

# FOCUS

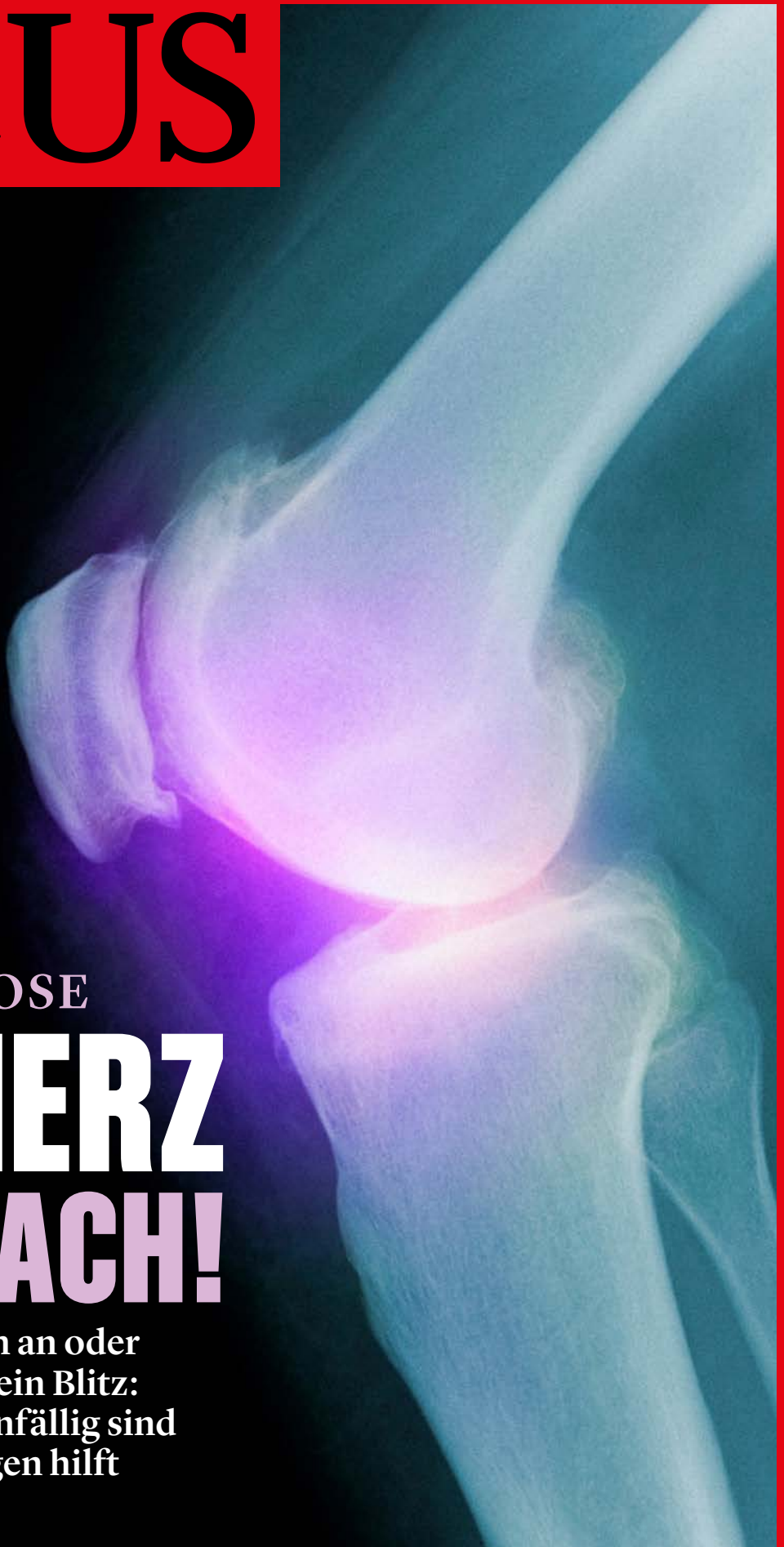


## DER GROSSE GEHALTS- REPORT

So viel verdient  
Deutschland  
nach Branchen  
und Regionen

# ARTHROSE SCHMERZ LASS NACH!

Er schleicht sich an oder  
schlägt ein wie ein Blitz:  
Warum Gelenke anfällig sind  
und was dagegen hilft



# Clima Clic.

Die Klimalotterie.

**Clemens Kleinspehn**  
Paludikultur-Wissenschaftler  
Universität Greifswald

**Linda Hinz**  
Director FOCUS  
online Earth

**Barbara Becker**  
Unternehmerin,  
Designerin,  
Buchautorin

**Manfred Ruf**  
Geschäftsführer  
ClimaClic gGmbH

**Daniel Schlegel**  
Gründer der  
Daniel Schlegel  
Umweltstiftung

**\*Hannah Förster**  
Öko-Institut e.V.  
Energie & Klimaschutz  
nicht abgebildet

die Jury

# Clima Award.

## 2026

**Deine Stimme zählt**

## 50.000 € fürs Klima

Deutschlands erste Klimalotterie ClimaClic fördert gemeinnützige Klimaschutzprojekte. Im April kannst du beim **ClimaAward 2026** mitentscheiden, welche Projekte eine **Förderung von insgesamt 50.000 €** erhalten. Eine Fachjury und die Community stimmen gemeinsam ab. Beide Ergebnisse fließen zu gleichen Teilen in die Entscheidung ein.

**Melde dich jetzt zum Newsletter an & stimme im April ab. Zusätzlich werden unter allen Abstimmenden 10x 500.000 € Clima-Lose verlost.**

voten & chance sichern  
1 von **10x**  
**500.000 €**  
Clima-Losen

Unterstützt durch **FOCUS earth**  
online

**Jetzt anmelden:**  
[www.climaclic.de/focus-award](http://www.climaclic.de/focus-award)

Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise online



**Liebe Leserin, lieber Leser!**



## Wird die Hölle von Teheran zur Schmiede für eine bessere Zukunft?

**N**ein, wir verstehen noch immer nicht, was Hunderttausende Menschen im Iran in den vergangenen Wochen gewagt haben. Wir verstehen nicht, welchen Schmerz die Mütter empfinden, wenn sie ihren Töchtern und Söhnen erlauben, auf den Straßen von Teheran oder Maschhad unterwegs zu sein. Wir verstehen nicht, wie tief die Angst sitzt nach 47 Jahren Herrschaft der Mullahs – mit Scharia und Peitschenhieben, mit Amputationen und Kreuzigungen. Nein, wir verstehen nicht, was Männer und Frauen, Alte und Junge, Reiche und Arme – was sie alle für ihre Freiheit zu geben bereit sind: ihre Liebsten. Ihr Leben.

Auf den wenigen Videos, die durch den Bann der Mullahs dringen, sehen wir Frauen, in der Nacht, auf den Straßen, Feuer und Rufe um sie herum – und sie schleudern ihre offenen Haare zum Rhythmus der Menge. Wir hören Schüsse, trocken und dumpf. Wir lesen von den drakonischen Strafen:

Hidschab-Verstöße: existenzzerstörende Geldstrafen oder Verlust des Arbeitsplatzes.

Unangemessene Kleidung oder „Nacktheit“: körperliche Züchtigung oder mehrjährige Gefängnisstrafe, Internet- und Reiseverbot, Führerschein- und Autoentzug, Verpfändung des Vermögens.

Gefährlichster Vorwurf: „Moharebeh“, die Gotteslästerung oder „Krieg gegen Gott“, geahndet mit der Todesstrafe. Es wird all jenen vorgeworfen, die sich gegen die islamische Obrigkeit wenden. Kinder ab neun Jahren gelten als strafmündig. Im vergangenen Jahr wurden fast 2000 Menschen hingerichtet.

Das iranische Exil-Medium „Iran International“ hat versucht, die Todeszahlen der jüngsten Proteste zusammenzutragen. Sie haben Quellen im Obersten Sicherheitsrat, im Präsidialamt, in der Revolutionsgarde, in Krankenhäusern gefunden. Sie sagen, allein in den zwei intensivsten Tagen der Proteste könnten 12000 Menschen ihr Leben verloren haben. Massaker.

Und wir? Fühlen Ohnmacht beim Blick in die Hölle.

Noch immer stehen die Revolutionsgarden nicht auf der Terrorliste der Europäischen Union – weil das Sanktionsgremium dies einstimmig hätte beschließen müssen und versagte. Der deutsche Außenminister hat versichert, man werde eine Erklärung der G7 aufsetzen, doch was bitte bedeutet ein Papier, wenn das eigene Kind die Haustür schließt – auf dem Weg zu den Protesten?!

Donald Trump ruft die Menschen im Iran zum Weiterkämpfen auf und droht den Mullahs mit Militär. Der Kanzler hat erklärt, wir sähen „die letzten Tage und Wochen dieses Regimes“. Doch die Wahrheit ist: Wir wissen es nicht. Dieser Kampf wird im Iran entschieden. Auf den Straßen. Nirgends sonst.

Die letzten Tage waren ruhiger. Sind die Aufständischen gebrochen? Sammeln sie Kraft? Eines haben sie jedenfalls schon jetzt erreicht: Mit jeder Demo, jedem Feuer, jedem gelösten Kopftuch haben Tausende, Hunderttausende sich und der Welt gezeigt, dass sie bereit sind, für ihre Freiheit die Hölle herauszufordern. Diese Hölle könnte nun tatsächlich zur Schmiede werden – für eine lebenswerte Zukunft dieses geschundenen, mutigen Landes.

Herzlich

*Franziska Reich*

Franziska Reich, Chefredakteurin

### In dieser Ausgabe

**Die Unnahbare: Katherina Reiche führt das wichtigste Ministerium der CDU, doch – wo steckt sie? Von einer Frau, die vor allem eines will: Kontrolle**

Seite 20

**Deutschland 2026: Wie geht es uns – und wie viel verdienen wir? Die zwei Reports zur Lage des Landes und seiner Menschen**

finden Sie ab Seite 25 und Seite 50



Auf den Straßen von Teheran: Frauen und Männer trotzen der Staatsmacht





Titelthemen  
sind rot markiert

## Politik

- 20 Habecks Nachfolgerin**  
Es sollte alles besser werden mit Katherina Reiche im Wirtschaftsministerium. Doch der Aufschwung bleibt aus
- 25 Wie geht es Deutschland?**  
Viele Bürger haben das Gefühl, dass nichts besser wird. Deshalb werden die Wahlen 2026 so entscheidend
- 30 Ausgeliefert und ausgebeutet**  
Sie kommen, um zu studieren, und enden als Kurierfahrer für Lieferdienste
- 34 Ein Funke Hoffnung**  
Hunderte Demonstranten soll das Regime im Iran getötet haben. Und dennoch gehen die Menschen auf die Straße. Werden die Mullahs stürzen?
- 39 „Die Menschen können nicht mehr“**  
Natalie Amiri über die Situation im Iran
- 41 „Wir sind doch auf Ihrer Seite“**  
Warum Grönland zum Bollwerk gegen Russland und China werden sollte
- 48 Der schwache Präsident**  
Je mehr sein Rückhalt im Volk sinkt, desto gefährlicher wird Trump
- 
- Die Story**
- 42 Forever Young**  
Während sich Silicon-Valley-Milliardäre junges Blut spritzen lassen, kämpft Felix Werth politisch für das ewige Leben

## Wirtschaft

- 50 Der große Gehaltscheck**  
Die Vergleichsplattform Kununu verrät, wie viel Arbeitnehmer in Deutschland verdienen und welche Branche im Moment die besten Perspektiven bietet
- 56 Duell der Milliardenmänner**  
Nvidia-Chef Jensen Huang schmiedet eine besondere Allianz mit Mercedes, um KI auf die Straße zu bringen
- 58 Immobilie oder ETF?**  
Lange galt das eigene Haus als die beste Altersvorsorge. Dabei stimmt das nicht mehr unbedingt

20



Wirtschaftsministerin Katherina Reiche steht unter Druck

50



Wer verdient hier eigentlich was?



# Wissen

60



## Gelenke ohne Schmerzen

Die Scharniere unseres Körpers verschleiben mit der Zeit. Das Ergebnis: Arthrose. Doch die Medizin begegnet der Volkskrankheit mit immer raffinierteren Methoden

72

## Revolution auf zwei Beinen

Forscher haben den Urahn des Menschen, der zuerst aufrecht auf zwei Beinen ging, identifiziert



„Game of Thrones“-Autor  
George  
R. R. Martin

60



Auch die Fingergelenke sind oft von Arthrose betroffen

# Kultur

78

## Ritter aus Leidenschaft

Derb bis heiter: Die neue Serie „A Knight of the Seven Kingdoms“ zeigt, dass die Welt von „Game of Thrones“ auch durchaus lustig sein kann

84

## Der Krieg nach dem Krieg

Autorin Anne Stern erzählt in einer Krimireihe vom Hungerwinter 1946/47

86

## Die Kreuzfahrt-Trends 2026

Größere Schiffe, mehr Luxus, mehr Wellness, neue Routen und die Entdeckung des östlichen Mittelmeers: Was die Passagiere in diesem Jahr erwartet

92

## „Oft reicht ein gut genug“

Psychologin Esther Bockwyt kritisiert in ihrem neuen Buch die Heilsversprechen der Selbsthilfeindustrie

94

## Gut gegen Nordwind

Ottolenghi serviert Kichererbsen-Karotten-Steckrübensuppe

96

## Der Menschenfänger von Schalke

Trainer Miron Musić hat den Verein in nur sechs Monaten wachgeküsst. Nun träumen die Schalcker vom Aufstieg

98

## Nutztier mit Stecker

Ford elektrifiziert seinen beliebten Ranger: Europas meistverkauften Pick-up

## Rubriken

- 3 Editorial
- 6 Kolumne von Jan Fleischhauer
- 8 Starke Stimme: Wolfgang Jenewein
- 10 Foto der Woche
- 13 Nachrichten
- 70 Grafik der Woche: Alkohol
- 84 Kulturtipps
- 100 Einflussreiche
- 102 Leserbrief
- 103 Impressum/ Servicenummern
- 104 Nachrufe
- 106 Tagebuch

## Audio

Sie wollen einzelne Artikel hören, statt sie zu lesen? Nutzen Sie den jeweiligen QR-Code

86



Luxusjacht mit Segel: die Corinthian von Orient Express

FOTOS: CHRISTOPH SOEDER / DPA, ISTOCKPHOTO, SCIENCE PHOTO LIBRARY, ROY ROCHLIN/GETTY IMAGES FOR REEDPOP

DER SCHWARZE KANAL

# Stuttgart ist das neue Detroit

Die Deindustrialisierung Deutschlands ist in vollem Gange. Aber man hat nicht den Eindruck, als ob das oben schon angekommen wäre. Der Kanzler tourt durch die Welt, und der Vizekanzler spielt Balalaika



**Jan Fleischhauer**

ist Kolumnist und Buchautor. Er sieht sich als Stimme der Vernunft – was links der Mitte naturgemäß Protest hervorruft

**W**ie kam das Auto in die Welt? Jedes Kind kennt die Geschichte: Erst erfand Carl Benz den Verbrennungsmotor, dann entwickelte Henry Ford das Fließband. Und irgendwann um 1920 herum wurde das Pferdewerk verboten, um der neuen Technik zum Durchbruch zu verhelfen. So muss es gewesen sein, damals in diesen verrückten 20er Jahren des letzten Jahrhunderts. Deshalb machen wir es wieder genauso, dieses Mal mit dem Elektroantrieb. Also Entwicklung des E-Autos, dann Verbot der herkömmlichen Technik.

Ach, so war es gar nicht? Man hat den Siegeszug des Autos dem Markt überlassen? Welch irre Idee! Nein, so kann es nicht gewesen sein. Da sind sie in Brüssel besser informiert. Deshalb halten sie eisern am Verbrenner-Aus fest. Spätestens 2035 ist Schluss mit dem Verkauf von Diesel und Benziner, dann gibt es nur noch den Elektromotor.

Ich weiß, in den Zeitungen stand, dass Verbrenner-Aus sei gekippt. Aber das ist die Simulation von Politik. Die Wahrheit ist: Es hat sich im Prinzip nichts geändert. Die Industrie kann sich für den Einsatz von grünem Stahl und E-Fuels einige Pluspunkte anrechnen lassen, um so noch ein paar Autos mit Zündkerzen durchzuschummeln. Aber das war's auch.

Mein Sohn liest für die Schule gerade Andersens Märchen. Wussten Sie, dass es von „Des Kaisers neue Kleider“ zwei Versionen gibt? In der ersten Fassung stolziert der Kaiser in seinen imaginären Gewändern vor dem Volk auf und ab, und alle applaudieren. Erst in der zweiten Fassung taucht ein Kind auf und ruft: „Aber der Kaiser ist ja nackt.“ Wir leben in Fassung eins. Alle haben sich entschieden, die Scharade mitzumachen.

Wie ich der Kolumne des unbestechlichen „Spiegel“-Autors Alexander Neubacher entnommen habe, wird es eher schlimmer. Für Dienstwagen sollen die Regeln sogar schärfer ausfallen als bisher geplant. Ab 2030 muss der Großteil an Firmwagen elektrisch fahren. Da geht es plötzlich nicht mehr nur um Neuwagen, sondern auch um den Bestand. Die Franzosen haben das durchgesetzt.

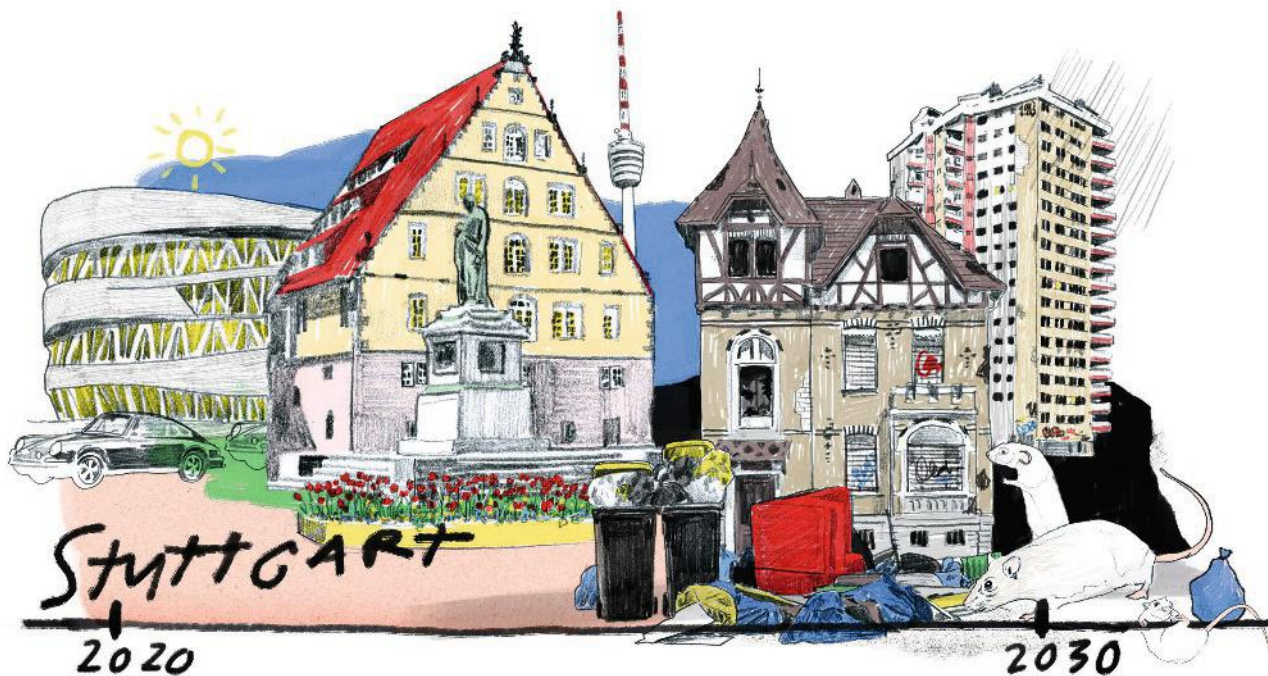
Peugeot und Renault produzieren vor allem Kleinwagen, die eignen sich nicht als Dienstfahrzeuge. Der Dienstwagen ist eine tragende Säule von Audi, Mercedes und BMW. Über die Luxuslinien wird das normale Butter-und-Brot-Geschäft finanziert. Es lässt sich auch ohne S-Klasse und 7er-BMW Geld verdienen. Aber die Gewinne fallen dann halt sehr viel kleiner aus, mit sehr unschönen Folgen für die deutschen Produktionsstandorte.

Das Verbrennerverbot ist eine Erfindung der Franzosen zur Schwächung der deutschen Autoindustrie. So wie Brüssel immer auch eine Erfindung zur Niederrückung der deutschen Wirtschaftsmacht war. Nur wir Deutsche denken, dass es um Völkerverständigung und Frieden ginge. Das spielt sicher auch eine Rolle. Aber zunächst geht es um Marktmacht.

Wie die Franzosen sich für ihre Interessen einsetzen, hat man bei Corona gesehen. Warum dauerte es so elend lange, bis in Europa genug Impfstoff zur Verfügung stand? Weil Emmanuel Macron darauf bestanden hatte, dass der französische Pharmariese Sanofi bei der Auftragsvergabe nicht leer ausging.

Der beste Impfstoff kam aber leider nicht von Sanofi, sondern von Biontech aus Mainz. Statt sich bei Biontech ausreichend einzudecken, sorgten die Franzosen dafür, dass auch ihr Unternehmen mit Lieferaufträgen bedacht wurde. Bis heute gibt es keinen Sanofi-Impfstoff. Deshalb stand die EU am Anfang ziemlich blank da, als sie um uns herum schon wie die Wilden impften.





## Die Fassade steht noch

In Stuttgart kann man sehen, was passiert, wenn der Industrie die Luft ausgeht. Die Fassade steht noch, aber dahinter beginnt der Verfall. Würde ich eine Immobilie besitzen, würde ich mich zügig nach einem Käufer umsehen. Wenn es in dem Tempo weitergeht mit den Entlassungen, ist es bald vorbei mit der schwäbischen Herrlichkeit.

Auch Detroit war mal eine schöne Stadt. In den guten Zeiten verdienten sie dort so viel Geld, dass sie die Bürgersteige mit Gold hätten pflastern können. Dann kam der Niedergang der amerikanischen Autoindustrie. Heute ist Detroit ein Armenhaus, das nicht einmal Donald Trump wiederbeleben kann.

Und Stuttgart ist nur der Anfang. Wie das so ist bei Krisen, sie nehmen irgendwo ihren Ausgang und weiten sich dann in konzentrischen Kreisen aus. Im Netz habe ich gelesen, dass das Statistische Bundesamt entschieden hat, nicht länger die vorläufigen Insolvenzzahlen zu melden. Den Insolvenzbericht soll es jetzt nur noch mit Verzögerung geben. Auch das ist ein Weg, den Schmerz zu lindern: Man macht einfach die Augen zu.

**D**ie Deindustrialisierung ist in vollem Gange. Aber man hat nicht den Eindruck, als ob das oben angekommen wäre. Der Kanzler turnt in der Weltgeschichte herum, und der Vizekanzler spielt Balalaika.

Wir haben nicht nur ein Umsetzungs-, sondern auch ein Erkenntnisproblem, hat die Wirtschaftswoche Veronika Grimm geschrieben. Man ist sich in der Regierung nicht einmal über den Ernst der Lage einig. Grimm verwies auf die Auseinandersetzung zwischen dem von Katherina Reiche geführten Wirtschaftsministerium und dem von Lars Klingbeil regierten Finanzressort über den Jahreswirtschaftsbericht.

Klingbeil besteht darauf, dass die wirtschaftliche Lage doch gar nicht so schlecht sei. In den Vorgesprächen zur Abfassung des Berichts plädierte sein Haus für einen „optimistischeren Einstieg“. Das ist inzwischen SPD-Tradition: die Schönmalerei der Krise. Auch Olaf Scholz verwehrte sich gegen die dauernde Schlechtrednerei. Die Lage sei besser als ihr Ruf, das war sein Mantra.

Es ist verrückt. Ausgerechnet Deutschland hat den Schalmeienklängen, wonach man keine Industrie mehr brauche, weil alles Richtung Dienstleistungsgesellschaft gehe, lange widerstanden. Es ist der industrielle Kern, der das Land durch die Stürme getragen hat. Finanzkrise, Eurokrise, Corona-Krise, alles haben wir abgewettert. Aber dann sind wir übermütig geworden.

Das größte Rätsel ist im Nachhinein, wie die Arbeiterpartei SPD die Zerstörung der wirtschaftlichen Grundlagen zulassen konnte. Die SPD war nie technologiefeindlich, im Gegenteil. Es gab eine Zeit, da wollte sie an jedem Ort mit Wasseranschluss ein Atomkraftwerk bauen. Im Nachhinein muss man sagen: Hätte sie sich doch bloß durchgesetzt, dann wäre Deutschland heute nicht nur autark, sondern auch noch CO<sub>2</sub>-neutral.

Aber wie das so ist, wenn man mit den falschen Leuten abhängt: Dann kommt auch die vernünftigste Person auf schräge Ideen. Also haben sich die Sozialdemokraten einreden lassen, dass man nur genug Windräder bauen und ausreichend Sonnenkollektoren aufstellen müsse, und schon würde die Chose laufen. Die Sonne schickt keine Rechnung, hieß es. Inzwischen kennen wir die Rechnung. Sie ist brutal.

Ich höre schon die Antwort des Finanzministers: Starke Schultern müssen mehr tragen als schwache. Wenn gar nichts mehr hilft, werden halt die Steuern erhöht. Das fällt der SPD immer ein. Aber das bringt die Arbeitsplätze bei BASF und VW und Bosch nicht zurück.

Auch so bricht man das Selbstbewusstsein von Menschen: Man macht sie zu Hilfspfängern. Aus stolzen Arbeitern werden Schatten. Schaut nach Detroit!



### »Der schwarze Kanal«

jetzt auch als Podcast. Immer freitags mit den größten Aufregern der Woche, den Auf- und Absteigern und allem, was auf keinen Fall untergehen sollte. Wie immer garantiert unbestechlich und gnadenlos gerecht. Der QR-Code führt direkt zum Podcast.



STARKE STIMME

# Die Comeback-Formel

Die unglaubliche Rückkehr des lebensgefährlich gestürzten Ski-Champions Kilde lehrt, wie wir uns nach Rückschlägen zurückkämpfen können



**Wolfgang Jenewein arbeitet als Coach mit Spitzensportlern und Managern. Er ist BWL-Professor in St. Gallen und Gründer der Jenewein AG**

Die deutsche Wirtschaft lahmt, der Reformstillstand zieht sich weiter. Über Jahrzehnte konnten wir uns zur globalen Champions League zählen. Jetzt fürchten viele den schleichenden Abstieg. Was es für den mentalen Turnaround braucht – und was Entscheider vom unglaublichen Comeback von Ski-Weltstar Aleksander Aamodt Kilde lernen können. Der Moment, in dem alles wegbricht. Was bleibt, wenn all das, was uns erfolgreich macht, auf einen Schlag wegbricht? Der norwegische Ski-Champion erlebt einen genau solchen Schlag, als er Anfang 2024 in Wengen schwer stürzt. Mit über 100 km/h kracht er in die Fangzäune. Es folgen ein langer Leidensweg, mehrere OPs, akute Lebensgefahr, die schwerste Krise seines Lebens. Doch ganze 684 Tage später feiert Kilde Ende November beim Super-G in Copper ein fulminantes Comeback – und zeigt der Welt, wie mentale Stärken die Grenzen des Möglichen verschieben können. Als Performance Coach habe ich das Glück, mit vielen Athleten intensiv zu arbeiten. Doch Aleksander ist für mich mehr als das. Für mich ist er ein Held. Einer, der mit seinem unbändigen Willen selbst massive Rückschläge annimmt und alles daransetzt, dabei zu wachsen.

Wer unternehmerische Verantwortung trägt, kann viel aus seinem Beispiel lernen. Erfolgreiche Comebacks beginnen im Kopf: Als wir uns vor Jahren bei einem Symposium kennenlernten, war er bereits an der Weltspitze. Kurz darauf sah ich im Fernsehen live den Sturz. Tiefe Schnittwunde im rechten Bein, hoher Blutverlust. Eine zertrümmerte linke Schulter, die nur noch von der Haut zusammengehalten wird. Der Rollstuhl und die Ungewissheit, ob er jemals wieder laufen, geschweige denn auf Skiern stehen kann. Mir war in dem Moment klar, was für Aleksander zusammengebrochen war. Am nächsten Tag schrieb ich ihm. Wenn er mich brauche, sei ich für ihn da. Aleksander schrieb zurück. Neben den körperlichen und medizinischen Strapazen begann so die mentale Arbeit, die es für ein erfolgreiches Comeback braucht.

Bei tiefen Rückschlägen, wie Aleksander sie erlebt hat, braucht keiner großspurige Motivationsreden. Am Anfang steht die Akzeptanz. Für

Aleksander hieß das, sich einzugestehen: „Aktuell bin ich kein Athlet mehr.“ Eine unvorstellbar schmerzliche Erkenntnis für jemanden, dessen ganzes bisheriges Leben auf der Identität eines Athleten aufbaute. Doch nur so lassen sich die mentalen Blockaden aufheben.

Der Weg zurück an die Spitze: Aleksander unterzieht sich mehreren OPs. Am Anfang darf er maximal 15 Minuten pro Tag das Bett verlassen. In kleinsten Schritten kämpft er sich zurück. Doch er muss mit weiteren Rückschlägen umgehen. Eine Infektion in der Schulter wird für ihn lebensbedrohlich, wirft ihn um weitere Monate zurück. Im Rückblick ist das für ihn die dunkelste Zeit seines Lebens. Panikattacken, Ängste und Traumata setzen ihm zu. Sein Körper braucht mehr Zeit. In unseren Gesprächen lenken wir den Fokus auf andere Bereiche, wo Entwicklung möglich scheint. Nicht sofort, aber mit der Zeit hellt sich seine Stimmung auf. Aleksander beginnt, zu erkennen: Auch wenn er gerade kein Athlet mehr sein kann, hält das Leben noch so viel mehr für ihn bereit. Es gelingt ihm zunehmend, den Fokus auf Mikro-Ziele zu legen. Zum Beispiel: den linken Arm nur einen Zentimeter höher heben können.

Später wird er sagen, welcher mentale Switch ihm die Kraft für sein Comeback gab: „Ich will nicht in Erinnerung bleiben als der Typ, der gestürzt ist. Ich will in Erinnerung bleiben als der Typ, der stürzte, zurückkam und der Welt gezeigt hat, dass das möglich ist.“ Diese Form des Reframings verhinderte, dass Aleksander in eine Opferrolle rutschte. Statt zu hadern, aktivierte er, was man in der Forschung Growth Mindset nennt. Wer sich mit Leadership und High Performance auseinandersetzt, weiß: Die eine perfekte Formel oder das eine perfekte Tool existiert nicht. Das Comeback von Aleksander Aamodt Kilde zeigt uns jedoch, welche Kräfte in uns stecken. Sein Weg sagt viel darüber aus, was es braucht, um diesen „Human Spirit“ zu entfachen.

Vielleicht müssen wir uns inmitten der negativen Stimmung, die auf unserem Land lastet, noch ehrlicher als bislang fragen, wo wir mental stehen:

1. Akzeptieren: Sehnen wir uns nostalgisch nach unwiederbringlichen, alten Zeiten – oder akzeptieren wir, dass unser altes Erfolgsmodell mit harten Rückschlägen zu kämpfen und in Teilen ausgedient hat?

2. Neu fokussieren: Sehen wir primär, was alles nicht mehr funktioniert – oder setzen wir da an, wo wir Stärken einbringen und uns aktiv entwickeln können?

3. Mikro-Ziele setzen: Stehen wir wie die Maus vor der Schlange, indem wir auf gigantische Mammutaufgaben blicken – oder brechen wir sie in kleinere, lösbare Teile herunter?

4. Reframing: Finden wir uns zähneknirschend mit Verlust und Abschwung ab – oder geben wir uns einen Ruck und beweisen uns mit einer neuen Erzählung, zu was wir trotz aller Rückschläge fähig sind?

Mir sind bei Aleksanders Comeback in Copper die Tränen gekommen. Für mich ist er ein moderner Held, der bei allem Erfolg und Ehrgeiz immer Demut und Menschlichkeit ausstrahlt. Ich frage mich seitdem häufig, was in deutschen Unternehmen möglich wäre, wenn wir ausbrechen aus einer vielfach herrschenden Larmoyanz. Und aufräumen in eine neue Dynamik, auf die wir und nachfolgende Generationen mit Stolz zurückblicken können. Auch wenn es ein langer, beschwerlicher Weg wird. ■

**»Was wäre in Deutschland möglich, wenn wir nur ausbrechen aus der herrschenden Larmoyanz!«**



Ohne BUNTE wäre  
es nur ein Bergdorf.



**BUNTE**





FOTO: KAY NIETFIELD/DPA





## AHMEDABAD

## Win-win-Situation

**W**ie alte Freunde sitzen Indiens Premierminister Narendra Modi und Bundeskanzler Friedrich Merz im historischen Stadtviertel von Ahmedabad nebeneinander – dabei ist es die erste Asienreise des Kanzlers. Nach Besuchen am Wohnsitz Mahatma Gandhis und beim farbenfrohen Drachenfes-  
fest wurde rasch deutlich, dass beide die politische und wirtschaftliche Zusammenarbeit vertiefen wollen. Insgesamt unterzeichneten sie 27 Absichtserklärungen.

Auf der Suche nach einem strategischen Partner in einer zunehmend von Großmachtpolitik geprägten Welt bezeichnet Merz Indien als seinen „Wunschpartner“. Die größte Demokratie der Welt gilt nicht nur als riesiger Markt, sondern auch als Staat mit verwandten Interessen. Im Mittelpunkt der Gespräche standen ein Freihandelsabkommen zwischen Indien und Europa, die strategische Absicherung Neu-Delhis gegenüber China im Falle eines amerikanischen Rückzugs, Rüstungskooperationen sowie die Gewinnung von Fachkräften. Modi und Merz scheinen sich gut zu verstehen – solange das Gespräch nicht auf Russland kommt. ■

LUCIA PILOTH

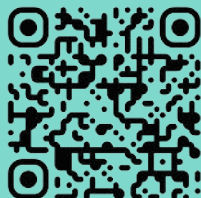
# Macht- menschen

FOCUS

Mit Franziska Reich



Jetzt scannen  
und Reinhören!



## Wie steht es um unsere Demokratie?

Darüber spricht FOCUS  
Chefredakteurin Franziska Reich.

Jeden Freitag überall, wo es Podcasts gibt.



# Nachrichten

AUF EINEN BLICK: FAKTEN, FAKTEN, FAKTEN AUS ALLER WELT

ZU GAST IM  
PODCAST



**Alexander Schweitzer,**  
Ministerpräsident von  
Rheinland-Pfalz

Er hat seinen Posten von Malu Dreyer übernommen, am 22. März stellt er sich erstmals zur Wahl.

Was bewegt diejenigen, die unser Land prägen? Jede Woche lädt Chefredakteurin Franziska Reich Frauen und Männer zum Gespräch, um dieser Frage nachzugehen. Überall, wo es Podcasts gibt



FOTO: MARCUS BRANDT/DPA



Knapp vier Jahre nach Kriegsbeginn hält der Zuzug nach Deutschland an

MIGRATION

## Deutlich mehr Ukrainer in Flüchtlingsunterkünften

**D**ie Erstaufnahmeeinrichtungen der Länder haben im vergangenen Jahr einen verstärkten Zulauf von ukrainischen Flüchtlingen erfahren. Das geht aus einer FOCUS-Umfrage bei den zuständigen Ministerien der 16 Bundesländer hervor.

Demnach war die Bremer Erstaufnahmeeinrichtung im Dezember 2025 zu 40 Prozent mit Ukrainern ausgelastet. Syrer (19 Prozent) und Türken (acht Prozent) bildeten damit den deutlich kleineren Anteil der Bewohner.

Ein ähnliches Bild zeigt sich in Brandenburg, wo mit 37 Prozent die meisten Bewohner in den Flüchtlingsunterkünften ukrainische Staatsbürger sind. Trotz der deutlich gesunkenen Zugangszahlen im vergangenen Jahr ist der Anteil der Ukrainer damit im

Vergleich zum Vorjahr noch einmal signifikant gestiegen. 2024 kam noch etwas mehr als jeder vierte Flüchtling in den Brandenburger Erstaufnahmeeinrichtungen aus der Ukraine.

Den wohl deutlichsten Zulauf von Ukrainern erfuhr im vergangenen Jahr Sachsen. Mit 1394 Per-

sonen war fast jeder zweite Bewohner einer Flüchtlingsunterkunft in Sachsen ukrainischer Staatsbürger. 2024 kamen lediglich neun Prozent der Bewohner aus der Ukraine.

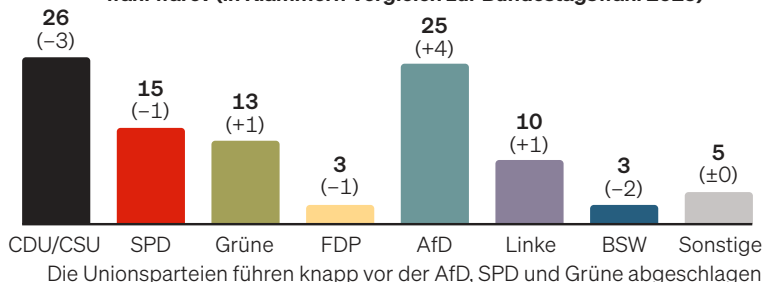
Der Zulauf von Ukrainern auf die Erstaufnahmeeinrichtungen der Länder hängt insbesondere mit der Überlastung der Kommunen vielerorts zusammen, die eigentlich für ihre Unterbringung, Versorgung und die Integration zuständig sind. Doch nach der Flüchtlingskrise 2015 und dem Kriegsbeginn in der Ukraine 2022 sind viele Städte bei der Aufnahme nicht mehr handlungsfähig.

Selbst Länder wie Baden-Württemberg, die bei der Unterbringung von Ukrainern bis dato nicht auf die Landeseinrichtungen zurückgreifen mussten, warnen vor einer Überlastung: „Sollte der Zuzug anhalten, wird es darauf ankommen, dass wir in Europa zu einer fairen Verteilung der Flüchtlinge kommen“, forderte kürzlich die Stuttgarter Migrationsministerin Marion Gentges (CDU) gegenüber FOCUS. Insbesondere Frankreich sei gefragt, einen größeren Beitrag zu leisten.

In Deutschland leben aktuell rund 1,3 Millionen Flüchtlinge aus der Ukraine. 2025 kamen laut Bundesinnenministerium 162.000 Menschen aus dem Land. Seit Lockerung der Ausreiseperr im August 2025 beobachten die Behörden insbesondere den Zuzug junger Männer. Insgesamt gingen die Asylbewerberzahlen 2025 um 50,7 Prozent zurück. RUB

### DIE FOCUS-SONNTAGS-FRAGE

Welche Partei würden Sie wählen, wenn am kommenden Sonntag Bundestagswahl wäre? (in Klammern Vergleich zur Bundestagswahl 2025)



Quelle: Verian





Justizministerin Stefanie Hubig (SPD) will IP-Adressen speichern lassen

## VORRATSDATENSPEICHERUNG

## Zweifel an der Wirksamkeit

**D**igitalexperten halten die geplante Vorratsdatenspeicherung für wenig Erfolg versprechend. Bundesjustizministerin Stefanie Hubig (SPD) will Internetzugangsanbieter künftig verpflichten, die an Anschlussinhaber vergebenen Adressen drei Monate vorzuhalten. Ermittler sollen so bei Delikten wie Kinderpornografie, Cyber-Betrug und

Hasskriminalität schneller zuordnen können, wer hinter einer digitalen Spur steckt.

„Die Vorratsdatenspeicherung gibt vor, deutlich mehr zu leisten, als sie tatsächlich kann“, kritisiert der Digitalisierungsexperte Robert Müller-Török von der Hochschule für öffentliche Verwaltung und Finanzen Ludwigsburg. Die IP-Adresse liefere nur den Hinweis auf einen bestimm-

ten Internetanschluss, nicht zwingend auf die handelnde Person. Das Amtsgericht Tiergarten in Berlin sprach etwa im Jahr 2022 einen Familienvater frei, dem vorgeworfen wurde, Kinderpornografie zu besitzen. Die Ermittlungen führten über die IP-Adresse zwar zu ihm, eine Täterschaft konnte aber nicht belegt werden – unter anderem, weil Zugriffe Dritter auf das WLAN nicht auszuschließen waren. Alexander Prosser, Professor an der WU Wien, bezweifelt zudem, dass eine Speicherpflicht die Täter erreicht, auf welche die Politik besonders zielt: „Sicherlich wird es genügend technologisch simple Kriminelle der untersten Stufe geben, die mit dieser Maßnahme erwischt werden können. Schon ein nur semi-professioneller User hingegen weiß dies zu umgehen.“ Kriminelle könnten sich etwa schon für wenig Geld durch ausländische VPN-Dienstleister schützen.

Die Gewerkschaft der Polizei (GdP) erhofft sich vor allem Fortschritte bei der Alltagskriminalität. GdP-Chef Jochen Kopelke nennt vor allem digitalen Waren- und Kreditkartenbetrug: „Wenn wir da heute die Telekommunikationsunternehmen anfragen, bekommen wir häufig die Antwort: ‚Wir haben nichts mehr‘“, sagt er. Die geplanten drei Monate seien knapp. Kopelke plädiert deshalb für sechs Monate bis zu einem Jahr.

WER

## ZITAT DER WOCHE

»Man muss ökonomische und politische Dinge klar trennen und da möchte ich auch kein Geschmäcke entstehen lassen an der Stelle«

Ministerpräsident Markus Söder (CSU) sagt die Schirmherrschaft beim Ludwig-Erhard-Gipfel ab, der von Wolfram Weimer gegründet wurde



## Der Aufsteiger

Bravo, Finanzsenator **Stefan Evers**! Ihre Berliner Finanzämter sind nach einer Analyse von [lohnsteuer-kompakt.de](https://www.lohnsteuer-kompakt.de) die schnellsten der Republik. Berliner warten im Schnitt nur 46,3 Tage auf den Bescheid, Bremer ewige 74,3 Tage.



## Der Absteiger

Es gilt die Unschuldsvermutung. Doch der HSV-Aufsichtsrat hält die Vorwürfe für glaubhaft, dass Ex-Sportvorstand **Stefan Kuntz** eine Mitarbeiterin sexuell belästigt habe. Zum Ende des Jahres hatte sich der HSV von Kuntz getrennt.



## Die Newcomerin

Schauspieler **Anna Loos** will Intendantin des Theaters in ihrer Heimatstadt Brandenburg an der Havel werden. Sie habe sich Ende des Jahres beworben, sagte sie. Loos will dort ein festes Schauspielensemble aufbauen.

## NACHGEFRAGT



## Warum versinkt die Bahn im Chaos?

Christian Böttger, Wirtschaftsingenieur und Professor HTW Berlin

### Herr Böttger, warum ist die Deutsche Bahn so unzuverlässig?

Die Infrastruktur wurde über zwei Jahrzehnte hinweg vernachlässigt. Auch das Management hat sich in den vergangenen Jahren zunehmend verschlechtert. Die Netze sind überlastet: Es wurden immer mehr Zugfahrten bestellt, ohne die Infrastruktur auszubauen. Außerdem gibt es ein Problem mit Überregulierung. In Deutschland gibt es so viele technische Regeln, dass sie den Bahnverkehr ineffizient machen.

### Wieso sorgt der Winter für Chaos?

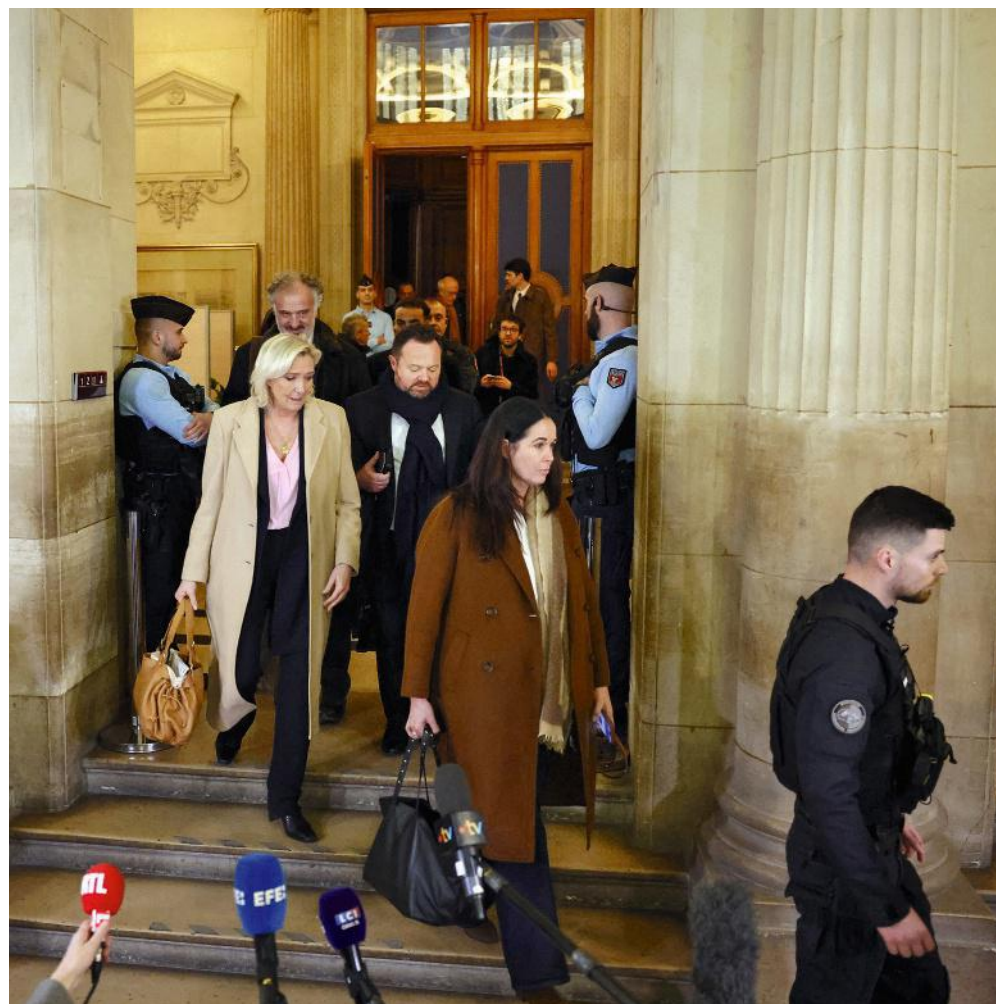
Die moderne Technik ist kälteanfällig. Die Bahn hat ihre Züge nicht komplett „sibirienfest“ gemacht, weil extreme Kälte selten vorkommt. Zudem fehlt es an Personalreserven. Früher gab es viele Mitarbeiter, die im Notfall mit einer Schippe losgeschickt werden konnten. Heute gibt es diese Reserven aus Kostengründen nicht mehr.

### Was müsste also passieren?

Die Bahn muss Managementstrukturen verschlanken und mehr Entscheidungen dezentralisieren. Das will die neue Bahnchefin Evelyn Palla jetzt angehen. Um die Überlastung von Knotenpunkten zu beheben, müssen Zugfahrten gestrichen werden. Verkehrsminister Schnieder muss zudem Geld für die Infrastruktur bereitstellen. Und ganz besonders wichtig: Die Überregulierung muss zurückgebaut werden.

### Wird das Ministerium diese Maßnahmen angehen?

Aktuell sehe ich dafür keine Anzeichen. LUK



PARIS

## Le Pen kämpft um ihre Zukunft

Stundenlang warteten Journalisten vorigen Dienstag vor dem Pariser Berufungsgericht auf Marine Le Pen. Aber die Chefin der rechtspopulistischen Partei Rassemblement National, die für gewöhnlich die Kameras liebt, gab sich erstaunlich schweigsam: Umringt von Anwälten ging sie an den Mikrofonen der Presseleute rasch vorbei. In dem gerade beginnenden Prozess kämpft Le Pen um ihre politische Zukunft. Wegen Betrugs mit EU-Geldern, die sie für ihre Partei eingesetzt hatte, wurde sie für fünf Jahre von sämtlichen Wahlen ausgeschlossen. Aber 2027 stehen in Frankreich Präsidentschaftswahlen an. Laut Umfragen hätte Le Pen gute Chancen, in den Élysée-Palast einzuziehen – wenn sie denn kandidieren dürfte. Da soll kein falsches Wort ihr Sauberfrau-Image stören. Le Pen sagte nur, sie werde die Richter von ihrer Unschuld überzeugen. ZET

Der Berufungsprozess beginnt: Le Pen erschien im cremefarbenen Mantel vor Gericht



ZAHL DER  
WOCHE

180

Filialen will Aldi 2026 in den USA eröffnen. Damit hätte der Discounter fast 2800 Geschäfte in den Vereinigten Staaten. Wegen der Inflation müssen die Amerikaner sparen und schätzen Billigangebote



Deutschlands wertvollster Konzern ist SAP: Nutzer mit VR-Brille auf der Messe

## GLOBALE BÖRSENCAMPIONS

## US-Softwarekonzerne vorne

**W**ährend Börsenpessimisten vom drohenden Platzen einer KI-Blase rauen und Investoren mit Blick auf das Zwischenwahljahr 2026 in den USA sowie so nervös sind, macht die Nvidia-Aktie im Wesentlichen nur eines: Sie klettert nach oben, von gelegentlichen Verschnaufpausen und Ausrutschern abgesehen. Der Chiphersteller, die Google-Mutter Alphabet und Apple belegen im Ranking der wertvollsten an der Börse notierten Unternehmen die vordersten drei Plätze.

Aus europäischer Perspektive ist das schmerzlich, denn Hightech-Konzerne mit einer Wucht wie die amerikanischen und asiatischen Riesen sucht man bei uns vergeblich. „Europa hinkt bei der Entwicklung neuer Technologien und Geschäftsmodelle weit hinterher“, sagt Henrik Ahlers von der Unternehmensberatung EY. Weit abgeschlagen im Ranking steht SAP auf Platz 49. Noch weiter hinten finden sich die deutschen Autobauer. Der am Börsenwert gemessen wichtigste Pkw-Hersteller der Welt ist Tesla.

## Investoren bevorzugen Unternehmen aus den USA und aus Asien

Rang	Name	Marktkapitalisierung in Billionen Dollar	Land
1	Nvidia	4,499	USA
2	Alphabet (Google)	3,973	USA
3	Apple	3,832	USA
4	Microsoft	3,562	USA
5	Amazon	2,644	USA
6	TSMC	1,678	Taiwan
7	Meta Platforms (Facebook)	1,646	USA
8	Broadcom	1,635	USA
9	Saudi Aramco	1,564	Saudi Arabien
10	Tesla	1,480	USA
49	SAP	0,288	Deutschland

Quelle: Companiesmarketcap Stand: 12. Januar 2026

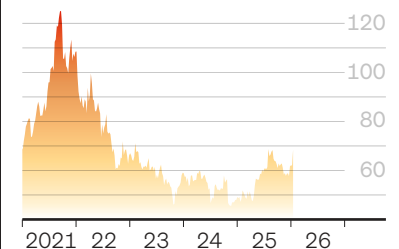
## DAS KAUFTE ICH JETZT

Eurofins Scientific:  
Feind der Keime

Der Finanztipp von Andreas Körner, Chefstrategie Nebenwerte Börsenbrief und Ex-Wertpapierhändler

Für Unternehmen des Nahrungsmittelsektors sind Rückrufaktionen und etwaige Klagen geschädigter Kunden aufgrund keim- oder bakterienbelasteter Produkte eine Katastrophe. Sie kosten nicht nur viel Geld, sondern führen auch zu teils massiven Imageschäden.

