

GRATIS • ZUM MITNEHMEN

glow

1/2026

LEBEN,
FAMILIE &
GENUSS
FRÜHLING

INGO
FROBÖSE

über die Intelligenz
unseres Körpers

MELISSA
KHALAJ

über Herkunft, gesunde Routinen
und ihren eigenen Weg

ILDIKÓ
VON KÜRTHY

Alt genug und frei wie nie

MODE &
BEAUTY



LITERATUR &
ENTERTAINMENT



RESET &
DETOX



REISEBERICHT:
WELLNESS-TAGE
IN SÜDTIROL

Glow up your wall

15 % Rabatt
mit dem Code
Glow15



Farbe: berry

Das SHRINK Regalsystem – flexibel, erweiterbar, nachhaltig

In 6 Farben



www.studiohausen.com

HABT IHR SCHON FRÜHJAHRSPUTZ GEMACHT?

Fenster putzen, Staub wischen, Schränke aussortieren – in unseren vier Wänden sind wir im Frühjahr oft erstaunlich gründlich. Aber wie sieht es in uns selbst aus? Unsere neue Ausgabe widmen wir dem innerlichen Frühjahrsputz: Es geht um Reset & Detox.

In unserem großen Gesundheitsspecial sprechen wir mit Dr. Claudia Kettler über sinnvolle Detox-Strategien, stellen ausgewählte Produkte vor und empfehlen Bücher, die Körper und Geist stärken, und Ingo Froböse ermutigt im Interview, auf die Stimme unseres Körpers zu hören.

Für echte Reset-Momente sind wir zudem weit gereist: In zwei Vitalpina Hotels haben wir erlebt, wie wohltuend echte Entschleunigung sein kann, in Phuket sind wir in traditionelle thailändische Medizin eingetaucht und ausgerechnet in Mecklenburg-Vorpommern haben wir ein Ayurveda-Retreat entdeckt.

Außerdem in dieser Ausgabe: Thekla Wilkening berichtet von ihrem Leben auf Hiddensee mit ihrem Kind mit Downsyndrom. Madita Oeming erklärt, was Eltern brauchen, um Kinder sicher durch die digitale Pubertät zu begleiten. Ildikó von Kürthy spricht mit uns über die Kraft der Lebensmitte. Und Melissa Khalaj erzählt im großen Titelinterview von ihrer iranisch-deutschen Identität, politischer Verantwortung und Selbstfürsorge.

Viel Spaß beim Lesen!

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* 2/2026 erscheint am 10. Juni.**



glow
LEBEN,
FAMILIE &
GENUSS

IMPRESSUM

VERLEGERIN: Katja Kohlhammer

DIRECTOR PUBLISHING: Hansjörg Wirth

REDAKTION: Nadine Wenzlick (ViSdP),

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: Matthias David

PRODUKTIONSLEITUNG: Cristina Furones

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

DRUCK: Walstead Gotha GmbH, Gutenbergstr. 3, 99869 Drei Gleichen

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.

INHALT

Frühling 2026

TITELTHEMA

16 Melissa Khalaj

spricht über ihre gesunden Routinen und die vielfältigen Stationen ihres Lebens.

GESUNDHEIT

24 Ingo Froböse

plädiert für einen besseren Dialog mit dem eigenen Körper und seinen Bedürfnissen.

28 Thema: Reset & Detox

Unsere Empfehlungen für einen sanften Neustart im Frühjahr.



16

OBEN: MATTHIAS DAVID | UNTEN: VITALPINA SÜDTIROL IDMALEX FILZ

24

GENUSS & FEIERTAGE

40 Paul Ivić

Der Starkoch über den Geschmack seiner Kindheit.

44 Frisch aufgetischt

Kochbücher und neue Produkte

REISEN

52 Vitalpina Hotels Südtirol

Eine Reportage über nachhaltige Entschleunigung und Genusserlebnisse.

58 Get Aways

Ob Thailand oder Deutschland: Diese Retreats tun Körper und Seele gut.



MODE & BEAUTY

62 Shop The Look

Mit Margot Robbie

64 Beauty-Liebliche

Revitalisierende Skincare

LEBEN & FAMILIE

68 Thekla Wilkening

über ihren Roman, der mit großer Leichtigkeit ein schweres Thema aufgreift: Inklusion.

72 Kinderecke

Lesen, spielen, miteinander Zeit verbringen: für kleine und große Leser..

76 Madita Oeming

lenkt den Blick auf die Gefahren für Kinder und Erwachsene im Internet



76

OBEN: PAULINE | UNTEN: JULIA SELLMANN

38



ENTERTAINMENT

80 Ildikó von Kürthy

Die Bestseller-Autorin im Gespräch

84 Literatur mit Mirna Funk

88 Musik mit Johannes Oerding

94 Kino, Film & Streaming

96 Hörbücher & Podcasts

REGULARS

03 Editorial & Impressum

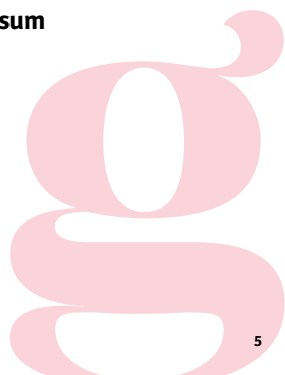
06 Moments

mit Lady Gaga, Marina Abramović und anderen Themen

10 Horoskop

12 Kolumne

98 5 Fragen an
Sophie Passmann



MOM

»Ich will kein Geld verdienen, ich will etwas bewirken.«

LADY GAGA FEIERT IHREN 40. GEBURTSTAG

Stefani Joanne Angelina Germanotta, geboren am 28. März 1986 in New York, trat nie an, um bloß „Popstar“ zu sein. Sie wollte verändern und Grenzen verschieben. 2008 gelang ihr der Durchbruch: Hits wie *Just Dance* und *Poker Face* machten sie über Nacht zum Weltstar. Mit *Born This Way* wurde sie drei Jahre später endgültig zur Ikone. Der Song avancierte zur Hymne der LGBTQ+-Community, feierte Selbstakzeptanz und Diversität.

Doch die Musik war immer nur ein Teil des Gesamtkunstwerks, als das Lady Gaga sich inszeniert. Exzentrik wurde ihr Markenzeichen. Bis heute legendär ist ihr Auftritt im Fleischkleid. Gaga verstand früh, dass Pop mehr sein kann als Unterhaltung, nämlich eine Bühne für Debatten. Sie sprach offen über ihre Erfahrungen mit Ausgrenzung, Essstörungen, Depressionen und chronischen Schmerzen. Mit ihrer „Born This Way Foundation“ engagiert sie sich für junge Menschen und mentale Gesundheit.

Als Künstlerin hat sie sich immer wieder neu erfunden. Sie sang Country-inspirierte Balladen, nahm ein Jazz-Album mit Tony Bennett auf und glänzte in Filmen wie *A Star Is Born* als Schauspielerin. Und sie macht keine Anstalten, daran etwas zu ändern. Als sie 2025 bei dem iHeartRadio Music Awards mit dem Innovator Award ausgezeichnet wurde, sagte sie: „Auch wenn die Welt eine Frau mit Ende 30 für einen Popstar vielleicht schon als alt betrachtet - was verrückt ist -, verspreche ich, dass ich gerade erst in Fahrt komme.“

ENTERTAINMENT



ing

RITUAL, EROTIK & REBELLION

Marina Abramović bringt mit *Balkan Erotic Epic* archaische Körperbilder und weibliche Energie in den Berliner Gropius Bau.

MARINA ABRAMOVIĆ: BALKAN EROTIC EPIC. THE EXHIBITION

GROPIUS BAU, NIEDERKIRCHNERSTRASSE 7, BERLIN

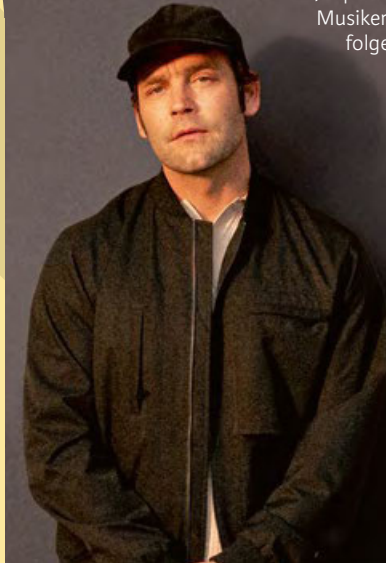
Marina Abramović ist bis heute eine der einflussreichsten Performancekünstlerinnen. Vom 15. April bis zum 23. August 2026 präsentiert die Serbin im Gropius Bau in Berlin die Ausstellung *Balkan Erotic Epic. The Exhibition*, die ausgehend von der Folklore des Balkans filmische und skulpturale Installationen mit Live-Performances verwebt. Im Mittelpunkt steht dabei Abramovićs fortwährendes Interesse an Ritualen, Erotik, Tod und dem Körper als Ort politischen Widerstands. Zusätzlich zu der Ausstellung im Gropius Bau präsentieren die Berliner Festspiele im Oktober 2026 zudem die vierstündige Bühnenproduktion *Balkan Erotic Epic: The Stage Version*, eine kraftvolle Arbeit über weibliche Energie, Scham, Lust und das Verhältnis von Körper und Geschichte. (Ausstellungstickets 15 €)

WEITERE
INFORMATIONEN:



ON TOUR: BOSSE

Stabile Pose heißt das zehnte Album von Bosse, das am 17. April erscheint. Ab Mai ist der Hamburger Musiker damit auf Hallen-Tour, im Sommer folgen mehrere Open Airs und Festivals.



- 02. MAI KÖLN
- 03. MAI OBERHAUSEN
- 05. MAI STUTTGART
- 06. MAI OFFENBACH
- 08. MAI MÜNSTER
- 09. MAI HAMBURG
- 10. MAI HANNOVER
- 12. MAI BREMEN
- 13. MAI KIEL
- 15. MAI LEIPZIG
- 16. MAI BERLIN
- 21. JUNI MÜNCHEN
- 24. JULI SELLIN
- 08. AUGUST DRESDEN



TOP 5

FEEL GOOD-HACKS

Kleine Impulse für mehr Leichtigkeit

1

MORGENLICHT STATT HANDY

Tageslicht vor Bildschirm für einen klaren Start.

2

90-SECOND RESET

Augen schließen, tief atmen. Schultern lösen.

3

SPAZIERGANG OHNE ZIEL

Zehn Minuten Bewegung: Der Kopf wird frei.

4

DIGITALE GRENZEN

Abends offline. Mehr Ruhe.

5

DREI GUTE DINGE

Notieren, was gelungen ist. Fokus verschiebt sich.

NICHT VERPASSEN!

HAMBURGER HAFENGEBURTSTAG

8. bis 10. Mai, Hamburg

Es ist das größte Hafenfest der Welt: Über eine Million Gäste kommen alljährlich, wenn der Hamburger Hafen Geburtstag feiert. Zu den Höhepunkten gehören die Einlaufparade, das berühmte Schlepperballett, ein großes Feuerwerk sowie hunderte Schiffe, darunter Großsegler und Museumsschiffe.

hamburg.de/freizeit/hafengeburtstag-hamburg



EIN APFEL AM TAG...

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO), eine führende Instanz im Bereich globale Gesundheit, empfiehlt den Verzehr von mindestens fünf verschiedenen Sorten Gemüse und Obst pro Tag – idealerweise in mindestens fünf Portionen täglich. In Bezug auf das Gewicht entspricht dies einer täglichen Menge von über 500 Gramm Gemüse und Obst.

DER FRÜHLING DER STERNE

Der Frühling bringt Bewegung ins Herz. Es ist die Zeit bewusster Entscheidungen: Was wächst? Was vertieft sich?



WIDDER

Der April gehört dir. Mit Sonne, Merkur und Mars in deinem Zeichen spürst du Klarheit und Mut. Du setzt Grenzen. Im Mai wird es dann etwas ruhiger und du erkennst, welche Verbindungen Bestand haben.



STIER

Mit der Sonne in deinem Zeichen wächst dein Vertrauen. Du stabilisierst, was dir wichtig ist, statt alles neu zu beginnen. Eine Begegnung im Mai fühlt sich verbindlicher an als gedacht. Vielleicht ein Liebesrausch?



ZWILLINGE

Der Frühling klärt deine Gedanken und deinen wachen Geist, dabei werden Gespräche ehrlicher. Du merkst, wem du wirklich zuhören willst, und im Mai entscheidest du dich bewusst für Tiefe statt für Ablenkung.



KREBS

Beziehungsthemen treten in den Vordergrund. Du wünschst dir Nähe, aber nicht um jeden Preis. April bringt Klarheit, Mai Vertrauen. Eine Verbindung darf wachsen, weil du dich selbst nicht verlierst.



LÖWE

Du spürst neuen Antrieb, doch diesmal mit Fokus. April fordert Entscheidungen, Mai schenkt Stabilität. Eine berufliche oder persönliche Verbindung gewinnt an Substanz und deine Präsenz wirkt überzeugend.



JUNGFRAU

Du sortierst neu, aber mit Weichheit. Der Frühling zeigt dir, was dich wirklich stärkt, dabei löst ein Gespräch im April ein Missverständnis. Im Mai entsteht ein Rhythmus, der dich innerlich beruhigt.



WAAGE

Balance wird konkret: Der April fordert Ehrlichkeit, Mai bringt Versöhnung. Du erkennst, wo du dich zu sehr angepasst hast – und korrigierst sanft. Eine Verbindung gewinnt Tiefe durch Klarheit.



SKORPION

Intensive Gefühle bekommen eine Richtung. Der Frühling vertieft eine Beziehung, die nicht oberflächlich sein will. April bringt Offenheit, Mai Vertrauen. Du spürst: Kontrolle darf endlich loslassen.



SCHÜTZE

Neue Impulse inspirieren dich, doch du bleibst fokussiert. Im April entsteht eine Idee, im Mai wird sie konkret. Begegnungen erweitern deinen Horizont. Du entscheidest bewusst, wohin deine Energie fließt.



STEINBOCK

Du baust weiter – diesmal auf Gefühl. April konfrontiert dich mit einer Entscheidung, Mai bringt Stabilität. Eine Verbindung wird verlässlicher. Disziplin und Herz finden eine neue, starke Balance.



WASSERMANN

Frischer Wind belebt deine Beziehungen. April bringt überraschende Gespräche, Mai klare Perspektiven. Du verbindest Freiheit mit Nähe. Der Frühling zeigt dir, dass Fokus auch Leichtigkeit bedeuten kann.



FISCHE

Deine Sensibilität wird zur Stärke. April schenkt dir emotionale Klarheit, Mai ein Gespräch, das trägt. Du sagst, was du brauchst – ruhig, aber bestimmt. Eine Verbindung fühlt sich endlich sicher an.



EIN INNERES GEFÜHL VON EINKLANG

FOKUS UND VISION – DER ANDERE DETOX



EVA-MARIA RUETER
AUTORIN

Es gibt diese Phasen, in denen alles gleichzeitig passiert. Wenn sich alles überschlägt, eine Baustelle nach der anderen, Chaos im Kopf, im System, im Körper – dann ersehnen wir uns von „Detox“ oft Entlastung. Ich kenne Tage, an denen ich drei Gespräche gleichzeitig führe, fünf To-dos offen habe und nichts davon bekommt meine ganze Präsenz. Deshalb geht es manchmal vielleicht weniger um Reinigung als vielmehr um Fokus. Nicht nur der Stoffwechsel ist überfordert, sondern unser ganzes Leben.

Wir sind permanent aktiv, verbunden, erreichbar, reagieren schneller, als wir fühlen. Alles könnte möglich sein – und das erschöpft. Vielleicht braucht es deshalb einen anderen Detox: nicht weniger Leben, sondern mehr Bewusstsein für das, was wir wirklich wollen. Fokus ist dabei kein strenges Konzept. Er bündelt unsere Energie. Wenn ich mich auf etwas oder jemanden wirklich einlasse, entsteht Intensität. Ohne Fokus bleibt alles ein bisschen oberflächlich, ein bisschen flirtend mit Möglichkeiten.

Und wenn dann auch noch die Vision hinzukommt – sie muss nichts Großes sein, kein Manifest –, wenn Fokus und Vision zusammenwirken, entsteht eine neue Richtung, ein inneres Gefühl von Stimmigkeit. Wie soll sich mein Leben anfühlen? Welche Gespräche und Menschen nähren mich? Welche Projekte bringen mein Herz zum Schlagen? Fokus bedeutet, Energie nicht zu verschwenden, sondern sie bewusst auf etwas zu richten.

Ich mag auch das Chaos. Aber Chaos macht nur zeitweise – oder sagen wir: nebenher – Freude. (Mein neues Wort dafür ist übrigens „Balagan“, siehe Seite 84, Interview mit Mirna Funk.)

Könnte der Detox dieses Frühjahr nicht so aussehen: keine radikale Askese, sondern bewusste Klarheit. Nicht weniger Möglichkeiten, sondern mutigere Entscheidungen. Nicht weniger Verbindung, sondern mehr Verbindlichkeit.

Love AND THE CITY

Romantische Neuanfänge an den schönsten Schauplätzen am Wasser.

**BLUMEN-ABO
ZU GEWINNEN!**

Hier teilnehmen:



FÜR EUCH!

Von Anti-Aging-Power bis Night-Comfort: Wir feiern den Neustart in den Frühling.



3x YVES ROCHER ANTI-ÂGE GLOBAL SET

Luxuriöse Pflege mit der Kraft der goldenen Schafgarbe: Die hochwirksame *Anti-Âge-Global*-Linie vereint moderne Hautexpertise mit der Pflanzenforschung von Yves Rocher. Das Set enthält sechs Produkte – von Essentieller Lotion über Micro-Serum bis zur Nachtpflege, für sichtbar glattere, straffere und strahlendere Haut. Wir verlosen drei tolle Sets im Wert von je 170 €. yves-rocher.de



2x DAIS PERIODEN- UNTERWÄSCHE NIGHT SET

Bequem und sicher durch die Nacht: Wir verlosen zwei Sets bestehend aus Night High Waist, Night Boxer und Schlafmaske von dais. Die innovative Mehrlagentechnologie schützt bis zu 12 Stunden – ultra dünn, atmungsaktiv und wiederverwendbar. Bio-Baumwolle, butterweiches Nylon und perfekter Sitz sorgen für ein rundum sicheres Gefühl. shopdais.com

Du willst dein
Glück versuchen?
Nichts einfacher als das:



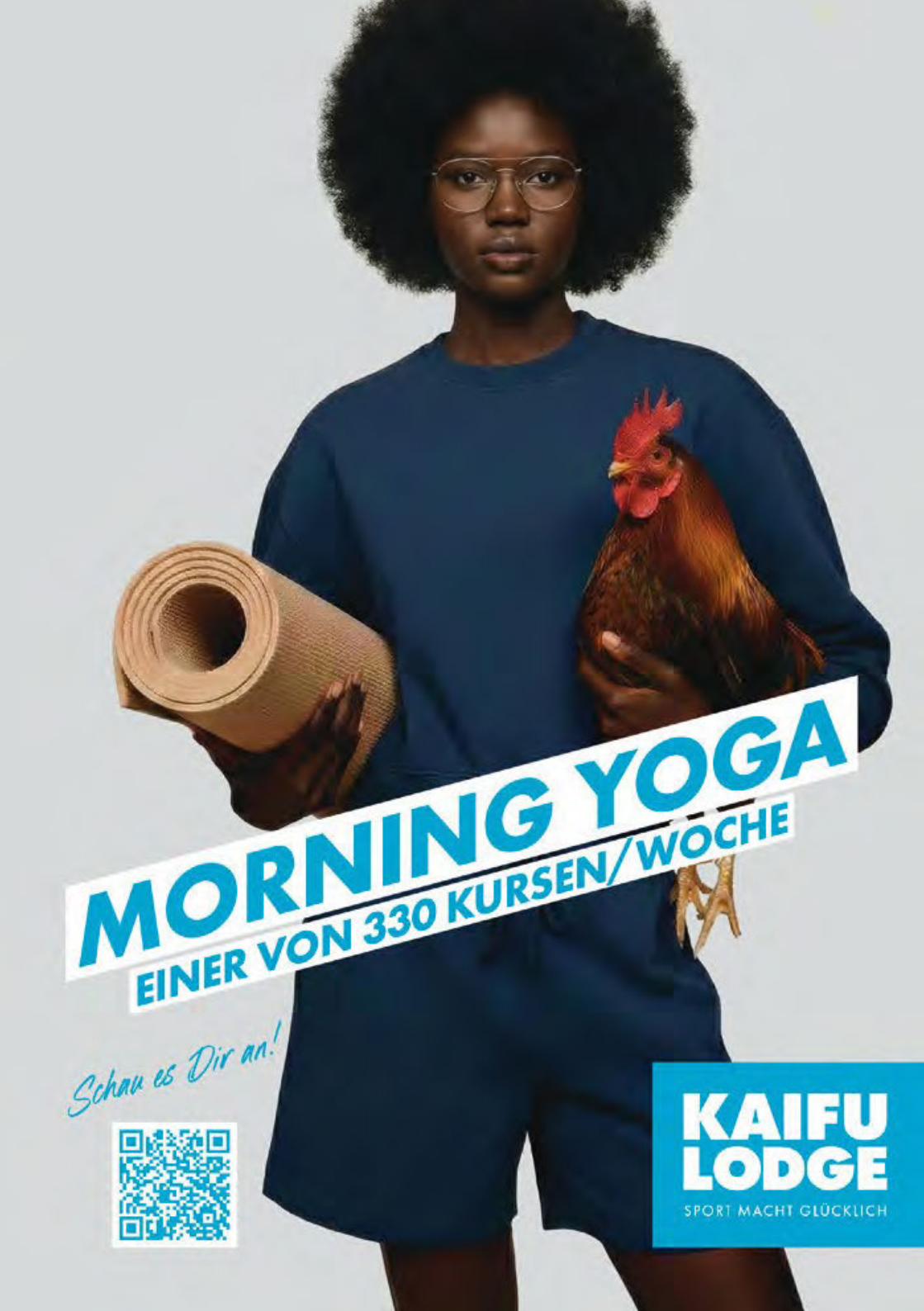
glowmag.de/post/neustart
Teilnahme bis zum
15.05.2025



1x LASCANA WÄSCHESET

Filigrane Spitze, leuchtende Farben, femininer Schnitt: Als besonderes Highlight verlosen wir ein Wäscheset aus der neuen Serie *Nikoleta* von LASCANA, wahlweise in Pink oder Türkis. Für besondere Momente und perfekt für den Frühlingsauftakt. lascana.de





MORNING YOGA

EINER VON 330 KURSEN/WOCHE

Schau es Dir an!



**KAIFU
LODGE**

SPORT MACHT GLÜCKLICH

A portrait of Melissa Khalaj, a woman with long dark hair, smiling and wearing a black turtleneck and blue jeans. She is standing outdoors with a blurred cityscape in the background. A yellow circular graphic is overlaid on the bottom left of the image.

ZUR PERSON

Melissa Khalaj, geboren 1988, ist Moderatorin und Entertainerin. 2014 startete sie beim Musiksender JOIZ, später etablierte sie sich als feste Größe im deutschen Fernsehen. Heute moderiert sie Formate wie *The Voice of Germany*, *The Voice Kids* (aktuell auf Sat.1 zu sehen) und *Promi Big Brother*. Khalaj lebt in Berlin.

»WENN SICH EINE TÜR ÖFFNET, DANN GEHE ICH DURCH«

Seit ihrem Start beim Musiksender JOIZ im Jahr 2014 hat **MELISSA KHALAJ** einen außergewöhnlichen Weg im deutschen Fernsehen zurückgelegt. Heute moderiert sie große Unterhaltungsformate wie *The Voice of Germany*, *The Voice Kids* oder *Promi Big Brother*. Im Gespräch blickt sie zurück auf ihren Werdegang, spricht über Unsicherheit als Antrieb, ihre iranisch-deutsche Identität, politische Verantwortung, Selbstfürsorge - und über ein Leben jenseits gesellschaftlicher Erwartungen.

