

GRATIS • ZUM MITNEHMEN

glow

NR. 2
LEBEN,
FAMILIE &
GENUSS
HERBST 25

FIT DURCH DEN HERBST

Vier Expertinnen erklären,
wie das gelingen kann

FULL HOUSE

Zu Besuch bei einer
Drillingsmama

STEFANIE HEINZMANN

»Es ist nicht dramatisch,
wenn es einem schlecht geht.«

MODE &
BEAUTY

LITERATUR &
ENTERTAINMENT

FOOD &
MOCKTAILS

GROSSE
VERLOSUNG

The POWER of
PISTACHIOS®

BESSERE 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.

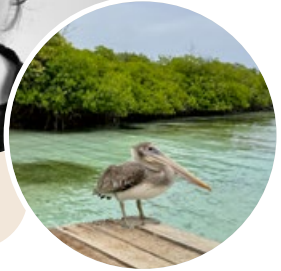
AmericanPistachios.de



**STARKE
INFOS:**



EDITORIAL



»GESUNDHEIT...

ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.« Dieser Aphorismus stammt von Arthur Schopenhauer – und wie Recht er damit hatte! Gesundheit ist das Fundament unseres Lebens, das höchste Gut. Körperlich wie seelisch. Doch oft merken wir das erst, wenn sie aus dem Gleichgewicht gerät. In der zweiten Ausgabe von *Glow* widmen wir uns dem, was uns stärkt, schützt und bewegt.

Wir sprechen mit Sängerin Stefanie Heinzmann über mentale Gesundheit und lassen uns von Bestseller-Autorin Giulia Enders erklären, warum wir von unserem Körper viel lernen können. Außerdem: ein sensibler Blick auf das Thema Brustkrebs, eine entschleunigende Reise auf die Karibikinsel Aruba – und ein Besuch bei Drillingsmama Caroline Philipp, die ihren Alltag mit fünf Kindern mit beachtlicher Gelassenheit stemmt.

Abgerundet werden diese Themen mit jede Menge News aus Mode, Beauty, Food sowie reichlich Tipps für den Nachwuchs.

Gesundheit beginnt oft im Kleinen – mit einem Gefühl, einem Gedanken, einem bewussten Moment. Schön, dass ihr euch die Zeit nehmt, mit uns auf Entdeckungsreise zu gehen und in euch zu horchen.

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 kostenlos in der Praxis deiner Ärztin erhältlich. Solltest du die neue Ausgabe dort nicht finden, sprich bitte das Praxis-Team darauf an.

**Glow No. 3 erscheint am
17. November 2025.**

glow
LEBEN,
FAMILIE &
GENUSS

IMPRESSUM

VERLEGERIN: Katja Kohlhammer

DIRECTOR PUBLISHING: Hansjörg Wirth

REDAKTION: Nadine Wenzlick (V&SdP),

Hannah Heubel, Eva-Maria Rueter

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

MEDIAKOOPERATIONEN: Hannah Heubel

EDITORIAL DIRECTOR & SOCIAL MEDIA: Eva-Maria Rueter

FOTOREDAKTION: Lea Franke

COVERFOTO: Maximilian König

PRODUKTIONSLEITUNG: Juliane Kehr

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

DRUCK: Walstead Leykam Druck GmbH,

Obrońców Modlina 11, 30-732 Krakau

DIALOG GMBH, HEILIGER WEG 1, 44135 DORTMUND

GESCHÄFTSFÜHRER: Peter Dilger

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

Herbst 2025 INHALT

TITELTHEMA

16 Stefanie Heinzmann
über mentale Gesundheit,
Selbstakzeptanz und die
Kreise des Lebens

GESUNDHEIT

24 Giulia Enders
Die Bestseller-Autorin verrät,
was wir von unserem
Körper lernen können

32 Fit in den Herbst
Expertinentipps fürs
Schwimmen, Laufen,
Yoga und Pilates

54

GENUSS

42 MEERA SODHA
Die britische Kochbuchautorin
über ihre neue Liebe zum Kochen

48 Kulinarische Trends
Kochbücher, Mocktailrezepte
und neue Produkte

REISEN

54 Wellness in Aruba
Entschleunigung auf der Karibikinsel

60 Getaways
Hotel-Tipps für Paris, Berlin und Sardinien



16

MAXIMILIAN KÖNIG

MODE & BEAUTY

64 Shop The Look
Oktoberfest mit Cathy Hummels

66 Beauty-Liebliche
Neue Produkte für Haare und Haut

LEBEN & FAMILIE

70 Caroline Philipp
über ihre Rolle als Drillingsmama
und den Weg zur Gelassenheit

76 Kinderecke
Praktische Babyprodukte
und Ausflugsziele

82 Madame Moneypenny
über finanzielle Unabhängigkeit
und Altersvorsorge

70



86

ENTERTAINMENT

86 Pink Power
Zwei Mitglieder der Drachenbootgruppe
Küsten Pinkies über Brustkrebs

90 Literatur

92 Musik

94 Kino, Film & Streaming

96 Hörbücher & Podcasts

REGULARS

03 Editorial & Impressum

06 Moments

Weltkindertag, Frankfurter
Buchmesse, Tom Odell, u.v.m.

10 Horoskop

12 Kolumne

98 5 Fragen an
Alina Süggeler von Frida Gold



FOTOS: KIRA DUWENHORST, IMFILM



MOMENTS

»Die Umsetzung der Kinderrechte ist ein wichtiger Baustein für unsere Demokratie und eine gerechte Zukunft.«

ENIE VAN DE MEIKLOKJES,
BOTSCHAFTERIN DEUTSCHES KINDERHILFswerk

AM 20. SEPTEMBER IST WELTKINDERTAG

Im September 1954 riefen die Vereinten Nationen ihre Mitgliedsstaaten dazu auf, einen weltweiten Tag für Kinder einzuführen. Ziel war es, die Kinderrechte zu stärken, die Freundschaft zwischen Kindern und Jugendlichen weltweit zu fördern und die Regierungen zur Unterstützung der Arbeit von UNICEF zu bewegen. Inzwischen wird der Weltkindertag in mehr als 145 Staaten gefeiert. In Deutschland findet er am 20. September statt - und das diesjährige Motto lautet: „Kinderrechte - Bausteine für Demokratie!“ Die beiden Kinderrechtsorganisationen UNICEF Deutschland und das Deutsche Kinderhilfswerk wollen damit unterstreichen, wie wichtig die Umsetzung der Kinderrechte für unser aller Zukunft und als Fundament der Demokratie ist. Für ein zukunftsfähiges und kinderfreundlicheres Land müssen ihre Rechte stärker als bisher bei politischen Entscheidungen mit einbezogen werden. Mehr als 400 Städte und Gemeinden machen beim Weltkindertag mit und veranstalten Kinder- und Familienfeste. Unter anderem findet am 21. September im Rheinauhafen in Köln das Weltkindertagsfest statt - mit Spieleaktionen, Informationsständen und zwei Bühnen.

Enie van de Meiklokjes



FÜR BÜCHERWÜRMER

Diese zwei Festivals laden zum Eintauchen in die Welt der Bücher ein.



FOTOS: SILJEPAUL

HARBOUR FRONT LITERATURFESTIVAL

20. SEPTEMBER - 19. OKTOBER, HAMBURG

Einen ganzen Monat lang bringt das *Harbour Front Literaturfestival* Hamburg zum Leuchten – mit Lesungen in ungewöhnlichen Locations: auf Schiffen, in Kirchen, Clubs und Theatern. Man kann sich auf internationale Literaturstars wie Isabel Allende, Ian McEwan, Samantha Harvey (mit ihrer Deutschlandpremiere *Umlaufbahnen* im Planetarium) und Mieko Kawakami freuen. Auch deutschsprachige Größen sind vertreten: Martin Suter, Marc-Uwe Kling, Katja Riemann, ebenso wie Wolf & Pamela Biermann und Konstantin Wecker bei den besonderen Musik-Literatur-Abenden *Harbour Front Sounds*. **Tipp: Frühzeitig buchen – einige Events sind schnell ausverkauft.**



WEITERE INFORMATIONEN:



FRANKFURTER BUCHMESSE

15.-19. OKTOBER, FRANKFURT

Die *Frankfurter Buchmesse* ist nicht nur der wichtigste Handelsplatz für gedruckte und digitale Inhalte, sondern auch ein kulturelles Großereignis. Auf dem bunten Programm stehen unter anderem Performances, Diskussionen, Lesungen, Interviews und Workshops. Ehrengast sind dieses Jahr die Philippinen: 100 Autor*innen und Kreative des Landes präsentieren sich bei mehr als 77 Literaturveranstaltungen.

WEITERE INFORMATIONEN:



TOP 5

WELLNESS-HOTELS IN EUROPA

Body, Mind & Budget – unsere Auswahl

1

JORDAN'S UNTERMÜHLE

RHEINHESSEN, DEUTSCHLAND
Ab ca. 175 €/Nacht

2

LONGEVITY HEALTH & WELLNESS HOTEL

ALGARVE, PORTUGAL
Ab ca. 130 €/Nacht

3

THE WELL

OSLO, NORWEGEN
Ab ca. 200 €/Nacht

4

ZABOLA ESTATE

TRANSSILVANIEN, RUMÄNIEN
Ab ca. 100 €/Nacht

5

NATUR- UND WELLNESS-HOTEL HÖFLEHNER

STEIERMARK, ÖSTERREICH
Ab ca. 230 €/Nacht



SAMIR HUSEIN/GETTY IMAGES

ON TOUR

TOM ODELL

Mit seinem siebten Album *A Wonderful Life* legt Tom Odell eine schonungslose Bestandsaufnahme unserer Gesellschaft vor. Am 1. November startete die bisher größte Deutschland-Tour des Briten.

01. NOVEMBER KÖLN

11. NOVEMBER HAMBURG

13. NOVEMBER LEIPZIG

14. NOVEMBER MÜNCHEN

20. NOVEMBER BERLIN

22. NOVEMBER MANNHEIM

ALESSANDRA SANGUINETTI

AUSSTELLUNGSTIPP

CLOSE ENOUGH

Vom 27. September 2025 bis 28. Januar 2026 zeigt C/O Berlin die Ausstellung *Close Enough. Perspectives by Women Photographers of Magnum*. Die Schau präsentiert die beeindruckende Bandbreite weiblicher Fotografie und ikonische Arbeiten internationaler Magnum-Fotografinnen. Ein Muss für alle, die visuelle Erzählkunst lieben.



UNTERSCHÄTZTES POTENZIAL GEGEN DEN FACHKRÄFTEMANGEL

Der deutsche Arbeitsmarkt steht unter massivem Druck: **Bis 2035 könnten über sieben Millionen Fachkräfte fehlen. Ein oft übersehener Lösungsansatz liegt in der stärkeren Einbindung von Frauen über 50.** Laut aktuellen Analysen bringen diese nicht nur Fachwissen und Berufserfahrung, sondern auch hohe soziale Kompetenzen und Belastbarkeit mit. Studien zeigen zudem, dass altersgemischte Teams produktiver, stabiler und konfliktärmer arbeiten.

*Quelle: Bundesministerium für Arbeit und Soziales, BMAS

DER STAND DER STERNE

Der Herbst bringt Bewegung! Die Sterne laden dich ein, mutig zu entscheiden, was du loslässt und was du neu erschaffen willst.



WIDDER

Mars bringt dich im September in Bewegung. Unsicherheiten lösen sich, du triffst klare Entscheidungen. Es geht nicht um Quantität, sondern um Qualität. Folge dem, was sich lebendig anfühlt.



STIER

Der Herbst fordert dich heraus: Sicherheit oder Wandel? Pluto bringt Bewegung in alte Muster. Komfortzonen brechen auf: dein Körper kennt die Antwort, bevor dein Kopf sie versteht.



ZWILLINGE

Dein Verstand rennt, dein Herz sucht Ruhe. Merkur schenkt dir im Oktober Klarheit: Sprich aus, was du meinst, kläre Missverständnisse. Stille kann dieses Mal mehr bewirken als Geschwindigkeit.



KREBS

Du wirst weicher und stärker. Beziehungen vertiefen sich durch Nähe, nicht Drama. Venus hilft dir, Altes loszulassen, damit neue Intimität wachsen kann. Dein Zuhause wird dein Kraftort.



LÖWE

Deine Grenzen zählen jetzt. Jupiter öffnet Türen, wenn du deinen Raum schützt. Wähle bewusst, wen du anziehst, und vertraue deiner Strahlkraft. Bleib magnetisch, aber setze klare Prioritäten.



JUNGFRAU

Der Herbst bringt Chaos – und Befreiung. Pluto und Merkur fordern dich auf, Perfektion loszulassen. Je mehr du Kontrolle abgibst, desto leichter findest du in deinen eigenen Rhythmus und Flow.



WAAGE

Deine Saison bringt Klarheit: Finsternisse Ende September verändern Beziehungen, Liebe und Arbeit. Dein Herz verlangt Ehrlichkeit. Hör hin, wenn du spürst, dass etwas nicht mehr im Gleichgewicht ist.



SKORPION

Deine Saison kündigt sich an. Intensität liegt in der Luft, alte Geschichten wollen abgeschlossen werden. Dein Magnetismus wirkt stark, doch wähle weise: Nicht jede Verbindung ist für die Ewigkeit.



SCHÜTZE

Saturn prüft, welche Träume Substanz haben. Im Oktober öffnen Reisen, Kurse oder Projekte neue Horizonte. Vertraue deinem Feuer, aber höre auf deine Intuition – sie kennt deinen nächsten Schritt.



STEINBOCK

Der Herbst testet deine Prioritäten. Alte Verpflichtungen kannst du loslassen, um deinen eigenen Weg zu gestalten. Dein Fokus auf dich selbst trägt Früchte: Spätestens im Winter wirst du es spüren.



WASSERMANN

September bringt neue Impulse, Oktober fordert Mut. Teile deine Ideen, starte das Projekt, das du lange planst. Vernetze dich und bleib echt. Die Welt braucht deine Perspektive, mehr denn je.



FISCHE

Pluto öffnet alte Kapitel, damit du klar wählen kannst, was bleibt. Deine kreative Energie wächst, wenn du Pausen zulässt. Vertraue deiner Intuition – sie führt dich zu dem, was dich nährt.



ÜBER KÖRPERBILDER, KOMPLEXE UND DIE
EWIGE SEHNSUCHT NACH LEICHTIGKEIT

ZWISCHEN BIKINI UND BAUCHGEFÜHL



EVA-MARIA RUETER
AUTORIN

Der Sommer ist vorbei, der Urlaub auch – und trotzdem hängt er uns noch nach. Diese Wochen am Meer, das Freiheitsgefühl, das Sonnenlicht auf der Haut ... und ja, natürlich habe auch ich mich, wie jedes Jahr, wieder mit meinem Körperbewusstsein befasst, angefangen beim ersten Besuch in der Umkleidekabine im Bikini. Die kleinen Schreckmomente vor dem Spiegel, dann das leichte Körpergefühl, wenn die Tage heller, die Bewegungen freier und das Leben unbeschwerter werden. Zwischen Bikinikauf, Bauchgefühl und der ewigen Frage: Können wir endlich Frieden schließen mit unserem Körper?

Viele Männer scheinen da anders zu ticken. Während wir Frauen uns jedes Jahr neu sortieren, neu vergleichen, neu definieren, beobachte ich, wie Männer das offenbar deutlich entspannter nehmen. Der Bierbauch am Pool? Kein Thema. Freier Oberkörper am Strand? Kein Problem. Während wir noch überlegen, ob die Streifen vom Bikini zu viel zeigen, springen sie längst ins Wasser.

Ich frage mich, wann wir uns so annehmen können, wie wir sind. Oder ob die Zukunft wirklich nach Abkürzungen sucht: Abnehmspritzen statt Selbstakzeptanz, Botox statt Faltenfreundschaft. Noch fühlt es sich nicht so an, als hätten wir gesellschaftlich den Punkt erreicht, an dem Bauch, Falten oder Cellulite wirklich gefeiert werden.

Vielleicht ist genau das der Punkt: Wir reden viel über Body Positivity, aber echte Selbstliebe fühlt sich selten so leicht an, wie sie klingt. Vielleicht müssen wir anfangen, uns neu zu betrachten, weicher und ehrlicher.

Na ja, jetzt kommt erstmal der Herbst, wir verstecken uns wieder unter Mänteln und versuchen dabei, unser positives Sommergefühl einfach weiter zu tragen. Hoffentlich wunderbar hinein in die nächste Fitnessrunde im Studio.

WO BIST DU SICHER?

STATION 22



ANNE ELVEDAL

THRILLER

ullstein 



FRAUENGESUNDHEIT NEU GEDACHT

Das Hamburger Unternehmen InnoNature spezialisiert sich unter der neuen Leitung von Dr. Sarah Müller auf die Bedürfnisse von Frauen in verschiedenen Lebenszyklen. Von Supplements über Superfoods bis Naturkosmetik: Das Portfolio umfasst über 200 rein pflanzliche Produkte. Wir haben mit Dr. Müller über ihre Pläne gesprochen.

Frau Dr. Müller, was reizt Sie an der Aufgabe, InnoNature als Marke für Frauengesundheit zu positionieren?

InnoNature hat mich sofort fasziniert: ein Unternehmen, das aus einem persönlichen Gesundheitsbedürfnis heraus entstanden ist, mit dem Anspruch, das Wohlbefinden von Frauen auf natürliche Weise zu stärken. In meiner bisherigen Laufbahn habe ich mich intensiv mit gesellschaftlichem Wandel beschäftigt, von New Work bis erneuerbare Energien. Der Wechsel zu InnoNature zeigt, wie wichtig mir Themen mit gesellschaftlicher Relevanz sind. Die speziellen Gesundheitsbedürfnisse von Frauen wurden lange vernachlässigt, genau hier setzen wir an: mit Produkten, die gezielt auf verschiedene Lebensphasen und Rollen abgestimmt sind. Besonders freue ich mich, Teil eines Unternehmens zu sein, in dem Female Empowerment nicht nur ein Leitbild ist, sondern täglich gelebt wird: Mit über 85 % Frauenanteil im Team und einem divers besetzten Management.

Welche Rolle spielen Supplements heute für einen aktiven Lifestyle?

Für viele Menschen gehören sie bereits zu ihrer Gesund-



© KATJA HEUSCHEL

Dr. Sarah Müller
über die Zukunft
von InnoNature

heitsroutine – nicht nur zur Leistungssteigerung, sondern vor allem für Regeneration, Balance und langfristige Vitalität. Besonders empfehlenswert: Magnesium zur Unterstützung von Muskeln und Energiestoffwechsel, Proteine für Muskelaufbau und -erhalt sowie Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA) für Herz und Gehirn. Entscheidend ist die hohe Qualität und gute Bioverfügbarkeit der Produkte.

InnoNature gilt als Vorreiter im Bereich Kids-Produkte. Wie wollen Sie diese Position ausbauen?

Bei Nahrungsergänzungsmitteln für Kinder gibt es besondere Anforderungen. Unser Ziel ist es, natürliche, sichere und wirksame Produkte mit kindgerechten Rezepturen und klarer wissenschaftlicher Fundierung zu entwickeln. Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine ausgewogene Ernährung, können aber helfen, Kinder in ihrer gesunden Entwicklung bestmöglich zu unterstützen.

Mehr Infos: innonature.de



MAGNESIUM KOMPLEX

Zur Unterstützung von Muskelfunktion und Energiestoffwechsel



PROTEIN SUPERFOOD MIX

Pflanzlich und ideal nach dem Training



B12-KOMPLEX

Für mehr Energie und weniger Müdigkeit

Geburtstags JUMP



JUMP HOUSE

Unsere
Marken



DER KREIS DES LEBENS

Mit *Circles* hat **STEFANIE HEINZMANN** eine Art Konzeptalbum aufgenommen: Es entstand gemeinsam mit ihrer Therapeutin und thematisiert die verschiedenen Phasen des Lebens. Im Interview spricht die 36-Jährige offen über mentale Gesundheit, Selbstakzeptanz, den Umgang mit dem Tod, Familienplanung – und erklärt, warum sie heute glücklicher ist als je zuvor.

FOTOS STEFANIE HEINZMANN: MAXIMILIAN KÖNIG

ZUR PERSON

Stefanie Heinzmann, geboren 1989 im Wallis, wurde 2008 durch Stefan Raabs Castingshow *SSDSDSS-WEMUGABRTLAD* bekannt. Mit ihrer souligen Stimme und ihrer Offenheit für persönliche Themen begeistert sie seither ein breites Publikum. Sie gilt als eine der erfolgreichsten Popsängerinnen der Schweiz.

Stefanie, dein neues Album trägt den Titel *Circles*. Weil es sich um den Kreis des Lebens dreht?

Ja, der Titel ist gemeinsam mit meiner Therapeutin entstanden – sie ist Energetikerin, keine klassische Gesprächstherapeutin, und ich arbeite schon seit ich 17 bin mit ihr. Als ich vor zwei Jahren angefangen habe, ein Konzept für dieses Album zu schreiben, haben wir gemeinsam überlegt: Was sind die Themen, die mich tief bewegen und die ich teilen möchte? *Circles* beschreibt für mich alle Phasen des Lebens. Das ganze Leben verläuft in Kreisen, große und kleine, die sich öffnen und schließen. Da gibt es die bekannten Lebensabschnitte von 0 bis 7, von 7 bis 14, von 14 bis 21 Jahren – und innerhalb dieser Phasen wieder unzählige kleine Kreise.

Wie bist du auf die Idee gekommen, das Album so konzeptionell und gemeinsam mit deiner Therapeutin anzugehen? Das klingt erst mal ungewöhnlich.

Ja total – und für mich ist es auch das erste Mal, dass ich so gearbeitet habe. Das war ein Experiment für uns alle! Ich bin mit einem richtigen Konzept-PDF in die Songwriting-Sessions gegangen, mit einer Präsentation und klaren Themen. Das war für die Songwriter zunächst ungewohnt. Aber Alben haben ja auch immer etwas Therapeutisches und ich wollte bewusst weg von den klassischen »Daily Themen« wie Herzschmerz oder Trennungen, hin zu den Fragen, die uns alle beschäftigen: Was treibt uns an, was hindert uns? Natürlich war auch das ein Prozess des Loslassens, weil Musik sich nicht komplett planen lässt. Aber am Ende fühlt es sich genau richtig an.

Nach welchen Kriterien hast du die Lebensphasen ausgewählt, mit denen du dich auf dem Album beschäftigst?

Das sind tatsächlich die groben Phasen des

Lebens. Ich erzähle aber mehr von Gefühlen, die in diesen Phasen stattfinden, als von konkreten Geschichten. In *Shine* zum Beispiel geht es um die Kleinkindphase. Der Song für die Pubertät ist *Talk*, darin geht es um Verbindungen und Dialog. *Feel* knüpft an die Zeit an, als ich 17 war und eine selbstzerstörerische Stimme in mir hatte. Auf dem Album ist der Song aber eher im Alter von 50 oder 60 angesiedelt. Und *Good* habe ich für das hohe Alter geschrieben, ich würde mal sagen 80 plus, wo man auf das Leben zurückblickt, und im besten Falle sagen kann: Alles ist gut. Und in *Space* geht es um den Tod.

Welche Gefühle löst der Tod in dir aus?

Als ich 13 war, habe ich innerhalb von drei Jahren all meine Großeltern verloren – das war schlimm für mich. Ich habe mich dann viel mit dem Tod beschäftigt, war ein richtiges Emo-Kid und hing oft auf dem Friedhof ab. Mit 19 hatte ich plötzlich die Erkenntnis, dass ich selbst auch irgendwann sterben werde. Das hat mich überfordert und ich hatte eine Panikattacke. Heute habe ich keine Angst mehr vor dem Tod. Ich sehe ihn nicht mehr als Strafe, sondern als Teil des Lebens. Aber ich denke oft: Wenn ich jetzt sterben würde – das würde mich wahnsinnig ärgern! Denn es geht mir gerade wahnsinnig gut. Der Song, der meine jetzige Phase beschreibt, ist *Power*.

Der Song handelt von innerer Stärke und Selbstakzeptanz und klingt, als wärest du mit dir selbst gerade sehr im Reinen.

