Das Wort zum Sonntag

Pfarrer

Badische Woche

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisi-

Wein muss es sein

Sommelière und Weinbotschafterin: Natalie Lumpp lebt für den (Wein)Genuss

Von Tina Gablenz

Ursprünglich wollte sie Winzerin werden. Da das aber zu der damaligen Zeit kein Beruf für Frauen war, entschied Natalie Lumpp sich für eine klassische Ausbildung in der Gastronomie und Hotellerie. „Ich saß wie so oft mit meinen Eltern am Abendbrottisch“, erinnert sich die gebürtige Freiburgerin. „Wie immer gab es für die beiden ein Glas Wein, und ich fragte ebenfalls wie immer, ob ich davon probieren darf. Dabei fiel mir auf, dass die Weine jedes Jahr anders schmeckten. Ab da wusste ich: Wein ist mein Ding!“

Der Weg zu Deutschlands führender Wein-Expertin war allerdings lang – und nicht immer einfach. Mit gerade einmal 21 Jahren nahm sie an ihrem ersten Weinwettbewerb teil – unter lauter älteren Männern. Es galt, in zwei Tagen 100 Weine blind zu verkosten und allein am Geschmack Jahrgang, Rebsorte, Anbaugebiet, Aromenprofil und mehr zu bestimmen. Als einzige Frau wurde sie natürlich skeptisch beäugt. Aus dem Stand landete sie auf dem dritten Platz. Staunende, sprachlose und überraschte Mitstreiter inklusive. „Im Folgejahr habe ich dann sogar den ersten Platz belegt“, erzählt die 55-Jährige lachend und noch immer voller Stolz. Daraufhin wurde sie im Hotel Bareiss direkt zur Chef-Sommelière ernannt. „Ich hatte freie Hand für 25.000 Flaschen Wein, das war schon eine tolle Aufgabe.“

Parallel dazu schulte die Weinexpertin schon damals andere. „Weil ich mein Wissen und meine Erfahrungen gerne weitergebe. Auf diese Weise habe ich viele männliche und weibliche Sommeliers hervorgebracht.“ Heute liegt der Frauenanteil bei 50 Prozent.

Sie ruht sich nicht auf ihrem Erfolg aus. Natalie Lumpp ist offen für Neues, schaut gerne über den Tellerrand und sieht in Veränderungen Chancen. Deshalb gründete sie im Jahr 2000 ihr eigenes Unternehmen. Der Name ist Programm. Bei „Wein erleben“ geht es genau darum: Für Interessierte organisiert die Wahl-Baden-Badenerin Weinseminare und Reisen in Weinbauregionen. Darüber hinaus ist sie auch als Autorin und Weinberaterin tätig. Seit letztem Jahr ist sie zudem als Weinbotschafterin in den Scheck-in-Einkaufscentern präsent – quasi zum Anfassen. Dort bietet sie unter dem Motto „Wissen trifft Genuss“ regelmäßig Weinschulungen an. Außerdem führt sie durch Themenabende und Weinverkostungen, organisiert Veranstaltungen und Aktionen des Weinclubs und bietet individuelle Weinberatungen. „Ich darf mich mit dem schönsten Thema der Welt befassen und beschäftigen und es anderen näherbringen“, schwärmt die Mutter eines 24-jährigen Sohnes. „Denn was Wein betrifft, hat man nie ausgelernt. Genau das ist das Tolle, es entwickelt sich immer weiter.“ Das gilt auch für sie selbst. Aktuell steht dort ihr neuestes Buch in den Startlöchern. Ihr „Genussführer Elsass“ enthält viele (Geheim-)Tipps für das leibliche Wohl – gute Weine natürlich inklusive. „Wein ist ein 8.000 Jahre altes Kulturgut – wenn es wirklich so schlecht für die Menschen wäre, hätten sie das im Lauf dieser Zeit irgendwann gemerkt“, wirft sie lachend ein.

Am wichtigsten ist für sie der Genuss. „Lieber weniger, aber dafür besser.“ Für diese Einstellung wurde sie im November 2021 zur „Genussbotschafterin Baden-Württemberg“ ernannt. „Für mich eine ganz besondere Auszeichnung“, freut sich Natalie Lumpp, „die meine Liebe zu Wein und Genuss perfekt abrundet.“

Edle Tropfen: Ungefähr 20 verschiedene Weine probiert Natalie Lumpp jeden Tag. Sie selbst trinkt aber am liebsten Riesling. Foto: Tina Gablenz

INFO

Zur Person: Die Liebe und Leidenschaft für ihren Beruf wurde Natalie Lumpp quasi in die Wiege gelegt. Ihr Vater Walter Hoffmann war Opernsänger an der Freiburger Staatsoper, ihre Mutter Cordula leitete das Familienunternehmen Hotel Adlerburg. Beide brachten ihre Tochter früh mit den schönen Künsten in Berührung. Natalie Lumpp lernte Klavier spielen und ging zum Ballettunterricht. Mit 16 Jahren begann sie eine gastronomische Ausbildung im Hotel Engel in Horben. Im Anschluss absolvierte sie mehrere Stationen als Chef de Rang in führenden Häusern des Schwarzwaldes, darunter die „Traube Tonbach“ und das Hotel „Bareiss“ in Mitteltal. Dort war sie als Chef-Sommelière im Einsatz. Im Jahr 2000 gründete Natalie Lumpp ihr eigenes Unternehmen „Wein erleben“. Neben Weinseminaren und Reisen ist sie als Weinberaterin und Autorin tätig. Außerdem ist sie regelmäßig im Fernsehen zu sehen.

Hobby: Musik – „Ich kann mir keinen Tag ohne Musik vorstellen.“ Außerdem Reisen („vorzugsweise in Wein-Regionen“), Natur als Ausgleich sowie Skifahren und Langlauf.

Vorbilder: „Früher war Helmine Bareiss ein großes Vorbild für mich – sie hatte immer alles im Blick und mit großer Leidenschaft das Hotel geleitet und geführt.“

Lieblingswein: „Riesling in jeder Form, bin über Spätburgunder zum Wein gekommen, wie die meisten Menschen trinke ich lieber Weißwein.“

Kraftort/Lieblingsplatz: auf dem Merkurberg (gilt als Hausberg von Baden-Baden).

Motto: „Menschen, die nicht genießen können, sind ungenießbar.“

Online: www.natalie-lumpp.de, Instagram @natalie.lumpp

In Kürze: „Wein und Promis“ am 21. Mai bei Kaffee oder Tee im SWR. Außerdem Weinschule „Wissen trifft Genuss“ am 26. März im Scheckin in Sinzheim (Anmeldung über den Markt) mit 5.000 Weinen und Spirituosen. Neues Buch „Genussführer Elsass“ mit Genuss-Tipps (Restaurants, Bäckereien, Metzgereien, Besenwirtschaften) erscheint am 3. Juni im ZS Verlag.

Anzeige

Gesundheit ANZEIGE

NEU

Neues „Schlafwunder“ Magnesium?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

Die Amerikaner machen es vor: Der Magnesium-Trend ist in aller Munde. Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass nun auch zahllose Präparate auf den deutschen Markt schwemmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung, die **den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt.** Der neue Schlaftrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.[1] Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei[1], indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.[1] Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z. B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1* Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.**[2] So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

Exklusives Angebot für Sie:

Jetzt bis zu **13 % Rabatt*** auf Baldriparan Magnesium PLUS sichern unter **baldriparan.de/plus**

*gilt beim Kauf mehrerer Produkte; gültig bis 30.03.2026

bis zu 13 % Rabatt!*

Baldriparan® Magnesium PLUS ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. • [2]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025