Melissa, aus dem deutschen Fernsehen bist du nicht mehr wegzudenken, begonnen hat deine Karriere aber als Teilnehmerin der Castingshow *Popstars*. Gab es einen Moment in deinem Leben, an dem du dachtest: Jetzt bin ich angekommen?

Ich frage mich ehrlich gesagt, ob dieses Gefühl überhaupt jemals kommt. Wir streben immer nach diesem Punkt, aber vielleicht ist es ganz gut, dass ich ihn bisher nicht richtig gespürt habe – und vielleicht auch nie spüren werde. Das ist wahrscheinlich der Motor dafür, immer weiterzumachen und nicht stehen zu bleiben. Natürlich fühle ich mich heute sicherer und selbstbewusster. Ich weiß, dass ich ein Standing und nicht mehr diese ständige Angst habe, dass morgen alles vorbei sein könnte. Wobei auch das menschlich ist, wenn man sich alles allein aufbaut.

War der Wunsch, auf der Bühne zu stehen, bei dir schon früh vorhanden?

Ja, schon als Kind. Seitdem ich laufen kann, habe ich es geliebt, vor Familie oder Freunden aufzutreten. Ich habe früh getanzt, gesungen, Auftritte gehabt. Die Bühne war immer ein Ort, an dem ich mich wohlfühlt habe, an dem ich sein konnte. Sie hat mir Lebensfreude gegeben. Deshalb war für mich klar: Das ist mein Weg.

Wie sah dieser Weg aus?

Anfangen hat alles mit einem Praktikum bei einem Radiosender. Dort wurde ich von einer Fernsehproduktionsfirma abgeworben und habe dann ein Volontariat gemacht. Danach habe ich kurz überlegt, Musicaldarstellerin zu werden, mich aber für eine Ausbildung zur Fremdsprachenkorrespondentin entschieden, die ich auch abgeschlossen habe. Eines Tages kam ProSieben auf mich zu und fragte, ob ich ein Online-Format zu *Germany's Next Topmodel* moderieren möchte. 2014 erfuhr ich dann

von einem Casting für den Musiksender JOIZ. Es war immer mein Traum, MTV-Moderatorin zu sein! Ich weiß noch genau, wie der Anruf kam und sie meinten, ich könne den Job haben, müsste aber innerhalb von drei Wochen nach Berlin ziehen. Ich war damals 23, wohnte wieder bei meinen Eltern und habe in einer Bar und als Backgroundsängerin in einer Band gejobbt. Also bin ich nach Berlin. Als der Sender nach zwei Jahren insolvent ging, habe ich lange überlegt, ob ich den Schritt zur freiberuflichen Moderatorin schaffe oder noch mal studiere. Aber zum Glück hat es funktioniert!

Welche Eigenschaften haben dir auf deinem Weg geholfen?

Vertrauen ins Leben. Sprich: einfach mutig zu sein und vielleicht auch mal Dinge zu machen, die zunächst unbequem sind. Mir fällt es nicht immer leicht, aus meiner Komfortzone rauszugehen, manchmal dauert es bei mir länger. Ich bin wahrscheinlich eher eine Spätzünderin. Aber wenn sich eine Tür öffnet, dann gehe ich durch! Ich glaube, viele Menschen scheitern genau an diesem Punkt: Die Tür ist offen, aber sie trauen sich nicht. Man muss sich trauen, Risiken einzugehen und Fehler zu machen, denn dadurch lernt man. Ich bin selbst noch nicht an diesem Ziel und denke mir oft, ich müsste mich noch viel mehr trauen.

Im TV moderierst du heute sehr große, aufmerksamkeitsstarke Formate – aber über dein Privatleben weiß man wenig.

Das stimmt. Ich möchte, dass meine Arbeit für mich spricht. Natürlich weiß ich, dass es heutzutage eigentlich essenziell ist, auf Social Media zu sein. Ich nehme mir auch jedes Jahr neu vor, dort aktiver in Erscheinung zu treten – und merke dann wieder, dass ich mehr damit beschäftigt bin zu leben, als mein Leben nach außen zu präsentieren. Vielleicht muss

ich die richtige Form noch finden. Ich habe aber schon ein Projekt in Planung, bei dem ich mehr von mir selbst zeige. Das steckt allerdings noch in den Kinderschuhen.


Nimm uns mit in deine Kindheit. Deine Eltern sind drei Jahre vor deiner Geburt aus dem Iran nach Deutschland gekommen.

Wie hat dich ihre Herkunft geprägt?

Sehr. Meine Schwester war drei, als meine Eltern nach Deutschland kamen, ich bin hier geboren. Wir sind in Karlsfeld und Dacha aufgewachsen und wurden damals sehr gut aufgenommen. Meine Eltern haben schnell Arbeit gefunden, und ich hatte eine wirklich schöne Kindheit – multikulturell, mit Kindern aus ganz unterschiedlichen Familien.

»Ich nehme mir auch vor, auf Social Media aktiver in Erscheinung zu treten – und merke dann wieder, dass ich mehr damit beschäftigt bin zu leben, als mein Leben nach außen zu präsentieren.«





»Einfach in der Natur zu sein, spazieren zu gehen – ich liebe das. Das ist wie Meditation für mich.«

Gleichzeitig war ich im katholischen Kindergarten und bin zum Gottesdienst gegangen. Ich hatte also früh Berührungspunkte mit verschiedenen Religionen. Die iranische Kultur war aber immer präsent. Meine Mutter hat uns einmal die Woche in die iranische Schule geschickt. Wir feiern heute noch die Feste, hören iranische Musik, ich liebe das Essen. Ich spreche mit meinen Eltern Farsi, kann es lesen und schreiben. Ich bin sehr iranisch – und gleichzeitig natürlich auch deutsch. In mir schlagen zwei Herzen.

Du hast dich in der Vergangenheit öffentlich sehr klar zur politischen Situation im Iran positioniert.

Nach dem Tod von Jina Mahsa Amini im Jahr 2022 habe ich sehr deutlich gesprochen. Danach hieß es, ich solle lieber nicht mehr in den Iran reisen, das sei zu gefährlich. Zu sehen, was dort gerade los ist, bricht mir das Herz. Das Einzige, was mich von den Menschen unterscheidet, die dort auf der Straße für Freiheit kämpfen, ist, dass meine Eltern damals gegangen sind. Wären sie geblieben, stünde ich heute selbst dort auf der Straße. In einem iranischen Haushalt hast du gar nicht die Möglichkeit zu sagen, Politik interessiere dich nicht. Es ist Teil des Lebens. Ich habe einen Onkel, der sowohl zur Schah-Zeit als auch unter der Islamischen Republik inhaftiert war, weil er für Demokratie eingestanden ist. Aber meine Hoffnung ist groß, dass die Menschen im Iran bald frei leben können – auch wenn der Preis dafür gerade unfassbar hoch ist.

Wie wichtig ist es dir, deine Reichweite für Haltung zu nutzen?

Sehr wichtig. Natürlich ist mein Stempel „Entertainment“. Ich will den Leuten eine gute Zeit beschern und sie ablenken. Ich bin bei weitem keine Aktivistin. Da gibt es Menschen, die sich viel besser auskennen als ich. Aber wenn ich Ungerechtigkeit empfinde, wenn es um Menschenrechte geht, kann ich nicht schweigen. Auch wenn ich null Follower hätte. Mir geht es darum, dass Gerechtigkeit herrscht. Dafür einzustehen kostet nichts – egal, wie groß die eigene Reichweite ist.

Auch für Frauenrechte, Gleichberechtigung und Female Empowerment hast du dich in der Vergangenheit eingesetzt. Wo stehen wir heute, und was muss sich in deinen Augen am dringendsten ändern?

Ich finde, man muss versuchen, die positiven Dinge zu sehen – was in den letzten Jahren alles passiert ist und welche Fortschritte wir gemacht haben. Inwieweit wir uns in dem Patriarchat, in dem wir leben, mit den Frauenrechten angleichen – schwierig zu sagen. Aber im Vergleich zu vor 30 Jahren hat sich viel getan. Und trotzdem liegt natürlich noch ganz viel Arbeit vor uns. Die Digitalisierung ist Fluch und Segen zugleich: Einerseits bekommt jeder immer alles mit, andererseits kann man dadurch viel verändern und erreichen.

Apropos digitale Welt: Beruflich stehst du vermutlich unter Dauerbeschallung. Wie schaffst du Ausgleich?

Ich habe das große Glück, einen Hund zu haben! Morgens bin ich mindestens eine Stunde oder sogar eineinhalb mit ihm draußen. Ohne Handy in der Hand, ohne Musik. Ich wohne inzwischen ein bisschen außerhalb Berlins und bin direkt im Grünen. Einfach in der Natur zu sein, spazieren zu gehen – ich liebe das. Das ist wie Meditation für mich. Witzigerweise kommen mir dann auch die besten Gedanken. Und wenn ich dies aus irgendeinem Grund mal nicht mache, merke ich, dass etwas in meinem Körper nicht stimmt.

Auch Sport scheint in deinem Leben eine große Rolle zu spielen. Du bist letztes Jahr sogar einen Halbmarathon gelaufen.

Das war eine unglaubliche Erfahrung! Anfang des Jahres fragte mich eine Freundin, ob ich nicht Lust hätte, mit mehreren Frauen für einen Halbmarathon zu trainieren. Ich bin davor überhaupt nicht gelaufen, das war für mich immer der Horror. Aber irgendwie habe ich mich überreden lassen. Im Februar haben wir mit dem Training angefangen, im April war der Halbmarathon – und ich habe es in einer für meine Verhältnisse super Zeit geschafft. Das hat mir gezeigt: Wenn du etwas wirklich durchziehst, dann klappt es auch. Frag mich, ob ich immer noch laufe, und ich muss sagen: nein... Aber ich mache zum Beispiel viel Pilates und Yoga. Ich habe Sport noch nie so konsequent in mein Leben integriert wie in den letzten zwei bis drei Jahren, und ich merke, dass es mir hilft, mehr in meiner Mitte zu sein.

Musst du dabei einen inneren Schweinehund überwinden, oder machst du es wirklich aus Freude?

Anfangs war das schon eine Disziplin-Sache und ich musste mich oft zwingen. Aber inzwischen merke ich, dass wenn ich mal zwei Tage keinen Sport mache, dass ich das Workout brauche. Und dann freue ich mich auch richtig darauf. Wenn man das konsequent durchzieht, hat man irgendwann Spaß daran – und es passiert bei mir auch mit dem Ziel, gesund zu bleiben und gut zu mir selbst zu sein. Das hat etwas mit Selbstliebe zu tun. Ich will diesen Körper, der mir gegeben wurde, gut behandeln, damit ich hoffentlich lange etwas von ihm habe.

Wie bist du ansonsten gut zu dir?

Ich achte darauf, mich nicht ständig auf Negatives zu fokussieren, sondern bewusst positive Dinge zu konsumieren – gute Bücher, gute Nachrichten – und mich mit Menschen zu umgeben, die mir guttun. Das gelingt nicht immer, denn auch negative Dinge gehören zum Leben dazu. Aber ich habe gemerkt, dass ein dauerhafter Fokus darauf schnell in ein Loch führt. Deshalb versuche ich, mich auf das Positive zu konzentrieren und darauf zu vertrauen, dass einem Gutes geschieht.

Wenn man sich auf deinem Instagram-Account umsieht, entsteht der Eindruck, dass du viel

»Jeder soll so leben dürfen,
wie er möchte, das
wäre mir am liebsten.«



**Zeit mit Reisen verbringst. Was gibt dir das
Unterwegssein?**

Ich habe Reisen schon immer geliebt und mich dafür interessiert, andere Länder und Kulturen zu entdecken. Ich bin fest davon überzeugt, dass es keine bessere Investition gibt als die eigene Gesundheit und die Erfahrungen, die man sammelt – zum Beispiel, wenn man unterwegs ist. Ich habe immer das Gefühl, Reisen lädt meine Akkus auf, gibt mir Inspiration. Es lässt mich lebendig fühlen. Und wenn ich niemanden finde, der mitkommen kann, reise ich einfach allein. Ich liebe es, unter Menschen zu sein, aber ich habe auch kein Problem damit, wenn ich mal allein bin.

Kannst du dich noch an deine erste Soloreise erinnern?

Das ist eine lustige Geschichte: Ich war damals 20 und frisch getrennt von meinem ersten Freund. Auf dem Weg zur Uni kam plötzlich ein Kamera-team auf mich zu, das eine Sendung namens *Die Zeit läuft* oder so drehte. Sie meinten, wenn ich innerhalb von eineinhalb Stunden meinen Koffer packe und zum Flughafen fahre, dann darf ich eine Woche nach Fuerteventura – inklusive Flug und Hotel. Ich habe das dann wirklich gemacht. Am Anfang war es eine Überwindung – vor allem abends allein essen zu gehen, das ist die Königsdisziplin, weil alle einen angucken und denken, man wurde versetzt (lacht). Aber inzwischen reise ich gerne solo.

Bist du eher der Abenteuer-Typ oder entspannst du lieber mit einem Buch am Strand?

Ich brauche beides. Vor allem aber bin ich der Typ „mal gucken“. Ich plane nicht. Meistens buche ich

auch erstmal nur den Hinflug. Ich weiß, dass das eine privilegierte Situation ist und Menschen mit normalen Jobs oder Kindern so nicht reisen können. Aber warum soll ich es nicht nutzen, wenn ich es kann?

Normaler Job und Kinder – wäre das nichts für dich?

Ich habe mich bisher einfach noch nie bereit für Kinder gefühlt. Keine Ahnung, ob das irgendwann noch kommt – man weiß ja nie. Aber ich mag mein Leben, wie es gerade ist. Wir sollten als Gesellschaft auch aufhören, Frauen das Gefühl zu geben, dass sie sich dafür rechtfertigen müssten, wenn sie keine Kinder bekommen und nicht verheiratet sind. Jeder soll so leben dürfen, wie er möchte, das wäre mir am liebsten. Wenn alle ein bisschen mehr auf sich selbst achten würden, statt die ganze Zeit zu gucken, was andere falsch machen.



WILLKOMMEN ZURÜCK IN LOWER WHILBY!

Bereit für
die Festival-Season
mit der neuen RomCom
von Kyra Groh



Forever



Hörbuch Hamburg

EIGENVER- ANTWORTUNG IM MITTELPUNKT

INGO FROBÖSE ist stets in Diensten der Gesundheit unterwegs: Er hat den größten Gesundheitsportverein Deutschlands mitgegründet, produziert Podcasts und Videos zum Thema und hat im Januar das Buch *Die Stimme unseres Körpers* veröffentlicht. Darin erklärt er, wie wir wieder besser auf unseren Körper hören können. Warum wir das tun sollten und dass es sich lohnt, erzählt er im Interview.



ZUR PERSON

Prof. Dr. Ingo Froböse, geboren 1957 in Unna, ist emeritierter Universitätsprofessor an der Deutschen Sporthochschule Köln für das Fachgebiet Sport, Gesundheit und Prävention. Er veröffentlicht Bücher und Ratgeber, informiert auf YouTube (*FormelFroböse*) oder in Podcasts (*Fit & gesund*) und berät als Gesundheits- und Präventionsexperte den Bundestag sowie Krankenkassen.

ngo, schaffst du es, dich an die Ratschläge deiner Bücher selbst zu halten?

Ich glaube schon, dass ich ein gutes Mittelmaß habe. Ich habe zwar auch eine Gourmet-Gruppe, mit der ich durch die Gegend reise, und ich liebe Tiramisu und Schwarzwälder Kirsche, aber es ist immer eine Frage des Maßes. Auf der anderen Seite bin ich sehr diszipliniert und gehe bewusst mit mir um. Ich brauche keinen Dry January. Ich mache es so, wie es in meinen Lebenszyklus passt – abhängig von dem Bedarf, den ich gerade verspüre.

Dann musst du deinem Körpergefühl sehr vertrauen können.

Das ist glaube ich etwas, das ich vielen voraussetze: Ich habe eine hohe Sensibilität für mich und weiß genau, wo ich investieren sollte. Ich schlafe zum Beispiel gerne und gut. Ich würde niemals auch nur eine Sekunde meines Schlafs opfern, wenn ich es nicht muss. Ich schlafe jeden Tag neun Stunden.

Warum missachten wir Signale wie Müdigkeit häufig?

Wir haben uns selbst verloren. Das erkenne ich in Gesprächen mit Menschen, die sich dauernd fragen: Was kann ich noch messen? Welches Präparat sollte ich nehmen? Das ist alles Quatsch! Das ist ein Hinterherlaufen, das auf eine schnelle Lösung abzielt. Aber die einfachste Lösung ist, sich selbst wieder zuzuhören. Der Körper ist ein Wunderwerk, in dem stets Kommunikation herrscht. Die Stimmen unseres Körpers sind dafür da, dass unser Organismus funktioniert und wir leben können. Es gibt die lauten Stimmen, die uns schützen: Hunger, Durst, Schmerz. Und die Kommunikation, die leise geschieht, die sollten wir wieder lernen zu hören und zu verste-

hen. Das möchte ich den Menschen mit meinem Buch mitgeben.

Was sind diese leisen Stimmen?

Viele Menschen klagen über Sodbrennen, über Blähungen, einen Reizdarm, über Unruhe oder Müdigkeit. All das ist sehr präsent und trotzdem haben sie keine Lösung dafür. Oder die Lösung ist eine konsumorientierte. Sie kaufen sich eine Pille, sie gehen in einen Wochenendkurs. Aber sie hinterfragen sich nicht selbst. Was mache ich falsch, dass diese Probleme auftreten? Diese Eigenverantwortung möchte ich in den Mittelpunkt stellen.

Was ist mit dem Volksleiden Rückenschmerzen – gehört das auch zu den leisen Stimmen?

Rückenschmerzen sind zu 90 Prozent selbst verursacht. Da ist nichts kaputt, sondern wir verhalten uns falsch, weil wir beispielsweise jeden Tag eine halbe Stunde in die Frontpartie investieren und den Rücken nur betrachten, wenn er ein Problem macht. Würde man eher zuhören, was der Rücken eigentlich braucht, dann würde das Problem gar nicht erst auftreten. Ich habe in meinem Leben bisher keine Rückenschmerzen gehabt und ich bin fast 70. Ich habe aber auch kontinuierlich zugehört, investiert und schließlich etwas getan.

Wir sollten also agieren, solange eine Stimme noch flüstert?

Genau! Wir dürfen nicht erst anfangen, wenn das Symptom schon da ist. Es kann doch nicht sein, dass laut Statistik elf Millionen Menschen in Deutschland aktuell Magensäurehemmer einnehmen. Und warum machen die das? Weil sie eine zu hohe

»Der Körper ist ein Wunderwerk,
in dem stets Kommunikation herrscht.
Die Stimmen unseres Körpers sind dafür da,
dass unser Organismus funktioniert
und wir leben können.«

Magensäureproduktion haben. Wo mag die wohl herkommen? Vermutlich von falscher Ernährung. Aber wir schmeißen einfach Pantoprazol drauf, statt bei uns selbst anzufangen. Wir sollten uns wieder basischer ernähren, die Säure aus dem Körper bringen oder versuchen, den Stress loszuwerden.

Gibt es einfache Rituale oder Übungen, mit denen man sein Körpergefühl verbessern kann?

Atmung ist eine wichtige Größe, über die man sich kennenlernen kann.

Ich glaube, dass wir eine intensive Belastung pro Tag brauchen. Der Puls muss einmal am Tag hoch- und wieder runterfahren. So erlebt man die Reaktion des Körpers auf Belastung. Viele Menschen bewegen sich aber nur noch in einem Herzfrequenzkorridor von etwa 10 bis 20 Schlägen. Ich würde außerdem Muskelspannungen spüren wollen:

Du spannst an und lässt wieder los. So erlebst du Anspannung und Entspannung innerhalb des Körpers. Das ist ein wichtiger Lernfaktor. Man kann sich zudem im Spiegel beobachten:





DIE STIMME UNSERES KÖRPERS

Ullstein extra
288 Seiten | 21,99€

Ingo Froböses Ratgeber vermittelt in sechs Kapiteln, wie wir die verschiedenen Signale unseres Körpers erkennen, entschlüsseln und gewinnbringend beachten können. Froböse erklärt wissenschaftlich fundiert und mit praktischen Tipps, wie man die Botschaften des Nervensystems erkennen und für ein gesundes Leben und Wohlbefinden richtig deuten kann.

Wie sieht meine Haltung aus? Ist sie zusammengekauert? Dann hast du emotional sicherlich keine positive Stimmung. Hast du aber eine offene und klare Art, dann bist du sicher in einer anderen Stimmungslage. Man kann umgekehrt also auch seine Haltung korrigieren, indem man darauf achtet, aufrecht zu gehen, mit klarem Blick nach außen.

Durch gezielte Muskelarbeit kann man also auch seine Emotionen positiv beeinflussen?

Der Körper ist das Übersetzungsorgan von vielem. Emotionen werden beispielsweise von der Muskulatur übersetzt – in Verspannung, Entspannung oder Anspannung. Über Muskelarbeit kann man also Entspannung herbeiführen. Ein Tanz, ein lockerer und ruhiger, kann zum Beispiel dazu führen, dass man sich entspannt. Weil man dabei erstens nicht in der Lage ist, sich mit den ganzen dunklen Wolken des Alltags zu beschäftigen, und man zweitens durch die Muskelarbeit andere hormonelle Trans-



»Die wichtigste Maßnahme, um leistungsfähig zu sein, ist die Körpertemperatur. Um gut zu regenerieren, musst du dich abkühlen.«

mitter schafft, die glücklich machen und einen aus einer Depression bringen können.

Viele Leute arbeiten und verbringen acht Stunden oder mehr am Computer. Wie kann man davon am besten regenerieren?

Viele sitzen den ganzen Tag vor dem Computer und arbeiten, abends fallen sie auf die Couch, weil sie mental überfordert sind. Und dann schauen sie noch drei Netflix-Serien – darüber sollte man mal nachdenken! Das ist der gleiche Kanal, die gleiche Belastung. Das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob es Statistiken oder Serien sind. Du kannst so morgens nicht frisch aufstehen, weil du die Belastung nicht unterbrochen hast. Wenn man ein bisschen reflektiert, kann man viele solcher Fehler im Alltag entdecken.

Welche weiteren sind das?

Man sollte wissen, was man am Abend essen muss, damit der Körper regenerieren kann und morgen wieder alles aufgebaut hat. Man muss dem Körper die Baustoffe geben, die er dafür benötigt. Die wichtigste Maßnahme, um leistungsfähig zu sein, ist die Körpertemperatur. Um gut zu regenerieren, musst du dich abkühlen. Man sollte am Abend zum Beispiel nicht so viele Kohlenhydrate essen, die halten unsere Temperatur hoch.

Wie ist es mit Sport am Abend?

Man muss etwa ein Grad kälter werden, um tief zu schlafen. Wer sich am Abend also für den Marathon vorbereitet oder intensives Muskeltraining macht, der schläft nicht, weil die Hitze im Körper ist. Sport sollte deshalb subjektiv unterfordernd stattfinden, man sollte ihn als schön erleben, dann führt er zu einem Verlust der Körpertemperatur. Man kann sich mechanisch abkühlen, aber vor al-

len Dingen sollte man sich nicht noch stressen.

Inwieweit können Gesundheits-Apps, die Sportaktivitäten oder unseren Schlaf tracken, dabei helfen, unseren Körper besser zu verstehen?

Um sich ein bisschen einzustellen, können sie helfen. Grundsätzlich aber geht es ohne diese Hilfsmittel viel einfacher. Unsere Herz- und Atemfrequenzen sind schöne Stimmen des Körpers. Du spürst eine Belastung an der Herzfrequenz, die Körpertemperatur nimmt parallel zu, du atmest intensiv. Man kann sich also wunderbar kontrollieren, indem man eine Woche lang morgens vor dem Aufstehen seine Ruheherzfrequenz misst. Wenn du dich mal nicht gut fühlst, misst du noch mal die Herzfrequenz. Die wird zwei bis vier Schläge höher als normal sein. So kannst du dich besser verstehen.

