

LEBEN, FAMILIE & GENUSS

glow

**LEICHT &
DRAUSSEN**

WAS UNS IN
DIESEM SOMMER
GUT TUT

SHEILA DE LIZ

Warum Lust kein
Alter kennt

**RUTH
MOSCHNER**

über mehr Selbstbestimmung

INTERVIEWS

Louisa Dellert + Palina Rojinski
Daniela Dröscher + Dr. Luisa Werner

MODE &
BEAUTY



BÜCHER,
FILME & MUSIK



REISESPECIAL
SUMMER ESCAPES

GRATIS • ZUM MITNEHMEN



The new Px8 S2.
A statement of headphone excellence.

Bowers & Wilkins

BOWERSWILKINS.COM

EDITORIAL



ENDLICH SOMMER!

Die Sonne steht hoch, die Tage werden länger – und mit ihnen kommt das Gefühl von Leichtigkeit. Barfuß, Eis in der Hand, draußen sein. Und doch begleitet viele ein leiser Zweifel: Bin ich „bereit“ für den Bikini?

Sehe ich gut genug aus? Zwischen Social-Media-Hochglanz und eigenen Erwartungen wird der Sommer schnell zur Projektionsfläche für Körperbilder und Unsicherheiten.

Genau hier setzt unsere neue Ausgabe an: Louisa Dellert spricht über Schönheitsdruck und den Weg zu mehr Körperliebe. Ernährungsmedizinerin Dr. Luisa Werner erklärt, was dem Körper im Sommer wirklich guttut – jenseits von Diäten und Verzicht. Und für unsere Titel-Geschichte unterhalten wir uns mit Ruth Moschner über ihre persönliche Fuck-It-Liste für mehr Selbstbestimmung.

Lust auf eine Auszeit? In unserem Reisespecial präsentieren wir Summer Escapes in Europa – vom Familienurlaub in Südtirol bis zum Party-Trip nach Madrid. Und apropos Lust: Wie man sich die auch im Midlife bewahrt, verrät Gynäkologin Dr. Sheila de Liz.

Obendrauf gibt es wie immer jede Menge News aus Mode & Beauty, Musik & Kultur sowie Tipps für den Nachwuchs – für einen Sommer, der nicht perfekt sein muss, sondern echt.

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 3/2026

erscheint am 10. September.



