

# FOGGS

FRIENDS OF GREEN STYLE

N°18  
HERBST 2019

**IKIGAI**  
WOFÜR ES SICH ZU LEBEN LOHNT

**PILZJAGD**  
MIT DEM KÖRBCHEN AUF DER PIRSCH

**SO COSY**  
MASCHENWARE AUS MOHAIR, ALPAKA UND KASCHMIR

**HERBSTZEITLOS**  
INDIAN SUMMER MAKE-UP-TRENDS

*Mehr Mut*

GEGEN DIE FAKE-WELT HIN ZUR RADIKALEN EHRlichkeit





# SANTE

NATURKOSMETIK



## MEINE BIO-LIEBLINGE FÜR GLÄNZENDES HAAR

**NEU**



### SANTE GLANZ SHAMPOO & SPÜLUNG

- Bio-Birkenblattextrakte stärken & pflegen
- Lockeres Volumen & verbesserte Kämmbarkeit
- Vegane Formeln & rein natürliche Düfte



**Vegan**

NATRUE zertifizierte Produkte verzichten auf Mineralöle, Petrochemikalien, gentechnisch veränderte Stoffe, synthetische Duftstoffe oder künstliche Konservierungsstoffe.

MEHR AUF [SANTE.DE](http://SANTE.DE)

# Editorial



## MEHR MUT ZUM MUT!

Sie merken es sicherlich selbst: Wir befinden uns zur Zeit im wahrscheinlich größten sozialen Wandel seit 20 Jahren. Nach dem jahrelangen, sinnlosen Jagen nach Anerkennung, Neidhascherei, Gute-Laune-vorgaukelei und Fake-News (rück)besinnen sich immer mehr Menschen zur neuen Ehrlichkeit. Aus oberflächlichen Influencern werden plötzlich „Sinnfluencer“ die nun ihre Plattform nutzen um auf Sozialprojekte oder globale Probleme wie den Klimaschutz aufmerksam zu machen. Andere wiederum gewähren Einblicke in ihr „echtes“ Leben, gänzlich ungeschminkt. Dazu gehört Mut - Mut sich der radikalen Ehrlichkeit zu stellen. Wie blind wir den sozialen Medien vertrauen und nun feststellen, daß wir uns an der visuellen Dauerperfektion sattgesehen haben, zeigt ein Beispiel aus den USA: Ein Bauarbeiter aus Texas, der auf seinen Fotos typische Influencer-Posen parodiert, wurde binnen kürzester Zeit zum neuen Instagram-Star. Wie sich später herausstellte, handelte es sich um den Marketing-Gag eines Kaffeeherstellers. Wir sehen nur, was wir sehen möchten. FOGS hat versucht, diesen Trend zu hinterfragen und dabei Interessantes herausgefunden. Ab Seite 8 können Sie sich selbst ein Bild davon machen.

Apropos Bild: In Kürze beginnt die Zeit des „Indian Summers“. Wir lieben es wenn das Laub in Gold taucht und den Rot-, Gelb- und Orange-Tönen ein intensives Strahlen verleiht. Für uns die perfekte Inspiration für lässige Make-up-Trends, die unsere Beautychefin Judith Gerstbrein gemeinsam mit der Fotografin Andra in Szene gesetzt haben.

Herbert Bren  
Chefredakteur



Coverfoto: Andra; Model: Ella Popp @modelwerk;  
Roter Strickpulli und pinkes Seidenkleid: Lanius;  
Kette: Naramal N°127 by folkdays

Folgen Sie uns  
auf Instagram:  
fogs\_magazin

WWW.FOGSMAGAZIN.COM

## 10 ZEITGEIST

## 28 BEAUTY

## MODE 54

## 72 KULINARIK

## 94 GESUNDHEIT, REISE & LEBEN

### ZEITGEIST

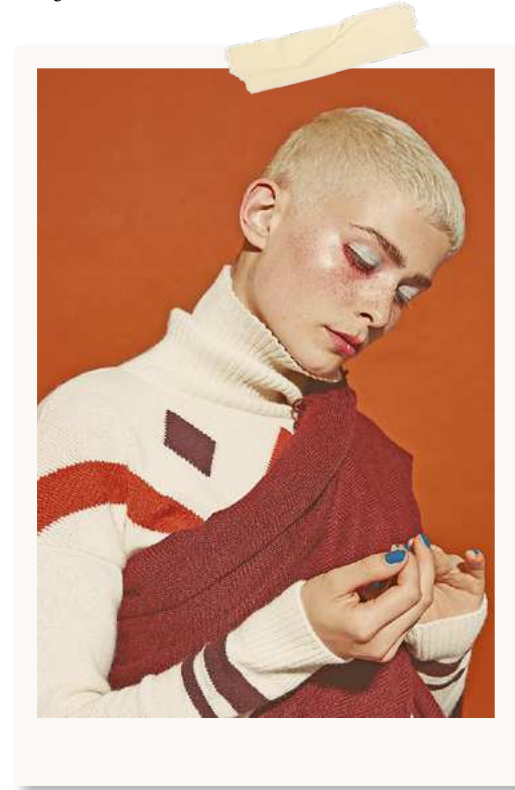
10 Mehr Mut zum Mut  
xxxxxx

16 Ikigai  
Wofür es sich zu leben lohnt

22 Work Life Balance  
oder wie wir lernen können ohne Druck zu leben

### BEAUTY

28 Beauty-News  
Neuigkeiten für Ihre Schönheit



31 HerbstZeitLos  
Herbstliche Make-up-Looks

40 Easy Make Over  
Die neuesten Frisuren frisch vom Laufsteg

44 Unser Herz schlägt für Softies  
Die besten Tipps für den perfekten Kussmund

51 Innen gut, außen gut  
Was tun Beauty-Labels für ihr ökologisches Karma-Konto?



Hier können Sie versandkostenfrei ein  
Abo oder Einzelhefte bestellen: [www.fogsmagazin.de](http://www.fogsmagazin.de)

## FOGS PERSÖNLICHKEITEN

### 46 Spiegel der Seele

Mezzosopranistin Elina Garancia über ihr Schönheitsgeheimnis

## MODE

### 54 sommer ade

Die neuen Trendteile für den Herbst

### 62 So cosy

Maschenware aus Mohair, Alpaka und Kaschmir

### 68 It's a match!

So funktioniert der „Matchy-Matchy-Look“

## KULINARIK



### 72 Kulinarik-News

Neuigkeiten zum Schlemmen

### 75 Donuts mit gutem Gewissen

Ein Blick hinter die Kulissen von „Brammibal's Donuts“

### 81 Pilz gesucht, Glück gefunden

Mit dem Körbchen auf der Pirsch

### 92 Mit gesundem Hausverstand

Kann ich das noch essen oder muß das weg?

## GESUNDHEIT

### 94 Seid nett zu eurer Leber!

Ein Plädoyer für das Multitasking-Organ

### 100 Ärzte in Grün

Ätherische Baumöle als und ihre Wirkung

## LEBEN

### 105 „EGO“lution

Warum ein bisschen Egoismus nicht schaden kann

### 108 Das Bad meiner Träume

Damit starten Sie entspannt in den Tag

### 112 Der richtige Dreh

Annika Schüler über die Liebe zum Handwerk

## REISE

### 116 Palma de Mallorca

Der Green City Guide

### 124 Woanders und doch zu Hause

Orte, die die Sehnsucht nach Geborgenheit stillen



6 Green Love

130 Impressum & Vorschau Heft 03/2019

# green love

## 1 DUFTE FLASCHE



Wasser mit Geschmack aber ohne jegliche Inhaltsstoffe, außer dem Wasser selbst? Ein Münchner Start-Up macht's mit dem neuen Trinkflaschensystem AIR UP möglich. Die Flasche transportiert den Geschmack über die Luft – durch das sogenannte retronasale Riechen können wir Geschmäcker nämlich auch über die Nase wahrnehmen. Unter anderen in den Geschmacksorten Apfel, Limette, Pfirsich, Zitrone-Hopfen oder Gurke erhältlich. Set aus Flasche und fünf Duftpods um € 29,99 via [air-up.com](http://air-up.com)

## STARKE SACHE

Lavender Orange Bust & Body Lotion von DR. ECKSTEIN hilft geschwächtem Bindegewebe wieder zu Stärke und Geschmeidigkeit. Vitamin E, Panthenol und Menthol schützen dabei vor vorzeitiger Alterung, während Lavendel und Orange pflegen. \*  
Um € 49,- für 120 ml via [doctoreckstein.de](http://doctoreckstein.de)



## 2



## 3

## SHARING IS CARING

Die neuen E-Scooter von UNU können jetzt mittels digitalem Key Sharing mit Freunden, Familie und der Nachbarschaft geteilt werden! Die gemeinsam mit BOSCH und LG entwickelten Roller lassen sich an gewöhnlichen Steckdosen aufladen und fahren bis zu 100 Kilometer. Unter anderem in der Trendfarbe „Living Coral“ erhältlich.  
Um € 2.799,- via [unumotors.com](http://unumotors.com)



# PURES GOLD PURES GLÜCK

Wer seinem Schicksal ein wenig nachhelfen möchte, greift am besten zu einem Talisman. Wenn dieser so schön ist wie die aus purem, 24-karätigem Gold gefertigte Kette von KUCK, kann es sich ja nur zum Guten wenden. Nicht ganz günstig, aber wenn es Glück bringt, soll es uns das Wert sein.

Um € 5.290,- via [kuck-jewellery.de](http://kuck-jewellery.de)

# 4



# 5

## VON FRAUEN FÜR FRAUEN

Die Designs aus den TANJA HELLMUTH STUDIOS sind nicht nur Eco- sondern auch People-friendly: Das Familienunternehmen hat einen Frauenanteil von 98 % und produziert zu fairen Löhnen in Europa. Unser Favorit: Der Taillenrock „Romeo“ aus Modalneopen.

Um € 379,- via [hellmuth-studios.com](http://hellmuth-studios.com)



## *GESCHMEIDIG*

GRN Anti-Wrinkle Face Oil Regenerating Care Lavender & Olive

Für besonders intensive Pflege bei trockener und anspruchsvoller Haut ist das Gesichtöl mit einem entspannenden Lavendelblütenauszug und feuchtigkeitsspendendem Olivenöl ideal. Weitere, hochwertige Öle wie Jojobaöl, Sanddornöl, antioxidatives Traubenkern- und Arganöl pflegen die Haut geschmeidig und glätten die Hautstruktur optisch. Beruhigender Kamillenblütenauszug und ein Granatapfelsamenauszug als Radikalfänger wirken ausgleichend.



# 6

# IN NEUEM KLEID

Den Design-Klassiker „Componibili“ von KARTELL gibt es jetzt aus neuem, umweltfreundlichem Biomaterial. Es wird aus landwirtschaftlichen Abfällen gewonnen, die nicht als Nahrung für Menschen oder Tiere geeignet sind. In Grün, Rosa, Taupe und Gelb erhältlich.

Um € 187,- via [kartell.com](http://kartell.com)

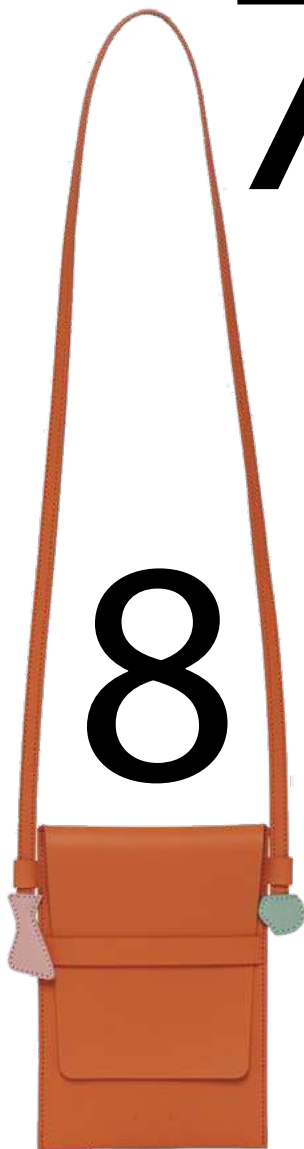


# 7

## BACK TO THE 90S!

Nach dem Bauchtaschen-Trend sind jetzt auch Brustbeutel wieder salonfähig! Besonders stilsicher zeigt sich der Retrotrend bei PB0110 und der neuen Breast-Pouch AB88. Das aus Belgien stammende Leder wird mit Farbe aus Gemüse gegerbt und behütet alles, was uns am Herzen liegt.

Um € 199,- via [pb1001.com](http://pb1001.com)



# 8

# 9

## ZUCKER-SÜSS

Es kann sehr wohl ein Vorteil sein, bei Regen aus Zucker zu bestehen, beweist die Schwedische Brand KAVAT. Die neuen Kinder-Gummistiefel sind zu einem Drittel aus Zuckerrohr, das nicht nur widerstandsfähig, sondern auch umweltfreundlich und erneuerbar ist.

Um € 34,95 via [zalando.de](http://zalando.de)







# 10

## ABGESPECKT

Statt unzähliger einzelner Vitamin-Kapseln reicht jetzt ein einziger Shot täglich. „Essentials“ heißt der neuste Coup des Österreichischen Nahrungsergänzungs-Pioniers VABO-N, der den Körper mit nicht weniger als 12 Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt. Natürlich ohne künstliche Süß-, Farb- und Geschmacksstoffe.

Eine Monatsration aus zwei Flaschen zu je 500 ml um € 92,- via [vabo-n.com](http://vabo-n.com)



# DESIGNER TRASH

Nicht nur gutaussehend, sondern auch praktisch: Mit dem Design-Abfalleimer von BRABANTIA macht Mülltrennung fast schon Spaß. Mit geruchsdichtem Deckel und aus 40 % recyceltem Material hergestellt.

Um € 229,- via [brabantia.com](http://brabantia.com)

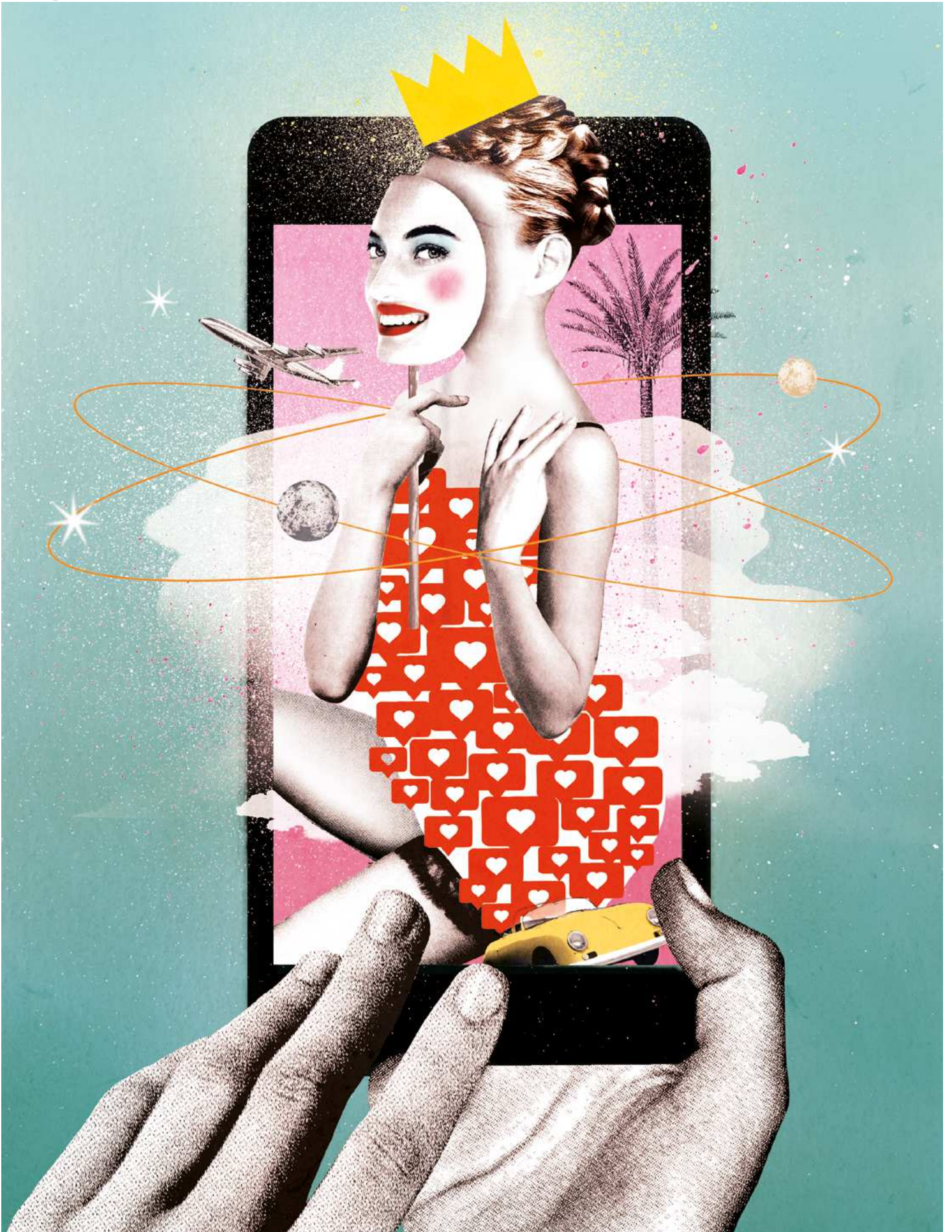
# 11

# 12

## KOKOS GEGEN KARIES

Wer keine Lust auf Ölziehen hat, kann seine Zähne einfach mit der Kokosöl-Zahncreme von NIYOK putzen. Wirkt genauso entzündungshemmend und antibakteriell, enthält nur natürliche, vegane und unbedenkliche Inhaltsstoffe und schmeckt auch noch richtig gut. Gibt es in den Sorten Zitronengras mit Ingwer, Pfefferminze und Zitrone, sowie Blutorange und Basilikum. Im Dreier-Set um € 14,99 via [niyok.de](http://niyok.de)







# Mehr Mut zum Mut

GEGEN DIE FAKE-WELT HIN ZUR RADIKALEN EHRlichkeit

*Mit Lügen kann man es heutzutage weit bringen – man kann sogar Präsident werden! Gerade aus den USA kommt eine Bewegung, die für „radical Honesty“ plädiert, aber: Kann es in der virtuellen wie in der realen Welt überhaupt noch so etwas wie Authentizität und Ehrlichkeit geben? Wir haben mit Trendforscher und Podcast-Host Tristan Horx gefragt, wie realistisch radikale Ehrlichkeit in unserer Fake-Welt ist.*

TEXT SARAH HARTL  
ILLUSTRATION FRAUKE DITTING



Wir tun es alle tagtäglich, wenn auch nicht vorsätzlich: Lügen. Im Internet kursiert eine Zahl von durchschnittlich 200 Lügen pro Tag und Kopf – doch weiß niemand so recht, woher sie kommt und ob sie nicht sogar selbst eine Lüge ist. Fest steht: Ob aus Höflichkeit, Bescheidenheit oder Angst, jemandem auf den Schlips zu treten – Ohne Flunkern geht es scheinbar nicht. Angenommen, wir wären plötzlich nicht mehr dazu in der Lage: Wie würde unser Zusammenleben dann aussehen? Schmeicheleien würden sich in Beleidigungen verwandeln, kein Fettöpfchen würde mehr ausgelassen und unsere Mitmenschen wären verletzt. Auch wenn sich die meisten wahrscheinlich nicht als absichtliche Lügner und Intrigen-Spinner, sondern eher als Beschöniger und Informations-Zurückhalter bezeichnen würden, können wir es nicht leugnen – unsere zwischenmenschlichen Beziehungen würden sehr darunter leiden, wenn wir zum Kollegen nicht mehr „Natürlich kümmere ich mich darum“, sondern „Mach es doch einfach selber“ sagen würden. Neben solchen „weißen“ Notlügen, die nicht mit der bösen Absicht verbunden sind, jemandem wirklich damit zu schaden, zählt es auch schon als Schwindel, bestimmte Informationen zu verschweigen oder Sachverhalte beschönigt darzustellen – so wie wir es zum Beispiel im Netz tun.

## „SEI DU SELBST“: IN DER DIGITALEN WELT UNREALISTISCH

Denn alle, die sich in der Welt der sozialen Medien bewegen und einen eigenen Instagram-Account pflegen, wissen: Der kategorische Imperativ „Sei du selbst“ erweist sich in unserer digitalen Welt als unrealistisch. Man zeigt bloße Ausschnitte, die uns in ein positives Licht rücken. Dafür werden Smoothie-Bowls aufwendig garniert, komplizierte Yoga-Figuren antrainiert und sogar in hochgiftigen Seen posiert, um möglichst viele Likes zu generieren. So ist ein türkisfarbener See in der russischen Stadt Nowosibirsk zu einer beliebten Fotokulisse für Instagrammer geworden, da er an die Traumstrände der Malediven erinnert. Das Problem: Es handelt sich um eine künstlich angelegte Aschedeponie eines sibirischen Kohlekraftwerks mit höchst toxischem Wasser – was die selfiewütigen Influencer und Touristen aber nicht daran hindert, sich für das perfekte Foto in Gefahr zu begeben.

## ZU SCHÖN UM WAHR ZU SEIN

Noch extremer: Virtuelle Avatare, die aussehen und agieren wie echte Influencer. Wie zum Beispiel Miquela Sousa (@ilmiquela), die alles hat, was eine erfolgreiche Influencerin braucht: Sie ist jung, trägt Markenkleidung, hat über 1,6 Millionen Follower und hat bereits ihre erste Single auf Spotify veröffentlicht. Auf den ersten



Blick scheint sie perfekt – aber eben nicht echt, sondern eine vollständig virtuelle Kreation eines amerikanischen KI-Unternehmens. Wie eine

Influencerin aus Fleisch und Blut weckt sie Emotionen und beeinflusst ihre Follower – das Bedürfnis nach Authentizität scheint von Seiten der UserInnen nicht allzu groß zu sein. Der junge Trend- und Zukunftsforscher Tristan Horx sieht hier eine Möglichkeit, den Blick der Menschen auf das Verhältnis Echt – Unecht zu schärfen: „Wenn so etwas wie virtuelle Avatare entsteht, wird das sehr wohl hinterfragt. Wir merken, dass uns in Wirklichkeit nicht die Person, sondern deren Wertezusammenstellung dahinter interessiert. Solche Dinge können uns zeigen, wie wir hinters Licht geführt werden.“ Virtuelle Fake-fluencer sieht der Trendforscher optimistisch nur als Symptom des Phänomens der Anti-Authentizität, „worauf man ja eine Heilung finden kann“.

### „IRGENDWANN HABEN WIR ES SATT, ANDAUERND VERARSCHT ZU WERDEN“

Aber: Besonders für junge Menschen, die noch nicht in dem Ausmaß differenzieren können, was echt und was Schein ist, kann das belastend sein. Die britische Royal Society of Public Health konnte einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Social Media Konsum und Depressionen, Angst- und Schlafstörungen von Jugendlichen feststellen. Eine mögliche Antwort auf solche Entwicklungen: Accounts, die die inszenierte



Scheinwelt gezielt demaskieren. So stellt die australische Komikerin Celeste Barber (@celestebarker) die Instagramposts von Stars und Influencern auf ehrliche und unterhaltsame Art nach und trifft damit genau den Nerv der Zeit. Ihre 5,9 Millionen Abonnenten beweisen: Mit Authentizität

keit kann man doch noch beeindrucken – Accounts wie der von Celeste sind allerdings eher Ausnahme als Regel. Noch – sagt Tristan Horx: „Irgendwann haben wir es satt, andauernd verarscht zu werden. Es entsteht gerade eine richtige Gegenbewegung auf diese völlig unechte, unantastbare Influencer Welt, wo es rein nur noch um Echtheit geht. Da ist Authentizität die Währung. Man will Werte wieder sinnvoll inszenieren und sich nicht nur auf Konsum fokussieren.“

### *„Wir können einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Social Media Konsum und Depressionen, Angst- und Schlafstörungen von Jugendlichen feststellen“*

Royal Society of Public Health

### GEGEN EINE FAKE-WELT MIT RADIKALER EHRlichkeit

Gegenbewegungen gibt es aber tatsächlich schon seit mehreren Jahrzehnten: Ein Gegenentwurf zum Phänomen der Anti-Authentizität kommt ausgerechnet aus den USA – dem Land, dessen Präsident laut der Washington Post in 869 Tagen Amtszeit sage und schreibe 10.789 falsche oder irreführende Aussagen getätigt hat. Trotzdem – oder vielleicht gerade deshalb – erlebt das Konzept der „radical Honesty“ ein Revival. Als Begründer des Phänomens gilt der amerikanische Psychologe und Autor Brad Blanton, der in den 1990er Jahren mit seinem Buch „Radical Honesty“ eine regelrechte Bewegung ausgelöst hat. „Radikale Ehrlichkeit heißt ganz einfach, laut auszusprechen, was man in der Welt, in seinem Körper und in seinen Gedanken wahrnimmt“, heißt es auf seiner Homepage. Das bedeutet: Taktgefühl, Diplomatie, Beschönigungen und auch die kleinste Notlüge sind



*„Radikale Ehrlichkeit heißt ganz einfach, laut auszusprechen, was man in der Welt, in seinem Körper und in seinen Gedanken wahrnimmt“*

Brad Blanton

tabu. Mittlerweile gibt es auch in Deutschland schon mehrere „Ehrlichkeitsseminare“, bei denen man in Gruppen übt, kein Blatt vor den Mund zu nehmen. Tristan Horx sieht das Konzept als „Mittel, Ehrlichkeit in ein Extrem zu rücken, wo es wirklich unangenehm und in der Realität auch nicht mehr funktional wird“. Das hilft dabei, „sich zurückzubedenken oder zumindest anders zu evaluieren“, wann wir vielleicht wieder öfter die Wahrheit sagen sollten.

## „LÜGEN BRINGEN MENSCHEN UM“

---

Blanton, der sich selbst „The Truth Doctor“ nennt, ist jedoch überzeugt: Wenn alle Menschen immer und schonungslos die Wahrheit sagen würden, wäre die Welt ein besserer Ort. Zurückhaltung, (falsche) Bescheidenheit und Geheimnisse seien der Ursprung für Stress, sowie psychische und mentale Krankheiten, die man allein mit radikaler Ehrlichkeit vorbeugen könne. „Lügen bringen Menschen um“, heißt es drastisch auf der ersten Seite im Buch.

Im ersten Schritt bedeutet das, dass man sich seiner eigenen Gedanken und Gefühle überhaupt bewusst ist. Dann müssen wir unser menschliches Bedürfnis überwinden, „das Richtige“ zu tun und „es allen Recht zu machen zu wollen“, weil: „Das Richtige“ gibt es laut Blanton nicht – jeder muss seine Realität für sich selbst definieren und von niemandem abhängig machen. Erst, wenn man diesen Drang überwunden hat und seinem Gegenüber offen sagen kann, was einen stört, werden „echte Verbindungen zu Menschen“ möglich. Auf den ersten Blick hält Blanton einem einen ziemlich brutalen Spiegel vor: Durch Zurückhaltung und dem Verschweigen

von Gefühlen bauen wir Distanz zu uns selbst und in weiterer Folge zu unseren Mitmenschen auf.

Aber mal ehrlich: Diese radikale Ehrlichkeit wäre im Alltag kaum zielführend. „Wir haben diese zwischenmenschlichen Kommunikationsfilter gerade, weil sie gewisse Sachen erleichtern“ – so Horx. „Du musst deinem Gegenüber im Zug natürlich nicht sagen, dass er hässlich ist – das wäre dann eine Grenzüberschreitung. Man sollte nur lernen, zu hinterfragen“ – dann würden überflüssige Floskeln, Smalltalk und die damit entstehende zwischenmenschliche Distanz wegfallen.

## OHNE NOTLÜGEN GEHT ES NICHT

---

Auch Claudia Mayer, Psychologin und Autorin von „Lob der Lüge“ argumentiert: Ehrlichkeit ist nicht immer eine Tugend. Wer immer ehrlich ist, würde in sozialer Isolation enden, da zumindest weiße Lügen essentiell für ein gutes Zusammenleben seien. Zum Beispiel im Falle von Vorstellungsgesprächen ist es leider vor allem für Frauen oft notwendig, zur Notlüge zu greifen.: Auch, wenn die Frage nach dem Kinderwunsch eigentlich tabu sein sollte, ist sie leider allzu oft noch Realität. Das zeigt das Beispiel einer 32-jährigen Wienerin, die sich bei über 100 Stellenausschreibungen beworben hat und ebenso viele Absagen einstecken musste. Aus dem einfachen Grund, dass sie auf die Frage nach ihrem Kinderwunsch ehrlich antwortete. In der Arbeitswelt gilt also: Lieber zur Notlüge greifen, um nicht in Nachteil zu geraten.

## „ES WIRD JEDES MAL EINFACHER“

---

Klar: Im Alltag ist es nicht gerade praktisch, konsequent und radikal ehrlich zu sein. Doch in bestimmten Lebensbereichen könnten ein wenig mehr Authentizität und Ehrlichkeit gebrauchen. Radical Honesty bedeutet auch, sich selbst nicht zu belügen und nichts zu beschönigen. Den Bauch vor dem Spiegel nicht einzuziehen. Sich selbst wieder mal die Frage zu stellen: „Bin ich eigentlich glücklich mit meinem Leben?“ Oder: „Habe ich meine Finanzen wirklich im Griff, oder vermeide ich es nicht doch bewusst, am

Monatsende einen Blick auf mein Konto zu riskieren?“ Und diese Fragen dann auch ehrlich zu beantworten, wo Handlungsbedarf besteht, anzupacken und so Mut für etwaige Veränderungen zu schöpfen.

### *Im Alltag ist es nicht gerade praktisch, konsequent und radikal ehrlich zu sein*

Auch zwischenmenschlich kann es nicht schaden, seine Beziehungen hin und wieder auf den Prüfstand zu stellen und positive Dinge genauso anzusprechen, findet Tristan Horx: „Sobald man das unangenehme Gefühl, das durch diese Ehrlichkeit entsteht, einmal durchbrochen hat, wird es jedes Mal einfacher und die Hemmschwelle niedriger.“

#### **EHRlichkeit BEGINNT BEI UNS SELBST**

---

Denn: Wenn sich Unehrllichkeit, Beschönigungen und irreführende Aussagen in der Kommunikation mit uns selbst und unserem Gegenüber erst mal einschleichen und manifestieren, gehen Authentizität und Aufrichtigkeit auch im gesamtgesellschaftlichen Kontext wie den sozialen Medien oder schlimmstenfalls der Politik verloren. Das zeigt die Netflix-Dokumentation „The Great Hack“: Die mittlerweile (zum Glück) untergegangene amerikanische Datenfirma „Cambridge Analytica“ instrumentalisierte Millionen illegal gewonnene Facebook-Daten dazu, die Wähler im Zuge der Präsidentschaftskampagne von Donald Trump sowie den Brexit in Großbritannien zu beeinflussen. Wenn Unternehmen zu solchen Täuschungen in der Lage sind bedeutet das, dass Wahlen nicht mehr frei, gleich, demokratisch und letzten Endes – ehrlich – sind. „Wie viele Facebook Skandale brauchen wir noch, bis wir endlich verstehen, dass wir manipuliert werden?“, fragt Horx. „Wo ein Wille da ist, werden wir auch den richtigen Weg finden.“

Wenn wir uns eine authentischere Welt – virtuell

wie real – wünschen, müssen wir also nur den Willen und den Mut aufbringen, wieder um Ehrlichkeit zu kämpfen. Sei es im persönlichen, zwischenmenschlichen und vor allem gesellschaftlichen Sinne. Sonst riskieren wir, Opfer von Manipulation und Täuschung unserer selbst zu werden. Der Zukunftsforscher bringt es auf den Punkt: „Von oben herab radikale Ehrlichkeitskurse für alle zu verordnen, wäre der falsche der Ansatz. Es muss bei jedem einzelnen beginnen und wir müssen uns jetzt fragen: Wann ist der Schlusspunkt für mich erreicht?“



Trend- und Zukunftsforscher Tristan Horx

---

#### **WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN:**

##### **BÜCHER:**

**BRAD BLANTON:** Radikal Ehrlich: Verwandle Dein Leben – Sag die Wahrheit. Um € 14,50 via Inspiriert Verlag

**CLAUDIA MAYER:** Lob der Lüge – Warum wir ohne sie nicht leben können. Um € 18,- via List Verlag

Die Dokumentation „**THE GREAT HACK**“ ist auf Netflix verfügbar.

