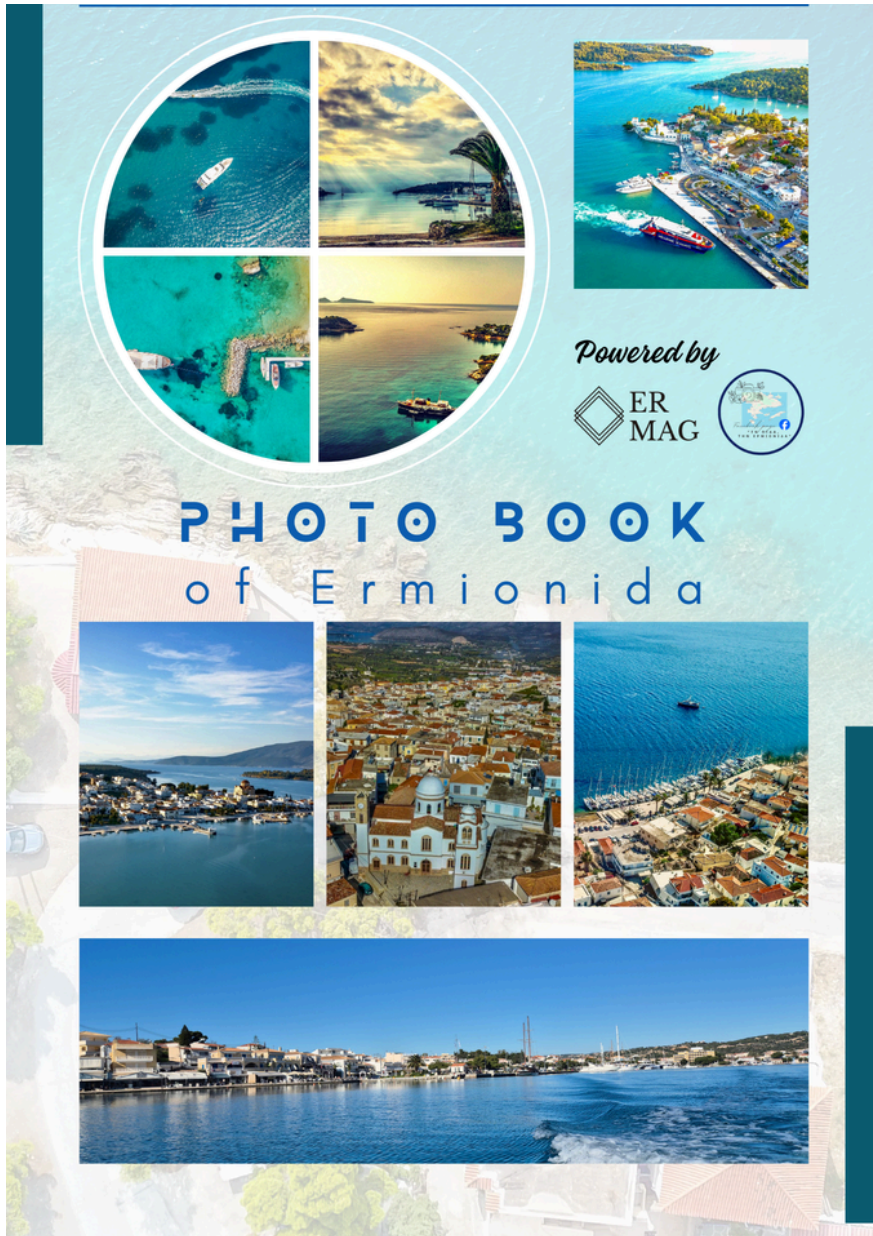
Real Estate
Construction Company
Porto Heli, Argolis



Lampiris Village
Real Estate
Construction Company

eleni.lampiri@yahoo.gr

Photo book 2026 v.1



Entdecken Sie die atemberaubende Schönheit von Ermionida – durch die Augen seiner Menschen!

Das ERmionida MAGazine präsentiert stolz – in Zusammenarbeit mit der Facebook-Community „En oida, tin Ermionida“ – das ERMIONIDA-Fotobuch: Band 1 (2026). Diese Sonderausgabe ist eine kuratierte Sammlung der wohl beeindruckendsten Fotografien, die von den Mitgliedern der Gruppe geteilt wurden und die Seele sowie die Landschaft unserer geliebten Region einfangen.

In diesem Band begeben Sie sich auf eine Reise durch:

Den zeitlosen Charme von Kranidi: Seine historischen Steingassen und traditionelle Architektur.

Die maritime Eleganz von Porto Heli: Ruhige Gewässer und malerische Sonnenuntergänge.

Das Insel-Flair von Ermioni: Den Duft der Pinienwälder von Bisti und das authentische Hafenleben.

Verborgene Schätze: Die ursprüngliche Schönheit von Kilada und Thermisia sowie die sanften Hügellandschaften von Iliokastro.

Dies ist mehr als nur ein Buch; es ist eine Hommage an das Licht, die Geschichte und die leuchtenden Farben des argolischen Landes. Es ist ein visuelles Fest – geschaffen von der Gemeinschaft, für die Gemeinschaft.



Film Production

Video Editing

Travel Promo Videos

Hotel & Resort Promotional Videos

Graphic Design

Hotel Menu & Brochure Design

Celebrity & Artist Interviews

Website Advertising

CONTACT:

redlightindependentfilms@gmail.com

arfanis.chris@gmail.com





David Schäfer



Unter offenem Himmel, wo Musik der Seele begegnet.



Der schweizerisch-kroatische Schauspieler, Model und Recording-Artist David Schaefer entwickelt sich rasant zu einer der spannendsten unabhängigen Popstimmen Europas. Bekannt auf der Leinwand durch Rollen in Lads in the City (2019), Into My Ears (2018) und Eleven (2018), baute Schaefer zunächst eine internationale Karriere in der Modebranche auf und arbeitete über ein Jahrzehnt lang für globale Marken wie Hugo Boss, Calvin Klein, Vogue Mexico und GQ, später auch für Cover wie Men's Health.

Parallel zu seiner Arbeit als Schauspieler und Model entwickelte Schaefer kontinuierlich eine Musikkarriere als Singer-Songwriter unter dem Namen David Deen. Zuvor bei Disney/Sony Music Germany unter Vertrag und mit der Popgruppe Culture Box europaweit aufgetreten, arbeitete er später mit dem international renommierten DJ Mike Candys zusammen und übernahm den Leadgesang für All Around the World, das auf YouTube mehr als 6 Millionen Aufrufe erzielt hat. Nun verfolgt er seinen Soloweg und veröffentlichte im vergangenen Jahr eine Reihe von Singles, darunter die euphorische Pop-Hymne Dancing In The Summer Rain, die zwei Wochen in Folge Platz 1 der Indie Radio Charts erreichte.

Am 14. März 2026 veröffentlichte Schaefer seine Debüt-EP Under Open Skies und schlug damit ein neues Kapitel in seinem sich weiterentwickelnden Sound auf. Seine neueste Single Wonderland, eine opulente, cineastische Weihnachts-Popballade, geschrieben und produziert vom preisgekrönten Team von Harvey/Grey Music, verbindet klassische festliche Wärme mit modernem Pop-Feinschliff. Aktuell wieder im Studio, wo er an seiner siebten Single arbeitet, festigt Schaefer weiterhin seinen wachsenden Ruf als vielseitiger Künstler in den Bereichen Musik, Film und Mode.

DD: Wir heißen Sie herzlich in unserem Magazin willkommen und möchten Sie bitten, uns zu erzählen: Was sind Ihre frühesten Erinnerungen daran, von etwas Kreativem zutiefst bewegt worden zu sein?


DS: Eine meiner frühesten Erinnerungen daran, wirklich tief berührt worden zu sein, stammt aus meiner Kindheit, als meine Eltern mich zu meinen ersten Live-Konzerten mitnahmen. Ich sah unglaubliche Künstler wie Bryan Adams, Bon Jovi und vor allem Michael Jackson. Sein Gesang und seine Performance waren unvergesslich und haben einen bleibenden Eindruck bei mir hinterlassen.

Ihn auf der Bühne zu sehen, inspirierte mich, meine eigene Stimme zu entdecken, und später entwickelte ich sowohl meine Kopfstimme als auch meine Bruststimme für verschiedene Tanzproduktionen, in denen ich auftrat. In diesem Moment wurde mir klar, dass ich selbst den Traum verfolgen wollte, Performer zu werden.

DD: Wie haben jene frühen Tage als Model die visuelle Identität geprägt, die Sie heute in Ihrer Musikkarriere verkörpern?

DS: Als Model anzufangen, hat mich tief geprägt. Durch Reisen um die Welt, neue Erfahrungen und die Menschen, die ich kennenlernen durfte, bin ich zu der Person geworden, die ich heute bin. Es hat mir viele Türen geöffnet, wofür ich immer dankbar sein werde.

Zu lernen, wie man mit der Kamera arbeitet, Geschichten für jedes Projekt erzählt und mit Fotografen und Regisseuren zusammenarbeitet, hat mir Präsenz, Selbstvertrauen und die Fähigkeit vermittelt, Fantasie zum Leben zu erwecken. Diese Erfahrungen wurden später essenziell für meine Musikkarriere und halfen mir, auf der Bühne zu spielen, zu performen und mich vollständig auszudrücken.



“Mein Team und ich haben spannende Pläne für die Zukunft. Wir haben eine einjährige Roadmap erstellt und stehen kurz davor, unsere siebte Single aufzunehmen und zu veröffentlichen.”

DD: Welches war das erste Filmbild, das dir noch lange nach dem Abspann im Gedächtnis blieb?