glow
LEBEN,
FAMILIE &
GENUSS

IMPRESSUM

VERLEGERIN: Katja Kohlhammer

DIRECTOR PUBLISHING: Hansjörg Wirth

REDAKTION: Nadine Wenzlick (V.i.S.d.P.),

Hannah Heubel, Matthias Rinke, Eva-Maria Rueter

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

MEDIAKOOPERATIONEN: Hannah Heubel

EDITORIAL DIRECTOR & SOCIAL MEDIA: Eva-Maria Rueter

FOTOREDAKTION: Lea Franke

COVERFOTO: Bernd Jaworek

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

Sommer 2026

TITELTHEMA

14 Ruth Moschner
präsentiert ihre persönliche
Fuck-It-Liste für mehr
Selbstbestimmung

GESUNDHEIT

22 Louisa Dellert
Die Influencerin und Autorin
über Schönheitsdruck und
Liebe zum eigenen Körper

30 Thema: Leicht & Draußen
Gesunde Ernährung mit
Dr. Luisa Werner & Produkt-
empfehlungen für den Sommer



14

UNTEN: FEUERSTEIN RESORT | OBEN: BERND JAWOREK

46

GENUSS

40 Nisha Vora
über ihren Ausstieg vom Anwaltsberuf
und vegane Küche

44 Kochbücher

REISEN

46 Special: Summer Escapes
Feiern in Madrid, Familienzeit in Südtirol
und mehr

56 Get Aways
Von den Leoganger Steinbergen
bis zum Reschensee



MODE & BEAUTY

58 Life is a beach
Der perfekte Look für den Strand

60 Beauty-Liebliche
Summer Lips und Summer Nails

LIEBE & PARTNERSCHAFT

62 Sheila de Liz
über Sex und Lust im Midlife

LEBEN & FAMILIE

68 Sybille Morch
und ihre Rettungsstation für Straßenhunde in Thailand

72 Kinderecke
Musik, Ausflugsziele und neue Produkte

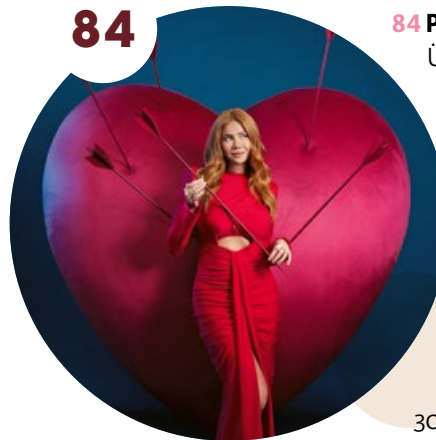
78 Dr. Charlotte Ord
Wie Eltern ihren Kindern ein positives Körperbild vermitteln



62

UNTEN: ZDF/TOMÁŠ MIKULE | OBEN: GABY GERSTER

84



ENTERTAINMENT

84 Palina Rojinski
Über ihre erste Hauptrolle in einer TV-Serie

88 Literatur mit Daniela Dröscher

92 Musik

94 Kino, Film & Streaming

96 Hörbücher & Podcasts

REGULARS

03 Editorial & Impressum

06 Moments
30 Jahre Girl Power, Elbjazz Festival,
Mark Forster u.v.m.

10 Horoskop

12 Kolumne

**98 5 Fragen an
Deine Freunde**



MOMENTS

»I'll tell you what I want,
what I really, really want«

30 JAHRE GIRL POWER

Als die Spice Girls mit Plateauschuhen, Union-Jack-Kleid und frechem Grinsen die Popwelt betraten, ahnte kaum jemand, dass sie ein kulturelles Phänomen auslösen würden. Ihr erste Single *Wannabe*, erschien am 26. Juni 1996, war mehr als ein eingängiger Popsong. Es war ein Manifest. Laut, bunt, selbstbewusst – und mit einer Botschaft, die bis heute nachhallt: Girl Power!

Der Begriff stammt zwar aus der Riot-Grrrl-Bewegung der frühen 90er, doch die Spice Girls machten ihn massentauglich. Emma Bunton, Geri Halliwell, Melanie B, Melanie C und Victoria Beckham verwandelten ein gecastetes Pop-Projekt in ein Symbol weiblicher Selbstermächtigung. Jede von ihnen stand für einen eigenen Typ Frau: die „Unheimliche“, das „Baby“, die „Rothaarige“, die „Sportliche“ und die „Elegante“. Mädchen auf der ganzen Welt konnten sich in ihnen wiederfinden und Feminismus erreichte plötzlich Kinderzimmer und Schulhöfe. Mit mehr als 100 Millionen verkauften Tonträgern sind die Spice Girls bis heute die erfolgreichste Girlgroup aller Zeiten.

Nach ihrer Auflösung im Jahr 2000 gab es mehrere Reunion-Momente – zuletzt die Stadiontour 2019 ohne Victoria Beckham. Pläne für ein Comeback zum 30-jährigen Jubiläum scheiterten, weil sich die fünf nicht auf ein Konzept einigen konnten. Immerhin: In ihrer Heimat Großbritannien wird der *Wannabe*-Geburtstag mit einer Sammlermünze der offiziellen Prägeanstalt gefeiert. Als musikalischen Trost hat Mel C außerdem gerade ihr neues Soloalbum *Sweat* veröffentlicht.

Und für alle, die sich je gefragt haben, was „Zig-a-Zig-Ah“ eigentlich bedeutet: Ihr Produzent soll ihnen damals gesagt haben: „Just go in the studio and sing anything.“



JAZZ UND MEHR IM HAMBURGER HAFEN

Beim Elbjazz Festival geben sich Größen wie Jamie Cullum und Tom Jones vor imposanter Kulisse die Klinke in die Hand.