**EHRlichkeitSEMINARE UND -WORKSHOPS** gibt es in Deutschland zum Beispiel unter [radikalehrlichkeit.de](http://radikalehrlichkeit.de) oder [jakobeichhorn.de](http://jakobeichhorn.de)

---







# IKIGAI

Wofür es sich zu leben lohnt.

*Wie sollen wir leben? Was ist unsere Bestimmung? Was macht uns glücklich? Die Frage nach dem Sinn beschäftigt die Menschen auf der ganzen Welt. Die Japaner nennen ihr simples Rezept für ein glückliches und langes Leben IKIGAI. FOGS ist der asiatischen Philosophie auf den Grund gegangen...*

**TEXT** JEANETTE FUCHS  
**ILLUSTRATION** FRAUKE DITTING

**I**n einer Zeit, in der uns die gesamte Welt offensteht und alles zu jeder Zeit verfügbar ist, wird die Suche nach dem Lebenssinn umso bedeutender. Wir leben ein bequemes Leben. So bequem, dass sich zwischen gefälligem Konsum und leichtfüßigem Entertainment plötzlich eine Leere mit der Frage auftun kann: Warum bin ich überhaupt hier und was will ich mit meiner Zeit auf diesem Planeten anfangen?

Denn es ist ja so: Wir alle wünschen uns ein langes Leben. Und dabei möchten wir so glücklich, zufrieden und gesund wie nur möglich sein. Ein Klick genügt, um einen neugierigen Blick auf die Lebensphilosophien anderer Kulturen zu werfen. Da ist die Rede von Ländern mit den glücklichsten Menschen oder von den sogenannten „blauen Zonen“ – Regionen, in denen viele Menschen hundert Jahre oder älter werden. Der jüngste World Happiness Report, der jährlich 156 Länder unter die Lupe nimmt, bestätigt, dass die glücklichsten Menschen der Welt in Nordeuropa zu Hause sind: Finnland, Dänemark und Norwegen sind erneut in den obersten Rängen zu finden. Das dänische Lebensgefühl „Hygge“ hat sich längst in unseren Köpfen als nachahmenswerte Vorlage für ein gutes Leben eingebrannt. Wem das längst zu abgedroschen ist, der macht's wie die Schweden: „Lagom“ heißt der skandinavische Lifestyle-Trend, der sich mit „alles in Maßen“ übersetzen lässt. Das gemütliche Beisammensein scheint also ebenso der Schlüssel zur Zufriedenheit zu sein, wie das Bestreben, alle Lebensbereiche möglichst entspannt in der goldenen Mitte zu verankern.



„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen“ – Seneca

Die Japaner haben ihre eigene Glücksformel, die sich nicht wesentlich von der skandinavischen unterscheidet: *ikigai* heißt das Wort der Stunde, das neben *Shinrin Yoku* (Waldbaden) und *Wabi Sabi* (Konzept der Schönheit, Einfachheit und Unvollkommenheit) gerade in aller Munde ist.

### ***IKIGAI – DAS NEXT BIG THING?***

*Ikigai* beschreibt „das, wofür es sich zu leben lohnt“ und ist in der japanischen Kultur fest verwurzelt. Wörtlich übersetzt besteht der japanische Begriff aus „*iki*“ (Leben) und „*gai*“ (Sinn). Oder anders ausgedrückt: Die sechs Buchstaben stehen für das, was uns morgens voller Freude und Tatendrang aus dem Bett springen lässt. Ob Beruf und Karriere, Beziehungen zu Freunden und Familie oder akribisch gepflegte Hobbys – die Japaner sind bestrebt, ihr *ikigai* in sämtlichen Bereichen des Lebens zu finden.

In „*IKIGAI – die japanische Lebenskunst*“ beschreibt der japanische Neurowissenschaftler Ken Mogi anhand authentischer Lebensgeschichten verschiedene Wege für Gesundheit, Zufriedenheit und Glück. Unter anderem erzählt der Autor die Geschichte des 92-jährigen Sushi-Kochs Jiro Ono. Das Sushi, das dieser in seinem mittlerweile mit drei Michelin-Sternen ausgezeichneten Restaurant produziert, sei „von einer nahezu mystischen Aura umgeben“. Er schreibt weiter: „Es ist zu vermuten, dass Onos unglaublicher Erfolg außergewöhnlichem Talent, äußerster Entschlossenheit und sturer Hartnäckigkeit im Laufe von vielen Jahren

für uns von Bedeutung sind. Es ist in Ordnung, wenn niemand anders diesen speziellen Wert wahrnimmt (...) Sie können Ihr eigenes ikigai finden, kultivieren und im Geheimen langsam wachsen lassen, bis es eines Tages ganz eigenständige Früchte trägt.“

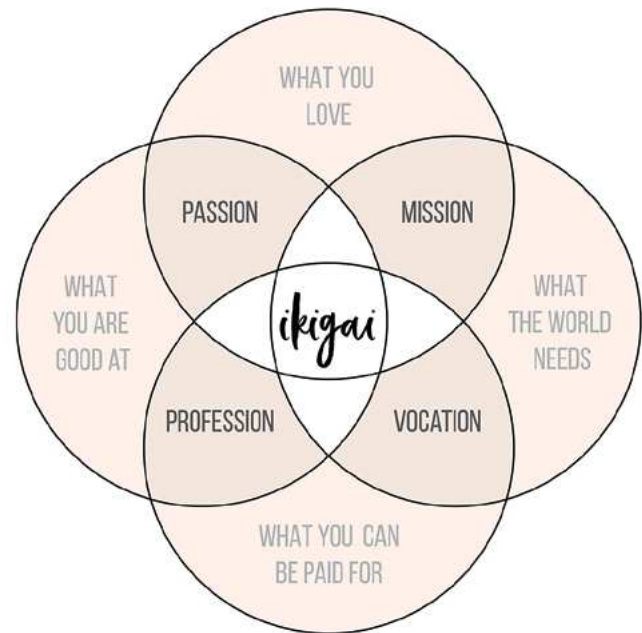
harter Arbeit entstammt, außerdem der unablässigen Beschäftigung mit kulinarischen Techniken und dem Liefern allerhöchster Qualität.“ Sein tiefes Gefühl von ikigai unterstreicht Jiro Ono – aufgewachsen in ärmlichen Verhältnissen und gesegnet mit einer Leidenschaft, für die sein Herz schlägt – mit der Aussage, dass er am liebsten beim Zubereiten von Sushi sterben möchte.

## GLÜCKLICHE HUNDERTJÄHRIGE KENNEN IHR IKIGAI

Das Verständnis von ikigai fußt auf der Wertschätzung für die kleinen Dinge: Ein Sonnenstrahl, der Duft von Kaffee oder ein Lächeln geben unserem Leben Sinn und animieren uns zum Weitermachen. In einem beliebten TED-Talk (mehr als 3,6 Millionen Klicks) mit dem Titel „Wie man 100 oder älter wird“ geht der amerikanische Autor Dan Buettner dem Geheimnis eines langen und gesunden Lebens auf den Grund. Bei seinen Untersuchungen zu den sogenannten „Blue Zones“ – Gebiete, in denen Senioren mit Vitalität und Elan ein Rekordalter erreichen – kommt er nicht umhin, auch die japanische Lebensphilosophie zu erwähnen. Eine von Buettner und seinem Team definierte blaue Zone ist die Inselkette Okinawa am südlichsten Ende des japanischen Archipels. Unter den Einwohnern befinden sich viele Hundertjährige: der 102-jährige Karatemeister, der 100-jährige Fischer, der täglich Fisch für seine Familie fängt, die 102-jährige Frau, die ihre Ur-Ur-Urenkelin glücklich in ihren Armen hält. Alle drei Beispiele zeigen die Essenz von ikigai, die neben einem Gefühl von Gemeinschaft, einer ausgewogenen Ernährung und einem Bewusstsein für Spiritualität vor allem darauf beruht, ein klares Argument nennen zu können, morgens aufzustehen.

Muss man Japaner oder Japanerin sein, um ikigai zu haben? Natürlich nicht, sagt Ken Mogi. In seinem Buch schreibt er: „Es geht darum, jene Freuden im Leben zu entdecken, zu definieren und zu schätzen, die

### WHAT MAKES LIFE WORTH LIVING



### THE PROCESS OF ALLOWING THE SELF'S POSSIBILITIES TO BLOSSOM

*Ikigai meint den Sinn des Lebens, der sich aufgrund drei ganz konkreter Fragestellungen ergibt:*

1. Was ist deine größte Leidenschaft?
2. Was ist dein wichtigstes Talent?
3. Was braucht die Welt? Möchte man dazu auch den finanziellen Aspekt ergänzen, dann lautet die
4. Frage: Wofür wirst du bezahlt?

Ikigai ergibt sich also aus der Schnittmenge aus Passion, Mission, Beruf und Berufung. Klingt logisch. Für geradlinige Klarheit haben die Japaner schließlich schon immer ein Händchen gehabt. Es nützt demnach nichts, blind seiner Leidenschaft zu folgen, wenn man der Welt und seinen Mitmenschen damit nicht dienen kann. Ebenso wenig wird man das Glück finden, wenn man etwas nur des Geldes wegen, aber nicht aus vollem Herzen tut.



# MEIN IKIGAI

4 FRAUEN UND IHRE GANZ PERSÖNLICHEN GRÜNDE,  
MORGENS AUFZUSTEHEN...



„Nicht nur meine Rolle als Mama hat mein Leben grundlegend verändert, sondern auch meine Leidenschaft für die Fotografie. Ich liebe es, mich visuell auszudrücken und bin gerne mit Menschen zusammen – beides kann ich als Fotografin ausleben. Bei Hochzeiten mische ich mich gerne unter die Gäste, um dann spontan die besten Momente festzuhalten. Ich möchte vor allem die Braut von ihrer schönsten Seite zeigen. Ich mag keine Inszenierungen, lieber zeige ich die Menschen so, wie sie wirklich sind. Nichts macht mich glücklicher als bei einem solchen Event die Augenblicke voller Energie und Intimität mit meiner Kamera einzufangen und danach todmüde in Bett zu fallen.“

**KATJA BRINKMANN** ist Buchautorin, Foto-Reporterin & Kommunikatorin. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrer 6-jährigen Tochter in Apulien.

Nach 15 Jahren im Marketing, einem Umzug nach Bali und einer Yogalehrerausbildung unterstütze ich heute Yogalehrer im Marketing und designe Websites. Somit bin in der glücklichen Lage, meine Leidenschaften für Yoga und Business Themen verbinden zu können! Egal ob in Bali oder Hamburg, ich hüpfе morgens voller Elan aus dem Bett, um mein Business weiterzubringen und möglichst vielen Yogalehrern zu helfen. Meiner Bestimmung zu folgen, meine Visionen täglich in die Tat umzusetzen und dabei über die Reisfelder Balis zu blicken – das ist pures Glück für mich!

**SUSANNE RIEKER** ist Yogalehrerin & Online-Marketingexpertin. Sie hilft spirituellen Entrepreneuren beim Aufbau ihres Online-Business und hat zwei Wohnsitze: Hamburg und Bali.





*Die Dankbarkeit, mein persönlicher Turboantrieb, lässt mich Morgen für Morgen wie eine Sprungfeder aus dem Bett hüpfen. Ich musste im Alter von gerade einmal sechs Wochen operiert werden – und niemand wusste, ob das gut geht. Auch bin ich vor allem meiner Mutter dankbar, dass ich danach gesund groß werden und mich entwickeln konnte. So wie ich einer großen Hürde begegnet bin, die andere für mich überwinden mussten, möchte ich nun für andere Menschen sinn- und wertvoll sein und ihnen etwas fürs Leben mitgeben. Das Internet gibt mir die Möglichkeit, mein Wissen mit einem größeren Publikum zu teilen – das macht mir enorm viel Freude und treibt mich an. Und damit mein Know-how immer auf dem aktuellen Stand ist, lese ich viel und bilde mich weiter. Allein deshalb muss ich oft früh aufstehen!*

**BENTE MATTHES** ist Herausgeberin des Business- und Lifestyle-Magazins LFSTL.de. In ihrer Wahlheimat München arbeitet sie als Journalistin, Dozentin, Beraterin und Speaker im digitalen Medienbereich.

*Ich liebe meine kleine Tochter, das Reisen und meinen Beruf, der es mir ermöglicht, meine größten Leidenschaften und Talente tagtäglich zu leben, nämlich: Welten zu gestalten, Ideen zum Leben erwecken, Räume zu verwandeln und Träume wahr werden zu lassen. Morgens mit einem Lächeln aufzuwachen, ist der beste Start und meine Antriebsfeder, um Probleme kreativ zu lösen sowie unvergessliche Momente und schöne Erinnerungen zu gestalten. Das Allerschönste ist für mich, mit meiner kleinen Weltenbummlerin zu reisen, neue Plätze zu entdecken und die Welt durch ihre Augen zu sehen.*

**MARYAM YEGANEHFAR** hat persische Wurzeln, verbrachte einige Jahre in Los Angeles und lebt jetzt in Wien. Mit ihrer Eventagentur kreiert die Mutter einer zweieinhalbjährigen Tochter private Feste und Firmenevents rund um den Globus.









# Work Life Balance

...ODER WIE WIR LERNEN  
KÖNNEN OHNE DRUCK ZU  
LEBEN

**TEXT** HERBERT BREN  
**ILLUSTRATION** FRAUKE DITTING

d

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie gestaltet sich in unserer Zeit zunehmend schwieriger. Längere Arbeitszeiten, immer mehr Druck sowie schnellere Kommunikations- und Reaktionswege - wir hecheln dem Leben hinterer. Länger und härter zu arbeiten bedeutet jedoch nicht, mehr zu erreichen. Insbesondere wenn Sie dadurch keine Zeit mehr haben sich mit den Menschen zu umgeben, die Ihnen wichtig sind. Immer mehr junge Menschen entscheiden sich daher für mehr Lebensqualität und verzichten auf Karriere, Besitz und Geld. Ihr Lohn: ein sozial erfülltes und entspanntes Leben mit weniger Druck.

*Wir zeigen wir Ihnen einige Work-Life-Balance-Tipps die Sie sofort umsetzen können um ein stressfreieres und glücklicheres Leben zu führen zu können:*

#### **Lernen Sie, auch manchmal nein zu sagen**

Nicht immer müssen Sie erreichbar sein. Nicht jede Aufgabe müssen Sie auch übernehmen auch trotz des 12-Stunden-Tages. Nicht jeder Termin kann von Ihnen wahrgenommen werden.

„Gehe in deiner Arbeit auf,  
nicht unter.“

Jacques Tati



#### **Effektiv arbeiten**

Um effektiv zu arbeiten empfiehlt es sich, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Im ersten Schritt können Sie sich darauf schulen, das Wichtige herauszufiltern und dementsprechend Prioritäten zu setzen. To-Do-Listen können dabei helfen, den Überblick zu behalten. Bevor Sie die nächsten Überstunden schieben fragen Sie sich einfach, was wirklich noch erledigt werden muss, ehe Sie in den Feierabend gehen und was auch bis zum nächsten Tag aufgeschoben werden kann

#### **Die lästigsten/schwierigsten/unangenehmsten Aufgaben zuerst:**

Jeder kennt sie: die Aufgaben, die man ewig vor sich herschiebt. Gerne beginnt man mit Tätigkeiten, die man gut kann oder die man gerne macht. Das ist normal. Alles andere schwirrt hingegen eine gefühlte Ewigkeit im Kopf herum und belastet uns auch über den Dienstschluss hinaus. Beginnen Sie daher genau mit diesen Aufgaben. Sind sie erst einmal erledigt, können Sie sich stressfrei auf die bevorzugten Tätigkeiten stürzen und die wirken dann im Vergleich auch viel einfacher.

#### **Nicht jede Aufgabe muss auch von Ihnen erledigt werden.**

Das Zauberwort heißt: delegieren. Lassen Sie sich nicht von der Angst treiben, andere machen es falsch oder nur halb so gut. Eliminieren Sie außerdem den Gedanken, dass Sie nur beruflich vorankommen, wenn Sie alles selbst machen.

Nicht in allen Bereichen müssen Sie sich beweisen. Im Gegenteil: Die Fähigkeit, Arbeit zu verteilen, ist vor allem für Führungskräfte ein Muss.

**Nehmen Sie die Arbeit nicht mit nach Hause.**

Setzen Sie mit dem Beginn Ihres Feierabends ein klares Zeichen: Arbeit ist vorbei, jetzt beginnt die Freizeit. Nicht immer muss man ständig erreichbar sein. Ist ständige Erreichbarkeit ein Muss?

**Suchen Sie sich einen sportlichen Ausgleich, der Ihnen Spaß macht.**

Dadurch stellt sich die Regelmäßigkeit automatisch ein. Was man gerne tut, dafür schaufelt man sich gern Termine frei. Gönnen Sie sich ihre tägliche Portion Glückshormone!

**Achten Sie auf entspannende Tätigkeiten, bei denen Sie abschalten und neue Kraft tanken können.**

Wir sind oft so darauf getrimmt, etwas Spannendes zu erleben, dass wir oft vergessen, dass wir auch mal Ruhe benötigen. Ein gutes Buch lesen, bewusst Tee / Kaffee trinken und die Gedanken schweifen lassen, ein Spaziergang, ein Besuch in der Therme, ein Massagetermin oder einfach nur ungestört morgens die Zeitung lesen – es gibt viele Möglichkeiten, im Alltag ruhige Momente zu finden.

**Treffen Sie Freunde – und das am besten regelmäßig.**

Soziale Kontakte sind wichtig. Der Austausch mit anderen, schöne Momente zu zweit oder in der Gruppe – all das sind jene Augenblicke, auf die wir im Nachhinein gerne zurückblicken. Egal, ob ein Spieleabend zu Hause, ein Abendessen im Restaurant, ein Cocktail nach der Arbeit, ein Kinobesuch, sportliche Aktivitäten oder ein

Room Escape Spiel – wichtig ist, dass man es zusammen unternimmt.

**Scheuen Sie nicht davor, auch Leerzeiten in Ihrem Kalender einzuplanen.**

Dadurch gönnen Sie sich Zeit für sich selbst – was Sie dann damit machen, bleibt Ihnen überlassen.

**„Die Arbeit läuft nicht davon, während du dem Kind den Regenbogen zeigst. Aber der Regenbogen wartet nicht.“**

unbekannter Verfasser



**Ordnung ist das halbe Leben**

Wer bereits unter der Woche dafür sorgt, dass der Wohnbereich aufgeräumt und organisiert bleibt, muss nicht erst das halbe Wochenende dafür opfern. Unser Tipp: Verwandeln Sie auch unliebsame Tätigkeiten in etwas Erfreuliches. Haben Sie zum Beispiel schon versucht, während dem Putzen ein Hörbuch zu hören? Oder legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf, während Sie mit dem Staubsauger über Teppiche und Parkettböden fahren. Nicht alles, was Pflicht ist, muss auch verpflichtend mühsam oder langweilig sein! Auch am Arbeitsplatz kann ein aufgeräumter Tisch neue Kräfte mobilisieren. Versuchen Sie es einfach!

„Zeit, die wir uns nehmen, ist  
Zeit, die uns etwas gibt.“

Ernst Ferstl

## Was, wenn das nicht ausreicht?

Stress ist normal. Nicht immer läuft alles nach Plan. Wenn stressige Situationen jedoch im Berufsalltag zum Regelfall werden und nicht länger die Ausnahme darstellen, droht Erschöpfung. Im Kampf gegen Dauerstress gibt es jedoch Möglichkeiten, dennoch eine ausgewogene Work-Life-Balance herzustellen:

### Jobwechsel

Wenn alle Maßnahmen ausgeschöpft sind, die Benefits für Mitarbeiter keine ausreichende Hilfestellung sind und Ihre Freizeit dennoch von Arbeitsstress dominiert wird, ist es vielleicht an der Zeit, sich die Frage zu stellen, ob ein Jobwechsel ein geeigneter Ausweg wäre. Dies kann einerseits eine neue Position im bisherigen Unternehmen sein, aber auch eine komplett neue Arbeitsstelle. Aber: Überstürzen Sie nichts. Wägen Sie alle Komponenten ab und halten Sie die Augen nach Alternativen offen. Der Wechsel muss nicht zwangsläufig von heute auf morgen passieren. Lassen Sie sich Zeit mit der Wahl des neuen Jobs und schlagen Sie erst dann zu, wenn Sie sich wirklich sicher sind.

### Stundenreduzierung

Vollzeit zu arbeiten, das ist in unserer Gesellschaft die Norm. Viele Firmen bieten jedoch auch Positionen an, die mit einem wöchentlichen Zeitaufwand von 30 Stunden dotiert sind. Wägen Sie ab, ob es für Sie Sinn macht, einen Teil Ihres Gehaltes gegen mehr Lebensqualität und Freizeit einzutauschen. 30-Stunden-Wochen liegen bei Arbeitnehmern im Trend. Vielleicht müssen Sie dafür Ihren Job auch gar nicht wechseln. Wenn Sie für sich den Entschluss getroffen haben, besteht immer noch die Möglichkeit, mit Ihrem jetzigen Vorgesetzten über die Möglichkeit zu sprechen, Stunden zu reduzieren. Verneint dieser, können Sie immer noch nach einem neuen Arbeitgeber Ausschau halten. Downshifting ist das Zauberwort, das Ihnen mehr Zeit für Ihr Privatleben gibt.



### Home Office

Neben dem Trend zur 30-Stunden-Woche gibt es eine weitere Neuerung in der Arbeitswelt: das Home Office. Die Vorteile liegen auf der Hand: Man spart sich lange Anfahrtszeiten und kann ungestört arbeiten, teilweise auch produktiver als in einem Großraumbüro. Einige Firmen sind bereits auf den Zug aufgesprungen und erlauben Ihren Mitarbeitern, eine gewisse Anzahl von Tagen pro Woche oder pro Monat von zu Hause aus zu arbeiten. Und wer sich die Arbeit zu Hause selbst einteilt, kann Arbeit und Privatleben viel besser in Einklang bringen.

### Sabbatical

Das aus den USA stammende Konzept eines Sabbaticals ist leicht erklärt: eine zeitlich begrenzte Auszeit vom Job. Die Gründe dafür sind vielfältig: eine begonnene Ausbildung abzuschließen, das Haus fertigzubauen, mehr Zeit für die eigenen Kinder zu haben oder eine Weltreise zu unternehmen. Für Menschen, die viel Geld verdienen, aber keine Zeit haben, es auszugeben und zu genießen, ist ein Sabbatical besonders attraktiv.

### Bildungskarenz statt Doppelbelastung

Für jemanden, der neben einer Vollzeit-Anstellung noch versucht, eine Aus- oder Weiterbildung erfolgreich zu absolvieren, besteht die Gefahr der Doppelbelastung. An zwei Fronten alles zu geben, um Arbeits- und Kurszeiten unter einen Hut zu bringen, erfordert enorme Jonglier-Fähigkeiten. Doch es geht auch einfacher: Im Rahmen der Bildungskarenz eröffnet sich Ihnen die Möglichkeit, sich für zwei bis zwölf Monate von der Arbeit freustellen zu lassen, um an Bildungsmaßnahmen teilzunehmen – ohne dafür das Arbeitsverhältnis auflösen zu müssen.



---

## ENDLICH FEIERABEND! UND NUN?

### Tipps für zu Hause:

#### 1. Digital Ditox

Hände weg von deinem Handy. Suche dir ein schönes Plätzchen in der Natur, auf einer Parkbank oder wenn vorhanden auf deinem Balkon. Handy und TV ausgeschaltet lassen und deinen Gedanken freien Raum geben.

#### 2. Gut Essen

Nimm dir die Zeit entspannt einkaufen zu gehen und bereite dir dein Lieblingsgericht zu. Richte es schön an, schließlich isst das Auge mit. Noch besser schmeckt es in Gesellschaft von Freunden oder Familie. Vemeide überflüssige Geräuschkulissen, der Tag war anstrengend genug.

#### 3. Zeit für Gemütlichkeit

Ob Jogginghose oder Schlabberlook: nichts ist verboten, außer du tust es. Was immer du als bequem empfindest ziehe es an. Wichtig ist nur: raus aus dem Bürooutfit, rein in die Wohlfühlklamotten.

#### 4. Kein Pläne

Es gibt nichts entspannenderes als planlos in das Wochenende zu starten. Termine und Verpflichtungen hast du unter der Woche genug. Mach den Kopf frei und versuche an nichts zu denken. Yoga oder Meditation als festes Ritual am Wochenende helfen dabei.

#### 5. Sport machen

Egal ob alleine, mit Partner oder in einem Club: Sport hilft den Kopf frei zu bekommen. Die dabei ausgeschütteten Endorphine lassen den stressigen Alltag vergessen und sorgen für die nötigen Glücksgefühle. Dazu reichen schon eine halbe Stunde und die Welt sieht wieder rosig aus.

---



KURLAND  
MIT DER KRAFT DER NATUR



ZIEGEN  
BUTTER

## Die natürliche Pflegerie für gesunde Haut

### Warum Ihre Haut die Ziegenbutterserie von Kurland® lieben wird:

- besonders verträglich, auch bei Problemhaut
- unterstützt ein gesundes Hautbild
- natürliche, wirkungsstarke Inhaltsstoffe
- fördert die Zellregeneration
- wirkt entzündungshemmend
- milder, angenehm frischer Duft
- ohne Tierversuche



Ohne  
Parabene,  
Paraffinöle,  
und PEGs

Kurland GmbH | Kirchenwegstraße 5  
83404 Ainring | Tel.: +49 (0) 8654 / 48 87-22

[www.kurland24.de](http://www.kurland24.de)

# Beauty News



## DURCHATMEN

La Maison Dr. Hauschka feiert 10-jähriges Jubiläum. Wer einen Grund braucht, wieder mal einen Ausflug nach Paris zu machen, kann gratulieren und im grünen Pariser Hinterhof Entspannung für die Seele und sorgsame Pflege für die Haut finden. „La Maison Dr. Hauschka“, 39 Rue De Charonne, 75011 Paris, Gesichtstreatment um 160.- Euro

## IN TOPFORM

Moringasamenöl ist der neue Hero in Sachen Hautverjüngung. Es unterstützt bei der Regeneration von oxidativen Hautschädigungen und wird dank seiner entzündungshemmenden Eigenschaften auch von Allergikern und Hautsensibelchen gut vertragen. „Special Day Cream“ von Cobico, 50 ml, um 55.- Euro



## ANFANG GUT ENDE GUT



Beste Formel für den perfekten Glow: gute Pflege + ausreichende Feuchtigkeitsversorgung + gute Basisarbeit. Letzteres lässt sich mit cleverem Primer mit Aloe Vera bestens umsetzen. Da kann die Haut nicht anders als zu strahlen. „Natural Face Primer“ von Benecos, 25 ml, um 5.- Euro

# ZEITSPRUNG



Hautschäden rückgängig machen und gleichzeitig der Hautalterung vorbeugen? Ginseng, Farn und Algen bieten genügend Vitamine, Antioxidantien und Aminosäuren, um UV-Strahlung und aggressiven Umwelteinflüssen Paroli zu bieten. „Time Capsule“ Nahrungsergänzung von Hush & Hush, 60 Stück, um 69,- Euro

# GEGEN DEN REST DER WELT

Für Frustphasen oder wenn der Eisvorrat im heimischen Kühlschrank wieder mal leer ist: Einfach Parfümöhl „Liebe“ rausfischen und ein paar Tropfen auftragen. Duftet nach Bergamotte, Jasmin und Rose. „Ome Ifè“ von Ashè, 30 ml, um 65,- Euro



# RETTUNG NAHT

Wenn zickende Haut mal gar nicht mehr zu beruhigen ist, eilt Dr. Botanicals zu Hilfe: der milde Multifunktionsbalm mit Zitronen-, Kokosnuss- und Mandelöl bringt den Feuchtigkeitsgehalt der Haut wieder in Balance und reinigt – als Cleanser eingesetzt – super sanft. „Lemon Rescuing Remedy Balm“ von Dr. Botanicals, 50 ml, um 19,- Euro



# BIG IN JAPAN

Kiyomi, die süßere Ausgabe der Orange stammt aus Japan. Sie erfrischt im Handumdrehen und macht beim Duschen einfach nur glücklich. „Bio-Seife Kiyomi“ von Tangent GC, 350 ml, um 19,- Euro, über [smallable.com](http://smallable.com)



# MÄNNLICH, JUNG, SUCHT

Summ, summ, summ, Bienchen... Der neue Pflege-Balsam der familiengeführten kroatischen Imkerei ist neben Bienenwachs mit Aktivkohle und Süßmandelöl aufgepeppt. Ist zwar als Haut- und Bartpflege für Jungs gedacht, aber das hindert Frau ja nicht, auch mal zuzugreifen, oder? „Trut“ von Matica Cosmetics, 100 ml, um 25,- Euro





Rollkragenpullover: Lanius | Poncho: Mariana N°139 by folkdays





# HERBST ZEIT LOS

*Jahr für Jahr wiederholt sich in der Natur ein prächtiges Farb-Spektakel: wenn das Licht des „Indian Summers“ das Laub in Gold taucht und Rot-, Gelb- und Orange-Tönen ein intensives Strahlen verleiht. Die perfekte Inspiration für lässige Make-up-Trends*

Photography Andra · Produktion & Text Judith Gerstbrein  
Hair & Make-up Marco Hülsebus @artistspool · Model Ella Popp @modelwerk



**GOLDRAUSCH**

*Ein Look mit zwei Gesichtern. Der Blick nach vorne lässt den doppelten Lidstrich linear erscheinen, blickt man nach unten strahlt leuchtendes Pigment ins Auge des Betrachters.*

Stehkragenpullover: Armedangels



**BERGSEE**

*Zu makellos klarem Teint gesellen sich feine Akzente wie farbiger Lidstrich - angesagterweise am unteren Wimpernrand - und dezentes Wangenrouge besonders gerne.*

Grobstrickpullover: Maiami; Slim-Bra: Mandala



**ZAUBERWALD**

*Lider, Lippen und Nägel funkeln wie glasiertes Blattwerk.  
Das glossy Make-up liefert ein perfektes Upgrade für coole  
oder minimalistische Styles.*











### **SKYLINE**

*Spannend: Matte und glänzende Texturen kombinieren! Plus, einfach mal freier denken: Nicht immer muss Augen-Make-up oder Lidstrich synchron sein.*





### **SONNENFEUER**

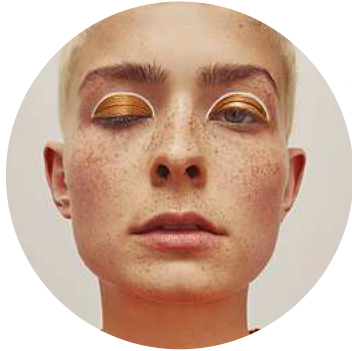
*Warme Make-up-Töne mit einem kleinen Störer zu kombinieren macht den Look spannender: in diesem Fall kommen hell- und dunkelgrüne Mascara auf die Wimpern*

Grobstrickpullover: Miami



# Wie gemalt!

DAMIT SCHMINKEN SIE DIE COOLEN  
WALD- UND WIESEN-LOOKS



1



## GOLDRAUSCH

**STRAHLT:** „Imbe Eyeshadow“ von Und Gretel, um 32.- Euro  
**KLARE SACHE:** „Kajalstift White“ von Couleur Caramel, um 14.- Euro  
**FRISCHE-ZAUBERER:** „Glow Mask“ von Susanne Kaufmann, um 69.- Euro

2



## BERGSEE

**PERFEKTE BASIS:** „Secret of Sahara Cream; Fresh and More“ von Huxley, um 34.- Euro  
**FÜR FEINES:** „Blue Wonder Eye Shadow“ von Kjaer Weis, um 38.- Euro, über amazingy.com  
**AUSSTRAHLUNGSKRAFT:** „Glow Juice Instant Lifting“ von Lovely Day, um 35 Euro



## ZAUBERWALD



**KNALLT:** „Sundown Eyes & Cheek Colour Cream“ von The Beauty Archive, um 40.- Euro, über greenglam.de  
**KONTRAPUNKT:** „Fruchtiger Lippenstift Flamingo Kiss“ von L'Occitane, um 19.- Euro  
**BLAUE STUNDE:** „Lack Periwinkle Deep Navy Blue“ von Kester Black, um 20.- Euro





4

## SONNENFEUER



**MOOSGRÜN:** „Volume Mascara 05“ von Dr. Hauschka, Limited Edition, um € 19.-

**TIEFROT:** „Lipstick Aroha“ von Nui Cosmetics, um 28 Euro, über savuebeauty.com

**MORGENTAU:** „Cheek Tint“ von Jillian Dempsey, um € 30,- über niche-beauty.com



## SKYLINE



**ZARTER SCHIMMER:** „Pearl Accent Balm“ von Hurraw, um 33.- Euro

**LINIENTREU:** „Kajalstift Pitch“ von Hiro, um 15.- Euro, über amazingy.com

**MEHR AUSWAHL:** „Lidschattenpalette Rosé“ von Annemarie Börlind, um 30.- Euro



# Zeit für Zärtlichkeiten

**SPEICK**  
naturkosmetik  
Schön. Voller Lebenskraft.

S  
SCHLANGENBAD  
VEGAN

COSMOS  
NATURAL

www.ionc.info



@GENNY

Fotos: Imax Tree

# EASY Make-Over

Neue Farbe, gerader Pony oder doch lieber wachsen lassen? Was tun, wenn die Frisur nicht mehr gefällt? Bevor Sie aus dem Grübeln nicht mehr herauskommen: Wir haben ein paar coole Looks vom Laufsteg, mit denen Sie stilsicher und ohne großen Aufwand in die neue Saison starten können

**TEXT** JUDITH GERSTBREIN





@GENNY

## CLEAN CUT

Liebe Damen mit feinen glatten Haaren: Hier ist DER Schnitt für Sie. Ein wenig wartungsintensiv, das geben wir zu – der Style braucht ein regelmäßiges Fresh-up beim Profi, um Längen und Spitzen exakt zu halten. Dafür entlohnt er aber mit Modernität und einem Minimum an Styling-Aufwand. Ganz im Gegensatz zu anderen Looks, sind Pflege-Produkte ausdrücklich in der Beauty-Routine erwünscht, um das Haar gesund und geschmeidig wirken zu lassen. Sie verschließen die poröse Schuppenschicht und lassen das Haar locker aber glatt fallen. So können Sie das Glätteisen morgens im Schrank lassen.