DS: Der erste Film, der mich nachhaltig geprägt hat, war Legends of the Fall mit Brad Pitt und Anthony Hopkins. Ich habe ihn unzählige Male gesehen. Die atemberaubende Kameraführung, der bewegende Soundtrack, die Geschichte, die beeindruckenden Drehorte und die herausragenden schauspielerischen Leistungen sind mir alle im Gedächtnis geblieben. Ich habe viele Filme in meiner Jugend gesehen, aber dieser bleibt mein Favorit. Wenn du ihn noch nicht gesehen hast, kann ich ihn nur wärmstens empfehlen.

DD: Welche Rolle war deine Lieblingsrolle und warum?

DS: Eine meiner bisherigen Lieblingsrollen in meiner noch jungen Schauspielkarriere da ich noch nicht so viele Filme gemacht habe war die Besetzung als russischer Gangster Artem Chernakov in London im Film Return Of The Don.

Dafür musste ich einen russischen Akzent lernen und mich intensiv auf die Rolle vorbereiten.

Es war eine großartige Gelegenheit, für die ich sehr dankbar bin. Wir hatten die Premiere im IMAX-Kino in London und sind sogar gemeinsam mit dem Team zu den Filmfestspielen von Cannes gereist, um den Film zu promoten. Es hat unglaublich viel Spaß gemacht und ist voller schöner Erinnerungen.

Eine weitere prägende Rolle war in Eleven, in der ich einen deutschen Soldaten namens Otto Schneider spielte. Diese Erfahrung hat mir viel über das Arbeiten am Set und die unabhängige Filmindustrie beigebracht und mich wirklich auf zukünftige Projekte vorbereitet. Es war eiskalt während der Dreharbeiten in den Schützengräben, aber ich habe jede Sekunde genossen, Teil eines so großartigen Independent-Films zu sein.

Ich liebe historische Filme und hätte mir nie vorstellen können, dass ich eines Tages sagen kann, in einem Film über den Ersten Weltkrieg mitgespielt zu haben. Das kann mir niemand nehmen genauso wenig wie meine Musik und andere kreative Arbeiten.

Außerdem habe ich einen Kurzfilm namens Into My Ears koproduziert und mitgeschrieben, ein kleines Herzensprojekt für mich. Die meisten Szenen wurden improvisiert und oft in einem Take gedreht, was viel Druck bedeutete, aber durch Teamarbeit haben wir es geschafft.

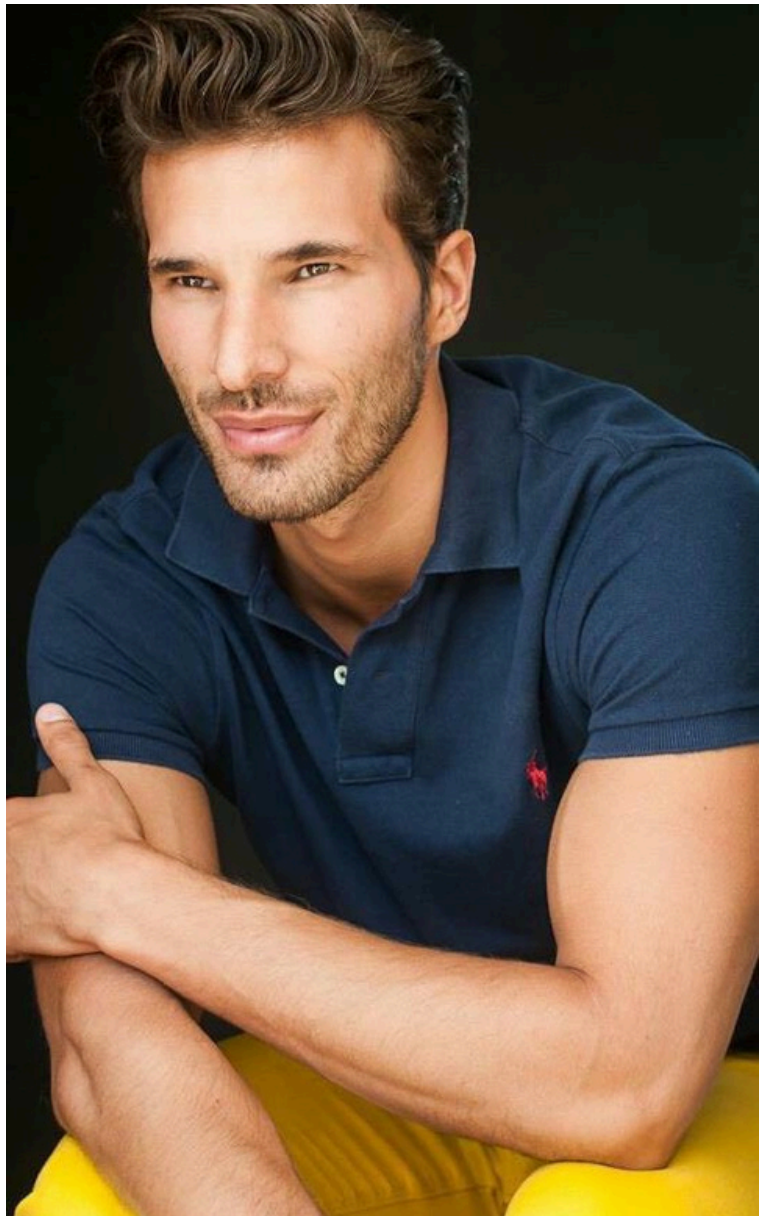
Es ist schwer, nur eine Lieblingsrolle auszuwählen, aber die des russischen Gangsters sticht besonders hervor nicht nur, weil sie Spaß gemacht hat, sondern auch wegen der großartigen Menschen am Set. Gemeinsam in Cannes zu feiern war unvergesslich. Wir gingen zusammen essen und genossen einfach die Zeit dort.

DD: Englisch wird oft als die Sprache des Pop bezeichnet, Deutsch hingegen als die Sprache der Präzision. Stimmen Sie dem zu? Welchen Beitrag leistet jeweils die eine und die andere Sprache für die Musik?

DS: Ich denke, da ist etwas Wahres dran. Englisch hat einen natürlichen Rhythmus und eine Flexibilität, die es perfekt für Popmusik machen es fließt leicht, klingt eingängig und verbindet über Kulturen hinweg.

Deutsch hingegen hat eine Präzision und Stärke in seinen Konsonanten und seiner Struktur, was der Musik ein ganz anderes Gefühl verleiht. Es kann dramatisch, kraftvoll oder auf eine sehr bodenständige Weise poetisch klingen.

Es ist lustig, denn als Model bin ich in viele Länder gereist und habe monatelang an Orten wie China, Malaysia, Kapstadt in Südafrika, Mexiko und vielen anderen gelebt. Irgendwann begann ich sogar, auf Englisch zu träumen. Der Großteil meines Netzwerks und meiner Freunde ist englischsprachig. Ich bin mittlerweile seit 20 Jahren in der Unterhaltungsbranche tätig wie schnell die Zeit vergeht. Für mich als Künstler erlaubt mir Englisch, mit Melodien zu experimentieren und ein internationales Publikum zu erreichen, während Deutsch den Texten Gewicht und Klarheit verleiht. Jede Sprache prägt die Musik auf ihre eigene Weise und eröffnet eigene kreative Möglichkeiten. Ich liebe beide Sprachen.



DD: Bringt eine Solokarriere Freiheit mit sich? Erzählen Sie uns ein wenig darüber.

DS: Solo zu gehen war schon immer ein großer Traum von mir, sogar noch vor meiner Zeit in einer Disney-Popband in Deutschland, als ich bei Sony Music unter Vertrag stand. Ich bin meinem Team unglaublich dankbar. Als unabhängiger Künstler habe ich gelernt, proaktiv zu sein, hart zu arbeiten und auch die Marketing- und Geschäftsseite der Musik zu verstehen. Jede Entscheidung treffe ich gemeinsam mit meinem Label Harvey Grey Music in Großbritannien, das meine Karriere von Grund auf aufgebaut hat, als ich noch keinen einzigen Song hatte auf Spotify.

Sie haben an mich geglaubt, als es sonst niemand tat. Es ist ein Privileg, mit so einem großartigen Team in der Musikindustrie zu arbeiten, das mich von Anfang an enorm unterstützt hat. Davor hatte ich Gespräche mit großen Labels, die letztendlich nicht zustande kamen. Ich verstand ihre Bedenken ich hatte keine konstanten Veröffentlichungen und war mehrere Jahre aus der Musikbranche verschwunden. Es brauchte mein Team von Harvey Grey Music, um all das zu verändern. Sie glauben bis heute an mich, so wie ich an sie glaube. Rückblickend bin ich dankbar, dass alles so gekommen ist. Jetzt stehe ich kurz davor, meine siebte Single aufzunehmen, und habe gerade meine erste EP Under Open Skies veröffentlicht. Es fühlt sich immer noch wie ein Traum an.

Unabhängiger Künstler zu sein ist nicht einfach, aber unglaublich erfüllend. Man kann wirklich stolz auf jeden Schritt sein, den man macht, und auf jeden Erfolg, den man gemeinsam mit seinem Team erreicht. Es bedeutet harte Arbeit und viele Hindernisse. Ich bin daran gewöhnt. Ich wurde mit einem Herzfehler geboren, daher musste ich schon immer Herausforderungen überwinden in meinem Fall sogar die Entscheidung zwischen Leben und Tod.