In den letzten zwei Jahren hat sich bei mir tatsächlich viel getan in Bezug auf meinen Selbstwert und wie ich Dinge sehe. Ich bin seit 20 Jahren immer wieder in Therapie – mal intensiver, mal mit mehr Abstand – aber durchgehend. Und erst jetzt habe ich das Gefühl, mich wirklich klar zu sehen. Früher war da immer ein Filter: Selbstzweifel, Ungeduld, auch Selbstzerstörung. Heute habe ich mehr Geduld mit mir und sehe meine Stärken und

Schwächen viel wertfreier. Und das ist ein schönes Gefühl. Klar gibt es immer noch mal Rückschläge, aber ich kann damit heute viel besser umgehen.

Hast du eine Erklärung dafür, dass du ausgerechnet jetzt so große Schritte machst, obwohl du schon so lange therapeutisch an dir arbeitest?

Ich glaube, dass wir uns manchmal nicht eingestehen wollen, dass ganz viele Dinge einfach Zeit brauchen – das gilt auch für Selbstfindung und Glückssuche. Das ist wie beim Sprachenlernen: Ich kann mir heute vornehmen, Französisch zu lernen, aber bis man wirklich fließend und intuitiv spricht, dauert es Jahre. Zwischendurch gibt es vielleicht auch noch Schicksalsschläge, die einen vom Üben abhalten. Wenn ich mit Menschen zum Beispiel über Meditation spreche, sagen viele: „Habe ich probiert, ist nichts für mich.“ Aber das ist, als ob man eine Lektion Französisch macht und dann sagt: »Kann ich nicht.«

Der Weg ist in dem Fall das Ziel. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen, sondern darum, dranzubleiben und weiterzumachen.

Du hast mit 17 Jahren einen Bandscheibenvorfall erlitten, als Folge dessen durch die vielen Medikamente den Appetit verloren und dich dann für drei Monate selbst in die Jugendpsychiatrie eingewiesen. Warum bist du diesen Schritt damals gegangen und wie ist es dir gelungen, so jung schon so selbstreflektiert zu sein?

Das klingt vielleicht reflektiert, aber ehrlich gesagt war es auch ein bisschen kopflös.

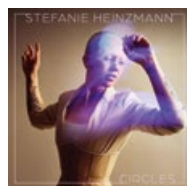
»Wenn ich jetzt sterben würde – das würde mich wahnsinnig ärgern!«





»Ich habe für mich herausgefunden, dass ich mental am besten damit fahre, wenn ich ehrlich bin.«

Ich war damals wahnsinnig überfordert – durch die vielen Medikamente, die ich nehmen musste, hatte ich Halluzinationen. Mein Vorteil ist, dass ich noch nie Probleme damit hatte, um Hilfe zu bitten. Und mir war früh klar: Ich will leben und ich glaube, dass es besser werden kann. Ich wusste nur nicht wie. Zu der Zeit war ich bereits eineinhalb Jahre in ambulanter Therapie, habe aber gemerkt, dass das nicht ausreicht. Ich habe dann meine Gesangslehrerin Petra gebeten, mit mir zum Arzt zu gehen, und ihn um meine Einweisung gebeten. Sie rief auch meine Eltern an, weil ich mich so geschämt habe. Aber ich wusste einfach: Es geht so nicht weiter.



Stefanie Heinzmann
CIRCLES

Auf ihrem bisher persönlichsten Album vereint Stefanie Heinzmann moderne Popklänge mit emotionaler Tiefe: Die Songs sind eine Reise durch Lebensphasen – musikalisch vielschichtig und modern produziert. 2026 geht sie mit dem Album auf Tour: Die Shows finden in Theatern und bestuhnten Konzerthäusern statt. Erhältlich ab 10. Oktober

Das ist knapp 20 Jahre her. Hast du das Gefühl, dass mit mentaler Gesundheit heute anders umgegangen wird?

Auf jeden Fall. Wir sind zwar noch lange nicht am Ziel – dafür brauchen wir vermutlich noch ein paar Generationen. Aber auch durch die sozialen Medien wird mit dem Thema heute viel offener umgegangen. Es gibt tausende Profile, auf denen Leute über spezifische Krankheiten wie Persönlichkeitsstörungen oder Depressionen sprechen. Gleichzeitig merke ich, dass das alles manchmal auch kippt.

Wie meinst du das?

Diagnosen wie ADHS oder Bipolarität werden dann plötzlich zur Identität und es gibt nur noch das. Ich glaube, langfristig brauchen wir einen natürlichen Umgang mit diesen Diagnosen: Wenn ich mir ein Bein breche oder Bauchschmerzen habe, gehe ich einfach zum Arzt und denke mir nichts dabei. Und wenn es mir psychisch nicht gut geht, sollte das genauso normal sein. Aber es sollte auch nicht zu groß gemacht werden. Die Balance ist wichtig. Ich will das überhaupt nicht schlecht reden, denn ich glaube der Weg dahin ist genau der, dass erst mal viel darüber gesprochen wird. Deswegen spreche ich selbst so oft darüber und will die Leute ins Boot holen. Es ist kein Drama, wenn es einem schlecht geht.

Wann bist du nach deiner anfänglichen Scham an den Punkt gekommen, an dem du offen über deine psychischen Herausforderungen sprechen konntest?

Das hat definitiv Zeit gebraucht. In meinen ersten Interviews habe ich zum Beispiel nur von meiner Bandscheiben-OP erzählt – nicht davon, wie es mir mental ging. Ich habe damals genau überlegt, was ich überhaupt erzähle. Erst mit Mitte 20 habe ich zum ersten Mal öffentlich gesagt, dass ich in der Psychiatrie war – weil es da zeitlich weit genug weg war und mir klar wurde, dass es ein wichtiger Teil meines Lebens war. Außerdem habe ich für mich herausgefunden, dass ich mental am besten damit fahre, wenn ich ehrlich bin. Ich kann nicht

gut lügen, und wenn's zu kompliziert wird, verliere ich den Überblick. Deshalb war schnell klar: Ich muss offen sein.

Gerade in der Öffentlichkeit wird man schnell für Dinge verurteilt. Wie gehst du damit um?

Mit 18 war das sehr schwer, vor allem, wenn es um Äußerlichkeiten ging. Mittlerweile würde ich sagen, dass das bei mir zyklusbedingt ist. An meinen PMS-Tagen trifft mich sowas hart, weil mein Selbstwertgefühl sowieso schon bröckelt. In der Eisprungphase dagegen denke ich: »Ich bin fantastisch, ihr könnt mich alle mal!« (lacht) Das betrifft aber nicht nur Menschen in der Öffentlichkeit, denn durch unsere Social-Media-Kultur wird jeder ständig bewertet und alles kommentiert. Ich fürchte, dass es noch eine Weile dauern wird, bis die Menschen lernen, dass das nicht okay ist.

Apropos Prämenstruelles Syndrom, kurz PMS: Haben der weibliche Zyklus und seine Auswirkungen in unserer Gesellschaft den Stellenwert, den sie haben sollten?

Ein klares Nein! Und das, obwohl es die Hälfte der Bevölkerung betrifft. Ich habe in meinem Umfeld viele tolle Frauen – und auch Männer –, die inzwischen sehr bewusst und offen damit umgehen. Aber gesellschaftlich ist das eine Katastrophe. Einige Frauen haben so starke Regelschmerzen und werden kaum ernst genommen. Auch über die Wechseljahre sind viele nicht aufgeklärt – sogar Frauen selbst nicht. Und auch ich musste Mitte 20 werden, bis mir klar wurde, wann mein PMS einsetzt. Es ist so wichtig, offen darüber zu sprechen, und das tue ich inzwischen auch ohne Scham – und die Männer in meinem Umfeld sind dankbar dafür, weil ihnen das Wissen komplett fehlt.

Wie sorgst du heute dafür, dass es dir gut geht? Hast du bestimmte Tools?

Durch meinen Beruf gibt es Phasen, in denen ich auf körperlicher Ebene schlecht auf mich aufpasse. Ich bewege mich dann zu wenig, was mir nicht guttut, und auch Essen ist ein großes Thema. Ich hatte früher große Probleme damit, das habe ich glücklicherweise überwunden. Aber wenn ich viel unterwegs bin, esse ich, wenn Zeit ist – was

natürlich gar nicht gesund ist. Gleichzeitig bin ich mental stabiler geworden. Meditation ist ein wichtiges Tool. Das muss nicht im Lotus-Sitz sein, sondern einfach auf einen Stuhl setzen, zehn Minuten die Augen schließen, einfach nur atmen und ganz bei mir sein. Ein anderes wichtiges Tool ist, die Sachen, die auf mich zukommen, anzunehmen.

Das heißt?

Ich habe heute morgen meine Tage bekommen und mich gefühlt wie ein Häufchen Elend. In solchen Momenten setze ich mich mit diesem Gefühl an den Tisch und sage ihm: Du darfst da sein, aber ich entscheide, wie der Tag läuft. Auch wenn ich Angst oder Panik bekomme, mache ich das so. Ich nehme das Gefühl ernst, aber überlasse ihm nicht die Kontrolle. Und ich bin außerdem eine totale Affirmationsqueen. Wenn ich vor einem Konzert plötzlich denke, dass ich der hässlichste Mensch der Welt bin und nichts kann, sage ich laut – wirklich laut: »Ich weiß, dass ich das kann.« Oder wenn mich der Alltag überfordert – dann sage ich mir: »Eins nach dem anderen«. Das hilft mir wahnsinnig. Und wenn mal gar nichts mehr geht: Auf die Brust klopfen. Früher hatte ich Räucherstäbchen, Kerzen, tausend Glücksbringer. Das bin ich alles losgeworden.

Deine Familie hat eine Alphütte im Wallis. Ist das für dich auch ein Ruhepol?

Auf jeden Fall. Diese Alphütte ist ein magischer Ort für mich – auch, weil ich damit viele Kindheitserinnerungen verbinde. Da es kein touristischer Spot ist, gibt es dort kaum Menschen. Etwa 100 Meter von der Hütte entfernt liegt ein großer, bemooster Felsen mitten auf einer Wiese mit Blick auf die Berge. Der ist irgendwann mal vom Hang gefallen. Ich liebe es, dort zu sitzen und in die Berge zu schau-



»Wenn ich Dinge tue, die ich nicht fühle, spüre ich das sofort körperlich.«

en. Ich komme aber leider viel zu selten dort hin und musste irgendwann auch loslassen von dem Gedanken, dass ich mich nur dort erholen kann. Aber wenn ich mich in Meditationen an einen schönen Ort beame, sitze ich immer auf diesem Stein.

Vor ein paar Jahren hast du mal gesagt, dass du gerne eine Familie gründen würdest. Träumst du immer noch davon?

Das hat sich in den letzten Jahren komplett verändert. Früher waren Kinder für mich gesetzt. Mit 30 war ich in einer Beziehung und dachte: Jetzt ist der Moment. Aber plötzlich habe ich für ein halbes Jahr meine Tage nicht mehr bekommen. Als hätte mein Körper gesagt: »Nee.« Ich bin dann direkt zu meiner Therapeutin gegangen, die mich fragte, warum ich Kinder will. Da wurde mir klar, dass ich damit ganz viel in mir auffüllen wollte – zum Beispiel, dass mich jemand bedingungslos liebt. Meine Therapeutin gab mir dann die Aufgabe, mir all das selbst zu geben, was ich mir von einem Kind erhofft hätte. Und siehe da: Nach einem halben Jahr kam mein Zyklus zurück – aber der Kinderwunsch war weg. Heute, mit 36, bin ich froh, keine Kinder zu haben und will aktuell keine. Ich sage zwar auch nicht »nie«, aber gerade fühlt sich mein Leben sehr richtig an, so, wie es ist. Es hat mich allerdings Überwindung gekostet, das anzusprechen. Ich glaube, das ist das erste Interview, in dem ich das offen sage. Für Frauen ist das immer noch eine große Hemmschwelle, weil das sofort etwas auslöst bei den Leuten.

Frauen sagen nicht, dass sie keine Kinder wollen, sie rasieren sich auch nicht die Haare ab – die Gesellschaft hat viele Erwartungen an Frauen. Machst du trotzdem immer, was du möchtest?

Nein, definitiv nicht. Ich bin noch nicht so im

Zen, dass ich über allem stehe. Ich bin auch ein Teamplayer: Ich höre mir andere Meinungen gerne an und lasse mich im Zweifel auch vom Gegenteil überzeugen. Aber wenn ich Dinge tue, die ich nicht fühle, spüre ich das sofort körperlich. Deshalb ist es meistens nur eine Frage der Zeit, bis ich mich doch für meinen eigenen Weg entscheide. Manchmal bin ich schnell, manchmal fehlt mir der Mut und ich brauche länger. Aber meistens komme ich trotzdem an den Punkt, an dem es sich für mich richtig anfühlt.

Gibt es irgendwas, das du durchgezogen hast, worauf du besonders stolz bist?

Ja, auf vieles. Ich mag zum Beispiel meine kurzen Haare. Ich wollte das schon mit 17, habe mich aber nie getraut. Nach der Tour zu meinem letzten Album dachte ich dann: Ich predige jeden Abend »Macht das, was ihr wollt«, aber mache es selbst nicht. Also habe ich eine alte Schulfreundin angerufen. Als wir 17 waren, hatte sie nämlich gesagt, wenn ich mir irgendwann eine Glatze rasieren, möchte sie das machen. Am nächsten Tag kam sie und hat es gemacht. Ich trage die Haare jetzt sechs Jahre so und liebe es! Und worauf ich noch sehr stolz bin: Dass ich nie aufgehört habe, an mir zu arbeiten.

Was würdest du der jungen Steffi mit auf den Weg geben?

Ich würde sie einfach gerne umarmen und ihr sagen: Vertrau deinem Gefühl – noch viel mehr, als du es ohnehin schon tust. Sei noch mutiger. Auch wenn ich weiß, dass Dinge ihre Zeit brauchen und ich viele Erfahrungen einfach selbst machen musste, würde ich sie trotzdem bestärken. Und ihr sagen: Es ist wirklich alles gut.



DIE SPRACHE DES KÖRPERS

Elf Jahre nach ihrem Bestseller *Darm mit Charme* veröffentlicht **GIULIA ENDERS** ihr zweites Buch *Organisch*. Darin erkundet die Ärztin, was es heißt, wirklich in uns hinein zu hören. Im Interview erklärt die 35-Jährige, warum unser Körper mehr Weisheit birgt, als viele denken.

ZUR PERSON

Giulia Enders, geboren 1990, ist Ärztin für Gastroenterologie. Bekanntheit erlangte sie 2012 durch ihren Science-Slam-Vortrag *Darm mit Charme*, der zum YouTube-Hit wurde. Zwei Jahre später erschien ihr gleichnamiges Buch, das sich weltweit über acht Millionen Mal verkaufte. 2024 war sie in der Netflix-Dokumentation *Hack Your Health* zu sehen, in der es ebenfalls um Darmgesundheit geht.



Giulia, dein Buch *Darm mit Charme* war einer der größten Publikumserfolge des vergangenen Jahrzehnts. Warum hat es so einen Nerv getroffen?

Das kann ich letztendlich auch nur raten. Ein Stück weit war es vielleicht die Zeit, in der wir begonnen haben, uns immer weiter vom Körper zu entfernen. Wir verbringen oft ganze Arbeitstage oder Feierabende vor Bildschirmen – da tut ein bisschen Einkehr zum Bauchigen gut.

Danach hast du im Krankenhaus gearbeitet, mit dem Schwerpunkt Verdauungstrakt. Wie hat sich dein Blick auf den menschlichen Körper verändert? Im Buch schreibst du: „Mindestens so oft, wie ich kranke Organe behandelte, behandelte ich eine merkwürdige Zeit.“

Einen großen Teil meiner Zeit verbrachte ich mit Menschen, die mir über ihren Körper erzählten. Da war es dann zum Beispiel immer wieder ein Thema, „nicht zu funktionieren“. Menschen mit anstrengenden 60-Stunden-Wochen nahmen etwas „zum Schlafen“, um morgens wieder fit zu sein, oder ich hörte, dass sich Leute oft nervös und ängstlich fühlten. Was soll ich jemandem verschreiben, der von der Arbeit gebeutelt ist, dem Social Media dann noch ein schlechtes Gewissen macht, nicht perfekt zu sein, und der zwischen Fitness-Routine oder Kinderbetreuung kaum Zeit für Freunde oder sich selbst hat? Klar lassen sich bestimmte Symptome lindern, aber das fühlte sich nicht wie die wirkliche Lösung des Problems an. Mir wurde klar, dass es auch zum Menschsein dazugehört, unseren Körper besser zu verstehen. **Und das hat dich dazu bewogen, nun dein**

zweites Buch *Organisch* zu schreiben?

Ja, auf die Menschen prasseln dauernd irgendwelche Gesundheitstipps ein. Die Wirtschaft, Social Media und das digitale Leben definieren immer stärker, wie wir uns selbst sehen – da wollte ich der körperlichen Perspektive eine Stimme geben. Dieses Mal ging es mir nicht darum, dass ein spezielles Organ, wie der Darm, endlich mehr gesehen und geschätzt wird, sondern, dass wir ein anderes Körpergefühl bekommen. Ein klügeres Körpergefühl! Wer das hat, kann meiner Meinung nach dem ganzen Gezerre von außen besser standhalten und für sich selbst entscheiden, welche Tipps guttun und wie wir uns sehen wollen.

Eine zentrale These des Buches ist:

Wir können vom Körper lernen – nicht nur über ihn. Was bedeutet das konkret?

Heute haben wir oft eine verwaltungsartige Beziehung zu unserem Körper: Wir sollen ihn gesund ernähren, ihn zum Sport treiben, die Schlafqualität messen und sein Aussehen immerzu verbessern. Ich habe nichts dagegen, sich mit der eigenen Gesundheit zu beschäftigen, aber unser Körper ist mehr als das. Er hat über tausende Jahre viele Probleme gelöst und erstaunliche Wege dafür gefunden. Oft stecken in den Antworten des Körpers auch spannende Lösungsansätze für Probleme aus dem Leben.

Inwiefern helfen die fünf beschriebenen Organe Lunge, Immunsystem, Haut, Muskeln und Gehirn, grundlegende menschliche Fragen zu beantworten?

Sie alle können etwas Bestimmtes gut. Vom Immunsystem habe ich eine andere Sicht auf

»Oft stecken in den Antworten des Körpers spannende Lösungsansätze für Probleme aus dem Leben.«

Sicherheit gelernt. Neuere Forschung zeigt hier nämlich, dass es ihm gar nicht nur darum geht, Schädliches abzuwehren, sondern auch neugierig zu sein und uns möglichst gut kennenzulernen. Die Haut muss etwa andauernd zwischen uns und der Außenwelt vermitteln: Reibung, Zug, Kraft – in Konflikten denke ich deshalb mittlerweile oft an ihre Vorgehensweise. Auch beim Tod meiner Oma hat mir das Vorbild der Wundheilung geholfen. Ich habe meine Trauer dann ganz ähnlich behandelt, wie es bei der modernen Wundversorgung empfohlen wird. Durch die Muskeln sehe ich Kraft und Leistung anders und hätte ehrlich gesagt gar nicht gedacht, dass das geht! Jedes der ausgewählten Organe steht für ein wichtiges menschliches Bedürfnis.

Wie können wir unseren Körper denn wieder bewusster wahrnehmen? Und wie gelingt es dir selbst?

Dafür werden oft Dinge wie Meditation, Yoga oder Entspannungstechniken empfohlen. Ich persönlich brauche auch Informationen, um meinem Körper näher zu kommen. Wenn ich zum Beispiel verstehe, wie meine Belohnungszellen ticken und warum sie mich wacker am Handy halten beim Scrollen, fällt es mir auf einmal viel leichter, auf sie zu achten. Ich kann viel früher erkennen, dass ich diese Zellen gerade wie einem Hund permanent Stöckchen zuwerfe, bis sie müde werden. So etwas



JULIA SELLMANN

»Eine Maschine schafft mehr,
wenn sie länger läuft.
Ein Mensch nicht unbedingt.«

hilft mir, anders mit mir umzugehen – und zwar besser, als einfach nur ein schlechtes Gewissen wegen verschwendeter Zeit zu haben.

Du sprichst im Buch an, wie sehr wirtschaftliche und technische Begriffe unseren Körperdiskurs dominieren. Was macht das mit uns, welche Gefahren siehst du darin?

Die Gefahr ist, dass es einfach nicht gut funktioniert. Wenn wir gerade in den Medien davon sprechen, dass alle mehr Überstunden machen sollten, dann ist das so ein Beispiel für maschinelles Denken: Eine Maschine schafft mehr, wenn sie länger läuft. Ein Mensch nicht unbedingt. Da kommt es sehr auf die Aufgabe an. Die medizinische Arbeitsforschung weiß das schon lange – aber sie wird nicht gehört, wenn bei solchen Themen die Meinung der Wirtschaft im Vordergrund steht. Wem bringt das etwas? So ein maschinelles Leistungsdenken führt im blödesten Fall nur zu vermehrten Burn-Out-Fällen, Krankschreibungen oder Depressionen und kostet am Ende mehr als es bringt. Da wäre eine körperliche Perspektive meiner Meinung nach eine hilfreiche Ergänzung. Vielleicht müssen wir uns fragen, wie wir uns besser erholen, oder auf welche Weise wir für bestimmte Jobs andere Herangehensweisen nutzen könnten.

Könnte ein neuer Blick auf den Körper also auch gesellschaftliche Debatten bereichern oder unsere Sicht auf bestimmte Themen verändern – zum Beispiel im Hinblick auf unseren Umgang mit dem Planeten?

Gerade bei politischen Debatten, bei denen mit abstrakten Begriffen jongliert wird, hilft es mir. Auch bei Debatten um Klimaschutzmaßnahmen.



JULIA SELLMANN



Giulia Enders
ORGANISCH

In ihrem zweiten Buch nimmt Giulia Enders ihre LeserInnen mit auf eine Entdeckungsreise durch den Körper. Sie geht der Frage nach, was wir von ihm lernen können und welche neuen Perspektiven auf das Leben er uns eröffnen kann. Das Hörbuch zu *Organisch* erscheint zeitgleich als ungekürzte Autorinnenlesung bei Hörbuch Hamburg. Außerdem ist Enders im Herbst auf Lesereise. **Ullstein | 336 Seiten | 24,99 €**

Hier ist der Körper wunderbar konkret. Eine Lunge wiegt um die 600 Gramm. Die Menge an Schmutz, die sie aus der Luft aufnehmen kann, ist begrenzt. Mittlerweile wissen wir medizinisch ziemlich genau, wo diese Grenze liegt. Warum wenden wir das noch nicht als Maßstab an?

Dein Buch ist an vielen Stellen auch sehr persönlich, zum Beispiel wenn es um den Tod deiner Großmutter geht. Was hat den Ausschlag gegeben, so viel Persönliches einzubringen?

Eigentlich sollten diese Texte gar nicht ins Buch. Über sie wollte ich eine Verbindung zu den Organen herstellen. Es war für mich anfangs nämlich schwierig, über etwas anderes als den Darm zu schreiben. Eine Paartherapeutin gab mir dann den Tipp, an Menschen zu denken, die mich an die Organe erinnerten. Am Ende habe ich diese Texte dann tatsächlich im Buch stehen gelassen, denn sie zeigen auch, durch was und wen ich beeinflusst bin.

Hat diese intensive Beschäftigung mit dem Körper auch deinen Umgang mit dir selbst verändert? Gibt es etwas, das du konkret in deinem Leben oder Alltag verändert hast, weil ein Organ dich dazu inspiriert hat?

Ja, bei vielem! Das ist manchmal ganz Praktisches, wie dass ich meine Wunden jetzt anders verarzte, weil sie dann schneller heilen, oder auch, dass ich vor dem Joggen mehr auf die Luftqualität achte. Ein anderes Mal ist es aber auch philosophischer – dann ist jemand unfreundlich zu mir und ich denke an die Strategie des Sonnenschutzes, der un-

gewollte Energie einfach reflektiert. Statt dann auf raue Bemerkungen einzugehen, frage ich reflektierend zurück: „Das gefällt Ihnen also überhaupt nicht, oder?“ Solche Experimente kann ich jedem empfehlen und wenn es nur ist, um im Alltag mal etwas anders zu machen. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Es klappt erstaunlich gut.

Was beeindruckt dich am menschlichen Körper am meisten? Und was war die überraschendste Erkenntnis während des Schreibens?