Für derlei Verunreinigungen gibt es zahlreiche mögliche Auslöser. Dazu gehören der Lebensmittelhandel über weite Distanzen, die intensive landwirtschaftliche Nutzung und der Verzehr von Fertigprodukten mit vielen Bestandteilen. Firmen sind daher bereit, für Analysen, die Probleme verhindern, Geld auszugeben. Zu den Profiteuren zählt Eurofins Scientific aus Frankreich, die alle chemischen und mikrobiologischen Verfahren für Tests von Trinkwasser, Tierfutter und Nahrungsmitteln anbietet. Das Firma mit einem Börsenwert von 12,5 Milliarden Euro ist mit einem 2026er-KGV von 19,8, das 2027 auf 16,4 sinken soll, im eigenen historischen Vergleich günstig bewertet. Die für 2025 erwartete Dividendenrendite von 1,10 Prozent ist allerdings ausbaufähig (ISIN: FR0014000MR3).

Eurofins Scientific  
Aktienkurs in Euro

Quelle: Finanzen100



CHRISTIAN SEWING

## Deutsche-Bank-Chef geißelt AfD

**D**eutsche Bank-Chef Christian Sewing warnt vor einem weiteren Aufschwung der AfD im Superwahljahr 2026. Mit Blick auf die Wahlen im September in Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern, wo Umfragen die AfD als stärkste Partei sehen, sagte Sewing: „Ein weiteres Erstarren populistischer Kräfte wäre eine schwere Belastung – für unsere demokratischen Institutionen ebenso wie für unsere Wirtschaft, die auf Offenheit und ein geeintes Europa ausgerichtet ist.“ Ein Triumph der AfD wäre nach seinen Worten ein „verheerendes Signal nach außen“. Gleichzeitig verwahrte er sich in seiner Rede auf dem

Neujahrsempfang des Konzerns gegen Untergangspropheten und das Schlechttreden des Standorts. „Deutschland ist kein Auslaufmodell, wie manche behaupten“, sagte Sewing. „Das ist gefährliche Polemik. Wir dürfen uns nicht kleinreden. Unser Potenzial ist groß. Und die deutsche Wirtschaft hat eine beeindruckende Substanz, um die uns viele beneiden.“ Sewing fordert deshalb mehr Geduld mit der Bundesregierung, die er auf dem richtigen Weg sieht: „Wenn die Politik spürbare Entscheidungen trifft, dann wächst das Vertrauen wieder. Wenn die Menschen sehen, dass die Regierung wirkliche Lösungen liefert, verlieren populistische Parolen ihre Kraft.“

GM



Christian Sewing fürchtet 2026 Wahlerfolge populistischer Kräfte

MALISA-STUDIE

### Soziale Medien stärken Rollenklischees

**A**uf der jährlichen Konferenzplattform Digital Life Design (DLD) in München stellte die MaLisa Stiftung gemeinsam mit Maya Götz (IZI) und dem bayerischen Familienministerium ihre jüngsten Studienergebnisse vor. Untersucht wurde der Einfluss von sozialen Medien auf die Einstellung von Jugendlichen. Mehr als 30 Prozent aller befragten Jugendlichen halten bestimmte Hausarbeiten für „Frauensache“, unter politisch rechts Orientierten sind es 46 Prozent. Gleichzeitig stimmt nur rund die Hälfte der eher rechts eingestellten Jugendlichen der Aussage zu, dass alle Geschlechter die gleichen Rechte und Chancen haben sollten. Organisiert wird die DLD von Hubert Burda Media, zu dem auch FOCUS gehört.

zB

WWF-AKTION

## Artenschutz auf dem Smartphone



Koalas aus der freien Wildbahn aufs Handy: Ein neues, kostenloses WWF-Spiel sensibilisiert für den Tierschutz

Der WWF Deutschland startet mit WWF Gotchies eine innovative Kampagne für den Naturschutz. Das WhatsApp-Spiel im Stil der Tamagotchi des japanischen Spielwarenherstellers Bandai macht bedrohte Tiere zu digitalen Begleitern. Ein digitales Wesen, das Gotchie, wächst behütet in der virtuellen Welt heran. Dank der Fürsorge der Spieler entwickelt es sich prächtig. Doch als der Moment kommt, es in die Wildnis zu entlassen, zeigt sich: Diese existiert nicht mehr. Komplexe Umweltprobleme werden so verständlich und persönlich erlebbar. WWF Gotchies wurde vom WWF Deutschland mit der Conversational AI Plattform charles entwickelt. Das Spiel ist kostenlos verfügbar.

### KOPF DER WOCHE



Jerome Powell, Notenbankchef

Der offene Streit zwischen US-Präsident Donald Trump und dem Präsidenten der Fed verunsichert die Anleger.

Trump will, dass Powell die Zinsen senkt und setzt ihn mit strafrechtlichen Ermittlungen unter Druck. Powell bleibt hart und wehrt sich öffentlich gegen Trump

## BILDUNG

## »Mittelmäßig«

An Deutschlands Schulen sinkt das Leistungsniveau, warnt Lehrerpräsident Stefan Düll

**In Niedersachsens müssen Grundschüler nicht mehr schriftlich Dividieren lernen. An Berliner Gymnasien werden Klassiker zunehmend in vereinfachter Sprache unterrichtet. Sind wir noch zu retten?**

Die Entwicklung kommt einer Kapitulation vor einer Mittelmäßigkeit ohne Anspruch gleich. Wir fordern und fördern Schüler nicht mehr, sondern senken das Leistungsniveau.

**Das Argument lautet stets, den Kindern und Jugendlichen den Zugang zu Bildung zu erleichtern.**

Es hilft den Kindern nicht, wenn man sie ständig in Watte packt. Der Anspruch muss sein, die Kinder und Jugendlichen besser zu unterrichten. Wir müssen ihnen Leistung zumuten, aus der sie Kompetenzen und Selbstvertrauen gewinnen.

**In Niedersachsen sollen Kinder nun verstärkt halbschriftliches Teilen lernen, weil dies das Zahlenverständnis besser schule.**

Dem will ich nicht widersprechen. Es gehörte ja auch bislang zum Unterricht. Die Antwort kann nicht sein, einen schwierigeren Teil des Lehrplans zu streichen. Ich Sorge mich, dass dies die Fähigkeit der Schüler verringert, komplexe Vorgänge zu durchdringen – in einer Welt, die immer komplizierter wird. Das kann nicht im Sinn der Gesellschaft und nicht der Demokratie sein. GRA



**Stefan Düll ist Leiter eines Gymnasiums und Präsident des Lehrerverbandes**

## ZAHLE DER WOCHE

**4,4 Prozent**

nahm die Sterblichkeit zwischen 2006 und 2017 in der Grenzregion zur Schweiz zu, weil Pflegekräfte abwanderten. Die Menschen erlagen häufiger einer Sepsis oder einem Herzinfarkt

Quelle: Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung



## DOPPELTES GLÜCK FÜR DIE GORILLA-MAMA

Ein seltenes Ereignis sorgt für Freude bei Tierfreunden. Im Virunga-Nationalpark in der Demokratischen Republik Kongo hat ein Gorilla-Weibchen Zwillinge geboren. Das komme nur bei einer von 100 Menschenaffengeburten vor, sagen Experten. Laut Parkverwaltung geht es Mutter und Affenjungen gut.

## SCHLAGANFALL

## Bluttest zeigt Komplikationen

**D**as Protein „Tau“ ist ein Stützbaustein von Nervenzellen. Bekannt wurde es durch die Alzheimer-Erkrankung, bei der es giftige Fibrillen bildet.

Tau gilt als Marker für das Fortschreiten der Erkrankung.

Nun haben Mediziner der Ludwig-Maximilians-Universitätsklinik München entdeckt, dass es auch hilft, die Schwere von Schlaganfällen vorherzusagen – und zwar besser als gängige Verfahren. Gleich in drei Studien ermittelten sie durch einen Bluttest die Konzentration des Tau-Proteins bei insgesamt 1200 Patienten, die wegen eines Schlaganfalls ins Krankenhaus eingewiesen worden waren. In der ersten konnten sie zeigen,

dass Patienten mit höheren Mengen an Tau vermehrt schwerere Hirnverletzungen aufwiesen und ein höheres Risiko trugen, weitere Komplikationen zu erleiden.



In einer Folgestudie stellten sie fest, dass der Bluttest auch die Langzeitfolgen nach drei, zwölf und 36 Monaten besser vorhersagte. Die dritte Studie bestätigte die Erkenntnisse. Die Arbeit im Fachmagazin „Science Translational Medicine“ könnte die Schlaganfallversorgung verändern. Bislang beurteilen Ärzte die Schwere und die Behandlung anhand von Gehirnschans. Diese aber seien Momentaufnahmen, so die Münchener. Ein Bluttest wäre für die Überwachung von Patienten viel praktischer. GRA



# iPhone 17 **PRO**



## **ULTIMATIV PRO. ULTIMATIV NETZ.**

**Spare bis zu 840 €\* beim neuen iPhone 17 Pro**



**Connecting  
your world.**

**Nur bis  
02.02.**



TM und © 2025 Apple Inc. Alle Rechte vorbehalten.

„Bestes Netz“ laut connect Mobilfunknetztest, Heft 01/2026, und CHIP Mobilfunknetztest, Heft 11/2025.


\* Aktionszeitraum 13.01.–02.02.2026. Voraussetzung des Angebots ist der Neuabschluss eines MagentaMobil L Vertrags in Kombination mit einem Ratenkauf. MagentaMobil L kostet 69,95 €/Monat, einmaliger Bereitstellungspreis 39,95 €. Mindestvertragslaufzeit 24 Monate. Das iPhone 17 Pro (256 GB): 1.299 €, abzgl. 506 € Endgeräte-Rabatt. Einmalige Anzahlung von 1 €. 100 € Ankaufsbonus zusätzlich zum Altgerätewert bei Verkauf eines teilnahmeberechtigten Smartphones an die Assurant Deutschland GmbH sowie 240 € Cashback. Das Ankaufsangebot muss bis zum 02.02.2026 erstellt werden und das Altgerät bis zum 23.02.2026 eingegangen sein. Das Altgerät muss funktionsfähig sein, d.h., es muss ein- und ausschaltbar sowie entsperrt (kein SIM-/Net-Lock) sein, darf weder einen beschädigten oder aufgeblähten Akku haben noch Wasserschäden oder Displaybrüche aufweisen und muss einen Mindestankaufswert von 1 € haben. Die Laufzeit des Ratenkaufs beträgt 36 Monate. Zum Erhalt des Cashback (nach Ablauf der Widerrufsfrist) ist vom 01.01. bis einschließlich 30.06.2026 eine Online-Registrierung über die MeinMagenta App (mit Klick auf Ihr Profil, „Cashback einlösen“) unter Vorlage der ersten Rechnung entsprechend den genannten Bedingungen erforderlich. Ausrichter der Aktion ist die Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 149, 53227 Bonn, Deutschland.

Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 149, 53227 Bonn.



Als konzentriert  
beschreiben sie die  
einen, als kalt andere:  
Wirtschaftsministerin  
Katherina Reiche





# **Kontrolle ist gut, Aufschwung wäre besser**

Die Union hat alles auf eine Karte gesetzt: Wirtschaftswachstum. Doch die zuständige Ministerin Katherina Reiche scheint dem eigenen Apparat zu misstrauen. Die Kritik an ihr wächst

Text von Felix Heck, Matthias Jauch und Anja Maier

E

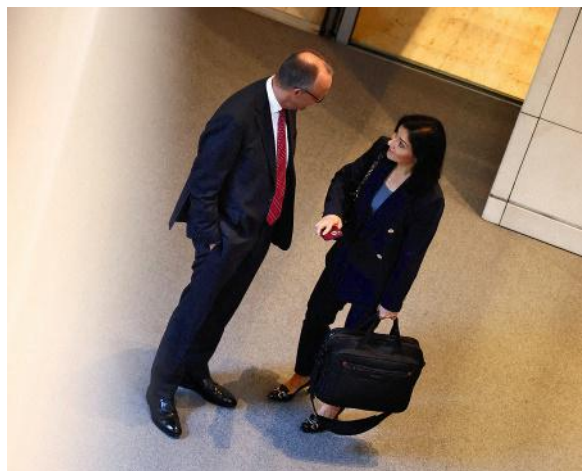
Er steht wieder da. Drei Jahre lang war Ludwig Erhard verschwunden. Oder besser gesagt: Seine Büste im Bundeswirtschaftsministerium. Im Jahr 2023 hatte der Stifter sie von dort abtransportieren lassen. Aus Protest gegen Robert Habeck von den Grünen, für den Erhard-Fans in etwa so viel übrig haben wie Uli Hoeneß für Tofu-Würstchen.

Nun also, an einem Montag im November, ist er wieder da. Der bronzene Erhard. Neben ihm steht, mit konzentriertem Blick: Katherina Reiche, die neue Wirtschaftsministerin. Oder besser gesagt: Erhards Erbin. So sieht man sie in der CDU.

Es ist Tag 189 der neuen Bundesregierung, und bislang war das Jahr eher durchwachsen für Katherina Reiche. Böse Kommentare hier, kritische Porträts dort. Ein Interview, in dem sie die Deutschen zu längerem Arbeiten aufforderte, bescherte ihr prompt einen Rüffel des Kanzlers.

Jetzt, im Herbst der Reformen, will die Ministerin endlich ein paar Pflöcke einrammen. „Soziale Marktwirtschaft in Zeiten des Umbruchs“, steht an dem Pult, auf dem Reiche ihre Karteikarten so behutsam sortiert, als würde sie gleich ein sehr wichtiges Schulreferat halten.

Wirtschaft, hat Ludwig Erhard einmal gesagt, ist zu 50 Prozent Psychologie. Wenn das stimmt, dann hat Reiche an diesem Montag im November die Hälfte geschafft.



Ihre Grundsatzrede unter den Augen der Erhard-Büste kommt gut an bei den Ökonomen, Lobbyisten, Abgeordneten. „Vielen Bürgerinnen und Bürgern ist sehr bewusst, dass es wieder Anstrengungen braucht, um den Erfolg der Sozialen Marktwirtschaft neu zu begründen“, sagt sie. Als Reiche eine „Agenda 2030“ ankündigt, brandet Applaus auf.

Leistung, Wachstum, Agenda. Das ist wirtschaftsliberales Bingo für Fortgeschrittene. Aber je länger Katherina Reiche spricht, desto deutlicher stellt sich die Frage: Wo bleiben denn die restlichen 50 Prozent? Die Maßnahmen? Die Reformen? Das Wachstum?

Nachfrage bei Tanja Gönner, Hauptgeschäftsführerin des Bundesverbands der Deutschen Industrie. „Die Koalition hat erste, kurzfristig wirkende Entlastungsschritte auf den Weg gebracht“, sagt sie. „Der Industriestandort krankt aber weiter an hausgemachten Strukturproblemen.“ Es gebe „kein überzeugendes, ressortübergreifendes Wachstumskonzept“.

Anruf bei Wolfgang Große Entrop, Chef der Chemiebranche. Reiche müsse standhaft bleiben. „Dazu gehört, Führung zu zeigen und

**Friedrich Merz holte Reiche zurück in die Politik. Viel Rückendeckung bekommt sie nicht von ihm**

unbequeme Reformen konsequent durchzusetzen.“ Reformen, die auf sich warten lassen.

Es könnte also noch etwas dauern, bis „Wohlstand für Alle“ tatsächlich zurückkehrt. Denn noch steckt Deutschland mitten in der Krise. Drei Jahre in Folge gab es kein Wachstum mehr. 2026 dürfte es für wenigstens einen Prozentpunkt reichen – aber nur, weil der Staat Milliarden investiert.

Gleichzeitig ist die Arbeitslosigkeit zum vierten Mal in Folge gestiegen. In einer FOCUS-Umfrage gab jeder fünfte Deutsche an, er habe Angst um seinen Job. Das ist die Stimmung, mit der Reiche umgehen muss. Und die zu der Frage führt: Warum ist er nicht längst gezündet, der Wachstumsturbo?

### Viel Papier für nichts?

Jeden Freitag um 9 Uhr kommt in der Berliner Chausseestraße das Hirn der deutschen Wirtschaftspolitik zusammen. Abteilungsleiter, Staatssekretäre, Katherina Reiche. Jedes Ministerium hat eine solche Leitungsrunde, in der alles besprochen wird, was die Hausspitze wissen muss.

Im Wirtschaftsministerium geht es bislang aber selten ums große Ganze. Reiche, heißt es, sei vernarrt in Details. In perfektionistisch aufgedröselte Korrekturen, für die bei der engen Taktung einer Ministerin eigentlich keine Zeit bleiben.

Aus der Union heißt es, diese Akrchie spreche für die Ministerin. Ihr Vorgänger Habeck habe das Haus heruntergewirtschaftet, da müsse viel aufgeräumt werden.

Wechselt die Parteifarbe eines Ministeriums, dann ist es tatsächlich normal, dass es beim Übergang ruckelt. Aber auch ein Jahr nach dem Wechsel ist das nun wieder schwarze Haus nicht zur Ruhe gekommen. Stattdessen hat sich

## Ein Haus, viele Vorbilder

Von Ludwig Erhard bis Robert Habeck: Deutschland hatte bislang 20 Wirtschaftsminister und eine Wirtschaftsministerin. Manche nutzten das Amt als Sprungbrett...



**Ludwig Erhard, CDU**  
1949–1963



**Kurt Schmücker, CDU**  
1963–1966



**Karl Schiller, SPD**  
1966–1972



**Helmut Schmidt, SPD**  
Juli–Dez. 1972



**Hans Friderichs, FDP**  
1972–1977



**Graf Lambsdorff, FDP**  
1977–1982

FOTO: LIESA JOHANNSEN/REUTERS, IMAGO IMAGES, DPA



im Umfeld der Ministerin ein Flaschenhals entwickelt. So jedenfalls beschreiben es Insider. Nur wenige Vertraute haben Zugang zu Reiche. Ihr Büroleiter gehört dazu. Und Yvonne Schreiber, die schon bei Vorgänger Peter Altmaier war, im Haus allerdings einen schlechten Ruf hat. Manche beklagen, die Abteilungsleiterin schirme ihre Chefin geradezu ab.

Ministerien sind eigentümliche Gebilde. Nach außen scheint der Minister an der Spitze zu stehen. Doch wer glaubt, ohne die Fach-ebene auszukommen, wird rasch vom Apparat ausgebremst. Genau dieses Schicksal, so fürchten manche, könnte irgendwann auch Reiche ereilen.

In der Union hoffen viele, dass die Anfangsschwierigkeiten bald dem weichen, wofür man Reiche zurück in die Politik geholt hat: ihrem Willen, aus der schrumpfenden wieder eine wachsende Wirtschaft zu machen. Die Belegschaft zweifelt allerdings noch daran, dass der 52-Jährigen das gelingt.

An einem Donnerstag im November sitzt Reiche in der Kantine ihres Ministeriums und hört zu. Viktoria Ludwig, die Vorsitzende des Personalrats, hat zur Versammlung geladen. Zehn Minuten lang berichtet sie. Von der Stimmung im Haus, die immer schlechter werde. Und von einer viel zu hohen Arbeitsbelastung. Die Mitarbeiter applaudieren.

Als Reiche ans Pult tritt, spricht sie von der schlechten wirtschaftlichen Situation, die zu dieser Belastung führe. Es ist ein Versuch, den Ernst der Lage zu schildern. Viele nehmen den Beitrag aber als belehrend wahr – seht doch mal das Ganze!

Was Reiches Arbeit im Innern erschwert, überträgt sich auf ihre Wirkung nach außen. Ein halbes Jahr ließ sich die Ministerin Zeit, bis sie eine Wirtschaftsdelegation auf



eine ihrer Reisen mitnahm. In der Unionsfraktion beklagten sich die Abgeordneten, dass es ewig dauere, bis das Ministerium auf Fragen antwortete. Erst seit Kurzem soll es besser laufen.

Ohnehin zeigt Reiche für die Empfindlichkeiten des Parlaments wenig Gespür. Peter Altmaier wusste, wenn es darauf ankam, selbst spätabends noch bei einer Flasche Rotwein auf kritische Abgeordnete einzureden. Trifft sich Reiche dagegen mit Politikern der Koalition, bleibt es bei Mineralwasser und Kaffee, wie ein Beteiligter erzählt.

Unionspolitiker, die es gut meinen mit Reiche, verweisen darauf, dass die Ministerin eben ein anderer Typ sei als der alles und jeden umarmende Habeck oder der kumpelige Altmaier. Etwas distanzierter, erst im zweiten Moment herzlich. Im Austausch mit den Abgeordneten, im Gespräch mit Verbänden hilft das aber nur bedingt. In Berlin fragen sich viele, warum Reiche nach

außen oft kühler erscheint, als sie womöglich ist.

Eine Antwort könnte sein, dass sie schon als junge Abgeordnete gegen viele Zuschreibungen von außen kämpfen musste.

Mit gerade einmal 25 Jahren zieht die Brandenburgerin im Herbst 1998 in den Bundestag ein. „Ich war eher enttäuscht von ihr“, erinnert sich Martin Patzelt, der die Politikerin gut kennt. Gemeinsam sitzen sie zwei Jahre lang im Bundestag, von 2013 bis 2015. Reiche ist da schon zur Staatssekretärin aufgestiegen, viele sehen in ihr eine Merkel-Vertraute. Als Brandenburger, erzählt Patzelt, habe er gehofft, die Landesgruppe könne von ihrer Bekanntheit profitieren. Aber Reiche sei so gut wie nie zu Landesgruppentreffen erschienen. Bis heute ist das so.

2002 platziert Angela Merkel die 28-jährige Reiche im Kompetenzteam von Unionskanzlerkandidat Edmund Stoiber. Eine junge Frau aus dem Osten als Familienmi- ►

**Ein großes Erbe:**  
Katherina Reiche  
mit der Büste von  
Ludwig Erhard

FOTO: CARSTEN KOALL/DPA, DPA, ACTION PRESS, IMAGO IMAGES



**Manfred Lahnstein, SPD**  
Sept.–Okt. 1982



**Graf Lambsdorff, FDP**  
1982–1984



**Martin Bagemann, FDP**  
1984–1988



**Helmut Haussmann, FDP**  
1988–1991



**Jürgen Möllemann, FDP**  
1991–1993



**Günter Rexrodt, FDP**  
1991–1993



**Werner Müller, parteilos**  
1998–2002



**Wolfgang Clement, SPD**  
2002–2005



Katherina Reiche, damals jüngste CDU-Bundestagsabgeordnete, in ihrem Büro



2003 lässt sich die Politikerin mit ihrer jungen Familie am Strand fotografieren



Heute ist sie mit Ex-Bundesminister Karl-Theodor zu Guttenberg (CSU) liiert

nisterin? Die Medien sind begeistert. Bis Reiche ins Fadenkreuz der Moralisten gerät. Sie ist damals schwanger mit ihrem zweiten Kind – ohne verheiratet zu sein. Bei einigen Konservativen ist sie damit unten durch.

Reiche hat nie öffentlich darüber gesprochen, was dieser Wahlkampf

mit ihr gemacht hat. Was aber auffällt, das sind die Parallelen zu ihrer Situation im Januar 2026: Damals wie heute muss sie sich gegen die Projektionen der anderen wehren.

Katherina, die weibliche Zukunft der CDU, die Kinder hat, aber nicht verheiratet ist.

Katherina, die Erbin Erhards, die Wachstum verspricht, aber gegen den Stillstand kämpfen muss.

### Was Katherina Reiche hemmt

Projektionen sind nichts Neues in der Hauptstadt. Wer bestehen will, muss lernen, mit ihnen umzugehen. Viele Politiker lässt das zynisch werden, manche zerbrechen daran. Reiches Strategie scheint zu sein, alles kontrollieren zu wollen.

Ganz anders übrigens als ihr Lebensgefährte Karl-Theodor zu Guttenberg während seiner Zeit in diesem Ministerium. Es gibt ein berühmtes Foto von ihm auf dem Times Square, das möglicherweise den Moment zeigt, in dem er die Kontrolle über sein Image verlor. Mit ausgebreiteten Armen – mir gehört die Welt. Es kam anders, er stürzte ab. Vielleicht ist auch diese Erfahrung ein Grund für Reiches Sucht nach Kontrolle.

Nur manchmal gelingt es der Ministerin, aus diesem Korsett auszubrechen. Ein Montag im November. Reiche ist zu Gast bei Verteilnetzbetreibern. Auf der Bühne wirkt zunächst alles wie immer. Die meiste Zeit starrt Reiche auf ihr Manuskript, zeigt so wenig Regung wie möglich. Perfekte Kontrolle.

Erst langsam taut die Ministerin auf, kommt ins lockere Reden. Auf dem Weg nach draußen muss sie immer wieder stehen bleiben, herzt alte Kollegen. Ist sie auf gewohntem Terrain, macht Reiche so schnell keiner etwas vor. Stellt sich bloß die Frage, was sie braucht, um diese Vertrautheit öfter zu erreichen.

### »Vielen Bürgerinnen und Bürgern ist sehr bewusst, dass es wieder Anstrengungen braucht«

Katherina Reiche, Bundeswirtschaftsministerin

Den Zenit seiner Macht hat das Wirtschaftsministerium ausgerechnet unter Reiches Vorgänger erreicht. Habeck zog alles an sich, was auch nur entfernt nach Wirtschaftspolitik aussah. Wärmewende, Fördergelder, Raumfahrt.

Katherina Reiche hat nur noch einen Bruchteil dieser Macht. Klimaschutz? Liegt im Umweltressort. Raumfahrt? Macht die CSU. Wahlkampfhits wie die Arbeitszeitreform? Sind Aufgabe des rot geführten Sozialministeriums.

Ein besonders schlagkräftiges Haus war das Wirtschaftsministerium selten. Umso wichtiger wären die inhaltlichen Impulse, die Reiche nun setzt. Impulse entfalten ihre Wirkung aber erst, wenn es Rücken- deckung gibt. Von ganz oben. Und genau die fehlt ihr. Denn eine Wirtschaftsministerin ohne Kanzleramt ist wie Mercedes ohne Benz.

Bestes Beispiel dafür: Als Reiche sich im Rentenstreit auf die Seite der jungen Generation schlägt, lässt Friedrich Merz sie abblitzen. Und als sie im Herbst ihre Erwartungen an deutsche Unternehmer formuliert, schweigt der Kanzler.

In die Quere kommt Reiche nun auch noch die Opposition – und ein eigener Fehler. Im Herbst gastierte sie bei einem exklusiven Wirtschaftsgipfel in Tirol, den ihr Lebenspartner zusammen mit dem österreichischen Ex-Kanzler Sebastian Kurz ausgerichtet hatte. Ist Reiche dort, anders als zunächst behauptet, als Ministerin aufgetreten? Die Grünen wittern einen Compliance-Verstoß, zitierten sie sogar ins Parlament. Ob Reiche die Vorwürfe gefährlich werden, ist unklar. Ihre Mission machen sie nicht einfacher.

Wirtschaft, hat Ludwig Erhard einmal gesagt, ist zu 50 Prozent Psychologie. Wenn das stimmt, wäre es an der Zeit für Reiche, endlich aufzudrehen. ■

FOTOS: ULLSTEIN BILD, FRANK OSENBRINK/ULLSTEIN BILD, IMAGO IMAGES, DPA



Michael Glos,  
CSU  
2005–2009



KT zu Gutten-  
berg, CSU  
Feb.–Okt. 2009



Rainer  
Brüderle, FDP  
2009–2011



Philipp  
Rösler, FDP  
2011–2013



Sigmar  
Gabriel, SPD  
2013–2017



Brigitte  
Zypries, SPD  
2017–2018



Peter  
Altmaier, CDU  
2018–2021



Robert  
Habeck, Grüne  
2021–2025



# Wie geht es Deutschland?

Viele Menschen fühlen: Es wird nicht leichter. Weniger Zuversicht, mehr Frust im Alltag. Genau deswegen werden die Wahlen 2026 entscheidend

Text von Anja Maier und Leon Werner

# U

Und, wie geht's? Diese Frage hört man gerade öfter. Das alte Jahr ist gegangen, das neue hat unter politischem Getöse begonnen. Ukraine und Venezuela, Putin und Trump, Wirtschaftskrise und Wahljahr – die Herausforderungen sind und bleiben groß. Wohl dem, der sich nicht auch noch Sorgen um sein persönliches Fortkommen, um Freunde oder Angehörige machen muss, um Gesundheit und Sicherheit. Aber davon, das zeigen die exklusiven Zahlen des FOCUS, gibt es immer weniger. Aus dem angekündigten Herbst der Reformen ist ein Winter des Missvergnügens geworden. Ein Frühling des Aufbruchs ist gerade nicht in Sicht. Viele Deutsche haben nicht den Eindruck, dass sich ihr Alltag bald spürbar verbessern wird. Laut einer exklusiven Insa-Umfrage im Auftrag von FOCUS erwarten 40 Prozent der mehr als 1000 Befragten für das neue Jahr kaum Veränderung. Gut ein Drittel rechnet sogar mit einer Verschlechterung. Das ist noch kein Alarmzustand, markiert aber eine Stimmungslage, die den politischen Parteien der Mitte gefährlich werden dürfte. Wenn Hoffnung fehlt, wird jeder kleine Fehler zum Beweis für das große Versagen.

Genau deshalb werden die Landtags- und Kommunalwahlen 2026 so aufgeladen. Im März startet das Wahljahr mit den Landtagswahlen in Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz sowie den Kommu-

nalwahlen in Bayern und Hessen. Im September folgen dann die Landtagswahlen in Sachsen-Anhalt, Berlin und Mecklenburg-Vorpommern sowie Kommunalwahlen in Niedersachsen. Entscheidend wird dann eher nicht die Weltpolitik sein. Wer zu lange auf den Termin im Bürgeramt wartet, wer mit der Bahn pendelt oder den Unterrichtsausfall seines Kindes erlebt, schaut auf die konkrete Leistungsfähigkeit des Staates. Und diese Leistungsfähigkeit entscheidet am Ende darüber, ob Menschen den demokratischen Parteien zutrauen, Probleme zu lösen. Aktuell tun sie das nicht.

## Stimmen und Stimmungen

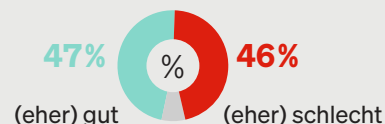
In Baden-Württemberg und Bayern zeigt sich das vor allem auf dem Gebiet der Wirtschaft. Diese Länder stehen für das deutsche Wirtschaftssystem: Mittelstand und Industrie, Forschung und Innovation. Wenn hier die Zuversicht wackelt, ist das ein klares Warnsignal. Denn die Stärke des Südens ist der Motor der Republik: Was hier nicht investiert wird, fehlt später im Bund. Was hier an Jobs verloren geht, schlägt auf das gesamte Land durch. Zwar hat sich die Wirtschaft nach der Coronapandemie zunächst erholt. Im vergangenen Jahr bröckelte sie jedoch erneut. Im ersten Quartal 2025 legte die Wirtschaftsleistung um magere 0,3 Prozent zu, im zweiten ging sie dann wieder um 0,2 Prozent zurück, nur um im dritten zu stagnieren. Zahlen für das Schlussquartal gibt es noch keine. Aber wenn da ein Aufschwung zu verzeichnen gewesen wäre, hätte man sicher davon gehört.

Der Blick auf die Makrolage erklärt dabei nur einen Teil. Der andere Teil ist psychologisch: Die Unsicherheit über-



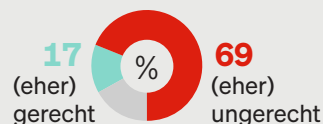
## Haushaltseinkommen

Wie kommen die Deutschen damit aus?



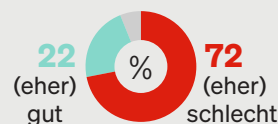
## Wohlstand

Wie gerecht verteilt empfinden ihn die Deutschen?



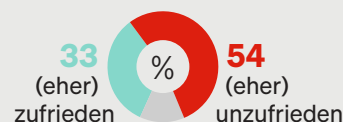
## Infrastruktur

Wie bewerten die Deutschen den Zustand von Straßen und Brücken?



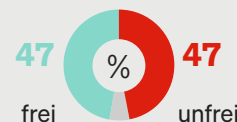
## Digitalisierung

Wie zufrieden sind die Deutschen mit der Digitalisierung von Behörden?



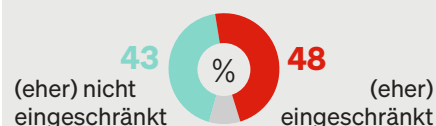
## Meinungsfreiheit

Fühlen sich die Deutschen frei, ihre Meinung zu äußern?



## Migration

Fühlen sich die Deutschen durch Migration in ihrem Leben eingeschränkt?



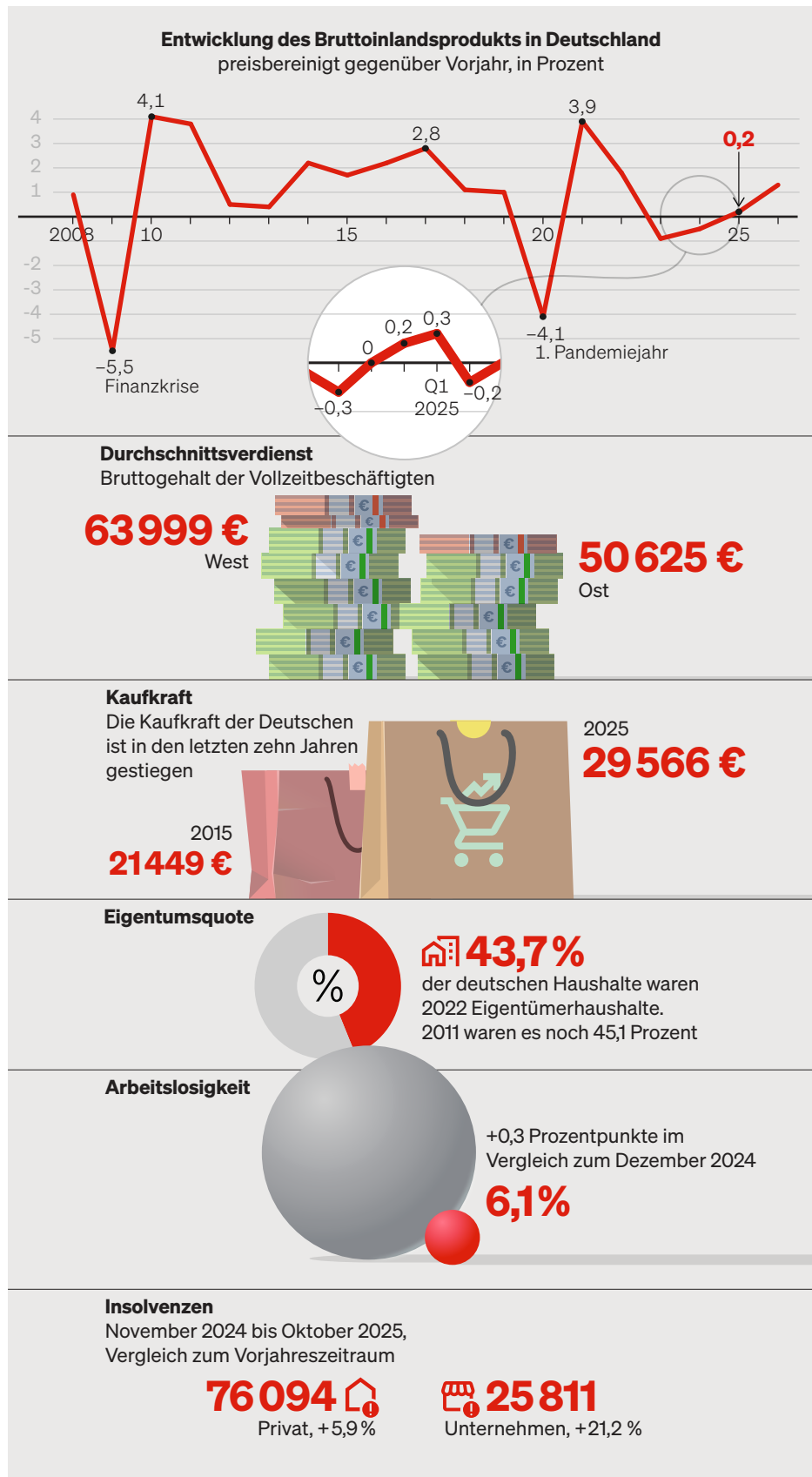
Quelle: Insa

wiegt. In der Umfrage sagen 46 Prozent, sie kämen schlecht mit ihrem Haushaltseinkommen aus. Dieses Gefühl ist längst kein Randphänomen mehr. Es trifft auch jene, die sich zum Mittelstand zählen, die arbeiten, vorsorgen, Kinder großziehen – und dennoch das Gefühl haben, dass jeder zusätzliche Schock von Energiepreisen, Mieterhöhungen oder Inflation sie aus der Balance bringt.

Hinzu kommt der zweite Sprengsatz: 69 Prozent der Befragten empfinden den Wohlstand als ungerecht verteilt. Unter den ostdeutschen Befragten ist deren Anteil mit 75 Prozent (Westen: 67) deutlich höher. Fast jeder Zweite wünscht sich mehr Umverteilung von Geld von oben nach unten. Der Transformationsforscher Raj Kollmorgen von der Hochschule Zittau/Görlitz erklärt diesen Unterschied im Gespräch mit FOCUS mit einem „Jammern auf hohem Niveau“ der Ostdeutschen. „Man erwartet draußen, um sich herum den Weltuntergang, während man selbst in der geheizten Stube sitzt.“ Eine Ursache dafür sei die Entwertung der ostdeutschen Umbruchserfahrung bei anhaltend komplexer Gesamtsituation. Das wiederum treibe die Wähler an die politischen Ränder, hin zu AfD und Die Linke.

Doch selbst im Süden, wo traditionell Wirtschaft und Leistung die wichtigsten Argumente sind, spielt die Debatte um Gerechtigkeit eine Rolle. Denn die Unzufriedenheit speist sich nicht nur aus dem Kontostand, sondern auch aus der Frage, ob sich Anstrengung noch lohnt. Hier liegt die Zwickmühle, in der die baden-württembergischen Bewerber Manuel Hagel (CDU) und Cem Özdemir (Grüne) stecken: Mehr Umverteilung und ein echter Standort-Aufbruch passen nur schwer zusammen. Besonders sichtbar ist das in der Autoindustrie: Die großen Taktgeber der E-Mobilität sitzen nicht am Neckar oder in Ingolstadt, sondern in den USA und in China. Währenddessen sinkt die Produktion in deutschen Werken: 2014 wurden hierzulande noch 5,6 Millionen Autos hergestellt, zehn Jahre später waren es nur noch 4,1 Millionen.

Noch ist das kein Kollaps, aber es ist eine Warnung. Ohne eine Neuaufstellung droht das deutsche Wirtschaftsmodell abzulaufen. Wie nervös die Branche ist, zeigt die jüngste Einigung zum Verbrenner-Aus. Ende November hat sich die Koalition darauf verständigt, in Brüssel auf eine deutliche Lockerung der Regeln ab 2035 zu drängen. Weg vom harten Schnitt, hin zu Übergangstechnologien wie Plug-



Quellen: BMF, Destatis, Bundesagentur für Arbeit, NielsenIQ, BBSR



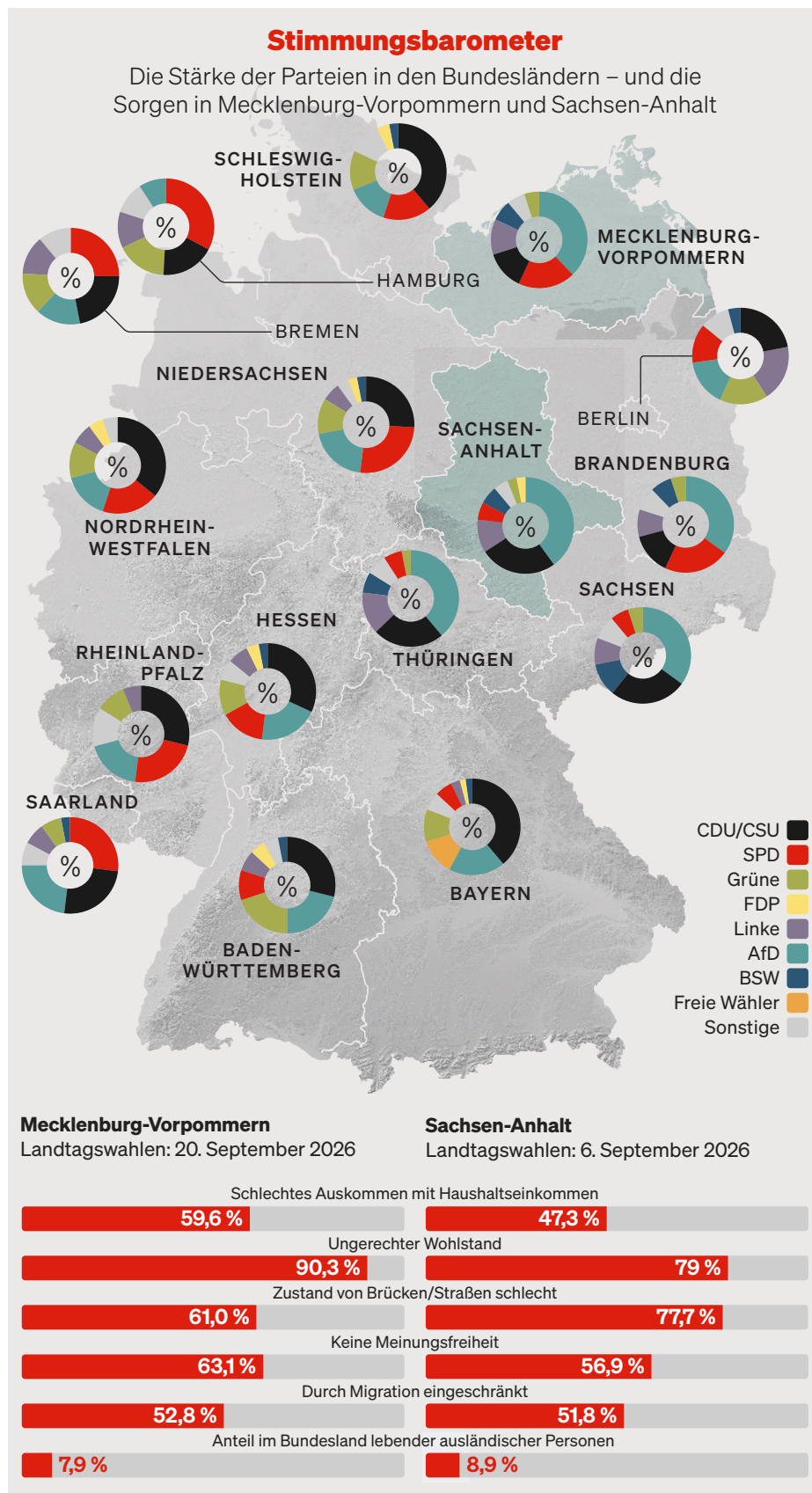
in-Hybriden oder Range-Extendern. Kurz vor Weihnachten legte auch die EU-Kommission nach und stellte eine Reform vor: Statt einer CO<sub>2</sub>-Reduktion von 100 Prozent sollen es ab 2035 nur noch mindestens 90 Prozent weniger Emissionen bei Neufahrzeugen im Vergleich zu 2021 sein – unter bestimmten Bedingungen könnten damit in engem Rahmen auch Verbrenner weiterhin neu zugelassen werden. Doch zufrieden ist die Industrie trotzdem nicht. Der Verband der Automobilindustrie kritisiert, die nun „anerkannte Technologieoffenheit“ sei mit so vielen Hürden versehen, dass sie „in der Praxis wirkungslos“ zu bleiben drohe.

### Transformation

Die Autoindustrie ist dabei nur das sichtbarste Symptom. Dahinter steht ein größeres Problem: Deutschland diskutiert seit Jahren über Transformation – aber das Fundament, auf dem jede Transformation aufbaut, ist brüchig. Ohne verlässliche Straßen und Brücken, ohne funktionierende Schienen, ohne sanierte Schulen und einen Staat, der Projekte zügig durch Genehmigungen und Vergaben bringt, läuft das Versprechen ins Leere. Soziologe Kollmorgen analysiert, dass die Wählerinnen und Wähler je nach Himmelsrichtung unterschiedliche Antworten auf die Herausforderungen geben. Im wohlhabenderen Südwesten werde eher gefragt, ob nicht doch eine verjüngte CDU „mehr zu bieten hat als die Grünen“. Und in den ländlichen und rasch alternden Regionen von Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern werden die Menschen – neben der Migrationsproblematik – vor allem „von den Mängeln der staatlichen Daseinsvorsorge umgetrieben“. Sprich: Ärztemangel, Pflegekrise, Schulen.

Das Geld, um etliche Probleme zu lösen, gibt es bekanntlich. Durch das neue Sondervermögen Infrastruktur und Klimaneutralität sollen 500 Milliarden Euro investiert werden. Das weckt Erwartungen. Die Menschen wollen 2026 nicht noch eine Debatte darüber, warum etwas doch nicht geht, sondern spürbare Verbesserungen. Aber aktuell sind viele unzufrieden. In der FOCUS-Umfrage sagen 72 Prozent der Befragten, der Zustand von Straßen und Brücken sei schlecht; bei den Schulen urteilen 66 Prozent so. Darüber hinaus sind 54 Prozent unzufrieden mit der Digitalisierung von Behörden und öffentlichen Dienstleistungen.

Die Wahrnehmung der Bürger korrespondiert mit der Statistik: 24 600 Kilo- ►



meter Fernstraßen gelten als sanierungsbedürftig, bei den Autobahnbrücken sind 4,8 Prozent in einem nicht ausreichenden oder ungenügenden Zustand. Auf der Schiene sieht es nicht besser aus: 17 285 Kilometer haben Sanierungsbedarf. Konkret bedeutet das, dass die Bahn im zurückliegenden Jahr mit 60,1 Prozent um 2,4 Prozentpunkte unpunktlicher im Fernverkehr war als 2024. Zum Vergleich: 2015 lag die Pünktlichkeit noch bei 74,4 Prozent. Was nach Zahlensalat klingt, bedeutet Zeitverlust, Verdienstausschlag, vor allem aber jede Menge Frust.

### Die Welt als Handelsplatz

Doch auch die Weltpolitik dürfte den Wahlkämpfenden 2026 Sorgen machen. Rheinland-Pfalz zeigt eine neue Realität: Als Industrieland mit einer Exportquote von über 50 Prozent leidet es unter der geopolitischen Nervosität und sich zuspitzenden Handelskonflikten. Die Weltlage ist längst nicht mehr nur in den Nachrichtenendungen relevant, sondern Teil der Standortfrage: Kommen Aufträge? Bleiben Energiekosten kalkulierbar? Verlassen Unternehmen den Standort, oder investieren sie? Die FOCUS-Umfrage zeigt, dass die geopolitische Sicherheit die Deutschen bewegt. 56 Prozent der Befragten sagen, Deutschlands Sicherheit werde durch andere Staaten bedroht. Und die Bedrohung wird nicht eindimensional wahrgenommen: 45 Prozent der Befragten sehen Russland als zentrale Gefahr, und 35 Prozent nennen Russland und die USA zugleich.

Auch wenn sie nur wenig dagegen tun können, wird diese Frage die Spitzenkandidaten in den Ländern umtreiben. Besonders die AfD nutzt die Angst der Bevölkerung aus. Sie nimmt die Sorge vieler Menschen, Deutschland könne in den Ukraine-Krieg hineingezogen werden, und gießt sie in ein simples Versprechen: raus aus der „Eskalationsspirale“, Schluss mit Waffenlieferungen, Schluss mit Sanktionen. Stattdessen soll es Frieden durch Verhandlungen geben. Nicht der Aggressor soll im Zentrum stehen, sondern jene in Berlin, die die Ukraine unterstützen – gern mit dem Etikett „Kriegstreiber“ versehen. Die AfD verspricht einen einfachen Ausweg. Allerdings ohne den Preis zu nennen. Vor allem in Ostdeutschland verfängt das. In Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern hat die AfD derzeit Zustimmungswerte von 40 beziehungsweise 38 Prozent in den Umfragen. Laut Sozialforscher Kollmorgen liegt das

## Migration im Detail

Wer beantragt Asyl in Deutschland?

**106 298**

Menschen haben zwischen Januar und November 2025 Asyl in Deutschland beantragt



### Anzahl der Asylanträge

nach den wichtigsten Herkunftsländern von Januar bis November 2025

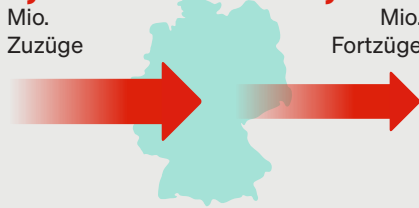
Afghanistan	59 215
Syrien	23 078
Türkei	13 838
Irak	4 622
Somalia	4 288
Russland	3 640
Iran	2 700
Eritrea	2 410
Guinea	2 105
Vietnam	1 857
Sonstige	39 683

**1,694**

Mio. Zuzüge

**1,264**

Mio. Fortzüge



**430 000**

Personen Nettozuwanderung 2024 in Deutschland



**35,4 %**

Anteil ausländischer Straftäter ohne Straftaten gegen Ausländergesetze

Quellen: Destatis, Bamf, BKA, BASI, BMV

zum einen an der Selbstinszenierung der AfD als Gegenelite. Wichtiger aber sei ihre Marginalisierung und Ausgrenzung durch die sogenannten etablierten Parteien. „Das funktioniert eher als Brandbeschleuniger.“ Die Folge: Die Kritiker der aktuellen Politik wählen die Gegner der Demokratie, auch weil Gefühle eine Rolle spielen, denen die etablierte Politik in aufreibenden Zeiten wenig entgegenzusetzen hat.

Hinzu kommt: Die FOCUS-Umfrage zeigt, dass in Ostdeutschland mit 37 Prozent deutlich weniger Menschen angeben, ihre Meinung frei äußern zu können. In Westdeutschland sagen das 49 Prozent der Befragten. Auf Gesamtdeutschland bezogen meinen AfD- und BSW-Wähler mit 76 Prozent absolut-mehrheitlich, dass sie in Deutschland ihre Meinung nicht frei äußern können. Das BSW liegt allerdings auf Bundesebene in aktuellen Umfragen bei unter fünf Prozent, während ein Viertel der Wahlberechtigten ihr Kreuz bei der AfD machen würden. Bezogen auf die Wahlen in Ostdeutschland prophezeit Sozialforscher Kollmorgen aber Ergebnisse, die von den derzeitigen Umfragen abweichen. „Was die Leute als Denkkettel androhen und was sie am Wahltag ankreuzen, sind zwei Paar Schuhe.“ Bei den zurückliegenden Wahlen auf Landes- und Kommunalebene habe sich erwiesen: „Es gibt nach wie vor eine deutliche Mehrheit in der Bevölkerung, die weiter eine demokratische und solidarische Ordnung will und zugleich verstanden hat, dass sich etwas ändern muss.“

Versprechen auf Veränderung hat vor allem die im Bund regierende Union gegeben. Obwohl unter Bundesinnenminister Alexander Dobrindt (CSU) im Jahr 2025 die Zahl der Abschiebungen deutlich erhöht wurde, drückt das Thema Migration die Stimmung. 44 Prozent der für FOCUS Befragten fühlen sich durch Migration in ihrem persönlichen Leben eingeschränkt. Ebenfalls 44 Prozent fühlen sich durch Kriminalität an ihrem Wohnort unsicher. Beide Zahlen müssen nicht unmittelbar zusammenhängen. Aber was bleibt, ist das schwindende Vertrauen in die Handlungsfähigkeit des Staates.

Sozialforscher Raj Kollmorgen kann all dem aber auch Positives abgewinnen. In der lauten Kritik am politischen Handeln zeige sich, dass die Menschen mitreden wollen. Dass ihnen nicht egal ist, was in Deutschland entschieden und umgesetzt wird. „Das ist nicht nur Protest, sondern eine neue Partizipation.“



Wo sind die Ideen?



Hier sind die Fakten.

**FOCUS**

**D**ie Temperatur liegt nur knapp über dem Gefrierpunkt. Rajeh Singh und eine Handvoll Männer haben ihre Hände tief in die Daunenjacken vergraben. Sie stehen fröstelnd im Innenhof eines tristen Gewerbekomplexes in Berlin-Neukölln. Und warten – wie es ihnen am frühen Morgen per WhatsApp befohlen wurde. Betreff: „Payout/Auszahlung. Treffpunkt: 15:30 Uhr.“ Dazu die Ortskoordinaten. Nach dem Lesen löschte sich die klandestine Nachricht von selbst. Und nun harren sie zitternd aus.

