

STUTT GART

re.flect

YOUR GUIDE TO A HEDONISTIC WORLD ORDER

AUSGABE 88
APRIL - MAI 2020

UMSONST

REFLECT.DE

@ /REFLECTMAGAZIN



OPENED
CLOSED
OPEN SOON

SUPPORT YOUR LOCALS

EVENTS • LIFESTYLE • FASHION • MUSIK • ENTERTAINMENT • DESIGN • MENSCHEN



Wir sagen von ganzem Herzen vielen Dank an all unsere Kunden und Partner, die uns in den letzten Wochen unterstützt haben und diese Ausgabe des re.flect Magazins ermöglicht haben:

Colorpress

KONZERTE
MUSIC CIRCUS CONCERTBURO



NEUE ENERGIE. FÜR UNSERE ZUKUNFT.
STADTWERKE
STUTTGART

STUTTGARTER
MARKTHALLE

Waldhaus

Vielen Dank auch an unsere Druckerei Colorpress a.k.a. die Fetzer-Boys und unseren Verteiler flyertyre sowie alle Stellen, die unsere Magazine ihren Bestellungen beilegen:

BURGERHEART • I LOVE SUSHI • GESCHWISTERLIEBE
• OHJULIA • MOZZARELLA BAR & VIELE WEITERE!

Und natürlich vielen Dank an alle Auslagestellen und auch an unsere Partner und Kunden, die uns sonst unterstützen.

Bleibt gesund, eure

RE.FLECT
CREW

AUF EINEN BLICK

MITARBEITER DER AUSGABE:



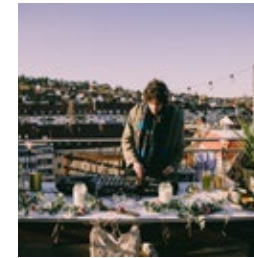
SVEN BAUM

Der Fotograf hat mit uns Dr. Motte im Club ToY abgefangen.
sven-baum.de



ARBRESHA DIKA

Die Beauty-Expertin gibt Tipps fürs Wohlfühlen zuhause.
arbresha.net



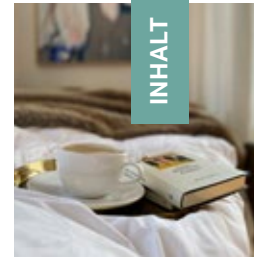
PETER BUCHHOLTZ

Der Texter lässt sich in der Plattform auf unterhaltsame Art und Weise über die aktuelle Situation aus.



ANNA RUZA

Die Illustratorin hat Peters Worte in Bildform aufs Papier fließen lassen.
annaruza.de



INHALT

Editorial – 4

Stadtblick 6

Local Support – 8

Gastro 8

Shopping 12

Kunst & Kultur 18

Plattformen 20

Clubs & Konzerte 22

Feature – 24

Me in my bag: Dr. Motte

Stay Home – 26

#STAYHOME-Diaries 26

Tipps der Redaktion 30

Stream Around the World 34

Feature – 36

Statements

Self Care – 38

Beauty : Arbresha Dika 38

Sport & Spaziergänge 40

Plattform – 44

Peter Buchholtz

Ausblick – 46

IMPRESSUM

Herausgeber:

re.flect GmbH
Johannesstraße 72
70176 Stuttgart
Tel.: 0711/219 522 86
info@reflect.de
www.reflect.de
@reflectmagazin
@reflectstuttgart

V.i.S.d.P.

Nina Armbruster

Chefredakteurin

Nina Armbruster

Stv. Redaktionsleitung

Sarah Zimmermann

Layout

Nina Armbruster
Michael Thilow
Sofia Wilhelm

Anzeigen

Michael Thilow
Steffen Kohlberger

Redaktion

Jana Dengler
Sofia Wilhelm
Teresa Solleder
Michael Thilow
Arbresha Dika

Fotografen

Sven Baum
Zamal

Druck

www.colorpress.de

Wir setzen auf 100 %
Ökostrom und sind

Gewinnspiele

Einfach E-Mail mit dem jeweiligen Stichwort als Betreff und vollständiger Adresse an gewinner@reflect.de schicken. Viel Glück!

Teilnahmebedingungen für Gewinnspiele:
Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Personen. Die Gewinner werden unter allen Einsendern der richtigen Lösung durch das Los ermittelt und anschließend per E-Mail benachrichtigt. Alle angegebenen Daten werden vertraulich behandelt und ausschließlich zum Zwecke der Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Eine Weitergabe der Daten an Dritte oder sonstige Verwendung der Daten findet nicht statt. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeabschluss ist, soweit nicht anders angegeben, der 31.05.2020.

Für Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben sowie unaufgefordert eingesandte Materialien und Infos wird keine Gewähr übernommen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Coverfoto © Zamal





Stay safe

Liebe Leserinnen und Leser,

diese re.flect-Ausgabe ist für uns eine sehr besondere: Als Stuttgarter Magazin sind wir – wie viele andere auch – extrem vom aktuellen Zustand betroffen. Gerade deshalb wollen wir aber mit unserem Medium und der damit verbundenen Reichweite einen Beitrag für unsere Stadt und deren Zukunft leisten. Wir glauben fest daran, dass wir diese Situation nur gemeinsam und solidarisch überstehen – und vielleicht sogar etwas daraus lernen können.

Bisher war neben Gastro-Tipps und Openings vor allem unser Eventkalender prall gefüllt und wir haben für euch die schönsten Konzerte, Partys und Veranstaltungen in unserem Magazin versammelt – eben alles, was man am liebsten mit seinen Freunden und Bekannten unternimmt. Seit einigen Wochen ist nun genau das, was wir so gerne tun, nicht mehr möglich: uns zu tollen Events und Verabredungen in der Stadt treffen.

Die freie Zeit ist aber trotzdem da und deshalb möchten wir euch dennoch unsere Empfehlungen weitergeben – nun eben eher für zuhause, zum Mitnehmen und online, statt vor Ort. In dieser Ausgabe haben wir deshalb nicht nur interessante Statements und Stories stadtbekannter Persönlichkeiten,

sondern auch jede Menge Tipps rund ums Thema #STAYHOME versammelt. Außerdem möchten wir euch die Möglichkeiten aufzeigen, selbst aktiv zu werden und unter dem Motto #SUPPORTYOURLOCALS Stuttgarter Läden, Gastronomien und andere Akteure des Stadtlebens zu unterstützen. Falls ihr noch ein lokales Konzept kennt, das wir vergessen haben, oder eine Idee, die wir mit aufnehmen sollen, schreibt uns gerne an localsupport@reflect.de – wir freuen uns auf eure Rückmeldungen!

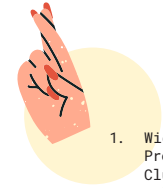
Noch vor der Ausgangsbeschränkung haben wir übrigens jemanden getroffen, der die Welt schon immer radikal verändern wollte: Techno-Legende und „Loveparade“-Mitgründer Dr. Motte hat für unser me in my bag die Taschen geleert und uns von seinem aktuellen Projekt „Rave the Planet“ erzählt. Für beste Unterhaltung sorgt zudem auch Peter Buchholtz, der sich in der Plattform über seinen neuen Alltag auslässt.

Wir wünschen euch ganz viel Spaß mit der neuen Ausgabe! Bleibt gesund und passt auf euch auf,

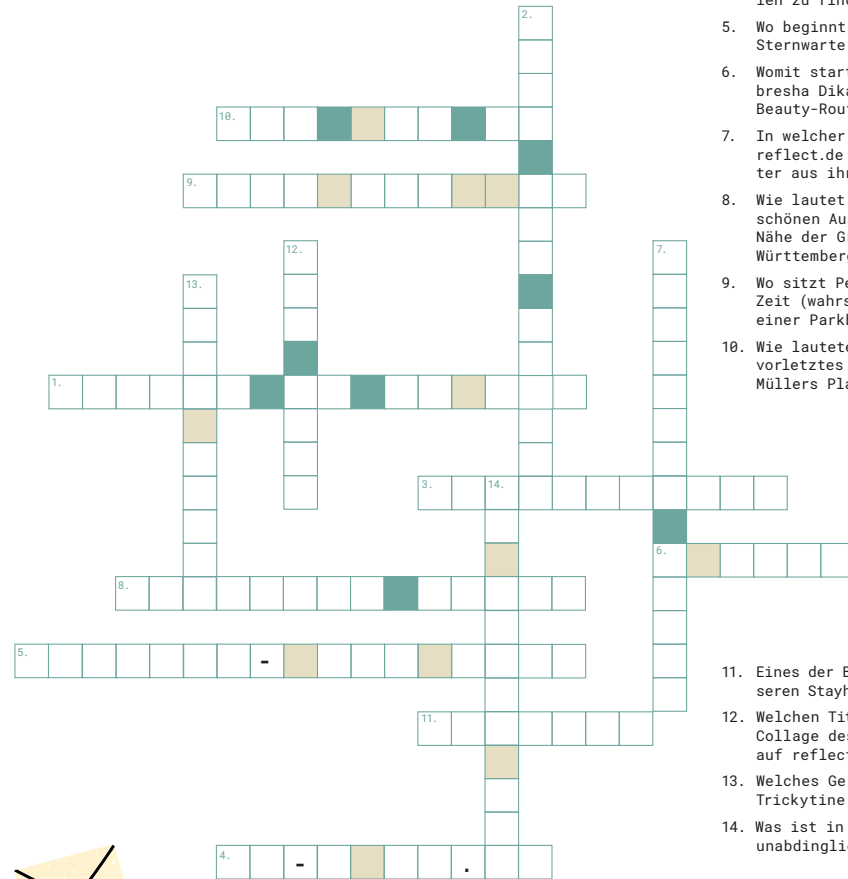
Nina, Sarah & die gesamte re.flect-Crew

FUN FUN FUN

Als kleines Goodie haben wir unser erstes eigenes Kreuzworträtsel für euch im Gepäck. Ganz klassisch wie früher, als entspannte Ablenkung zwischendurch und mit Preisen, die euch die Vorfreude auf die kommenden Wochen hoffentlich ein wenig versüßen. Wenn ihr die Ausgabe aufmerksam gelesen habt, dürfte euch die Beantwortung der Fragen nicht schwer fallen. Anschließend müsst ihr nur noch eine Mail mit dem gefundenen Lösungswort als Betreff bis zum 31.05.2020 an gewinner@reflect.de schicken und schon nehmt ihr an unserer Verlosung teil. Wir wünschen euch viel Glück!



1. Wie heißt das gemeinsame Projekt des Pop-Büros und des Club Kollektivs in Partnerschaft mit Arte Concert?
2. Wie lautete der Name der von Dr. Motte initiierten gemeinnützigen GmbH?
3. Um wen macht sich Dexter zur Zeit Sorgen?
4. Unter welchem Namen sind die Livestreams aus den Wagenhallen zu finden?
5. Wo beginnt unsere Route zur Sternwarte Welzheim?
6. Womit startet Kosmetikerin Arabresha Dika ihre morgendliche Beauty-Routine?
7. In welcher neuen Rubrik auf reflect.de berichten Stuttgarter aus ihrem Alltag daheim?
8. Wie lautet der Name eines schönen Aussichtspunkts in der Nähe der Grabkapelle auf dem Württemberg?
9. Wo sitzt Peter Buchholtz zur Zeit (wahrscheinlich) auf einer Parkbank?
10. Wie lautete der Titel des vorletzten Songs aus Leif Müllers Playlist?



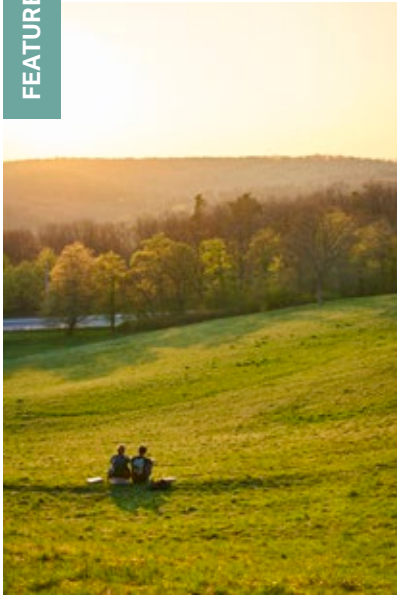
11. Eines der Bücher, die wir in unseren Stayhome-Tipps empfehlen.
12. Welchen Titel trägt die letzte Collage des Künstlers Cutmic auf reflect.de?
13. Welches Gericht empfiehlt Trickytine auf reflect.de?
14. Was ist in Zeiten der Krise unabdinglich?



DAS GIBT'S ZU GEWINNEN:

- Ein „Waldhaus“-Sommerpaket mit einem gemischten Kasten Waldhaus-Bier, Sonnenschirm, Spielkarten und Sonnenbrillen
- Drei re.flect-T-Shirts in eurer Wunschgröße und-farbe
- Drei Fotodrucke von Senta van Fredericana

LÖSUNG:



Ronny Schönebaum • ronnyschoenebaum.de

STADTBlick

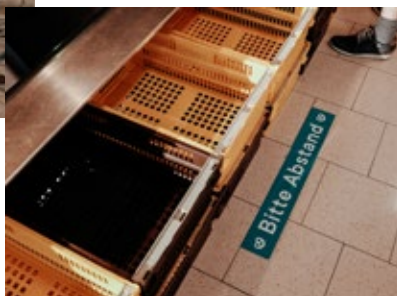
Leere Straßen, geschlossene Läden und Hinweisschilder so weit das Auge reicht: Die Corona-Pandemie macht sich in unserem Stadtbild bemerkbar und bringt ungewohnte Anblicke zum Vorschein. Wir haben Eindrücke der Stuttgarter Fotografen Ronny Schönebaum, Frank Schneider, Gordon Koelmel, Maximilian Kamps, Tomislav Vukosav, Zamal und Christopher Müller gesammelt und in einem kollektiven Stadtblick vereint:



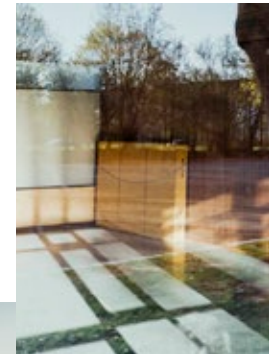
Gordon Koelmel • ftgrf.de



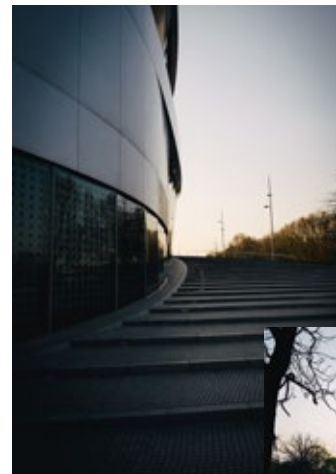
Frank Schneider • frankschneiderphoto.com



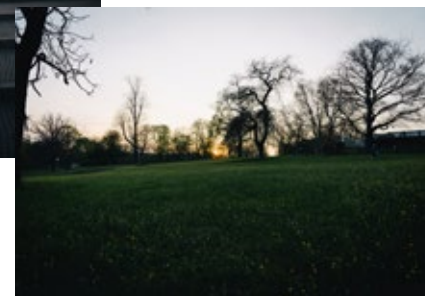
ZAMAL • [@zxmx1666](https://twitter.com/zxmx1666)



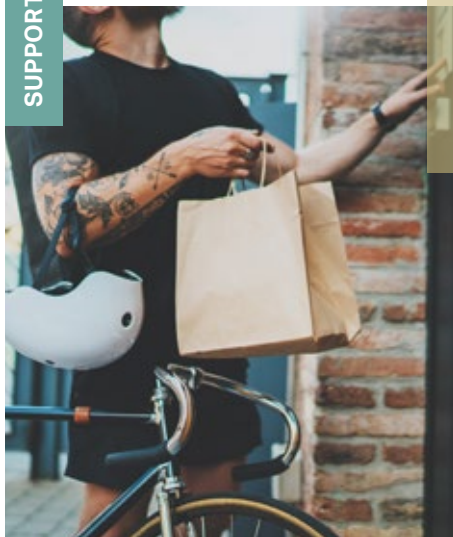
Maximilian Kamps • maximiliankamps.com



Christopher Müller
@/chrismuellr



Tomislav Vukosav • tomislavvukosav.com



ZUHAUSE GENIESSEN

Der Magen knurrt? Ob Abhol-Spot, Lieferservice oder Gutschein-Angebot – hier kommen unsere liebsten Gastro-Specials im Kessel, mit denen ihr lokale Unternehmen unterstützen könnt:



Café Gustav



FRÜHSTÜCK – FÜR EARLY BIRDS UND LANGSCHLÄFER

Mit der #stayhome-Frühstücksbox zum Abholen sorgt das **CAFÉ GUSTAV** für einen guten Start in den Tag.