Wie könnte es sich gesellschaftlich auswirken, wenn wir wieder besser auf unsere Körper hören würden?

Wir wären gesünder und freudiger, hätten mehr Spaß am Leben, wenn wir uns nicht ständig mit unseren Krankheiten beschäftigen müssten. Ich glaube, die Menschen würden mit einem größeren Lächeln durch die Welt laufen, als es derzeit der Fall ist. Das Thema Krankheit ist zu einem normalen Medium geworden. Wir reden über Burnout, Übergewicht und Herzinfarkt. Ich würde mir einen anderen Duktus wünschen. Wir brauchen eine andere Kommunikation, eine Normalität der Gesundheit.





ZUR PERSON

Dr. med. univ. Claudia Kettler ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Prävention, funktionelle Medizin und Ernährungsmedizin. In ihrer Praxis in Birkenwerder bei Berlin begleitet sie Menschen ganzheitlich, indem sie Ursachen statt Symptome in den Mittelpunkt stellt und Gesundheit als System versteht.

»DETOX OHNE FUNDAMENT IST STRESS.«

Detox, Reset, Neubeginn. Was braucht der Körper wirklich, wenn uns Energie fehlt und wir uns nicht mehr wie wir selbst fühlen?

DR. CLAUDIA KETTLER arbeitet mit funktioneller Medizin - einem Ansatz, der Gesundheit als Zusammenspiel von Darm, Hormonen, Nährstoffen und Nervensystem versteht. Im Gespräch erklärt sie, warum echter Detox weniger mit Verzicht und mehr mit Stabilität zu tun hat.

Frau Dr. Kettler, was verstehen Sie unter funktioneller Medizin - und worin unterscheidet sie sich von der klassischen Medizin?

Funktionelle Medizin ist für mich keine Gegenbewegung zur Schulmedizin, sondern eine Erweiterung. Die klassische Medizin ist hervorragend in Akutsituationen, bei Notfällen, Operationen und klar definierten Krankheitsbildern. Funktionelle Medizin setzt früher an. Sie fragt nicht nur: Welche Diagnose liegt vor?

Sondern: Warum ist es dazu gekommen? Ich arbeite mit fünf Säulen: Darm und Mikrobiom, Nährstoffe und Hormone, Genetik und Epigenetik, Umweltgifte sowie Psyche und Traumata. Gerade der Darm ist dabei zentral - er ist das Tor zu unserem Körperinneren. Hier entscheidet sich, wie gut wir Nährstoffe aufnehmen, wie stabil unser Immunsystem reagiert und wie stark Entzündungsprozesse sind.

Sie sprechen bei Detox lieber von „Biotransformation“. Warum?

Der Begriff „Reinigung“ klingt, als ließe sich der Körper einfach durchspülen. In Wirklichkeit ist es viel komplexer. Unser Organismus verwandelt Substanzen in der Leber schrittweise, macht sie verarbeitbar und schließlich ausscheidbar. Dieser Prozess ist fein abgestimmt und braucht bestimmte Voraussetzungen, um reibungslos zu funktionieren. Wenn ich von Detox spreche, meine ich deshalb nicht Verzicht oder radikale Programme, sondern Unterstützung. Vor allem aber geht es um Stressreduktion. Denn wer dauerhaft im Alarmmodus lebt, verschiebt Energie von Regeneration hin zu

Überleben und blockiert damit genau die Systeme, die eigentlich entlastet werden sollen.

Warum ist Detox trotzdem so populär?

Viele Menschen spüren heute, dass sie dauerhaft überlastet sind. Dauererreichbarkeit, Schlafmangel, stark verarbeitete Ernährung und hormonaktive Umweltfaktoren erzeugen ein unterschwelliges Gefühl von „aus dem Gleichgewicht geraten sein“. Detox wird dann schnell zum Synonym für einen ersehnten Reset.

Sinnvoll ist dabei kein radikaler Verzicht, sondern ein ruhiger Neustart, der den Körper stabilisiert. Wenn wir regelmäßig essen, den Blutzucker beruhigen und dem Schlaf wieder Priorität geben, entlastet das automatisch auch die Stressachse. Entscheidend ist nicht, wie streng ein Programm ist, sondern wie sehr es Sicherheit vermittelt. Problematisch wird Detox, wenn er zur zusätzlichen Belastung wird - gerade bei Frauen, die ohnehin erschöpft sind. Wer friert, schlecht schläft, unter Heißhunger leidet oder Zyklusveränderungen bemerkt, braucht keinen weiteren Entzug, sondern Stabilisierung. Detox ohne Fundament ist Stress. Und Stress ist kein Detox.

Sie betonen immer wieder die Wichtigkeit des Nervensystems.

Ja, weil es die Schaltzentrale ist. Wir leben häufig im Sympathikus, also im Aktivierungsmodus. Der Vagusnerv als Gegenspieler ist zuständig für Verdauung, Schlaf und Regeneration. Wenn wir dauerhaft in Alarmbereitschaft sind, leidet



»Dauererreichbarkeit, Schlafmangel, stark verarbeitete Ernährung und hormonaktive Umweltfaktoren erzeugen ein unterschwelliges Gefühl von ›aus dem Gleichgewicht geraten sein.«

der Darm, die Leber arbeitet ineffizienter, Hormone geraten aus dem Gleichgewicht und das Immunsystem wird anfälliger.

Viele Frauen sagen: „Ich fühle mich nicht mehr wie ich selbst.“ Sie schlafen schlecht, sind gereizt, verlieren Lust, zweifeln an sich - und wissen nicht, ob es am Stress, an den Hormonen oder einfach am Leben liegt. Wie ordnen Sie das ein?

Von diesem Gefühl höre ich sehr häufig. Und es ist ernst zu nehmen. Wenn Frauen sagen, sie fühlen sich nicht mehr wie sie selbst, dann meint das meist eine Kombination aus hormoneller Umstellung, chronischer Überlastung und einem Nervensystem, das seit Jahren im Alarmzustand läuft. In der Perimenopause zum Beispiel verändern sich Progesteron und Östrogen oft unregelmäßig. Progesteron wirkt beruhigend - wenn es sinkt, steigt die innere Anspannung. Gleichzeitig wirkt Dauerstress über Cortisol auf die Schilddrüse, auf den Blutzucker, auf das Immunsystem. Man fühlt sich dann dünnhäutig, erschöpft und gleichzeitig überdreht. „Wired but tired“, wie wir sagen. Dazu kommt die emotionale Ebene: Viele Frauen tragen enorme mentale Last, und wenn das Nervensystem dauerhaft in Aktivierung ist, verändert sich auch die Selbstwahrnehmung.





»Manchmal ist der wichtigste Detox nicht das, was Sie weglassen – sondern das, was Sie sich endlich erlauben.«

Wichtig ist: Das ist kein persönliches Scheitern. Es ist der Körper, der auf die Dauerbelastung reagiert. Biochemie folgt keinen Idealen, sondern Gesetzen – und wenn wir über längere Zeit zu viel tragen, zeigt sie das. In den meisten Fällen ist es kein einzelnes Ereignis, das uns aus dem Gleichgewicht bringt, sondern ein System, das zu lange stark sein musste. Wir sollten fürsorglicher mit uns selbst sein.

Welche Rolle spielen Zyklus, PMS, Perimenopause und Menopause bei Detox- und Regenerationsprozessen?

Eine sehr große. Unser hormonelles System beeinflusst direkt, wie gut der Körper regenerieren und entgiften kann. Östrogen und Progesteron wirken auf Leberenzyme, den Gallenfluss, die Darmbewegung, das Immunsystem, die Insulinsensitivität und sogar auf Schlaf und Stressresilienz. Unsere Belastbarkeit ist also nicht in jeder Phase gleich. In der zweiten Zyklushälfte etwa erleben viele Frauen mehr Hunger, Wassereinlagerungen oder PMS-Symptome. Hier funktionieren stabile, eiweißreiche Mahlzeiten und ausreichend Mikronährstoffe deutlich besser als radikale Detox-Programme.

Welchen Einfluss haben Umweltgifte und was bedeutet Prävention für Sie?

Schwermetalle, hormonaktive Substanzen und chronische Belastungen können Regulationsprozesse beeinflussen. Nicht jeder entgiftet gleich gut – Genetik spielt eine Rolle. Hinzu kommt, dass wir heute wissen: Auch traumatische Erfahrungen können epigenetische Spuren hinterlassen. Psyche und Biochemie sind keine getrennten Welten. Prävention bedeutet für mich, früh hinzusehen: Nicht erst, wenn die Diagnose gestellt ist, sondern wenn der Körper leise Signale sendet.

Sie haben einmal gesagt, Krebs sei die „Trauer der Zellen“.

Das ist eine poetische Formulierung. Unser Immunsystem funktioniert wie eine innere Polizei, die entartete Zellen erkennt und beseitigt. Gerät dieses System durch Entzündung, Nährstoffmängel, chronischen Stress oder hormonelle Dysbalancen aus dem Gleichgewicht, steigt das Risiko. Jeder Mensch trägt ein gewisses Krebsrisiko in sich – entscheidend ist die Regulationsfähigkeit des Systems.

Wo endet funktionelle Medizin und wo beginnt Selbstoptimierung?

Dort, wo „gesund“ selbst zum Stress wird. Funktionelle Medizin soll Kapazitäten aufbauen, nicht Druck erzeugen.

Weniger Extreme, mehr Stabilität. Weniger Biohacking, mehr Verständnis für Biologie.

Können Sie drei zentrale Nährstoffe nennen?

Selen, Vitamin D und Omega-3 sind essenziell für Immunsystem, Zellschutz und Entzündungsregulation – individuell dosiert.

Was ist Ihre wichtigste Botschaft?

Ihr Körper ist nicht kaputt. Er ist oft überfordert oder unterversorgt. Mehr Energie entsteht nicht durch mehr Disziplin, sondern durch biologische Sicherheit. Und manchmal ist der wichtigste Detox nicht das, was Sie weglassen – sondern das, was Sie sich endlich erlauben.

**EXPERTEN-TIPP VON DR. KETTLER:**

Tägliche Routinen zur langfristigen Unterstützung von Leber, Darm und Hormonsystem:

- Eiweißreich frühstücken oder zumindest eiweißreich in den Tag starten
- Regelmäßige Mahlzeiten für Blutzucker- und Stresstabilität
- Täglicher Stuhlgang als Grundvoraussetzung jeder „Entlastung“
- Morgenlicht und Schlafroutine für den Hormonrhythmus
- Ballaststoffe täglich (Gemüse, Beeren, Samen)
- Bewegung mit Fokus auf Kraft – nicht nur Cardio
- Alkohol als Ausnahme, nicht als Selbstregulation

»Das sind keine spektakulären Hacks – aber sie sind biochemisch extrem wirksam.«



CHRISTINE ROGGE

WENIGER UNRUHE, MEHR FUNDAMENT

Detox ist kein radikaler Verzicht, sondern ein ruhiger Neustart.
Nach unserem Gespräch mit Dr. med. univ. Claudia Kettler präsentieren wir Produkte ohne Hype, die Stabilität aufbauen.

»Ich wollte etwas,
das von innen unterstützt –
nicht nur kurzfristig wirkt.«
JANINE KUNZE



1 JIKOAI PREMIUM KOLLAGEN- HYDROLYSAT SPORT

Mit JIKOAI *Premium Kollagenhydrolysat Sport* ergänzt Janine Kunze ihre aktive Routine um hochwertiges Kollagen-hydrolysat Typ I, II & III – kombiniert mit Vitamin C und ausgewählten Mikronährstoffen. Entwickelt für Menschen mit aktivem Lebensstil, die Bewegung und bewusste Ernährung verbinden möchten. Vitamin C trägt zur Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knochen, Knorpel und Haut bei. Das Pulver ist gut löslich, hat einen frischen Zitronengeschmack und lässt sich unkompliziert rund ums Training integrieren. Mit Ärzt:innen entwickelt, aus 100 % Weiderind, glutenfrei und ohne Zuckerzusatz. Made in Germany.
450 g | 39,90 € | jikoai.com



GUIDO SCHROEDER FOTOGRAFIE

STABILISIEREN STATT AUSLEITEN

KAPAZITÄT AUFBAUEN –
FÜR LEBER, DARM UND STOFFWECHSEL.

Detox ohne Fundament ist Stress. Deshalb setzen wir auf Produkte, die Prozesse unterstützen, statt sie zusätzlich zu belasten. Wer Leber und Verdauung stärkt, reduziert inneren Stress und schafft die Grundlage für echte Regeneration.



BITTERLIEBE LEBER* KOMPLEX

Bitterstoffe aktivieren Verdauungssäfte, unterstützen Gallefluss und Leberstoffwechsel. Kein Detox-Trick, sondern physiologische Unterstützung – besonders sinnvoll bei träger Verdauung.
35 g | ca. 27,97 € | bitterliebe.com

DYNAMIS SCHWARZKÜMMELÖL

Reich an Thymochinon und essenziellen Fettsäuren, traditionell geschätzt für seine antioxidativen und entzündungsregulierenden Eigenschaften. Unterstützt Zellschutz und Balance – als Ergänzung zu einer stabilen, nährstoffreichen Ernährung.
500 ml | 42,90 € | dynamis.shop



THE FRANK JUICE FEEL GOOD TEA

Zitronengras, Zimt, Rosmarin und Thymian – heiß oder kalt einsetzbar. Eine koffeinfreie Alternative für alle, die Energie ohne Nervosität suchen.

100 g | 15 € | thefrankjuice.com

ENERGIE OHNE ALARMODUS

Routinen, die das Nervensystem beruhigen, statt Cortisol zu pushen.

INNONATURE MAGNESIUM + CALCIUM KAPSELN

Magnesium und Calcium unterstützen Muskeln, Nerven und Knochen. Gerade bei Belastung sind sie wichtig für Energie und Stabilität. Die Kombination aus Rotalge und Magnesiumoxid liefert beide Mineralstoffe im ausgewogenen 2:1-Verhältnis.

90 Kapseln | 19,90 € | innonature.eu



KISSA MATCHA-KIT FÜR ANFÄNGER

Matcha enthält L-Theanin – eine Aminosäure, die Fokus unterstützt, ohne starke Stressreaktionen auszulösen. In Kombination mit dem bewussten Ritual entsteht ein ruhiger, klarer Start in den Tag.
Matcha 30 g + Zubehör | 35,95 € | kissatea.com

WISSEN STATT TREND FÜR LESERATTEN



Vier Bücher, die helfen, Stoffwechsel, Hormone und Nährstoffe wirklich zu verstehen.

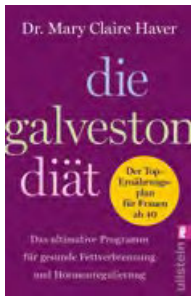


Bas Kast

DER VITAMIN- UND NÄHRSTOFFKOMPASS

Welche Mikronährstoffe sind wirklich relevant?
Und wann machen Supplemente Sinn?
Ein differenzierter Blick auf Zellschutz,
Entzündungsregulation und Prävention.

C. Bertelsmann | 448 Seiten | 26 €



Dr. Mary Claire Haver

DIE GALVESTON-DIÄT

Entwickelt für Frauen in der Perimenopause: entzündungsarme Ernährung, Insulinbalance und hormonelles Verständnis statt radikaler Diätprogramme.

Ullstein | 320 Seiten | 16,99 €



Emma Bardwell

DER 30-GRAMM-PLAN

Protein stabilisiert den Blutzucker, unterstützt Muskelmasse und wirkt sättigend – gerade in hormonellen Umbruchphasen ein zentraler Faktor.

Der 30g-Plan zeigt alltagstauglich, wie eiweißreiche Ernährung Energie und Regeneration stärkt.

Ullstein | 304 Seiten | 16,99 €



Dr. Sara Gottfried

FRAUEN, ESSEN UND HORMONE

Wie Ernährung den Hormonhaushalt beeinflusst:
Ein wissenschaftlich fundierter Leitfaden (4-Wochen Plan),
der zeigt, wie Hormone unser Gewicht verändern können.

Narayana | 352 Seiten | 29,90 €

GLOW FAVORITES: RESET & RESTART

VITAMIN B KOMPLEX

Klarer Kopf. Starke Nerven. Acht pflanzliche B-Vitamine unterstützen dich in intensiven Phasen, helfen, Müdigkeit zu reduzieren und deinen Fokus zu bewahren – natürlich, vegan und hochwertig.



BIO LEMON MORNING® INGWER

Frischer, basischer Start. Vitamin C in Kombination mit Zitrone, Ingwer und Apfelessig belebt sanft deinen Stoffwechsel und schenkt dir Energie am Morgen, ganz ohne Koffein und 100 % bio.



BIO IMMUN SHOT

Natürlich gestärkt durch den Alltag. Besteht aus sieben hochwertigen Bio-Zutaten, unter anderem Vitamin C, das dein Immunsystem und dein Energielevel unterstützt – ideal für Zeiten, in denen du viel gibst.



STOFFWECHSEL PLUS

Balance von innen. Wertvolle Pflanzenextrakte aus Spargel, Apfelessig, grünem Hafer und Bittermelone werden kombiniert mit natürlichem Vitamin C aus der Hagebutte, welches deinen Stoffwechsel auf natürliche Weise unterstützt – für ein leichtes, gutes Körpergefühl.

Frühling heißt Neubeginn – für Körper, Energie und Fokus. Unsere GLOW Favorites von InnोNature bringen dich mit 100 % natürlichen, veganen Inhaltsstoffen klar, kraftvoll und balanciert in die neue Saison.

Jetzt den QR-Code scannen und 15% Rabatt mit unserem Code »GLOW15« auf diese und viele weitere Produkte sichern.



Warum spielen Nahrungsergänzungsmittel heute eine sinnvolle Rolle im Alltag?

Unser moderner Lebensstil fordert uns physisch und mental enorm. Zwischen ständiger Erreichbarkeit, beruflichem Druck und oft unausgewogener Ernährung steigt der Bedarf an essenziellen Nährstoffen deutlich. Hochwertige Ergänzungen können helfen, Depots gezielt aufzufüllen und Leistungsfähigkeit sowie Wohlbefinden nachhaltig zu unterstützen.

Was unterscheidet InnोNature von klassischen Supplement-Marken?

Wir setzen kompromisslos auf Natürlichkeit statt

Chemie. Unsere Produkte sind 100 % vegan, natürlich und orientieren sich gezielt an weiblichen Lebenszyklen. Reinheit, Transparenz und ethisches Handeln stehen für uns an erster Stelle.

Richtet sich InnोNature bewusst an Frauen?

Ja. Wir begleiten Frauen durch alle Phasen ihres Lebens – von der ersten Periode über Mutterschaft bis hin zur Menopause. Unsere Formulierungen sind auf hormonelle und körperliche Veränderungen abgestimmt und bieten in jeder Lebensphase eine natürliche Unterstützung.

Mehr Infos: [innonature.eu](https://www.innonature.eu)



ZUR
PERSON

Paul Ivić

(geboren am 16.08.1978 in Serfaus, Tirol) ist Sohn eines kroatischen Vaters und einer österreichischen Mutter. Nach seiner Ausbildung im Hotel Löwen in Serfaus waren weitere Stationen das Hotel Gasthof Post in Lech, das Hotel *Der Seehof* in Salzburg und das Hotel & Resort Schwielowsee in Werder an der Havel. Seit 2011 ist Ivić Küchenchef und Geschäftsführer des vegetarischen Restaurants Tian in Wien, das seit 2014 mit einem Michelinsterne ausgezeichnet ist.

ESSEN ALS ERINNERUNG

PAUL IVIĆ ist Sternekoch im österreichischen Restaurant *Tian*, aber für uns ein energischer Verfechter des Geschmacks seiner Kindheit abseits der gehobenen Gastronomie.

Paul, du hast mal den bemerkenswerten Satz „Mein Schulessen hat mich beleidigt“ gesagt. Wie kam es dazu?

Essen war und ist für mich immer noch eines der emotional wichtigsten Mittel. Ich kann mich noch erinnern, dass es mich als Kind schon in der Früh gestresst hat, wenn ich nicht wusste, was es mittags zu essen gibt. Und vor allem nicht: wer kocht! Wenn mein Vater gekocht hat, war mein Tag schon morgens versaut. Das gleiche galt für die Tage, an denen ich in der Schule gegessen habe. Wenn meine Mutter gekocht hat, wusste ich, dass es etwas gibt, was mir schmeckt. Ich habe es bei ihr immer so empfunden, dass sie *für mich* kocht – obwohl wir natürlich drei Kinder waren. Ich habe allerdings erst viel später verstanden, wie wichtig das für mich war, dafür musste ich erst 32 Jahre alt werden.

Was hat dich an dem Schulessen so gestört?

In der Schule hat es mich immer gestresst, dass das Essen grottenschlecht ausgesehen hat, dass es lieblos angerichtet und nur auf den Teller geklatscht wurde. Und es war zu 90 Prozent geschmacklich eine Qual. Das war für mich und meine kindliche Seele eine Kränkung. Der Wert von gutem Essen war für mich die Fürsorge, dass sich jemand um mich kümmert, mich jemand

liebt oder mag. Das Gefühl habe ich beim Schulessen nicht gehabt und deswegen regt es mich heute noch auf, wenn ich teilweise Schulessen sehe, das industriell gefertigt worden ist und lieblos und vor allem leblos auf dem Teller liegt. Das ist nicht einmal mehr Nahrungsaufnahme, denn da sind keine Nährstoffe mehr enthalten. Das ist auf Deutsch gesagt nur noch „Friss oder stirb!“.

Wie erinnerst du dich im Gegensatz dazu an gutes Essen? Und was macht das für dich aus?

Gutes Essen hat immer ein emotionales Element. Essen war immer eine Form von Gemeinschaft. Ich habe als Kind nie allein gegessen, das war einfach etwas Schönes, etwas Wunderbares und ich komme aus sehr einfachen Verhältnissen. Meine Eltern haben viel gearbeitet und trotzdem haben sie sich diese Zeit genommen für uns Kinder. Meine Großeltern hatten auch nicht viel Geld, aber wir waren immer reich an Nahrungsmitteln, an echten Lebensmitteln. In Kroatien hatten wir einen Garten, es wurde nie gespart und der Tisch war immer voll. Dieser Akt der Wertschätzung ist eine Form der Selbstliebe, das war großartig. Wir haben einfach gekocht, das hat mit der Küche, wie ich sie heute betriebe, optisch und technisch nichts gemein – bis auf einen Punkt: Die Sehnsucht nach dem Geschmack der Kindheit.



Wenn du sagst, dass der Tisch immer voll war - das könnte man heute auch hinbekommen, indem man viel Geld in den Supermarkt trägt und blind alles kauft.

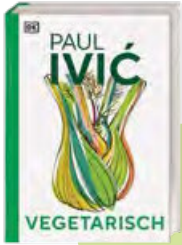
Meine Freunde waren immer über die Großzügigkeit in Kroatien überrascht, weil die gesehen haben, dass nicht viel Geld zur Verfügung stand. Es wurde geteilt, was man hatte. In der Tiroler Kultur, also meiner mütterlichen Seite der Familie, war der Tisch zum Beispiel nie so reichlich gedeckt. Das waren zwei Welten: Auf der kroatischen Seite war es eine Beleidigung, wenn du nichts angenommen hast. In Tirol war es „Ah so, nein, bitte kein Aufwand!“. Aber beide Seiten haben den Wert der Lebensmittel gesehen, vielleicht weil sie aus Bauernfamilien stammen und selbst geerntet haben. „No waste“ mag ein Modewort sein, aber das war früher Usus, du hättest es dir nicht leisten können, etwas leichtfertig wegzuworfen. Ich empfinde das auch als etwas Schönes und Erstrebenswertes, denn es fordert deine Kreativität als Koch.