Erst gegen 17 Uhr rollt eine weiße Mercedes S-Klasse auf das Gelände. Ein 34-jähriger Mann in schneeweißer Pufferjacke steigt aus dem Wagen. Er steckt sich langsam eine Zigarette an und lässt die Männer noch einige weitere Minuten bibbern. Machtgehab.

Schließlich verschwindet die Gruppe in dem kahlen Bau. Im zweiten Stock geht das Licht an. Ein paar Schatten huschen an den Fenstern vorbei. Nach 15 Minuten ist alles erledigt. Singh, der eigentlich anders heißt, aus Angst aber seinen richtigen Namen lieber verschweigen will, schleicht aus dem Gebäude. Der stille junge Mann mit dem traurigen Blick holt einen Briefumschlag aus der Jackentasche: seinen Lohn für einen Monat Schufterei als Kurierfahrer bei einem Lieferdienst. Langsam zählt er die Scheine: 500, 700, 800, 900, 950, 960, 965. „Neunhundertfünfundsechzig Euro“, flüstert er in gebrochenem Deutsch.

Der 25-Jährige ist einer von geschätzt bis zu 50 000 sogenannten Ridern, die für Lieferdienste jeden Tag bei Schnee und Eis, bei Regen oder glühender Hitze Lebensmittel oder Essen an deutschen Haustüren abgeben. Es arbeitet in einer Boombranche mit kaum vorstellbaren Zuwächsen.

Weltweit betrug der Umsatz bei Essenslieferungen 400 Milliarden Euro im Jahr 2024. Bei Lebensmittellieferungen waren es sogar 720 Milliarden Euro. Experten rechnen mit einem Gesamtumsatz von 1,7 Billionen Euro 2029.

In Deutschland erwirtschafteten die Dienstleister 18,3 Milliarden Euro im vergangenen Jahr. 30 Millionen Menschen nutzen den Service. Laut Marktdaten bringen die Kurierfahrer täglich rund 600 000 Pizzen zu den Kunden. Bei den Burgern schaut es nicht anders aus: 4,2 Millionen pro Woche, 18 Millionen pro Monat.

Die glänzenden Bilanzen verdecken die Schattenseiten der Branche. Einer Branche, welche die EU als prädestiniert für



# Ausgeliefert und ausgebeutet

Tausende Inder kommen für ein Studium nach Deutschland und landen als Kurierfahrer bei Lieferdiensten. Ein Blick in die Schattenseiten einer Boombranche

Text von Noah Raffenberg, Fotos von Steffen Roth





**Fahrradkurier\*innen liefern deutschlandweit nach Branchenschätzungen täglich rund 600 000 Burger aus**

gerade seinen Bachelor in der Tasche und – wie viele junge Inder – große Probleme einen Job zu finden. Im Sommer 2022 sah er dann den Werbespot, der sein Leben für immer verändern sollte. Der aufwendig produzierte Film warb für ein Studium an den renommiertesten Universitäten Europas, exzellente Karrierechancen inklusive.

### Das Geschäft mit der Hoffnung

Hinter dem Beitrag steckte die Agentur upGrad, die Studiengänge im Ausland vermittelt. Solche Dienstleister gibt es zu Tausenden in Indien. Sie alle verkaufen dasselbe: den Traum von einer besseren Zukunft.

Für Singh hieß das: Ein Masterstudium außerhalb Indiens. Beim ersten Beratungstelefonat machte ihm sein Gesprächspartner per Zoom bereits nach wenigen Minuten ein verlockendes Angebot: einen Master of Business Administration an einer Top-Universität in Deutschlands Hauptstadt. Kostenpunkt: rund drei Millionen indische Rupien (rund 30 000 Euro). Vermittlungsgebühr, Visum und Flugticket bereits mit eingerechnet.

Das entspricht etwa zehn Jahreseinkommen eines durchschnittlichen indischen Haushalts. Singh nahm einen Kredit von umgerechnet 17 000 Euro auf, der Rest waren die Ersparnisse seines Vaters.

Zweifel an der Seriosität des Angebots kamen der Familie trotz der hohen Kosten nie. Zwischen Deutschland und Indien gibt es einen regen Austausch von Arbeitskräften – seit 2023 sogar ein offizielles Migrationsabkommen. „Indische Studierende sollen hier ausgebildet, und dann als hoch qualifizierte Fachkräfte in den Arbeitsmarkt integriert werden“, sagt Migrationsexperte Aju Ghevarghese John, der an Berliner Humboldt-Uni zum Thema Arbeitsbedingungen forscht. Über 100 000 indische Studierende folgten dem Lockruf bis heute. Mittlerweile gehören sie mit zur größten Gruppe des Akademikernachwuchses an deutschen Universitäten.

Das Abenteuer für Singh begann am Mittwoch, den 29. November 2023, um 16.33 Uhr mit der Landung seines Fluges in Frankfurt am Main. „Ich war so aufgeregt, nach Deutschland zu gehen“, erinnert er sich. „Ich dachte, ich würde Leute von überall auf der Welt kennenlernen“. Doch tatsächlich traf er auf eine Community von jungen Indern, die wie er ►

Schwarzarbeit einstuft. Einer Branche, bei der Gewerkschaftern nur der Begriff Ausbeutung einfällt. Einer Branche, welche die frühere Grünen-Chefin Ricarda Lang aufgrund ihrer „katastrophalen Arbeitsbedingungen“ hart kritisiert.

In dieser Schattenwelt fristen die Rider ihr Dasein: oft keine direkte Festanstellung bei den etablierten Lieferdiensten wie Wolt, Uber Eats oder Lieferando, dafür in den Fängen von Subunternehmern, den sogenannten Flottenpartnern. Und das zum Teil unter prekärsten Bedingungen: kein Arbeitsvertrag, keine faire Bezahlung, keine Steuern und Sozialabgaben. Stattdessen permanenter Druck und Überwachung, Drohungen und Einschüchte-

rungen. Der Vorteil für die Lieferdienste lässt sich leicht festmachen. Sie geben die Arbeitgeberpflichten wie Lohnfortzahlung, Mindestlohn, Sozialabgaben einfach ab. Zudem müssen sie nicht in eigene Fahrzeuge oder Räumlichkeiten investieren und bei Bestellflauten kümmern sich um den Personalüberschuss andere. Die Kurier\*innen sind häufig Studenten aus Indien. So wie Singh. Dessen Schicksal eine Geschichte über zerplatzte Träume, fehlgeleitete Migration und gierige Ausbeuter erzählt.

Rajesh Singhs Traum begann 6177 Kilometer weit weg von Berlin. In seiner Heimatstadt Kanpur, im Nordosten Indiens. Das einstige Industriezentrum ist heute von hoher Arbeitslosigkeit geprägt. Singh hatte

über eine Agentur für ein teures Studium nach Deutschland gelockt – und enttäuscht wurden.

Zunächst die Uni. Sie hatte nichts mit einer altherwürdigen Alma Mater zu tun, wie ihn sich Singh vorgestellt und ihm der Werbespot vorgegaukelt hatte. Stattdessen bietet die IU Internationale Hochschule Unterrichtsräume in einer Einkaufsmall, zwischen Supermärkten und Billigshops.

„Das soll eine Universität sein?“, fragte sich der Neuankömmling. Ist sie. Eine der vielen neuen privaten Hochschulen, die zuletzt immer mehr Zulauf erhielten. Aktuell bietet sie 200 Fächer an 38 Standorten in ganz Deutschland an. Für die Vermittlung des Neu-Studenten Singh zahlte sie eine Provision an upGrade. Wie viel? Dazu wollte die IU nichts sagen.

Und dann die schwierige Zimmersuche in Berlin. Einschließlich windiger Angebote, teurer „Sonderzahlungen“, vermüllten Buden oder Bettwanzen. „Für indische Studierenden ist es fast unmöglich, eine Wohnung zu finden“, erklärt Migrationsforscher John. Das läge zum einen an mangelnden Deutschkenntnissen, zum anderen am begrenzten Aufenthaltsstatus. Internationale Studierende müssen nämlich innerhalb der ersten Monate einen Wohnort vorweisen können, um eine Aufenthaltserlaubnis beantragen zu können. Daher nehmen sie oft dubiose Angebote möblierter Wohnungen an, bei denen die Mietpreisbremse umgangen wird.

Singh teilt sich nun ein Ein-Zimmer-Appartement mit zwei Kommilitonen. 1800 Euro bar verlangt der Vermieter dafür jeden Monat. Dazu kommen Studiengebühren und Lebenshaltungskosten. Singh reicht das Geld hinten und vorne nicht. Und genau das macht Menschen wie ihn laut John anfällig für informelle und illegale Beschäftigungsformen: „Sie sind wie Freiwild auf dem Schwarzarbeitsmarkt.“

#### In den Fängen der Ausbeuter

„Du kannst sofort anfangen, du brauchst kein Deutsch, du kannst so viel arbeiten, wie du willst – Geld gibt es in bar“, verspricht ihm sein Mitbewohner. Die Bewerbung sei unkompliziert. Alles easy und schnell. Er müsse nur über WhatsApp einen Subunternehmer, der als sogenannter Flottenpartner fungiert, kontaktieren, dann könne er als Kurierfahrer beim Lieferdienst Wolt starten. Tatsächlich geht alles fix. Singh schickt dem gesichts- und namenlosen WhatsApp-Account ein Bild seines Passes und seines Visums.

Einen Arbeitsvertrag erhält er daraufhin nicht, dafür einen Emoji: Daumen hoch. Er ist dabei. Um jetzt noch Aufträge erhalten zu können, muss er sich für die Wolt-App freischalten. Der Flottenpartner kassiert dafür eine Gebühr von mehreren Hundert Euro. Für Liefertasche und Fahrrad muss der Student auch noch selbst aufkommen. Erst dann wird er zu einer WhatsApp-Gruppe hinzugefügt. Jetzt gehört er wirklich zu M. und seiner Schattenflotte.

Von nun an schickt ein Algorithmus Singh mehrmals die Woche quer durch Berlin. Manchmal durch den Feierabendverkehr, manchmal bei Regen oder Kälte und oft bis nach Mitternacht – für einen Stundenlohn von umgerechnet sieben Euro. Das ist etwa die Hälfte des gesetzlich vorgeschriebenen Mindestlohns.

Der 25-Jährige und seine Kollegen werden aber eben nicht pro Stunde, sondern pro Auftrag bezahlt. Wenn niemand Essen bestellt, verdienen sie auch nichts. So stehen sie oft in der Kälte herum, die Kapuzen tief ins Gesicht gezogen und starren auf ihr Handy, in der Hoffnung auf eine neue Bestellung. Drei davon sollen sie in einer Stunde schaffen. Falls nicht, gibt es Druck von oben. Singh zeigt eine



Fast alles, was Rajesh Singh besitzt, passt in diesen blauen Koffer

### Boombranche Lieferdienste

#### Von Pizza bis Pharmazeutika

Mittlerweile lassen sich über die Plattformen nicht nur Gerichte, sondern auch Lebensmittel, Drogerieartikel, Bücher oder Medikamente direkt nach Hause liefern

## 18,3 Mrd.

Euro setzte die deutsche Lieferdienst-Branche schätzungsweise im vergangenen Jahr um

## 33

Prozent der Deutschen bestellen mindestens einmal die Woche Essen per App

## 16 Mio

registrierte Nutzer hat allein der Marktführer Lieferando

Nachricht von M. in der WhatsApp-Gruppe: „Hey guys, please improve your Performance, otherwise I have to replace you!“

M. lässt über seinen Anwalt alle Vorwürfe zurückweisen. Ihr Mandant käme „allen steuerlichen oder sozialversicherungsrechtlichen Pflichten nach“. Nur die Barauszahlung wird bestätigt, aus „nachvollziehbaren“ Gründen. Ansonsten: alles legal. Wolt erklärt, die Flottenpartner seien rechtlich eigenständige Unternehmen und somit eigenverantwortlich für die Einhaltung sämtlicher arbeitsrechtlicher, steuerlicher und sozialversicherungsrechtlicher Pflichten. Die Einhaltung dieser Pflichten würden im Rahmen interner Prozesse regelmäßig geprüft. Bei festgestellten Verstößen würden Maßnahmen ergriffen.

Gerade dieses Abschieben von Verantwortung ist nach Ansicht der Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG) aber der Grund für die Missstände in der Branche. „Die Auslagerung an Subunternehmer ist fatal, niemand kann greifen, was sie tun“, kritisiert NGG-Geschäftsführer Mark Baumeister. Daran würden auch „interne Kontrollen“ nichts ändern.

Wolt steht dafür nicht allein. Es sind Strukturen, die sich durch die ganze Branche ziehen. Das zeigt eine Untersuchung



## »Die Auslagerung an Subunternehmer ist fatal, niemand kann greifen, was sie tun – sie werden kaum kontrolliert«

Mark Baumeister, Geschäftsführer der NGG-Gewerkschaft



Er trägt zwar ein Wolt-Shirt, Verantwortung für ihn trägt das Unternehmen jedoch nicht



Wolt, Uber Eats oder Lieferando sind Plattformen, die Anbieter und Kunden über digitale Kanäle miteinander verbinden, ohne dabei selbst Produkte oder Dienstleistung anzubieten

des Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB). Seine Fairwork-Studie bewertet die Plattformen nach Mindeststandards fairer Arbeit. Wolt und Uber Eats erhielten dabei null von zehn möglichen Punkten. Lieferando mit vier Punkten steht als Klassenbester da, weil alle Kuriere bis dato noch fest anstellt waren.

### Kriminalität mit System

Die Flotte, für die Singh fährt, ist nur ein kleines Puzzleteil eines undurchsichtigen Netzwerks an Subunternehmen, die teils nur kurz aktiv sind und danach wieder verschwinden. Die Strukturen sind überall ähnlich. Die Kuriere werden in Flotten eingeteilt und per WhatsApp über den Flottenmanager gesteuert. Die wahren Hintermänner bleiben dabei im Verborgenen.

Wie viele dieser Subunternehmen es genau gibt, ist unklar. In Berlin sind es nach FOCUS-Recherchen alleine bei Wolt und Uber Eats rund 25 mit einer Flottenstärke von bis zu mehreren Hundert Fahrern. Schmähungen, wie Singh sie regelmäßig erhält, sind fast branchenüblich. Streiks für die Verbesserung von Arbeitsbedingungen oder der Einführung von Sozialleistungen werden mit Drohungen unterbunden. Oder Organisatoren sogar brutal verprügelt.

Arbeitsrechtler Martin Bechert: „Wir sehen eklatante Verstöße gegen Arbeitnehmerrechte und organisierte Schwarzarbeit.“ Es handle sich um hochkriminelle Strukturen. Um Verantwortlichkeiten zu verschleiern, würden Briefkastenfirmen gegründet, oft mit gekauften Identitäten aus Bulgarien, Polen oder Weißrussland.

Der Einsatz von Strohmannern ist nach FOCUS-Informationen weit verbreitet. Trotzdem gibt es nur wenige Gerichtsverfahren gegen Subunternehmer. Die rechtlichen Schwierigkeiten zeigt ein aktueller Fall von Anwalt Bechert: Eine Kurierfahrerin bekam keinen Lohn ausgezahlt. Ihre Ansprechpartner waren plötzlich nicht mehr erreichbar. Wie sich herausstellte, war ihr vermeintlicher Arbeitgeber nur eine Briefkastenfirma. Der vermeintliche Geschäftsführer ein Alkoholiker aus Polen, dessen Identität gestohlen worden war.

Den Behörden sind die Zustände der Branche durchaus bekannt. Lieferdienste wurden in den Katalog der besonders betroffenen Branchen nach Schwarzarbeitsgesetz aufgenommen. Kein Wunder. Laut Zolldirektion verursachte Schwarzarbeit 2025 im gesamten Logistikgewerbe einen Schaden von über 63 Millionen Euro.

Die Politik will nun endlich reagieren. Die Arbeits- und Sozialminister haben sich auf ein DirektEinstellungsgebot geeinigt. Laut Bundesarbeitsministerin Bärbel Bas (SPD) sei dies „die einzige Chance, mehr Transparenz reinzubringen und für die Beschäftigten selbst Sicherheit zu bieten“.

Dabei gibt es diese Möglichkeit längst. Seit Dezember 2024 ist die EU-Plattformrichtlinie in Kraft. Sie soll bessere Arbeitsbedingungen bei digitalen Plattformen garantieren. Bis Ende 2026 müssen die Staaten sie umsetzen. Bis sich die Bundesregierung auf einen konkreten Fahrplan geeinigt hat, wird sich für die zehntausenden Rider kaum etwas ändern.

Auch Singh wird weiter durch Berlin radeln. Und er wird weiter aus Scham über seine Lebensumstände die Familie anlügen. Nachdem sie so viel Hoffnung in ihn gesetzt hat, bringt er es nicht übers Herz, ihr die ganze Wahrheit zu sagen. Seine Eltern glauben immer noch, ihrem Sohn gehe es gut in Deutschland. ■



**Noah Raffenberg**, begleitete Lieferkuriere Rajesh Singh für diese Recherche über Monate. Dabei stieß er auf ein System mehrfacher Ausbeutung, das ihn fassungslos machte.





Tausende protestieren im Iran gegen die Mullahs. Die Zahl der Unzufriedenen, die sich Reza Pahlavi zurückwünschen, wächst



# Die Kinder der Revolution

Irans Regime bekämpft die Proteste im Land mit aller Gewalt. Ausgerechnet Reza Pahlavi, der Sohn des letzten Schahs von Persien, steigt zum Hoffnungsträger der Unterdrückten auf. Was kann er bewirken?

Text von Pierre Heumann





**L**ange galt sein Name als Relikt einer untergegangenen Epoche. Nun ist er wieder auf den Straßen Irans zu hören, gerufen von Demonstranten, skandiert zwischen brennenden Barrikaden als Kampfansage gegen die Herrschaft der Mullahs: Reza Pahlavi, der Sohn des letzten Schahs, der 1979 unter Führung von Ruhollah Chomeini gestürzt wurde, weckt Hoffnungen auf Normalität und einen säkulareren, international anschlussfähigen Iran.

Dass Slogans wie „Javid Shah“ („Lang lebe der Schah“) oder „Dies ist die letzte Schlacht“ laut und ohne Angst vor dem repressiven Regime gerufen werden, zeigt das Ausmaß der Erosion. Das System gilt als nicht mehr reformfähig. Immer mehr Bürger fordern den Machtwechsel und die Absetzung des 86-jährigen Obersten Revolutionsführers Ali Chamenei.

Was am 28. Dezember als Protest gegen den Verfall der Landeswährung, explodierende Preise und wirtschaftliche Perspektivlosigkeit begann, hat sich zu einer Konfrontation gegen die autoritäre Führung ausgeweitet. Die Machthaber sperrten das Internet im Land und

schlagen mit aller Gewalt zurück. Wegen des brutalen Vorgehens gegen Protestierende sind inzwischen mehrere Tausend Menschen ums Leben gekommen. Bilder von übereinandergestapelten Toten in Leichensäcken erschüttern die Welt. Die hohe Zahl der Verwundeten überlastet Krankenhäuser.

#### Wachsender Widerstand

Erstmals gibt Reza Pahlavi aufseiten der unterdrückten Bevölkerung aus dem Exil den Takt vor. Während der landesweiten Protestbewegung in den Jahren 2022 und 2023, die durch den Tod der 22-jährigen Kurdin Mahsa Amini ausgelöst worden war, hatte er kaum eine Rolle gespielt.

Jetzt fordert er in Videobotschaften von der iranischen Bevölkerung, die landesweiten Proteste fortzusetzen. So rief er sie dazu auf, am 8. und 9. Januar jeweils um 20 Uhr gemein-

**Links: Das prunkvolle Familienfoto von 1967 zeigt Reza Pahlavi vor seinen Eltern, dem Schah von Persien Mohammad Reza Pahlavi und seiner Ehefrau Farah Diba**

**Rechts: Vom Exil in den USA aus unterstützt Reza Pahlavi die Gegner des Regimes im Iran, hier bei einer Kundgebung in Los Angeles**

sam für ihre Freiheit auf die Straße zu gehen. Danach ermutigte er die Menschen zur Besetzung von Stadtzentren. Außerdem forderte er Arbeiter in den Schlüsselindustrien Transport, Energie und Öl zu Streiks auf, um den wirtschaftlichen Druck auf die Machthaber zu erhöhen.

Auch der US-Präsident kündigte Unterstützung an. „Hilfe ist unterwegs“, sagte er am Dienstag, ohne das zu präzisieren. Inzwischen hat sich Steve Witkoff, Trumps Sondergesandter für den Nahen Osten, mit Reza Pahlavi getroffen und wertete dadurch dessen Rolle auf.

Der entscheidende Wendepunkt wäre es, „wenn dieses Regime erkennen würde, dass es sich nicht mehr auf eine fortgesetzte Unterdrückungskampagne verlassen kann, ohne dass die Welt darauf reagiert“, sagte der Sohn des Schahs. Er werde demnächst in den Iran zurückkehren.

In einem Gastbeitrag für die „Washington Post“ sprach er sich gegen eine Wiedererrichtung der Monarchie aus. Er sei bereit, in dieser Phase zu führen und zu dienen – als Treuhänder eines nationalen demokratischen Übergangs.

Der heute 65-Jährige lebt derzeit in Maryland und pflegt seit Jahren enge Kontakte zu politischen Kreisen in Washington, zur iranischen Diaspora sowie zur amerikanischen Israel-Lobby. Für viele ist er zur Chiffre für Säkularität und Irans internationale Öffnung nach Jahrzehnten ideologischer Erstarrung geworden.

„Pahlavi ist ein Symbol, eine Marke, ein medialer Bezugspunkt“, sagt Mehrdad Marty Youssefiani, der ihn über viele Jahre als enger Vertrauter begleitete. Wie der Sohn des Schahs lebt er seit bald 50 Jahren im Exil. Er habe ihn als „wahren Gentleman-Prinzen“ kennen-

## »Pahlavi ist ein Symbol, eine Marke ein medialer Bezugspunkt«

Mehrdad Marty Youssefiani, ehemaliger Vertrauter des Kronprinzen



gelernt. Allerdings fürchtet Youssefiani, dass Pahlavi die Entschlossenheit fehlt, das alte Regime kompromisslos auszuschalten, sollte sich ihm die historische Gelegenheit bieten. Sein friedfertiges Temperament eigne sich möglicherweise nicht dafür.

Selbst unter größtem Druck würde das Regime die Macht nicht friedlich übergeben, sondern „verbrannte Erde“ hinterlassen, auch mit dem Ziel, eine Nachfolgeregierung zu destabilisieren. Auf diese Weise könnten die Mullahs die Voraussetzungen für eine spätere Rückkehr schaffen.

Dass der Sohn des Schahs der richtige Mann für den Umbruch ist, bezweifelt Youssefiani noch aus einem zweiten Grund. Die historische Bedeutung der Dynastie verleiht Pahlavi zwar Mobilisierungskraft. „Nostalgie, ein großer Name und internationale Bekanntheit sind wichtig“, sagt er. „Sie können aber kein belastbares, landesweit verankertes Netzwerk ersetzen.“ Das fehle Reza Pahlavi.

Womöglich könnte der Kronprinz wegen der gefährlichen Verhältnisse und fehlender Sicherheitsgarantien im entscheidenden Moment nicht einmal mit dem Flugzeug in Teheran landen. Bislang hat Pahlavi den Widerstand aus dem Exil ferngesteuert. Spätestens wenn das Regime zerbricht, ist der Hoffnungsträger vor Ort gefragt, damit das Land nicht führungslos ins Chaos stürzt. „Sowohl im Iran als auch in der Diaspora läuft die Opposition Gefahr, vom rasanten Tempo der Ereignisse überrollt zu werden“, sagt Youssefiani.

Zum Vergleich: Als Ruhollah Chomeini 1979 aus seinem Pariser Exil nach Teheran zurückkehrte und sich an die Spitze der Islamischen Revolution stellte, waren die entscheidenden Strukturen bereits vorhanden, um den Schah zu entmachten.

Zu dieser Zeit absolvierte Reza Pahlavi in den USA gerade eine Ausbildung zum Jetpiloten. Noch während seines Aufenthalts in Amerika rissen die Ajatollahs in Teheran die Macht an sich. Innerhalb eines einzigen Jahres verlor Reza nicht nur sein Land und die



**Irans Oberster Führer Ali Chamei wendet sich an seine Anhänger. Der Protest auf den Straßen wächst**



**Reza Pahlavi**

Der Sohn des letzten Schahs wurde 1960 in Teheran geboren

Als 1979 die Islamische Revolution ausbrach, befand er sich in den USA und kehrte nicht mehr in die Heimat zurück

Der Exil-Iraner lebt heute mit seiner Familie in Potomac, Maryland

ihm zugedachte Rolle als künftiger Schah von Persien, sondern auch seinen Vater, der 1980 an Krebs starb. Später kamen auch seine jüngere Schwester und sein Bruder ums Leben. Die eine starb an den Folgen exzessiven Tablettenkonsums, der andere beging Suizid.

„Diese Verluste prägten sein Leben nachhaltig und zählen zu den Schlüsselerfahrungen seiner Biografie“, sagt Arash Azizi, ein iranisch-amerikanischer Historiker und Journalist. Die Pahlavis boten das Bild einer gebrochenen Dynastie, aus der Zeit gefallen und ihrer Zukunft beraubt. Das erkläre zumindest teilweise Reza Pahlavis Vorsicht, seine Zögerlichkeit und seine Abneigung gegen jede Form von Radikalität, meint ein Kenner der Familie. Kann ihm trotzdem eine triumphale Rückkehr gelingen?

#### Vom Kommentator zum Akteur

Pahlavi wuchs in Irans besten Jahren auf. In den Siebzigern ging es dem Land wirtschaftlich und gesellschaftlich so gut wie nie zuvor, wenngleich der Schah Oppositionelle rigoros unterdrückte. Als Jugendlicher blickte der Kronprinz einer Zukunft entgegen, in der er eines Tages ein aufstrebendes, westlich orientiertes Land grie-

ren würde. Seinen Vater verehrte er – einen strengen, gefühlsarmen Mann, der sich kaum um den heranwachsenden Reza kümmerte. Zu seiner Mutter, Farah Diba, die in Paris im Exil lebt, hat Reza Pahlavi laut Azizi ein „komplexes Verhältnis“. Nach der Revolution erwartete sie von ihrem Sohn, die monarchistische Bewegung zu führen. Bis heute fürchte er, sie zu enttäuschen.

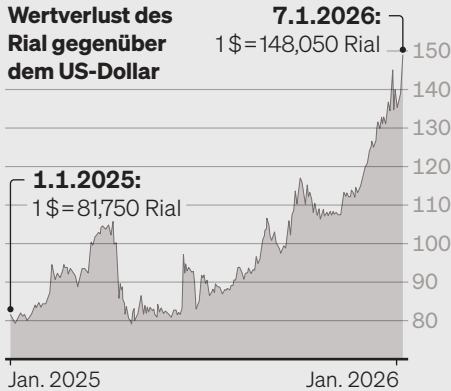
Nun zeigt sich Reza Pahlavi entschlossen, Verantwortung für sein Land zu übernehmen. Aus dem Exil-Kommentator, der in Interviews und bei öffentlichen Auftritten unermüdlich, aber wenig glaubhaft versicherte, er stehe bereit, falls das Volk ihn rufe, ist ein politischer Akteur geworden, der Rhythmus und Eskalation der Proteste mitbestimmt. Seine Aufrufe zu Demonstrationen und Streiks sind nicht nur Rhetorik, sondern ein Instrument gezielter Steuerung.

Die Proteste von 2009, 2019 und 2022/23 scheiterten nicht nur an der Brutalität des Regimes, sondern auch an fehlender strategischer Kohärenz. Der mutige Widerstand blieb fragmentiert, weil niemand die Kräfte bündelte und Prioritäten setzte. Ist Pahlavi vorbereitet, diese Aufgaben zu über- ►

## Irans Misere in Zahlen

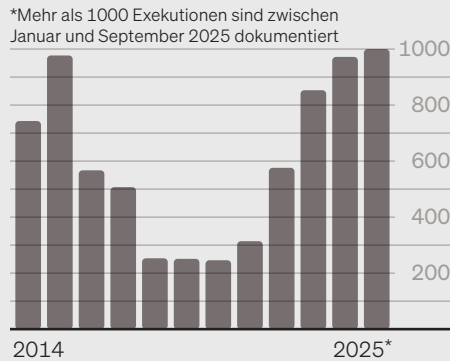
Währungsverfall und Wirtschaftskrise lösten die aktuellen Proteste aus.  
Wie die Mullahs ihr Land in den Ruin treiben

### Wertverlust des Rial gegenüber dem US-Dollar



Quelle: Bonbast

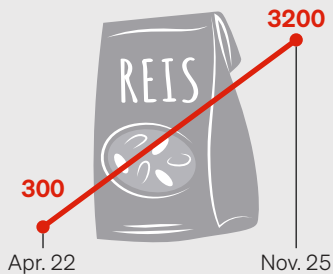
### Anzahl jährlicher Hinrichtungen



Quelle: Amnesty International

### Preisentwicklung für 1 kg Reis in Rial

Quelle: The National

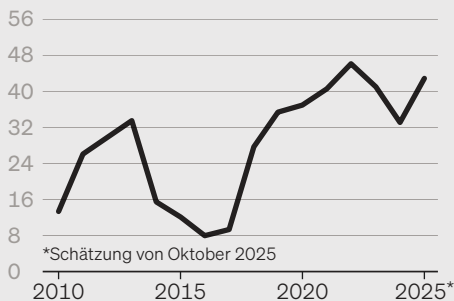


**34**

Mio. der insgesamt 90 Mio. Einwohner leben Schätzungen zufolge unterhalb der Armutsgrenze

Vor allem die Preise für Nahrungsmittel haben sich in den vergangenen Jahren vervielfacht

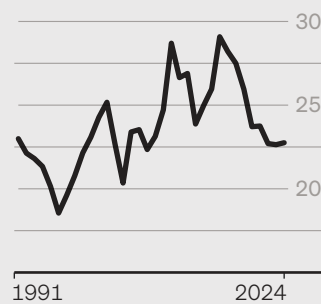
### Inflationsrate in Prozent



Quelle: IMF, press reports

Nicht allein die Repressionen des Regimes setzen den Menschen im Iran zu. Viele verarmen wegen der Entwertung ihrer Ersparnisse

### Jugendarbeitslosenquote in Prozent



Quelle: World Bank Group

Die Jugendarbeitslosigkeit sank zwar nach der Corona-Krise, liegt aber immer noch über 20 Prozent



nehmen? „Er ist eine komplexe Figur, doch ohne Zweifel verfügt er im Land über eine gewisse Anhängerschaft“, sagt Reuel Marc Gerecht, ein ehemaliger CIA-Mitarbeiter, der für den Iran zuständig war. Seine Machtbasis sei aber begrenzt.

### Im Schatten des Schahs

Pahlavis Rückhalt stützt sich vor allem auf Teile der iranischen Diaspora in den USA und Europa, auf monarchistisch gesinnte Kreise im In- und Ausland sowie auf einen Teil der Protestgeneration, die in ihm eine Mobilisierungskrone des Widerstands sieht.

Linke, republikanische und liberale Oppositionelle werfen ihm hingegen fehlende Wertschätzung demokratischer Prinzipien vor. Die Erinnerung an Repression, Geheimdienstherrschaft und soziale Ungleichheit unter dem Schah wirkt bis heute nach.

Die rasche wirtschaftliche Modernisierung nicht mit einer ausreichenden politischen Öffnung verbunden zu haben, sei der größte Fehler des Schah-Regimes gewesen, findet Pahlavi. Das habe langfristig Vertrauen zerstört. Zugleich verteidigt er die Politik seines Vaters. Sie sei ein Produkt des Kalten Krieges gewesen und unter starkem internationalem Druck betrieben worden.

Er plädiert für eine differenzierte Betrachtung der Schah-Zeit. Viele negative Narrative seien ideologisch überzeichnet. Rückblickend, behauptet er, würden heute nicht wenige Iraner erkennen, dass das Land damals stabiler, moderner und in mancher Hinsicht freier gewesen sei als heute. Die Verhältnisse mögen damals besser gewesen sein, aber zum Vorbild taugen sie kaum.

Noch fungiert Pahlavi in seiner alten Heimat als Projektionsfigur, nicht als Machtfaktor. Sein Name ist politisches Kapital und eine schwere Hypothek zugleich. ■



**Pierre Heumann** wunderte sich, dass Pahlavis Vertrauter den Sohn des Schahs zwar schätzt, ihm aber keine Führungsrolle im Iran zutraut.



# »Das Regime steht mit dem Rücken zur Wand«

Diesmal sind die Menschen so wütend und die Mullahs so isoliert wie nie zuvor, sagt die Deutsch-Iranerin Natalie Amiri

Interview von  
Alexander Bartl und  
Jan-Philipp Hein

**S**chon 2022 schien Irans Regime am Ende, die „Frau, Leben, Freiheit“-Bewegung protestierte landesweit. Doch dann schlugen die Machthaber den Widerstand nieder. Was ist diesmal anders?

Die Not, die Verzweiflung. Allein im vorigen Monat gab es einen Währungsverfall von 20 Prozent. Die Menschen können einfach nicht mehr. Ich habe kürzlich erfahren, dass viele in Fast-Food-Läden die Mayonnaise-Päckchen mit nach Hause nehmen, um sie als Brotaufstrich zu nutzen. Und das in einem Land, das über mehr Rohstoffe verfügt als die meisten anderen Länder der Welt. Eigentlich müsste Iran Mitglied der G20 sein. **Stattdessen verfallen Wirtschaft und Infrastruktur...**

Wegen des ideologisch starren Regimes, das seit 47 Jahren durch die Slogans „Tod den USA“ und „Tod Israel“ das Land völlig isoliert hat, herrscht große Armut. Der Iran ist derzeit das nach Russland am stärksten sanktionierte Land der Welt. Die Menschen leiden unter extremer Luftverschmutzung, fast jede Familie hat einen Krebspatienten. Das Land ist von einer dramatischen Wasserkrise gezeichnet. Die Rahmenbedingungen für einen Sturz des Regimes, für eine Revolution, sind gegeben.

**Welche wären das?**

Die massive wirtschaftliche Krise, eine gesplante Machtelite, eine



vielfältige Opposition, der Hass auf dieses kleptokratische Regime und für das Regime ungünstige außenpolitische Voraussetzungen. Denn die einstigen Partner des Regimes in Teheran sind nicht mehr vorhanden: Hamas-Führer Jahja Sinwar wurde in Gaza getötet, der Politchef der Hamas, Ismail Hanija, bei einem Staatsbesuch in Teheran, der Kommandeur der Al-Quds-Brigaden Qasem Soleimani im Irak. Venezuelas Präsident Nicolás Maduro wurde von den USA gefangen genommen, Baschar al-Assad in Syrien gestürzt.

**Sie meinen, die äußere Schwäche bringt die Härte im Inneren hervor, mit der die Revolutionsgarden vorgehen?**

Ja, denn wenn sie es jetzt nicht schaffen, den Volksaufstand niederzuschlagen, sind sie am Ende. Es gibt kein Angebot der Versöhnung mehr. Das Regime steht mit dem Rücken zur Wand. An seiner

**Tausende Tote: Zwischen Leichensäcken suchen Menschen in Teheran nach ihren Angehörigen**



Die Journalistin Natalie Amiri hat eine deutsche Mutter und einen iranischen Vater. Sie lebte und arbeitete mehrere Jahre in Teheran

Brutalität erkennen wir: Es geht ums nackte Überleben. Die Menschenrechtsorganisation Hengaw hat gerade Zahlen herausgegeben: mehr als 2500 Tote allein in den letzten Tagen. Die Dunkelziffer dürfte allerdings noch viel höher liegen. Hengaw warnt, dass jetzt der erste Demonstrant hingerichtet werden soll – verurteilt im Schnellverfahren wegen „Krieg gegen Gott“.

**Wird sich die Bevölkerung davon einschüchtern lassen?**

Ihre Wut ist so groß, dass die Leute trotzdem weitermachen. Das Regime hat voriges Jahr etwa 2000 Menschen hingerichtet, zur Einschüchterung, aber selbst das hat die Iraner, vor allem die jungen, nicht davon abgebracht, erneut auf die Straßen zu kommen. Die Menschen haben nichts mehr zu verlieren.

**Gibt es in der Opposition eine Hoffungsfigur, die künftig eine führende Rolle übernehmen könnte?**

Zum ersten Mal hat sich tatsächlich eine Führungsfigur herauskristallisiert: Reza Pahlavi, der Sohn des ehemaligen Schahs. Zur Verwunderung vieler hat er es geschafft, eine breite Masse hinter sich zu versammeln. Verwunderlich ist das deshalb, weil er seit 47 Jahren nicht im Land war. Er hat im Grunde nichts außer dem Internet und zwei Oppositionssendern.

**Wie ist es ihm trotzdem gelungen, so populär zu werden?**

Bereits im Juni, als Israel den Iran angegriffen hatte, versuchte er, die Führungsrolle zu übernehmen. Damals haben ihn die Menschen nicht angenommen. Jetzt hat er erneut zu Protesten aufgerufen – und die Menschen sind gekommen, in viel höherer Zahl als zuvor. Der Testlauf hat funktioniert. Neben „Tod dem Diktator“ wird auf den Straßen auch „Javid Shah“ gerufen – es lebe der Schah. Er hat es geschafft, die Bevölkerung zu mobilisieren.

**Könnte das bedeuten, dass auf die Mullahs wieder eine Monarchie folgt?**

Pahlavi möchte zurückkommen, aber er sagt selbst: Es werde keine Monarchie geben. Er will nur ►

als Übergangsfigur fungieren, bis zu einem Referendum, bei dem die Menschen selbst wählen werden. Laut Umfragen wollen 91 Prozent der iranischen Bevölkerung eine Demokratie.

**Hätte eine Revolution unter dem Banner eines Monarchen nicht eine gewisse Ironie? Zumal die Herrschaft seines Vaters bis zur sogenannten Islamischen Revolution 1979 nicht sonderlich liberal war.**

Ich würde das trotzdem nicht vergleichen. Vor 1979 hatten nicht nur die Frauen mehr Rechte – den Menschen ging es insgesamt besser. Der Wunsch der riesigen Mehrheit damals beim Sturz des Schahs war mehr Freiheit. Bekommen haben sie das Gegenteil. Savak, der Geheimdienst des Schahs, war hart – aber kein Vergleich zu der Brutalität danach. Viele Frauen haben bereits 1980 protestiert und zum Ausdruck gebracht, dass sie das, was 1979 kam, nicht wollen. Jetzt aber ist das Land bankrott – ideologisch und finanziell.

**Wie beurteilen Sie die Reaktion der deutschen Politik auf das aktuelle Geschehen im Iran?**

Vor zwei Tagen habe ich einen ehemaligen deutschen Regierungsverantwortlichen gefragt, was mit der deutschen Politik los ist. Er sagte mir, es gebe keine Strategie, kein Gespür, keine Vision. Außenminister Johann Wadephul sei schwach, Friedrich Merz habe kein Faible für die Region, der neue Nationale Sicherheitsrat sei wieder zu den Akten gelegt worden, und die SPD sei führungslos. Seit Montag bewegt sich die Politik, sie sprechen von stärkeren Sanktionen. Aber Sanktionen wären nur sinnvoll, wenn sie das Regime treffen und nicht die Bevölkerung noch mehr in die wirtschaftliche Misere treiben.

**Und was ist mit der EU?**

Bis auf Lippenbekenntnisse ist bisher nichts passiert. Der europäische Ratspräsident sagte, er ziehe den Hut vor den Frauen im Iran. Na toll. **Die Außenbeauftragte Kaja Kallas hat weitere Sanktionen angeregt.**

Auch Putin sanktionieren wir maximal – und er führt seinen Krieg dennoch weiter. Das bedeutet: Sanktionen allein nützen nichts.



**Flammen des Protests: Die Menschen gehen vor allem abends auf die Straßen. Die Internet-sperre erschwert ihnen die Verbreitung von Fotos**



**Ikone der Freiheit: Mahsa Aminis Tod löste 2022 Massenproteste aus. Sie wurden zerschlagen**

**Warum nicht?**

Es müsste eine Taskforce geben, damit Sanktionen gezielt das Regime treffen und nicht die Bevölkerung. Denn: Die Kinder des Regimes feiern Partys in Europa, studieren an Eliteunis, die Mullahs werden bei uns medizinisch betreut. Deutschland ist immer noch einer der wichtigsten Handelspartner Irans. Das ist ein Armutszeugnis für unsere Politik, die ignoriert, wie gefährlich dieses Regime ist. Das ist schockierend.

**Welche Möglichkeiten haben Deutschland und Europa, die Protestbewegung zu unterstützen?**

Sie braucht vor allem freies Internet. Denn durch die Videos, die sie hochlädt, macht sie auf dieses tödliche Regime aufmerksam. Die Kommunikation ist ihre einzige Waffe. Zusätzlich fordern die Menschen im Iran, dass es keine Gespräche mehr mit dem Regime gibt. Sie sind entsetzt darüber,

dass wir weiter mit den Machthabern über das Atomprogramm reden. Deutschland muss anerkennen, dass dieses Regime am Ende ist. Seit Jahren hören wir aus Brüssel und Berlin nur Warnungen vor Flüchtlingsbewegungen für den Fall des Zerfalls des Vielvölkerstaats. Aber schauen wir nach Syrien: Dort mussten Millionen fliehen, gerade weil das Assad-Regime an der Macht blieb.

**Macht Deutschland beim Iran dieselben Fehler wie bei Russland, wo man Putin alles durchgehen ließ?**

Die Abhängigkeit vom iranischen Regime war nie so groß wie die von Putins Gas. Es wäre viel leichter gewesen, das Regime Konsequenzen spüren zu lassen. Aber nicht einmal eine grüne Außenministerin hat es gewagt, sich mit der damals lautesten Stimme der Opposition, Masih Alinejad, zu treffen – aus Angst vor dem Zorn der Mullahs.

**Wie beurteilen Sie die Ankündigung des US-Präsidenten, die Protestierenden zu unterstützen?**

Trump ist unberechenbar. Er prüft wohl militärische Optionen – gleichzeitig spricht er von Gesprächsangeboten aus Teheran. Die Mullahs könnten ihm anbieten, ihr Atomprogramm einzustellen. Und dafür könnte Trump die Protestbewegung opfern, denn er will das iranische Atomprogramm seit Beginn seiner ersten Amtszeit zerschlagen.

**Was ist mit den Unterstützern des Regimes, für die ein Neuanfang den eigenen Untergang bedeuten würde?**

Das Regime bestand zu Beginn aus 80 Prozent Ideologen und 20 Prozent Opportunisten. Heute ist es umgekehrt. Es ist ein Mafia-System, das versucht, zu überleben und noch mehr Geld in die eigenen Kassen zu wirtschaften. Wenn der Revolutionsführer stirbt – und er ist 86 Jahre alt –, fällt auch das Prinzip des „Göttlichen Gesandten“. Verschiedene Machtzentren versuchen gerade, sich selbst zu retten und vielleicht Deals mit dem Ausland zu machen. In dieser Form wird das Regime nicht mehr überleben. Selbst wenn die Menschen im Iran es dieses Mal nicht schaffen: Sie werden wiederkommen, bei der nächsten Gelegenheit. ■



## MEINUNG

# Mister President, wir sind doch auf Ihrer Seite!

Statt über Territorialansprüche zu streiten, sollten die USA und ihre europäischen Nato-Partner Grönland gemeinsam zu einem Bollwerk gegen Russland und China aufrüsten



**Ida Auken ist eine dänische Sozialdemokratin, ehemalige Umweltministerin und seit 2007 Parlamentsabgeordnete**

in einem Interview. Sein Vize, J. D. Vance, sagte wenig später, die Europäer sollten die Worte des Präsidenten ernst nehmen.

Glauben Sie mir: Wir in Dänemark tun das. Wenn der US-Präsident spricht, hören wir genau zu.

Und noch etwas nehmen wir sehr ernst: die Sicherheitsfrage in der Arktis. Innerhalb der Nato weist Dänemark seit Langem genau darauf hin, was Herr Vance jetzt so treffend formuliert hat: „Grönland ist von entscheidender Bedeutung nicht nur für die nationale Sicherheit der USA, sondern für die Sicherheit der ganzen Welt.“ Dabei beschrieb er präzise die Bedrohungslage: „Sollten – Gott bewahre – Russland oder China eine Atomrakete auf die USA oder Europa abfeuern, spielt Grönland eine entscheidende Rolle bei der Raketenabwehr.“

Dem kann ich nur voll und ganz zustimmen. Wenn Grönland also für die gesamte westliche Welt von Bedeutung ist, dann sollte auch die gesamte westliche Welt zu den Sicherheitsinvestitionen dort beitragen. Dänemark ist gerne bereit, diese Zusammenarbeit in Abstimmung mit Grönland zu koordinieren. Seit mehr als 70 Jahren pflegen wir ohnehin eine enge sicherheitspolitische Kooperation mit den USA, und das zwischen unseren beiden Ländern 1951 geschlossene Abkommen gilt bis heute.

Herr Vance sagte auch, er wolle die Geschichte des Bündnisses nicht wieder aufrollen. Dazu gehört zwar, dass Dänemark an der Seite der USA in Afghanistan, im Irak und in Libyen gekämpft hatte. Aber gut – wir sollten uns alle wirklich lieber auf die Gegenwart konzentrieren, statt über die Vergangenheit zu streiten. Viel zu lange wurde die Arktis von der Nato als „risikoarme Region“ vernachlässigt, Dänemark investierte dort zu wenig, die USA schlossen mehr als ein Dutzend ihrer Militärbasen auf Grönland.

**V**or wenigen Tagen erklärte Stephen Miller, der Berater des Weißen Hauses, die „offizielle Haltung“ seiner Regierung: Demnach solle Grönland zu den USA gehören. US-Präsident Donald Trump bestätigte das

Es gibt jedoch einen Punkt, der jetzt klargestellt werden muss. Wenn ein Verbündeter glaubt, das Territorium eines anderen Verbündeten solle ihm gehören, ist das keine Verhandlungsposition. Das untergräbt die Grundprinzipien unseres Bündnisses. Die Nato basiert auf gegenseitiger Achtung der Souveränität und der demokratischen Selbstbestimmung – einschließlich des Rechts des grönländischen Volkes, allein über seine Zukunft zu entscheiden. Sicherheitsthemen können wir jederzeit diskutieren – territoriale Ansprüche zwischen Verbündeten hingegen nicht.

Dänemark investiert rund 14 Milliarden US-Dollar in den Kauf von F-35-Kampffjets, Schiffen und Luftverteidigungsstrukturen für die Arktis. Unser Verteidigungsplan sieht Raketenabwehrsysteme, Radaranlagen, Drohnen und arktische Boote vor. Wir bauen dort außerdem eine Einheit mit Erstangriffkapazität auf und errichten ein neues Hauptquartier für das Gemeinsame Arktis-Kommando „Joint Arctic Command“.

Ich gebe Herrn Vance Recht: Die größte Gefahr für die Sicherheit des Westens in der Arktis geht von Russland und China aus. Genau deshalb haben wir auf Grönland die Satellitenüberwachung verbessert, die weltraumgestützte Lageerfassung und widerstandsfähige Kommunikationsinfrastruktur einschließt.

Bisher sind nicht alle notwendigen militärischen Systeme dort hin geliefert worden – denn in vielen Fällen warten wir noch darauf, dass US-Firmen sie für uns produzieren. Es wäre ein wichtiger Beitrag zur Stärkung der Sicherheit Amerikas, Europas und der Arktis, wenn die US-Regierung darauf einwirken könnte, dass solche Aufträge vorrangig erledigt würden.

Um unser aller Sicherheit zu gewährleisten, brauchen wir einander als Verbündete in der Nato. Die Machthaber in Moskau und Peking freuen sich gewiss jedes Mal, wenn sie uns zanken sehen. Das macht niemanden sicherer – im Gegenteil.

Seit Jahren drängen US-Präsidenten die europäischen Länder, ihre Militärausgaben zu erhöhen. Und ja – das hätte längst geschehen sollen. Aber wie J. D. Vance sagte: Lassen wir Vergangenes besser hinter uns. Konzentrieren wir uns stattdessen auf die echten Bedrohungen in der Arktis. Gemeinsam sind wir stärker – es sei denn, wir lassen uns von unseren Feinden spalten. ■



**»Gemeinsam sind wir stärker – es sei denn, wir lassen uns spalten«**

# Forever Young

Silicon-Valley-Größen wie Peter Thiel investieren Millionenbeträge, um das Altern wie ein technisches Problem zu lösen. Sie planen, ihre Körper einzufrieren, oder lassen sich das Blut ihrer Kinder spritzen. Felix Werth führt derzeit den mühsamen Kampf an der Basis. Er gründete eine Partei. Um den Tod irgendwann zu besiegen, hat er aufgehört, wirklich zu leben. Eine Reportage über den verzweifelten Versuch, die Zeit anzuhalten

Text von Andreas Holzapfel, Fotos von Murray Ballard



Ein Gefäß, vergleichbar mit einer riesigen Thermoskanne füllt sich mit flüssigem Stickstoff. Darin werden Menschen nach ihrem Tod kopfüber gelagert und bei Minus 196 Grad konserviert



**A**ls sich Felix Werth vor dreizehn Jahren an seinen Computer setzt, hat er sich damit abgefunden, dass er einmal würde sterben müssen. Zumindest fürs Erste. Werth ist gerade 34 Jahre alt und gesund, aber er will auf jeden Fall etwas in der Hand haben, wenn ihn der Tod holt. Erst tippt er „sich einfrieren lassen“ in die Tastatur, dann „kryokonservieren“, wie es in der Fachsprache heißt. Und plötzlich hat er auf dem Bildschirm diesen hageren Mann mit Pferdeschwanz und Rauschebart vor sich.

Mit geradem Rücken steht der neben der Leinwand mit seiner Präsentation. Den Menschen, sagt er, könne man reparieren wie ein Auto, theoretisch zumindest. Irgendwann würden Forscher die Uhr schneller zurückdrehen können, als sie ablaufe. Wir wären unsterblich.

Doch wer ist der Bärtige, den ein Moderator als Aubrey de Grey vorstellt? Werth tippt den Namen in die Suchmaschine. De Grey hat einen Doktorgrad in Cambridge erworben und das Buch „Niemals alt!“ geschrieben, liest Werth. Seine großmäulige Art ist umstritten, sein analytisches Genie nicht.

### 130 gesunde Jahre halten einige Forscher für möglich

Werth durchforstet das Netz, er liest von Fadenwürmern, die länger leben, wenn Forscherinnen ihnen einen Gencocktail spritzen, von alten Fischen, die wieder jung werden, wenn ihnen Darmflora von jungen Artgenossen verabreicht wird. Er liest, dass viele Forscher 130 gesunde Jahre für Menschen schon bald für möglich halten, einige gar die Unsterblichkeit. Aus dem Traum wird seine Mission.

Werth wollte sich eigentlich gerade als Programmierer selbstständig machen, doch er krempelt seine Pläne um: Er studiert erst, was ihn nie interessierte, Biochemie, und wird dann, was er nie werden wollte, der Vorsitzende einer Partei. Einer Partei, die einzig und allein für mehr Mittel für die Forschung am ewigen Leben wirbt. Er arbeitet rund um die Uhr. In der Hoffnung, nie zu sterben, verzichtet er darauf, zu leben.

Seit sich Felix Werth gegen den Tod entschieden hat, hat er, der gerne reist, nicht einen Tag richtig Urlaub gemacht. „Wenn wir das Altern besiegt haben“, sagt er und lacht, „kann ich hundert Jahre Urlaub machen.“

Der inzwischen 47-jährige Berliner ist ein schlaksiger Mann mit kerzengerader Haltung, er trägt eine Nickelbrille und auf dem kahl geschorenen Kopf eine graue Kappe, nach hinten gedreht. Werth ist ein freundlicher, zurückhaltender Mensch. Aber wenn man ihn fragt, ob er als Aufgetauter Freunde und Familie nicht vermissen würde, wird er wirsch. Er kann all die Wenss und Abers nicht mehr hören.