Ich bin dankbar, dass mein Herz geheilt ist und ich jeden neuen Tag genießen kann. Ich hätte mir kein besseres Team wünschen können Caitlin und Neil von Harvey Grey Music sind unterstützend und äußerst professionell. Ich habe das Gefühl, dass sich alles zur richtigen Zeit gefügt hat. Meine Produzenten Caitlin und Neil kamen in mein Leben, als alles schiefging und ich an einem Tiefpunkt war. Ich war kurz davor aufzugeben, obwohl ich eigentlich jemand bin, der niemals aufgibt nicht einmal als krankes Kind mit einem Herzfehler oder bei anderen Herausforderungen auf meinen Reisen und im Leben. Ich danke Gott, dass Caitlin auf mich zugekommen ist und Interesse an einer Zusammenarbeit gezeigt hat.

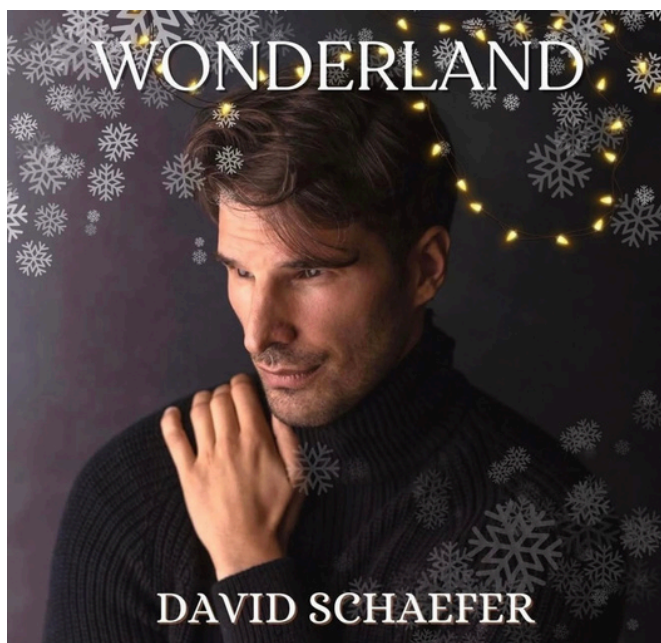
DD: Führen Sie uns unter die Oberfläche Ihrer Debüt-EP „Under the Skies“. Welche emotionale Landschaft wollten Sie in diesen Tracks einfangen?

MM: Mit meiner Debüt-EP Under Open Skies wollte ich ein breites emotionales Spektrum einfangen Momente der Reflexion, Verletzlichkeit, Hoffnung und persönlichen Entwicklung. Die Songs erkunden verschiedene Gefühle, die wir alle erleben, während wir unseren Platz in der Welt suchen. Für mich symbolisiert der Titel Under Open Skies, dass wir alle unsere Geschichten unter demselben Himmel leben und dabei Herausforderungen, Träume und Veränderungen durchlaufen. Jeder Track spiegelt einen anderen Teil dieser Reise wider, und die Arbeit an der EP hat es mir ermöglicht, Emotionen auszudrücken, die Worte allein manchmal nicht vollständig erfassen können. Ich wollte, dass sich die Musik ehrlich und cineastisch anfühlt, damit die Zuhörer ihre eigenen Erinnerungen und Gefühle in den Songs wiederfinden können. Mit jeder Veröffentlichung haben wir außerdem versucht, uns sowohl stimmlich als auch in der Produktion weiterzuentwickeln. Ich bin ein ziemlicher Perfektionist und ich glaube, mein Team auch daher passen wir sowohl beruflich als auch persönlich sehr gut zusammen.



DD: Was sind Ihre Zukunftspläne? Wie sieht das nächste Kapitel Ihrer kreativen Entwicklung aus?

DS: Mein Team und ich haben spannende Pläne für die Zukunft. Wir haben eine einjährige Roadmap erstellt und stehen kurz davor, unsere siebte Single aufzunehmen und zu veröffentlichen. Außerdem planen wir bald Live Shows, um die Songs direkt zu den Menschen zu bringen. Ich vermisse es sehr, live aufzutreten es ist etwas, das ich wirklich liebe und sehr schätze. Wir haben großartige Pläne für die Zukunft, aber ich glaube daran, im Stillen zu arbeiten und den Erfolg für sich sprechen zu lassen. Ich habe gelernt, Dinge nicht zu früh preiszugeben. Oft sind Dinge, die ich vorher angekündigt habe, nicht eingetreten deshalb bin ich jetzt vorsichtiger. Schon bald werdet ihr mehr hören, aber im Moment halte ich meine Karten noch nah an der Brust. Vielen Dank, dass ich hier sein durfte. Es war mir eine große Freude, eure besonderen Fragen zu beantworten.





Lorena Baricalla

Primaballerina und Choreografin, Sängerin, Schauspielerin, Zeremonienmeisterin, Autorin und Produzentin.



Lorena Baricalla ist eine international vielseitige Künstlerin, Schöpferin, Innovatorin und unternehmerisch denkende Persönlichkeit. Ihre kreativen Welten reichen von Ballett über Kunst bis hin zu Mode. Sie ist eine Prima Ballerina und Choreografin, Sängerin und Schauspielerin. Darüber hinaus moderiert sie internationale Veranstaltungen in fünf Sprachen, ist Fernsehmoderatorin, Markenbotschafterin für Mode und Schmuck, tritt auf Events und roten Teppichen auf und ist Autorin, Vorbild und Mentorin.

Sie ist Produzentin bei PromoArt Monte-Carlo Production, ihrer internationalen Produktionsfirma mit Sitz in Monaco. Sie hat in über 35 Ländern weltweit in Theatern und im Fernsehen gespielt: Amerika, Russland, Japan, allen europäischen und Mittelmeerländern, Katar und den Vereinigten Arabischen Emiraten und natürlich in Monte-Carlo. Sie hat die Werke der größten Choreografen getanzt: Balanchine, Ashton, Forsythe, Ballets Russes von Diaghilev, Jiri Kilian, Repertoire von Lacotte, Petipa, Massine, Fokine, Roland Petit,...

Sie arbeitete mit Choreografen wie Serge Lifar, Joseph Russillo, John Taras, Moses Pendleton, Thierry Malandain, Jean Christophe Maillot, Boris Eifman, Nils Christe, Kevin Haigen, Uwe Scholz, Dieter Amman, Philippe Lizon,...

Dank einer Stimme mit 3 Oktaven ist sie die einzige lyrische Sopranistin, die auf den Spitzen tanzt und in ihren Aufführungen, die Tanz mit Gesang verbinden, zahlreiche beste Hits des Musicals interpretiert.

Full bio: www.lorenabaricalla.com

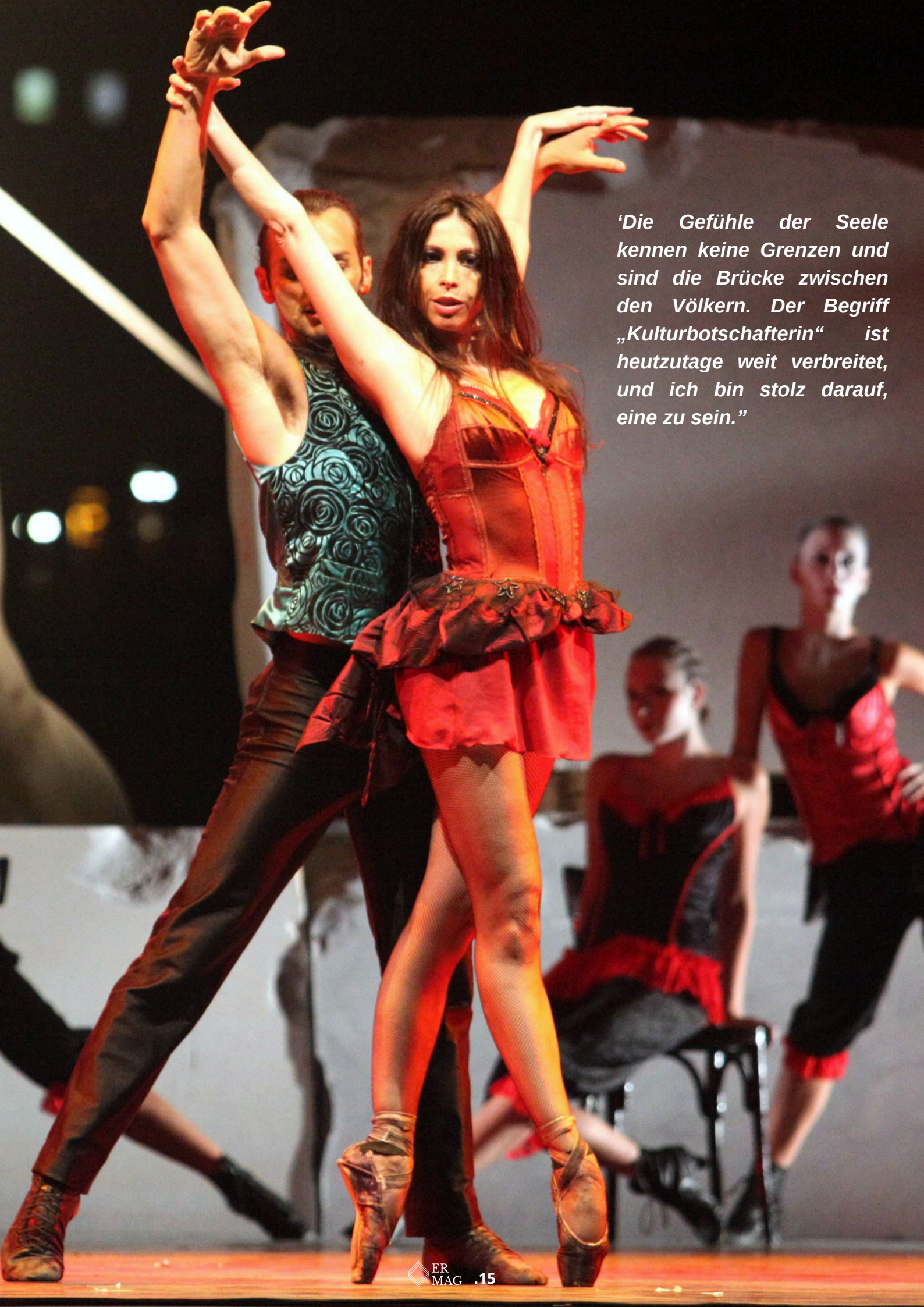
DD: Wir begrüßen Sie herzlich in unserem Magazin und möchten Sie bitten, uns zu erzählen, wie Sie als Kind mit dem Ballettunterricht begonnen haben und was Sie dazu inspiriert hat.