Zwischen 9 und 15 Uhr gibt's am Wochenende im **LUMEN** Frühstück to go, in West und Süd wird ab 25 Euro MBW auch geliefert.

THE GARDENER'S NOSH ermöglicht dank Take-away- und Lieferkarte French Toast mit Nutella im Bett.

Lust auf türkischen Frühstück oder leckeren Mittagstisch? **NANE** am Marienplatz bietet alle Speisen auch zum Mitnehmen.



The Gardener's Nosh



HEALTHY FOOD – SMOOTHIES, BOWLS UND SALATE

Neben dem Eis-Lieferservice bietet das **CLAUS DELI** auch leckere Bowls und frisch gepresste Säfte als Take-away an.

VIETAL KITCHEN am Ostendplatz bietet Selbstabholern 20 Prozent Preisnachlass, ansonsten wird zwischen 12 und 22 Uhr ebenfalls geliefert.

Bei der **YUICERY** können telefonische Bestellungen aufgegeben werden.

FRUCHTTICK in der Olgastraße bietet unter der Woche ausgesuchte Gerichte, Salate und Smoothies zum Mitnehmen an.

Das **FRESHSUB**-Team versorgt seine Gäste täglich von 11 bis 18 Uhr mit Wraps, Sandwiches, Bowls und Salaten zum Mitnehmen, gegen fünf Euro Gebühr wird auch geliefert.

Plant-based Take-away: Von Donnerstag bis Samstag kann man zwischen 17.30 und 21 Uhr vegane Leckereien im **SUPER JAMI** abholen.



Fruchttick



Claus Deli



FreshSub



SUSHI & ASIA – WE LIKE IT RAW

I LOVE SUSHI bietet nach wie vor frische Sushi-Variationen zum Abholen oder Liefern – alles kontaktlos!

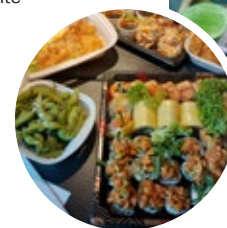
Täglich von 12 bis 21 Uhr kann man sich im **ORIGAMI** leckere Röllchen einpacken, im Umkreis von drei Kilometern wird auch geliefert.

Im **MIKOTO** gibt's 20 Prozent Preisnachlass für Selbstabholer, von 12 bis 22 Uhr wird außerdem geliefert.

Sushi satt und selbst eingepackt hübsch angerichtet gibt es auch bei **AKENO** ganz bequem per Abholung oder Lieferservice.

Mit kontaktloser Abholung und Lieferung ist auch bei **SUSHI LE** in Bad Cannstatt für alles gesorgt.

Im **BREITENGRAD 17** können die vietnamesischen Gerichte zum Mitnehmen bestellt werden.



Akeno



I love Sushi



INTERNATIONAL – EAT AROUND THE WORLD

Im **JOSE Y JOSEFINA** kann neben Tapas & Co. sogar Paella zum Abholen bestellt werden.

Das neu eröffnete **EL SECO** am Berliner Platz bietet seine ecuadorianische Küche zum Mitnehmen oder als Lieferung an.

Burritos, Bowls und mehr gibt's dank **BURREATOS** im Hospitalviertel auch ganz bequem nach Hause.

Gyros, Souvlaki und Co. kommen bei **THIOS INN** jetzt auch per Lieferservice.

Gemäß der Parole „Mauri at home“ kann man Bowls, Pasta, Salate und Sandwiches aus dem **MAURITIUS** einfach nach Hause oder zum Abholen bestellen.

Die **METZGEREI** bietet täglich Take-away an, die Karte mit bis zu zehn Gerichten wechselt wöchentlich.

Die **APOTHEKE** am Eugensplatz hat zwischen 8 und 15 Uhr frische Speisen zur Abholung im Angebot, Freunde des Hauses werden auch beliefert.

Das **SUTSCHE** bietet seinen Mittagstisch zwischen 12 und 14 Uhr zum Abholen an, die Karte wird täglich per Newsletter verschickt.



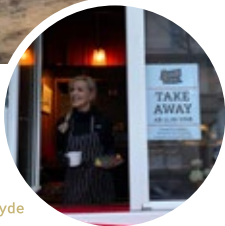
Burreatos



Die komplette Übersicht findet ihr online unter reflect.de/support-your-locals-gastronomie-stuttgart. Wir erweitern den Artikel laufend – wenn ihr ein tolles Konzept in der Nachbarschaft habt, das wir unbedingt mit aufnehmen sollten, schreibt uns gerne eure Empfehlung an localsupport@reflect.de.



Burgerheart



Bonnie & Clyde



PIZZA, PASTA UND APERITIVO

Antipasti, Pizza und Pasta gibt's bei **OHJULIA**, zum Abholen und Liefern, ab 15 Euro Bestellwert werden 10 Prozent Rabatt abgezogen.

Die **MOZZARELLA BAR** macht mit To-Go-Boxen und Gutscheinen den Aperitivo auch zuhause möglich.

Unter dem Motto #stayhome gibt's die Pizzen bei **L.A. SIGNORINA** zwischen 12 und 18 Uhr nur noch zum Mitnehmen.

Eine etwas andere Form der Pizza hat die **PINSA MANUFATUR** mit Lieferservice im Angebot.



OhJulia



BURGER – ENGLISCH, MEDIUM ODER DURCH

Bei den Stuttgarter **BURGER-HOUSE**-Filialen wird täglich von 12 bis 20 Uhr geliefert.

Von 12 bis 21 Uhr kommen Abholer beim **BURGERHEART** in der Tübinger Straße auf ihre Kosten, zwischen 17 und 21 Uhr wird auch geliefert.

BONNIE & CLYDE im Osten bieten die Speisen auch zum Mitnehmen an.

Bei **BO'S BURGER** an der Schwabstraße kann man die saftigen Burger ebenfalls einfach mitnehmen.

Im **THE LADIES DINER** in Esslingen kann täglich von 11.30 bis 19 Uhr telefonisch bestellt werden.

Mit Carhop und Take-away ist auch das **KULLMAN'S** in Ludwigsburg mit dabei.



Pinsa Manufaktur



Mozzarella Bar

Das **IL POMODORO** im Westen kümmert sich via Drive-in und Lieferservice um seine Gäste.

Mit einer eigenen To-go-Speisekarte stellt sich das **CAVALLINO SPAGHETTARO** am Berliner Platz auf die Situation ein.

Bei der **ALIMENTARI DA LORETTA** stehen Pasta und Co. jetzt zum Mitnehmen auf der Karte.

Bei **LITTLE ITALY** im Stuttgarter Süden werden Pizza und Pasta nach vorheriger Bestellung ebenfalls zum Abholen oder Liefern angeboten.

Im **CASA DEL CONSUMO** kocht Giovanni von 12 bis 15 Uhr und von 17 bis 20 Uhr hausgemachte Pasta zum Mitnehmen.



SCHWÄBISCH – TASTES LIKE HOME

Selbstgemachte Maultaschen und Co. können von Montag bis Samstag zwischen 11.30 und 21 Uhr in der **SPEISEKAMMER WEST** abgeholt werden.

Das Restaurant **OCHSEN** am Bihlplatz bietet deftige Kost auf hohem Niveau, für alle Abholer gibt's 10 Prozent Rabatt.

Die **MAHLZEIT WEST** in der Silberburgstraße hat Mittagstisch zum Abholen im Angebot.

Im Wirtshaus „**ZUM SPÄTZLESCHWOB**“ kann man ebenfalls Deftiges zum Abholen mitnehmen.

In der **ROSENAU** gibt's den leckeren Mittagstisch nach vorheriger Online-Bestellung jetzt to go.



Gasthaus Zur Linde

Schwabenstuben



Speisekammer West

In seinem Onlineshop hat das **GASTHAUS ZUR LINDE** aus Plieningen hausgemachte Maultaschen, veganen Linseneintopf oder saftigen Rostbraten und Spätzle im Angebot.

Beim **GASTHAUS BÄREN** kann man via Instagram, Facebook oder Mail Gutscheine für später bestellen.

Das **WIRTSHAUS GARBE** in Plieningen hat leckere Dinneten und andere schwäbische Leibgerichte zum Abholen im Angebot, außerdem gibt es frische Spargelpakete.

Das Restaurant **SCHWABENSTUBEN** in Freiberg am Neckar bietet diverse Gerichte zum Einpacken und Selbstservieren an.

Ein bisschen Heimat hat das Restaurant **MAERZ** in Bietigheim mit ausgesuchten Menüs in Boxen im Sortiment.

Im **SCHLAMPAZIUS** kann man bis zum 22. April ein vielfältiges Spargelessen für zuhause bestellen, Mamas Sonntags-Käsekuchen steht außerdem auf der Karte.



EIS, KUCHEN UND CO.

Das Eis-Bistro **PINGUIN** am Eugensplatz hat jetzt einen Lieferservice.

Bei **VANA EIS** kann man sogar ganz bequem im Onlineshop stöbern.

Die **EISWERKSTATT** in Degerloch bietet ihre Leckereien zum Abholen und als Lieferservice an.

Leckere Pies, Quiches, Bagels und Kuchen gibt's im **CAFÉ ISLA** zum Mitnehmen, ab 16.30 Uhr wird im Stadtgebiet Stuttgart auch geliefert.

Von 10.30 bis 17.30 Uhr könnt ihr euch sowohl in der Schwabstraße als auch am Wilhelmsplatz im **CAFÉ KUCHENLIEBE** leckeres Gebäck zum Mitnehmen sichern.

Lust auf Strudel? Die süßen Gebäckstücke von **POUSHE** können jetzt auch geliefert und abgeholt werden.



Kuchenliebe



Poushe



KONSUM NEXT DOOR

Die viele Zeit zuhause verlockt zum Onlineshopping? Schaut doch mal bei euren Lieblingsstores aus der Nachbarschaft vorbei, die haben sich aus der Not heraus tolle und kreative Konzepte ausgedacht!



LEBENSMITTEL & FEINKOST

Regional, saisonal, bio oder direkt vom Bauern – die **STUTTGARTER WOCHENMÄRKTE** und die **MARKTHALLE** haben weiterhin geöffnet.

Beim **SCHÜTTGUT** wurden die Öffnungszeiten angepasst, das Lebensmittelgeschäft steht aber nach wie vor für einen unverpackten Einkauf bereit.

Die Leckerbissen aus **MONSIEUR RENARD'S GARTEN** kommen per Kurier zu euch.



Mókuska



Schüttgut

Den aromatischen Kaffee aus der eigenen Rösterei von **MÓKUSKA** kann man online bestellen.

Das **KANTINCHEN** hat seinen Bioladen um den Cafébereich zum Lebensmittelshoppen erweitert.

Der **TRIEU ASIA SHOP** in der Breuninger Passage hat weiterhin geöffnet, ab 20 Euro Einkaufswert wird sogar kostenlos geliefert.



KLAMOTTEN, SCHMUCK & ACCESSOIRES

Mit den Shirts „**SOLIDARITÄT STUTTGART**“ könnt ihr eure Locals supporten und Flagge zeigen.

Das **MAGASIN** macht Instagram zum digitalen Schaufenster, geshoppt werden kann ganz easy per DM – très belle!

AVE ANZIEHSACHEN zeigt die neuesten Schätze im Onlineshop und stockt jeden gekauften Gutschein um 20 Prozent Einkaufsguthaben auf.

Inspiration für „schönen Dinge“ aus dem **SMILHUS** gibt's im Insta-Kanal, bestellt wird via DM oder per Mail.

Im Onlineshop von **WERKRAUM HQUADRAT** findet man grafisch designte Schmuckteile aus feinstem Silber.



Magasin

Die größtenteils aus Griechenland stammenden Mode- und Home-Accessoires des **MILK WOOD CONCEPT STORES** können ebenfalls per Mail geordert werden.

KRAFT AUGENOPTIK hat seine Öffnungszeiten angepasst und den zugehörigen Onlineshop ausgebaut.

Die Mode von **APARTMENT72** kann via Mail oder Social Media bestellt werden, Beratung gib't außerdem über WhatsApp.

Hochwertige Fair Fashion hat der **LOYALE. FAIR CONCEPT STORE** auch online im Angebot – versandkostenfrei und mit kostenlosem Goodie!

Die Schuhe von **BÖRD** kann man ab sofort auch über den eigenen Onlineshop beziehen.

Bei **GESCHWISTERLIEBE** wurde der Onlineshop ausgebaut, es gibt Gutscheine und die neuen Kollektionen werden zusätzlich auf Instagram präsentiert.

Bunte Kleider, Blusen und Röcken gibt es bei **SCHMACHTFETZEN** jetzt auch im Onlineshop, außerdem bietet der Instagram-Account immer wieder neue Inspiration.

Via Instagram und Facebook gibt **GLORE** weiterhin Einblick ins fair und ökologisch produzierte Sortiment, Produktanfragen oder Gutscheinwünsche können per Mail ans Team gerichtet werden.

Bei **ARROW AND BEAST** kann man Skatewear, Decks und Accessoires glücklicherweise auch einfach online shoppen.

Die Frühjahr-/Sommer-Kollektion von **MADEMOISELLE YÉYÉ** kommt portofrei und mit verlängerter Rücksendefrist von dreißig Tagen zu euch nach Hause.



Börd



Geschwisterliebe





WEIN, BIER, SCHNAPS & LIMO

Bei der **WEINMANUFAKTUR UNTERTÜRKHEIM** gibt's leckeren VINO aus Württemberg zum Abholen oder im Onlineshop.

Bei Bestellungen bis 12 Uhr liefert die **WEIN-HANDLUNG KREIS** sogar noch am selben Tag.

Das Team vom **CLUB TRAUBE** liefert über den angeschlossenen Weinhandel **VIDELI** Wein, Kaffee und Olivenöl ohne Mindestbestellwert und versandkostenfrei.