Für ihn ist der Sieg über den Tod nur eine Frage der Zeit. Doch er fürchtet, dass seine zuvor abläuft. Statistisch gesehen bleiben ihm etwa 40 Jahre – wenige für einen unbesiegteten Gegner.



Ein Mitarbeiter der Alcor Life Extension Foundation in Arizona prüft die Arznei, die dem Patienten gleich zur Vorbereitung auf die Konservierung verabreicht wird

Dabei hat sich der Tod einige mächtige Widersacher eingehandelt. Etwa David Sinclair, Professor an der Harvard Medical School, einer der renommiertesten Genetiker der Welt, der sein Wissen teuer verkauft: in Form von Pillen und Pulvern gegen das Altern. „Ich glaube, der erste Mensch, der 150 Jahre alt wird, ist bereits geboren“, sagte er vor 15 Jahren. Heute sieht er wenig Grund, warum der Mensch überhaupt sterben sollte.

Altern ist, biologisch gesehen, ein schleichernder Tod. Das Zellsterben im Alter ist ein Drama, das unaufhaltsam fortschreitet bis zum unausweichlichen Ende. Als würde im Innern der Zelle eine Uhr ticken, die spätestens nach 120 oder 130 Jahren stehen bleibt. Die wenigsten Wissenschaftlerinnen glauben, dass der Mensch sehr viel älter werden kann als 130.

Bislang jedenfalls. Doch vielleicht können Forscher diese Uhr schon bald zurückdrehen. Alte Mäuse etwa können sie schon verjüngen und um ein Drittel ihrer üblichen Lebenserwartungen länger leben lassen. Die unsterbliche Maus ist bislang jedoch nicht in Sicht.

Ein paar Wochen, nachdem sich Felix Werth den Vortrag von de Grey angehört hat, regelt er, was nach dem Tod mit seinem Körper passieren soll. Er unterschreibt einen Vertrag, der festhält: Sobald ihn ein Arzt für tot erklärt, werden ihn Mitarbeiterinnen des Kryonikunternehmens Tomorrow Biostasis in die Eiswanne des umgebauten Krankenwagens hieven, ihm Blut und andere Körperflüssigkeiten aus den Adern spülen und stattdessen Frostschutzmittel einspritzen, ihn in die Kryokammer in der Schweiz bringen und in einem Stahltank auf minus 196 Grad Celsius herunterkühlen. Dort wird er als „Patient“, wie sie sagen, so lange einlagern, bis sie in Zukunft, so die Hoffnung, ►



»Wenn wir das Altern eines Tages besiegt haben, dann kann ich hundert Jahre Urlaub machen«

Felix Werth

## Die Transhumanisten

Im Silicon Valley hat sich eine Szene entwickelt, die verbissen gegen das Altern kämpft



### Der Tod ist für sie ein lösbares, technisches Problem

Oben: Der Techunternehmer Bryan Johnson will nicht sterben. Dafür lebt er wie ein Mönch, nimmt über hundert Medikamente ein. Bis vor Kurzem auch Sirolimus, ein Mittel gegen Organabstoßungen. Links: Silicon Valley-Investor Peter Thiel ist für die Kryokonservierung angemeldet und unterstützt Organisationen wie Aubrey de Greys SENS, die sich auf die Reparatur von Zellschäden konzentrieren. Rechts: OpenAI-Chef Altman hat einen Großteil seines Vermögens in das Start-up Retro Bio-science gesteckt, das die gesunde Lebensspanne um zehn Jahre verlängern will. Auch er lebt nach Longevity-Regeln

in der Lage sind, ihm wieder Blut einzufüllen und die Ursachen, die ihm den Tod gebracht haben, zu behandeln.

Doch das Leben nach dem Tod ist nur noch Plan B. Werth hofft auf den Tod des Todes.

Es ist die Zeit, in der Forscherinnen auf der ganzen Welt selbst kaum glauben können, was ihnen gelingt. Seitdem der japanische Stammzellforscher Shin'ya Yamanaka im Jahr 2006 herausfand, wie man mit nur vier Proteinen beliebige Zellen in den embryonalen Zustand zurückversetzen kann, gelingt es ihnen tatsächlich, an der Zelluhr zu drehen. Als sie Mäusen anfangs zu viel von der Gentherapie injizieren, wachsen ihnen Tumore mit Haaren und Zähnen. Inzwischen aber kennen sie

eine Dosis, die Mäuse um ein Drittel länger leben lässt. Und Sinclair eine, die blinde Mäuse wieder sehen lässt.

Werth will mitkämpfen gegen den Tod. Doch im Labor merkt er, wie langsam Wissenschaft sein kann. Es bräuchte viel mehr Forschende, viel mehr Gelder, denkt er. Werth will sie aufreiben. Noch bevor er das Biochemiestudium nach drei Jahren als Fünftbester abschließt, setzt er sich darum mit drei Freunden in einem Berliner Café zusammen und gründet die Partei für Gesundheitsforschung. Nach dem Studium wird er sie als Vorsitzender in Vollzeit führen. Er träumt von Hunderttausenden Demonstranten vor dem Brandenburger Tor – wie bei der Klimabewegung. Felix Werth als eine Art Greta Thunberg. Nicht sterben – wollen das nicht alle?

### Sie schlucken Pillen gegen Krankheiten, die sie nicht haben

Jeder von uns muss, bislang zumindest, mit der Gewissheit leben, irgendwann zu sterben. Wenn man dem Kulturanthropologen Ernest Becker glaubt, gelingt uns das oft nur, indem wir uns an die Hoffnung klammern, wir würden irgendwie fortbestehen – oder zumindest irgendetwas von uns: entweder im Himmel, nach der Wiedergeburt oder durch das, was wir geschaffen oder unseren Kindern mitgegeben haben. Die Vorstellung, zu sterben, ertragen wir nur dank der Hoffnung, irgendwie doch nicht ganz zu sterben. Mit anderen Worten: Wir ertragen sie gar nicht. Wir verdrängen sie.

Wer an ein Leben nach dem Tod glaubt, das deuten Studien an, kann mit dem Tod besser leben. Schon immer träumte der Mensch davon, den Tod zu besiegen. Eines der ersten Epen der Menschheit, das vor mehr als 1600 Jahren vor Christus in Tontafeln geritzt wurde, handelt davon, wie der sumerische König Gilgamesch nach einem Kraut gegen den Tod sucht. Gefunden hat es noch niemand. Der chinesische Kaiser Qin Shi Huang starb wohl, nachdem er Quecksilber getrunken hatte – in der Hoffnung, ewig zu leben.

Heute stecken Milliardäre aus dem Silicon Valley viel Geld in die Forschung, etwa in Sinclairs Unternehmen „Life Biosciences“.

Sie wollen mitverdienen. Sie würgen aber auch selbst Pulver hinunter, das nach Ziegelsteinstaub schmeckt, und nehmen Medikamente gegen Krankheiten, die sie nicht haben, weil die Nebeneffekte angeblich lebensverlängernd wirken. Der Investor Peter Thiel hat in der Vergangenheit öfter über Parabiose, den Austausch von Blut zwischen jung und alt gesprochen, experimentiert mit Wachstumshormonen und will sich – ebenso wie Werth – nach seinem Tod einfrieren lassen.

Werth raucht nicht, trinkt nicht, und isst nur, was auch die Steinzeitmenschen schon aßen. Er hat sich einen Schreibtisch zum Stehen gekauft, viele Stunden am Tag geht er auf einem Laufband, während er am Computer arbeitet. Ein paarmal in der Woche geht er laufen oder macht eine Fahrradtour. Er misst, wie lange und wie tief er schläft, Stress versucht er zu vermeiden. All das, sagt er, verschaffe ihm aber höchstens ein paar Jahre.

Aber warum eigentlich? Werth wirkt nicht wie jemand, der das Leben in vollen Zügen genießt.

„Es gibt so vieles, was ich gern mache“, sagt er. Konkret fällt ihm dann aber nichts ein. Wenn man ihn fragt, was er in seiner Freizeit treibe, fragt er zurück, was man unter Freizeit verstehe. Wenn er sich beim Gemüseschnippeln einen Podcast über die neuste Forschung anhöre? Er gehe oft zu Szenetreffen oder Konferenzen. Freunde außerhalb der Szene habe er nicht mehr.





Bei der Foundation in Arizona haben sich bisher um die 250 Patienten so einlagern lassen. Etwa 1500 Menschen stehen noch auf der Liste



Ein Dewar-Tank der russischen Firma KrioRus. Das Konservieren ist hier deutlich günstiger (ca. 40 000 Euro). Einige frieren ihre Haustiere ein

„Freizeit ist“, sagt er dann, „wenn ich mir ein Video von Bryan Johnson anschau.“

Das ist ein Unternehmer und Longevity-Influencer. Seitdem er Millionen mit einem Online-Bezahldienst verdient hat, arbeitet er mit einem Team aus dreißig Forschern und Ärzten und mithilfe von KI gegen sein Alter an. Um den Jungbrunnen zu finden, macht er sich zum Versuchskaninchen. Er hat sich Blut seines Sohnes spritzen lassen, schluckt pro Tag 111 Pillen, macht Sport, isst vegan, nutzt Lasertherapien für Haut und Organe, liegt jeden Monat im MRT-Gerät. Nach eigenen Angaben hat er sein biologisches Alter fünf Jahre zurückgedreht.

Immer mehr Wissenschaftler aber sehen Menschen wie Johnson auf den Spuren des quecksilbertrinkenden Kaisers wandeln. Und in der wachsenden Industrie dahinter oft nur ein Geschäft, das aus Ängsten Kapital schlägt.

Seitdem Werth de Greys Vortrag gesehen hat, hat er so gut wie jeden Tag gearbeitet: am Parteiprogramm oder an der Website, an Mitgliederanträgen oder Rechenschaftsberichten. Er hat Unterschriften und Stimmen gesammelt, Plakate gestaltet, aufgehängt, abgehängt, Parteitreffen und Demonstrationen organisiert – auch wenn am Ende doch kaum jemand kam.

Viele Kryptonikerinnen sagen, es gebe so viele Bücher zu lesen und Filme zu schauen, so viele Länder zu bereisen und Menschen zu treffen, ein Leben sei dafür einfach nicht genug. Sie wollten unbedingt die Zukunft sehen, mit Robotern leben oder auf den Mars. Werth hat nichts dagegen. Aber er würde auch weiterleben wollen, wenn die Zukunft wie die Steinzeit wäre.

Es ist wohl weniger die Lust am Leben, die ihn antreibt, als die Angst vor dem Tod. Tut sich mit dem Sterben schwerer,

wem das Leben nicht so leichtfällt? Das sagen zumindest die, die im Hospiz andere in den Tod begleiten: Gegen den Tod würden sich jene besonders wehren, die dem Leben nachtrauerten, zerbrochenen Beziehungen und vergeudeten Jahren.

#### **Viele wollen gar nicht ewig leben – oder auf dem Mars**

2022 schaffen es Werth und seine Mitstreiter nicht einmal über 0,5 Prozent hinaus. Sie benennen die „Partei in Partei für schulmedizinische Verjüngungsforschung“ um. Die Schulmedizin im Namen soll klarmachen, dass sie keine Träumer sind: Sie tragen keine Lavasteine am Handgelenk, die Kraft geben sollen. Sie tragen einen Ring am Finger, der ihre Vitaldaten misst.

Auf den Wahlplakaten fragen sie: Wo willst du in 800 Jahren leben? In einem Wahlwerbespot erwürgt ein Arzt den Tod mit dem Stethoskop. Beides geht viral, Werth gibt Dutzende Interviews. Aber es ist nicht die Art von Aufmerksamkeit, die sie sich wünschen. In den Kommentaren auf Social-Media-Plattformen machen sich viele über sie lustig. Wenn man den Parteinamen eingibt, schlägt Google das Wort „Satire“ vor.

Auf der Straße runzeln die Leute die Stirn, wenn Werth sie auf das ewige Leben anspricht. Viele antworten einfach: Wollen wir gar nicht! Andere fragen, wie das mit der Rente oder dem Klimawandel funktionieren solle? Wo man dann noch leben könne: auf dem Mars?

Werth erzählt ihnen dann etwa, dass die Bevölkerungen irgendwann überhaupt nicht mehr wachsen würden, sofern die Geburtenrate nur lange genug unter zwei Kindern pro Familie läge. Dass man das Klima mit erneuerbaren Energien und ►

Kernfusion retten, die Menschen mit Fleisch aus der Petrischale satt kriegen werde. Egal, was es ist – Werth glaubt, der Mensch werde das schon regeln. Und wenn nicht der Mensch, dann doch bestimmt die künstliche Intelligenz. Er beruft sich gern auf anerkannte Wissenschaftler, die aber oft optimistischer sind als viele ihrer Kolleginnen.

Als die Partei damit wirbt, gegen Alzheimer, Parkinson und Krebs zu kämpfen, haben sie das Quorum an Unterschriften bald zusammen, das sie brauchten, um für die Wahlen zugelassen zu werden. Doch bei den Berlin-Wahlen im Februar 2023 erhalten sie wieder nur 0,2 Prozent.

Werth fragt sich da schon längst, was er sich antut. Doch bald, denkt er, wählt Europa. 0,5 Prozent könnten für einen Sitz im Parlament reichen. Was für eine Bühne!

Im Frühjahr laufen Werth und fünf seiner Kollegen dann in Winterjacken durch die Innenstadt von Köln, einer von ihnen filmt, wie die anderen Plakate an Laternenmasten festzurren. Ein Mann mittleren Alters bleibt bei ihnen stehen. Er schimpft, tippt sich mit dem Finger an den Kopf. „Und wir haben den ersten Konflikt“, sagt der junge

Kollege mit der Kamera. Der Passant winkt ab und geht. „War er aggressiv?“, fragt der Kameramann Werth. Dessen Mundwinkel krümmen sich kaum, als er sich ein Lächeln abringt.

Die Menschen verstehen ihn nicht, und er versteht sie nicht. Bei der Europawahl erhält die Partei 0,05 Prozent. Man könnte meinen, die meisten wollten einfach nicht ewig leben. Doch woher kommt die Wut, die dem entgegenschlägt, der das will?

Das könnte damit zusammenhängen, dass sie sich selbst vor dem Tod fürchten, vor dem Nichts. Wenn Kulturanthropologe Becker richtig liegt, wollen wir auch deshalb gute Menschen sein, damit man sich nach unserem Tod an uns erinnert, damit etwas von uns bleibt. Wenn wir aber Menschen sehen, die ganz anders ticken als wir, zweifeln wir daran.

Wenn Werth von der unendlichen Zukunft spricht, blickt er oft zurück: „Als die Leute früher mit 40 Jahren starben, konnten sie sich bestimmt auch nicht vorstellen, 80 Jahre zu leben. Heute aber sagt doch kein 40-Jähriger: Wäre schon schön, wenn ich jetzt gehen könnte!“

Auf ihrer Website zitiert die Partei einen Forscher. „Vielleicht werden wir uns langweilen – aber wenn Sie mich fragen: Will ich mit 75 Krebs haben, mit 85 Alzheimer? Oder will ich mich mit 110 langweilen? Ich weiß, wofür ich mich entscheide.“

Unter den Hundertjährigen in der Schweiz, die noch selbst einkaufen gehen oder auf Berge kraxeln, hat kaum noch jemand etwas gegen den Tod einzuwenden. Das geht aus der Hundertjährigen-Studie der Universität Lausanne hervor. Nicht wenige freuen sich auf ihn. Auch wenn das Alter gnädig war – es hat ihnen vieles und viele genommen.



**Unvergessen:** Manche nehmen Erinnerungsstücke aus Lebzeiten mit in die Unsterblichkeit



**Bestickt auf Eis:** Einige Patienten richten sich ihre Box liebevoll ein

Was aber, wenn uns das Alter alles und alle lassen würde? Einer der Hundertjährigen grollt ein wenig, wenn man ihn danach fragt. „Ich glaube, die Lust am Leben nimmt so oder so ab.“ Früher habe er sich doch mehr gefreut, wenn die Mauersegler im Frühling aus dem Süden zurückgekehrt seien. „Was ist beim hundertsten Mal noch so wie beim ersten?“ Der Tod sei der Kunstgriff der Natur, viel Leben zu haben, zitiert er Goethe. Auch viele Ethiker glauben, erst die Vergänglichkeit mache das Leben so kostbar.

Sinclair hält das für „tödlichen Unsinn“. Die Impfung gegen Kinderlähmung habe dem Leben wohl kaum seine Bedeutung geraubt. Wäre es nicht grausamer, nicht zu forschen?

Werth hat nicht den Hauch eines Zweifels, auf der richtigen Seite zu stehen. Er glaubt nur nicht mehr daran, dass er die anderen zeitnah zu sich hinüberziehen kann. Er hat auch keine Zeit mehr für all die Wens und Abers.

Schon als er in seinen Zwanzigern war, fraß eine Entzündung eine kahle Stelle zwischen seine Haare, die er mit einem Pferdeschwanzz überdeckte. Der inzwischen handteller-

große Kreis von kreidebleicher, wulstiger Haut, umrandet von einem Ring aus knallroten Poren, habe sich wieder besonders schnell ausgeweitet, nachdem er für die Europawahl jeden Tag von früh bis spät Menschen um ihre Unterschrift bitten musste. „Das setzt mir immer sehr zu“, sagt er.

Nach der Wahl rasiert er sich seine langen Haare ab. Er kann die Narben nicht mehr unter den Haaren verstecken. Sie müssen weg, wie die Parteiarbeit.

Dreizehn Jahre sind vergangen, seitdem er Aubrey de Grey neben der Leinwand sah. Dreizehn Jahre, in denen er Karriere hätte machen können, die Welt sehen, eine Familie gründen.

War es das wert? Weder im Labor noch in der Politik hatte er echten Einfluss. Er will seine Talente endlich so einbringen, dass er dem ewigen Leben wirklich näher kommt. Er will selbstlernende Programme schreiben, die Labordaten auswerten und helfen, die Funktionsweise des Körpers zu verstehen. Er will helfen, die Maschine Mensch zu reparieren.

Auch alles andere ordnet er seinem Kampf unter. Geld etwa könne er ohnehin nicht mit ins Grab nehmen, und Kinder habe er nie unbedingt gewollt. Eine Freundin hätte er schon gern, aber es gehe auch ohne. Werth kann wohl mit allem leben, nur mit einem nicht: nicht alles gegen den Tod zu tun. ■



**Andreas Holzapfel** hat viel Zeit mit Felix Werth verbracht und weiß auch nach der Recherche nicht unbedingt, ob er wirklich ewig leben wollen würde. Was er aber sicher weiß: Er würde sich freuen, wenn er und seine Familie, seine Lieben, auch im stolzen Alter von 125 Jahren noch Berge besteigen könnten.




# Journalismus mit Faktengarantie

In Politik, Wirtschaft,  
Wissenschaft  
und Finanzen.



focusplus.de

Laden im  
 **App Store**

 **JETZT BEI  
Google Play**

## ESSAY

# Trump ist schwach – und deshalb gefährlich

Seit seiner Vereidigung am 20. Januar 2025 sinkt die Beliebtheit des US-Präsidenten. Doch je mehr er an Zustimmung verliert, desto enthemmter nutzt er Gewalt für seine Agenda



Jan-Werner Müller ist Politikwissenschaftler und einer der bekanntesten Demokratietheoretiker weltweit. Er lehrt Politik und Ideengeschichte in Princeton

**W**er vor ein paar Jahren Dinge vorhergesagt hätte, die heute Alltag in den USA sind, wäre mit dem Vorwurf „Alarmismus“ noch gut bedient gewesen. Selbst vermeintliche Patienten mit schwerem „Trump Derangement Syndrome“ haben den Charakter der zweiten Amtszeit als „volle Kraft voraus ins Autoritäre“ noch unterschätzt.

Es gilt aber auch: Anders als andere Autokraten in spe ist US-Präsident Donald Trump in keiner Weise populär. In Orbáns Ungarn zeigten Umfragen nach 2010 gestiegene Zufriedenheit mit Wirtschaft und sogar mit dem Zustand der Demokratie, Putin konnte sich in Russland lange erfolgreich als Mann von Recht und Ordnung nach Jelzins wilden, gesetzlosen Neunzigern verkaufen. Trumps Werte sind im Keller. Mancher sagt für die Wahlen zum Kongress im November nicht nur eine „blaue Welle“, sondern gar einen Tsunami der Demokraten voraus.

Das Paradoxe ist jedoch: Je schwächer Trump wird, desto gefährlicher sein Regime.

Bekanntlich schickte Trump bereits am ersten Tag seiner zweiten Amtszeit ein überdeutliches Signal: Fast alle, die am Aufstand des 6. Januars 2021 beteiligt gewesen waren, wurden umfassend begnadigt. Das Versprechen seines Vizepräsidenten kurz vorher, wer Polizisten Gewalt angetan habe, müsse weiter im Gefängnis sitzen, wurde souverän ignoriert. Die Message war unmissverständlich, und sie ist in Wort und Tat seither so gut wie jeden Tag bestätigt worden: Wer zugunsten von Trumps politischen und – nicht weniger wichtig – finanziellen Interessen Recht bricht, darf mit Straffreiheit rechnen.

Begnadigungen sind für großzügige Spenden an Trumps politische Organisationen zu haben, Gesetze gegen Korruption wurden ganz offiziell ausgesetzt. Wer sich der Regierung fügt, auch wenn sie offensichtlich illegal vorgeht – Beispiele sind große Anwaltskanzleien und Universitäten – wird mit Wohlwollen behandelt.

Gleichzeitig wird die gesamte Wucht des Justizapparats gegen Widersacher des Präsidenten in Stellung gebracht. Das Primat der Rache ersetzt den Vorrang des Rechts. Diese

Charakteristika – Belohnung von bedingungsloser Loyalität, de facto Erpressung und Enthemmung beim Verfolgen von Feinden – haben Kommentatoren zu Recht als Eigenschaften identifiziert, die man eigentlich von der Mafia kennt.

Auch hier ist der Vergleich mit anderen Autokraten in spe hilfreich: Figuren wie Orbán und, zumindest am Anfang, Erdoğan waren darauf erpicht, eine Fassade von Legalität aufrechtzuerhalten. Beobachter im Inland, vor allem aber auch im Ausland, sollten überzeugt werden, dass sie es noch immer mit lupenreinen Demokraten und respektabler Rechtsstaatlichkeit zu tun hatten.

**T**ump agiert völlig anders. Er muss keine Europäische Kommission von irgendwas überzeugen. Und – ein weiterer entscheidender Unterschied: Trump hat schon vor seinem neuerlichen Amtsantritt eine Art Freibrief von seinem Obersten Gerichtshof erhalten. Solange seine Entscheidungen irgendwie als Amtshandlungen durchgehen können, genießt er völlige Immunität. Das gilt zwar nicht für seine Getreuen – aber hier greift ein implizites Versprechen von Begnadigungen.

Heute funktioniert so gut wie die gesamte Regierung nach dem „Ethos“ – soweit man ein solches Wort in diesem Zusammenhang überhaupt gebrauchen darf –, dem Trump seit etwa einem halben Jahrhundert folgt: nie einen Fehler zugeben, sofort auf Angriff umschalten, und vor allem: totale Täter-Opfer-Umkehr.

Geradezu lehrbuchhaft ließ sich dies nach der Tötung von Renee Nicole Good in Minneapolis studieren. Als schnell klar wurde, dass die Frau den Agenten der Einwanderungsbehörde in keiner Weise attackiert hatte, blieben die Regierungsvertreter mit ostentativem Trotz bei ihrem Narrativ, sie sei eine gefährliche Terroristin gewesen.

Lügen vor aller Welt wird, genau wie bei Trump, performativ und zur Machttechnik, nach dem Motto: „Ihr wisst, dass wir nicht die Wahrheit sagen, aber Ihr könnt nichts machen!“ Die übliche Medienschelte und die Umlenkung der Diskussion auf vermeintliche „ausländische Invasoren“, die es außer Landes zu schaffen gelte, folgten umgehend.

Vize-Präsident J. D. Vance und andere versuchten eifrig, den Polizisten – den man wohl mit guten Gründen als Mörder bezeichnen kann – als Opfer darzustellen, für das man nun zu beten habe. Ein republikanischer Kongressabgeordneter ließ verlaublich, wenn die Leute

**»Solange  
seine  
Entscheidungen  
irgendwie  
als Amtshandlungen  
durchgehen  
können, genießt  
Trump völlige  
Immunität«**





Alternative Rechtsprechung:  
Als Präsident begnadigte Trump die Teilnehmer des Sturms auf das Kapitol am 6. Januar 2021

nicht demonstrierten, würde ihnen auch nichts passieren.

Die Enthemmung wird noch dadurch gefördert, dass – auch hier im Gegensatz zu anderen autoritären Regimen – viele Regierungsvertreter offenbar sehr im und zum Teil auch vom Netz leben. Die Chefs des FBI sind Podcaster, die Berufsanforderungen für Vance beinhalten offenbar auch, Trolling und Emojis zu meistern.

Bei dem Angriff auf Caracas war hinter Verteidigungsminister Hegseth ein riesiger Bildschirm mit dem Social-Media-Dienst X zu sehen – wobei das Bild des angespannt geradeaus starrenden Trump offenbar „Content“ generieren sollte, am besten so ikonisch wie die Aufnahme von Obama, Biden und Hillary Clinton während des US-Einsatzes gegen Bin Laden. Eine führende Mitarbeiterin des Justizministeriums fragte kürzlich auf der Musk-Plattform, was die Leute denn gern mal sehen würden, denn sie würde gern mehr Follower haben. Der Sozialwissenschaftler Dan Moynihan hat zu Recht angemerkt, hier handele es sich vielleicht weniger um eine Diktatur als eine „Klicktatur“.

Es wäre ein Fehler, die Onlinepräsenz als ästhetischen Nebenschauplatz abzutun. Propaganda ist bekanntlich nichts Neues, schon gar nicht in der US-Geschichte. Aber die Fixierung auf eine enthemmte MAGA-Gefolgschaft macht es wahrscheinlich, dass auch angesichts sinkender Popularität in der Gesamtgesellschaft immer radikalere Inhalte produziert werden müssen. Und es fallen nicht nur die moralischen Grenzen. Trump behauptete kürzlich, die einzige Begrenzung seiner Macht sei seine persönliche Moral.

Es werden auch die Markierungen zwischen Innen und Außen verwischt – mit handfesten machtpolitischen Folgen. Die Entführung Maduros wurde als Polizeiaktion deklariert – deswegen hat der Kongress angeblich kein Wort mitzureden. Die Polizeiaktionen im Innern dienen vermeintlich der Abwehr ausländischer Invasoren.

Resultat in beiden Fällen: „anything goes“ – mehr oder weniger alles lässt sich uminterpretieren. Zudem entsteht eine Dynamik, die schon Hannah Arendt Mitte des 20. Jahrhunderts auffiel: Die Brutalität, die man bei

imperialen Streifzügen praktiziert, wird irgendwann auch im Inneren angewandt werden. Die nötigen Instrumen-

te stehen seit dem „globalen Krieg gegen den Terror“ bereits zur Verfügung.

Was so unschön „Eskalationsdominanz“ heißt, verbleibt erst einmal auch angesichts zunehmender Unpopularität bei der Regierung. Zumal es auf seine Weise machtsichernd ist, ununterbrochen neue Ungeheuerlichkeiten zu produzieren, sodass der Opposition keine langfristige Skandalisierung eines einzelnen Vergehens möglich ist. Wer erinnert sich denn noch an das korrupte Geschenk eines Jets aus Doha? Wer schlägt Alarm, dass das Justizministerium noch immer nicht alle Akten im Fall Epstein herausgegeben hat?

Alles das soll nicht heißen: „Game Over“ für die US-Demokratie. Es ist erschreckend, dass die ICE-Einheiten von Stadt zu Stadt ziehen und Angst verbreiten. Aber dieses Marodieren bedeutet andererseits auch, dass es der Regierung eigentlich an Manpower mangelt, um die Regionen gleichzeitig zu besetzen.

In Trumps republikanischer Partei, die bisher eher einen Personenkult um ihn betrieb, regt sich zaghafter Widerstand. Und ob die Unternehmer und Finanziers, die Trump 2024 zur Macht verholfen haben, sich mit seinem Frontalangriff auf die US-Notenbank Federal Reserve einfach abfinden werden, ist zweifelhaft. Vor allem gibt es Menschen, die, wie man jetzt weiß, trotz Gefahr für Leib und Leben die Konfrontation mit den ICE-Männern nicht scheuen.

Die vergangenen zwölf Monate haben gezeigt, wie schnell bestimmte Eliten einklinken. Und das bedeutet auch: Wenn der Wind sich stark genug dreht und etwa Trump weiter ins Gesicht bläst – werden sie ihr Fähnchen einmal mehr nach ihm hängen. So zynisch es klingen mag: Manchmal ist Opportunismus eine Ressource für Demokratie. ■

**»Es ist machtsichernd, ununterbrochen neue Ungeheuerlichkeiten zu produzieren, sodass der Opposition keine Skandalisierung eines einzelnen Vergehens möglich ist«**

Die Kolumnen von Jan-Werner Müller erscheinen regelmäßig im FOCUS. Zu unseren Gastautoren zählen auch die US-Publizistin Anne Applebaum, die israelische Schriftstellerin Zeruya Shalev, die Russland-Expertin Sabine Fischer sowie der Historiker Philipp Blom

Softwareentwicklerin, 49.874 Euro Bruttogehalt mit einem Jahr Berufserfahrung

Pilot, 96.919 Euro Bruttogehalt, einer der Top-Verdiener in Deutschland

Heizungsbauermeister, 55.444 Euro Bruttogehalt, zufrieden – wie 94 Prozent in diesem Beruf

Steuerberaterin, 85.412 Euro Bruttogehalt dank Personalverantwortung


# Wer gewinnt

Erzieherin, 40.174 Euro Bruttogehalt, verdient 15 Prozent mehr als noch 2023

Der große Gehaltscheck verrät, wie viel Arbeitnehmer in Deutschland verdienen –

Text von Lara Wernig





Bankkauffrau,  
56 842 Euro Brutto-  
gehalt, 11 000 weni-  
ger als ihr Kollege

Dolmetscher,  
44 613 Euro Brutto-  
gehalt, zufrieden in  
seinem Job

Tankstellenmit-  
arbeiter, 28 618  
Euro Bruttogehalt,  
ist unzufrieden

Kurier, 28 778 Euro  
Bruttogehalt,  
möchte nebenbei  
studieren

# beim Gehalt?

Professorin, 90 866  
Euro Bruttogehalt,  
und doch unzu-  
frieden in ihrem Job

Anwalt, Einstiegsgehalt  
von 74 492 Euro brutto –  
so hoch wie bei keinem  
anderen Beruf

und welche Branchen aktuell die besten Perspektiven bieten

## A

Andrea Nahles hat ein Faible für knackige Vergleiche: „Der Arbeitsmarkt ist seit Monaten wie ein Brett“, stöhnte die Chefin der Bundesagentur für Arbeit kürzlich. „Es kommt kein Schwung rein.“

Tatsächlich prägt eine unheilige Dreifaltigkeit aus Einstellungsstopps, Stellenabbau und Insolvenzen das Bild. Drei Jahre Wirtschaftskrise hinterlassen ihre Spuren – sie haben Unternehmen vorsichtiger gemacht, Jobwechsel werden schwieriger. Die Chance, aus der Arbeitslosigkeit heraus wieder eine Stelle zu finden, ist derzeit so niedrig wie noch nie seit Beginn der Messung. Vergangenes Jahr stieg die Arbeitslosenquote auf über sechs Prozent – ein Zehnjahreshoch.

Doch es griffe zu kurz, ausschließlich auf die Schattenseiten zu schauen. Denn gleichzeitig waren mit 35 Millionen noch nie so viele Menschen in Deutschland sozialversicherungspflichtig beschäftigt wie im vergangenen Jahr. Und auch der genaue Blick auf die Gehälter zeichnet alles, aber kein Krisenbild. Stattdessen offenbart der aktuelle Gehaltscheck der Vergleichsplattform Kununu ein Bild aus vielen Mustern.

Eines der prägnantesten: Wer in Stuttgart lebt, männlich ist, Berufserfahrung mitbringt und Personal führt, gehört laut Kununu in Deutschland ziemlich sicher zu den Topverdienern. Und es gibt weitere klare Muster, die auf der Auswertung von Tausenden Einkommen basieren. Die Kununu-Daten verraten aber auch, wo die Löhne 2026 steigen, in welchen Berufen



»Der Arbeitsmarkt ist seit Monaten wie ein Brett. Da kommt kein Schwung rein«

Andrea Nahles,  
Chefin der Agentur für Arbeit

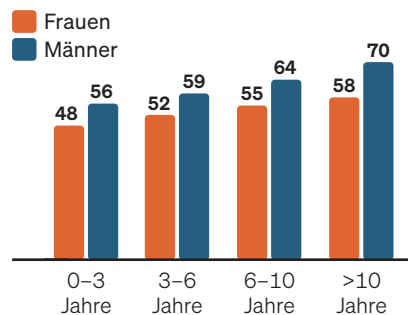


### Durchschnittliches Bruttojahresgehalt in Euro, 2025



Im Vergleich zum Vorjahr verdienten Beschäftigte 2025 im Schnitt etwa 1000 Euro brutto mehr, das zeigen 615 000 Gehaltsangaben

### Durchschnittsgehalt nach Geschlecht und Berufserfahrung, in Tsd. Euro, 2025



Die höchsten Gehälter erhalten Männer mit viel Berufserfahrung. Auch 2025 fallen Frauen bei der Bezahlung zurück, selbst bei gleicher Erfahrung. Der Gender-Pay-Gap liegt unverändert bei 16 Prozent

Quellen: Kununu Gehaltscheck 2026, Destatis

die Zufriedenheit am größten ist – und welche Branchen Berufsanfängern die höchsten Einstiegsgehälter bieten.

Schon einmal zur groben Orientierung: Das durchschnittliche Bruttojahresgehalt lag 2025 bei 51 272 Euro. Dabei verdienen Männer im Schnitt über 5000 Euro mehr als Frauen, das zeigt die Analyse von Kununu. Laut dem Statistischen Bundesamt haben Frauen vergangenes Jahr pro Stunde 16 Prozent weniger Lohn erhalten als Männer. „Der Gender-Pay-Gap ist eine der zentralen Baustellen am deutschen Arbeitsmarkt“, sagt Nina Zimmermann, Vorstandschefin von Kununu.

Ihr Rat an Arbeitnehmerinnen: „Habt den Mut, Gehaltserhöhungen selbstbewusst einzufordern.“ Das sei zwar kein Allheilmittel, aber ein entscheidender Schritt hin zu fairer Bezahlung. Für beide Geschlechter gilt: „Die höchsten Gehälter erzielen Berufe, die ein hohes Maß an Expertise, Verantwortung oder regulatorischer Verantwortung erfordern – von Medizin über Wirtschaftsprüfung und Recht bis hin zu IT- und Managementfunktionen.“ Trotz Automatisierung und KI bleibe Expertenwissen das A und O.

Je höher der Bildungsabschluss, desto höher das Gehalt – diese Rechnung geht weiterhin auf. Während Bachelor-Absolventen durchschnittlich fast 57 000 Bruttogehalt verdienen, locken bei Master-Abschluss etwa 66 000 Euro. Eine Promotion hebt die Gehaltsaussichten auf gut 91 000 Euro. Allerdings kann sich auch eine nicht akademische Laufbahn auszahlen: Ein Meister bringt jährlich im Schnitt 57 000 Euro Gehalt.

Der Einstieg ins Berufsleben entscheidet dabei maßgeblich, in welcher Gehaltsklasse Arbeitnehmer landen. Manche Jobs – darunter Softwarearchitekt, Steuerberater oder Assistenzarzt – bieten schon zu Beginn eine überdurchschnittliche Bezahlung. Der Top-Einstiegsberuf ist der des Anwalts mit etwa 74 000 Euro Bruttogehalt. Kununu-Chefin Zimmermann rät Einsteigern daher, Branchen zu vergleichen. „Besonders technologie- sowie finanz- und beratungsnahe Arbeitgeber bieten Berufseinsteigern aktuell sehr attraktive Gehaltsperspektiven“, sagt sie.

Die Wirtschaftskrise belastet allerdings auch die Gemüter. Gerade junge Menschen verlieren zunehmend ihren Optimismus bei der Jobsuche wie auch bei Gehaltsfragen. So rechnen zwar immerhin 63 Prozent der 18- bis 29-Jährigen 2026 mit einer Gehaltserhöhung. Vor einem Jahr waren es allerdings noch 72 Prozent.





»Der Gender-Pay-Gap ist eine der zentralen Bausteine am Arbeitsmarkt«

Nina Zimmermann, CEO von Kununu

Altersübergreifend erwarten insgesamt 54 Prozent der Arbeitnehmer ein Lohnplus, ein Prozent mehr als vergangenes Jahr. Wer als Altenpfleger, Vertriebsmitarbeiter, Erzieher, Elektroniker oder Personal-Manager tätig ist, für den dürfte sich dies bewahrheiten. Das Gehalt wird in diesen Berufen bis 2029 um mindestens elf Prozent steigen, analysiert Kununu. Altenpfleger und Vertriebsmitarbeiter profitieren demnach am meisten mit einem Plus von 16 Prozent.

Insgesamt geben 64 Prozent der Arbeitnehmer an, dass die gestiegenen Lebenshaltungskosten eine allgemeine Unzufriedenheit mit ihrem Gehalt fördern. Ein höherer Verdienst sorgt dabei nicht zwangsläufig für mehr Gehaltszufriedenheit. Auch das zeigt die Auswertung von Kununu. So verdienen Piloten mit etwa 93 000 Euro Jahresgehalt zwar extrem gut. Doch nur 39 Prozent von ihnen geben an, mit der Bezahlung zufrieden zu sein. Auch Professoren und Ärzte wünschen sich mehr Geld – obwohl sie deutlich über dem Durchschnitt liegen.

Dagegen sind Installateur- und Heizungsbauermeister, Hebammen und Dolmetscher besonders zufrieden mit ihrem Lohn. Dabei verdienen sie durchschnittlich bis unterdurchschnittlich.

Dass Gehalt oft keine übergeordnete Rolle bei der Jobwahl spielt, erlebt auch Janina Rohmann immer wieder. Sie arbeitet seit 16 Jahren als Recruiterin, hat 2022 gemeinsam mit Lena Grabowski ein Unternehmen für Personalberatung gegründet. Zu ihren Kunden zählen sowohl Firmen als auch Arbeitsuchende.

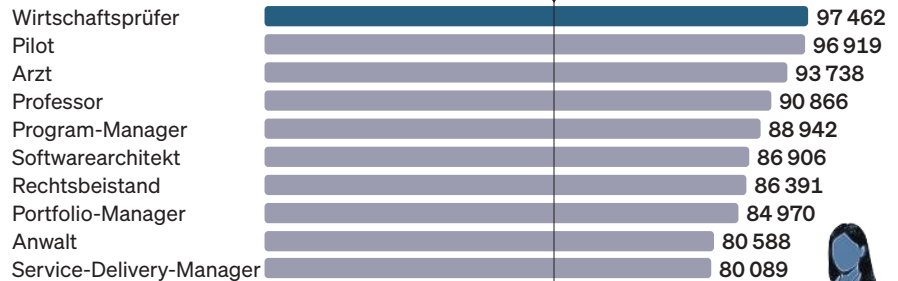
„Die Wechselbereitschaft von Arbeitnehmern ist höher, als die meisten denken“, sagt sie. Viele würden sogar ein schlechteres Gehalt in Kauf nehmen, wenn sie dafür bessere Arbeitsbedingungen oder mehr Sinn im Job bekämen, so Rohmann. Am schwersten sei die Suche derzeit für zwei Gruppen: die Jüngeren, die gerade am Anfang ihrer Karriere ▶

### In diesen Jobs wird ...

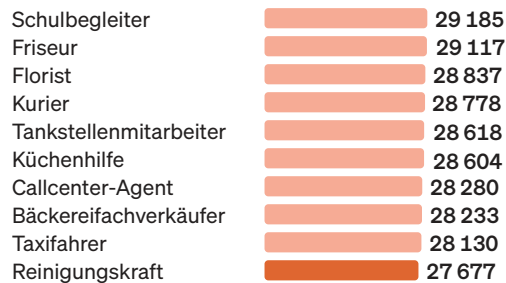
#### ... besonders gut bezahlt

durchschn. Bruttojahresgehalt in Euro, 2025

Durchschnitt  
51 272



#### ... besonders schlecht bezahlt



Nur 38 Prozent der Arbeitnehmer, die weniger als 40 000 Euro brutto verdienen, sind zufrieden

Wer an die 100 000 Euro brutto verdient, ist in 80 Prozent der Fälle zufrieden mit seinem Gehalt

### Die lukrativsten Branchen für Einsteiger

durchschnittliches Bruttojahresgehalt in Euro, 2025



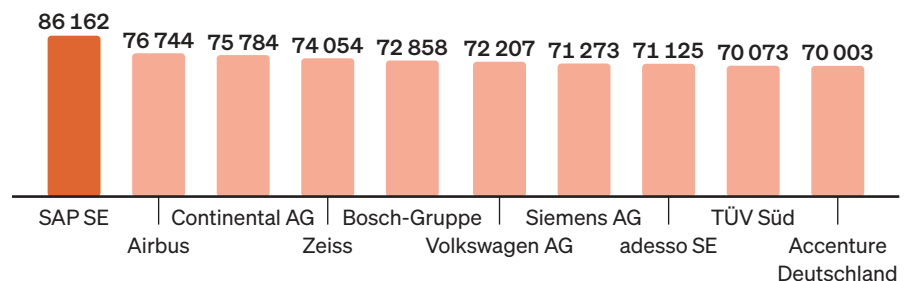
### Die lukrativsten Jobs für Einsteiger

durchschnittliches Bruttojahresgehalt in Euro, 2025



### Die lukrativsten Unternehmen

durchschnittliches Brutto-Jahresgehalt in Euro, 2025



Große Konzerne zahlen im Schnitt höhere Gehälter

Quelle: Kununu Gehaltscheck 2026

stehen, und die Älteren, die sehr erfahren sind. „Wer aber bereit ist, Abstriche zu machen, findet auch jetzt einen Job“, sagt die 36-Jährige. Das könne nur manchmal länger dauern. Sie rät: „Bei wem das Bürgergeld droht und wer wirklich wieder in Lohn und Brot kommen möchte, der sollte sich gegebenenfalls von Projekt- und Führungsaufgaben trennen und einen Schritt zurückgehen.“ Besonders Arbeitnehmer, die im operativen Tagesgeschäft für Umsatz sorgen, seien dagegen unverzichtbar und immer gesucht.

### Erfolgreiche Jobsuche in der Krise

Die Wirtschaftskrise bekommt Rohmann praktisch täglich zu spüren. Die Recruiterin berät immer mehr Menschen, die unfreiwillig einen neuen Job suchen, etwa wegen Standortschließungen oder Insolvenzen. „Wer heute noch so hoch pokert wie vor drei, vier Jahren, ist schnell raus“, sagt sie. Den Bewerbern rät sie in Gehaltsverhandlungen deshalb dazu, Klartext zu reden. Man brauche realistische Erwartungen und gute Argumente für den eigenen Mehrwert. „Es ist schade, wenn sich für Kandidaten durch überzogene Gehaltsforderungen Türen zu Jobs zuschlagen, die eine tolle Erfahrung hätten werden können.“



»Wir empfehlen, in Gehaltsverhandlungen Klartext zu reden«

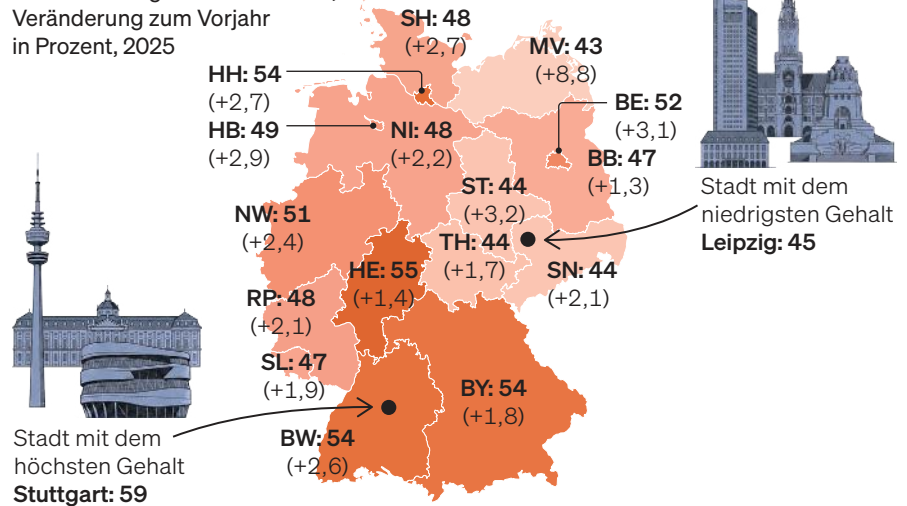
Janina Rohmann, Personalberaterin

Zuletzt war die Zahl der gemeldeten Stellenausschreibungen eingebrochen; besonders Industriebetriebe streichen Arbeitsplätze oder besetzen nicht nach.

Einen kleinen Lichtblick immerhin gibt es – das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung etwa rechnet im laufenden Jahr mit einem (zarten) Wirtschaftswachstum von 1,1 Prozent. Diese Belebung werde die Entwicklung auf dem Arbeitsmarkt verbessern. Zugute kommen könnte es jenen 26 Prozent der Arbeitnehmer, die laut Kununu nach einem neuen Job suchen – sollte ihr Gehalt 2026 nicht angepasst werden. Nach oben, versteht sich. ■

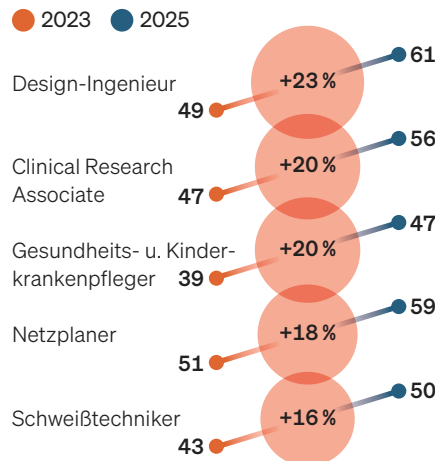
### Durchschnittsgehalt nach Bundesland

Brutto-Jahresgehalt in Tsd. Euro, Veränderung zum Vorjahr in Prozent, 2025



### Gehaltsentwicklung nach Berufen

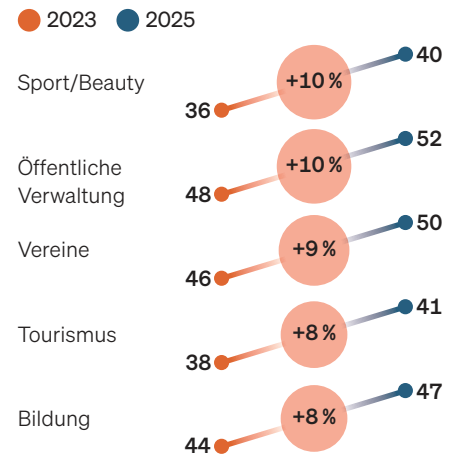
durchschnittliches Bruttojahresgehalt in Tsd. Euro, Gehaltsanstieg in Prozent



Gehaltssprung trotz Wirtschaftskrise: In diesen Jobs erlebten Arbeitnehmer in den vergangenen zwei Jahren ein besonders großes Lohnplus

### Gehaltsentwicklung nach Branchen

durchschnittliches Bruttojahresgehalt in Tsd. Euro, Gehaltsanstieg in Prozent

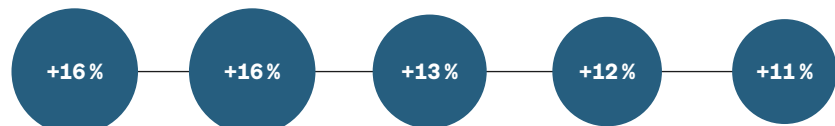


Mal nicht IT und Banken: Zwar sind die Gehälter in diesen Branchen eher unterdurchschnittlich, doch immerhin stiegen sie zuletzt deutlich

### Gehaltsprognosen

durchschnittliches Bruttojahresgehalt in Euro, Gehaltsanstieg in Prozent

Altenpfleger	Vertriebsmitarbeiter	Erzieher	Elektroniker	HR-Manager
2025: 45 690	2025: 48 840	2025: 43 070	2025: 43 190	2025: 55 940
2029: 52 990	2029: 56 580	2029: 48 750	2029: 48 240	2029: 62 200



Quelle: Kununu Gehaltscheck 2026



FOCUS+

Weil Demokratie nur stark ist,  
wenn du informiert bist!

Für alle U30!\*  
Nur für kurze Zeit!

1 Jahr gratis  
App-Zugang



SCAN ME

\*Teilnahme nur im Alter von 18-29 Jahren

[www.focusplus.de/u30-aktion](http://www.focusplus.de/u30-aktion)



# Das Wettrennen der Autonomen

Nvidia-Chef Jensen Huang schmiedet eine Allianz mit Mercedes, um KI auf die Straße zu bringen. Das schadet ausgerechnet seinen Großkunden Tesla und Google

Text von Peter Steinkirchner

**E**inen derart illustren Werbehelden hat nicht jeder zu bieten. Kein Geringerer als Tech-Superstar Jensen Huang rührte jüngst die Werbetrommel für Mercedes' Hoffnungsträger, den neuen CLA.

Ein Honorar für seinen Auftritt bei der Elektronikmesse CES in Las Vegas hat der 62-Jährige eher nicht nötig: Der Gründer und Vorstandschef von Nvidia ist dank seiner Anteile am wertvollsten Börsen-

unternehmen der Welt mehr als 100 Milliarden Dollar schwer; neun von zehn Chips, mit denen weltweit Systeme für Künstliche Intelligenz (KI) trainiert werden, stammen vom Konzern aus Kalifornien.

Um so mehr Gewicht hat Huangs Begeisterung für seine Liaison mit den Schwaben. Mercedes-Chef Ola Källenius ging die Werbeshow darum sicher runter wie Öl – endlich mal kein Wort von schwindenden Gewinnen, rückläufigen Autverkäufen und Jobstreichungen da-

**Nach einem Stromausfall in San Francisco strandeten Waymo-Autos vor Ampeln**

heim in Deutschland. Stattdessen Techno-Optimismus in Reinkultur: Zusammen mit dem ältesten Autobauer der Welt will Huang KI raus aus den Rechenzentren und auf die Straßen bringen. „Das ist der ChatGPT-Moment der physischen KI“, sagte Huang. Schon prophezeit er eine nicht allzu ferne Zukunft, in der „eine Milliarde“ Autos autonom fahren – gesteuert natürlich von Nvidias KI.

Huang's Kalkül: Bewährt sich die KI in Autos, im Chaos der Straßen und Autobahnen, könnte das Zutrauen wachsen und diese schneller Einzug halten in Fabriken und Haushalten. Zugleich will er so die immer wieder aufflammende Sorge von Investoren zerstreuen, ihre Milliardeninvestitionen in die KI-Entwicklung könnten sich als Blase entpuppen. Die Aktien von Nvidia und Mercedes reagierten jedenfalls positiv auf Huang's Auftritt.

Einem allerdings dürfte Nvidias Durchstarten in die Autowelt gehörig gegen den Strich gehen – für Tesla und seinen Vorstandschef Elon Musk war Huang's Auftritt von Las Vegas eine echte Kampfansage. Tesla ist zwar ein Großkunde von Nvidia. Doch die markigen Worte von Las Vegas drohen ein Duell heraufzubeschwören zwischen den beiden derzeit wohl mächtigsten Männern der Hightech-Welt.

## Huang rauscht Musk in die Parade

Dabei kommt die Attacke aus Sicht von Tesla zur Unzeit. 2025 hatte der Pionier die Krone als meistverkaufte E-Automarke an BYD aus China verloren. Nun rauscht auch noch Huang Musk mit seinem Vorstoß ins Fahrgeschäft in die Parade. Und das nicht allein: Neben Mercedes zählen beim autonomen Fahren auch der Stellantis-Konzern (Opel, Citroën, Fiat), BYD und Lucid sowie Softwareentwickler und Mobilitätsplattformen zu Nvidias Partnern.