Mathematisch gesehen wäre es rational, permanent dankbar zu sein. Über 99% der körperlichen Prozesse laufen reibungslos ab – sonst wären wir gar nicht hier. Es wird die ganze Zeit so wahnsinnig viel für uns getan. Eines der ersten Dinge, die mich beim Recherchieren überrascht haben, war, dass für das wichtigste Bedürfnis des Körpers so ein schlaffes und weiches Organ wie die Lunge eingesetzt wird. Dann habe ich aber verstanden: Weichheit ist nichts Schwaches. Nur durch sie reicht die Kraft. Bei straffen Fasern könnten wir niemals 20.000 Mal am Tag atmen. Das wäre viel zu anstrengend.

Was wünschst du dir, das die LeserInnen nach der Lektüre von *Organisch* anders sehen oder spüren?

Ich wünsche mir, dass sie ein Gegengewicht zu dieser lauten, hektischen Welt spüren. Die Außenwelt ist sehr dominant geworden – dabei ist sie längst nicht alles. Wenn wir uns ein Stückchen mehr unserer Innenwelt zuwenden, können wir unserem Körper innige Komplizen werden.



ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Innere Stärke für ein leichteres Leben

In unserer oft hektischen Welt sehnen wir uns nach mehr Ruhe und Balance. Achtsamkeit ist der Schlüssel dazu: Sie hilft uns, bewusst im Hier und Jetzt zu leben, unsere Emotionen wahrzunehmen und so mehr Gelassenheit und innere Stärke zu finden. Es ist eine Fähigkeit, die wir alle im Alltag trainieren können.

ACHT — SAMKEIT HAT VIELE SEITEN

Achtsamkeit hat viele Seiten!

Fünf Bestseller aus dem Rowohlt-Verlag zeigen praktische Wege, wie sich mehr Achtsamkeit in das eigene Leben integrieren lässt – für mehr Wohlbefinden und Gelassenheit.



Ichiro Kishimi & Fumitake Koga
DU MUSST NICHT VON ALLEN GEMOCHT WERDEN

Befreien Sie sich vom Druck, es allen recht zu machen, und finden Sie Ihre innere Freiheit.



Karin Kuschik
50 SÄTZE, DIE DAS LEBEN LEICHTER MACHEN

So gewinnen Sie mit bewusster Sprache Souveränität und gestalten Ihren Alltag entspannter.



Dr. Julie Smith
UNBEDINGT LESEN, WENN...

Sofortige psychologische Unterstützung für emotionale Belastungen, um innere Balance wiederherzustellen.



Jay Shetty
RUHE IN DIR

Lernen Sie, wie ein „Mönchs-Mindset“ Ihnen hilft, bewusster zu leben und inneren Frieden zu finden.



Dr. Leon Windscheid
BESSER FÜHLEN

Ein Werkzeugkasten, um Ihre Gefühlswelt zu navigieren und innere Ruhe zu finden.

Fünf Achtsamkeits-Tools für den Alltag

Die vorgestellten Bücher zeigen auf vielfältige Weise, wie Sie die Prinzipien der Achtsamkeit für sich nutzen können. Hier sind einige Impulse und Übungen, die Ihnen dabei helfen, mehr Präsenz und Gelassenheit in Ihren Tag zu bringen – ganz unabhängig davon, mit welchem Thema Sie sich gerade beschäftigen:

1 DER BEWUSSTE MOMENT:

Nehmen Sie sich mehrmals am Tag eine Minute Zeit, um innezuhalten. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Spüren Sie, wie die Luft ein- und ausströmt. Wenn Gedanken aufkommen, nehmen Sie sie wahr und lassen Sie sie weiterziehen, ohne ihnen zu folgen. Kehren Sie sanft zu Ihrem Atem zurück. Diese kurze Pause kann Ihnen helfen, sich zu zentrieren und den Stresspegel zu senken.

2 GEFÜHLE WAHRNEHMEN STATT BEWERTEN:

Wenn Sie starke Emotionen spüren – sei es Freude, Ärger oder Traurigkeit –, versuchen Sie, diese einfach nur zu bemerken, ohne sie sofort zu analysieren oder zu bewerten. Fragen Sie sich: Wo spüre ich dieses Gefühl in meinem Körper? Welche Empfindungen sind damit verbunden? Das reine Wahrnehmen kann helfen, eine gesunde Distanz zu schaffen und nicht von den Emotionen überwältigt zu werden.

3 ACHTSAME KOMMUNIKATION:

Bevor Sie in einem Gespräch antworten, legen Sie eine winzige Pause ein. Atmen Sie bewusst ein und aus. Das gibt Ihnen einen Moment, um Ihre Gedanken zu sortieren und eine wohlüberlegte, klare Antwort zu formulieren, anstatt impulsiv zu reagieren. Dies ist besonders hilfreich, wenn es darum geht, Grenzen zu setzen oder Missverständnisse zu vermeiden.

4 DANKBARKEIT KULTIVIEREN:

Schenken Sie den kleinen positiven Dingen in Ihrem Alltag bewusste Aufmerksamkeit. Nehmen Sie sich jeden Abend eine Minute Zeit und denken Sie an drei Dinge, für die Sie an diesem Tag dankbar waren – egal wie klein sie erscheinen mögen (z.B. der erste Kaffee, ein freundliches Wort, Sonnenschein). Diese Übung lenkt den Fokus auf das Gute und stärkt eine positive Grundhaltung.

5 LOSLASSEN VON ERWARTUNGEN:

Oft fühlen wir uns unter Druck, perfekt sein oder es allen recht machen zu müssen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht die Erwartungen anderer erfüllen müssen, um wertvoll zu sein. Üben Sie, kleine Entscheidungen zu treffen, die sich für Sie richtig anfühlen, auch wenn sie nicht jedem gefallen. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen und Ihre innere Unabhängigkeit.



FÜR MEHR ACHTSAMKEITSTIPPS:
Newsletter abonnieren und *treatwell* Gutscheine gewinnen!

rowohlt.de/verlag/achtsamkeit/newsletter



Gewinne einen von drei Gutscheinen

FIT IN DEN HERBST



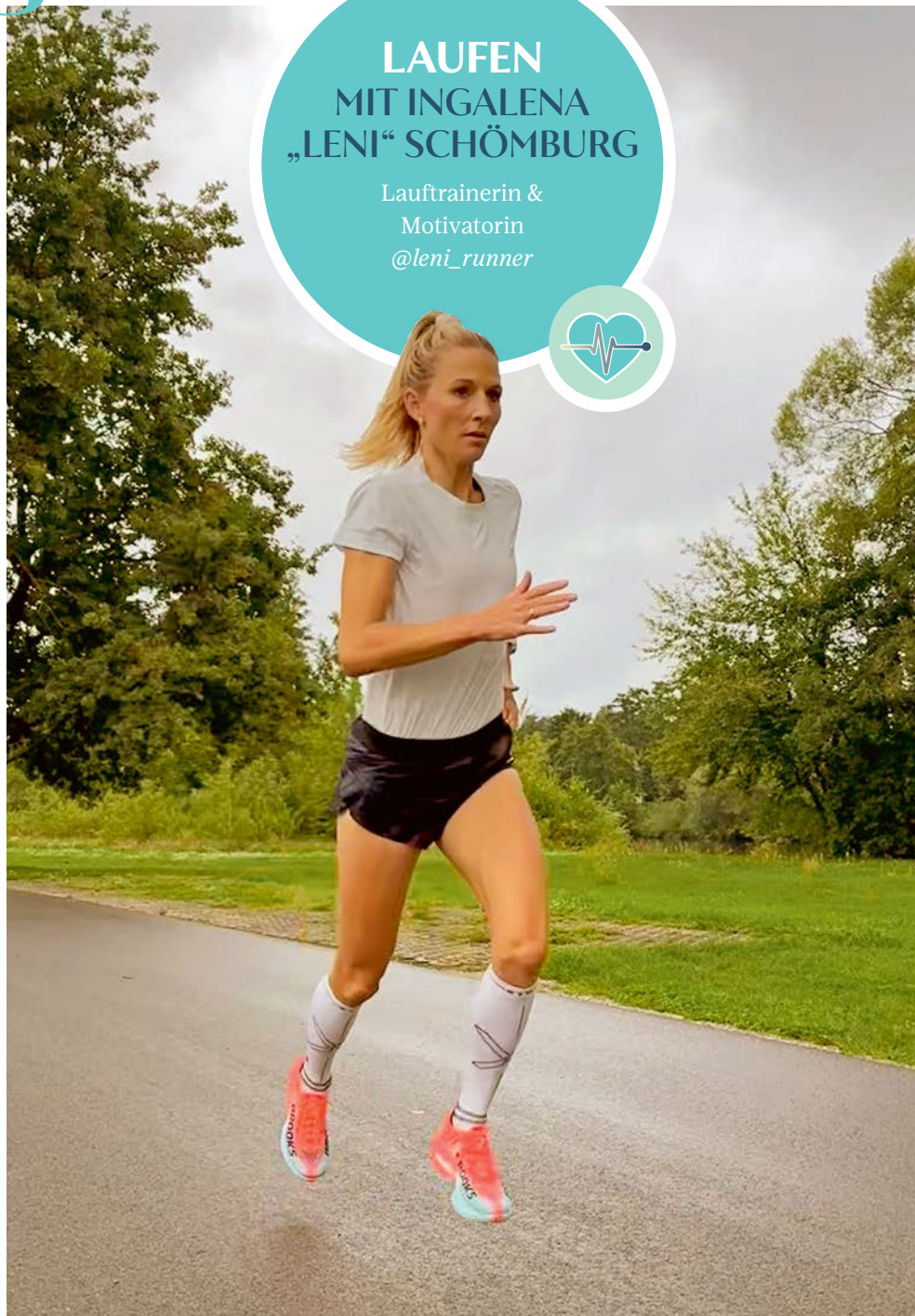
MIT ENERGIE & LEICHTIGKEIT

Die Tage werden kürzer, die Luft frischer: Jetzt ist der perfekte Moment, um neue Routinen zu starten. Ob Laufen, Pilates, Yoga oder Schwimmen: Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Wir haben inspirierende Frauen aus unserer Community nach ihren liebsten Herbst-Workouts und persönlichen Tipps gefragt und starten mit euch motiviert und gesund durch.



**LAUFEN
MIT INGALENA
„LENI“ SCHÖMBURG**

Lauftrainerin &
Motivatorin
@leni_runner



PIARAZZI

Leni, warum Laufen?

Für mich ist Laufen das größte Gefühl von Freiheit. Ich bin sofort bei mir, glücklich und zufrieden. Laufen ist wie ein bester Freund – immer da, egal ob in Deutschland oder unterwegs. Ich brauche kaum Ausrüstung und kann überall starten und danach geht es mir immer besser als vorher.

Wie oft und wo sollte man als Anfänger:in laufen?

Wichtig ist, langsam zu starten und dem Körper Pausen zu gönnen. Für Einsteiger:innen reichen zwei bis drei Einheiten pro Woche, später gerne drei bis vier. Dazwischen mindestens einen Ruhetag einplanen, dabei hilft Abwechslung: Radfahren, Stepper oder Kraftübungen unterstützen den Laufstart. Ob drinnen oder draußen, hängt von den eigenen Möglichkeiten ab – ich laufe viel lieber draußen, wegen der frischen Luft und dem Blick in die Ferne!

Deine Motivation an kalten, nassen Tagen?

Ein Ziel hilft! Am besten feste Lauftage eintragen. Sich bewusst machen, wie gut die letzte Einheit getan hat, und kleine Erfolge feiern. Das motiviert ungemein und man ist stolz, den Schweinehund überwunden zu haben.

Dein wichtigster Ausrüstungs-Tipp?

Gute Laufschuhe sind das A und O – bitte im Fachgeschäft anpassen lassen. Funktionale Kleidung sorgt für Wohlfühlen und gutes Klima. Und eine Pulsuhr hilft, das richtige Tempo zu halten und Fortschritte sichtbar zu machen.

»Für mich ist Laufen das größte Gefühl von Freiheit.«



PIARAZZI

RUNNING MUST-HAVES

**ASICS TOKYO EDITION
MEGABLAST & SONICBLAST**

Spitzenmodelle mit innovativer Dämpfung, ultraleicht und perfekt für lange Läufe.

asics.com
ab 220€



**PEAK PERFORMANCE
WINDJACKE**

Die kompakte *Freelight Wind Jacket* aus atmungsaktivem, dehnbarem Stoff für volle Bewegungsfreiheit passt ideal zu sämtlichen (Trail-) Running-Abenteuern.

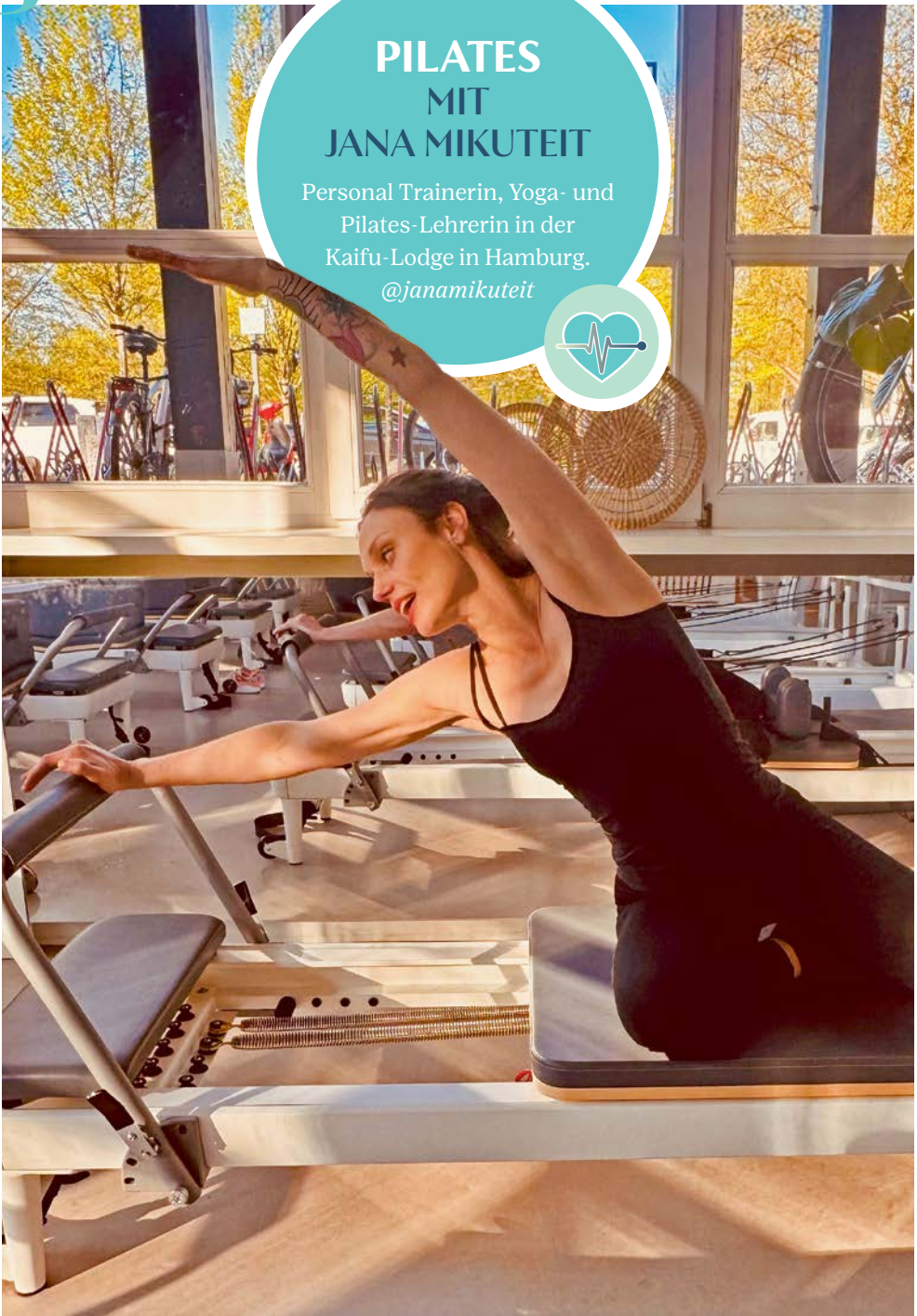
peakperformance.com
ca. 180€



**TEUFEL
AIRY SPORTS TWS**

Kabellose In-Ears mit sicherem Sitz & klarem Sound – ideal für Podcast, Musik & Motivation.

teufel.de | ca. 149€



**PILATES
MIT
JANA MIKUTEIT**
Personal Trainerin, Yoga- und
Pilates-Lehrerin in der
Kaifu-Lodge in Hamburg.
@janamikuteit



PRIVAT

Jana, was ist das Besondere an Pilates?
Pilates stärkt den ganzen Körper – gelenkschonend und effektiv. Anders als beim Yoga geht es hier ausschließlich um den Körper. Dabei wird die Atmung gezielt zur Kraftausübung eingesetzt, damit wir Stabilität aufbauen. Der Fokus liegt im Powerhouse, also im Bauchzentrum, wobei eigentlich der gesamte Rumpf gemeint ist. Pilates ist eine Funktionsgymnastik, die uns in allen Lebenslagen unterstützt.

Was ist Reformer-Pilates und was macht es so einzigartig?
Der Reformer ist ein Gerät, auf dem man unzählige Übungen machen kann – vom Ganzkörpertraining bis zur Tiefenmuskulatur. Ich nenne ihn liebevoll meine ‚Streckbank‘. Er bietet Halt und Sicherheit, sodass die Verletzungsgefahr geringer ist. Außerdem können alle davon profitieren – ob jung, alt oder mit Verletzungen. Der Reformer macht Pilates extrem vielseitig und noch gelenkschonender.

Welche Tipps hast du für Anfänger:innen?
Starte am besten mit einem Intro-Kurs und immer auf Anfängerstufe, auch wenn du schon sportlich bist. Wichtig ist, die Grundübungen sauber zu lernen, denn sie bilden die Basis für alles Weitere. Nach ein paar Wochen spürt man schon erste Veränderungen im Körper.

Welches Outfit und welche Ausstattung empfiehlst du speziell für den Reformer?
In den meisten Studios herrscht Sockenpflicht – ich empfehle rutschfeste Socken, die helfen, Balance und Halt zu finden. Körpernahe Kleidung ist optimal, damit die Trainer:innen sehen können, ob das Powerhouse richtig eingesetzt wird.

»Pilates stärkt den ganzen Körper – gelenkschonend und effektiv.«



PRIVAT

PILATES MUST-HAVES

**MOVE ACTIVE
BALLET
NON-SLIP
GRIP SOCKS**

Rutschfest, leicht & stylish: Die Ballett-inspirierten Grip-Socken geben sicheren Halt beim Reformer-Training.
moveactive.co | 17,50 €



**INNONATURE
VEGAN KOLLAGEN SUPPORT**

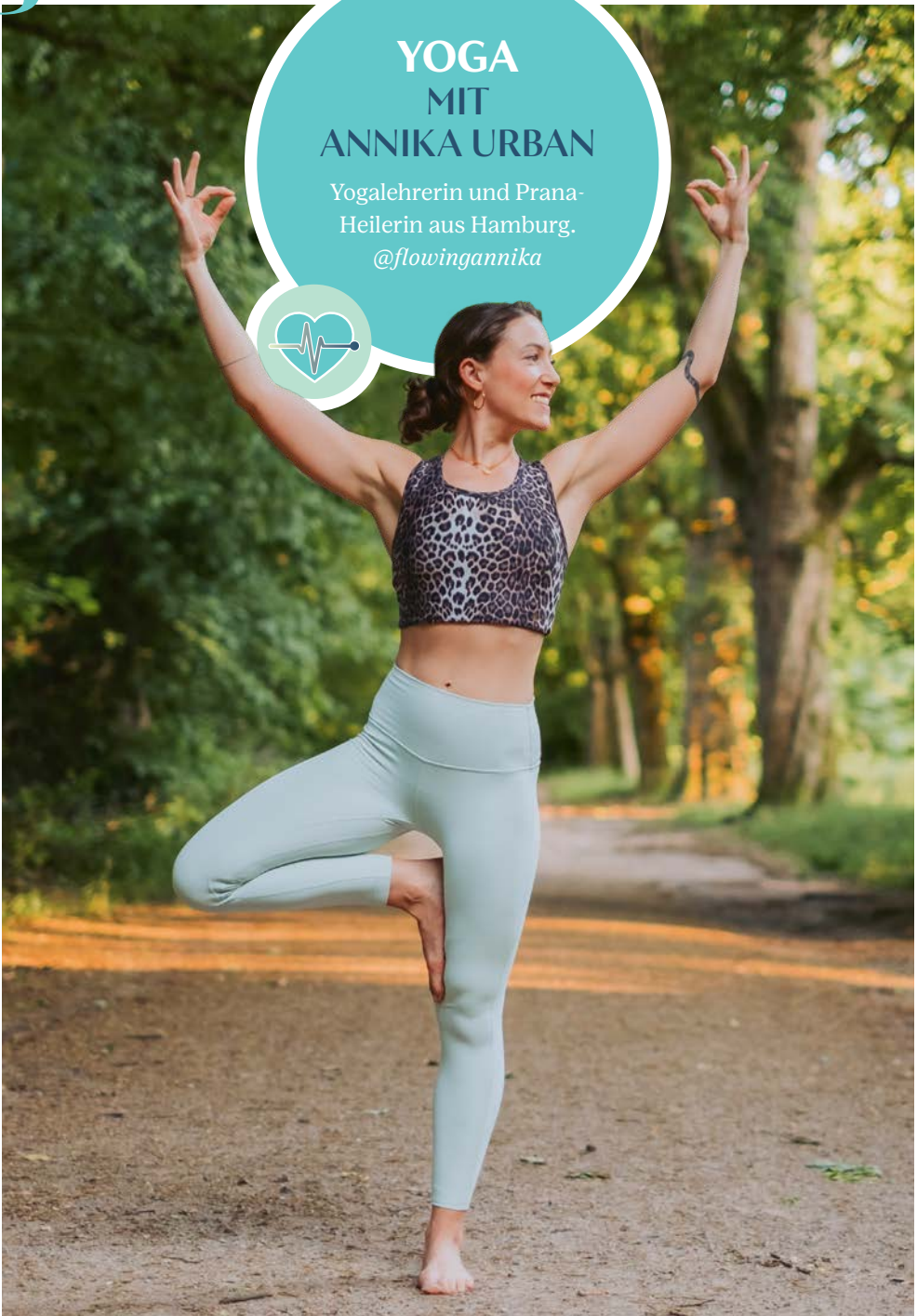
Beauty-Booster von innen: Kollagen-Support für straffere Haut und gesunde Gelenke – ideal fürs Training. Ein Interview zur Philosophie von InnoNature findet ihr auf Seite 14 in diesem Heft.

innonature.eu
29,90 € für 60 Kapseln



**SLOGGI
ZERO FEEL 2.0
CROP TOP**

Nahtlos, soft und flexibel – das perfekte Pilates-Top, das jede Bewegung mitmacht.
sloggi.com | 39 €



**YOGA
MIT
ANNIKA URBAN**

Yogalehrerin und Prana-Heilerin aus Hamburg.
@flowingannika



STEFANIE URBAN

Annika, welche drei Tipps würdest du Yoga-Anfänger:innen geben?

Starte mit Präventionskursen über die Krankenkasse, diese werden bis zu 80 % bezuschusst und sind speziell für Anfänger:innen gedacht. Eine gute Möglichkeit ist auch Personal-Training im 1:1, da kannst du Fragen stellen und deine Yoga-Praxis individuell anpassen lassen.

Welche Form des Yoga empfiehlst du Einsteiger:innen besonders?

Hatha-Yoga und Yin-Yoga, beide sind ruhig, entspannend und leicht verständlich. Zu dynamischen Stilen wie Vinyasa oder Ashtanga würde ich Anfängern nicht raten.

Was ist aus deiner Sicht der größte Anfängerfehler?

Viele sind nach den ersten Stunden irritiert, weil Atmung und Positionen ungewohnt sind. Dabei ist es aber natürlich sehr wichtig, dranzubleiben und sich nicht entmutigen zu lassen, denn mit ein bisschen Routine entfaltet Yoga seine ganze Wirkung. Probiere verschiedene Stile und Lehrer:innen aus – da gibt es große Unterschiede.

Welchen positiven Effekt spürst du bei dir persönlich am stärksten durch Yoga?