**VERWIRRUNG, ENTWIRRUNG** Feuchtigkeitsspendendes Spray, das nasses wie trockenes Haar pflegt und frisierbar macht: „Hydration Detangler“ von Rahua, 193 ml, um 38.- Euro

## JUST PURE

Für alle Minimalistinnen da draußen, die Ihr Motto „Keep it simple“ von Kopf bis Fuß beibehalten wollen. Der Look wirkt bei langem glatten Haar ebenso gut wie bei kurzem. Und funktioniert sowohl mit Mittel- als auch Seitenscheitel. Wer dennoch subtil Akzente setzen möchte, kann etwas Gel oder Wachs vom Haaransatz bis etwa Nackenhöhe einarbeiten und zudem die Längen mit Saltspray leicht texturieren oder mit dem Lockenstab wellen. Tipp: die Frisur hält besser, wenn das Haare bereits am Vortag gewaschen wurde. Conditioner und Kur dann auch besser mal stehen lassen. Das sorgt für mehr Stand und Fülle.

**KEIN WIDERSPRUCH!** Hält Haare da, wo sie bleiben sollen: „Styling Gel“ von Farfalla, 150 ml, um 10.- Euro



@CAVALLI



@CHANEL



## CURLY WURLY

Wer bislang mit seiner messy Naturwelle haderte: Glückwunsch! Genau DIE liegt jetzt im Trend. Vor allem, wenn man zudem auch noch Pony-Trägerin ist. Das jahrelange Geradezupplern oder Glätten der Stirnfransen hat ein Ende. Stattdessen stehen die Locken und Wellen klar im Vordergrund: Sie sollen natürlich wie auch undone fallen. Grundlage für den Look ist allerdings ein perfekter Grundschnitt vom Profi. Dann braucht man fürs tägliche Styling nur noch spezielle Produkte, die die Lockenbewegung unterstützen und einen Diffusor-Aufsatz für den Föhn, der die Haare schonend und ohne großes Gebläse trocknet. Voilà!



**LOCKENPRACHT** Dope für naturgewelltes Haar: „Curl Defining Gel“ von Bouclème, 300 ml, um 24.- Euro, exklusiv über greenglam.de



@MARRAS

## STRAIGHT FLUSH

Mit Geschmeidigkeit punkten. Optisch ein Hingucker, ist dieser Look aber auch aufwendig im Styling. Der sichere Umgang mit Rundbürste und Föhn ist Voraussetzung für die imposante Haarpracht. Zwar kann man Elastizität und Leuchtkraft der Haare mit Intensiv- oder Repair-Masken aufpäppeln. Den ultimativen Glanz, Volumen und die DNA der Frisur bekommt man allerdings nur hin, wenn man die Haare über die Rundbürste trocken zieht. Erst dann fallen die Enden locker nach innen. Damit die perfekt gelegten Strähnen während des Tages auch so bleiben wie morgens angedacht, als Finish Glanz- oder Haarspray für flexiblen Halt verwenden.

**GLANZ & GLORIA** Must-Treatment für samtweiches Haar „Pure Greek Olive Shine Hair Mask“ von Korres, 125 ml, um 17,- Euro



## GET SHORTY

Der freche Buzz-Cut hatte schon letzte Saison Frauenherzen höherschlagen lassen. Nur fehlte es der ein oder anderen Trendsetterin noch an Mut. Eine lässige Einstiegsvariante bietet dieser Kurzhaar-Style, der nicht millimetergenau kurz, dafür aber fransig geschnitten ist. Die „brave“ Variante schmeichelt dem Gesicht ohne an Modernität zu verlieren. Zudem bietet sie der Trägerin die Möglichkeit, die Frisur klassisch elegant aber auch cool zu stylen. Letzteres gelingt vor allem mit Produkten, die das Haar voller und texturierter wirken lassen: entweder mit den Fingern einzeln in die Strähnen einarbeiten oder den gesamten Kopf wild durcheinander wuscheln.

**TEXTUR-PROFI** Verleiht kurzen Frisuren Struktur und flexiblen Halt: „Matt Clay Elemi & Ginseng“ von Hawkins & Brimble, 100 ml, um 12 Euro



@ANNAKIKI



@MSGM

## COLOR BOOST

Wer sich partout nicht von seiner Mähne trennen kann, aber dennoch eine Veränderung wünscht, kann in den Farbtöpf greifen. Ob sich eine auswaschbare Tönung zu Hause oder ein professionelles Treatment beim Experten besser eignet, entscheidet die gewünschte Farb-Intensität. Von dunkler auf helle Mähne umsteigen oder umgekehrt sollte man dem Coloristen überlassen, während ein dezenter Kupfer- oder Pastellton auch gerne im eigenen Bad ausprobiert werden kann. Wichtig nach dem Färben ist die richtige Pflege: Längere Leuchtkraft und Power bekommt das Haar, wenn man es mit einem speziellen Farb-Shampoo wäscht und mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt. Clevere Leave-in Sprays bewahren gestresste Haare zudem vor äußeren Umwelteinflüssen und halten den Feuchtigkeitsgehalt in Balance.

**SHINE ON** Schützt gefärbtes Haar vor UV-Licht und Austrocknung: „Shield Spray“ von Nuori, 100 ml, um 29,- Euro



# Unser Herz schlägt für Softies

*Tschüss, spröde Lippen! Wir gehen im Herbst lieber mit samt und seidig auf Tuchfühlung. Hier die besten Tipps für den perfekten Kussmund:*



## ZUM TRINKER WERDEN

Der Körper besteht zu fast 70 % aus Wasser. Um ihn optimal durchfeuchtet zu halten, sollte man den Tag über genügend trinken. Denn ein intakter Wasserhaushalt unterstützt nicht nur den Organismus und die Denkleistung, er sorgt letztendlich auch für vollere Lippen. Man kann sich das ähnlich wie bei einem Schwamm vorstellen. Mit Feuchtigkeit vollgesogen wirken sie wie aufgepolstert, trocken hingegen zusammengefallen und spröde. Heißt: Im Herbst und Winter auf ausreichende Feuchtigkeitszufuhr und Pflege achten! Zumal kühle Temperaturen und trockene Heizungsluft die sensible Mundpartie zusätzlich stressen.



**JUNGBRUNNEN** Die Lip Contour Filler Cream von Dr. Spiller Biomimetic SkinCare mit Oligopeptiden, Hyaluron-Filler-System und Sojaproteinen glättet Plisséfältchen rund um die Lippen und wirkt den Anzeichen vorzeitiger Hautalterung effektiv entgegen. Die softe Textur mit Kokosöl zieht rasch ein und hinterlässt ein seidig-zartes Hautgefühl. Erhältlich weltweit bei Dr. Spiller Kosmetikerinnen, Day-Spas und in Wellness Hotels. [www.dr-spiller.com](http://www.dr-spiller.com)\*  
15 ml um € 32,-

## NASCHEN VERKNEIFEN

Auch wenn der Lieblings-Pflegebalsam noch so lecker schmecken sollte, zu viel „Schleckerei“ kann die Lippen austrocknen und den natürlichen Schutzmantel der sensiblen Hautpartie stören. Auch wenn es gefühlt hilft, die Lippen immer wieder zu benetzen, verschlimmert es nur die Situation. Halten sie besser Lippenpflege griffbereit und versorgen die trockene Mundpartie mit Wirkstoffen wie Bienenwachs, Panthenol oder Vitamin E. Sie unterstützen die Regeneration und helfen Feuchtigkeit zu speichern. Auch pflanzliche Öle wie Avocado-, Hagebutte- oder Monoi-Öl sind perfekte Feuchtigkeits-Regulanten.



**PRICKELND** Voller, weicher, glatter? Sheabutter, Eukalyptusöl und Hyaluronsäure helfen: „Perfecting Lip Balm“ von Omorovicza, 10 ml, um 40,- Euro



**POWER-PAKET** Vitamin C & E sowie Q10 kümmern sich sorgsam um die zarte Mundpartie: „Aventurine Kiss Lip Serum“ von Odacité, 2 ml, um 50,-

## SANFT SCRUBBEN

Mit einem sanften Peeling ein- bis zweimal die Woche bekommen Sie bereits rauhe Lippen wieder geschmeidig. Da Hautzellen sich ständig regenerieren, lohnt es sich, abgestorbene Hautschüppchen regelmäßig zu entfernen. Alles was Sie dafür brauchen, sind Lippenpeeling und anschließend intensive Pflege. DIY-Fans können dazu etwas Olivenöl oder Vaseline mit braunem Zucker mischen und auf den Lippen verreiben. Gibt man noch eine Prise Zimt oder Chili dazu, wird daraus ein natürlicher Lippen-Booster. Die anregenden Gewürze fördern die Durchblutung und polstern die Lippen im Nu auf. Ebenso ein guter Trick für samtweiche Lippen ist eine kurze Massage mit der Zahnbürste nach dem Zähneputzen.



## ZUWENDUNG SCHENKEN

Wie das Gesicht auch, brauchen Lippen in der kalten Jahreszeit extra Pflege. Weil ihr die Talgdrüsen fehlen, setzen Wind, Wetter und trockene Heizungsluft der dünnen Hautpartie besonders zu und trocknen sie aus. Lippenpflege sollte deshalb auf die Beauty-Tagesordnung gesetzt werden. Sie hält die Lippen rundum geschützt und reguliert die Feuchtigkeitsversorgung der Haut. Nicht vergessen: auch die Haut um die Lippen mitpflegen, um eingerissene Mundwinkel zu vermeiden. Wer möchte, kann als SOS-Programm über Nacht zum Beispiel ein bis zwei Tropfen kostbares Kaktusfeigenöl auf und um die Lippen einmassieren. Das bekämpft zugleich Knitter-Fältchen.

## CLEVER STYLEN

Auch wenn der heiß geliebte matte Lippenstift gerade top aussieht und den ganzen Tag auf den Lippen hält, er trocknet sie auch schneller aus. Besser öfter mal zu glossy und reichhaltigen Texturen greifen, die die Lippen intensiver pflegen! Hübscher Nebeneffekt: Der leichte Schimmer auf den Lippen lässt blasser werdende Haut gleich rosiger erscheinen. Eine weitere Möglichkeit: Kreativ sein! Denn auch Oliven- oder Kokosöl verleihen den Lippen einen zarten Glanz. Rote Beete Pulver dazu mischen und schon hat man einen Hauch von Farbe auf den Lippen. Dritter Tipp: Zweckentfremden! Augencreme eignet sich auch hervorragend als Intensiv-Pflege für die sensible Mundpartie.

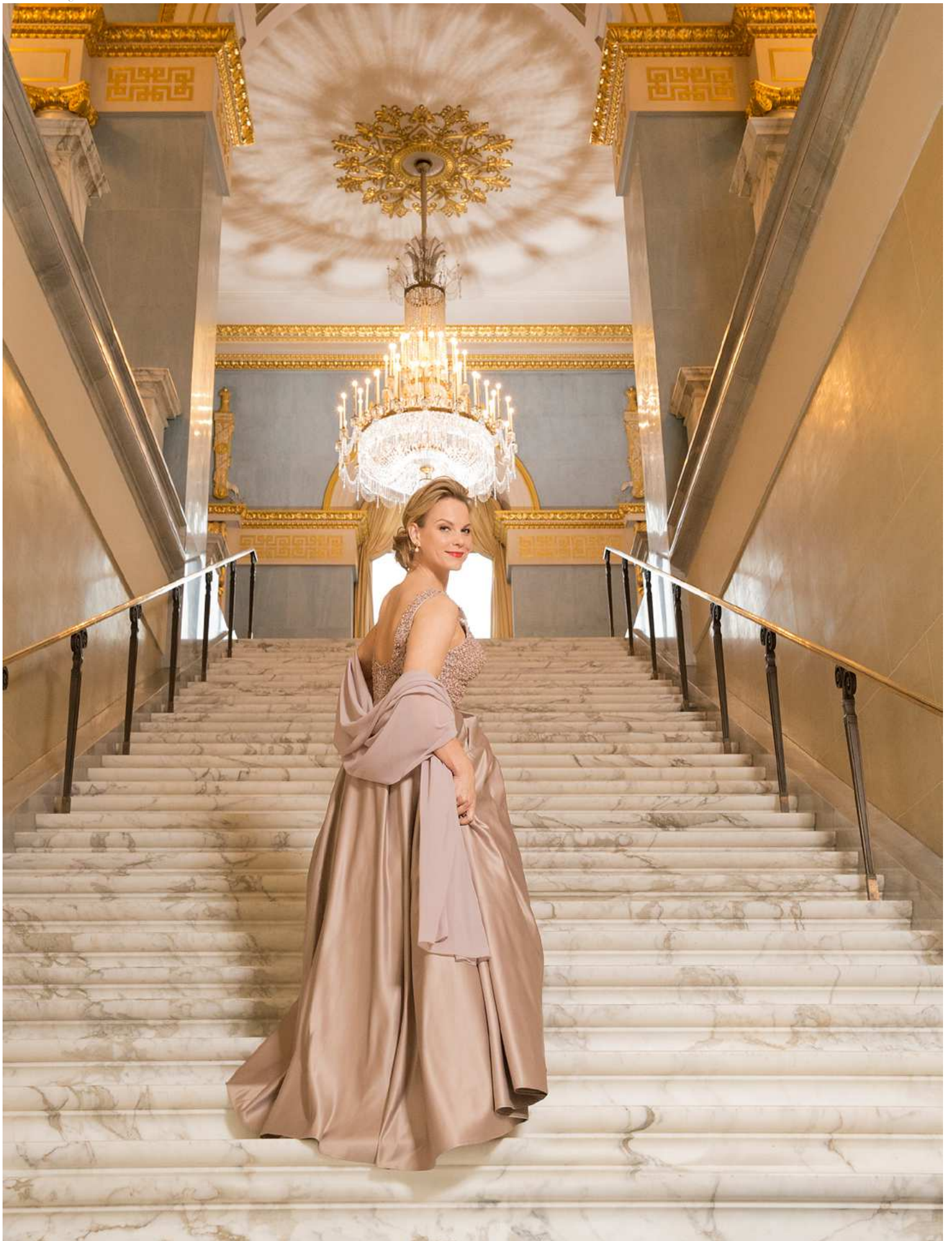
LOGONA



**ROLL ON** Linolsäure heilt irritierte und spröde Haut. Tocopherol lässt kleine Fältchen um die Mundpartie verschwinden: „Kaktusfeigenöl“ von Jolu, 10 ml, um 40.- Euro



**FÜR LECKERMÄULCHEN** Luxus-Paket für samtweiche Lippen: „Pink Cactus 2-Step Treatment“ Lip Scrub + Overnight Mask von Starskin Orglamic, 2 x 15 ml, um 50.- Euro



## FOGS PERSÖNLICHKEITEN

---

# Spiegel der Seele

Mit ihrer kraftvollen Stimme verzaubert die **Mezzosopranistin Elina Garanča** Tausende. Ihre Musik ist für die Lettin der Spiegel ihrer Seele. Ihre Kraft zieht sie aus der Verbindung zur Natur und dem intensiven Erleben der Momente mit sich selbst und ihrer Familie. Ihr Schönheitsgeheimnis: Eine gesunde Ernährung, viel Wasser und die Naturkosmetiklinie von **Master Lin**, der sie seit zwei Jahren als Testimonial ihr Gesicht leiht.



*Master Lin: die Lieblingsmarke von Elina Garanča*



S

*ie treten in großen Opernhäusern auf der ganzen Welt auf. Gibt es einen Ort für Sie, der eine besondere Energie hat?*

Es geht weniger um den Ort als um das Publikum. Bei einem Konzert teile ich etwas mit den

Menschen, die kommen, um mir zuzuhören. Wenn sie hereinkommen und erwarten, dass sie einfach unterhalten werden, ist das sehr egoistisch. Denn auch ich als Sängerin und mein Orchester, brauchen die Energie, die vom Publikum aus zu uns zurückstrahlt. Wir sind keine Aufziehpuppen. Erst wenn sich das Publikum öffnet und anfängt, mit der Musik zu schwingen, dann entsteht Energie.

*Wenn Sie singen, schlüpfen Sie in verschiedene Rollen, stellen Emotionen und Charaktere dar. Wie bereiten Sie sich auf einen Auftritt vor?*

Ich habe mittlerweile zwanzig Jahre Erfahrung und kenne die meisten Stücke schon sehr gut. Kommt einmal etwas Neues dazu, erarbeite ich das Stück mit dem Regisseur und ich höre in mich selbst hinein und darauf, was mein Partner auf der Bühne macht und reagiere darauf. Vieles ist Improvisation. Ich gehe mit offenen Augen und Ohren durchs Leben. Ich denke, das ist mein Erfolgsgeheimnis. Scheuklappen blockieren nur – im Alltag und auf der Bühne.

*Sie haben im Frühjahr ein neues Soloalbum herausgebracht. Was bedeutet dieses Album für Sie persönlich?*

Alle meine Alben spiegeln einen Lebensabschnitt wider. Bei Habanera haben wir damals unser Haus in Spanien gekauft. Deshalb habe ich darauf spanische Lieder gesungen. Bei

Romantique war ich schwanger, in Meditation habe ich mich mit der Krankheit meiner Mutter auseinandergesetzt. Mein neues Album Sol y vida ist eine Liebeserklärung an das Leben und die Sonne. Dieses Gefühl, wenn man im Urlaub ist und man sieht den Strand, das Meer und auf einmal hat man diesen Drang hinunterzulaufen – das ist der Moment, den ich mit Sol y vida beschreiben möchte.

*Sie sind sehr viel unterwegs. Wie erden Sie sich selbst?*

Natur ist wahnsinnig wichtig für mich. Dabei versuche ich vor allem die kleinen Momente intensiv wahrzunehmen. Ich suche mir einen Park, gehe spazieren oder beobachte Enten. Außerdem haben wir zwei Häuser



in Lettland und in Spanien mit schönen Gärten, die ich selbst bepflanze. In Spanien können wir schon im Februar Radieschen und Rucola ernten. Die Zucchini in Lettland brauchen natürlich länger. Dort ernten wir, wenn der Garten in Spanien längst verdorrt ist. So können wir bestimmt ein halbes Jahr von den Produkten aus unseren Gärten leben. Salat, Gurken, Zwiebeln, Kräuter – Die Arbeit in der Natur und die frischen Produkte geben mir Kraft.

Im Winter lege ich Puzzles. Große Puzzles mit ungefähr 5000 Teilen, an denen ich mehrere Tage sitze. Das ist richtig meditativ.

## DIE PRODUKTE BASIEREN AUF DEN LEHREN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

*Schönheit kommt ja zu einem großen Teil von innen. Ist Ihre Ernährung Ihr Beauty-Geheimnis?*

Ich musste meine Ernährung Anfang des Jahres grundsätzlich umstellen und lebe jetzt laktose-, gluten- und fast histaminfrei. Das war eine Notwendigkeit, aber seither rieche und schmecke ich viel intensiver. Ich bin kein Vegetarier. Ich esse Fleisch und Fisch, aber sehr ausgewählt. Und ich achte jetzt sehr stark darauf, was in den Lebensmitteln steckt, die ich zu mir nehme. Dazu trinke ich etwa vier Liter Wasser am Tag und auch sehr gerne Tee, wie den Jasmine & Green Tea von Master Lin. Das ist gut für meine Haut, meine Stimme und meine Schleimhäute.

**Sie leben also bewusster. Auch die Haut gilt als Spiegel der Seele. Hat sich auch Ihre Beauty-routine im Laufe der Jahre geändert?**

Ich war schon immer sehr naturverbunden. Meine Oma hat mir die Naturkosmetik nähergebracht. Wir haben unsere Haut mit natürlichen Zutaten gepflegt. Bis heute lege ich großen Wert darauf, nachhaltige Pflege in meinen Alltag zu integrieren.

**Tragen Sie gern Make-up?**

Privat gar nicht. Mein Mann mag mich zum Glück auch am Liebsten ungeschminkt. Für Interviewtermine und Konzerte schon. Aber egal, wie müde ich bin, wenn ich nach Hause komme: Ich reinige und pflege meine Haut vor dem Schlafengehen. Diese fünf Minuten nehme ich mir immer.

**Seit 2017 sind Sie Testimonial der Naturkosmetikmarke Master Lin. Was gefällt Ihnen an den Produkten?**

Die Produkte basieren auf den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie lassen sich nicht von der modernen Kosmetikindustrie beeinflussen. Es geht vordergründig darum, dass die Zusammensetzung natürlich ist und die Haut alles bekommt, was sie benötigt. Dadurch habe ich keinerlei Nebenwirkungen – keine tränenden Augen, keinen Juckreiz, keine Rötungen. Und ich mag den dezenten Duft der ätherischen Öle.

**Welche Produkte haben Sie immer in Ihrer Kosmetiktasche?**

Das Gesichtstonic von Master Lin habe ich während meiner Flüge immer in der Handtasche. Es ist wahnsinnig erfrischend. Und die neue Overnight Miracle Mask ist genial, um die müde Haut über Nacht zu regenerieren. Das Body & Face Oil nutze ich im Sommer als After Sun-Öl.



Immer in der Handtasche: Master Lin Gesichtstonic

**Sie haben zwei Kinder und Ihr Mann ist als Dirigent auch viel unterwegs. Bleibt bei einem so vollen Terminkalender genug Zeit für die Familie?**

Gerade sind mein Mann und ich gemeinsam auf Konzertreise. Wir nennen das unser Business Honeymoon. Zwischen den Terminen und Auftritten nutzen wir die Zeit für uns. Wir frühstücken zusammen, gehen abends schön

zusammen essen und wenn es die Zeit erlaubt, schlafen wir gemeinsam aus. Unser Leben verlangt viel Planung und Absprache. Wenn wir uns organisieren, klappt es gut.

**Und Zeit für Sie selbst?**

Die nehme ich mir, wenn ich alleine unterwegs bin. Wenn meine Stimme müde ist, ziehe ich mich zurück. Dann lege ich eine Gesichtsmaske auf und bestelle Frühstück aufs Zimmer, gehe zur Massage, Spazieren oder ich bleibe abends im Hotel und sehe mir eine National Geographic Dokumentation an. Manchmal reichen auch nur fünf Minuten, in denen ich abschalte und meine Umgebung mit allen Sinnen wahrnehme, der Geruch von Flieder, Sonne auf dem Gesicht, ein Abend auf dem Balkon. In der Natur tanke ich die Energie, die ich durch meine Musik wieder in die Welt hinaustragen kann.



**Elina Garanča**

Die Mezzosopranistin Elina Garanča, 42, gehört zu den begehrtesten Opernsängerinnen weltweit. Der Durchbruch gelang der stimmgewaltigen Lettin im Alter von 27 Jahren auf den Salzburger Festspielen. Seitdem singt sie in den größten Opernhäusern der Welt von Wien, über London, bis New York und hat etliche Soloalben aufgenommen. Die mehrfach ausgezeichnete Sängerin ist mit dem Dirigenten Karel Mark Chichon verheiratet. Die beiden haben zwei Kinder.

**Master Lin**

Basierend auf den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Luxus-Naturkosmetiklinie Master Lin seit 2011 von GW Cosmetics in Leopoldsdorf in Österreich produziert. Mit Hilfe jahrtausendealter Geheimnisse für ganzheitliche Schönheit entwickelt ein Expertenteam aus TCM-Ärzten, Heilpraktikern und Forschern wohlduftende Pflegeprodukte aus natürlichen Rohstoffen und ätherischen Ölen. Master Lin Produkte sind NATRUE-zertifiziert und frei von Silikonen, Parabenen, synthetischen Duft- und Farbstoffen und tierversuchsfrei.





WAS TUN BEAUTY-LABELS FÜR IHR  
ÖKOLOGISCHES KARMA-KONTO?

# Innen gut, außen gut

*Die Uhr tickt. Laut Umweltbundesamt generiert jeder Deutsche rund  
104 Kilogramm Verpackungsmüll pro Jahr. Passiert nichts, wird in naher  
Zukunft mehr Plastik als Meeresgetier in den Ozeanen zu finden sein.  
Das bedeutet Umdenken für Verbraucher und Industrie*

**TEXT** JUDITH GERSTBREIN



it umweltverträglichem Verpackungsmaterial beschäftigen sich **Suvi Haimi und Laura Kyllönen** schon länger. 2017 bekommen die beiden Bio-Chemikerinnen für „**Sulapac**“ den **Green Alley Award**, Ende 2018 steigt Chanel als Investor in ihr Start-Up ein. 2019 soll nun ihr Jahr werden. **Mit ihrem zu 100 % biologisch abbaubarem Verpackungsmaterial haben sie den Nerv der Zeit getroffen.** Holz aus den nachhaltig bewirtschafteten nordischen Wäldern bietet die Grundlage für ihre Verpackungs-Lösungen, die wasser-, öl- und auch sauerstoffresistent sind, sich biologisch vollständig abbauen und ganz ohne Mikroplastik auskommen. Optisch erinnert das Material an gesplitterte Holzfasern. Neben der ökologischen Zusammensetzung liegt den Newcomern aber auch das Design am Herzen. Und so übernehmen sie die Konzeption gleich mit – etwa für Tuben oder Tiegel, Getränkebecher, Strohhalme oder Geschenkverpackungen. Niki Newd oder Atopik, Beautymarken im heimischen Finnland, profitierten davon und bringen ihre Naturkosmetik bereits in lässigem Look an die Frau. In den internationalen Medien sprechen

die Newcomer positiv über Entwicklungen und Wettbewerb. Haimi ist sich sicher: „Jede Konkurrenz ist gut, da sie die Entwicklung der Branche beschleunigt.“ Wie alle anderen in der Branche sind sie mit den vorherrschenden Haupt-Problematiken alternativer Verpackungsmethoden wie etwa Bio-Plastik vertraut: Nicht jedes Produkt baut sich fernab der industriellen Kompostanlagen mit konstanten Temperaturen von mehr als 50 Grad vollständig ab oder Müllsortierungs-Systeme sind nicht ausgestattet, abbaubares und nicht abbaubares Plastik zu unterscheiden. Es gibt noch viel zu tun.