Mit ihnen schickt sich Nvidia an, ein komplettes eigenes Ökosystem rund um das neben der Elektromobilität wesentliche Zukunftsthema aufzubauen, auf dem viele Hoffnungen der Branche ruhen. Tesla dagegen droht die Isolation.

Musk's Vorstellung etwa, anderen Autobauern teure Lizenzgebühren



für sein angeblich überlegenes System für selbstfahrende Fahrzeuge abzuknöpfen, löst sich immer mehr in Luft auf. Anders als der Tesla-Chef, der davon ausging, andere Konzerne seien bereit, ihre künftigen Modelle eigens anzupassen, um sein System nur ja nutzen zu dürfen, bietet Huang der Branche eine Art Baukasten an, aus dem jeder Hersteller das aussuchen kann, was zu seinen Marken und seiner Kundschaft passt.

Auch an anderer Stelle droht sich Musk zu verzocken: Anders als etwa Mercedes, BMW oder Volkswagen, die seit Jahren mit Partnern ihre eigenen Entwicklungen beim autonomen Fahren vorantreiben, setzt Musk ausschließlich auf Kameras, mit deren Hilfe sich die Computer an Bord der Autos ein Bild ihrer Umgebung machen und auf deren Grundlage sie Entscheidungen treffen.

Methode Musk ist zwar vergleichsweise billiger. Doch dem Gros der Autobranche und auch Nvidia ist das nicht sicher genug. Sie setzen neben Kameras auf weitere Sensoren. Allein Mercedes' CLA ist mit acht Kameras, fünf Radar- und zwölf Ultraschallsensoren ausgestattet; für höhere Stufen des autonomen Fahrens, bei denen in der Endstufe der Fahrer zum Passagier wird, kommt dann noch das Laser-Radar Lidar hinzu.

Mercedes bietet das System im CLA seit Ende 2025 bereits in China an, auf Anfrage liegen noch keine Verkaufszahlen vor. In diesem Jahr sollen die ersten CLAs mit dieser Ausstattung auch in den USA auf den Markt kommen, in Europa dann voraussichtlich 2027.

Der Stuttgarter Konzern hofft wie auch seine Wettbewerber vor allem auf Zusatzeinnahmen, die er im Idealfall über die gesamte Lebensdauer hinweg mit einem Auto erzielen kann. 3950 Dollar kostet das Nvidia-Paket den Kunden für drei Jahre, laut Mercedes arbeite man aber auch an kürzeren Laufzeiten. Wie gut das System inzwischen funktioniert, demonstrierte Mercedes bereits bei der Automesse IAA im vergangenen Herbst in München. Ohne größere Probleme kurvt der CLA autonom, aber mit Sicher-



heitsfahrer durch die bayerische Landeshauptstadt, und selbst die wuseligen Straßen rund um den Touristen-Hotspot Viktualienmarkt stellten für die KI keine größere Herausforderung dar.

Tests wie diese sollen belegen, dass Huang einen Weg gefunden hat, einen scheinbar uneinholbaren Vorsprung von Tesla aufzuholen. Denn bislang hielten sich Musk und seine noch immer vorhandene Fangemeinde zugute, dass schon Millionen Teslas auf den Straßen der Welt unterwegs sind und den Konzern dabei mit Unmengen von Verkehrsdaten versorgen. Diese nutzt der Konzern massiv für das Training seiner KI.

Bei seinem Auftritt in Las Vegas führte Huang nun jedoch aus, dass Nvidias Systeme verglichen mit Tesla zwar nur mit einem Bruchteil echter Verkehrsdaten gefüttert werden. Stattdessen jedoch nutzt Nvidia riesige Rechenkapazitäten, um auf der Grundlage realer Aufnahmen „synthetische Daten“ herzustellen, fiktive Fahrsituationen, die die KI trainieren. Das funktioniert so gut, dass Nvidia sich bereits heute, und damit nach

**Nvidia-Chef Huang in Las Vegas (oben); Tesla testet sein Robotaxi in den USA**



**„Man wird einen Super-assistenten im Auto haben“**

Ola Källenius, Vorsitzender des Vorstands der Mercedes-Benz Group

deutlich kürzerer Entwicklungszeit, auf Augenhöhe mit Teslas System „Full Self-Driving“ (FSD) sieht. Um das zu untermauern, will Nvidia mit Mercedes und weiteren Partnern bald eine Flotte von Robotaxis starten, die ihre Fahrgäste fahrerlos durch Großstädte chauffieren. Größter Konkurrent ist die Alphabet-Tochter Waymo, die laut „Forbes“ bereits gut 2500 Autos in San Francisco und weiteren US-Städten betreibt und die Zahl 2026 deutlich steigern will, angeblich mit London auch erstmals in Europa.

Allerdings erlebte Waymo erst im Dezember einen Rückschlag: Nach einem Stromausfall blieben in San Francisco Waymo-Vehikel reihenweise vor Ampeln stehen, weil sie nicht mehr weiter wussten. Glaubt man Huang, sollte so ein Fiasko den denkenden Nvidia-Systemen nicht passieren.

Noch trägt das Geschäft mit selbstfahrenden Autos bei Nvidia nur einen kleinen Teil zum Umsatz bei: Im jüngsten Quartalsbericht waren es knapp 600 Millionen von insgesamt mehr als 51 Milliarden Dollar. Dennoch sieht Huang noch viel Potenzial: „Für mich steht fest, dass die Autoindustrie eine der größten Roboterindustrien überhaupt wird“, sagte er in Las Vegas.

Bis es allerdings in Europa so weit ist, kann es noch etwas dauern. Aktuell hofft etwa Tesla darauf, dass im Februar die niederländische Zulassungsbehörde RDW zumindest die Genehmigung für sein „FSD supervised“ erteilt, dem überwachten autonomen Fahren, auch als Level 2 bekannt. Sagen die Niederländer ja, könnten weitere Länder folgen – und damit zugleich auch die Türen weit öffnen für Mercedes, Nvidia und Co.

Für die Schwaben dürfte sich die Zusammenarbeit mit Huang ohnehin lohnen – nicht nur wegen der Werbung von Las Vegas. Selbst kritische Beobachter wie Moritz Kronenberger, Portfoliomanager bei Union Investment, konstatieren, dass Mercedes „nun wieder in der obersten Riege des technologischen Möglichen mitspielt.“ Und für die Bewertung der Aktie sei „ein solches zukunftssträchtiges Thema ein deutlicher Pluspunkt.“ ■

**E**igentlich galt die Frage über mehrere Generationen hinweg als beantwortet: Ist eine eigene Immobilie der solide Baustein für die Rente? Jahrzehntelang lautete die Antwort: selbstverständlich. Wer etwas auf sich hielt – und auf die Zukunft seiner Familie –, kaufte früh, tilgte konsequent und saß im Alter mietfrei in den eigenen vier Wänden.

Altersvorsorge bedeutete dabei vor allem eines: Sicherheit und Unabhängigkeit von steigenden Mieten.

Doch diese Gleichung geht immer seltener automatisch auf. Heute prallen hohe Kaufpreise auf teure Zinsen, während Sanierungspflichten, energetische Vorgaben und regulatorische Unsicherheiten wie Damoklesschwerter über vielen Dächern hängen. Das einst glänzende „Betongold“ wird auf eine harte Probe gestellt.

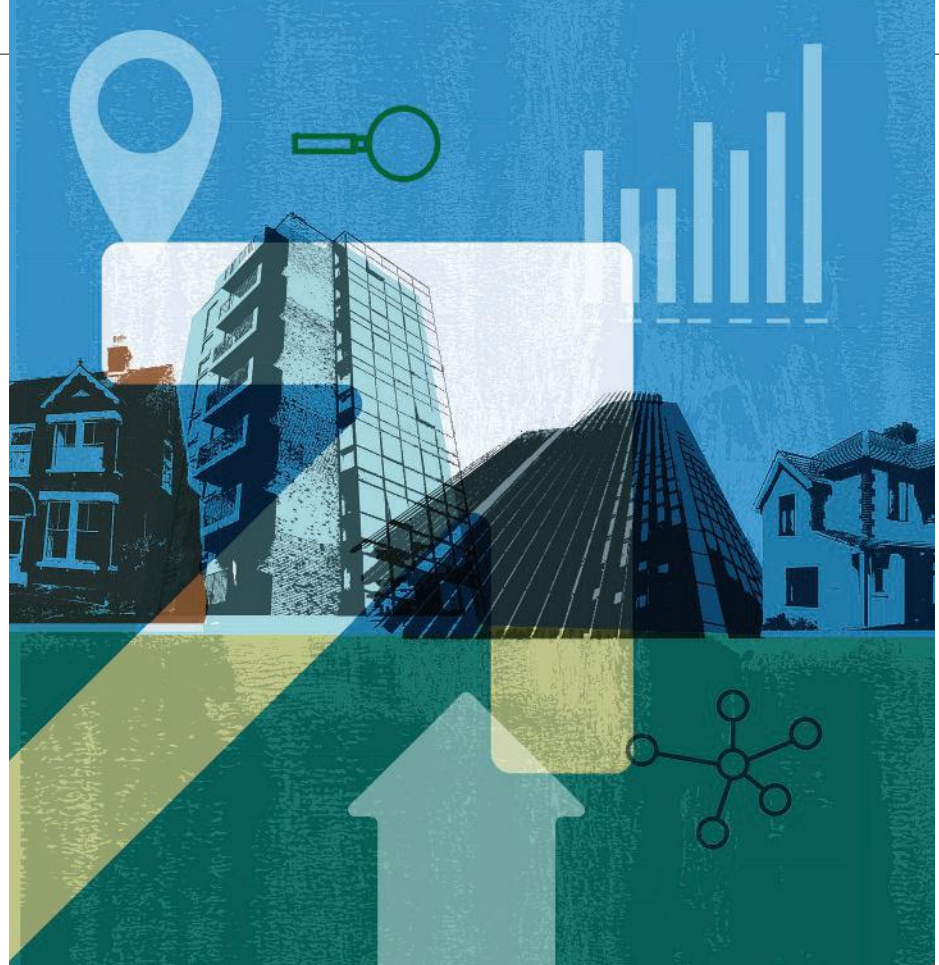
Der Blick auf die Marktwerte zeigt ein ambivalentes Bild. Nach einer kurzen Schwächephase steigen die Preise wieder, vielerorts überraschend hoch. Im zweiten Quartal 2025 festigte sich die Erholung laut Immobilienpreisindex des Verbands der deutschen Pfandbriefbanken weiter: Er stieg um 3,9 Prozent im Vergleich zum Vorjahresquartal. Die Preissteigerungen sind kleinteiliger, regionale Unterschiede deutlicher, die Risiken größer.

Wer heute kauft, kauft nicht automatisch Sicherheit – sondern vor allem Verantwortung. Was das in der Praxis bedeutet, zeigt ein typischer Fall: ein Paar Mitte 30, zwei Einkommen, zusammen netto etwa 5000 Euro im Monat. Die Wunschwohnung kostet 550 000 Euro, dazu kommen Kaufnebenkosten von rund zehn Prozent.

Mit 120 000 Euro Eigenkapital bleibt ein hoher Kredit. Die monatliche Rate liegt – bei heutigen Zinsen – schnell bei über 2000 Euro. Das ist machbar, aber eng. Für Rücklagen, ETF-Sparen oder ungeplante Sanierungen bleibt wenig Spielraum. Altersvorsorge bedeutet hier nicht Rendite, sondern vor allem Verzicht in der Gegenwart – in der Hoffnung auf Mietfreiheit in 30 Jahren. Ob diese Rechnung aufgeht, hängt von Faktoren ab, die Käufer nur begrenzt beeinflussen können.

#### Warum Renditemythen bröckeln

Gerd Kommer, Gründer und Geschäftsführer der Vermögensverwaltung Gerd Kommer Invest, weist auf die Risiken von Immobilienkäufen hin. Er zweifelt am angeblich überlegenen Wohneigentum. Historisch, sagt er, sei Mieten kom-



# Haus oder ETF: Was bringt mehr?

Die eigene Immobilie galt lange als die beste Altersvorsorge. Dabei lohnt es sich, nachzurechnen: Ist Miete zahlen besser? Die Antwort ist eindeutig

Text von Maximilian Kurz

biniiert mit einer Aktienmarktanlage auf Buy-and-Hold-Basis in Deutschland überwiegend rentabler gewesen und habe zu einem höheren Endvermögen geführt. Das Paar Mitte 30 mit 120 000 Euro Eigenkapital könnte die Summe, statt in eine Wohnung zu stecken in einen globalen Aktien-ETF wie den MSCI World investieren.

Legen sie zusätzlich jeden Monat 1000 Euro für 30 Jahre bei einer Rendite von acht Prozent an, ergibt das nach 30 Jahren ein Endvermögen von rund 2,3 Millionen Euro. Zum Vergleich: Die selbstgenutzte

Wohnung, Kaufpreis 550 000 Euro plus Nebenkosten und Finanzierung, bringt nach allen Abzügen für Sanierungen, Zinsen und Inflation ein real nutzbares Vermögen von etwa 750 000 bis 800 000 Euro. Die Differenz beträgt 1,5 Millionen.

Der ETF-Sparplan kann unter diesen Bedingungen deutlich mehr Vermögen generieren – bei geringeren monatlichen Belastungen und höherer Flexibilität. Und: „Neben der reinen Renditesicht hat Mieten kombiniert mit einem globalen Aktien-ETF-Portfolio den Vorteil,



dass es grundsätzlich immer die risikoärmere Route ist gegenüber dem Erwerb einer zu 70 Prozent fremdfinanzierten Immobilie“, sagt Kommer. „Dass die Banken und die Immobilienbranche mit oft haarsträubend verfälschten Argumenten den Erwerb einer Immobilie fast immer als ‚besonders sicheres Investment‘ darstellen, sollte angesichts der Interessenkonflikte dieser Institutionen niemanden wundern.“

Auch Pekka Sagner, Senior Economist beim Institut der deutschen Wirtschaft in Köln, sagt, die Rendite einer Immobilie sei heute stark von Lage, Kaufpreis und Instandhaltung abhängig. „Netto-Renditen zwischen zwei bis drei Prozent nach allen Kosten sind heute eher typisch als vier bis fünf Prozent. Wer energetisch sanierungsbedürftige Objekte kauft, liegt oft noch darunter. Hier entsteht das Renditesteigerungspotenzial durch die Anpassung der Miethöhe im Zeitverlauf“, sagt Sagner.

#### 2010er Jahre waren historische Ausnahme

Die außergewöhnlich hohen Wertsteigerungen der 2010er Jahre – real rund neun Prozent pro Jahr – seien eine historische Ausnahme gewesen. Trotz der Herausforderungen am Immobilienmarkt sieht Sagner strukturelle Vorteile in der Vermietung gegenüber der Selbstnutzung.

Vermieter zahlten „aus dem Brutto“: Sanierungen und Instandhaltung ließen sich über die Mieteinnahmen und steuerliche Effekte – etwa teilweise die Absetzbarkeit von Kaufnebenkosten, Zinsen und der Absetzung für Abnutzung – deutlich effizienter abfedern als bei Selbstnutzern, die diese Ausgaben aus dem Nettoeinkommen bestreiten müssen.

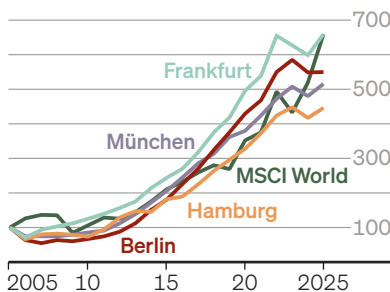
Zugleich mahnt er zur Realitätsnähe: „Ein Selbstnutzer wird nicht nur Geld, sondern auch Zeit in den Substanzerhalt der Immobilie stecken, ein Vermieter kann sich im Zweifel eines Verwalters bedienen, was allerdings wiederum die Rendite reduziert.“ Auf der anderen Seite weisen selbstnutzende Wohneigentümer laut dem Experten im Lebensverlauf deutlich höhere Vermögen auf als Mieter – selbst bei vergleichbaren Einkommen. Der mit einer finanzierten Wohnimmobilie verbundene „Sparzwang“ führe demnach zum Vermögensaufbau.

Stellt sich die Frage, ob sich der Kauf tatsächlich noch lohnt? Dabei kommt es maßgeblich darauf an, was man unter Altersvorsorge versteht. Geht es um Mietfreiheit im Alter, um subjektive Sicherheit

## Vorsorge-Vergleich

### Aktien gegen Immobilien

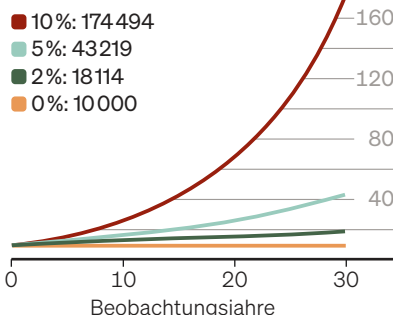
Entwicklung einer Investition von 100 000 Euro in Tsd. Euro



In den vergangenen 20 Jahren zeigt sich ein gemischtes Bild bei der Wertsteigerung

Quelle: FOCUS Money

### Zinseszinsseffekt auf 10 000 Euro in 30 Jahren Angaben in Tsd. Euro



Je länger die Anagedauer und je höher die Verzinsung, desto stärker wirkt der Zinseszinsseffekt. Rein unter der Prämisse des Vermögensaufbaus ist ein ETF-Sparplan mit erwartbaren sechs bis acht Prozent Rendite gegenüber der Immobilie oft im Vorteil

Quelle: FOCUS Money

**»Banken und die Immobilienbranche stellen den Immobilienkauf fast immer als besonders sicheres Investment dar – trotz Interessenkonflikten«**

Gerd Kommer, Berater

und Lebensqualität, kann ein Eigenheim weiterhin sinnvoll sein. Geht es um maximale Rendite oder Flexibilität, sind Immobilien oft im Nachteil. Und ist die Immobilie noch eine inflationssichere Anlage? „Wenn damit gemeint ist, dass kreditfinanzierte Immobilieninvestments kurz- und mittelfristig ziemlich zuverlässig die Inflation ausgleichen, ist die Aussage ganz gewiss falsch“, sagt Finanzexperte Kommer. „Wenn damit gemeint ist, dass ein Immobilieninvestment sehr langfristig die Inflation übertrifft, stimmt die Aussage, aber das gilt auch für alle anderen Anlageklassen: Aktien, Anleihen, Rohstoffe, Edelmetalle, Kryptoanlagen. Immobilien sind hier also nichts Besonderes.“

Dennoch: Ein Eigenheim ist mehr als ein bloßes Investment. Für viele Menschen ist es ein Lebenstraum. Immobilienexperte Sagner betont daher, dass Wohneigentum „nicht nur eine reine Investition, sondern auch eine Lebensstilentscheidung“ sei. Aus Sicht des Ökonomen kann ein Einstieg in den Immobilienmarkt sinnvoll sein, wenn das Haushaltseinkommen stabil ist, eine sichere Finanzierung gewährleistet bleibt, der Kaufpreisfaktor (Preis im Verhältnis zur Jahreskaltmiete) realistisch ausfällt, die Immobilie energetisch solide ist oder Sanierungskosten bereits berücksichtigt sind, die Region demografisch stabil bleibt und die Wohnung gut vermietet oder verkaufbar erscheint.

#### Vier wesentliche Voraussetzungen

Nach Einschätzung von Kommer ist der Einstieg in den Immobilienmarkt heute nur für jene Haushalte sinnvoll, die einige zentrale Voraussetzungen erfüllen. Dazu zählt erstens, dass mindestens 20 Prozent Eigenkapital für Kaufpreis und Nebenkosten bereitstehen sollten. Zweitens sollten Käufer mit hoher Wahrscheinlichkeit davon ausgehen können, mindestens zehn, besser 15 Jahre in der Immobilie zu bleiben – denn erst über diesen Zeitraum amortisieren sich die hohen Transaktionskosten. Drittens müsse klar sein, dass selbst genutztes Wohneigentum in Deutschland statistisch weder die renditestärkste noch die sicherste Anlageform darstellt.

Und viertens sollten angehende Eigentümer akzeptieren, dass der Staat Immobilienbesitzer zunehmend mit Regulierungspflichten belastet. Wer diese nicht erfüllt, sagt Kommer, für den sei langfristiges Mieten in Kombination mit einer breit gestreuten Aktien-ETF-Strategie objektiv oft die bessere Finanzentscheidung. ■



## Schmerz lass nach!





Die Gelenke unseres Körpers sind gefährdet vom Verschleiß des Knorpels, der Arthrose. Die Ärzte begegnen ihr auf immer raffiniertere Weise



**Das Knie** Es dient als Drehscharnier und ist unser größtes Gelenk. Morgensteifigkeit und Schmerzen beim Treppabgehen können Anzeichen einer Arthrose sein. Zu ihren Ursachen zählen Übergewicht, Beinefehlstellungen und Meniskusverletzungen



**Die Hüfte** Der Knorpelverschleiß in Hüftpfanne und Hüftkopf ist die häufigste Form der Arthrose und tritt vor allem im höheren Alter auf. Rund 220 000 künstliche Hüftgelenke werden jährlich in Deutschland eingesetzt. 90 Prozent der Empfänger sind damit zufrieden



**»Bleiben Sie in Bewegung, versuchen Sie es mit Radfahren!«**

Stefan Sell,  
Sportorthopäde

**L**aufen ist ein Kinderspiel. Einmal erlernt, könnte es problemlos weitergehen, ohne dass wir darüber nachdenken. 200 Millionen Schritte tut der Mensch im Durchschnitt während eines 80-jährigen Lebens. Doch viele kommen an einen Punkt, an dem die Gelenke nicht mehr mitmachen. Knie oder Hüfte schicken Schmerzpeile in die Gliedmaßen, und schon der Einstieg in den Bus wird zur Herausforderung. Dann spüren wir, wie sehr all unsere Bewegungsabläufe von den delikaten Scharnieren unseres Körpers abhängen und wie sehr

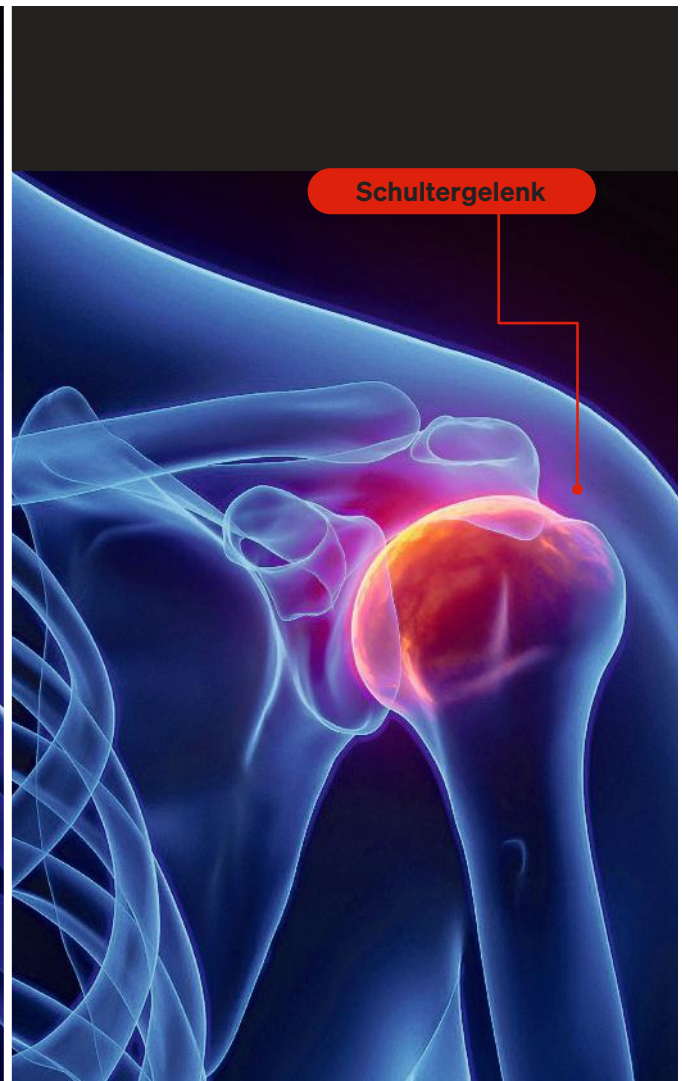
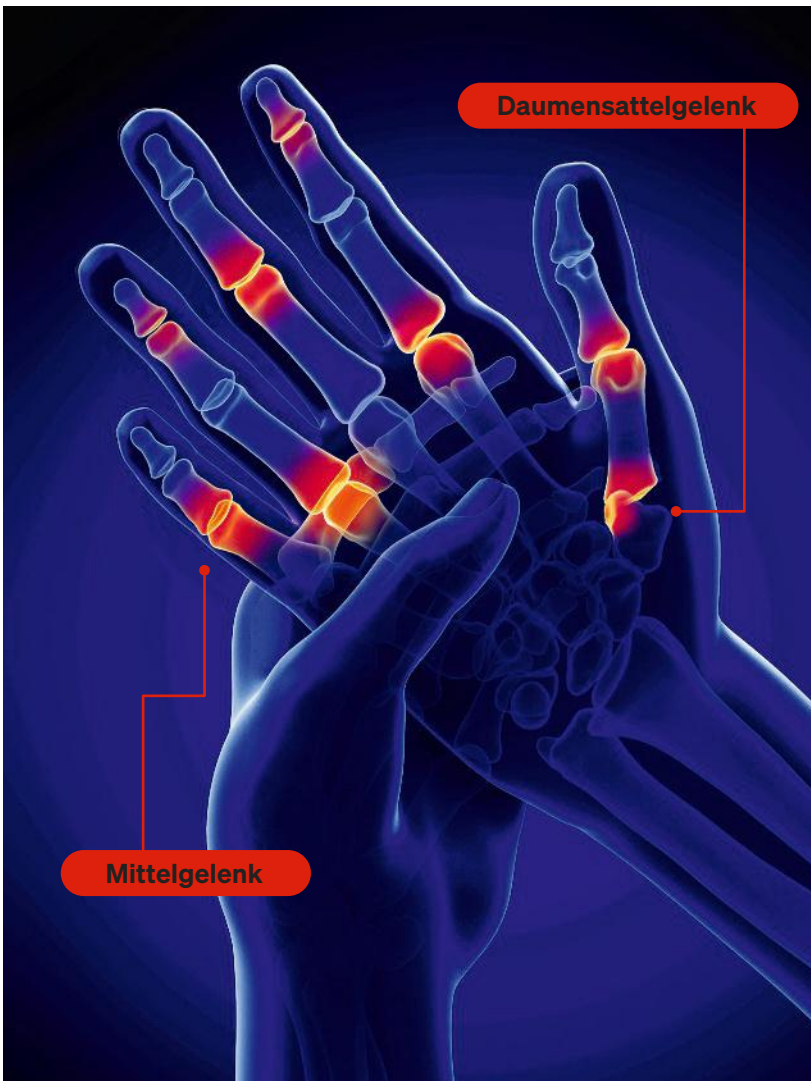
wir unsere Gelenke belasten und überlasten. Sie können eine Arthrose entwickeln.

Die Verschleißerscheinung bereitet unserer Gesellschaft zunehmend Probleme. Jede zweite Frau über 65 ist bereits von der Abnutzung ihrer Gelenke betroffen, bei den Männern ist es ein Drittel. Die Beschwerden können auch von Schultern, Ellenbogen, Wirbelsäule, Füßen oder Händen ausgehen. Die meisten leiden jedoch unter Problemen an Knien und Hüften.

Geschädigt ist der Knorpel in unseren Gelenken. Er verhindert, dass Knochen auf Knochen reiben, indem er sie mit einer feinen Lage

Kollagen überzieht. Nur zwei bis fünf Millimeter ist der Knorpel dünn, aber er hat erstaunliche Qualitäten. In unterschiedlichen Schichten ist er zu feinen Fasernetzen verwoben: Sie reduzieren Reibung, schützen vor Schwerkraft und dämpfen Stöße. Sie halten aber auch Druck aus und übertragen Gewicht auf den Knochen. Zu dieser vielseitigen Elastizität trägt vor allem das Wasser bei, das bis zu 80 Prozent des Knorpels ausmacht. Ohne Bewegung versteifen die Gelenke, denn der Knorpel enthält keine Blutgefäße. Um ernährt zu werden, braucht er Druck. Mechanische Belastung überspült ihn mit Synovialflüssig-





**Die Hände** Sie sind ein komplexes System aus je 27 Knochen und 36 Gelenken. Von Arthrosen sind vor allem das Daumensattelgelenk sowie die End- und Mittelgelenke der Finger betroffen. Schienen wirken entlastend. Chirurgen versteifen schmerzende Gelenke, Prothesen setzen sie nur selten ein

**Die Schulter** ist das beweglichste Gelenk des Menschen. Die Muskeln der Rotatorenmanschette stabilisieren es. Seit den 90er Jahren werden bei starker Arthrose auch in der Schulter routinemäßig Endoprothesen eingesetzt. Bis zu 30 000 Operationen jährlich, Tendenz steigend

keit aus der Gelenkinnenkapsel, einer Mischung aus Wasser, Hyaluronsäure und Proteinen.

Das Problem aber ist: Wird der Knorpel verletzt, zum Beispiel bei einem Unfall, oder dauerhaft einseitig belastet, regeneriert er sich nicht wie anderes Gewebe. Er besteht nur zu etwa fünf Prozent aus Zellen, die neue Matrix produzieren können, den sogenannten Chondrozyten. Sie haben einen sehr langsamen Stoffwechsel, und da sie nicht mit Blut versorgt werden, erhalten sie auch keine stimulierenden Signale von Immunzellen. Sie können außerdem nicht wandern und einen Knorpelschaden einfach schließen

wie eine Schnittwunde. Bekommt der Knorpel Risse, gehen Feuchtigkeit und Elastizität verloren. Es kommt zu entzündlichen Prozessen, und die führen zur Bildung von kleinen knöchernen Auswüchsen, den Osteophyten. Der Körper versucht damit, die Fläche des Gelenks zu vergrößern, um den Druck zu reduzieren. Der Gelenkspalt aber wird enger, die Reibung größer. Die Bewegung, die den Knorpel ernährt, wird gleichzeitig zur Qual.

Werden die Schmerzen zu stark, entscheiden sich viele Menschen zu einer Operation – zum Einsatz eines künstlichen Gelenks, einer Endoprothese. Aber trotz Hightech,

modernsten Materialien und robotergestützter Chirurgie erreicht die Medizin nicht die Perfektion der Natur. Wissenschaftler versuchen deshalb, dem Geheimnis der Knorpelschicht noch genauer auf die Spur zu kommen. Ihr Ziel ist, seine Funktionsfähigkeit so lange wie möglich zu erhalten und vielleicht doch irgendwann Knorpel nachwachsen zu lassen.

Aaron, Student am Institut für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie (KIT), sieht aus wie ein Motion-Capture-Schauspieler, der Bewegungen für eine Trickfilmfigur ausführt. Trotz der Kühle im biomechani- ►



**»Das Gangbild zeigt drohende Schäden schon Jahre im voraus«**

Rüdiger von Eisenhart-Rothe, Sportorthopäde

# Patient Knie: die besten Wege der Behandlung

Mit diesen Methoden halten Ärzte das am stärksten belastete Gelenk unseres Körpers beweglich

## Entlastung und Schmerzlinderung

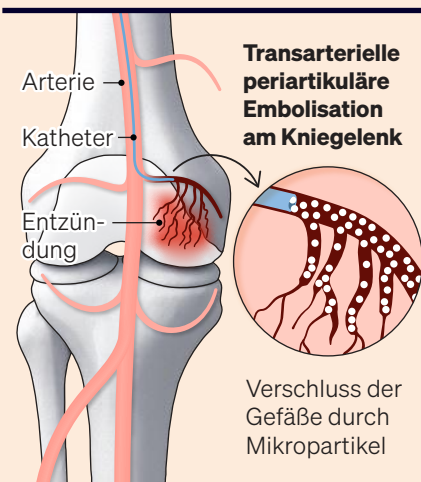
Die meisten Ärzte behandeln Arthrose zunächst konservativ: Die Patienten sollen die betroffenen Gelenke schonen und Bewegungen vermeiden, die Beschwerden verursachen. Hilfreich sind **Physiotherapie, Kälte oder auch Wärme**. Zu den Hausmitteln gehören Umschläge mit essigsaurer Tonerde oder Quarkwickel. **Kniebandagen oder Orthesen** können das Gelenk stützen und entlasten.

Ein teures und umstrittenes Therapeutikum ist **Hyaluronsäure**. Der IGeL-Monitor hat im Sommer 2025 die Spritzen ins Gelenk harsch kritisiert. Sie müssen von gesetzlich Versicherten selbst bezahlt werden und kosten pro Behandlungszyklus bis zu 300 Euro und mehr. Gefürchtete Nebenwirkungen sind Infektionen und allergische Reaktionen. Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie hält die Bedenken für übertrieben und betont, für viele Patienten funktioniert die Behandlung.

Injektionen mit **Plasma aus Eigenblut** (ACP): Autologes conditioniertes Plasma soll mit körpereigenen regenerativen Substanzen wie Wachstumsfaktoren Entzündungen hemmen und Gewebe regenerieren. Da ihr Wirkmechanismus nicht vollständig aufgeklärt ist, enthalten die medizinischen Leitlinien noch kein klares Urteil. Die Kosten – im Schnitt 200 Euro pro Spritze – tragen die Patienten.

Bei akuten („aktiven“) Arthrosen kommen **Corticoide** zum Einsatz. Auch diese Steroidhormone werden direkt ins Gelenk gespritzt. Der Effekt hält bis zu vier Wochen an. Der Nachteil ist jedoch: Substanzen wie Kortison greifen den Knorpel selbst an. Sie sollten deshalb nicht allzu oft angewendet werden. Die gesetzlichen Kassen übernehmen die Kosten von 100 Euro und mehr deshalb nicht generell.

Ein erprobtes Verfahren, das jährlich an rund 70 000 Patienten in Deutschland praktiziert wird, ist die **Radiosynoviorthese** (RSO). Schwach radioaktive Substanzen werden ins Gelenk gespritzt, die entzündete Gelenkschleimhaut wird dabei angegriffen und muss sich neu aufbauen. Alternativ können auch Röntgenstrahlen eingesetzt werden. Für beide Verfahren zahlen die Krankenkassen.



Die **transarterielle periartikuläre Embolisation** (TAPE) eignet sich für Patienten mit mittelgradiger Arthrose und starken Schmerzen, die noch keinen Gelenkersatz wünschen. Sie wurde in Japan entwickelt. Auch Kliniken in Deutschland bieten sie an. Unter Lokalanästhesie und über die Beinarterie werden kleine, stark durchblutete Gefäße rund um das Arthrose-Gelenk verödet, um die Entzündungsaktivität zu beruhigen. Der therapeutische Aufwand variiert. Die meisten Kassen zahlen auf Antrag.

Als experimentelles Verfahren bei Arthrose gilt in Deutschland die **Stammzellentherapie**: Unterhautfett wird abgesaugt, zentrifugiert, mit Eigenblut, das Wachstumsfaktoren enthält, vermischt und dann in Fettgewebe eingespritzt, das zum Gelenk gehört. Dort sollen sich die Stamm- in Knorpelzellen verwandeln. Nur wenige Ärzte und Kliniken führen dieses Verfahren durch. Es soll vor allem Schmerzlinderung bringen und muss privat abgerechnet werden. Die Kosten betragen mehrere Tausend Euro. Jüngere Patienten haben größere Erfolgschancen.

Bei ambulanten **Gelenkspiegelungen** (**Arthroskopien**) wird das Innere des Knies gespült oder per Schlüsselloch-Chirurgie geglättet. Da Studien bei Kniearthrosen keinen Mehrwert zeigten, hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) entschieden, dass die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten nur noch in Ausnahmefällen tragen. Laut dem Arthro-

skopie-Register DART werden dennoch immer noch jährlich rund 400 000 Spiegelungen der verschiedensten Gelenke in Deutschland durchgeführt.

## Knorpeltransplantation

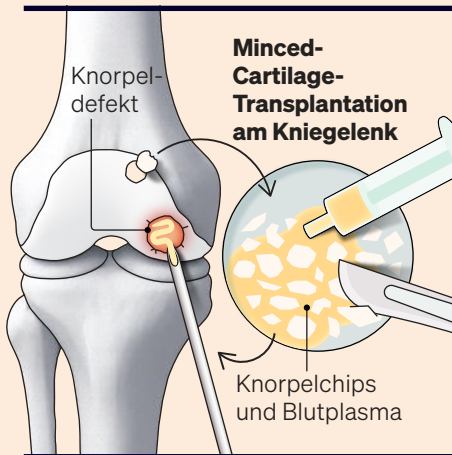
Mit nachgezüchtetem Knorpel lassen sich meistens nur kleinere Schäden beheben, die durch Verletzungen entstanden sind. Weniger gut hilft sie bei Abbauprozessen im Alter. Deshalb empfiehlt sie die ärztliche Leitlinie für Kniearthrose von 2024 nicht. Es gibt verschiedene Verfahren.

Der sportorthopädische Chirurg Richard Steadman (USA) entwickelte eine Technik, die Reparaturmechanismen im Körper nutzt. Bei seinem **Mikrodrilling** durchbohren dünne Meißel im Millimeterabstand die verletzte Stelle und setzen dabei Stamm- und Blutzellen aus dem Knochenmark frei, die anschließend zu einer Narbe aus Knorpel verkleben. Der neue Puffer besteht dann allerdings nicht aus elastischem Gewebe, sondern aus zähen Faserzellen. Aus diesem Grund übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten im Rahmen einer Arthroskopie nur bei einem Knorpelschaden von bis zu vier Quadratzentimetern, jedoch nicht bei fortgeschrittener Arthrose.

Dem Schweden Mats Brittberg ist es gelungen, aus der Tiefe eines Gelenks entnommene Knorpelzellen im Labor gezielt zu vermehren. Bei einem zweiten Eingriff, der **autologen Chondrozyten-Transplantation** (ACT), werden sie dann auf das kaputte Gelenk aufgebracht und können Defekte reparieren, die bis zu fünf Quadratzentimeter groß sind. Vier bis sechs Wochen lang benötigen die Operierten Gehhilfen und intensive Reha. Der bis zu 30 000 Euro teure, mehrstufige Eingriff wird bei Knie, Ellenbogen und Schulter von den Krankenkassen häufiger übernommen als beim Sprunggelenk.

Unter Leitung der Universität Basel wurde in einer internationalen Studie getestet, ob sich **Knorpelgewebe aus der Nasenscheidewand** auch für Gelenke eignet. Dieses Verfahren, so hoffen die Forscher, könnte irgendwann auch mehr als nur kleine Knorpeldefekte versorgen. Erste Ergebnisse sind vielversprechend, aber viele Fragen noch nicht geklärt.





Bei der **Minced-Cartilage-Transplantation** (zu übersetzen etwa mit „zerkleinertem Knorpel“) saugt der Chirurg zuvor abgefräste Knorpelreste ab. Blut des Patienten wird zentrifugiert, in Plasma, Eiweißkleber (Fibrin) und ein Blutgerinnungsenzym (Thrombin) getrennt und mit den zerkleinerten Knorpelresten vermischt. Diese klebrige Masse ist biologisch aktiv: Aus dem Knorpelgranulat können knorpelbildende Zellen auswandern, die Chondrozyten. Auch diese Methode wird nur jüngeren, normalgewichtigen Patienten mit kleinen Knorpelverletzungen empfohlen. Die Kostenerstattung des Verfahrens (zwischen 15000 und 30000 Euro) hängt vom Einzelfall ab.

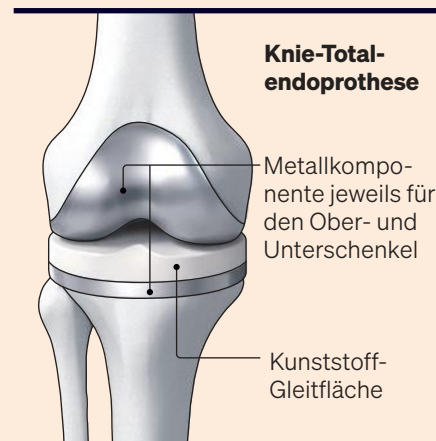
Bei der **osteochondralen Transplantation** (OATS) wird an einer gesunden Stelle Knorpel gemeinsam mit einem Stück Knochen ausgestanzt. Ein bis zwei maximal zwölf Millimeter hohe Zylinder werden dann auf den Knorpeldefekt aufgebracht. Klappt das nicht passgenau, bleiben die Schmerzen. Der Vorteil dieser Methode ist, dass sich so der elastische hyaline Knorpel verpflanzen lässt. Die Kosten – mehrere Zehntausend Euro – werden von den Kassen getragen, wenn es sich um einen eng umschriebenen Knorpelschaden handelt.

Bei schwerer Arthrose im letzten Stadium, der sogenannten Knorpelglatze, haben niederländische Ärzte erfolgreich die **Distraction** eingesetzt. Diese Methode erinnert an die Streckbänke mittelalterlicher Folter. In Ober- und Unterschenkelknochen wird ein Gestell verankert. Es zieht das Knie nach und nach wenige Millimeter auseinander. Diese Stimulation führt zur verstärkten Ausschüttung von Gelenkflüssigkeit. Viele Orthopäden halten die Distraction für unphysiologisch und unpraktikabel, weil sie das Gelenk (und damit weitgehend auch den Patienten) für Wochen ruhigstellt.

Doch die Holländer haben damit mehr als 250 Personen, rund 80 Prozent ihrer Probanden, erfolgreich behandelt. Sie konnten zeigen, dass sich bei einem Teil der Betroffenen Knorpel neu bildete. Das Verfahren wird in Deutschland bisher nur von wenigen Anbietern und meistens nur im Rahmen von Studien praktiziert.

### Gelenkersatz: das letzte Mittel

Ein Kunstgelenk, das sind sich die Ärzte einig, sollte erst dann eingesetzt werden, wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft wurden. Wer mit konservativen Methoden in Bewegung bleibt, erhöht zugleich die Erfolgchancen eines operativen Eingriffs und lässt ein **Implantat** auch länger halten, 15 bis 20 Jahre. Ohne Mit Hilfe – körperliche Aktivität, die richtige Balance zwischen Be- und Entlastung und gesunde Ernährung – haben die Betroffenen oftmals wenig Freude.



Bei zehn bis 30 Prozent der neuen Kniegelenke bleiben Beschwerden wie Instabilität oder Funktionseinschränkungen zurück. Bei fünf Prozent der Fälle versteift das Gelenk. Bei einem Prozent kommt es zu einer Infektion. Etwa fünf bis zehn Prozent der eingesetzten künstlichen Kniegelenke müssen innerhalb von zehn Jahren nachoperiert werden.

Liegen eine fortgeschrittene Arthrose, Funktionseinschränkungen und anhaltende Schmerzen vor, übernehmen die Krankenkassen die Kosten, die je nach Gelenk- und Prothesentyp zwischen 8000 und 30000 Euro variieren. Reimplantationen sind noch teurer.

Entscheidungshilfen zu Knie- und Hüftprothesen für Ärzte wie auch Patienten hat das Institut für Qualitätssicherung in der Medizin veröffentlicht (zu finden unter [iqwig.de](http://iqwig.de)). ■

schen Labor trägt er nur eine kurze Sporthose und Schuhe. Sein ganzer Körper ist mit himmelblauen Sensoren beklebt. Eine Orthese voller Messpunkte umfasst sein rechtes Knie. Auch das Stirnband um seinen Kopf sendet biometrische Daten an ein Rechenzentrum. Aaron läuft durch den Raum und übt dabei Druck auf im Boden verlegte Kraftmessplatten aus. Sie registrieren nicht nur den Effekt seiner Füße, sondern auch die Reaktionskräfte, die auf seinen Körper zurückwirken. Diese vielen Datenströme visualisiert der Computer in einem dreidimensionalen Modell: Auf dem Bildschirm bewegt sich Aarons digitaler Zwilling durch einen virtuellen Raum.

Stefan Sell verfolgt den Versuch vom Rand der Messfläche aus. Er leitet den Lehrstuhl für Sportorthopädie und Belastungsanalyse am KIT und ist zugleich Ärztlicher Direktor zweier Kliniken des Gelenkzentrums Schwarzwald. Obwohl er selbst Chirurg ist, findet er, dass in Deutschland zu viel und zu früh operiert wird, dass Gelenke zu oft zu schnell ersetzt werden. Am KIT sucht er deshalb im Austausch mit Biomechanikern nach konservativen, also erhaltenden Möglichkeiten, eine Arthrose zu behandeln. Aus langjähriger Praxis weiß er: Je länger das eigene Gelenk beweglich bleibt, desto größer sind später auch die Erfolgchancen beim Einbau eines Ersatzgelenks.

### Die Ansprüche sind gestiegen

Rund 410 000 künstliche Hüft- und Kniegelenke haben Deutschlands Kliniken und Praxen laut Endoprothesenregister im Jahr 2024 eingesetzt. Vor allem die Nachfrage nach Knieoperationen steigt. Das grassierende Übergewicht scheint dabei eine Rolle zu spielen: Die Knie-Patienten sind im Schnitt jünger und schwerer als Patienten mit einer kaputten Hüfte. Auch die Ansprüche sind gestiegen. Weitgehende Schmerzfreiheit und eine bessere Beweglichkeit reichen vielen Arthrose-Patienten nicht mehr. Sie wollen sportlich aktiv bleiben können. „Der 50-Jährige will voll mithalten im Tennis, und der 80-Jährige will sein Golf ►



**Die Füße** Fußarthrose betrifft vor allem das Großzehengrundgelenk (Hallux rigidus) und die Mittelfußgelenke. Orthopäden raten zunächst zu Einlagen und Schuhanpassung. Bei einer Cheilektomie entfernen sie operativ Knochenauswüchse und auch Teile von Gelenken



**»Nur ein dehnfähiger Muskel kann die Kräfte beim Gehen abgeben«**

Thomas Rogall,  
Physiotherapeut

nicht aufgeben“, weiß Sell. Er will ihnen zunächst ohne OP dabei helfen. Es seien längst nicht alle Möglichkeiten ausgereizt, die Funktionen der körpereigenen Gelenke so lange wie möglich zu bewahren.

Einer seiner langjährigen Patienten sitzt in Sells Büro in der Klinik Neuenbürg und erzählt seine Geschichte. Trotz bester Kondition konnte er bei den Wanderungen mit seinen Freunden im Schwarzwald irgendwann nicht mehr mithalten. Sein Knie schwell an, und seine schmerzfreien Strecken wurden immer kürzer.

Als er sich bei Stefan Sell vorstellte, um einen Termin für eine OP zu machen, sagte der erst mal: „Abwarten! Bleiben Sie in Bewegung! Versuchen Sie es – knie-

schonend – mal mit Fahrradfahren!“ Erst Jahre später, als sich die Situation erneut deutlich verschlechterte und das Gelenk ihn nicht mehr schlafen ließ, entschieden sich Arzt und Patient für den Eingriff. Heute macht der inzwischen 72-Jährige immer noch Radtouren, im Winter kann er auch wieder langlaufen. „Nur das schräge Skaten lass ich lieber“, sagt er und lacht.

Im Nebenzimmer wartet eine 64-jährige Patientin, die erst vor drei Wochen operiert wurde, auf eine Nachuntersuchung. Über ihr rechtes Knie zieht sich unter dem Verband eine lange Narbe. „Der Auslöser für meine Arthrose war ein Kreuzbandriss in meiner Jugend“, erzählt sie. „Der wurde damals nicht ordentlich versorgt und hat mein

Kniegelenk instabil zurückgelassen. Aber die Reha hilft mir bereits jetzt, das Bein mit der Prothese immer weiter abbiegen zu können.“

#### **Wer schlank bleibt, beugt vor**

Auch diese Patientin hat von ihren sportlichen Aktivitäten vor der OP profitiert. Sie ging regelmäßig ins Studio, machte Fahrradtouren und ein Crossfit-Training. Und sie hat drei Kilo abgenommen, um Druck von den Gelenken zu nehmen.

Gewicht zu reduzieren, ist ein entscheidender Faktor. Wer schlank ist, beugt damit der Arthrose vor. Denn je nach Untergrund, Tempo und Muskelkraft lastet ein Mehrfaches des jeweiligen Körpergewichts auf den Gelenken. Beim Gehen mit normaler Geschwin-



digkeit trägt das Hüftgelenk das 2,4-Fache des Körpergewichts. Beim Hinuntergehen einer Treppe ist es sogar das 2,6-Fache. Außerdem können die Entzündungsfaktoren den Gelenken schaden, die bei Übergewichtigen vom Fettgewebe produziert werden.

Arthrose ist mehr als pure mechanische Abnutzung. Sie ist vor allem auch eine Reizung, die zu entzündlichen Immunreaktionen führt. Bekäme man diese Reaktionen in den Griff, könnte sich auch der Knorpel regenerieren, glaubt der Tübinger Biologe und Sportwissenschaftler Wolfgang Feil. Er setzt auf die moderne biomedizinische Forschung und hofft, dass sich an der Entzündung beteiligte Zellen und Signalwege auf Regeneration umprogrammieren lassen.

Bis das so weit ist, empfiehlt er neben Bewegung auch intermittierendes Fasten und eine entzündungshemmende Ernährung,

außerdem Supplemente wie die Knorpelbestandteile Glucosamin und Chondroitin. Deren Nutzen allerdings ist umstritten, die Leitlinie zur Arthrose-Behandlung nennt lediglich Glucosamin für den Fall, dass Schmerzmittel nicht helfen.

Mit der Ernährung Entzündungsprozessen entgegenzuwirken, ist eine wichtige Therapie bei Arthritis, der rheumatischen Schwester der Arthrose. Hier verursacht das körpereigene Immunsystem den Abbau in den Gelenken. Auf den Speiseplan zu achten, macht aber auch bei Arthrose Sinn. Günstig ist es, fleischarm und pflanzenreich zu essen und dabei viele Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und Vitamine zu sich zu nehmen.

Auch die indische Heilkunst Ayurveda empfiehlt eine antientzündliche Ernährung. Sie will das „Verdauungsfeuer“ stärken. Die ayurvedische Küche ist vorwiegend vegetarisch und enthält viele

## 107

Empfehlungen für Ärzte finden Sie unter [focus-gesundheit.de/top-mediziner/sportorthopaedie](http://focus-gesundheit.de/top-mediziner/sportorthopaedie)

## 46

Kliniktipp: [focus-gesundheit.de/top-fachklinik/sportmedizin-orthopaedie](http://focus-gesundheit.de/top-fachklinik/sportmedizin-orthopaedie)

## 186

Reha-Einrichtungen: [focus-gesundheit.de/top-rehaklinik/orthopaedie](http://focus-gesundheit.de/top-rehaklinik/orthopaedie)

Gewürze wie Koriander, Ingwer, Knoblauch, Zimt oder Pfeffer und Kurkuma, die von der Forschung als antientzündlich identifiziert wurden. „Wer auf seine Ernährung achtet, kann der Arthrose vorbeugen“, sagt Syal Kumar, Leiter des Instituts für Traditionelle Indische Medizin an den Evangelischen Kliniken Essen-Mitte.