LB: Ich entdeckte das Tanzen mit vier Jahren, und das ist meine erste Erinnerung daran. Ich erinnere mich noch heute ganz genau daran. Ich war mit meiner Mutter in Monte Carlo unterwegs, als wir eine Freundin von ihr trafen, die ihre Tochter zu einem Tanzkurs bei Marika Besobrasova, der berühmten russischen Lehrerin, brachte. Sie war auch die Lehrerin meiner Mutter gewesen, und meine Mutter beschloss, mich zu begleiten, um sie zu begrüßen. Marika lud mich ein, mit den anderen Mädchen eine Runde Chassés zu tanzen, und von da an war ich nicht mehr zu stoppen. Mein Schicksal war dort für immer besiegelt, und ich bin noch immer mittendrin! Ballerina zu werden, war für mich eine unausweichliche Entscheidung.

DD: Welche Hindernisse und Schwierigkeiten mussten Sie auf Ihrem Weg zur Primaballerina überwinden?

LB: Tanzen erfordert viel Verzicht, und meine Jugend war gewiss nicht unbeschwert, sondern ich habe mich schon früh dem rigorosen Training verschrieben, das für den Leistungssport notwendig ist. Bereits in jungen Jahren hatte ich Verantwortung bei wichtigen Bühnenauftritten. Mit der Zeit wurde dies zu meinem Lebensstil, und heute beginnt mein Tag unweigerlich mit Training. Ich achte auf eine sorgfältige, aber sehr abwechslungsreiche Ernährung und pflege einen sportlichen Lebensstil mit allen notwendigen Vitaminen. Ich achte auf ausreichend Schlaf, vermeide es, abends vor einer Show oder einem Event auszugehen und konzentriere meine Energie auf die Arbeit. In den letzten Jahren hat sich diese in verschiedene Richtungen entwickelt, und ich habe meine verschiedenen Talente optimal genutzt. Dies hat auch kreative und organisatorische Fähigkeiten hinzugefügt, die mich sehr beschäftigen. Die Herausforderung besteht immer darin, sich selbst zu übertreffen. Die Schwierigkeiten bestanden und bestehen weiterhin darin, meine Projekte zu realisieren.





‘Die Gefühle der Seele kennen keine Grenzen und sind die Brücke zwischen den Völkern. Der Begriff „Kulturbotschafterin“ ist heutzutage weit verbreitet, und ich bin stolz darauf, eine zu sein.’

DD: Monaco ist Austragungsort einiger der größten Veranstaltungen der Welt, vom „Ballets de Monte-Carlo“ bis zum Formel-1-Grand-Prix. Wie wichtig ist es für eine internationale Persönlichkeit wie Sie, dort einen Standort zu haben, zumal Sie auch als Produzent bei PromoArt Monte-Carlo Production tätig sind?

LB: Monaco ist in der Tat ein weltbekannter Ort, ein internationales Schaufenster und ein beliebter Treffpunkt für alle. Für mich ist Monaco meine Heimat, denn meine Familie lebt hier seit Generationen, und ich fühle mich dem Fürstentum sehr verbunden. Prinz Albert hat mich oft mit seiner Anwesenheit beehrt. Meine erste Vorstellung mit vier Jahren fand auf der Bühne der Oper von Monte-Carlo statt. Anschließend tanzte ich meine ersten Primaballerina Rollen beim Ballets de Monte-Carlo, und hier gründete ich zusammen mit dem Produzenten und meinem Manager Tino Genovese, PromoArt Monte-Carlo Production, eine internationale Produktionsfirma, mit der ich meine Karriere fortsetze und die große Shows und Events produziert sowie im Film- und Fernsehbereich tätig ist. Dies sowohl in Monte-Carlo als auch international in ganz Europa, den Emiraten und darüber hinaus.

DD: Sie sind in über 35 Ländern weltweit auf Bühnen und im Fernsehen aufgetreten. Erzählen Sie uns etwas über diese Erfahrung. Welches ist Ihr Lieblingsland und warum? Wie unterscheidet sich die europäische Kultur von anderen Kulturen der Welt?

LB: Auf der ganzen Welt aufzutreten —zuerst in den Hauptrollen mit den Les Ballets de Monte-Carlo und später mit unserer Produktionsfirma Promo Art Monte-Carlo Production— war eine wirklich wunderbare Erfahrung. Ich liebe alle Länder, die ich besucht habe, denn die Welt ist schön in ihrer Vielfalt, und diese Unterschiede, Traditionen und Bräuche müssen bewahrt werden. Als Künstlerin – Primaballerina, Choreografin, Sängerin, Schauspielerin und Zeremonienmeisterin – ist es unerlässlich, meine Gefühle mit einem weltweiten Publikum zu teilen. Die Gefühle der Seele kennen keine Grenzen und sind die Brücke zwischen den Völkern. Der Begriff „Kulturbotschafterin“ ist heutzutage weit verbreitet, und ich bin stolz darauf, eine zu sein. Leider werden Kunst und Kultur oft als überflüssig oder nutzlos betrachtet. Der noch schlimmer: Kunst und Kultur werden stark abgewertet, und Sinnloses wird als Kunst und Belangloses als Kultur verkauft. Gleichgültigkeit herrscht vor. Deshalb halte ich es für unerlässlich, den neuen Generationen und der gesamten Menschheit ein Beispiel an Strenge und Ethik, Professionalität und Leidenschaft zu geben. Dies brachte mir im vergangenen Sommer in Athen den „Who's Who International Award“ ein, eine hoch angesehene Auszeichnung für Persönlichkeiten aus Medizin, Wissenschaft, KI, Unternehmertum und anderen Bereichen.

DD: Gleichzeitig zu singen und zu tanzen gilt als äußerst schwierig. In Ihrer Biografie heißt es: „Dank Ihres Stimmumfangs von drei Oktaven sind Sie die einzige lyrische Sopranistin, die singt und gleichzeitig auf Spitze tanzt.“ Können Sie uns etwas über diese Fähigkeit erzählen?

LB: Das war tatsächlich eine meiner größten Herausforderungen. Als ich mit unserer Produktionsfirma anfangen aufzutreten, fragten mich einige Theater und Fernsehsender nach Musical Vorstellungen. Ich hatte schon immer eine natürliche Opernstimme, aber genau deshalb musste ich viel üben. Nach einigen Jahren intensiven Trainings war ich bereit, diese beiden Fähigkeiten in Shows mit einem Repertoire der größten Hits aus Musicals und Opern zu vereinen – vom „Phantom der Oper“ über „Jesus Christ Superstar“ bis hin zu „Carmen“... Die Atemkontrolle ist das große Geheimnis.

DD: Wie erleben Sie Ballett als Lehrerin?

LB: Meine Erfahrung an junge Menschen weiterzugeben, ist mir ein zentrales Anliegen und liegt im Wesen des Tanzes und der Unterhaltungsbranche selbst – Berufe, die seit jeher mündlich überliefert werden und die nur jemand mit echter Erfahrung vermitteln kann. Deshalb habe ich die „Méthode Russe de Monte-Carlo de Lorena Baricalla“ entwickelt, ein international anerkanntes Programm für Tanzschulen. Ich bilde zunächst die Lehrer und anschließend die jungen Tänzer aus. Doch es geht nicht nur um Tanz. Es geht um die ganzheitliche Entwicklung von Körper, Geist und Seele, denn nur durch eine umfassende Ausbildung kann ein wahrer Künstler entstehen, ob professionell oder als Amateur. Jeder Mensch hat ein Recht auf eine hochwertige Ausbildung, die ihn für sein Leben prägt.



DD: Können Sie das innovative Unterhaltungsprojekt „Origins – The Answer“ beschreiben?

LB: Es handelt sich um ein einzigartiges Entertainment-Projekt, das wir gemeinsam mit dem Produzenten und meinem Manager Tino Genovese, konzipiert und entwickelt haben. Es erforderte jahrelange Arbeit und Investitionen und beschäftigte 60 Mitarbeiter. Es ist eine neue „Welt“ – ähnlich wie Star Wars –, die sich in einer großen Arena-Show mit 80 Künstlern, drei Blockbuster-Filmen basierend auf meiner Buchtrilogie, Merchandise-Artikeln, Videospielen und vielem mehr entfaltet. Ennio Morricone wollte die Musik komponieren, und obwohl er heute leider verstorben ist, stehen wir weiterhin mit seinem Manager bezüglich der Verwendung seiner unveröffentlichten Musik in Kontakt. Richard Taylor, der „Der Herr der Ringe“ und „King Kong“ produziert und inszeniert hat, hat seine Bereitschaft zur Mitarbeit begeistert bekundet. Jetzt brauchen wir große Studios und Produktionsfirmen, die das Projekt für die Produktion kaufen.

DD: Was erhoffen Sie sich, dass die Leser aus Ihren Büchern mitnehmen?