## AUF DER SUCHE BLEIBEN

Ein wichtiger Punkt beginnt schon bei der Auswahl des richtigen Behältnisses für Kosmetika, weiß **Stefan Siemer, Head of Corporate Sustainability bei Weleda**: „Natürliche, sensible Inhaltsstoffe wie ätherische Öle und Pflanzenöle brauchen besonderen Schutz- mehr als bei konventionellen Produkten mit künstlichen Konservierungsmitteln. Je nach Anforderungen verwenden wir sehr unterschiedliche Verpackungslösungen aus Glas, Aluminium oder Kunststoff.“ „Jedes dieser Materialien, so Siemer weiter, hat seine spezifischen Vor- und Nachteile. Glas eignet sich beispielsweise gut für Körperöle. Es ist luftundurchlässig und reaktionsneutral. Für Cremes benutzen wir für bessere Dosier- und Haltbarkeit Aluminiumtuben. Ihr Vorteil: nach der Produktentnahme strömt keine Luft zurück und die Öffnung der Tube (der Kontaktbereich) ist sehr klein. Wir sind uns bewusst, dass die ökologischen Nachteile dieses Materials objektiv grösser sind, als die anderer Verpackungsarten.“ Zwar ist Aluminium recycelbar, aber die starke ökologische Zerstörung durch Minen und der sehr hohe Energieaufwand für die Herstellung lässt Weleda auf Alternativen bauen, etwa GVO-freier Biokunststoff, der auch in puncto lebensmittelkonforme Barrierefunktion mithalten kann. „Sobald wir etwas finden, das in der Praxis funktioniert, werden wir es umsetzen“ erklärt Siemer.

## AUFGEBEN IST KEINE OPTION

Auf ganz andere Probleme bei der Lancierung seiner Kosmetiklinie traf **Benedikt Klarmann**.

Unter dem Motto „Good for you, good for Everyone“ bündelt er unter dem Label „**Junglück**“ hochwertige Unisexprodukte für Haut, Haar und Körper und fokussiert dabei auf natürliche Inhaltsstoffe wie Aloe Vera, Argan oder Jojoba. Aus Nachhaltigkeitsgründen wünschte er sich Glas als Verpackungsmaterial. Zwar ist Glas wegen seines Gewichts mit höheren Kosten und Energieverbrauch während des Transports verbunden, dennoch überwiegt neben der schönen Optik und den Upcycling-Möglichkeiten auch das Argument, dass keine Weichmacher in die

---

---

## „Jedes dieser Materialien hat seine spezifischen Vor- und Nachteile“

---

---

Texturen gelangen können und Glas sich im Recycling-Prozess leicht reinigen lässt. „Ich wollte bei Junglück in Glas statt in Plastik abfüllen und die Flaschen direkt bedrucken statt ein Etikett zu verwenden“, sagt Klarmann. „Das hat uns bei der Gründung vor zwei Herausforderungen gestellt: In der Kosmetikbranche ist es eher unüblich in Glas abzufüllen - insbesondere in Flaschen, die dann noch bedruckt werden müssen. Unsere Lösung haben wir dann im Pharmabereich gefunden. Nach vielen Fehlschlägen arbeiten wir mittlerweile mit einem Partner in Süddeutschland zusammen.“ Dass sein Unternehmen dennoch nicht ganz ohne Schadstoffausstoß produzieren kann, weiß Klarmann und zahlt jährlich einen CO2-Ausgleich.

### IMMER IN BEWEGUNG BLEIBEN

Von einem fließenden Prozess kann auch **Swantje van Uehm** berichten. Mit ihrem Label **NUI Cosmetics** ist sie tagtäglich mit dem Thema Plastik in Umverpackungen konfrontiert. Ihr ist es ein besonderes Anliegen, konstant an einer nachhaltigen Weiterentwicklung von Papierpackaging zu arbeiten: „Bezogene Kartonagen aus Fernost, mit Plastikeinlage, kamen für mich nie in Frage“, meint sie. „Abgesehen von der aufwendigen Produktion und dem Weg nach Deutschland, sind die Materialien zudem bedenklich. Daher haben wir ein Jahr an unserer

neuen Verpackung gearbeitet, die lediglich aus Papier besteht. Die Kartonage ist Schwermetall- und säurefrei und aus nachhaltig bewirtschafteten Forstbeständen. Das Inlay besteht aus 100% Recyclingfasern und ist kompostierbar. Der vegane Klebstoff ist wasserbasiert, lösungsmittelfrei und mineralölfrei.“ NUI produziert ausschließlich in Deutschland und lässt seine Produkte mit einem klimaneutralen und EMAS geprüften Druck beschriften, bei dem mineralölfreie und lösungsmittelfreie BIO-Farben verwendet werden.

### RESSOURCEN BEWAHREN

**Sebastian, Wanja und Christoph von Hydrophil** gehen das Thema Nachhaltigkeit von zwei Seiten an. Sie hatten sich 2013 über ein gemeinsames Engagement bei Viva con Agua kennengelernt. Insofern spielte das Thema Wasser, Wasserverbrauch und menschenwürdiger Zugang zu Trinkwasser und Sanitäreinrichtungen schon immer eine Rolle in ihrem Leben. In diesem Kontext entstanden Überlegungen, ob es nicht möglich wäre, Produkte herzustellen, bei deren Produktion möglichst wenig Wasser verbraucht und verschmutzt wird: „Wir haben ein bisschen herumexperimentiert und sind dann sehr schnell bei der Produktion von Badezimmer- und Hygieneartikeln gelandet“ betonen die Drei.

„Anfangs hatten wir ganz schön viel Gegenwind und waren häufig Kritik ausgesetzt. Unsere Idee wurde eher belächelt, gerade vom konventionellen Handel wurden wir nicht ernst genommen. Das hat sich mittlerweile glücklicherweise geändert und unser inzwischen aus über 30 Produkten bestehendes Sortiment zeigt: eine ressourcen- und wasserschonende Produktion von Konsumgütern ist möglich!“ Das Trio versucht dabei ganzheitlich zu denken: „Wir achten bei der Auswahl unserer Rohstoffe darauf, dass diese möglichst ohne künstliche Bewässerung und die Verwendung von Pestiziden auskommen. Und auch bei der Auswahl unserer Umverpackungen versuchen wir, den Nachhaltigkeitsaspekt zu berücksichtigen. So verwenden wir als Verpackung in der Regel Recycling Karton. Zudem versuchen wir natürlich auch Dinge anzubieten, die es allen Menschen erleichtern im Alltag Plastik einzusparen. Unser neuestes Produkt ist beispielsweise eine Seifendose aus Weißblech. So kann man in Zukunft auch unterwegs auf Körper- und Haarseifen zurückgreifen.“



Mantel aus Schurwolle mit  
floralem Silberdruck von Maison  
Common, € 1.200,-



# SOMMER ADE!

Wir trauern gar nicht um den Sommer. Warum? Weil der Herbst die spannendsten Modetrends für uns bereit hält: schimmernde Metallic-Looks, ausgeflippte Animal Prints, elegantes Karamell, knallige Retro-Outfits und elektrisierendes Blau – Wir können es gar nicht erwarten, in diese neuen Trendteile zu schlüpfen!

**REDAKTION** ANJA WOERTGE

# GLANZSTÜCK

Anhänger aus der Tamara Comolli x Oceana „Sand Dollar“ Capsule Collection, € 1.490,- und € 2.890,-



*Mit glänzenden Metallic-Pieces aus Kunstleder und schimmernden Blusen und Kleidern mit eingearbeiteten Metallicfasern wird der Herbst zur glanzvollen Zeit.*

Ohringe aus 925 Sterling, 24 Karat vergoldet von Chaingang, € 225,-



Seiden-Slingtop von Mos Mosh, € 79,-



Strick-Rock von Falconeri, € 177,-



Metallicbluse von Gestuz, € 139,-



Jacke aus veganem Leder von Mykke Hofmann, € 479,-



Rock aus veganem Leder von Mykke Hofmann, € 349,-



Seidenkleid „Louisiane“ von Valentine Gauthier € 450,-



Clutch aus veganem Leder von MeDusa, € 79,-



Glamour-Mules von Gestuz, € 199,-



Rucksack aus Ananasleder von Kaliberfashion, € 229,-





Karojacke von Armedangles.  
€ ca.120,-



Karorock von Armedangles.  
€ ca.80,-

Oversized Hemdbluse aus Tencel  
von COS. € 79,-



Handtasche „Orr“ aus veganem  
Leder und recyceltem Nylon von  
Matt & Nat. € 118,-

# CRÈME CARAMEL

Korrekturbille aus Rizinusöl von  
Neubau Eyewear. € 279,-



*Sahniges Off-White und warmes Karamell verschmelzen diesen Herbst zu einer edlen Komposition, die Ihrem Outfit unendliche Eleganz verleiht. Ergänzt wird der aparte Trend durch farblich abgestimmte Karomuster.*

Hosenanzug von Harris Wharf  
London. Blazer € 414,-



Hose € 277,-



Shiftkleid von Greentee. € 189,-



Mantel „Eileen“ aus Bio-Baumwoll-  
fleece von Shipsheip. € 239,-  
Sweater „Annie“ aus Biobaumwolle  
von Shipsheip. € 99,-



Uhr „Hinze“ mit Korpus aus Oliven-  
holz von Kerbholz. € 149,-



Stiefelette von Cult Gaia.  
Preis auf Anfrage



# WILD THING

*Zebra, Leopard und Schlange überraschen durch neue Farbkombinationen und wecken im hemmungslosen Muster-Mix die wilde Seite in uns. Beantwortet wird der Ruf aus der Savanne durch elegante Lederteile mit klassischer Schnittführung.*

Leo-Mantel von Harris Wharf London, 420€



Sweater von Dedicated, Bio-Baumwolle, € 90,-



Zebra-Jumpsuit von Juvia, € 119,-



Leder-Ensemble aus Ethical Leather von Gestuz, Bluse € 279,-, Rock € 349,-



Barette von Spatz Hutdesign, € 175,-



Jumpsuit von Gestuz, € 179,00



Leggings von Mandala, € 89,-



Trench-Kleid aus Leatherette von Miomartha, € 629,-



Zebra-Body von Hey Honey, € 69,-



Ankle Boots „Emmy“ aus Kuhhaar mit Leomuster von Toms, € 160,-

Mini „Tote „Falabella“, von Stella McCartney, € 595,-



Rock aus veganem Leder von Mykke Hofmann, €239,00





# RETRO ATHLETICS

*Stepp back! Wattierte Jacken, Mäntel und Accessoires treffen auf Retro-Prints Casualteile und Anoraks im 80er-Jahre-Look. DER Trend für alle Sportkanonen.*

Wattierter Mantel, Tasche und Boots von Hunter, € 275,-, € 55,- und € 140,-



Hoodie „Chin Mandarin“ von Hey Honey, € 109,00



T-Shirt „Female Force“ von Juvia, € 59,-



Kaschmir-Beanie von Studio 163, € 85,-



Weste aus recycelten PET von Save the Duck, Preis auf Anfrage



Anorak aus 50 % recyceltem Polyester von O'Neill, € ca. 230,-

Leggings von Juvia, € 139,-



Parka „Loyle“ mit Isolation aus recyceltem Polyester, € 270,-



Wattierte Hose von Samsøe Samsøe, € 119,-



Lederrucksack mit Laptopfach von Faulhaber, € 570,-



Sneaker von Stella McCartney, € 545,-



Korrekturbrille „Giovanni“ aus Rizinusöl von Neubau Eyewear, € 329,-



Jumpsuit Moonwort von Lovjoi aus Tencel, € 199,-



# ELECTRIC BLUE

*Da liegt ein Knistern in der Luft, denn dieser Farbtrend ist so elektrisierend, dass wir im Herbst einfach nicht um dieses kräftige Kornblumenblau herumkommen werden. Wer sich traut, trägt ihn im All-Over-Look.*

Strickkleid aus extrafeiner Merinowolle von Maerz, € 189,-



Sweater Kungla aus Bio-Baumwolle von Lovjoi, € 129,-



Sweater „Halli“ aus Lammwolle von Maska, € 200,-



Tasche von Ecoalf, € 85,-

Schal von Codello, ca. € 30,-



Hemdbluse von Eterna, € 79,-



Woll-Handschuhe von Codello, ca. € 40,-



Hightop Sneaker von Deerberg, ca. € 120,-



WWW.LANIUS.COM

LOVE  
FASHION/  
THINK  
ORGANIC/  
AND BE  
RESPONSIBLE/

LANIUS



Pullover: von Knitted Love € 300,-





# So cosy

*Es ist wieder Zeit, sich einzukuscheln! Und womit ginge das besser als mit kuscheliger Maschenware aus Mohair, Alpakawolle und Kaschmir? Dabei verzichten wir ganz bewusst auf langweiliges Schwarz. Trist kann ja jeder! Wir setzen im Herbst auf fröhliche Bonbonfarben, edles Silbergrau, Gewürzfarben und Folklore-Looks.*

**REDAKTION** ANJA WOERTGE

# Happy Folk

© ANTONIA ZANDER



2

*Freiheit, Fernweh, Lebensfreude – mit ethnisch angehauchten Looks nehmen wir den Duft des Sommers ganz einfach mit in die kühle Jahreszeit.*

**TIPP:** Die großzügigen Muster wirken lässig in Kombination mit Denim. Wunderbar feminine Outfits entstehen, wenn Sie fließende Stoffe und groben Strick layern.

1



3



4



5

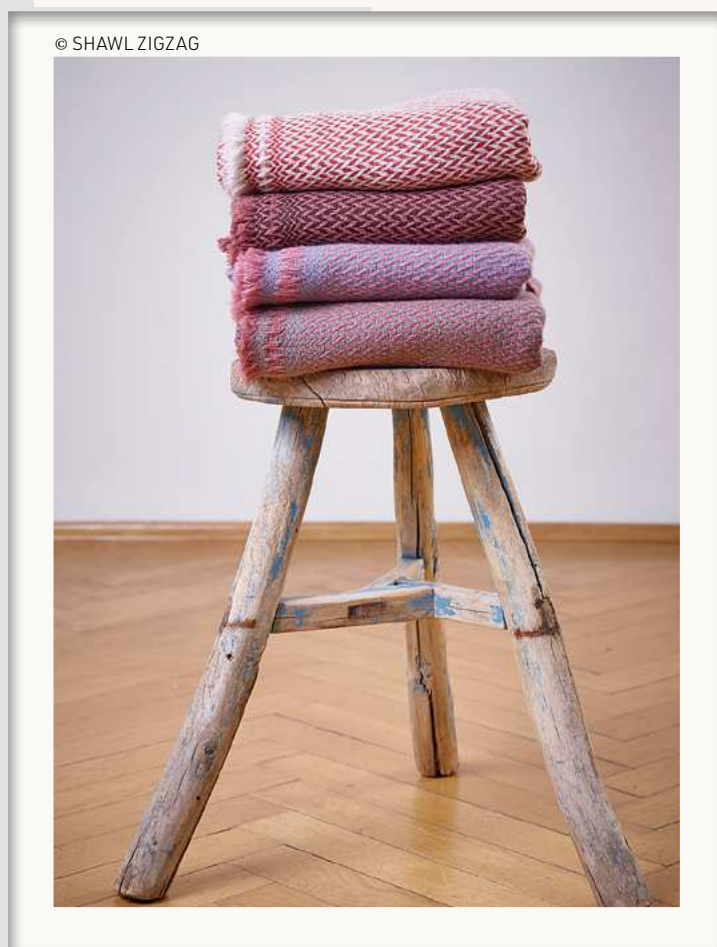


- 1: Wollpullover von Maerz, ca. € 150,-
- 2: Rock aus Pimabaumwolle von Peruvian Connection, € 189,-
- 3: Pullover von Mos Mosh, € 109,-
- 4: Strickhandschuhe von White Stuff, ca. € 30,-
- 5: Pullover aus einem Merino-Mohair-Seide-Mix von Maiami, € 445,-

# Farbtherapie

Die beste Therapie bei tristem Wetter? Bonbonfarben. Denn die heben die Stimmung gleich morgens beim Anziehen.

**TIPP:** Ein schöner Kontrast zu feinen Kaschmir- und Mohairqualitäten sind modische Teile im aktuellen Leder-Look. Ton in Ton kombiniert kreieren Sie elegante Outfits für Büro und Freizeit.



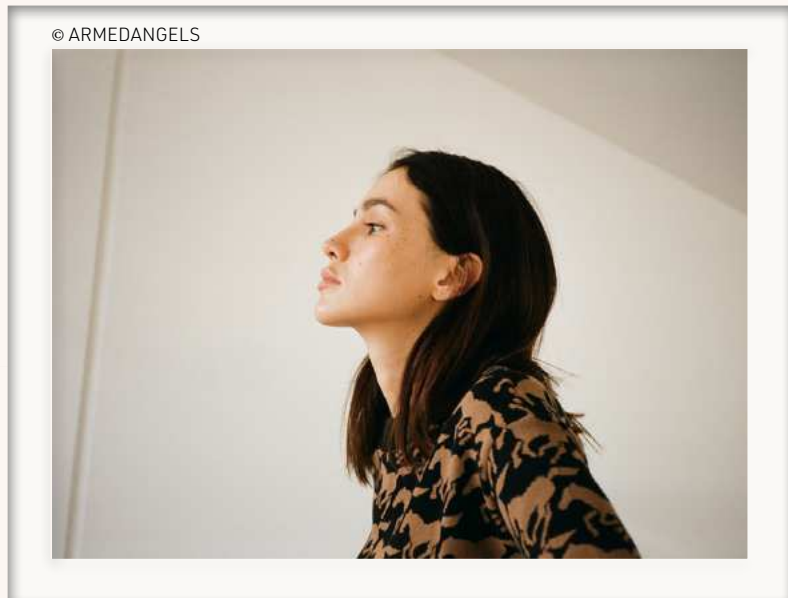
© SHAWL ZIGZAG

- 1: **Mütze** von MeinFrollein aus Schurwolle, Merino extrafein, ca. € 70,-
- 2: **Rollkragen-Pullover** aus recyceltem Nylon und recycelter Wolle von Ecoalf, € 385,-
- 3: **Kaschmir-Rolli „Erika“** von Edelziege, € 375,-
- 4: **Kaschmir-Pullover** von fit Cashmere, € 329,-
- 5: **Gestricktes Haarband** aus Bio-Baumwolle von Wunderwerk, € 40,-
- 6: **Kaschmirschal** von Antonia Zander, € 750,-



# Gewürzmischung

*Safran, Kurkuma, Kreuzkümmel – diese Exoten bringen Würze in unseren Kleiderschrank. Warme Safran und Currytöne werden mit erdigem Dunkelbraun und Ebenholztönen kombiniert. Da wird uns gleich ganz warm ums Herz!*



- 1: Strick-Rolli von Samsøe Samsøe, € 219,-
- 2: Schal aus hochwertiger Schurwolle von Mos Mosh, € 69,-
- 3: Strick-Ensemble mit Pferdemuster von Armedangles, Pullover ca. € 100,- Rock ca. € 110,-
- 4: Strick-Cardigan aus Merinowolle von Hanro, € 349,-
- 5: Rollkragen-Kleid aus Bio-Baumwolle von Jan 'n June, € 120,-
- 6: Kaschmir-Pollunder von Studio163, € 240,-

# Silberfuchs

*Eleganz mal anders: Es muss nicht immer Schwarz sein. Im Herbst und Winter ziehen sie mit silbergrauen Strickteilen in Kombination mit Weiß bewundernde Blicke auf sich.*

**TIPP:** *Make-up Flecken lassen sich mit einem Bad aus lauwarmem Wasser und einem Schuss parfümiertem Essig aus hellen Wollqualitäten entfernen.*

- 1: Mütze** aus Alpakawolle, handgefertigt in Peru, von Another Me, € 100,-
- 2: Schal** aus Alpaka-Woll-Mix von Another Me, ca. € 60,-
- 3: Sweater** „Grace“ aus Alpakawolle und GOTS zertifizierter Bio-Baumwolle von Maska, € 290,-
- 4: Fäustlinge** „Knitted Eco Mittens“ von bleed aus Biobaumwolle, ca. € 35,-

© ARMEDANGELS



1

2

3

4

# It's a Match!

*Gleich und Gleich gesellt sich gern? Damit der Matchy-Matchy Look funktioniert, braucht man ein bisschen Fingerspitzengefühl. Gewusst wie, sieht er richtig gut aus. Wir zeigen Ihnen vier Outfits, wie Sie Herbst-Accessoires **gekonnt kombinieren**.*

REDAKTION ANJA WOERTGE



STIRNBAND aus Bio-Baumwolle von Recolution, ca. € 25,-



STIEFEL „KALISTA“ von Matt & Nat, € 75,-



BUCKET BAG aus veganer Herstellung von Inyati, ca. € 80,-



KASCHMIR-STOLA von Antonia Zander, € 1.000,-

BOHO-DRESS von Mos Mosh, € 229,-



SONNENBRILLE von Etnia Barcelona, € 269,-



UHR mit handgefertigtem Gehäuse aus Eichenholz von Kerbholz, € 139,00





STIEFELETTEN in  
Schlangenoptik von  
Gestuz, € 299,-

GÜRTEL aus gepräg-  
tem Leder von Vanzetti  
Collection, ca. € 40,-

GELDBEUTEL aus Leder  
mit Schlangenprägung  
von Boden, € 79,-



CARDIGAN aus  
Mohair-Merino-  
Mix von Another Me,  
ca. € 230,-



BRILLE aus der Esprit  
ECOLlection, ca. € 139,-

## FALSCHER SCHLANGE

ARMREIF mit auswech-  
selbarem Lederband von  
Les Georgettes, € 119,-



KLEID „Maren“ von  
Kauf dich Glücklich,  
ca. € 100,-



LEDERHANDSCHUHE  
von Samsøe Samsøe,  
€ 59,-

BEANIE mit großer Bommel von Hunter, € 28,-



SNEAKER aus Suede von Veja, € 125,-



KASCHMIR-SCHAL von ftc Cashmere, € 299,-



PULLOVER aus Bio-Baumwolle von Jan 'n June, € 60,-



WATTIERTER MANTEL aus recyceltem Polyester von Ecoalf, € 329,-



ZEBRA-SOCKEN aus Bio-Baumwolle von Dedicated, ca. € 10,-



JEANS „LIYA“ In der Washung „Soundtrack“ von Citizens of Humanity, € 329,-

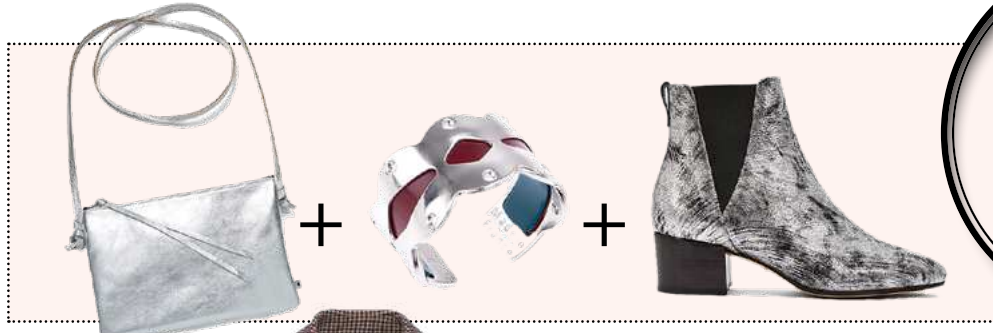


GÜRTELTASCHE aus veganer Herstellung von Inyati, ca. € 35,-

Silberfarbene  
LEDERTASCHE  
von Elektropulli, € 89,-

RING mit austausch-  
barem Ledereinsatz von  
Les Georgettes, € 39,-

CHELSEA BOOT von  
Ninetofive, € 199,-



# SILVER LINING



TRENCHCOAT  
von Harris Wharf  
London, € 644,-



SHIRT „FRIDA“ von  
Edelziege, € 349,-



SEVENTIES BRILLE  
„Avila“ von Matt & Nat,  
€ 79,-



# Trag ein Lächeln!

... weil Du mit Fairfashion nicht nur  
Dich glücklich machst.

Jojeco



# kulinarik news

## BEEREN-POWER MIT GRÜNER PACKUNG

Nicht nur, dass der neue Bio-Tee „Blackcurrant & Blueberry Infusion“ uns die Sommertage verlängern sind diese auch noch erstmals in plastikfreien, kompostierbaren Teebeuteln und Sachets aus recycelbarem Papier verpackt. Die neuen Teebeutel bestehen aus nachwachsenden, pflanzlichen Materialien: eine Mischung aus Abacá (eine Art Banane), pflanzlichen Zellulosefasern und PLA (Polymilchsäuren) aus nicht-gentechnisch verändertem Pflanzenmaterial. Der Faden ist zudem aus 100 % bio-zertifizierter Baumwolle. Damit sind die CUPPER Teebeutel, die Fäden und die kleinen Anhänger aus Kartonage nicht nur recycelbar, sondern auch komplett kompostierbar.



## EINMAL GANZ OHN ZUCKER, BITTE

Kann man einfach etwas weglassen, ohne dass einem etwas dabei fehlt? Ganz ohne zugesetzten Zucker haben die drei neuen Sorten Beere, Nuss und Protein alles, was man für einen guten Start in den Tag braucht. Natürlich-lecker, ballaststoffreich und mit 100 % Vollkornflocken, kombiniert mit Erdbeeren, Cranberrys und schwarzen Johannisbeeren ergeben ein leckeres Müsli mit allem, was ein guter Start in den Tag braucht.



## DIE NEUEN WACHMACHER VON NATURATA!

Die fein gewürzten Trinkschokoladen mit Guarana eignen sich als Heiß- oder Kaltgetränk und sind die perfekte Kaffee-Alternative mit Koffein. Erhältlich in den Sorten Guarana & Kurkuma und Guarana & Maca. Für das leckere Kakao Getränk bezieht Naturata ausschließlich fair gehandelten Kakao und Kokosblütenzucker. Einfach Schluck für Schluck ein Genuss mit gutem Gewissen!



## TOSCANA-FLAIR

Bei dieser Artischocken Creme aus dem Anbaugebiet Maremma in der Toskana fühlen wir uns in den Sommer zurück versetzt. Wir lieben den frischen und intensiven Geschmack der mit Kapern verfeinerten Creme. Ein absolutes Highlight auf jedem Speisezettel. Glutenfrei, vegan und laktosefrei ist diese als Vorspeise auf geröstetem Weißbrot oder aber auch verfeinert mit Sahne als Pesto zu Nudeln, Kartoffeln und Gnocchi einsetzbar. Viva la vida!

## WECKT DEN HELDEN IN DIR

Wenn sich 2 Gründer für den Namen eines Getränkes die Göttin der Fruchtbarkeit „Freya“ aussuchen, ahnt man schon worauf die beiden hinauswollten? Die drei veganen „Healthy Snacking Drinks“ verfügen neben der leicht sättigenden Wirkung über Superkräfte: Darin enthaltene Basilikum- und Chiasamen sind reich an Antioxidantien, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Erhältlich sind die kleinen gluten- und laktosefreien Powerdrinks in 3 verschiedenen kalorienarmen Geschmacksrichtungen.



## SHARE IT!

Die Philosophie dieses Unternehmens zeigt sich bereits im Namen: Share! Mit dem Kauf eines der Bio-Riegel Produkte versorgt ihr einen Menschen mit einer Mahlzeit, mit dem Kauf eines Mineralwassers versorgt ihr einen Menschen mit Trinkwasser und mit dem Kauf einer Handseife versorgt ihr einen Menschen mit einem Stück Seife. Also, warauf wartet ihr noch? Ab zu REWE.....

## ERFRISCHT UND WECKT DIE KRÄFTE

Eine kleine Fairtrade-Familienkooperative in Tansania hegt, pflegt und erntet die schmackhafte Ananas und erntet sie in höchster Reife. Binnen weniger Tage werden sie dann schonend getrocknet, dass sie - in Deutschland angekommen - trotz der Trocknung mindestens so frisch schmecken wie hier gekaufte frische Ananas. Und das Ganze selbstverständlich ohne Zusätze und ohne Schwefelung. Das angenehm softe und frisch schmeckende Aroma mit herrlich säuerlich-süßem Geschmack lässt uns von der Südsee träumen.



## GESCHMACK DER VERZAUBERT



Mir Kräutern und den richtigen Gewürzen bekommt jedes Gericht den richtigen Pfiff. Noch einfacher geht es ab nun mit den fünf infudierten Würzölen der „Kleinen Mühle“. Bereits einige Tropfen genügen, um Gerichte zu verfeinern und zu würzen. Ob für Smoothies, Suppen, Gemüsepfannen oder Ofengerichte: Tropfen für Tropfen lässt sich das mit Bio-Kräutern versetzte Rapsöl besonders fein dosieren.



Foto: Brammbals - Christin Ludwig



# Donuts mit gutem Gewissen

Bio-Zutaten, saisonale Sorten, täglich frisch gebacken – und vegan: „Brammibal’s Donuts“ sind weit über Berlin hinaus bekannt – und nicht nur bei Liebhabern der pflanzlichen Küche beliebt. Dieses Jahr feiert der erste vegane Donut-Shop Europas bereits 3-jähriges Bestehen. Zeit, einmal hinter die Kulissen zu blicken

**TEXT** JESSICA JUNGBAUER

**h**ier war früher eine Metzgerei drin“, sagt Jessica Jeworutzki und geht voraus in die Backstube von ”Brammibal’s Donuts“ in Berlin. Hier backen die Bäcker seit 5 Uhr morgens frische Donuts – wie jeden Tag.

Immer und immer wieder laufen kleine runde Teiglinge über das Band und fallen zischend in die Fritteuse. Noch ganz heiß tunkt einer der Bäcker daraufhin jeden Donut einzeln kopfüber in eine pinkfarbene Himbeerglasur. Danach bestreut er die schmelzende Glasur mit fein gehackten Pistazienkernen und fertig ist der „Raspberry Pistachio“. Als Nächstes ist der „Espresso Brownie Crumble“ dran: Mit Zick-Zack-Bewegungen träufelt er eine dunkle espressoglasur über den Donut und garniert den Teigling anschließend mit Browniestreuseln. Eine feine Kaffeernote liegt in der Luft. So geht es immer weiter – Blech für Blech wird von Hand glasiert und belegt.

### ***Saisonal, regional – und am besten biologisch***

„Je nachdem, wie das Wetter ist, desto länger oder kürzer brauchen die Hefe-Teiglinge, um zu wachsen. Wenn es im Winter draußen kalt ist, braucht der Teig sehr lange“, sagt Jessica Jeworutzki und zeigt auf die Donuts im Gärschrank. Überhaupt stellt „Brammibal’s Donuts“ alles selbst her, von den Glasuren über die Füllungen bis hin zu den Toppings. Ungefähr drei Stunden dauert es vom Teigling bis zum fertigen Donut. Bereits am Vortag setzen die Bäcker die Glasur an und kochen die Füllungen. Dabei verzichten sie auf industrielle Zusätze wie Konservierungsstoffe und Farbstoffe. Stattdessen verwendet das

Team möglichst Bio-Produkte sowie Pflanzenmilch – und das alles ohne Palmöl.

### ***Von der Notaufnahme ins Bäckerhandwerk***

Seit der Eröffnung im Frühjahr 2016 am Maybachufer in Kreuzberg hat sich viel getan: Mittlerweile leitet die 27-jährige zusammen mit ihrem Partner Bram van Montfort drei Läden in ganz Berlin. Und verkauft inzwischen 3000 Donuts – pro Tag.