Die Weine des Feuerbacher Weinguts **70469R** werden ebenfalls kostenlos geliefert, obendrauf gibt's 10 Prozent Rabatt.

Auch bei **OFF GRID** erfolgt der Versand der Naturweine kostenfrei und per Lastenrad.



Stilvol.

Goldelse

Bei **WALDHAUS** ist neben hervorragendem Pils & Co. auch saures (!) Radler im Online-Angebot.

Die kaltgepressten Säfte der **PURIFY JUICERY** stehen nach Terminvereinbarung zur Abholung bereit oder können kostenlos geliefert werden.

Vom hopfigen Bier über erfrischende Schorlen und Limos bis hin zu feinem VINO und Kaffeebohnen bietet die **RAUPE IMMERSATT** zahlreiche Getränke zum Abholen an.

Die ganze Palette an Drinks liefern euch in Stuttgart u. a. **AKI'S GETRÄNKESERVICE**, **KELEMIDIS**, **FILIPPO'S** oder **GETRÄNKE STRENG**.



WALDHAUS BIER: MIT REINEM NATURHOPFEN ZUR PERFEKTEN DRINKABILITY

waldhaus-bier.de

Bereits im Jahre 1833 gegründet und bis heute im Privatbesitz, setzt die Brauerei Waldhaus auf beständige Tradition, hochwertige Zutaten (hier kommt ausschließlich Naturhopfen zum Einsatz!) und einzigartigen Geschmack.

Geschäftsführer Dieter Schmid führt den Betrieb mit mehr als 185 Jahren Braugeschichte in vierter Generation und ist dem Motto des Hauses dabei stets treu geblieben: Qualität braucht Zeit – und die nimmt man sich hier gerne. Statt auf schnellebige Trends setzt man auf erfahrenes Handwerk, größtmögliche Sorgfalt und vor allem wahre Leidenschaft. Das Ergebnis: ein Bier, dem man diese Philosophie bei jedem Schluck anmerkt.

man genau dieses Manifest auch jeder einzelnen der 15 Biersorten an. Der Qualitätsanspruch spiegelt sich außerdem in einem weiteren Markenzeichen der Brauerei Waldhaus wider: Für die Herstellung werden nicht wie sonst üblich Pellets, sondern reiner Naturhopfen verwendet. Nur rund zwei Prozent aller Brauereien in Deutschland setzen noch auf diese natürliche und traditionelle Hopfenform – ein Zugeständnis an die Liebe zum Bier und ein Unterschied, den man schmeckt.

DIE BRAUEREI

Im tiefen Schwarzwald gelegen, befindet sich die Brauerei Waldhaus im gleichnamigen Ort hinter einer kleinen Anhöhe. Der angeschlossene Gasthof mit Biergarten direkt daneben lädt zum Verweilen ein und bei klarem Himmel reicht der Ausblick im malerischen Idyll bis zu den Alpen. Inmitten dieser Kulisse gedeiht eines der schmackhaftesten Biere der Region: Die Privatbrauerei hat es sich zur Aufgabe gemacht, jeden Tag ein bisschen besser zu werden. Unter dem Motto „lieber kleiner, aber feiner“ werden hier Gerstenmalz, Hopfen, Hefe und Brauwasser zu einem erstklassigen Produkt zusammengeführt.

Dank fünf eigener Quellen im Urgestein des Südschwarzwaldes und der Auswahl bester Zutaten merkt

DAS SORTIMENT

Neben Klassikern wie „Diplom Pils“, „Spezial Gold“, „Hell“ und dem Weizenbier „Schwarzwald Weisse“ sind die naturtrüben Sorten „Ohne Filter“, „Ohne Filter Extraherb“ und ganz neu auch die alkoholfreie Variante der ganze Stolz des Hauses. Getreu dem Motto #nofilter überzeugen diese durch intensiven, puren Geschmack.

Komplettiert wird die Geschmacksvielfalt mit dem leichten „Sommer Bier“ sowie dem spritzigen Natur Radler in der süßen oder sauren Variante mit frischem Zitronensaft. Mit dem „Hopfensturm“ ist zudem ein echtes Craft Beer in der Familie. Dazu kommen das alkoholfreie „Frei Bier“ sowie der saisonal erhältliche „Doppel Bock“.



Zusätzlich wird einmal jährlich ein Sondersud gebraut, der in limitierter Auflage erhältlich ist. Für das Selektionsbier 2020 ist Braumeister Bernhard Vötter bereits fleißig am Tüfteln und wird zum Jahresende sicherlich wieder eine ganz besondere Kreation präsentieren.

Worauf die Macher besonders stolz sind: Die hervorragende „Drinkability“ ihres Bieres. Der ausgewogene Geschmack und die süßige Formulierung machen einfach schon während des Trinkens Lust auf das nächste Glas. Und bei dieser Sortimentsvielfalt ist garantiert für jeden das richtige Bier dabei.

In Stuttgart sind die Biere in immer mehr Gastronomien und Getränkemärkten erhältlich. Seit Kurzem ist mit Ramon Pingert auch ein eigener Markenbotschafter vor Ort – wir können uns also in Zukunft auf viele Waldhaus-Momente im Kessel freuen!



HIER BEKOMMT IHR WALDHAUS IN STUTTGART:

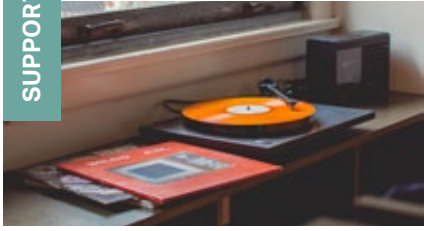
Muths Getränkedepot (West)	Filippo's (Feuerbach)
Getränkemarkt am Gaskessel (Ost)	Getränke Dachtler (Weilimdorf)
Getränkemarkt Sauter (Ost)	Aki's Getränkeservice (Weil.)
Feinkost Fischer (West)	Getränke Kastner (Vaihingen)
Getränke Kelemidis (Untertürkheim)	Beilharz (Degerloch)



Weinhandlung Kreis



Purify Juicery



INTERIOR & SCHÖNER SCHNICKSCHNACK

SUPERJUJU befüllt den Onlineshop täglich mit neuen Postkarten, hochwertigen Drucksachen und kreativem Krimschrott.

KLEINE FEINE LEUTE hat sein gesamtes Sortiment online gestellt.

Das **KAUFHAUS MITTE** baut aktuell den Onlineshop aus und bietet ab sofort auch einen Lieferservice und Abholservice.

Bei **ROSABRAUN KAFFEE & WOHNKULTUR** gibt's aktuell zwar keinen Kaffee vor Ort, dafür aber Möbel und Wohnaccessoires nach Hause geliefert.



Als offizieller **PARTNER DER ENERGIEWENDE** setzen wir in der Redaktion bereits seit letztem Jahr auf 100 % Ökostrom der Stadtwerke Stuttgart. Wer zum Ökostrom der Stadtwerke Stuttgart wechselt, kann jetzt doppelt Kohle sparen. Denn mit dem fairen Tarif kommt ihr oft nicht nur günstiger davon, sondern setzt auch ein Zeichen für nachhaltige Energieversorgung. Das geht auch ganz bequem von der Couch aus: Einfach online die Daten aus der letzten Stromrechnung eintragen, den Rest erledigen die Stadtwerke für euch.

Die komplette Übersicht findet ihr online unter reflect.de/localsupport-einzelhaendler-stuttgart. Wir erweitern den Artikel laufend – wenn ihr ein tolles Konzept in der Nachbarschaft habt, das wir unbedingt mit aufnehmen sollten, schreibt uns gerne eure Empfehlung an localsupport@reflect.de.



PLATTEN, BEAUTY & FREIZEITVERGNÜGEN

Axel Zureks Plattentaxi liefert vom **PLATTENBAU** am Marienplatz aus frei Haus – call 01525 6959480.

Bei **SECOND HAND RECORDS** kann per Mail bestellt werden und jeder 100-Euro-Gutschein wird um 20 Euro aufgestockt.

Einen Bestell-Service per Mail, via Facebook oder telefonisch gibt's auch bei **RATZER RECORDS**.

CHEAP TRASH RECORDS steht weiterhin im Onlineshop für euch bereit.

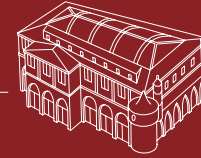
UNIQUE BY BASLERBEAUTY berät jetzt online und per WhatsApp.

Das **MAMA SPA** bietet telefonische Beauty-Beratung (auch über WhatsApp oder Skype) und verkauft online sowohl Produkte als auch Gutscheine.

Die Erotik-Boutique **FRAU BLUM** stellt ihr buntes Sortiment im eigenen YouTube-Kanal vor.

Für ausreichend Lesestoff sorgt **BUCH IM SÜDEN** mit dem eigenen Onlineshop.

Für die Kleinen: **BUCHSTÄBCHEN** im Westen liefert ab 50 Euro Bestellwert kostenlos.



STUTTGARTER MARKTHALLE

WIR SIND FÜR EUCH DA!

MONTAG – FREITAG 07:30 – 18:30

SAMSTAG 07:00 – 17:00



markthalle-stuttgart.de

[@/markthalle_stuttgart](https://www.instagram.com/markthalle_stuttgart)

[f/markthalle](https://www.facebook.com/markthalle)



KUNST & KULTUR

Wer sich zuhause nicht nur mit den üblichen Streaming-Portalen vergnügen möchte, sollte dringend mal einen Blick auf die lokalen Kunst- und Kulturseiten werfen:



THEATER, OPER & BALLETT

LOKSTOFF! Streamt – auf seinem YouTube Kanal betritt das „Theater im öffentlichen Raum“ den virtuellen und präsentiert neben Vorstellungen auch Lesungen und Geschichten.

Unter dem Motto „virtuell statt live“ spielt und veröffentlicht das **SCHAUSPIEL STUTTGART** nun Videobotschaften, Lesungen, Mitschnitte oder Inszenierungstrailer – und Harald Schmidt.

Mit „Online Rampe“ und „Radio Rampe“ stellt das **THEATER RAMPE** in umfangreicher Vielfalt seine Bühne ins Netz. Also kräftig einschalten, denn ohne Publikum kein Theater!

#STUTTGARTBALLETT@HOME – das **STUTTGARTER BALLETT** schickt ausgesuchte Stücke als Video-on-Demand über die heimischen Bildschirme.

Mit #OpertrotzCorona stellt die **STAATSOPER STUTTGART** ganze Vorstellungen in voller Länge sowie spezielle Beiträge der Ensemble-Mitglieder kostenlos zur Verfügung.



KUNST & AUSSTELLUNGEN

Die **STAATSGALERIE** stellt ihre Sammlung digital zur Verfügung und bietet dabei auch die aktuellen Ausstellungen „Drucksache Bauhaus“ und „Ida Kerkovius“ zur Online-Schau.

STADTPALAI Digital geht mit Live-Gästen, Speedruns und Live-Stream-Führungen online. Alle Termine und Uhrzeiten findet ihr auf stadtpalais-stuttgart.de!



KINO

Vom 5. bis zum 10. Mai findet das **INTERNATIONALE TRICKFILMFESTIVAL STUTTGART (ITFS)** erstmals als Online-Version statt. Ausgesuchte Beiträge stehen kostenlos zur Verfügung, weitere Tickets sind für knapp 10 bzw. 20 Euro erhältlich.

Über „**KINO ON DEMAND**“ wird eine fabelhafte Auswahl an Filmen gegen 4,99 Euro Leihgebühr angeboten. Beim ersten und jedem fünften Filmabruf gibt's zusätzlich einen Kinogutschein in Höhe von fünf Euro, den ihr z. B. in den **INNENSTADTKINOS** einlösen könnt

Kinoretter für das **DELPHI ARTHAUS KINO** und **DAS ATELIER AM BOLLWERK** kann man mit dem entsprechenden 20-Euro-Gutschein werden. Dieser beinhaltet zwei Eintrittskarten, ein kleines Popcorn und ist drei Jahre gültig.

Wer freiwillig Werbung schaut, unterstützt die Lichtspielhäuser: Unter **HILFDEINEMKINO.DE** wird man in drei Schritten zu diversen Kinospots weitergeleitet.

Liebe Konzertbesucherinnen und Besucher,

bitte beachtet: Aufgrund der aktuellen Situation kommt es in den kommenden Wochen zu zahlreichen Verschiebungen von Veranstaltungen. Wir empfehlen daher vor jedem Konzertbesuch einen Blick auf unsere Homepage musiccircus.de, unseren Facebookauftritt [facebook.com/musiccircus.stuttgart](https://www.facebook.com/musiccircus.stuttgart) oder die Seiten der jeweiligen Clubs und Hallen, wo stets alle aktuellen Informationen zu den anstehenden Veranstaltungen zu finden sind.

Bleibt gesund.

Euer Music Circus Concerbüro

KONZERTE MUSIC CIRCUS CONCERTBÜRO

incubus

Freitag 12. Juni 2020 20.00 Uhr
STUTTGART PORSCHE-ARENA

Karten an der Konzertkasse im Saturn Stuttgart, Königsbau-Passagen sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.
www.musiccircus.de [f musiccircus.stuttgart](https://www.facebook.com/musiccircus.stuttgart)
Kartentelefon 0711 221105

RIN & BAUSA

Freitag 26. Juni 2020 19.00 Uhr
BIETIGHEIM VIADUKT

KURT KRÖMER
STRESSSITUATION

Freitag 2. Oktober 2020 20.00 Uhr
STUTTGART THEATERHAUS

GENTLEMAN
LIVE 2020

Montag 19. Oktober 2020 20.00 Uhr
STUTTGART PORSCHE-ARENA

BIFFY CLYRO

Montag 26. Oktober 2020 20.00 Uhr
STUTTGART PORSCHE-ARENA

LAUV AUTUMN TOUR OF EUROPE & UNITED KINGDOM

Donnerstag 29. Oktober 2020 19.30 Uhr
STUTTGART PORSCHE-ARENA

FARID

Montag 2. November 2020 20.00 Uhr
STUTTGART THEATERHAUS

alin coen band
Bei Dir Tour 2020

Dienstag 24. November 2020 20.00 Uhr
STUTTGART IM WIZEMANN

Fr. 29.5.20 | Im Wizemann Stuttgart
KING ORGASMUS ONE

Fr. 29.5.20 | Im Wizemann Stuttgart
MALIK HARRIS

Do. 11.6.20 | Universum Stuttgart
HELMET

Do. 25.6.20 | Viadukt Bietigheim
Live am Viadukt 2020
WINCENT WEISS

Mo. 10.8.20 | LKA Longhorn Stuttgart
LAGWAGON
+ Gäste: **STRUNG OUT, THE DECLINE**

Di. 11.8.20 | Universum Stuttgart
CIRCLE JERKS

Sa. 19.9.20 | Liederhalle Stuttgart
LONG DISTANCE CALLING

Do. 24.9.20 | Im Wizemann Stuttgart
ELIAS

Sa. 26.9.20 | Schräglage Stuttgart
CR7Z + guest: **HEXER**

So. 11.10.20 | Im Wizemann Stuttgart
LEONIDEN

Di. 20.10.20 | Im Wizemann Stuttgart
ELA.

