

SOMMER 2025

glow

NR. 1
**LEBEN,
FAMILIE &
GENUSS**
GRATIS

JUDITH RAKERS

Über die Lust
aufs Landleben

LA DOLCE VITA

Wie drei junge Unternehmerinnen
ihr Glück am Gardasee fanden

JASMIN BÖHM

Entdeckt mit ihrem Sohn
die Welt per Fahrrad

MODE &
BEAUTY

+

LITERATUR &
ENTERTAINMENT

+

FOOD & MOCKTAILS

+

GROSSE
VERLOSUNG

The POWER of
PISTACHIOS™

BESSER SNACKEN

**STARKER SNACK:
PROTEINE, VITAMINE
UND AUCH NOCH
LECKER**

Die besten Nährstoffe kommen aus der Natur. Geröstete Pistazien aus amerikanischem Anbau sind eine Quelle für Vitamin B2 (Riboflavin) und eine große Quelle für die Vitamine B1 (Thiamin) und B6, die alle zur normalen Funktion des Nervensystems beitragen.

AmericanPistachios.de

**STARKE
INFOS:**



SCHÖN, DASS IHR DA SEID!

Da ist sie, die erste Ausgabe von *Glow!* Und ganz ehrlich: Wir sind ein bisschen aufgeregt. Weil wir so viel Herzblut investiert haben. Weil ihr das Magazin jetzt in den Händen haltet. Und weil wir uns wünschen, dass ihr beim Lesen genauso viel Spaß habt wie wir beim Schreiben.

Glow ist das Magazin für Frauen – mit oder ohne Kinder –, die mitten im Leben stehen und trotzdem gern kurz mal stehen bleiben. *Glow* ist natürlich, echt und ehrlich. Wir wollen Geschichten erzählen, die bewegen und zum Nachdenken anregen. Mit einem besonderen Fokus auf die schönen und nachhaltigen Dinge des Lebens.

In unserer ersten Ausgabe nehmen wir euch mit an den Gardasee und ans Nordkap. Und wir treffen viele inspirierende Frauen: etwel Judith Rakers, die ihr Glück im Landleben gefunden hat. Mit Valerie Huber sprechen wir über FOMO, die Angst, etwas zu verpassen, und Selfcare, mit Evelyn Weigert über Mutterschaft und mentale Gesundheit.

Außerdem gibt's jede Menge News aus Mode, Beauty und Food – und eine kleine Kinderecke für den Nachwuchs!

Also: Macht's euch bequem, taucht ein und lasst euch inspirieren. Viel Spaß mit unserer ersten Ausgabe!

Beste Grüße aus der Glow-Redaktion

Nadine Wenzlick

im Namen des kompletten Teams

P.S. *Glow* erscheint ein Mal pro Quartal und ist unter anderem in deiner Arztpraxis kostenlos zum Mitnehmen erhältlich. Solltest du die neue Ausgabe dort nicht finden, sprich bitte das Praxisteam darauf an.

***Glow* No.2 erscheint am
10. September 2025.**



glow
LEBEN,
FAMILIE &
GENUSS

IMPRESSUM

VERLEGERIN: Katja Kohlhammer

DIRECTOR PUBLISHING: Hansjörg Wirth

CHEFREDAKTEURIN: Nadine Wenzlick (ViSdP)

RESSORT MODE & BEAUTY: Eva-Maria Rueter

OBJEKTLEITUNG: Franziska Struck

FOTOREDAKTION: Lea Franke

COVERFOTO: Jokers Media and More

SALES & MARKETING: Nils Klein (Ltg.) sales@glowmag.de

PRODUKTIONSLEITUNG: Juliane Kehr

GRAFIK: Thomas Stumpe (Ltg.), Alexandra Steding, Franziska Struck

DRUCK: Walstead Leykam Druck GmbH,

Obrońców Modlińska 11, 30-732 Krakau

DIALOG GMBH, HEILIGER WEG 1, 44135 DORTMUND

GESCHÄFTSFÜHRER: Peter Dilger

KONTAKT: E-Mail: post@glowmag.de | Web: www.glowmag.de

Telefon: +49 (0) 231-5571310

Die Dialog GmbH ist ein Unternehmen der Konradin Mediengruppe.

Ein Nachdruck der Texte oder Fotos ist – auch in Auszügen –

nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages erlaubt.

INHALT

Sommer 2025

TITELTHEMA

16 Judith Rakers

über das Leben auf dem Land und ihre Zukunftspläne

GESUNDHEIT

24 Valerie Huber

über die Angst, das beste Leben zu verpassen

32 Was wir im Sommer lieben

Skincare & Hydratation für die heiße Jahreszeit



16

JUNKERMEDIAANDMORE

54



GENUSS

38 Sascha Stenberg

Der Sternekoch über Familientradition

50 Frisch eingeschenkt

Diese Mocktails sind jetzt Pflicht im Glas

REISEN

54 Grazie Garda

Unser Reisetagebuch vom Gardasee

60 Getaways

Für die kleinen Fluchten aus dem Alltag

MODE & BEAUTY

62 Shop The Look

Heike Makatsch

64 Beauty-Liebliche

Ohne sie verlassen wir im Sommer nicht das Haus

LEBEN & FAMILIE

70 Jasmin Böhm

über das Glück, mit ihrem Sohn um die Welt zu reisen

78 Andrea Ruppert & Pia Brand

helfen per App durch die Pubertät

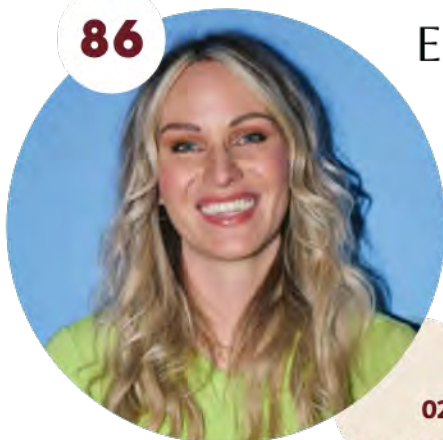
82 Neue Produkte

mit der Lern-App *Edurino* u.a.



70

86



ENTERTAINMENT

86 Evelyn Weigert

Ein ehrliches Gespräch unter Müttern

90 Literatur

92 Musik

94 Kino, Film & Streaming

96 Hörbücher & Podcasts

REGULARS

02 Impressum

06 Moments

mit Debbie Harry, großer Verlosung, Ed Sheeran u.v.m.

12 Horoskop

14 Kolumne

FOTOS: DELIA BAUM, STEFAN MÜLLER



MOM



Debbie Harry
bei einem Foto-
shooting 1978

g

EVENTS

»Ich kann nicht für immer Popstar sein.«*

DEBBIE HARRY WIRD 80

Exzentrisch, cool, unnahbar – Debbie Harry ist zweifellos eine der prägendsten Frauen der Popmusik. Als Sängerin von Blondie schrieb sie Musikgeschichte: Mit ihrer einzigartigen Mischung aus Pop, Punk, Disco und New Wave gelang der Band Ende der Siebziger der große Durchbruch. Doch Debbie Harry war nie bloß das hübsche Gesicht der Band, sie war die Galionsfigur. In der damals männerdominierten Rockwelt behauptete sie sich: klug, kreativ und kompromisslos. Auch abseits der Bühne zeigte sie Haltung, engagierte sich politisch und blieb sich stets treu. Sie lebte ein selbstbestimmtes Leben, das ihrer Zeit immer ein Stück voraus war. Im Laufe der Jahre veröffentlichte sie auch Soloalben, modelte, trat als Schauspielerin in Erscheinung und schrieb eine Autobiografie. Mit Blondie steht sie heute noch auf der Bühne – mit der gleichen Coolness wie eh und je. Der britischen „Sunday Times“ sagte sie anlässlich ihres 80. Geburtstags am 1. Juli, dass das Älterwerden gar nicht so schlimm sei und sie heute auch nicht mehr wie früher leben wolle – schließlich habe sie all das schon erlebt. „Das ist Schöne am Älterwerden: Man weiß, worum es geht, weil man es im Herzen, in der Seele und im Gedächtnis trägt.“

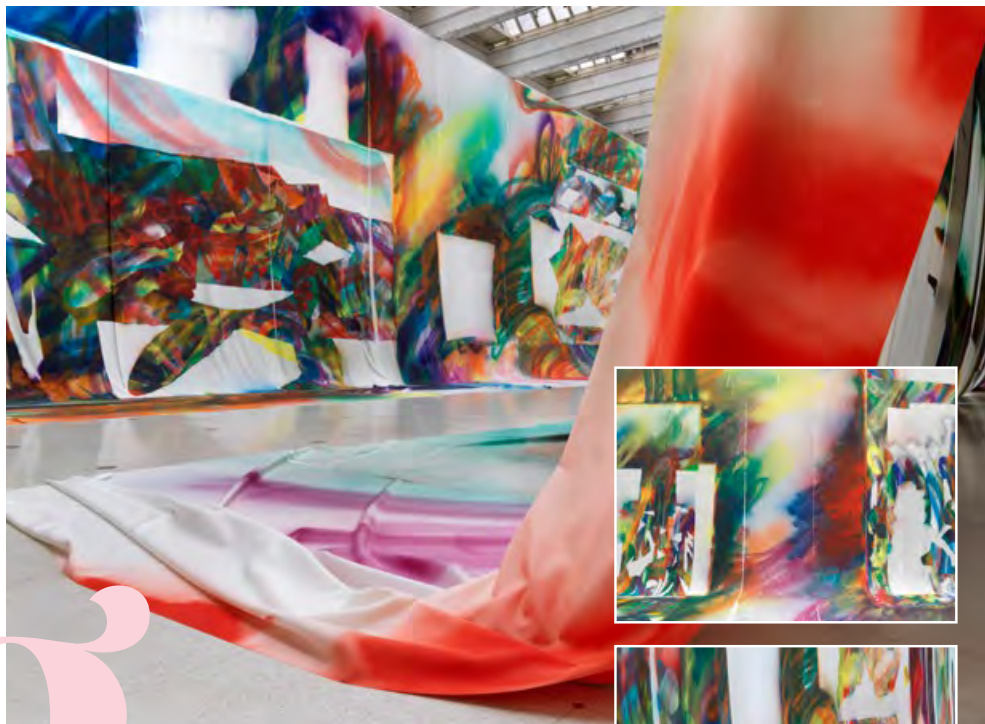


Debbie Harry
2024 auf
der Fashion
Week in
Mailand

*im GALORE-Interview 2016

FARBE. RAUM. RAUSCH.

Das Kunst-Erlebnis des Sommers



KATHARINA GROSSE IN HAMBURG

5. JUNI – 14. SEPTEMBER 2025 | DEICHTORHALLEN

Es gibt Kunst, die man anschaut – und solche, die man betritt. Die neue Ausstellung in den Deichtorhallen Hamburg gehört zur zweiten Kategorie. Sie zeigt Werke der Malerin Katharina Grosse, eine der bedeutendsten Vertreterinnen zeitgenössischer Malerei – radikal, körperlich, voller Farbe und Energie.

Ab dem 5. Juni verwandeln *Wunderbild* und ihr neues Environment *Erdraum* die Halle für aktuelle Kunst in ein leuchtendes Erfahrungsfeld. Ergänzt durch Leinwände, Skizzenbücher und ein exklusives Making-of.

WEITERE
INFORMATIONEN:



ON TOUR

ED SHEERAN

Superstar Ed Sheeran spielt im Rahmen seiner +==x Tour nur die ganz großen Stadien und vielleicht gibt's schon Songs von dem im Herbst erscheinenden neuen Album zu hören.

28. / 29. JUNI
STUTTART
MHP Arena

04. / 05. / 06. JULI
HAMBURG
Volksparkstadion

28. / 29. JUNI
DÜSSELDORF
Merkur Spiel-Arena



TOP 5

COFFEE-PLACES
DEUTSCHLAND

Kaffee, aber mit Charakter – fünf Coffee Places in Deutschland, die mehr als nur wach machen.

1

**BONANZA COFFEE
ROASTERS**
BERLIN

bonanzacoffee.de

2

**PUBLIC COFFEE
ROASTERS**
HAMBURG

publiccoffee.roasters.com

3

RÖSTEREI VIER
DÜSSELDORF
roesterei-vier.de

4

GOOD KARMA COFFEE
STUTTART
goodkarmacoffee.de

5

STANDL 20
MÜNCHEN
standl20.de

MUST SEE!

SQUID GAME
SEASON 3

Wir erinnern uns alle noch an den Hype, als die Frage der Stunde „Hast du auch diese krude Serie auf Netflix geschaut?“ war. Squid Game war brutal und faszinierend zugleich, die ab dem 27. Juni laufende dritte Staffel läutet das große Finale ein.



38%

DIE WISSENSCHAFT HAT FESTGESTELLT...*

Forschende fanden heraus, dass ältere Erwachsene mit höherer sozialer Aktivität ein **um 38 % geringeres Risiko** hatten, an Demenz zu erkranken, und ein **um 21 % geringeres Risiko** für leichte kognitive Beeinträchtigungen (MCI) aufwiesen. Zudem zeigte sich, dass die Teilnehmer:innen mit den wenigsten sozialen Kontakten im Durchschnitt fünf Jahre früher an Demenz erkrankten als die am meisten sozial aktiven.

FÜR EUCH!

Gewinnt in unserer **VERLOSUNG** diese Must-haves

DOLCE VITA MIT DEM CAMPER

**GEWINNT DREI ROADSURFER-
GUTSCHEINE IM WERT VON 500 €
UND GÖNNT EUCH EUER GANZ
PERSÖNLICHES DOLCE VITA!**

Laue Sommernächte, der Duft von Zitronenbäumen in der Luft und der Blick ins weite Grün – klingt nach dem perfekten italienischen Moment?

Dann aufgepasst:

**Glow verlost gemeinsam mit
roadsurfer GmbH drei Gutscheine
im Wert von jeweils 500 €,**
zur Einlösung für eine Campermiete
auf roadsurfer.com/de.

Ob ein Wochenende am Gardasee, Picknick in den Weinfeldern der Toskana oder ein genussvoller Abend in einer Trattoria in Rom – mit deinem Gewinn entscheidest du selbst, wie dein ganz persönliches Dolce Vita aussieht.

**Der Sommer gehört dir – und wir
sorgen gemeinsam mit roadsurfer
für das Extra-Abenteuer-Budget!**



SONOS

ACE

Kabelloser Bluetooth-Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung und bis zu 30 Stunden Akkulaufzeit, der sowohl in einem Sonos-Set-Up als auch unterwegs begeistert.

379 € | sonos.com



TEUFEL MYND

Der neuartige Bluetooth-Lautsprecher MYND von Teufel ist robust, erweiterbar, resistent gegen Wasser und Staub und besteht zur Hälfte aus recyceltem Kunststoff.

249,99 € | teufel.de

AURA CARVER

Digitaler Bilderrahmen mit 10-Zoll HD-Display, der per kostenloser Aura-App mit Bildern bespielt werden kann. Für deine Glow-Momente.

139 €

auraframes.de



Du willst dein Glück versuchen?
Nichts einfacher als das.



Teilnehmen kannst bis zum 18.07. 2025
auf glowmag.de/verlosung

 **PROLON**

Schönheit beginnt in der Zelle.

PROLON 5-TAGE-SCHEINFASTEN PROGRAMM

Klinisch bestätigte Hautverbesserung in nur 3 Monaten

Fördert Zellverjüngung: reduziert das biologische Alter um 2,5 Jahre

Kein Hungern & kein Muskelabbau: Fasten, aber mit Essen



PROLON-FASTEN.COM



DER STAND DER STERNE

Wie steht es um Beruf, Liebe und Finanzen?
Hier findet sich dein Horoskop für den Monat Juni.



WIDDER

Im Job sprühst du vor Energie – nutze die Dynamik für neue Projekte! In der Liebe bringen überraschende Begegnungen Frische. Beim Thema Geld solltest du größere Ausgaben gut abwägen.



STIER

Im Beruf warten spannende Chancen – greif zu! Herzensangelegenheiten entwickeln sich harmonisch, Geduld zahlt sich aus. Was deine Finanzen betrifft, zahlt sich dein Durchhaltevermögen aus, achte aber auf unnötige Ausgaben.



ZWILLINGE

Du glänzt im Job mit kreativen Ideen und gewinnst neue Sympathien. In der Liebe sorgt Kommunikation für Nähe. In Sachen Kontostand stehen kleine Gewinne an, dennoch gilt: Investiere überlegt!



KREBS

Beruflich überzeugst du mit Einfühlungsvermögen, das Türen öffnet. Dein Privatleben wird emotional und romantisch. In Bezug auf deine Ausgaben bringt Sparsamkeit Sicherheit – gönn dir dennoch kleine Freuden.



LÖWE

Im Job kommst du groß raus – Selbstbewusstsein zahlt sich aus! In der Liebe wird es aufregend: Leidenschaft und neue Bekanntschaften warten. In Geldangelegenheiten winken Chancen, aber bleib realistisch.



JUNGFRAU

Struktur ist dein Trumpf im Job – du meisterst jede Herausforderung. Gefühle laufen stabil, kleine Gesten stärken das Band. Beim Umgang mit deinem Budget bist du clever und findest gute Sparmöglichkeiten.



WAAGE

Teamwork bringt beruflich Erfolg. In der Liebe sind ehrliche Gespräche der Schlüssel zu Harmonie. Bei den Einnahmen und Ausgaben kannst du kleine Rücklagen bilden – plane größere Anschaffungen sorgfältig.



SKORPION

Im Job setzt du dich durch und erreichst ein wichtiges Ziel. Zwischenmenschliche Beziehungen werden intensiver, neue Verbindungen sind möglich. Was deine Finanzen angeht, hast du alles im Griff – ein guter Zeitpunkt für Investitionen.



SCHÜTZE

Dein Optimismus öffnet beruflich neue Türen. In der Liebe wird es abenteuerlich – genieße das Kribbeln! In puncto Geld solltest du spontanere Ausgaben vermeiden und auf langfristige Sicherheit setzen.



STEINBOCK

Beruflich zahlt sich deine Ausdauer aus – Anerkennung winkt. Partnerschaft entwickelt sich langsam, aber beständig. In Geldfragen ist eine solide Planung der Schlüssel zu entspannten Sommermonaten.



WASSERMANN

Kreative Ideen bringen dir im Job Pluspunkte. In der Liebe sorgen Überraschungen für frischen Wind. Was deine Geldsituation betrifft, ist Durchblick gefragt – prüfe Verträge und Angebote genau.



FISCHE

Im Beruf profitierst du von deiner Intuition. Dein Herzchen wird zärtlich und verträumt. In Sachen Geld solltest du keine Risiken eingehen – bleib bei Bewährtem und gönne dir kleine Auszeiten.



KANN KI WIRKLICH ALLES?

MENSCHLICHKEIT BLEIBT UNSERE SUPERKRAFT



EVA-MARIA RUETER
AUTORIN

Ich spreche täglich mit einer künstlichen Intelligenz. Sie hilft mir, Gedanken zu ordnen, Ideen zu strukturieren, und Antworten zu finden. Manchmal sogar auf Fragen, die ich laut kaum zu formulieren wage. Inzwischen ist sie ein vertrauter Begleiter geworden: effizient, präzise, unermüdlich.

Dennoch bleibt jede dieser Interaktionen einseitig. Denn so klug sie ist – sie empfindet dabei nichts. Und ich fühle bei diesen "Gesprächen" ebenfalls nichts.

Wir leben in einer Zeit, in der wir beginnen, uns an KI zu gewöhnen – wie einst an das Smartphone. Sie liefert Ergebnisse, gestaltet Bilder, schreibt Texte. Manchmal scheint sie uns sogar besser zu kennen als wir selbst. Es heißt, Maschinen würden irgendwann bessere Geschichten erzählen, schönere Musik komponieren, größere Kunst schaffen als wir Menschen. Vielleicht. Aber was sie nicht können: vermissen, zweifeln, hoffen. Unsere Kreativität ist nicht berechenbar. Sie entsteht aus Erfahrung, Widerspruch, aus Lebenswegen, die nicht immer geradlinig verlaufen.

Künstliche Intelligenz ist ein Werkzeug. Ein mächtiges, das uns vieles abnehmen kann. Aber das, was uns im Kern ausmacht, unsere Menschlichkeit, kann sie nicht ersetzen. Gerade jetzt, wo Technologie immer tiefer in unseren Alltag dringt, sollten wir uns daran erinnern, dass unsere Stärke in der Fähigkeit liegt, einander zu berühren – mit Worten, Gesten, Blicken und unseren Körpern. Genau das ist unsere Superkraft.

Vielleicht ist das der eigentliche Fortschritt. Dass wir im Digitalen nicht das Menschliche verlieren – sondern es neu schätzen lernen.

ANNEKE KIM SARNAU KAROLINE HERFURTH EMILIA SCHÜLE NORA TSCHIRNER EMILIA PACKARD FRIEDRICH MÜCKE GODEHARD GIESE MALICK BAUER

Wunderschöner

EIN FILM VON KAROLINE HERFURTH

ANJA KLING SAMUEL SCHNEIDER MAXIMILIAN BRÜCKNER LEVY RICO ARCOS ALBERT LICHTENSTERN DILARA AYLIN ZIEM JASMIN SHAKERI BARBARA SCHNITZLER BIANCA RADOSLAV



AB 19. JUNI
ALS BLU-RAY, DVD UND DOWNLOAD



DEM GLÜCK EINE CHANCE GEGEBEN

2018 erfüllte **JUDITH RAKERS** sich einen lang gehegten Traum: Sie zog aufs Land. Was als Hobby begann, entwickelte sich schnell zur erfolgreichen Marke *Homefarming*. Nun steht für die 49-Jährige der nächste große Schritt an, denn ihre Farm zieht nach Rügen. Im Interview verrät sie, warum sie Veränderungen als Chance sieht, wie sie mit dem Älterwerden umgeht und was noch auf ihrer Bucketlist steht.



JUNKERS MEDIA AND MORE

**ZUR
PERSON**

Judith Rakers, geboren 1976 in Paderborn, ist TV-Moderatorin, Bestseller-Autorin, Podcasterin und Unternehmerin. Bekannt wurde sie als Sprecherin der Tagesschau. 2018 zog sie von Hamburg aufs Land, wo sie zwischen Gemüsebeeten, Hühnerstall und Pferdekoppel ihr Glück gefunden hat.