Bei einem Kaffee – natürlich mit Hafermilch – erinnert sich Jessica Jeworutzki an die ersten Anfänge. Damals arbeitete sie noch in der Pflege. In der Notaufnahme. Wie sie dann auf die Idee mit den Donuts kam? „Eine Freundin von uns hatte Geburtstag und ich bringe immer gerne etwas Selbstgebackenes mit.“ Die veganen Donuts waren ein voller Erfolg im Freundeskreis. Mehr aus Spaß eröffneten die beiden dann einen Etsy-Shop. Eines Tages kamen tatsächlich Anfragen. Am Anfang musste noch ein Frittiergerät von Ebay Kleinanzeigen für 100 € herhalten, das immer nur vier Donuts auf einmal schaffte. „Die ersten Kunden haben die Donuts in Pizzakartons bei uns zuhause abgeholt.“ Sie lacht und nimmt noch einen Schluck von ihrem Cappuccino.

Als sie dann auf immer mehr Märkte eingeladen wurden und 500 Donuts innerhalb von zwei Stunden ausverkauft haben, war schnell klar: eine Gewerbeküche muss her. Jessica Jeworutzki erzählt, wie sie ein Wochenende lang auf dem „Veganen Sommerfest“ am Alexanderplatz verkauft haben und sie noch versucht hatte, beide Jobs miteinander zu vereinen: „Ich habe nachts in der Notaufnahme gearbeitet, bin dann morgens in die Gewerbeküche und habe Donuts gebacken, tagsüber auf den Markt zum Verkaufen, um 21 Uhr schnell nach Hause duschen und dann wieder zur Nachtschicht. Und das ganze drei Tage lang.“ Spätestens da war der Entschluss gefasst, es mit einem eigenen Laden zu versuchen. Ohne Kredit von der Bank, dafür aber mit viel Eigeninitiative und Herzblut: das erste vegane Donut-Café Europas.





# FOGS empfiehlt:

**Wohngesunde Biohäuser**



[www.baufritz-fg.de](http://www.baufritz-fg.de)

**BAUFRITZ**

**LEB' DOCH EINFACH**  
*Komm in das Böhmerwälderdorf*



Buchen ab sofort: [www.ramenai.at](http://www.ramenai.at)    Eröffnung Winter 2019



DAS BÖHMERWÄLDLERDORF'SCHÖNESTEN

**HOLZ BUTTER®**



Holzschutz & Pflege  
lebensmittelecht  
100% natürlich

 Swiss made  
Fachhändleradressen:  
[www.holzbutter.com](http://www.holzbutter.com)



RINGELGRÜN ab € 110,-



DA WILL ICH HIN

 **ROGNER BAD BLUMAU**

[blumau.com](http://blumau.com)

 **tretford**  
TEPPICH



**MEHR NATUR**  
Teppich mit Kaschmir-Ziegenhaar

 [tretfordTeppich](https://www.instagram.com/tretfordTeppich)

**„Donuts sind ein guter Einstieg, um die vegane Küche kennenzulernen.“**

„Donuts sind ein guter Einstieg, um die vegane Küche kennenzulernen.“ Statt Milch im Teig verwendet „Brammibal's Donuts“ Kokosmilch, zum Frittieren Sonnenblumenöl. Für die Glasur dient Hafermilch als Basis. Für Jessica Jeworutzki ganz selbstverständlich: Seit sie 15 Jahre alt ist, lebt sie vegan. „Donuts sind lustig, individuell, machen Spaß und kosten nicht zu viel. Um auch zu zeigen: Veganismus ist nicht trocken und ich muss auf nichts verzichten.“

### **Im Rhythmus der Jahreszeiten**

Über das Jahr verteilt gibt es bei „Brammibal's Donuts“ immer auch saisonale Sorten. Wie auf die ersten Erdbeeren im Juni oder die reifen Tomaten im August freuen sich die Kunden nun auf den „Cherry Glazed“ im Sommer oder den „Pumpkin Spice“ im Herbst. Klassiker sind etwa der „Chocolate Peanut Fudge“ mit Schokoglasur, hausgemachtem Erdnussbutterfondant und Karamellfäden oder auch der „Salted Caramel Hazelnut“ mit seiner leicht salzig schmeckenden Karamellglasur.

### **Genussvoll essen und gleichzeitig Gutes tun**

Vom Kaffee bis zur Verpackung wählen Jessica Jeworutzki und Bram van Montfort alles mit Bedacht aus: Sie arbeiten mit der Berliner Kaffeerösterei „Populus Coffee“ zusammen, die zu ihren Kaffeebauern langfristige Beziehungen aufbaut und einen fairen Lohn zahlt. Für die Kartons verwenden sie nur kompostierbares Material und ab nächstem Jahr klimafreundliches Graspapier.

„Das ist unser Gesamtansatz – dass wir versuchen, anders zu sein als viele andere in der Gastronomie.“ Deshalb setzt sich „Brammibal's Donuts“ auch für soziale Nachhaltigkeit ein: mit fairen Arbeitszeiten, einem übertariflichen Lohn und einer flachen Hierarchie. Das beste Beispiel: der „Charity Donut“. Der Kunde zahlt 50 Cent mehr pro Donut, „Brammibal's Donuts“ legt noch einmal 50 Cent oben drauf – am Ende werden 1 € pro verkauftem „Charity Donut“ gespendet. So kommen jeden Monat um die 4000 € zusammen. Für lokale Initiativen und gemein-

nützige Organisationen, die sich für einen guten Zweck einsetzen wie zum Beispiel das vegane Tierschutzzentrum „Land der Tiere“ oder die Obdachlosenhilfe „Rise Foundation e.V.“.

**„Wir überlegen immer: Was kann man noch besser machen?“**

Kurz vor 10 Uhr schiebt eine Mitarbeiterin einen Wagen voller bunter Bleche aus der Backstube in den Laden. Nur wenige Minuten vor Eröffnung betritt auch schon die erste Kundin das Café – und wird direkt bedient. Nicht ein Donut, nicht vier, eine ganze Schachtel mit sechs verschiedenen Donuts soll es sein. Frisch gebacken sollten die Donuts am besten am selben Tag verspeist werden – beim wohligen Duft der noch warmen „Brammibal's Donuts“ fällt das auch gar nicht schwer. Am Abend sind meist alle Donuts ausverkauft. Falls doch einmal welche nach Ladenschluss übrig bleiben, beteiligt sich „Brammibal's Donuts“ an Foodsharing für gerettete Lebensmittel oder verteilt sie an die Obdachlosenhilfe. Das Geheimnis hinter der Erfolgsgeschichte von „Brammibal's Donuts“? „Wir überlegen immer: Was kann man noch besser machen?“

Mehr Infos hier: [www.brammibalsdonuts.de](http://www.brammibalsdonuts.de)







Fotos: Moritz Schmid für Prestel Verlag, Verlagsgruppe Random House



# *Pilz gesucht, Glück gefunden*

Man geht wieder auf Pirsch – und zwar mit Körbchen. Das Pilzesuchen im Wald, kontemplativ allein oder im Rudel, entwickelt sich gerade zum Wohlfühl-Trendhobby. Wir haben mit Pilzbuch-Autor Moritz Schmid gesprochen, der dem Fieber der Pilzsuche unheilbar verfallen ist, und geben Laien die Basics mit auf den Waldpfad.

**TEXT** KRISTINA KÖHLER

**M**oritz Schmid, 38, ist mit viel Selbstgemachtem groß geworden, mit frischen Kräutertees, Holundersirup oder Apfelsaft. Und er durfte seine Mutter, eine Kräuterkundige, oft in den Wald zum Pilzesammeln begleiten. Dann kam 1986 Tschernobyl und das Pilzesuchen nahm ein jähes Ende. Ein paar Jahre später stand bei Schmid dann eine ganz andere Suche an: die nach dem Lebenssinn. „Um Fragen zu klären und wenn ich Dinge mit mir selbst ausmachen musste, bin ich jeweils wieder in den Wald gegangen“, erzählt der gebürtige Hamburger heute. „Er war mir der beste Therapeut“. Irgendwann erinnerte sich der Fotograf an das Pilzesuchen, das ihm als Kind so viel Freude bereitet hatte und dachte, dass sich beides gut miteinander kombinieren ließe. Seither ist der Wahlberliner „unheilbar“, wie er es selbst beschreibt, vom „Pilzfieber“ befallen.

## „WALDBADEN“ BEI DER PILZ-JAGD

Das Pilzesammeln entwickelt sich gerade zu einem Hype. Es gibt sogar Veranstaltungen wie «Pilz-Supper-Clubs», bei denen die von Freunden und Bekannten gemeinsam gesammelten Pilze abends bei einem edlen Dinner frisch verwertet werden. Und der Höhenflug des «In-die-Pilze-Gehens» lässt sich erklären. In einer Zeit, in der «Waldbaden» praktiziert wird (Aktivitäten im Grünen zwecks ganzheitlicher Regeneration), kann bei der Pilz-Jagd gleich auch das meditative Sein oder die Gemeinschaft gepflegt werden. Man erhascht auch

einen Mini-Einblick ins Selbstversorgungertum, welches in Zeiten des bewussteren Konsumierens und der Konsumverdrossenheit noch nie so trendy war. Und: Pilze sind gesund. Pilze sind sehr kalorienarm, regulieren die Verdauung durch ihren Gehalt an Ballaststoffen und liefern wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Zudem gibt es, so lehrt es die Mykotherapie (die traditionelle Therapieform mit Pilzen), bestimmte Sorten mit besonders starken, ganz individuellen gesundheitsfördernden Kräften. Diese Pilze werden Vitalpilze genannt, zu denen auch einige der bekanntesten heimischen Speisepilze gehören, wie etwa der Champignon, der Kräuterseitling, der Pfifferling oder der Steinpilz.

## UNSCHEINBARE MACHTVOLLE HÜTER

In der Natur spielen Pilze, so vermittelt es die Deutsche Gesellschaft für Mykologie (DGFM), eine Schlüsselrolle. Pilze sind essenzieller Bestandteil aller Landökosysteme. Ihre mikroskopisch dünnen Zellfäden durchziehen Böden, Holz und andere Substrate. Dabei wandeln sie organische Materie in anorganische pflanzenverfügbare Nährstoffe um und stärken gleichzeitig die Vitalität ihrer Symbiosepartner. Pilze besitzen eine enorme Bedeutung für die Gesundheit der Wälder, da etliche Bäume in gemeinschaftlicher Form mit

Pilzen zusammenleben. Darüber hinaus vernetzt das riesige unterirdische Pilzgeflecht die Wurzeln der Bäume miteinander. Über dieses spektakuläre Netzwerk werden etwa, so die DGFM, schwächere Bäume mit Nährstoffen versorgt, unabhängig von ihrer Baumart. Bestimmte Pilzarten dienen auch als Regulatoren. Sie befallen zu geschwächte Bäume und lassen sie sterben. Dadurch werden wichtige Nischen für neues Leben geschaffen. Und das abgestorbene organische Material wird dank der Pilze wieder in den Nährstoffkreislauf zurückgeführt.

## BUSSGELD FÜR HAMSTERER

Genauere Gewichtsgrenzen für das



Sammeln von Pilzen gibt es, wie etwa im österreichischen Recht, für Deutschland nicht. Grundsätzlich sollten sich Pilzsucher im Vorfeld immer bei den zuständigen Kommunen über die erlaubten Sammelmengen informieren. Denn wer beim Sammeln von großen Mengen erwischt wird, riskiert ein Bußgeld von bis zu 5000 Euro. Sammelverbot gilt üb-

rigens für öffentliche Parks, Naturschutzgebiete und Nationalparks sowie für Waldflächen, auf denen Holz geschlagen wird, die frisch bepflanzt werden und eingezäunt sind. Geschützte Arten, darunter heimische Rotkappen, Morcheln, Pfifferlinge und Steinpilze, dürfen laut Bundesartenschutzgesetz nur in geringen Mengen und nur zum eigenen Bedarf gepflückt werden. „Geringe Menge“ meint in diesem Fall zirka ein bis zwei Mahlzeiten. Sehr seltene Arten wie Trüffel und Grünlinge dürfen gar nicht erst gesammelt werden.

## PRÜFUNG IST EIN MUSS

Mitteleuropäische Arten der Großpilze (Pilze mit einem Fruchtkörper größer als fünf Millimeter) gibt es einige Tausende. Essbar davon sind weit über 100. Hier kann leicht der Überblick verloren gehen und es bedarf neben einem Bestimmungsbuch vor allem langjährige Erfahrung für die Einordnung. Pilzberatungsstellen bieten in der Regel Touren an, die alle Basics vermitteln. «Es gibt heimische Pilze, die sind wirklich leicht zu erkennen, wie etwa die Krauseglucke, der Steinpilz oder ein Pfifferling», klärt uns Moritz Schmid auf. «Aber gerade Anfänger sollten stets auf Nummer Sicher gehen und die Pilze von geübten Augen anschauen lassen.» Die öffentlichen Pilzberatungsstellen raten generell, jeweils das gesamte Sammelgut kontrollieren zu lassen. Denn neue Bestimmungstools für Pilze wie etwa Bestimmungs-Apps führen dazu, dass sich Laien in falscher Sicherheit wiegen. Man nimmt an, dass dies auch der Grund dafür ist, dass die Zahl der Vergiftungserscheinungen durch Pilze deutlich zugenommen hat. Übrigens ist der Pilz des Jahres 2019 der grüne Knollenblätterpilz. Eine kleine Menge von ihm verzehrt, endet in der Regel tödlich.



### „GETTING STARTED“ - DAS BRAUCHT IHR:

**KLEIDUNG:** Auf heller Kleidung erkennt man Zecken leichter. Die Hosen sollten robust sein, um vor Dornen auf dem Boden zu schützen. Der Wald ist kein Catwalk, daher gilt: Hosen in die Socken, damit keine Krabbeltiere in die Schuhe gelangen (vor allem Zecken, die gefährliche Krankheiten übertragen können). Außerdem empfiehlt sich festes und geschlossenes Schuhwerk.

**MÜTZE:** Eine Mütze schützt vor Spinnweben in den Haaren.

**STOCK:** Mit einem Stock fühlt man sich gleich viel abenteuerlicher und wappnet sich bestens gegen Spinnenweben im Gesicht. Spinnen weben gerne ihre Netze zwischen Bäumen und Sträuchern. Deshalb steht am Anfang der Suche nach Pilzen die Suche nach einem geeigneten Stock.

**KORB:** Ein schöner Korb gehört für einen echten Pilzsammler einfach dazu. Die Pilze können an der Luft atmen und es besteht nicht die Gefahr, dass sie gequetscht und dadurch matschig werden. Bitte keine Jutebeutel oder gar Plastiktüten für den Transport der Ernte nutzen, da sie darin beschädigt werden kann.

**MESSER:** Profis verwenden ein Pilzmesser mit gebogener Klinge und Bürste. Für den Anfang genügt aber auch ein einfaches Küchenmesser.

**PROVIANT:** Wenn das Pilzfieber erst mal entfacht ist, kann der Spaziergang lang werden. Daher empfiehlt es sich, ein paar Snacks und ein Getränk dabeizuhaben.



---

---

## Die 4 goldenen Regeln des Pilzesammelns:

1. Ausschließliche nur Pilze ernten, die man ohne Zweifel bestimmen kann. Alle anderen stehen lassen.
  2. Nur so viele Pilze sammeln, wie man essen bzw. verwerten kann (1 bis 2 Körbchen voll).
  3. Pilze direkt über dem Boden abschneiden oder ganz sanft herausdrehen und das Loch wieder mit Moos, Laub und Erde bedecken.
  4. Pilze im Wald reinigen und in einem luftdurchlässigen Körbchen abtransportieren.
- 
- 



*Interview mit Moritz Schmid, Papa einer Tochter, Fotograf, Weltreisender und leidenschaftlicher Pilz-Buchautor aus Berlin:*

### **Wie trendy ist das Pilzesuchen gerade in Berlin?**

*Es wird auf jeden Fall immer beliebter. Es ist aber nicht so, dass, wenn ich im Stadtforst Berlin auf Pilz-Jagd gehe, auf Horden von Suchenden treffen würde. Das Gebiet ist doch sehr weitläufig und ich stoße vielleicht nur jedes zehnte Mal auf ein Pärchen mit Pilzkörbchen.*

### **Das heißt, es besteht nicht die Gefahr, dass zu viele Pilze gesammelt würden?**

*Das ist ausgeschlossen, da es wirklich sehr viele Pilze gibt. Dennoch ist der nachhaltige Gedanke wichtig und dass die Pilze für alle da sind. Man sollte nur so viele sammeln, wie man für den Eigenbedarf braucht. Die Faustregel ist stets: ein Körbchen voll. Aber ich sage immer: Obacht vor dem Sammelrausch. Auch ich erlebe noch immer eine dauerhafte Endorphinausschüttung, wenn die Suche gut läuft. Aber Pilze wachsen sehr schnell. Bei idealen Bedingungen können gewisse Pilze, wie etwa der Steinpilz, in drei, vier Tagen zu beachtlichen Exemplaren*

*heranwachsen.*

### **Was hilft jeweils, den Rausch zu dämpfen?**

*Der Gedanke daran, dass Pilze ja frisch verarbeitet werden müssen. Deshalb ist es gut, sich vorher zu überlegen, wie man die Pilze verwerten will. Sie lassen sich aber auch einfrieren und dörren.*

### **Auf was muss man betr. Nachhaltigkeit noch achten?**

*Sehr junge und alte Exemplare sollten stehengelassen werden. Letztere erkennt man an Fraßspuren, an dunklen Flecken und dass sie nicht mehr so straff wirken und sich matschig anfühlen. Manche sind auch von Schimmel befallen, der sich jedoch meist nur unten an den Lamellen als Schleier zeigt. Diese Pilze bleiben am Fundort und dienen dort der Sporenverbreitung und damit dem Pilzfortbestand. Und: Idealerweise werden Pilze direkt über dem Boden abgeschnitten und nicht aus dem Boden herausgedreht. Das stellt sicher, dass ein Pilz nachwächst.*

### **Und wenn ein Pilz ausversehen aus dem Boden gezogen wird?**

*Das entstandene Loch sollte wieder mit Erde, Moos und Laub abgedeckt werden, damit das lichtemp-*

*findliche unterirdische Myzel nicht austrocknet und so geschädigt wird. Sonst entstehen an der Stelle in den nächsten Jahren keine neuen Exemplare.*

### **Weisen Pilze nach Tschernobyl immer noch eine radioaktive Belastung auf?**

*Soviel ich weiss, sind gewisse Regionen immer noch belastet. Das betrifft vor allem Südbayern. Die Belastung ist jedoch selbst bei Verzehr von Pilzen aus dieser Region vergleichsweise äusserst gering. Radiocäsium wandert zwar nur langsam in tiefere Schichten des Waldbodens, die Aktivitätswerte in Pilzen werden dennoch in den kommenden Jahren immer noch mehr zurückgehen.*

### **Was ist mit anderen Schadstoffen?**

*Ich rate, Pilze nicht in der Stadt oder in Stadtnähe, sondern in einem etwas abgelegenen Waldstück zu suchen. Da gewisse Pilze als Bodenreiniger fungieren, sollte man immer darauf achten, wo man sammelt. Gewisse Pilze sollen ja sogar Plastik abbauen können. Ich gehe ab und an auf ehemalige Truppenbesatzungsplätze, da es dort schöne Pilzörtchen gibt. Ich befürchte jedoch, dass es da Schwermetallbelastungen im Boden geben könnte. Aber das nehmen ich dann für einmal in Kauf.*

### **Nach über 20 Jahren des Pilzsuchens: Was begeistert Sie noch immer?**

*Ich entdecke jedes Jahr ein bis zwei neue Pilzsorten. Im letzten Winter habe ich zum Beispiel meine ersten Austernseitlinge entdeckt, die Frost benötigen, um zu wachsen. Sie wachsen an Baumstämmen, meist an Buchen und Erlen, in ca. drei bis vier Metern Höhe. Man braucht einen sehr langen Stock, um an sie heranzukommen. Mein letzter Glücksfund ist der potente Heilpilz Chaga, der vor allem an Birken wächst. Er ist kein Speisepilz aber kann etwa zu einer Tinktur ausgekocht werden. Er wächst sehr langsam und ist sehr rar bei uns angesiedelt. Auch er benötigt tiefe Umgebungstemperaturen.*

#### **Wichtige Adressen und weiterführende Informationen:**

DGFM, Deutsche Gesellschaft für Mykologie,  
[www.dgfm-ev.de](http://www.dgfm-ev.de)

ÖMG, Österreichische Mykologische Gesellschaft,  
[www.univie.ac.at](http://www.univie.ac.at)

VSVP, Verband Schweizerischer Vereine für Pilzkunde,  
[www.pilze.ch](http://www.pilze.ch)

Schweizerische Vereinigung amtlicher Pilzkontrollorgane:  
[www.vapko.ch](http://www.vapko.ch)

LEBENSBAUM







<<< LINKE SEITE

## STEINPILZSÜPPCHEN

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

20 g getrocknete Steinpilze  
150 g frische Steinpilze  
100 g Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
30 g Kartoffeln  
3 Zweige Thymian  
4 EL gutes Olivenöl  
100 ml Weißwein  
400 ml Gemüse- oder  
Rinderfond  
250 g Schlagsahne  
30 g Butter  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die getrockneten Steinpilze in 100 ml warmem Wasser einweichen. Die frischen Steinpilze putzen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch hacken, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Thymian vom Stängel zupfen. Einige Blättchen zum Servieren beiseitelegen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, bis es richtig heiß ist. Die Steinpilze kurz anbraten, sodass sie leicht bräunlich werden und sich Röstaromen bilden. 1/3 der Steinpilze für später aufbewahren, den Rest im Topf mit Weißwein ablöschen. Schalotten, Knoblauch und Kartoffelstücke hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten dünsten. Eingeweichte Pilze, Pilzwasser und Thymian hinzugeben, weitere 2 Minuten dünsten. Den Fond angießen und einkochen lassen (ca. 10 Minuten bei starker Hitze, dabei rühren). 400 ml Wasser hinzugeben, weitere 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss Sahne und Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Pürierstab oder in einer Küchenmaschine pürieren. Wer es noch einen Hauch feiner mag, kann die Suppe im Anschluss noch passieren. Beim Anrichten die zuvor beiseitegelegten Steinpilze in die Suppe legen, ein paar Tropfen des guten Olivenöls über die Suppe träufeln und mit Thymianblättern garnieren.

>>> NÄCHSTE SEITE

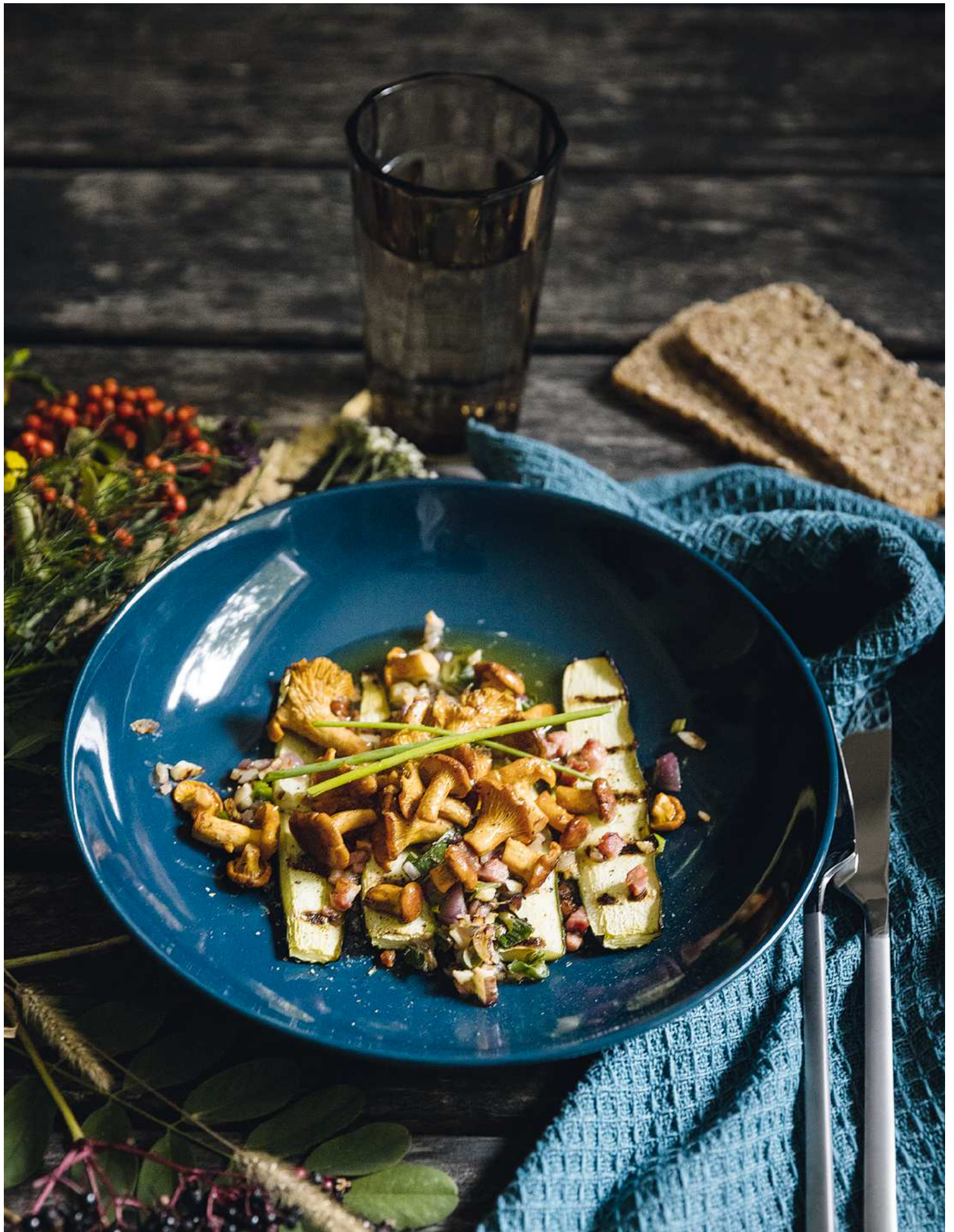
## GEBRATENE PFIFFERLINGE AUF GRILLGURKE

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

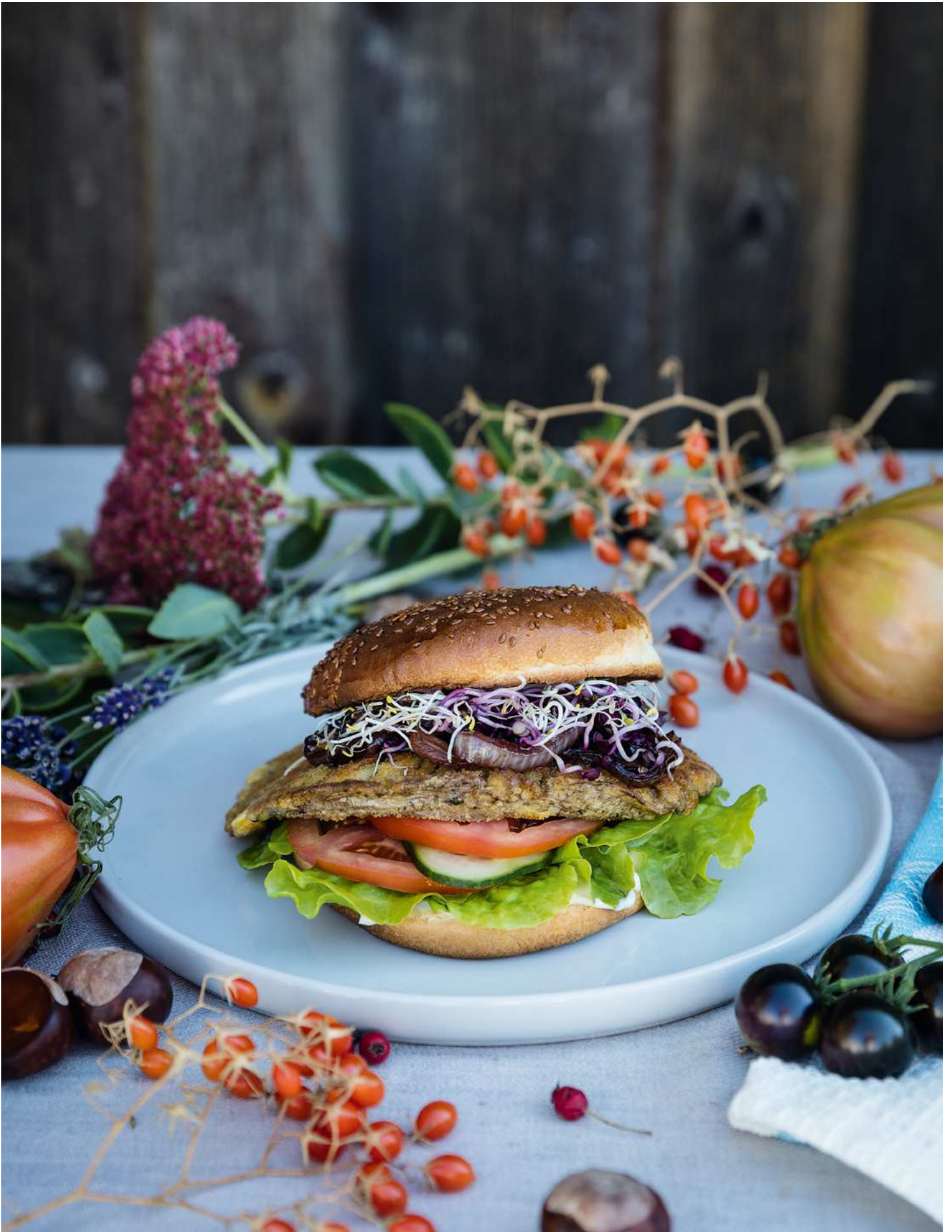
4 Gurken  
500 g frische Pfifferlinge  
2 Knoblauchzehen  
1 mittelgroße rote Zwiebel  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund glatte Petersilie  
100 g durchwachsene Speckwürfel  
100 g Butter  
Sonnenblumenöl zum Braten  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Pilze gründlich putzen, den Knoblauch zerkleinern, die Zwiebel würfeln und die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Die Petersilie hacken. Die Gurken der Länge nach aufschneiden, achteln und den wässrigen Kern mit einem Löffel entfernen. Die langen Streifen halbieren, leicht salzen und pfeffern, mit Öl beträufeln. Entweder auf den Grill oder in eine Grillpfanne legen und für ca. 4 Minuten bei starker Hitze grillen. Wenden und noch einmal die andere Seite grillen. Die Butter in einen separaten kleinen Topf geben und bei niedriger Temperatur schmelzen, bis sich der Rahm an der Oberfläche absetzt und die Butter leicht braun wird. Den Rahm abschöpfen oder die Butter durch ein Passiertuch geben. Butter beiseitestellen. Eine Pfanne stark erhitzen und die Pfifferlinge ca. 5 Minuten anbraten. Leicht salzen und gut pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen, um das Fett aufzufangen. Den Speck in die Pfanne geben, nach ca. 4 Minuten Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und gehackte Petersilie dazugeben und schwenken, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Pfifferlinge wieder hinzufügen. Behutsam untermischen. Zum Anrichten die Gurkenstreifen auf dem Teller anrichten, darüber die Pfifferlinge streuen und mit einigen Löffeln der Nussbutter beträufeln.