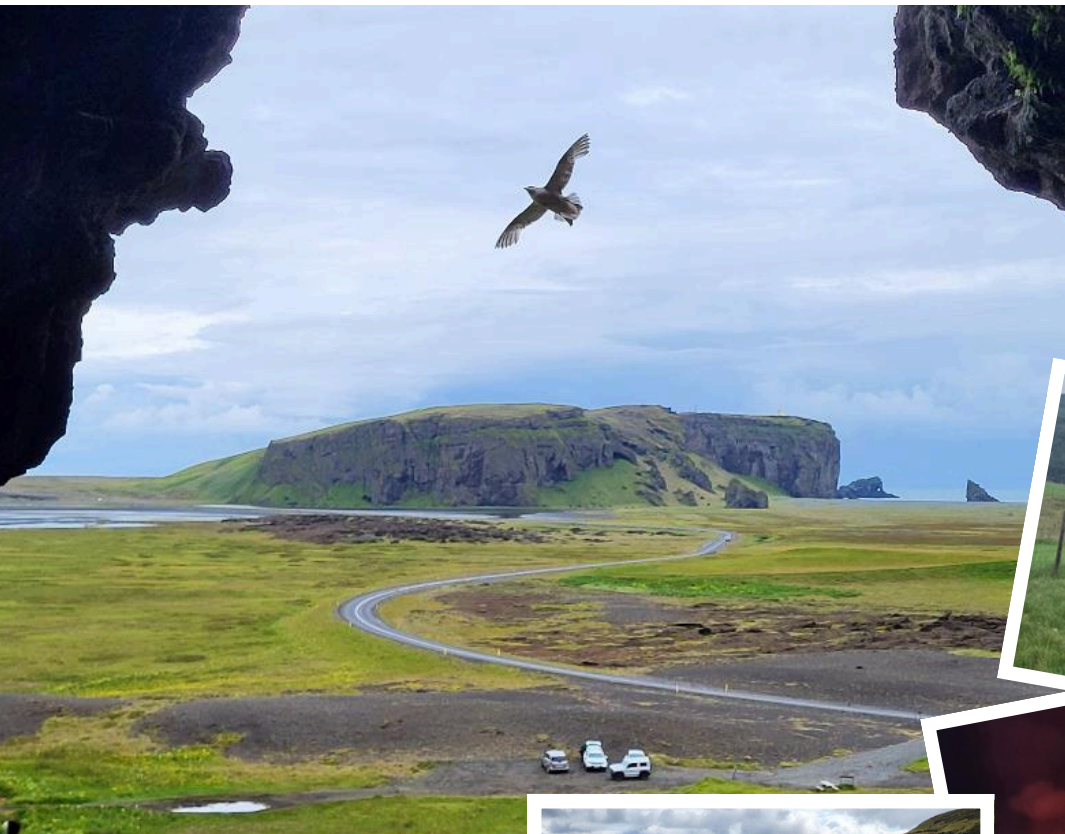
LB: Diese Bücher lassen sich wie ein großes episches Abenteuer durch das Universum lesen, basierend auf altmesopotamischen Tontafeln und der Quantentheorie. Sie sind ähnlich wie heilige Schriften konzipiert, geprägt von Symbolik und Spiritualität. Ein aufmerksamer Leser kann daher auch ihre tieferen Bedeutungen erfassen. Insgesamt zielt diese Trilogie darauf ab, das epische und ethische Empfinden in jedem von uns wiederzuerwecken. Ich denke, die Welt braucht das heute dringend. Wir müssen die Werte des Einzelnen wieder in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen.

DD: Was sind Ihre Zukunftspläne?

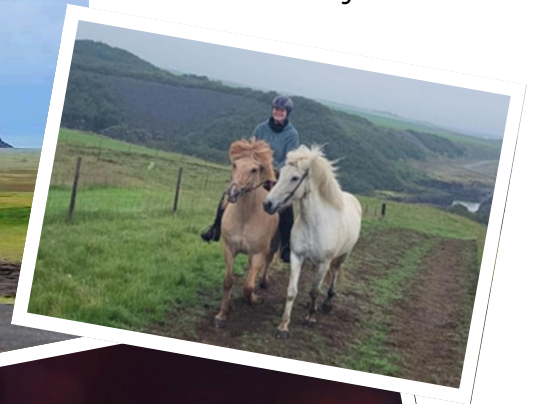
LB: Ich habe viele Projekte gleichzeitig, da ich an mehreren Projekten arbeite. Im Theaterbereich kooperieren wir mit Luigi Caiola, dem Manager von Ennio Morricone seit 30 Jahren. Ich werde als Gastkünstler in einer großen internationalen Tournee auftreten, die das 25-jährige Jubiläum der legendären Tournee des Maestros feiert. Außerdem gibt es ein Projekt mit dem renommierten Opernsänger Michail Kotljarrow für eine Tournee mit einer neuen Gesangs- und Tanzshow. In Zusammenarbeit mit dem in London und den USA ansässigen Unternehmen STK bringen wir zudem eine Neuauflage der von uns ins Leben gerufenen großen Veranstaltung „World Sports Legends Awards“ zurück. Ein internationaler Promi-Auftritt auf dem roten Teppich zu Ehren der größten Sportler der Welt – von der Formel 1 über den Motorradsport bis hin zum Fußball –, den ich als Zeremonienmeisterin in fünf Sprachen präsentiere. Darüber hinaus gibt es die Fernsehsendung „Lorena & Freunde – in Monaco“, die es ermöglicht, Monte Carlo und seine Bewohner aus meiner Perspektive kennenzulernen. Lifestyle und Starhype werden den Zuschauern auf unkomplizierte und freundschaftliche Weise präsentiert. Und schließlich noch ein großes Filmprojekt – neben „Origins – Die Antwort“, das wir bereits erwähnt haben: „Es gibt Leben auf dem Mars“, ein Drehbuch, das wir zusammen mit Tino Genovese geschrieben haben und in dem ich eine Rolle spiele, die mir unglaublich viel Freude bereitet. Ein Film für die ganze Familie zu einem hochaktuellen Thema.



Island



By Jasmin Raap



Vom Winde verweht, vom Feuer belebt / Island: Ungezähmt, unendlich, unvergesslich

Island – das Land von Feuer und Eis, wo die Natur in ihrer Freiheit unbezwingbar bleibt und das Reich der Sagen und Mythen fortbesteht. Von tosenden Wasserfällen, gigantischen Geysiren und explodierenden Vulkanen über eisige Gletscher und heiße Quellen bis hin zu lavaschwarzen Sandstränden und steilen Kliffen, wo die mächtigen Wellen des Atlantischen Ozeans gegen das Ufer branden. Aber Island ist mehr als die atemberaubende Natur – es ist die nordische Kultur und die zuversichtliche und naturverbundene Lebensweise der Isländer.



Mein Abenteuer begann im Golden Circle mit dem Besuch des Pingvellir-Nationalparks, des berühmten Wasserfalls Gullfoss, in dessen Dunst sich ein wunderschöner Regenbogen formt, und des beeindruckenden Geysirs Strokkur.

Ich setzte meine Reise entlang der Küste fort und besuchte den in einer Felsspalte verborgenen Wasserfall Gljúfrabúi. Für einen Einblick in die Vergangenheit erkundete ich die Rútshellir-Caves, eine der ältesten vom Menschen geschaffenen Wohnstätten Islands. Ein weiterer Geheimtipp für eine Zeitreise in die Vergangenheit sind die Caves of Laugarvatn. Entlang der Südküste erkundete ich zwei Flugzeugruinen, den beeindruckenden Strand Reynisfjara, die mythische Schlucht Múlagljúfur, den Diamond Beach, wo sich die Sonnenstrahlen in den glitzernden Eisdiamanten brechen, und unzählige Wasserfälle. Unvergesslich bleiben die Ausritte auf den charakterstarken Islandpferden und die wunderschönen Momente mit einer liebevollen Familie – eine Reise, die für immer in meinem Herzen bleiben wird.

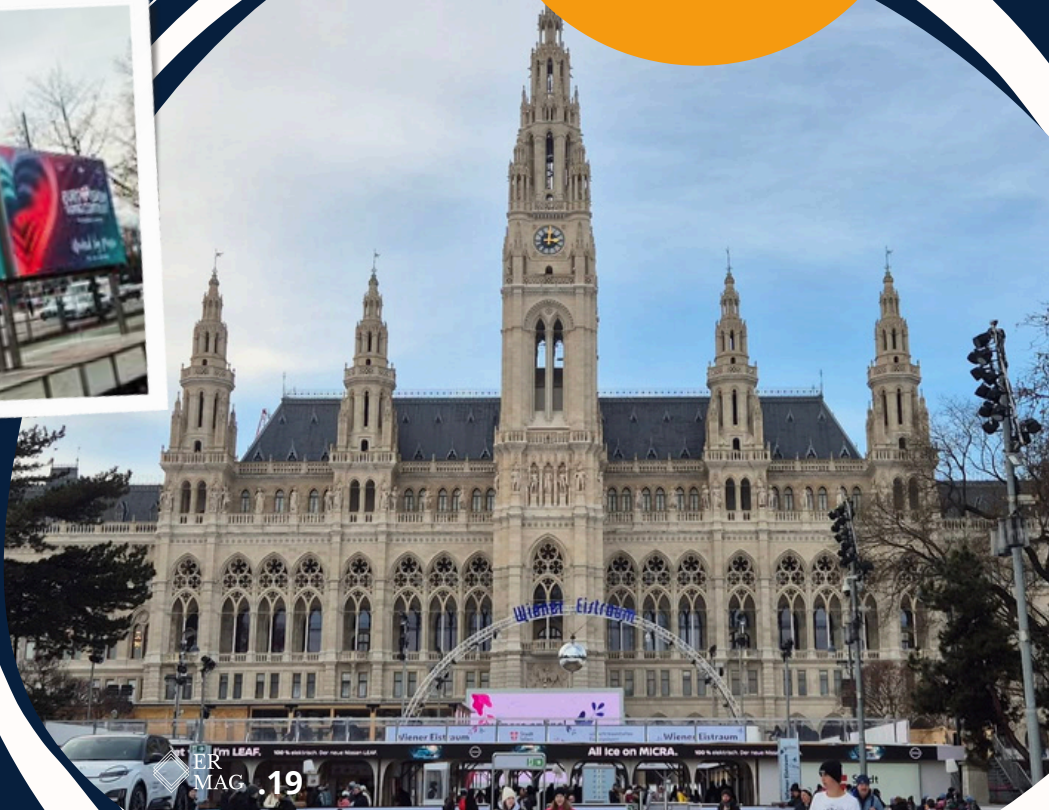
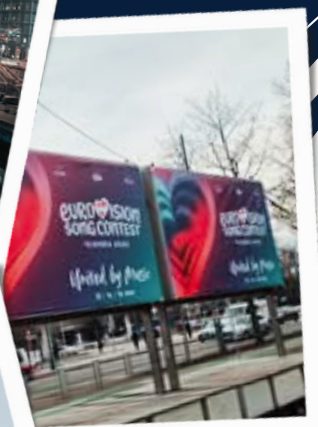
Island erinnert uns an die Schönheit dieser Welt und an das Gefühl absoluter Freiheit, aber auch an unsere Verantwortung, diese wertvolle Welt zu bewahren.