Do. 22.10.20 | Im Wizemann Stuttgart
THE BASEBALLS

Fr. 23.10.20 | Im Wizemann Stuttgart
MILLIARDEN

Fr. 30.10.20 | Im Wizemann Stuttgart
EMILY ROBERTS

Mi. 4.11.20 | Im Wizemann Stuttgart
LUGATTI & 9INE

Do. 5.11.20 | Im Wizemann Stuttgart
RUFFICTION

Mo. 9.11.20 | Im Wizemann Stuttgart
BRUCKNER

Mo. 23.11.20 | Im Wizemann Stuttgart
PHIL SIEMERS

Mi. 25.11.20 | Im Wizemann Stuttgart
CHUCK RAGAN

So. 6.12.20 | LKA Longhorn Stuttgart
ENTER SHIKARI



BETTER TOGETHER

Innerhalb weniger Tage wurden zahlreiche Supportprojekte ins Leben gerufen, um generationsübergreifend miteinander in Kontakt zu treten und sich gegenseitig zu helfen. Die Stuttgarter halten zusammen!

SOLIDARISCHE HILFSANGEBOTE

Unter **CORONA-ENGAGIERT.STUTTGART.DE** kann man nach Hilfsangeboten suchen, selbst Anzeigen erstellen oder Informationen und Beratung einholen.

„**STUTTGART HILFT!**“ wurde als Facebookgruppe für Helfer und Hilfesuchende gegründet und arbeitet inzwischen mit der lokalen Hilfsorganisation STELP zusammen.

Die **SCHWÄBISCHE TAFEL STUTTGART E.V.** öffnet ihre vier Läden im Kreis Stuttgart weiterhin. Außerdem kann man sich online als ehrenamtlicher Helfer oder selbst Hilfsbedürftiger eintragen.

Für Menschen ohne Obdach oder mit geringem Einkommen wurden am Marienplatz, unter der Paulinenbrücke und in der Neckar-/Metzgerstraße in Stuttgart-Ost **GABENZÄUNE** errichtet. Es wird darum gebeten, die Tüte mit dem Inhalt zu beschriften, um unnötige Kontakte zu vermeiden.

Die Spenden auf **DANKE-HELDEN.DE** werden genutzt, um mit den Einnahmen Gastronomie und Gesundheitswesen gleichermaßen zu unterstützen: Ausgesuchte Partner liefern für den Betrag ihre Gerichte an Krankenhäuser, Pflegepersonal oder Menschen in Funktionsberufen aus!



GESUNDHEITSWESEN

BLUTSPENDEN sind aktuell eher rar – in Stuttgart sind beim DRK und im Klinikum Stuttgart Spenden möglich. Vor dem ersten Mal bitte auf der jeweiligen Seite über die Besonderheiten informieren.

„Gemeinsam sind wir stark“, so ermutigt die **DKMS** Spender, auch in dieser Situation weiter Stammzellen zu spenden. Am besten direkt online registrieren!



EINZELHANDEL, GASTRO UND GEWERBE

LOKAL-SUPPORT.DE bietet die Möglichkeit, via PayPal ein Trinkgeld an die Lieblings-Lokalität zu spenden.

Auf **EINZELHELD.DE** können sich regionale Händler kostenlos registrieren und einen Onlineshop erstellen. So wird lokal shoppen auch von zuhause aus einfach.

Jetzt schon helfen und später nutzen: **SUPPORTYOURLOCAL.ONLINE** hat Gutscheine für die Lieblingsläden im Angebot.

Um dem lokalen Handel Stuttgarts unter die Arme zu greifen, kann man auf der Plattform **STUTTGARTSINDWIR.DE** Gastronomie, Gewerbe und Einzelhandel unterstützen.

BEI KAUFLOKAL.COM haben Händler die Möglichkeit, ihre Waren online anzubieten und Käufer können lokale Geschäfte in ihrer Nähe finden und unterstützen.

Beim #wirrvirus-Hackathon der Bundesregierung entstand die Initiative **KIEZRETTET**: Durch Spenden werden die Läden in der eigenen Stadt unterstützt.

Auf der Plattform **REGIOGEIST.DE** können sich regionale Manufakturen kostenfrei auf einer Shopping-Plattform vernetzen.



KÜNSTLER

Unter **KUENSTLERSOFORTHILFE-STUTTGART.DE** kann man Künstler und Künstlerinnen aus Stuttgart mit Spenden unterstützen.

HANDSFORARTISTS bietet eine große Auswahl an Tattoo-studios und einigen anderen Läden, die man in Form von Gutscheinen unterstützen kann.

Bei **PLATTFORM11** zeichnen ausgesuchte Künstler individualisierte Postkarte, um durch den Verkauf Cafés und kleine Betriebe zu unterstützen.



LANDWIRTSCHAFT & TIERWOHL

ERNTEHELPER-GESUCHT.DE unterstützt Landwirte, die aufgrund der Situation keine Erntehelfer finden. Frische Luft und eine sinnvolle Aufgabe gibt's kostenlos dazu!

Das **TIERHEIM** des Tierschutzvereins Stuttgart ist momentan geschlossen, auf der Website werden allerdings Informationen zum Thema „Haustier und Corona“ angeboten.

Die **KATZENHILFE STUTTGART E.V.** ist weiterhin im Einsatz und freut sich über Spenden oder Paten. Wer Katzen in Not sieht, kann sich hier melden.



Ihr kennt noch weitere Hilfsprojekte aus Stuttgart oder andere Möglichkeiten zu helfen?
Schreibt uns eine Mail an localsupport@reflect.de.



MY HOME IS MY DANCE-FLOOR

Zuhause bleiben und trotzdem tanzen: Zahlreiche DJs, Künstler, Clubbetreiber, Veranstalter und Plattformen versorgen euch auch online mit fabelhaftem Sound.

reflect präsentiert

UNITED WE STREAM STUTTGART

stuttgart.unitedwestream.org

Die Plattform „United We Stream“ hat dank dem Pop-Büro und dem Club Kollektiv ihren Weg nach Stuttgart gefunden: In Kooperation mit Arte Concert werden DJ-Sets, Konzerte, Lesungen und Interviews aus dem Kessel in die Welt gesendet. Gemeinsam mit ClubbetreiberInnen, Kulturschaffenden und Veranstaltern unterstützen wir als Medienpartner den Erhalt unserer Clubkultur. Gesendet wurde bereits von Fridas Pier, aus der Schräglage, dem Climax oder vom Waranga; als nächstes stehen u. a. Streams aus dem White Noise, von Fejká und zu „7 Jahre Vamos Art“ im Climax an.



reflect präsentiert

wh-home.tv

WH-HOME.TV

Auch die Wagenhallen haben sich ein famoses Streaming-Konzept ausgedacht: Seit Anfang April werden mehrere Auftritte in der Woche übertragen, die allesamt von Horst „Mickey“ Krick moderiert werden. Um Spenden wird gebeten, eine tolle Ergänzung bietet das „Wagenhallen Couch Paket“, das neben einem Antipastiteller auch eine feine Flasche Cuvée enthält und nach Vorbestellung an der Abholstation der Wagenhallen entgegengenommen werden kann. Die nächsten Shows von Fabian Schläper und Tina Häussermann am Samstag, den 18. April sind bereits angekündigt. Am 25. April wird zusammen mit dem Radiosender Antenne 1 sogar ein eigenes Streaming Festival mit ausgesuchten Acts gestartet – wir sind gespannt!



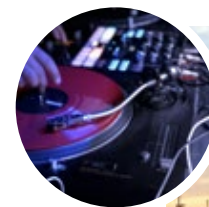
WEITERE STREAMING-ANGEBOTE AUS DEM KESSEL:

Bei den „STUTTGART ROOFTOP STREAMS“ auf Facebook spielen wechselnde Künstler und DJs auf einer Bühne über den Dächern der Stadt.

Über die Plattform des Stuttgarter Kollektivs „DISKONTEXT“ kann über Facebook oder Youtube „die Vielfalt der zeitgenössischen Musik“ gestreamt werden.

Auch Team Kraftpaule nutzt die leeren Räumlichkeiten und stellt sie KünstlerInnen als Bühne zur Verfügung. Unter dem Namen „LIVE STREAM AID“ können Konzerte verfolgt werden, ein freiwilliger Spendenbeitrag soll die Auftretenden unterstützen.

Einen Beitrag zur neuen Live-Stream-Szene haben außerdem das CLIMAX und die AMARU-CREW geleistet. Über die Social-Media-Kanäle werdet ihr über mögliche Wiederholungen informiert.



ÜBERREGIONALE ANGEBOTE VON BERLIN BIS MÜNCHEN:

Das zuvor erwähnte Konzept „UNITED WE STREAM“ stammt ursprünglich aus Berlin, außerdem wurde auch schon aus München, Hamburg und Wien übertragen.

Über die Plattform „BERLIN A LIVE“ findet man eine Vielzahl an kulturellen Streams, unter anderem auch DJ-Sets.

Die Facebook-Seite „DANCE AT HOME FESTIVAL“ ist eine gut besuchte Plattform für jegliche (musikalische) Beiträge und liefert täglich neuen Input.

Der „BAHNWÄRTER THIEL“ in München, wo sonst bunt, mit jeder Menge Glitzer und Tamtam gefeiert wird, sendet seit einigen Wochen feine Live-Sets, interessante Interviews sowie Stand-up-Comedy und Yoga in die Welt.

Ebenfalls aus München und ein wenig härter besaitet als sein Vorgänger, streamt auch der Techno-Club „HARRY KLEIN“ ekstatische Sets über Facebook, hinterlegt mit ausgefallenen Visuals.

Auch in Hamburg plädiert man fürs zuhause Tanzen: Auf der Seite von KONTOR RECORDS wird ein „DJ DELIVERY SERVICE“ angeboten, der täglich um 18 Uhr aus dem Kontor Hauptquartier elektronische Leckerbissen in eure Wohnzimmer sendet.

Wer seine Ibiza-Pläne um das Opening im Mai über den Haufen geworfen hat, darf sich über schicke (Live-)Unterhaltung von der Insel freuen: Über die Facebook-Seite „IBIZA GLOBAL RADIO“ werden laufend neue Sets aus Clubs und von herrlichen Dachterrassen gesendet.

DR. MOTTE

Zu dieser Zeit wurden noch euphorisch Gedanken zur Club-Zukunft ausgetauscht und voller Vorfreude auf die neu angekündigte Tanzdemo gewartet. Mittlerweile sieht die Situation natürlich anders aus, aber man darf sich sicher sein: Die Berliner Techno-Legende, die sich selbst nicht umsonst als „Problemlöser“ bezeichnet, hat schon jetzt eine oder mindestens tausend neue Ideen im Kopf!

„Die habe ich ja immer dabei, da stehen auch die ganzen Kontakt-sachen drauf: Adressen, wo ich so im Internet bin, auf Facebook und Soundcloud, wie man mich buchen kann und so weiter.“

„... und Kabel und Kabel und Kabel. Das ist Strom fürs Mobiltelefon. Weißte, Steckdose, USB-Auslass mit 3,5 Volt oder so und dann geht's ab! Ich hab's natürlich mit Klebeband markiert, damit man auch erkennt, dass es meines ist.“

„Wir haben mit ‚Rave the Planet‘ unsere gemeinnützige, spendenbasierte GmbH, mit der wir die elektronische Tanzmusik-Kultur als immaterielles Kulturerbe eintragen lassen wollen. Es kann ja nicht so weitergehen – irgendwann haben wir keine Clubs mehr und wo bleiben dann die Künstler, DJs und die ganzen Kulturleute? Die Flyer hab’ ich dabei, weil wir die Leute erreichen wollen und auch wieder eine Tanzdemo planen – in Altsprech heißt das dann Parade. Aber die Berliner sind so ein bisschen komisch, die Normalos sagen: ‚Jaaaa, wir wollen das wieder haben‘ und die Clubs alle so: ‚Was will denn der Motte jetzt?!‘ Naja, egal, wir ziehen unser Ding durch.“

„(Die berühmt berüchtigte) hat 2 TB und ist fast voll.“

„Und was hab ich noch mit? Ah ja, Halstabletten, die guten roten.“

„Das hab ich auch modifiziert, mit einem Spruch von meinem Freund Toas: ‚Make Love Great Again‘.“

„Fürs Autogramme geben habe ich natürlich auch einen besonders geilen Stift zum Ausfahren.“



„Die eine ist für Kontaktdaten, Booking und Management und die andere (Anm. d. Red.: die mit Glitzer) ist meine private, also die bekommt nicht jeder!“

„Ohne Kopfhörer geht natürlich nichts und das hier ist der beste der Welt. Ein HD 25 von Sennheiser. Der schließt schön ab, klingt gut und hat gut Power. Das ist das beste Werkzeug für mich.“

„Mein Zugticket und Taxischein für morgen. Nach München. So viel Papierkram.“

„Und weitere Kabel, die man so braucht. Heutzutage braucht man extrem viele Kabel, von wegen schnurloses Handy!“



„Dann hab ich natürlich auch noch ein Aufnahmegerät mit, um die Schätze aufzunehmen, damit man sie posten kann, wenn man dann sagt: ‚Komm, ich war in Stuttgart und hier ist der Sound dazu!‘“

„Ich glaube, wir haben jetzt schon ein Problem mit Desinfektionsmittel, weil das alles ausverkauft ist – es ist alles weg und wie geht's dann weiter, bleiben dann alle zuhause?! Es gibt jetzt schon Hamsterkäufe, das ist total durchgeknallt. Weil die Leute sich nicht informieren, man kann jetzt schon Angst in die Köpfe und in den Geist der Leute einpflanzen.“

„Das Ding hab ich aus dem Tibetshop, da ist alles drin. Geld, Karten, man braucht einfach nicht mehr Platz als das.“

re.flect 0220 | 25

#STAYHOME DIARIES

Womit vertreibt man sich zuhause die Zeit, wie verändert die aktuelle Situation unser Arbeitsleben und welches Projekt kann man jetzt endlich angehen? In unserem Stayhome-Diary geben verschiedene Akteure aus Stuttgart Tipps gegen Langeweile, Support-Inspiration und einen Einblick in ihren aktuellen Alltag.

Wir präsentieren: unser Best-of!

KANNST DU GERADE ARBEITEN UND WENN JA, WIE?



KARIN HALLER
FEST VERSPROCHEN ·
WULLE HILFT

„Leider habe ich im momentan keine Arbeit. Meine selbständige Tätigkeit für die Brauerei Dinkelacker/WULLEhilft wurde für unbestimmte Zeit auf Eis gelegt und die Vorbereitungen für meine Fest- und Hochzeitsmesse „Fest Versprochen“ sind ebenfalls zum Erliegen gekommen. Aus diesem Grund habe ich mich jetzt als Erntehelferin registriert.“



SARA DAHME
KUNSTVERMITTLUNG ·
„ÜBERALL IST KUNST“

„Ja, meine Schüler versorge ich online mit Aufgaben, Input und Ablenkung. Meine freien Projekte laufen eigentlich wie gewohnt, für manches musste ich die Form ändern – streamen, filmen, bloggen usw. Ganz neu gibt es jetzt „Überall ist Kunst!“

MARTIN LABACHER
0711 · SCHRÄGLAGE

„Der Großteil des daily business fällt gerade leider flach, aber ein bisschen Organisation, Ideen sammeln, planen etc. geht schon.“



MORITZ HAIDLE WEINGUT KARL HAIDLE

„Im Weinkeller sowie im Weinberg achten wir auf genügend Abstand. Arbeiten müssen wir auch weiterhin, da die Natur ja keine Pause macht. Aber an der frischen Luft und durch den Zeilenabstand der Reben sehe ich da kaum eine Gefahr.“



MARUS LEHNERT
DISCOTRONIC ·
DEEPER

„Meine Arbeit als DJ und Veranstalter ist vorerst komplett auf Eis gelegt, was äußerst bitter ist. Aktuell bin ich mit dem sukzessiven Verlegen von Dates auf den Herbst und Winter beschäftigt sowie dem Ausfüllen und Beantragen der Corona-Soforthilfe – außerdem werde ich jetzt mehr Zeit in meinem heimischen Musikstudio verbringen.“

Credits: Amulf Woock © Jeannette Back, Kathrin Stärk © Dominique Brewing

WAS MACHST DU MORGENS ALS ERSTES?



