



4 FRAGEN AN

EINFACH LEBEN

In unserer Serie „Einfach leben“ fragen wir Menschen aus der Beauty-Branche, wie sie sich in ihrem Alltag fit halten, wie sie sich entspannen können und was ihr liebstes Reiseziel ist. Lassen Sie sich inspirieren von ...



DR. HANS LAUTENSCHLÄGER

Der promovierte Chemiker ist in Berlin geboren, seit 1998 geschäftsführender Gesellschafter der „Koko Kosmetikvertrieb GmbH & Co. KG“ und spezialisiert auf die Entwicklung, die Herstellung und den Vertrieb physiologischer Hautpflegeprodukte. www.dermaviduals.de



Die jährlich stattfindende Seilschaft wie hier beim Klettern auf den Torre del Diavolo via Torre Leo in der Nähe der Fonda-Savio-Hütte (Dolomiten) ist ein Highlight von Hans Lautenschläger.

1

Was ist Ihr liebstes Reiseziel und was gefällt Ihnen dort am besten?

Die Reiseziele definieren sich weniger durch Örtlichkeiten als durch die dort stattfindenden Tätigkeiten. Neben einer jährlichen mehrtägigen Wanderung mit Freunden durch Deutschland besteht der Höhepunkt des Jahres aus einer Seilschaft, die eine Woche lang irgendwo in den Alpen klettert. Wenn es dann die Zeit noch zulässt, schwimme ich gern in Nord- und Ostsee – weit draußen und im Dezember. Das sind Momente, in denen man nur noch den eigenen Körper spürt und an nichts anderes mehr denken kann.

Was bedeutet für Sie Schönheit?

„SCHÖNHEIT IST EIN PRIVILEG –

bestehend aus dem Zusammenspiel von äußerlicher Erscheinung und innerlichen Werten.



2

WIE ENTSPANNEN SIE AM WOCHENENDE ODER NACH FEIERABEND?

Am Wochenende kommt es häufiger vor, dass der Wechsel von der Horizontalen in die Vertikale und das morgendliche Zeitunglesen länger dauern als sonst. Der Samstag zeichnet sich meist durch eine Vollentspannung ohne Plan und Termine aus. Spontane Unterbrechungen finden im häuslichen Garten statt. Geschichtliche Lektüre, die Beschäftigung mit Meteorologie und alten Dampfbahnen sind ebenfalls Teil der Freizeit und des Feierabends. Zum Abschluss der Woche erfolgt am Sonntag ein Zwölf-Kilometer-Lauf.



Blühende, heimische Gartenwildnis an einem Juniabend: Im heimischen Garten hält sich Dr. Hans Lautenschläger gerne auf.



Frisch aus dem Backofen: Miniroggenbrote mit Ingwer, Backpflaumen, Koriander und Fenchelsamen.

3

Was machen Sie, wenn Sie einen Tag freihaben?

Da ich mir freie Tage selbst genehmige, geschieht das eher selten. Als verwitweter Alleinunterhalter bin ich dann gerne in der Küche und bereite eigene Kreationen wie etwa Brote, Brötchen, Pizza, Spaghetti, Boulettes, Eintöpfe und scharfe Soßen zu, die im Verlauf von Besuchern verkostet werden. Ein besonderer Sport besteht darin, neue Rezepte mit regionalen Zutaten zu entwickeln.

WIE HALTEN SIE SICH IN IHRER FREIZEIT FIT UND HEALTHY?

4

Den Samstag ausgenommen, bin ich jeden Tag in Bewegung. Außer dem bereits erwähnten sonntäglichen Querfeldeinlauf im Bergischen Land sind es in der Woche zweimal zwei Kilometer Brust- und Rückenkraulschwimmen, die zur Erholung meiner von der sitzenden Tätigkeit malträtierten Rückseite dienen – zuzüglich vier Online-Stunden auf der häuslichen Matte, angeleitet von einer Diplom-Sportlehrerin und ausgefüllt mit Tabata, Rückengymnastik, Work-out und Pilates. Das beantwortet auch die Frage, was nach dem Feierabend noch ansteht – nämlich die Beine hochlegen und mit oder ohne Gesellschaft noch ein Gläschen trinken.



Querfeldein im Bergischen Land: das Tal der Wupper bei Leichlingen.