Travel

BLOG VIDEOS

READ MORE:

ermionidamagazine.com
enimerwsi.wordpress.com
enimerwsi2.wordpress.com





Dr. Theoharis Kappos

Leitender Oberarzt
Unfallchirurgie Orthopädie
Sana Klinikum Offenbach



Dr. Theoharis Kappos wurde in Athen geboren und wuchs dort auf. Im Jahr 1999 nahm er sein Studium an der Medizinischen Fakultät Athen auf, das er 2006 abschloss. Anschließend absolvierte er eine 18 monatige Ausbildung in Allgemeinchirurgie am Metaxas-Krankenhaus. Daraufhin war er ein Jahr lang als wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Wirbelsäulenklinik des Metropolitan Hospital tätig. Anschließend setzte er seine Ausbildung für 17 Monate an der Klinik für Kinderorthopädie des Kinderkrankenhauses Aglaia Kyriakou fort.

Im Jahr 2012 zog er nach Deutschland und setzte seine Facharztausbildung im Saarland fort, wo er diese im Februar 2017 erfolgreich abschloss. Seit November 2017 ist er am Sana Klinikum Offenbach tätig. Zunächst als Facharzt, übernahm er im Jahr 2020 nach seiner Spezialisierung auf die spezielle Unfallchirurgie die Position des Oberarztes; seit 2023 hat er die Position des leitenden Oberarztes der unfallchirurgischen und orthopädischen Abteilung am Sana Klinikum Offenbach.

DD: Wir heißen Sie herzlich in unserem Magazin willkommen und möchten Sie bitten, uns etwas über sich zu erzählen. Wie sind Sie zum Fachgebiet der Medizin und später zu Ihrer Fachrichtung gekommen?

TK: Bereits in sehr jungen Jahren war ich vom medizinischen Bereich fasziniert. Ich erinnere mich, dass ich sieben Jahre alt war, als ich meinen Eltern eröffnete, dass ich Arzt werden wolle. Die Entscheidung, Medizin zu studieren, war nicht bloß eine berufliche Wahl, sondern entsprang dem tiefen persönlichen Wunsch, zur Verbesserung der Lebensqualität von Patienten beizutragen. Während meines Studiums entdeckte ich mein besonderes Interesse für das Fachgebiet der Orthopädie, als ich einen ganzen Sommer lang ehrenamtlich in der Notaufnahme eines großen Krankenhauses in Athen tätig war. Die Orthopädie bietet vielfältige klinische Herausforderungen, erfordert rasche Entscheidungsfindung und hat einen maßgeblichen Einfluss auf den gesundheitlichen Verlauf der Patienten.

DD: Wie beurteilen Sie das Niveau der medizinischen Ausbildung in Griechenland? Worin bestehen die wesentlichen Unterschiede im Krankenhausbetrieb zwischen Deutschland und Griechenland?

TK: Die medizinische Ausbildung in Griechenland ist von sehr hohem Niveau und vermittelt eine fundierte wissenschaftliche Grundlage. Griechische Ärzte

verfügen über eine sehr gute Ausbildung sowie ausgeprägtes klinisches Denkvermögen. Dennoch bestehen in öffentlichen und universitären Krankenhäusern häufig Defizite hinsichtlich der logistischen Infrastruktur, der organisatorischen Strukturen sowie der praktischen Ausbildung an moderner Ausrüstung. In Deutschland zeichnet sich der Krankenhausbetrieb hingegen durch eine bessere Organisation, klar definierte Rollen und strenge Protokolle aus. Es herrscht eine ausreichende Personalausstattung, eine bessere Aufgabenverteilung sowie ein stärkerer Fokus auf Qualitätssicherung und rechtssichere Dokumentation. Dies schafft ein strukturierteres und funktionaleres Arbeitsumfeld.

DD: Wie wichtig ist die Rolle der Teamarbeit (Pflegepersonal, Rettungsdienst, andere Fachbereiche)? Wie wird die Frage der Haftung und des rechtlichen Schutzes des Arztes geregelt?

TK: Teamarbeit ist von entscheidender Bedeutung. Pflegepersonal, Notfallpersonal und andere Fachkräfte sind ein integraler Bestandteil des Behandlungsprozesses. Die Zusammenarbeit auf der Grundlage klar definierter Rollen basiert auf gegenseitigem Respekt, eindeutiger Kommunikation und der gemeinsamen Verantwortung für die Patientensicherheit. Was den rechtlichen Schutz betrifft, so verfügt Deutschland über einen klaren Rahmen der Verantwortlichkeiten sowie eine leistungsstarke Berufshaftpflichtversicherung. Die detaillierte Dokumentation jedes medizinischen Eingriffs ist unerlässlich und schützt sowohl den Patienten als auch den Arzt.

DD: Welchen Rat würden Sie jungen Ärzten geben, die darüber nachdenken, in Deutschland zu arbeiten? Wird die Sprache dabei eine entscheidende Rolle spielen?

TK: Sprache ist eine grundlegende Voraussetzung. Bloße Grundkenntnisse genügen nicht; vielmehr sind ein sehr gutes Verständnis der medizinischen Terminologie sowie die Fähigkeit erforderlich, souverän mit Patienten und Kollegen zu kommunizieren. Die Sprachkompetenz wirkt sich unmittelbar auf die Qualität der ärztlichen Tätigkeit sowie auf die berufliche

Integration aus. Darüber hinaus rate ich jungen Ärzten dazu, Geduld, Professionalität und die Bereitschaft zur Anpassung an ein anderes System an den Tag zu legen. Beständigkeit, die Einhaltung von Protokollen und eine gute Zusammenarbeit im Team sind Elemente, die sehr geschätzt werden.



SANA KLINIKUM OFFENBACH



Professor Dr. med Richard Sellei

DD: Beschreiben Sie einen typischen Tag in Deutschland, in Ihrer Klinik, nach einer schwierigen Schicht.

TK: Ein anspruchsvoller Arbeitstag beginnt der Tag üblicherweise mit einer detaillierten Fallvorstellung vor dem Team. Gemeinsam entscheiden wir über die weitere Behandlung der Fälle. Dabei ist es wichtig, dass jedes Teammitglied seine Meinung äußern kann, bevor die endgültige Entscheidung getroffen wird. Darauf folgen eine klinische Reevaluation der Patienten, die Durchsicht von Laborbefunden und bildgebenden Untersuchungen sowie die Planung der weiteren Therapie – und, sofern als notwendig erachtet, die chirurgische Behandlung des Patienten, häufig noch innerhalb von 24 Stunden.

DD: Was betrachten Sie als die größte Belohnung in Ihrem Beruf?

TK: Die größte Belohnung ist das Vertrauen des Patienten – und jener Moment, in dem man sieht, wie sich sein Zustand dank der richtigen Diagnose und Behandlung verbessert. Zu wissen, dass man maßgeblich zur Gesundheit und Lebensqualität eines Menschen beigetragen hat, ist die stärkste Motivation, weiterhin mit Hingabe und Verantwortungsbewusstsein zu arbeiten. Abschließend möchte ich meiner Frau und meinen Kindern meinen tiefsten Dank aussprechen – für die tägliche Unterstützung, die Geduld und das Verständnis, das sie mir all die Jahre entgegengebracht haben. Ihre Gegenwart und ihre Liebe sind die wichtigste Kraft hinter all meinen beruflichen Anstrengungen und Erfolgen.



Stavroula Tachou

Leitung der Radiologie
Orthopädische Praxis Orthopädie
am Wilhelmsplatz Dr.Safiarian
/Dr.Triebel



Stavroula Tachou, geboren in Giannitsa (Griechenland), ist Leiterin des radiologischen Zentrums „Orthopädie am Wilhelmsplatz“ in Offenbach. In den letzten elf Jahren arbeitet sie eng mit Dr. Safiarian zusammen, der auf Hüft- und Knieendoprothetik spezialisiert ist, sowie mit Dr. Triebel, Facharzt für Hand- und Fußchirurgie.

DD: Frau Tachou, welche zentrale Rolle nehmen Sie in Ihrer Position ein und wie gestaltet sich Ihr Arbeitsalltag?