Judith, warst du heute schon im Garten?

Ja, ich habe meinen Hühnerstall sauber gemacht und dabei eine Henne beim Eierlegen gestört, was mir ein bisschen leidtat. Dann habe ich das Geschnibbel von gestern aus der Küche und die übrig gebliebenen Spaghetti an die Hühner verfüttert, und ich habe meine Beete kontrolliert, weil ich einiges neu eingesät habe.

Warum bereiten dir diese Dinge und überhaupt die Gartenarbeit so viel Freude?

Weil man sehen und erleben kann, was man geschafft hat und weil es so ein sinnliches Vergnügen ist. Ich liebe es zum Beispiel, morgens barfuß durch den Garten zu laufen. Selbst im Schnee laufe ich manchmal barfuß. Der Garten riecht auch immer anders, je nachdem, was gerade blüht. Natürlich hört man auch ganz viel: Vogelgezwitscher, das Schnauben von Pferden und in der Brunftzeit auch mal das Wild. Zur richtigen Jahreszeit ist der Garten zudem ein geschmackliches Vergnügen, weil man unterwegs naschen kann: Himbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, Radieschen, Tomaten. Nach meinem morgendlichen Gang durch den Garten bin ich eigentlich schon satt (lacht). Kurzum: Ein Garten spricht alle Sinne an, was selten geworden ist in unserem digitalen Alltag, und macht wahrscheinlich auch deshalb so glücklich.

Du bist am Rande des Teutoburger Walds aufgewachsen. Warst du schon immer naturverbunden?

Ja. Natur und Tiere haben schon immer eine große Rolle in meinem Leben gespielt: In meiner Kindheit hatten wir Hunde, Katzen, Hasen, Hamster. Ich habe nie ohne Haustiere gelebt. Ich wohnte mit meinem Vater in einem kleinen Einfamilienhaus am Waldrand.

Wir hatten einen Garten, für den ich mich aber nicht besonders interessiert habe. Dort wurde auch nichts angebaut. Was ich aber immer gerne gemacht habe, war, mit meinem Opa, einem Hobbyimker, zu den Bienen zu gehen. Während meines Studiums und in den Jahren danach war Natur dann weniger Teil meines Alltags. Ich habe in der 4. Etage einer Stadtwohnung mitten in Hamburg gelebt. Zwischendurch stand immer wieder naturnaher Urlaub an - sehr gerne auch gemeinsam mit den Pferden. Ich reite, seitdem ich ein junges Mädchen bin. Mit Anfang 40 habe ich die Natur dann wieder mehr in mein Leben gelassen.

2018 bist du aufs Land gezogen, wo du mit deinen vielen Tieren heute als Selbstversorgerin lebst. Du hast diesen Umzug mal als Offenbarung bezeichnet. Warum?

Das war ein absoluter Wendepunkt in meinem Leben. Ich habe gemerkt, dass ich in der Stadt nicht mehr glücklich bin und sehnte mich so sehr nach diesen Momenten in der Natur. Ich war traurig, dass ich sie nur am Wochenende erleben durfte - zumal freie Wochenenden bei der *Tagesschau* selten waren. Mein damaliger Partner wollte aber unbedingt in der Stadt leben. Nach unserer Trennung habe ich dann Nägel mit Köpfen gemacht. Ich habe ein kleines Häuschen direkt am Naturschutzgebiet gefunden, das wegen seines großen Grundstücks keiner haben wollte, und bin dann dahingezogen. Es hat sich vom ersten Moment an wahnsinnig richtig angefühlt. Ich war so bei mir. Ich wusste: Genau hier gehöre ich hin.

Gerade 40 geworden, dazu getrennt - das hätte dich auch in eine Lebenskrise stürzen können.

Wendepunkte im Leben haben immer das Potenzial, entweder eine Chance oder eine Krise zu sein. Eine Trennung kann so ein Wendepunkt sein. Bei vielen Frauen ist es

auch der Zeitpunkt, an dem plötzlich die Kinder erwachsen und aus dem Haus sind und man sich fragt: Was jetzt? Man muss sich irgendwie neu definieren und neue Dinge finden, für die man brennt. Ich habe das als große Chance für mich gesehen, keine Kompromisse mehr eingehen zu müssen. Am Anfang hatte ich schon Sorge, dass ich vielleicht vereinsame in meinem kleinen Häuschen und so weit weg von den Freunden in der Stadt. Aber ich wollte es so sehr, dass ich dieses Risiko in Kauf genommen habe. Ich dachte, dann muss ich eben ab und in die Stadt fahren, um ein Sozialleben zu haben. Tatsächlich traben alle aber sehr gerne bei mir an, weil sie es natürlich total schön finden, auf meiner Terrasse zu sitzen (lacht).

Diesen Sommer gehst du noch einen

Schritt weiter und ziehst mit deiner Farm nach Rügen. Wie kam es zu dieser Entscheidung?

Das hat auch private Gründe, zu denen ich gar nicht so viel sagen möchte. Aber davon abgesehen war Rügen schon immer meine Lieblingsinsel. Ich habe sie 2010 für mich entdeckt, als ich dort zum ersten Mal Urlaub gemacht habe. Ich war sofort verliebt und ab da jedes Jahr mindestens einmal dort, meistens mit meinen Pferden. Und ich habe immer gedacht: Auf Rügen leben, das wäre was! Die Natur dort ist sensationell: Das Blau der Kornblume ist auf Rügen blauer, das Rot des Mohns roter als woanders. So jedenfalls kam

»Ich habe gemerkt, dass ich in der Stadt nicht mehr glücklich bin.«



»Ich habe immer den Weg gewählt, für den man vielleicht ein bisschen mehr Mut brauchte.«

es mir immer vor. Dazu das Meer, die Kreidefelsen, diese riesigen Buchenwälder und die endlosen Felder. Anders als in Westdeutschland, wo die Felder historisch gesehen immer im Besitz einzelner Bauernfamilien waren und deshalb vergleichsweise klein parzelliert sind, gibt es im Osten riesige Flächen, die früher von landwirtschaftlichen Produktionsgenossenschaften bewirtschaftet wurden. Gefühlt reichen die Stoppelfelder auf Rügen deshalb bis zum Horizont. Im Jagdgalopp darüber zu reiten, ist das großartigste Gefühl von Freiheit, das ich kenne. Und ich hatte jetzt die Chance, diesen Sehnsuchtsort zu meinem Lebensmittelpunkt zu machen – also habe ich es getan.

Bist du generell jemand, der sich Wünsche und Träume erfüllt und keine Angst vor Veränderung hat?

Ich stand in meinem Leben schon oft an einer Weggabelung oder einem Scheidepunkt – und ich habe immer den Weg gewählt, für den man vielleicht ein bisschen mehr Mut brauchte, den ich aber interessanter fand. Ich habe festgestellt, dass dieser Mut immer belohnt wurde und ich nie eine Entscheidung bereut habe. Ich glaube, das tut man auch nicht. Man bereut nur, was man nicht getan hat. Das ist natürlich insofern fatal, als es mich wahnsinnig motiviert, immer wieder den mutigen Weg zu gehen. Meine kleine Farm in Hamburg ist ein Traum – aber sie ist eben nicht auf meiner Lieblingsinsel, und ich dachte irgendwann: Was, wenn ich mir diesen Traum auch noch erfülle? Denn man lebt ja nur einmal, und ich will mich nicht in zehn Jahren fragen: Was wäre gewesen, wenn? Also mache ich das jetzt einfach. Vielleicht ist es die erste Entscheidung in meinem Leben, die ich bereuen werde. Aber es besteht die Chance, dass es die beste meines Lebens wird.

Deine „kleine Farm“ ist inzwischen gar nicht mehr so klein, sondern es hat sich ein ganzes Universum daraus entwickelt: Du hast drei Bücher geschrieben, produzierst unter dem Namen *Homefarming* einen Podcast und ein Onlinemagazin, es gibt einen Shop mit nachhaltigen Gartenartikeln und Produkten für Kinder. War das alles geplant?

Ich habe dem Glück einfach eine Chance gegeben, glaube ich. Wenn mir vor zehn Jahren jemand gesagt hätte, dass ich mal Bücher übers Gemüsegärtnern schreiben, Saatgut verkaufen und ein Kinderspiel zum Thema gesunde Ernährung entwickeln würde, hätte ich demjenigen einen Vogel gezeigt – weil vor zehn Jahren überhaupt nicht abzusehen war, dass mein Leben diese Wendung nimmt. Am Anfang habe ich nur für mich gegärtnert. Weil ich so stolz war, dass da wirklich etwas wächst, habe ich irgendwann angefangen, auf Social Media zu posten.

Und auf einmal warst du Influencerin.

Ja, plötzlich wollten alle Tipps von mir. Weil ich Leute ansprach, die vorher noch nie in einer Gartenabteilung waren, kam dann mein Verlag auf mich zu und fragte, ob ich nicht ein Buch schreiben wolle. Zwei Jahre später folgte das nächste. Die Idee, ein Spiel und einen Experimentierkasten für Kinder zu machen, kam mir, weil meine Freundinnen immer ihre Kinder mitbrachten und ich ihre Begeisterung gesehen habe. Aus der Arbeit daran ergab sich dann die Idee, ein Kinderbuch zu schreiben. Und das ist jetzt meine eigentliche Leidenschaft. Das zweite erscheint Ende Juni, und ich habe sogar schon das dritte



DAS HOMEFARMING-UNIVERSUM

Unter ihrer Marke *Homefarming* hat Judith Rakers inzwischen eine breite Palette an nachhaltigen Produkten auf den Markt gebracht.

LESESTOFF

Über ihre Erfahrungen im Gemüseanbau und der Hühnerhaltung schrieb Judith Rakers 2021 ihr erstes Buch *Homefarming – Selbstversorgung ohne grünen Daumen*, das zum Nr. 1 Bestseller wurde. Zwei Jahre später Rakers ihr zweiter Erfolgstitel *Homefarming – Das Kochbuch*.

ONLINE-MAGAZIN UND PODCAST

2022 gründete Judith Rakers das Online-Magazin *homefarming.de*, das 2024 mit dem *Goldenen Blogger* ausgezeichnet wurde. Neben informativen Blog-Beiträgen und Gemüsesteckbriefen gehört dazu auch der Podcast *Homefarming – Mach's Dir lecker zu Hause!*, einer der meistgehörten Gartenpodcasts in Deutschland. In ihrem Online-Shop bietet Rakers außerdem eigene Produkte wie Bio-Saatgut, nachhaltige Garten-Werkzeuge und Gewächshäuser an.



FÜR DIE KLEINEN

Mit ihrem ersten Kinderbuch *Judiths kleine Farm. Kater Jack sucht einen Freund* startete Judith Rakers 2024 eine Produktreihe für

Kinder, in der sie Wissen über Natur, Garten und Tiere vermittelt. Ihr Experimentierkasten *Meine erste Farm* wurde mit dem *Deutschen Spielzeugpreis 2024* ausgezeichnet, das Brettspiel *Homefarming – Das Spiel* wurde zum *Lernspiel des Monats August* gekürt. Am 24. Juni erscheint das zweite Kinderbuch *Judiths kleine Farm. Kleine Farm in großer Gefahr* im Kosmos-Verlag.

»Alter hat in meinem Leben noch nie eine Rolle gespielt.«

fertig. Irgendwie fließt das einfach so aus mir heraus. Ein Projekt folgt auf das andere. Und das, obwohl ich am Anfang keinen grünen Daumen hatte. Mir ist früher immer alles eingegangen.

So wie bei Judith, der Protagonistin deiner Kinderbücher?

Genau, das ist meine Geschichte. Ich zeige den Kindern, dass auch ich erst mal viel lernen musste, um das Haus mit all den Tieren und dem Gemüseanbau in den Griff zu bekommen. Und dass einiges schief gegangen ist. Aber sie lesen in meiner Geschichte eben auch, dass es funktioniert, wenn man bereit ist, sich anzustrengen und nicht aufgibt. Das möchte ich auch in meinen anderen Büchern und mit all meinen Produkten vermitteln: Jeder kann Gemüse anbauen, man muss dafür kein Vorwissen haben.

Was ist dein wichtigster Gartentipp?

Das Allerwichtigste ist, mit dem richtigen Gemüse zu beginnen. Ich unterteile das Gemüse in meinen Büchern – und das ist, glaube, ich das Geheimnis meines Erfolgs – in Schwierigkeitsklassen: Gemüse für Anfänger, Fortgeschrittene und Leidenschaftliche. Das ist wie beim Skifahren, da fängt man auch nicht mit der schwarzen Piste an. Wenn man mit Pflücksalat anfängt, ist das eine blaue Piste und wird funktionieren. Irgendwann kann man dann auch die schwarze nehmen und Tomaten aus Samen heranzüchten.

Man spürt deine Leidenschaft für all das. Hast du dich je gefragt, was geworden wäre, wenn du die Tagesschau nicht verlassen hättest?

Noch nie. Ich denke immer, irgendwann kommt dieser Moment, in dem ich doch noch mal zweifle. Aber bisher ist das nicht passiert. Manchmal treffe ich im Supermarkt



oder an der Tankstelle Menschen, die sagen: „Wir vermissen dich!“ Das finde ich immer total schön, denn es wäre ja schade, wenn ich nach fast 20 Jahren gar keine Spuren hinterlassen hätte. Schließlich habe ich in diesen Job unfassbar viel Zeit investiert. Zwei Jahre hat es gedauert von der ersten Idee, bis ich gesagt habe, dass ich aufhören möchte. Das war ein Prozess. Bereut habe ich es bisher nie – aber das war wie gesagt bei keiner meiner Entscheidungen je der Fall.

Könntest du dir vorstellen, dich irgendwann ganz aus der Öffentlichkeit ins Private zurückzuziehen?

Im Moment gefällt mir die Mischung aus Talkshow, Reise-Reportagen und meinen unternehmerischen Tätigkeiten rund ums

Gärtnern sehr gut. Ich könnte mir aber durchaus vorstellen, die TV-Jobs irgendwann aufzugeben. Ein Leben ohne Arbeit kann ich mir allerdings gar nicht vorstellen! Nur noch am Beet zu stehen, dafür bin ich viel zu jung. Ich habe beruflich noch eine Menge Zeit vor mir.

Du feierst nächstes Jahr runden Geburtstag. Ist Alter etwas, worüber du dir Gedanken machst?

Überhaupt nicht. Alter hat in meinem Leben noch nie eine Rolle gespielt – außer der 18. Geburtstag, weil man dann Auto fahren durfte. Das war das einzige Mal, dass ich auf einen Geburtstag hingefiebert habe. Seitdem ist es mir völlig egal. Ich stelle immer wieder mit Verwunderung fest, für wie viele Menschen das ein Thema ist. Auch Frauen, die so mit dem Alter hadern. Aber ich bin eben auch je-

mand, der viel macht. Ich gehe auf in Dingen, verändere auch mal etwas und Sorge dafür, dass mein Leben spannend bleibt. Wenn man in einer Situation verhaftet ist, und sich fühlt wie auf dem Beifahrersitz seines Lebens, dann stellt sich vielleicht eine gewisse Müdigkeit ein.

Was steht denn noch auf deiner Bucketlist?

Ehrlich gesagt setze ich diese Dinge dann immer schnellstmöglich um – oder versuche es zumindest. Klar habe ich noch berufliche Ziele. Ich wünsche mir, dass alle Leute ein regional produziertes Hochbeet aus meiner Kollektion in ihren Gärten haben und dass sie mit unserem Saatgut seltene und besondere Gemüsesorten anbauen, und ich will noch ganz viele Kinderbücher schreiben (lacht). Ich möchte offen bleiben für alles, was noch kommt.



JUNKERS MEDIA AND MORE

Mutter werden, Frau bleiben oder eine Affäre beginnen? Oder alles davon?



ullstein

Eine ungewöhnliche Liebe und eine Befreiung



ZUR
PERSON

Valerie Huber, geboren am 4. Januar 1996 in Wien, ist eine österreichische Schauspielerin und Model. Sie wuchs zeitweise in Afrika und den USA auf, war Miss Earth Austria 2014 und wurde durch Rollen in *Vorstadtweiber* und *Kitz* bekannt.

»MAN VERPASST SO VIEL LEBENS- ZEIT.«

FOMO, Abkürzung für „Fear of missing out“, ist mehr als ein digitales Schlagwort. Es ist ein Gefühl, das viele in einer Welt voller Möglichkeiten, Bilderfluten und Selbstoptimierungsdruck täglich begleitet. Die Schauspielerin, Sängerin und Aktivistin **VALERIE HUBER** kennt dieses Gefühl gut - und hat ein Buch darüber geschrieben. In *FOMO Sapiens. Verpassen wir die heile Welt?* analysiert sie mit Tiefgang und Wärme, wie wir lernen können, bei uns selbst zu bleiben.

Valerie, du bist Schauspielerin, Sängerin und Aktivistin - hat jemand mit so vielen Tätigkeiten trotzdem noch das Gefühl, etwas zu verpassen?

Natürlich empfinde ich es so, „FOMO“ betrifft mich auch. Obwohl es mir immer besser gelingt, dieses Gefühl in den Griff zu bekommen, wäre ich auch oft gerne in fernen Ländern oder auf diesem oder jenem Filmset. Der ständige Vergleich mit anderen vor allem auf Social Media führt zu einem Gefühl des Mangels. Doch wir werden getäuscht. An diesen anderen Orten ist es womöglich nicht besser, nur anders. Der Begriff „FOMO“ kommt ja ursprünglich aus dem Marketing und wird dort benutzt, um ein Bedürfnis und eine Lücke zu kreieren, die wir wieder mit Konsum füllen wollen. Wir werden so stark manipuliert. Es liegt an uns, sich dem bewusst zu entziehen und wieder in der Realität und im Moment zu leben.

Du sprichst vom Überangebot an Optionen. Welche Möglichkeiten meinst du konkret? Glaubst du, dass die meisten von uns tatsächlich ein solches Überangebot wahrnehmen?

Dem Großteil der Menschen natürlich nicht. Ich spreche von den privilegierten jungen Menschen westlicher Gesellschaften. Es gibt hier in Zentraleuropa schlicht und einfach heute ein Angebot, das es noch nie zuvor gab. Konkret meine ich Karrierewege und Lebensgestaltungsmöglichkeiten. Es gibt durch die Digitalisierung eine Vielzahl an völlig neuen Berufen, alte Klischees und Beschränkungen wurden aufgebrochen. Der neoliberale Kapitalismus und vor allem die Erzählung des American Dream hat uns eingetrichtert, dass alles möglich ist. Auch wenn es nicht realistisch ist, vergleichen viele Menschen ihr Leben mit dem von Influencerinnen in

Privatjets, was auf Dauer krank macht. Studieren ist in vielen europäischen Ländern kostenlos, der Sozialstaat hat es ermöglicht, Bildung für viele Menschen zugänglich zu machen. Wir sehen hier eine Ambivalenz: Was einerseits großartig ist, macht es für die junge Generation nicht einfacher. Man spricht hier von „Overchoice“ oder „Burden of Choice“, was im Endeffekt zu Entscheidungsunfähigkeit führt. Wir entwickeln „FOBO“, also die „Fear of a better option“, und haben Angst, die bessere Option zu verpassen. Deshalb können wir uns schwer festlegen und entwickeln uns immer weiter zu einer Wegwerfgesellschaft.

Gerade junge Menschen kämpfen mit Unsicherheiten und Zukunftsängsten. Was würdest du ihnen heute als Ratschlag für mehr emotionale Sicherheit und Lebensfreude mit auf den Weg geben?

Die Zukunftsangst dieser Generation ist ja real und absolut berechtigt. Es ist heutzutage fast naiv, einfach wegblicken zu wollen und so zu tun, als gäbe es keine Probleme, auf die wir in Sekundenschnelle zusteuern. Ein wichtiger Gegenpol zu dieser Ohnmacht ist das eigene Aktivwerden. Es hilft immens, nicht tatenlos zuzusehen, sondern sich einzusetzen, Möglichkeiten zu finden, wie man beitragen und laut sein kann. Auf der ande-

DOOMSCROLLING

"Doomscrolling" bezeichnet das zwanghafte und anhaltende Konsumieren negativer Nachrichten in sozialen Medien oder Online-Portalen. Dabei verbringen Nutzer oft viel Zeit damit, schlechte Nachrichten zu lesen, was zu Stress, Angst oder einem Gefühl der Überforderung führen kann.

»Es bleibt uns nichts
anderes übrig, als
optimistisch zu sein.«

ren Seite ist ein bewusstes, punktuelles Abkapseln gesund. Sich bewusst rauszunehmen, wieder für sich in den Moment zu kommen, achtsam zu leben und zu konsumieren. Es geht am Ende des Tages um unser persönliches Glück. Es ist wie bei Turbulenzen im Flugzeug: Wenn es mir selbst nicht gut geht, kann ich auch nicht für andere da sein.

Dein Buch wirkt trotzdem optimistisch. Woher nimmst du deine Zuversicht?

Es bleibt uns nichts anderes übrig, als optimistisch zu sein. Sonst müssten wir morgens gar nicht erst aufstehen! Die Welt ist so wunderschön, es gibt so viel, an dem wir uns erfreuen können und wofür es sich zu kämpfen lohnt!

Wie bewusst nutzt du selbst soziale Medien und digitale Plattformen im Alltag?

Mein Social-Media-Konsum ist auf jeden Fall ein Thema für mich. Einerseits ist es beruflich nicht unwichtig, andererseits merke ich, wie viel Zeit mir dadurch gestohlen wird. Ich habe die letzten Wochen bewusst weniger Instagram konsumiert und sofort gemerkt, wie gut es mir geht. Ich bin praktisch süchtig und muss mich ganz bewusst zwingen, nicht ins „Doomscrollen“ zu verfallen. Man verpasst so viel kostbare Lebenszeit und das will ich so nicht mehr.

Wie triffst du deine Entscheidungen - eher rational oder intuitiv?

Bei Entscheidungen sollten wir wieder viel mehr auf unsere Intuition hören. Wir haben verlernt, auf sie zu achten, weil wir als Menschen so entfremdet und entkoppelt sind. Meistens kennen wir die richtige Ent-



»Bei Entscheidungen sollten wir wieder viel mehr auf unsere Intuition hören.«

scheidung bereits. Sich zu entscheiden, bedeutet Freiheit. Dennoch ist nichts in Stein gemeißelt. Es ist so viel leichter, sich zu entscheiden, wenn man weiß, dass man immer die Freiheit besitzt, sich umzuentscheiden. Außer bei Entscheidungen, bei denen Menschen zu Schaden kommen natürlich.