Yoga ist mein absoluter Reset. Egal, wie turbulent das Leben ist, ich habe nach jeder Stunde dieses ‚Alles-wird-gut-Gefühl‘. Durch Yoga kann ich entspannen und habe ein feines Gefühl für meinen Körper entwickeln können - ein echter Game-changer im stressigen Alltag.

»Durch Yoga kann ich entspannen und habe ein feines Gefühl für meinen Körper entwickelt.«



STEFANIE URBAN

YOGA MUST-HAVES

LULULEMON THE MAT

Annikas Favorit: Die Premium-Yoga-matte aus FSC™-zertifiziertem Naturkautschuk überzeugt mit optimaler Dämpfung und rutschfester Oberfläche.

lululemon.de | 98€



ST. LEONHARDSQUELLE MEDIUM

Natürliches Mineralwasser mit wertvollen Mineralien – perfekt für Sport & Regeneration.

st-leonhards-quellen.de
6x1 Liter z.B. 8,49€ über REWE

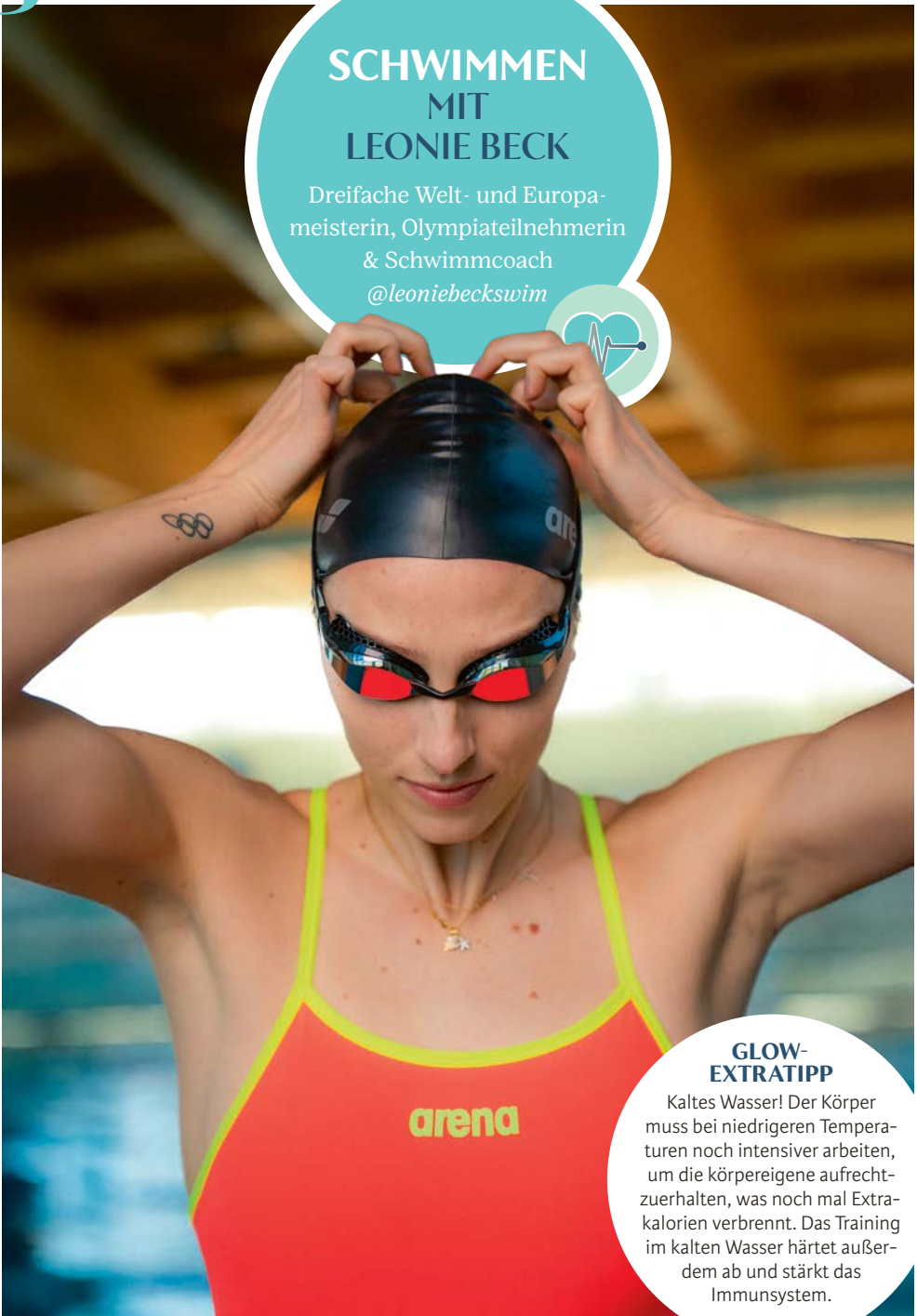
YOGA FÜR MEHR ENERGIE UND RUHE ANNA TRÖKES



Der sanfte Einstieg in die Yogapraxis: Vier einfache, effektive Übungsroutinen für morgens und abends – mit Audioübungen zum Streamen.
gu.de | 18,99€

**SCHWIMMEN
MIT
LEONIE BECK**

Dreifache Welt- und Europa-
meisterin, Olympiateilnehmerin
& Schwimmcoach
@leoniebeckswim



ARENA

**GLOW-
EXTRATIPP**

Kaltes Wasser! Der Körper muss bei niedrigeren Temperaturen noch intensiver arbeiten, um die körpereigene aufrechterhalten, was noch mal Extrakalorien verbrennt. Das Training im kalten Wasser härtet außerdem ab und stärkt das Immunsystem.

Leonie, beim Schwimmen geht es um die richtige Technik. Was ist entscheidend?

Vor allem die Lage im Wasser. Die Hüfte sollte nicht abgeknickt, sondern nah an der Wasseroberfläche sein. Also: Hintern hoch! Generell empfiehlt sich, die komplexe Gesamttechnik beim Training auf die einzelnen Teilbewegungen zu reduzieren. Pullbuoys oder auch Pull Kicks, die man zwischen die Beine klemmt, unterstützen die gestreckte Haltung, sodass man sich auf die Arme konzentrieren kann. Mit einem Schwimmbrett, auf das man die Arme legt, lässt sich hingegen die Beinarbeit isolieren. Viele glauben, dass vor allem die Beine für den Vortrieb verantwortlich sind und machen hektische Bewegungen, die schnell zur Ermüdung führen. Dabei sollen die Beine in erster Linie die Wasserlage stabilisieren und die Armarbeit kontrolliert unterstützen. Die Kraft kommt dabei aus der Hüfte und nicht aus den Knien oder Fußgelenken.

Hinzu kommt die Atmung, die vielen Probleme bereitet. Was empfiehlst du?

Auch hier kann man mal einen Pullbuoy nutzen, um die Beinbewegung zu reduzieren, sich auf die richtige Atmung zu konzentrieren und einen individuellen Rhythmus zu finden. Wem die Atmung bei der Arbeit an der Bewegung in die Quere kommt, dem rate ich, erst mal eine Maske mit frontalem Schnorchel als Hilfsmittel verwenden, um den Stress an der Stelle zu reduzieren.

Wie oft sollte ich trainieren?

Kürzere und dafür häufigere Trainings bringen mehr als seltene, lange Einheiten. Sonst geht schnell das Wassergefühl verloren, wodurch auch wieder die Technik leidet. Und wer die nicht beherrscht, wird eben auch nicht schneller.

»Wer die Technik nicht beherrscht, wird auch nicht schneller.«



ARENA

SWIMMING MUST-HAVES

ARENA

Anlässlich des Brustkrebsmonats Oktober gehen 50% des Erlöses der diesjährigen *Breast Cancer Awareness Collection* von arena an die *Keep A Breast Foundation*.

• **HD-SCHWIMMKAPPE**

Macht nicht nur auf die Trägerin aufmerksam, sondern auch auf die Bedeutung von Brustkrebsfrüherkennung. **18,95€**



• **ONE GO BACKPACK 45L**

Bietet Platz für alles, was man für den Schwimmsport braucht. **79,95€**
arenasport.com

HELFEN BEIM TRAINIEREN DER RICHTIGEN SCHWIMMTECHNIK:



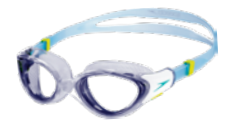
**WATERY
PULL BUOY**
15-20€



**AQUASPHERE
CENTERSCHNORCHEL**
35 €
z.B. watery.de

**SPEEDO
BRILLE BIOFUSE 2.0**

Unter Wasser den Durchblick behalten? Geht mit der Speedo Biofuse®-Technologie besonders gut!
25€



**SPEEDO
SHAPING-BADEANZUG**

Kaschiert den Bauch, formt die Brust und sitzt dank EnduraFlex-Material länger wie neu. **70€**
speedo.com



Essen kann viele Funktionen haben: Energie geben, Menschen zusammenbringen, sich eine Freude bereiten. Die Köchin Meera Sodha zeigt, wie all das geht - nachdem sie es selbst wieder gelernt hat.

ZUR PERSON

Meera Sodha ist eine britische Kochbuchautorin und Food-Journalistin mit indischen Wurzeln. Sie wurde durch innovative Rezepte bekannt, die traditionelle indische und asiatische Küche modern interpretieren. Ihre Bestseller wie *Made in India* und *East* begeistern Leser:innen weltweit. Sodha schreibt regelmäßig für *The Guardian* über veganes Kochen.

Meera, dein neues Kochbuch heißt in Deutschland *Happy*, während es in England als *Dinner* erschienen ist. Wenn man an die Idee dahinter denkt: Warum, glaubst du, hat dieses eine Essen ein eigenes Kochbuch verdient?

Vor ein paar Jahren habe ich meine Liebe fürs Essen – und für das Leben – verloren. Ich hatte einen extremen Burnout und habe monatelang nicht gekocht. Als ich wieder anfing, stand für mich ein Essen ganz besonders im Mittelpunkt: das Abendessen. Sich aufs Abendessen zu konzentrieren, es einfach zu planen, hat mich geerdet. Schritt für Schritt zu kochen, wurde zu einer kleinen Tagesleistung. Und das Kochen aus Leidenschaft – nicht aus Pflicht – hat meine Beziehung zum Essen total verändert. Es ist wie eine Superkraft und ich wollte dieses einfache Glück unbedingt mit anderen teilen.

Da du selbst Mutter bist: Findest du, dass es einen Unterschied zwischen Rezepten für Abendessen nur für Erwachsene und solchen mit Kindern gibt?

Kleine Kinder sind von Natur aus superneugierig, aber: Sie haben 10.000 bis 20.000 mehr Geschmacksknospen als Erwachsene! Was für uns schon „kräftig“ schmeckt, ist für sie richtig intensiv, das muss man unbedingt bedenken. Bis meine Tochter acht Jahre alt war, habe ich oft das Essen abgewandelt – weniger scharf, weniger Salz. Aber inzwischen isst sie fast alles, was mein Mann Hugh und ich auch mögen.

Für viele ist das Abendessen nach einem stressigen Tag einfach nur eine nervige Pflicht – die Familie hat halt Hunger. Was ist dein Argument, dieses Essen trotzdem mit Liebe und Zeit zu planen und zu feiern?

Wenn man einen anstrengenden Tag hatte, will man vielleicht als letztes To-Do nicht mehr kochen müssen, das stimmt. Aber ich habe festgestellt: Wenn ich alles andere im Leben runtergefahren habe, ist Kochen plötzlich ein echter Genuss – meditativ, kreativ, freudvoll. Vorausgesetzt, man nimmt sich Zeit dafür. Wenn ich mich aus Pflicht jeden Tag zum Kochen zwingen würde, wäre es nur eine weitere Aufgabe. Deshalb koche ich manchmal auf Vorrat oder friere Reste ein. Und manchmal gibt's halt nur schnell ein paar gedämpfte Teigtaschen aus dem Tiefkühler.

Welche Angst müssen Menschen deiner Meinung nach zuerst überwinden: die vor langen Zutatenlisten oder die vor vielen Kochschritten?

Vertrauen ist da total wichtig. Such dir jemanden, dessen Rezepte dich ansprechen, und dessen Anleitung dir Sicherheit gibt – dann ist es egal, ob die Zutatenliste lang oder die Schritte zahlreich sind. Beides ist oft gar kein Maßstab für Schwierigkeit! Indische Rezepte zum Beispiel haben oft viele Gewürze, die aber alle auf einmal in den Topf wandern – kein Hexenwerk. Viele Schritte bedeuten meist einfach, dass dir der/die Kochbuchautor:in alles genau erklären will. Kurz gesagt: Mit der richtigen Begleitung brauchst du weder Zutaten noch Anleitungsschritte zu fürchten.

»Mit der richtigen Begleitung brauchst du weder Zutaten noch Anleitungsschritte zu fürchten.«





Meera Sodha
HAPPY

In ihrem vierten Kochbuch *Happy*, das sich dem Thema Abendessen widmet, lässt Meera Sodha ihre Leser:innen daran teilhaben, wie Kochen Freude und Entspannung bringen kann. Ihre Rezepte sind vielfältig und gleichzeitig unkompliziert, speisen sich aus ihren familiären Einflüssen und sind dabei auch vegetarisch oder vegan gehalten.

DK | 320 Seiten | 29,95 €

»Gutes Kochen kommt nie aus der Mode, egal wie sehr sich die Gesellschaft verändert.«

Du lebst in England - wie betrachtest du die dortige Esskultur? In Deutschland trennt es sich auf: Eine kleine Gruppe liebt Essen, kauft bio, kocht viel. Die meisten sehen Essen als Notwendigkeit. Und gerade die Jüngeren setzen häufig auf Convenience, Take-away und App-Bestellungen und würden sich angesichts von frischen Zutaten direkt überfordert fühlen.

Ich glaube, Convenience-Food wird bleiben – aber ich kann dagegenhalten, indem ich immer wieder einfache, relevante Rezepte anbiete, die jeder nachkochen kann. Gutes Kochen kommt nie aus der Mode, egal wie sehr sich die Gesellschaft verändert. Es ist einfach zu schön, sich und andere zu ernähren und mit eigenen Händen Essen zu erschaffen. Das ist so alt wie die Menschheit! **Deine Eltern stammen aus Uganda, deine Großeltern aus Indien. Wie haben die verschiedenen Länder deinen Blick aufs Essen geprägt? Beschäftigst du dich mit diesen Traditionen oder reizt dich mehr das Neue in Form von dir unbekanntem Küchen?**

Das Essen, das meine (Groß-)Eltern aus ihrer Kindheit kennen und von dem sie mir erzählt haben, zu kochen, ist für mich eine Möglichkeit, Familiengeschichte zusammenzusetzen – aus Zeiten und Orten, die ich selbst nicht erleben konnte. Genau deswegen sind Traditionen für mich wichtig, so wie alte Fotos. Das hält mich aber nicht davon ab, auch andere Küchen zu entdecken – im Gegenteil, ich finde es spannend, dass hinter jedem Gericht eine Geschichte steckt. Das macht's für mich erst richtig aufregend.

In deinem neuen Buch erzählst du offen von deinem Burnout. Das kann ja in jeder Branche passieren - aber trifft es einen vielleicht in einem Beruf wie deinem besonders, weil Essen und Gefühle so eng verbunden sind und du plötzlich nichts mehr empfinden konntest?

In kreativen Berufen muss man das, was man tut, wirklich „fühlen“, damit etwas Gutes entsteht. Durch den Burnout hatte ich einfach keine Energie mehr, keinen Appetit aufs Kreativsein – und war dadurch nicht in der Lage, mir schöne Gerichte auszudenken.

Wie hast du zurück ins Leben gefunden?

Ich habe komplett aufgehört zu arbeiten. Das war ein langer, langsamer Prozess mit viel Ausruhen, Nachdenken und Therapie. Ich habe gemerkt, dass ich oft zu sehr Zielen hinterhergelaufen bin, statt den Prozess zu genießen. Ich habe mir vorgenommen, die Freude wieder in mein Leben und meine Arbeit zu holen – und so kam ich auch zum Kochen zurück. Und siehe da: Es hat funktioniert!

Gibt es ein Gericht, in das du besonders viel Liebe und Zeit gesteckt hast, von dem du dachtest, alle werden es lieben - und dann hat es keiner angerührt?

Oh ja – zwei von vier bei uns sind einfach (noch) keine Auberginen-Fans! Zum Glück essen Hugh und ich dann doppelt so viel und gleichen das wieder aus.





PAUL STUART

HIGHLIGHT

EAT YOURSELF HEALTHY

Nach seinem Airfryer-Ausflug, den wir immer noch nicht ganz verstanden haben, ist dieser Mann wieder auf einer Mission, die sich lohnt: Spaß an der gesunden Küche in die Welt zu tragen – ohne Verbotsschilder und „Das darf man nicht!“-Leitplanken. Oliver macht (wieder) das, was er am besten kann: Geschmack auf den Teller bringen, nicht abgehoben sein und ein bisschen die Welt verändern.

320 Seiten | 32€




Gina Kaas
EINFACH ZU GUT

Dieses Kochbuch ist schon etwas länger erhältlich, für uns aber immer noch eine Empfehlung wert. Hakt es doch all die richtigen Checkboxes ab: regionale und saisonale Rezepte, die nicht schwierig nachzukochen sind, aber trotzdem beim gemeinsamen Abend mit Freunden oder der Familie für den Wow-Effekt sorgen? Check. Und das sympathisch von Autorin Gina Kaas im Instagram-tauglichen Stil serviert? Ebenso check.

256 Seiten | 35€



Susan Kreihe
DAS GROSSE AIRFRYER-FAMILIENKOCHEBUCH

Der Erste-Hilfe-Kasten für gestresste Familien: 98 Rezepte mit jeweils maximal fünf Zutaten sollten es doch möglich machen, ein selbstgekochtes Gericht für alle auf den Tisch zu bringen. Dabei überrascht diese Rezeptsammlung mit Ideen, für die man selbst wahrscheinlich nicht den Airfryer bemüht hätte: schnelle Käsespätzle beispielsweise. Und Zeit für Nachtisch und schnelle Gebäckteilchen ist dann auch noch.

224 Seiten | 29,99€



Sami Tamimi
BOUSTANY

NACH DEINEM GESCHMACK

In dieser Ausgabe bringen wir alles zusammen: Schnelle Gerichte und große Geschmackserlebnisse



Natalia Rudin
COOKING FAST AND SLOW

Diese Idee gefällt uns: Die Autorin Natalie Rudin trägt über 100 Rezepte in den Kategorien Frühstück, Mittag- und Abendessen zusammen, die sie nach Koch- und Vorbereitungszeit unterteilt. So findet man in diesem Kochbuch sowohl die schnelle Hilfe für den aufziehenden Heißhunger als auch Rezepte für das entspannte Kochen am Wochenende. Jedes Rezept kann zudem als vegane Variante zubereitet werden.

256 Seiten | 28€



Mercedes Lauenstein & Juri Gottschall
SPLENDIDO. AUTUNNO/INVERNO

Dass die italienische Küche nicht nur für leichte Sommergerichte steht, beweist diese kulinarische Reise durch Herbst und Winter. Jetzt kommen herzhaftere Suppen und Eintöpfe auf den Tisch und Risotto-Varianten erweisen sich als mediterranes Soulfood für dunkle und kalte Tage. Ein Kochbuch mit Sinn für Produktqualität, über 70 Rezepten und ohne exakte Mengenangaben, wir lieben es.

208 Seiten | 32€

FÜR ALLE SINNE

Wenn man weiß, dass Sami Tamimi Co-Autor von Yotam Ottolenghi war, kann man sich direkt vorstellen, welche opulenten Sinnesfreuden sich in *Boustany* finden. 120 vegane und vegetarische Rezepte aus Palästina, die einfach nur Lust aufs Nachkochen machen und dazu einladen, die große Festtafel für Freunde und Familie einzudecken und mit Mezze, Salaten, Gemüsevariationen und sättigenden Getreidegerichten groß aufzufahren.

320 Seiten | 34,95€

VIRGIN MOJITO

Lasst uns auf die letzten sonnigen Abende anstoßen und mit diesen Kreationen den Geschmack des Sommers feiern.

WAS DU BRAUCHST:

- 8 frische Minzblätter
- 1 EL brauner Zucker
- 30 ml frisch gepresster Limettensaft
- 100 ml Soda oder Mineralwasser
- Crushed Ice
- 2 Limettenscheiben (zur Dekoration)

WIE ES GEHT:

Minzblätter und braunen Zucker in ein Glas geben und mit einem Stößel leicht zerdrücken, Limettensaft hinzufügen. Glas mit Crushed Ice füllen und mit Soda oder Mineralwasser aufgießen. Mit Limettenscheiben servieren.



SUNRISE COOLER

Ein Zusammenspiel aus Fruchtsüße und -säure, das uns in den sonnigen Süden versetzt.

WAS DU BRAUCHST:

- 100 ml Orangensaft
- 50 ml Ananassaft
- 10 ml Grenadinesirup
- 50 ml Mineralwasser
- Eiswürfel
- 1 Orangenscheibe (zur Dekoration)
- 1 Cocktailkirsche (zur Dekoration)

WIE ES GEHT:

Eiswürfel in ein Glas geben, Orangensaft und Ananassaft hineingießen. Grenadinesirup langsam am Rand des Glases einfließen lassen (sinkt nach unten für den „Sunrise“-Effekt). Mit Mineralwasser auffüllen und mit Orangenscheibe und Cocktailkirsche garnieren.

TIPP:
Ingwer-Saft sorgt für den Schärfekick!



Wenn die **Psyche** den **Körper** belastet.

Der erste Ratgeber, der die Wechselwirkung zwischen Rückenschmerzen und Psyche beleuchtet.



HIGH ENERGY

EXTRA-ENERGIE FÜR DEN TAG

AIR UP
LIQUID RAINBOW PODS

Energie tanken ohne in die Zuckerfalle zu tappen. Auch für die neuen Pods von Air Up gilt: Während der Gaumen Wasser trinkt, riecht man in der Nase süße Soft-drinks. Für den Herbst gibt's die passenden Tumbler in neuen Farben.

shop.air-up.com / Bundles ab 34,99€



VITAMIN WELL
RECOVER

HOLONDERBLÜTE- PFIRSICH

Genug zu trinken, ist ein Weg sein tägliches Energielevel zu halten. Wer es „mit Geschmack“ bezwozt, greift zum Erfrischungsgetränk mit Vitamin B12 und Folsäure.

z.B. dm.de | 1,95€



PUR YA!
REAL MEAL COFFEE

Wenn es wirklich mal schnell gehen muss: Vegane Trinkmahlzeit mit leichter Agavensüße und 27 Gramm pflanzliches Protein.

purya.de | 3,95€



KORO
VEGAN CLEAR
PROTEIN MANGO

Gerade Vegetarier:innen und Veganer:innen können Probleme damit haben, auf die tägliche Proteinmenge zu kommen. Dieser Protein-Mango-Shake kann dabei unterstützen.

korodrogerie.de | 20€

STEFANIE HEINZMANN CIRCLES TOUR 2026

LIVE ERLEBEN IN DE & CH

05.03.2026	BASEL (CH) Volkshaus	31.10.2026	HALLE/SAALE Steintor Varieté
06.03.2026	LUZERN (CH) KKL	02.11.2026	DRESDEN Alter Schlachthof
07.03.2026	SCHAFFHAUSEN (CH) Stadttheater	03.11.2026	BAUNATAL Stadthalle
09.04.2026	VISP (CH) La Poste	05.11.2026	BREMEN Metropol Theater
10.04.2026	BERN (CH) Kursaal	06.11.2026	LÜBECK Kulturwerft Gollan
11.04.2026	ZÜRICH (CH) Volkshaus	07.11.2026	BERLIN Heimathafen Neukölln
24.10.2026	MÜNCHEN Alte Kongresshalle	08.11.2026	OSNABRÜCK OsnabrückHalle
25.10.2026	OFFENBACH Capitol	10.11.2026	HAMBURG Laeiszhalle
26.10.2026	AACHEN Eurogress	11.11.2026	ERFURT Alte Oper
28.10.2026	ESSEN Lichtburg	12.11.2026	LUDWIGSHAFEN BASF Feierabendhaus
29.10.2026	KÖLN Theater am Tanzbrunnen	13.11.2026	STUTTGART Theaterhaus T1
30.10.2026	HANNOVER Theater am Aegi	15.11.2026	WEIKERSHEIM Tauberphilharmonie
		16.11.2026	NEUNKIRCHEN Neue Gebläsehalle



DAS NEUE ALBUM
CIRCLES



& TICKETS ZUR TOUR
UNTER



WWW.STEFANIEHEINZMANN.DE

YOGA, MEDITATION UND NATURERLEBNISSE:

ENTSCHLEUNIGUNG UNTER PALMEN

Ein Wellness-Trip auf die Karibikinsel Aruba.