Dass nicht nur der demografische Wandel, sondern zugleich ein veränderter Lebensstil mit wenig Bewegung und ungesunder Ernährung die Zahl der Gelenkoperationen steigen lässt, erklärt auch Rüdiger von Eisenhart-Rothe, Professor für Sportorthopädie an der Technischen Universität München. Knapp 40 Prozent der erwachsenen Bevölkerung haben mindestens zwei chronische Erkrankungen. Das schwächt die Abwehr und erhöht das Risiko für Infekte nach einer Operation: „Etwa zehn Prozent der Protheseneingriffe sind Wechsel ▶

# DIE INTENSIV-THERAPIE BEI MUSKELKRÄMPFEN\*



Jetzt  
**NEU!**

Das höchstdosierte  
Magnesium-Trinkpulver\*\*

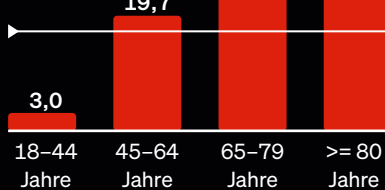
## Volksleiden Arthrose

Der demografische Wandel und auch das grassierende Übergewicht lassen Häufigkeit und Ausmaß des Knorpelabbaus steigen

### Arthroseprävalenz bei Erwachsenen in Deutschland ...

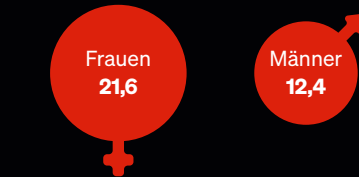
... nach Alter  
in Prozent, 2019

Durchschnitt  
17,1 %



Frauen sind stärker betroffen: Östrogenmangel nach der Menopause und ein breiteres Becken spielen dabei eine Rolle

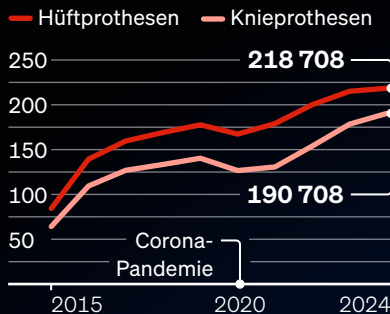
... nach Geschlecht  
in Prozent, 2019



... nach Bildung  
in Prozent, 2019



### Jährliche Anzahl dokumentierter Hüft- und Knieprothesen Zahlen in Tausend



In internationalen Rankings belegen Deutschland und die Schweiz beim Einsatz von Endoprothesen Spitzenplätze

### Sportbelastung pro Knie in Prozent des Körpergewichts



### Körpergewichtsreduktion entlastet das Knie



### Verbreitung von Arthrose Altersbereinigt, pro 100 000 Einwohner, 2020



Quellen: RKI, DGOOC, The Lancet

wegen akuter Komplikationen oder, nach vielen Jahren, Lockerungen“, sagt von Eisenhart-Rothe.

Der Spezialist für Prothesenwechsel will die Operationstechniken der Orthopädie mithilfe von Robotik und Big Data weiter verbessern. „Heute weiß man, dass kein Knie wie das andere ist, und kann viel besser auf den individuellen Patienten eingehen“, so der Chirurg. „Zum Beispiel hat ein Drittel der Männer O-Beine. Früher hat man alle Beine gleichgemacht, wenn man ein Gelenk einsetzte. Heute korrigiert man das weniger radikal, die Patienten fühlen sich wohler beim Gehen.“

Große Datenströme und künstliche Intelligenz werden die Orthopädie verändern. Operationen werden sich zunächst an einem „digitalen Zwilling“ testen lassen. Er soll helfen, die Beinstellung genauer zu korrigieren und die Spannung der Bänder perfekt anzupassen.

Selbst ein Blick in die Zukunft soll möglich werden: „Wir wissen aus der Forschung, dass sich das Gangbild bei einer beginnenden Arthrose verändert, bevor Symptome auftreten oder ein radiologischer Befund sie sichtbar macht“, sagt von Eisenhart-Rothe. Erste Daten würden zeigen, dass sich eine beginnende Arthrose schon fünf Jahre im Voraus erkennen lässt. Ihr ließe sich dadurch rechtzeitig entgegenwirken. Um solche Prognosen zu ermöglichen und den Verlauf von OPs zu verbessern, sammelt das Team um den TU-Professor nun Daten. Es hat dazu die App „NewKnee“ entwickelt und sucht Patienten mit Kniegelenksarthrose egal in welchem Stadium, die bereit sind, diese App auf ihrem Handy zu installieren, um ihre Daten zu teilen und auswerten zu lassen ([newknee.de](http://newknee.de)).

### An Muskeln und Sehnen arbeiten

Ein Stück aufwärts der Isar, im Münchner Stadtteil Obergiesing, hat der Physiotherapeut Thomas Rogall seine Praxis eingerichtet. Seit dreißig Jahren spezialisiert er sich auf das Gehen. In seine „Fuß-Schule“ kommen Menschen mit Beschwerden, die eine Operation vermeiden wollen, indem sie ihr Gangbild verstehen und verändern.



Bei den herkömmlichen Arthrose-Therapien sieht Rogall ein Problem: „Den Patienten wird gesagt, sie sollten ihre Muskeln auftrainieren, damit das Gelenk mehr Unterstützung bekommt. Aber wenn sie verhärtet und verspannt sind, nutzt das wenig. Nur ein flexibler und dehnfähiger Muskel kann die großen physikalischen Kräfte von Druck und Zug beim Gehen speichern und wieder abgeben.“

Rogall ermuntert seine Patienten, an den Muskeln und Sehnen zu arbeiten, die durch eingefahrene Bewegungsmuster verkürzt und verhärtet sind. Immer und immer wieder geht er mit ihnen durch sein Studio unter dem Dach. Er zeigt ihnen, wie sie ihre Problemzonen erkennen, dehnen und kräftigen können. Er diskutiert Schuhwerk, Einlagen und Achtsamkeitsübungen, die Arbeit mit Faszienrollen. Erstaunliche Wirkung haben Fußmassagen mit dem kleinen stache-

ligen Igelball. Und dann heißt es üben, üben, üben. „In den zwanzig Minuten, die von den Krankenkassen für eine Physiotherapie-Sitzung bezahlt werden, ist das nicht zu leisten“, sagt Rogall.

Die Menschen könnten viel tun, um ihre Gelenke zu entlasten. Zum Beispiel nicht länger als eine Stunde am Stück zu sitzen. Schon eine kleine Bewegungspause verbessert die Durchblutung und bringt Lebendigkeit in die Wirbelsäule. Wer ins Fitnessstudio geht, sollte vor allem horizontales Kraft- und Ausdauertraining ausüben – etwa mit der Beinpresse, dem Liegegometer oder der Rudermaschine. Besonders effizient sei Wassergymnastik.

Wie viele andere Physiotherapeuten rät Rogall nicht grundsätzlich von einem Kunstgelenk ab. Es gehe eher darum, den richtigen Zeitpunkt zu finden, bis zu dem man noch selbst etwas tun kann



**Petra Thorbrietz**  
hat Probleme mit Arthrose im rechten großen Zeh und übt nun fleißig, barfuß auf dem Igelball zu stehen – etwa beim Zähneputzen.

und sollte. „Wenn man sich zu spät für den Chirurgen entschließt, sind die umliegenden Strukturen des Gelenks bereits so geschädigt, dass keine gute Basis mehr für eine OP gegeben ist“, warnt er.

Stefan Sell, der Karlsruher Bewegungsforscher, hat Konzepte entwickelt, wie man risikoreiche Drehbewegungen vermeiden kann, etwa beim Abschlag des Golfballs. Er testet auch „Unloader“, biomechanische Hilfsmittel, die man umschnallen kann, um den Druck zu reduzieren. Neuartige Bandagen geben individuelle Rückmeldungen auf das Handy oder die Smartwatch, ob die Belastung zu viel ist oder noch gesteigert werden kann. Immer mehr dieser modernen Hilfsmittel werden weiterentwickelt und auch in Sells digital vernetztem Bewegungslabor wissenschaftlich evaluiert. Der Arzt sagt: „Wir stehen vor einer neuen Ära der konservativen Arthrose-Therapie!“ ■

KLOSTERFRAU  
HEALTHCARE GROUP

20  
JAHRE

GEWINNE  
100.000 €!

Es gelten die Teilnahmebedingungen, einsehbar unter  
[www.klosterfrau-gewinnspiel.de](http://www.klosterfrau-gewinnspiel.de)

taxofit®

EINFACH FIT FÜR DEN TAG

„Unterstütze deine  
Abwehrkräfte.“<sup>1</sup>

Für ein starkes Immunsystem<sup>1</sup>  
und Energie im Alltag.<sup>2</sup>

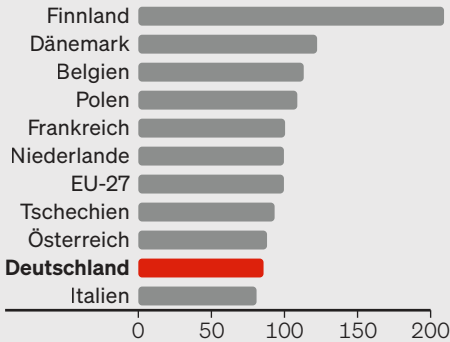
“



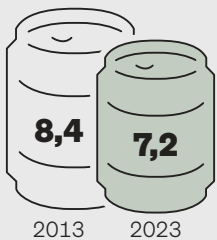
<sup>1</sup> Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.  
<sup>2</sup> Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

## Wirtschaft

**Preisniveaus für alkoholische Getränke in ausgewählten EU-Staaten EU = 100 (Oktober 2025)**

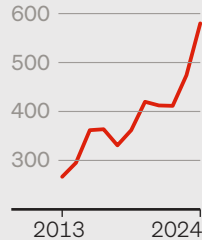


**Produktion von alkoholhaltigem Bier in Mrd. Liter**



2013 2023

**Produktion von alkoholfreiem Bier in Mio. Liter**

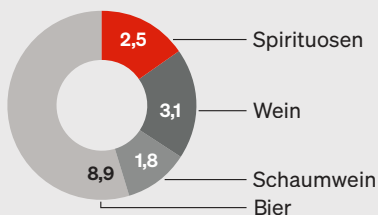


In Deutschland sind alkoholische Getränke billiger als im EU-Durchschnitt. Auch deshalb liegt die Bundesrepublik beim Konsum im weltweiten Vergleich weit vorn

# 34,1

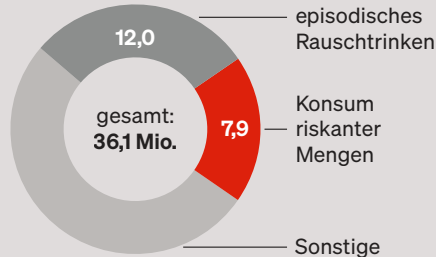
**Mrd. Euro gaben die Deutschen 2024 für alkoholische Getränke aus**

**Umsatz der Alkoholindustrie 2023 in Deutschland in Mrd. Euro**



## Konsum

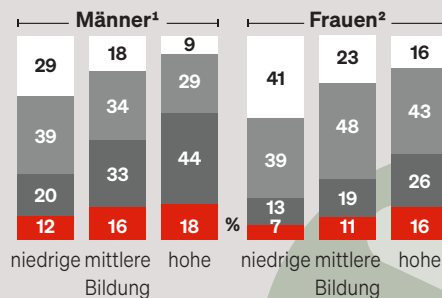
**So viele 18- bis 64-Jährige geben an, in den letzten 30 Tagen Alkohol konsumiert zu haben Hochrechnung in Mio.**



Von 36,1 Millionen Konsumenten neigen 12 Millionen zu gelegentlichen Rauschen. 7,9 Millionen trinken regelmäßig zu viel

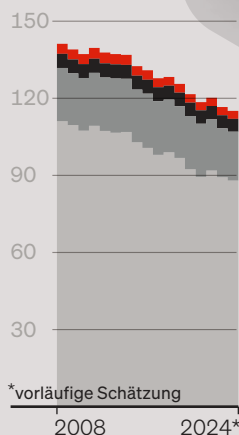
**Alkoholkonsum und Bildungsgrad**

kein Konsum    seltener als wöchentlich  
wöchentlich weniger als oder bis zu 20 g<sup>+</sup>/10 g<sup>+</sup> Reinalkohol pro Tag  
wöchentlich über 20 g/10 g Reinalkohol pro Tag



**Pro-Kopf-Verbrauch von alkoholischen Getränken in Litern**

Bier    Spirituosen  
Wein    Schaumwein



\*vorläufige Schätzung

**Regelmäßiger Alkoholkonsum bei 18- bis 25-Jährigen in Prozent**



## Ernüchternde Fakten

Der Januar wird zum Anti-Alkohol-Monat. Viele verzichten nach den Feiertagen. Sie gönnen sich damit etwas Gutes

Als „König“ bezeichnete der amerikanische Romancier Jack London den Alkohol in seinen „Memoiren eines Trinkers“. Seine glanzvolle Stellung droht das beliebteste Rausch- und Genussmittel unserer Gesellschaft zu verlieren: Politiker und Funktionäre fordern angehobene Altersgrenzen für das Trinken, Werbeverbote und höhere Steuern. Mediziner warnen aufgrund neuer Studien: Nur Totalverzicht bewahre sicher vor negativen gesundheitlichen Folgen durch Alkohol. Die Annahme, dass moderater Konsum das Herz schütze, scheint widerlegt.

Die Anlässe, zum Glas zu greifen, sind unendlich vielfältig. Sie reichen von Geselligkeit bis Einsamkeit, von der Lust am feinen Bukett bis zum unwiderstehlichen Drang der Sucht. Unsere Spezies widmet sich seit mindestens 13 000 Jahren der Herstellung und Verkostung des Biers, seit rund 8000 Jahren dem Anbau und dem Keltern des Weins. Doch neuerdings versiegt das Interesse. Branchenumsätze sinken. Vor allem die Jungen trinken weniger, und das nicht nur im laufenden „Dry January“, wie eine Grafik links auf dieser Doppelseite zeigt. In einer Umfrage gaben 49 Prozent der 18- bis 24-Jährigen an, keinen Alkohol zu mögen. Vor allem die Jüngeren tun gut daran, führt man sich die potenziellen Schäden für das reifende Gehirn vor Augen (siehe rechts). Vorsichtig orten Suchtforscher einen „Kulturwandel“, eine Abkehr von unserer Alltagsdroge.

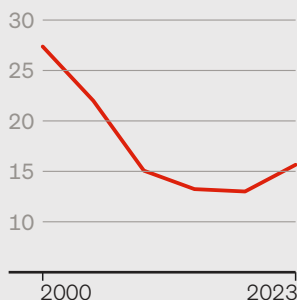
Brauer mögen es verschmerzen. Der Absatz alkoholfreien Biers steigt. Und die Winzer? Noch hat keiner der großen Weinkritiker den promillefreien Sorten erstklassige Noten gegeben. ■

KURT-MARTIN MAYER

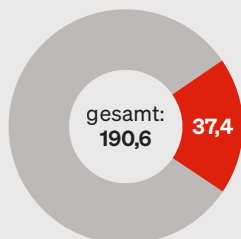


## Folgen des Alkoholkonsums

**Unfälle im Straßenverkehr, bei denen wenigstens ein Beteiligter alkoholisiert war in Tausend**



**Straftaten der Kategorie Gewaltkriminalität, die 2023 unter Alkoholeinfluss stattfanden in Tausend**

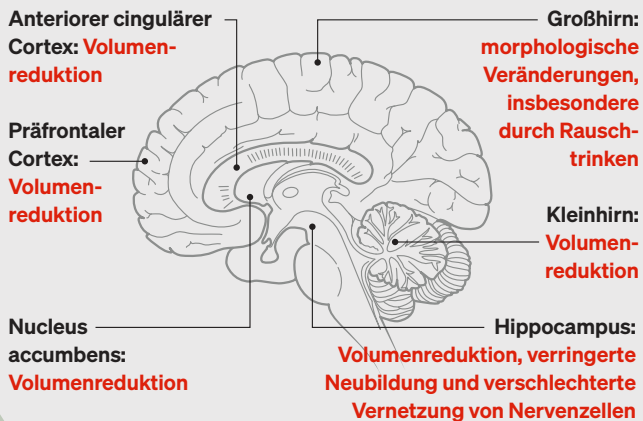


Bei den Totschlagsdelikten erreicht der Anteil alkoholisierter Tatverdächtiger ein Viertel

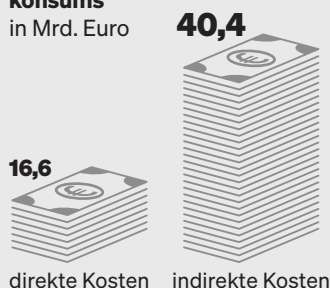
# 20 000

Menschen in Deutschland erkranken jährlich an Krebs infolge von Alkoholkonsum

### Schädigung durch Alkohol im jugendlichen Gehirn



**Jährliche Kosten infolge schädlichen Alkoholkonsums in Mrd. Euro**



Quelle: Destatis, Statista, Jahrbuch Sucht, Alkoholatlas, DGE, BKA, RKI, BSI

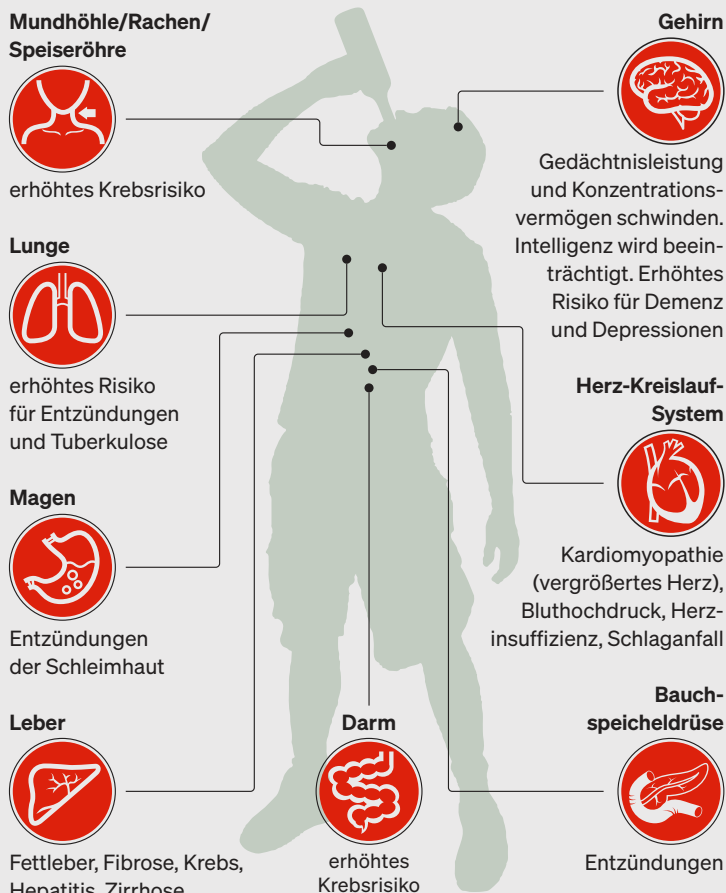
## Risiko für negative Gesundheitsauswirkungen

**Alkoholkonsum pro Woche in Gramm reinem Alkohol**

Risikofrei	Risikoarm	Moderates Risiko	Risikant
<b>0 g/Woche</b> Es gibt keine sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum	<b>&lt; 27 g/Woche</b> 1–2 kleine Flaschen Bier (5 Vol.-%) <b>oder</b> 1–2 kleine Gläser Wein (12 Vol.-%) <b>oder</b> bis 4 Gläser Spirituosen (2 cl, 38 Vol.-%)	<b>27–81 g/Woche</b> bis 6 kleine Flaschen Bier <b>oder</b> bis 5 kleine Gläser Wein <b>oder</b> bis 6 Gläser Spirituosen	<b>&gt; 81 g/Woche</b> über 6 kleine Flaschen Bier <b>oder</b> über 5 kleine Gläser Wein <b>oder</b> über 6 Gläser Spirituosen

Vor Jahren glaubten Experten zu erkennen, der Zusammenhang zwischen Alkohol und der Herz-Kreislauf-Sterblichkeit ähnele einer J-Kurve. Moderater Konsum verlängere das Leben. Das gilt als widerlegt. In den Studien kam es zu Verzerrungen, etwa weil viele abstinenten Menschen von Studienbeginn an kränker waren. Im September schrieb das Robert Koch-Institut eine Neubewertung: „Nahezu jede dritte erwachsene Person weist mit drei oder mehr alkoholischen Getränken pro Woche ein Konsumverhalten auf, das mit einem moderaten oder hohen Krankheitsrisiko assoziiert ist.“

## Gesundheitsschäden durch Alkoholkonsum



**Weitere Folgen:** Schädigung des Fötus bei Schwangeren, Vitaminmangel, Muskelschwund, Abhängigkeit, akute Vergiftungen, Unfälle, Verletzungen usw.

**V**or rund sieben Millionen Jahren ähnelten unsere Ahnen heutigen Affen. 99 Prozent unseres Erbguts teilen wir noch immer mit unseren nächsten Verwandten, den Schimpansen. Im übrigen Prozent sind unter anderem

die Informationen für unser dreimal so großes Gehirn hinterlegt. Lange hatte die Wissenschaft deshalb angenommen, dass ein größeres Gehirn die erste Errungenschaft war, die unsere Altvorderen mit dem Gruppennamen Hominini von Vorfahren der übrigen Menschenaffen trennte. Doch tatsächlich war es etwas anderes.

„Der aufrechte Gang war eine unserer größten Errungenschaften. Es hat unsere Spezies befreit, ihr ermöglicht, die Welt zu erobern“, sagt die Paläoanthropologin Julia Arias-Martorell. Seit Jahrzehnten suchen Forschende nach dem ersten Urahn, der auf zwei Beinen laufen konnte, unserem Vorgänger im Wortsinn. Eine jetzt veröffentlichte Knochenanalyse soll den entscheidenden Hinweis liefern. Doch noch ist die Fachwelt uneins.

In den 70er Jahren beschrieben Paläontologen erstmals ein über drei Millionen Jahre altes Skelett, dessen Becken, Beine und Füße darauf hindeuteten, dass sich das gefundene Wesen ausschließlich aufrecht bewegt hatte. Es erhielt den Spitznamen Lucy und die wissenschaftliche Bezeichnung *Australopithecus*. Die nahezu zeitgleiche Entdeckung eines Wanderpfades in Tansania bekräftigte die Vermutungen. Auf dem Laetoli Pfad in Tansania finden sich annähernd menschliche Fußspuren. Mit rund 70 Fußspuren haben Lucys Artgenossen ihren Zweibeingang hier verewigt.

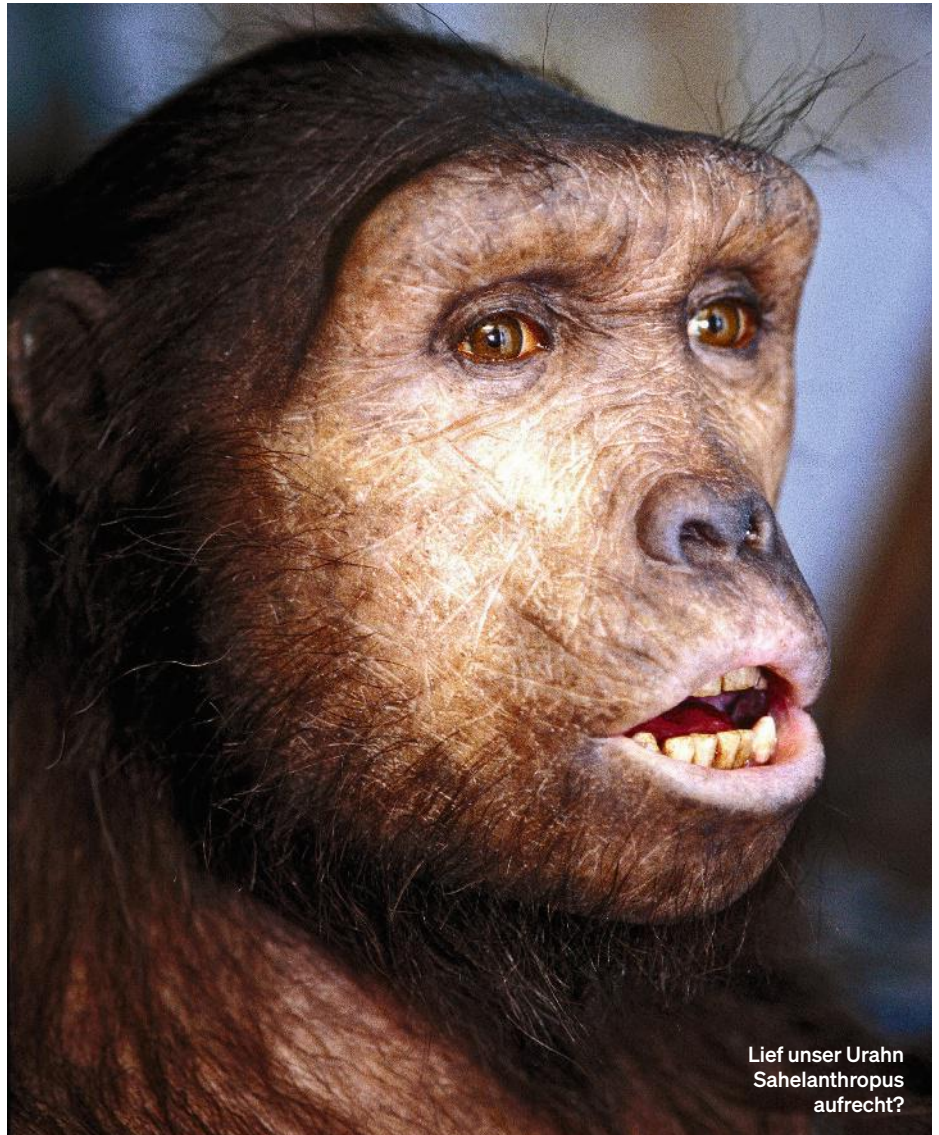
Doch keine Art wechselt von heute auf morgen die Gangart. Schon vor *Australopithecus* müssen Primaten den aufrechten Gang erprobt haben. Welcher Urahn das war, ist heftig umstritten. Denn, ob eine Art sich auf zwei oder vier Gliedern bewegte, gibt Hinweise auf ihren Platz in der Ahnenfolge sowie darüber, ob sie tatsächlich zu den Hominini zählt oder ein Verwandter der Menschenaffen war.

„Jeder möchte natürlich den ersten menschlichen Vorfahren entdeckt haben, der auf zwei Beinen gehen konnte. Aber um das aufzuklären, gibt es bislang einfach zu wenige Fossilien“, erklärt Arias-Martorell. Sie forscht am Institut Català de Paleontologia Miquel Crusafont (ICP) im spanischen Sabadell zur Evolution von Bewegungsabläufen und leitete bis 2019 ein EU-Projekt zur Entwicklung

# Als die Evolution laufen lernte

Der aufrechte Gang hat unserer Spezies Knieschmerzen beschert. Doch er half uns, den Planeten zu erobern. Nun soll der erste gehende Urahn gefunden worden sein

Text von Alina Reichardt



Lief unser Urahn  
*Sahelanthropus*  
aufrecht?

FOTOS: SCIENCE PHOTO LIBRARY



des menschlichen Zweibeingangs. „Es gibt drei mögliche Kandidaten: Sahelanthropus, Orrorin und Ardipithecus.“ Knochenfunde von Sahelanthropus gelten mit einem Alter von bis zu sieben Millionen Jahren als die ältesten. Eine neue Studie von Forschenden der New York University hat ihn zum Pionier gekürt.

2001 entdeckten Anthropologinnen und Anthropologen erstmals Schädelfragmente von Sahelanthropus tchadensis, wie der Primat mit vollständigem Namen heißt. Schon damals glaubten sie, Hinweise auf den Zweibeingang entdeckt zu haben. Ein entscheidendes Indiz ist dabei die Lage des Foramen magnum – einer großen Öffnung, wo der Hirnstamm in das Rückenmark der Wirbelsäule übergeht. Bei vierbeiniger Fortbewegung liegt es hinter dem Schädel, beim Zweibeingang darunter. Doch der Schädel war so schlecht erhalten, dass die These nur wenige Anhänger fand. 2020 stellte eine Studie sogar infrage, ob Sahelanthropus überhaupt einer unserer Vorfahren ist.

#### Eine Beule als Beweis

Auch Scott Williams, Co-Autor der jetzt erschienenen Untersuchung, war damals nicht überzeugt. Nun jedoch glauben er und sein Team, den entscheidenden Hinweis gefunden zu haben. Er selbst will bei der Untersuchung der Knochen eine Beule an der Stelle erfüllt haben, wo bei Menschen ein Band sitzt, dass die Hüfte beim aufrechten Gang stützt. Zwei nicht an der Studie beteiligte Forscher, die Sahelanthropus ebenfalls für den ersten Geher halten, bestätigten seinen Fund.

„Sahelanthropus war im Wesentlichen ein zweibeiniger Affe, der ein Gehirn von der Größe eines Schimpansen hatte und wahrscheinlich den Großteil seiner Zeit in Bäumen verbrachte, um nach Nahrung zu suchen und Schutz zu finden“, so Williams in einem Statement der Universität. Trotz seines affenartigen Aussehens sei er aber an die zweibeinige Fortbewegung auf dem Boden angepasst gewesen.

Als belegt gilt dieses Doppelleben keineswegs. Die Paläoanthropologin Marine Cazenave vom Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie in Leipzig beschrieb Sahelanthropus 2024 als reinen Kletterer. Auch die neuen Funde hält sie für schwach. Der Zustand der Fossilien sei zu schlecht. Expertin Julia Arias-Martorell will sich nicht festlegen. „Sowohl Sahelanthropus als auch Orrorin oder Ardipithecus, könnten zum Teil schon aufrecht gegangen sein. Aber für

den mit sechs bis vier Millionen Jahren jüngsten der Reihe, Ardipithecus, gibt es die stärksten Beweise.“

Forschende durchleuchten dafür die wenigen und zum Teil zerdrückten Knochen mithilfe von Computertomografie. Sie rekonstruieren am Rechner, wie diese tatsächlich ausgesehen haben könnten und vergleichen sie anschließend mit anderen digital gespeicherten Fossilien sowie Knochen von heutigen Menschen und Menschenaffen. Basierend darauf beschrieben sie erstmals 2009 ein Weibchen, das flache, gerade Füße wie ein Mensch, aber abstehende große Zehen wie ein Affe hatte. Sein Becken war breit genug, um ohne Schwanken auf zwei Beinen gehen zu können, aber lang genug für affenstarke Muskeln zum Klettern.



Der Laetoli-Wanderpfad gilt als Beleg für den Zweibeingang des Australopithecus



So könnte Lucy ausgesehen haben, die erste je beschriebene Australopithecus-Vertreterin

„Es gibt aber auch äußere Umstände, die für diese Art sprechen“, meint Arias-Martorell. Ardipithecus lebte vor fünf Millionen Jahren an einer entscheidenden Grenze der Erdgeschichte. Die geologische Ära des Pliozäns begann und mit ihr eine kühle und trockene Periode. In Afrika schwanden die Bäume, und an die Stelle von Wäldern trat die Savanne. Eine neue ökologische Nische öffnete sich. Ob schon Ardipithecus diese Chance ergriff, muss sich noch zeigen. Erwiesen ist es für Australopithecus Lucy und ihre Zeitgenossen, die über zwei Millionen Jahre auf der Erde lebten. Die Art gilt heute als erfolgreichster Vertreter der Hominini neben dem Homo Sapiens.

„Sie hielten sich vor allem am Boden auf und kletterten auf Bäume, um Raubtieren zu entkommen“, erklärt Arias-Martorell. „Auf zwei Beinen konnten sie lange Distanzen überwinden. Sie waren nicht so schnell wie andere Säugetiere auf vier Beinen, aber sie konnten lange im leichten Dauerlauf durchhalten.“

Für die längste Zeit hat man angenommen, dass unsere Vorfahren leicht gebückt und mit gebeugten Knien gelaufen sind – wie auch ein Schimpanse sich auf zwei Beinen bewegt. „Aber die Ähnlichkeit ist viel geringer als gedacht“, sagt die Paläoanthropologin. „Unsere Vorfahren haben wahrscheinlich nicht so gewackelt und sind effektiver gelaufen.“ Ihre Gruppen bewegten sich so zügig von Nahrungsquelle zu Nahrungsquelle.

„Kleinkinder krallten sich womöglich bei ihren damals wohl noch sehr haarigen Eltern fest oder wurden getragen. Denn nun waren die Arme bei der Fortbewegung frei – ein weiterer Vorteil“, so Arias-Martorell. So konnten die Hominini bereits anfangen, ihre Umwelt zu manipulieren. „Durch den aufrechten Gang gab es für sie keine Konkurrenz mehr, keine Grenzen. Studien zeigen, wie die evolutionäre Entwicklung in dieser Zeitspanne nach oben schießt.“

Die Linie der späteren Affen nahm eine weniger erfolgreiche Route. Auch Schimpansen oder Gorillas leben heute größtenteils am Boden, aber ihre Anatomie ist darauf ausgelegt, auf Bäume zu klettern. „Ihr vierbeiniger Gang auf den Knöcheln ist aus dieser Lebensweise entstanden – das bindet sie bis heute an eine Waldumgebung. Hominini breiteten sich hingegen über den gesamten afrikanischen Kontinent aus und verließen ihn schließlich“, sagt Arias-Martorell. Gehen hat unserer Spezies diesen Erfolg erst ermöglicht. ■



Studie 2026

# Longevity: fit fürs Leben

**Viel Sport, gesundes Essen, mehr Me-Time** – die Liste der guten Vorsätze zu Jahresbeginn ist lang. Welche Unternehmen **die beste Hilfestellung** leisten

**Z**um Jahreswechsel haben gute Vorsätze Hochkonjunktur – und kaum ein Thema steht dabei so sehr im Mittelpunkt wie die Gesundheit. Ob weniger Stress, mehr Bewegung, bewusster essen, besser schlafen, endlich mit dem Rauchen aufhören oder den Alkoholkonsum reduzieren – die Liste der Vorhaben ist lang. Dabei beschränkt sich dieses neue Gesundheitsbewusstsein längst nicht

mehr nur auf die ersten Tage im Januar. Immer mehr Menschen beschäftigen sich ganzjährig kritisch mit ihrem Wohlbefinden und ihren Alltagsgewohnheiten.

Longevity, also die bewusste Verlängerung der gesunden Lebensspanne, rückt immer stärker in den Mittelpunkt des Interesses. Menschen informieren sich über ihren aktuellen Gesundheitszustand, lassen Werte checken, lesen Studien und Ratgeber. Dabei steht nicht

nur die Frage im Fokus, wie sich Krankheiten erkennen und behandeln lassen, sondern eben auch, wie sich die eigene Lebensqualität durch mehr Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, Stressmanagement oder ausreichend Schlaf dauerhaft verbessern lässt.

Da viele präventive Angebote und zusätzliche Gesundheitsleistungen von den Krankenkassen gar nicht oder nur teilweise übernommen werden, hat



sich parallel ein dynamischer Markt entwickelt: der zweite Gesundheitsmarkt. Dazu zählen all jene Produkte und Dienstleistungen, die Menschen aus eigener Tasche bezahlen, wie frei verkäufliche Arzneimittel, individuelle Gesundheitsleistungen beim Arzt, Fitness- und Wellnessangebote, Ernährungsportale, Gesundheits-Apps oder Programme für ergonomisches Arbeiten. Was früher als Nische galt, ist heute ein Milliardenmarkt, der von der wachsenden Bereitschaft profitiert, in die eigene Gesundheit zu investieren.

Doch wie gut sind diese Angebote tatsächlich? Und welche Anbieter halten, was sie versprechen? Um hier mehr Transparenz zu schaffen, hat DEUTSCHLAND TEST gemeinsam mit dem Kölner Analyse- und Beratungsunternehmen ServiceValue den zweiten Gesundheitsmarkt erneut umfassend

untersucht. Im Rahmen einer großen Online-Befragung schilderten Kundinnen und Kunden ihre Erfahrungen mit einer Vielzahl von Unternehmen aus allen relevanten Kategorien – von homöopathischen Arzneimitteln über Diät- und Fitness-Apps bis hin zu ergonomischen Büromöbeln.

Die aktuelle Untersuchung zeigt: Es gibt zahlreiche Anbieter, die ihre Kunden bereits heute auf hohem Niveau überzeugen – sei es durch glaubwürdige Beratung, hohe Produktqualität oder einen spürbaren Beitrag zum Wohlbefinden. Die Untersuchung macht zudem deutlich, dass sich Investitionen in Gesundheit längst nicht mehr nur im Wartezimmer, sondern auch in Fitnessstudios, Apps, Online-Portalen und sogar am Schreibtisch abspielen. ■

SANDRA LEINFELDER



## ★ 5-Jahres-Sieger

Welche Unternehmen aus dem Gesundheitsbereich werden von den Kunden am meisten geschätzt? Das verrät die Langfrist-Auswertung von ServiceValue. Das Prädikat

„5-Jahres-Sieger“ erhielt nur, wer in den vergangenen fünf Jahren durchgehend eine Auszeichnung („Bester“/„Top“) bekommen hat – davon mindestens dreimal das Spitzenprädikat „Beste(r)“. Alle Dauersieger sind in den Tabellen mit einem Stern gekennzeichnet.

## Methodik

Bei der Untersuchung handelte es sich um eine Online-Befragung, bei der die Teilnehmer die verschiedenen Anbieter des sogenannten zweiten Gesundheitsmarkts beurteilen konnten. Von den registrierten Teilnehmern liegen soziodemografische Merkmale vor, sodass bevölkerungsrepräsentativ eingeladen werden konnte. Die Befragung – durchgeführt von dem Kölner Analyse- und Beratungshaus ServiceValue im Auftrag von DEUTSCHLAND TEST – erfolgte eigeninitiiert und ohne Einbindung der untersuchten Anbieter (Dezember 2025).

Jeder Teilnehmer erhielt zunächst eine für ihn überschaubare Auswahl von Anbietern zur Bewertung beziehungsweise zur Angabe, ob er bei diesem Anbieter überhaupt Kunde war oder ist. Pro Anbieter wurden mindestens 150 Kundenstimmen eingeholt. Die konkrete Fragestellung der Untersuchung lautete: „Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit den Produkten/Leistungen des Anbieters (...)? Bitte beurteilen Sie aus eigener Kundenerfahrung in den letzten 24 Monaten.“ Die konkreten Antwortmöglichkeiten waren dabei: „begeistert“ (1), „sehr zufrieden“ (2), „zufrieden“ (3), „eher zufrieden“ (4), „eher nicht zufrieden“ (5) sowie „nicht zufrieden“ (6). Für das Ergebnis wurde für jeden Anbieter der Mittelwert der abgegebenen Noten berechnet.

Ein Wert von 1 würde bedeuten, dass alle Kunden begeistert von diesem Anbieter waren. Ein Wert von 6 hingegen gäbe an, dass alle befragten Kunden nicht zufrieden waren. Anhand der Mittelwerte wurde ein Ranking über alle untersuchten Anbieter innerhalb der Branchen beziehungsweise der Kategorien erstellt. Die Anbieter mit der höchsten Kundenzufriedenheit innerhalb eines Bereichs tragen die Auszeichnung „Bester“. Anbieter, deren Zufriedenheitswerte über dem Mittelwert liegen, wurden mit dem Prädikat „Top“ ausgezeichnet. Wer unter dem Schnitt bewertet wurde, ist nicht mehr in den Tabellen aufgeführt. Insgesamt liegen der Befragung 57 836 Kundenstimmen zu 401 Anbietern zugrunde.

### Gut, besser, ausgezeichnet.

DEUTSCHLAND TEST untersucht Produkte und Dienstleistungen aus allen Lebenswelten nach wissenschaftlichen Methoden. Ausführliche Ergebnisberichte und spannende Artikel helfen Ihnen dabei, Kaufentscheidungen klar und informiert zu treffen. Besuchen Sie uns auf [deutschlandtest.de](https://deutschlandtest.de) und erfahren Sie mehr über unsere Tests und Auswertungen.



SCAN ME

## Testfelder

Branchen/Kategorien	Mittelwert (Score)
Augenlaserkliniken	2,82
Check-up-Zentren	2,72
Day Spas	2,82
Elektrogeräte für Gesundheit	2,91
Ergonomische Büromöbel	2,68
Fitnessstudios (stationär)	2,79
Homöopathische Arzneimittel/Phytopharmaka	3,14
Medizinische Hautpflege	2,66
Mikrobiom-Analyse	3,02
Naturkosmetik	2,71
Raucherentwöhnungskurse	2,97
Schadstoffarme Inneneinrichtung	2,85
Schlankheitsmittel	2,96
Sportlernahrung	2,86
Thermen	2,78
Ernährungs-/Diät-Apps	2,95
Fitness-Apps	2,91
Fitnessstudios (online)	2,87
Gesundheitsportale	2,96
Nahrungsergänzungsmittel	3,09
Online-Diätprogramme und -Diätcoaches	2,87
Online-Yoga	2,98

Quelle: ServiceValue (2025); Mittelwert = Durchschnittsnote der jeweiligen Branche/Kategorie

# Hautnah erleben

Fitnesskurse, Wellnessangebote, Pflegeprodukte: Wer Gesundheit vor Ort erleben will, hat vielfältige Möglichkeiten. Die Angebote lassen sich praktisch nach Lust und Laune oder nach Bedarf und Befindlichkeit auswählen. DEUTSCHLAND TEST hat den Themenblock in 15 verschiedene Kategorien unterteilt. In der folgenden Tabelle sind alle Testsieger der jeweiligen Kategorien aufgeführt. Nicht abgebildet wurden Anbieter, deren Bewertung seitens der Kunden unter dem jeweiligen Durchschnitt lag.

Wie haben die Kunden geurteilt? Bei den Thermen liegt in diesem Jahr die Therme Erding an der Spitze, dicht gefolgt von Palais Thermal. Den dritten Platz erzielte die Obermain Therme. Bei den Day Spas, die sich im Gegensatz zu den Bädern ausschließlich auf Wellness fokussieren, liegen Kur Royal Day Spa und David Lloyd Meridian Spa & Fitness aus Sicht der Verbraucher vorn. In der Kategorie Fitnessstudios kommt MRS.SPORTY am besten bei den Kunden an. Auf den Plätzen zwei und drei folgen FitnessKing und FitX. Testsieger bei den Raucherentwöhnungskursen ist deutschland-wird-rauchfrei.de, im Bereich der Schlankheitsmittel bekam formoline das beste Zeugnis ausgestellt. Gegenstand der Untersuchung waren außerdem die Kategorien Augenlaserkliniken, Check-up-Zentren, Elektrogeräte für Gesundheit, homöopathische Arzneimittel, medizinische Hautpflege und weitere mehr.



Branche/Unternehmen/Anbieter	Score
<b>Augenlaserkliniken</b>	
Smile Eyes	2,79
FreeVis	2,80
LASERMED GROUP	2,82
ARTEMIS	2,83
EuroEyes	2,84
<b>Check-up-Zentren</b>	
radprax Vorsorgeinstitut	2,60
ALTA Klinik	2,64
CorporateHealth	2,65
Conradia Medical Prevention	2,68
SKOLAMED	2,69
PREVENT.ON	2,69
EPC European Prevention Center, Düsseldorf	2,72
ias PREVENT	2,74
DirectClinics	2,76
prevention first Zentren	2,77
varisano Main-Taunus-Privatklinik	2,77
Dr. Lunow & Partner, Bonn – Bornheim – Swisttal	2,78
DIAGNOSTIK KLINIK Beltz Medical – Ulm	2,82
Medizin Center Bonn	2,82
<b>Day Spas</b>	
Kur-Royal Day Spa, Bad Homburg	2,72
David Lloyd Meridian Spa & Fitness	★ 2,74

Branche/Unternehmen/Anbieter	Score
vabali spa	★ 2,75
NIVEA Haus	2,83
ONO Spa, Berlin	2,85
MySpa	2,86
Susanne Kaufmann Spas	2,88
Heavenly Spa Hamburg	2,91
<b>Elektrogeräte für Gesundheit</b>	
OMRON Healthcare	2,84
Beurer	2,87
newgen medicals	2,91
medisana	2,92
PARI	2,94
reer	2,95
Sanitas	2,96
<b>Ergonomische Büromöbel</b>	
Chairgo	2,55
officeplus	2,57
REISS	2,58
Havic Büromöbel	2,59
PALMBERG	2,64
Aeris	2,67
ROVO	2,68
FlexiSpot	2,70
VS Vereinigte Spezialmöbel-fabriken	2,71
ergotopia	2,74
WAGNER	2,75
Liftor	2,77
HAIDER BIOSWING	2,80
fm Büromöbel	2,81

Branche/Unternehmen/Anbieter	Score
<b>Fitnessstudios (stationär)</b>	
MRS.SPORTY	★ 2,69
FitnessKing	★ 2,71
FitX	★ 2,71
Bodystreet	2,76
INJOY	★ 2,77
all inclusive FITNESS	2,78
EASYFITNESS	★ 2,80
Kieser Training	★ 2,84
Holmes Place	2,92
Gold's Gym	2,93
<b>Homöopathische Arzneimittel/Phytopharmaka</b>	
Remedia Homöopathie	3,12
Dr. Willmar Schwabe	3,13
WALA Arzneimittel	3,15
Weleda	★ 3,16
<b>Medizinische Hautpflege</b>	
sebamed	★ 2,52
Kneipp	★ 2,54
PENATEN	★ 2,56
ISANA MED	★ 2,59
Allpresan	★ 2,60
Eucerin	★ 2,61
numis med	2,63
Cetaphil	2,64
Balea med	★ 2,67
medipharma cosmetics	2,68
LAGURA Med	2,69
Linola	★ 2,72

Branche/Unternehmen/Anbieter	Score
Louis Widmer	2,74
Bepanthol	★ 2,76
VICHY	2,77
DIADERMINE	2,79
<b>Mikrobiom-Analyse</b>	
medivere:diagnostics	★ 2,92
FEMNA	2,95
ELLER & KELLERMANN	2,97
BIOSCIENTIA	3,05
verisana	3,07
MeinLabtest	3,09
LABOKLIN	3,10
<b>Naturkosmetik</b>	
SANTE Naturkosmetik	★ 2,54
PRIMAVERA	★ 2,56
Luvos	★ 2,59
Dr. Hauschka	★ 2,65
Weleda	★ 2,67
ANNEMARIE BÖRLIND	2,68
alva Naturkosmetik	★ 2,72
TAUTROPFEN	2,75
natural elements	2,78
Alterra	2,79
alverde	2,81
BIOTURM	★ 2,83
RINGANA	2,83
<b>Raucherentwöhnungskurse</b>	
deutschland-wird-rauchfrei.de	2,92
CARLO FARADAY	★ 2,94
hansefit.de	2,95



Branche/Unternehmen/Anbieter	Score
NichtraucherHelden	2,96
Allen Carr's Easyway	★ 2,98
gluecklicher-nichtraucher.de	2,99

raucherentwoehnung-nicht-raucher.de	2,99
-------------------------------------	------

Jung Team	3,02
-----------	------

### Schadstoffarme Inneneinrichtung

Hartmann Einrichtungen	★ 2,72
------------------------	--------

rauch	2,76
-------	------

ekomia	★ 2,78
--------	--------

hessnatur.com	★ 2,83
---------------	--------

allnatura	★ 2,86
-----------	--------

annex	2,92
-------	------

Löwe Naturmöbel	2,93
-----------------	------

brühl	2,96
-------	------

### Schlankheitsmittel

formoline	2,84
-----------	------

Almased	★ 2,86
---------	--------

Refigura	★ 2,87
----------	--------

Doppelherz	2,89
------------	------

Shape World	★ 2,96
-------------	--------

Multan	3,00
--------	------

modifast	3,01
----------	------

Multablen figur	3,05
-----------------	------

XLS MEDICAL	3,06
-------------	------

LAYENBERGER	3,08
-------------	------

Fit + Feelgood	3,08
----------------	------

### Sportlernahrung

ESN	2,79
-----	------

BODY ATTACK	★ 2,83
-------------	--------

BODYLAB	★ 2,86
---------	--------

IronMaxx	2,87
----------	------

shop.pur-life.de	2,88
------------------	------

yfood	2,90
-------	------

AS all stars	2,92
--------------	------

### Thermen

Therme Erding	★ 2,63
---------------	--------

Palais Thermal	★ 2,65
----------------	--------

Obermain Therme	2,72
-----------------	------

Europa Therme	★ 2,73
---------------	--------

Thermengruppe Josef Wund (Bade- paradies Schwarzwald, Thermen & Badewelt Sinsheim, Therme Euskirchen)	2,77
---	------

Taunus Therme	2,78
---------------	------

Claudius Therme	2,79
-----------------	------

Sachsen-Therme	2,80
----------------	------

Therme Bad Wörishofen	2,86
-----------------------	------

Emser Therme	2,87
--------------	------

Chiemgau Thermen	2,89
------------------	------

mattiaqua Kaiser-Friedrich- Therme	2,91
---------------------------------------	------



## Angebote online nutzen

Wenn es um Themen wie Gesundheit, Ernährung oder Prävention geht, kann etwas Grundwissen nicht schaden. Erste Antworten liefert das Internet. Nur werden brauchbare Informationen und zielführende Tipps aber leider immer wieder von falschen Aussagen und heiklen Ratschlägen durchkreuzt. Wer also auf Nummer sicher gehen will, was richtig ist und was nicht, sollte sich im Zweifel kompetent beraten lassen und bewährte Angebote nutzen. Ein großer Bestandteil der Studie war daher auch die Frage, wie verschiedene Online-Anbieter von den Nutzern bewertet werden.

Branche/Unternehmen/Anbieter	Score
------------------------------	-------

### Ernährungs-/Diät-Apps

WeightWatchers Programm	★ 2,87
-------------------------	--------

Drink Water – Trink Wecker	2,90
----------------------------	------

Lifesum	★ 2,93
---------	--------

fatsecret	★ 2,95
-----------	--------

Fddb	2,97
------	------

Arise	★ 2,98
-------	--------

CaloryGuard Pro	2,99
-----------------	------

Pam	3,04
-----	------

### Fitness-Apps

Samsung Health	2,80
----------------	------

Fitbit	★ 2,83
--------	--------

30 Tage Fitness Challenge	★ 2,84
---------------------------	--------

JEFIT Gym Workout Tracker	★ 2,88
---------------------------	--------

Virtuagym: Fitness & Workouts	2,90
-------------------------------	------

Seven	★ 2,91
-------	--------

adidas Running	★ 2,91
----------------	--------

Strong Workout Tracker Gym Log	2,92
--------------------------------	------

DIE RINGE Calisthenics Workout	2,95
-----------------------------------	------

Gymondo	2,96
---------	------

ASICS Runkeeper	2,96
-----------------	------

Nike Training Club	★ 2,97
--------------------	--------

FITAPP	3,00
--------	------

### Fitnessstudios (online)

fitnessRAUM.de	★ 2,79
----------------	--------

pilatesandfriends.com	★ 2,88
-----------------------	--------

gymondo.de	★ 2,94
------------	--------

### Gesundheitsportale

aponet.de	2,89
-----------	------

Branche/Unternehmen/Anbieter	Score
------------------------------	-------

lifeline.de	★ 2,93
-------------	--------

onmeda.de	★ 2,96
-----------	--------

gesundheitsportal-privat.de	★ 2,97
-----------------------------	--------

bkk-gesundheit.de	2,98
-------------------	------

apotheken-umschau.de	★ 3,01
----------------------	--------

### Nahrungsergänzungsmittel

vitaminversand24.com	3,02
----------------------	------

terraelements.de	3,04
------------------	------

natural elements	3,05
------------------	------

BALANCED VITALITY	3,06
-------------------	------

BitterKraft!	3,07
--------------	------

supplenatura Rheinland	3,07
------------------------	------

Doppelherz	3,08
------------	------

feelgood-shop.com	3,08
-------------------	------

Sunday Natural	3,08
----------------	------

Abtei	3,08
-------	------

brain-effect.com	3,09
------------------	------

pure encapsulations	3,09
---------------------	------

vitamaze.com	3,10
--------------	------

orthomol.com	3,10
--------------	------

Dr. Petersohn	3,10
---------------	------

berlinorganics.de	3,11
-------------------	------

Fairnatural	3,11
-------------	------

supplera.de	3,11
-------------	------

nigela.de	3,11
-----------	------

nicapur.com	3,12
-------------	------

primalharvest.de	3,12
------------------	------

Natura Vitalis	3,12
----------------	------

nature-love.de	3,13
----------------	------

nu3	3,14
-----	------

## Fitness für zu Hause

Online-Ratgeber und Apps können eine große Hilfe sein, wenn man einen gesunden Lebensstil umsetzen möchte



Branche/Unternehmen/Anbieter	Score
------------------------------	-------

### Online-Diätprogramme und -Diätcoaches

noom.com	2,81
----------	------

vidavida.de	2,83
-------------	------

weightwatchers.com	★ 2,85
--------------------	--------

norman-wiehe.de	2,87
-----------------	------

hansefit.de	2,89
-------------	------

myintenseplus.de	2,91
------------------	------

my-weightcoach.de	2,93
-------------------	------

### Online-Yoga

elementyoga.vhx.tv	2,94
--------------------	------

yogaeasy.de	★ 2,96
-------------	--------

yogabasics.de	2,96
---------------	------

poweryogainstitute.de	2,97
-----------------------	------

yogamehome.org	★ 2,98
----------------	--------

yagom.studio	2,99
--------------	------

thisisholy.de	3,00
---------------	------

skill-yoga.com	3,02
----------------	------

Quelle: ServiceValue (2026); die Tabelle enthält nur Unternehmen/Marken, deren Score über dem Mittelwert der jeweiligen Branche/Kategorie liegt; ★ = 5-Jahres-Sieger

Anmerkung: Unsere Tests und Studien werden journalistisch unabhängig durchgeführt und redaktionell veröffentlicht. Die positiv bewerteten Anbieter können nach Abschluss der Untersuchung ggf. eine Lizenz zur werblichen Nutzung von Testsiegeln erwerben. Die Lizenzierung hat aber weder Einfluss auf die Methodik noch auf die Ergebnisse.