Auch heute noch?

Ja, das sind heute noch die Parameter für meinen Beruf, die habe ich komplett verinnerlicht. Wir schauen, dass wir keine Lebensmittelverschwendung betreiben. Wir sind immer auf der Suche nach der besten Qualität und wir stellen uns die Frage, wie man an diese kommt. Da geht es dann sehr viel über biologische Lebensmittel, weil die beste Qualität bei gesunden und nährstoffreichen Böden beginnt. Da sind wir auch schon bei dem Thema, das aktuell ganz, ganz groß ist: bei der Veränderung des Klimas. Da könnten wir auch durch unser Essverhalten viel Positives gestalten, ohne dass wir verzichten, und es schmeckt sogar noch besser.

Wenn du sagst, dass dich früher das Schulschiff beleidigt hat, beleidigt dich heutzutage ein Gang durch den Supermarkt? Industriell gefertigte Lebensmittel, die hochverarbeitet sind und die potenziell eher krank als satt und zufrieden machen?

Ich weiß nicht, wie die Supermärkte in Deutschland sind, aber wir haben in Österreich schon Supermärkte, die teilweise hervorragende Qualität haben. Man merkt es



Paul Ivić
VEGETARISCH

Practise what you preach:
Auf 400 Seiten zelebriert Ivić eine vegetarische Küche, die von alltagstauglich bis raffiniert alle Facetten abdeckt und mit 300 Rezepten jeden Geschmack treffen dürfte. Dabei hält er sein Versprechen ein, mit Warenkunde und Profiwissen seine Leser über das Verarbeiten der Lebensmittel hinaus zu unterstützen. Ein modernes Standardwerk für eine zeitgemäße und bewusste Küche.
DK | 400 Seiten | 39,95 €

»Ich habe als Kind nie allein gegessen, das war einfach etwas Schönes.«

nicht nur am Preisunterschied, man merkt auch die Qualität. Das Angebot ist schon breit gefächert. Und der Trend schreitet voran, die Bio-Produkte sind in teilweise hervorragender Qualität und auch die Regionalität wird mit einbezogen.

Was ist besonders wichtig für gutes Essen?

Wenn ich mich heute umschaue, dann höre ich zu oft: „Kochen ist viel zu aufwendig.“ oder „Ich habe keine Zeit dafür.“ Du nimmst dir am Ende die Zeit für dich selbst. Du nimmst dir damit Zeit für deine Kinder. Natürlich haben viele einen stressigen Alltag, aber wenn du es dir nicht wert bist, für dich selbst zu kochen, sondern lieber etwas in die Mikrowelle tust, dann wirst du langfristig spüren, dass du diese Zeit verschwendet hast, von der du geglaubt hast, irgendwas damit abzukürzen. Diesen Gedanken müssten wir eigentlich schon in die Schulen oder sogar in die Kindergärten tragen, das ist eine Form von Fürsorgepflicht und Bildungspflicht.



WAS IM KÖRPER PASSIERT. WAS IM SYSTEM FEHLT.



Von
Deutschlands
Nr. 1
Gesundheits-
experten





HIGHLIGHT

Patricia Kelly

PATRICIA KELLY'S FAMILIENKOCHBUCH

Ein Familienkochbuch, das traditionelle Gerichte mit persönlichen Geschichten verbindet. Patricia Kelly zeigt einfache, alltagstaugliche Rezepte, die sie auf ihren vielen Lebensstationen gesammelt hat und die ohne großen Aufwand gelingen. Ideal für Familien, die gemeinsam genießen möchten.

192 Seiten | 28 €



GESUND, BUNT UND MIT WISSEN GARNIERT

Für den Ernährungs-Reset oder frischen Wind in der Küche: unsere Kochbuchauswahl



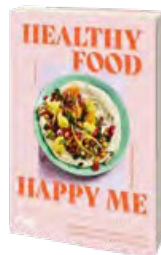
Max Strohe

DIRTY BISTRO

Der kreative Sterne Koch Max Strohe präsentiert eine ungefilterte, kreative Küche voller Mut, Humor und unkonventioneller Kombinationen. *Dirty Bistro* feiert Genuss ohne Perfektionismus, zeigt echte Hands-on-Gerichte und vermittelt Kochtechniken, die Spaß machen.

Ein Buch für alle, die Rezepte abseits des Mainstreams entdecken wollen.

256 Seiten | 32 €



Bettina Leidl

HEALTHY FOOD, HAPPY ME

Gesunde Küche, die leicht gelingt und für alle geeignet ist, die auf ausgewogene Ernährung, Wohlbefinden und unkomplizierte Rezepte setzen wollen. Bettina Leidl kombiniert frische, nährstoffreiche

und entzündungshemmende Zutaten und liefert alltagstaugliche Gerichte, die gute Energie geben. Clean-Eating ohne erhobenen Zeigefinger, dafür mit Spaßfaktor.

208 Seiten | 22 €



Judith Erdin
**DEIN BESTES
GEHEIMREZEPT**

Erdin sammelt Lieblingsrezepte aus ihrer Community und verbindet sie mit eigenen Ideen zu einem vielfältigen, liebevoll gestalteten Kochbuch. Die Rezepte sind alltagstauglich, kreativ und oft überraschend einfach in der Zubereitung. Dazu gibt es persönliche Geschichten, Küchenniffe und Inspiration für Hobbyköch:innen, die gerne Neues entdecken möchten.

224 Seiten | 34 €



Martha Stewart
**MARTHA.
DAS KOCHBUCH**

Das umfassende Standardwerk der TV-Legende mit einer riesigen Vielfalt an Rezepten – von Klassikern bis zu modernen Alltagsgerichten. Stewart erklärt jeden Schritt präzise, klar und zuverlässig, sodass auch komplexe Gerichte gelingen. Das Buch dient als zeitloses Nachschlagewerk für alle ambitionierten Hobbyköchinnen.

560 Seiten | 45 €



Ron Perduss / Volker Manz
**WAS WIR ÜBERHAUPT
NOCH ESSEN KÖNNEN**

Die Krux des Genusses beginnt oft im Laden: Perduss und Manz beleuchten kritisch, was heute wirklich in Lebensmitteln steckt und erklären, welche Zusatzstoffe, Herstellungsprozesse und Qualitätsunterschiede relevant sind und wie man bessere Entscheidungen für den Alltag trifft. Ein Leitfaden für aufgeklärten Konsum.

288 Seiten | 26 €

Eine
Liebes-
geschichte
so groß wie das
Meer

Eine witzige RomCom
auf einem Hausboot von der
SPIEGEL-Bestsellerautorin
Beth O'Leary!



Erscheint
am
30.04.2026

LET'S GO OUTSIDE!

Endlich lässt es sich wieder im Garten, auf der Terrasse oder unterwegs genießen.



PRIMUS
LITE PLUS II (0,8 LITER)

Für den kleinen (oder großen) Hunger beim nächsten Outdoor-Trip empfehlen wir diesen – zugegeben etwas teureren – Systemkocher, der im Handumdrehen ein bis zwei Personen mit Kaffee, Suppen oder Porridge versorgen kann.

149,99 € / primusequipment.com



GOZNEY ARC LITE

Das ist ein Formfaktor, der uns begeistern kann: Endlich besinnt sich ein Hersteller darauf, dass nicht jeder Mensch bereit für höher, größer, breiter ist. Der Arc Lite Gasofen kommt auf 500° Celsius und bietet Platz für eine 30 cm große Pizza. Was will man mehr?

399,99 € / gozney.com



CAMPINGAZ
PLANCHA SIGMA 1 CV

Egal ob Burger, Gemüse oder Grillgut – mit dieser transportablen Plancha kann man überall lange Grillabende erleben. Uns begeistert die leichte Reinigung der emaillierten Gusseisenplatte und wie lange die Gaskartusche hält. Mit knapp 17 kg jedoch kein Leichtgewicht.

229,00 € / campingaz.de

Die Entdeckung im Darm

Ein gesunder Darm braucht eine intakte Darmschleimhaut.

Mit ihrer dichten Schleimschicht stellt die Darmschleimhaut nicht nur die entscheidende Barriere gegen Erreger und Schadstoffe dar, sondern bildet auch die Lebensgrundlage für nützliche Bakterien der Darmflora.

Lücken in der Darmbarriere können Krankheiten begünstigen

Infektionen, ungesunde Ernährung, Stress oder Medikamente können die Darmschleimhaut schädigen. Gelangen dann Fremdstoffe in den Körper, so kann das z. B. Reizdarm, chronische Entzündungen, Migräne, Übergewicht sowie Autoimmunerkrankungen zur Folge haben.¹⁾

Bakterium liebt die Darmschleimhaut

Doch auf der Darmschleimhaut lebt ein spezielles Bakterium:

Akkermansia muciniphila. Obwohl es erst 2004 isoliert werden konnte, befassen sich bereits Tausende von Studien mit dem „schleimliebenden“ Bakterium.

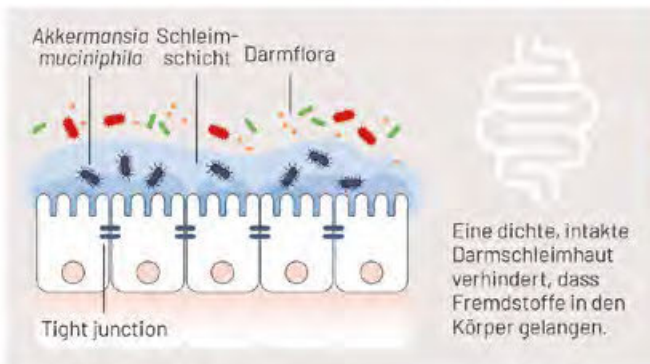
Aktuell wird erforscht, wie *Akkermansia muciniphila* mit den schleimproduzierenden Zellen der Darmschleimhaut interagiert.²⁾

Ein innovatives Präparat

Erstmals liegt das Bakterium als pasteurisierte *Akkermansia MucT*[®] sicher und stabil zur Einnahme vor – in ProBio-Cult[®] AKK1. Dieses einzigartige Postbiotikum eröffnet mit Riboflavin neue Wege zur Unterstützung der Darmgesundheit!³⁾



Erfahren Sie hier mehr



Eine dichte, intakte Darmschleimhaut verhindert, dass Fremdstoffe in den Körper gelangen.

ProBio-Cult[®] von SYXYL.

Seit 2006 die Darmpflege-Marke der Klosterfrau Healthcare Group.

1) doccheck Insights 2021, repräsentative Online-Umfrage bei API und Gastroenterologen 2) Aggarwal V, et al, 2022, Folia Microbiol (Praha), 2022 Dec;67(6):811-824.

3) Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei, also auch der Darmschleimhaut.



SCHLEIM DICH DOCH MAL BEI DEINEM DARM¹⁾ EIN!

Gezielte Darmpflege beginnt mit einer intakten Darmschleimhaut¹⁾

- 30 Mrd. Zellen pasteurisierte *Akkermansia MucT*[®]
- Vitamin B₂ (Riboflavin) unterstützt die Darmschleimhaut¹⁾ und Vitamin B₉ (Folat) die Zellteilung²⁾



akkermansia-probiocult.de

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

1) Vitamin B₂ (Riboflavin) trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei, also auch der Darmschleimhaut. 2) Vitamin B₉ (Folat) hat eine Funktion bei der Zellteilung.

OSTERGLÜCK

Liebblingsstücke für Genuss, Interior und Beauty.

OSTERLAMM MIT ZITRONENKICK

Manchmal braucht es nicht viel für einen besonderen Moment: ein saftiges Osterlamm, Puderzucker auf warmem Teig und die Frische sonnengereifter Zitronen.

ZUTATEN

Für 1 Osterlamm (0,7l Backform)
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 15 Minuten

+ 80 g weiche Butter + 70 g Zucker
+ Päckchen Vanillezucker + 1 Ei (Größe M)

+ 2 EL HITCHCOCK Zitronensaft

50 ml Milch + 60–70 g Naturjoghurt
90 g Mehl + 1 gestrichener TL Backpulver
1 Prise Salz + Puderzucker zum Bestäuben



ZUBEREITUNG

- 1 Die Backform einfetten, mit Mehl bestäuben und mit den Klammern gut verschließen. Mit der Öffnung nach oben auf ein Backblech stellen.
- 2 Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Das Ei unterrühren, dann Zitronensaft, Milch und Joghurt einarbeiten.
- 3 Zum Schluss Mehl, Backpulver und Salz unterheben, bis ein glatter Teig entsteht. Falls der Teig zu dick ist, noch etwas Milch hinzufügen.
- 4 Den Teig in die Form füllen (sie sollte zu etwa $\frac{3}{4}$ gefüllt sein) und bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 35 bis 40 Minuten backen. Stäbchenprobe nicht vergessen.
- 5 Etwa 10 bis 15 Minuten in der Form ruhen lassen, dann vorsichtig aus der Form stürzen und komplett auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.





**CARL HENKEL
ARCA X-TRACT 1.2 L**

Mehr Kaffee. Mehr Zeit. Mehr Miteinander.
Die Arca X-tract 1.2 Liter brüht bis zu zehn Tassen nachhaltig und stilvoll – ganz ohne Kapseln oder Papierfilter.

129 € | carlhenkel.com



**TCHIBO RARITÄT
BURAMBA RWANDA**

Wer wie 38 Prozent der Deutschen laut Kaffeebericht beim Genuss einer Tasse Kaffee inspiriert wird, liegt mit der Rarität von Tchibo goldrichtig. Barumba Rwanda stammt aus dem „Land der tausend Hügel“. Ihr Herzstück sind die Kaffeefarmer:innen der regionalen Kooperativen, die für höchste Kaffequalität zusammenarbeiten. Der im Handfilter zubereitete, limitierte Spitzenkaffee verwöhnt mit Noten von Mandarine und Honig. Zusammen mit der exklusiven Aromadose mit Leoparden-Motiv ist die Rarität ein schönes Geschenk.

Tipps im Podcast: tchibo.de/podcast
ab 13 € (250 g) | tchibo.de/raritaet



**HITCHCOCK
ZITRONENSAFT**

100 % Direktsaft aus sonnengereiften Zitronen aus mediterranen Ländern. Ohne Zusatzstoffe, intensiv fruchtig und ideal zum Backen, Verfeinern und Abschmecken.

1,99 € (200 ml) | hitchcock.de



EUBOS
CELL DEFENCE CREAM LSF 50+

Hoher Lichtschutz kombiniert mit gezielter Anti-Age-Wirkung. Astaxanthin schützt als Antioxidans, Ectoin und Hyaluronsäure versorgen die Haut intensiv mit Feuchtigkeit. Die leichte Textur zieht schnell ein und unterstützt einen ebenmäßigen Teint.

35,00 € (50 ml)
eubos.de



GUI GUI
BEAUTIFY YOUR SLIME

Die duftenden Schleim-Sets von Gui Gui kombinieren Kreativität mit einem sinnlichen ASMR-Erlebnis. Durch Booster, Deko-Elemente, Glitzer und Charms entstehen individuelle Kunstwerke. Ein stylisches Must-have für Kids ab sechs Jahren!
ab 11,99 € | moosetoys.com/de/brands/gui-gui



ISY
BLUETOOTH-KOPFHÖRER
„DIE DREI ???“

Passend zum Kinofilm und Hörspiel von *Die drei ??? - Toteninsel* sind diese Kopfhörer (IBH-2500-DDF) das perfekte Geschenk für kleine und große Fans. Bluetooth 5.4, bis zu 30 Stunden Akkulaufzeit inkl. Reiseetui und Gutschein für 1 Monat Hörspielgenuss.

24,99 €
Exklusiv bei
MediaMarkt
und Saturn





MIND GAMES NEW YORK NICHE

Brandneu aus New York: Mind Games inszeniert Duft als Strategie. Markante Kompositionen mit Tiefe, Spannung und Charakter – selbstbewusst, modern und klar. Ein olfaktorisches Statement.

Eau de Parfum (50 ml oder 100 ml) ab 245 €

Eau de Parfum (100 ml) ab 280 €
mindgamesfragrance.de



RIVOLI LES MAINS 2.0

Rivoli setzt auf einen wissenschaftlich fundierten Slow-Aging-Ansatz: ASPRIV by ASP Rivoli® Technologie unterstützt die Zellkommunikation, stärkt die Hautbarriere und fördert die hauteigene Produktion von Kollagen und Hyaluronsäure.

ca. 29 € (30 ml) | rivoli.ch



RIVOLI

DESIREE SIELAFF FINE JEWELRY

Zeitloser Diamantschmuck, der Erinnerungen bewahrt. Mit feiner Handwerkskunst und emotionaler Tiefe entstehen Kreationen, die mehr sind als Accessoires – sie sind lebenslange Begleiter.

Preis auf Anfrage | desireesiellaff.com



DESIREE SIELAFF



VITALPINA HOTELS SÜDTIROL

WO BERGE GELEBT WERDEN

Wer in Südtirol ankommt, spürt schnell: Die Natur ist nicht Kulisse, sie ist Mittelpunkt. Es geht nicht nur darum, die Kraft der Berge zu betrachten, sondern sie zu spüren. Wellness beginnt hier mit dem ersten Schritt vor die Tür. Mit regionalen Zutaten, die nach ihrer Herkunft schmecken. Und mit Gastgebern, die ihre Heimat nicht inszenieren, sondern teilen.

Die **VITALPINA HOTELS SÜDTIROL** stehen genau für diesen Dreiklang aus Naturverbundenheit, regionaler Qualität und Aktivität in Verbindung mit Regeneration. Näher an den Bergen. Näher an den Jahreszeiten. Und am Ende vielleicht auch wieder näher an sich selbst. GLOW-Autorin Hannah Heubel durfte Zeugin dieser gelebten Philosophie werden.




VITALPINA
HOTELS
SÜDTIROL

FIND YOUR RHYTHM IN NATURE

Zunächst geht es in das kleine Dolomiten-Dorf Lüsen, in dem die Zeit nicht stehengeblieben ist, aber doch langsamer zu fließen scheint. Ich komme aus einer arbeitsintensiven Phase und nehme wahr, wie sich nach Betreten des auf 1.100 Metern gelegenen Naturhotels Lüsnerhof Entschleunigung breitmacht. Das mag am wunderbaren Zirbenduft im Haus liegen, aber sicher auch an der ruhigen und fokussierten Art Elisabeth Hintereggers, die als eine der drei Töchter von Franz und Maria Hinteregger bereits fest im Familienbetrieb mitwirkt und mich auf angenehm vertraute Weise empfängt. Ihr Vater Franz, der den Lüsnerhof 1982 im zarten Alter von 21 Jahren als erstes Hotel im Ort eröffnet hat, ist Hotelier aus Überzeugung. Als Wanderführer, Posaunenspieler, Qi-Gong-Trainer und langjähriger Präsident des Lüsner Tourismusvereins setzt er sich aktiv für eine nachhaltige Entwicklung des Lüsner Tals ein, während seine Frau Maria mit großer Hingabe Haus, Hotel und Kräutergarten zum Blühen bringt. Man merkt schnell: Die Menschen im Lüsnerhof machen diesen Ort zu dem, was er ist.



TOBIAS KASER



HANNES NIEDERKÖPFLER

Die Badehäuser Quarzit und Terra und die SHALA.

Sie wollen im Sinne der Vitalpina-Philosophie, dass man eintaucht in die ursprüngliche Kraft der Natur, die einem Energie, Ruhe und Inspiration schenkt – ein Verständnis, das zur naturellness®-Philosophie des Lüsnerhofs geführt hat, die überall spürbar ist: Heimische Naturmaterialien wie Zirben- und Lärchenholz, Dolomitgestein und Lehmputzwände sorgen für ein harmonisches Raumklima. Reines Almquellwasser und die Elemente Erde, Feuer und Luft durchziehen das Areal des naturellness®-Spa, das sich über drei historisch gewachsene Wellnessbereiche mit elf Themensauen, die Waldbad-Promenade mit Gebirgsbach, Kraftplatz und Schwitzhütte sowie Europas längsten Waldbadepfad mit 700 Metern Länge erstreckt.

DAS NATURELLNESS®-SPA – KEIN SHOW-SPA, SONDERN NATÜRLICHES RITUAL

Am ersten Abend steht eine Stunde Yin Yoga mit Lehrerin Lisa an, die zu Beginn erklärt, worum es bei dieser erdenden Praktik geht: tiefe und lange gehaltene Asanas im Liegen und Sitzen, bewusstes Atmen, stille Momente zum Weichwerden. Es fällt mir anfangs gar nicht so leicht, die gefühlt ewig dauernden Minuten der Passivität auszuhalten, doch nach gut der Hälfte der Stunde werde ich offener und fange an, die bewusste Langsamkeit zu genießen. Für diese und andere Aktivitäten des hauseigenen Mindfulness-Programms wurde die SHALA geschaffen, ein lichtdurchfluteter Raum mit Blick in die Natur, den die Gäste des Hotels für achtsame Aktivitäten auch privat nutzen können. Ich finde mich erneut in diesem Raum wieder, als ich mich am nächsten Morgen um sieben Uhr mit Kornelia Schwitzer zu einer kurzen Breathwork-Session treffe, die zur Vorbereitung auf ein anschließendes Eisbad dienen soll. 15 Minuten bewusstes Atmen nach Anleitung reichen aus, um mich und meinen durch den Stress der letzten Wochen übersäuerten Körper

völlig aus der Fassung zu bringen. Ich schwitze, verliere mich im Moment und fühle mich kurze Zeit wie gelähmt, bis ich langsam wieder zu mir komme. Wow, was war das denn?! Kornelia ist Expertin für somatische Körpererfahrungen und bietet im Lüsnerhof 1-zu-1- sowie Gruppen-Rituale (darunter auch Psychedelic Breath) an, mit denen sie Menschen durch herausfordernde Lebensphasen begleitet und ihnen dabei hilft, neue Perspektiven zu entwickeln. Jetzt begleitet sie mich aber erst mal zum Naturbadeteich, in dem ich tatsächlich zweieinhalb Minuten bei vier Grad Celsius aushalte, um meine neu gewonnene Klarheit sowie zahlreiche Endorphine mit in den Tag zu nehmen. Was für ein Morgen!



Das Restaurant mit Panoramablick im Lüsnerhof.

BIO-REGIONALER GENUSS, NATÜRLICH NACHHALTIG

Das anschließende Frühstück fällt etwas üppiger aus als sonst. Ich erfreue mich an der großen Auswahl an Cerealien, Nüssen, Saaten und anderen Superfoods, der feinen Brotauswahl, verschiedenen Käsesorten und hausgemachten Aufstrichen, Eierspeisen und frischen Säften, die mir ein gutes Gefühl beim Essen und danach geben. Schon als ich nach meiner Ankunft den Apfelstrudel probierte, der als Teil des Nachmittagsbuffets angeboten wird, war klar: Hier schmeckt man anders – unverfälscht. Natürliche Aromen stehen im Vordergrund und sollen unter anderem durch eine schonende Zubereitung betont werden, wie mir Küchenchef Stefan Unterkircher bestätigt, und erklärt, wovon seine Naturküche lebt: das Bio- oder Fairtrade-Siegel ist Pflicht, weggeworfen wird nichts, sondern im Sinne der Nachhaltigkeit wiederverwendet, die Produkte sollten möglichst aus der näheren Umgebung stammen und dem Slow-Food-Travel-Konzept entsprechen, das den wahren Wert regionaler Lebensmittel und die dahinterliegenden Kreisläufe in den Fokus rückt.

»Frische Küche, Vertrauen und Dankbarkeit – das ist unser Fundament.«

STEFAN UNTERKIRCHER, KÜCHENCHEF

Diese Vitalpina-Attribute, Besonderes aus der Showküche oder traditionelle Live-Musik sowie ein exzellenter Service machen das abendliche 5-Gang-Menü im Lüsnerhof zu einem täglichen Genuss-Fest nicht nur für Kulinarik-Fans.