ARUBA TOURISM AUTHORITY

Wenn das keine Begrüßung ist: „Welcome to happiness“, also „Willkommen im Glück“ – dieser Schriftzug empfängt uns unmittelbar nach der Passkontrolle in großen Buchstaben an der Wand.

Wir sind auf Aruba, einer kleinen Karibikinsel, die sich selbstbewusst den Beinamen „One Happy Island“ gegeben hat. In den kommenden Tagen wollen wir nicht nur herausfinden, ob hier wirklich alle so glücklich sind, sondern auch unser ganz persönliches Glück finden. Auf dem Programm steht Wellness – aber nicht im Sinne von Dampfbädern und Massagen, sondern echtes Wohlbefinden durch Achtsamkeit, Naturerlebnisse und bewusste Entschleunigung.

Zunächst ein paar Fakten: Aruba zählt rund 115.000 Einwohner und liegt etwa 25 Kilometer nördlich von Venezuela. Gemeinsam mit Bonaire und Curaçao bildet die Insel die sogenannten ABC-Inseln und gehört politisch zum Königreich der Niederlande. Karibisches Lebensgefühl trifft hier auf niederländische Einflüsse – spürbar in der Architektur, der Sprache und auch der Küche. Die meisten Gäste stammen aus den USA, daher findet man vor allem im lebendigen Westen der Insel viele Ausgelmöglichkeiten, Restaurants und Resorts – aber es gibt auch sehr ruhige und naturbelassene Ecken. Hinzu kommen postkartenreife Strände mit weißem Sand und türkisblauem Wasser sowie ein nahezu perfektes Klima: Dank der Lage außerhalb des Hurrikangürtels ist die Insel von tropischen Stürmen weitgehend verschont. Stattdessen herrschen hier das ganze Jahr über konstante Temperaturen um 28 Grad – und fast immer scheint die Sonne.

Wer auf Aruba wirklich zur Ruhe kommen möchte, sollte sich eine Unterkunft am Eagle Beach suchen, der regelmäßig unter die schönsten Strände der Welt gewählt wird. Zum Beispiel das charmante, traditionsreiche Manchebo Beach Resort & Spa. Es ist nicht gerade günstig, aber ein echtes Kleinod, überschaubar und persönlich. Der hoteleigene Yoga-Pavillon war einer der ersten der Insel. Tägliche Yoga- und Pilates-Kurse sind hier inklusive. Mit Blick auf den traumhaften, ruhigen Strand drücken wir Hände und Füße in die Yogamatte, atmen tief ein – und noch tiefer aus.

Wellness steht auf Aruba stark im Fokus und es gibt verschiedenste Angebote. Am von Mangroven umgebenen

Strand Santo Largo treffen wir Janine Valecillos, die neben Yoga auch ganzheitliche Erfahrungen anbietet – also Erlebnisse, die Körper, Geist und Seele ansprechen. Für uns hat sie eine Kakao-Zeremonie vorbereitet. Die Wurzeln dieses spirituellen Rituals liegen in den Traditionen indigener Völker Mittelamerikas. Getrunken wird dabei roher, zeremonieller Kakao, der anders als handelsüblicher Kakao frei von Zucker, Fetten und Zusatzstoffen ist. „Er wirkt tief im Körper, insbesondere auf das Herzchakra, und lädt uns dazu ein, weich zu werden, uns zu öffnen und von innen heraus in Verbindung zu treten“, erklärt Janine. Klangspiele ertönen im Wind, der Duft von Räucherstäbchen liegt in der Luft und wir lassen uns fallen.

Janine Valecillos stammt ursprünglich aus Venezuela und lebt seit acht Jahren auf Aruba. Die Insel ist für sie längst ihr Zuhause geworden. „In Venezuela sind alle immer gestresst“, sagt sie. Die Verbindung zur Natur ginge dadurch verloren. Auf Aruba sei das anders. „Die Insel hat eine wunderschöne, heilende Energie. Ich möchte euch einladen, diese Energie mit nach Hause zu nehmen und in Verbindung mit euch selbst und eurer femininen Kraft zu bleiben. Von Frauen wird heute erwartet, dass sie Superfrauen sind. Aber das Wichtigste ist, dass wir im Einklang mit uns selbst sind.“ Während wir aufs Meer blicken, nehmen wir uns fest vor, Janines Worte nicht zu vergessen.

Eine ganz andere, aber überraschend wohlthuende Erfahrung erwartet uns beim Malworkshop im InDrArt Studio von Indra Zievinger. „Art is therapy“ steht auf einem kleinen Schild, das uns den Weg in den wunderschönen Garten ihres Hauses weist. „Hier geht es nicht bloß darum, ein schönes Bild zu malen. Malen ist ein Erlebnis zum Abschalten“, erklärt Indra und drückt uns Acrylfarbe und Pinsel in die Hand. „Im Mittelpunkt steht der kreative Prozess. Sich selbst dabei zu begegnen und sich durch die eigene Kreativität gestärkt zu fühlen.“ Am Anfang malen wir noch ganz vorsichtig, doch bald können uns kaum noch von unserer Leinwand lösen. Die Gedanken stehen still.

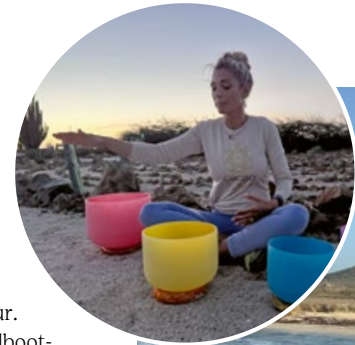
Mindestens genauso inspirierend wie der Workshop selbst ist Indras Geschichte. Ihr Leben lang hat sie gemalt. „Aber mein Vater hielt es immer für Zeitverschwendung“, erzählt sie. Im Laufe der letzten 20 Jahre hat Indra, die in Trinidad & Tobago geboren wurde, auf neun verschiedenen Karibikinseln gelebt und dabei stets ihrem Mann Ferry, der als Manager mehrerer Hotels arbeitet, den Rücken freigehalten. Vor fünf Jahren kehrte das Paar nach Aruba zurück und beschloss, dass es nun an der Zeit sei, dass Indra sich verwirklichen darf. Seit zwei Jahren bietet sie

Malworkshops an. Die Kurse sind oft Wochen im Voraus ausgebucht. Kein Wunder – fünf Stunden vergehen in Indras Garten wie im Flug.

Wunderbar entspannen lässt sich auf Aruba natürlich auch in der Natur. Zum Beispiel im Rahmen einer Segelboottour mit Tropical Sailing. Beim Schnorcheln sehen wir zahlreiche bunte Rifffische. Wer lieber vom Land aus ins Wasser möchte, kann innerhalb der Lagune von Mangel Halto schnorcheln – ein verstecktes Juwel mitten im Mangrovenwald. Der beste Schnorchelspot der Insel liegt allerdings an der felsigen Küste von Tres Trapi, wo wir ein halbes Dutzend Meeresschildkröten beim morgendlichen Seegrass-Frühstück beobachten. Wir hören nur unseren eigenen Atem und das Meer – und sind völlig eins mit der Natur.

Eine ähnliche Ruhe erleben wir bei unserer Wanderung durch den Arikok Nationalpark. Er nimmt knapp 20 Prozent der Gesamtfläche Arubas ein und schützt viele endemische Pflanzen- und Tierarten, darunter die seltene Aruba-Klapperschlange und Divi-Divi-Bäume – ikonische, windgeformte Bäume, die typisch für Aruba sind. Die Landschaft ist geprägt von meterhohen Kakteen und dramatischen Steilküsten. Wir begegnen keiner Menschenseele, dafür aber wilden Ziegen und Fledermäusen, die in einer Höhle mit jahrhundertalten Arawak-Felszeichnungen umherflattern.

Im Norden der Insel befindet sich derweil die 1750 errichtete Kapelle Alto Vista, die erste Kirche Arubas. „Schon lange vor ihrer Errichtung haben die Menschen sich an diesem Ort getroffen, um ihren Glauben zu teilen“, erzählt Maria Pucci, deren Aura uns sofort einnimmt. Während die Sonne langsam im Meer versinkt, lädt sie uns auf einen achtsamen Spaziergang entlang der schroffen, von Wind und Wellen zerklüfteten Felsküste ein. „Versucht, auf dem Weg nicht zu reden und nicht



Felsküste im Norden Arubas

»Von Frauen wird heute erwartet, dass sie Superfrauen sind. Aber das Wichtigste ist, dass wir im Einklang mit uns selbst sind.«

JANINE VALECILLOS, KAKAO-ZEREMONIE



Kakao-Zeremonie am Strand von Santo Largo

»Für mich ist das hier ein Ort zum Loslassen«

MARIA PUCCI, WANDERUNG DURCH DEN ARIKOK NATIONALPARK

zu nachzudenken, sondern einfach nur eure Umgebung aufzunehmen“, rät sie. Nach etwa 20 Minuten erreichen wir eine steile Klippe. Mit tosendem Lärm schlagen die Wellen gegen die Felswände. Ein überwältigender Moment und der Höhepunkt der Reise. „Für mich ist das hier ein Ort zum Loslassen“, sagt Maria nach einer kurzen gemeinsamen Meditation. „Mache Orte haben einfach eine Aura, die mit Worten nicht zu beschreiben ist. Wenn man sie wieder verlässt, fühlt man sich erleichtert – als hätte man etwas zurückgelassen. Aruba ist eine kleine Insel, aber wir haben so viel Liebe zu geben. Und wer hierher reist, nimmt ein Stück dieser Energie mit nach Hause.“ Worte, die in uns nachklingen. Denn tatsächlich haben wir am Ende unserer Zeit auf Aruba das Gefühl, etwas über uns selbst gelernt zu haben – und steigen mit einer neuen Klarheit und Ruhe ins Flugzeug.



WELLNESS ZUM MITNEHMEN
Aruba Aloe ist eine der ältesten Aloe-Vera-Plantagen der Welt – gegründet bereits 1890. Heute wachsen hier rund 35.000 Pflanzen. Besucher können die Produktion vor Ort besichtigen und hochwertige Pflegeprodukte direkt im Shop kaufen, darunter Aloe-Vera-Gels, Sonnencreme, Seifen, Bodylotion und Duschgel.

ARUBA TOURISM AUTHORITY



Arikok National Park

KULINARISCHE HIGHLIGHTS

Papiamento
 Ein elegantes Open-Air-Restaurant in einem historischen Familienanwesen, bekannt für Fisch und Lobster, serviert auf heißem Stein. Das i-Tüpfelchen sind der Weinkeller mit über 2.000 Flaschen und eine Zigarren-Lounge.

Zeerovers
 Locker, authentisch und ein beliebter Spot bei Locals: Direkt an der Werft der einheimischen Fischer gelegen, wird der frisch gefangene Fisch aus bunten Körben als „Finger Food“ serviert, dazu gibt es Pommes und Kochbananen.



ARUBA MIT KINDERN
 Auch für junge Gäste hat die Karibikinsel viel zu bieten. Das „**Donkey Sanctuary**“ ist ein Schutzgebiet für rund 130 Esel, die gefüttert und gestreichelt werden können. Der Eintritt ist frei. In der „Butterfly Farm Aruba“ fliegen Schmetterlinge aus aller Welt durch einen tropischen Garten. Und „De Palm Island“ ist eine kleine Insel etwa fünf bis zehn Fahrminuten von der Küste Arubas entfernt, die als All-Inclusive-Ausflugziel für Familien dient. Neben einem Buffet und offenen Bars gibt es dort einen Wasserpark mit Rutschen, Banana-Boat-Fahrten, und ein flaches Riff zum Schnorcheln.



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

ARUBA-FEELING FÜR ZUHAUSE

Aruba-Zauber für Zuhause – mit diesen Interior- und Lifestyle-Highlights holst du dir Farben, Düfte und kreative Leichtigkeit der Karibik ins Haus.

RUGGABLE „BIRDS OF A FEATHER“ TEPPICH

Wie ein sonnendurchfluteter Tag in der Karibik, mit tropischen Vögeln & Blüten. Maschinenwaschbar. **ca. 420 € | ruggable.de**



KIKOONI KOSMETIKTASCHE

Handgemachtes Unikat aus Fair-Trade-Manufaktur, so farbenfroh wie ein Inselmarkt. **ca. 44–54 € | kikooni.com**



VOSSEN „BALANCE“ BADEMANTEL

Weich wie eine warme Brise nach dem Strand – nachhaltig produziert und herrlich kuschelig. **ca. 79,99 € | vossen.com**



RITUALS „VELVET AURA“ EAU DE PARFUM, LIMITIERT

Safran, Sandelholz & Vanille – ein Duft, wie ein Sonnenuntergang. Preis auf Anfrage, **rituals.com**



OM YA „DEEP WILD“ YOGAMATTE

Rutschfest, bequem und wild gemustert – für Bewegung mit tropischem Spirit. **115 € | om-ya.de**

GETAWAYS

Herbst in den Hauptstädten

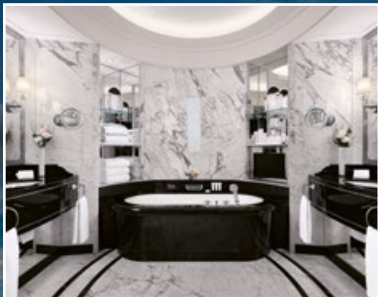
Von Aruba in die Großstadt: Unsere Favoriten für den Herbst könnten unterschiedlicher nicht sein. In Paris trifft luxuriöser Stil auf urbane Eleganz, in Berlin pulsiert kreatives Design im Großstadtherbst und Sardinien ist immer eine Reise wert: unverwechselbare Hotels, die Lust auf einen Citytrip machen.



CHIC PARIS

THE PENINSULA PARIS

Wir lieben und träumen von Paris! *The Peninsula Paris* liegt mitten im 16. Arrondissement, nur wenige Schritte vom Arc de Triomphe und der Champs-Élysées – diese Adresse steht für Pariser Luxus in Vollendung. 200 Zimmer, darunter 34 Suiten, schmiegen sich an elegante Architektur, ergänzt durch erstklassige Technik und Marmorbäder. Rooftop-Ausblick, Fine-Dining im LiLi und ein Spa mit Pool – ein perfekter Rückzugsort nach Shopping, Museen & Croissants.



FOTOS: PENINSULA HOTELS

WEITERE
INFORMATIONEN
UND BUCHUNG:



FOTOS: JENS BÜSENBURG

URBAN BERLIN

HOTEL AMANO EAST SIDE

Hier trifft Berliner Lässigkeit auf durchdachtes Design: Marmor, Goldakzente und warme Holzoberflächen im modern-minimalistischen Stil. Das *AMANO East Side* liegt direkt am Ostbahnhof und lockt mit einer Dachterrasse und einem atmosphärischen, grünen Innenhof im Freien zum Frühstück oder Kaffee trinken. Dazu *Pizza Mario x Gambino* und nachhaltiges Reisen mit Green-Key-Zertifikat – ganz klar: unser Tipp für beste urbane Vibes zum Wohlfühlen.

Extra-Tipp: Neben dem *AMANO East Side* entstehen derzeit neue Häuser in Hamburg, London und Berlin-Charlottenburg.

WEITERE
INFORMATIONEN
UND BUCHUNG:



GOURMET SARDINIA

FINE DINING IM FORTE VILLAGE

Zwischen türkisblauem Meer und üppigen Pinienwäldern liegt das Forte Village: ein Ort, an dem Kulinarik, Wellness und Natur harmonisch verschmelzen. Über 21 Restaurants, mehr als 100 Köche und eine erlesene Weinauswahl machen das Resort zum Paradies für Genießer.

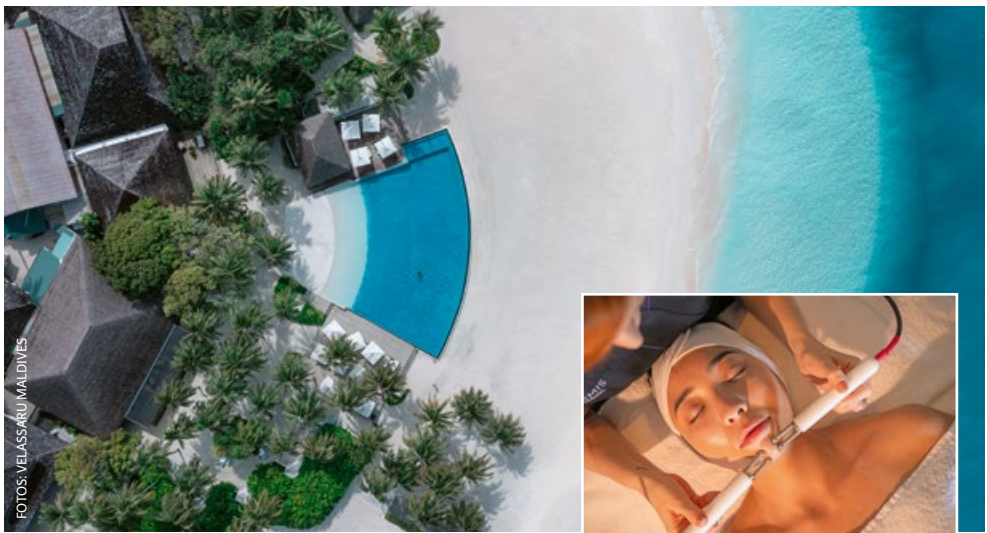
Von Pizzerien bis Fine Dining erleben Gäste eine kulinarische Weltreise: Im *Beachcomber* begeistert 3-Sterne-Koch Heinz Beck mit mediterraner Leichtigkeit, im *Belvedere* verbindet Giuseppe Molaro asiatische Einflüsse mit italienischer Raffinesse. Neu sind das *Portobello* mit frischen sardischen Kreationen und das innovative Asian-Fusion- & Indian-Streetfood-Restaurant.

Ein Highlight sind übrigens die *Celebrity Chef Nights* am Forte Bay. Wer selbst aktiv werden möchte, lernt in der Gourmet Cooking Academy die Geheimnisse der italienischen Küche. Yoga-Sessions im Palmengarten runden diese einzigartige Wellness- & Erlebniswelt ab.



WEITERE INFORMATIONEN:

FOTOS: FORTE VILLAGE



FOTOS: VELASSARU MALDIVES



VELASSARU MALDIVES

ATEMBERAUBEND WOHLFÜHLEN

Wer dem Alltag entfliehen und Körper wie Seele etwas wirklich Gutes tun möchtest, für den ist das Velassaru auf den Malediven ein magischer Ort für das Wohlbefinden. Weißer Sand, türkisfarbenes Wasser und eine Lagune wie aus dem Bilderbuch: Velassaru, nur 25 Speedboat-Minuten vom Flughafen Malé entfernt, zählt zu den schönsten Inseln im Süd-Malé-Atoll. Als Mitglied der Small Luxury Hotels of the World steht das Resort für stilvolle Lässigkeit.

Im Mittelpunkt: das über der Lagune gebaute Spa mit zehn Overwater-Suiten und spektakulärem Infinity-Pool. Hier verbinden sich traditionelle Anwendungen mit innovativen Methoden. Gäste können sich auf hochwertige Marken wie *Elemis* freuen, die als einer der Marktführer im Anti-Aging-Bereich gilt. *Elemis Expert™ Tech Facials powered by Biotech 2.0.* sind Hightech-Gesichtsbehandlungen mit erstaunlichen Ergebnissen.

Neu und absolut im Trend: Das Reformer Pilates & Barre Studio, eingebettet in tropische Natur und nur Schritte vom Meer entfernt. Wie gerade von vielen Prominenten praktiziert, fördern die Anwendungen Kraft, Balance und Flexibilität. Dabei wird auf Velassaru in kleinen Gruppen oder privaten Sessions trainiert. Zum Sonnenuntergang können Gäste sich zusätzlich vor einer umwerfenden Strandkulisse beim Yoga nähren.

Velassaru erfüllt den Malediventraum und noch ein wenig mehr: entspannter Luxus und natürliche Schönheit treffen auf feinste Küche und Wellbeing deluxe.

velassaru.com



WEITERE INFORMATIONEN:



**SHOP
THE LOOK:
OKTOBERFEST MIT
CATHY HUMMELS**

Exklusiv für *Glow* hat sich Cathy Hummels zur diesjährigen Wiesn im eleganten Dirndl-Look gestylt: Bluse und Kleid von Krüger, dazu ein Anstecker von Astrid Söll und High Heels von Sergio Rossi.

CATHY HUMMELS

CATHYS WIESN-TIPPS



CHARIVARI REH

Exklusives Broschen-charivari mit großem Schmuckstein, filigranem, goldenen Reh und einer sicheren Nadelschließe.

ASTRID SÖLL
astridsoell-dirndl.de



HIGHLIGHT

„Ich liebe es, bei dem von mir veranstaltetem Event *Wiesn Bummel* jedes Mal so viele unterschiedliche Menschen zu treffen – von guten Freunden bis zu spannenden neuen Gesichtern. Dieses Jahr freue ich mich besonders auf das Motto *Bavarian Knallbonbon* und die vielen kreativen Outfits. Da steckt einfach so viel Herzblut und Lebensfreude drin – das macht für mich den Tag unvergesslich. Der *Wiesn Bummel* ist für mich wie mein schönster ‚Cheatday‘ im Jahr – man nimmt einfach alles mit, was passiert, saugt jeden Moment auf und probiert alles aus.“

DIRNDLBLUSE OTTILIE

Verspielte, feminine Dirndlbluse mit floralem Muster, V-Ausschnitt und langen Puffärmeln.

KRÜGER
krueger-dirndl.de



DIRNDL ANNIKA

Klassisch elegantes Samt-Dirndl mit aufwendig bestickter Perlenschürze

KRÜGER
krueger-dirndl.de



SANDALE SR PRINCE

Mintgrüne Leder-Sandalette mit geometrischem Absatz und Schnalle.

SERGIO ROSSI
sergiorossi.com



MUST-VISIT

„Ich habe bayerische Wurzeln und für mich gehört es einfach dazu, unsere Tradition zu leben und weiterzugeben. Ein Besuch auf dem Oktoberfest ist dafür perfekt – man spürt diese ganz besondere Mischung aus Herzlichkeit, Musik und Lebensfreude. Und jeder sollte einmal das Gefühl erlebt haben, im Dirndl oder in Lederhosen über die Wiesn zu schlendern – das ist unvergleichlich.“

INSIDER-TIPP

„Mein Highlight, der *Wiesn Bummel*, ist auch zeitgleich mein Tipp. Er hat sich mittlerweile zu einem der größten privaten Events auf dem Oktoberfest entwickelt und bringt die unterschiedlichsten Menschen zusammen: von Prominenten und Kreativen bis zu Unternehmerinnen und langjährigen Freunden. Hier erlebt man die Wiesn in ihrer ganzen Vielfalt – kompakt, bunt und voller Überraschungen.“

Für Fans: Mehr *Wiesn Bummel*- und Oktoberfest-Content findet sich auf Cathy Hummels Instagram-Account *Events by CH*.

NEW HAIR NEW SEASON

Der Sommer war schön, aber jetzt heißt es: Feuchtigkeit, Pflege und neue Energie für Glanz und Geschmeidigkeit. Wir verraten, wie wir unsere Mähne perfekt auf den Herbst vorbereiten und welche Produkte jetzt Wunder wirken.



ISTOCK/DMYTRO BUJANSKYI

1 HYDRA MASK

Intensive Feuchtigkeitspflege: *Karité Hydra Maske* von **RENÉ FURTERER** nährt trockenes Haar & macht es weich und kämmbar. [ueber douglas.de](http://ueber.douglas.de)



2

2 MOISTURE LIFT

Mehr Fülle und Geschmeidigkeit: *Hyaluronic Acid Hair Treatment* von **THE INKEY LIST** speichert Feuchtigkeit tief im Haar und glättet. theinkeylist.com



GLOW-BEAUTY-TEAM EXPERTEN-TIPP

Nach Sommerbelastung ist eine wöchentliche Intensivkur wie die Karité Hydra Maske von René Furterer ideal, um Feuchtigkeitsdepots aufzufüllen, die Haarstruktur zu glätten und Glanz zurückzubringen.