<<< VORIGE SEITE

>>> NÄCHSTE SEITE

## PARASOLBURGER

### ZUTATEN FÜR 4 BURGER

Für die Rotweinzwiebeln  
 300 g rote Zwiebeln  
 75 g Butter  
 2 EL Honig  
 250 ml Rotwein  
 2 EL Balsamicoessig  
 Für die Burgerpatties  
 4 Parasolpilze (nur die Kappen)  
 4 Eier, verquirlt  
 Paniermehl  
 150 ml Öl  
 Für die Buns  
 4 Burgerbuns (aus dem Supermarkt)  
 1–2 Eiweiß  
 Für die Garnitur  
 Mayonnaise  
 Ketchup  
 1 Kopf- oder Eichblattsalat  
 2 Fleischtomaten  
 ½ Gurke  
 1 Handvoll Sprossen  
 (Mungobohnen-, Sangooder Alfalfasprossen)

### ZUBEREITUNG

Ein Burger ist relativ schnell zubereitet, vorausgesetzt man ist gut vorbereitet. Deshalb fangen wir mit den Rotweinzwiebeln an, die am meisten Zeit in Anspruch nehmen. Dafür die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne in Butter glasig dünsten. Den Honig einrühren und karamellisieren lassen, anschließend mit Rotwein und Balsamicoessig aufgießen und ca. 30 Minuten einkochen lassen. Eventuell noch etwas Wein nachgießen, wenn er zu stark verkocht. Die restliche Butter unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebeln in einem Sieb abtropfen lassen und beiseitestellen. Die Tomaten und die Gurke in ca. 3–5 mm dicke Scheiben schneiden und beiseitelegen. Sprossen und Salat waschen und abtropfen lassen. Salat in angemessen große Blätter portionieren. Die Buns mit Eiweiß bestreichen und kurz im Ofen bei Oberhitze toasten.

Nun widmen wir uns den Hauptakteuren: den „Burgerpatties“. Die Pilzkappen abbürsten und reinigen. Nacheinander durch die Panierstation ziehen: Erst eine Pilzkappe in das Ei tunken, dann von beiden Seiten panieren. Die Lamellen an der Unterseite der Hüte saugen das Ei stark auf. Die panierten Pilze in eine Pfanne mit reichlich heißem Öl geben und ausbacken. Derweil die Hälften der Buns mit Mayonnaise und Ketchup bestreichen, die Unterseite auf den Teller legen, Salat, Tomaten und Gurke darauf anrichten. Die fertigen Parasolpatties kurz auf Küchenpapier legen, um überschüssiges Öl aufzusaugen, anschließend noch heiß auf die Garnitur geben, Rotweinzwiebeln und Sprossen darauf garnieren und zuklappen.

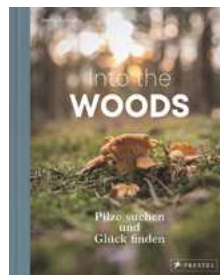
## PASTA MIT WALDPILZSOSSE

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 EL Olivenöl  
 500 g frische Waldpilze  
 1 große Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 100 ml Weißwein  
 250 ml Gemüsebrühe  
 100 g Crème fraîche  
 200 g Sahne  
 Salz, Pfeffer  
 1 EL Butter  
 1 EL glatte Petersilie  
 geriebener Parmesan  
 500 g Pasta

### ZUBEREITUNG

Das Nudelwasser aufsetzen und salzen. Die Pilze gründlich putzen. Stiele von den Hüten trennen und beides in kleine Würfel à 0,5 cm schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, bis es richtig heiß ist. Die gewürfelten Pilze hineingeben und scharf anbraten, bis ein schöner Röstsatz entsteht. Nicht zu häufig wenden. Nach ca. 5 Minuten die fein gehackte Zwiebel dazugeben und etwas anbraten. Dann den ganz fein gewürfelten Knoblauch kurz mit anschwitzen und alles mit Weißwein ablöschen. Den Wein verdampfen lassen, anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Hitze reduzieren, 10 Minuten leicht köcheln lassen, dann Crème fraîche und Sahne einrühren und mit Salz und reichlich schwarzem Pfeffer abschmecken. Falls nötig, die Soße noch mit etwas Butter binden. Die Nudeln parallel kochen, sodass sie zur gleichen Zeit fertig sind. Alles hübsch anrichten und vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie und dem Parmesan bestreuen.



#### Buchtipp:

«Into the Woods: Pilze suchen, Glück finden»: Das ganz persönliche Pilz-Buch von Pilz-Fan Moritz Schmid, das neben vielen Basics die Freude des Pilzesuchens in den Mittelpunkt stellt, enge Pilz-Freunde zu Wort kommen lässt und ein paar der häufigsten heimischen Pilze beschreibt. Zudem finden sich im Buch wunderbare Rezepte, vom Autor und von Profis aus dem Freundeskreis zusammengestellt. Prestel-Verlag.









# DER GESUNDE HAUSVERSTAND

*Vom intuitiven Umgang mit Lebensmitteln*



W

ir kennen das: Die Möhrchen im Gemüsefach sind schrumpelig und weisen dunkle Stellen

auf, Kartoffeln und Zwiebeln treiben fröhlich vor sich hin, der Joghurt steht seit Tagen offen im Kühlschrank und im Senfglas setzt sich Flüssigkeit ab. Verunsichert fragen wir: „Kann ich das noch essen oder muss das weg?“.

Wieso fällt es uns so schwer diese Frage zu beantworten, warum haben wir verlernt unserem Bauchgefühl zu vertrauen und hatten es unsere Großmütter wirklich besser drauf?

Verfügen Lebensmittel über ein angegebenes Mindesthaltbarkeitsdatum (kurz MHD), machen die meisten von uns kurzen Prozess. Für 43 % der Konsumenten ist ein abgelaufenes MDH einer der Hauptgründe, Essen wegzuworfen obwohl die meisten Lebensmittel noch weit über den Ablauf hinaus genießbar sind. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht identisch mit dem Verbrauchsdatum für leicht verderbliche Lebensmittel wie Frischfleisch und Fisch. Beim MHD handelt es sich um ein Gütesiegel für die Qualität von Farbe, Geruch, Konsistenz und Geschmack des Lebensmittels, das der Hersteller selbst festgelegt. Klar lässt sich damit Geld verdienen wenn sogar Salz, Honig und Wasser ein Ablaufdatum besitzen. Bei Ausgrabungen in Ägypten wurde Honig als Grabbeigabe gefunden, stolze 3000 Jahre alt und immer noch genießbar. Hätten wir das geklärt, doch die Un-

sicherheit vieler Konsument\*innen bleibt. In der öffentlichen Debatte um Lebensmittelverschwendung tauchen immer wieder die viel zitierten „Großmütter“ auf, die angeblich noch wussten wie man nachhaltig mit Essen umgeht und aus jeder schrumpeligen Zwetschge noch ein Festtagsmahl zaubert.

Es waren aber wohl eher unsere Ur-Ur-Großmütter, denn der Verlust dieses Wissens liegt wirklich schon einige Generationen zurück. Nach der Not des zweiten Weltkrieges folgten die fetten Wirtschaftswunderjahre und mit ihnen das Versprechen, jeder solle sich täglich alles im Überfluss zu einem möglichst geringen Preis leisten können.

Diese Mentalität hat sich in den Köpfen der Deutschen eingepreßt, viele verstehen das als Grundrecht, etwa wenn es um Fleischkonsum geht. Im gleichen Maß sind wir mit den Botschaften einer millionenschweren Werbeindustrie so subtil infiltriert worden, dass wir viele Dinge unbewusst verlernt haben.

Etwa, dass selbst kochen unmöglich, zeitaufwendig und eine Fertig-Nudelsoupe die beste Lösung sei. Oder dass Gefrierbrand eine lebensgefährliche Bedrohung unserer Gesundheit darstellt, der nur mit speziellen Plastiktüten die Stirn geboten werden kann. Dass alle tierischen Produkte aus idyllischen Kleinst-Bauer-Betrieben stammen: Milch von der Alm, Leberwurst aus einer Mühle und Milchschokolade aus einer lila Kuh. Bis hin zu dem Irrglauben, dass Müsliriegel ein gesunder Snack sind.

Blumigen Werbebotschaften hinterfragen wir nur selten, selbst wenn wir es eigentlich besser wüssten.

Wir haben uns angewöhnt, bestimmte Teile unseres Essens wegzuschmeißen, wohl wissend dass wir es uns es leisten können. Auch hier erzieht uns der absatzorientierte Einzelhandel zu

Cherry Picking (deutsch Rosinen picken). Nur genormte, superfrische Lebensmittel landen in den Supermarktregalen und somit auch auf unseren Tellern.

Dabei ist beispielsweise der grüne Teil der Frühlingszwiebel genauso genießbar wie die grünen Triebe einer Speisewiebel. Sie sind sogar der gesündeste Teil weil dort geballt Nährstoffe sitzen.

Auch Blätter von Gemüsen wie Radieschen, Rote Bete oder Kohlrabi sind kein Abfall: Vor 150 Jahren war es völlig normal diese und die Stiele des Kohlrabi mit zu verarbeiten, das belegen alte Kochbücher aus dieser Zeit. Die sogenannten Herzblätter enthalten sogar im Verhältnis zum Gewicht noch mehr Nährstoffe als die Knolle selbst.

Und Kartoffeln müssen nicht gleich entsorgt werden nur weil sie austreiben: Die Triebe und die Schale der Kartoffel enthalten Solanin, ein sekundärer Pflanzenstoff, der sie vor Fressfeinden schützt und gesundheitsschädlich sein kann. Schneidet man sie großflächig heraus können die Kartoffeln problemlos verarbeitet werden.

Wissen wie das um die Kartoffeltriebe kann man sich aneignen, doch sehr oft genügt es, seinen fünf Sinnen zu vertrauen. Damit merken Sie immer ob ein Lebensmittel noch verzehrbar ist oder nicht. Bei Schimmel und Fäulnis lieber entsorgen, außer es handelt sich um einen Edelschimmel auf Käse. Bei vielen Lebensmitteln einfach mal schnuppern, umrühren, probieren – wer ein gesundes Immunsystem hat, fällt man nicht gleich um wenn man mal etwas Abgelaufenes probiert. Versprochen.

Mehr Informationen, Rezepte und Tipps gibt's in Sophia Hoffmanns Buch „Zero Waste Küche“ (ZS Verlag)







# SEID NETT ZU EURER LEBER!

*Sie ist unser Multitasking-Organ. Die fleißige Leber übernimmt bis zu 500 verschiedene Funktionen in unserem Körper und das rund um die Uhr. Ohne sie gibt es keinen funktionierenden Stoffwechsel und keine Entgiftung. Und doch behandeln wir sie ziemlich stiefmütterlich. Vielleicht auch deshalb, weil sie keine Schmerzen verursacht, wenn es ihr schlecht geht. Höchste Zeit, sich mal ein bisschen um sie zu kümmern.*

**TEXT** STEFFI SCHMITZ



# V

ermutlich denken Sie jetzt gerade: „Probleme mit der Leber? Ich bin doch keine Alkoholikerin!“ Doch sie müssen kein Alkoholproblem haben, um ein Leberproblem zu bekommen. Laut Deutscher Leberhilfe leiden 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung an einer Fettleber, und das sind bei weitem nicht alle Alkoholiker. Bei ihnen läuft die Fettverbrennung im Körper nicht mehr optimal, durch den steigenden Blutfettspiegel lagert sich in den Leberzellen mehr und mehr Fett ein. Das lebenserhaltende Chemiekraftwerk in unserem Körper kommt ins Stocken und nach und nach schleichen sich immer mehr körperliche und seelische Symptome ein, die unspezifisch und daher schwer einzuordnen sind.

## IHR SCHMERZ IST DIE MÜDIGKEIT

Ständige Abgeschlagenheit zum Beispiel kann ein erstes Warnzeichen sein. Nicht von ungefähr heißt es: „Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“. Denn die 1,5 Kilogramm schwere Drüse rechts unterhalb des Zwerchfells besitzt keine Schmerzrezeptoren und kann uns daher nicht wehtun. Laut Organuhr aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist nachts zwischen 1 und 3 Uhr „Leberzeit“, dann arbeitet sie auf Hochtouren. Ist sie überlastet, wälzt man sich unter Umständen um diese Zeit schlaflos im Bett hin und her. Oder aber man fällt in der „leberschwachen“ Zeit von 13 bis 15 Uhr in ein Mittagstief. Nicht wenige von uns leiden zudem unter Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl, Verstopfung oder auch Durchfall. Eine fitte Leber produziert normalerweise ausreichend Gallensäure für die Fettverdauung. Klappt das nicht mehr richtig, machen sich irgendwann auch zusätzliche Kilos auf der Waage bemerkbar, die einfach nicht verschwinden wollen.

Ein weiterer wichtiger Job der Leber: Das Herausfiltern von Giftstoffen und Stoffwechselabbauprodukten aus dem Blut. Pro Minute fließen 1,5 Liter über die Pfortader aus dem Magen, dem Darm, der Bauch-

speicheldrüse und der Milz in die Leber. Gelingt der Abbau dieser schädlichen Stoffe und Schlacken nicht mehr richtig, kann das zum Beispiel zu entzündeten Gelenken, Wassereinlagerungen oder unreiner Haut führen.

## WAS HAT DIE LEBER MIT PMS ZU TUN?

Auch auf unser hormonelles Gleichgewicht hat die Leber enorme Auswirkungen, denn sie ist nicht nur an der Produktion von Schilddrüsen- und Stresshormonen, sondern auch von Sexualhormonen beteiligt. Die australische Biochemikerin und Ernährungsspezialistin Dr. Libby Weaver macht in ihrem Buch „Das Rushing Woman Syndrom“ eine geschwächte Leber unter anderem für PMS-Beschwerden verantwortlich. Hat sie nämlich zu viel mit der Entgiftung des Körpers zu tun, vernachlässigt sie den so wichtigen Östrogenabbau. Es kommt zu Einlagerung von „altem“ Östrogen und einer ungesunden Östrogendominanz, die zum Beispiel schmerzende Brüste, Kopfweg und Stimmungsschwankungen zur Folge haben kann. Dadurch kann sogar ein erhöhtes Brustkrebsrisiko entstehen. Schrillen sollten die Alarmglocken außerdem bei zu hohen Cholesterinwerten. Das hat meist nichts mit falscher Ernährung zu tun, sondern mit einer Leber, die mit dem Abbau dieser für den Körper an sich wichtigen Substanz nicht mehr nachkommt. Auch Gallensteine in der Gallenblase, die meist schon in der Leber entstehen, sind ein untrüglicher Hinweis darauf, dass etwas grundlegend schief läuft.

## WUT UND ÄRGER SITZEN IN DER LEBER

Wie ist es um Ihren emotionalen Zustand bestellt? Läuft Ihnen öfter mal eine „Laus über die Leber“? Oder möchten Sie in manchen Situationen am liebsten „Gift und Galle spucken“? In der TCM glaubt man, dass sich angestaute Wut und Ärger in erster Linie auf Leber und Galle niederschlagen. Die Leber muss nicht nur Nahrung verarbeiten, sondern auch Gefühle. Viele Menschen haben Schwierigkeiten, negative Einstellungen und Glaubenssätze loszulassen. Es kommt auch auf emotionaler Ebene zu einem Stau. Auf der anderen Seite leiden aber auch Personen, die

schlecht „Nein“ sagen und sich abgrenzen können, schnell an einer überforderten Leber. Das alles klingt sehr komplex und nach Schwerstarbeit für unser wichtigstes Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan. Doch statt es zu unterstützen, machen wir es ihm nur noch schwerer.

## NUR EIN GLÄSCHEN WEIN...

Es geht nicht um den schweren Alkoholmissbrauch, der zu Gelbsucht, einer Leberzirrhose oder Leberkrebs führen kann. Dass das gesundheitsgefährdend ist, versteht sich von selbst. Es geht vielmehr um die ein oder zwei Gläschen Wein am Abend, die sich viele von uns gönnen, weil es ja so schön entstresst. „Bei Frauen reichen zur Entwicklung einer Schädigung der Leberfunktion bereits 10 bis 40 Gramm reinen Alkohols täglich, bei Männern etwa 20 bis 80 Gramm“, sagen die österreichische Fastenärztin Dr. Lulit Wunder und ihr Mann, der Diätologe Mabon Wunder. Ein kleines Glas Wein (0,1 Liter) enthält bereits 10 bis 12 Gramm Alkohol. Als weitere Risikofaktoren führen die beiden Detox-Spezialisten Diabetes und häufige Medikamenteneinnahme an. Dazu kommt ein ungesunder Lebenswandel, mit dem unser noch auf Steinzeit programmierter Körper überhaupt nicht klarkommt: ständiger Stress, wenig Bewegung, stark verarbeitete Lebensmittel, mit Chemikalien belastetes Obst und Gemüse und Umweltgifte aus Luft und Wasser. Kein Wunder, dass die Leber irgendwann nicht mehr so funktioniert, wie sie eigentlich sollte. Die gute Nachricht: Unsere größte Drüse ist sehr regenerationsfähig und Mediziner bestätigen, dass sich sogar eine Fettleber je nach Ausmaß innerhalb weniger Wochen zurückbilden kann. Vorausgesetzt, wir unterstützen sie dabei.

## MARIENDISTEL, ARTISCHOCKE & CO.

Mutter Natur hat auch gegen Leberprobleme das eine oder andere Kraut wachsen lassen. Allen voran die stolze Mariendistel. Laut Signaturenlehre, die schon seit Jahrhunderten Zusammenhänge zwischen dem Aussehen einer Pflanze und ihrer Heilwirkung sieht, steht die Mariendistel mit ihrer von mächtigen Stacheln geschützten lila Blüte für Abgrenzung und Schutz. Kein Wunder, dass sie im Mittelalter zum Beispiel von Hildegard von Bingen bei „Seitenstechen“

---

---

## Leberwickel

- ideal während einer Detox-/Fastenkur, aber auch gut für zwischendurch
- die feuchte Wärme stimuliert die Durchblutung der Leber
- am wirksamsten in der Zeit zwischen 13 und 15 Uhr

1. Wärmflasche mit heißem Wasser füllen
  2. Kleines feuchtes Handtuch auf die Leber legen (rechte, untere Hälfte der Rippen)
  3. Wärmflasche darauf legen
  4. Das Ganze mit einem Handtuch/Baumwolltuch umwickeln und fixieren
  5. ca. 20-30 Minuten ruhen
- 
- 

angewendet wurde. Das in ihren Samen enthaltene Silymarin unterstützt die Schutzfunktion der Leber, in dem es zum einen die 500 Milliarden Leberzellen gegen Zellgifte stärkt und gleichzeitig die Neubildung dieser Zellen anregt. Die Mariendistelsamen werden zu kaltgepresstem Öl, Kapseln oder Tinktur verarbeitet.

## BITTER MACHT GESUND

Wer seine Leber pushen will, sollte außerdem auf Bitterstoffe setzen. Der Braunbär macht es vor: Nach dem Winterschlaf sucht er sich die saftigsten Wildkräuter, um die Verdauung anzuregen und sein „Winterpech“ auszuscheiden. Viele werden allein beim Wort „bitter“ schon das Gesicht verziehen. Es passt einfach nicht in eine Welt, in der unser Geschmacksinn von Anfang an auf „süß“ getrimmt wurde. Gehören Sie auch zu denjenigen, die im Salat die Chicoréeblätter immer zur Seite schieben? Tun Sie das nicht! Ihre Leber braucht diese Bitterstoffe, weil sie den Gallenfluss fördern.

Warum im Frühjahr nicht mal einen Salat aus Löwenzahn oder Brennesseln zaubern? Im Winter sind Radicchio oder Chicorée gute Alternativen. Sie können auch Artischocken mit einem Dressing aus Apfelessig und Olivenöl zubereiten. Auch Kurkuma sollte in der Küche öfter zum Einsatz kommen, sein Curcumin schützt überdies vor schädlichen Giften. Bei Getränken sind Grüner Tee und Grapefruitsaft eine gute Wahl. Wer Bitterstoffe aus der Natur höher dosiert zu sich nehmen möchte, kann auf Kapseln oder Tinkturen wie den berühmten „Schwedenbitter“ zurückgreifen.

## LEBER KOMMT VON „LEBEN“

Die Anthroposophen erklären die Aufgabe der Leber so: Ursprünglich organische „lebendige“ Substanz wird in Form von Nahrung aufgenommen, im Darm dann zu „toten“ chemischen Bruchstücken verdaut und anschließend in der Leber wieder zu „lebender“ körpereigener Substanz gemacht. Da erscheint es umso wichtiger, dass das, was reinkommt, hochwertig und reich an Mineralstoffen ist. Wer seiner Leber ein Detox gönnen will, sollte deshalb auf basenüberschüssige Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten setzen. So muss die Leber weniger entgiften und überschüssige Säure abbauen, dafür wird sie aber optimal mit Antioxidantien und Vitalstoffen versorgt. Die TCM weist darauf hin, dass die Leber warme, anregende Speisen mag. Ein kaltes Bier, Eis zum Nachtschiff und selbst der Salat als Vorspeise sind nicht ideal. Wer seiner Leber helfen möchte, sollte auch den Darm entlasten. Eine Darmreinigung macht Sinn, damit die Stoffwechsel-Abfallprodukte auch wirklich optimal ausgeschieden werden und nicht in der Leber hängenbleiben.

Bei der sogenannten ganzheitlichen Leberreinigung werden alle diese Maßnahmen über mehrere Wochen bis Monate durchgeführt, man kann aber auch nur einen oder zwei der Vorschläge umsetzen. Manchen Gesundheitsfans ist das nicht radikal genug und so setzen sie eher auf die klassische Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark bzw. Andreas Moritz. Hierbei wird eine Art „Schocktherapie“ eingesetzt: Durch Trinken von Olivenöl und Grapefruitsaft muss umgehend eine große Menge Gallensaft produziert werden. Der soll dann schädliche Stoffe und Rückstände aus den Gallengängen der Leber schwemmen, die letztendlich über den Darm ausgeschieden werden.

## DETOX IN 12 TAGEN

Auch die Ernährungsexperten Dr. Lulit und Mabon Wunder orientieren sich in ihrem neuesten Buch „Wunderleicht Leberreinigung“ an dieser Methode, die sie aber noch verfeinert haben. Ihr 12-Tage-Programm beginnt mit einer Entlastungsphase, die aus basenbildenden Mahlzeiten, leberstärkenden Tinkturen, Darmreinigung und Einläufen besteht. Nach einem eineinhalbtägigen Kurzzeitfasten mit Tees, Säften und Wasser kommt dann der Tag der großen Leberreinigung, bei dem abends ein Lebercocktail aus Mariendistelöl und Grapefruitsaft getrunken wird.

Über Nacht muss die Leber dann richtig arbeiten. Am nächsten Morgen werden bei der Darmentleerung erbsengroße Kügelchen ausgeschieden. Das sind aber keine harten Gallensteine, wie man sie in der Gallenblase vorfindet. Die Wunders sprechen in dem Zusammenhang von weichen Cholesteringallensteinen aus den Lebergallengängen. „Reihen von Laboruntersuchungen ergaben in diesem Zusammenhang eindeutig, dass viele Ausscheidungen tatsächliche, direkte Leberreinigungsprodukte sind“, heißt es im Buch. Kritiker dieser Methode vermuten, dass die Kügelchen im Darm durch Verseifungen aus dem zugeführten Öl entstanden sind. Außerdem befürchten einige Ärzte und Heilpraktiker, dass es in seltenen Fällen zu Gallenkoliken oder Bauchspeicheldrüsenentzündungen kommen könnte. Sicherlich ist es ratsam, das Ganze unter ärztlicher Aufsicht zu machen. Fest steht: Viele Patienten, die diese Art von Leberreinigung durchführen, fühlen sich anschließend entschlackter, leichter und energiegeladener.

## DER LEBER NACHHALTIG GUTES TUN

Wer lieber auf eine sanftere Art detoxen möchte, der kann das sehr gut mit Hilfe der Homöopathie tun. Es gibt allerdings nicht DIE Leberkur, da jeder Patient anders ist und die Behandlung auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird. Eine Möglichkeit wäre z.B. eine sechswöchige Mariendistelkur mit hochdosierten phytotherapeutischen Präparaten, die man bevorzugt im Frühjahr, aber bei Bedarf auch noch einmal im Herbst machen kann. Einige Homöopathen setzen das Schüsslersalz Nr. 10 Natrium sulfuricum ein, um die Ausscheidung von Giftstoffen und Stoffwechselabbauprodukten zu fördern. Auch andere Entgiftungsorgane wie Niere, Blase, Darm, Lymphe und Haut werden mit einbezogen.

Dr. Libby Weaver empfiehlt eine langfristige Ernährungsumstellung. Dazu gehört vor allem der Verzicht auf Alkohol. Wem das sehr schwerfällt, sollte versuchen, nur am Wochenende zu trinken. Außerdem propagiert Dr. Libby grünen Tee statt Kaffee, Gemüsesäfte oder Smoothies am Morgen und Nüsse und Samen gegen den kleinen Hunger. Auch Zink und hochwertige Öle stehen auf ihrer Einkaufsliste. Und am Schluss gibt sie uns mit: „Denken Sie immer daran, dass wir unsere Gesundheit durch das beeinflussen, was wir jeden Tag tun, nicht durch das, was wir manchmal tun.“ Also denken Sie doch einfach jeden Tag einmal kurz an ihre Leber, sie hat es sich verdient.





### GRÜNER LEBER-SMOOTHIE

Für 1 großes Glas, Zeit: 10 min.

- 1 Grapefruit
- 2 Scheiben frische Ananas
- 1 Handvoll Löwenzahnblätter (im Winter alternativ: Radicchio oder Chicorée)
- 1 Handvoll Feldsalat oder Mangold
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer
- 1 TL Mariendistelöl
- frische Gänseblümchen als Deko

Grapefruit entsaften und den Saft zusammen mit den übrigen Zutaten pürieren. Solange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht.

Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. In ein hübsches Glas füllen und mit frischen Gänseblümchen dekorieren.



### KUNTERBUNTE QUINOA-PFANNE

Für 2 Portionen, Zeit: 20 min.

- 100 g Quinoa Tricolore
- 300 ml Basenbrühe oder Wasser
- 1–2 (violette) Karotten (80 g)
- 300 g Brokkoliröschen
- 1 kleine rote Zwiebel (30 g)
- 200 g fermentierter Tofu, natur oder in Paprika mariniert
- 2 EL Kokosöl
- 2 TL Curry-Gewürz
- Kurkuma
- Natursalz
- 100 ml Kokosmilch
- frischer Koriander

Quinoa in einem Sieb gut waschen. Basenbrühe oder Wasser zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und ca. 15 Minuten gar köcheln lassen.

Karotten waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen und die rote Zwiebel würfeln. Tofu in 1,5 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne Kokosöl erhitzen und Curry-Gewürz mit Kurkuma, Zwiebelwürfeln und dem Tofu darin anbraten. Restliches Gemüse hinzufügen, alles weiterhin leicht anbraten, dann mit Kokosmilch ablöschen und zugedeckt etwa 7–10 Minuten sanft dünsten lassen. Mit Salz abschmecken.

Das gedünstete Gemüse mit dem Tofu und der Quinoa auf hübschen Tellern anrichten. Mit etwas frischem Koriander vollenden, an den Tisch setzen und in Ruhe genießen.



#### BUCHTIPPS:

Wunderleicht Leberreinigung  
Dr. med. Lulit Wunder und Mabon Wunder  
Trias Verlag, ISBN 978-3432108995

Leber und Galle entgiften und natürlich stärken (GU Ratgeber Gesundheit) Dr. Nicole Schaezler  
Gräfe und Unzer Verlag, ISBN 978-3833856471

So kriegt die Leber ihr Fett weg!: 10 Schritte aus der Fettleber-Falle  
Prof. Dr. Med. Julia Seiderer-Nack  
Südwest Verlag, ISBN 978-3517095448

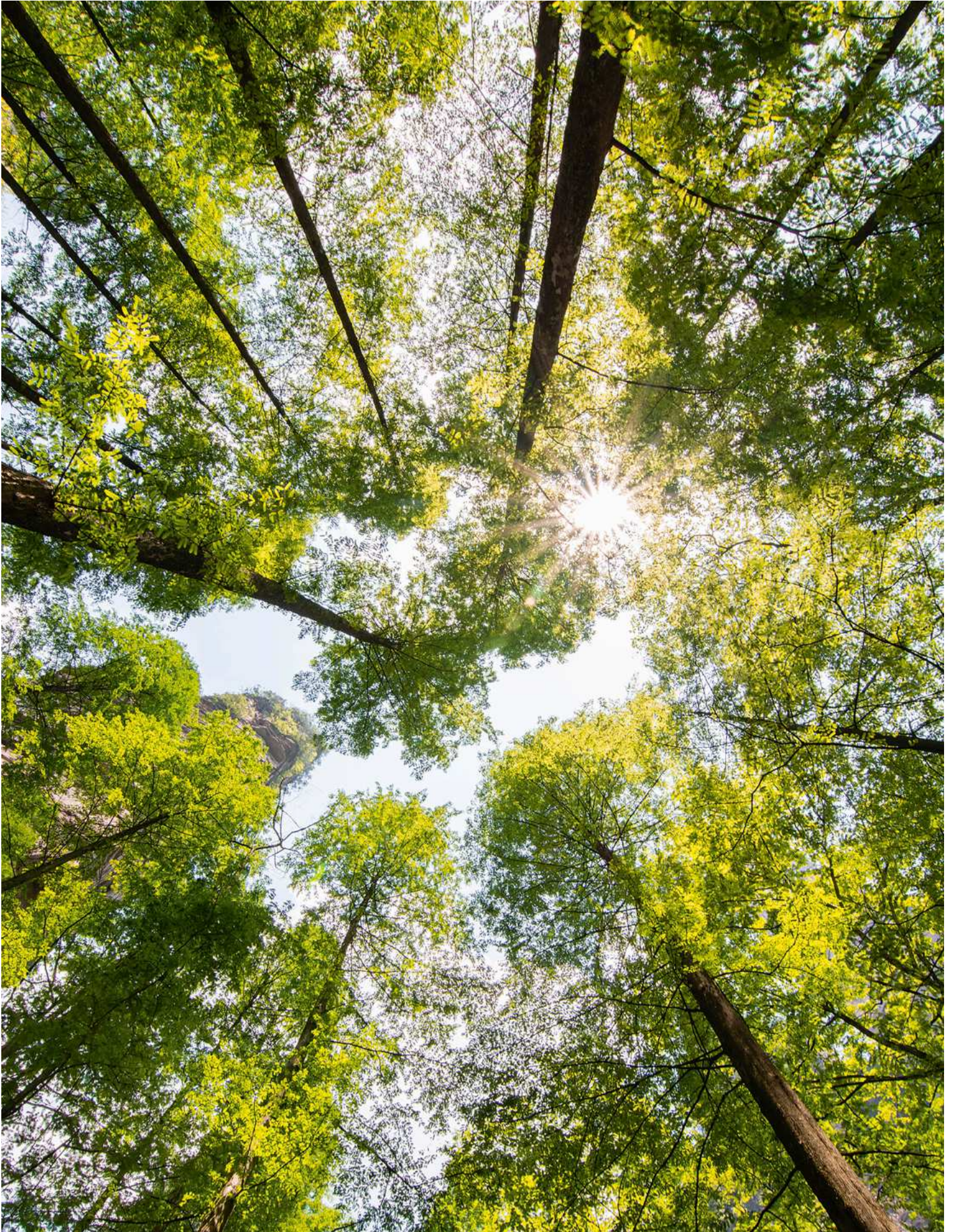
Neustart für die Leber: Die einzigartige Kur, die den gesamten Stoffwechsel gesund macht  
Kristin Kirkpatrick mit Dr. Ibrahim Hanouneh  
Goldmann Verlag, ISBN 978-3442221967

Heile deine Leber: Die Wahrheit über chronische Erschöpfung, Reizdarm, Gewichtsprobleme, Diabetes und Autoimmunkrankheiten  
Anthony William  
Arkana Verlag, ISBN 978-3442342518

### Kaffee – gut oder nicht gut?

*Weil zu viel Kaffee zur Übersäuerung des Körpers führt, gilt er eigentlich nicht als leberfreundlich. Allerdings beweisen internationale Studien, dass Koffein den Verlauf chronischer Lebererkrankungen verlangsamen kann. Zum Beispiel bremst es die Umwandlung von gesundem Lebergewebe in narbiges, wie das z.B. bei einer Leberzirrhose geschieht. Im Rahmen der „Wunderleicht Leberreinigung“ werden zudem Kaffee-Einläufe empfohlen, weil das Koffein offenbar eine Erweiterung der Gallengänge bewirkt und dadurch den Gallenfluss in Gang bringt.*







# Ärzte in Grün

Waldbaden ist zwar angesagt. Tatsächlich bleibt dafür im Alltag aber meist keine Zeit. Wie gut, dass es ätherische Baumöle gibt. Sie sorgen ebenfalls für ein sauberes gesundes Raumklima, wirken entspannend und helfen bei vielen körperlichen und psychischen Beschwerden.