Am nächsten Morgen steht um 9.30 Uhr eine geführte Wanderung an, so wie im Lüsnerhof täglich als Teil des Wochenprogramms. Direkt an der ruhigen Lüsner Alm und in unmittelbarer Nähe zum Naturpark Puez-Geisler eröffnet sich eine der schönsten Wanderregionen Südtirols – im Sommer wie im Winter. Weil Februar ist, werden wir dabei Schneeschuhe tragen. Hotelier Franz Hinteregger hat diese winterliche Wanderform schon früh für sich entdeckt und den Lüsnerhof zum Vorreiter im Südtiroler Schneeschuhwandern gemacht. Nach einer kurzen, abenteuerlichen Anfahrt im hoteleigenen Bus geht es für 15 Wanderfans und mich samt

Schneeschuhen und Stöcken auf eine rund sieben Kilometer lange Tour mit Einkehr in der gemütlichen Rastnerhütte auf der Rodenecker Alm. Wir haben einen verschneiten Tag ohne weite Sicht auf die uns umgebenden Dolomiten erwischt, sodass das einzigartige Panorama erst mal nur in meiner Vorstellung existiert. Doch während wir durch stille Wälder und über verschneite Felder stapfen, die Flocken ganz sanft niederrieseln und die klare Luft durch meinen Körper strömt, spüre ich den Glückseffekt, den diese Art von Bewegung in dieser märchenhaften Umgebung auslöst.



**BEWEGUNG IN DEN BERGEN,
RELAXEN UND WOHLFÜHLEN**

Nach rund viereinhalb Stunden sind wir zurück am Hotel und bereiten uns auf einen Wellness-Nachmittag vor. Der Aufguss in der großen Ritualsauna wird von Manni durchgeführt, der uns am Morgen noch als Wanderführer begleitet hat. Er hat drei Aromen mitgebracht: Zirbe, Alpenkräuter und Zitrone. Auch das Saunieren im Lüsnerhof ist irgendwie anders: angenehmer, sanfter, und trotzdem intensiv. Nach dem gemeinsamen Aufguss-Ritual schlummere ich eine Runde in einem der großzügigen Ruhebereiche und erkunde anschließend den Außenbereich mit Teehaus, Whirlpool und Infrarot-Gondel.

Im Sommer blüht hier der Kräutergarten, jetzt aber liegt eine dicke Schneedecke über Teich, Wiesen und Liegeflächen mit Blick ins umliegende Tal. Nicht weit entfernt hört man den Gebirgsbach plätschern, der direkt hinter den zwei Badehäusern entlangfließt. Sie beherbergen exklusive Luxus-Suiten und weitere naturellness®-Möglichkeiten, inspiriert von den Methoden der Bergdoktorendynastie der Ragginer aus dem 18. und 19. Jahrhundert. Dazu gehört das traditionelle Badehaus-Ritual mit dem Besuch der 45-Grad Zirbensauna, dem Floaten in der Solegrotte und anschließendem Ausruhen in der Gradieranlage, wo Bergsole und Fichtenessenz inhaliert werden.

Ich beschließe, noch einen Gang in die Bachsauna zu unternehmen und finde einen weiteren Lieblingsplatz. Baumhausartig thront sie über dem rauschenden Gargittbachl mit Kneipp-Möglichkeit, in dem ich mich nach dem Schwitzen abkühle. Danach laufe ich barfuß noch ein wenig durch den Schnee entlang der Waldpromenade, auf der man die Natur mit allen Sinnen hautnah erleben kann. Dankbar für diesen wohlthuenden Tag kehre ich zurück in die behaglichen Räume des Lüsnerhofs, wo der vorerst, aber sicher nicht letzte Abend für mich anbricht.



LÜSNERHOF

Am nächsten Morgen geht es knapp 34 Kilometer weiter nach Vals, wo Familie Erlacher auf der sonnenverwöhnten Südseite der Alpen, eingebettet in die idyllische Almregion Gitschberg Jochtal, das Vitalpina-Mitgliedshotel Valserhof mit dem angrenzenden Guesthouse Abis Dolomites betreibt. Schon bei der Begrüßung an der Rezeption fühlt man sich wie zu Hause, so familiär und freundlich gelingt der Empfang, so locker und ungezwungen wirkt die Atmosphäre. Direkt ins Auge fällt mir in der Lobby die große Pinnwand, die das aktuelle Wochenprogramm ausweist. Anmelden kann man sich für verschiedene Wandertouren, Yoga-Einheiten, Weidegustationen oder zum Eisbaden. Ein Highlight des Hotelprogramms sind die täglich zweimal stattfindenden Themenaufgüsse in der Eventsauna, begleitet von Musik und passenden Schmanckerln. Sie sind so beliebt, dass im Valserhof regelmäßig Saunawochen angeboten werden, die diese Tradition in den Fokus rücken, wie mir Hotelchef Dietmar Erlacher erklärt. Sein persönlicher Lieblingsplatz im Haus ist der gekühlte Weinkubus mit Platz für 24.000 Flaschen und rund 700 Etiketten auf der Karte. Ich freue mich darauf, später durchgeführt zu werden, beziehe aber erst mal mein Zimmer.

ALPINE TRADITION TRIFFT MODERNES DESIGN

Wie überall im Valserhof trifft auch hier alpine Tradition auf modernes Design. Klare Linien, weiche Stoffe und viel Holz schaffen eine Atmosphäre, in der man sich geradezu wohlfühlen muss. Wer sich etwas Besonderes gönnen möchte, bucht eine Suite mit eigener Sauna hoch über den Dächern von Vals.



SIMON BERNLIEGER



Dort liegt auch die großzügige Dachterrasse des Hotels, die jetzt zwar eingeschnitten ist, aber mit einem

360°-Blick ins umliegende Tal und auf die nur 100 Meter entfernte Skipiste überzeugt, die als Teil des Skigebiets Gitschberg-Jochtal in diesen Wochen zahlreiche Wintersportler anzieht.

Auch für Wanderungen ist der Valserhof der ideale Ausgangspunkt, wie ich am nächsten Tag feststellen darf. Wanderführer Toni will die Gruppe heute mit auf die Fane Alm nehmen, die als schönstes Almdorf Südtirols gilt. Rund 300 Höhenmeter geht es über einen sich schlängelnden Forstweg hinauf. Dabei erzählt Toni Wissenswertes über die Geschichte der Region, über Kräuter und die heimischen Gewächse und Hölzer. Zwischendurch halten wir inne, latschen, riechen und atmen immer wieder ganz tief ein. Nach einer letzten Kurve ergibt sich der Blick auf die Fane Alm, die, umringt von imposanten Gipfeln, mit einer kleinen Kapelle, dem idyllischen Bachlauf, den (im Sommer saftiggrünen) Bergwiesen und uralten Holzhütten die perfekte Filmkulisse abgibt. Entstanden als Lazarett für Pest- und Choleraerkrankte im Mittelalter, ist sie heute verkehrsfrei und denkmalgeschützt. Wir kehren in der Zingerle Hütte ein, in der Daniel Erlacher, einer der Söhne der Valserhof-Betreiberfamilie, als Wirt zu alpinen Genussmomenten einlädt. Nach einer köstlichen Stärkung



Mit Wanderführer Toni auf der Fane Alm.
Eisbaden im Eisack.

»Ein Eisbad wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd.«

TAMARA, KÄLTETRAINERIN

machen wir uns wieder auf den Weg und stapfen durch den Schnee noch etwas höher, denn Toni hat etwas Besonderes vor. An einer geeigneten Stelle holt er sein Fernglas heraus und schaut gebannt auf den gegenüberliegenden Berg. Es braucht ein wenig Geduld, bis man ihn freudig rufen hört: „Da sind sie!“ Aufgeregt bekommen wir das Fernglas über-

reicht und dürfen selbst Ausschau halten. Mehrere Gämsen steigen vor unseren Augen geschickt den Berg hoch- und runter – wachsam, elegant und perfekt an die Umgebung angepasst. Nun reißt auch der Himmel auf und lässt die Sonne auf die umliegenden Gipfel strahlen. Toni, der schon einen eigenen Bildband veröffentlicht hat, kann gar nicht aufhören zu fotografieren und ich freue mich angesichts der Erkenntnis, dass diese einzigartige Kulisse scheinbar nie langweilig wird.

EASY ALPINE LIFE

Zurück im Hotel geht es in den modernen Wellnessbereich des Valserhofs, wo ich an einem Aufguss in der Eventsauna teilnehme.

Urgestein Willi, der mit über 70 noch äußerst drahtig und vital auftritt, heizt uns im jamaikanischen Outfit und begleitet von Reggae-Klängen ganz schön ein, was ihm merklich Spaß bereitet. Vor dem abendlichen Gourmet-Menü entführt Maître und Sommelier Adam dann endlich in den Weinkubus, in dem monatlich spezielle Weinevents und wöchentlich Degustationen stattfinden, was einen Aufenthalt im Valserhof für Liebhaber und Entdecker besonders reizvoll macht. Mit einer treffsicheren Empfehlung geht es ins Restaurant, wo nach dem Salatbuffet eine kalte und warme Vorspeise, der Hauptgang nach Wahl und das Dessert warten. Frisch, hochwertig, ansprechend angerichtet und richtig lecker! Auch in der Küche des Valserhof stehen wie bei allen Vitalpina-Mitgliedsbetrieben erstklassige Zutaten, Nachhaltigkeit und regionale Herkunft ganz oben auf der Prioritätenliste, wie Juniorchef Felix Erlacher betont. Seine Familie hat vom benachbarten Zingerle-Hof zwei Hektar Grund gepachtet, um eigene Kartoffeln, Tomaten, Salat, Gemüse und allerlei Gewürzpflanzen anzubauen. In der hauseigenen Naturbäckerei werden Brot und Brötchen gebacken und dass Butter und Käse von den Almen über Vals kommen, ist ohnehin selbstverständlich. Als begnadete Hobbybauern sind die Erlachers stolz auf 50

eigene Iberico Schweine, mehrere schottische Hochlandrinder und Black Angus Rinder. Gemeinsam liefern sie jedes Jahr 3.900 Kilo Speck, Salami und natürlich Fleisch an die Hotelküche.

Am letzten Tag steht noch ein Highlight im Rahmen des Aktivprogramms an. Tamara fährt mit zwei weiteren Mutigen und mir in die Ortschaft Neustift im Eisacktal, wo wir nach einem kurzen Spaziergang zum Flussufer hinabsteigen. Das Ziel? Mindestens zwei Minuten Eisbaden im fünf Grad Celsius kalten Eisack. Warum? Dafür hat die ausgebildete Kältetrainerin so einige gute Argumente: „Ein Eisbad wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Gerade Frauen, die von Regelschmerzen betroffen sind, können davon profitieren. Der für die Entspannung zuständige Parasympathikus wird aktiviert, die Durchblutung und das Lymphsystem werden angeregt, genau wie die Fettverbrennung.“ Wir bewegen uns langsam in den Fluss und halten die Arme dabei unter den Achseln verschränkt, weil dort das braune, wärmespeichernde Fett sitzt. Wichtig ist, dass man mindestens zwei Minuten durchhält. Erst ab einer Minute und 15 Sekunden reagiert der zunächst noch alarmierte Körper und fährt Cortisol, Adrenalin, Zucker und den Puls runter und dafür das Glückshormon Serotonin hoch, erklärt Tamara. Nach etwa drei Minuten steigen wir aus dem Wasser – fokussiert und dankbar für diese bodenständige Erfahrung, die nicht nur Körper und Willen stärkt, sondern auch zu einem neuen Gesundheits-Hobby führen könnte.

ENTSPANNTER, FREIER, KRAFTVOLLER-

Vielleicht ist es genau das, was die Vitalpina Hotels Südtirol so besonders macht: dass hier nichts inszeniert wirkt. Bewegung, Genuss und nachhaltige Regeneration greifen selbstverständlich ineinander – getragen von Menschen, die ihre Heimat nicht vermarkten, sondern aus echter Überzeugung teilen. Innerlich gestärkt reise ich am nächsten Morgen ab – mit klarem Kopf, weitem Herzen und dem leisen Wunsch, möglichst bald zurückzukehren. Dorthin, wo die Berge nicht nur Kulisse sind, sondern Kraftquelle.



Felix, Daniel, Monika und Dietmar Erlacher (v.l.n.r.)
Der Weinkubus im Valsertalhof.

DIE VITALPINA HOTELS SÜDTIROL

Die Vitalpina® Hotels Südtirol sind eine ausgewählte Gruppe familiengeführter Betriebe, die sich ganz der alpinen Lebensweise verschrieben haben und stehen für geprüfte, nachhaltige Urlaubsqualität. Ihre Philosophie basiert auf drei Säulen: geliebte Naturverbundenheit, regionale und gesunde Kulinarik und ein ganzjährig betreutes Aktivprogramm. Ergänzt wird das Konzept durch naturnahe Wellnessangebote, die Regeneration, Achtsamkeit und nachhaltiges Wohlbefinden fördern – im Einklang mit Landschaft, Jahreszeiten und Tradition. Klimaschutz ist seit jeher ein wichtiges Anliegen der Gruppe. Seit 2021 setzt sie dieses Engagement mit konkreten, nachvollziehbaren Maßnahmen und zertifizierten Projekten konsequent um. Die Betriebe erfassen ihren CO₂-Ausstoß mit einem eigenen Tool, reduzieren Emissionen und unterstützen verschiedene Projekte im Sinne des Climate-Contribution-Gedankens.
Mehr Infos unter vitalpina.info!

Weitere Eindrücke und Wissenswertes
zu unserer Reise auf glowmag.de

GETAWAYS

Retreats in Thailand und Mecklenburg-Vorpommern

Manchmal brauchen Körper und Geist eine Auszeit. Wir stellen zwei ganz besondere Retreats vor: Das *Anantara Layan Phuket Resort* in Thailand mit seinem ganzheitlichen Wellness- und Gesundheitszentrum *Layan Life* und das authentische Ayurveda-Retreat *Park am See Nattika* im beschaulichen Penzlin.



MEDICAL WELLNESS AUF PHUKET

ANANTARA LAYAN PHUKET RESORT

Phuket steht für viele Reisende vor allem für Strandurlaub. Allerdings hat sich die thailändische Insel längst auch als Destination für medizinisch fundierte Wellness positioniert – und eine ganz besondere Adresse dafür ist das *Anantara Layan Phuket Resort*. Dem Fünf-Sterne-Resort angeschlossen ist das ganzheitliche Wellness- und Gesundheitszentrum *Layan Life by Anantara*, das Longevity-, Komplementär- und Lifestylemedizin mit traditioneller thailändischer Medizin verbindet.



FOTOS: ANANTARA LAYAN, MADINEWENZLICK



Das 1.767 Quadratmeter große, lichtdurchflutete Gebäude wirkt wie eine moderne Gesundheitsresidenz. Der Aufenthalt beginnt mit einem ausführlichen Gespräch, gefolgt von einem medizinischen Check-up inklusive 3D-Körperscan. Auf dieser Basis entwickelt ein interdisziplinäres Team aus Ärzten, Therapeuten und Heilpraktikern ein individuelles drei- bis zehntägiges Programm, das je nach persönlichem Fokus auf Stressabbau, Gewichtsmanagement, Fitness, Anti-Aging oder besseren Schlaf abzielt. Zu den möglichen Anwendungen zählen zum Beispiel IV-Infusionen, ästhetische Behandlungen und Hydrokolontherapie.



Wir starten mit einer Überdruck-Sauerstofftherapie und einer Ganzkörper-Kryotherapie bei -110 Grad zur allgemeinen Regeneration. Gegen die Falten gibt es eine Gesichtsmaske mit anschließender Lichttherapie, als Fitness-Programm eine Pilates-Session mit persönlichem Trainer und aus der Traditionellen Thailändischen Medizin eine „Herbal Salt Claypot Revitalisation“ für die gebeutelten Nebenhöhlen. Besonders eindrucksvoll ist die Energy Balancing Session mit dem anerkannten indischen Energiemediziner Dr. Kedar Joshi. Nur durch Auflegen seiner Hände löst er spürbar Energieblockaden und Spannungen – eine faszinierende Erfahrung, die tief nachwirkt.



Die Achtsamkeit endet übrigens nicht mit Verlassen des *Layan Life*. Weil auch Bewegung zum Konzept gehört, reicht das Sport-Angebot im *Anantara Layan Phuket Resort* von Yoga am Morgen über Muay-Thai-Training bis zu Kajakfahren. Im Restaurant Breeze gibt es eine zusätzliche Wellness-Speisekarte, frei von Gluten, Milchprodukten und verarbeiteten Zuckern. Und natürlich kommt auch die Entspannung nicht zu kurz. Das *Anantara Layan Phuket Resort* liegt direkt an einer ruhigen Bucht des Layan Beach. Die meisten der großzügigen Zimmer, Suiten und Villen verfügen über einen privaten Pool. Am Ende bleibt weniger das Gefühl eines Urlaubs als vielmehr das einer Neujustierung.



AUTHENTISCHES AYURVEDA WIE IN KERALA – MITTEN IN DEUTSCHLAND

PARK AM SEE NATTIKA · MECKLENBURG-VORPOMMERN

Was sonst nur in Kerala zu finden ist, liegt hier am Ufer des Tollensesees: ein Ayurveda-Heilort auf höchstem Niveau – getragen von echter indischer Expertise.

Im Park am See Nattika ist in Kooperation mit dem renommierten Nattika Beach Resort aus Südindien ein außergewöhnliches Retreat entstanden. Kein adaptiertes Wellness-Konzept, sondern authentisches Ayurveda mit indischen Ärzt:innen, erfahrenen Therapeut:innen und ayurvedischen Köch:innen, die die jahrtausendealte Heilkunst in ihrer ursprünglichen Form praktizieren.

Hier beginnt jede Kur mit einer fundierten ärztlichen Diagnose. Individuell abgestimmte Panchakarma-Programme, klassische Behandlungen wie Abhyanga oder Shirodhara sowie die tiefenwirksamen Kalari-Massagetechniken folgen einem klaren therapeutischen Plan.



WEITERE
INFORMATIONEN:





PARK AM SEE NATTIKA

Im Mittelpunkt steht nicht Entspannung allein, sondern nachhaltige Regeneration – die Balance der Doshas, die Stärkung des Verdauungsfeuers (Agni) und die Harmonisierung von Körper, Geist und Nervensystem.

Das Resort selbst verbindet Natur, Ruhe und modernen Komfort. Großzügige Zimmer mit Blick ins Grüne, Yoga- und Meditationsräume, Spaziergänge am See und eine fein abgestimmte ayurvedische Ernährung schaffen den Rahmen für echte Transformation.

Ayurveda versteht Gesundheit als Gleichgewicht – zwischen den fünf Elementen, zwischen Vata, Pitta und Kapha, zwischen Mensch und Umwelt. Genau dieses Gleichgewicht wird hier mit medizinischer Präzision und kultureller Authentizität begleitet.

Ein Rückzugsort für alle, die nicht nur abschalten möchten, sondern wirklich etwas verändern wollen.



PARK AM SEE NATTIKA



Gabriele Wahl-Multerer gründete den Park am See Nattika aus tiefer Überzeugung:

»Für Menschen. Mit Menschen.
In Verbundenheit mit der Natur.«

SCHWARZ. STARK. 100 JAHRE.



1

1. GANNI

**SCHWARZES
MINI-RÜSCHENKLEID**

Tailliertes Kleid mit Karree-Ausschnitt, Faltenlegung und Rüschedetails.

Besonders praktisch: seitliche Eingriffeltaschen.

230 € | ganni.com

SHOP
THE LOOK:
MARGOT ROBBIE

Inspiziert von Hollywood-Glamour und neu interpretiert für den Frühling: Das kleine Schwarze bleibt das stärkste Statement im Kleiderschrank.

2. KAZAR

ARVINA LEDERPUMPS

Schwarze Stiletto mit hochwertigem Naturleder mit schmalen, hohen Absatz. Für Frauen, die Klassiker zu schätzen wissen. Perfekt zum kleinen Schwarzen.

145 € | kazar.com



2



MUT ZUR FARBE

Strahlende Töne, fließende Stoffe und moderne Proportionen –
so bunt ist der Frühling.

1. AMERICAN VINTAGE

TOP IZUBIRD

Ärmelloses Stricktop aus weichem Baumwoll-Mix in frischem Aqua-Ton. Leicht strukturiert, mit feinen Knöpfen – ideal für Layering oder solo getragen.

95 € | americanvintage-store.com



1

2. MARC O'POLO

CAP AUS BAUMWOLL-TWILL

Sportive Kappe aus hochwertigem Baumwoll-Twill mit dezenter Logo-Stickerei. Setzt einen lässigen Kontrast zu femininen Silhouetten.

49,95 € | marc-o-polo.com



2

3



3. MARC AUREL

STRICKJACKE „NEW GROWTH“

Leichte Feinstrick-Cardigan in intensivem Pink. Mit V-Ausschnitt und Knopfleiste – ein unkompliziertes Statement-Piece für den Frühling.

129,95 € | marc-aurel.com

5



5. MARLIES DEKKERS

DAME DE PARIS BRA

Ikonomischer Bügel-BH mit grafischen Trägerdetails. In kräftigem Orange ein selbstbewusstes Highlight unter transparenten oder schlichten Looks.

89,95 € | marliesdekkers.com

4



4. AMERICAN VINTAGE

SWEATSHIRT SONOMA

Locker geschnittenes Sweatshirt in leuchtendem Limette. Weiche Baumwolle sorgt für Komfort, die Farbe für maximale Wirkung.

110 € | americanvintage-store.com

6



6. MARC AUREL

HOSE BASIL MOTION

Fließende Wide-Leg-Hose in sattem Smaragdgrün. Elastischer Bund und weicher Fall sorgen für Eleganz und Bewegungsfreiheit zugleich.

159,95 € | marc-aurel.com

SPRING RESET BEAUTY

Klar, ausgeglichen, echt.
Zwischen Reinigung und Pflege entsteht
kein Effekt, sondern Balance.
Eine kuratierte Auswahl für Haut,
die nicht glänzen muss,
um zu wirken.

1. UND GRETEL BESTE CCC CREAM

Pflegende Foundation mit natürlicher Deckkraft. Vereint Hautpflege und Teint-Ausgleich für ein ebenmäßiges, strahlendes Finish – clean formuliert und vegan.
38 € / 30 ml / undgretel.com





2. ALPINULIN

WIMPERN- & AUGENBRAUENSERUM

Peptid-Serum mit alpinen Pflanzenextrakten. Unterstützt das natürliche Wachstum von Wimpern und Brauen – ohne hormonelle Zusätze.
49,90 € / 8 ml / alpinulin.com

3. PIXI

ANTIOXIDANT MIST

Leichtes 2-Phasen-Gesichtsspray mit Superbeeren, grünem Tee und Ceramide-NP. Spendet Feuchtigkeit, schützt vor Umweltstress und schenkt der Haut frische Ausstrahlung.
19 € / 80 ml / pixibeauty.com

4. DR. OH

KEEP ME AWAKE EYE CREAM

Advanced Depuffing & Youth Formel mit City Guard® PA, Early Boost® PA und Earth Marine Water. Mildert Anzeichen von Müdigkeit, wirkt abschwellend, spendet Feuchtigkeit.
55 € / 30 ml / drohbeauty.com

5. LAVERA

MELT OFF CLEANSING BALM

Reinigungsbalsam mit 1 % CICA, Öl-Komplex und natürlicher Hyaluronsäure. Befreit die Haut von Make-up und Rückständen und hinterlässt ein weiches, gepflegtes Hautgefühl.
8 € / 75 ml / lavera.de

6. KIEHL'S

ULTRA FACIAL CREAM

Klassische Feuchtigkeitspflege mit Squalan und glazialem Glykoprotein. Stärkt die Hautbarriere, schützt vor Feuchtigkeitsverlust und sorgt für ein ausgeglichenes, geschmeidiges Finish.
35 € / 50 ml / kiehls.de

7. DR. BARBARA STURM

GLOW DROPS

Leichtes Serum für sofortige Strahlkraft. Mit antioxidativen Wirkstoffen unterstützt es die Hautregeneration, verleiht einen frischen Glow und sorgt für ein ebenmäßiges Finish.
145 € | 30 ml | drsturm.com



ZUR PERSON

Thekla Wilkening, geboren 1987, ist Unternehmerin, Autorin und Mutter von drei Kindern, davon eins mit Down-Syndrom. Als Mitgründerin der *Kleiderei* gilt sie als Pionierin in Sachen nachhaltige Mode. Nach der Veröffentlichung des Sachbuchs *Das Bio-Pizza Dilemma* mit Gesundheitswissenschaftler Robin Haring erschien 2025 ihr erster Roman *Wir bleiben wir: Franca und Ed*.