3



3 INTENSIVE REVITALISIERUNG

Das *Ashita Supreme Intense Revitalization Hair Serum* von **SHU UEMURA** repariert tiefenwirksam, nährt intensiv und schützt vor Haarbruch – inspiriert von der regenerierenden Kraft der japanischen Ashitaba-Pflanze. shuueamuraartofhair.com



4 FINISH GLOW

Spiegelglanz & Anti-Frizz: *Glaze Drops* von **KÉRASTASE** bändigen fliegende Strähnen und sorgen für ein edles Finish. kerastase.de

5

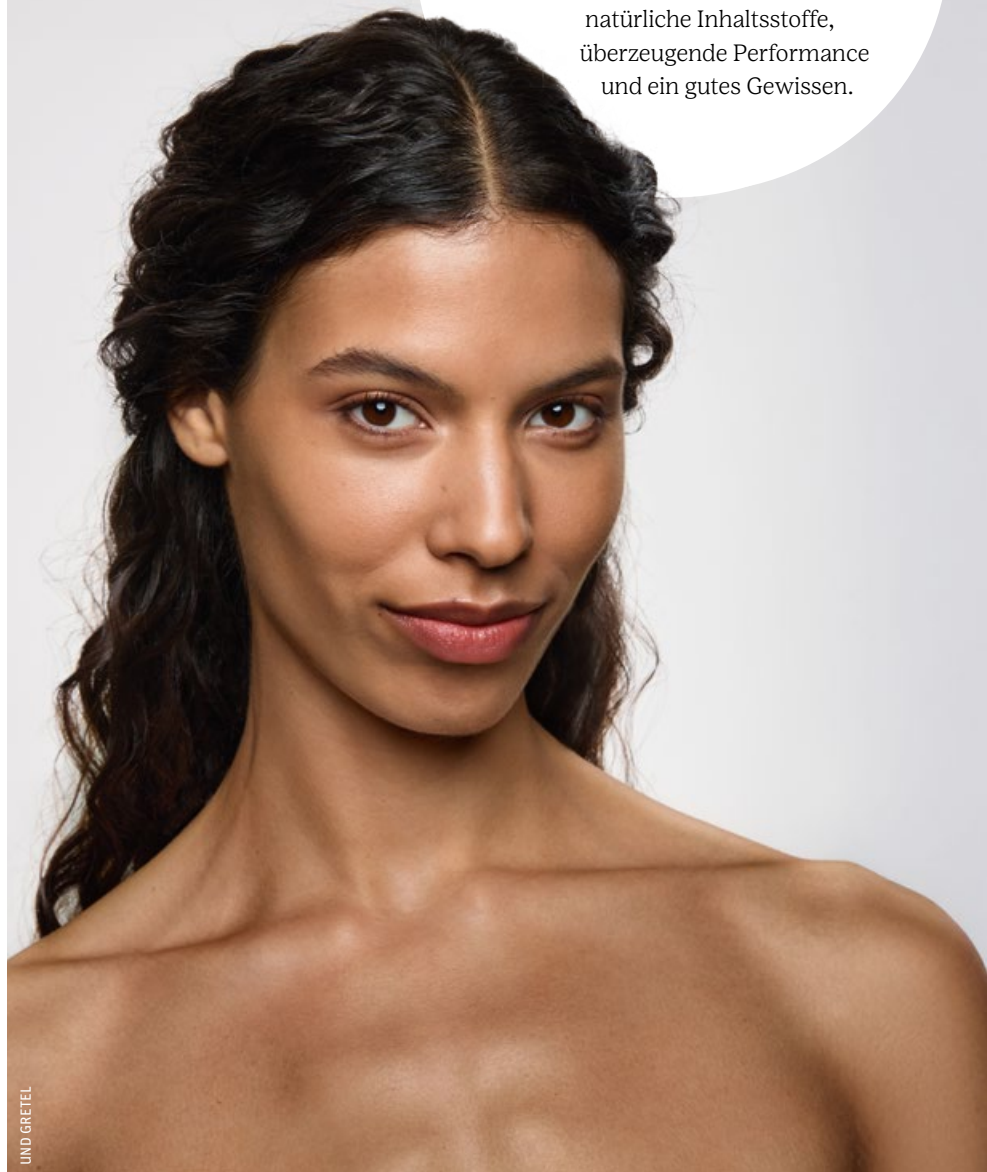


5 COLOR CARE

Natürliche, langanhaltende Farbe: *Coloration Permanente* von **PHYTO** mit pflanzlichen Pigmenten deckt graues Haar sanft und strahlend ab. phyto.de

NATÜRLICH SCHÖNE HAUT

Unsere Haut verdient nur das Beste: nachhaltig, wirksam und liebevoll. Diese Favoriten der Redaktion vereinen natürliche Inhaltsstoffe, überzeugende Performance und ein gutes Gewissen.



UND GRETEL

GO WITH THE GLOW

Unsere Favoriten für eine natürliches Strahlen.

2 HEALTHY AGING EYE CREAM

Pflegende Augencreme – reduziert Fältchen und erfrischt.
VENYA
venya.de



4 GLOW ÉNERGIE MASKE

Verfeinert das Hautbild und bringt den Teint zum Strahlen.
YVES ROCHER
yves-rocher.de



6 NO. 324 GLOW MOISTURISING GEL

Feuchtigkeitsspendendes Gel mit Peptiden und Wildbeere.
L:A BRUKET
labruket.com



1 SUPREME LIFT HALS- & DEKOLLETÉ-CREAM

Strafft und pflegt Hals & Dekolleté mit marinen Wirkstoffen.
LA MER
lamer.de



3 WOLKEN COMPACT POWDER

Transparenter Puder mit mineralischem Sonnenschutz, mattiert sanft und schützt.
UND GRETEL
undgretel.com



5 NORDIC-C EXFOLIATING GEL CLEANSER

Sanftes Peelinggel mit Vitamin C – für Frische und Leuchtkraft.
LUMENE
lumene.com



FÜNF KINDER, EINE MILCHPUMPE UND JEDE MENGE GELASSENHEIT

Drillingsmama **CAROLINE PHILIPP** managt den Familienalltag mit Humor, Herz und einer ordentlichen Portion Realitätssinn. Damit begeistert sie Hunderttausende Menschen auf Instagram. Ein Besuch bei einer Frau, die lieber macht als jammert.



KIRA DUWENHORST

ZUR PERSON

Caroline Philipp, geboren 1983, stammt aus Hamburg. Vor der Geburt ihres ersten Sohnes hat sie als Grafikleitung bei einer Frauenzeitschrift gearbeitet und hatte dort auch ihre eigene Reisesseite. Im Februar wurde sie ohne künstliche Befruchtung Mutter von Drillingsen, was nur einer von rund 8.000 Frauen passiert.

Komm rein“, sagt Caroline Philipp, als sie die Tür ihrer Hamburger Altbauwohnung öffnet. Um sie herum herrscht geschäftiges Treiben. Ihr Mann Sebasti n läuft durch den Flur, gefolgt von Julien (5) und Lya (4). Nachbarn sind zum Verabschieden gekommen, auch Freundin Ellen ist da. „Wir haben immer ein volles Haus“, sagt Caro und lacht. Die 42-Jährige hat im Februar Drillinge zur Welt gebracht und ist nun Mutter von fünf Kindern. Doch wer eine erschöpfte Frau am Rande des Nervenzusammenbruchs erwartet, irrt gewaltig. Caro stemmt diese  u ergewöhnliche Mama-Rolle mit erstaunlicher Gelassenheit – und ist nebenbei auch noch Influencerin.

Wir gehen gemeinsam in die K che, wo die Drillinge Liv,  my und Lucien friedlich in ihren Babyaufs tzen liegen und uns mit großen Augen anschauen. Neben der Spüle stapeln sich Babyfl schchen, aber davon abgesehen wirkt die Wohnung perfekt aufgeräumt. „Wir funktionieren“, sagt Caro, während sie Wasser einschenkt. „Es ist wie ein Hamsterrad. Meine Mama kommt täglich, Ellen zweimal pro Woche. Jeder packt mit an.“

Das Stichwort für Ellen: Sie schnappt sich die Drillinge und bricht mit ihnen zu einem Spaziergang auf. Währenddessen erzählt Caro in Ruhe, wie alles angefangen hat. Schon zu Beginn der Schwangerschaft merkte sie, dass etwas „anders“ war. „Ich spürte ein starkes Ziehen im Unterleib“, erinnert sie sich. „Ich habe das damals auf den Packstress geschoben, weil wir kurz danach für drei Monate nach Portugal reisten.“ Dort angekommen, machte sie einen Schwanger-

schaftstest, der sofort positiv war. „Die Schmerzen wurden immer schlimmer. Ich dachte ich hätte eine Eileiterschwangerschaft. Außerdem war mir extrem  bel und ich war weiß wie ein Blatt Papier. Mit Fisch konnte man mich jagen, dafür verlangte mein Körper nach Fleisch.“

Vier Wochen musste Caro auf einen Termin beim Arzt warten. „Nach gefühlt fünf Minuten des Schweigens fragte er, ob es eine künstliche Befruchtung war, dann sagte er: ‚Es sind drei. Nein, zwei. Eins ist stehengeblieben in der Entwicklung. Nein, Moment, es sind doch drei.‘ Mein Mann und ich haben erst mal angefangen zu lachen – und sind dann ohne daran zu denken, die Rechnung zu bezahlen, nach Hause gegangen ...“

Auch wenn sie es im ersten Moment kaum fassen konnte – Caro war, wie sie sagt, „glücklich“  ber das dreifache Babygl ck. „Als ich meiner Mutter davon erzählte, meinte sie nur: ‚Mach dir keine Sorgen, wir schaffen das. Mit Willenskraft kriegt man alles hin, sie versetzt Berge.‘“ Wie risikoreich eine Drillingschwangerschaft sein kann, war für sie zu dem Zeitpunkt nicht klar. Als ihr beim zweiten Arztbesuch zu einer sogenannten fetalen Reduktion geraten wurde, war sie sprachlos. „Ich dachte nur: Ein Kind von mir t ten? Spinnst du? Aber ab da hielt ich jedes Mal, wenn ich zum Ultraschall ging, den Atem an.“

Glücklicherweise verlief die Schwangerschaft ohne Schwierigkeiten. In der 32. Schwangerschaftswoche kam Caro dann präventiv ins Krankenhaus. „Ich dachte, ich chillte den Rest der Zeit“, sagt sie. Doch dann erkrankte sie an Corona und Influenza. Aufgrund eines erst später diagnostizierten Tu-



mors in der Nase litt sie zudem unter starkem Nasenbluten. „Das war alles kein Spaß im Krankenhaus. Aber ich habe immer versucht, trotzdem zu lachen und es mit Humor zu nehmen.“

Doch als Liv,  my und Lucien zwei Wochen später auf der Welt waren, durfte Caro sie nur mit Maske besuchen, weil sie nach wie vor ansteckend war. „Ich konnte sie nicht küssen, nicht riechen. Dazu der ganze Hormonabfall. Ich hätte damals einen See mit Tränen f llen können“, sagt sie. „Nach zwei Wochen durften wir dann endlich nach Hause.“

Inzwischen ist die Familie im Alltag angekommen – und den dokumentiert Caro fleißig auf Instagram. Schon vor ihrer Schwangerschaft hatte sie einen Account mit Tipps für die portugiesische Stadt Comporta. „Direkt nachdem wir erfahren hatten, dass wir Drillinge bekommen, meinte mein Mann, ich solle doch einen ‚Triplets of Hamburg‘-Account starten. Aber zu dem Zeitpunkt hatte ich keine Kraft! Mein Körper und mein Geist waren auf das absolute Minimum runtergefahren. Außerdem habe ich keinen Bock auf diese Beige-Moms, die immer alles sauber halten und nie

»Mit der Kraft des Willens kriegt man alles hin, sie versetzt Berge.«

Tacheles reden. So bin ich nicht.“

Als sie ihre anfängliche Übelkeit überwunden hatte, setzte Caro die Idee schließlich doch um – auf ihre Art, authentisch und unverblümt. Ihr Account ging durch die Decke. „Mein erstes Reel kam in kürzester Zeit auf eine Million Views und mein Profil hatte bis heute über 200 Millionen Aufrufe“, sagt sie. „Ich bekomme so viel Support – das gibt mir Kraft! Denn zu Hause ist natürlich alles immer selbstverständlich und die Drillinge können mir sowas ja sowieso noch nicht sagen.“ Aber nicht nur im Internet, sondern auch im Alltag erfährt Caroline Philipp viel Herzlichkeit. „Es ist unfassbar, wie die Menschen auf Drillinge reagieren. Sie  ffnen ihnen wirklich das Herz.“ In dem Moment kommt Caros Mutter rein. Sie kümmert sich jetzt um die Drillinge, denn Ellen

muss los. Damit der Alltag mit fünf Kindern funktioniert, sind Routinen wichtig. Meistens sind zwischen sieben und halb acht alle wach. Eine Stunde später müssen die Großen in die Kita. „Und wir versorgen hier die Babys“, sagt sie.

Etwa 3,5 Liter Muttermilch pumpt sie pro Tag ab – das Geräusch der Milchpumpe sei ihr ständiger Begleiter. Anfangs stand alle drei Stunden eine „Versorgungsrunde“ an – auch nachts. Zu dem einen oder anderen Kollateralschaden hat die enorme körperliche Belastung natürlich geführt. „Ich habe noch starken Haarausfall, meine Nägel reißen ein.“ Auch der Bauch, der in der Schwangerschaft einen Umfang von 140 Zentimetern hatte, sieht nicht mehr aus wie vorher. „Ich versuche, das auszublenden. Was soll ich auch machen? Es ist, wie es ist. Inzwischen bin ich so weit, dass ich sage: Irgendwann lasse ich das operativ machen.“

Doch zurück zu Caros Alltag. Wenn das Wetter gut ist, geht es mit den Babys raus. In Taschen kann sie tatsächlich alle drei vom Hochparterre heruntertragen, wo der Drillingskinderwagen wartet. „Um 14:30 Uhr hole ich dann die Großen von der Kita ab und wir gehen meistens noch auf den Spielplatz, während die Babys zu Hause sind.“ Gegen 19 Uhr gehen die Kinder ins Bett – und mit Glück hat Caro zwischen Milch abpumpen, Brotdosen vorberei-



»Kinder zu haben ist schon anstrengend. Es ist das Schönste und zugleich Anstrengendste der Welt.«

ten und Wäsche waschen noch einen kurzen Moment für sich. „Dann sitze ich hier in der Küche und schnacke noch eine Runde auf Instagram.“

Ausgehen oder Freundinnen auf einen Kaffee treffen – dafür bleibt keine Zeit. „Aber ich brauche das auch nicht. Ich bin eher ein häuslicher Typ.“ Eine Familie habe sie sich immer gewünscht. „Im Büro war ich deswegen immer ‚die schöne, traurige Caro‘. Ich hatte lange kein Glück mit den Männern. Wenn man auf Krampf sucht, klappt es sowieso nicht. Man muss loslassen.“ Als sie mit Mitte 30 dann Sebastián traf, machten die beiden Nägel mit Köpfen.

Caros Mutter steht wieder in der Tür. Sie müsse kurz zur Apotheke. Dann gibt Sebastián Bescheid, noch mal ins Homeoffice zu verschwinden.

„Und plötzlich bin ich allein mit fünf Kindern“, lacht Caro. Sie ist sich bewusst, was für ein Glück sie hat, so viel Unterstützung zu bekommen. Auch die Tatsache, dass ihre Wohnung groß genug für so viele Kinder ist und sie finanziell gut aufgestellt sind, weiß sie zu schätzen. Und trotzdem gibt es Momente, in denen alles plötzlich zu viel wird. „Meistens dann, wenn ich mir selbst zu viel vornehme“, sagt sie. „An Lias Geburtstag zum Beispiel. Ich habe so viel dekoriert und gebacken. Als dann die Cake Pops misslungen sind, dachte ich kurz: Ich haue ab! Zum Glück passiert das selten. Aber Kinder zu haben, ist schon anstrengend. Es ist das Schönste und zugleich Anstrengendste der Welt.“

In solchen Momenten versucht Caro, sich an die Worte ihrer Mutter zu erin-

nern: Du schaffst das. „Man kann sich über alles ständig den Kopf zerbrechen – oder die Dinge einfach positiv sehen. Jammern ist nicht mein Ding. Und man gibt das eigene Verhalten ja an die Kinder weiter. Wenn ich entspannt bin, sind sie es auch.“

Eine Gelassenheit, die Caro erst beim zweiten Kind erfahren hat. „Mit Jules habe ich mich am Anfang kaum rausgetraut. Er wollte auch nicht in die Kare“, erinnert sie sich. „Diese Zeit war so unentspannt. Ich ärgere mich, dass es so war, aber der Grund war ich selbst.“ Ihr Rat an junge Mütter ist deshalb: „Lass dich nicht stressen. Und vergleiche dich nicht ständig mit anderen. Du bist so gut, wie du bist.“ Und mit diesen Worten verabschieden wir uns von Caro – denn die Milchpumpe ruft.



DER KOMPASS FÜR DEN HORMONELLEN AUSNAHMEZUSTAND

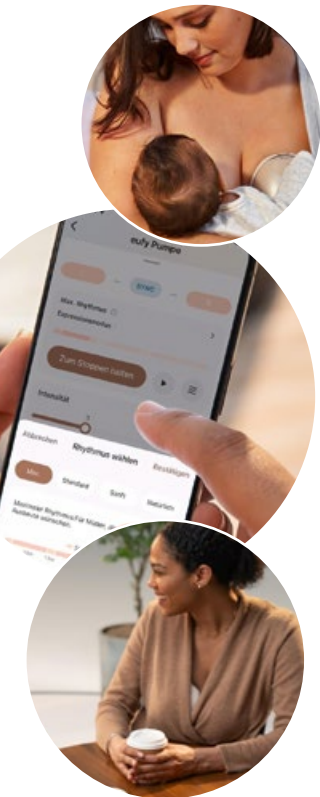


Von den Macherinnen des Erfolgs-Podcasts »Hormongesteuert«



SMARTER ALLTAGSHELFER

Für die Anschaffung einer Milchpumpe gibt es viele gute Gründe. Wir haben uns die **Pump S1 Pro** von eufy genauer angeschaut.



Milchpumpen können eine große Hilfe sein: bei Stillproblemen, zum Anregen der Milchproduktion, bei Mehrlingsgeburten oder ganz einfach, damit die Kleinen auch dann Muttermilch bekommen, wenn Mama mal weg ist.

Die eufy *Pump S1 Pro* ist eine tragbare Milchpumpe mit integrierter Heizfunktion. Dank Heizelement und Temperatursensor wird die Wärme gleichmäßig durch das weiche Silikon verteilt. Sieben individuell einstellbare Heizstufen (35°C bis 41°C) fördern den Milchfluss und sorgen für ein natürliches, komfortables Pumpgefühl. Für maximale Flexibilität sorgt die mobile Ladetasche. Sie hält die Pumpe bis zu fünf Tage einsatzbereit – ideal für den Arbeitsalltag oder Kurztrips, so bleibt das Abpumpen auch unterwegs stressfrei.

Mit der eufy *Baby App* lässt sich das Abpumpen individuell anpassen. Pump-Rhythmus, Saugstärke und Geschwindigkeit können bequem per App gesteuert und feinabgestimmt werden.

Die Pumpe ist für Aufsatzgrößen von 17 bis 24 mm geeignet und überzeugt durch ihr ergonomisches Design und weiches Silikon. Mit einer Saugleistung von bis zu 300 mmHg wird eine optimale Milchabgabe unterstützt. Alle hautberührenden Komponenten bestehen aus BPA-freiem, lebensmittelechtem Material. Für Diskretion sorgt das kompakte, leichte Design, das einfach im BH getragen werden kann. Die Milchpumpe arbeitet laut Hersteller mit nur 46 dB besonders leise und ermöglicht so ein unauffälliges, tropffreies Abpumpen. Wir empfanden dies als in Ordnung.

Unser Fazit? Die *Pump S1 Pro* erleichtert den Alltag. Übrigens: Milchpumpen können auch per Kassenrezept verschrieben werden.

eufy *Pump S1 Pro*
299€ | eufy.com



**PAULI & CO
FEDERWIEGE**

Die hochwertige Federwiege aus Naturmaterialien lässt Babys friedlich schlummern – dank flüsterleisem Motor mit Akku & App-Steuerung.

Ab 198€
pauliundco.com

**BABYBREZZA
FLASCHENZUBEREITER**

Der *Formula Pro Advanced* mischt, erhitzt und dosiert Milchpulver in unter 30 Sekunden – mit bis zu drei Temperaturstufen, digitalem Display und luftdichtem Pulverbehälter.

299,90€
babybrezza.de



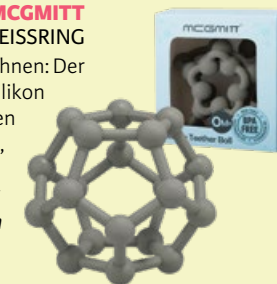
MUST-HAVES FÜR MAMAS

Drillingsmama **CAROLINE PHILIPP** weiß, was im turbulenten Familienalltag wirklich hilft. Uns verrät sie ihre liebsten Produkte für die erste Zeit mit Baby.

**MCGMITT
GREIFSPIELZEUG & BEISSRING**

Ideal für Babys, die Zahnen: Der weiche, BPA-freie Ball aus Silikon animiert mit taktilen Formen und Strukturen zum Greifen, Kauen und Fühlen.

7,64€
erhältlich z. B. bei Amazon



**VON SCHOLLENBERGER
LIVEBAG**

Nie wieder schwere Babyschalen schleppen: In der *LiveBag* von Von Schollenberger lassen sich (schlafende) Babys bequem und beckenbodenfreundlich tragen.

119,90€
vonschollenberger.de



**LITTLE DUTCH
AKTIVITÄTENWÜRFEL**

Der superweiche Aktivitätswürfel *Fairy Garden* weckt Neugierde und fördert spielerisch Sinneswahrnehmung und Greifmotorik.

17,95€
little-dutch.com

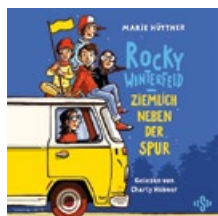


LEGO STRANDAUSFLUG MIT BLUEY

Bluey ist ohne Zweifel eine der schönsten Kinderserien der letzten Jahre – fantasievoll, humorvoll und herzerwärmend. Nun können kleine Fans selbst in die Welt der Heeler-Familie eintauchen, denn LEGO hat eine eigene Bluey-Serie auf den Markt gebracht. Die 4+Reihe bietet detailreiche Lieblingsorte der Serie, darunter Blueys Haus, ein Spielplatz und eine Strandszene. Für jüngere Baumeister gibt es zwei liebevoll gestaltete Duplo-Sets.
ab 3,99€ | lego.com

WAS AUF DIE OHREN

Von abenteuerlichen Roadtrips bis hin zu tanzbaren Partyhits für die ganze Familie.



**Marie Hüttner
ROCKY WINTERFELD**

Rocky mag Döner mit Spezialsoße und hasst Urlaub – bis ein mysteriöser Brief alles ändert: Plötzlich steckt er mitten in einem Wissenschaftswettbewerb und in einem klapprigen VW-Bus auf dem Weg nach Danzig... Ein spannendes Hörbuch für Kinder ab 10 Jahren, gelesen von Charlie Hübner.



**Helene Fischer
DIE SCHÖNSTEN KINDERLIEDER – TANZEN UND FEIERN**

Der Soundtrack für den nächsten Kindergeburtstag steht: Knapp ein Jahr nach ihrem ersten Kinderalbum veröffentlicht Helene Fischer 25 energiegeladene Songs zum Feiern und Tanzen – von Klassikern wie *Hey Pipi Langstrumpf* bis zu einer Neuinterpretation von *Baby Shark* mit Otto Waalkes. **(ab 12.9.)**



TOPP DIE TORTE

Im „Spiel des Jahres“ 2025 sind Geschick und Augenmaß gefragt: Die Spieler bauen Schicht für Schicht ihre Torten auf und sammeln dabei Zuckerwürfel, die später in Siegpunkte umgewandelt werden. Möge der beste Tortenbäcker gewinnen!
27,99€ | schmidtspiele.de

BUCHNEUHEITEN FÜR KLEINE LESERATTEN

Fantasievoll erzählt und kunstvoll illustriert – drei neue Bilderbücher zum Staunen.