In deinem Buch sprichst du offen über die Herausforderungen des äußeren Drucks und der eigenen Erwartungen. Wie hat sich dein persönliches Verständnis von Selfcare im Laufe der Zeit verändert?

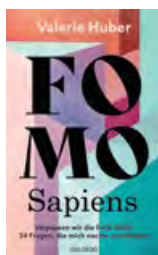
Selfcare wird immer wichtiger, je älter ich werde. Und da kommt der dritte Begriff ins Spiel: „JOMO“ – „Joy of missing out“ – zu empfinden und anstatt auf Partys zu gehen, gemütlich zu Hause auf der Couch zu bleiben. Das ist mittlerweile ein Luxus für mich.

Du thematisierst in deinem Buch die Bedeutung bewusster Pausen. Hast du ein kleines Selfcare-Ritual?

Ich gehe am liebsten in die Natur. Die Natur hilft mir, alles in Perspektive zu setzen. Dort kann ich herunterfahren und wieder zu mir selbst finden. Wenn alles um dich herum und du selbst still geworden bist, kannst du wieder klarer sehen, worauf es wirklich ankommt.

Gibt es in Sachen Selfcare Dinge, die du in deinen Alltag integrierst?

Ich versuche seit Neurem täglich, etwas Bewegung und Meditation unterzubringen. Direkt nach dem Aufstehen auf die Yogamatte zu hüpfen und erstmal den Körper sanft aufzuwecken, sich dehnen und auch ein paar Kraftübungen machen. Danach mache ich manchmal Drybrushing und Guasha. Ein paar Mal wöchentlich joggen zu gehen, hilft mir



Valerie Huber
**FOMO SAPIENS.
VERPASSEN WIR
DIE HEILE WELT?**

In 34 Fragen arbeitet sich Valerie Huber durch das Phänomen der Stunde: In einer Zeit der (medialen) Überwältigung seinen eigenen Weg zu finden und mit der Angst umzugehen, dass es anderswo eine bessere Alternative oder ein besseres Leben geben könnte. Goldegg | 210 Seiten | 21 €

auch immens, meinen Kopf durchzulüften. Gesund zu essen, ist noch so eine Sache, ich habe gerade die ayurvedische Küche für mich entdeckt – großartig. Man spürt ja, was einem guttut. Man muss sich dann nur die Zeit nehmen, die Dinge auch wirklich zu tun.

Wie hältst du es dann im Vergleich mit deinem Medienkonsum?

Ich versuche bewusst, meine Medienzeit zu limitieren und im Hier und Jetzt zu sein. Aber natürlich braucht man es manchmal, nach einem langen Tag einfach abzuschalten und sich berieseln zu lassen.

Wie gehst du mit der Frage um, ob du mit all diesen Routinen und Leitsätzen das „richtige“ Leben für dich persönlich führst?

Ich beschäftige mich gerade sehr viel mit dieser Frage. Ist ein richtiges Leben ein Leben das, in dem ich etwas für andere tue oder lieber auf mein persönliches Glück achte? Ist es in Wahrheit unbedeutend, weil unsere Existenz so nichtig ist? Ich glaube das richtige Leben ist jenes, in dem man möglichst viel Gutes verrichtet, möglichst freundlich den Menschen begegnet und nicht nur für sich selbst lebt.

Was war zuletzt dein persönlicher „GLOW-Moment“ – ein Moment voller innerer Freude, Leichtigkeit oder Dankbarkeit?

Das war zu Ostern, als ich mit meinem Freund bei meinen Eltern war. Sie leben mitten in den Bergen an einem See – die pure Idylle. Gemeinsam mit meinen liebsten Menschen rund um einen Tisch voller leckerer Speisen zu sitzen, umringt von Natur, warmer Frühlingssonne, die ersten Bienen und Schmetterlinge in der Luft. Die Dankbarkeit für meine gesunde Familie, diesen wunderschönen Tag und den prächtigen, glücklichen, leichtherzigen Moment.



208 Seiten | 10 Abbildungen | 12 Tabellen | Gebunden
€ 22,- | ISBN 978-3-406-83042-6

«Die Epidemiologin entlarvt Ernährungsmythen, warnt vor der Abnehmspritze und erklärt, was man essen sollte, um seine Lebenserwartung deutlich zu steigern.»

Jörg Blech, *Der Spiegel*

«Welche Ernährung ist erwiesenermaßen gesund? Das sei nicht für jeden Menschen gleich und hänge noch dazu von der Lebensphase ab, sagt die Ernährungsepidemiologin Karin Michels, die lange in Harvard und an der Uni Freiburg geforscht hat.»

Christina Berndt, *Süddeutsche Zeitung*

WIE FUNKTIONIERT... SCHEINFASTEN?

DER EINFACHE NEUSTART

Kann das funktionieren?

Die Vorteile des Fastens für Körper und Geist zu nutzen, ohne dessen komplette Hungerstrapazen zu durchleben? Ein Erfahrungsbericht.



TAG 1 – DIE EINSTIMMUNG

Der Einstieg ist noch vergleichsweise komfortabel. Man bekommt überraschend viel geboten: Nussriegel, Oliven, Cracker und eine warme Minestrone-Suppe. Geschmacklich ist alles bewusst einfach, aber solide. Der Gedanke, dass man „essen darf“ und trotzdem fasten soll, fühlt sich wie ein kleiner Trick an – aber sofort wie einer, der funktioniert.

TAG 2 – DER MENTALE DIP

Es wird ernst. Die Portionen sind merklich kleiner. Man hat die Tomatensuppe zum Löffeln, kaut Cracker und trinkt literweise Tee – Hibiskus scheint der neue beste Freund in dieser Phase zu sein. Das Kaloriendefizit macht sich in der Stimmung bemerkbar.

TAG 3 – DER WENDEPUNKT

Der gefürchtete dritte Tag ist überraschend meditativ. Das Erwachen ist klarer, das Denken langsamer – aber fokussierter. Die Brokkoli-Quinoa-Suppe schmeckt plötzlich richtig gut.

KLINISCH BELEGT: BIOLOGISCH JÜNGER IN 5 TAGEN

Mehr als 21 klinische Studien belegen die Wirkung:

- Das biologische Alter kann sich nach drei Zyklen (je 5 Tage/Monat) um durchschnittlich 2,5 Jahre reduzieren.
- Viszerales Fett und Entzündungswerte werden gesenkt.
- Glukose-, Cholesterin- und Triglyzeridwerte verbessern sich deutlich.
- Muskelmasse und Knochendichte bleiben erhalten.
- Und: Das Hautbild wird straffer und hydratisierter.



„Ich bin durch.
Und stolz.
Es war mehr als Fasten –
es war ein Reset.“

Oder sind das die neuen Gaumenfreuden, für die man dankbar ist? Die Routine setzt ein.

TAG 4 – DER KÖRPER ZIEHT MIT

Dass sich der Körper anpasst und der Stoffwechsel umstellt, ist deutlich spürbar. Der kleine Schokoriegel ist ein echtes Highlight – winzig, aber köstlich. Die Suppen – ob Artischocke oder Gemüse – machen nicht satt, aber zufrieden. Sport ist (trotzdem) eine gute Ergänzung und die Kalorienreduktion fühlt sich nicht wie ein Verzicht an, sondern wie eine Erleichterung an, körperlich und mental.

TAG 5 – DIE ZIELGERADE

Der letzte Tag. Es stellt sich fast Wehmut ein. Nicht wegen des Essens, sondern wegen des Rhythmus. Der strukturierte Plan, die klare Begrenzung – man merkt, wie gut das angesichts eines überladenen Alltags tut. Auch wenn eine „richtige“ Mahlzeit in Sichtweite ist: Diese fünf Tage waren lehrreich, reflektierte man das eigene Essverhalten und erlebte eine Disziplin, die aus Klarheit kommt, nicht aus Zwang.

FAZIT

Fünf Tage ProLon können eine überraschende Wirkung haben: Man fühlt sich klarer, leichter, wacher – fast wie neu sortiert. Positiver Nebeneffekt: Das eigene Hautbild kann sich deutlich verbessern, ebenso das Bauchgefühl. Besonders alltagstauglich: Nichts muss langwierig geplant oder gekocht werden. Die Woche war fertig portioniert, durchdacht und einfach umsetzbar. So unkompliziert, dass man dieses Scheinfasten jederzeit wiederholen kann.



PROLON NEXT GEN: FASTEN FÜR DIE ZUKUNFT

Fasten – ohne zu verzichten

„Es fühlt sich ein bisschen an wie Diät-Spacefood – aber in stylisch. Jeden Tag Suppe, Snack, Tee, Ergänzung. Kein Kochen, kein Grübeln. Nur: nehmen, essen, wirken lassen.“

EIN SMARTER RESET FÜR KÖRPER UND ZELLEN

Fasten liegt im Trend – aber nicht jeder will tagelang komplett verzichten. Genau hier setzt das Konzept des Scheinfastens an. Entwickelt vom Altersforscher Prof. Dr. Valter Longo, versetzt es den Körper mit pflanzenbasierten, reduzierten Mahlzeiten in den Fastenmodus – obwohl man isst.

Die **ProLon NEXT GEN Box** bringt das Konzept auf ein neues Level: frisch gekochte, bio-zertifizierte Suppen, hochwertige Snacks und ein klarer Ablauf machen Fasten alltagstauglich – ganz ohne Hungergefühl.

Das Ziel: Autophagie. Die natürliche Zellreinigung wird aktiviert, Stoffwechselprozesse regulieren sich, viszerales Fett wird reduziert – ein echter Reset für Körper und Geist.

ProLon ist kein Diätprodukt – es ist ein wissenschaftlich fundierter Reset. Fünf Tage reichen, um sich klarer, leichter und erneuert zu fühlen. Kein Zuckerhoch, kein Kaffeetief – nur du und dein Körper im Gleichgewicht.

Mehr erfahren:
prolon-fasten.com



WASSER. HAUT. SOMMER.



WAS WIR LIEBEN SOMMER 2025

Trinken, Pflegen, Schwitzen –
HYDRATION sind die Themen des
Sommers. Unsere Haut will jetzt fließen,
nicht glänzen. Wie wir Feuchtigkeit
denken – in Pflege, Ernährung
und Lebensgefühl.



AVON ANEW
HYDRATE &
PLUMP 10 MINUTE MASK

Die Expresspflege für durstige Sommerhaut: Die feuchtigkeits-spendende 10-Minuten-Maske mit Hyaluronsäure sorgt schnell für pralle, geglättete Haut und ein frisches Hautgefühl – ideal nach dem Sonnenbaden oder vor dem Ausgehen.

75 ml | ca. 10,00 €

Sommertage fühlen sich leichter an – und genau so soll sich auch unsere Pflege anfühlen: Frisch, feuchtigkeits-spendend und unkompliziert. Zwischen UV-Schutz, After-Sun-Care und kleinen Glow-Boostern zeigen wir unsere liebsten Sommerprodukte – für Tage, die du in vollen Zügen genießen kannst.



NIVEA
LUMINOUS630
SKIN GLOW SERUM

Feuchtigkeit und Strahlkraft in einem: Das Skin Glow Serum von NIVEA kombiniert intensive Hydratation mit einem sanften Glow-Effekt. Pigmentflecken werden sichtbar gemildert, während die Haut dank Glycerin und Vitamin E sofort frischer und ausgeglichener wirkt.

30 ml | ca. 23,95 €

VICHY
EAU THERMALE MINÉRALISANTE

Was wären wir ohne ein Thermal-spray im Sommer? Das mineralisierende Thermalwasser von VICHY stammt aus den französischen Vulkanen, ist reich an 15 Mineralstoffen und stärkt die Hautschutzbarriere. Für ein frisches Hautgefühl, sichtbar mehr Glow und den schnellen Feuchtigkeitskick zwischendurch.

150 ml | ca. 9,95 €

Wir haben für dich einen frischen Mix aus Hydro-Boostern, natürlichen Pflege-highlights und innerer Balance zusammengestellt. Ob ultraleichte Seren, nährende Tagespflege oder feinstes Quellwasser aus der Apotheke – diese Favoriten schenken deinem Sommer-Ich den perfekten Glow.



DR. GRANDEL
HYDRO ACTIVE
HYALURON FILLER CAPS

Kapsel für Kapsel Frische pur: Die hochkonzentrierte Hyaluronsäure in den Filler Caps durchfeuchtet intensiv, polstert Trockenheitsfältchen auf und verleiht der Haut einen sofortigen Glätte-Effekt – ideal bei müder Sommerhaut.

28 Kapseln | ca. 27,00 €





EUCERIN

HYDRO PROTECT FACE SUN FLUID TINTED LSF 50+ (HELL)

Ultraleicht, feuchtigkeitsspendend, zuverlässig: Das getönte Sun Fluid von Eucerin schützt mit LSF 50+ nicht nur vor UVA- und UVB-Strahlen, sondern versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit – ideal für heiße Sommertage. Die Formel mit Hydro-Effekt sorgt für ein frisches Hautgefühl und einen ebenmäßigen Teint – dank natürlicher Tönung in der Nuance „Hell“.

50 ml | ca. 19,95 €

HYDRAID

HYDRATION HELPER WALDFRUCHT

Hydro to go! Der Hydration Helper von Hydraid versorgt den Körper gezielt mit Flüssigkeit und Elektrolyten – ideal bei Hitze, Sport oder unterwegs. Einfach in Wasser einrühren, schon unterstützt das praktische Daypack die innere Balance. Waldfruchtgeschmack trifft smarte Funktion: So wird Trinken zum Beauty-Booster von innen.

7 Sachets
ca. 19,95 €



ANNEMARIE BÖRLIND

LL REGENERATION KÖRPERBUTTER – LIMITED EDITION

Diese reichhaltige Körperpflege mit dem pflanzlichen LL-Biokomplex unterstützt gezielt die Zellerneuerung und verleiht regenerationsbedürftiger Haut neue Spannkraft. Aloe Vera spendet intensiv Feuchtigkeit und hinterlässt ein glattes, gepflegtes Hautgefühl.

250 ml | 24,95 €



glow

COLLECTION

BEURER BR 65 MIT CASE INSEKTENSTICHHEILER

Unbesorgt durch den Sommer. Mit dem *Beurer BR 65* werden Insektenstiche wenige Sekunden durch die Wärme der keramischen Kontaktfläche behandelt. Diese auch für Kinder einfache und unbedenkliche Anwendung beschleunigt die Heilung und der Juckreiz wird sofort gelindert.

~~39,99 €~~ 29,99 €



BEURER MAREMED® MEERESKLIMAGERÄT UND LUFTREINIGER

Das *Maremed®* Meeresklimagerät mit Luftreiniger ist eine innovative und ausgezeichnete Idee. Das Gerät erzeugt in Verbindung mit dem Spezial-Meersalz ein absolut naturidentisches Meeresklima.

~~411,99 €~~
199,99 €



NINA RUGE AB MORGEN JÜNGER!

In Zusammenarbeit mit Experten aus Medizin, Wissenschaft und Forschung gibt Nina Ruge einen spannenden und fundierten Einblick in die Zukunft des gesunden Alterns.

Heyne | 400 Seiten | 24 €



BEURER IPL 5800 PURE SKIN PRO HAARENTFERNUNGSGERÄT

Das Haarentfernungsgerät von Beurer verfügt über modernste IPL-Lichttechnologie und bietet bei der Anwendung einzigartige Sicherheit mit dem 2-in-1 Hauttypen- und Hautkontaktsensor.

~~175,99 €~~
112,99 €



DIE GLOW-COLLECTION JETZT BESTELLEN

Alle Angaben ohne Gewähr. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. Gültig solange der Vorrat reicht.

WASSER IST NICHT GLEICH WASSER

Wie **lebendiges Wasser** dabei hilft,
im Alltag klarer, leichter und
bewusster zu leben.



Wasser ist Wasser? So könnte man denken, bis man sich näher mit dem Thema beschäftigt. Denn nicht jedes Wasser tut dem Körper gleich gut. Je nach Ursprung, Reinheit und Mineraliengehalt kann es sehr unterschiedliche Wirkungen entfalten – auf die Verdauung, die Haut, das Energielevel und sogar auf das allgemeine Wohlbefinden.

WASSER MIT WIRKUNG

Zur Wasserflasche greift man wie selbstverständlich im Alltag. Doch die Qualität des Wassers hat einen direkten Einfluss darauf, wie gut unser Körper Flüssigkeit aufnimmt – und wie effizient er Schadstoffe und Schlacken ausscheidet. Wasser ist im Organismus Transportmittel, Reinigungsinstanz und Energiequelle zugleich. Es versorgt jede einzelne Zelle, unterstützt die Temperaturregulation und wirkt auf Stoffwechselprozesse ein. Entscheidend ist dabei, ob das Wasser rein genug ist, um diese Aufgaben voll erfüllen zu können. Das Wasser der St. Leonhards Quellen hat einen artesischen Ursprung – das bedeutet: Es tritt von selbst zutage, ohne künstlichen Druck. Es fließt aus einer unterirdischen Kammer, die durch unzählige Gesteinsschichten vor äußeren Einflüssen geschützt ist. Auf seiner jahrhundertelangen Reise wurde es auf natürliche Weise gefil-



Das Wasser der
St. Leonhards Quellen
präsentieren sich in
ihrer reinsten Form und
sind dank Abfüllung in
Glasflaschen bestens
geschützt.

tert, verwirbelt und mit wertvollen Mineralien angereichert. Dieses Wasser gilt als ursprünglich rein.

NATÜRLICH. KLAR. UNVERFÄLSCHT.

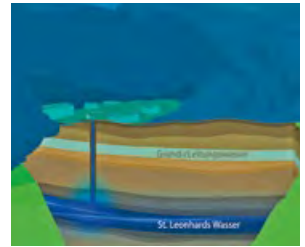
Viele Menschen empfinden das Wasser der St. Leonhards Quellen als besonders weich und bekömmlich. Es lässt sich leichter trinken, wirkt regulierend auf den Organismus und bleibt selbst nach dem Öffnen lange frisch, da es über eine natürliche Selbstreinigungskraft verfügt. Bakterien können sich in lebendigem Wasser nicht vermehren. Eine Konservierung ist nicht nötig: ein Qualitätsmerkmal, das lebendiges Wasser von konventionellem, industriell aufbereitetem Mineral- oder Leitungswasser deutlich unterscheidet. Denn für herkömmliches Leitungswasser gilt: Es muss zwar gesetzliche Grenzwerte einhalten, um gesundheitlich unbedenklich zu sein. Doch diese liegen bei Leitungswasser oft höher als bei Mineralwasser. Außerdem speist es sich aus oberen Wasservorkommen und ist daher anfälliger für Verunreinigungen. Im Gegensatz dazu überzeugt das lebendige Wasser der St. Leonhards Quellen durch seine ursprüngliche Reinheit und Natürlichkeit.

NACHHALTIG UND UMWELTFREUNDLICH!

St. Leonhards füllt seine Wässer aus Überzeugung in Glasflaschen ab – weil Glas geschmacksneutral ist, keine Mikroplastikpartikel abgibt und den natürlichen Charakter des Wassers bewahrt. Selbst die Reinigung der Flaschen erfolgt besonders schonend: ohne Bürsten oder aggressive Chemikalien. Wer Wasser bewusst trinkt, merkt schnell, wie viele Sinne beteiligt sind: der Geschmack, das Körpergefühl, manchmal sogar der Geruch. All das ist spürbar – besonders bei einem naturbelassenen Wasser. Ob als Teil einer bewussteren Trinkroutine oder einfach als wichtiger täglicher Begleiter: Wer sich näher mit dem Thema Wasser beschäftigt, merkt schnell, wie viel Potenzial in einem scheinbar simplen Glas stecken kann.

TRINKEN, ABER RICHTIG EINFACHE IMPULSE FÜR JEDEN TAG:

- ♦ **Starte den Morgen mit einem großen Glas Wasser – noch vor dem Kaffee.**
- ♦ **Stelle dir Wasser sichtbar hin – auf den Schreibtisch, in die Küche, ins Auto.**
- ♦ **Trinke in kleinen Schlucken – dein Körper verarbeitet Wasser besser in Etappen.**
- ♦ **Besonders im Sommer gilt: 2–3 Liter täglich sind ideal – bei Hitze oder Aktivität gern mehr. Hör dabei auf deinen Körper, nicht nur auf feste Regeln.**



In der Tiefe liegt die Qualität. Das Wasser der St. Leonhards Quellen findet sich in tieferen Erdschichten als herkömmliches Grund- und Leitungswasser.



EXTRA-TIPP:

Wer sich beim Trinken gern unterstützen lässt, findet in der kostenlosen Weleo App einen smarten Begleiter: Sie hilft dabei, Trinkroutinen aufzubauen, erinnert rechtzeitig – und motiviert mit kleinen Belohnungen. Mehr Infos: stlq.de/trinkrechner





DEN SPIRIT WEITER- GEBEN

Weit über die Grenzen Nordrhein-Westfalens ist das Restaurant *Haus Stenberg* seit Jahrzehnten ein Fixpunkt auf der kulinarischen Landkarte. Wir sprachen mit Sternekoch Sascha Stenberg über die Freude an einfachen und ehrlichen Gerichten und über das, was einen erfolgreichen Familienbetrieb ausmacht.



MARIO STOCKHAUSEN

ZUR PERSON

Sascha Stemberg, 1979 in Velbert geboren, ist seit 2004 Küchenchef im Haus Stemberg. Während seiner Ausbildung kochte er unter anderem bei Hans-Peter Wodarz, in Günter Scherrers Restaurant Victorian in Düsseldorf und auf Mauritius im Hotel Paradis. Im März erschien sein erstes Kochbuch *Stemberg – Traditionelle Küche trifft Moderne* mit über 80 Rezepten aus der deutschen Küche des Sternekochs.

Sascha, wärest du nicht Koch und Gastronom geworden, über welchen Beruf würden wir uns heute unterhalten?