**TEXT** INGE BEHRENS



**d**en Menschen zieht es unweigerlich in den Wald. Denn instinktiv spürt er, dass ihm ein Aufenthalt unter Bäumen gut tut. Heute, da viele einen Großteil ihrer Zeit in Büroräumen verbringen, wirkt der Wald magischer denn je. Ob man nun niedergeschlagen oder gestresst ist, ob man in negativen Gedankenschleifen festhängt oder einfach nur erschöpft ist, ein Aufenthalt befreit von Grübeleien, schenkt Stabilität und Kraft.

Bäume haben aber nicht nur eine positive Wirkung auf Geist und Seele, sondern wirken auch medizinisch heilsam auf den Körper. Dies haben japanische Wissenschaftler wie der Immunologe Prof. Dr. Qing Li, in zahlreichen Studien, die seit Beginn der 80er Jahre im Rahmen eines japanischen Forschungsprogramms liefen, nachgewiesen. Nach einem Aufenthalt von nur vier Stunden schlägt das Herz spürbar ruhiger, Blutdruck und Blutzuckerspiegel sinken. Bei Männern geht der Adrenalinspiegel um 30 Prozent, bei Frauen sogar um die Hälfte zurück. Nicht zuletzt lässt ein ausgiebiges Bad im Wald, wie die japanische Therapie „Shinrin Yoku“ wörtlich übersetzt heißt, die Zahl der natürlichen Killerzellen - wichtige Abweereinheiten des Immunsystems - um 40 Prozent steigen. Japanische Waldmediziner raten ihren Landsleuten deshalb, sich einmal pro Monat einen dreitägigen Aufenthalt in einem Waldgebiet zu gönnen. Tatsächlich begeben sich jedes Jahr fünf Millionen Japaner in die Hände bzw. Zweige der grünen Ärzte.

### **Die Herstellung ätherischer Baumöle**

Doch den wenigsten lässt der Alltag genug Zeit

für einen ausgedehnten Waldspaziergang, geschweige denn für ein mehrtägiges Waldbad. Doch dank der Wasserdampf-Destillation ist es Herstellern zum Glück gelungen, den flüchtigen Geist verschiedener Bäume in kleinen Flaschen einzufangen und daraus ätherisches Öl herzustellen. Zum Großteil steckt dieser kostbare Pflanzstoff in den Nadeln und nur zu einem geringeren Teil in Ästen und Zweigen. Für die Herstellung des flüchtigen Öls muss deshalb auch kein Baum gefällt werden, sondern es genügt, im Frühjahr oder Herbst die Zweige aufzusammeln, die nach einem Sturm oder nach einer notwendigen Ausholzung liegen geblieben sind. Da es sehr aufwändig ist, per Wasserdampf-Destillation das Öl aus den fein gehäkelten Pflanzenteilen zu destillieren, ist es im Gegensatz zu synthetisch hergestellten Aromaölen, entsprechend teuer. (siehe Interview). So benötigt man 400-500 kg Pflanzenmaterial, um ein Kilo Lariciokiefernöl zu gewinnen. Mittlerweile sind rund 15 Baumöle im Handel erhältlich. Die allermeisten davon werden aus den immergrünen Nadelhölzern gewonnen.

### **Baumöle lindern viele Beschwerden**

Ob Zirbel- oder Latschenkiefer, ob Weißtanne oder Douglasfichte - eine jede Pflanze wirkt zugleich gegen mehrere körperliche Beschwerden. Dank ihrer schmerzstillenden Wirkung helfen Latschen- und Zirbelkiefer nicht nur bei Rheuma und Gelenkschmerzen, sondern auch bei Muskelkater. Tipp: Dazu 20 bis 25 Tropfen des ätherischen Öls in 100 ml Mandel- oder Sesamöl geben und dann einen Esslöffel an der Schmerzstelle einmassieren. Zudem wirkt eine jede Baumessenz auch immer ganzheitlich, beeinflusst also nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und die Seele positiv. So mindert das Öl der Zypresse nicht nur Cellulite und Krampfadern, sondern fördert auch die Konzentration und klärt den Geist. Für einen guten erholsamen Schlaf sorgt vor allem die Zirbe wie Prof. Maximilian Moser in einer Studie 2011 nachweisen konnte (siehe Buchtipps). Einfach ein paar Tropfen in die Duftlampe geben oder einige Tropfen auf ein mit Spänen gefülltes Zirbenkissen geben.



Maria M. Kettenring | Autorin

### Gut gewappnet gegen Erkältung

Baumöle sind auch ein gutes Mittel, um sich gegen die nächste Erkältungswelle zu wappnen. Denn sie wirken antibakteriell und keimtötend und schützen somit vor einem Infekt. Zur Raumbeduftung ist deshalb das Öl aus Latschenkiefer und Fichte besonders gut geeignet. Wenn es einen bereits erwischt hat, helfen bei Husten, Schnupfen aber auch Bronchitis eine schleimlösende Inhalation mit dem Öl der Wald-, Latschen- und Zirbelkiefer sowie Fichte besonders gut. Tipp: Nachdem das Wasser gekocht hat, einige Tropfen des ausgewählten Öls in den Topf geben und danach schnell ein bereitgelegtes Handtuch über den Kopf legen und dann 5 – 10 Minuten die wohltuenden Dämpfe einatmen. Mit ätherischen Ölen kann man im Handumdrehen auch ein Erkältungsbad zaubern. Dazu einfach 6- 7 Tropfen eines Öls in 2 Esslöffel Meersalz geben. Welches Öl das Richtige ist, verrät einem am besten die eigene Nase.

---

---

#### INFOS:

Bio-zertifizierte ätherische Baumöle gibt es von Farfalla, Neumond, Taoasis und Primavera und sind in Naturwarenläden, Reformhäusern oder in Apotheken ab 5,- bis 20,- € pro 5 ml erhältlich. Am besten nur online bestellen, wenn man sie zuvor getestet hat.

#### BÜCHER:

Prof. Maximilian Moser, Das Geheimnis der Zirbe, gesund im Schlaf, € 7,-

Anusati Thumm, Maria M. Kettenring, Waldmedizin, Die Heilkraft der ätherischen Baumöle, Joy Verlag, € 18,95

Yoshifumi Miyazaki, Shinrin Yoku, Heilsames Waldbaden, Irisiana Verlag, € 17,00

---

---

## INTERVIEW MIT MARIA KETTENRING

### Haben ätherische Öle ähnlich positive Effekte wie ein Waldbad?

*Ein mehrstündiger Waldspaziergang wirkt noch heilsamer und intensiver, denn die Luft in den Wäldern ist ähnlich sauerstoffreich und staubarm wie im Hochgebirge oder am Meer. Doch die Phytonzide sind auch in den Baumölen enthalten. Prof. Qing Li und Prof. Yoshifumi Miyazaki haben bereits einige physiologische Entspannungseffekte von ätherischen Baumölen nachweisen können. Ihre Forschungen zeigen, dass das Einatmen der ätherischen Baumöle zu einer Senkung des Blutdrucks, zu einer Erhöhung der parasympathischen Nervenaktivität und zur Beruhigung der Hirnaktivität führen. Dieser Effekt trat allerdings nur ein, wenn die Probanden den Duft mochten.*

### Inwieweit unterscheiden sich synthetische Baum- aromen von reinen ätherischen Ölen?

*Zwischen ätherischen Ölen und Duftaromen besteht ein riesiger Unterschied. Während erstere naturrein sind, also immer zu hundert Prozent aus einer Stammpflanze gewonnen werden, sind Aroma-Öle künstlich. Baumöle sind Vielstoffgemische mit über 300 Inhaltsstoffen und können aufgrund ihrer Komplexität bislang nicht synthetisch nachgebaut werden. Synthetische Aromen haben keinen therapeutischen Nutzen und sind erheblich günstiger als reine ätherische Öle.*

### Wie hoch ist die Gefahr einer allergischen Reaktion bei ätherischen Ölen?

*Rötungen und allergische Reaktionen treten vor allem bei Menschen mit sehr sensibler Haut auf, wenn sie die ätherischen Öle direkt auf die Haut auftragen. Grundsätzlich sollte man sie deshalb immer nur in starker Verdünnung in Trägerölen, Meersalz, Sahne oder Honig verwenden.*

### Worauf muss der Verbraucher beim Kauf von ätherischen Ölen achten?

*Man sollte darauf achten, dass ein Produkt tatsächlich nur das aus der Stammpflanze gewonnene Öl und keine weiteren Zusatzstoffe oder synthetischen Öle enthält. Die Pflanzenteile sollten möglichst nur aus kontrollierten Beständen stammen. Eine Demeter-Zertifizierung oder ein echtes Biosiegel garantieren zum einen Qualität, zum anderen den nachhaltigen Umgang mit den Pflanzen.*

LOVE  
yourself



# „Ego“ Evolution

WARUM EIN BISSCHEN EGOISMUS GAR NICHT  
SCHADET UND WIR VIEL MEHR DAS TUN SOLLTEN,  
WAS UNS PERSÖNLICH GLÜCKLICH MACHT -  
NATÜRLICH GANZ OHNE UNSYMPATHISCHE  
VERBISSENHEIT

**TEXT** CHRISTINA BERLINGHOF

**E**goisums – etwas schwer geht einem das Wort schon über die Lippen. Denn Ich-Bezogenheit wird in unserer Gesellschaft als etwas Schlechtes angesehen. Ein guter Mensch ist für andere da, nur an sich zu denken gehört sich nicht, das hat bestimmt jeder schonmal gelesen oder gesagt bekommen. Doch was soll eigentlich nicht gut und auch verantwortungsbewusst daran sein, sich selbst wichtig zu nehmen? Ist es nicht ganz natürlich, zu allererst sein eigenes Wohlbefinden anzustreben und sich dann um die anderen zu kümmern?

Haben Sie gerade innerlich ein lautes „Ja! Doch!“ gehört, dann herzlichen Glückwunsch! Denn es wird höchste Zeit etwas zu ändern, die negative Behaftung von „Egoismus“ in ein angenehmes Ja-ich-bin-mir-wichtig-Gefühl zu verwandeln. Dafür plädiert auch Glückstrainerin Claudia Engel. Vor ein paar Jahren krepelte sie ihr Leben um, schmiss den Job hin, um endlich das zu tun, was ihr Spaß macht. Heute führt sie ein erfülltes Leben und unterstützt andere als Coach auf dem Weg dorthin.

### **Sich von Konventionen lösen und auf sein Herz hören**

„Wir funktionieren für die Gesellschaft, wir funktionieren im Arbeitsalltag. Die Menschen wissen alle, was sie nicht wollen, aber die wenigsten

wissen, was sie wollen. Wir sollten lernen dafür wieder ein Gespür zu kriegen, die eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen“, sagt Claudia Engel. Seien wir doch mal ehrlich, ein erfülltes und glückliches Leben ist nur möglich, wenn man zuerst an sich denkt, nach seinen Vorstellungen lebt, also egoistisch ist. Deshalb sollten wir unser Handeln viel öfter selbst hinterfragen. Wer weiß schon besser als man selbst, was man wirklich will? Wer öfter seinem Bauchgefühl vertraut und sich nicht ständig mit anderen und deren Tun vergleicht, kann seinen eigenen Weg finden und so glücklich werden. Und dabei geht es nicht um die eine Stunde Yoga, die man sich am Familien-Sonntag ganz eigennützig gönnt, anstatt mit der Sippschaft Kuchen zu essen – das ganze Leben soll im Idealfall nach den eigenen Wünschen gestaltet werden, egal ob es um den Beruf, die Familienplanung, den nächsten Urlaub oder die Wahl des Mittagessens geht, so oft wie möglich, das wäre dann der Sechser im Lotto, der Jackpot sozusagen!

Aber bitte nicht falsch verstehen, das bedeutet nicht, dass man seine Ideale ohne wenn und aber durchboxen oder gar narzisstische Züge entwickeln sollte. Natürlich darf man bei all der Verantwortung für sich selbst die andere nicht übergehen. Wie so oft im Leben liegt die Lösung auch hier beim goldenen Mittelweg. „Ich finde man kann gesunden Egoismus leben und dabei trotzdem Rücksicht auf andere nehmen. Das schließt sich überhaupt nicht aus. Wir implizieren nur ganz oft, wenn wir zu sehr an uns denken, dass es den anderen dann schadet, tut es in den meisten Fällen aber nicht“, sagt die Coach.



### **Sich erlauben „nein“ zu sagen**

Es ist vollkommen ok eine Verabredung abzusagen, wenn man lieber vor dem Fernseher sitzen möchte oder eine neue Aufgabe vom Chef abzulehnen, wenn man schon voll ausgelastet ist.

Freundlich „Nein“ zu sagen kann man lernen, Schuldgefühle haben dabei nichts verloren. Je öfter man es sagt, desto leichter geht es einem irgendwann über die Lippen. Vielleicht auch weil man schnell merkt, dass man den anderen damit nichts Schlechtes antut.

Gesunder Egoismus ist auch eine Art natürlicher Vorsorge-Mechanismus, man schützt sich und seine Gesundheit damit und davon profitieren auch die Mitmenschen. „Ich kann viel besser für andere da sein, wenn es mir selbst gut geht und wenn ich selbst in meiner Mitte bin“, findet auch Claudia Engel. „Wir sollten uns mehr darauf konzentrieren, was wir mit unserem Wohlbefinden, mit unserem Glücklichen in der Welt, in unserem direkten Umfeld verändern können. Wenn jeder an sich denkt und glücklich ist, wenn man lächelt und entspannt ist bei jeder Kleinigkeit, dann tut man dem Umfeld so viel gutes.“

Wenn wir also einen gesunden Egoismus leben, ausgeglichen sind und an uns denken, können wir auch an andere denken. Und ganz nebenbei geht es uns damit automatisch besser, das spüren auch die anderen. Wetten, dass das ansteckt?

Endlich ich – Drei ultimative Tricks,  
wie wir uns selbst nicht vergessen von  
Glückstrainerin Claudia Engel

### **1** Seine Wünsche wieder spüren lernen.

*Wie das geht? Einfach mal nichts tun, wirklich nichts! Denn nur so kann man wieder ein Gespür für seinen eigenen Bedürfnisse entwickeln. Statt sich zum Runterkommen mit ständigen Tun zu stressen, nach dem Motto: jetzt schnell noch in den Hund gehen oder fünf Minuten meditieren, dann habe ich etwas für mich getan, dann wird es mir gut gehen, sich einfach nur für ein paar Minuten hinsetzen. Nach einiger Zeit meldet sich die Wunschfee dann ganz von allein und es stellt sich ein Gefühl von, ‚ach jetzt würde ich aber gerne dies und das tun‘, ein! Je mehr man sich dafür Raum in alltäglichen Situationen gibt, desto schneller wird es selbstverständlich nach den eigenen Vorstellungen zu handeln.*

### **2** Bewusst „stop“ sagen oder zumindest denken.

*Im Alltag viele Momente einbauen, in denen man inne hält und sich fragt „Was will oder brauche ich jetzt gerade?“ und sich nicht damit beschäftigen, was die Gesellschaft erwartet, der Arbeitgeber, der Partner oder die Freunde. Auch in stressigen Situationen nicht unter Druck setzen lassen und sich Zeit zum Überlegen einräumen. Wer Angst hat ins Hamsterrad zu verfallen und solche Vorsätze schnell vergisst, verteilt in der Wohnung kleine Gedächtnisstützen in Form von „Was brauche ich gerade?“-Post-its – das hilft garantiert.*

### **3** Dream big...

*Die Frage, die einen wirklich dazu bewegt, etwas verändern zu wollen, sich für seine Bedürfnisse einzusetzen und nicht nach gesellschaftlichen Normen zu handeln, lautet: „Wenn alles möglich wäre, was würde ich dann wollen? Wenn Zeit, Geld, Konventionen keine Rolle spielen, was wäre dann mein Traum?“ Na, kommen sie auch schon ins Schwärmen...*

AUCH ALS  
PROBIER MAL  
PACKUNG  
ERHÄLTlich!



SONNENTOR®

HAPPINESS IS  
...  
MY CUP  
OF TEA!

Unsere 14 neuen Sorten  
sind das schiere Glück in der Tasse.  
Finde für jeden Augenblick den richtigen  
Tee und erfahre, wie bunt das  
Leben schmeckt!

[www.sonnentor.com/happiness](http://www.sonnentor.com/happiness)







# Das Bad meiner Träume

*Sie kommen morgens nur schwer aus dem Bett und müssen sich dann im Bad abhetzen? Wir hätten da ein paar Ideen, wie Sie viel entspannter in den Tag starten: ein hübsch dekoriertes Bad, der weiche Bademantel oder praktische Utensilien, die einfach Freude bereiten, locken sogar Morgenmuffel zeitig aus den Federn. Da haben Sie ab sofort sogar Zeit eine Runde in der Badewanne zu plantschen. Glauben Sie nicht? Dann schnell ausprobieren!*

**REDAKTION** CHRISTINA BERLINGHOF

**HANDTÜCHER** aus Bio-Baumwolle im 3er-Pack um € 10.- via [granit.com](http://granit.com)



**WÄRMFLASCHE** mit handbedrucktem Bezug um € 35.- via [plan-shop.org](http://plan-shop.org)



**WATTSTÄBCHEN** kuschelig weich und zart mit Stielen aus Bambus von Hydrophil um € 2.- via [manufactum.de](http://manufactum.de)

**ABSCHMINKPADS** waschbar und wiederverwendbar von WarglBlarg! um € 15.- via [avocadostore.de](http://avocadostore.de)



**KIMONO** „Anokha“ mit weiten Ärmeln um € 50.- via [plan-shop.org](http://plan-shop.org)

**BADEMANTEL** „Kathrine“ aus Bio-Baumwolle von Care by me um € 85.- via [avocadostore.de](http://avocadostore.de)



**MAKE-UP-TÄSCHCHEN** aus recyceltem Leder um € 60.- via [majavia.com](http://majavia.com)



**DECKENLAMPE**

„Bambu M“ aus  
Bambus um € 90.-  
via atisan.de



**REINIGUNGSBÜRSTE** fürs  
Gesicht, mit Carbonfasern  
von Binu um € 13.- via  
najoba.de



**MENSTRUATIONSKAPPEN**

aus medizinischem Silikon je  
um € 35.- via lunette.com



**ZAHNBÜRSTE** aus  
Bambus um € 4.- via  
hydrophil.com



**POSTER** „The Swimmer  
01“, 70x50 cm, von  
Paper Collective um €  
50.- via connox.de



**GÄSTEHANDTÜCHER** aus  
Bio-Baumwolle im 4er-Pack  
um € 23.- via yumeko.de



**ZAHNBÜRSTEN-  
HALTER** „Biobu“ mit  
Bambusfasern um €  
6.- via by-ekobo.com



**HANDCREME**

„Restore Hand  
Cream“ zieht  
schnell ein, 50  
ml, von Apoem  
um € 20.- via  
greenglam.de



**SEIFENABLAGE** aus  
Steinzeug um € 25.- via  
oba studios.com

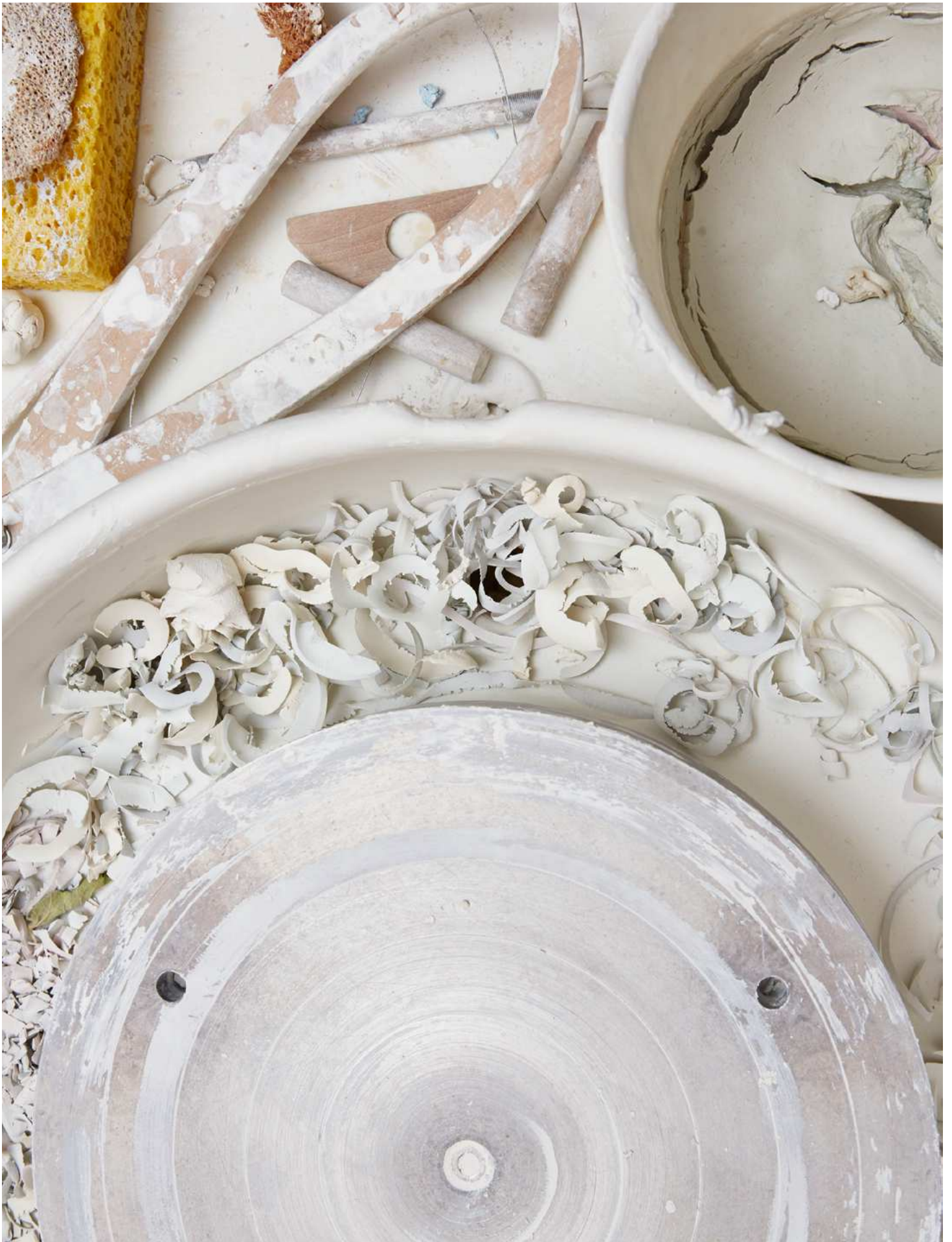


**WÄSCHESORTIERER**

aus heimischem Lär-  
chenholz um € 130.- via  
manufactum.de



**BADEMATTE** aus Birkenholz von Iris Hantverk  
um € 70.- via manufactum.de



# Der richtige Dreh

Annika Schüler trotz der Industrie und fertigt moderne Porzellanarbeiten per Hand. Wir haben mit der Keramikmeisterin über ihre Liebe zum Handwerk gesprochen und warum sie es toll findet, sich ständig die Hände schmutzig zu machen.

**TEXT** CHRISTINA BERLINGHOF





„Ich bin niemand, der auf den Millimeter arbeiten möchte“, sagt Annika Schüler als ich sie in ihrer Werkstatt im Münchner Westend besuche. Die Sonne scheint durch das große Tor auf die zwei ruhenden Drehscheiben in ihrem kleinen Hinterhof-Atelier. Weiße Tassen mit matter Oberfläche, filigrane Becher und Vasen mit rosa verlaufener Glasur strahlen im hellen Licht auf den Holzbrettern an der Wand um die Wette. All ihre Porzellanarbeiten fertigt die 38-Jährige selbst. Sie sind gleich, aber nicht identisch, Unikate mit Liebe geschaffen. „Meine Arbeit entsteht ein bisschen wie aus dem Bauch heraus, das finde ich wunderschön. Man sieht, dass jemand etwas mit den Händen gemacht hat und das soll man auch. Mich fasziniert das mehr als das serielle, die Massenproduktion, für mich ist darin kein Leben mehr“, sagt die Keramikmeisterin. Und auch ihre Kunden lieben genau das an den Entwürfen, die individuelle Note, sehen und spüren ihre Leidenschaft.

Es war schon immer die Freude am „Arbeiten mit den Händen“, die die gebürtige Erlangerin vorantrieb. Bewusst entschied sie sich für das Fertigen an der Drehscheibe, sogar als „sinnlich“ beschreibt sie das Formen ihrer Kugelasen oder Kaffeebecher. Jedes Stück eine neue Herausforderung und Ausdruck ihrer Kreativität. „Porzellan ist ein wahnsinnig tolles Material. Es ist samtig, geschmeidig und wunderschön zu verarbeiten. Ich spiele gern damit und beziehe es mit in die Gestaltung ein, lasse es matt oder nur teilweise mit Glasur“, erzählt sie.

Wie sie ihre Berufung fand? Schon als junges Mädchen verbrachte die Künstlerin ihre Freizeit gerne im Töpferkurs, etwas selbst zu erschaffen brachte ihr unvergleichlichen Spaß. Als nach dem Realschulabschluss nicht ganz klar war, in welche Richtung es beruflich gehen soll, bestärkten sie ihre Eltern, aus diesem Hobby etwas zu machen. Sie meldete sich in der Keramikfachschule in Landshut an und hing nach der Abschluss sogar noch den Meister dran: das Töpfern war genau das, was Annika Schüler für immer machen möchte.

2011, ein paar Jahre später, wagte sie dann den Schritt in die Selbstständigkeit, zog für die Gründung ihres eigenen Keramikbetriebes nach München. Die bayerische Hauptstadt bot der jungen Unternehmerin alles, was man braucht, um in der Branche Fuß zu fassen: eine lebendige Kunst- und Kulturszene und kaufkräftige Kunden.

Dass die 38-Jährige eine Kämpferin ist, bewies sie in den ersten Jahren nach der Gründung. Denn trotz ihrer Vision, Porzellan von seinem altbackenen Look zu befreien, war der Weg zu ihrem heutigen Erfolg nicht einfach und von Zweifeln geprägt.

Mittlerweile hat sich die Keramikmeisterin gefunden, ihren Weg gefunden. Sie lebt und arbeitet seit ein paar Jahren „im flow“ wie sie es selbst ganz stolz nennt. Das lässt ihr Freiraum für Kreativität und gibt Mut, Neues auszuprobieren, nimmt gleichzeitig Druck und Ängste. Statt jedes Jahr stupide Kollektionen herzustellen, fertigt sie lieber nach Auftragslage, probiert mal dies und das aus und ist offen für Kooperationen. Ihre Inspiration zieht Annika Schüler vor allem aus dem Austausch mit anderen Kreativen. „Wenn ich andere Keramiker treffe und deren Prozesse mitbekomme, entstehen neue Ideen, die ich dann sofort umsetzen möchte“, erzählt sie mit leuchtenden Augen.

Annika Schüler ist es gelungen, traditionelles Handwerk mit modernem Design zu verbinden – ihr Erfolgsgeheimnis, neben ihrer ansteckenden Leidenschaft und ihrem Elan. Ihre Entwürfe sind reduziert, fast zart, liegen aber trotzdem wertig in der Hand. Es sind zeitgemäße Alltagsgegenstände, die mit erfrischender Leichtigkeit begeistern, und trotzdem Eyecatcher sind.

Eine Entwicklung von der momentan auch kleine Handwerksbetriebe profitieren: in der Branche findet eine Art Rückbesinnung statt, Handwerk ist wieder hip geworden. Viele Unternehmen, wie z. B. Bäckereien, Schuster oder Schreinereien verzichten, so weit wie möglich, auf den Einsatz von Maschinen und pro-





duzieren wie früher per Hand. Vergessen dabei aber nicht, sowohl das Produktdesign als auch die Präsentation ihrer Produkte ins Jetzt zu transportieren. Das kommt vor allem bei jungen Kunden an. „Keramik wird wieder mehr wertgeschätzt, generell das Handwerk. Ich merke, dass das Interesse daran gestiegen ist. Die Leute wollen auch selbst etwas herstellen, etwas mit den Händen schaffen, im Gegensatz zu ihren Bürojobs“, sagt die Keramikmeisterin, die in ihrer Werkstatt auch Drehkurse anbietet. Die sind momentan gefragt wie nie, wurde Töpfern in letzter Zeit sogar als Entschleunigungs-Methode gehypt. „Man wird abgeholt, man kommt runter, verliert sich und kann die Zeit vergessen“, sagt Annika Schüler – kein Wunder, dass gestresste Großstädter da Schlange stehen.

Was wohl das schönste an ihrem Job ist? Das kann Annika Schüler erst gar nicht eindeutig beantworten, denn wer seinen Traum lebt, für den ist Freude am Job selbstverständlich. Nach kurzem Überlegen entscheidet sie sich dann aber für ihre Kooperationen, die Zusammenarbeit mit anderen Künstlern und Kreativen: „Das ist das, woran ich am meisten hänge, mein Herzstück. Alles was man teilt, ist im Leben doch noch toller, denn man kann sich zusammen freuen“, schwärmt sie während des Interviews, „Es ist genau die Vielfältigkeit, die ich mir immer gewünscht habe, ich kann mich wirklich ausleben und habe keine gleichen Tage“.