**Bo Starker
MUMPELMOFF UND DAS WUNDER AM SCHLOSS**

Der einsame Mumpelmoß wünscht sich nichts sehnlicher als echte Freunde und versucht, die Eulenprinzessin für sich zu gewinnen. Als ein Sturm seinen treuen Ballon entführt, begibt er sich auf ein Abenteuer – und erkennt am Ende: Er ist wunderbar, wie er ist. Eine zauberhaft illustrierte Mutmachgeschichte über das Anderssein.
ab 22.9.



**Katinka Manzau-Feddern
DER TAG, AN DEM DIE BUCHSTABEN VERSCHWANDEN**

Seit langer Zeit leben alle Buchstaben zusammen in einem Baum. Als sie sich eines Tages plötzlich nicht mehr mögen, wird der Wald still. Die poetische Geschichte über Vielfalt und Zusammenhalt wird von einzigartigen Illustrationen begleitet – liebevoll gefertigt aus handgemachten Collagen.



**Alexandra Helm
HALLOWEEN WIMMELBUCH**

Ein großer Gruselspaß für kleine Spürnasen: In ihrem Halloween Wimmelbuch lädt Alexandra Helm zu einem schaurig-schönen Streifzug durch die Nacht ein. Ob Hexen beim Feuertanz, Trolle in dunklen Höhlen oder verkleidete Kita-Kinder – auf jeder Seite gibt es Neues zu entdecken.



HAPPY SOCKS MEMORY

Der schwedische Sockenproduzent Happy Socks bringt seit einigen Jahren Farbe in die Sockenkisten – und nun auch in die Kinderzimmer! In dieser fröhlichen Memory-Edition wollen 32 wild gemusterte Sockenpaare korrekt zusammengelegt werden.

**17,99€
ravensburger.de**



EUROPA-PARK

HALLOWEEN IM EUROPA-PARK

Grusel, Gänsehaut und ganz viel Spaß in Europas größtem Freizeitpark.

Neun Mal wurde der Europa-Park in Rust schon zum besten Freizeitpark der Welt gekürt. Kein Wunder – mit über 100 Attraktionen, 14 rasanten Achterbahnen und 20 unterschiedlich gestalteten Themenbereichen zu verschiedenen europäischen Ländern bietet er allerhand Unterhaltung für Groß und Klein. Und es kommen stets neue Highlights hinzu: Pünktlich zum 50-jährigen Jubiläum wurde unlängst der interaktive 3D-Darkride *Grand Prix EDventure* – benannt nach dem gleichnamigen Film über die Mark-Maskottchen Ed und Edda – eröffnet.

Am 27. September beginnt im Europa-Park die Halloween-Saison: Tausende Kürbisse, herbstliche Deko und schaurig-schöne Shows verwandeln den Park in ein Gruselparadies. Zu den Höhepunkten gehören die große SWR3 Halloween Party und das preisgekrönte Horrorerevent *Traumatica – Festival of Fear*.

Gemeinsam mit dem Europa-Park verlosen wir ein unvergessliches Erlebnis:

- 1 Übernachtung für 4 Personen im luxuriösen 4-Sterne-Hotel
- Inklusive Frühstück
- Kostenloser Eintritt für zwei Tagen

So seid ihr dabei:

Schickt einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Halloween im Europa-Park“ an gewinnspiel@glowmag.de.



TEILNAHME-BEDINGUNGEN

Teilnahmeschluss ist der **15.10.2025**.

Teilnahme ab 18 Jahren mit Wohnsitz in D/A/CH. Der Gutschein ist 3 Jahre gültig, nicht einlösbar im August & Oktober. Anreise nicht enthalten.

Rechtsweg und Barauszahlung ausgeschlossen.



DER ACHTSAME TIGER

SCHMIDTS TIVOLI, HAMBURG
Das beliebte Familienmusical, das auf dem preisgekrönten Kinderbuch von Przemysław Wechterowicz und Emilia Dziubak basiert, geht in die nächste Spielzeit im Hamburger Schmidts Tivoli: Ein ungewöhnlicher Tiger, fantasievolle Kostüme, ohrwurmtaugliche Songs und kluge Achtsamkeits-Botschaften – daraus entsteht eine herzerwärmende Dschungel-Party, die Kinder und Erwachsene verzaubert.

tivoli.de



MORRIS MAC MATZEN

TIPPS FÜR DEN HERBST

Ein bezauberndes Familienmusical, coole Mucke und ein Museum zum Mitmachen.

MICHI SCHNUCK



DEINE FREUNDE

AB 23. OKTOBER AUF DEUTSCHLANDTOUR

In Kinderzimmern sind sie längst Superstars: Deine Freunde gehen im Herbst auf große *Alle in die Halle*-Tour – mit mitreißenden Hits wie *Schokolade* oder *XXL Wunschzettel*, die Hip-Hop und Pop verbinden. Um auch Familien mit kleinerem Budget den Konzertbesuch zu ermöglichen, gibt es erstmals Sozialtickets.

deinefreunde.info

LABYRINTH KINDERMUSEUM

OSLOER STRASSE 12, BERLIN

Kleine Kinder möchten oft am liebsten alles selbst machen – und im Labyrinth Kindermuseum in Berlin dürfen sie das! In der interaktiven Ausstellung *Talentopia – Die Ausstellung zum Mitmachen* können Kinder von 3 bis 11 Jahren spielerisch ihre individuellen Talente entdecken, von Kunst über Musik und Logik bis zu Bewegung, Sprache und sozialen Fähigkeiten.

labyrinth-kindermuseum.de



RAGNARSCHWÜCK

GELD, FREIHEIT UND MACHT

Geld bestimmt unser Leben – und doch kümmern sich viele Frauen viel zu spät um ihre Finanzen. Natascha Wegelin, Gründerin von *Madame Moneypenny*, hat nach einem persönlichen Tiefpunkt gelernt, Verantwortung zu übernehmen. Im *Glow*-Interview spricht sie über Rentenlücken, kluge Strategien und verrät, warum finanzielle Unabhängigkeit der Schlüssel zu echter Freiheit ist.

Natascha, was war für dich persönlich der Auslöser, dich intensiv mit dem Thema Finanzen zu beschäftigen? Und warum war es dir so wichtig, finanziell unabhängig und erfolgreich zu werden?

Der Auslöser war ein persönlicher Tiefpunkt, der gleichzeitig ein absoluter Wendepunkt war: Ich habe durch Unwissenheit und Naivität bei einer scheinbar unabhängigen und kostenlosen Finanzberatung fast 18.000 Euro verloren. In diesem Moment wurde mir klar: Ich muss die radikale Eigenverantwortung für meine Finanzen übernehmen. Dieses Erlebnis hat mir vor Augen geführt, wie viele Frauen sich gar nicht selbst um ihre Finanzen kümmern und wie tief finanzielle Glaubenssätze verwurzelt sind. Wenn Frauen aber anfangen, sich mit ihren eigenen Finanzen auseinanderzusetzen, sorgen sie dafür, in jeder Lebensphase auf das eigene Wissen und die finanzielle Selbstbestimmtheit vertrauen zu können.

Worauf sollten Frauen deiner Meinung nach besonders achten, wenn es um die Altersvorsorge geht und ab wann sollte man sich aktiv darum kümmern?

Besonders wichtig ist es, die eigene Rentenlücke zu kennen und zu quantifizieren. Frau-

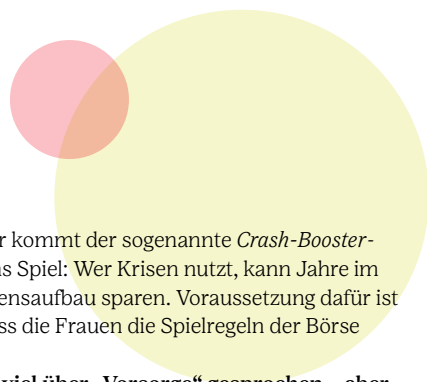
en verdienen im Schnitt 18 Prozent weniger als Männer, arbeiten häufiger in Teilzeit und erhalten im Alter rund 30 Prozent weniger Rente. Dadurch sind heute 21 Prozent der Frauen über 65 Jahren armutsgefährdet. Diese Unterschiede entstehen nicht von heute auf morgen und genau deshalb ist Zeit der wichtigste Faktor beim Vermögensaufbau. Je früher wir anfangen, desto mehr kann der Zinseszinsseffekt für uns arbeiten. In erster Linie sollten Frauen also darauf achten, dass sie ihre Rentenlücke kennen. Denn: Wissen ist Macht, gerade wenn es darum geht, die eigene Rentenlücke zu verstehen und zu schließen. Die gute Nachricht ist: Frauen können etwas dagegen tun, indem sie anfangen, sich um ihre Altersvorsorge zu kümmern. Der richtige Moment ist am besten jetzt, denn je älter wir werden, desto schwieriger wird es, genug Vermögen aufzubauen, um den Lebensstandard im Alter zu halten. Wie groß dieser Unterschied sein kann, zeigt eine Teilnehmerin aus unserem Mentoring sehr eindrücklich: Sie dachte lange, es würde reichen, 150 Euro monatlich in ihren ETF-Sparplan zu stecken. Erst als sie ihre Rentenlücke korrekt bei uns im Mentoring berechnet hat, kam heraus, dass sie ihre Sparrate



ZUR PERSON

Natascha Wegelin, geboren 1985 in Bielefeld, ist Unternehmerin, Podcasterin und Bestsellerautorin. Mit ihrer Plattform *Madame Moneypenny* unterstützt sie Frauen dabei, finanzielle Unabhängigkeit aufzubauen. Ihr neues Buch *Die Krise liebt Frauen wie dich* erscheint Mitte November.

MIRIAM HAGEN



auf 630 Euro monatlich anpassen muss, wenn sie ihre Rentenlücke schließen will. Genau deshalb lohnt es sich, die eigene Situation gründlich zu analysieren und nicht einfach anzunehmen, „da geht eh nicht viel“.

Welche Fehler sind dir zuletzt am häufigsten begegnet, wenn Frauen über Geldanlage oder Vermögensaufbau sprechen?

Ich nehme aktuell eine große Unsicherheit bei Frauen wahr. Das liegt unter anderem an gesellschaftlichen Problemen, wie antifeministischen Strömungen, aber auch an wirtschaftlichen Problemen – wie einer stagnierenden Konjunktur. Solche Phasen verstärken Ängste und führen dazu, dass viele Frauen eher einen Bogen um die Börse machen oder, wenn sie bereits investiert sind, vorschnell handeln. Wenn Märkte schwanken, zeigt sich, wer eine tragfähige Strategie hat und wer nicht. Viele verkaufen dann aus Panik oder warten darauf, dass die Kurse irgendwann wieder "sicher" wirken. Doch genau das ist das Problem: Wer in der Krise verkauft, hatte meist nie eine echte Strategie. Anhand des Corona-Crashes lässt sich beispielsweise sehr gut erken-

»**Mein Rat: Finanzen müssen bewusst zur Priorität gemacht werden.**«

nen, wie entscheidend es ist, die Mechanismen der Märkte zu verstehen. Denn wer weiß, wie Börsen funktionieren, erkennt: Ein Crash ist kein Weltuntergang, sondern eine Chance. Wer beispielsweise während des Corona-Crashes im März 2020 mutig war und etwa 100.000 Euro investierte, hatte im Februar 2025 rund 230.000 Euro. Das entspricht einer Rendite von 130 Prozent in fünf Jahren. Eine solche spektakuläre Rendite gibt es normalerweise nie, außer in Kri-

sen. Hier kommt der sogenannte *Crash-Booster*-Effekt ins Spiel: Wer Krisen nutzt, kann Jahre im Vermögensaufbau sparen. Voraussetzung dafür ist aber, dass die Frauen die Spielregeln der Börse kennen.

Es wird viel über „Vorsorge“ gesprochen - aber wie soll das gehen, wenn ich als Mutter in Teilzeit arbeite und finanziell gerade so über die Runden komme?

Genau hier kommt das Konzept der Ausgleichszahlung ins Spiel. Wenn eine Person in einer Partnerschaft weniger arbeitet – das ist meistens die Frau – verzichtet sie auf Karrieremöglichkeiten, Geld und Rentenpunkte. Das muss quantifiziert und ausgeglichen werden. Dabei gibt es verschiedene Modelle: Das Familieneinkommen wird als gemeinsames Einkommen betrachtet und das verbleibende Geld nach Abzug aller Ausgaben aufgeteilt. Oder die Person mit höherem Einkommen zahlt regelmäßig in einen ETF-Sparplan für die andere Person ein. Wichtig ist: Es muss einen Ausgleich geben. Obwohl wir das System und seine strukturellen Probleme nicht von heute auf morgen ändern können, können wir uns selbst verändern. Darüber, wie Frauen auch in wirtschaftlichen und unsicheren Zeiten finanziell handlungsfähig bleiben, schreibe ich übrigens auch in meinem neuen Buch *Die Krise liebt Frauen wie dich*, das Mitte November erscheint.

Im Alltag ist alles gleichzeitig wichtig: Miete, Kinder, Job, Zeit für mich selbst. Wie kann ich lernen, die richtigen finanziellen Prioritäten zu setzen? Und worauf sollte ich bewusst verzichten, um langfristig weiterzukommen?

Mit den vielen Aufgaben in unserem Alltag kann es leicht passieren, dass die eigenen Finanzen hinten anstehen. Mein Rat: Finanzen müssen bewusst zur Priorität gemacht werden. Wer dauerhaft Vermögen aufbauen möchte, muss das Thema aktiv in den Alltag integrieren, auch wenn es zunächst nur kleine Schritte sind. Wichtig ist, sich ein unterstützendes Umfeld zu suchen.

Viele Frauen glauben, sie müssten alles allein

schaffen, weil sie keine Zeit haben - beispielsweise für ein Mentoring. Das ist ein Trugschluss, denn mit Unterstützung kommt man nicht nur schneller ans Ziel, sondern trifft auch bessere Entscheidungen. Die Teilnehmerinnen unserer Mentorings eignen sich Wissen und ein *Money Mindset* an, das ihnen niemand mehr nehmen kann. Sie sparen nicht nur langfristig Geld, sondern lernen auch, bessere Finanzentscheidungen für sich selbst zu treffen. Finanzielle Prioritäten zu setzen heißt also: dranbleiben, Verantwortung übernehmen und sich gezielt Unterstützung holen – das alles zahlt sich aus. Bewusst verzichten sollten Frauen auf provisionsbasierte Altersvorsorgeprodukte, von denen vor allem die Berater:innen profitieren, den Frauen selbst jedoch langfristig oft wenig Mehrwert bieten.

Wenn du einer jungen Frau nur einen einzigen Satz über den Umgang mit Geld mitgeben dürftest - welcher wäre das?

Fang so früh wie möglich an, regelmäßig etwas zur Seite zu legen. Ein Alltagsbeispiel, um diesen Rat zu verdeutlichen: Wenn das monatliche Kindergeld von 255 Euro in ein weltweit gestreutes, passives ETF-Depot mit 7 % Rendite pro Jahr gespart wird, erhält man zum 18. Lebensjahr ca. 108.000 Euro. Wächst dieses Geld bis zum 65. Lebensjahr unangetastet weiter, würden daraus mehr als 2,5 Millionen Euro vor Steuern werden – ohne einen Cent zusätzlich einzuzahlen. Natürlich kann nicht jede Familie diesen Betrag pro Monat zurücklegen. Aber dieses Beispiel zeigt eindrücklich: Zeit, Disziplin und eine klare Strategie sind die wichtigsten Hebel beim Vermögensaufbau.



DU BIST EIN FASZINIERENDES MITEINANDER.
Organisch gesehen.

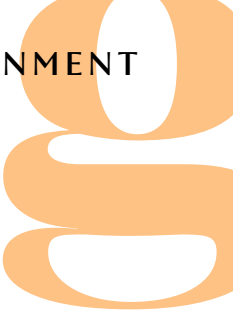


ullstein

Was dein Körper über das Leben weiß – jetzt im neuen (Hör-)Buch der Bestsellerautorin von *Darm mit Charme*



Hörbuch Hamburg



IM GLEICHEN BOOT

Der Dokumentarfilm *Pink Power* erzählt die bewegende Geschichte der *Küsten Pinkies*, ein Drachenboot-Team für an Brustkrebs erkrankte Frauen. Im Interview sprechen **JASMIN EILERS** (45) und **KONNI JÜRGENS** (71) über ihren Weg und darüber, wie die Diagnose ihren Blick auf das Leben verändert hat.

Konni, Jasmin, was genau ist unter "Pink Paddling" zu verstehen?

Konni Jürgens: "Pink Paddling" ist eine Bewegung für an Brustkrebs erkrankte Frauen, die aus Kanada kommt. Der Sportmediziner Dr. Don McKenzie hat in einer Studie herausgefunden, dass Drachenbootsport den Lymphfluss fördert, der nach der Entfernung von Lymphknoten gestört ist. Auch für den Wiederaufbau des Muskelgewebes nach einer OP sind die Paddelbewegung gut. Und nicht zuletzt tut es der Seele gut.

Inwiefern?

Konni: Wenn wir trainieren, reden wir nicht über unsere Krankheiten, sondern wir genießen einfach das Beisammensein an der frischen Luft, den Teamgeist und diese Energie. Nach der Diagnose fällt man erst mal in ein Loch und verliert das Vertrauen zum eigenen Körper – weil man ja nie damit gerechnet hätte. Sowa trifft doch immer nur die anderen. Wortwörtlich mit Frauen in einem Boot zu sitzen, die das gleiche Schicksal erleben, gibt einem unheimlich viel Kraft. Und wenn man merkt, wie stark man ist, baut man auch wieder Vertrauen zum eigenen Körper auf.

Jasmin Eilers: Toll ist auch, dass wir über Dinge, über die man sonst nicht spricht, gemeinsam lachen können. Zum Beispiel Brustprothesen, die verrutschen. Im Moment spielen wir ein Kartenspiel, das *Möpse klauen* heißt –, was in unserer Situation teilweise natürlich schon etwas absurd ist.

Wie seid ihr zu den Küsten Pinkies gekommen?

Jasmin: Ich bekam meine Brustkrebs-Diagnose im Februar 2021. Kurz darauf nahm eine Freundin mich zum Training mit und es hat mir sofort so gutgetan, dass ich bis heute geblieben bin.

Konni: Ich bin fast von Anfang an dabei. Unsere Trainerin Yvonne, eine Vollblut-Drachenbootsportlerin, hat die *Küsten Pinkies* 2019 gegründet. Als ich davon hörte, dachte ich erst: Was soll ich in einem Boot? Aber dann ließ ich mich überreden und habe sofort Blut geleckt. Auf dem Wasser fühle ich mich unglaublich frei, kann mich nur um mich selbst kümmern und gewinne Abstand zum Alltag.

Konni, im Film erzählst du, dass deine Frauenärztin damals zu dir sagte, viele Frauen würden nach der Diagnose



DIE KÜSTEN PINKIES

Die *Küsten Pinkies* sind eine Drachenbootmannschaft aus Wilhelmshaven, bestehend aus Frauen, die eine Brustkrebserkrankung hinter sich haben oder noch in der Therapie stecken. Sie sind eine von 34 pinken Drachenbootmannschaften in Deutschland.

Brustkrebs ein anderes Leben führen. Inwiefern hat sich euer Leben verändert?

Jasmin: Vor der Diagnose habe ich als selbstständige Architektin sehr viel gearbeitet. Die Familie kam dabei oft zu kurz – ich habe meine Tochter gestillt und dabei gezeichnet. Die Diagnose brachte mich zum Nachdenken. Ich nehme mir heute mehr Zeit und treffe andere Entscheidungen. Es hätte nicht Krebs sein müssen, aber ich bin durch meine Krankheit auf einen anderen Weg gekommen und heute glücklicher als vorher.

Konni: Ich habe vor der Diagnose eigentlich nur noch funktioniert und mir wenig Gedanken gemacht. Ich habe über 40 Jahre als Krankenschwester gearbeitet und mich dabei vor allem um andere gekümmert. Immer im Hamsterrad, immer auf der Überholspur. Heute kann ich mich viel mehr über Kleinigkeiten freuen und lebe viel bewusster.

Lassen sich diese Erkenntnisse an euer Umfeld weitergeben? Oder ist das etwas, das Menschen selbst für sich erkennen müssen?

Konni: Man sagt das immer, aber es kommt nicht an. Die Menschen nehmen es tatsächlich meist erst dann auf, wenn sie selbst so ein traumatisches Erlebnis durchmachen. Erst dann kommen sie an diesen Punkt, an dem sie wirklich erkennen: Das Leben ist so schön.

Jasmin, du hast anfangs gezögert, öffentlich über deine Erkrankung zu sprechen. Warum?

Jasmin: Ich hatte gerade ein großes Projekt als Architektin. Für mich war klar: Von meiner Diagnose darf keiner wissen, denn ich wollte nicht schwach wirken. Beim ersten Training mit den Pinkies wurden dann Fotos

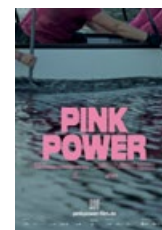


für Facebook gemacht. Danach gab es eine Situation, in der ich mitbekam, dass jemand sagte: „Frau Eilers brauchst du nicht mehr anzurufen, die hat Krebs.“ Ich war schockiert, aber ich wollte nicht alles verlieren, was ich mir aufgebaut hatte – also habe ich beschlossen, in der Zeitung über meine Diagnose zu sprechen. Offen damit umzugehen, hat es so viel leichter gemacht, weil die Leute danach wieder normal mit mir reden konnten.

Konni: Genau darum geht es uns auch bei diesem Film: Wir wollen Brustkrebs aus der

»Wer sein Leben liebt, geht zur Vorsorge.«

KONNI JÜRGENS



PINK POWER

Pink Power ist ein ermutigender Dokumentarfilm über das Leben mit und nach Krebs, der trotz des ernstesten Themas voll Hoffnung und Humor steckt. Die beiden Filmemacherinnen Chiara Kempers und Marianna Martens begleiten die *Küsten Pinkies* dafür zur Europameisterschaft in Italien im Jahr 2023. **Ab 2. Oktober im Kino, Termine unter pinkpower-film.de.**

Tabuzone holen. Niemand sollte sich für eine Krankheit schämen. Wer sich ein Bein bricht, schämt sich ja auch nicht.

Wieso ist Krebs nach wie vor so ein Tabuthema?

Konni: Ich glaube, weil Krebs oft mit dem Schlimmsten verbunden wird. Dass man es nicht überleben kann und daran stirbt. Aber das stimmt nicht! Wenn Krebs früh genug erkannt wird, ist er meistens gut behandelbar, egal mit welcher Therapie. Trotzdem gehen nur 50 Prozent der Frauen zur Mammographie. Wenn man wie wir diese Diagnose durchgemacht hat, begreift man das nicht. Wer sein Leben liebt, geht zur Vorsorge.

Jasmin, du wirst in dem Film zu so einem Termin begleitet. Wie habt ihr gelernt, mit der Angst vor einem Rück-

fall umzugehen und wird sie mit der Zeit kleiner?

Jasmin: Ich habe einen ganz tollen Arzt, der mir die Angst nimmt. Aber es dauert, bis man das alles verkräftet hat und die Angst weniger wird. Am Anfang habe ich mich Tage vorher damit auseinandergesetzt. Jetzt, im vierten Jahr, wird es langsam besser.

Zurück zu den Küsten Pinkies. Der Film begleitet euch zur Europameisterschaft 2023. Wie war es, im Alter von 69 dort anzutreten, Konni?

Konni: Ohne zu viel vorwegzunehmen – es erfüllt mich wirklich mit Stolz, was wir dort erreicht haben. Wir sind so ein Chaos-Team, ein bunt zusammengewürfelter Haufen. Groß, klein, schwer, leicht, von Mitte 40 bis 70. Der eine kann nur links paddeln, der andere nur rechts. Unsere Trainerin hat es manchmal echt nicht leicht. Aber unser Teamgeist hat uns bei dieser EM zusammengeschweißt. Das war ein richtiges Sommermärchen! Wie genau es für uns dort ausgegangen ist, kann man dann ja im Film sehen.