Das kann ich gar nicht konkret beantworten, wahrscheinlich irgendetwas mit Reisen. Das ist eine große Leidenschaft von mir. Die kanadische Westküste ist eines meiner Lieblingsziele, es ist einfach wunderschön dort.

Mit welchem Menü nahm deine Kochleidenschaft ihren Anfang?

Das erste Essen, das ich selbstgemacht habe, wird wohl eine Tiefkühlpizza gewesen sein. (lacht) Ich kann leider keine Wunderkind-Geschichte bieten. Ich bin in der Gastronomie großgeworden. Wir wohnen über dem Restaurant und taten das schon immer. Man wächst in das Ganze hinein und übernimmt diese Gastro-Vibes. Es ging immer um gutes Essen, gleichzeitig war mir aber auch bewusst, dass meine Eltern hart dafür arbeiten müssen. Ich habe für mein Taschengeld ausgeholfen, nicht zwingend in der Küche, sondern auch mal hinter der Theke. In der 9. Klasse auf dem Gymnasium habe ich mich entschieden, kein Abitur zu machen, sondern eine Kochausbildung.

Dein Vater ist nicht nur Koch und Buchautor, sondern auch im Fernsehen zu sehen. Bei *Kitchen Impossible* seid ihr zusammen gegen Tim Mälzer angetreten. Gehört ein gewisses Sendungsbewusstsein dazu?

Mein Vater konnte schon immer gut quatschen und hatte, genau wie wir heute, von Anfang an ein großes Netzwerk. Das Pressewesen hat ihn interessiert, die Art und Weise, wie eine gute Geschichte geschrieben wird. Leute aus der Medienbranche gingen bei uns ein und aus, mein Vater wurde vor 30 oder 40 Jahren einer der ersten Fernseh-Köche, zu-

nächst im lokalen, dann auch im überregionalen Fernsehen.

Kannst du von Tim Mälzer noch etwas lernen?

Wir kennen uns schon eine Weile, Tim ist ein sehr direkter Typ, das gefällt mir. Von ihm können viele Menschen etwas lernen. Er ist aus dem Nichts gekommen, hat sich alles allein aufgebaut. Er ist ein Multitalent, was die Gastronomie angeht. Seine Projekte funktionieren. Tim hat eine gute Mitarbeiterführung, immer ein gutes Händchen für Konzepte und für die richtigen Leute zur richtigen Zeit. Und er kann extrem gut schmecken. Deswegen hat ein Drei-Sterne-Koch auch solche Probleme gegen ihn. So einer kocht jeden Abend ein Highend-Menü für 25 Gäste, ist aber nur in seiner Bubble unterwegs. Bei uns ist das anders. Ich koche mal einen Eintopf oder mache Cevapcici für die Familie, gleichzeitig gibt es bei uns aber auch Gänseleber, Hummer und Kaviar. Wir sind sehr breitgefächert, das ist Tim eben auch. Deswegen liegt ihm dieses Rausschmecken und Nachbauen so gut. Mir geht es ähnlich, ich habe schon immer gern gegessen und in verschiedenen Küchen gearbeitet.

Im Vorspann von *Kitchen Impossible* wird sich für eine möglicherweise drastische Ausdrucksweise entschuldigt. Wie ist der Ton in der Küche im Haus Stenberg?

Völlig entspannt. Diese Zeiten, die unserem Beruf zum Teil noch schwer nachhängen, sind vorbei. Ich war in vielen verschiedenen Küchen tätig und kenne sehr viele Leute, die Ende der 80er, Anfang der 90er in solchen Restaurants gearbeitet haben. Cholerische Küchenchefs, die dich 16 Stunden für einen Hungerlohn haben arbeiten lassen, das gab es alles. Je höher das Niveau, desto extremer wurde es. Es ist kein einfacher Beruf, das muss man so sagen. Ich selbst habe auch har-

te Küchenchefs gehabt und eine harte Schule genossen. Ich weiß, wie das ist, aber genau deswegen habe ich es nie weitergegeben.

Wenn ich überlege, dass ein Auszubildender heute im ersten Lehrjahr 1.150 Euro bekommt, plus Trinkgeld, dazu 32 Urlaubstage – ich habe 520 D-Mark bekommen. Aber das war eine andere Zeit, man kann es nicht vergleichen.

Bei cholerischen Küchenchefs muss ich an die US-Serie *The Bear* denken, die zu weiten Teilen in der Küche spielt. Da geht es

richtig zur Sache. Wie realistisch ist das?

Einiges ist gut gemacht, aber vieles ist auch unglaublich überzogen. Allein dass jeder den anderen in der Küche „Chef“ nennt, da wird man ja bescheuert. Das hat mit der Realität nichts zu tun. Dass es solche Typen wie den Titelhelden gibt, Kette rauchend, immer am Limit, nie essen, ständig unter Druck, nachts aufstehen, weil man eine Idee hat – das ist nicht so weit hergeholt. Ich habe solche Phasen auch gehabt. Es ist ein exzessives Arbeiten. Wenn ich Samstagabend 50 Gäste habe und vorher nicht weiß, was die essen, dann ist da eine Menge Druck. Die Tür geht auf, die

»Meine Frau und ich machen das jetzt in der fünften Generation, meine Kinder vielleicht in der sechsten, das wird man sehen. Falls nicht, dann ist das auch okay.«



»Der Job frisst so viel Energie, da kannst du niemanden reinpressen.«

meisten kommen auf einmal, dann geht es ab. Du willst immer hundert Prozent liefern und das gibst du eben auch an die Mitarbeiter weiter. Das ist Stress. Ich habe immer wieder Leute aus anderen Jobs hier, die ein Tages- oder ein Wochenend-Praktikum machen. Die sagen, man könnte ein Streichholz in die Luft halten und es würde von selbst brennen. So fühlt sich das an. Auf Außenstehende mag das extrem wirken, für uns gehört es dazu.

Das gilt für alle Beteiligten?

Ich habe Auszubildende, der Jüngste ist gerade 17 geworden, die lieben das. Das Schiff gemeinsam auf Kurs zu halten, den ganzen Abend lang, und am Ende fertig zu sein und ein Bierchen zu trinken, während die Gäste sich verabschieden, nochmal in die Küche winken und sich bedanken, ob nun mit Trinkgeld, einer Bewertung oder was auch immer, das ist einfach großartig. Das ist wie eine Sucht. Natürlich ist das eine Herausforderung, aber es ist auch unglaublich befriedigend. Im nächsten Jahr bin ich 30 Jahre in meinem Beruf. Ich kann nichts anderes, ich will nichts anderes. Ich habe in wirklich harten Küchen gearbeitet. Die Menschen, die ich dort kennengelernt habe, sind heute Küchenchefs in Abu Dhabi, in New York oder auf den Malediven, in krassen Highend-Häusern, und begleiten mich immer. Einfach, weil man es vor 20 Jahren zusammen gerockt hat.

Die Geschichte vom Haus Stemberg geht bis ins Jahr 1864 zurück. Wie bewahrt man die Tradition über einen so langen

Zeitraum?

Meine Frau und ich machen das jetzt in der fünften Generation, meine Kinder vielleicht in der sechsten, das wird man sehen, falls nicht, dann ist das auch okay. Wie das geht? Letzt-

lich kann man nur den Spirit weitergeben. Das muss von selbst passieren, mit Druck ist da nichts zu machen. Mein Vater hätte mir nie sagen können, dass ich das machen muss. Der Job ist so zeitraubend, der frisst so viel Energie, da kannst du niemanden reinpressen. In anderen Jobs kann man vielleicht auch mal seine Arbeit machen, ohne dass man groß auffällt. Das funktioniert in der Gastronomie nicht. Die Liebe zu dem, was man tut, der Standort, an dem wir leben, das hat sich von Generation zu Generation fortgesetzt. Bis Ende der vierten Generation gab es auch noch eigene Viehzucht und Hausschlachtung, mein Vater hat die Verwertung noch übernommen, aber mit zunehmenden Auflagen hat er es irgendwann sein lassen. Wir haben auf dem Grundstück reichlich Obstbäume, da ernten wir mit den Auszubildenden und allen Mitarbeitern im Spätsommer und im Herbst reichlich. Mal sind es Mirabellen, mal sind es Kirschen, Pflaumen, Äpfel und Birnen.

Zwei Küchen von einem Herd, so lautet euer Credo. Was genau ist damit gemeint?

Das hat mein Vater vor 35, 40 Jahren geprägt. Das Ungewöhnliche daran ist: Du sitzt in einem Restaurant und kannst Hummer bestellen, aber eben auch ein Schnitzel. Du kannst Blutwurst bekommen, aber auch Champagner trinken. Früher gab es Sterne-Restaurants in Hotels, dort servierte man Kaviar und Hummer für die Gourmets, für die einfache Küche gab es ein Bistro oder eine Brasserie –



STEMBERG. DAS KOCHBUCH

Stemberg zelebriert wenig überraschend exakt die Küche(n) seines Restaurants, sodass man Rezepte zwischen Graupensuppe mit Mettwurst und spicy Miesmuscheln Thai-Style serviert bekommt. Die Liebe zum Produkt und dass Gutes nicht schwierig sein muss, ist der Grundtenor, den man ihm in jeder Zeile abkauft.

DK | 240 Seiten | 29,95 €

HAUS STEMBERG

Mit einer Schmiede und einem Fuhrmannsgasthof fing Heinrich Stemberg 1864 an, seit 2015 leitet Sascha Stemberg das Restaurant zusammen mit seiner Frau Coren in der fünften Generation. Anspruchsvolle Regionalküche, so das Credo, dem Guide Michelin ist das seit 2013 alljährlich einen Stern wert.



MARIO STOCKHAUSEN

»Ist mir scheißegal.
Mach es einfach lecker
und mit Liebe.«

nicht nur von der Speisekarte her, sondern auch räumlich grundsätzlich voneinander getrennt. Mein Vater fragte sich irgendwann, warum das so sein müsse. Warum ist eine Graupensuppe schlechter als Gänseleber oder Trüffel? Lasst uns das doch auf eine Karte setzen. Wenn das Bistro an einem Abend mit 40 Gästen ausgebucht ist und man Gäste wegschicken muss, während im Gourmet-Restaurant nur fünf Leute sitzen, macht das keinen Sinn. Anfangs hat man ihn dafür belächelt, aber irgendwann hat sich das Blatt gewendet. Wenn Restaurantführer zum Testen kamen, mussten die feststellen, dass das Restaurant immer ausgebucht war, die ganze Saison über, an jedem Tag. Ich habe das weitergeführt, da und dort an einigen Stell-schrauben gedreht, weil noch mehr rauszuholen war. Wir sind relativ unique, dafür haben wir ja ...

...einen Michelin-Stern bekommen, als erstes Restaurant dieser Art in Deutschland. Läuft das wie bei Louis de Funès in Brust oder Keule? Ein anonymer Gast mit Pipetten im Jackett?

Das ist natürlich der Klassiker. (lacht) Alles etwas überspitzt, aber vom Prinzip her ist es das gleiche. Die Tester sind anonym, reservieren nie auf eigenen Namen. Wenn mit der Kreditkarte bezahlt wird und einem der Name bekannt vorkommt, hat man so eine Ahnung, aber beeinflussen lässt sich da nichts. Es gibt keine Anrufe, keine Deals, nichts zu kaufen. Der Guide Michelin ist der einzige Restaurant-Guide, der auf diese Weise arbeitet. Komplett anonym, keine Zuschüsse, nichts. Und dann geht es darum, den Stern zu verteidigen. Es




wird jedes Jahr wieder getestet.

Deine Küche sei nicht verkopft, hast du mal gesagt. Was meinst du damit?

Unsere Küche ist sehr nah an der Saison, sehr pragmatisch. Ich würde sie sehr lecker und unkompliziert nennen. Es gibt aber Kollegen – und das ist ja auch gut so –, die sehr stark fordern, die den nächsten Schritt machen wollen, um vielleicht einen zweiten oder dritten Stern zu bekommen. Das ist mit sehr hohem Aufwand verbunden, mit einem immensen Kostenfaktor, einem anderen Ambiente. Wir wollen das alles nicht. Wir sind ein Gasthaus und das wollen wir immer bleiben. Mit der Art und Weise, wie wir es machen, mit unserem Ding haben wir sehr viel erreicht.

Wie findet man immer neue Ideen für die

Speisekarte?



Ich würde sagen, dass 60 bis 70 Prozent der Speisekarte das Grundkonstrukt darstellen. Ich befinde mich im Austausch mit Produzenten, mit Lieferanten und Bauern. Ich weiß, was die jeweilige Saison hergibt, daraus ergeben sich die weiteren Ideen. Wir kennen die Zubereitungsarten, wir wissen, wann wir was und wie machen können. Ein Lammkarree ist ein Lammkarree, ob im März oder im Oktober. Im Herbst würde ich vielleicht andere Aromen nehmen und orientalischer kochen, im Frühjahr mehr mit Bärlauch und Morcheln arbeiten, weil es die Saison hergibt. Das Konstrukt ist aber das gleiche, die Kreativität gibt mir die Saison und natürlich auch das, was ich selbst erfahren und gelernt habe, wenn ich essen gehe, wenn ich etwas lese oder mich mit Kollegen austausche. Wir haben ein großes Netzwerk, wir telefonieren, wir treffen uns. Es gibt so viele Einflüsse, die dich inspirieren und kreativ nach vorn bringen können.

Küche ist das eine, ebenso wichtig sind Zahlen und Controlling. Wie bekommt man das Kreative mit dem Wirtschaftlichen zusammen?

Indem man fast nie schläft und immer arbeitet. (lacht) Im Ernst: Ich bin schon ein bisschen ein Zahlenmensch, ich habe die Zahlen immer im Auge. Das ist ganz wichtig. Die Kalkulation, wenn wir neue Leute einstellen, wenn es Gehaltserhöhungen gibt, wenn wir die Preise verändern müssen, Einkäufe steigen, die Grundabgaben mehr werden. Da gibt es viele Aspekte, weshalb man grundsätzlich im nahen Austausch mit seinem Steuerberater bleiben sollte. Wir bekommen jeden Tag Ware, allein das ist eine Herausforderung. Als Stahlbetrieb kann ich Eisenstangen lagern, wenn die nicht sofort gebraucht werden.

Wenn ich morgen früh eine Kiste Morcheln, 200 Gramm Perigord-Trüffel und Wachteln bekomme, dann muss das alles bis zum Wochenende durchgearbeitet sein, weil es topfrische Ware ist, die sich nur begrenzt hält. Wir verfolgen da fast eine Zero-Waste-Mentalität. Ich hasse es, wenn man Lebensmittel weg-schmeißen muss. Wenn ein Gemüse welk wird, kocht man es ein oder püriert es, macht Öle draus. Man muss sich das immer vor Augen halten: Das hat jemand angebaut und gepflegt. Oder es ist ein Tier dafür gestorben, jemand ist in der Nordsee getaucht, um Muscheln hochzuholen. Bei Wind und Wetter hat jemand den Salat geerntet. Das muss man mit seinen Mitarbeitern alles im Blick haben. Das gebietet allein schon der Respekt vor den Lebensmitteln.

Kannst du als Koch das Essen eigentlich noch genießen oder läuft das professionelle Analyseprogramm grundsätzlich mit?

Sicherlich fallen einem immer bestimmte Dinge auf, das lässt sich nicht vermeiden. Ich bin ein unfassbar unkomplizierter Gast. Ich bin ganz großer Currywurst-Fan, ich liebe Döner. Neulich sind wir aus dem Urlaub zurückgekommen und ich habe Miracoli gekauft. Gut gewürzt, die Pasta al dente, das ist einfach lecker. Früher haben Freunde öfter mal gefragt, was sie kochen sollen, wenn ich zu Besuch komme. Ich habe gesagt, dass mir das scheißegal ist. Mach es einfach lecker und mach es mit Liebe. Stell ein Stück Brot auf den Tisch, ein Stück Butter, eine Wurst und ich bin glücklich. Es muss nichts Aufwändiges sein. Ich brauche in meiner Freizeit weder Kaviar noch Hummer noch Champagner. Ich brauche ein schönes, kaltes Bier oder einen Wein. Frischgebackenes Brot, ein bisschen Butter, eine Prise Meersalz. Das ist alles.





HIGHLIGHT

Daniel Gottschlich

GRAZIE ROMA

Als Sternekoch Daniel Gottschlich das Angebot bekam, als erster deutscher Koch ein Stipendium in der Villa Massimo in Rom anzutreten, öffnete sich für ihn nicht nur eine kulinarische Welt, sondern auch ein interdisziplinärer Austausch. Aus dieser Zeit entstand *Grazie Roma*, Reisetage- und Kochbuch in einem, sodass man im Nachgang Gottschlichs bewegendste Momente in Italien erleben und nachkochen kann. **Dumont**
176 Seiten | 32 €



DIMITRIOS KATSAVARIS

SEITENWEISE GENUSS

Unsere Kochbuchempfehlungen in dieser Ausgabe sind inspiriert von mediterranem Flair und ganz viel Amore auf dem Teller.



Ilse Fischer

PASTA AL POMODORO

Die Perfektion des Einfachen: Was man profan als Tomatensauce bezeichnen kann, erlebt in diesem Buch seinen Ritter Schlag in Form von 55 Varianten eines Klassikers, die es zu entdecken gilt. Von italienischen Spitzen- und Starköchen in aller Ausführlichkeit zelebriert und formvollendet auf den Teller gebracht. Danach kann Mama Miracoli endgültig in Rente geschickt werden.

208 Seiten | 29,99€



Diana Henry
AROMEN DER SONNE

Allein aufgrund der Haptik will man Diana Henrys Kochbuch nicht mehr aus der Hand legen. Ein weiterer Grund ist, dass sich diese Aromenreise durch den Orient, Nordafrika und das Mittelmeer als viel zu kulinarisch inspirierend und reizvoll gestaltet. Dabei entpuppt sich die Zutatenliste als praxismgerecht und man kann seinen Besuch mit vielen kleinen Spezialitäten beeindrucken.

208 Seiten / 34 €

Juri Gottschall/Mercedes Lauenstein
SPLENDIDO. PRIMAVERA/ESTATE



Die *Splendido*-Kochbuchreihe tischt die schönste Jahreszeit auf: italienische Küche für Frühling und Sommer, man hat den Geschmack fast auf der Zunge. Wenn der kalte Winter vorbei ist und es blüht, wächst und in prächtigsten Formen gedeiht. Ergänzt werden die Rezepte um Geschichten von regionalen Bräuchen und Traditionen, die genau diese Zeit des Jahres würdigen. Wie ein Ausflug in Buchform.

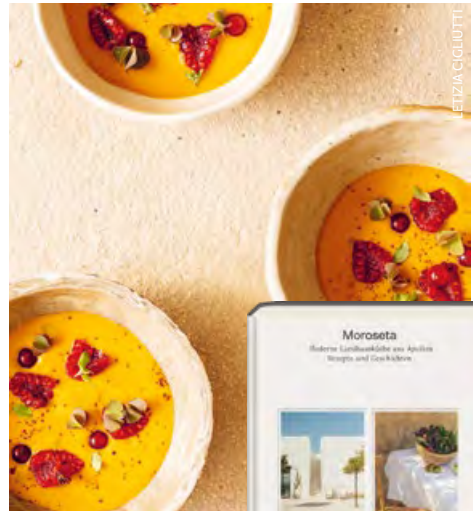
208 Seiten / 32 €

Giuseppe Federici
KOCHEN ALLA NONNA – VEGAN



Kann das zusammenpassen? Der Begriff der Herzensküche, die Nonna-Küche, und vegane Rezepte? Stellt man sich nicht große, dampfende Töpfe mit Ragouts und anderen Fleischsaucen vor? Die simple Antwort ist: Die Kombination funktioniert hervorragend, denn am Ende konzentrieren sich diese 90 Klassiker auf ihre Grundzutaten und die Extrazutat Amore.

288 Seiten / 26,95 €



Giorgia Eugenia Goggi
MOROSETA. MODERNE LANDHAUS-KÜCHE AUS APULIEN



CUCINA POVERA 2.0

Auch in diesem Kochbuch kommt italienische Küche nicht um das herum, was sie so besonders und weltweit beliebt macht: komplett auf das Produkt konzentriert und konsequent saisonal und regional. Was vielleicht früher noch als vermeintliche „cucina povera“, die Küche der Armen, verschrien war, ist heute Triebfeder für ein kulinarisches Füllhorn an Kombinationen und neuen Geschmäckern.

256 Seiten / 36 €

(NICHT NUR) FÜR ITALIENISCHE MOMENTE

BUON APPETITO

Sommerzeit ist die schönste Zeit, um seine Liebsten an den Tisch zu bitten und endlose Abende zu zelebrieren.



GOZNEY PIZZAOFEN TREAD

Mittlerweile kennen fast alle von uns den einen Mann, der aufgrund des Pizzaofen-Booms den Pizzaiolo in sich entdeckt. Aber geben wir es doch zu: Frisch am Tisch serviert und mit den Lieblingszutaten belegt, ist und bleibt das italienische Teigrad unserer liebstes Guilty Pleasure. Der Hersteller Gozney hat mit dem Modell *Tread* seinen bisher mobilsten Ofen auf den Markt gebracht, der dank einer cleveren Stativkonstruktion sowohl auf der Terrasse, als auch am Strand einen sicheren Stand findet, sodass die Foodie-Party jederzeit steigen kann. In zwei Farben erhältlich.

499€ | de.gozney.com





TEFAL
HEISSLUFTFRITTEUSE

Dass Airfryer genial und aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenken sind, müssen wir nicht mehr erklären. Das Besondere bei Tefals *Easy Fry XL* ist, dass in die große Schublade auch komplette TK-Pizzen oder ein Kilogramm Pommes passen.
130€ | tefal.de



MORIMORI
DESIGNLEUCHE MIT LAUTSPRECHER

Moderne LED-Technik trifft Tradition und sorgt für eine cozy Stimmung, sobald es dunkel wird. Die Morimori-Lampe gibt es in diversen Farben, der Sound ist outdoor-tauglich.
149,99€ | z.B. wissenschaft-shop.de



FRANCESCO CILLO
OLIVENÖL

Wir müssen den Kolleg*innen vom *Feinschmecker-Magazin* zustimmen: Dieses Olivenöl kommt in Sachen Fruchtigkeit bei uns auch auf das Siegertreppchen.
26,90€ | 500 ml
francescocillo.com

GRAEF
KAFFEEMÜHLE & POUR-OVER-WASSERKOCHER

Es muss nicht immer Espresso sein, denn wir wissen: draußen nur Kännchen. Für entspannte Kaffeemomente ist die Zubereitung per Hand prädestiniert und mit diesem Set klappt es stilvoll.
120€ (Kaffeemühle)
100€ (Wasserkocher)
graef.de



RUBIN NEGRONI

Ob Rubin Negroni, The Italien Spritz oder No Gin And Tonic:
mit diesen Mocktails stoßen wir auf der abendlichen Grillparty
oder beim nächsten Familiengeburtstag gerne an.