Gibt es einen außergewöhnlicheren Ort für ein Festival? Wohl kaum. Das Elbjazz Festival findet zwischen Kränen und Schiffscontainern im Hamburger Hafen statt. Auf vier Bühnen auf dem Werftgelände von Blohm & Voss treffen sich für zwei Tage internationale Musikgrößen zu einem Festival, das Jazz neu denkt: offen, urban und überraschend vielseitig. Auch 2026 vereint das Programm große Namen mit spannenden Entdeckungen aus Jazz, Soul, Pop und elektronischer Musik. Mit dabei sind zum Beispiel der legendäre Sänger und Entertainer Tom Jones, Jamie Cullum, das Jazz- und Funk-Kollektiv Snarky Puppy, Lizz Wright, das Fusion-Trio GoGo Penguin, die NDR Bigband mit Pianist John Beasley und die Soul-Institution Incognito. Die Jazz-Szene der Hansestadt präsentiert sich auf der Hamburg Stage. Obendrauf gibt es zwei Elbphilharmonie-Specials mit Joss Stone und Chilly Gonzales, deren Tickets separat in den Verkauf gehen.

2-Tages-Ticket ab 159,00 € | elbjazz.de



ELBJAZZ FESTIVAL
10. & 11. JULI 2026
HAMBURGER HAFEN



JENS SCHLENKER

ILONA HENNE

ON TOUR: MARK FORSTER

Nach seiner kreativen Auszeit und Konzertpause ist Mark Forster wieder auf den Open-Air-Bühnen Deutschlands zu sehen – mit viel Konfetti und Hits von *Chöre* bis *Au Revoir*.

- 17.06. **COBURG**
- 19.06. **KASSEL**
- 20.06. **AURICH**
- 26.06. **DRESDEN**
- 27.06. **HANNOVER**
- 28.06. **DORTMUND**
- 09.07. **BREMEN**
- 10.07. **FRIEDBERG (HESSEN)**
- 17.07. **KITZINGEN**
- 18.07. **BERLIN**
- 24.07. **EMMENDINGEN**
- 25.07. **DILLINGEN/SAAR**
- 26.07. **TÜSSLING**
- 01.08. **KALTENBERG**
- 02.08. **LAUCHHEIM**
- 03.08. **FÜSSEN**
- 13.08. **KÖLN**
- 21.08. **LÜBECK**
- 22.08. **BERGEN AUF RÜGEN**
- 23.08. **BRAUNSCHWEIG**
- 03.09. **ERFURT**
- 04.09. **KOBLENZ**



TOP 5

ORTE ZUM ABKÜHLEN IN DEUTSCHLAND

Sommerhitze? Diese Spots bieten Erfrischung.

1

EIBSEE, BAYERN

Einer der schönsten Bergseen Deutschlands

2

ST. PETER-ORDING, SCHLESWIG-HOLSTEIN

Endloser Sandstrand & frische Nordseebrise

3

WANNSEE, BERLIN

Badespaß in der Großstadt

4

DARSSER WESTSTRAND, MECKLENBURG-VORPOMMERN

Natur pur: wild und weit

5

BODENSEE, BADEN-WÜRTTEMBERG & BAYERN

Strandbäder mit Bergpanorama



TOM BLANC

SIX – THE MUSICAL

JUNI BIS JULI, MÜNCHEN / FRANKFURT / DÜSSELDORF / BERLIN

Pop trifft in dem preisgekrönten Musical auf Geschichte und eine Menge Girl-power: In einem 80-minütigen Konzert-Battle erzählen die sechs Ehefrauen Heinrichs VIII. von ihrem tragischen Ableben und ihrem fragwürdigen Ex. Die Figuren sind jeweils an moderne Pop-Ikonen wie Beyoncé, Adele oder Ariana Grande angelehnt.

atgtickets.de



PAMELA RAJITH PHOTOGRAPHY

41%

...aller alleinerziehenden Familien (meist von Müttern geführt) gelten in Deutschland als armutsgefährdet.

Die gemeinnützige Organisation **Solomütter** setzt sich mit Projekten, Aufklärungsarbeit und konkreter Hilfe für bessere Lebensbedingungen ein. So konnten in den Osterferien zehn alleinerziehende Mütter mit ihren Kindern eine Auszeit an der Nordsee genießen. Für die Sommerferien hat **Solomütter** eine Reisebörse auf Instagram gestartet, über die sich Alleinerziehende vernetzen und einen Wohnungstausch oder gemeinsame Urlaube organisieren können.

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

DER SOMMER DER STERNE

Der Sommer bringt Bewegung, Sehnsucht und neue Energie. Zwischen Leichtigkeit und langen Abenden stellt sich für jedes Sternzeichen eine andere Frage: Was will ich wirklich erleben?