ZWISCHEN HOFFNUNG UND OHNMACHT

Am 21. März ist Welt-Down-Syndrom-Tag. Für **THEKLA WILKENING** schließt sich an jenem Tag ein Kreis: Genau vier Jahre, nachdem sie erfahren hat, dass ihre Tochter Trisomie 21 hat, ist ihr neuer Roman *Wir bleiben wir: Ada und Ben* erschienen, in dem Inklusion eine große Rolle spielt.

Als Thekla Wilkenings Telefon am 21. März 2022 abends nach 18 Uhr klingelt und ihr Feindiagnostiker sich meldet, ahnt sie schon, was er ihr gleich mitteilen würde. „Ich hatte morgens auf Social Media gesehen, dass Welt-Down-Syndrom-Tag war. Und ein Arzt ruft dich nicht an diesem Tag an, um dir zu sagen, dass alles unauffällig ist.“ Wilkening ist damals im fünften Monat mit ihrer Tochter Toni schwanger. Die Schwangerschaft verläuft zunächst unauffällig. „Weil ich mit 25 mein erstes Kind bekommen habe, bin ich an diese zweite Schwangerschaft auch ganz unbedarft rangegangen. Doch dann stellte der Arzt bei einer Routine-Untersuchung zu viel Fruchtwasser und eher kurze Knochen fest und wir wurden zur Feindiagnostik geschickt. Natürlich habe ich das im Internet recherchiert und gelesen, dass das Softmarker für das Down-Syndrom sind. Aber es hieß immer, es könne alles sein und irgendwie erschien es mir sehr weit weg, dass etwas wirklich nicht in Ordnung sein könnte.“ Doch mit dem Anruf hat

Wilkening Gewissheit. Ihre Tochter wird mit Trisomie 21 auf die Welt kommen. Nun jährt sich der Tag der Diagnose zum vierten Mal und für Wilkening schließt sich ein Kreis: Pünktlich zum Welt-Down-Syndrom-Tag am 21. März ist ihr neuer Roman *Wir bleiben wir: Ada und Ben* erschienen, in dem die Geschichte ihrer Familie und das Thema Inklusion eine wichtige Rolle spielen.

Thekla Wilkening ist 38 Jahre alt, Autorin, Nachhaltigkeitsexpertin und FINTA*-politische Sprecherin des Bündnis 90/Die Grünen in Mecklenburg-Vorpommern. 2012 gründete sie zusammen mit einer Freundin die *Kleidererei* – das erste Fashion-Sharing-Modell in Deutschland, das wie eine Bücherei für Kleidung funktioniert. Heute entwickelt sie Nachhaltigkeitsstrategien für Unternehmen, hält Vorträge, hat mehrere Bücher und Gastbeiträge in Zeitungen und Zeitschriften veröffentlicht.

Wir bleiben wir: Ada und Ben ist die Fortsetzung ihres Debütromans *Wir bleiben wir: Franca und Ed*, der im Mai 2025 im Eigenver-

»Ich wollte, dass es ganz selbstverständlich Charaktere mit Behinderungen in meinem Buch gibt, weil das zum Leben dazugehört.«

lag erschienen ist. Schon ihr erster Roman verband persönliche Geschichten mit dem Zustand der Welt. Der zweite setzt genau dort an. Im Mittelpunkt stehen Ada und Ben, die mit ihrer Tochter Ruby in einen Bungalow am See ziehen. Ada ist inzwischen Chefredakteurin einer Lokalzeitung und muss den Spagat zwischen persönlichen Werten und beruflicher Verantwortung meistern, als sie erfährt, dass die Bürgermeisterin vermeintlich einen AfD-Politiker datet. Ben ist nach Abschluss eines großen Projekts müde und muss sich eingestehen, dass er eine Pause braucht. Mitendrin findet sich Ruby, die das Down-Syndrom hat und einfach ihr Ding macht.

Geboren wurde die Idee zu Wilkenings Romanreihe aus einem Gefühl politischer Überforderung. „Ich wollte etwas schreiben für die Menschen, die sich wie ich zwischen Hoffnung und Ohnmacht bewegen. Diese gesellschaftspolitische Unsicherheit macht das private Leben nicht leichter“, sagt sie. „Gleichzeitig war es mir wichtig, Tonis Geschichte dieses Mal mit reinzubringen. Ich wollte, dass es ganz selbstverständlich Charaktere mit Behinderungen gibt, weil das zum Leben dazugehört.“ Vor allem vor dem Hintergrund, dass die Sichtbarkeit für Menschen mit Down-Syndrom in Wilkenings Augen aktuell schwindet. „Überall werden Gelder gestrichen. Das macht mir Angst“, sagt sie. „Denn ich will in einer Welt leben, in der man so sein darf, wie man ist.“

In ihrem Buch erzählt sie unter anderem davon, wie es ist, diese Diagnose zu bekommen. Welche Ängste und Sorgen einen als Eltern umtreiben. Und davon, wie die Gesellschaft einem begegnet, wenn man ein Kind mit Down-Syndrom hat – und wie verletzend das manchmal sein kann. „Sätze wie ‚Habt ihr das vorher gewusst?‘ und ‚Ich könn-

te das nicht‘ höre ich ständig. Die Leute erklären einem auch gerne, warum sie sich gegen das Kind entschieden hätten. Ich denke dann immer nur: Ich habe dich nicht gefragt und ich will das nicht wissen! Zumal Toni schon gestrampelt hat und total präsent war, als wir die Diagnose bekamen.“

Ein Kind mit Down-Syndrom darf in Deutschland bis kurz vor der Geburt abgetrieben werden – für Thekla Wilkening unbegreiflich. „Wir leben schließlich in einem Sozialstaat, der Menschen mitdenkt, die nicht ihren eigenen Lebensunterhalt bestreiten können“, sagt sie. „Und Toni zum Beispiel ist organisch gesund. Ich möchte Menschen, die ebenfalls diese oder andere Diagnosen bekommen, Mut machen, sie inspirieren, zeigen, dass es möglich ist und wunderbar werden kann.“

Denn ein Kind mit Down-Syndrom lässt sich eben nicht auf diese einzige Zuschreibung reduzieren. Deshalb haben Thekla Wilkening und ihr Mann einigen Menschen in ihrem Umfeld von Tonis Diagnose zunächst nichts erzählt. „Im Alltag spielt es keine Rolle! Und die Menschen sollten Toni erstmal kennenlernen. Denn das bedeutet für mich der Begriff Inklusion: Dass man in erster Linie den Menschen sieht.“

Tonis Geschichte ist aber nicht die einzige Parallele zwischen Wilkenings Buch und ihrem eigenen Leben. Genau wie ihre Protagonisten ist auch Wilkenings mit ihrer Familie inzwischen von der Stadt aufs Land gezogen. Nach Hiddensee, einer autofreien Ostseeinsel mit rund 1.000 Einwohner:innen. Das Haus, in dem sie heute lebt, ist seit den 1960ern in Familienbesitz. Sommer für Sommer hat Wilkening dort verbracht – und wollte nie nach Hause. Ihren Mann lernte sie auf der Insel



**WIR BLEIBEN WIR:
ADA UND BEN**
Books on Demand
318 Seiten | 19 €

Wilkenings literarische Reihe geht in die Fortsetzung: Ada und Ben ziehen mit ihrer Tochter Ruby, die das Down-Syndrom hat, an einen Bungalow am See. Isa und Max geraten bei der Lokalzeitung in eine Recherche, die aus dem Ruder läuft. Und Franca sehnt sich nach der Trennung von Ed nach mehr Leichtigkeit.

kennen. Und irgendwann, als Wilkening mit Tonis jüngerem Bruder schwanger war, wurde die Sehnsucht nach dem Meer bei beiden so groß, dass sie beschlossen, ihren Wohnsitz dorthin zu verlagern. „Das Leben hier ist das komplette Gegenteil zu Köln oder Hamburg, wo ich davor gelebt habe – aber ich vermisse es kein bisschen. Dieses Runterfahren ist für mich so heilsam. In der Stadt hatte ich das Gefühl, ich muss die Milchkanne immer am Drehen halten“, so Wilkening. „Und für die Kinder ist es auch ein Traum, vor allem für Toni. Sie ist nonverbal und du kannst einem Kind ohne Sprache nur schwer erklären, was eine Straße bedeutet. In der Stadt habe ich darum ständig Angst. Hier auf Hiddensee kann sie frei rennen. Und sie ist einfach am glücklichsten, wenn sie in der Natur ist.“ Keine 50 Meter sind es bis zum Meer. „Baden gehen ist für mich der krassste Luxus“, so Wilkening. „Einfach jederzeit ins Wasser zu können. Mein Ziel ist es, ganzjährig baden zu gehen!“

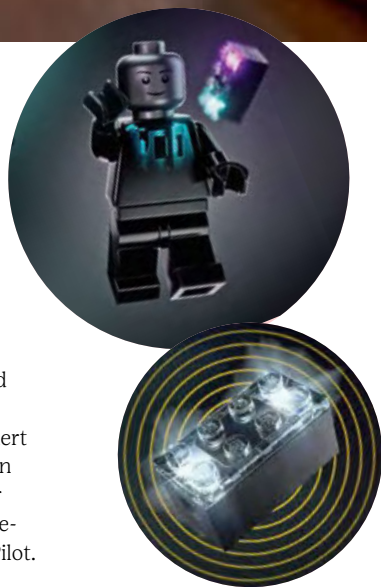




GANZ SCHÖN SMART

Ein Stein, der mitspielt: Das neue
LEGO SMART Play reagiert auf Bewegungen.

Kaum ein Kinderzimmer, in dem es kein LEGO gibt. Generationen sind mit den bunten Steinen aufgewachsen, haben Häuser gebaut, Fantasiewelten erschaffen und ganze Nachmittage im Spiel versunken verbracht. Nun bringt der nach Umsatz weltweit größte Spielwarenhersteller eine Neuheit auf den Markt: LEGO SMART Play erweitert das klassische Bauen um eine interaktive Komponente. Konkret bedeutet dies, dass diese neue Produktreihe mitspielt und dank modernster Technologie präzise auf das Spielverhalten der Kinder reagiert. Dabei wirken drei Schlüsselemente zusammen: SMART Bricks, SMART Tags und SMART Minifiguren. Der Stein erkennt Tags und Minifiguren in seiner Nähe und diese geben ihm vor, wie er sich verhalten soll. Baut man zum Beispiel einen Hubschrauber, platziert einen SMART Tag darin und fügt dann noch einen SMART Brick in der Nähe hinzu, verwandelt sich der Brick in einen Hubschrauber und reagiert mit dynamischen Lichtern und Geräuschen auf Bewegungen. Noch lebendiger wird es mit einer SMART Minifigur als Pilot. Die SMART Bricks, Minifiguren und Tags können mit allen LEGO-Sets kombiniert werden. Acht Jahre wurde an dem neuen System getüftelt. Allein der SMART Brick enthält laut LEGO über 20 patentierte Weltneuheiten. Die neue Technik ergänzt das freie Spiel dabei, ersetzt es aber nicht. Zum Start sind mehrere Star-Wars-Sets erhältlich.



LEGO SMART Play
All-in-1-Set inclusive Ladege-
rät ab 69,99 € | lego.com/de



MONSTERSNACK

Lust auf monstermäßigen Spielespaß?

Bei *Monstersnack* geht es darum, hungrige 3D-Monsterfiguren mit den richtigen Liebessnacks zu füttern und so möglichst viele Münzen anzusammeln. Ein rasantes Memo- und Reaktionsspiel für Kinder ab 5 Jahren.

26,99 € | kosmos.de



BAGG SCHULRUCKSACK

Minimalistisches Design statt greller Motive, ein mitwachsendes ergonomisches Tragesystem, reflektierende Beschichtung und ein flexibles Rolltop-Volumen – der BAGG von KWIO denkt den Schulranzen neu. Im Set enthalten sind zudem ein Feder- und Schlamerpäckchen, Sportbeutel und Neon-Wechselcover.

249,90 € | kwiokids.com

NEUGIER WECKEN

Diese neuen Kinderbücher bringen Wissen, Werte und Vielfalt ins Kinderzimmer.



**Shari & André Dietz
MARIS MÄRCHEN**

In ihrem neuen Buch machen Shari & André Dietz, die in der Vergangenheit mit dem *BOBBY*-Medienpreis ausgezeichnet wurden, sich mit viel Humor für das Thema Inklusion stark, zeigen Hindernisse auf und hinterfragen Vorurteile. Dafür werden bekannte Märchen neu erzählt – zum Beispiel das von Humpelstilzchen und Downröschen.

Carlsen | 15 €



**Diverse Autoren
WAS IST WAS KIDS**

Mit *Was ist Was Kids* hat der Tessloff Verlag eine neue Sachbuchreihe für Kinder ab 4 Jahren auf den Markt gebracht. Klappen, kreative Texte und farbenfrohe Illustrationen machen Wissen spielerisch erlebbar. Bisher erschienen sind die Titel *Supertiere*, *Unsere Erde* und *Pferde und Ponys*.
Tessloff Verlag | 16,95 €



**Ferdinand von Schirach
ALEXANDER**

Ferdinand von Schirach hat sein erstes Kinderbuch verfasst: In *Alexander* erklärt er anhand der Geschichte eines Jungen aus der antiken Stadt Kalliste die Grundzüge der Demokratie. Klug, einfühlsam und humorvoll – als Buch mit farbigen Zeichnungen des Autors und als von ihm selbst gelesenes Hörbuch (ab 10 Jahren).

Penguin | 18 €

ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT

Der legendäre Film als Musical.

JCPenney



FOTOS: HELEN MURRAY, MATT CROCKETT, JOHAN PERSSON

Achtung, DeLorean im Anflug! Im Stage Operettenhaus in Hamburg erwartet Besucher:innen Ende März eine Weltpremiere: Nach Erfolgen in Manchester und London feiert das mehrfach ausgezeichnete Musical *Zurück in die Zukunft* Deutschlandpremiere. Es basiert auf dem gleichnamigen Kultfilm von 1985 und erzählt das verrückte Abenteuer von Marty McFly und Doc Brown. Der Teenager Marty wird durch ein Experiment seines Freundes Doc Brown ins Jahr 1955 katapultiert und muss dafür sorgen, dass seine Eltern sich ineinander verlieben, um seine eigene Existenz zu sichern. Das Musical ist nah am Original inszeniert – mit viel Witz und den Hits des Blockbusters, darunter *The Power of Love*, *Earth Angel* und *Johnny B. Goode*. Dazu gibt es aufwendige Spezialeffekte und ein detailreiches Bühnenbild inklusive lebensgroßem DeLorean!



Ab 22. März im Stage Operettenhaus in Hamburg.

Tickets ab 59,99 €

stage-entertainment.de

HEAVYSAURUS
BIS JANUAR 2027
AUF DEUTSCHLANDTOUR

Wenn es jemand schafft, das legendäre Wacken Open Air und die Kinderzimmer des Landes gleichermaßen zu rocken, dann Heavysaurus! Die Dinosaurierband hat gerade ihr viertes Album *Metal* veröffentlicht, auf dem sie erneut familienfreundlichen Heavy Metal mit viel Humor und Mitmachmomenten verbindet. Passend dazu sind die Dinos auf großer Tournee, die sie noch bis Januar 2027 quer durch Deutschland führt. (Tickets ab ca. 33 €)
heavysaurus.de



FOTOS: SONY MUSIC

FRÜHLING VOLLER ERLEBNISSE

Events und Ausflugstipps für die ganze Familie.



PLAYGROUND

K20, KUNSTSAMMLUNG NORDRHEIN-WESTFALEN, DÜSSELDORF

Einen „Spielplatz im Museum“ präsentiert das K20 der Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf ab dem 25. April mit dem Projekt *Playground*. Dafür schaffen die Künstler:innen Sonia Kazovsky und Oded Rimon in der Grabbehalle, der größten Ausstellungshalle im K20, begehbare Installationen, die Groß und Klein zum Entdecken und Spielen einladen. Ergänzt wird der Raum durch eine gemütliche Lese- und Kaffee-Ecke. (Tickets ab 16 €, Kinder frei)

kunstsammlung.de

FREIZEITPARK PLOHN

RODEWISCHER STR. 21, 08485 LENGENFELD

Über 80 Attraktionen, sechs Achterbahnen und Fahrspaß schon für die Kleinsten – das ist der Freizeitpark Plohn in Sachsen. Pünktlich zum 30. Jubiläum eröffnet dort der weltweit erste Multi Launch Water Coaster. Die neue Anlage kombiniert eine rasante Achterbahnfahrt mit Wasserelementen – und wer einsteigt, sollte damit rechnen, am Ende nicht ganz trocken auszustiegen. Start in die neue Saison ist am 2. April. (Tickets ab 40 €, Kinder >4 34,50 €)

freizeitpark-plohn.de





ZUR PERSON

Madita Oeming

geboren 1986 in Bonn, ist eine deutsche Kulturwissenschaftlerin, Aktivistin und Autorin, die Pornografie in all ihren Teilbereichen als kulturelles Phänomen untersucht. Sie forscht, publiziert und lehrt zu Medienkompetenz, gesellschaftlichen Diskursen und sexualpädagogischen Themen.

DIGITALE AUFKLÄRUNG

MADITA OEMING ist für Eltern das Äquivalent zu Dr. Sommer 2.0 - die Kultur- und Sexualwissenschaftlerin kennt all die Gefahren und Abgründe, die Kinder und Eltern im digitalen Alltag trennen können.

Madita, wenn diese glow-Ausgabe erscheint, steht Ostern vor der Tür und es werden zu diesem Anlass garantiert Smartphones verschenkt. Holen sich Eltern damit ohne besseres Wissen automatisch Probleme ins Haus?

Also grundsätzlich ist die Frage, ob ein Kind für ein Handy bereit ist oder nicht, eine individuelle. Das hängt nicht nur vom Alter, sondern vor allem von der Entwicklung ab. Und eben auch von den Kapazitäten, die die Eltern haben, die digitale Nutzung zu begleiten. Ich glaube, dafür fehlt Eltern manchmal noch das Bewusstsein, dass das nicht nur eine Aufgabe für das Kind ist, sondern eben auch für sie. Für mich ist dieser Zeitpunkt aber ein super Moment, weil man als Erwachsener in einer großartigen Verhandlungsposition ist. Das Kind möchte etwas, was ich erfüllen kann, und dann kann man miteinander Absprachen treffen, wie es dieses Gerät nutzt und wie man es dabei begleitet, indem man zum Beispiel darüber spricht, welche Apps installiert und für welche Nutzung freigegeben werden.

Bräuchten Eltern deiner Meinung nach eine digitale Vorbildung für dieses Gespräch, weil oftmals nur die Nutzungsdauer, nicht aber die Inhalte im Mittelpunkt stehen?

Es ist tatsächlich so, dass oftmals der Fokus auf der Bildschirmzeit liegt und das auch nicht zu Unrecht. Natürlich muss man die im Blick behalten. Aber teilweise wird falsch eingeschätzt, auf wel-

chen Plattformen welche Gefahren warten. Insbesondere die Kontaktaufnahme durch fremde Erwachsene wird noch zu häufig unterschätzt. Hinzu kommt, dass durch Gleichaltrige Grenzverletzungen passieren. Also selbst dann, wenn ich nur mit Menschen in Kontakt bin, die ich auch aus meiner Klasse oder aus dem Sportverein kenne. Es gibt keine Garantie dafür, dass ich von denen nicht auch mit Inhalten konfrontiert werde, die mich als Kind oder Jugendlichen emotional herausfordern.

Wenn Eltern die Gefahren im Digitalen nach dem Motto kleinreden wollen: „Ach, wir haben uns früher auch unsere Wege gesucht, um an Nacktheit oder Sexbilder zu gelangen - und wenn es nur Dr. Sommer in der Bravo war, jetzt passiert das halt im Internet“. Was entgegnest du?

Nacktheit an sich ist für mich erstmal ein untergeordnetes Problem unter den Online-Risiken. Es kommt darauf an, wie die Nacktheit gestaltet ist. Sind das verstörende oder gewaltvolle Bilder? Besonders dann brauchen Jugendliche vielleicht Unterstützung bei der Einordnung. Da gibt es Unterschiede. Und das eine ist der Bereich der Inhaltsrisiken: Pornographie und so weiter. Aber das andere sind die Interaktionsrisiken. Was passiert im digitalen Austausch mit anderen? Hier sind meiner Meinung nach die höheren potenziellen Folgeschäden auszumachen, die aber immer noch un-



»Nacktheit an sich ist für mich erstmal ein untergeordnetes Problem.«

terschätzt werden. Dazu kann das sogenannte Cybergrooming gehören, also die Annäherung von Erwachsenen an Kinder mit Missbrauchsabsicht. Oder Sharegewalt, also wenn einvernehmliche Sexting-Inhalte weitergeteilt werden. Oder alles, was unter dem Begriff Cybermobbing kursieren würde, dazu können zum Beispiel sexualisierende Deepfakes, also per KI manipulierte Inhalte, zählen.

Sollte man als Eltern die digitale Pubertät dementsprechend auf zwei Ebenen betrachten? Zum einen als das Entdecken von sexuellen Inhalten, die über das Medium Internet verfügbar sind. Das wäre eine aktive Handlung des Kindes. Und den Gefahren, denen es durch das Internet ausgesetzt wird, weil es digital angreifbar wird - bis hin zu den von dir genannten Deepfakes?

Es gibt hier einen großen Unterschied: Ob ich auf Bilder oder Videos stoße, die mich vielleicht irritieren, wo ich Hilfe bei der Einordnung brauche. Aber da geht es um mir unbekannte Personen. Das ist eine Sache. Aber wenn Bilder oder Videos online kursieren, auf denen ich zu sehen bin – sei es reales oder künstlich generiertes intimes Material – das ist eine Belastung auf einer ganz anderen Ebene, weil mir jemand öffentlich schaden möchte. Das ist Mobbing und hat großes psychisches Belastungspotential.

Stehen Eltern heutzutage vor der Herausforderung, dass es eine doppelte Vertrauensbasis braucht - einmal, dass ihre Kinder mit „normalen“ Fragen der Sexualität zu ihnen kommen, und dann noch im Falle dieser digitalen Übergriffe, bei denen die Scham vielleicht als noch größer empfunden wird?