WAS DU BRAUCHST:

- 4cl Rubin Aperitiv
- 2-4cl stilles Wasser
- Eiswürfel
- Orangenscheibe oder Zeste

WIE ES GEHT:

Der alkoholfreie Twist des Klassikers:
4 cl Rubin Aperitif, 2-4 cl stilles Wasser
und Eiswürfel ins Glas geben.
Mit Orangenscheibe oder Zeste garnieren
– am besten direkt über dem Drink
ausdrücken, um die ätherischen
Öle freizusetzen.

DER APERITIV:

Franz von Fein steht für handgemachte
Premium-Aperitifs mit Bio-Zutaten,
ehrlichem Handwerk und prämiertem
Geschmack. Natürlich, vielschichtig
und ohne Kompromisse

franzvonfein.de | 500 ml
23,00 €



POLLY
ITALIAN APERITIF
drinkpolly.de
500 ml | 14,90 €



POLLY – THE ITALIAN SPRITZ

Der moderne Klassiker, der auch in der alkoholfreien Variante diesen Sommer nicht fehlen darf. Unser Kniff: Mit Pink Grapefruit statt Orange probieren!

WAS DU BRAUCHST:

- 3 cl Polly Italian Aperitif
- 6 cl alkoholfreier Prosecco – z.B. Gavi & Ray
- 1 Schuss Sodawasser
- 1 Bio-Orangenscheibe
- Eiswürfel

WIE ES GEHT:

Orangenscheibe und Eiswürfel in ein großes Weinglas geben, mit Polly, Prosecco und Soda auffüllen. So einfach sind italienische Momente serviert.

WINDSPIEL – NO GIN AND TONIC

Talking about a classic: Mit seinen herben und erfrischenden Noten ist der No Gin and Tonic der perfekte Zwischendurch-Cocktail, von dem es auch ein zweiter sein darf.

WAS DU BRAUCHST:

- 4 cl Windspiel Alkoholfrei
- 8 cl Tonic Water
- Eiswürfel
- zum Variieren: 2 Scheiben Gurke oder 1 Scheibe Limette

WIE ES GEHT:

Eiswürfel in ein klassisches Longdrinkglas geben, mit Windspiel "Gin" und Tonic Water auffüllen. Für die individuelle Note Gurken- oder Limettenscheibe dazugeben.



WINDSPIEL –
ALKOHOLFREI
windspiel-spirits.de
500 ml | 19,99 €

HIGH SPIRITS

SIN/A.O.O SPARKLING

Der alkoholfreie Schaumwein aus der Rebsorte Verdejo überzeugt mit seiner feinen Perlage und fruchtigem Aroma. Prickelnde Alternative für jeden Anlass.

vinos.de | 12,95 €



SOMETHING & NOTHING

CUCUMBER PREMIUM SODA 0%

Erfrischendes Cucumber Seltzer mit natürlicher Gurkennote. Ohne künstliche Zusätze – für bewussten Genuss und prickelnde Momente.

mindfuldrinking.club
330 ml | 2,50 €



BUTLERS

GOLDEN TWENTIES

Stilvolle Champagner-
schale aus Klarglas:
Für elegante
Anlässe im Stil der
Goldenen Zwanziger.
Spülmaschinengeeignet.

home24.de | 8,99 €

NEUES
FÜR DIE
HAUSBAR

LINH NGUYEN LIKE A VIRGIN

In *Like a Virgin* findest du kreative, alkoholfreie Rezepte und Inspiration für neue Geschmackserlebnisse.

Perfekt für Genießer.

callwey.de | 45 €



Wachmacher. Ohne weißes Pulver.

*Frisch aufgebrühter Bio-Eistee mit Zutaten aus fairem Handel.
Ohne Zucker oder Süßstoffe.*



Jede Flasche finanziert, zusätzlich zum fairen Handel, den gemeinnützigen
Lemonaid & ChariTea e.V. und damit soziale Projekte in den Anbauländern.
Mehr Infos auf charitea.com

ChariTea[®]

UNTERWEGS IM GARDA TRENTINO

GRAZIE GARDA!

Auf unserer Reise an den Gardasee trifft *Glow*-Autorin Eva-Maria Rueter inspirierende Frauen, die mit Herz und Hingabe besondere Orte geschaffen haben.





Das erste Mal am Gardasee – und zwar in der nördlichen Region Garda Trentino. Unser Zuhause für diese Tage: das Agritur Comai, ein kleiner, familiengeführter Bauernhof (mit liebevoll hausgemachtem Frühstück), nur wenige hundert Meter vom See entfernt. Irene, die das Gut mit ihrem Mann führt, empfängt uns herzlich, fast so, als würde man sich schon lange kennen. Noch bevor wir unser Zimmer sehen, bekommen wir ein E-Bike zur Verfügung gestellt, ganz selbstverständlich. Denn Garda Trentino lässt sich ideal mit dem Fahrrad entdecken. Überhaupt: Diese Region ist ein Paradies für Bewegungshungrige – für Wanderer, Kletterinnen, Surfer, Trailrunnerinnen. Eben für alle, die sich gern in der schönen Kulisse verlieren und dabei aktiv sein wollen.

Nur ein paar Minuten vom Agritur entfernt liegt Riva del Garda, eine Stadt wie ein mediterranes Tagtraum, mit stillen Boutiquen, pastellfarbenen Gassen und dem malemischen See. In der von Palmen gesäumten Viale San Francesco findet regelmäßig ein Markt statt, den wir sofort ins Herz schließen. Zum Ankommen gönnen wir uns eine Pizza im Hotel Sole direkt am Wasser. Ein absolutes Restaurant-Muss in Riva: das traditionsreiche Restaurant *Leon d'Oro* – hier sitzt die Nonna tatsächlich noch im Eingang.

WEIN, WEIBLICHKEIT UND WANDEL

Unser erster Termin führt uns ins grün schimmernde Valle dei Laghi, zum Weingut *Pravis*. Dort treffen wir Giulia Pedrini, die das Familienweingut gemeinsam mit ihrer Schwester Erika führt. Zwei Frauen, zwei Wege – ganz natürlich gewachsen. „Wir haben das nie bewusst entschieden“, sagt Giulia. „Es hat sich einfach ergeben. Erika ist fünf Jahre älter, sie hat früh mit unserem Vater in der Weinproduktion gearbeitet. Ich liebe den Austausch mit Menschen, erzähle gern über unser Tal, unsere Weine, unsere Haltung. Das hat sich so gefügt, ohne Plan.“

Giulia muss nicht lange überlegen, wenn man sie fragt, was sie an ihrer Arbeit besonders glücklich macht. „Das ist vielleicht die einfachste und gleichzeitig schwerste Frage“, sagt sie mit einem stillen Lächeln. „Ich komme hierher, weil ich es liebe. Nicht, weil ich muss. Es fühlt sich nie wie Arbeit an. Auch sonntags, wenn wir eigentlich geschlossen haben, bin ich oft hier. Ich checke die E-Mails, schaue nach dem Rechten – aber eigentlich komme ich einfach, weil sich dieser Ort wie ein zweites Zuhause anfühlt.“

Pravis wurde 1974 gegründet, liegt idyllisch eingebettet zwischen Bergen und kleinen Seen – und zählt heute zu den Aushängeschildern der Region, wenn es um biologisch zertifizierten, handwerklich gekelterten Wein geht. Die Rebsorte Nosiola ist eine Hommage an das Terroir, der Reboro, ein mutiger Roter mit Rückgrat.

Auch wenn die Anerkennung für das Weingut wächst, sind Herausforderungen Teil des Wegs. „Gerade auf kommerzieller Ebene, etwa im Export mit außereuropäischen Ländern, ist es nicht immer leicht, sich als Frau durchzusetzen“, sagt Giulia. „Aber nichts ist unmöglich. Man muss nur Kompetenz und den Willen zum Erfolg beweisen.“ Wenn sie vor wichtigen Entscheidungen steht, denkt sie an den Rat ihres Vaters zurück: „Tu, was du für das Richtige hältst – aber übernimm Verantwortung für dein Handeln.“

Was sie an ihrer Heimat besonders liebt? „Wir haben einfach alles. Mediterranes Klima am Gardasee, Berge zum Klettern, Radwege, historische Städte, großartige Küche. Und trotzdem bist du in einer Stunde in Verona oder Bozen. Es ist diese Nähe zur Welt – und gleichzeitig zu sich selbst.“



Erika (links) und Giulia Pedrini (rechts) führen das Familienweingut Pravis im Valle dei Laghi mit Herz und Hingabe.

LOCANDA 53 – LIEBE AUF DEN ERSTEN TELLER

Am nächsten Tag rollen wir mit dem Rad nach Arco. Arco ist eine Stadt zwischen Kletterfels und Altstadtflair, zwischen Geschichte und Gegenwart. Hier, in einem unscheinbaren Gebäude aus dem 16. Jahrhundert, befindet sich ein Ort, der sich weniger wie ein Restaurant, sondern eher wie eine Einladung anfühlt: die *Locanda 53* wird geführt von Evelyn Dalgliesh und ihrem Partner.

Evelyn begrüßt uns mit offener Ruhe. Sie ist keine, die sich in Szene setzt, sie schafft lieber Atmosphäre. „Wir sind seit 2023 im *Guide Michelin*, aber machen wenig Werbung“, sagt sie. „Die meisten finden uns über Mundpropaganda. Das funktioniert für uns wunderbar, denn nicht jeder ist bereit für diese Art von Erfahrung.“ Wir spüren, was sie meint, als wir die *Locanda 53* betreten: Dieser Ort lässt die Zeit langsamer werden. Hier gibt es keine 20 Tische, sondern nur zwei – einen im Hauptraum, einen über der Küche. Private Dining auf die intimste Weise. „Es ist ein Gourmet-Restaurant, aber ohne die Strenge des Fine Dining. Keine Sorge, wie man sitzt, wie man die Gabel hält – man darf einfach man selbst sein. Essen soll verbinden, nicht verunsichern“, sagt Evelyn.

Was bei ihr auf den Teller kommt, ist mutig, klar und regional, ohne Instagram-Moment, ohne Spektakel. „Zwei Bloggerinnen kamen einmal und sie waren enttäuscht, weil niemand sie sah“, sagt Evelyn und lacht. „Aber genau darum geht's: nicht gesehen zu werden,

»Es ist kein Job.
Es ist ein Zuhause.«

GIULIA PEDRINI,
WEINGUT PRAVIS



sondern wirklich da zu sein.“

Wer bleiben will, kann im Internet das dazugehörige Zimmer buchen. Eine Nacht gibt es ab ca. 95 Euro. Die Räume sind schlicht, warm und liebevoll eingerichtet, sie haben Seele. Trotz Michelin-Empfehlung ist das Locanda 53 kein Designhotel, sondern ein Herzensort.

Nach dem Besuch bei Evelyn führt uns unser Weg weiter. Riva, Arco, Torbole und zurück nach Riva. Eine kleine Dolce-Vita-Tour auf zwei Rädern. Das Radfahren macht hier einfach nur Spaß. In Torbole, dem vielleicht coolsten Strand der Region, tobt schon das Surferleben. Wir halten kurz die Füße ins Wasser – und dann: einfach rein! Wir genießen den kalten See und schwimmen ein paar Runden. Danach plaudern wir mit einem Halbtaliener aus München in der Sonne. Es ist herrlich und überhaupt nicht überfüllt. Extra-Tipp: Das luxuriöse Hotel *Baia Azzurra* in Arco-Linfano liegt direkt am Strand.

HOCH HINAUS MIT VALENTINA

Das Highlight des Trips beginnt früh am folgenden Tag – mit einem Jeep, der uns gemeinsam mit Bergführer Marco über Serpentina bis zur Malga Trat bringt. Dort steigen wir um in den Rhythmus der Berge: zu Fuß, Schritt für Schritt Richtung Himmel. Auf 1.600 Metern Höhe thront die *Rifugio Pernici*, eine Schutzhütte mit Weitblick. Hier lebt Valentina. Sie gießt uns ein Wasser ein, während aus dem Hintergrund die Rolling Stones ertönen.

Valentina Santoni ist die jüngste Hüttenwirtin des Trentino. Sie ist 25, stammt aus Riva del Garda, und leitet die Hütte seit 2022 – gemeinsam mit ihren Freundinnen, die Teil des festen Teams sind. „Ich habe mit 18 in einer anderen Hütte gearbeitet und wusste schnell: Ich liebe die Natur in Vereinbarkeit mit Menschen. Genau das macht diesen Ort aus.“

Die *Rifugio Pernici* ist von Mai bis Oktober geöffnet, bietet 28 Schlafplätze und liegt auf 1.600 Metern Höhe zwischen Gardasee und



Evelyn Dalgliesh empfängt ihre Gäste in ihrem Supper Club Locanda 53 in Arco

»Nicht jeder ist bereit für diese Art von Erfahrung.«

EVELYN DALGLIESH,
RESTAURANT LOCANDA 53

Ledrotal. Viele Wandernde machen hier Halt: für eine Portion Polenta, ein Bett für die Nacht oder als Etappe auf einer Hut-to-Hut-Tour quer durchs Trentino. Valentina liebt diese Abwechslung und die damit verbundene Herausforderung: „Man muss hier oben für jedes Problem selbst eine Lösung finden. Hilfe ist weit weg, aber das macht einen auch stärker.“

Technik ist rudimentär vorhanden, Strom und Wasser sind begrenzt. „Man lebt hier wie auf einer Insel“, sagt sie. Und genau das schätzen die Gäste, denn zwischen Latschenkiefern und Kuhglocken verliert man das Zeitgefühl und kann Klarheit gewinnen, die im Alltagstrubel manchmal fehlt. „Für mich ist diese Region das Paradies. In nur zwei Jahren habe ich hier so viele Erinnerungen gesammelt, dass es mein zweites Zuhause geworden ist“, so Valentina.

Wer wissen will, was echte Gastfreundschaft bedeutet, muss nicht weit schauen: Ihre Freundinnen arbeiten an Valentinas Seite. „Das ist das Schönste“, sagt sie und lacht. Und irgendwie

wirkt es, als hätte sie genau hier, auf 1.600 Metern, zwischen Küche, Hütten Tisch und Sonnenuntergang, ihr Glück gefunden.

Nach der Berghütte geht es noch weiter zur Bastione in Riva. Noch mehr Höhe, aber dieses Mal mit dem besten Blick auf Stadt und See. Der moderne Panoramaaufzug bringt uns bequem hinauf zur alten venezianischen Festung. Hier oben wartet nicht nur Geschichte, sondern auch ein stilvolles Bistro und eine Aussicht, die fast zu schön ist, um sie zu fotografieren.



Valentina (links) mit ihren Freundinnen & Hüttenteam Sara und Ilaria vor der Rifugio Pernici auf 1.600 Metern

LA DOLCE VITA, NUR ECHTER.

Unser Fazit der Rundreise: Garda Trentino ist nicht nur eine Region, es ist ein Lebensgefühl. Ein Raum für Tiefe, Leichtigkeit. Man trifft auf tolle Menschen und viel Natur, erlebt bewussten Genuss und Bewegung. Eine Region für kleine Fluchten mit bleibender Wirkung. Für Erkenntnisse auf dem Rad, am Herd, im See. Und für das, was man erst wahrnimmt, wenn das Handy aus und das Herz an ist.

»Man lebt hier wie auf einer Insel.«

VALENTINA SANTONI,
HÜTTE RIFUGIO PERNICI

Alle Informationen,
Adressen, Kontakte zur
Reportage finden sie hier
finden sie hier!



**Blick von der Bastione di Riva:
Die alte Festung bietet das
schönste Panorama auf Stadt
und See.**





MRS Y
ÉDITION RIVIERA

Strandtag, City-Trip oder Marktbesuch: Die Handytasche aus der Edition *Riviera* von Mrs Y ist mehr als ein Accessoire. Sie wird aus veganem Leder gefertigt, ist raffiniert, praktisch und steckt voller mediterraner Leichtigkeit – so wird jeder Schritt ein bisschen „la dolce vita“.
mrsey.com

DOLCE VITA TO GO

Wer das Lebensgefühl aus dem Süden mit nach Hause nehmen möchte, findet hier drei kleine Begleiter mit großer Wirkung.



Alexander Oetker
ES KANN SO SCHÖN SEIN, DAS LEBEN

Ein Plädoyer für Genuss, Gelassenheit und Gesundheit. In seinem SPIEGEL-Bestseller zeigt Alexander Oetker, wie sich das Dolce-Vita-Prinzip ganz praktisch in den Alltag holen lässt – mit Geschichten, Rezepten und Denkanstößen für mehr Lebensfreude.
hoffmann-und-campe.de



ORINIQ
CAPRI ISLAND GLOW

Sommer unter der Dusche – mit der Cremedusche von Oriniq. Limone, wilde Pistazie und Aloe Vera entführen die Sinne direkt an die italienische Riviera. Die vegane Formulierung pflegt die Haut und verzichtet komplett auf Mikroplastik. Für den täglichen Kurztrip nach Capri.
oriniq.de



PETER THOMAS, UNSPLASH

GETAWAYS

Hotelempfehlungen für die kleine Auszeit oder den Sommerurlaub

NEUERÖFFNUNG: NEUE LEICHTIGKEIT AUF KRETA

ROCRÍTA LIFESTYLE BEACH RESORT

Wo schroffe Felsen auf türkisblaues Meer treffen, liegt ein neues Hideaway für alle, die Entspannung und Stil verbinden möchten: Das Rocríta Lifestyle Beach Resort hat 2025 an der Küste Kretas eröffnet – und bringt mediterrane Gelassenheit mit modernem Komfort in Einklang.

360 stilvolle Zimmer und Suiten, viele davon mit Swim-up-Zugang, bilden den Rahmen für eine Auszeit mit Aussicht. Dazu kommen fünf Restaurants – von *Cretan Cuisine* bis Street Food –, drei Bars, ein Spa mit Thermal Suite, sowie Kinderbetreuung mit Ella Kids Club und Ninja Pools. Auch Yoga, Tennis oder regionale Ausflüge stehen auf dem Programm. Das Resort richtet sich an Familien und Paare gleichermaßen und verbindet natürliche Schönheit mit Design und Kultur – inspiriert von der kretischen Sage des „Erotokritos“. Das Motto: Luxus darf sich leicht anfühlen.



WEITERE
INFORMATIONEN
UND BUCHUNG:





HOTELTIPP: AMALFI WIE AUS DEM BILDERBUCH

ANANTARA CONVENTO DI AMALFI GRAND HOTEL

Dolce Vita in ihrer elegantesten Form: Hoch über der Amalfiküste thront das ehemalige Kapuzinerkloster aus dem 13. Jahrhundert – heute ein Luxushotel mit Geschichte, Stil und spektakulärem Ausblick.

Nur wenige Minuten vom Zentrum entfernt, erwarten die Gäste 52 individuell gestaltete Zimmer, ein Spa über dem Meer, Fine Dining unter Zitronenbäumen und das Gefühl, angekommen zu sein – zwischen Himmel, Wasser und italienischer Leichtigkeit.

WEITERE
INFORMATIONEN
UND BUCHUNG:





HEIKE MAKATSCH RED-RED- CARPET-LOOK

Heike Makatsch sorgte bei der LOLA 2025 für Wow-Momente – in einem roten Rüschenkleid mit Off-Shoulder-Schnitt, lässigem Dutt und Slingpumps. Ein Look voller Eleganz, Leichtigkeit und modernem Glam.

ANDREAS RENTZ / GETTY IMAGES

SHOP THE LOOK



OFF-SHOULDER KLEID

Rotes Statement-Kleid mit Volants aus der ROKSANDA & Other Stories-Kollab. & OTHER STORIES [stories.com](https://www.stories.com)

GOLDKETTE

Feine Gliederkette in Gold – zart, schlicht und ideal als Everyday-Piece.

PILGRIM

[pilgrim.net/de](https://www.pilgrim.net/de)

POUCH CLUTCH

Gepolsterte Clutch in Off-White – minimalistisches Design trifft weiche Struktur.

FREYA ESTEPHAN

[freyaestephan.com](https://www.freyaestephan.com)



SLINGPUMP ROSSA

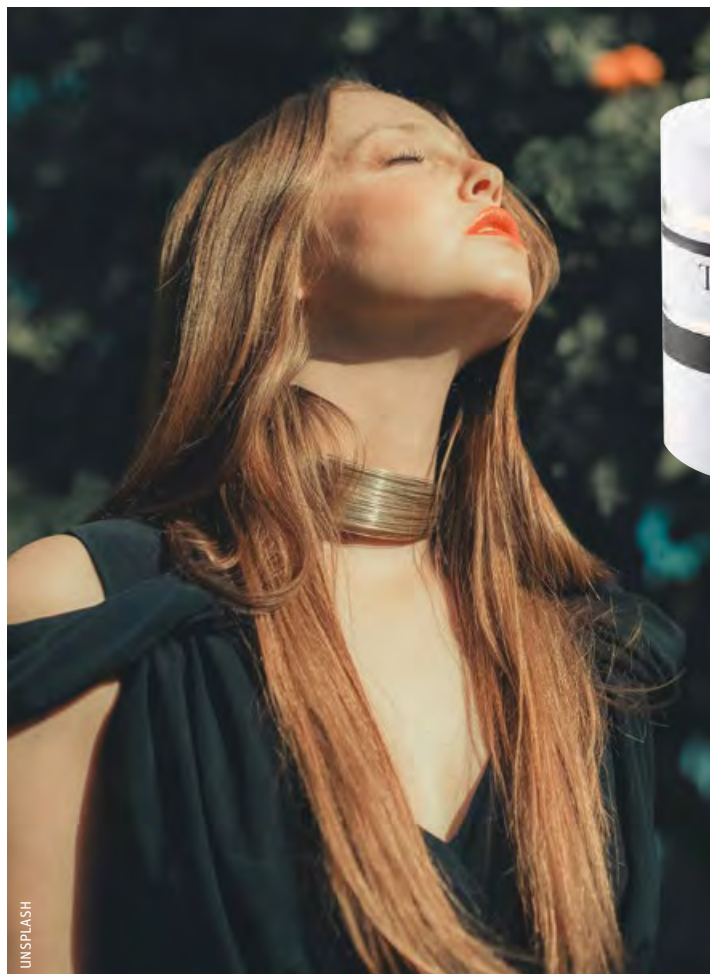
Rote Slingpumps aus Leder mit Schleife – feminin, elegant und angenehm zu tragen.