## Ritterspiele in Fantasieland

Derb bis heiter: Die neue Serie »A Knight of the Seven Kingdoms« zeigt, dass die Welt von »Game of Thrones« auch ganz lustig sein kann

Text von Harald Peters

FOTO: STEFFAN HILL/HBO





Glücksfall: Peter Claffey  
(groß) und Dexter Sol  
Ansell (klein) sind als  
Dunk und Egg die Stars  
der neuen Serie



Missvergnügt:  
Emma D'Arcy als  
Queen Rhaenyra  
Targaryen in  
„House of the  
Dragon“



Psychotisch: Finn  
Bennett als Prinz  
Aerion Targaryen  
in „A Knight of the  
Seven Kingdoms“

Dunk und Egg sind wahrscheinlich die größten Sympathieträger, die sich George R. R. Martin für seine Westeros-Welt ausgedacht hat



Hoffnungsfroh: Peter Claffey als Dunk in „A Knight of the Seven Kingdoms“

# D

Dunk besitzt kein Schloss, keine Burg, keine Hütte und kein Haus; ihm gehört kein Zimmer und kein Zelt. Aber zumindest eines hat der arme Ritter als Hauptfigur der neuen Serie „A Knight of the Seven Kingdoms“ sicher: die Gunst von George R. R. Martin, seinem wohl wichtigsten Zuschauer wie auch Verfasser der literarischen Vorlage.

Bereits Ende Januar vergangenen Jahres erklärte der Schriftsteller auf seinem Blog: „Ich habe inzwischen alle sechs Episoden gesehen (die letzten beiden zugegebenermaßen nur im Rohschnitt), und ich liebe sie.“ Bei der Serie handelt es sich um eine Adaption seiner Novelle „Der Heckenritter“, die so werkgetreu sei, wie man sie sich als vernünftiger Mensch nur wünschen könne, schrieb Martin, „und ihr wisst alle, wie unglaublich vernünftig ich in dieser Beziehung bin“.

„A Knight of the Seven Kingdoms“ ist nach „Game of Thrones“ und „House of the Dragon“ bereits die dritte Serienadaption einer Erzählung von George R. R. Martin über die erstaunliche Geschichte von Westeros, jenem Kontinent mit den sieben Königreichen, auf dem beharrlich um den Eisernen Thron gestritten wird.

Wir schreiben das Jahr 209 AC, also 209 Jahre, nachdem Aegon I. Targaryen Westeros erobert hat, und rund 80 Jahre seitdem das weißhaarige Geschlecht der Targaryen sich in „House of the Dragon“ mitsamt





Angespannt: Familie Targaryen in „House of the Dragon“

seiner Drachen selbst zerfleischte. Die Handlung der neuen Serie liegt in der Chronologie der Ereignisse quasi direkt in der Mitte der beiden vorherigen; bis die Dramen von „Game of Thrones“ sich entfalten und der Winter über Westeros hereinbricht, sollen noch weitere 90 Jahre vergehen.

209 AC befindet sich das Haus Targaryen jedenfalls im Spätsommer seiner Macht, und alle Drachen sind vorerst tot. Was Dunk, den Helden der neuen Serie, aber nur bedingt interessiert, vielmehr berührt ihn, dass auch Ser Arlan of Pennytree nicht mehr am Leben ist. Der war ein stolzer Heckenritter, also ein Ritter ohne Lehensherren, arm, obdachlos und darauf angewiesen, sich mit Söldnerdiensten und Turnierkämpfen über Wasser zu halten. Er war außerdem ein Trunkenbold, doch es war nicht alles schlecht, immerhin nahm er sich einst Dunk an und machte ihn zu seinem Knappen.

Nun, da er ihn begraben hat, will Dunk als Ritter Ser Duncan der Große sein Glück versuchen, wobei nicht ganz klar ist, ob er von Ser Arlan je zum Ritter geschlagen wurde. Gab es denn Zeugen? Wo und wann soll der Ritterschlag stattgefunden haben? Und wer hat überhaupt je von diesem Ser Arlan of Pennytree gehört?

### Das Rätsel kindlicher Glatzköpfigkeit

Kurzum, niemand mag glauben, dass Ser Duncan der Große tatsächlich ein Ritter ist, außer ein kleiner, glatzköpfiger Junge namens Egg, der sich so entschieden an Dunks Fersen heftet, dass er ihn zu seinem Knappen macht, so wie es einst Ser Arlan mit ihm handhabte. Aber warum wirkt Egg eigentlich so viel weltgewandter und gebildeter, als man es von obdachlosen Straßenjungen in Westeros erwarten dürfte? Und wieso hat er keine Haare? Durchaus berechnete Fragen, möchte man meinen, die Dunk aber nicht in den Sinn kommen, weil er als ehemaliger obdachloser Straßenjunge aus Westeros nicht die Bildung genossen hat, die Egg offenbar zuteilwurde.

59

Emmys gab es für acht Staffeln „Game of Thrones“, bei insgesamt 164 Nominierungen für den US-Fernsehpreis

10

Millionen Zuschauer machten die Premiere von „House of the Dragon“ zur erfolgreichsten in der Geschichte von HBO/HBO Max



Seit vielen Jahren steckt George R. R. Martin in einer Erzählblockade

Nach den epischen Schlachtengemälden und Ränkespielen von „House of the Dragon“ und „Game of Thrones“ geht „A Knight of the Seven Kingdoms“ es deutlich lockerer an. Der Ton ist heiter bis derb, und die Last der Historie scheint nicht allzu schwer auf den Schultern der Beteiligten zu lasten. Statt in klammen Burgen Intrigen zu schmieden, sind die Helden viel an der frischen Luft – was bleibt ihnen auch anderes übrig, Dunk ist ja ein Heckenritter, er lebt unter einem Baum.

Zwar ziehen in der Serie dieses Mal keine Armeen in den Krieg, doch auf ein zünftiges Gemetzel, wie es in Westeros an der Tagesordnung ist, muss niemand verzichten. Die Actionszenen sind spektakulär und die Fleischwunden tief. Ansonsten wird viel gelacht. Dunk führt Zwiegespräche mit seinem Pferd, Egg redet mit Dunk wie mit einem Kind. Wer hätte gedacht, dass es in Westeros Raum für Situationskomik gibt?

Mit einer Episoden-Länge von rund 30 Minuten hat man ein Format gewählt, das wiederum der Vorlage entspricht. In dem wuchernden Werk von George R. R. Martin sind die Abenteuer von Dunk und Egg eher Geschichten vom Rande des Universums, obwohl sie letztlich doch in den Haupterzählstrang hineinragen, denn bei Martin hat eben alles mit allem zu tun.

Drei Dunk-und-Egg-Novellen hat Martin bislang veröffentlicht, neben „Der Heckenritter“ von 1998 gibt es „Das verschworene Schwert“ von 2003 und „Der geheimnisvolle Ritter“ von 2010. Er hat angekündigt, noch weitere zu schreiben, mitunter ist von neun bis zwölf Novellen die Rede, was auf eine potenziell lang laufende Serie hindeuten könnte. Doch da Martin seit 2011 kein literarisches Werk mehr herausgebracht hat, sondern nur Sachbücher und Lexika zum Thema Westeros, sollte man sich in dieser Hinsicht nicht allzu große Hoffnungen machen.

### Ein Gefangener des Meereenischen Knotens

Das Problem ist, dass der 77-Jährige sich in eine veritable Erzählblockade hineinfabuliert hat – nicht weil ihm nichts mehr einfallen würde, sondern weil ihm im Gegenteil bislang viel zu viel eingefallen ist. Er selbst spricht von einem „Meereenischen Knoten“, der sich aus einer Gemengelage von zu vielen Figuren und zu vielen Handlungssträngen ergibt.

Benannt nach der Stadt Meereen, die für den Handlungsverlauf eine wichtige Rolle spielt, besteht der Knoten konkret darin, dass mindestens eine Handvoll zentraler Figuren, die allesamt unterschiedliche Ausgangspositionen, Motive und Zeitlinien haben, auf eine nachvollziehbare Weise zur gleichen Zeit in der erwähnten Stadt aufeinandertreffen müssen. Wie das geschehen soll, darüber denkt George R. R. Martin nun bereits seit über 14 Jahren nach. Er steckt, wenn man so will, in einer selbst verschuldeten Komplexitätsklemme.

Für „Game of Thrones“ ergab sich daraus das Problem, dass die Serienmacher eigentlich nur bis zur fünften Staffel eine literarische Vorlage hatten. Ab Staffel sechs mussten sie selber sehen, wo sie bleiben. Der Qualität war damit zwar nicht gedient, dem Erfolg hat es indes nicht geschadet. „Game of Thrones“ ►



Eiskalt: Die White Walkers mit einer Armee der Untoten in „Game of Thrones“

Die Abenteuer von Dunk und Egg sind Geschichten vom Rande des Universums, die letztlich aber doch in den Haupterzählstrang hineinragen



Trüb: Daenerys Targaryen und Jon Snow in „Game of Thrones“

gilt als eine der einflussreichsten Serien der vergangenen Jahrzehnte und war für den verantwortlichen US-Kabelsender HBO der mit weitem Abstand größte Erfolg bisher. Die Folgen der achten und letzten Staffel haben im Durchschnitt weltweit rund 46 Millionen Zuschauer gesehen.

Auch „House of the Dragon“ ist für HBO ein Triumph und hat dem Sender, der Formate wie „Die Sopranos“, „The Wire“ und „Sex and the City“ auf den Weg gebracht hat, den größten Serienstart in seiner Geschichte beschert. Es verwundert daher nicht, dass HBO Max, der Streamingdienst von HBO und gewissermaßen das Netflix aus dem Hause Warner, pünktlich zum Serienstart von „A Knight of the Seven

90

Millionen Bücher hat Martin schätzungsweise von der Westeros-Saga „Das Lied von Eis und Feuer“ verkauft. Die Bücher wurden in 47 Sprachen übersetzt

Kingdoms“ auch in Deutschland ans Netz geht. Die dritte Staffel von „House of the Dragon“ wird ebenfalls im Sommer starten.

Man hätte kaum eine bessere Serie zum Auftakt von HBO Max finden können. Einerseits erfreut sich die Westeros-Saga nach wie vor größter Beliebtheit, andererseits sind Dunk und Egg wahrscheinlich die größten Sympathieträger, die sich George R. R. Martin als Bewohner seiner Welt ausgedacht hat. Bei „House of the Dragon“ zum Beispiel dürfte es einem selbst nach längerem Nachdenken schwerfallen, auch nur eine Person zu nennen, die nicht machtbesessen, verhaltensauffällig, grausam, dumm oder psychopathisch ist, während in „Game of Thrones“ selbst die netteren Figuren bei genauerer Betrachtung zutiefst sozial unverträgliche Seiten haben.

### Wenn Realität und Fiktion sich spiegeln

Dunk hingegen ist reinen Herzens und will einfach ein guter Ritter sein, auch wenn er für diese Aufgabe nur unzureichend vorbereitet wurde. Gespielt wird er vom 29-jährigen Iren Peter Claffey, der vor seiner Schauspielkarriere Rugby-Profi war und für Connacht auf der Position „Lock“ spielte – was in der Welt des Rugby als recht große Sache gilt. Für all die ritterlichen Tätigkeiten wie Kampf mit Schwert, Lanze, Morgenstern und Streithammer war er damit bestens vorbereitet – oder anders gesagt: Nach Jahren im Kontaktsport bringt er eine Körperlichkeit mit, die man sich an einer Schauspielschule nicht so ohne Weiteres aneignen kann. Nachdem er sich mit 22 entschied, Schauspieler zu werden, war er bislang in Serien wie „Bad Sisters“, „Wreck“ und „Vikings: Valhalla“ in kleineren Rollen zu sehen.

An der Seite des 1,96-Meter-Mannes Claffey – nicht ohne Grund ist er Ser Duncan der Große und stößt sich als solcher des Öfteren den Kopf – spielt der altersbedingt sehr kleine Dexter Sol Ansell seinen Knappen Egg. Der Brite ist erst elf, hat aber in Sachen Schauspielerei einen vergleichbaren Erfahrungsschatz wie Claffey: Schon mit vier stand er vor der Kamera. Seine Laufbahn begann in der Endlos-Serie „Emmerdale“, der bisherige Karrierehöhepunkt war 2023 die Rolle des jungen Coriolanus in „Die Tribute von Panem – The Ballad of Songbirds and Snakes“.

Was Dexter Sol Ansell allerdings Peter Claffey voraussetzt, ist ein intensives Medientraining. In Interviews wirkt er so selbstsicher, als sei er nicht elf, sondern mindestens dreimal so alt, während Claffey den Eindruck erweckt, er sei nachhaltig darüber erstaunt, dass sich überhaupt jemand für ihn interessiert. Was in der Serie wie eine dramaturgische Setzung wirkt, wiederholt sich erstaunlicherweise auch im Verhältnis der beiden Darsteller. Offiziell soll der Knappe etwas vom Ritter lernen, es ist aber nicht ausgeschlossen, dass mitunter das exakte Gegenteil passiert. ■



**Harald Peters** hat die neue Serie in Ton und Ausrichtung an den großartigen Brian-Helgeland-Film „Ritter aus Leidenschaft“ von 2001 erinnert. Ein völlig unterschätztes Werk mit dem großartigen Heath Ledger in einer seiner besten Rollen.



# Wählen Sie Wissen – Abonnieren Sie FOCUS.

Jetzt 52 Ausgaben FOCUS lesen + **150 €** Scheck sichern!



Lesen Sie 52 Ausgaben  
FOCUS für nur 264 €  
anstatt ~~286 €~~!

Zusätzlich erhalten Sie als  
Dankeschön einen **150 €**  
Verrechnungsscheck (Pr. Nr. A942).

Sie profitieren:  
Das gedruckte Magazin  
inklusive Zugang zu FOCUS+

- ✓ **Inklusive:** Zugriff auf alle Inhalte von FOCUS und FOCUS MONEY
- ✓ **Aktuell:** Inhalte jederzeit digital abrufbar in der FOCUS+ App und auf focusplus.de
- ✓ **Bequem:** Printmagazin pünktlich & portofrei jede Woche zu Ihnen nach Hause
- ✓ **Flexibel:** Jederzeit kündbar nach Mindestlaufzeit

Einfach einscannen  
und bestellen →



Aktionsnr.: F01PRE11

Gleich bestellen:

☎ **0781 639 65 20\*** 🖱 **focus-abo.de/11monate**

Für zunächst 48 Ausgaben zum Preis von zzt. 264,00 € + 4 Ausgaben gratis. Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis ggf. inkl. FOCUS-Sonderausgaben zum Preis von zzt. je 5,50 €. Alle Preise in Euro inkl. der gesetzl. MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Auslandskonditionen auf Anfrage: 0049 781 639 65 20\*. Sie haben ein gesetzl. Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [www.focus-abo.de/agb](http://www.focus-abo.de/agb) abrufen. \*Zum Ortstarif, Mobilfunknetze können abweichen. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvv](http://www.burda.com/de/gvv)). Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Impressum-Seite entnehmen.

## SEHEN



»28 Years Later 2: The Bone Temple« Bergfest der Trilogie über die Freuden der Zombie-Apokalypse. Dieses Mal unter der Regie von Nia DaCosta, die zuletzt ein gutes „Candyman“-Remake, die Superhelden-Zumutung „The Marvels“ und die flotte Ibsen-Adaption „Hedda“ gedreht hat. (Kino) ●●●●○



»Silent Friend« Mein Freund, der Baum. Filmische Meditation, die sich auf mehreren Zeitebenen um einen Gingko dreht, der im Botanischen Garten von Marburg wächst. Mit Tony Leung Chiu-wai, Léa Seydoux und Luna Wedler sowie einer faszinierenden Geranie in einer Nebenrolle. (Kino) ●●●●○



»The Housemaid – Wenn sie wüsste« Verfilmung des gleichnamigen Bestsellers von Freida McFadden mit Sydney Sweeney (Foto), die als Hausmädchen bei den Winchesters anheuert, einem von Amanda Seyfried und Brandon Sklenar gespielten Paar mit diversen Geheimnissen. (Kino) ●●●●○



»Ponies« Wie zwei Sekretärinnen der US-Botschaft im Moskau der 70er Jahre nach der Ermordung ihrer Ehemänner zu CIA-Agentinnen werden und dabei mitten im Kalten Krieg eine finstere Verschwörung aufdecken. Serie aus der beliebten Kategorie „Wie das Leben so spielt“. (Sky) ●●●●○



»Mother's Baby« Lange Zeit hat die Dirigentin Julia auf ein Kind gewartet, und nun, da es da ist, meint sie, dass etwas mit ihm nicht stimmt. Es ist so ruhig, wie kann es nur so ruhig sein? Vielleicht ist es ja gar nicht ihr Kind, denkt sie, und das Publikum ist sich bald auch nicht mehr so sicher. (Kino) ●●●●○



Eiskalte Zeiten: »Die weiße Nacht« handelt von der Not im versehrten Berlin

HISTORISCHER ROMAN

## Der Krieg nach dem Krieg

Die Berliner Autorin Anne Stern erzählt in einer neuen Krimi-Reihe vom Existenzkampf im »Hungerwinter« 1946/47

Zugegeben, herzerwärmend ist dieses Buch nicht unbedingt. Dabei wäre das eigentlich ganz angebracht bei den frostigen Temperaturen ringsum. Anne Stern erzählt in »Die weiße Nacht« vom Jahreswechsel 1946/47, als es ähnlich kalt war in Berlin wie heute. Die Stadt liegt in Trümmern, die Menschen ringen ums Überleben in diesem „Hungerwinter“, die Behörden haben neue Ordnungshüter angeworben, von denen sie mehr hoffen als annehmen, dass sie einigermaßen unbescholten durch die Jahre 1933 bis 1945 gekommen sind.

Einer davon ist Kriminalkommissar Alfred König, ein einstiger Anwalt, der im Gefängnis saß, weil er sich dem Nazi-Regime widersetzt hatte. Die Haft hat Spuren hinterlassen an Leib und Seele. König ist

auf einem Auge blind und zutiefst desillusioniert, was die Moral seiner Zeitgenossen anbelangt. Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf, vor allem, wenn es um die nackte Existenz geht. Zudem hat das Gerangel um die Posten schon wieder eingesetzt, als hätte man keine anderen Sorgen. Die Vertreter der vier Siegermächte bekämpfen sich unerbittlich im heraufziehenden eiskalten Krieg.

König hat zur Aufklärung der vielen kleinen Verbrechen im Nachklang des einen monströsen großen nun wirklich keine Lust, schließlich hat man ihn zwangsrekrutiert, mit buchstäblich vorgehaltener Waffe. Aber dann wird er zu einer Leiche gerufen, einer Frau Anfang 40, die augenscheinlich erwürgt wurde und die nun mitten in einer verschneiten Ruine liegt, seltsam dra-

**»Wirklichkeit und Erfindung gehen im Roman eine wichtige und wunderbare Allianz ein«**

Anne Stern



piert mit gefalteten Händen, als habe man sie aufgebahrt.

Gefunden hat die Tote eine junge Fotografin, Lou, die mit ihrer Leica durch die Stadt zieht. Auch sie hat die Nazizeit nur gerade so eben überlebt. Lou und König tun sich zusammen bei der Aufklärung des mutmaßlichen Mordes – und bilden nun überhaupt das Ermittlerduo einer ganzen Krimireihe, denn Anne Stern will weitere Fälle folgen lassen.

### Die Last der Vergangenheit

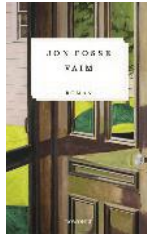
Die Autorin kennt sich aus. Nicht nur mit dem Schreiben, sondern auch in der Zeit, von der sie erzählt. Anne Stern ist studierte Historikerin, sie versenkt sich gerne in Quellen und recherchiert mit Passion. Das hat schon ihre Erfolgsreihe um die Berliner Hebamme „Fräulein Gold“ ausgezeichnet. Und so ist auch die eigentliche Protagonistin des neuen Krimis das geschundene, frierende, verwundete Berlin in dieser unbarmherzigen Nachkriegszeit, mit dem Anstellen um ein paar kümmerliche Lebensmittel, dem ständigem Stromausfall, dem Gezerre auf dem Schwarzmarkt, der neuen-alten Behördenwillkür.

„Fräulein Gold“ handelt vom Weg in die Diktatur, in einem so melancholischen wie flirrenden Ton, passend zu den 20er Jahren, in denen die Reihe angesiedelt ist. „Ich habe mich aber zunehmend gefragt, wie ich als Schriftstellerin das ‚Danach‘ erzählen könnte“, sagt Anne Stern. „Nach der sogenannten Stunde Null 1945 steht vermeintlich alles auf Anfang, die Vergangenheit lastet aber schwer auf den Menschen. Dafür brauchte ich einen anderen, etwas härteren Erzählton, der auch dem Krimi-Genre gerecht wird.“

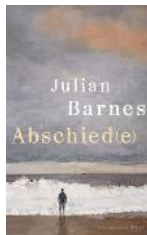
In gewisser Weise wird die Autorin selbst zur Ermittlerin, wenn sie mit dem Schreiben eines neuen Buches beginnt. „Es ist wie eine Wanderung“, sagt sie, „bei der man am Anfang zwar ungefähr weiß, wohin man möchte, bei der aber der Weg selbst noch im Dunkeln liegt.“ Sie hat Stunden um Stunden in der Polizeihistorischen Sammlung in Berlin verbracht und Berichte der Kripo aus der Nachkriegszeit gelesen, aber vor allem auch alte Fotos und Filmaufnahmen studiert. „Eine gute Recherche ist nötig, um den Nährboden für die Geschichte zu bereiten“, sagt sie. „Man sollte im historischen Roman aber nicht in Versuchung geraten, um jeden Preis die ‚Wahrheit‘ erzählen zu wollen.“ Das überlässt sie lieber den Historiker-Kollegen an den Universitäten. ■

JOBST-ULRICH BRAND

### LESEN



**Jon Fosse »Vaim«** Der erste Roman des norwegischen Schwermüters nach dem Nobelpreis. Er handelt von drei einsamen Männern und einer Frau, von hoffnungsvoller Liebe und brüchiger Freundschaft. Eine Geschichte, karg und betörend und schön – wie Norwegen im Winter. (Rowohlt) ●●●○



**Julian Barnes »Abschied(e)«** Am 19. Januar wird der große Brite 80, in diesem Buch zieht er eine Art Bilanz seines Schriftstellerlebens. Natürlich auf die ihm eigene Weise, leicht fiktionalisiert und immer bedenkend, dass es Varianten der Wahrheit gibt und auch jeder Abschied vielfältig ist. (KiWi) ●●●○

David Wojnarowicz

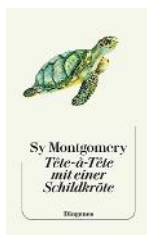
Waterfront Journals

Bibliothek Suhrkamp

**David Wojnarowicz »Waterfront Journals«** Er war ein Künstler im New York der 70er und 80er. Zuvor aber schlug sich Wojnarowicz als Stricher und Gauner durch. Von diesem Leben zwischen Gosse und Ruhm erzählen seine Skizzen, die erstmals 1997, kurz nach seinem Tod, erschienen. (Suhrkamp) ●●●●



**Nava Ebrahimi »Und Federn überall«** Das ist mal ein origineller Schauplatz: ein Geflügelschlachthof in Norddeutschland und sechs Menschen, die versuchen müssen, sich in dieser harten Umgebung zu behaupten. Eine Tragikomödie mit überraschendem, skurrilem Ausgang. (Luchterhand) ●●●○

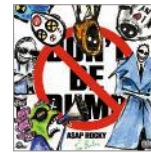


**Sy Montgomery »Tête-à-Tête mit einer Schildkröte«** Mal wurden sie überfahren, bisweilen einfach ausgesetzt: Die US-Autorin besucht eine Rettungsstation für Schildkröten, wo mehrere Hundert Tiere betreut werden – und erzählt von Widerständigkeit, die auch uns Menschen gut stünde. (Diogenes) ●●●○

### HÖREN



**Sleafford Mods »The Demise of Planet X«** Der eine schimpft, der andere baut die Beats. Das kann zwar nerven, doch mitunter wächst das englische Duo über seine Möglichkeiten hinaus – wie etwa mit der sensationellen Single „The Good Life“ mit „Game of Thrones“-Star Gwendoline Christie. ●●●○



**A\$AP Rocky »Don't Be Dumb«** Nach langer Pause kehrt der Mann von Rihanna mit einem Album zurück, für das Regisseur Tim Burton das Cover gestaltet hat, während Winona Ryder im Video zur ersten Single „Punk Rock“ mit Plastikhandschuhen Brombeeren isst. Wohl bekommt's! ●●●○



**Imarhan »Essam«** Die algerische Rockband hat für ihr viertes Album den Tuareg Blues vorerst im Wüstensand liegen lassen und sich mit einer Mischung aus Elektronik und Folk einem neuen Sound zugewandt. Das mag zugänglicher klingen, aber interessanter ist es nicht. ●●●○



**Kreator »Krushers of the World«** Hals- und Schädelbruch! Nach der Doku „Hate & Hope“ und der Autobiografie „Your Heaven, My Hell“ von Bandchef Mille Petrozza gehen Essens liebste Thrash Metaller mit dem 16. Album ins neue Jahr und ballern standesgemäß aus allen Rohren. ●●●○



**Daniel Lopatin »Marty Supreme OST«** Oneohtrix Point Never, der für Auftragsarbeiten gern seinen bürgerlichen Namen nutzt, klingt auf dem großartigen Soundtrack zum neuen Film mit Timothée Chalamet, als wolle er gleichzeitig Vangelis, Tangerine Dream und Wendy Carlos sein. ●●●○



# Wo die Sehnsucht an Bord geht





# Rutschen, Wasserparks und Beach Clubs: Der Spaß auf den Oberdecks großer Schiffe geht in die nächste Runde. Die wichtigsten Kreuzfahrt-Trends 2026

Text von Matthias Kowalski



Wettrutschen um die Mitte:  
Die neue Norwegian Luna lockt  
mit der hybriden Achterbahn  
„Aqua Slidecoaster“

Königlicher Besuch:  
Die Queen Anne fährt von Hamburg bis Kiel – über Kopenhagen und Helsinki



M

it gerade einmal 13 geplanten Neuauslieferungen könnte das Jahr 2026 als eines der schwächeren in die Boom-Historie der Kreuzfahrtindustrie eingehen. Dafür aber als eines der vielfältigsten: Das größte Passagierschiff der Welt, die Icon of the Seas (max. 7600 Gäste), erhält eine Schwester, die Legend of the Seas, die nun vor allem Europäer willkommen heißen soll. China schickt mit der Adora Flora City aus der staatlichen CSSC-Werft seinen bislang mächtigsten Neubau auf die Meere (max. 5200 Passagiere).

TUI Cruises wiederum erwartet ihren zweiten Neuzugang der Intuition-Klasse, die Mein Schiff Flow (max. rund 4000 Passagiere), bei NCL bekommt die Aqua mit der Luna ein Pendant an die Seite (max. 4200 Gäste) und die Genfer Reederei MSC leistet sich für 1,8 Milliarden Dollar den teuersten Neubau des Jahres, die MSC World Asia (bis zu 6800 Gäste), bereits das dritte Exemplar ihrer

World-Klasse. Es legen aber auch kleinste Boutique-Kreuzer für rund 100 bis 190 Passagiere in 2026 erstmals ab – vom Eisbrecher für die Antarktis (Magellan Discoverer) bis hin zur lange erwarteten Luxus-Segeljacht Four Seasons I der gleichnamigen Hotelgruppe.

#### **Trend 1: In Deutschland ablegen und ankommen**

Nähe und Erreichbarkeit gewinnen für Seereisende an Bedeutung. Deshalb bevorzugen viele Kreuzfahrer deutsche Häfen – das erspart lange Anreisen mit dem Flieger und einen

### **»Unsere Gäste sehen wahren Luxus in einer großen Auswahl an spontan buchbaren Angeboten«**

Ben Trodd, Chef des Kreuzfahrt-Newcomers Four Season Yachts

Urlaubsstart mit Jetlag. Ein seltener Gast bei uns ist die erst 2024 getaufte Queen Anne im modernisierten Design der traditionellen Oceanliner der Reederei Cunard Line mit maximal rund 3000 Passagieren, die zum weltgrößten Kreuzfahrtkonzern Carnival aus den USA gehört (wie auch Aida und Costa).

Am 14. Juli startet ab Hamburg eine britisch-stilvolle zehntägige Fahrt durch den Skagerrak über Kopenhagen, Helsinki, Tallinn, Stockholm bis nach Kiel. Mit dabei ist ein Stopp in der beschaulichen Unesco-Weltkulturerbe-Stadt Visby

FOTO: CAROLINE ZENKER



auf der schwedischen Insel Gotland. Dazwischen bleibt genügend Zeit, um den klassischen Afternoon Tea im Queens Room zu zelebrieren (ab 1371 Euro p.P.).

## **Trend 2: Den Kurs Richtung Abenteuer setzen – zumindest ein wenig**

Mit kleineren Schiffen lassen sich viele spannende Abenteuerziele leichter entdecken. Die ehemalige Postschiff-Reederei Hurtigruten aus Norwegen kombiniert die berühmte Zugfahrt von Oslo nach Bergen im Anschluss sehr clever mit einer entspannten Seereise durch die Fjorde über das Nordkap und weiter mit außergewöhnlichen Entdeckungen der Arktis auf Spitzbergen.

Die Kapazitäten dieser „Spitzbergen-Linie“ von Bergen bis nach Longyearbyen verdoppeln sich sogar, wenn zur MS Trollfjord (max. 822 Gäste) ab Mai die baugleiche MS Midnatsol auf dieser Route hinzustößt.

Für vier Nächte geht es von der Arktis-Insel mit der MS Serenisima danach weiter entlang der Westküste Spitzbergens, um Walrosse, Polarfüchse und Robben zu beobachten. Natürlich auch mit sehr guten Chancen, auf ein Exemplar der großen Eisbär-Population zu treffen. Den Ausflug zum Eisschelf von Billefjorden sollten Sie sich ebenfalls nicht entgehen lassen. Die Inselgruppe der Lofoten sowie das ausnehmend hübsche und älteste Fischerdorf Norwegens, Træna, nimmt man auf dieser abwechslungsreichen Routen-Kombi natürlich auch noch mit (z.B. 17 Tage ab Oslo bis Longyearbyen am 30. Mai ab 8063 Euro).

## **Trend 3: Wellness auf dem Wasser – mehr als Sauna und Liegestuhl**

Nur wenige Schiffe und Schiffstypen bieten sich für tiefergehende Wellness-Erlebnisse an. Flusskreuzer eignen sich dabei aufgrund ihres ohnehin schon entschleunigenden Einsatzgebietes samt des gemächlichen Reisetempos von Natur aus dazu.

Viva Cruises legt zum Jahresauftakt zu acht Fluss-Wellness-Kreuzfahrten ab, Start und Ziel ist jeweils

Frankfurt. Das Besondere: Speziell ausgewählte Wellness-Coaches begleiten diese Flussreisen an Bord der Viva One (max. 176 Gäste).

Inkludiert sind tägliche Qigong-Kurse, zusätzliche vitale Wellness-Menüs und eine halbstündige kostenfreie Massage pro Gast. Die fünftägige Route führt nach Boppard, Bonn, Köln und Koblenz. Der Wellness-Bereich ist mit Dampfbad und Infrarotkabine ausgestattet, dazu gibt es ein Fitnessstudio sowie Leihfahrräder an Bord (z.B. 18. März ab 775 Euro p.P.).

Explora Journeys, die Luxus-Marke von MSC, setzt hingegen auf „Ocean Wellness Retreats“. Die Explora II bietet 461 Suiten an Bord, fünf Pools, 6 Restaurants sowie 12 Bars und Lounges. Das Design des Schiffes vermittelt ein Gefühl von Weite und Lässigkeit, dazu passen natürlich auch Yoga und Meditationen auf den Sonnendecks. Der ruhige Spa-Bereich mit Hydrotherapie-Becken sowie kuscheligen Lounge-Muscheln im Außenbereich wurde schon mehrfach ausgezeichnet. Der Fokus liegt auf Schlaf, Entspannung, Achtsamkeit und Immunstimulation, angeboten wird die ganze Palette aus der weiten Welt des Wellbeing: Chakra-Heilmeditationen, Gong-Bäder unterm Sternenhimmel, Surya Shakti Yoga, Pranayama und Atemtechniken, QiGong, Energiefluss-Übungen, Core-Stärkung und Gesichts-Yoga. Ein Highlight für alle Fans von Mind-Body-Retreats sind die Veranstaltungen der Wellness-Therapeutin Carlie Barlow namens The Joy of Reconnection, Exploration Ceremony oder Closing Circle (z.B. ab Miami bis Barcelona vom 9. bis 25. April auf der Explora II für 199 Euro Aufschlag fürs Retreat pro Tag zusätzlich zur Kreuzfahrt ab 6250 Euro).

## **Trend 4: Hotels kapern mit eigenen Schiffen das Wasser**

Hotelgesellschaften wie Marriott mit Ritz-Carlton drängen weiter in den Markt der Kreuzfahrten. Das liegt nahe, denn die Schiffe sind ja ohnehin schwimmende Beherbergungsbetriebe. Nun soll 2026 also endlich die Four Seasons I als erstes Schiff der Hotelmarke ablegen, und



**Europäische Abenteuer rund um Spitzbergen: Die MS Trollfjord von Hurtigruten**

zwar auf einer Fahrt von Málaga nach Malta im März. Ihr Start war des Öfteren verschoben worden. Hinter dem Projekt steht die bisher eher unbekannte Reederei Marc-Henry Cruise Holdings, ein Joint Venture aus Reederei und Hotelgesellschaft.

Auffällig ist der 20-Meter-Pool, der das freie Heck dominiert. Für die Gäste der nur 95 Suiten verspricht Four Seasons ein Verhältnis von 1:1 mit der Crew. Laut Chef Ben Trodd soll sich das 5-Sterne-Konzept von klassischen Kreuzfahrten etwa mit längeren Liegezeiten abgrenzen und neue Zielgruppen erschließen (5. bis 12. Juli, ab Fusina bis Dubrovnik). Der Preis dürfte mit ab 29 600 Dollar pro Suite allerdings auch schon ausreichend abgrenzend wirken.

Der Hotel-Konzern Accor schickt seine Marke Orient Express an den Starhafen und bietet mit der Corinthian (max. 110 Gäste) gleich die größte Segeljacht der Welt auf (220 Meter Länge). ►



Unverwechselbar sehen die drei neigbaren Masten aus, an denen sich 4500 Quadratmeter Segelfläche verteilt. So soll das Hybrid-schiff alleine durch Wind auf bis zu 17 Knoten kommen. Das Interieur ist im Stil der 20er und 30er Jahre gehalten (z.B. 12. bis 26. Oktober ab Lissabon bis Bridgetown ab 60 200 Euro pro Suite).

#### **Trend 5: Big bleibt beautiful – aber noch lange nicht für jeden**

Klar, es gibt gute Gründe, Kreuzfahrtschiffe heute groß, größer und noch größer zu bauen: Stahl ist weiterhin günstig und jede zusätzliche Kabine an Bord bringt den Reedereien mehr Umsatz.

Und nur auf dicken Pöten finden Urlauber diese Vielfalt an Spaß-Einrichtungen von Kartrennbahnen (Norwegian Bliss) über Fallschirmsprungsimulatoren (Anthem of the Seas) bis hin zu Freiluftschaukeln in 50 Metern Höhe über dem Meer (MSC World America). Sämtliche 40

**Auffälliger neuer Segler: die Corinthian von Orient Express**

**Erfolgreich renoviert: der Aida Luna sollen weitere Schiffe folgen**

**Wellness als Programm: die Viva One mit einem Spezial-Angebot**

**Neues Ziel für MSC-Gäste: Marmaris mit Jeep-Ausflügen**

Restaurants und Bars wird man auf der Icon of the Seas kaum in einer Woche ausprobieren können und die mehr als 120 Veranstaltungen täglich auf vielen Mega-Kreuzern kann niemand wirklich alle besuchen. Hier zählt der Wow-Effekt – und das schiere Angebot ist ja auch beeindruckend.

Je mehr solcher Bespaßungseinrichtungen, Promenaden, Shoppingmeilen oder Theater diese Mega-Schiffe aufweisen können, desto eher verlaufen sich die Tausenden Mitreisenden zwischen Bug und Heck. Royal Caribbean Cruise Line (RCCL), Norwegian (NCL) oder auch MSC schaffen das mit ihren Kreuzfahrtriesen größtenteils ganz gut.

Herausfordernd bleibt es bei TUIs Relax sowie den größeren Aidas (nova, cosma, perla, prima), denn die haben einfach weniger solcher Bespaßungshotspots an Bord. Hier staut es sich an neuralgischen Punkten teilweise gehörig (Restaurants, Buffets, Wellness) – und den einzelnen Gast kann durchaus mal das Gefühl der Überfüllung beschleichen.

Ein Beispiel macht das klar: Den schönen 25-Meter-Pool gibt es etwa auf der Mein Schiff 4, doch auf den viel größeren Mein Schiff Relax und Flow wurde er nicht länger. Während auf der Mein Schiff 4 „nur“ rund 2500 Passagiere um ihre Bahnen im Poolwasser kon-



kurrieren, sind es bei den größeren Schiffen bis zu 1500 mögliche Mitschwimmer mehr.

Was tun? Möchte man den Massen auf größeren Schiffen ausweichen, dann sollte man höherwertige Kabinen oder Suiten buchen. So erhält man Zugang zu eigenen, ruhigeren Bereichen mit gesonderten Restaurants, Bars, Pools und Sonnendecks. Hunderte oder gar Tausend Gäste, die zeitgleich in einem der großen Hauptrestaurants speisen, sind alleine aufgrund des zwangsläufig anschwellenden Geräuschpegels schon kein Garant für romantische Stunden beim Abendessen.

Die ruhigeren und exklusiveren Bereiche sollten Gäste bewusst suchen und vorab buchen. Sie heißen je nach Reederei und Schiff anders: zum Beispiel X-Lounge und X-Bar (TUI), Patioeck und Aida-Lounge (Aida), The Haven (NCL), Yacht Club (MSC), Aqua-Class (Celebrity) oder Queens Grill/Princess Grill (Cunard).

#### **Trend 6: Wenn schon Spaß-Schiff, dann aber richtig!**

Die neuen Schwesterschiffe Aqua und Luna von Norwegian Cruise Line sind Funparks auf See für jeweils maximal 4200 Gäste, mit zehnstöckiger Rutsche, einer Röhre für den freien Fall, einem leuchtenden Basketballfeld, Casino, bestens ausgestattetem Musiktheater mit aktuellen Shows, etc.

Die Reederei feiert in diesem Jahr ihren 60. Geburtstag und ist, da täuscht der Name, auf warme Gefilde spezialisiert (sie wurde 1966 von einem Norweger in Miami mitbegründet). Das Risiko dabei: Man muss und will nicht mehr von Bord.

#### **Trend 7: Neue Ziele im Mittelmeer**

Und zu guter Letzt noch eine echte Neuerung in eigentlich sehr bekannten Gefilden. MSC hat neue Ziele im Mittelmeer für Kreuzfahrer entdeckt: das türkische Marmaris mit seinem grünen Hinterland sowie das beschauliche Syros in den griechischen Kykladen (z.B. am 10. April ab Venedig bis Port Syros mit der MSC Lirica ab 700 Euro p.P.).

MITARBEIT: JOBST-ULRICH BRAND



# Perfekter Lesegenuss für Weinliebhaber.

## 10x FOCUS zum Vorzugspreis + erstklassige Weine sichern!



FOCUS+  
inklusive

10x FOCUS  
für nur 36 €  
+ Dankeschön



Pr. Nr. AT05

SILKES WEINKELLER

Lieferung direkt von Silkes Weinkeller.



### Sie profitieren:

Das gedruckte Magazin inklusive Zugang zu FOCUS+

- ✓ **Inklusive:** Zugriff auf alle Inhalte von FOCUS und FOCUS MONEY
- ✓ **Aktuell:** Inhalte jederzeit digital abrufbar in der FOCUS+ App und auf focusplus.de
- ✓ **Bequem:** Printmagazin pünktlich & portofrei jede Woche zu Ihnen nach Hause
- ✓ **Flexibel:** Jederzeit kündbar nach Mindestlaufzeit

### Weinpaket – 6er Set Rotweine

Genießen Sie sechs erstklassige Rotweine vom vielfach ausgezeichneten Weinhändler „Silkes Weinkeller“. Enthaltene Weine:

- Les Moutons Syrah Grenache 2020 - 0,75 l / 13,5 % Alkohol
- Tarantino Barrica „el cacho“ 2018 - 0,75 l / 14,5 % Alkohol
- San Marzano Lamadoro Primitivo 2019 - 0,75 l / 12 % Alkohol
- La Prima Scelta Syrah - Primitivo 2019 - 0,75 l / 13,5 % Alkohol
- Saborear Tempranillo Reserva 2014 - 0,75 l / 14,0 % Alkohol
- Caballero del Rey Crianza 2018 - 0,75 l / 13,5 % Alkohol

Zuzahlung nur 1,00 € inkl. MwSt. und Versand

FOCUS  
Das Magazin.

HIER  
SIND DIE  
FAKTEN

Gleich bestellen:

☎ 0781 639 65 20\*

Angebot und weitere tolle Prämien unter:

👉 focus-abo.de/mini

Einfach  
einscannen und  
bestellen: ➔



Aktionsnr.: F01PRM10

Ich teste FOCUS 10x für nur 36,00 € + Rotweinpaket 6er Set mit 1 € Zuzahlung. Das Abo kann ich nach 10 Ausgaben jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Alle angebotenen Weine enthalten Sulfite. Silkes Weinkeller behält sich aufgrund von Verfügbarkeit einen Jahrgangswechsel vor. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis ggf. inkl. FOCUS-Sonderausgaben zum Preis von zzt. je 5,50 €. Alle Preise in Euro inkl. der gesetzl. MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Auslandskonditionen auf Anfrage: 0049 781 639 65 20\*. Sie haben ein gesetzl. Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [www.focus-abo.de/agb](http://www.focus-abo.de/agb) abrufen. \*Zum Ortstarif, Mobilfunknetze können abweichen. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvw](http://www.burda.com/de/gvw)). Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Impressum-Seite entnehmen.

**M**it ihrer Analyse „Woke. Psychologie eines Kulturkampfes“ schrieb Esther Bockwyt 2024 einen Bestseller. Jetzt hat sie sich in ihrem neuen Buch „Alles toxisch oder was“ (Hoffmann und Campe) den Selbstoptimierungsdruck unserer Gesellschaft und die Heilsversprechen der Selbsthilfeindustrie vorgenommen. Eine kritische Bestandsaufnahme der bekanntesten Theorien vom „Inneren Kind“ bis zu Affirmationen – und eine Auseinandersetzung mit der Frage: Macht uns das beständige Streben nach immer mehr Glück am Ende unglücklich?

**Sie sind selbst Psychologin, kritisieren aber das, was heute als Pop-Psychologie bezeichnet wird. Was meint dieser Begriff genau?**

Unser Verständnis davon, was ein glückliches Leben ausmacht, hat sich stark verändert. Wir gehen heute davon aus, dass wir dem Schicksal nicht ausgeliefert sind, sondern sich unser Lebensglück aktiv fördern lässt. Mit diesem Gedanken wuchsen Selbsthilfe- und Selbstoptimierungsangebote zu einer gigantischen Industrie, katalysiert durch Social Media. Diese populären Ansätze bringen mit sich, dass psychologische Konzepte wie Narzissmus, ADHS, Autismus oder Trigger stark vereinfacht und so aufbereitet werden, dass sie die Bedürfnisse einer großen Anzahl von Menschen erreichen.

**Das ist ja zunächst nicht schlecht.**

Aber es hat überhandgenommen. Auch in der Psychologie macht die Dosis das Gift. Nehmen Sie den inflationär gebrauchten Begriff der Selbstliebe. Bis zu einem gewissen Maß ist es wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, aber irgendwann wird's pathologisch und schlägt in Egoismus um. Eine zu intensive Beschäftigung mit der eigenen Psyche kann zu Zwanghaftigkeit und Überforderung führen. Online-Angebote sind oft sehr schematisch und bieten keine Möglichkeit für einen individuellen Austausch.

Esther Bockwyt schreibt und forscht zu klinischer, forensischer und Persönlichkeitspsychologie

## »Oft reicht ein gut genug«

Psychologin Esther Bockwyt warnt in ihrem neuen Buch vor den Heilsversprechen der Selbsthilfeindustrie – und hält Zufriedenheit mit dem Vorhandenen für den wahren Schlüssel zum Glück

Interview von Barbara Jung-Arntz



### Können Sie ein Beispiel nennen?

Nehmen Sie das Thema Selbstreflexion. Da gibt es ein großes Angebot an Mental Health-Ideen, die sich zum Teil widersprechen. Das Konzept des „Inneren Kindes“, zum Beispiel, das ja groß Karriere gemacht hat in den letzten Jahren, legt den Fokus auf die Vergangenheit. Das des „Positiven Mindsets“ konzentriert sich ausschließlich auf die Zukunft. Was ist nun richtig?

### Und darauf bieten pop-psychologische Angebote im Internet oder auf Social Media keine Antwort?

Aufgezeichnete Onlinekurse, die massenweise zu allen möglichen psychologischen Themen angeboten werden, sind erstens vor allem ein Geschäftsmodell und zweitens eine Einbahnstraße. Es findet keine Interaktion mit einem Therapeuten statt. Es gibt keine Diagnose und keine echte Therapie.

### Können diese Angebote ein Einstieg sein, wenn ich mich deprimiert fühle oder Beziehungsprobleme habe?

Sie bieten eine gewisse Übersicht und können Menschen, die Leidensdruck verspüren, Halt geben, weil sie das Problem benennen. Aber diese Diagnosen, Typologien und Narrative verleiten dazu, sich selbst in eine Kategorie einzuordnen. Man identifiziert sich damit, die Diagnose wird zum Teil des eigenen Selbstbilds. Ah, ich habe ADHS, deswegen bin ich soundso. Ähnlich einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung?

Ja, genau, diese selektive Wahrnehmung kann dazu führen, dass das eigene Umfeld pathologisiert und als problematischer gesehen wird, als es tatsächlich ist. Der Fokus in diesen Selbsthilfediskursen ist oft sehr negativ und aufs Problematisieren gerichtet. Falschdiagnosen und die ständige Beschäftigung damit in Social-Media-Bubbles können am Ende Probleme erst schaffen und die echten Beziehungen im wahren Leben belasten.

### Werfen Sie Ihren Kollegen vor, dass sie vorschnell Diagnosen stellen?

Nein, da müssen wir differenzieren. Auf dem Feld der Pop-Psychologisierung tummeln sich vor allem viele Laien. Der Begriff des Coaches ist nicht geschützt, so kann sich jeder nennen.

### Wie kommt es dann zu diesem starken Anstieg an psychischen Erkrankungen?

Zunächst ist es ja gut, dass diese gesellschaftlich nicht mehr so stigmatisiert sind wie früher. Psychologische Themen sind im Internet und auch in den klassischen Medien viel präsenter als früher, das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sich Menschen mit ihren Problemen darin wiedererkennen. Das ist das eine. Das andere ist die Frage, ob die Anzahl tatsächlich zugenommen hat oder ob wir jetzt einfach besser in der Lage sind, die Krankheit zu erkennen. Das ist methodisch und wissenschaftlich sehr schwer bis unmöglich eindeutig nachzuweisen. Deswegen gehe ich davon aus, dass es eine Mischung aus beidem ist. Aber ich bin mir auch sicher, dass wir total überdiagnostizierte Bereiche haben.

### Erwachsenen-ADHS zum Beispiel?

Diese Diagnose gab es früher kaum.

Genau. Es ist ja auch komisch, dass Diagnosen nur in bestimmten Bereichen steigen: Narzisst will keiner sein, da steigen sie nicht, aber Krankheitsbilder wie Autismus, Traumata oder ADHS sind aufgeweicht worden in der Diagnostik. Und werden zum Teil von Influencern positiv zur Superkraft umgedeutet. Das hat ja auch einen gewissen narzisstischen Nutzen.

### Mit meiner Diagnose bin ich etwas Besonderes.

Und kann, vereinfacht gesagt, die Verantwortung für Lebensbereiche abgeben, statt mich zu fragen, welche psychologischen Mechanismen in meiner Beziehung zum Tragen kommen.

### Was unterscheidet ein echtes Trauma von schlechten Erfahrungen, die zu jedem Leben dazugehört?

Der ursprüngliche Traumabegriff bezieht sich nicht auf die Kindheit, wo er populärwissenschaftlich jetzt hauptsächlich angesiedelt wird, sondern auf katastrophale Erlebnisse wie schwerste Unfälle oder Gewalttaten. Auch dieser Begriff ist aufgeweicht worden. Sicher gibt es auch Traumata, die durch schädliche Beziehungsmuster in der Kindheit definiert sein können, wenn wichtige Grundbedürfnisse in den Hintergrund geraten sind und das

Kind eine übermäßige Anpassungsleistung liefern musste. Es ist hart, als Erwachsener gegen so eine Prägung anzukämpfen. Aber die perfekten Eltern gibt es nicht. Gewisse kindliche Frustrationen gehören zum Großwerden dazu.

### Und sollten kein Grund dafür sein, dass man in seiner Kindheit nach den Gründen dafür sucht, dass man als Erwachsener Probleme hat?

Doch, das kann in Therapien helfen, aber es ist nicht dienlich, in einer kindlichen Opferrolle zu verharren. Wer die Wahrnehmung kultiviert, dass er immer wieder Opfer der Umstände ist, macht es seinem erwachsenen Selbst ganz schön schwer. Hilfreicher ist, anzuerkennen, dass Verletzungen passiert sind und zu versuchen, sich damit ein Stück weit zu versöhnen, die Vergangenheit vergangen sein zu lassen und Gegenwart und Zukunft in den Blick zu nehmen.

### Das gilt aber nicht für Patienten mit schwerwiegenden psychischen Problemen?

Nein, wir reden über Menschen, die eigentlich gesund sind, aber durch diese inflationäre Beschäftigung mit populärwissenschaftlichen Ansätzen, denken, sie hätten eine Störung oder ein wie auch immer geartetes Kindheitstrauma. Sie betonen in ihrem Buch, dass negative Emotionen wichtig sind für die psychische Resilienz. Warum? Nehmen Sie das Gefühl der Angst. Angst ist nicht nur negativ, sondern hat einen evolutionären Sinn. Oder Wut. Die kann mich in die Lage versetzen, kraftvoll auf eine Ungerechtigkeit zu reagieren. Negative Emotionen können Hinweisgeber darauf sein, dass etwas zu kurz kommt.

### Wir leben in einer Gesellschaft mit hohen Erwartungen an das persönliche Lebensglück. Wie kann ich diesen Erwartungen auf eine gesunde Art und Weise begegnen?