ST: Als Leiterin des radiologischen Bereichs in einer orthopädischen Praxis trage ich die Verantwortung für die korrekte, sichere und strukturierte Durchführung der Bildgebung. Mein Ziel ist es, den behandelnden Ärzten eine optimale Grundlage für Diagnose und Therapie zu bieten. Dazu gehören die Koordination der Untersuchungen, die Qualitätssicherung sowie die unmittelbare und zuverlässige Bereitstellung der Ergebnisse.

DD: Welche Qualifikationen sind in Deutschland für Ihre Tätigkeit erforderlich?

ST: In Deutschland sind eine fundierte fachliche Ausbildung sowie kontinuierliche Fortbildungen – insbesondere im Bereich Strahlenschutz und medizinisches Datenmanagement – unerlässlich. Neben fachlicher Kompetenz sind Präzision, Verantwortungsbewusstsein, Organisationstalent und Belastbarkeit entscheidend. Ebenso wichtig ist eine klare und vertrauensvolle Kommunikation mit Patienten und dem medizinischen Team.

DD: Wie stellen Sie die Qualität und Sicherheit der radiologischen Untersuchungen sicher?

ST: Die Qualität basiert auf der konsequenten Einhaltung medizinischer Standards, präziser Technik und regelmäßiger Geräteüberprüfung. Im Bereich des Strahlenschutzes arbeiten wir nach strengsten Richtlinien. Der Schutz von Patienten und Personal hat für uns höchste Priorität und wird durch kontinuierliche Kontrollen gewährleistet.

DD: Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten?

ST: Unsere Zusammenarbeit basiert auf Vertrauen, Professionalität und direkter Kommunikation. Ich stelle sicher, dass alle relevanten Informationen vollständig und klar zur Verfügung stehen, sodass fundierte medizinische Entscheidungen getroffen werden können.

DD: Welche Bedeutung hat der Datenschutz in Ihrem Arbeitsbereich?

ST: Der Schutz sensibler Patientendaten hat oberste Priorität. Wir halten uns strikt an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen und gewährleisten eine verantwortungsvolle und vertrauliche Handhabung aller Informationen.

DD: Welche Herausforderungen bringt Ihr Beruf mit sich und welchen Rat geben Sie jungen Menschen?

ST: Der hohe Zeitdruck und die Verantwortung erfordern tägliche Konzentration und Professionalität. Mein Rat an junge Menschen ist, sich klar zu orientieren, kontinuierlich zu lernen und sich mit Engagement weiterzuentwickeln. Deutschland bietet viele Chancen Erfolg setzt jedoch Disziplin und Beständigkeit voraus.





We suggest

ODYSSEUS seit 1988
Weltküche auf Griechisch in Wien

Es duftet nach frischem Oregano und Rosmarin. Geschäftiges Treiben in der Küche: „Kosta, die Pita ist fertig!“ Wer das von Argiris Zosis eröffnete, mit großer Liebe geführte Restaurant in 1140 Wien nahe des Schönbrunner Schlossparks betritt, kommt in Griechenland an. In einem Griechenland, in dem sich seit 1988 Tradition und Moderne zu kulinarischen Traditionen vereinigen, denen sogar Oma Eleni nicht widerstehen kann.

„Von hausgemachtem Mussaka und klassischem Gyros über saftige Suvlaki vom Holzkohlegrill bis zum Odysseus Burger und herzerwärmenden Odysseus Lava Cake: bei uns bekommen Sie anspruchsvolle griechisch-internationale Küche mit Liebe zum Detail. Und dazu den passenden Wein und Delikatessen aus unserem Deli-Store.“

„Griechische Küche...
...hat den Ruf, schwer zu sein. Nicht zu unrecht. Wir machen's leichter und sorgen dafür, dass Ihnen das Mittagessen nicht im Magen liegt.
...da denkt man an Gyros, Suvlaki und Mussaka. Das gibt's alles bei uns, allerdings probieren wir auch gerne Neues aus. Da kann es schon mal vorkommen, dass wir Burger oder Greek Pasta servieren.
Ach ja: unser Brot und unsere Desserts sind hausgemacht, das Olivenöl und der Oregano stammen von den eigenen Hainen am Peloponnes.“

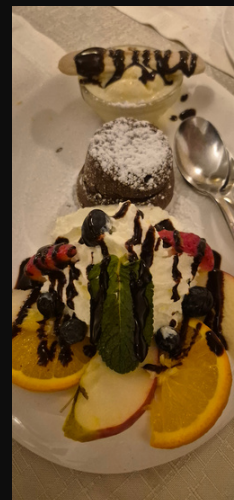
restaurant-odysseus.at



ER MAG SUGGESTS



Toller Besuch im Februar 2026!
Köstliches Essen, super Vielfalt und top
Sauberkeit. Absolute Weiterempfehlung!



+43 1 894 28 01

Penzinger Straße 57, 1140 Wien

office@restaurant-odysseus.at

Sommer 2026 Fashion

Die Mode für den Sommer 2026 ist geprägt von einer Mischung aus nostalgischer Romantik, handwerklichen Texturen und Silhouetten mit entspanntem Volumen. Nach Saisons, die von strengem Minimalismus dominiert waren, favorisieren die aktuellen Trends nun Kleidungsstücke mit mehr Persönlichkeit und Dynamik.

Dies sind die wichtigsten Trends, die in diesem Sommer die Straßen und Laufstege beherrschen:



Wichtige Silhouetten und Kleidungsstücke:
Voluminöse Formen und „Bubble“-Effekte
Sinnlicher Bohemian-Stil
Asymmetrische Schnitte
Alltagstaugliche Resort-Wear

Dominante Texturen und Prints:
Häkeldetails und handwerkliche Akzente
Retro- und Blumenmuster

Saisonale Farben:
Buttergelb
Kornblumenblau und Pastellrosa
Limonengrün und Tomatenrot

Schuhe und Accessoires:
Leder-Flip-Flops
Kopftücher
Sonnenbrillen im 70er-Jahre-Stil

MARRIAGE & KIDS

"Bridal 2026"

ER MAG TEAM

Die Auswahl an Brautkleidern für Hochzeiten im Jahr 2026 reicht von eleganten, luftigen Designs bis hin zu modernen Varianten mit Schlitz, Spitze oder romantischem Stil. Ob klassisch oder Boho – das Brautkleid sollte Ihre Persönlichkeit unterstreichen.



Brautmode 2026: Trends auf einen Blick

- **Dominierende Stile:** Romantisch (Drop-Waist), Refined Boho (Häkeldetails) und Modern Classic (fließende Seide).
- **Fokus-Details:** Hohe Beinschlitz, 3D-Spitze, skulpturale Dekolletés und tiefe Rückenausschnitte.
- **Inselhochzeit:** Federleichte Chiffon-Kleider, maximaler Tragekomfort und fließende Silhouetten für den Strand.
- **Hochzeit & Taufe (Traufe):** Schlichte Eleganz statt Opulenz, edle Midi-Kleider oder cleane Hosenanzüge



BEAUTY



Wirken aufpolsternde Cremes wirklich? Dermatologen nehmen Stellung.

Der Markt für Anti-Aging-Produkte boomt – von Hyaluron und Retinol bis hin zu exotischen Wirkstoffen mit vielversprechenden Namen. Doch welche Inhaltsstoffe liefern tatsächlich sichtbare Ergebnisse und welche sind nur Teil eines cleveren Marketings und bringen keinen Erfolg? Denn Fakt ist: Viele Verbraucher investieren viel Geld in teure Cremes, ohne zu wissen, was wirklich wirkt.

"Nicht jedes teure oder schön anmutende Produkt hält, was es verspricht", erklärt Dr. Jennifer Quist. "Entscheidend ist die wissenschaftliche Belegbarkeit. Retinol, Peptide und Vitamin C konnten beispielsweise in vielen Studien auf ihre Wirksamkeit getestet werden. Andere Cremes, so etwa jene, in denen Kollagen enthalten ist, setzen aber eher auf Marketing als auf Effektivität", fügt Prof. Dr. Sven Quist hinzu.

Read more: [focus.de](https://www.focus.de)



Der Zauber des Kinos: Warum die Leinwand uns fesselt

In Zeiten von Streaming-Diensten und Heimkinos bleibt das klassische Kino ein unersetzbarer Ort für Filmfans. Es ist nicht nur die riesige Leinwand oder der packende Sound, der uns anzieht. Kino ist ein Gemeinschaftserlebnis. Wenn im Saal das Licht ausgeht, teilen Dutzende Fremde im selben Moment die gleichen Emotionen: Sie lachen, weinen oder halten vor Spannung den Atem an.

Zudem bietet das Kino eine Pause vom Alltag. Ohne die Ablenkung durch das Smartphone tauchen wir für zwei Stunden komplett in eine andere Welt ein. Ob Blockbuster oder Arthouse-Film – das Kino bleibt das wahre Zuhause des Geschichtenerzählens.

Sommerdiät – Tipps

Eine gesunde Sommerernährung konzentriert sich auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ballaststoffreiche Ernährung und saisonale Produkte, um erfrischt zu bleiben und das Gewicht zu kontrollieren. Bevorzugen Sie wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Tomaten und Beeren sowie magere Proteine (gegrillter Fisch, Hähnchen, Hülsenfrüchte) und Vollkornprodukte. Schränken Sie zucker-, natrium- und stark verarbeitete Lebensmittel ein und entscheiden Sie sich stattdessen für frische, bunte und lokal angebaute Nahrungsmittel.



Wichtige Bestandteile einer Sommerernährung

Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie täglich mindestens 8 bis 10 Gläser Wasser. Erhöhen Sie die Trinkmenge bei starkem Schwitzen oder körperlicher Betätigung, da durch Dehydrierung bedingte Erschöpfung häufig fälschlicherweise für Hunger gehalten wird.