KAERLEK

[gebrueder-goetz.de](https://www.gebrueder-goetz.de)

BEAUTY LIEBLINGE

Der Sommer ruft – und wir antworten mit Glow, Farbe und einem Hauch Unvernunft. Von Clean-Girl-Vibes bis hin zu olfaktorischen Klassikern, hier kommen unsere redaktionellen Highlights für deinen Sommer-Style.



1

1 JASMINE DREAM

Zart, sinnlich und sonnenverwöhnt: *Trussardi Pure Jasmine* fängt den Duft eines mediterranen Sommerabends ein – mit samtiger Vanille, frischer Zitrone und einem femininen Herz aus weißem Jasmin.

TRUSSARDI
[über flaconi.de](https://www.trussardi.com/uber-flaconi.de)

2 SUN-KISSED GLOW

Sommer auf Knopfdruck:
Das *Bronzing Powder*
von **ARTDECO** schenkt sofort
Frische & Kontur –
auch ohne Sonne.
ARTDECO
artdeco.de



2

4 GLOW TO GO

Clean, vegan & aus-
gleichend: Die *Glow
Foundation No. 3* von
JACKS BEAUTY LINE
sorgt für einen
natürlich strahlenden
Teint – ganz ohne
Maskeneffekt.
jacks-beautyline.com



4

6 SHINE BRIGHT

Der *Diamond Bomb
Highlighter* von **FENTY
BEAUTY** schimmert
wie flüssiger Glitzer –
für Gesicht & Körper.
FENTY BEAUTY
[über douglas.de](http://über.douglas.de)



6

7 COLOR CRUSH

Der *Hydration Lipstick* in *Cinnabar*
von **HORST KIRCHBERGER** pflegt mit
Hyaluron und setzt die Lippen in
Szene – zart, cremig, intensiv.
HORST KIRCHBERGER
horstkirchberger.com



7



3

3 WAKE ME UP!

Niacinamide, Postbiotics &
Frischekick: Die *Awakening
Eye Cream* von **DOCTOR
BABOR** weckt müde Augen
sanft auf und stärkt die
Hautbarriere.
BABOR
babor.de

5 WATERPROOF WONDER

Wenn's heiß hergeht:
Die *Lash Clash Waterproof
Mascara* von **YAL BEAUTY**
bleibt da, wo sie soll –
für tiefschwarze, drama-
tische Wimpern.
YVES SAINT LAURENT
yslbeauty.de



5



8

8 BUTTERBABY

Butter Yellow ist DER Nagel-
trend der Saison – von **OPI**
gibt's den perfekten Soft-
Gelbton für sommerliche
Nägel à la Hailey B.
OPI
opi.de

LA DOLCE VITA POOL & PIAZZA

Diese Pieces bringen Farbe, Form und gute Laune auf jede Pool-Party – von Statement-Accessoires bis zu Retro-Cam & Design-Bag.

1 SONNENBRILLE

Bold & classy – mit Herz-Detail am Bügel.

ESCADA EYEWEAR

über ausgewählte Optiker



2



2 TRIANGEL- BIKINI

Retro-Muster, zarte Farben – ein Zweiteiler wie gemacht für Sonnenstunden.

HUNKEMÖLLER

hunkemoller.de



3 POLAROID KAMERA

Die stylische Sofortbildkamera für spontane Sommermomente.

INSTAX MINI

instax.de



3

4 BODY

Ultraleicht, nahtlos, super soft – perfekt unter luftigen Sommerkleidern.

SLOGGI

sloggi.com



4

5 BADEANZUG SCUBA

Bequem und elegant in die Wellen: Der asymmetrische Badeanzug von arena bietet dank hochwertiger Materialien und durchdachter Nähte einen idealen Mix aus Stil, Komfort und Funktionalität.

ARENA

arenasport.com



5

6 BALLERINAS

Elegant mit Schleife und Gold-Detail – Sommer-Darlings mit City-Flair.

KONSTANTIN STARKE

konstantinstarke.de



6

7 WINKEKATZE

Die ikonische Glückskatze im neuen Softtone – bringt Stil & Spirit.

DONKEY PRODUCTS

donkey-products.com



7

8 SHOPPER

Schwarz, lässig, französisch – für Pool & Provence.

JEROME DREYFUSS

jerome-dreyfuss.com



8

Die LÉON Bag von JÉRÔME DREYFUSS ist unser Sommer-Plus-Eins – elegant wie eine City-Bag, geräumig wie ein Weekender und trotzdem leicht genug für jeden Tag. Ein echtes Must-have mit French Flair in Italien!

g

SONNENSCHUTZ MIT ATTITÜDE



Drei Fragen an Matthias & Trent, Gründer von eco elio.

Sonnenschutz ist wichtig, aber nicht um jeden Preis. Im besten Fall greift man zu Produkten, die Wirkung zeigen und Haltung haben. **eco elio** vereint beides, mit verantwortungsvollen Formulierungen und einem klaren Blick für das Wesentliche.

Was war eure Motivation, eco elio zu gründen?

Trent: Uns hat gestört, dass viele Sonnencremes entweder nicht hautverträglich oder ökologisch bedenklich waren. Wir wollten zeigen, dass es auch anders geht. Kompromisslos in Wirkung, Nachhaltigkeit und Design.

Worauf achtet ihr bei euren Inhaltsstoffen besonders?

Matthias: Auf eine hohe Verträglichkeit, auch bei sensibler Haut. Und auf Umweltaspekte – wie unbedenkliche UV-Filter (EcoSun Pass®-zertifiziert), biologisch abbaubare Inhaltsstoffe, kein Mikroplastik, keine Duftstoffe.

Was ist euer aktueller Lieblingsschutz?

Trent: Unsere neue **Aura Boost SPF 50** – eine Anti-Age-Sonnenpflege mit Niacinamid und Resveratrol. Schützt zuverlässig und fühlt sich superleicht an. Ideal fürs Gesicht.



NEU 2025 AURA BOOST SPF 50

Leichte Anti-Age-Sonnenpflege fürs Gesicht – mit Niacinamid & Resveratrol. Schützt vor UVA/UVB, Blue Light & lichtbedingter Hautalterung. Ohne Duftstoffe, ohne Mikroplastik.
**50 ml | 23,45 € |
ecoelio.com**





RECLAIM THE STREETS.

Dein SNEAK. Deine Stadt. Dein Style.
Ein Urban Bike mit Sinn für Ästhetik.
Entdecke mehr unter [rosebikes.de](https://www.rosebikes.de)

ROSE

TRITT FÜR TRITT INS NEUE LEBEN

Seit 2021 ist **JASMIN BÖHM** mit ihrem sechsjährigen Sohn immer wieder auf Abenteuerreisen unterwegs: Sie sind mit dem Fahrrad nach Spanien, Istanbul und ans Nordkap gefahren. Aktuell reisen sie auf dem Landweg nach Australien. Im Interview spricht die alleinerziehende Mutter über den Tag, an dem sie entschied, ihr Leben zu ändern, über Freiheit und ihren neuen Spiegel-Bestseller *Hallo Angst, ich mach's jetzt doch!*.



ZUR PERSON

Jasmin Böhm, geboren 1990, ist Doktorandin der Kunstgeschichte und alleinerziehende Mutter. In den vergangenen Jahren hat sie gemeinsam mit ihrem sechsjährigen Sohn über 12.000 Kilometer mit dem Fahrrad zurückgelegt. Sie hat den Spiegel-Bestseller *Hallo Glück, dich gibt's ja doch!* geschrieben, hält Vorträge, gibt Soziologie und Kommunikationsunterricht und postet auf Instagram über ihre Abenteuer.

Jasmin, vor vier Jahren hast du deinen Job gekündigt, um mit deinem damals zweijährigen Sohn mit Zelt und Fahrrad nach Spanien zu reisen.

Warum?

Jasmin Böhm: Ich war in der Zeit ziemlich überfordert mit allem. Ich hatte drei Jobs, habe nebenbei meine Doktorarbeit geschrieben – und das alles alleinerziehend. Ich habe versucht, überall 100 Prozent zu geben, aber es hat einfach nicht funktioniert und ich kam an den Punkt, wo ich überall an meine Grenzen stieß. Als ich dann eines Tages mein Kind aus dem Kindergarten abholen wollte und er nicht zu mir, sondern zu seiner Oma wollte, hat mir das das Herz gebrochen. Ich habe nur noch geweint und mein ganzes Leben überdacht. Ich dachte, das kann doch nicht der Sinn des Lebens sein, sein Kind kaum zu sehen. Ich habe dann eine Meditation gemacht und mir vorgestellt: Was, wenn heute der letzte Tag meines Lebens wäre?

Und?

Ich habe mir nichts sehnlicher gewünscht, als meinen Sohn bei mir zu haben! Dann habe ich mich gefragt, was ich machen würde, wenn ich nur noch einen Monat zu leben hätte. Die Antwort war klar: Ich würde alles anders machen, würde kündigen, mir mein Kind schnappen, würde mit ihm reisen, Spaß haben, draußen in der Natur sein. Genau das habe ich dann gemacht. Am nächsten Morgen habe ich gekündigt und ein paar Monate später sind wir auf unsere erste große Fahrradtour aufgebrochen.

Was hast du auf dieser Reise für dich gelernt?

Ich war beeindruckt, wie sehr mein Sohn und ich in dieser Zeit wieder zusammengerückt sind und wie glücklich und ausgeglichen er gewirkt hat. Er war zwar vorher nicht unglücklich, es hat ihm im Kindergar-

ten schon gefallen. Aber 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche mit ihm zusammen zu sein, zu sehen, welche Entwicklungsschritte er gerade durchmacht und jedes kleinste bisschen von seiner Kindheit mitzuerleben – das war einfach etwas anderes. Eines Tages sind wir durch ein Sonnenblumenfeld gefahren und er rief von hinten „Mama, ich bin glücklich!“. In dem Moment war mir klar: Das ist es, was es braucht. Keine großen Geschenke oder viel Action, sondern nur ein Sonnenblumenfeld und wir beide auf dem Fahrrad. Für mich gab es danach keinen Weg mehr zurück.

Wie ging es für euch weiter?

Die Jahre danach waren wie ein Experiment. Ich wusste jetzt zwar, was ich möchte, aber nicht, wie ich es umsetzen kann. Wir haben noch zwei weitere große Fahrradtouren gemacht – nach Istanbul und ans Nordkap. Zwischendurch waren wir immer wieder Zuhause, und ich habe versucht, ein paar Projekte zu machen. Geld zu verdienen, Vorträge zu halten. Ich wollte aber unbedingt noch mal länger weg, weil ich wissen wollte: Will ich mit meinem Sohn lieber dauerhaft so ein freies Leben voller Abenteuer führen? Ich wusste, ich muss das einmal ausprobieren, bevor er in die Schule kommt. Ich habe mich aber nicht so richtig getraut, weil alle immer meinten der Kindergarten sei so essenziell wichtig. Erst auf unserer Reise ans Nordkap wurde mir klar, was uns beiden am besten tut – und dass all diese Ängste und Zweifel nur die Stimmen von außen sind.

Um das Ablegen von Ängsten geht es auch in deinem neuen Buch „Hallo Angst, ich mach's jetzt doch!“. Angst vor realen Dingen wie wilden Tieren, aber auch davor, dem eigenen Bauchgefühl zu trauen. **Gelingt dir das heute immer?**

Es fällt mir inzwischen viel einfacher. Die Reise ans Nordkap war wie ein Befreiungsschlag. Ich glaube, das hat viel damit zu tun, dass ich eben die ganze Zeit realen Ängsten begegnet bin, ob nun Wildcamping oder Tunnel. Das waren vorher riesige Ängste, und es ging mir nicht gut dabei, sie abzulegen – aber ich habe es geschafft! Je öfter man sich seinen Ängsten stellt, desto besser lernt man, damit umzugehen. Dadurch, dass ich gemacht habe, wonach ich mich gefühlt habe, und nicht auf diese Ängste gehört habe, habe ich auf dieser Reise so sehr zu mir gefunden. Ich konnte aufhören, darauf zu achten, was andere sagen, und wirklich meinem Bauchgefühl vertrauen. **Du sprichst in deinem Buch auch die Angst an, als Mutter alles richtig machen zu wollen - was natürlich auch mit den gesell-**

schaftlichen Erwartungen an Mütter zusammenhängt.

Mütter zweifeln allgemein sehr viel, weil man das Kind so sehr liebt und einfach nichts falsch machen möchte. Das ist ein riesiger Druck. Bevor ich selbst Mutter war, hätte ich gesagt „du kannst doch auch mit Kind reisen“ – aber sobald man selbst ein Kind hat, sind da plötzlich all diese Stimmen, die einen verunsichern. Die meisten meinen es ja nicht einmal böse, sondern es ist nur Sorge, weil alle das Beste für dieses kleine Wesen wollen.

Wie gehst du damit um, wenn jemand auf Instagram Sätze wie „das arme Kind“ oder „was für ein Egotrip“ schreiben?

Früher, auf den ersten Reisen, fand ich das unfair, weil ich dieses unfassbar zufriedene Kind vor mir hatte, und wollte immer allen

»Je öfter man sich seinen Ängsten stellt, desto besser lernt man, damit umzugehen.«



zeigen, wie glücklich mein Sohn ist. Inzwischen interessiert mich das nicht mehr. Natürlich ist es wichtig, sich immer wieder zu reflektieren. Aber das Feedback, das wir auf Reisen bekommen, ist durchweg positiv, weil alle sehen, wie toll mein Sohn sich entwickelt.

Was tut ihm gut an der Art, wie ihr lebt?

Ich glaube, dass es in dem Alter von 2 bis 6 nichts Besseres gibt, als so viel Zeit mit seiner engsten Bezugsperson zu verbringen. Auch die Natur und ständig draußen zu sein – nicht am Handy oder Fernseher zu hängen –, macht etwas mit Kindern. Sich bewegen, unterschiedliche Menschen zu treffen und dadurch zu lernen. Die Freunde zu Hause sind ja trotzdem nicht weg. Wir skypen regelmäßig mit seinem besten Freund. Obendrauf hat er auf der ganzen Welt Freunde. Durch dieses Gefühl, überall Zuhause zu sein, hat er keine Verlustängste. Und unsere Fahrradtouren haben ihm das Selbstbewusstsein gegeben, dass wir alles auf der Welt schaffen können. Er sagt immer: „Mama, wir werden eine Lösung finden“.

Aktuell reist ihr auf dem Landweg nach Australien. Was vermisst ihr auf euren Reisen?

Auf dieser Reise jetzt auf jeden Fall Freunde und Familie, also ich zumindest. Wir sind schon seit 14 Monaten unterwegs und haben jetzt beide Lust, in Australien anzukommen. Dort werden wir dann noch eine Fahrradtour machen, aber dann ist es auch an der Zeit, nach Hause zu gehen.

Wo wird das sein, „Zuhause“?

Wir haben uns während dieser Reise überlegt, wie es für uns weitergeht und entschieden, dass wir nach Österreich ziehen werden. Zwischendurch standen auch mal Indonesien oder Australien im Raum. Aber uns war wichtig, an einen Ort zu gehen, wo es viel Na-



tur gibt und wir am Wochenende mit dem Fahrrad und Zelt raus können, der aber trotzdem nicht zu weit von unseren Freunden und der Familie weg ist.

Glaubst du, dass es euch gelingen wird, wieder richtig anzukommen?

Ich habe auf jeden Fall Respekt davor. Aber dadurch, dass wir nicht in unsere alte Wohnung und den gleichen Alltag zurückkehren, wird sowieso alles neu. Ich muss mir einen neuen Freundeskreis suchen, mein Sohn kommt in die Schule. Wir leben dann in den Bergen und wollen viel wandern und Fahrradfahren. Wir werden das einfach mal ausprobieren. Und falls es nicht klappt, haben wir tausende Alternativen!

»Glück bedeutet für mich Freiheit. Frei entscheiden zu können, nach unseren eigenen Bedürfnissen.«



Jasmin Böhm
**HALLO ANGST,
ICH MACH'S
JETZT DOCH!**

In ihrem zweiten Buch erzählt Jasmin Böhm, wie sie sich auf

einer Fahrradreise ans Nordkap jeden Tag aufs Neue ihren Ängsten stellte und schließlich bei sich selbst ankam. Ein inspirierendes Buch über Extremerfahrungen, Mutterschaft und Erwartungen, das Mut macht, das Leben als Abenteuer zu betrachten.

xxxxxxxxx | xxxxxxxx€

Nach allem, was du in den vergangenen Jahren erlebt hast: Was bedeutet heute Glück für dich?

Glück bedeutet für mich Freiheit. Frei entscheiden zu können, nach unseren eigenen Bedürfnissen. Das größte Privileg, das wir in den vergangenen Jahren hatten, ist, dass wir unser Leben so gestalten konnten, wie wir es gut finden. Klar war das finanziell nicht immer ganz einfach, gerade am Anfang. Aber Freiheit – und das ist krass individuell – war mir immer wichtiger als Sicherheit.



Nach **DER VORNAME & DER NACHNAME** kommt nun die großartige Fortsetzung:

DER SPITZNAME



Jetzt auf DVD, Blu-ray & Digital

Constantin Film

GENESIS GV60

DER E-NTERTAINER

Wir sind für ein langes Wochenende mit dem Genesis GV60 ans Meer gefahren und sind von Fahrspaß und Komfort beeindruckt.

Zugegeben: Mit einem Kaufpreis ab 54.680 Euro – die uns zur Verfügung gestellte Variante mit *Sport Pluspaket* liegt deutlich darüber – befinden wir uns preislich nicht mehr im Einstiegssegment, aber wer Spaß an sportlicher und sicherer E-Mobilität hat, erhält ein sehr attraktives Paket. Das fängt mit dem schicken Design an – ein urbaner SUV-Look, ohne protzig oder übertrieben zu wirken – und setzt sich über die alltagstauglichen Abmessungen, dank derer man sich bei der Parkplatzsuche keine Gedanken machen muss, fort. Nimmt man auf dem sehr bequemen Fahrersitz Platz, gleitet der Blick über das Cockpit: Uns gefällt sofort der intuitive Mix aus Touchbedienung, klassischen Knöpfen und Reglern, sodass man während der Fahrt nicht abgelenkt ist. Überhaupt wird das Thema Sicherheit bei Genesis großgeschrieben: Mit Sicherheitsassistenten wie 360-Grad Übersichtskamera, Kollisionsvermeidungsassistent und Totwinkelassistent wird der komplette Stand der Technik geboten, auf den man so schnell nicht mehr verzichten möchte. Das verspielte Highlight ist allerdings der auf den Namen *Crystal Sphere* getaufte Automatikregler, der ein ganz besonderes Highlight in dem ohnehin schon makellos durchdesigneten Innenraum darstellt. Was wir am Genesis GV60 noch zu schätzen lernten und wie unser Fahreindruck auf den rund 600 Kilometern Roadtrip war, lest ihr auf [glowmag.de](https://www.glowmag.de).



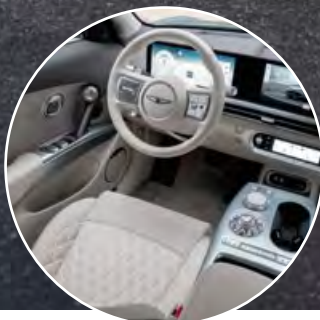
Bis ins letzte Detail verliebt: Das Interieur weiß auf den ersten Blick zu beeindrucken.

GENESIS GV60

Ab 54.680 €

360 kw (490PS) Dual Motor im
Sport Pluspaket

[genesis.com](https://www.genesis.com)



A photograph of two women, Pia Brand and Andrea Ruppert, standing side-by-side. Pia Brand is on the left, wearing a purple cardigan and glasses, smiling. Andrea Ruppert is on the right, wearing a white cardigan, with her arms crossed and a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

DIE GRÜNDERINNEN

Pia Brand ist Psychologin, Mentorin für Eltern und Jugendliche und hostet seit über fünf Jahren den Podcast *Oh du flyggelige Pubertät*. Andrea Ruppert ist Diplom-Pädagogin, selbstständige PR-Beraterin und systemischer Coach. Nachdem die beiden sich über ein Frauennetzwerk in Köln kennengelernt hatten, begannen 2023, an *ourFAMILYmind* zu arbeiten.

PER APP DURCH DIE PUBERTÄT

Die Pubertät ist eine turbulente Zeit – nicht nur für Jugendliche, sondern auch für Eltern. Missverständnisse, Unsicherheiten und Konflikte sind oft an der Tagesordnung. Genau hier setzt die App von *ourFAMILYmind* an: Die Erfinderinnen Andrea Ruppert und Pia Brand erklären, wie das funktionieren soll.

Pia, Andrea, die Pubertät gilt als besonders schwierige Phase im Familienleben. Was macht diese Zeit so kompliziert?

Pia: Die Pubertät ist eine Zeit großer Veränderungen – körperlich, emotional und sozial. Jugendliche beginnen, ihre eigene Identität zu entwickeln, lösen sich zunehmend vom Elternhaus ab und hinterfragen Autoritäten sowie bisherige Regeln. Diese Abgrenzung ist ein wichtiger Teil des Erwachsenwerdens, führt aber oft zu Spannungen im Familienalltag. Eltern erleben häufig, dass ihre Kinder plötzlich ganz anders reagieren: Stimmungsschwankungen, Rückzug, Trotz oder Rebellion sind keine Seltenheit.