STEFFEN GELDNER
BEEFCAKE ·
SO IST DAS LEBEN

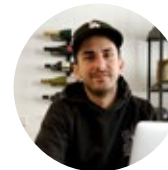
„Normalerweise pendle ich 1,5 Stunden zur Arbeit von 6 bis 7.30 Uhr, jetzt trainiere ich jeden Morgen so lange.“



TOBIAS REISENHOFER
KESSEL FESTIVAL ·
WOUAHOU · DO THE DO
„Filterkaffee schwarz.“



NICLAS CHAMPAERT
WEVIEW
„Strecken, duschen und Kaffee! Vorher kommt bei mir kein Stein ins Rollen!“



SERKAN EREN
STELP · STUTTGART HILFT

„Morgens nach dem Aufstehen checke ich zuerst einmal, ob der Rentner von gegenüber noch am Fenster steht und nach dem Rechten schaut. Wenn ich währenddessen noch meine Freundin höre, wie sie meckert, weil ich am Abend zuvor die Zahnpastatube wieder offen rumliegen lassen habe, weiß ich, die Welt dreht sich noch.“

WOVON HAST DU DIR EINEN VORRAT ANGELEGT?



KATHRIN STÄRK THEATER RAMPE
„Puzzles! Das habe ich vor Kurzem für mich wiederentdeckt.“

JESSICA LUDWIG
STILVOL.

„Ibus, Gemüse und Zitronen.“



SENTA VAN FREDERICANA FOTOGRAFIN

„Ich habe IMMER einen Vorrat an Polaroidfilmen zuhause.“



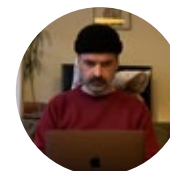
JANNIS SEIDEMANN
LEHRER · WISSENSCHAFTLER

„Tatsache von Garnichts. Es sei denn zwei Packungen Nudeln zählen als Vorrat oder die sechs Flaschen Wein, die mir meine Mama geschickt hat.“



STOFF BÜTTNER
I LOVE SUSHI ·
APPLAUSGIN

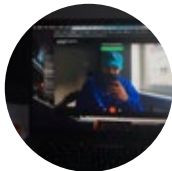
„Sekt, Eierlikör, Synthesizer, Babynahrung und schwarze Oliven.“



THORSTEN WEH
PULSMACHER · KESSELTV · TERRITORY SOUND

„Streaming-Accounts.“

FÜR WELCHES PROJEKT HAST DU JETZT ENDLICH ZEIT?



SAEED KAKAVAND FOTOGRAF · 0711

„Bei der Arbeit nutzen wir die Zeit, um ein neues Magazin zu starten. Ich begreife diese Zeit aber auch als Pause, um etwas herunterzufahren und denke öfter in Ruhe über die Zukunft – unsere / meine Zukunft – nach.“

HANNAH JAPES
WIZEMANN · CLUB KOL-
LEKTIV E.V.

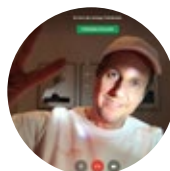
„Ein Freund gibt mir einen Italienisch-Intensivkurs, nachdem das letzte Jahr VHS-Kurs so mittel erfolgreich war ...“

CONNOR
STEINERT
TÄTOWIERER

„Endlich die „Sixpack in 30 Tagen“-Challenges durchziehen. Sollte das nicht klappen, nutze ich die Zeit, endlich meine Memoiren zu schreiben.“

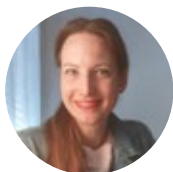
TAMARA DEIJ-FERRADA
INTERIOR DESIGNERIN ·
CREATIVE CONSULTANT

„Für das große Projekt „verwilderter Garten“. Ich bin schon fleißig am Umgraben, um endlich mein lang ersehntes Gemüsebeet anzulegen.“

MATTHIAS STRAUB
THE OPÉRA ·
DISCOTECASYNTHETICA

„Mein Bad streichen. Ein Online-Magazin entwickeln. Den perfekten Mix aufnehmen. Und Hausaufgaben mit meinen Kindern machen.“

DEINE EMPFEHLUNG GEGEN LANGEWEILE ZUHAUSE?

CHRISTIANE SUTTER
LEITUNG DER MUSEUMS-
FAMILIE IM STADTPALAIS

„Für alle Philosophie-Interessierten kann ich unseren mehrteiligen Podcast empfehlen, den wir im Museum Hegel-Haus mit Bartek und Kaas von den Orsons aufgenommen haben. Die beiden Rapper stellen Fragen zu Hegel und seinem Werk und diskutieren auf unterhaltsame Weise mit jeweils einem Talkgast.“

IASSEN MARKOV
TECHNOBETON ·
IMPERIA MAGAZIN ·
TATTI FURNITURE

„Sich mit den inneren Dämonen der Kreativität auseinandersetzen. Im anderen Sinne, sich zu verwandeln. Vielleicht sogar ein solcher Dämon werden. Aber diesen Prozess darf man nicht unterschätzen, es kann ganz schön hart sein. Langweilig ist es aber nicht. Wer nicht so tief in sich graben möchte, dem empfehle ich mehrere Bands zu gründen. Ich habe schon zwei in den letzten Wochen gegründet.“

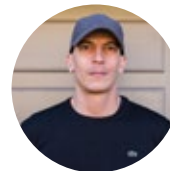
FLORIAN BUNTFUSS
CLIMAX INSTITUTES

„Kleiderschrank ausmisten, um den Gabenzaun am Marienplatz zu bestücken.“

TIZIAN BREITENBERGER
AROMAT · DJ

„3 Hours „Zen Garden“ Relaxing Music“ auf Youtube, Badewanne, Videospiele, Selbstgespräche und über die besten Pornhub-Premium-Videos mit der WG diskutieren (das gibt's nämlich grad umsonst).“

WAS WÜRDST DU DIR FÜR STUTTGART WÜNSCHEN?

ARNULF WOOCK
LEUCHTAMEISEN · MUSIC CIRCUS · MRUSS

„Einfach ein wenig mehr Gefühl für und Sicht auf die Vielschichtigkeit der Stadt, die Stuttgart (wie jede andere) erst lebenswert macht – weg von dieser elendigen Fokussierung auf Großprojekte. Und, auch wenn es leider gänzlich utopisch ist: eine autofreie Innenstadt.“

CHRISTOPHER WARSTAT
FREUND & KUPFERSTECHE · SÜSSHOLZ

„Dass alle gesund bleiben und Felix Klenk neuer Bürgermeister wird.“

ANNE-SOPHIE CLEVE
UNIQUE BY BASLERBEAUTY

„Kauft bewusst und regional ein. Lokale Händler könnt ihr damit nachhaltig unterstützen, um die Krise zu überdauern. Hoffen wir, dass es schnell vorbei geht. Passt gut aufeinander auf, geht solidarisch miteinander um und bitte bleibt gesund!“

FEMKE BÜRKLE ROMANTICA · FEMCAT

„Dass die Menschen ihr Ego vor der Tür lassen, gemeinsam solidarisch durch diese schwere Zeit gehen, dass man sich gefährdeter Personengruppen annimmt, keine übertriebenen Hamsterkäufe tätigt und dass die Wirtschaft auch insbesondere die kleineren Betriebe nicht auf der Strecke bleiben lässt. Und natürlich, dass die Clubs überleben!“

STATEMENTS

„Daheim bleiben fühlt sich manchmal an wie Urlaub.“

JESSICA LUDWIG

„Gönnt euch alle, jetzt aber mal so richtig!“

STOFF BÜTTNER

„Passt auf Euch auf. Alles wird gut. Und wer weiß, vielleicht eröffnet die aktuelle Situation doch die Chance, das eine oder andere in Zukunft deutlich besser und bewusster anzugehen.“

ARNULF WOOCK

„Be water“

IASSEN MARKOV

„Real bleiben, laufen lassen, zuhause bleiben! S´Glück is wie an Vogel und weggflogen isser schnell.“

TIZIAN BREITENBERGER

„Together in distance“.

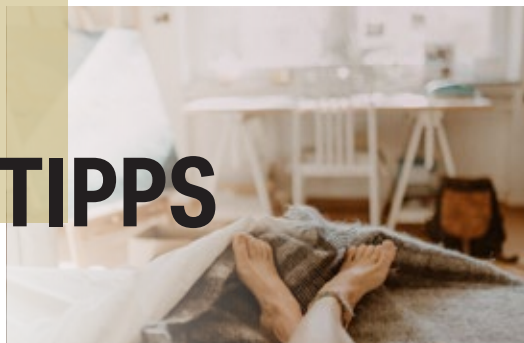
CHRISTOPHER WARSTAT

„Selbst für mich als überzeugten Optimisten ist das gerade eine sehr krasse Zeit. Aber am Ende wird doch alles gut und mit etwas Glück lernen wir tatsächlich alle daraus und machen manche Dinge besser.“

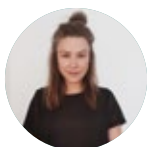
THORSTEN WEH

Die kompletten Interviews findet ihr auf reflect.de

STAYHOME-TIPPS DER REDAKTION



Damit ihr trotz (Selbst-)Quarantäne und in Zeiten von Social Distancing die freie Zeit genießen könnt, haben wir euch unsere Tipps rund um Media, Mind, Body and Soul versammelt. Mal mit mehr, mal mit weniger Anspruch, dafür aber immer mit persönlicher Empfehlung!



JANA
REDAKTEURIN

BUCH: RUTGER BREGMAN
– UTOPIEN FÜR REALISTEN

Gerade in Zeiten der Krise und des Umschwungs macht es Sinn, sich über alternative Gesellschaftsmodelle Gedanken zu machen. Eine wertvolle Hilfestellung dafür bietet dieses kluge Buch von Rutger Bregman, in dem er mit veralteten Strukturen aufräumt und verdeutlicht, wie wir leben könnten, wie weltweiter Armut ein Ende gesetzt werden könnte und warum es wichtig ist, ins Unmögliche zu denken.

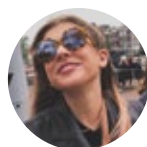


SERIE: CHERNOBYL

Die vielleicht beste Serie des Jahres 2019 befasst sich mit der Reaktorkatastrophe von Tschernobyl. In fünf Folgen à ungefähr einer Stunde werden auf Prime Video der komplette Hergang sowie die darauffolgenden Monate unter die Lupe genommen. Die Hauptrollen sind brillant gespielt, noch unglaublicher ist die nahezu perfekt reproduzierte Sowjetunion. Eine historische Serie über Vertuschung, Macht, Überwachung und eine Katastrophe, die sich hoffentlich niemals wiederholen wird.

MUSIK: MONTAGSSORBET

Einen wunderbaren Start in die Woche beschert uns das Label „Laut & Luise“ mit seinem Montagssorbet. Wechselnde Künstler geben ein angenehmes Set zum Besten, das mal verspielt, mal treibend, aber immer mit einem unterhaltsamen Intro daherkommt.



SOFIA
REDAKTIONSPRAKTIKANTIN

SERIE: HANNA

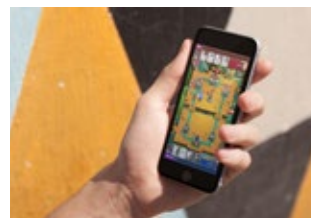
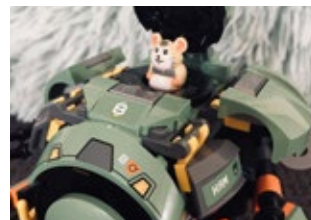
Einigen mag die Geschichte vielleicht bekannt vorkommen – 2011 wurde die Handlung im Blockbuster „Wer ist Hanna“ bereits verfilmt. Die Serie auf Prime Video folgt in acht Episoden der jugendlichen Hanna, die unter den strengen Augen ihres Vaters zur Kämpferin ausgebildet wird. Mit zunehmendem Alter wird Hanna neugieriger und traut sich immer weiter von der kleinen Hütte weg, die sie mit ihrem Vater im Wald bewohnt. Bis die CIA auf sie aufmerksam wird...

SERIE: DEAD TO ME

Nach dem Unfalltod ihres Mannes macht es sich die Protagonistin selbst zur Aufgabe, dessen Mörder zu finden. In einer Selbsthilfegruppe lernt sie die spirituelle Judy kennen, die ihr dabei hilft, loszulassen. Wer auf der Suche nach einer spannenden Komödie mit unerwarteter Wendung ist, kommt mit dieser Serie auf Netflix voll auf seine Kosten.

HÖRBUCH: DAS REICH DER SIEBEN HÖFE

Wer auf Fantasy steht und wirklich viel Zeit totschlagen möchte, dem empfehle ich die Hörbücher von Sarah J. Maas. Vier Bücher, gelesen von Ann Vielhaben, in insgesamt 72 märchenhafte Stunden verpackt. Wer das Gefühl hat, dem Alltag in eine neue und andere Welt entfliehen zu wollen, sollte in das Reich der sieben Höfe eintauchen.



MICHA

REDAKTEUR & VERTRIEB



Neben ausgiebigen Spaziergängen haben wir in den letzten Wochen unsere Liebe zu **BALLSPORTARTEN MIT SCHLÄGER** entdeckt: Federball, Tischtennis, Beachball und Co. helfen famos gegen den verordneten Bewegungsmangel.

Falls es regnet haben wir uns mit einigen Serien in der Watchlist bei **DISNEY+** („The Mandalorian“, safe!) und **AMAZON PRIME** („The Expanse“ und „Bosch“) sowie einem Vorrat an **LEGO** eingedeckt (das einzige, was wir außer Weißwein noch gehamstert haben). Gerade die Overwatch- und Star Wars-Sets sind auch was für die ganz großen Kinder (=moi).

Und für die kleine Prokrastination zwischendurch suchte ich ziemlich hart **CLASH ROYALE**. Für die Nerds: Ihr findet mich unter dem Tag #2QYR8QJCC, PB 6.371, 257 – Clanwar-Wins, favorite card Firecracker.

Beim Lesen hingegen bin ich kein Fan von Fiktion, stattdessen gibt's die **PAGE, BRAND EINS** oder Sachbücher. Tipp: „**TRILLION DOLLAR COACH**“ über die Silicon-Valley-Legende Bill Campbell, das die ehemaligen Google-Manager Eric Schmidt, Jonathan Rosenberg und Alan Eagle verfasst haben.