Wasserreiche Lebensmittel: Bauen Sie feuchtigkeitsspendende Lebensmittel wie Gurken, Sellerie, Blattgemüse, Radieschen, Wassermelonen und Tomaten in Ihren Speiseplan ein.

Saisonales Obst und Gemüse: Verzehren Sie regional angebautes Obst und Gemüse – wie Beeren, Pfirsiche, Pflaumen, Zucchini und Paprika –, um eine maximale Nährstoffversorgung zu gewährleisten.

Mageres Eiweiß & Grillen: Konzentrieren Sie sich auf das Grillen oder Braten von Fisch, Hähnchen oder pflanzlichen Proteinen wie Hülsenfrüchten; diese sind fettarm und lassen sich einfach zubereiten.

Ballaststoffreiche Lebensmittel: Erhöhen Sie Ihren Ballaststoffkonsum – etwa durch Vollkornprodukte, Obst und Gemüse –, um länger satt zu bleiben.



"THE EXODUS" OF MISSOLOGHI"

200 YEARS LATER

KONSTANTINOS MENOUNOS

*"The preparation, through
my own eyes".*



Director:
CHRISTOS ARFANIS

Costume Design: Apostolos Tasioulis

"The role of Mr. Konstantinos Menounos is dressed by the Missolonghi weaver Chryssa Magdalinou. Together with her were Paraskevi and Stathis Magdalinou, as well as little Penelope."

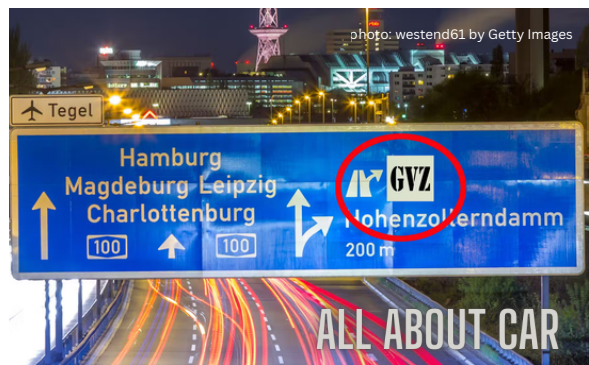
"Musical contribution: Giannis Magdalinou, one of the last Missolonghi weavers of the area who still preserves the traditional sounds with these looms of the Exodus of Missolonghi that were once used for the fighters.

Direction - Cinematography: Christos Arfanis



Seit elf Jahren in Folge ist Nafplio Gastgeber der weltweit führenden Ausstellung für professionell bemannte Freizeityachten und unterstreicht damit die zentrale Bedeutung des maritimen Tourismus in Griechenland.

Die 11. Mediterranean Yacht Show (MEDYS) verwandelte den historischen Hafen in einen globalen Mittelpunkt der Yachtbranche. Professionelle Chartermakler, Veranstalter und Aussteller aus aller Welt kamen in der Stadt zusammen, um die Flotte bis ins kleinste Detail zu begutachten. Mit über 130 ausgestellten, beeindruckenden Yachten bot die Veranstaltung eine einzigartige Gelegenheit, den Gipfel des maritimen Luxusdesigns zu bewundern. Die Ausstellung blieb für Besucher und Fachpublikum bis Mittwoch, den 6. Mai, geöffnet und diente als dynamisches Schaufenster für die Stärke und das Prestige des griechischen Yachtsektors.



Das bedeutet GVZ auf den Wegweisern

Wer viel auf Autobahnen unterwegs ist, kennt die blauen Schilder mit Städtenamen, Flughäfen oder Stadion-Hinweisen. Manchmal tauchen dort aber auch Abkürzungen auf, die nicht jeder sofort zuordnen kann. Eine davon ist "GVZ". Hinter den drei Buchstaben steckt ein Hinweis auf einen wichtigen Teil der Infrastruktur.

Abkürzungen mit Bedeutung

GVZ steht für "Güterverkehrszentrum" oder auch "Güterverteilungszentrum". Dabei handelt es sich um Logistikknotenpunkte, an denen Waren von einem Verkehrsmittel auf andere wechseln können. Meist liegen solche Standorte in der Nähe großer Städte oder entlang wichtiger Transportachsen. So lassen sich Güter schneller weiterverteilen, egal ob per Lkw, Bahn oder Schiff.

Drehkreuze der Logistik

Wer schon einmal ein GVZ gesehen hat, weiß: Das sind keine kleinen Hallen, sondern groß angelegte Areale mit Lagerflächen, Umschlaganlagen und Serviceangeboten für Speditionen. Dort wird nicht nur abgeladen, sondern auch gebündelt, sortiert und für den Weitertransport vorbereitet. In gewisser Weise funktionieren sie wie Bahnhöfe für Güter, nur deutlich größer und vielfältiger.

Effizienz durch Bündelung

Ein zentrales Ziel solcher Zentren ist es, Transporte effizienter zu gestalten. Statt dass jeder Lkw einzeln quer durchs Land fährt, können Waren im GVZ gesammelt und sinnvoll verteilt werden. Das spart Wege, reduziert Staus und schont die Umwelt. Besonders wichtig ist dabei die Kombination verschiedener Verkehrsträger – im Fachjargon "intermodaler Verkehr" genannt. Das heißt: Container können zum Beispiel vom Schiff auf die Bahn und von dort auf den Lkw wechseln, ohne dass die Ware selbst umgepackt werden muss.

Wichtige Rolle für Regionen

Neben den logistischen Vorteilen haben Güterverkehrszentren auch eine wirtschaftliche Bedeutung. Sie schaffen Arbeitsplätze, ziehen Unternehmen an und stärken die Infrastruktur einer Region. Manche Städte haben ihre Entwicklung eng mit solchen Zentren verknüpft. Gleichzeitig sorgt ihre Lage dafür, dass der Warenfluss rund um Ballungsräume besser gesteuert werden kann.

Orientierung für Autofahrer

Auf den Schildern entlang der Autobahn taucht "GVZ" deshalb nicht ohne Grund auf. Es soll Lkw-Fahrern und Speditionen die Orientierung erleichtern, damit sie schnell und unkompliziert zu den großen Umschlagplätzen finden. Für den normalen Autofahrer mag die Abkürzung zwar unscheinbar wirken, für die Logistikbranche ist sie aber ein entscheidender Wegweiser.

Fazit

Die Abkürzung "GVZ" steht für Güterverkehrszentrum und weist auf wichtige Umschlagplätze für Waren hin. Diese Zentren verbessern nicht nur den Warenfluss, sondern entlasten auch Straßen und Regionen. Wer das nächste Mal ein GVZ-Schild sieht, weiß: Dahinter steckt ein zentraler Knotenpunkt der Logistik.

auto-motor-und-sport.de

Thomas Müller meldet sich zurück



„Nachdem ich zehn Tage krankheitsbedingt ausgefallen bin, geht's jetzt wieder mit dem Trainingsaufbau für mich los. Schön, zurück beim Team zu sein“, schrieb der Ex-Bayern-Star am Montag auf X.

MLS: Müller verpasste Duelle mit Timo Werner und Marco Reus

Müller hatte in der Nacht von Samstag auf Sonntag die MLS-Partie bei den San José Earthquakes verpasst.

Auch sein ehemaliger Nationalmannschaftskollege Timo Werner, der für San José aufläuft, konnte bei besagtem Spiel nicht mitwirken (Blessur am Oberschenkel).

Eine Woche zuvor war Müller schon beim Remis gegen Marco Reus und die Los Angeles Galaxy zum Zuschauen verdammt gewesen. Nun scheint der 36-Jährige wieder fit zu sein.

sport1.de

PSG-Profis bei French Open gefeiert



Desiré Doué und Warren Zaire-Emery trugen stolz den ersten Henkelpott auf den Court Philippe-Chatrier, Ousmane Dembelé und Bradley Barcola brachten das legendäre Tennis-Stadion mit der zweiten Trophäe dann endgültig zum Kochen. Die Stars von Paris St. Germain ließen sich auch im Rahmen der French Open in aller Ausführlichkeit für ihren großen Triumph im Europapokal feiern und präsentierten die Champions-League-Pokale der vergangenen beiden Spielzeiten.

„Wir wollen allen danken“, rief Doué in Richtung Ränge, wo auch Klubchef Nasser Al-Khelaifi in vorderer Reihe Platz genommen hatte: „Wir bringen euch den zweiten Stern. Es ist das Größte, was du erreichen kannst. Davon träumt man als Kind.“ Es sei „legendär, dass wir den Titel zum zweiten Mal geholt haben“, fügte Zaire-Emery hinzu. PSG hatte sich am vergangenen Samstag im packenden Finale von Budapest mit 4:3 im Elfmeterschießen gegen den FC Arsenal durchgesetzt.

Das Team sei „noch nicht zufrieden“, betonte Dembelé. Auch wenn ein dritter Triumph in Serie in der Königsklasse ein „schwieriges“ Unterfangen werde, wolle die Mannschaft weiter angreifen. „Wir haben eine außergewöhnliche Gruppe“, so der Weltfußballer. Bereits am Sonntag war PSG am Fuße des Eiffelturms und später im nur wenige hundert Meter von Roland Garros entfernten Prinzenpark von den Menschen in der französischen Hauptstadt begeistert empfangen worden. Schon nach dem ersten Champions-League-Triumph im Vorjahr hatten Dembelé und Co. mit dem Henkelpott einen Abstecker zum Grand-Slam-Turnier im Tennis gemacht. „Roland-Garros bringt mir Glück“, sagte Dembelé deshalb mit breitem Grinsen. Das Publikum stimmte „Ousmane Ballon d'Or“ an, bevor es gemeinsam mit den vier Pariser Stars die Fanhymne „Tous ensemble on chantera“ anstimmte.



ERmionida MAGazine



ermionidamagazine.com