Wie geht es für die Küsten Pinkies weiter?

Jasmin: Nachdem wir letztes Jahr bei der WM den fünften Platz belegt haben, wollen wir uns nächstes Jahr durch die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft wieder für die WM qualifizieren. Inzwischen sind einige von uns sogar in der ersten BCP-Pink-Paddler-Nationalmannschaft. Dadurch haben wir Frauen aus ganz Deutschland kennengelernt. Es ist toll, Teil von etwas so Großem zu sein.





SUSAN SEIBERT



Holly Brickley
DEEP CUTS

AUS LIEBE ZUR MUSIK

In ihrem Debütroman entführt Holly Brickley in die frühen 2000er: In einer Studentenbar in Berkeley trifft Percy Marks auf den Songwriter Joe Morrow. Der ist fasziniert von ihrer Fähigkeit, Songs zu analysieren, und so entsteht eine kreative und leidenschaftliche Verbindung. *Deep Cuts* erscheint weltweit in über einem Dutzend Sprachen und wird mit Saoirse Ronan und Austin Butler in den Hauptrollen verfilmt.
dtv | 384 Seiten | 23 €



Caroline Wahl
DIE ASSISTENTIN

Eigentlich wollte Charlotte als Musikerin Karriere machen – doch stattdessen landet sie in einem Verlag in München, als Assistentin des Verlegers. Der verlangt ihr einiges ab, was auch ihre Liebe zu Bo gefährdet. Caroline Wahl erzählt in ihrem dritten Roman mit viel Humor und Tiefgang die alltägliche Leidensgeschichte einer Frau, die sich nicht zum Opfer machen lassen will. Im Herbst geht sie auf große Lesereise.
Rowohlt | 368 Seiten | 24 €



Sayaka Murata
SCHWINDENDE WELT

Der überraschende neue Roman von Japans Superstar Sayaka Murata: *Schwindende Welt* handelt von einer Gesellschaft, in der Sex und Romantik nahezu verschwunden sind und fast alle die Vorteile künstlicher Befruchtung nutzen. Amane zieht mit ihrem Mann in die experimentelle Stadt in Chiba, wo auch Männer Kinder in künstlichen Gebärmüttern austragen. Doch ist das wirklich die Welt, nach der sie sich gesehnt hat?
Aufbau | 267 Seiten | 24 €



Verena Güntner
MEDULLA

Verena Güntners Roman handelt von drei schwangeren Frauen, die eins gemeinsam haben: Sie widersetzen sich den Versuchen der Männer, ihre Körper zu kontrollieren. Siv wird ungewollt schwanger, Leyla wollte unbedingt ein Kind, wünscht sich nun aber ihren Körper zurück, und Esther nimmt statt ihres Partners einen Mann mit zur Gynäkologin, den sie kaum kennt. Schließlich kommen die drei Frauen sich näher, als sie es wollten.
Ab 16.9.
DuMont | 256 Seiten | 24 €



Bent Freiwald
WER DENKT, IST KLAR IM VORTEIL

Unser Gehirn ist rund um die Uhr für uns im Einsatz. Gehirnxperte und Wissenschaftsjournalist Bent Freiwald erklärt in seinem Sachbuch anhand eines normalen Tages, was es alles leistet – und verrät, wie man dieses Wissen im Alltag smarter einsetzen kann. Erkenntnisse aus der Forschung hat er äußerst unterhaltsam aufgeschrieben, ohne dabei zu stark zu vereinfachen.
Kiepenheuer & Witsch | 304 Seiten | 20 €



Eva Thöne
WEIBLICHE MACHT NEU DENKEN

Immer mehr Frauen arbeiten in Führungspositionen, führen sie sich in traditionellen Machtstrukturen aber oft fremd. Eva Thöne beleuchtet die positiven Seiten und Potenziale von Macht und Erfolg. Sie fragt, wie weibliche Macht aussehen und feministisches, gerechtes und solidarisches Handeln möglich werden kann. Ein leidenschaftlicher Aufruf, Macht neu zu definieren. Ab 16.9.
Hanser Berlin | 240 Seiten | 24 €

LESESTOFF

Neue Sachbücher und Romane, die diesen Herbst den Horizont erweitern.



Marie von Benken
DAS LEBEN IST KEIN KINDERWUNSCH-KONZERT

Nachdem die Schwangerschaft bei Journalistin und Podcasterin Marie von den Benken über Jahre ausblieb, gingen sie und ihr Mann in eine Kinderwunschklinik. In ihrem Buch beschreibt sie ihre medizinisch fordernde und seelisch kräftezehrende Reise. Darüber hinaus werden Themen wie Endometriose, späte Mutterschaft, Egg Freezing, Adoption und Pflegekinder beleuchtet, ergänzt um Perspektiven von Fachleuten aus Medizin und Psychologie.
Heyne | 304 Seiten | 18 €

Bärbel Grashoff & Marie Luisa Kerkhoff
DAS ENDE DER UNVERSEHRTHEIT

Diese einfühlsame Graphic Novel erzählt offen und verständlich vom Leben mit Brustkrebs. Frauenärztin und Betroffene Dr. Bärbel Grashoff verbindet medizinisches Wissen mit persönlichen Erfahrungen. Dank der Illustrationen von Marie Luisa Kerkhoff ist der Sachcomic auch visuell eindrucksvoll. Stationen der Krankheit werden sichtbar gemacht, zudem enthält das Wendebuch eine Anleitung zur Früherkennung. Ab 16.9.
Ankerwechsel Verlag | 160 Seiten | 32 €

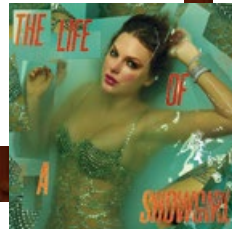




HIGHLIGHT

Taylor Swift
THE LIFE OF A SHOWGIRL

149 Konzerte in 51 Städten auf 5 Kontinenten spielte Taylor Swift im Rahmen ihrer *The Eras Tour* – und fand zwischendurch auch noch Zeit, ihr 12. Album aufzunehmen. *The Life of a Showgirl* ist inspiriert von ihrem Leben als Entertainerin und entstand erneut mit den Produzenten Max Martin und Shellback. Heraus kamen 12 Songs, darunter ein Duett mit Sabrina Carpenter, die laut Swifts Freund Travis Kelce allesamt „Banger“ sind.
Ab 3.10.

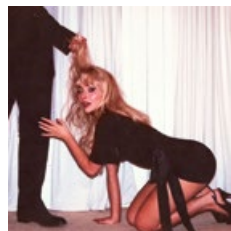


Max Giesinger
GLÜCK AUF DEN STRASSEN

Max Giesinger steht für eingängigen Deutschpop und emotionale Texte über wahre Geschichten – das bleibt auch auf seinem fünften Album *Glück auf den Straßen* so. Der 36-jährige verarbeitet eine Trennung (*Du wärst es gewesen*), appelliert an das Miteinander (*Menschen*), sinniert über das „was wäre wenn“ (*Butterfly Effect*) – und singt im Duett mit seinem Buddy Johannes Oerding eine Ode an den perfekten Moment (*Wimpernschlag*).
Ab 26.09.

Sabrina Carpenter
MAN'S BEST FRIEND

Über 10 Millionen verkaufte Alben und acht Grammy-Nominierungen – mit ihrem letzten Album *Short n' Sweet* gelang Sabrina Carpenter der große Durchbruch. Nun legt die Amerikanerin mit *Man's Best Friend* nach. Gemeinsam mit Jack Antonoff, der für seine Arbeit mit Taylor Swift bekannt ist, entstand eine selbstbewusste Pop-Platte, die Synth-Pop, Disco-Beats und hier und da sogar dezente Country-Einflüsse vereint.



James Morrison
FIGHT ANOTHER DAY

James Morrison ist zurück: Nach dem schweren Verlust seiner langjährigen Partnerin tritt der Brite mit der souligen Stimme und dem Gespür für große Balladen wieder ins Rampenlicht. *Fight Another Day* spiegelt all die intensiven Emotionen und Kämpfe, die er erlebt hat, wider – und strahlt trotzdem viel Hoffnung und Freude aus. So ermutigt sich Morrison im Titelsong der Platte: „You're strong enough to make it through.“
Ab 3.10.

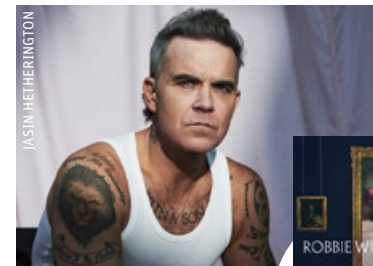


Nina Chuba (FOTO)
ICH LIEB MICH, ICH LIEB MICH NICHT

Mit ihrem zweiten Album zeigt Nina Chuba erneut, warum sie zu den spannendsten Stimmen im deutschsprachigen Pop zählt. *Ich lieb mich, ich lieb mich nicht* bewegt sich zwischen Rap, Pop und Elektro und ist dabei noch direkter, wütender und persönlicher als ihr Debüt. Chuba ist *Fucked Up* und das *Rage Girl* – aber auch *Unsicher*. Die 26-jährige zeigt sich facettenreich wie nie, bleibt aber immer zu 100 Prozent sie selbst.
Ab 19.9.

HERBSTTÖNE

Von Stadion-Pop über Britpop bis zu emotionalem Deutschpop – sieben neue Alben, die für große (Hör-)Momente sorgen.



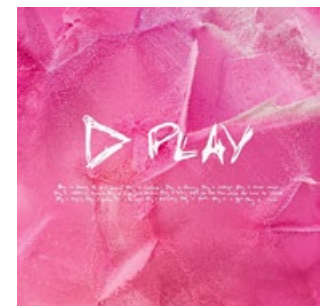
Robbie Williams
BRITPOP

Die ersten beiden Singles *Rocket* und *Spies* gaben bereits einen guten Vorgeschmack darauf, wie das neue Robbie-Williams-Album klingt: Der Sound ist deutlich rauer, gitarrenlastiger und spürbar vom britischen Rock der Neunziger geprägt. *Britpop* sei das Album, das er schon 1995 nach dem Ausstieg bei Take That hätte machen wollte, ließ Williams über diese Platte verlauten. Sie steht ihm ausgesprochen gut.
Ab 10.10.



Ed Sheeran
PLAY

Nach zwei eher introspektiven Alben widmet Superstar Ed Sheeran sich auf *Play* wieder dem, wie er sagt, „großen Pop“. Die Songs klingen leichtfüßiger und tanzbarer. Zudem wagte Sheeran sich in neue Gefilde: Er kollaborierte mit Musikern aus Indien und dem Iran, ließ Instrumente wie ein Hackbrett und eine Laute zum Einsatz kommen – und sang sogar in Punjabi. Ein multikulturelles Pop-Album.
Ab 12.9.





ARSENAL FILMVERLEIH

DAS LEBEN MEINER MUTTER

Familienkonflikt der anderen Art: Der 33-jährige Pierre ist Florist und mit seinem Leben eigentlich zufrieden, als nach zwei Jahren Abwesenheit plötzlich seine Mutter wieder auftaucht. Diese leidet an einer bipolaren Störung und ist aus ihrer Klinik ausgebrochen. Für Pierre steht fest, dass er seine Mutter so schnell wie möglich wieder dorthin verfrachten muss. *Das Leben meiner Mutter* ist ein weiterer Beweis für die Leichtigkeit des französischen Kinos im Umgang mit schweren Themen.

Ab 9.10. im Kino

DOWNTOWN ABBEY: DAS GROSSE FINALE

Vor den Bridgertons und Konsorten gab es genau eine Anlaufstelle für große Gefühle und sinistre Ränkespiele hinter den Kulissen: *Downton Abbey*, ein Erfolg, der wortwörtlich in Serie lief, bis diese 2015 mit der sechsten Staffel ihren Abschluss fand. Mit dem Mitte September startenden dritten Kinofilm endet eine Dekade später auch hochdramatisch das Kapitel auf der großen Leinwand.

Ein Muss für treue Fans!

Ab 18.9. im Kino



NEUE SCHÖNHAUSE BILDPRODUKTION WILD BUNCH



HIGHLIGHT

GANZER HALBER BRUDER

Als Thomas (Christoph Maria Herbst) aus dem Gefängnis entlassen wird, erfährt er, dass er ein wertvolles Haus geerbt hat. Der Haken an der Sache, bevor er dieses zu Geld machen kann: Sein Halbbruder Roland (Nicolas Randel) wohnt darin und hat aufgrund seines Down-Syndroms lebenslanges Wohnrecht eingeräumt bekommen. Den Manipulationsversuchen und kleinen Gemeinheiten seines Bruders begegnet Roland mit überraschender Stärke. Die Komödie glänzt mit ihrem Ensemble und geht ans Herz.

Ab 18.9. im Kino



GROSSE EMOTIONEN

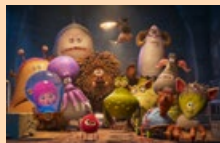
Der Kinoherbst wird mit großen Gefühlen eingeläutet und Frankreich gibt dabei einmal mehr den Takt vor.

KINO FÜR DIE GANZE FAMILIE

ALLES VOLLER MONSTER

Dieser Mix aus *Monster AG* und Tim Burton ist ein familienfreundlicher Gruselspaß: Mit einem verrückten Wissenschaftler, vielen lustigen Kreaturen und einer liebenswerten Hauptfigur.

Ab 16.10.



DIE SCHULE DER MAGISCHEN TIERE 4

Wer die Wartezeit auf die angekündigte *Harry-Potter*-Serie überbrücken möchte, findet sein Glück im Kino, denn dort wird die Erfolgsserie von *Die Schule der magischen Tiere* fortgesetzt.

Ab 25.9.



MOMO

Das Remake des Klassikers von Michael Ende entpuppt sich als zeitgemäße Coming-of-Age-Story, die natürlich in ihren fantastischen Momenten vom aktuellen Stand der CGI-Technik profitiert.

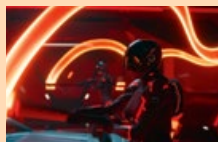
Ab 2.10.



TRON: ARES

Im Oktober startet ein neues Sequel im *Tron*-Universum, in dessen Vorfeld jedoch Vorwürfe des Fehlverhaltens gegenüber Hauptdarsteller und Musiker Jared Leto laut wurden.

Ab 9.10.



GRINGO FILMS SENATOR FILM PRODUKTION, LEONINE PICTURES, CONSTANTIN FILM, DISNEY



NUR FÜR EINEN TAG

Eigentlich hatte Cécile ihre Zukunft geordnet: Nach dem Sieg bei der Kochshow „Top Chef“ wollte sie mit ihrem Freund ein Restaurant in Paris eröffnen. Doch als ihr Vater einen Herzinfarkt erleidet, reist sie in die elterliche Provinz, um dort auszuhelfen. Natürlich trifft sie auf ihre Jugendliebe Raphaël und erlebt mit diesem ein paar unbeschwertere Tage. *Nur für einen Tag* ist ein charmanter Mix aus Drama und Komödie, der von seinen kausigen Charakteren profitiert.

Ab 2.10. im Kino

JANE AUSTEN UND DAS CHAOS IN MEINEM LEBEN

Die Buchhändlerin Agathe kann jedem ihrer Kunden den richtigen Jane-Austen-Roman zu jeder Lebenslage empfehlen und träumt insgeheim von einer eigenen Schriftstellerinnenkarriere. Als sie bei einem Literaturwettbewerb einen Aufenthalt in der *Jane Austen Writers' Residency* gewinnt, kann sie weder ihr Glück fassen, noch dass ihr bester Freund Felix sie hinterrücks dafür angemeldet hat. Doch die Probleme mit den Männern gehen weiter, als sie vor Ort auf einen Nachfahren von Austen trifft.

Ab 16.10. im Kino





PAMELA RUSSMANN



Maïke Schöfer
**NÖ. EINE ANSTIFTUNG
ZUM NEINSAGEN**

Als queere Pfarrerin kämpft die Berliner Maïke Schöfer tagtäglich für Feminismus, Interreligiösität und die LGBT-Szene. In ihrem ersten Buch, als Hörbuch gelesen von Sarah Dorsel, gibt sie Frauen in klarer Sprache das wohl feministischste Wort zurück: Nein! Ob als befreiendes „Nö“ zu Dingen, die wir nicht tun wollen, oder als wütendes „Nein“ zu festgefahrenen Strukturen und Diskriminierung.

Osterwoldaudio | 5 Std. und 52 Min.



Jane Austen
STOLZ UND VORURTEIL

Elizabeth Bennet will bei der Heirat keine Kompromisse machen – doch als sie den wohlhabenden, aber unausstehlichen Mr. Darcy trifft, werden ihre Überzeugungen infrage gestellt. Austens Kultroman wird in dieser modernen Interpretation von einem hochkarätigen Ensemble zum Leben erweckt, darunter Emilia Schüle und Aaron Altaras. Untermalt mit Musik der Grammy-nominierten Komponistin Morgan Kibby.

Audible | 4 Std. und 28 Min.



Mareike Fallwickl & Eva Reisinger
DAS PENISMUSEUM

Ein bitterböses, kompromissloses und zugleich lustiges Hörvergnügen: Die Frauen in der Geschichtensammlung von Mareike Fallwickl und Eva Reisinger haben die Nase voll und brechen aus ihren Rollen aus. Sie gehen hochschwanger fremd, fotografieren heimlich den schlaffen Penis ihres Mannes und rühren dem One-Night-Stand morgens Salz in den Kaffee. Unterhaltsam gelesen von den Autorinnen.

Argon | 3 Std. und 50 Min.

Verena Kessler
GYM

Im MEGA GYM scheint alles perfekt: glänzende Körper, coole Kolleginnen, ein feministischer Chef. Dummerweise hat Verena Kesslers Protagonistin beim Einstellungsgespräch ein Baby erfunden – und als Bodybuilderin Vick auftaucht, wird klar, dass das nicht ihr einziges Geheimnis ist. Das von Lisa Hrdina gelesene Hörbuch handelt von Obsession, Ehrgeiz und der selbstzerstörerischen Kehrseite schöner Oberflächen.

DAV | 4 Std und 38 Min.



Leonie Bartsch & Linn Schütze
DIE JÄGERIN

In fünf Episoden tauchen die Journalistinnen Leonie Bartsch und Linn Schütze, bekannt durch das True-Crime-Format *Mord auf Ex*, in einen Fall ein, der mit einem mutmaßlichen Justizskandal beginnt – und sich als verstörendes Geflecht aus Fragen, Zweifeln und Abgründen entpuppt. *Die Jägerin* ist ein fesselnder Podcast über eine verurteilte Stalkerin, deren Fall mehr Fragen als Antworten aufwirft.

diverse Anbieter

Sophie Passmann
DER SOPHIE PASSMANN PODCAST

Eine unterhaltsame One-Woman-Show: In ihrem wöchentlichen Podcast spricht Autorin, Schauspielerin und Moderatorin Sophie Passmann über Popkultur, Gesellschaft und alles, was das Internet, die Welt und sie selbst bewegt. Sie empfiehlt Bücher, Musik und Filme, spricht über Ozempic und It-Girls, die Grammys und Shitstorms – und alle möglichen anderen Kulturphänomene.

diverse Anbieter



HÖR MAL WIEDER

Spannende Geschichten und starke Stimmen – Neuheiten aus der Welt der
HÖRBÜCHER UND PODCASTS.



Romina Palm & Christian Wolf
DIE SCHÖNE UND DER WOLF

Ehrlich, direkt und ungefiltert: Fitness-Influencer Christian Wolf und Ehefrau Romina Palm sprechen in ihrem brandneuen Podcast nicht etwa über Diät- oder Fitnesstipps, sondern über das echte Leben – zwischen Windeln wechseln und Trennungsgedanken. Mit einer ordentlichen Portion Humor und Selbstironie diskutieren sie Beziehungsthemen und ihre neue Rolle als Eltern.

diverse Anbieter

Esther Pfeiffer & Maïke Lea Nitsch
GLITZER FLITZER



Der Podcast für alle, die Laufen lieben – oder damit anfangen wollen. Profi-Läuferin Esther Pfeiffer und Lauf-Influencerin Maïke Lea Nitsch sprechen ehrlich, motivierend und mit viel Humor über Trainingsroutinen, mentale Hürden, Wettkämpfe, Motivation und Rückschläge – oder beantworten in Q&A-Runden Fragen zu Themen wie Marathonvorbereitung.

Neue Folgen jeden Donnerstag.

diverse Anbieter

FÜNF FRAGEN AN

ALINA SÜGGELER

Die Sängerin von Frida Gold setzt sich für das Thema Endometriose ein. Im Interview spricht sie über die Diagnose und ihren Umgang mit der chronischen Erkrankung.

Wie sah dein Weg mit der Krankheit aus?

Die Diagnose erhielt ich nach einer Bauchspiegelung 2023, rund zehn Jahre nach ersten Beschwerden. Mit dem Absetzen der Pille 2020 wurden die Schmerzen unerträglich, Schmerzmittel halfen nicht. Ich lebte in Schmerzspiralen mit Durchfallattacken und fand mich oft stundenlang gekrümmt auf dem Badezimmerboden. Erschreckenderweise hielt ich das für „normal“. Meine damalige Gynäkologin sah kein Krankheitsbild. An Neujahr kam ich per Notarzt ins Krankenhaus; mein Körper hielt dem Schmerz nicht stand. Die Ärztin dort riet mir, mich auf Endometriose untersuchen zu lassen.

Was hat dich dazu bewogen, offen über das Thema zu sprechen?

Der behandelnde Professor erklärte, dass Endometriose im Schnitt erst sieben- bis zehn Jahre nach den ersten Symptomen diagnostiziert wird, Forschungsgelder jedoch gerade wieder gekürzt worden waren. Da war klar, wie wichtig es ist, offen darüber zu sprechen.

Wie gehst du mit der Krankheit und den Schmerzen um?

Schwer wiegt die erlebte Ohnmacht. Hormontherapie, das Mittel der Wahl, will ich meinem Körper nicht zumuten. Ich versuche es ganzheitlich: nicht nur an Schmerztagen achte ich darauf, Entzündungen zu vermeiden, stabilisiere sanft meinen Hormonhaushalt und kümmere mich mental. Yoga und Pilates helfen, Termine plane ich so, dass Schmerztagen entschärft sind.



FABIAN SÜGGELER

Welche Botschaft hast du für Betroffene?

Wir sind Spezialist:innen unserer Körper. Traut eurem Gefühl. Eine schmerzhaftere Periode ist nicht normal. Wendet euch im besten Fall an ein Endometriose-Zentrum. Die Diagnose kann der Beginn eines schmerzfreieren Lebens und eines tieferen Verständnisses für Körper, Zyklus und Hormone sein.

Was wünschst du dir von Gesellschaft und Gesundheitssystem?

Es braucht die Enttabuisierung des weiblichen Zyklus. Dazu mehr Forschung und Aufklärung. Der Koalitionsvertrag nennt Endometriose erstmals – das ist wichtig, da über zehn Prozent der Frauen betroffen sind. Dass wir nicht offen über Frauengesundheit sprechen, liegt daran, dass Körper, Blut und Fruchtbarkeit ins Schamhafte verdrängt wurden. Frauen brauchen Räume, um Erfahrungen ohne Scham und den Vorwurf der Übertreibung teilen zu können.

ZUR PERSON

Alina Süggeler, geboren 1985, ist Sängerin und Songwriterin der Popband Frida Gold (*Wovon sollen wir träumen*). Am 19. September erscheint die EP *Morgenrot*, die erste zusammenhängende Veröffentlichung der Band seit 2016.

courage MoneyDay

Null Bock auf Altersarmut und finanzielle Abhängigkeit?

Am **24.10. 2025**
in der Mächerei in München

Ticket-Preis: 249 €
inkl. Essen & Trinken & Goodie-Bag

Tickets gibt's bei Eventbrite



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-Speaker:innen** in die Masterclasses.



GEWINNE EIN E-BIKE VON RAYMON
im Wert von 3299 €
Teilnahme automatisch beim Eventbesuch.



FRANKFURTER
BUCHMESSE

EHRENGAST PHILIPPINEN

DIE GANZE WELT DER STORYS – LIVE IN FRANKFURT:

15.–19. OKTOBER 2025

ONLY AT FBM

Seien Sie dabei und erleben Sie die international bedeutendste
Messe für Literatur, Kultur und neue Begegnungen.



buchmesse.de/ticket