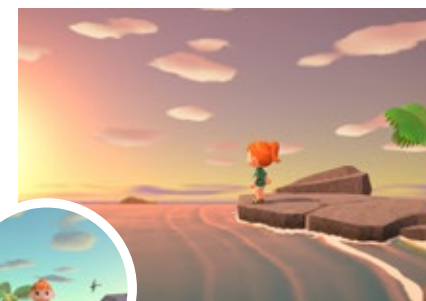
SARAH
STELLV. REDAKTIONSLEITUNG

FILM: SYSTEMSPRENGER

Das Drama um die neunjährige Benni, die zwischen Pflegefamilien und Kinderheim-Aufenthalten ihre Betreuer auf Trab hält, feierte seine Premiere bei der Berlinale 2019 und ist aktuell bei Netflix abrufbar. Vor allem durch die herausragende schauspielerischen Leistung der jungen Hauptdarstellerin sehr eindrücklich, teilweise herzerreißend und trotzdem oder gerade deshalb absolut sehenswert.

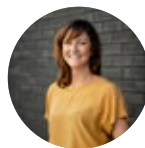
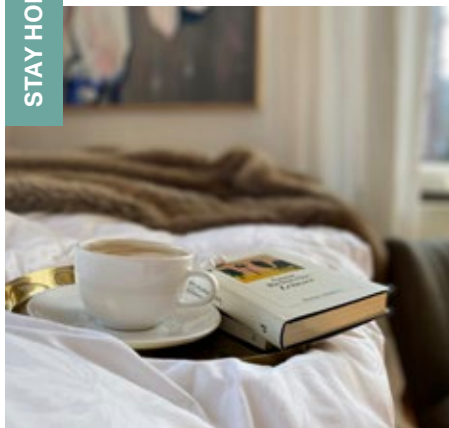
BUCH: MARGARETE STOKOWSKI
– UNTENRUM FREI

Margarete Stokowski schreibt nicht nur wunderbare Kolumnen beim Spiegel, sondern hat mit „Untenrum frei“ auch einen grandiosen Buch veröffentlicht. Amüsant, aufschlussreich, feministisch und wirklich schön geschrieben. Außerdem auch als Hörbuch erhältlich.



SPIEL: ANIMAL CROSSING: NEW HORIZONS

Wenn man schon nicht im echten Leben Urlaub machen kann, dann zumindest virtuell: Im neuesten Teil der der Spielereihe für die Nintendo Switch zieht man auf eine von allerlei possierlichen Tierchen bewohnte Insel und richtet sich dort häuslich ein. Passend zur aktuellen Lage kann man außerdem virtuell seine Freunde besuchen. Niedlich, kurzweilig und zum Glück ziemlich frustfrei.



NINA
HERAUSGEBERIN

BUCH: ANNE REINICKE – LEINSEE

Als Sohn des „It“-Paares der deutschen Kunstszene war es für mittlerweile erwachsenen Karl ein Leichtes, sich einen Namen als Künstler zu machen. So viel ihm seine Eltern aber auch für die Karriere mitgaben, so sehr fehlte es ihm andererseits an Liebe und Zuneigung. Als seine Mutter jedoch schwer erkrankt, beginnt seine gefühls-kalte Mauer, immer weiter ins Wanken zu geraten. Ausgerechnet eine Fünfjährige bringt ihn schließlich dazu, die Welt mit anderen Augen zu sehen.



SERIE: PEAKY BLINDERS

Birmingham in den Zwanziger Jahren: Der namensgebende Familienclan hat das gesellschaftliche Leben fest im Griff. Eine Art Western made in Britain, der sich schon allein wegen des großartigen Soundtracks (Nick Cave, The White Stripes, ...) lohnt. Ein bisschen Lovestory ist natürlich auch mit dabei und der charakteristische Akzent der „Shelby“-Brüder lässt einen nur so dahinschmelzen (unbedingt im Originalton schauen). Auf Netflix sind bereits fünf Staffeln erschienen. Die Dreharbeiten zur sechsten Staffel pausieren aufgrund der Krisenlage aktuell, sollen aber anschließend fortgesetzt werden.

PODCAST: DAS THEMA (SZ) – WIE STREAMING DAS KINO VERÄNDERT

Anhand von Martin Scorsese Manifest „The Irishman“ beschreibt Feuilleton-Redakteur David Steinitz den Wandel im Filmbusiness. Außerdem gibt er Einblicke in die Vor- und Nachteile von Streaming-Plattformen, die Auswirkungen aufs klassische Kino, warum die Filmfestspiele in Cannes nach wie vor einen Bogen um Couch-Produktionen machen und inwiefern sich das bald ändern könnte.



TERESA
REDAKTEURIN

BUCH: ITALO CALVINO – DIE UNSICHTBAREN STÄDTE

An lauschigen Abenden schildert Marco Polo dem chinesischen Kaiser Kublai Khan seine Reisen durch dessen Reich. So die Rahmenhandlung des Werks, die damit je nach Interessenslage von „richtig gut“ bis „mittelspannend“ klingt. Doch die 55 kurzen Texte sind randgefüllt mit phantastischen Bildern und geträumten Landschaften, erzählen vom menschlichen Dasein und seinen unendlichen Widersprüchen und geben auch ohne hoch philosophische Deutung äußerst großartige Geschichten ab.



ZWISCHENDRIN: FOTOS & KRIMSKRAMS

Endlich ist es mal wieder Zeit, die analogen Schätze auszugraben und den einen oder anderen lang vergessenen Volltreffer zu finden: gerne in Form von Geburtstagskarten, Briefen oder Konzerttickets, Festivalbändchen oder Einmaltattoos. So kann man sich einfach darüber freuen, was man in den letzten Jahren alles erlebt hat. Kleine Überraschungen sind da nicht ausgeschlossen – das wiedergefundene Geburtstagsgeld von Oma wird dann auf jeden Fall in die ersten ein bis unendlich Weißweinschorlen außerhalb der eigenen vier Wände investiert!



PODCAST: BAYWATCH BERLIN

Mit feinstem Nonsens der Chaostruppe Klaas Heufer-Umlauf, Thomas Schmitt und Jakob Lundt an absolut Nichts denken. DAS Thema der letzten Wochen wurde zwar auch hier ab und an angeschnitten, dennoch schafft es „Baywatch Berlin“ jeden Freitag ab 0 Uhr via Web-Feed, auf Spotify oder Youtube und ab sofort auch zum Zuschauen auf ProSieben den manchmal zu vollen Kopf (zumindest meinen) mit leichter Kost zu entspannen.

Credits: Peaky Blinders © BBC

JETZT

DOPPELT KOHLE* SPAREN

MIT 100 % ÖKOSTROM
DER STADTWERKE!

*Dank CO₂-freiem, TÜV-zertifiziertem Ökostrom der Stadtwerke Stuttgart von sauberer Energie und günstigen Preisen profitieren!

Jetzt schnell und einfach Sparpotential berechnen und wechseln:
www.stadtwerke-stuttgart.de

**Tarifbeispiel für Musterhaushalt
in Stuttgart (Verbrauch 3.500 kWh/Jahr):**

	Stadtwerke Stuttgart	Grundversorgung Stuttgart
Ökostrom	Ja	Nein
Grundpreis/Jahr	82,80 €	141,96 €
Arbeitspreis/kWh	28,40 Cent	32,34 Cent
Jahrespreis	1.076,80 €	1.273,86 €

ERSPARNIS: 197,06 €

Das brauchen Sie für einen Wechsel zum Ökostrom der Stadtwerke:

- ✓ Stromzählernummer
- ✓ Name bisheriger Stromversorger
- ✓ Jahresverbrauch

Diese Angaben finden Sie auf Ihrer letzten Stromrechnung. Wir kündigen für Sie Ihren bestehenden Vertrag und liefern Ihnen zum nächstmöglichen Zeitpunkt zuverlässig saubere Energie.

☎ (0711) 34650-3333 (Mo bis Fr von 8 bis 18 Uhr)

💻 stadtwerke-stuttgart.de

📍 Kundencenter Tagblatt-Turm (Eberhardstr. 61, 70173 Stuttgart)



NEUE ENERGIE. FÜR UNSERE ZUKUNFT.
**STADTWERKE
STUTTGART**

STREAM AROUND THE WORLD



Auch über den Kesselrand hinaus wimmelt es von außergewöhnlichen Konzerten, feinsten Tanzmusik oder tollen Streifzügen durch Ausstellungen, die in die virtuelle Welt verlagert wurden. Hier ein paar Ideen für ein bisschen Horizonterweiterung – und das ganz ohne dafür das Haus verlassen zu müssen.



KUNST & AUSSTELLUNGEN:

Bei den zahlreichen Angeboten sind dem persönlichen Geschmack und der künstlerischen Vorliebe kaum Grenzen gesetzt. So schnell war man noch nie in Paris, London oder New York!

MUSEUMSINSEL BERLIN

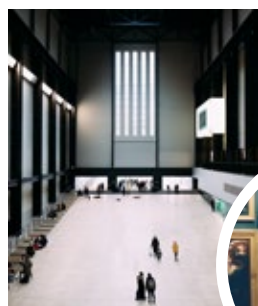
smb.museum

KUNSTHALLE KARLSRUHE

kunsthalle-karlsruhe.de

LENBACHHAUS & PINAKOTHEK MÜNCHEN

lenbachhaus.de • pinakothek.de



LOUVRE PARIS

louvre.fr/en

DIGITAL ART MUSEUM TOKYO

borderless.teamlab.art

METROPOLITAN MUSEUM OF ART NEW YORK

metmuseum.org

TATE MODERN LONDON

tate.org.uk

THE GUGGENHEIM MUSEUMS AND FOUNDATION NEW YORK

guggenheim.org

LE GALLERIE DEGLI UFFIZI FLORENZ

uffizi.it/en

Credits: James-Simon-Galerie, Museumsinsel Berlin @ Ute Zschamit für David Chipperfield Architects
Credits: Bolshoi Theater @ Dami Yusuov, Elbphilharmonie @ Philipp Seliger, Royal Albert Hall @ Stephen Frak

MUSIK, THEATER UND TANZ:

HAMBURGER ELBPILHARMONIE

elbphilharmonie.de

Schlange stehen ist so 2019: Unter #ElphiAtHome werden neben Hausführungen auch halbstündige Konzerte aufgespielt.

BERLINER PHILHARMONIKER

berliner-philharmoniker.de

Mit der Digital Concert Hall und dem Gut-schein-Code „BERLINPHIL“ erhält man 30 Tage lang kostenlosen Zugang zu allen Konzerten und Filmen der Berliner Philharmoniker.

BOILER ROOM

boilerroom.tv

Normalerweise ist das „Music TV for the internet age“ für seine extrem guten und extrem körperbetonten Sets bekannt. Im aktuellen „Streaming from Isolation“-Format gibt's weiterhin wunderbaren Sound und an die fehlenden Tanzwütigen muss man sich ja hoffentlich nur temporär gewöhnen.



Royal Albert Hall



Bolshoi Theater

ARTE CONCERT

arte.tv

„United we stream“, „Hauskonzerte“ oder „Frisch von der Bühne“: Der deutsch-französische Sender stellt mit seinem schier unendlichen und dennoch fein ausgewählten Angebot von Klassik über Pop bis Elektro fast jeden Musikliebhaber zufrieden.

THE METROPOLITAN OPERA

metopera.org

Auch aus New York treffen jeden Abend Aufzeichnungen von vergangenen Aufführungen zum Streamen ein.

LESUNGEN:

MORNING PAGES

[@diogenesverlag](https://twitter.com/diogenesverlag)

„Schreiben, ohne darüber nachzudenken“ – mit einem Thema pro Morgen laden Doris Dörrie und der Diogenes Verlag zum zehnminütigen Schreiben ohne Absetzen ein. Mit dem ersten Kaffee direkt eine kleine Abwechslung zum Start in den Tag!

HANSER LITERATURVERLAGE

hanser-literaturverlage.de

Gemeinsam lesen in distance: Ob bereits bestehender Lesekreis oder neu gegründet, der Verlag hält neben Buchempfehlungen auch spezielle Hintergrundinformationen, Interviews mit AutorInnen oder Anregungen und Fragen für die virtuelle Diskussion der Lesebegeisterten bereit.



Bolshoi Theater



Elbphilharmonie

BOLSHOI THEATER

bolshoi.ru/en

Normalerweise komplett ausverkauft, kommt in der virtuellen Welt ab sofort jeder in den Genuss der russischen Ballett- und Theateraufführungen.

ROYAL ALBERT HALL

royalalberthall.com

Selbst die Royal Albert Hall in London öffnet ihre virtuellen Tore und bringt in der Home-Edition die Künstler von ihrem persönlichen Arbeitsplatz in die eigenen vier Wände.



STATEMENTS ...

... BETROFFENER AUS DER GASTRO- UND KULTURSZENE

Konzerte, Partys und Events wurden abgesagt, die Verkäufer in den Lebensmittelgeschäften tragen Handschuhe und unsere Gesellschaft wird auf eine ernstzunehmende Probe gestellt. Wir haben mit Betroffenen über Existenzängste, Hilfeleistungen und Arten, mit der Situation umzugehen, gesprochen:



FELIX KLENK
Betreiber Freund & Kupferstecher,
Suessholz, f&k studio & Büdle

„Ich gehörte am Anfang auf jeden Fall eher zu denen, die die ganze Sache locker gesehen haben (...). Als Italien abgeriegelt wurde, war für uns klar, dass wir den Laden in absehbarer Zeit zu machen müssen. Das war auch der Punkt, an dem wir verstanden haben, dass es richtig ernst wird (...). Meiner Meinung nach kam der Erlass viel zu spät. Alles, worauf unsere Existenz beruht, steht momentan auf der Kippe.“

KATHARINA PARPART
Pressesprecherin
Schauspiel Stuttgart



„Gerade für ein Live-Erlebnis wie Theater ist die momentane Situation Wahnsinn. Wir versuchen zumindest mit kleinen Videos auf unserer Website mit unserem Publikum in Kontakt zu bleiben. (...) Das Besondere an der Corona-Krise gerade im Vergleich zu vorherigen Krisen ist, dass wir gegen ein Virus kämpfen, dem wir bislang ohne Gegenmittel ausgesetzt sind. Dabei sind wir eine Gesellschaft, die ans Machen, ans Problemlösen gewöhnt ist. Jetzt sind wir zum Stillhalten und Abwarten gezwungen, das ist eine völlig neue Erfahrung. Vielleicht hat sie aber auch etwas Gutes: sie lehrt uns ein bisschen Demut. Und stärkt (hoffentlich) die Solidarität untereinander.“



FELIX GÖPPEL (DEXTER)
Produzent und Künstler

„Meine Tour mit Döll und Juicy Gay ist abgesagt und auch alle anderen Shows und Gigs fallen vorerst ins Wasser (...). Da ich Kinderarzt bin, habe ich ein zweites Standbein, auf das ich in so einer Krise zurückgreifen kann – wirklich schlecht geht es den ganzen Künstlern, die nichts anderes gelernt haben (...). Vor allem der mentale Stress macht mir zu schaffen, nicht aufgrund meiner eigenen Existenz, sondern wegen der ganzen Musikbranche und meinen Leuten aus der Gastro, um die ich mir Sorgen mache.“