Die Herausforderung bei der digitalen Sexualität und auch bei den negativen Erfahrungen, die dabei gesammelt werden, ist zweigleisig. Auf der einen Seite die Vertrauensbasis, per se über Sexualität mit den Eltern sprechen zu können. Dass klar ist, dass dieses Thema zu Hause erlaubt ist. Dass das Kind überhaupt sprachfähig ist und weiß, es wird nicht beschämt. Und auf der anderen Seite steht der Austausch über den digitalen Alltag. Dafür muss ein Kind sicher sein: Meine Eltern verstehen, warum mir Online-Welten wichtig sind, und sie nehmen meine Erfahrungen im Internet grundsätzlich ernst. Ein wichtiger Grund dafür, dass Jugendliche sich nicht mitteilen und negative Erlebnisse lieber verschweigen, ist, dass sie Angst haben, dass ihnen das Handy weggenommen oder eine bestimmte App gelöscht wird. Daher sollten Eltern klarstellen: Wir bestrafen dich nicht für deine schlechten Erfahrungen. Kindern ist eine digitale Lebenswelt wichtig und es hilft nicht, wenn sie von ihren Eltern hören: Du machst da nur Quatsch. Du daddelst den ganzen Tag nur

rum. So fühlen sie sich nicht dazu eingeladen, negatives zu teilen, weil das Thema vorbelastet ist. **Jetzt haben wir nur über die Dynamik in der Familie gesprochen, aber wo sollte dieses Thema sonst noch stattfinden?**

Für mich gehört das Thema dringend in die Schule. Wir sollten uns nicht darauf verlassen, dass das, was ich als sexuelle Medienkompetenz bezeichne, zwingend zuhause vermittelt wird. Natürlich ist das der Ort, wo Eltern am schnellsten selbst aktiv und wirksam werden können, und jeder kann sich vorstellen, wie lange es braucht, dass sich in Lehrplänen oder gar in der Gesetzgebung etwas ändert. Daher appelliere ich in erster Instanz immer an die Eltern. Ich will damit aber nicht sagen, dass es ihre alleinige Verantwortung ist. Wir sprechen hier von einem gesamtgesellschaftlichen Bildungsauftrag, was den digitalen Alltag betrifft, und der Aspekt der digitalen Sexualität ist bislang einfach eine große Leerstelle innerhalb dieses Themenkomplexes.



JOHANNES OERDING & die NDR Bigband



Das neue Album »HOTEL«
27.03.2026

12.09.2026 BARCLAYS ARENA HAMBURG

Tickets unter: www.hotel-oerding.de

A woman with short, dark hair, looking slightly to the left with a gentle smile. She is wearing a long-sleeved, button-down dress with a vibrant red and white chevron or zigzag pattern. The dress has a fitted bodice and a flowing skirt. The background is a plain, light-colored wall.

ZUR PERSON

Ildikó von Kürthy, geboren 1968, gehört seit vielen Jahren zu den wichtigsten Stimmen für Frauen, die klug und ohne falsche Versprechen über das Leben sprechen und schreiben. Als Bestsellerautorin, Journalistin und Podcasterin verbindet sie Tiefgang mit Humor und eine große Nähe zu ihren Leserinnen. In ihrem Podcast und auf ihrem Instagram-Kanal schafft sie Räume für Austausch, Zweifel, Selbstironie und Mut – jenseits von Oberflächlichkeit.

»ALT GENUG«, UM MICH SELBST ZU WÄHLEN

ILDIKÓ VON KÜRTHY über ihr neues Buch *Alt genug*:

Warum Älterwerden nicht nur Akzeptanz bedeutet, sondern Mut, echte Glücksmomente und ein Zuhause in sich selbst.

Ildikó, der Titel deines Buches lautet *Alt genug*. Alt genug wofür?

Ich freue mich wahnsinnig über diesen Titel. Er hat etwas Weises und gleichzeitig Tröstendes, weil er sich gegen dieses ewige „Ich bin zu alt für ...“ stellt. Natürlich gibt es Dinge, für die ich zu alt bin – eine ganze Menge sogar. Aber mir ging es darum, dem etwas entgegenzusetzen: ein „Ich bin endlich alt genug.“ Einfach nur älter zu werden, reicht ja nicht. Man muss am eigenen Wachstum arbeiten, um wirklich alt genug zu werden – für Dinge, die einem früher egal waren oder die man sogar abgelehnt hat. Das reicht von bequemer, sehr hässlicher Unterwäsche über flache Schuhe bis hin zu: kein Interesse mehr an oberflächlichen Gesprächen. Nach Hause gehen, wenn ich müde bin. Und vor allem: Glücksmöglichkeiten nicht ungenutzt vorüberziehen lassen.

Was macht dich konkret glücklich?

Ich freue mich jetzt schon auf heute Abend um 23 Uhr. Heizdecke an, ins Bett gehen. Das Bett ist warm, ich greife nach meinem Krimi – und ich weiß jetzt schon: Dann ist al-

les gut. Das ist ein riesiger Glücksmoment. Mit 30 oder mit kleinen Kindern ist so etwas komplett untergegangen, weil sich alles andere vorgedrängelt hat.

Was findest du am Älterwerden noch bemerkenswert?

Das Gute am Älterwerden ist auch, dass es einen befähigt, das Älterwerden idealerweise besser zu ertragen. Wahrscheinlich klappt das besser, wenn man im Leben Dinge erreicht hat, die einem wichtig sind. Wenn diese Zwischenbilanz – noch keine Endbilanz, aber eine letzte Drittelbilanz – halbwegs gut ausfällt, macht es das sicher leichter, mit der schwindenden Lebenszeit zurechtzukommen.

Welche Rolle spielen dabei deine Kinder?

Eine sehr große. Zeitlich ist man irgendwann entlastet – die Kinder brauchen einen nicht mehr ständig. Aber mental wird es eher anspruchsvoller. Man hat mit Menschen zu tun, die eigene Vorstellungen entwickeln, die sich wehren, die Fehler machen, vor denen man sie nicht bewahren kann. Kinder ins Leben zu entlassen, halte ich für eine der größten Aufgaben überhaupt.

»Man muss am eigenen Wachstum arbeiten, um wirklich alt genug zu werden – für Dinge, die einem früher egal waren oder die man sogar abgelehnt hat.«

Für dein Buch bist du bewusst immer wieder über deinen Schatten gesprungen.

Ja. Ich war in New York, habe das Festival *Wacken* besucht, mich bei *Germany's Next Topmodel* beworben. Nicht, weil ich alt genug im Sinne des Alters war, sondern weil ich eine bestimmte Mut-Stufe erreicht habe. Ich dachte: Der Titel ist gut, aber irgendwie bin ich ja noch gar nicht alt genug. Mir fehlten Erfahrungen, Dinge, von denen ich erzählen kann. Also habe ich mir eine Art Bucketlist angefertigt – für Dinge, für die ich jetzt alt genug bin, weil ich den nötigen Mut dafür aufbringen kann. Mein Leben war lange stark von Ängsten geprägt. Ich habe dadurch sehr viel verpasst. Selbst ein Strandspaziergang war jahrelang nicht selbstverständlich für mich, denn ich habe eine generalisierte Angststörung. Ich fühlte mich nur sicher, wenn Menschen um mich herum waren, die mir im Notfall helfen könnten. Also habe ich mir bewusst Farbe auf die Palette geholt – deshalb ist auch das Cover meines Buchs so bunt.

Schreiben an sich ist auch ein mutiger Akt.

Schreiben ist in erster Linie mein Beruf. Mutig ist etwas nur dann, wenn es Überwindung kostet. Die Angst, mich zu zeigen, hatte ich nie. Ich bin keine verschlossene Person – das kann man mir wirklich nicht vorwerfen. Meine Männer zu Hause wären manchmal froh, wenn ich etwas diskreter wäre.

In deinem Buch kritisiert du unter anderem die Parole „Du kannst alles schaffen.“

Das macht mich wirklich aggressiv, und zwar gerade, weil es gut gemeint ist. Diese ständige Botschaft setzt Menschen unter massiven Druck. Denn wenn es am Ende nicht klappt, heißt es automatisch: Dann hast du eben nicht genug an dich geglaubt. Ich nenne das das „Optimismus-Tourette“ der Lebenshilfeszene – dieses permanente "Du musst nur an dich glauben", das einfach nicht stimmt. Genauso problematisch finde ich diese Forderung, man müsse sich selbst lieben oder unbedingt seinen Körper lieben. Das ist viel zu viel verlangt. Ich kann meinen Bauch hässlich finden und ihn trotzdem

mögen. Der Körper muss nicht schön sein – es ist nicht seine Aufgabe, irgendeinem Schönheitsideal zu entsprechen. Man sollte sich nicht kleiner machen, aber man sollte sich auch nicht in einem flachen Optimismus verlieren. Harald Schmidt hat das einmal sehr treffend als „Flachland des Optimismus“ bezeichnet. Menschen, die immer glücklich sein wollen, verpassen etwas Wesentliches. Schmerz, Zweifel und Ambivalenz gehören zum Leben dazu und sie machen es erst tief.

Warum ist Scham deiner Meinung nach so eng mit dem Frausein verbunden?

Scham ist kein produktives Gefühl, denn aus Scham entsteht nichts Gutes – sie macht klein, lähmt und führt oft zu Unterordnung. Frauen, die sich schämen, können keine Feministinnen sein. Zweifel dagegen finde ich produktiv. Zweifel führen zu Reflexion, zu besseren Entscheidungen. Mir fehlt das oft bei Männern. Männer ohne Selbstzweifel können richtig gefährlich sein.

Dein Buch endet mit dem Thema „Zuhause“.

Ich habe mich oft zerrissen gefühlt – zwischen Vergangenheit und Gegenwart, zwischen verschiedenen Orten und Lebensphasen. Dieser Selbstbeheimatungsprozess hat bei mir erst spät eingesetzt, aber mit dem Älterwerden ist etwas in Bewegung gekommen, das



ALT GENUG
Ullstein
272 Seiten | 23 €

In *Alt genug* schreibt Ildikó von Kürthy über das Älterwerden als innere Bewegung: über Mut statt Perfektion, reale Grenzen, neue Freiheit und leise Glücksmomente – ein persönliches, kluges Buch über das Altern im besten Sinne.

sich nach Ruhe anfühlt. Da ist Frieden eingekehrt, und ich merke heute, dass ich tatsächlich in mir selbst zu Hause bin.

Wie hast du das geschafft?

Mit Therapie – und mit Medikamenten gegen Angst. Hinzu kommt, dass ich seit fünf Jahren keinen Alkohol mehr trinke. Ich habe mir gezeigt: Ich bin die Herrin im eigenen Haus. Vielleicht wäre ich ohne Angst keine Schriftstellerin geworden, weil ich dann immer unterwegs gewesen wäre. Insofern habe ich gedacht: Okay, ich erlebe nichts – dann muss ich mir etwas ausdenken.

Wie hast du die Wechseljahre erlebt?

Die körperlichen Veränderungen kamen schlagartig. Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Konzentrationsprobleme. Ich hatte Glück mit einer guten gynäkologischen Beratung, folglich nehme ich kontrolliert Hormone. Die Menopause ist ein Riesenthema: Viele Frauen ziehen sich beruflich zurück, weil sie körperlich nicht mehr können.



Das ist nicht nur ein persönliches, sondern auch ein gesellschaftliches Problem.

Und wie empfindest du das Älterwerden als Frau?

Dass Männer mich nicht mehr anschauen, empfinde ich als Befreiung. Ich gehe am Strand entlang, keiner schaut – und ich denke: wie gut. Interessant wird man sowieso erst, wenn man spricht.

Zum Schluss: Gibt es noch etwas, das dich gerade besonders reizt, egal ob beruflich oder persönlich? Vielleicht ein neues Format?

Wenn ich mir etwas wünschen dürfte, dann vielleicht einen schönen Kinofilm zu einem meiner Bücher. Ich wäre auch gerne Komparsin beim „Tatort“. Da wäre ich sofort dabei – zur Not auch als nackte Leiche. Ich bin sehr stolz auf meinen Podcast *Frauenstimmen*. Was für ein Luxus, Gespräche mit klugen, nachdenklichen Frauen führen und teilen zu dürfen. Jede Folge ist für mich ein Ausflug in eine neue Welt.



WAS FÜR EIN BALAGAN

In *Balagan* wird Amira über Nacht reich: Sie erbt eine millionenschwere Kunstsammlung ihrer jüdischen Familie. Was wie ein Geschenk wirkt, fühlt sich bald wie eine Zumutung an. **MIRNA FUNK** schreibt lebhaft und nah an der Gegenwart über jüdische Identität, Familie und die Macht der Vergangenheit, die bis heute wirkt. Ein Gespräch über Haltung und Verantwortung in Zeiten von Chaos.

A Is grundlegende Frage: Was bedeutet Balagan? Warum dieser Titel?

Balagan ist kein vollständig hebräischer Begriff, sondern ein Wort, das man benutzt, wenn man von Chaos spricht. Ich habe diesen Titel gewählt, weil sich nicht nur die Protagonistin auf unterschiedlichen Ebenen in diesem Zustand befindet, sondern weil wir insgesamt in sehr unruhigen Zeiten leben. Wir haben immer in chaotischen Zeiten gelebt, aber viele Menschen glauben, dass wir gerade in den chaotischsten Zeiten aller Zeiten leben. Entsprechend reagieren sie mit Angst und versuchen, sich daraus zu lösen und ihr Leben und ihre Umwelt unter Kontrolle zu bringen.

Mit dem Roman wollte ich zeigen, dass sich dieser Zustand nicht zähmen lässt. Dass die Fantasien, die man hat – nämlich, dass am Ende entweder ein paradiesischer oder ein dystopischer Zustand wartet, keine realistische Grundlage haben.

Wir sollten lernen, darin eine Haltung zu finden. Und damit sind wir auch schon bei der Hauptfigur Amira.

Vor welchen Herausforderungen steht Amira?

Amira muss sich mit dem Tod ihres Großvaters auseinandersetzen, mit der Kunstsammlung, mit dem Erbe ihrer Familie – mit allem, was daran hängt. Auch hier geht es um Fantasien. Um utopische Fantasien, um die Vorstellung, dass sich Probleme plötzlich in Luft auflösen und alles gut wird. Dass ihre Probleme – etwa, dass ihr Online-Magazin nicht läuft oder sie ihre Mitarbeiter nicht

mehr bezahlen kann – einfach verschwinden. Aber genau in dem Moment, in dem man glaubt, alles löst sich, kommt oft noch mehr dazu.

Welche Rolle spielt Macht in dieser Geschichte?

Viele Menschen haben sehr merkwürdige Vorstellungen von Macht, als wäre Macht ein Zustand totaler Vogelfreiheit. Amira bekommt eine kulturell extrem bedeutende Kunstsammlung vererbt, die 160 Millionen Euro wert ist. Das bedeutet Macht. Und wie man an Amira sieht, ist Macht eben nicht nur schön. Sie bedeutet Verantwortung. Ich wollte eine Geschichte über eine Person erzählen, die oft als „Elite“ bezeichnet würde. Gleichzeitig gibt es diese starke Elitenkritik: Denen da oben geht es gut, uns hier unten geht es schlecht. Auch das halte ich für fantasiegeleitetes Denken.

Findet Amira am Ende aus dem Chaos heraus?

Nein. Sie lernt Verantwortung, aber das Chaos endet nicht. Das würde dem Inhalt des Romans widersprechen. Vielleicht findet sie eine Form von innerem Frieden. Amira ist eine Person, die sehr eigenständig durchs Leben geht. Sie hat zwar viele Menschen um sich herum, aber sie ist jemand, der versucht, allein mit der Schwere ihrer Freiheit zurechtzukommen.

Auch Gerechtigkeit und Selbstjustiz spielen im Roman eine Rolle.

Sehr. Wir leben in Zeiten, in denen viele Menschen nach Selbstjustiz rufen und behaupten, der Staat

**BALAGAN**

dtv
368 Seiten | 25 €

könne keine Gerechtigkeit mehr herstellen. Es gibt Radikalisierungen in progressiven wie reaktionären Lagern. Ich stelle die Frage: Wie lässt sich Gerechtigkeit herstellen? Ist Selbstjustiz immer falsch?

Inwieweit gibt es Parallelen zwischen dir und Amira?

Das ist ein Roman. Der Klassiker ist, dass Leute glauben, man sei seine Hauptfigur. Aber man erzählt ja auch alle anderen Figuren. Natürlich schreibe ich aus meiner Erfahrungswelt heraus – aber Amiras Biografie ist nicht meine. Mein Vater lebt, meine Mutter hat keinen Typen in der Wüste geheiratet. Ich bin nicht 160 Millionen Euro schwer.

Du lebst inzwischen in Tel Aviv. Warum bist dorthin gegangen?

Ich bin vor anderthalb Jahren mit meiner Tochter nach Tel Aviv gezogen, nachdem wir im Juli 2024 die israelische Einbürgerung gemacht haben. Die Gründe dafür sind vielfältig: persönlich, familiär, finanziell, politisch, meteorologisch. Ich habe schon vor elf Jahren in Tel Aviv gelebt und wollte damals schon bleiben, bin aber zurückgegangen. Jetzt sind wir wieder dort. Es geht um Sicherheit, Lebensqualität und darum, an einem Ort zu sein, an dem ich der Sonne dabei zuschauen kann, wie sie ins Meer sinkt.

**ZUR PERSON**

Mirna Funk, geboren 1981 in Berlin, ist Schriftstellerin und Journalistin. Sie studierte Philosophie und Geschichte und arbeitet als freie Autorin u. a. für FAZ, SZ und Die Zeit. Ihr Debütroman *Winternähe* wurde mit dem Uwe-Johnson-Förderpreis ausgezeichnet, ihr Sachbuch *Who Cares! Von der Freiheit, Frau zu sein* wurde zum Bestseller.



Lena Gorelik
ALLE MEINE MÜTTER

DIE BEZIEHUNG

zur eigenen Mutter ist die wohl prägendste unseres Lebens. In ihrem tief bewegenden und brutal ehrlichen Roman erzählt Lena Gorelik genau davon. Sie schreibt von tiefster Liebe und Verlust, vom Scheitern, Zweifeln und Stolpern, von Ängsten und davon, was es heißt, ungewollt Mutter oder nicht Mutter zu sein, ein Kind anzunehmen, zu verlieren oder nicht loslassen zu können.

Rowohlt | 272 Seiten | 24 €



Judith Hoersch
NIEMANDS TÖCHTER

Im Fernsehen kennt man sie als Hebamme Lena Lorenz. Nun hat Schauspielerin Judith Hoersch ihr erstes Buch veröffentlicht – ein fesselnder Roman über Familiengeheimnisse und Mutter-Tochter-Beziehungen. Über vier Jahrzehnte beschreibt Hoersch vier Frauenleben, deren Geschichten auf schicksalhafte Weise verknüpft sind. Es geht um Mutterschaft, Verlust, die Suche nach Herkunft – und darum, das eigene Glück zu finden.

Piper | 384 Seiten | 24 €



Betty Boras
DAS SCHÖNSTE ALLER LEBEN

Vio flieht kurz nach dem Ende der Diktatur aus dem rumänischen Banat nach Deutschland und kämpft um Anpassung und Anerkennung – bis ihre zweijährige Tochter bei einem Unfall Narben davonträgt und sie schwere Selbstvorwürfe plagen. Theresia muss derzeit im 18. Jahrhundert einen hohen Preis dafür zahlen, als begehrenswert zu gelten. Ein Buch über Herkunft und die Schönheitsideale, denen Frauen schon immer ausgeliefert waren.

hanserblau | 240 Seiten | 22 €

Curtis Sittenfeld

MITTELALTE FRAUEN

Bestseller-Autorin Curtis Sittenfeld trifft mit ihrem neuen Erzählband den Nerv der Zeit: Die Geschichten handeln vom „Coming-of-Middle-Age“. Ihre Protagonistinnen sind in den 40ern und merken, dass ihre lang gehegten Überzeugungen brüchig werden. Zwischen gesellschaftlichen Normen und ihren persönlichen Wünschen hin- und hergerissen, beschließen sie schließlich, sich selbst zu hinterfragen und zu neuen Ufern aufzubrechen.

DuMont | 352 Seiten | 25 €





Lisa Kreuzmann

STILLEN. EINE RADIKALE NEUBETRACHTUNG

Stillen wird gemeinhin als natürlichster Akt der Welt gesehen und doch oft tabuisiert. Lisa Kreuzmann dekonstruiert diese Erzählung der vermeintlichen Selbstverständlichkeit und

zeigt auf, welche Machtverhältnisse sich dahinter verbergen, dass es sich dabei um Care-Arbeit handelt, dass Frauen extrem unter Problemen beim Stillen leiden und dass sich der Umgang mit Schmerzen dringend ändern muss.

Aufbau | 319 Seiten | 18 €

Lea Banasch

WAS DICH HÄLT

In *Was dich hält* erklärt Spiegel-Bestsellerautorin Lea Banasch, wie wir Halt und Klarheit finden. Ihre „33 Essays über Wandel, Vertrauen und innere Stärke“ verbinden Alltagserfahrung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und geben Antworten auf zentrale Fragen wie: Warum suchen wir Halt im Außen, wenn er in unserem Inneren wartet? Wie verwandeln wir Angst und Scham in Antrieb? Und wie gelingt es uns, uns nicht selbst zu verlieren?

Kiepenheuer & Witsch | 352 Seiten | 18 €



LESELUST IM FRÜHLING

Frische Perspektiven und Denkanstöße: Diese Romane und Sachbücher eröffnen pünktlich zum Frühjahr neue Horizonte.



Molly Roden Winter
MEHR

Zwischen Job und Familienalltag wagen Molly Roden

Winter und ihr Mann 2008 ein Experiment: Nach 26 Jahren öffnen sie ihre Ehe für andere Beziehungen. Was mit klaren Regeln beginnt, führt bald zu Eifersucht und gebrochenen Absprachen. Offen und selbstironisch schreibt die Amerikanerin über Unsicherheiten, Lust und die Suche nach einer Beziehungsform jenseits klassischer Normen, mit der sie heute glücklicher denn je zu sein scheint.

Goldmann | 352 Seiten | 25 €

Rinah Lang

PERI MENO

Ein Sachcomic über die frühe Phase der Menopause: Die Berliner Zeichnerin und Illustratorin Rinah Lang erzählt kurzweilig und informativ von den Herausforderungen dieser Lebensphase, die oft früher beginnt als erwartet, und nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Herausforderungen mitbringt. Eigene Erfahrungen kombiniert sie mit medizinischem Wissen, spricht mit Expertinnen und Freundinnen.

Carlsen | 192 Seiten | 26 €





ZUR PERSON

Johannes Oerding, geboren 1981 in Münster/ Westfalen, zieht nach dem Abitur nach Hamburg und tritt dort als Straßenmusiker auf, bis er 2009 sein Debütalbum *Erste Wahl* veröffentlicht. Weitere Alben bringen den Popmusiker Schritt für Schritt voran, sowohl in die Charts als auch als Coach zu *The Voice Of Germany*.



NICHT SO WICHTIG

In Kürze wird **JOHANNES OERDING** mit seinem neuen Album *Hotel* auf Tour gehen. Eine Reise war es auch, die ihn zu den neuen Songs inspirierte: Ein Jahr lang nahm sich der Popmusiker eine Auszeit und reiste um die Welt. Im Interview berichtet er von seinen Erlebnissen unterwegs, von einem spät erfüllten Traum und von seiner Reise zu sich selbst.

Johannes, was hat dich dazu bewegt, 2024 ein Jahr lang eine Auszeit zu nehmen und die Welt zu bereisen?

Es war ehrlich gesagt nicht allein meine Entscheidung. Ich habe ein sehr loyales Team um mich herum, und die haben schon vor einiger Zeit gesagt: Ich glaube, es wäre gut, wenn du mal eine längere Pause machst. In meiner Position muss ich eine Auszeit rechtzeitig ankündigen, zumindest für interne Zwecke. Etwa 40-50 Leute sind davon abhängig, ob ich auf Tour gehe oder ein Album produziere. Allein um diese Leute nicht im Regen stehen zu lassen, hatte ich schon vor drei oder vier Jahren angedroht: Es wird etwas passieren, wann genau, das müssen wir gucken. Als dann private Veränderungen hinzukamen – mein Vater ist gestorben, was uns alle sehr aus der Bahn geworfen hat, und die Trennung nach 13 Jahren Beziehung –, habe ich gesagt: Vielleicht ist das jetzt der richtige Moment, auch um diese Dinge zu verarbeiten.

Um Zeit dafür zu haben.

Genau, um mal ausbrechen zu können. Im Grunde genommen ist meine Arbeit auch mein Privatleben, was daraus besteht, dass ich morgens auf der Gitarre herumklimpere. Oder ich telefoniere und wir schmieden Pläne. Bis ich davon abschalten konnte, brauchte ich unterwegs zwei, drei Monate. Ich habe bewusst keine Instrumente mitgenommen und habe mir gesagt: Egal, was dir in den Kopf kommt, du schreibst es nicht auf!