Auch im nächsten Jahr wird es für die Keramikmeisterin abwechslungsreich weitergehen, denn sie plant schon jetzt spannende, neue Projekte. Dafür drücken wir die Daumen!

---

## TREND ZUM HANDWERK

Seit ein paar Jahren boomt das Handwerk in Deutschland wieder. Das bestätigt auch Franz Xaver Peteranderl, Präsident des Bayerischen Handwerkstages: „Die Auftragsbücher sind prall gefüllt und die Auslastung in den Unternehmen ist sehr hoch. Auch das Interesse junger Menschen an einer Berufsausbildung im Handwerk ist bei uns in Bayern sehr groß.“

Das Arbeiten mit den Händen und die Möglichkeit eigene Ideen umzusetzen machen das Handwerk attraktiv. Auch viele Kunden ziehen Handwerkskunst mittlerweile Massenware vor. Damit sich die Branche langfristig positiv entwickelt, sollte aber grundsätzlich ein Umdenken stattfinden.

„Unsere Gesellschaft muss lernen, praktische Arbeit wieder stärker wertzuschätzen. Außerdem müssen wir die Freude an der Selbstständigkeit neu wecken und den jungen Leuten das wirtschaften erleichtern. Und nicht zuletzt müssen wir als Verbraucher unser Konsumverhalten überdenken: Wer beim Handwerksbetrieb um die Ecke vor Ort produzierte Produkte einkauft oder dort Dinge reparieren lässt, anstatt etwas Neues zu kaufen, handelt nachhaltig und unterstützt das Handwerk“, sagt Franz Xaver Peteranderl.

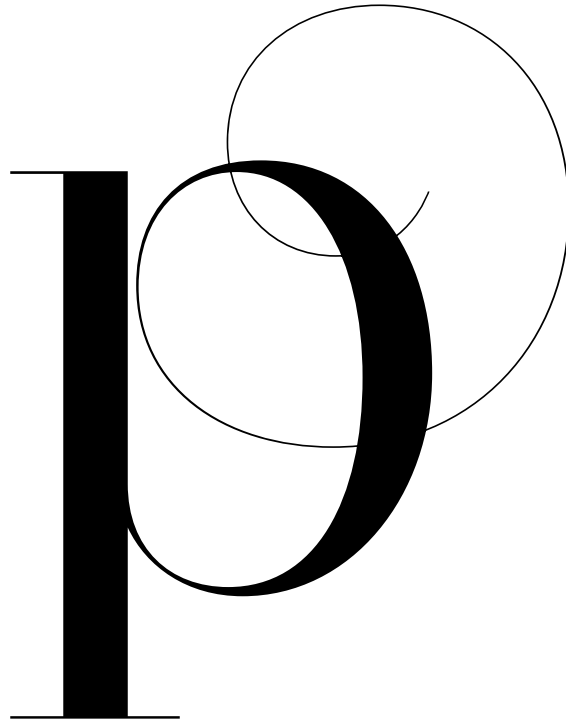


# Palma de Mallorca

## GREEN CITY GUIDE







*Oh, du schönes Palma! Wie könnte man diese Stadt am Meer nicht mögen? Ein Ort, der einfach alles hat, wonach man sich sehnt, wenn die Sommertage gezählt oder kleine Fluchten vom Alltag nötig sind.*

*Es ist fast so als würde Palma de Mallorca bei jedem Besuch noch schöner und eleganter, was wohl nicht zuletzt dem warmen Licht zu verdanken ist, das sich zu jeder Jahreszeit auf die alten Mauern aus Sandstein und die majestätische Kathedrale La Seu legt. Hier möchte man nichts lieber tun, als in die ehrwürdige Beschaulichkeit der Altstadt einzutauchen, sich in verwinkelten Gassen zu verlieren und irgendwo einen Café con leche zu trinken.*

*Trotz der Historie, die bis ins Jahr 123 v. Chr. zurückreicht, ist das Flair Palmas von innovativen Ideen und modernen Lifestyle-Konzepten geprägt. Expats, Künstler, Interior-Designer und Entrepreneure aus aller Welt finden hier einen*

*attraktiven Ort, um ihre Visionen zu verwirklichen. Ob La Lonja, Santa Catalina oder Calatrava – Palmas Stadtviertel überzeugen ihre Besucher mit ihrem ganz eigenen Lebensgefühl. Boutiquehotels, Yogastudios, nachhaltige Conceptstores und eine lebendige Gastronomie-Szene bilden den Gegenpol zu Langeweile und Stillstand.*

*Palma de Mallorca hält noch weitere Trümpfe im Ärmel: das Meer, die pittoreske Bucht und der beliebte Paseo Marítimo, der parallel zur Küste verläuft. Hier trifft man Spaziergänger, Läufer, Hundebesitzer und Radfahrer, die Meeresbrise und Strandfeeling inmitten der Urbanität genießen. Es lohnt, nicht nur den Kern der historischen Stadt, sondern auch die Gegend rund um Portixol und den Hafen El Molinar, der gerade modernisiert wird, mit ihren Lokalen und Strandcafés zu erkunden. Dennoch hat man damit längst noch nicht alle Facetten Palmas kennengelernt...*

**TEXT** JEANETTE FUCHS  
**ILLUSTRATION** LIANNE MIDDELDORP

# WOHNEN

## Bosch Boutique Hotel

Die Bar Bosch ist seit Jahrzehnten eine Institution im Herzen der Altstadt. Mit dem Restaurant másBosch und dem Bosch Boutiquehotel hat das historische Lokal am Plaça Rei Joan Carles nun Zuwachs bekommen. Die Suiten punkten mit viel Platz, freistehenden Badewannen und himmlischen Betten. Von den französischen Balkonen blickt man auf das bunte Treiben in der Bar und lässt sich den Kaffeeduft um die Nase wehen.

[www.hotelbosch.com](http://www.hotelbosch.com)

## Nakar Hotel

Die Dachterrasse ist wohl eines der Hauptargumente, im Nakar Hotel einchecken zu wollen. Im Infinity-Pool schwimmen und dabei die Kathedrale bestaunen – das Nakar, das zur Gruppe der Design Hotels™ zählt, macht's möglich. Architekt, Interior Designer, Hotelbesitzer und Küchenchef – sie alle lassen die lokalen Besonderheiten ihrer Heimat einfließen. So trifft man in den Zimmern auf inseltypische Materialien und im Restaurant auf urbane mallorquinische Küche.

[www.nakarhotel.com](http://www.nakarhotel.com)

## Hotel Mamá

Die Atmosphäre so gemütlich wie bei Mama, das Design so ausgefallen wie auf einem Film-Set! Der renommierte Innenarchitekt Jacques Grange hat sich mit Juan Picornell, dem Gründer der Cappuccino-Cafés, zusammengetan, um hinter historischen Mauern ein Zuhause der etwas anderen Art zu schaffen. Als Hotelgast lässt man sich vom Stilmix aus Art Déco, floralen Mustern und maurischen Elementen verzaubern. Weniger kostspielig ist es, im Cappuccino-Café im Erdgeschoß Platz zu nehmen. Sogar der Weg zur Toilette ist ein Erlebnis für sich.

[www.hotelmama.es](http://www.hotelmama.es)

## Can Savella

Nicht weit vom Hotel Mama und dem Plaça de Cort eröffnet sich in einer schmalen Seitengasse ein beschaulicher Mikrokosmos: In den Can Savella Apartments – manche davon verfügen über eine eigene Dachterrasse – darf man sich wie ein Local fühlen. Auf mehreren Etagen beheimatet das renovierte Haus moderne, heimelige Rückzugsorte, an die man nach einem Shoppingbummel oder einer Sightseeingtour gerne zurückkehrt.

[www.cansavella.com](http://www.cansavella.com)

## Portixol Hotel y Restaurante

Elegante Strandhaus-Atmosphäre direkt am Meer findet man im Boutiquehotel Portixol, das zugleich Restaurant und beliebter Frühstücksspot ist. Es ist das ideale Hideaway für alle, die dem Trubel der Stadt zumindest auf bestimmte Zeit entfliehen möchten. Relax wird auf Sonnenliegen und in den gemütlichen Nischen rund um den Swimmingpool oder – sollte sich die Sonne einmal nicht blicken lassen – im Mini-Spa.

[www.portixol.com](http://www.portixol.com)







## CAFÉS & RESTAURANTS

### Bon Lloc

Hier wurden schon vegetarische Gerichte serviert als bewusste Ernährung weder hip noch trendy war. Das Bon Lloc war nicht nur das erste vegetarische Restaurant auf Mallorca, es ist auch die erste Adresse für ehrliche Gerichte aus hochwertigen Zutaten. Seit 1978 wird hier mit viel Liebe und Sensibilität mit vorwiegend biologischen Marktprodukten gekocht. Auch Veganer und Raw-Food-Fans werden hier glücklich.

[www.bonllocrestaurant.com](http://www.bonllocrestaurant.com)

### Mama Carmen's

Köstlich der Kaffee, sensationell die Laid-back-Stimmung! Ja, es kann sein, dass man etwas länger auf die belegten Sauerteigbrote, Granola-Bowls und Smoothies warten muss. Alles geschieht hier mit Achtsamkeit, Freundlichkeit und Muße. Vermutlich ist das Café deshalb bei den Yogis, die von den umliegenden Studios kommen, so beliebt. Es gibt nicht viel mehr zu tun, als unter den schattigen Bäumen und auf dem bunt zusammengewürfelten Mobiliar zu verweilen und Raum und Zeit zu vergessen!

[www.mamacarmen.es](http://www.mamacarmen.es)

### Fibonacci Cafés

Palma ist eine beliebte Wahlheimat für sonnenhungrige Entrepreneure aus Skandinavien. Der Norweger Jon Kristiansen ist einer von ihnen. Der Gründer der Fibonacci Cafés hat sein Healthy Eating-Konzept mittlerweile auf 8 Standorte umgelegt. Die Kaffeespezialitäten, frisch gepressten Säfte, belegten Bio-Brote, Salate und Plundergebäck gibt es zum Bleiben oder Mitnehmen. Die Marke Fibonacci umfasst auch eine eigene Produktlinie mit Salz, Ölen, Gewürzen und Marmeladen.

[www.fibonacci-living.com](http://www.fibonacci-living.com)

### Simple Smart Food

Das Angebot der Simple Smart Food Bars – eine davon im Szeneviertel Santa Catalina, die andere im Herzen der Altstadt – ist so smart und clean wie das Konzept selbst. Getreu dem Motto „Life is too short not to be simple“ richtet sich das Sortiment aus kalt gepressten Säften, Smoothies, Sandwiches und Salaten an den Lifestyle moderner Menschen, die wenig Zeit haben, sich aber dennoch etwas Gutes tun möchten.

[www.simplesmartfood.com](http://www.simplesmartfood.com)

### La Rosa Vermutería

Wenn man bedenkt, dass im Wermut das gleichnamige Heilkraut steckt, kann ein Besuch in der La Rosa Vermutería eigentlich nur heilsam für Körper, Geist und Seele sein. Zu den auf Tellern, in Schüsseln und auf Spießen angerichteten Tapas-Spezialitäten kredenzt man hier unzählige Wermut-Sorten, darunter auch den hauseigenen Wermut vom Fass. Wer mallorquinische Lebensfreude und authentisches Flair sucht, wird hier beides finden!

[www.larosavermuteria.com](http://www.larosavermuteria.com)





## El Camino

Bevor man sich vom Paseo del Born in den verwinkelten Gassen der Altstadt verliert, sollte man einen Abstecher ins El Camino wagen. Das nicht ganz alltägliche Tapas-Erlebnis inkludiert, Ausschau nach einem Platz an der langen Bar zu halten, die das Herzstück des Lokals ist. Nicht nur das Interieur ist State of the Art, auch die angebotenen Gerichte sind es. Die Tapas-Variationen zelebrieren das Einfache mit einem Twist.

[www.elcaminopalma.es](http://www.elcaminopalma.es)

## Temple Café

„Körper und Geist sind dein Tempel, deshalb solltest du gut für sie sorgen.“ Diese Philosophie schwebt über einem weiteren Healthy-Food-Spot, der die Gastronomie-Szene in Santa Catalina bereichert. Während jeglicher Stress und Schnelligkeit draußen bleiben, werden Gäste im Temple Café mit biologischen Veggie-Gerichten, belegten Broten, Raw Cakes und veganem Energy-Food verwöhnt.

# SHOPS

## Sea Yogi

Ein kleiner Shop mit großen Prinzipien: Auf überschaubarer Fläche verkaufen Nina und Matija Yoga-Kleidung, Yoga-Equipment und Accessoires. Dabei legen sie nicht nur großen Wert auf nachhaltige Marken, sie sind auch davon überzeugt, dass jeder der Gemeinschaft etwas zurückgeben sollte. 5 Prozent des Umsatzes kommen deshalb einem Hilfsprojekt in Indonesien zugute.

[www.seayogi.net](http://www.seayogi.net)

## Degüayhaus Conceptstore

Es ist naheliegend, dass ein Bummel durch das Szeneviertel Santa Catalina ins Degüayhaus führt. Hier trifft nachhaltiges lokales Kunsthandwerk auf Fairtrade-Stücke aus Asien, Afrika und Amerika. Neben der kuratierten Auswahl an Korbwaren, Geschirr, Kissen und Lampenschirmen werden auch mallorquinische Delikatessen, Weine und Öle aus ökologischem Anbau angeboten.

[www.deguayhaus.com](http://www.deguayhaus.com)

## SIMPLE - Hecho en España

Weil die einfachsten Dinge die schönsten sind: In diesem Shop im aufstrebenden Sindicat-Viertel stöbert man in einem bunten Sortiment aus Korb- und Papierwaren, Wohnaccessoires, handgemachten Unikaten und kulinarischen Spezialitäten. Was sie gemeinsam haben? Sie alle wurden in Spanien hergestellt.

[www.simple.com.es](http://www.simple.com.es)



## Suite 13

In ihrem Shop in Palma zeigen zwei Designerinnen, dass man auch in der Mode erfolgreich alternative Wege gehen kann: Die zeitlosen und wertigen Kollektionen, die Inspirationen aus aller Welt vereinen, sind der Gegenpol zu schnelllebigen Fast-Fashion-Trends. Um größtmögliche Transparenz zu gewährleisten, wird die nachhaltige Kleidung in kleinen Betrieben in Barcelona produziert. [www.suite13.es](http://www.suite13.es)









## YOGA

### Earth Yoga

Schon vor 10 Jahren öffnete Earth Yoga in Santa Catalina seine Pforten. Von Beginn an sollte es ein Ort sein, an dem Gleichgesinnte gemeinsam Yoga üben und sich austauschen können. In den hellen Räumen dominiert die Farbe Weiß. Hier finden Vinyasa Flow und Yin Yoga Klassen sowie Yogastunden für Schwangere, Teenager und Kinder statt. Workshops mit internationalen Lehrern ergänzen das Angebot. [www.earthyyoga.es](http://www.earthyyoga.es)

### Zunray

Das Zunray Studio liegt in einer ruhigen Seitengasse der Calle San Feliu. Das lässige Loft-Ambiente und der 100 Quadratmeter große Yogaraum erinnern ein bisschen an die lebendige Yogaszene in Los Angeles oder London. Auch der Background der Yogalehrer und Übenden, die im Zunray zusammenkommen, ist international. Bowspring, Vinyasa Flow und Hatha Yoga werden in englischer und spanischer Sprache unterrichtet. [www.zunray.com](http://www.zunray.com)

### RA MA Institute

Niemand stört sich daran, wenn die weiß gekleideten Menschen mit Turban aus dem RA MA Institute strömen, um in den Meditationspausen die nahegelegenen Cafés in Santa Catalina zu bevölkern. Die Kundalini-Szene rund um die charismatische Amerikanerin Guru Jagat, die abwechselnd in ihren

Studios in Venice Beach und in Palma Kurse und Workshops abhält, ist fest etabliert. Ein Highlight ist das RA MA Festival, das jedes Jahr im Sommer stattfindet.

[www.ramayogainstitute.com](http://www.ramayogainstitute.com)







## SEHENSWERT

### Es Baluard Museum of Modern & Contemporary Art

Das Museum wurde 2004 innerhalb einer alten Befestigungsanlage der Stadtmauer errichtet. Nicht nur die wechselnden Ausstellungen sind sehenswert, sondern auch die Architektur und Lage des Museums. Von verschiedenen Terrassen und Aussichtspunkten hat man die gesamte Stadt mit dem Castell de Bellver und der Kathedrale im Blick.

[www.esbaluard.org](http://www.esbaluard.org)

### Mercat de Santa Catalina

Wo könnte man wohl besser in das Leben der Mallorquiner eintauchen als inmitten bunter Marktstände. In der Markthalle von Santa Catalina wird alles von frischem Fisch über Gemüse bis hin zu Käse, Gewürzen und Blumen geboten. Eine Institution ist die Bar Joan Frau mit der angeblich besten Paella der Stadt.

[www.mercatdesantacatalina.com](http://www.mercatdesantacatalina.com)

### Assaona Beachclub

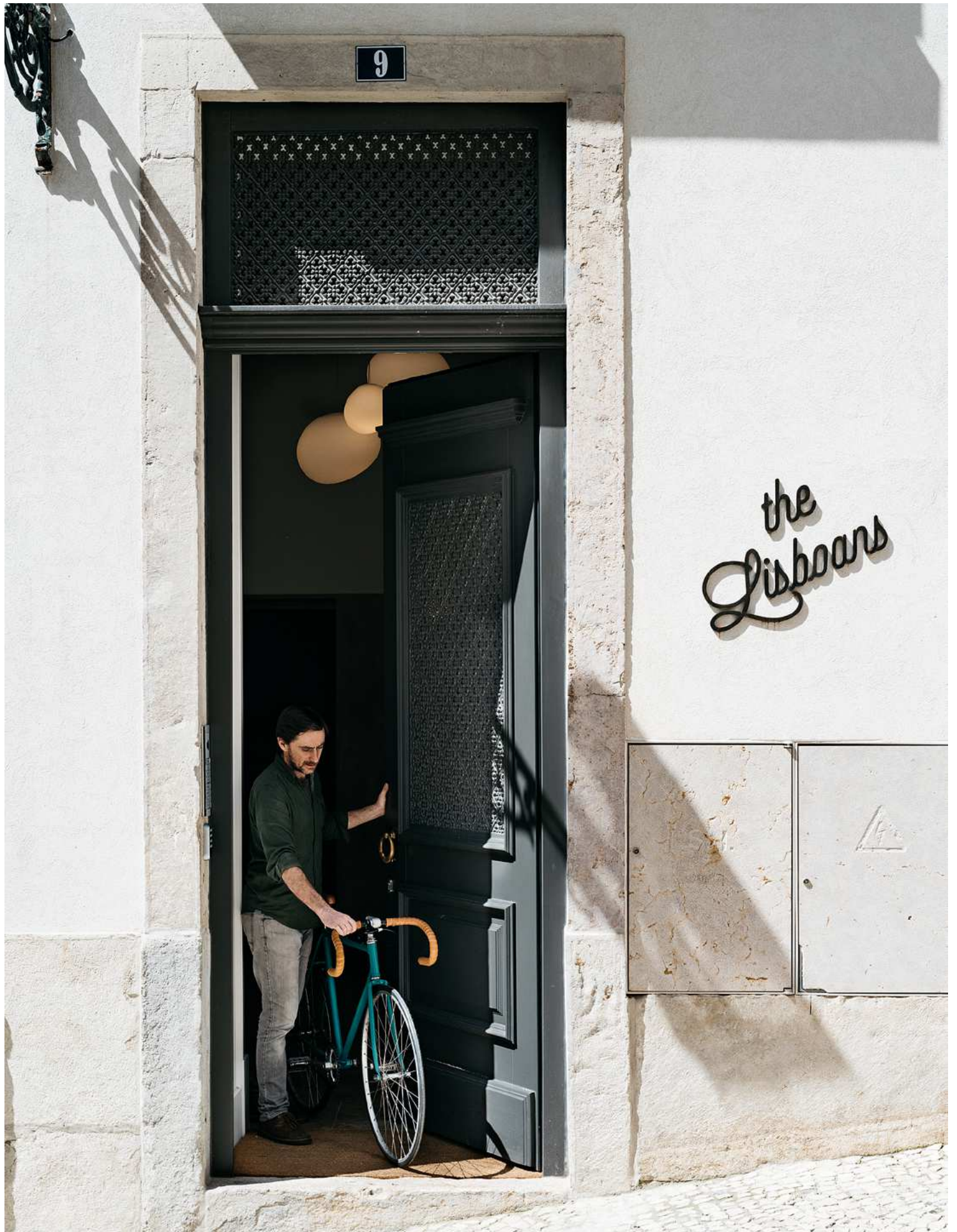
„Assaonar“ bedeutet „würzen“. Und so würzen Gäste ihren Besuch im Assaona Beachclub mit moderner Kulinarik, Cocktails, Musik und Meerblick – all das nur einen Steinwurf von der Alt-

stadt entfernt. An allen Tagen im Jahr geöffnet, relaxt man hier im Sommer auf balinesischen Sonnenliegen und im Winter vor dem Kaminfeuer. Die FunDays am Sonntagnachmittag krönen das Wochenende mit Live-DJ-Sessions.

[www.assaona.com](http://www.assaona.com)







# Woanders. Und doch zu Hause.

*Wir verreisen nicht nur, um den Alltag zu entfliehen, neue Umgebungen zu erkunden und kleine Abenteuer zu erleben. Wir packen unsere Koffer auch, um anzukommen. An Orten, die uns an unser Zuhause in seiner schönsten Version erinnern und unsere Sehnsucht nach Geborgenheit stillen.*

**REDAKTION** JEANETTE FUCHS



d

ie Sonne scheint vom blauen Himmel wie fast immer an der

Algarve. Es duftet nach Wildkräutern und es ist so still, dass man es kaum glauben möchte. Außer dem Hausherrn, der mit akribischer Achtsamkeit den Pool reinigt, ist keine Menschenseele zu sehen, weshalb der Blick über dem weiten Tal hängenbleibt. Angekommen. An einem Ort, der auch zum dauerhaften Zuhause taugen würde.

Bei São Brás de Alportel im Süden Portugals haben Veronique und Frank Persyn ihren Traum wahrgemacht und einen Ort der Einfachheit und Ruhe geschaffen. Die fünf Gästezimmer des „**FARMHOUSE OF THE PALMS**“ sind für jene gedacht, die Stress und Hektik hinter sich lassen möchten. „Wir bieten unseren Gästen einen Platz, der das Zuhause ihrer Träume sein könnte und relaxte Atmosphäre zum Wohlfühlen“ erzählt Frank. „Wir sind gastfreundlich, aber nicht übertrieben familiär.“ Weder gehobener Fünf-Sterne-Luxus noch seelenlose Budget-Hotels scheinen die Bedürfnisse moderner Reisender sowie deren neu erwachte Sehnsucht nach Heimeligkeit zu erfüllen. Es sind die persönlich geführten Bed & Breakfasts und charaktervollen Hideaways, die der Idee vom home-away-from-home am besten gerecht werden. Dort, wo das Wohnzimmer die Lobby ersetzt und die selbstgemachte Limonade die Minibar. Hotels, in denen man der Mensch sein kann, der man am liebsten ist.

„Ich finde es immer wieder schön, wenn sich Hoteliers mit der Umgebung auseinandersetzen. Ein Hotel in Nizza sollte komplett anders aussehen





Linke Seite:

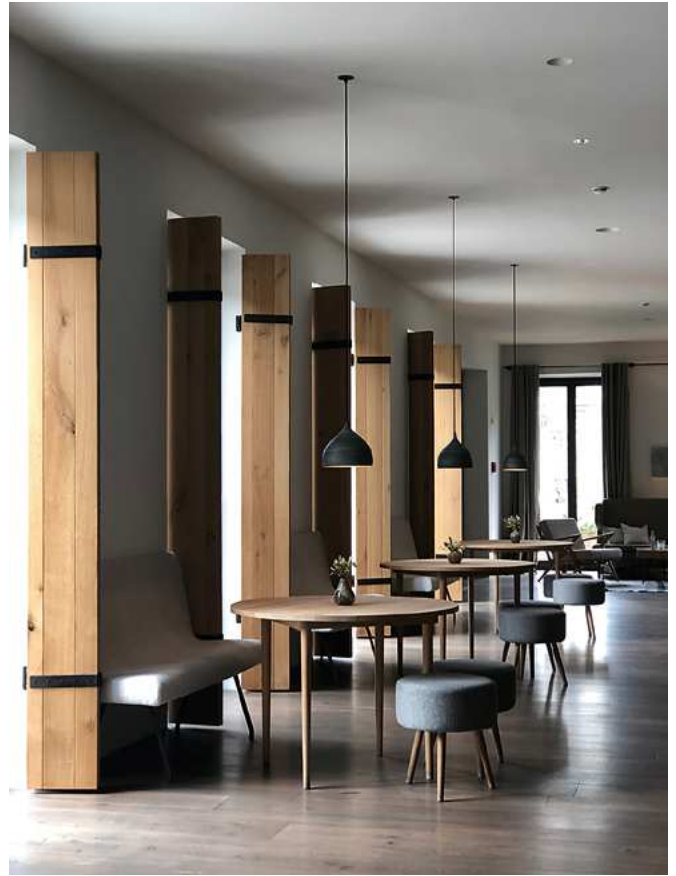
Farmhouse of the Palms

Diese Seite:

Oben: Farmhouse of the Palms

Links: Villa Zoe mit den Gastgebern Daniela & Martin





Diese Seite:  
Oben: Wiesergut  
Unten: Barfood Hotel  
Rechte Seite:  
The Lisboans





als in der Toskana“ findet Robert Kittel, der in das Portfolio von *Pretty-Hotels.com* ausschließlich individuelle Refugien mit besonderer Note aufnimmt. Ein solcher Rückzugsort ist etwa die **VILLA ZOE** auf der Insel Kreta. Ihre Gäste behandeln Daniela Keil und Martin Braun wie gute Freunde. In den fünf Boutique-Zimmern weht mediterranes Flair, ergänzt um Accessoires aus aller Herren Ländern. Das Frühstück wird im Garten serviert, dazu gibt die Gastgeberin Tipps für Restaurants und Ausflüge. „Unsere Gäste sind weitgereiste Individualisten, die genug von Superlativen haben. Bei uns ist es das Persönliche und die Details, die in Erinnerung bleiben“, sagt Daniela.

Ein Paradebeispiel für Rückzug auf höchstem und zugleich bodenständigem Niveau ist das Design Hotel™ **WIESERGUT** im

österreichischen Saalbach. Martina und Sepp Kröll lassen hier puristische Architektur mit ehrlicher Gastfreundschaft vor malerischer Bergkulisse verschmelzen.

Das Wasser kommt aus der eigenen Quelle und zur Begrüßung warten Schnittlauchbrote. Das handgetöpferte Geschirr, die persönlichen Willkommenskärtchen, die feine Schokolade auf den Kissen – nichts kommt von der Stange. Diesen Luxus der etwas anderen Art lassen sich gestresste Großstadtmenschen gerne etwas kosten. Sie könnten sich auch im **BAREFOOT HOTEL** am Timmendorfer Strand wohlfühlen, dessen Name andeutet, dass Dresscodes keine große Rolle spielen. Til Schweiger wollte einen Ort mit Herz und Seele schaffen. „Meine Freunde sagen, es sieht aus wie bei mir zu Hause. Da ich schon immer gerne Gastgeber war, haben sich bei mir alle immer so-

fort wohlfühlt, ob in Malibu, Mallorca, Hamburg oder Berlin“, erzählt der Schauspieler. In der Barfoot-Lounge dürfen sich Gäste nun fast genauso fühlen.

Dass Ruhe und Rückzug auch in der Urbanität möglich sind, beweisen die stilvollen City-Apartments von **THE LISBOANS** in der portugiesischen Hauptstadt. Das Frühstück wird täglich an die Türklinke gehängt und den Retro-Plattenspieler bestückt man aus der Plattensammlung, die dort zu finden ist, wo man eine Rezeption erwarten würde. Stattdessen trifft man Isaac Almeida, der in kreativer Co-Working-Atmosphäre an neuen Ideen tüftelt. Das Farm-to-Table-Restaurant und der Deli-Laden in den Nachbarhäusern sind zwei davon. Mit ihm plaudernd wie mit einem guten Freund, möchte man vor allem eines: wiederkommen.

Ihre tägliche Portion FOGS gibt es online  
unter [www.fogsmagazin.com](http://www.fogsmagazin.com).

# Vorschau

Das und vieles mehr erwartet Sie in unserem Winterheft  
Erscheinungstag: **28. November 2019**

**BEAUTY:**  
Die besten Peelings für eine softe Winterhaut

**KULINARIK:**  
Kakao, Schokoladen und andere Stimmungsaufheller

**MODE:**  
Dress me up! Die schönsten Kleider mit Wow-Effekt

**REISE:**  
Skitourismus versus Nachhaltigkeit: wir zeigen wo es funktioniert

**LEBEN:**  
Tibetisches Heilprogramm: ein Selbstversuch



PEFC zertifiziert  
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig  
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

Folgen Sie uns auch auf:



Facebook: [facebook.com/FogsLifestyle/](https://facebook.com/FogsLifestyle/)



Instagram: [fogs\\_magazin](https://www.instagram.com/fogs_magazin)

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:** Herbert Bren  
**CHEFREDAKTION:** Herbert Bren  
**KONTAKT:** [redaktion@fogsmagazin.de](mailto:redaktion@fogsmagazin.de)

**REDAKTEURE DIESER AUSGABE:**  
Inge Behrens, Christina Berlinghof, Herbert Bren, Jeanette Fuchs,  
Judith Gerstbrein (Leitung Beauty), Sarah Hartl,  
Sophia Hoffmann, Jessica Jungbauer, Kristina Koehler,  
Anja Woertge (Leitung Mode)

**LEKTORAT:** Bernhard Paratschek  
**VERTRIEB:** IPS  
**DRUCK:** ddm Dierichs Druck + Media GmbH

**VERLAGSADRESSE:**  
FOGS Media GmbH · GF: Herbert Bren  
Prinzregentenstraße 54, 80538 München  
Telefon: +49 89 90 410 222-0, [office@fogsmagazin.de](mailto:office@fogsmagazin.de)

**ANZEIGEN:**  
Renate Brandes: [brandes@fogsmagazin.de](mailto:brandes@fogsmagazin.de)  
Tina Deissler: [deissler@fogsmagazin.de](mailto:deissler@fogsmagazin.de)

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Bei Leserbriefen behält sich die Redaktion das Recht auf Kürzung vor. Die Redaktion ist nicht für den Inhalt im Heft veröffentlichter Internetadressen verantwortlich. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr. Copyright 2019 für alle Beiträge bei FOGS Media GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Die Übernahme von Artikeln in gewerbliche Pressespiegel bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Vervielfältigung auf Datenträger nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Leserkreis dürfen FOGS nur mit vorherigem, jederzeit widerruflichem Einverständnis des Verlags führen. Der Export der Zeitschrift FOGS und ihr Vertrieb sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet.



## Verpassen Sie keine Ausgabe mehr!

Hier können Sie versandkostenfrei ein  
Abo, ein eMagazin oder Einzelhefte bestellen:

[www.fogsmagazin.de](http://www.fogsmagazin.de)