MAXIMILIAN KRAFT
Foodsharing Café
Raupe Immersatt

„Als die Meldung kam, dass Clubs und Bars aufgrund des hohen Ansteckungsrisikos bei Menschenansammlungen schließen müssen, haben wir uns als Café Gedanken gemacht (...) und die Raupe kurz darauf in einen Kiosk umgewandelt. Nun können unsere Gäste zwei Mal wöchentlich Getränke für Zuhause abholen und unser großes Fenster fungiert als schwarzes Brett (...). Gleichzeitig kochen wir einmal wöchentlich für Menschen ohne Obdach und teilen das warme Essen mit unserem Lastenrad. Finanziell kommen wir Stand jetzt erst einmal über die Runden, da wir gleich zu Beginn für schwere Zeiten gespart haben – die sind jetzt schneller gekommen, als erwartet.“

... BETROFFENER IN SYSTEMRELEVANTEN BERUFEN



ANOUSCHKA PILZ
Sozialpädagogin in einer
Wohngruppe für Mädchen
und junge Frauen

„Mit dem Inkrafttreten der Maßnahmen hieß es für uns: Dienstpläne umstellen und spontan dafür sorgen, den „Laden“ am Laufen zu halten (...). Für Mädchen im Teenager-Alter, die zum Teil auch psychisch vorbelastet sind und aus schwierigen familiären Verhältnissen kommen, ist es allerdings besonders schwierig mit Struktur- und/oder Kontrollverlust umzugehen. Diese Krise könnte aber auch eine Chance für ein Umdenken bieten.“



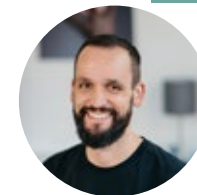
FRANZISKA SANDER
Rettungsassistentin

„Im Arbeitsalltag bemerke ich die Veränderung vor allem daran, dass wir jetzt zusätzlich Masken tragen und auch die Patienten einen Schutz aufsetzen müssen (...). Insgesamt habe ich das Gefühl, dass die Leute sehr verständnisvoll sind und unsere Arbeit auch wertschätzen. Ich würde mir aber wünschen, dass es nicht nur bei der medialen Aufmerksamkeit bleibt, sondern die Menschen auch verstehen, welche Auswirkungen Kürzungen im Gesundheitswesen haben und wer diese Politik macht.“



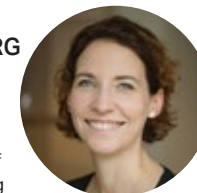
STEPHAN LÖFFEL
Allgemeinmediziner

„Mittlerweile hat sich alles eingespielt und wir sind recht gut aufgestellt. Ich hätte mir aber gewünscht, besser auf so eine Situation vorbereitet zu sein (...). Jetzt gilt es eben zu improvisieren. Dabei hilft es unheimlich, dass wir alle in der Praxis an einem Strang ziehen. Ich bin meinen MitarbeiterInnen wahnsinnig dankbar für die Arbeit und ihr Engagement. Wir bekommen im Moment noch mehr Lob und auch Wertschätzung für unsere Arbeit, als vor der Krise.“



MALTE WAGNER
Osteopath und
Physiotherapeut bei
MORE THERAPY

„Wir hatten in den letzten Wochen einen massiven Einbruch der Behandlungen (...). Aber ich liebe meinen Job und gehe nach wie vor jeden Tag gerne in meine Praxis. Mit meiner Arbeit möchte ich den Menschen zeigen, wie sie es in schwierigen Situationen schaffen, Zuversicht und Kraft aus ihrem Inneren zu schöpfen. Mir ist es wichtig, trotz der Schwierigkeiten ruhig und zuversichtlich zu bleiben. Außerdem hilft mir die Aussicht darauf, dass ich in den nächsten Tagen Papa werde.“



FRIEDRIKE GERSTENBERG
Psychologin, systemische
Therapeutin und Supervisorin

„Inzwischen habe ich komplett auf digitale und telefonische Beratung umgestellt. Für meine KlientInnen sind die Auswirkungen je nach Lebenssituation verschiedenen (...). Außerdem ist es wichtig, diesen Ausnahmezustand genau als solchen zu bezeichnen. Wenn vieles verboten ist, dürfen wir uns selbst Erlaubnisse geben. Man muss sich keine zu hohen Ziele für diese Zeit setzen, um auch so „gut genug“ zu sein.“



CHRISTINA PAPADOPOULOU
Betreiberin des
Markthallen-Standes
„Pappas Gourmetpalace“

„Leider wirken die Menschen oft gestresst und verängstigt. Ohne das verharmlosen zu wollen, würde ich mir da etwas mehr Gelassenheit wünschen. Gerade jetzt bietet die Markthalle ein tolles Flair: Es gibt genug Platz, Desinfektionsmittel steht bereit und das Schlenkern durch die bunten Gänge ist auch gut fürs Gemüt. Ich würde mir wünschen, dass (...) die Leute die Zeit nutzen, um vielleicht auch mal ein ausgefallenes Rezept auszuprobieren oder sich bei uns inspirieren zu lassen.“

Die vollständigen Statements dieser und weiterer Betroffener findet ihr auf reflect.de/

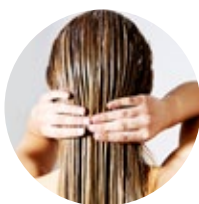


ZURÜCK ZUR NATÜRLICHKEIT: WOHLFÜHL-TIPPS FÜR ZUHAUSE

Die Stuttgarter Beauty-Expertin Arbresha Dika teilt ihre Empfehlungen in Sachen Self Care:

„Gerade in diesen Tagen ist das persönliche Wohlbefinden das Wichtigste – und dazu gehört neben dem inneren Einklang eben auch unser Äußeres. Im 21. Jahrhundert gibt es für uns Frauen unendliche Möglichkeiten, dem perfekten Schönheitsideal nachzueifern. Für das vielfältige Angebot der Beautybranche können wir natürlich sehr dankbar sein, aber wir strapazieren uns auch teilweise: Wir zupfen und zwicken unsere Haut, verbrennen unsere Haare oder ruinieren unsere Nägel. Wir kleben uns Wimpern an, bedecken unsere Haut mit Make-up, Puder und Concealer, lassen uns Falten wegspritzen oder die Lippen vergrößern.“

Ich möchte nicht wie ein Hippie klingen, denn ich liebe meine künstlichen Nägel und style mich gerne, wenn ich ausgehe. Die aktuelle Zeit nehme ich dennoch mit offenen Herzen als Chance an: Zum ersten Mal ist die ganze moderne Welt isoliert. Es wurde auf Pause gedrückt und langsam kamen wir runter – wir hatten noch nie so viel Zeit für uns selbst.“



„Zeit, um die Fake-Lashes raus- und die **eigenen Wimpern** wieder **nachwachsen** zu lassen, sodass sie sich bis zu nächsten Behandlung erholen und Zeit, die **Haare lufttrocknen** zu lassen und auf Glätteisen und Lockenstab zu verzichten. Gib deinen Haaren hitzefrei, sie werden es dir danken. Ich habe eine Naturwelle und trage gerade nur eine leichte Feuchtigkeitspflege auf, damit die Haare schön glänzen und gebändigt sind.“

Wenn du Gelnägel hast, lass sie rauswachsen oder feile sie ganz vorsichtig runter, damit du deinen eigenen Nägeln nicht schadest. **Massiere dein Nagelbett jeden Abend mit Oliven- oder Mandelöl.**



Denk daran ausreichend zu trinken, wenn du im Homeoffice bist – **mindestens 2,5 Liter Wasser oder ungesüßter Tee** am Tag sollten es sein. Wenn du dir Flasche und Glas gut sichtbar bereit stellst, fällt das leichter. Der Effekt lohnt sich: Du bekommst dadurch eine prallere Haut, deine Augen strahlen und wirken ausgeschlafen, du hast stärkere Nägel und glänzenderes Haar.

Anfangs habe ich es genossen, mich nicht zu schminken oder meine Haare zu stylen. Aber ab der zweiten Woche habe ich gemerkt, dass ich es richtig vermisste. Jetzt erstelle ich kleine To-do-Listen, in die ich meine **Beauty-Treatments** aufnehme. Dazu gehören für mich zum Beispiel Augenbrauenzupfen, meine Mani- und Pediküre oder eine reichhaltige Gesichtsmaske. Außerdem beginne ich jetzt jeden morgen mit einer **Runde Sport**. Es muss nicht lange sein, nur damit das Blut in Wallung kommt und schon fühlt man sich gut.“



MEINE AKTUELLE BEAUTY-ROUTINE

Nach einer ausgiebigen Dusche mit Peeling und Bürste trage ich Bodycream auf und dann folgen meine täglichen Pflegerituale, die ich um ein paar Steps erweitert habe:

„Nur, weil wir nicht draußen sind und uns nicht mehr so viel schminken, sollten wir unser **Gesicht trotzdem täglich reinigen**. Dafür greife ich morgens zu einem **Toner**, der die Haut beruhigt und sie

mit Feuchtigkeit zu versorgt. Danach trage ich ein **Serum** auf und massiere es in Ruhe ein. Als nächstes kommt die **Augencreme**, die ich mit meinem Ringfinger ganz sanft einklopfe, um nicht an der empfindlich dünnen Haut zu zerren. Meine Devise: Du weißt, dass deine Augenpflege gut ist, wenn du keinen Concealer mehr brauchst!

Als nächstes folgt ein **Moisturizer**: Für tagsüber nehme ich einen getönten, damit die Haut frisch, ausgeglichen



und gepflegt wirkt. Abends nach dem Abschminken dieselbe Routine, nur ohne Tönung. Weniger ist mehr – deine Haut wird es dir danken. Viel Wasser, frische Luft und ausreichend Schlaf sorgen in Verbindung mit der richtigen Pflege für einen gesunden Teint.“



FÜR EINEN NATÜRLICHEN MAKE-UP-LOOK:

„Ich setze auf einen natürlichen Make-up-Look, bei dem es nicht darum geht, etwas abzudecken, sondern die Haut zum Leuchten zu bringen. Deshalb verwende ich keine Foundation, Puder oder Concealer, sondern:

- **Tinted Moisturizer**
- **Sonnenpuder, für etwas Farbe im Gesicht**
- **eine Wimpernzange**
- **Brauen-Gel, für ein natürliches Styling**
- **ein Creme-Highlight auf den Schläfen und im inneren Augenwinkel**
- **glänzende Lippenpflege**

So bist du fit für jeden Videocall oder den nächsten Supermarkt-Besuch, ohne dich geschminkt zu fühlen. Trage dazu deinen Lieblingsduft auf – das ist keine Verschwendung, denn du tust das für dich! Zieh dir schöne Unterwäsche an, etwas Gemütliches für zuhause kann auch ein schönes Kleid sein. Gerade jetzt kannst du die Zeit nutzen, um deine Lieblingsoutfits für dich auszuführen! Am wichtigsten ist am Ende vor allem eines: Mach einfach das, womit du dich wohl fühlst und nimm dir etwas Zeit für dich!“



ARBRESHA DIKA

arbresha.net

Die staatlich geprüfte Kosmetikerin aus Stuttgart arbeitet seit 2003 frei als Hair- und Make-up-Artist. Seitdem war sie für unzählige Fashion- und Beautyshootings, TV-, Magazin-, Video- und Laufsteg-Produktionen sowie für viele andere Events in Stuttgart und der Welt unterwegs, war bereits zweimal für Laufsteg-Looks auf der New York Fashion Week verantwortlich und gibt ihr Wissen an der Beauty Academy Stuttgart weiter.





OUT FOR A WALK

Um einen akuten Lagerkoller zu vermeiden, ist es auch in Stayhome-Zeiten wichtig, hin und wieder das Haus zu verlassen und ein paar Sonnenstrahlen einzufangen. Bitte achtet dabei allerdings auf ausreichend Abstand und seid nur in Gruppen von maximal zwei Personen unterwegs. Also nichts wie raus in die Natur, dem Vogelgezwitscher lauschen und neue Wege entdecken!

BOPSERWALD



Die Bopserwaldstraße mit ihren prunkvollen Villen lädt dazu ein, sich eines der Gebäude für ein Was-wäre-wenn-Leben auszusuchen, in dem man mit Freunden auf der großzügigen Terrasse ein Glas kühlen Vino kredenzt. Hat man sich von seinem zukünftigen Traumhaus losgerissen, ist es nur noch ein Katzensprung bis in den naheliegenden Bopserwald, der sich ab hier für einige Kilometer erstreckt. Kleine Wege führen durch den ruhigen Forst, der eigentlich nur am Wochenende gut besucht ist. An den anderen Tagen kann man hier die Ruhe genießen und es sich auf einer Bank gemütlich machen und lesen oder einfach nur die Nasenspitze in die Sonne strecken. Kurze Fußwege führen sowohl zum Fernsehturm als auch zum Teehaus, wo man für ein kurzes Päuschen die Aussicht genießen kann.

EICHENHAIN



Das Naturschutzgebiet Eichenhain befindet sich in Riedenberg am Rand von Sillenbuch. Über einige Kilometer erstreckt sich der Hain mit seinen uralten Bäumen, die teils noch mächtig und gesund dastehen, teils als morsche Riesen am Boden liegen und nun als Sitzgelegenheit oder Balancierbalken dienen. Überquert man die Straße, so gelangt man in den nahegelegenen Wald, in dem man einen kleinen Bach überquert, um sich dann in scheinbar unberührter Umgebung zu befinden. Nur ein paar aufgestellte Stämme und Äste deuten darauf hin, dass hier Kinder am Werk waren. Auch für Pilzsammler ist dieses Gebiet in den richtigen Monaten eine gute Anlaufstelle.



KRUMMBACHTAL

Wunderschön ist auch die Route durch das Krummbachtal. Ab dem Naturfreundehaus kann man sich auf den Weg zum Solitudewald sowie zu den beiden Naturschutzgebieten „Rot- und Schwarzwildpark“ und „Büsnauer Wiesental“ machen. Neben einer ruhigen Wald- und Wiesenlandschaft kommt man auch am Bärenschlössle und den zwei Seen vorbei. Am besten Vesper und Radler einpacken und irgendwo eine gediegene Picknick-Pause einlegen.



LEIBFRIEDSCHER GARTEN / KILLESBERG

Der Leibfriedsche Garten unweit vom Nordbahnhof ist eine wunderbare Anlaufstelle für Erholungssuchende und Entdecker. Von der Bastion aus kann man einen herrlichen Blick über Stuttgart genießen und die Ruine der im zweiten Weltkrieg zerstörten Villa Moser lässt auch Erwachsene zu kundigen Forschern werden. Ab dem Nordbahnhof führt eine Brücke zum Egelsee, der mit Wasserspielen des Bildhauers Hans Dieter Bohnet bestückt ist. Anschließend gelangt man in den Wartbergpark, der einen direkt zum Höhenpark Killesberg führt. Ein schöner Ausflug, bei dem man abschließend mit der fantastischen Aussicht vom Killesbergturm belohnt wird.