Andrea: Gleichzeitig stehen die Jugendlichen selbst unter enormem Druck – sei es durch Leistungsanforderungen, soziale Vergleiche oder die Unsicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper und Gefühlen. Die unterschiedlichen Bedürfnisse – Unabhängigkeit auf der einen Seite, Sicherheit und Orientierung auf der anderen – treffen in dieser Phase oft aufeinander. Wenn die Kommunikation dann schwierig wird oder gegenseitiges Verständnis fehlt, entstehen schnell Konflikte. Deshalb empfinden viele Familien diese

Zeit als besonders herausfordernd.

Trotzdem nennt ihr die Pubertät auf eurer Instagram-Seite eine Chance. Warum?

Andrea: Gerade weil so viele Veränderungen stattfinden, liegt darin eine große Chance für persönliches und familiäres Wachstum. In dieser Phase geht es nicht nur darum, dass sich Jugendliche verändern – auch Eltern werden gefordert, ihre Beziehung zu ihrem Kind neu zu denken. Plötzlich funktioniert Erziehung nicht mehr nach dem gewohnten Muster und viele Familien geraten dadurch an ihre Grenzen. Doch genau hier beginnt die Entwicklung: Wenn wir lernen, Konflikte nicht als Scheitern, sondern als normale und sogar notwendige Bestandteile einer sich verändernden Beziehung zu sehen, entsteht Raum für echte Verbindung.

Also streiten ist völlig normal und okay?

Pia: Wir sagen oft: Streiten gehört dazu – aber es kommt darauf an, wie man damit umgeht. Wenn wir es schaffen, im Streit respektvoll zu bleiben, zuzuhören und auch als Eltern Fehler einzugestehen, entsteht Vertrauen. Jugendliche erleben dann: „Ich werde ernst genommen. Ich darf anders denken und trotzdem dazu gehören.“

Was macht eine starke Eltern-Kind-Beziehung in dieser Zeit noch aus?

Andrea: Die Basis jeder gesunden Eltern-Kind-Beziehung ist Vertrauen und Kommunikation. Jugendliche brauchen eben das Gefühl, ernst genommen zu werden, gleichzeitig aber auch Orientierung. Wenn Eltern lernen, zuzuhören, ohne sofort zu urteilen, und ihre Kinder mit Verständnis begleiten, entsteht eine Atmosphäre, in der Jugendliche sich öffnen können. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Balance zwischen Nähe und Freiheit. Jugendliche brauchen Raum zur Entfaltung, aber auch die Sicherheit, dass ihre Eltern immer für sie da sind.

Mit *ourFAMILYmind* wollt ihr Familien durch diese sensible Phase begleiten. Wie kamt ihr auf die Idee und was war eure Motivation?

Andrea: Während meiner Coaching-Ausbildung stellte ich fest, dass viele Erwachsene in ihren Sitzungen Themen aus ihrer Kindheit und Jugend aufarbeiten – vor allem rund um Selbstwert und tief verwurzelte Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug“. So entstand die Idee, direkt bei den Jugendlichen anzusetzen: Gedankenkreise und Selbstzweifel in jungen Jahren aufzulösen – bevor sie das Erwachsenenleben belasten. Ausschlaggebend waren dann eine Sendung bei Höhle der Löwen – dieser Gründergeist „sich trauen und einfach mal machen“ – und mein Treffen mit Pia, die ich über ein Frauennetzwerk in Köln kennenlernte. Als Schulpsychologin und Mentorin für Eltern und Jugendliche war sie nah an der Zielgruppe und wir beschlossen zusammen, dass wir *ourFAMILYmind* ins Leben rufen.

Warum ist eine App das richtige Medium für dieses Thema?

Pia: Es gibt immer mehr Apps, die zu unterschiedlichen Themen Unterstützung bieten,

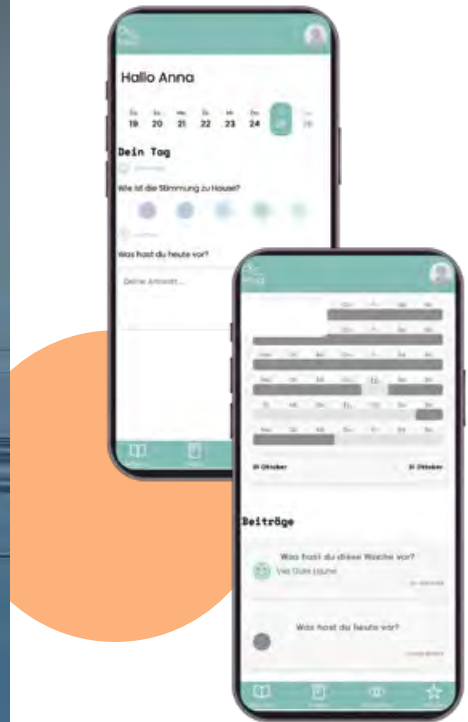
aber eben nicht durch die Pubertät, einer so wichtigen Phase. Eltern wünschen sich in dieser Zeit Unterstützung, wissen aber oft nicht, wo sie diese finden können. Bücher sind hilfreich, aber oft theoretisch. Klassische Coachings sind zeitaufwendig und nicht für jeden zugänglich. Unsere App ist wie ein „Coach to go“. Wir decken eine breite Palette an Themen ab: Persönlichkeitsentwicklung, Mindset-Arbeit, Konfliktlösung und Beziehungsstärkung. Es geht nicht nur darum, Probleme zu lösen, sondern auch darum, Eltern zu stärken, damit sie Herausforderungen proaktiv meistern können

Welche konkreten Hilfestellungen bietet *ourFAMILYmind* Eltern?

Pia: Man kann sich unsere App als eine Art Wikipedia der Pubertät vorstellen, das Eltern und Jugendlichen Wissen und praxisnahe Unterstützung bietet. Sie kombiniert wissenschaftlich fundierte Inhalte aus unterschiedlichen Bereichen, zudem gibt es Expertenbeiträge mit verschiedenen Schwerpunkten, eine tägliche Stimmungsabfrage und eine integrierte Journaling-Funktion, die dabei hilft, Gedanken zu reflektieren und mehr Klarheit zu gewinnen. Außerdem geben wir Eltern und Jugendlichen konkrete Impulse, wie sie schwierige Gespräche führen können, ohne dass sie eskalieren.

Ihr bleibt nicht bei der digitalen Lösung. Was bietet ihr über die App hinaus an?

Andrea: Die App ist unser Herzstück, aber weil sie das reelle Leben natürlich nicht ersetzen kann und soll, haben wir darüber hinaus weitere Angebote. Für Eltern bieten wir regelmäßig unsere Masterclass „Pubertät als Chance“ an, in denen wir aufklären, was in dieser Phase passiert und erste Hilfestellungen geben. Bei unserem Online-Programm



APP
OURFAMILYMIND

Die App steht ab Sommer 2025 in den gängigen App-Stores zum Download bereit. Weitere Informationen, auch zu allen anderen Angeboten, gibt es auf ourfamilymind.de.

Inside begleiten wir Jugendliche in Gruppen in Online-Sitzungen zu bestimmten Themen. Die Jugendlichen merken so, dass es Gleichaltrige mit den gleichen Ängsten und Sorgen gibt. Außerdem erweitert der Kurs den Horizont, weil eben nicht nur Freunde mit dabei sind, sondern Jugendliche aus unterschiedlichen Städten Deutschlands. Das gewährleistet eine gewisse Anonymität. Zudem haben wir ein Mutter-Tochter-Retreat ins Leben gerufen. Hier steht ein Wochenende unter dem Fokus der Zweisamkeit, dem Zurückbesinnen auf die Mutter-Tochter-Beziehung, außerhalb des Alltags, um eingefahrene Muster zu überwinden und sich von einer anderen Seite kennenzulernen. In einer kleinen Gruppe finden Aktivitäten wie Yoga und andere kreative Workshops statt.



SUPERKRÄFTE FÜRS KÖPFCHEN

Die **Spiel- und Lern-App Edurino** für Kinder zwischen 4 und 8 Jahren hat zwei neue Figuren auf den Markt gebracht.



Dürfen wir vorstellen: *Mika* und *Alex* sind waschechte Superhelden. Die Superkraft von Föchsln *Mika* ist ihr ziemlich gutes Wort- und Satzverständnis, während Pferd *Alex* sich bestens mit Jahreszeiten, dem Wetter und dem Kalender auskennt. Wo diese beiden Superhelden anzutreffen sind? In der Spiel- und Lern-App *Edurino*.

2021 von Irene Klemm und Franziska Meyer gegründet, führt *Edurino* Kinder zwischen vier und acht Jahren spielerisch an digitales Lernen heran. Mit bunten Figuren werden digitale Lernwelten auf Tablets freigeschaltet, die Kinder mit einem ergonomischen Stift bearbeiten können. Dabei werden klassische Schulkompetenzen wie Lesen, Schreiben und Zählen vermittelt, aber auch logisches Denken, Geföhle, Kreativität und Umweltverständnis. Über eine Million verkaufte Produkte sprechen für sich - und auch in unserem Test punktet *Edurino* sofort.

Neu ist nun die Superhelden-Reihe: Nach *Leo* (Empathie) und *Luca* (Medien) sind mit den Neuzugängen *Mika* und *Alex* zwei weitere Lernwelten hinzugekommen, die wie immer in enger Zusammenarbeit mit Pädagog*innen entstanden sind. „Kinder lieben Superhelden“, so Klemm. „Die *Edurino*-Superhelden helfen den Kindern, ihre Superkräfte zu entdecken. Sie zeigen, dass jede und jeder die Kraft hat, Großes zu erreichen.“



Edurino-Figuren kosten ab 24,99 €, der ergonomische Eingabestift 24,99 €. Auch Bundles sind erhältlich. Die dazugehörige App ist kostenlos. Weitere Infos auf www.edurino.com

**JELLYCAT**

Mit seiner *High Summer* Kollektion, zu der Charaktere wie eine Kokosnuss, eine Palme und eine Limonade gehören, bringt das Londoner Label Jellycat das Gefühl endloser Sommertage ins Kinderzimmer. **ab 30 € | eu.jellycat.com**

BUCHNEUHEITEN FÜR KLEINE LESERATTEN

Drei neue Bilderbücher, die Fantasie, Musik und Einschlafrituale ins Kinderzimmer bringen.



Stefan Rasch und
Simon Rasch

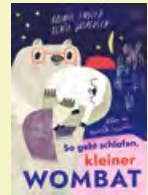
HASE HOLLYWOOD UND DAS GEHEIMNIS DES DRACHENLANDES

Der schüchterne Hase Hollywood lebt mit seinen Freunden in einem Gasthaus am Ende der Welt. Als ein Piratenkapitän eine alte Karte und ein geheimnisvolles Ei hinterlässt, beginnt für die Freunde ein aufregendes Abenteuer. Auf stolzen 208 Seiten haben Stefan Rasch und sein Sohn Simon eine fantasievolle und humorvolle Geschichte aufgeschrieben, liebevoll illustriert von Mutter Anja Abicht.

Rasmus Engler und
Deniz Jaspersen

SO GEHT SCHLAFEN, KLEINER WOMBAT

An Schlaf ist nicht zu denken: Der kleine Wombat will noch rennen, springen und durch Tunnel rollen! Das charmante Bilderbuch von den beiden Hamburger Musikern Deniz Jaspersen (auch bekannt von der Kinderlieder-Albumserie *Unter meinem Bett*) und Rasmus Engler begleitet Kinder ab 3 Jahren liebevoll ins Bett und eignet sich ideal fürs abendliche Vorlesen.



Simone Sommerland

MACH MIT, MAUSI MAUS

Mausi Maus möchte an einem großen Konzert auf der Lichtung der Waldtiere teilnehmen, hat jedoch Angst, sich auf die Bühne zu wagen. Mit Hilfe ihrer Freunde findet sie ihre ganz eigene Stimme. Deutschlands erfolgreichste Kinderlieder-Sängerin Simone Sommerland animiert in ihrem ersten Bilderbuch mit Stimm- und Bewegungsübungen zum Mitmachen.



STEIN AUF STEIN

Mitte Juni eröffnet in Hamburg das neue **LEGO Discovery Centre**
- mit 4D Kino, Duplo Park und vielem mehr.



LEGO Steine sind eins dieser Spielzeuge, an denen man nie den Spaß verliert, egal wie alt man ist. Aus ein paar bunten Steinen kann alles werden – zum Beispiel eine 3.000 Quadratmeter große Erlebniswelt mit 12 Bereichen. Am 13.06. eröffnet in der Hamburger HafenCity das neue LEGO Discovery Centre – bestehend aus über zwei Millionen LEGO Steinen.

Nach Standorten in Brüssel und den USA ist das Hamburger Centre, das deutschlandweit erste LEGO Discovery Centre. Im Unterschied zu den LEGOLAND Discovery Centres bietet es noch mehr spielerische Lernaktivitäten. Familien mit Kindern zwischen zwei und zwölf Jahren dürfen sich auf eine interaktive Erlebniswelt freuen, in deren Fokus das gemeinsame Bauen, Spielen und Kreativsein steht. Zu den Highlights gehören vollkommen neue Spielerlebnisse wie ein 4D Kino, eine *Weltraum Mission*, der *Imagination Express* und ein *DUPLO Park* für die Kleineren. Obendrauf werden im LEGO Discovery Centre Hamburg kreative Workshops angeboten und es gibt natürlich auch einen LEGO Shop – mit interaktiven Elementen wie einer Minifiguren-Werkstatt. Der Shop kann übrigens auch ohne Ticket für das LEGO Discovery Centre besucht werden.

Gewinnt eines von fünf Paketen mit vier Freikarten auf glowmag.de

LEGO Discovery Centre
Baltimore Str. 1
20457 Hamburg

[legodiscoverycentre.com/
hamburg](http://legodiscoverycentre.com/hamburg)

PORT DES LUMIÈRES

PLATZ AM 10. LÄNGENGRAD,
20457 HAMBURG

Das Westfield in Hamburg hat noch eine weitere Attraktion: Im Port des Lumières können Besucher mithilfe von beeindruckenden 360°-Projektionen in Werke von Klimt und Hundertwasser sowie die zeitgenössische Ausstellung „Journey“ eintauchen. Junge Gäste kommen im *Kids Atelier* auf ihre Kosten, wo sie eigene Pastellkreidezeichnungen per Scan an die fünf Meter hohen Wände projizieren lassen können.

www.port-lumieres.com



CULTURESPACES FABIAN VUKSIC

FAMILIENZEIT IM NORDEN

Wo wir wegen des **LEGO Discovery Centres** schon mal hier sind, bleiben wir vor Ort:
Drei Ausflugstipps mit Kids für diesen Sommer.



EMILIAS FAMILIENCAFÉ

BARBEBER STRASSE 169, 22299 HAMBURG

Zeit für eine Kaffeepause? Dann ab zu Emilias Familiencafé. In dem stilvoll eingerichteten Café gibt es britisches und kanadisches Frühstück, Kuchen, Bowls, Salate und Pies – und alles, was das Familienherz begehrt: Eine Kinderkarte, Babychinos, Wickeltische und vor allem eine toll ausgestattete, riesige Spielecke, die gegen eine Gebühr von 3,50 Euro benutzt werden darf.

emiliasfamiliencafe.eatbu.com

NORDEN – THE NORDIC ARTS FESTIVAL

STADTPARK KÖNIGSWIESEN

Sommer ist Festivalzeit – das gilt auch für Familien! Vom 28. August bis 7. September 2025 findet direkt am Ostseefjord Schlei das Kulturfestival NORDEN statt. Auf dem Programm stehen neben Konzerten (unter anderem von Selig und Station 17) Lesungen und Talks, Workshops und Vorträge, Filmvorführungen, Lichtinstallationen und Zirkusnummern. Zum Festivalgelände gehört auch eine Badestelle.

www.norden-festival.com

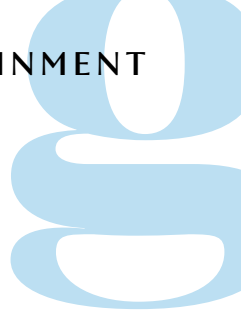


JOHANNES WIMMER



ZUR PERSON

Evelyn Weigert (*1988 in Regensburg) ist Moderatorin, Podcasterin, Künstlerin und Bestsellerautorin. Mit den Podcasts *Heinlein & Weigert* und *Alle meine Eltern* wurde sie bekannt. Nach dem Erfolg ihres Buches *Peace, Bitches!* erscheint am 30. Mai *Peace, Moms*. Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin und malt kraftvolle, ungeschönte Frauenporträts.



»ICH WAR NOCH NIE SO FERTIG – ABER AUCH NOCH NIE SO GLÜCKLICH.«

Ein offenes Gespräch mit **EVELYN WEIGERT** über Mutterschaft, mentale Gesundheit und warum es manchmal eine Salatschüssel voller Schokopops braucht.

Mit ihrer direkten Art trifft Evelyn Weigert oft genau den Nerv – auch, wenn es um das Thema Muttersein geht. In ihrem neuen Buch *Peace, Moms* erzählt sie liebevoll, ehrlich und ohne Scham davon, wie überfordernd, körperlich belastend und emotional herausfordernd das Leben mit kleinen Kindern sein kann – und warum genau darin gleichzeitig eine ungeheure Schönheit steckt. Im Gespräch mit GLOW geht es um das erste Babyjahr, Körperbilder in der Schwangerschaft, Partnerschaft – und das Glück, gemeinsam zu wachsen.

Du hast zwei kleine Kinder – wie alt sind sie gerade?

Evelyn Weigert: Mein Sohn ist fünf, meine Tochter ist dreieinhalb. Und ich sag dir: Es ist jetzt schon so viel einfacher. Sobald die im Kindergarten sind, wird's echt entspannter.

Was war für dich die anstrengendste Phase bisher – und wie hast du die beiden ersten Jahre erlebt?

Ich finde die Babyzeit am krassesten – und bei mir kam alles auf einmal. Ich war schon wieder schwanger, als mein Sohn gerade ein Jahr alt war. Das war einfach heftig. Ich

glaube, ich habe vieles verdrängt oder vermischt, weil alles gleichzeitig passiert ist. Dabei war das erste Jahr mit einem Kind eigentlich total schön – und ich habe es einfach genossen.

Wie ging es dir körperlich während der Schwangerschaften?

Ich war jedes Mal eine komplette Tonne! Ich habe echt gegessen wie ein Scheunendrescher. Bei beiden Kindern! Ich hatte so Lust auf alles – von Erdbeeren bis Pizza. Mein Untergang waren dann irgendwann die Schokopops, die ich mir in einer Salatschüssel angerichtet habe. (lacht)

In deinem Buch *Peace, Moms* sprichst du offen über diese Erfahrungen. Warum war dir das wichtig?

Weil ich das Gefühl habe, wir leben zwar in einer Blase, in der vieles offen besprochen wird – aber es immer noch selten ist, dass Mütter wirklich ehrlich zu ihren Schwächen stehen. Es kostet Kraft, Mutter zu sein, und es gibt so viele Gefühle, die in der öffentlichen Erzählung keinen Platz haben. Ich wollte das aufschreiben, damit andere wissen: Du bist nicht allein. Es ist okay, wenn du nicht ständig strahlend im Wochenbett liegst. Ich will, dass jede Mutter sich in meinem Buch abgeholt fühlt – als wäre es eine ehrliche Umarmung.

Mutterschaft ist per se vielschichtig. Es hängt aus deiner Sicht nicht nur am Kind, sondern so vielen Faktoren ab?



»Manchmal reicht es schon, wenn einer dem anderen einfach was ermöglicht. Es muss nicht perfekt sein, nur ehrlich und fair.«



Evelyn Weigert
PEACE, MOMS

Weigerts humorvolle, ehrliche und empowernde Abrechnung mit dem ganz normalen Familienwahnsinn. Von Kita-Keimen, dem Wandel des eigenen Körpers bis hin zu den schönsten Alltagsmomenten. Perfekt für alle, die sich in der Mutterschaft mal gesehen, mal getröstet oder einfach verstanden fühlen wollen.
Ullstein | 240 Seiten | 13,99 €

Total! Die Beziehung zum Partner, die eigene Gesundheit, finanzielle Absicherung, familiäre Hilfe. Das alles spielt mit rein. Und dann verändert sich auch noch dein Körper, deine Identität. Trotzdem gibt es da draußen immer noch dieses Bild der glücklichen Mama im weißen Bett mit blühenden Rosen. Das ist aber eben nicht die ganze Wahrheit.

Und danach wird erwartet, dass man wieder ganz normal arbeitet.

Ja, genau das! Als würde sich alles von selbst regeln. Wir dachten, wir machen einfach so weiter wie vorher, nur mit zwei kleinen Kindern. Turns out: Funktioniert nicht. Es hat zwei Jahre gebraucht, bis wir wirklich gut organisiert waren, als Paar und als Familie. Jetzt klappt es gut, weil

wir fair sind, offen kommunizieren und uns wirklich gegenseitig unterstützen.

Du bist beruflich aktuell sehr umtriebig - egal ob mit Podcast, im TV oder dank deines Buches. Wie hältst du das durch?

Ich liebe, was ich tue. Aber ohne unsere gute Absprache zu Hause würde das alles nicht funktionieren. Manchmal reicht es schon, wenn einer dem anderen einfach was ermöglicht. Es muss nicht perfekt sein, nur ehrlich und fair.

Angesichts dieses Realismus: Was bedeutet dir Mutterschaft heute?

Ich war noch nie so glücklich wie jetzt. Noch nie so fertig wie jetzt. Aber eben auch noch nie so erfüllt. Und ich bin so dankbar, dass ich das erleben darf.

Was würdest du anderen Müttern - oder auch Nicht-Müttern - mitgeben, die sich persönlich nur noch als funktionierend erleben?

Also erst mal: Bleibt bei euch. Bleibt bei eurem Bauchgefühl, euren Bedürfnissen. Egal, ob mit oder ohne Kinder. Wenn du weißt, was du willst, dann bleib dabei. Das ist das Coolste, was du machen kannst.

Und dann: Selbstfürsorge! Ich habe das am Anfang überhaupt nicht verstanden, dass ich mich auch um mich kümmern muss. Ich sehe das mittlerweile wie ein Beet: Mein Mann und ich, wir sind die Erde. Wenn wir austrocknen, können die Blumen - also unsere Kinder - auch nicht wachsen. Wenn es dir nicht gut geht, geht's deiner Familie auch nicht gut. Punkt.