WIDDER

Der Sommer bringt Tempo zurück. Du willst raus, erleben, fühlen und dich nicht länger bremsen. Reisen und neue Ideen geben dir Energie. Im Juli wird etwas leichter, das sich lange schwer angefühlt hat. August: Flirten, Freiheit, Sonne.



STIER

Du suchst diesen Sommer nicht das Lauteste, sondern das Schönste. Gutes Essen, Wasser, Ruhe und Menschen, bei denen du dich sicher fühlst. Der Sommer entschleunigt dich und erinnert dich daran, dass Genuss kein Luxus ist, sondern Lebensqualität.



ZWILLINGE

Dein Sommer wird kommunikativ und überraschend emotional. Nachrichten, Begegnungen und alte Kontakte tauchen plötzlich wieder auf. Du willst unterwegs sein, aber gleichzeitig wissen, was wirklich bleibt. Ende August bringt Klarheit.



KREBS

Der Sommer macht dich weicher und mutiger zugleich. Du merkst, wie wichtig echte Nähe geworden ist. Familienzeit, lange Gespräche und vertraute Orte tun dir gut. Gleichzeitig wächst der Wunsch, dich selbst nicht mehr hintenanzustellen.



LÖWE

Du strahlst. Nicht nur äußerlich, sondern weil du langsam wieder mehr bei dir selbst ankommst. Der Sommer bringt Aufmerksamkeit, Lust auf Schönheit und dieses besondere Gefühl von Lebendigkeit. Im August könnte ein Herzensmoment alles verändern.



JUNGFRAU

Du willst diesen Sommer nicht alles perfekt machen und genau das tut dir gut. Weniger Kontrolle, mehr Vertrauen. Reisen oder kleine Auszeiten helfen dir dabei, den Kopf freier zu bekommen. Dein Sommer wird leichter, als du denkst.



WAAGE

Der Sommer bringt Romantik zurück. Vielleicht nicht kitschig, aber warm und ehrlich. Du sehnst dich nach schönen Orten, guten Gesprächen und Menschen, die dir Energie geben, statt sie zu nehmen. Ende Juli beginnt ein neues Gleichgewicht.



SKORPION

Du fühlst intensiver als andere und genau deshalb wird dieser Sommer wichtig für dich. Alte Themen lösen sich langsam, während gleichzeitig etwas Neues entsteht. Reisen ans Wasser, Musik, Nächte draußen: Der Sommer öffnet dein Herz wieder ein Stück mehr.



SCHÜTZE

Der Sommer gehört dir. Abenteuer, spontane Pläne und dieses Gefühl von Freiheit treiben dich an. Gleichzeitig merkst du, dass echte Leichtigkeit nicht bedeutet, immer weiterzulaufen. Der August bringt einen überraschend emotionalen Moment.



STEINBOCK

Du darfst diesen Sommer einmal weniger leisten. Der Wunsch nach Ruhe, Natur und echten Gesprächen wird stärker. Menschen sehen plötzlich eine weichere Seite an dir. Der Sommer zeigt dir, dass Erfolg und Lebensfreude zusammengehören dürfen.



WASSERMANN

Dieser Sommer bringt neue Ideen, neue Menschen und Lust auf Veränderung. Du willst dich freier fühlen – emotional, kreativ und vielleicht auch beruflich. Besonders Reisen oder spontane Wochenenden inspirieren dich jetzt mehr als jeder Plan.



FISCHE

Der Sommer wird verträumt, kreativ und sehr gefühvoll. Musik, Kunst, Wasser und lange Abende tun deiner Seele gut. Gleichzeitig spürst du klarer, was du wirklich brauchst und was nicht mehr zu dir passt. Ende August fühlst du dich innerlich freier.



DIE CHANCE, WIEDER NÄHER ZU UNS SELBST ZU KOMMEN

WOHIN WILLST DU DIESEN SOMMER?



EVA-MARIA RUETER
AUTORIN

Sechs Wochen Ferien sollen reichen, um ein ganzes Jahr Müdigkeit wegzuschmelzen. Wir projizieren viel auf den Sommer. Auf gutes Wetter und darauf, dass unsere Erwartungen bitte nicht enttäuscht werden. Wir wollen Sonne, Berge, Meer, Bikinis, Animation und Entertainment für alle und natürlich gute Laune.