Weitere Empfehlungen für Spaziergänge rund um den Kessel findet ihr unter reflect.de/spaziergang-tipps

WEINBERGE

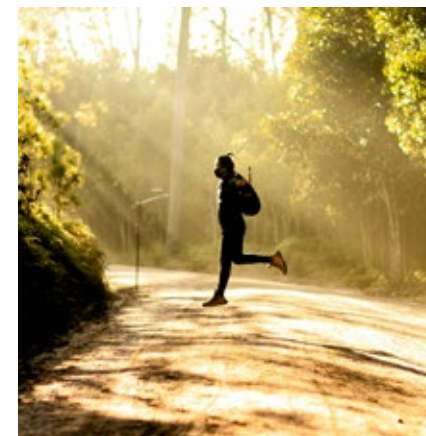


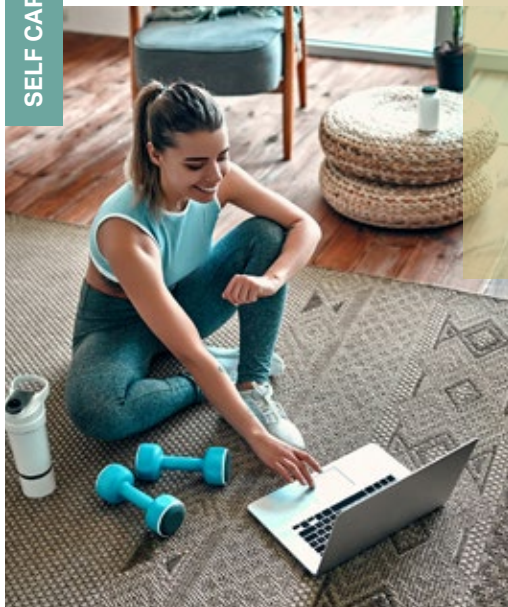
Die kleinen Wege am Fuße der Grabkapelle erstrecken sich kilometerweit durch Rotenberg und führen an niedlichen Schrebergärten und satten Wiesen vorbei. Nicht nur der Blick von der Kapelle in den Kessel und die idyllischen Gänge durch den Rebenwald sind beeindruckend: Wenn man sich die Zeit für eine etwas längere Wanderung nimmt, kann man einen Abstecher zur Egelseer Heide machen, von der man eine mindestens genauso schöne Aussicht genießt und die sich perfekt für ein Picknick mit einer Flasche Wein anbietet. Mindestens genauso lohnenswert ist ein Spaziergang vom Max-Eyth-See aus. Die Weinberge führen am Ufer entlang und hat man erst einmal den steilen Anstieg hinter sich gebracht, wird man mit einer beeindruckenden Rundumsicht auf die Stadt belohnt.

STERNWARTE WELZHEIM



Wer ein Auto besitzt und etwas mehr Zeit aufbringen kann, dem empfehlen wir einen Ausflug in den Mainhardter Wald – genauer: nach Welzheim. Ab dem Viadukt-Parkplatz führt ein kleiner Pfad durch den moosbewachsenen Wald, der einen unvermeidlich an das Auenland erinnert. Vorbei an einem kleinen Bach läuft man lange Zeit durch diese märchenhafte Umgebung. Irgendwann geht der Weg bergauf und man kommt an einem Hof vorbei. Ungefähr 15 Gehminuten später erreicht man die Sternwarte. Auf bebilderten Tafeln kann man sich über die Planeten und das Sonnensystem informieren oder es sich auf einer Bank oder einer Picknick-Decke gemütlich machen. Bevor man wieder beim Parkplatz ankommt, führt der Weg vorbei an einer Grotte und vielen weiteren malerischen Waldplätzen.





FIT AT HOME

Unsere Tipps für schöne Laufstrecken haben wir euch bereits gezeigt – wer lieber den ganzen Körper Körper trainieren möchte, ist hier genau richtig:

Nicht nur morgens: 0711 MORNING WORKOUT



Normalerweise bieten die Fitness-scoaches Eva und Julian ihr „0711 Morning Workout“ mehrmals pro Woche rund um den Marienplatz an. Aktuell finden die Workouts nun via Zoom statt und nach der kostenlosen Anmeldung gibt's kurz vor dem Workout den Einladungslink per Mail.
@ /0711_morning_workout
morningworkout.de

Selfcare bei den BAUCHFRAUEN



Gemäß dem Motto „Das Leben ist zu kurz um den Bauch einzuziehen“ hat die Bauchfrauen-Community rund um Gründerin und Tanzpädagogin Sandra Wurster das Ziel, sich positiv mit dem Körper auseinanderzusetzen. Die Selbstliebe-Workshops können auch online gebucht werden und obendrein gibt

es immer wieder Live-Sessions wie z. B. eine „Shake your Belly“-Tanzseinheit, ein „Antistress Mini Yogaflow“ oder eine Selfcare-Meditation.
@ /bauchfrauen
bauchfrauen.com

Gemeinsam: 0711YOGACOLLECTIVE



Auf dem Youtube-Kanal des 0711YogaCollectives findet man eine wachsende Anzahl Yoga-Sessions unterschiedlicher Ausrichtung von Stuttgarter Studios und Yogis, die den Zusammenhalt in der Community demonstrieren.
@ /0711yogacollective

Workout für zuhause: PULSFIT & WELLNESSCLUBS



Auch die puls-Studios bieten ihre Home-Workouts online an. Zusätzlich finden täglich Live-Kurse statt, der Kursplan wird immer rechtzeitig

auf Facebook und Instagram gepostet. Für puls-Mitglieder gibt es darüber hinaus die Möglichkeit, sich von einem der Trainer einen individuellen Trainingsplan für zuhause erstellen zu lassen.
@ /puls_stuttgart

Online und via App: URBAN HEALTH CLUB



Der urban health club in der Ludwigsburg Weststadt bietet über seine eigene App jeden Tag eine neue Trainingseinheit für zuhause an. Getreu dem Motto „Creating your health“ stellt das Team die Plattform „uhc home“ kostenlos für jedermann zu Verfügung – nach dem Download muss man sich diese nur noch freischalten lassen und es kann losgehen. Neben den täglichen Workouts in der App bietet der urbanhealthclub außerdem 60-minütige Einheiten als Livestreams an.
@ /urbanhealthclub_official_page

Dein Fitness-Studio fehlt in unserer Aufzählung? Du bietest auch Kurse online an? Oder du hast noch einen guten Tipp für Sport und Fitness in der derzeitigen Corona-Krise? Dann melde dich bei uns per Mail an localsupport@reflect.de – die Online-Version dieses Artikels wird von uns stetig überarbeitet.

FARBE BEKENNEN UND STUTTGARTER KICKERS UNTERSTÜTZEN!

www.stuttgarter-kickers.de/unterstuetzung

BLEIBT GESUND & AUF DIE BLAUE!



WER WEISS, WAS KOMMT

Stellt euch vor, in Stuttgart ist Frühling und keiner geht hin. Ob die Delfine bald wieder im Bärensee schwimmen? Wer in diesen Tagen entgegen aller Empfehlungen doch rausgeht, sieht mich vielleicht irgendwo auf einer Parkbank auf dem Schlossplatz sitzen. Mit einer Schachtel Pralinen auf dem Schoß.

Wenn ich meinen Text mit einem Zitat aus Forrest Gump beginne, merken dann alle, wie es schon nach zwei eingeschränkten Wochen um mich steht? Egal, für mich ist die Corona-Zeit die Zeit, in der dieses kaputt zitierte Zitat eigentlich wirklich das erste Mal so richtig zutrifft: „Life is like a box of chocolates, you never know what you're going to get.“

Ansonsten weiß man doch ab einem gewissen Alter schon meistens ganz gut, was als nächstes kommen wird. Schule halt, dann Ausbildung oder Studium. Familie gründen. SUV leasen. Faustkämpfe um Kita-Plätze. Und jetzt geht man in den Supermarkt und kann froh sein, wenn überhaupt noch Schokolade oder Pralinen da sind. Laktosefrei vielleicht. Alles andere wurde schon von den Achims und Annettes weggehamstert.

Wie geil sich in diesen Tagen doch dieser geile freie Markt selbst reguliert. Wie geil, dass Masken, Schutzanzüge und Desinfektionsmittel plötzlich das drei- bis zehnfache Kosten. Wie geil, dass sich die nicht richtig schützen können, die gerade sogenannten systemrelevanten Arbeiten nachgehen. Wie geil, dass ein 24-Jähriger dafür gefeiert wird, dass er auf die Panik spekuliert und sich mit FFP-Schutzmasken eingedeckt hat. Da geht vielen BWLern sicher einer ab, wie geil sich hier Angebot und Nachfrage gegenseitig regeln. Und wie geil auch, dass Milliarden Gewinne von Unternehmen selbstverständlich privatisiert werden, Verluste in Krisen wie dieser natürlich vergesellschaftlicht. Nicht nur unangenehmen Besserwissern wie mir sollte dabei auffallen, dass da was nicht stimmt.

Mir fällt auch auf in diesen Tagen, dass sich mit zunehmender Geschwindigkeit der Information zu diesem neuartigen Virus auch die Halbwertszeit der zugehörigen Witze sinkt. Wer möchte in zwei Wochen noch irgendeinen Klopapier-Späßchen lesen? Oder sich ein leeres Nudelregal auf Instagram anschauen? Corona macht auch keinen Halt vor alten und schwachen Witzen, merkt es euch.

Das Virus meint es aber nicht nur schlecht mit uns, man muss nur genau hinschauen: Froh bin ich, dass das unnützigste Fitnessgerät der Welt in allen deutschen Studios derzeit still steht: der Stairclimber. Wer ihn jemals benutzt hat, geht bitte für die nächsten vier Wochen ehrenamtlich Spargel ernten. Immer wenn ich an den Stairclimber denke, stelle ich mir vor, was wohl meine sportverrückten Verwandten aus dem Allgäu sagen würden, wenn sie mich auf so einem Ding sehen würden. Die Schmach wäre kaum auszudenken.

Froh bin ich auch, dass Plätze endlich Plätze sein dürfen. Die Karlshöhe mal Karlshöhe, das Bärenschlössle mal Bärenschlössle – sowieso nicht nur überfüllt, sondern auch überbewertet. Die Stadt darf mal Stadt sein. Wenn selbst auf dem Schlossplatz an einem Samstagnachmittag keine Megafon-Promoaktion oder das SWR3-Sonstirgendwasfest stattfindet, dann weiß man, dass die Lage ernst ist.

Froh bin ich auch, dass wenigstens bei den Stuttgarter Behörden alles beim Alten ist: Führerscheinstelle und Ausländerbehörde sind nicht zu erreichen,

antworten nicht auf Emails und schon gar nicht sollte man es wagen, dort ohne Termin aufzukreuzen. Man munkt, einige Stuttgarter Behörden seien schon seit Jahren in Quarantäne – vorsorglich.

Froh bin ich auch, dass sämtliche Influencer aus Dubai, Mexiko und Peru durch die selbstlose Rückholaktion des Auswärtigen Amts wieder sicher vor ihren Ikea-Regalen sitzen und jetzt hoffen, dass das Virus nicht die Klickfarmen in Bangladesh erreicht. Grüße gehen raus an Ina Aogo. Ich bin auch froh, über ein Jahr ohne Frühlingsfest. Und froh, dass alle Tequila Bars mal geschlossen haben.

Schrauben wir nach Corona unsere Ansprüche beim Feiern eigentlich runter, weil wir froh sind, wenn irgendwas offen hat? Oder hoch, weil wir wieder gelernt haben, Dinge mehr wertzuschätzen? Unterstützen wir lokale Anbieter, weil wir merken, dass unser Freundeskreis und unsere Bekanntschaften bei diesen Einzelhändlern und in diesen Bars, Restaurants und Clubs arbeiten? Wird Deutschland endlich digital? Fragen wir uns auch nach Corona noch, ob Löhne für Pfleger*innen erhöht werden sollten, wählen wir vielleicht sogar danach? Oder ist uns das dann wieder egal? Wie schnell kippt das Leben wieder, und alles ist ganz wie davor? Und die banalsten Dinge erinnern uns wieder an die kaputt zitierte „box of chocolates“, ohne dass es uns peinlich ist.

Bleibt gesund!



PETER BUCHHOLTZ
Texter & Konzepter bei der „Crew“, einer Werbeagentur in Degerloch und ehemaliger Schreiberling bei der Stuttgarter Zeitung und anderen Print- & Onlinemedien.

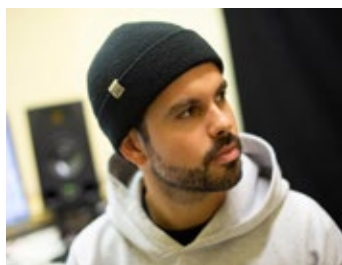


ANNA RUZA
Grafikerin & Illustratorin. Nach dem Diplom in Kunsttherapie und einigen Jahren als Therapeutin genießt sie aktuell das Leben mit Mann und Mäusen vom schönen Stuttgarter Westen aus.



SCHON DURCH?

Wir halten euch bis zur nächsten Ausgabe auf dem Laufenden:



Auch allein zuhause macht Musik das Leben so viel schöner! Wochentage gibt's aktuell sowieso nur im Kalender und vergnügen kann man sich auch ohne Clubs und Partys (#staythefuckhome!): diese Playlist von Leif Müller erleichtert das Aufstehen, lässt die Sonne rein und verführt zu schweißtreibenden Luftgitarren-Auftritten. Und egal ob das Publikum aus einem Wäschekorb und einer Müllschale oder aus einer hundertköpfigen Instagram-Community besteht – lasst euch nicht lumpen, die Bühne gehört euch!

Die gesamte Playlist gibt's unter reflect.de/playlist-17-leif-mueller

VORMERKEN:
DAS NÄCHSTE RE.FLECT
ERSCHEINT AM FREITAG, DEN
05. JUNI

Liebe

Der Sommer kommt trotzdem | Stuttgart hält zusammen: Überall entstehen tolle Ideen zur gegenseitigen Unterstützung | Not macht erfinderisch | Endlich Zeit Papierkram zu sortieren – yay | The Mandalorian | endlich lohnen sich die Blumen im Wohnzimmer | Kessler Rosé schmeckt auch daheim

Keine Liebe

Kein Platz für keine Liebe!

reflect.de

[f /reflectmagazin](https://facebook.com/reflectmagazin)

[@ /reflectstuttgart](https://instagram.com/reflectstuttgart)

re.flect Wochen-Update: Einfach unter reflect.de Mailadresse angeben und kein Event mehr verpassen!

RE.FLECT PLAYLIST #17 LEIF MÜLLER

- 1 It's A Long Way Down – Little River Band
- 2 It's Too Late – Carole King
- 3 Georgy Porgy – TOTO
- 4 Weather With You – Crowded House
- 5 Heaven – The Rolling Stones, Bob Clearmountain
- 6 Why – Carly Simon
- 7 Don't Dream It's Over – Crowded House
- 8 Ventura Highway – America
- 9 Are You Ready For Love? – Elton John
- 10 Never Going Back Again – Fleetwood Mac
- 11 Harvest Moon – Neil Young
- 12 Hey Moon – John Maus
- 13 Caravan – Van Morrison
- 14 Highwayman – The Highwaymen, Willie Nelson, Johnny Cash, Waylon Jennings
- 15 Via con me – Paolo Conte
- 16 My Favorite Things, Pt. 1 – John Coltrane

**Druckt
zuverlässig,
schnell
und günstig.**



Colorpress Druckerei GmbH
Max-Born-Strasse 2 72622 Nürtingen
www.colorpress.de



Jetzt noch
eine Flasche
vom guten
Roten.