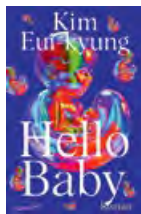


Taylor Jenkins Reid
ATMOSPHERE

GALAKTISCH GUT

Starautorin Reid (*Die sieben Männer der Evelyn Hugo*, *Daisy Jones & The Six*) entführt in ihrem achten Roman ins Weltall: Als eine der ersten Frauen bewirbt sich Astronomieprofessorin Joan Goodwin sich 1980 für das Space-Shuttle-Programm der NASA. Während des Trainings im Space Center begegnet sie einer Liebe, die alles verändert. Einfühlsam, lebendig, fesselnd und ein Plädoyer für große Träume.

Ullstein | 416 Seiten | 15,54 €



Kim Eui-kyung
HELLO BABY!

In einer Fruchtbarkeitsklinik in Seoul lernt Mun-jeong fünf Frauen kennen, die genau wie sie von dem Wunsch nach einem Baby getrieben sind. In ihrem Gruppenchat *Hello Baby* stehen sie sich gegenseitig bei – bis eine von ihnen spurlos verschwindet und ein Jahr später mit einem Baby wieder auftaucht. *Hello Baby* beleuchtet eindrucksvoll den gesellschaftlichen Druck auf Frauen, die (ungewollt) kinderlos bleiben.

Blumenbar | 223 Seiten | 22 €



Jacinta Nandi
SINGLE MOM SUPPER CLUB

Britin und Wahl-Berlinerin Jacinta Nandi beschreibt bissig und humorvoll den Alltag vier alleinerziehender Mütter – zwei Britinnen und zwei Deutschen – in Berlin. Zwischen Kindergeburtstagen mit Kokain im Familienbadezimmer und Elternabenden mit Crush auf den Klassenlehrer geht es um den Clash der Kulturen, bürokratische Hürden für Alleinerziehende und Generationskonflikte unter Müttern.

Rowohlt | 320 Seiten | 24 €

Chloe Michelle Howarth
SUNBURN

Eine irische Kleinstadt in den Neunzigern: Lucy soll den Erwartungen folgen, ihren Freund heiraten und Mutter werden. Doch in einem langen, heißen Sommer fühlt sie sich plötzlich zu ihrer besten Freundin hingezogen.

Sunburn, der Debütroman der Irin Chloe Michelle Howarth erzählt von der ersten Liebe, Selbstfindung und dem Mut, anders zu sein – in einer Welt, die nicht bereit für Veränderung ist.

Pola | 336 Seiten | 22 €





Prof. Dr. Dr. Karin Michels
**DIE ERNÄHRUNGSGERADE:
 DER KURZE WEG ZUM LANGEN
 LEBEN**

Was ist wirklich gesund? In *Die Ernährungsgerade* entlarvt Karin Michels – renommierte Wissenschaftlerin mit jahrzehntelanger Forschungserfahrung – Ernährungsmythen und erklärt, was man essen sollte, um seine Lebenserwartung zu steigern. Sie ordnet Lebensmittel auf einer Skala von ungesund bis gesund ein und zeigt: Schon kleine Schritte in die richtige Richtung machen einen großen Unterschied.

C.H. Beck | 208 Seiten | 22 €



Julia Dettmer
**DAS LICHT AN
 DUNKLEN TAGEN**

Im Alter von 8 Monaten erleidet Julia Dettmers Tochter mehrere schwere Schlaganfälle. Wenig später stellen Ärzte fest, dass sie an einer sehr seltenen genetischen Erkrankung leidet. In *Das Licht an dunklen Tagen* erzählt Dettmer offen und berührend vom Leben auf der Kinderintensivstation, vom Hoffen und Bangen, vom Abschiednehmen und Trauern – und davon, wie sie in diesen Momenten kleine Lichtblicke fand.

Heyne | 256 Seiten | 16 €

DRUCKFRISCH

Spannende Romane, kluge Sachbücher und bewegende Lebensgeschichten – was wir diesen Sommer lesen.



Mimi Lawrence
**WENN NICHT
 JETZT, WANN
 DANN?**

Mit den Wechseljahren ist die beste Zeit des Lebens vorbei? Von wegen! Sie sind kein Ende, sondern ein neuer Anfang, findet Mimi Lawrence. In *Wenn nicht jetzt, wann dann?* gibt die zertifizierte Yogalehrerin und Personal Trainerin spannende Tipps und wertvolle Einsichten rund um Ernährung, mentale Gesundheit und körperliche Fitness – mit dem Ziel, die Wechseljahre mit Freude und Gelassenheit zu erleben.

Fischer | 320 Seiten | 18 €

Jennifer Weist

NACKT. MEIN LEBEN ZWISCHEN DEN ZEILEN

Eine Kindheit ohne Vater, Drogenerfahrungen, sexualisierte Gewalt – in ihrem Memoir blickt Jennifer Weist ungeschönt auf ihr Leben zurück. Sie erzählt vom Durchbruch ihrer Band Jennifer Rostock und von Machtmissbrauch und Sexismus in der Musikindustrie, es geht aber auch um Rebellion und Widerstand, Feminismus, Vielfalt und Selbstbestimmung. Gewohnt unverblümt, meinungsstark und mutig.

Rowohlt | 384 Seiten | 24 €



MITTSCHÖNING

HIGHLIGHT

Benson Boone

AMERICAN HEART

Sein Hit *Beautiful Things* gehörte zu den meist gestreamten Songs des Jahres 2024, nun legt Pop-Überflieger Benson Boone mit seinem zweiten Album *American Heart* nach. Darauf stellt der Amerikaner seine Vielseitigkeit unter Beweis: Hymnische Refrains, treibende Synths und funky 70er-Pop treffen auf persönliche Texte und emotionale Tiefe. So widmet er seinem Vater und seiner Mutter jeweils einen Song.



Loorde
VIRGIN

Wieder Single, frisch umgezogen nach New York und mit

einem erweiterten Verständnis von Gender – unter diesen Voraussetzungen nahm Lorde ihr viertes Album *Virgin* auf. Das Röntgenbild auf dem Cover macht klar, wo es textlich hingehört: Volle Transparenz. Musikalisch gab die erste Single *What Was That* bereits die Richtung an: Die neuseeländische Musikerin kehrt zum Synth-Pop-Sound ihres Zweitwerks *Melodrama* zurück.

Damiano David

FUNNY LITTLE FEARS

Der Sänger der italienischen Rockband Måneskin, die seit ihrem ESC-Gewinn 2021 weltweit Arenen füllt, zeigt sich auf seinem ersten Soloalbum von einer neuen Seite: persönlicher, sanfter und nachdenklicher. Irgendwo zwischen The Killers, ABBA und Harry Styles liefert er 14 große Popsongs voller Melodrama – inklusive Duetten mit Schauspielerin Suki Waterhouse und Senkrechtstarter d4vd.





Mieze Katz
**DAFÜR ODER
DAGEGEN**

Das erste Soloalbum von MiA-Sängerin Mieze Katz ist ein Statement: Das Female-Empowerment-Projekt, das ausschließlich Duette mit Frauen beziehungsweise Flinta-Personen enthält, soll als Appell für mehr Austausch und Verbundenheit dienen. Gemeinsam mit Kolleginnen wie Eva Briegel von Juli, Madeline Juno, Annett Louisan, Antje Schomaker und (posthum) Hildegard Knef entstanden elektronisch angehauchte Deutschpop-Songs.



Sarah Connor
FREIGEISTIN

Ist Ehe noch zeitgemäß? Warum tut es so weh, wenn die Kinder aus dem Haus gehen? Und wie steht es um unsere Gesellschaft? Für ihr nunmehr drittes deutsches Album *Freigeistin* stellte Sarah Connor sich all diese Fragen. Sechs Jahre feilte sie an den Songs, in denen sie von wilden Nächten, familiären Veränderungen und der Sorge um unseren Planeten singt – verpackt in Soul, Pop und natürlich großen Balladen.



SO KLINGT DER SOMMER

Von Pop-Hymnen bis zu Indie-Vibes – diese Alben sind der perfekte Soundtrack für warme Tage und lange Nächte.



Garbage
**LET ALL THAT WE IMAGINE
BE THE LIGHT**

Shirley Manson von Garbage hat ein paar toughe Jahre hinter sich: Sie bekam eine künstliche Hüfte, litt unter einer Schreibblockade und verlor ihren Hund. Und trotzdem entstand das achte Album ihrer Band Garbage aus dem Bedürfnis heraus, inmitten des globalen Chaos und der Umwälzungen etwas Positives zu schaffen – untermalt mit kantigen Gitarren und einer wie immer kraftvollen Gesangsperformance.



The Kooks
NEVER/KNOW

18 Jahre sind vergangen, seit The Kooks mit ihrem Debüt *Inside In/Inside Out* den Indie-Sound der 2000er-Jahre maßgeblich mitprägten. Mit ihrem siebten Album *Never/Know* kehren sie nun zu den Wurzeln ihrer Einflüsse zurück. Mit eingängigen Indie-Rock-Hooks, treibenden Drums und ungekünstelten Texten lässt die britische Band die rohe Energie ihrer frühen Tage aufleben.





BLACK TEA

Wo die Liebe in Zeiten der Globalisierung hinfällt. Aya ist eine ivorische Frau, die an ihrem Hochzeitstag Nein sagt und ein neues Leben in China beginnt. Dort trifft sie auf den Besitzer eines Tee-Ladens, der sie in die traditionelle Teezeremonie einweist. Auf diesem Culture-Clash-Szenario fußt die poetische Geschichte voll Herz und Menschlichkeit von Drehbuchautor und Regisseur Abderrahmane Sissako.

Ab 19.06. Kino

BELLA ROMA

Bella Italia zieht sich wie ein roter Faden durch diese Ausgabe und dieses Lebensmotto findet sich ab Juli auch im Kino wieder. Wenngleich die Geschichte um die Eheleute Gerda und Kristoffer, die ihren 35. Hochzeitstag in Rom feiern wollen, mit Momenten großer Tragik versetzt ist. Eine Reflektion über die Liebe, das Leben und all die Chancen, die man nicht genutzt hat, als sie einem noch offen gestanden hätten.

Ab 17.07. im Kino



DIE LEBEN DER ANDEREN

In diesem Frühsommer gibt es in Sachen **FILME UND TV** von leicht inszeniert bis schwer verdaulich alles zu entdecken.

KINO FÜR DIE GANZE FAMILIE

MONSTER SUMMER

Ein übernatürliches Abenteuer für alle Altersgruppen: Während der Nachwuchs sich in der spannenden Geschichte verliert, wissen die Eltern alle Anspielungen auf die Klassiker ihrer Jugend wie *Die Goonies*, *E.T.* und zuletzt *Stranger Things* zu schätzen.



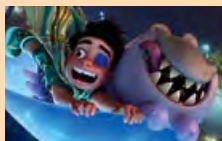
MÄDCHEN MÄDCHEN

Beste Freundinnen mit einem gemeinsamen Ziel: der erste Orgasmus. Die turbulente Neufassung des gleichnamigen Coming-Of-Age-Erfolgs aus dem Jahr 2001 bereitet die pubertären Irrungen und Wirrungen für die Gen-Z auf.



ELIO

Was wäre, wenn du in ein Universum transportiert wirst, in dem dich freundliche Aliens für den Anführer der Erde halten und du eine intergalaktische Krise abwenden musst? Disney und Pixar bringen mit *Elio* Spaß für die ganze Familie ins Kino.



SUPERMAN

Truth, Justice and the American Way war das Credo der ersten Superman-Comics und diese Neuinterpretation von Regisseur James Gunn ist der Auftakt für einen Reboot der DC-Superheldenfilme, der alte und neue Fans zusammenbringen soll.



HIGHLIGHT

WUNDERSCHÖNER

Der zweite Teil von Karoline Herfurths Kinoerfolg ist Pflichtprogramm für einen wunderbar unterhaltsamen Heimkinoabend auf der Couch. Noch immer hadern die Protagonistinnen mit sich, ihrem Platz im Leben und den Beziehungen, die sie (nicht) führen. Dabei dringt Herfurth manchmal thematisch in Bereiche vor, die außerhalb der Komfortzone ihrer Zuschauer*innen liegen dürften und gerade dies macht *Wunderschöner* so authentisch berührend.

DVD, Blu-ray, Stream



DIE BARBAREN

Ein schonungsloses Spiel mit der Gutmenschenfassade und eine Julie Delpy in blendender Form, sowohl auf dem Regiestuhl als auch als Teil des Casts. Als die Dorfgemeinschaft einer bretonischen Kleinstadt beschließt, eine geflüchtete Familie aus der Ukraine aufzunehmen, ist die Überraschung groß, als stattdessen eine syrische Familie eintrifft – ein Umstand, der die vermeintlichen weltoffenen Bewohner wahninnig umtreibt.

Ab: 26.06. im Kino

ZIKADEN

Als für Isabell (Nina Hoss) die Suche nach einer Pflegekraft für ihren Vater – einem ehemals berühmten Architekten – scheitert, trifft sie bei dem Versuch, selbst für ihn dazusein, auf die alleinerziehende Anja (Saskia Rosendahl), die sich mit ihrer Tochter durchs Leben schlägt. Diese Begegnung der beiden Frauen setzt nicht nur bei Isabell emotionale Umbrüche in Gang, in deren Folge sie an ihrem bisherigen Leben zu zweifeln beginnt.

Ab 19.06. im Kino





Etaf Rum
EVIL EYE

Von außen betrachtet scheint Yaras Leben perfekt: Sie ist verheiratet, hat zwei Töchter und einen guten Job an der Uni. Trotzdem ist sie zunehmend verzweifelt und unzufrieden. Nach einem Vorfall bei der Arbeit muss sie sich mit ihrer Wut, ihrer Vergangenheit und verdrängten Gefühlen auseinandersetzen. Marylu Poolman liest Etaf Rums intensive Geschichte über Selbstfindung, Trauma und Heilung.

Lübbe Audio | 11 Std. und 28 Min.



Annabelle Hirsch
DIE DINGE. EINE GESCHICHTE DER FRAUEN IN 100 OBJEKTEN

Der internationale Bestseller erscheint endlich als Hörbuch: Prominente weibliche Stimmen unserer Zeit, darunter Gillian Anderson, Anne-Sophie Mutter, Helen Mirren, Marietta Slomka, Karoline Herfurth und Diane Kruger erzählen die Kulturgeschichte der Frau anhand von 100 exemplarischen Objekten – von einer Tupperdose über eine antike Amazonen-Puppe bis zum Baumwollbeutel einer amerikanischen Sklavin.

Kein & Aber | 13 Std.



Katharina Zorn & Jasna Fritzi Bauer
ELSE

Ende der Sechziger in Frankfurt: Als ihr Mann für sechs Monate auf Dienstreise nach Indien muss, beschließt Hausfrau und Mutter Else einen Taxiführerschein zu machen – als erste Frau Hessens. Nachts fährt sie in der Folge durch Frankfurt. Vorbild für diese fesselnde Emanzipationsgeschichte ist Katharina Zorns Großmutter, von deren Taxikarriere sie erst Jahrzehnte später erfuhr.

Argon | 6 Std. und 40 Min.



Tobias Schlegl
**LEICHTES HERZ UND SCHWERE BEINE.
MIT MAMA AUF DEM JAKOBSWEG**

713 Kilometer zu Fuß durch Spanien: Weil es ihr Lebenstraum war, begleitete TV-Moderator, Autor und Notfallsanitäter Tobias Schlegl seine 73-jährige Mutter auf dem Jakobsweg. Beide lernten sich auf diesem Weg neu kennen.

Ein unterhaltsamer Reisebericht, der dazu ermutigt, auch als Erwachsener Zeit mit den Eltern und der eigenen Herkunft zu verbringen.

OSTERWOLDAudio | 5 Std. und 13 Min.



Stefanie Giesinger

G SPOT

Jeden Mittwoch begrüßt Model und Schauspielerin Stefanie Giesinger verschiedene Gäste, um mit ihnen offen und ehrlich über Themen wie Feminismus, mentale Gesundheit, Sex, Business, Fashion und Liebe zu sprechen. Tabu? Gibt es nicht! Sie lädt mal einen Gynäkologen, dann eine Menschenrechtsaktivistin ein, macht einen witzigen Weiberabend mit Comedia Carolin Kebekus oder redet mit ihrer besten Freundin über den Tod.

diverse Anbieter

Laura Karasek

ERMITTLUNGEN IM DETAIL

True-Crime-Fans aufgepasst: Moderatorin, Autorin und Juristin Laura Karasek nimmt in *Ermittlungen im Detail* in 12 Folgen à 30 Minuten spannende Kriminalfälle unter die Lupe. Ihr Fokus liegt dabei auf der polizeilichen Arbeit. Die Zuhörenden erhalten tiefe Einblicke in die Ermittlungsarbeit, Forensiker*innen, Ermittler*innen und Spezialist*innen sprechen über ihre Methoden.

Exklusiv bei Audible



UNÜBERHÖRBAR

Packende Stories und kluge Gespräche – das Beste aus der Welt der **HÖRBÜCHER UND PODCASTS.**



Stephanie Hielscher

50 ÜBER 50 - GESUND UND ENTSPANNT ÄLTER WERDEN

Selbstbestimmung, Karrierewechsel, Gesundheit und persönliche Weiterentwicklung – Journalistin Stephanie Hielscher präsentiert in ihrem Podcast *50 über 50* persönliche Geschichte und Gespräche mit Expert*innen über die zweite Lebenshälfte – vom Präventionsmediziner über Politiker*innen und Gründer*innen bis zu Prominenten wie Atze Schröder, Susann Atwell und Michaela Schaffrath.

diverse Anbieter



Ildikó von Kürthy
FRAUENSTIMMEN

Zeit für mehr Frauenstimmen, dachte sich Bestseller-Autorin Ildikó von Kürthy. Alle zwei Wochen lädt sie kluge und mutige Frauen ein, ihre Erfahrungen und Einsichten, aber auch Ängste und Zweifel zu teilen. Das können Katja Burkhard oder Paula Lambert sein, aber auch eine Diplompsychologin oder eine Sterbegleiterin. Es geht ums Loslassen und Aufbrechen, das Verlieren, Suchen und Finden.

diverse Anbieter

FÜNF FRAGEN AN

CHRISTINA GRAF

Vom 2. bis zum 27. Juli findet in der Schweiz die Fußball-Europameisterschaft der Frauen statt. Christina Graf ist als Kommentatorin für die ARD dabei.

Christina, die Fußball-EM der Frauen trägt das Motto „Summit of Emotions“. Warum ist Fußball ein Gipfel der Emotionen?

Fußball macht etwas ganz Besonderes mit einem. Ich war kürzlich bei dem Zweitligaaufstieg von Dynamo Dresden dabei und hatte Gänsehaut, als ich sah, wie die Menschen sich um mich herum umarmten und feierten. Bei Niederlagen fließen natürlich Tränen. Diese Gemeinsamkeit, die Fußball auslösen kann, ist ein absoluter Gipfel der Emotionen.

Was war der emotionalste Fußball-Moment deines Lebens?

Als ich in Katar mein erstes Spiel bei einer Männerweltmeisterschaft kommentiert habe. Bevor es losging, musste ich an meinen verstorbenen Opa denken. Er hat immer gesagt „Mach was anderes, geh nicht in den Journalismus!“, aber wenn er das miterlebt hätte, wäre er stolz gewesen.

2013 hast du TV-Geschichte geschrieben und als erste Frau ein Spiel der 2. Bundesliga kommentiert. Wie fühlte sich das an?

Mir war das Ausmaß damals gar nicht bewusst. Meine größte Sorge war, dass ich einen guten Job machen wollte. Erst als das Pressteam von Sky meinte, dass sie noch nie im Leben so viel zu tun hatten wie mit mir, wurde mir klar, dass das etwas Besonderes ist. Wenn man überlegt, dass das nur 12 Jahre her ist... traurig eigentlich.

Bis in die Siebzigerjahre war es Frauen



NDR

vom DFB offiziell sogar verboten, Fußball zu spielen. Wo stehen wir heute? Und was wünschst du dir für den Frauenfußball?

Es geht zwar nur langsam voran, aber ich glaube wir sind auf dem richtigen Weg. Das Wichtigste ist, dass Frauen im Fußball Normalität sind. Dass man nicht mehr aufschreckt und sagt „Oh, da kommentiert ja eine Frau!“. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass der Frauenfußball kontinuierlich, aber mit Weitsicht weiterwächst, in einer Geschwindigkeit, die nicht alles über Bord wirft, was ihn ausmacht.

Was wäre das aus deiner Sicht?

Beim Frauenfußball herrscht eine besondere, unglaublich positive Atmosphäre. Bei den Männern spürt man eher: Da ist einer gegen den anderen. Im Frauenfußball ist jeder für sein Team, aber nicht gegen das andere. Es ist nicht so aggressiv, sondern eine friedliche Atmosphäre.

ZUR PERSON

Christina Graf, geboren 1985 in Lennestadt im Sauerland, spielte bis zu einer Verletzung im Alter 23 selbst Fußball, heute ist sie als Sportreporterin und Moderatorin tätig.

It's **courage** MoneyDay

Null Bock auf Altersarmut

und finanzielle Abhängigkeit?

Am
24.10.
2025

in der Machei
in München

Wir auch nicht! Deshalb gibt es bei uns den *Nutzwert* eines spannenden Finanz-Events mit dem *Spirit* eines Festivals. Alles an einem Tag!

Wir holen **Vordenker:innen** auf die Bühne und **Top-Referent:innen** in die Masterclasses.

Über 20 Masterclasses

Talks & Vorträge

Networking



Alle Infos findet ihr auf
www.courage-lounge.de/money-day/

Ticket-Preis:

249 €

Essen & Trinken
all inclusive



courage

Ist Deutschlands erstes Finanz- und Karrieremagazin für Frauen und wird von der Holderstock Media GmbH herausgegeben

SOUND. DESIGNED



MEISTERSTÜCK (Gen.2) Die All-In-One-Audiosystem Referenz. Detailreicher Stereoklang, hochwertige Materialien und ikonisches Design. Mit 6 Streaming-Diensten, Apple® AirPlay, Google Cast®, CD, WLAN, Bluetooth® und HDMI genießen Sie Musik so, wie Sie es wollen. **Weitere Informationen unter [sonoro.com](https://www.sonoro.com)**

SONORO

**GERMAN
AUDIO
DESIGN**