Mit der Akzeptanz, dass unser Leben ambivalent ist und es meist auf die richtige Dosis ankommt – zwischen Nähe und Distanz, Stärke und Schwäche, Anpassung und Selbstbehauptung. Und dass ein ‚gut genug‘ oft zufriedener macht als ein ‚es muss immer noch besser werden‘. ■

### Deutschland auf der Couch

## Um 200 %

stieg die Anzahl der Erstdiagnosen „ADHS im Erwachsenenalter“ zwischen 2015 und 2024, berichtet das Deutsche Ärzteblatt

## 9,5

Millionen Menschen leiden laut des aktuellen Gesundheitsatlas Deutschland der AOK unter Depressionen. Die Zahl war noch nie so hoch

## 22,5

Milliarden Euro an jährlichen Ausfallkosten entstehen der Wirtschaft wegen psychischer Erkrankungen



Er ist Chefkoch der Ottolenghi-Delis sowie der Restaurants „Nopi“ und „Rovi“ in London. Seine elf Kochbücher sind Bestseller – sein neuestes heißt „Comfort: Rezepte, die du lieben wirst“ (DK Verlag)

## Gut gegen Nordwind

Folge 329: Diese marokkanisch inspirierte Suppe ist nicht nur gesund, sondern hilft auch bei Januar-Blues

**U**m ehrlich zu sein, bin ich weder ein Meister der guten Vorsätze fürs neue Jahr, noch besonders gut im Verzichtüben. Müsste ich mich jedoch entscheiden, würde ich mir im Januar eher das Fleisch verkneifen als das gelegentliche Glas Wein, das zu dieser Jahreszeit fast schon als Medizin durchgeht. Dazu bietet der Verzicht auf Fleisch fabelhafte Möglichkeiten, auf andere Weise Geschmack und Farbe auf den Tisch zu bringen.

Dieses Gericht ist von der marokkanischen Harira inspiriert, bei der normalerweise Lamm oder Huhn verwendet wird. Fügen Sie ruhig etwas hinzu oder verwenden Sie Hühnerbrühe anstelle von Wasser für ein reichhaltigeres (wenn auch eindeutig nicht veganes) Ergebnis. Diese Suppe ist an einem klirrend kalten Wintertag genau das Richtige für mich. ■



### Kichererbsen-Karotten-Steckrübensuppe mit Kräuteroliven

#### Für die Suppe:

- 2 Zwiebeln, geschält und fein gewürfelt (300 g)
- 4 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 2 Esslöffel Rosenharissa
- 2 Teelöffel Tomatenmark
- 1 Zimtstange
- feines Meersalz
- 60 ml Olivenöl
- 2 x 400 g Dosen Kichererbsen
- ½ Steckrübe, geschält und in 2 cm große Würfel geschnitten (200 g)
- 2 Karotten, geschält, der Länge nach halbiert und dann in 3 cm lange Stücke geschnitten (200 g)

#### Für die Kräuteroliven

- 10 g Petersilienblätter
- 10 g Korianderblätter
- 40 g entsteinte grüne Oliven
- 4 Teelöffel Apfelessig

Für 4 – 6 Personen  
Vorbereitung 10 Minuten  
Garzeit 25 Minuten

Die ersten sechs Zutaten mit zwei Teelöffeln Salz und 45 ml Öl in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze fünf Minuten kochen, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Kichererbsen und ihre Flüssigkeit sowie 800 ml Wasser hinzugeben und zum Kochen bringen, dann die Steckrübe und die Karotte hinzufügen. Die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist, aber noch gut seine Form behält. Den Topf vom Herd nehmen, die Zimtstange entfernen und entsorgen.

Während die Suppe kocht, die Kräuter, die Oliven und den Essig in die kleine Schüssel einer Küchenmaschine geben, die restlichen zwei Esslöffel Olivenöl hinzufügen und zu einer groben Paste verarbeiten.

Zum Servieren die Suppe auf flache Schüsseln verteilen und die Olivenmischung darüber geben.





# ICH BIN EIN STAR

HOLT MICH HIER RAUS!



## Fit für 17 Tage Dschungel-Marathon?

R T L +

jederzeit streamen  
ab 23.01.

R T L

täglich 20:15 live  
ab 23.01.



**D**as neue Schalke muss man sich wohl wie eine Art Orden vorstellen. Man legt Gelübde ab, wenn man dort eintritt. Bei dem Zweitligisten haben sie sich in der Mannschaft zu Saisonbeginn „das Versprechen gegeben, dass wir zwei Gänge höher schalten wollen“, sagt der Coach und Anführer Miron Muslić zum Beispiel. An anderer Stelle erklärte er: „Dass wir eine Hochleistungskultur implementieren wollen“, habe man einander versichert – jedes Training hat Wettkampfcharakter. „Wir jammern niemals“, hätten sie sich geschworen. Und dass gute Trainingsleistungen mit Einsatzzeiten auf dem Platz honoriert werden, das sei „das Versprechen, das wir unseren Jungs gegeben haben“.

Dauernd werden Ehrenworte gegeben, Schwüre geleistet, Gelöbnisse abgelegt. Nicht vor Gott, aber immer im Beisein des bosnisch-österreichischen Cheftrainers dieses erwachten Traditionsvereins, Muslić, den die „Frankfurter Allgemeine Zeitung“ das „Gesicht einer Auferstehung“ nannte. Dieser No-Name-Trainer hat dem ganzen Klub neues Leben eingehaucht. Er war es nicht allein, auch die Verantwortlichen, die auf ihn gekommen sind, haben ihren Anteil. Die Entwicklung ist atemberaubend.

#### Die Wiedervereinigung mit den Fans

Vor gut einem halben Jahr wurden die Spieler vom Publikum noch als „Versager“ verspottet. Aufsichtsratschef Axel Hefer nannte es „eine Schande“, wie sich die auseinanderfallende Mannschaft am Ende der vergangenen Saison präsentierte. „Ich könnte kotzen“, bekannte er. Inzwischen kommt er vor Glück ins Schwadronieren. Schalke 04 sei „für die Zweite Liga eigentlich zu groß“, stellte er zum Jahreswechsel im „Kicker“ fest. Der mit über 200 000 Mitgliedern sechstgrößte Verein der Welt kehrt als Herbstmeister zurück in den Spielbetrieb, zum Spitzentreffen der Traditionsklubs bei Hertha BSC. Gegen die Berliner fing im Sommer alles an, das kleine Wunder im Revier.

„Set the tone“, hatte der vom englischen Zweitligaabsteiger Plymouth Argyle gekommene Trainer vor der ersten Heimpartie befohlen, und die Spieler haben verstanden. Sie gaben den Ton an in diesem Match, setzten ihn mit Checks und Grätschen. Der Funke sprang sofort über wie vom Coach prophezeit, und das vielleicht wichtigste Saisonziel war praktisch



Versöhnt: Der S04, hier gegen den 1.FC Nürnberg, reißt seine Anhänger endlich wieder mit

## Der Menschenfänger von Schalke

Trainer Miron Muslić kam als Unbekannter. In nur einem halben Jahr hat er den Traditionsverein wachgeküsst. Nun träumen die Fans bereits vom Aufstieg

Text von Jörg Kramer

erreicht. Fans und Mannschaft sollten wieder vereint werden, hatte die Chefetage verlangt. Man müsse die Anhängerschaft wieder mitreißen, so der neue Sportvorstand Frank Baumann. Und ihre Wucht wieder für sich nutzen. Sie ist „unser größ-

tes Pfund“, meint Vorstandschef Matthias Tillmann.

Schalke erwischte die perfekte Welle, die Mannschaft ließ sich tragen. 2:0 stand es im ersten Saisonspiel nach 23 Minuten gegen Hertha, das Stadion tobte. Der





Ablauf wurde zum Muster. Sechs Schalker Tore der Hinrunde fielen in der Anfangsviertelstunde. Sieben von acht Heimspielen wurden gewonnen. Nur zehn Gegentore in einer Halbserie kassiert. Fünfmal ging ein Spiel 1:0 aus, und wenn mal wieder eine frühe Führung zu verteidigen war, kämpften alle mit. „Die Fans haben geholfen, die letzten Körner rauszuholen“, behauptete Kapitän Kenan Karaman nach einem 1:0 gegen Darmstadt 98.

„Defend until the end“ lautet Muslićs Prinzip. Nach Schlusspfiff versammeln sich die Spieler für gewöhnlich am Mittelkreis. Auf ein Kommando rennen sie im Vollsprint, letzte Reserven aufbrauchend, zu den Fans, um sich feiern zu lassen. Auch Muslić genießt das Bad in der Menge, manchmal schlägt er sich an die Brust. Es sind diese Gesten, mit denen er anstachelt und aufrüttelt. Die geballte Faust am Spielfeldrand nach gelungenem Tackling. Der gehobene Daumen nach dem Gewinn eines Einwurfs.

Die Spieler folgen ihm, das ist das ganze Geheimnis. Tillmann nennt Muslić einen „Menschenfänger“. Schalke hat mit die schlechteste Passquote der Liga, dürftige Ballbesitzquoten. Aber bei Sprints und intensiven Läufen sind sie top. Sie sind bereit, das intensive Spiel durchzuhalten. Der Trainer nennt es „organisiertes Chaos“. Sie verengen den Raum, dass kein Spielfluss mehr zustande kommt, provozieren den Ballgewinn in diesem Tumult, um dann zielstrebig anzugreifen. Das ist nicht filigran, aber jedes Mal mitreißend. „Der Trainer hat uns eine Idee mitgegeben, und wir glauben daran“, sagt Karaman.

Muslić verlässt sich auf seine Intuition. Er glaube, sagt der gebürtige Bosnier, „dass ich einen angeborenen Instinkt dafür habe, wie man mit Menschen umgeht“. Und: Er besitze „die Gabe und das Geschick, Menschen miteinander zu verbinden“. Der Mann ist von sich überzeugt. Und wenn er einfach recht hat? Schon bei seinen bisherigen Stationen Cercle Brügge und Plymouth lagen ihm die Fans zu Füßen. Mit dem englischen Zweitligisten bezwang er den FC Liverpool im FA-Cup.

Er spricht pathetisch. Für die Fans sei Schalke „die Liebe ihres Lebens“, sagte er der „Welt“, er sehe es in ihren Augen, „diese Sehnsucht, diese Leidenschaft“. Wenn er sich Medien öffnet, meint man Geigentöne zu hören. Er habe „den Mut zu sein, wer ich bin. Ich habe keine Angst, zu zeigen, was ich fühle“, verriet er im „Kicker“.

Muslić verließ als neunjähriges Flüchtlingskind mit Eltern und Schwester die bombardierte bosnische Heimat und kam nach Tirol. Die Eltern erhielten Jobs in der Gastronomie, in einem Hotel am Achensee schliefen sie zu viert im Personalzimmer, das nur drei Betten hatte. Diese Erfahrungen nennt er „mein Fundament“.

#### Datengetriebener Mannschaftsaufbau

Der Mann ist fleißig, rund zwölf Stunden täglich am Trainingsgelände. Einmal die Woche lässt er sich den Bart trimmen. Muslić, jetzt 43, will schon als Akademietrainer beim SV Ried gespürt haben, dass er „Mannschaften organisieren und strukturieren und eine Spielidee mitbringen“ könne. Bei Schalke hat er diese Spielweise weder mitgebracht noch erfunden. Sie wurde ihm verordnet.

Im Herbst 2024 schon gab der Vorsitzende Tillmann den Auftrag, eine Spielphilosophie für den Verein zu entwickeln. Sportdirektor Youri Mulder wirkte maßgeblich daran mit. Es ist aggressiver, mutiger Fußball. Aktivität und Intensität gegen den Ball, Zahl der Zweikämpfe, Explosivität – nach diesen Parametern werden die Spieler ausgesucht. Ein eigenes Scouting- und Analyseprogramm bringt Licht ins Dickicht der Daten. Das System mit den selbst programmierten Algorithmen heißt StatsLibuda, nach der Klubikone „Stan“ Libuda.

Frank Baumann wählte auch die Trainerkandidaten nach Daten aus. Nach-

dem er einst für Werder Bremen den Außenverteidiger Olivier Deman gescoutet und verpflichtet hatte, war Muslić bei ihm auf dem Schirm. Denn Deman kam vom Muslić-Team aus Brügge, er rannte wie aufgezogen.

Ein Sportpsychologe, Gefährte aus Bremer Tagen, analysierte für Baumann die Trainer im Fach Mannschaftsführung. Aus der engeren Auswahl überzeugte der weithin unbekannte Barträger dann im persönlichen Gespräch. Muslić erkannte den Reiz. Schalke? Für ihn „vielleicht die kniffligste Challenge im deutschen Profifußball“.

Auch die Spielertransfers saßen. Der Deutsch-Marokkaner Soufiane El-Faouzi vom Drittligisten Alemannia Aachen erwies sich fürs defensive Mittelfeld als Glücksgriff; Muslićs Wunschspieler, der Innenverteidiger Nikola Katić, wurde schnell zum kämpferischen Vorbild und Anführer. „Ein echter Bosnier“, sagt der Coach über den Landsmann, ein „Krieger auf dem Platz“.

Es ist auch ein Team der Aussortierten. Das Eigengewächs Vitalie Becker sollte eigentlich schon abgegeben werden. Außerdem vertraut er Paul Pöpperl, 22, Mertcan Ayhan, 19, und Mika Walentowitz, 18. Die Talentförderung lohnt sich. Transfererlöse für Taylan Bulut von sechs Millionen und Assan Ouédraogo von zehn Millionen Euro halfen Schalke in den vergangenen Jahren aus finanzieller Not. „Weniger quatschen, mehr machen“, gab Baumann als Maxime vor. Der wirkungsmächtigste Macher, Miron Muslić, kann beides. Er redet auch schön. ■



**»Schalke – das ist vielleicht die kniffligste Challenge im deutschen Profifußball«**

Miron Muslić,  
Trainer



**Ford Ranger  
PHEV Stormtrak  
(2025)**
**Motor**

2,3 Liter EcoBoost  
Hybrid  
(207 kW/281 PS)

**Maße (L×B×H)**

5,35×2,20×1,87 m

**Akkukapazität**

11,8 kWh

**Gewicht**

2560 kg

**Reichweite**

43 km\*

**Preis**

69.841 Euro

\*nach WLTP



Kein Ende im Gelände: Der neue PHEV verfügt über verschiedene Fahrmodi – wie etwa für Sand oder Schlamm

## Nutztier mit Netzanschluss

Ford elektrifiziert seinen beliebten Ranger. Europas meistverkauften Pick-up gibt es erstmals als Plug-in-Hybrid

**W**ie führt man eine verbrennertreue Pick-up-Klientel an das Zeitalter der Elektrisierung heran? Ford versucht es in einem ersten kleinen Schritt: Mit dem Ranger PHEV wollen die Amerikaner die Erfolgsgeschichte des ikonischen Nutzfahrzeugs, das 1982 erstmals als kompakte Alternative zum F-150 auf den US-Markt rollte und bis heute der meistverkaufte Pick-up in Europa ist, weiterschreiben.

„Ein vernünftiges Auto soll seinen Besitzer überallhin transportieren – außer auf den Jahrmarkt der Eitelkeiten“, hat Henry Ford einmal gesagt. Der Ranger konnte stets nicht nur seinen Besitzer transportieren, sondern auch jede Menge von dessen Krempel: egal ob Surfboards oder Werkzeug für

die Baustelle. Der neue PHEV, getestet in der Variante „Stormtrak“, befriedigt auch so manche Eitelkeit, steht aber im Großen und Ganzen noch in Einklang mit der Vision seines Urvaters.

Das über fünf Meter lange Schwergewicht bleibt auch teil elektrifiziert ein robustes, leistungsfähiges Nutztier. Der Koloss kann auf seiner Ladefläche eine Last von bis zu 1000 Kilogramm tragen und zieht auch einen 3,5-Tonnen-Anhang, ohne zu meckern. Dafür sorgt ein 2,3-Liter-EcoBoost-Motor, der nun erstmals in der Ranger-Geschichte von einem 75-kW-Elektroantrieb unterstützt wird.

Mit dem Hybriden ist somit auch eine rein elektrische Fahrt möglich, die laut WLTP aber lediglich eine Reichweite von 43 Kilometern

bedient. Das reicht allenfalls, um bei einer kurzen Fahrt in die Stadt nicht auch noch durch laute Motorgeräusche aufzufallen.

Geeigneter lässt sich der Strom, der mit dem Verbrenner auch wieder aufgeladen werden kann, als Generator nutzen. Etwa um auf der Baustelle Bohrmaschinen oder Kreissägen am Laufen zu halten.

Auf der Fahrt in und um Berlin herrschten gute Testbedingungen – vereiste Straßen und verschneite Feldwege meisterte der Truck mühelos; per Allrad und im Drive-Modus „Rutschig“. Bremschwellen in Dreißigerzonen nahm man in der Doppelkabine kaum wahr, und das Soundsystem von Bang & Olufsen entschädigte für die nicht ganz so kurzweilige Parkplatzsuche im City-Bereich.

Fazit: Auch als Plug-in-Hybrid ist der Ford Ranger eine Arbeitskraft, auf die man sich verlassen kann. Und trotz größerer Lifestyle-Ausrichtung im Vergleich zu früheren Modellen bleibt der Allrounder auch ein Wagen fürs Gelände. ■



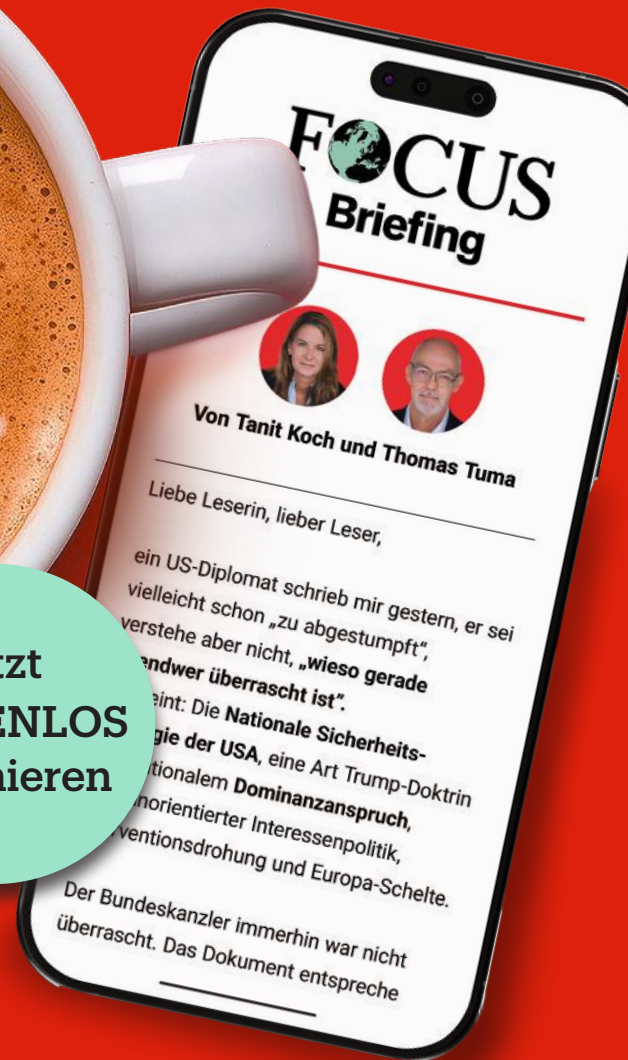
In der Geborgenheit der Ranger-Kabine nahm **Bruno Gaigl** die extreme Wetterlage jüngst kaum wahr



# FOCUS



Jetzt  
**KOSTENLOS**  
abonnieren



# Die Fakten am Morgen

FOCUS Briefing – Ihr Newsletter von FOCUS.

Kompakte Infos aus Politik, Wirtschaft und Wissenschaft.  
Auf den Punkt gebracht von Tanit Koch und Thomas Tuma.  
Immer werktags um 6 Uhr in Ihrem Postfach.



[focusplus.de/briefing](https://focusplus.de/briefing)

GEFEIERT  
**Hansi Flick**



„Meistertrainer“, „Supertrainer“, „König der Finalsple“ – mit solchen Titeln wurde Hansi Flick seit Sonntag gefeiert. Mit dem FC Barcelona triumphierte der Coach im Finale des spanischen Supercups über den Rivalen Real Madrid. 3:2 hieß es am Ende in Saudi-Arabien. Acht Endspiele, acht Siege – Hansi Flicks Bilanz bleibt makellos. Folgt nun der Griff nach der Champions League?

GEFEUERT  
**Xabi Alonso**



Entsprechend schlecht (s. o.) lief es für Xabi Alonso, den Trainer von Real Madrid. Nach einer Negativ-Serie von vier Liga-Spielen ohne Sieg gab das Endspiel gegen Barcelona Alonso den Rest. Es folgte eine Krisensitzung, bei der sich laut Klub „in beidseitigem Einvernehmen“ getrennt wurde. Nach nur sieben Monaten verlässt Xabi Alonso Real. Die Spieler habe diese Entscheidung völlig unvorbereitet getroffen, schreibt die spanische „Marca“. Als neuer Trainer folgt Alvaro Arbeloa.



Bundesaußenminister Johann Wadepful (CDU) beim Treffen mit Marco Rubio in Washington

MINISTERTREFFEN

## Vermittlungsversuche

Nach Trumps Drohung, Grönland notfalls mit Gewalt zu übernehmen, sah man Gesprächsbedarf. Bundesaußenminister Johann Wadepful (CDU) traf sich diese Woche mit US-Außenminister Marco Rubio. Thema waren neben Grönland auch Wege zu einem Ende des russischen Angriffskriegs gegen die Ukraine. „Über Grönlands

Zukunft entscheiden die Grönländerinnen und Grönländer selbst“, erklärte Wadepful anschließend. Zugleich mahnte er, das gemeinsame Sicherheitsinteresse des Westens nicht aus den Augen zu verlieren: „Auch gegenüber China und Russland“. Die richtigen Antworten, so der Minister, müssten im Nato-Rahmen gefunden werden.

TRAUERFEIER

## Stilles Gedenken



Macron (l) und Mattarella (r) trauern um die Opfer des Silvesterbrandes in Crans-Montana

Neun Tage nach Silvester trauert die Schweiz um die 40 Menschen, die im Club „Le Constellation“ im Skort Crans-Montana ins neue Jahr feiern wollten und bei einem verheerenden Brand ums Leben kamen. Das jüngste Opfer war erst 14 Jahre alt. Das Land rief einen nationalen Trauertag aus. Zur offiziellen Gedenkfeier versammelten sich rund 1000 Angehörige und Gäste. Auch Frankreichs Präsident Emmanuel Macron und Italiens Staatspräsident Sergio Mattarella nahmen teil und trugen sich in das Kondolenzbuch ein.





Der Shakespeare-Film „Hamnet“ von Chloé Zhao (M.) wurde als bestes Drama ausgezeichnet. Mit auf der Bühne u. a. Paul Mescal, Pippa Harris, Nicolas Gonda, Jessie Buckley, Steven Spielberg, Liza Marshall und Maggie O'Farrell (v.l.)

83. VERLEIHUNG DER GOLDEN GLOBES

## Newcomer in Los Angeles

Viele erste Male gab es bei den diesjährigen Golden Globes in Beverly Hills. Für seine Hauptrolle als ambitionierter Tischtennispieler in „Marty Supreme“ gewinnt Timothée Chalamet seinen ersten Golden Globe. Auch die Australierin Rose Byrne erhält die Trophäe zum ersten Mal. Für ihre Rolle im Comedy-Drama „If I Had Legs

I'd Kick You“ setzt sie sich gegen erfahrene Kolleginnen wie Emma Stone und Kate Hudson durch. Mit seinen 16 Jahren begeistert Owen Cooper als bester Nebendarsteller in der Jugendkrimi-Serie „Adolescence“. Und noch was Neues: Zum ersten Mal wird bei den Golden Globes ein Podcast ausgezeichnet: „Good Hang“ von Amy Poehler gewinnt.



Teyana Taylor für die vierfach ausgezeichnete Komödie „One Battle after Another“

Timothée Chalamet

Owen Cooper für „Adolescence“

Rose Byrne

### 3 FRAGEN AN ...

#### Christian Berkel, Schauspieler

Im ARD-Film »Ein Taxi für zwei« spielt Berkel einen Autoren, der unter weiblichem Pseudonym schreibt

**„Ein Taxi für zwei“ ist der vierte Teil einer Reihe, in der Sie und Ihre Ehefrau Andrea Sawatzki zusammen vor der Kamera stehen. Fällt es leichter, gemeinsam in Rollen zu schlüpfen als allein?**

Oft muss man in unserem Beruf künstlich eine besondere Nähe herstellen. Bei meiner Frau Andrea und mir ist es im Grunde umgekehrt. Da wir unser Leben miteinander verbringen, müssen wir am Set eine Art Fremdheit konstruieren. Denn es geht ja nicht darum, sich als die Menschen zu begegnen, die wir sind, oder als das Paar, das wir privat sind, sondern als die Figuren, die wir verkörpern wollen. Wir sind zum Beispiel nie im selben Hotelzimmer. Ich sehe meine Frau wirklich erst am Morgen in der Maske. Ich sehe sie auch abends nicht. Wir sehen uns in dieser Zeit wirklich ausschließlich während der Arbeit.

**Sie sind nebenberuflich selbst Autor – hat diese Tätigkeit Ihrer Rolle eine besondere Note verliehen?**

Auf jeden Fall. Denn als Autor weiß ich genau, wie sich das anfühlt, vor einem leeren Blatt zu sitzen und nicht weiterzukommen. Den x-ten Versuch zu unternehmen und das Gefühl zu haben, dass es das einfach trotzdem noch nicht ist. Je mehr man über eine Welt weiß, desto leichter fällt es einem logischerweise, in dieser Welt zu spielen.

**Haben Sie denn selbst schon einmal darüber nachgedacht, ein Werk unter einem Pseudonym zu veröffentlichen?**

Nein, noch nie, ich habe nichts zu verbergen. BG

Christian Berkel





FOCUS-Ausgabe 3/2026 mit dem Titel zu Trumps Imperialismus

In Woche 3 reagierten sehr viele FOCUS-Leser auf Trumps Vorgehen in Venezuela und das Editorial von Georg Meck über »die Liebe der deutschen Linken zu sozialistischen Diktatoren«. Zweites großes Thema: der fatale Blackout in Berlin



## Sozialistische Elite

(3/2026) Editorial / Der Imperator

Herzlichen Dank für die hervorragenden Berichte „Der Imperator“ und „Blackout Berlin“. Wer wissen will, wo die aktuellen Probleme und deren Folgen für uns alle in Deutschland, Europa und weltweit liegen, der muss diese Artikel lesen. Besser kann man die traurige Lage – leider – nicht beschreiben.

Joseph Karl, 93152 Nittendorf-Eichhofen

Ein Blick in die Geschichte zeigt – fast beruhigend –, dass bisher alle Imperien vom Altertum bis in die Neuzeit immer viele Jahre (Generationen) zu ihrer Entstehung und Größe brauchten. Insofern erscheint die noch drei Jahre währende Amtszeit für den Deal-Maker als eine zeitliche Umkehrung der Tatsache, dass alle Imperien wiederum letztlich an ihrer eigenen Überdehnung gescheitert sind.

Dr. Volker v. Berg, 45289 Essen

„Die Liebe der deutschen Linken zu sozialistischen Diktatoren“ ist leicht zu erklären: All diese Liebenden gehen davon aus, dass sie im angestrebten Sozialismus zur Elite gehören. Die Menschen, die gleicher sind als gleich, in relativem Reichtum sorglos auf Staatskosten in staatlichen Ämtern gut leben. Keiner denkt, er könnte zu

den 99,9 Prozent des Volkes gehören, die vor leeren Supermarkregalen stehen, sich ihren Beruf nicht aussuchen können und jederzeit mit Bespitzelung und den Folgen leben müssen.

Markus Gorol, 65187 Wiesbaden

Dass noch heute Politiker anerkennend auf Venezuela blicken, sagt einiges über deren Sachverstand und Haltung aus. Wollen wir warten, bis das Niveau von Venezuela auch in Deutschland erreicht wird?

Dr. Gert Kunadt, 09669 Frankenberg

Sie schreiben, das kommunistische Paradies sei auch sonst noch nirgendwo ausgebrochen. Ich gebe Ihnen recht, auch ich konnte die Idealvorstellung und die teilweise Fantasterei nach Marx noch nicht beobachten. Dennoch bin ich der festen Überzeugung, dass der Kapitalismus nicht die letzte Antwort in unserer Menschheitsgeschichte sein wird.

Dominik Gräser, per Mail

**»Trump ist im Grunde auch ein Diktator, der alle gesetzlichen Regelungen außer Kraft setzt«**

Rolf Böhmer,  
53343 Wachtberg

## Post vom Leserbeirat

Wer setzt Präsident Trump Grenzen? Auch in Deutschland gibt es extreme Richtungen, die uns ähnliche Probleme bereiten könnten. Wir sollten deshalb sehr überlegt handeln und bei Wahlen entsprechend votieren. Dazu gehört aber auch, dass die etablierten Parteien endlich konstruktive Politik machen: Probleme lösen, die kleinen unnötigen Streitereien unterlassen, wie auch Diffamierungen.

Kristian Baade, 32427 Minden

## Eigenes Milieu

(3/2026) Blackout Berlin

Bemerkenswert ist, dass Berlin ausgerechnet von Aktivisten/Terroristen aus dem eigenen Milieu so schwer getroffen wird. Einen Anschlag auf die Infrastruktur der Hauptstadt zu verüben – was genau wollten die Täter damit erreichen? Ich werde daraus nicht wirklich schlau. Genauso wenig verstehe ich, wieso es trotz all der Jahre nicht gelungen ist, die „Vul kangruppe“ dingfest zu machen.

Michael Ayten,  
54296 Trier an der Mosel

Wir brauchen keinen äußeren Feind, wie man sieht, wir kriegen das auch mit eigenem „Personal“ hin. Wäre es die andere politische Richtung gewesen, hätte sich der FOCUS wohl mit mehr Verve auf das Thema und die Übeltäter gestürzt.

Steffi Werner, 04683 Naunhof

## Verlässliche Prognose

(3/2026) „2026 bringt einen neuen Pleiterekord“

Weshalb ist der düsteren Prognose des Datev-Chefs Robert Mayr für das Jahr 2026 eher zu trauen, als der Hoffnung des Bundeskanzlers Merz, dem Jahr könne ein Moment des Aufbruchs innezuwohnen? Die Daten von acht Millionen Lohnabrechnungen und die Entwicklung des Umsatzindex von über einer Million Unternehmen lügen nicht!

Martin Pötter, per Mail

## Liebe Leserin, lieber Leser,

schreiben Sie uns Ihre Meinung zu den Themen in diesem Heft – bitte unbedingt mit Angabe Ihrer vollständigen Adresse und Telefonnummer: Redaktion FOCUS Heiligegeist-kirchplatz 1, 10178 Berlin oder E-Mail: leserbriefe@focus-magazin.de Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzungen vor.



## Redaktion

**Chefredaktion** Franziska Reich, Georg Meck  
(V.i.S.d.P.: Anschrift siehe Redaktionsadresse)

**Stellvertretende Chefredakteure** Jörg Harlan Rohleder, Markus Krischer

**Mitglieder der Chefredaktion**

Marc Brost, Carsten Fiedler, Jan Fleischhauer, Thomas Tuma

**Kolumnist** Jan Fleischhauer

**Chefautor** Thomas Tuma

**Creative Director** Frances Uckermann

**Stv. Art Directorin** Miriam Bloching

**Visual Director** Frank Seidlitz

**Executive Editors** Jobst-Ulrich Brand (Senior Executive Editor),  
Bruno Gaigl, Barbara Jung-Arntz (Senior Executive Editor & Autorin)

**Chefkorrespondent** Mike Szymanski

**Chefreporterin** Anja Maier

**Chefs vom Dienst** Sonja Wiggermann; Christian Stein (Stv.)

**Geschäftsführende Redakteurin** Katharina Hunold

**Die Story** Corinna Baier (Ltg.)

**Politik** Franziska Reich (Ltg.); Markus C. Hurek (Ltg.);  
Andreas Große Halbuer, Felix Heck, Antje Hildebrandt, Lukas Koperek,  
Annica Kramer, Alisha Mendgen, Noah Raffenberg, Leon Werner

**Ausland** Marc Brost (Ltg.), Alexander Bartl (Autor), Margot Zeslawski

**Investigation** Christoph Elflein (Ltg.); Lara Wernig

**Wirtschaft** Georg Meck (Ltg.); Johannes Bauer, Petra Hollweg  
(Leitende Redakteurin), Matthias Jauch, Sina Osterholt,  
Peter Steinkirchner, Susanne Stephan

**Wissen & Gesundheit** Bernhard Borgeest (Ltg.); Sonja Fröhlich,  
Edda Grabar, Dr. Kurt-Martin Mayer (Autor), Alina Reichardt

**Social Media** Darline Bussäus; Alicia Winter

**Bildredaktion** Nadja Angermann, Kathrin Bruch, Arne Deepen,  
Maïke Feder, Florian Kernwein

**Titelgrafik** Svenja Kruse, Thorsten H. Michel

**Grafik** Heike Noffke, Petra Rehder, Betül Rühmann, Katharina Sörgel,  
Ursula Staufer, Petra Vogt

**Info-Grafik** Stefan Hartmann, Jaroslaw Kaschtalinski, Sebastian Müller

**Dokumentation** Jochen Bausback, Bernd Hempeler,  
Joachim J. Petersen, Fabrice Rüping, Nina Schilling, Marie Vassan  
(Kooperation mit F.A.Z.-Research)

**Redaktionsassistentz** Anke Hildebrandt, Victoria Mutz, Tom Tietze

**Schlussredaktion** Lektorat, Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg

**Redaktionstechnik** Ingo Bettendorf, Oliver Seehaus, Jörg Haensel

**Nachrichtendienst** dpa

## FOCUS+

**Chefredaktion** Franziska Reich, Georg Meck, Carsten Fiedler

**Chefs vom Dienst** Ben Bunte (Ltg.); Felix Eick, Veit Ellerbrock,  
Lea Fabbrini

**Multimedia-Editor** Juliane Schneider

## FOCUS Briefing

**Hosts** Tanit Koch (Autorin), Thomas Tuma

**Chef vom Dienst** Thomas Schmidutz

**Redaktion** Ruben Giuliano, Janna Claudia Wolf

**Contentmanagerin** Daniela Wiesemann

## Auslandskorrespondenten

**Buenos Aires** Andreas Fink; Tel.: 0054/11/45212176,  
Fax: 01212/575370872

**Brüssel** Marlene Brey; E-Mail: marlene.brey.extern@focus-magazin.de,  
Tel.: 00352/621967552

**Kiew** Lieselotte Hasselhoff, l.hasselhoff.extern@focus-magazin.de,  
Tel.: 0038/09/38264403

**London** Reinhard Keck; E-Mail: reinhard.keck.extern@burda.com

**Neu-Delhi** Dorothea Riecker; E-Mail: dorotheahug@hotmail.com,  
Tel.: 0091/11/41765285

**Paris** Tanja Kuchenbecker; E-Mail: klpresse.paris@gmail.com,  
Tel.: 0033/984104173

**Peking** Fabian Kretschmer; E-Mail: journalist@fabian-kretschmer.com

**Washington** Daniel Schmidt; mail@danielcschmidt.com

## Auslandsbüro

**USA** Hubert Burda Media Inc., 85 Broad Street, New York, NY 10004,  
Tel.: 001/212/8844812 mail: natascha.theis@burda.com

## Verlag

FOCUS erscheint in der BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg. Die Redaktion übernimmt **keine Haftung** für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen. **Nach-**

**druck, Aufnahme in Onlinedienste und Vervielfältigung auf Datenträger** ist nur mit vorheriger, schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Wenn Sie Artikel aus FOCUS in Ihren **internen elektronischen Pressespiegel** übernehmen wollen, erhalten Sie die erforderlichen Rechte unter [www.pressemonitor.de](http://www.pressemonitor.de), PMG Presse-Monitor GmbH. **FOCUS darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln** geführt werden. Der **Export** von FOCUS und der **Vertrieb im Ausland** sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft.

**Einzelpreis in Deutschland** €5,50

**Abonnementpreis** €5,50 (inkl. Zustellgebühr, im Ausland zuzüglich Porto). Für Mitglieder des Bundesverbands der Börsenvereine an deutschen Hochschulen e. V. und des Europaverbands der Selbständigen Deutschland e. V. ist der Bezug der Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Für Mitglieder des Bundesverbands Deutscher Volks- und Betriebswirte e. V. und des Hanseatischen Anlegerclubs (HAC e. V.) und für Mitglieder der Deutschen Schutzvereinigung für Wertpapierbesitz e. V. ist der Bezug des FOCUS-E-Papers im Mitgliedsbeitrag enthalten.

**Studenten-Abonnement** (nur gegen Nachweis) und

**Schüler-Abonnement** (nur gegen Nachweis eigener Haushaltsführung): €3,50 jeweils inkl. Zustellgebühr. Im Ausland zuzüglich Porto. Die Postzustellung erfolgt klimaneutral.

**Druck** Burda Druck Nürnberg GmbH & Co. KG, Mainstraße 20, 90451 Nürnberg.

Printed in Germany

**Vertriebsleiter** Markus Cerny Vertriebsfirma MZV GmbH & Co. KG, 85716 Unterschleißheim, [www.mzv.de](http://www.mzv.de)

**Brand Community Network GmbH**

Arabellastraße 23, 81925 München. Es gilt die aktuelle Anzeigenpreisliste, siehe [brand-community-network.de](http://brand-community-network.de), Head of Publisher Management: Meike Nevermann (Ltg.); Corinna Schmid, [corinna.schmidt@bcn.group](mailto:corinna.schmidt@bcn.group)

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Doris Braß

**Brand Director News** Matthias Frei

**Geschäftsführung** Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn

**Gründungschefredakteur** Helmut Markwort

**Verleger** Dr. Hubert Burda

## Leserservice: So erreichen Sie uns

### Auskunft zum Abonnement:

**FOCUS-Abonentenservice**

Postfach 050, 77649 Offenburg

Telefon: +49 (0) 781/6396520, E-

Mail: [abo@focus.de](mailto:abo@focus.de)

**Bestellung bestimmter Ausgaben**

Telefon: 0781/6395860, E-Mail: [focusbestell@burdadirect.de](mailto:focusbestell@burdadirect.de)

**Urlaubsnachsendung/**

**Adressänderung**

Telefon: 0781/6395850, E-Mail: [fo-cusabo@burdadirect.de](mailto:fo-cusabo@burdadirect.de)

**Abonnement für Blinde**

FOCUS auf Daisy-/MP3-CD

Telefon: 05531/7153, E-Mail: [atz@blindenzeitung.de](mailto:atz@blindenzeitung.de)

**FOCUS am PC**

Telefon: 069/95512415

### Service-Nummern:

**Leserbriefe**

E-Mail: [leserbriefe@focus-magazin.de](mailto:leserbriefe@focus-magazin.de)

**Tarifanforderungen Anzeigen**

E-Mail: [anzeigen@focus.de](mailto:anzeigen@focus.de)

Internet: [bcn.burda.de](http://bcn.burda.de)

**Nachdruckrechte**

Text, Fotos und Info-Grafiken

E-Mail: [syndication@focus-magazin.de](mailto:syndication@focus-magazin.de)

**Auskunft zu FOCUS Online**

Telefon: 089/9250-3292

E-Mail: [redaktion@focus.de](mailto:redaktion@focus.de)

**Datenschutzanfrage**

Telefon: 0781/6396100

E-Mail: [focus@datenschutzanfrage.de](mailto:focus@datenschutzanfrage.de)

### Datenschutzinfo zum Abonnement:

Die Datenverarbeitung erfolgt in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvv](http://www.burda.com/de/gvv)) Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 l b) bzw. f) DSGVO) so lange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 l f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [www.focus-abo.de/datenschutz](http://www.focus-abo.de/datenschutz)

### Veröffentlichung gem. Art. 8 Abs. 3 des Bayerischen Pressegesetzes: Verlag:

FOCUS Magazin Verlag GmbH. Alleinerige Gesellschafterin: BurdaVerlag GmbH. Deren alleinige Gesellschafterin: Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung. Deren alleinige Gesellschafterin: Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft. Deren Komplementäre sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, Offenburg, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE.

**FOCUS (USPS no 9593)** is published weekly by Hubert Burda Media.

Known Office of Publication: Data Media (A Division of Avant Imaging and Integrated Media LLC), 2221 Kenmore Avenue Suite 106, Buffalo NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes to FOCUS, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155. E-Mail: [service@roltek.com](mailto:service@roltek.com) Toll free: 1-877-776-5835

## FOCUS

FOCUS Redaktion,  
Heiligegeist-  
kirchplatz 1,  
10178 Berlin  
Telefon:  
030/754430-0,  
Mail:  
[redaktion@focus-magazin.de](mailto:redaktion@focus-magazin.de)  
ISSN 0943-7576

FOCUS ist  
eine Marke der  
BurdaVerlag  
Publishing GmbH



PEFC zertifiziert

Dieses Produkt stammt  
aus nachhaltig  
bewirtschafteten Wäldern  
und kontrollierten Quellen

PEFC  
PEFC/04-32-0832

[www.pefc.de](http://www.pefc.de)



**BurdaVerlag**

### Ein Leben im Rausch der Geschwindigkeit

Am 23.2. 1928 wurde Hans Herrmann in Stuttgart geboren

1954/1955 fuhr er für das Werksteam von Mercedes in der Formel 1 und erreichte einmal das Podium

1962 heiratete er seine Frau Magdalena, die er am Nürburgring kennengelernt hatte

1970 feierte Herrmann seinen größten Erfolg als Gesamtsieger beim 24-Stunden-Rennen von Le Mans. Anschließend beendete er seine aktive Karriere

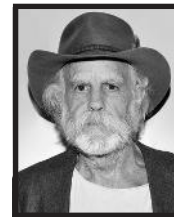


**Hans Herrmann, 97**

Erst im vergangenen Frühjahr besuchte ich Hans Herrmann. Zum Jubiläum der Formel 1 sprachen wir über 75 Jahre Motorsport. Herrmann, der damals älteste noch lebende deutsche F1-Pilot, erzählte mir von den Gefahren, die früher noch hinter fast jeder Kurve der Rennstrecke laueren. Und von seinen Freunden, die auf dem Asphalt ihr Leben verloren. Herrmann selbst überlebte den ein oder anderen Unfall auf wundersame Weise. Wie etwa 1959, als der gebürtige Stuttgarter beinahe tödlich verunglückt wäre. Der Große Preis von Deutschland fand ausnahmsweise auf der Berliner AVUS statt. Herrmann versagten am Rennsonntag bei 280 Stundenkilometern die Bremsen. Er raste in durchnässte Strohballen, überschlug sich und wurde aus dem Wagen geschleudert. „Hans im Glück“, wie er nach dem Unfall genannt wurde, blieb so gut wie unverletzt.

Ob ihm im Moment des Unfalls etwas durch den Kopf gegangen sei, fragte ich ihn. Herrmann antwortete, ohne zu überlegen: „Ich dachte: So eine Scheiße, jetzt stirbst du hier, in Berlin, wo es so schöne Mädchen hat.“ Seinen frechen Humor und seine Lebendigkeit konnte er sich bis zuletzt erhalten. Und auch seine Liebe für Geschwindigkeit. Denn selbst in seinem elektrischen Rollstuhl fuhr Herrmann gern noch hin und wieder auf der kleinen Straße vor seinem Haus mit Joggern um die Wette. Einmal Rennfahrer, immer Rennfahrer.

Eine Würdigung von Bruno Gaigl,  
FOCUS-Redakteur



**Bob Weir, 78,  
Musiker**

»Ich habe Bob zum ersten Mal in Woodstock mit den Grateful Dead gesehen und war von der ganzen Band und ihrer Musikalität total begeistert. Ich bin so dankbar, dass er bei ›Rock You‹ auf meinem Album ›American Rock 'n' Roll‹ gesungen hat. Bis wir uns wiedersehen, Amigo!«

Don Felder,  
Musiker („The Eagles“)



**Erich von Däniken, 90,  
Schriftsteller**

An Selbstbewusstsein hat es ihm nie gemangelt. Der Schweizer war Kellner und Hotelier, nebenbei fordernte er die Wissenschaft heraus mit der These, dass die Menschheit einst Besuch von Außerirdischen empfangen habe, die ihr überhaupt erst auf die Sprünge geholfen hätten. Dönekas, würde man in Norddeutschland sagen, aber sie fanden sehr reichlich Widerhall. Sein Buch „Erinnerungen an die Zukunft“ wurde 1968 zum Weltbestseller und der „Phantast“, wie er sich selbst nannte, zu einer Art Guru der Ufo-Forscher.

Jobst-Ulrich Brand,  
FOCUS-Redakteur



# FOCUS auf Probe. Mit Dankeschön.

## 10x FOCUS zum Vorzugspreis + eines unserer TOP Produkte!



### Sie profitieren:

**Das gedruckte Magazin inklusive Zugang zu FOCUS+**

- ✓ **Inklusive:** Zugriff auf alle Inhalte von FOCUS und FOCUS MONEY
- ✓ **Aktuell:** Inhalte jederzeit digital abrufbar in der FOCUS+ App und auf focusplus.de
- ✓ **Bequem:** Printmagazin pünktlich & portofrei jede Woche zu Ihnen nach Hause
- ✓ **Flexibel:** Jederzeit kündbar nach Mindestlaufzeit

### WMF Messerset Touch

Pr. Nr. G386

- 2-teilig, Küchenmesser mit Klingenschutz
- 1x Allzweckmesser, 1x Kochmesser
- Spezialklingenstahl antihafbeschichtet

Zuzahlung nur 1,00 € inkl. MwSt. und Versand



Einfach  
einscannen und  
bestellen: ➔



Aktionsnr.: F01PRM10

Gleich bestellen:

☎ 0781 639 65 20\*

Angebot und weitere tolle Prämien unter:

🔗 [focus-abo.de/mini](https://focus-abo.de/mini)

Ich teste FOCUS 10x für nur 36,00 € + WMF Messerset Touch mit 1 € Zuzahlung. Das Abo kann ich nach 10 Ausgaben jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis ggf. inkl. FOCUS-Sonderausgaben zum Preis von zzt. je 5,50 €. Alle Preise in Euro inkl. der gesetzl. MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Auslandskonditionen auf Anfrage: 0049 781 639 65 20\*. Sie haben ein gesetzl. Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [www.focus-abo.de/abg](https://www.focus-abo.de/abg) abrufen. \*Zum Ortstarif, Mobilfunknetze können abweichen. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvv](https://www.burda.com/de/gvv)). Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Impressum-Seite entnehmen.



FOCUS-Gründer  
Helmut Markwort  
leitete das Nach-  
richtenmagazin  
von 1993 bis 2010  
als erster  
Chefredakteur

## Gegner der Freiheit: Ministerpräsident Günther will Zensur

Von Helmut Markwort

### Montag

Die Meinungsfreiheit ist immer gefährdet. Fast die Hälfte der Deutschen ist so eingeschüchtert, dass sie erklärt, man könne seine politische Meinung nicht frei äußern. Jetzt droht auch noch Druck von ganz oben.

Daniel Günther, Ministerpräsident von Schleswig-Holstein und einer der Spitzenleute der CDU, hat bei „Markus Lanz“ verräterische Gelüste offenbart.

Er hat offen darüber gesprochen, dass er unliebsame Medien gerne verbieten würde. Auf Nachfrage hat er sogar eingeräumt, dass er über Zensur nachdenke.

Das ist skandalös, denn in der Verfassung steht klipp und klar: „Eine Zensur findet nicht statt.“

Unser Grundgesetz ist vorbildlich. In dem unabänderlichen Artikel 5

wird zweierlei garantiert. Im ersten Satz die Zusage, dass jedermann das Recht hat, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten, aber im zweiten Teil auch das Recht, dass wir alle uns aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert unterrichten dürfen.

Der CDU-Politiker Günther will also nicht nur Meinungsverbreiter verbieten, sondern auch die Freiheitsrechte von Lesern, Zuschauern und Netznutzern einschränken.

Seine Begründung ist lausig. Er beschwerte sich bei Lanz, das Netzportal „Nius“ habe mehrfach falsch über ihn berichtet.

Wenn das stimmt, hätte er das Recht gehabt, eine Gegendarstellung durchzusetzen. Sogar einen Widerruf hätte er per Gericht erwirken können.

Günther stört sich einfach daran, dass Menschen anderer Meinung sind. Der Mann ist ein Fall für den Verfassungsschutz.

### Dienstag

Das Jahr der fünf Landtagswahlen beginnt am 8. März in Baden-Württemberg. Drei Fragen beschäftigen die politische Republik.

Die erste: Wird der 37-jährige Manuel Hagel es schaffen, für die CDU das Amt des Ministerpräsidenten zu erobern? Er wäre der jüngste Landesvater in Deutschland. In Bayern wäre seine Wahl unmöglich.

Dort verlangt die Verfassung, dass ein Ministerpräsident mindestens 40 Jahre alt sein muss.

Zweite Frage: Gelingt es dem früheren Grünen-Vorsitzenden Cem Özdemir, den Bürgern weiszumachen, dass er eigentlich gar kein Grüner ist. Um Wählerstimmen einzufangen, distanziert er sich ohne Hemmungen von Positionen seiner grünen Fraktion.

Frage drei: Schafft die FDP den Einzug in den Landtag? Ein Erfolg könnte die Partei in ganz Deutschland beleben. Immerhin haben die Liberalen in ihrem Spitzenkandidaten Hans-Ulrich Rülke einen originellen Wahlkämpfer.

### Mittwoch

Der Volksmund sagt: „Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine kluge Frau.“ Diese Erkenntnis trifft für Kai Wegner, den Regierenden Bürgermeister von Berlin, nicht zu.

Eine kluge Partnerin hätte ihm gesagt: „Kai, Du kannst nicht Tennis spielen, wenn in großen Teilen der Stadt der Strom ausgefallen ist. Du solltest den Termin absagen.“

Das tat seine Lebensgefährtin nicht. Im Gegenteil. Die Senatorin und CDU-Kollegin fuhr mit ihm in die Tennishalle und spielte seelenruhig gegen ihn, während Zigtausende Berliner Bürger verzweifelt ein Leben ohne Strom zu organisieren versuchten. Sie werden Wegner ihren Zorn bei der Wahl im September spüren lassen.

Unvorstellbar, dass Helmut Schmidt während der Hamburger Flutkatastrophe eine Partie Tennis gespielt hätte.



Will Medien verbieten und zensieren: Ministerpräsident Daniel Günther als Gast bei „Markus Lanz“



Zwei Kämpfer um Stuttgart: der FDP-Spitzenkandidat Uli Rülke (l.) mit CDU-Chef Manuel Hagel



Jetzt  
im  
Handel

BÖRSENSPRACHE Das Aktien-ABC für Einsteiger

Guter Rat

**Guter Rat** 80 Jahre  
DAS UNABHÄNGIGE VERBRAUCHERMAGAZIN

NR. 2/2026 | 4,30 € | WWW.GUTER-RAT.DE

ALTERSVORSORGE  
Was Sie über Ihre  
**Rente** jetzt  
wissen müssen!



**EXPERTEN-ALARM**  
Wie die KI  
unsere Kinder  
manipuliert

REISETRENDS 2026  
Clever **Urlaub**  
buchen und  
richtig **sparen**

**DIE BESTEN TIPPS**

**Steuern zurück –  
es ist IHR Geld!**

**STEUERERKLÄRUNG 2025** So holen Sie das  
Maximum beim Finanzamt raus



**SIGNALE RICHTIG DEUTEN**  
**Infarkt-Risiko!** So halten  
Sie Ihr Herz gesund

**Guter Rat**

NUR TEUER, WENN MAN IHN **NICHT** HAT.





JANNIK SINNER



IGA ŚWIĄTEK

REACH FOR THE CROWN



DIE GMT-MASTER II



AUSTRALIAN OPEN  
ROD LAVER ARENA  
MELBOURNE, AUSTRALIEN  
18. JANUAR BIS 1. FEBRUAR 2026