Das klingt fast unmöglich.

Das ist schwer, und ich habe es auch nicht wirklich durchgezogen. Aber immer, wenn der Drang kam, etwas in mein Handy reinsingen zu müssen, habe ich mir gesagt: Mach das nicht, irgendwann kommen schon gute Ideen. Vielleicht sind dadurch auch Hits auf der Strecke geblieben (lacht), aber hinten raus fühlte es sich besser so an.

Wo warst du auf deiner Reise? Was hat dich beeindruckt oder inspiriert?

Ich war Anfang 2024 für mehrere Wochen in



HOTEL
VÖ: 27.03.

Weil er nicht ankommen möchte und als Musiker viel Zeit im Hotel verbringt, hat Johannes Oerding sein achttes Album danach benannt. Inhaltlich ist es aber durch seine Sabbatjahr-Reise 2024 geprägt, die ihn zurück zu sich selbst führte. Musikalisch verpackt es große Gefühle in bleibende Pop-Melodien.

Südafrika, da startete das Ganze. In Nordamerika konnte ich sehr viel Inspiration sammeln, inhaltlich und musikalisch: ein bisschen Country, etwas Memphis und Gospel – das hört man alles auf der neuen Platte. Ich habe alles wieder handgemacht und wollte zurück zu den Wurzeln meiner ersten drei Alben, das hat Spaß gemacht. Ich war außerdem in Mexiko und in der Karibik, und das ist natürlich ein Lifestyle, den man als Deutscher sehr liebt. So stellt man sich das Paradies vor: Mezcal trinken, an der Straße sitzen und den Kindern und Hunden beim Spielen zugucken, im Hintergrund spielt eine Band mexikanische Musik. Daran könnte ich mich gewöhnen, muss ich ehrlich sagen.

Wo warst du noch?

In Japan, was mir ein bisschen zu viel war, zumindest Tokio. Das war mir zu laut, zu schnell, zu viele Menschen. Wohingegen Kyoto oder allein die Reise dahin ein anderer



Schnack ist. Du findest auch in Japan ruhigere und schöne Orte, aber da hatte ich keine Zeit für. Der große Traum, den ich schon als Abiturient hatte und als Backpacker machen wollte, aber nie geschafft habe, waren Neuseeland und Australien. Ich musste erst 44 werden, um dort nochmal eine Campingreise zu machen. Damals habe ich nämlich gedacht, ich verpasse etwas, ich darf nicht ein Jahr ins Ausland gehen. Jetzt habe ich endlich verstanden: So wichtig bist du nicht, Johannes! So wichtig bist du nicht, als dass du nicht wegkannst.

»Aus Selbstschutzgründen fahre ich nicht mit dem Partybus.«

Du hast damals schon gedacht, du darfst nicht weg, weil du als Musiker Chancen verpassen könntest?

Genau! Ich hatte damals schon einen Künstlervertrag und ich dachte, jetzt musst du die Chance auch nutzen. Du musst dranbleiben! Teilweise saß ich gefühlt nur zuhause und habe gewartet, bis jemand anruft und es weitergeht. In der Nachbetrachtung weiß ich nicht, wie ich das bewerte, ob das Schwachsinn war oder ob es vielleicht auch gut war, dass ich so fokussiert und ehrgeizig war.

Was hat dich deine Reise noch gelehrt?

Dass Deutschland ein sehr schönes Land ist und wir hier viele Vorteile genießen, diese nur nicht immer sehen. Aber wenn man reist, sieht man sie. Ich habe natürlich auch mitgenommen, dass die Leute in Deutschland mehr lächeln könnten, aber das könnte auch am Wetter liegen. Man kann uns Deutschen vorwerfen, dass wir viel jammern und nicht lächeln, aber was wir mit Getreide und Wasser gemacht haben, allein Brot und Bier, das haben wir wirklich gut gemacht.

Wie ist es mit dem Reisen auf Tour, kannst du das nach so vielen Jahren noch schätzen?

Wenn du das Glück hast, es dir wirtschaftlich erlauben zu können, auch freie Tage auf einer Tour zu machen, dann ist das Touren echt schön. Dann kriegst du auch etwas von den Städten mit, du kannst mit deinem Team abseits der Bühne etwas unternehmen: Go-Kart fahren, Padel-Tennis spielen oder abends ins Brauhaus gehen. Ich bin am liebsten auf Tour, wenn ich ehrlich bin. Auf dieses Drumherum im

Studio habe ich keinen Bock. Ich mache ungern diesen operativen Quatsch, ich produziere nicht gerne. Wenn ich einen Wunsch frei hätte, dann würde ich sagen, ich schreibe einen Song hier auf der Gitarre – Schnitt – und ich stehe auf der Bühne und spiele ihn.

Seid ihr auf Tour im Nightliner unterwegs? Oder reist du lieber allein?

Wenn ich auf einer Tour mit wenigen freien Tagen bin, wie auf der kommenden Arena-Tour, dann fahre ich separat. Wir sind dann mit mehreren Nightlinern unterwegs, aber wenn du dort bist und einer hat eine Erkältung, dann dauert es nicht lange, bis der ganze Bus erkältet ist. Und ich darf auf einer Tour nicht krank werden. Da schütze ich mich also vor, das ist ein Grund. Ein anderer ist: Im Nightliner kann ich nicht ins Bett gehen, wenn unten noch Leute sind und Bier trinken. Dann muss ich leider auch unten sitzen und bin in der Regel auch der Letzte, weil ich sonst FOMO habe. Aus Selbstschutzgründen fahre ich also nicht mit dem Partybus.

Nicht nur im Partybus ist Touren in etwa das Gegenteil von einer Reise als Auszeit.

Klar, das ist meine Arbeitsstelle, meine Baustelle. Du hast Verpflichtungen: Pressterting, Meet & Greets, Soundcheck, abends kommen Familie und Freunde vorbei, und ich kümmere mich auch gerne selbst um die Leute. Das kostet alles Kraft, und die versuche ich mir zurückzuholen, indem ich mir das Reisen auf Tour so schön wie möglich mache.

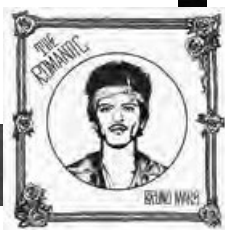




HIGHLIGHT

Bruno Mars **THE ROMANTIC**

Bruno Mars ist zurück – und viel! Mit 2,1 Millionen verkauften Konzerttickets an nur einem Tag stellte er unlängst einen Rekord auf. Und neue Musik gibt es auch: Zehn Jahre nach seinem letzten Album veröffentlicht der Superstar *The Romantic* – angeführt von der funkgetränkten, lässigen Single *I Just Might*, die den geschmeidigen Disco-Groove von Leo Sayers Klassiker *You Make Me Feel Like Dancing* aufgreift.



Clueso **DEJA VU 1/2**

Fans von Clueso dürfen sich 2026 doppelt freuen:

Der Erfurter Musiker veröffentlicht in diesem Jahr gleich zwei Alben. Der erste Teil mit dem Titel *Deja Vu 1/2* ist größtenteils auf der sonnigen Insel Mallorca entstanden und eine Feier des Lebens, der Liebe und der Freundschaft in unsicheren Zeiten. Die 14 tiefgründigen Songs handeln von der Sehnsucht nach analogen Welten, realen Begegnungen, echten Gefühlen und Wahrhaftigkeit.

Mumford & Sons **PRIZEFIGHTER**

Sieben Jahre war es still um Mumford & Sons, bis sie sich im März 2025 mit ihrem fünften Album *Rushmere* zurückmeldeten. Nicht mal ein Jahr später legt die britische Indie-Folk-Band nun mit *Prizefighter* nach. Die Platte zeigt Mumford & Sons von ihrer offensten und instinktivsten Seite. Sie enthält nicht nur viele First Takes, sondern auch Gastauftritte von Hozier, Gracie Abrams, Chris Stapleton, Gigi Perez und Aaron Dessner von The National.

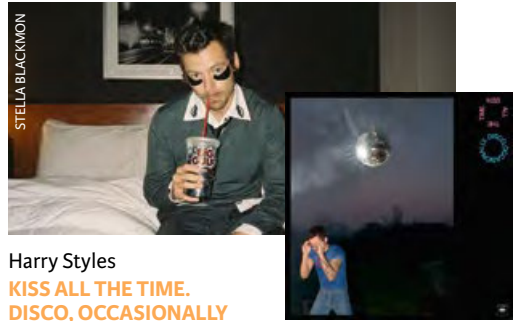




Gorillaz
THE MOUNTAIN

Auf ihrem neunten Album *The Mountain* präsentiert die von Damon

Albarn und Jamie Hewlett ins Leben gerufene virtuelle Band eine weitläufige, vielschichtige Klangreise voller Beats und globaler Einflüsse. Die 15 Songs entstanden zwischen England, Indien, Syrien, Turkmenistan und Amerika und unterstreichen den kollaborativen Geist der Band: Mit dabei sind unter anderem die amerikanische Kult-Band Sparks, die Post-Punker Idles und der syrische Superstar Omar Souleyman.



Harry Styles
KISS ALL THE TIME. DISCO, OCCASIONALLY

Bereits die Single *Aperture*, die bei Pre-Listening-Events für Freudentränen bei seinen Fans sorgte, machte deutlich: Auf seinem vierten Album *Kiss All The Time. Disco, Occasionally* schlägt Harry Styles eine neue Richtung ein. Womöglich inspiriert von seinen jüngsten Berlin-Aufenthalten, entstanden gemeinsam mit Kid Harpoon zwölf Songs, die einen elektronisch geprägten Sound verfolgen, hörbar beeinflusst von LCD Soundsystem.

NEUE HITS

Von Superstars wie Bruno Mars und Harry Styles bis zu Clueso und Alice Merton – so klingt der Frühling.



Alice Merton
VISIONS

Mit *No Roots* gelang Alice Merton vor zehn Jahren der Durchbruch: Die in Deutschland geborene und unter anderem in Kanada aufgewachsene Musikerin schaffte es mit dem Song über Heimatlosigkeit hierzulande auf Platz 2 der Charts. Ihr drittes Album *Visions*, das sich zwischen Pop und Indie bewegt, dokumentiert den kreativen Prozess – von der ersten Idee über Selbstzweifel und Rückschläge bis hin zu dem Moment, in dem plötzlich alles Sinn ergibt.

Marteria
ZUM GLÜCK IN DIE ZUKUNFT III

Mit *Zum Glück in die Zukunft* und *Zum Glück in die Zukunft II* krepelte Marteria 2010 und 2014 die Hip-Hop-Welt um. Nun fügt der Rostocker Rapper seine prägende Albumreihe fort. Wie bereits die beiden Vorgänger ist auch der dritte Teil eine Bestandsaufnahme der Gegenwart. Introspektive Texte treffen auf elektronische Produktionen von The Krauts und allerrhand popkulturelle Referenzen. **(ab 26.03.)**

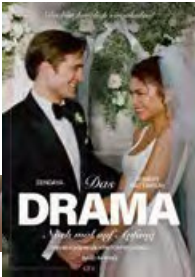


HIGHLIGHT

DAS DRAMA

Rauschhaft und doch gleichermaßen authentisch: Kurz vor der Hochzeit zerbricht die heile Welt von Emma (Zendaya) und Charlie (Robert Pattinson) – eine Wahrheit reißt alte Wunden auf. Der Film taucht tief in die Seele einer Liebe ein, die ums Überleben kämpft. Emotional, intensiv und voller leiser Momente, in denen klar wird: Vertrauen ist ein fragiles Geschenk.

Ab 14.04.



SANDRA HOEVER

HORST SCHLÄMMER SUCHT DAS GLÜCK

Nach *Stromberg* kehrt der nächste deutsche Archetyp ins Kino zurück: Mit Herz, Humor und einem Hauch Melancholie reist Horst Schlämmer (Hape Kerkeling) durch Deutschland – immer auf der Suche nach dem Lächeln der Menschen und vielleicht auch nach seinem eigenen. Eine warmherzige Komödie über das Glück, das oft dort liegt, wo man es nie vermutet – immer mit ein bisschen Irrwitz im Gepäck.

Ab 26.03.

SIRI HUSTVEDT – DANCE AROUND THE SELF

Ein stiller, tief berührender Blick in das Leben einer Frau, die ihre Worte zu Welten für andere macht. Der Film folgt Siri Hustvedt durch Kreativität, Verlust und

Selbstbefragung – ein poetisches Porträt über Stärke, Zerbrechlichkeit und die leise Schönheit eines gelebten inneren Lebens, das Hustvedt nicht als "die Frau von" Paul Auster darstellt, sondern ihr ihre eigene und gleichermaßen verdiente Bühne bereitet. Ein starkes Stück Kino.

Ab 02.04.



MENSCHLICHE FACETTEN

Große Gefühle: nb Komödie, Drama oder "nur" das ungeschminkte Leben.



CONSTANTIN FILM



DER MAGIER IM KREML

Kann es eine bessere kostenlose PR-Kampagne für einen Film geben, als dass Regie-Enfant-terrible Quentin Tarantino Hauptdarsteller Paul Dano aus dem Nichts (und nicht für diesen Film) attackiert? Ein fesselnder Blick in die Schatten der Macht: Der junge Wadim Baranow wird zu Putins Vertrautem und verliert dabei sich selbst. Zwischen Aufstieg, Manipulation und Schuld entfaltet sich ein düsteres, zutiefst menschliches Drama über Wahrheiten, die gefährlicher sind als jede Lüge.

Ab 09.04.

MEIN NEUES ALTES ICH - EINE REISE IN DAS MYSTERIUM DER MENOPAUSE

Ein mutmachender, verletzlicher und dennoch kraftvoller Film über Frauen, die sich inmitten der Menopause in all ihren Facetten neu finden müssen: ob als Frau, Partnerin oder im Rahmen ihres eigenen Ichs, das sie bisher gelebt haben. Offen, zugewandt und tief bewegend erzählt dieser Film von Wandel, Identität und dem Stillwerden eines alten Ichs, aus dem ein neues, selbstbewusstes hervorgeht. Keine Mainstream-Unterhaltung, aber relevant.

Ab 12.03.



RISE AND SHINE CINEMA

BETTY BORAS

»Ein Roman von erschütternder Zärtlichkeit über Herkunft, Mutterschaft und die Schönheitsideale, denen Frauen schon immer ausgeliefert waren.«

MAREIKE FALLWICKL

240 Seiten. Gebunden
Foto: © Gordon Koelme





MAXIMILIAN HEINRICH

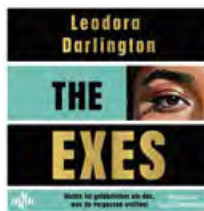


Anika Landsteiner
TRÄUME AUS SALZ

Das Hörbuch zu Anika Landsteiners berührendem Roman über weibliche Intuition

und Geheimnisse wird von Rebecca Veil gelesen. Flo und ihr Freund Matty machen Urlaub auf einer kleinen griechischen Insel. Eigentlich ist Flo glücklich – und trotzdem findet sie keine Ruhe, denn es gibt da etwas, das sie Matty nicht sagen kann. Nachdem sie einer Kartenleserin begegnet, taumelt Flo zwischen Intuition und Illusion.

Argon | 7 Std. und 55 Min.



Leodora Darlington
THE EXES

Natalie hat kein Glück mit den Männern: Jedes Mal, wenn sie glaubt, den richtigen gefunden

zu haben, wird sie enttäuscht. Als sie James kennenlernt, scheint endlich alles perfekt – bis er herausfindet, dass alle drei Ex-Männer von Natalie tot sind und sie ganz zufällig jedes Mal in der Nähe war. Das Hörbuch zum messerscharfen Thriller über weibliche Rache wurde von Sandrine Mittelstädt eingesprochen.

Hörbuch Hamburg | 12 Std. und 46 Min.



Hannah Häffner
DIE RIESINNEN

Hannah Häffner erzählt in *Die Riesinnen* von drei großen Frauen aus einem kleinen Dorf im Schwarzwald, die so gar nicht in die Dorfgemeinschaft

passen wollen: Liese, die unerbittlich eine Metzgerei führt, ihre wütende Tochter Cora, die ausbrechen will, und deren Tochter Eva, die den Wald liebt. Es geht um Sehnsucht nach Freiheit und Wurzeln, Mütter und Töchter und die Kraft der Natur. Gelesen von Jördis Triebel.

der Hörverlag | 10 Std. und 42 Min.

STARKE STIMMEN

Vom messerscharfen Thriller bis zum praktischen Ratgeber – diese neuen **HÖRBÜCHER UND PODCASTS** sind hörenswert.

Catherine Gray **LITTLE ADDICTIONS**

Täglicher Kaffeekick oder das Scrollen durch Social Media – diese Angewohnheiten wirken harmlos, können allerdings schnell zur Belastung werden. Catherine Gray beleuchtet kleine, oft unauffällige Süchte, die uns im Alltag im Griff haben, und liefert in dem von Sandra Fronterré gesprochenen Hörbuch praktische Tipps und wissenschaftlichen Hintergründe, die dabei helfen, sich nach und nach von ihnen zu befreien.

DAV | 11 Std. und 40 Min.





Anika Decker & Miriam Junge
BIN ICH JETZT DAS PROBLEM?!

Bestsellerautorin und Regisseurin Anika Decker und Psychologin Miriam Junge

sprechen seit dem 5. Februar offen, klug und humorvoll über mentale Stolperfallen, Tabus und Alltagsfragen. Persönliche Geschichten treffen in *Bin ich jetzt das Problem?!* auf tiefes psychologisches Know-how, ehrliche Reflexion und praktische Tipps für mehr Selbstverständnis.

Audible



Paulina Krasa & Laura Wohles
MORDLUST

Einer der bekanntesten True-Crime-Podcasts Deutschlands. Die beiden Journalistinnen behandeln echte Kriminalfälle sachlich, einfühlsam und gut recherchiert. Ergänzt wird jede Folge durch Hintergründe zu Justiz, Gesellschaft und Prävention. *Mordlust* verbindet Spannung mit Aufklärung – stets respektvoll gegenüber Betroffenen und immer sensibel im Umgang mit den realen Schicksalen.

diverse Anbieter



Franca Cerutto **PSYCHOLOGIE TO GO!**

Psychotherapeutin Franca Cerutti bietet verständlich erklärte Psychologie für den Alltag. Mit viel Empathie und Humor vermittelt sie Wissen über mentale Gesundheit, zwischenmenschliche Dynamiken und therapeutische Techniken. Jede Folge liefert konkrete Aha-Momente, Selbstreflexion und alltagsnahe Tipps für mehr Gelassenheit, Klarheit und emotionale Stärke.

diverse Anbieter

ÜBER DAS SCHWEIGEN, DAS UNS PRÄGT - UND DIE WAHRHEIT, DIE UNS BEFREIT

PROMOTION



Mit »Niemand's Töchter« hat Schauspielerin und Autorin Judith Hoersch einen Roman geschrieben, der Leser:innen tief berührt: eine generationenübergreifende Erzählung über Herkunft, Schweigen und die leisen Stimmen, die wir aus unseren Familien mitnehmen.

Am Anfang ihrer Geschichten steht für Judith Hoersch nicht die Handlung, sondern das Innenleben ihrer Figuren. »Besonders faszinieren mich die Prägungen, die wir von unseren Eltern mitbekommen – und im Speziellen Töchter von Ihren Müttern.«

»Niemand's Töchter« entfaltet diese inneren Beweggründe auf leise, eindringliche Weise. Der Roman arbeitet mit Erinnerungen wie mit Polaroids: Momentaufnahmen, die scheinbar alltäglich sind und doch eine Wahrheit enthalten, die sich erst später erschließt.



»Ich liebe Menschen mit Brüchen, mit Fehlern – und mit dem Mut, neu anzufangen.«. Trotz all der Herausforderungen, die ihre Figuren durchleben, erzählt »Niemand's Töchter« auch von der Hoffnung, die entsteht, wenn Menschen beginnen, ihre eigene Geschichte neu zu betrachten.

So entwickelt sich ein literarisches Mosaik aus Stimmen und Bildern, das davon erzählt, wie wir werden, wer wir sind und was wir weitertragen.

FÜNF FRAGEN AN

SOPHIE PASSMANN

Die Autorin und Moderatorin über ihr neues Buch *Wie kann sie nur?* und den alltäglichen Wahnsinn, eine Frau im Internet zu sein.

Sophie, welche Situation im Internet hat dich zuletzt sprachlos gemacht?

Ich wäre froh, wenn ich mal sprachlos wäre – meistens diskutiere ich lieber. Neulich habe ich ein Foto von der Berlinale-Eröffnung gepostet. Ich war gut angezogen, geschminkt und frisiert, trug tollen Schmuck – und dann wurde von einigen kommentiert, dass daran ja nichts mehr natürlich sei. Das hat mich wahnsinnig sauer gemacht, denn warum sollte ich auf dem wohl schönsten Red Carpet Deutschlands ungeschminkt im Pyjama erscheinen?

Was hasst und liebst du am Internet?

Ich hasse, dass Leute ihren emotionalen Müll bei Fremden abladen und längst über alle Berge sind, wenn man mit ihnen diskutieren möchte. Und ich liebe, dass ich mit einer riesigen Menge von Frauen weltweit kommunizieren und sehen kann, wie ihre Leben verlaufen.

Von Charli XCX bis Taylor Swift – warum faszinieren uns Frauen, die sich inszenieren, und warum kipt das schnell in Häme?

Die meisten Frauen in meinem Buch unterhalten die Öffentlichkeit mit Musik, Filmen oder Büchern. Zunächst ist das eine normale Faszination für Kunst und Unterhaltung. Das Besondere an Frauen ist, dass wir antrainiert bekommen haben, zu glauben, dass wir ein Mitspracherecht in Bezug darauf hätten, wie ihre Karrieren laufen, wie sie aussehen, wen sie daten. Ingeheim suchen wir oft nach dem Moment, in dem wir unsere Lieblingskünstlerin scheitern sehen können. Dafür gibt es sogar einen popkulturellen Begriff: womaned.



MAX STROHE

Hat sich dein eigenes Auftreten in den sozialen Medien durch dein Buch verändert?

In den letzten Monaten ist in mir eine große Lustlosigkeit in Bezug auf Social Media gewachsen. Früher habe ich vor allem Instagram geliebt und hielt Social Media für einen guten Weg, sich mit Leuten zu verbinden. Im Moment hadere ich mit der Schnelligkeit und Selbstgerechtigkeit, mit der dort böse Dinge geschrieben werden, ohne jedes Schuldbewusstsein. Wahrscheinlich liegt es am Buch, dass sich mein Blick darauf verändert hat, ja.

Dein Blick auf Popkultur ist oft humorvoll. Ist Humor eher Waffe, Schutzmechanismus oder elegante Kritik für dich?

Ein Psychoanalytiker würde wohl sagen Abwehrmechanismus, Schutz und noch 14 andere schlechte Sachen. Für mich ist Humor ein guter Weg, das, was ich sagen will, eleganter zu formulieren – in der Hoffnung, dass auch Leute zuhören, die es eigentlich nicht hören wollen.



Sophie Passmann
WIE KANN SIE NUR?

Klug, witzig und schonungslos ehrlich: Sophie Passmann beleuchtet scharf und selbstkritisch den Druck, dem Frauen im Netz ausgesetzt sind.



SOS
KINDERDORF

Eine Familie zu haben, ist das größte Glück

SOS-Kinderdorf schenkt Kindern in Not ein liebevolles Zuhause. Weil jeder eine Familie braucht.

www.sos-kinderdorf.de



Du bist herzlich eingeladen!

ZENDAYA

Das

ROBERT
PATTINSON

DRAMA

Noch mal auf Anfang

DREHBUCH & REGIE KRISTOFFER BORGLI

© 2019 Leonine Studios

A24

LEONINE
studios

AB 2. APRIL IM KINO