Brauche ich eine Fernreise oder reicht mir die Ostsee? Möchte ich mit der ganzen Familie verreisen oder sehne ich mich eigentlich nach einer Auszeit allein? Will ich Abenteuer oder einfach morgens barfuß Kaffee trinken und nichts erklären müssen?

Gerade als Mutter verlieren wir uns oft zwischen Organisation, Erwartungen – unseren eigenen, vermischt mit denen der anderen – und diesem ewigen Funktionieren. Ferien bedeuten dann nicht automatisch Erholung, denn manchmal sind sie einfach nur mehr Alltag an einem anderen Ort. Und trotzdem liegt im Sommer eine große Chance, wieder näher zu uns selbst zu kommen. Nicht über Optimierung, nicht über den perfekten Bikini-Körper, sondern über ein gutes Körpergefühl – und das beginnt selten auf der Waage, sondern im Nervensystem.

Deswegen: Wohin willst du diesen Sommer wirklich? Urlaub löst nicht automatisch alles. Aber er kann ein Anfang sein und eine Erinnerung daran, wie sich das eigene Leben eigentlich anfühlen soll. Wir können im Sommer Kraft und Energie tanken. Nicht nur für den Herbst, sondern für uns selbst, unsere Visionen und all das, was uns wichtig ist. Der Sommer muss nicht spektakulär sein, um schön zu werden. Lasst uns den Sommer rundum und in vollen Zügen genießen.



VITALPINA
HOTELS
SÜDTIROL

MIT DER
NATUR.

Die rund 30 Vitalpina-Hotels teilen eine große Leidenschaft, ihre naturnahe Lebensweise, nachhaltig und respektvoll. Saisonale Zutaten für spannende Kreationen, teils aus eigenem Anbau oder vom Bauern um die Ecke. Bewegung draußen in der Frische der stolzen Berge und eine relaxte Auszeit in Pool und Sauna. Einfach perfekt!

VITALPINA® HOTELS
Südtirols Berg- und
Naturlandschaften von ihrer
nachhaltigsten Seite
WWW.VITALPINA.INFO



SCHLUSS MIT MÜSSEN

Mit ihrem neuen Buch *Die Fuck-it-List-Challenge* hinterfragt Moderatorin und Autorin **RUTH MOSCHNER** gesellschaftliche Erwartungen, Schönheitsdruck und den Zwang zur ständigen Selbstopтимierung. Im Interview spricht sie über Bodyshaming, finanzielle und emotionale Abhängigkeiten, das Älterwerden in der Öffentlichkeit - und darüber, warum es manchmal ein beherztes „Fuck it“ braucht.

ZUR PERSON

Ruth Moschner, geboren 1976, begann ihre Karriere als TV-Moderatorin in den 90er-Jahren und ist für Unterhaltungsformate wie *The Masked Singer* bekannt. Neben ihrer Arbeit vor der Kamera schreibt sie erfolgreich Sachbücher und Kolumnen zu Gesellschaft, Ernährung und Selbstbestimmung. Sie lebt in Berlin.

Ruth, wie bist du auf die Idee gekommen, eine „Fuck It List“ in Buchform zu schreiben?

Wir machen uns doch alle zu viel Druck und halsen uns Dinge auf, die uns nicht guttun. Loslassen ist eines meiner Lebensthemen. Auch in meinem Buch *Total Detox* ging es um das, „was Sie immer schon loslassen wollten“, also Faktoren, die uns stressen und vorzeitig altern lassen. Oft leben wir am eigenen Leben vorbei, weil wir Regeln folgen, die individuell betrachtet gar keinen Sinn ergeben. Wir folgen, ohne zu fragen: Wer hat sich das alles ausgedacht? Als ich 2022 den Podcast *Sick of it* von Franziska Knost gehört habe, hat es bei mir noch mal Klick gemacht. Einen Scheiß muss ich!

Worum geht es in dem Podcast?

Knost war unheilbar krank, als sie den Podcast aufnahm, und ist inzwischen verstorben. Sie verabschiedete sich von ihrer Bucketlist und konzentrierte sich stattdessen auf das, was sie in ihren letzten Monaten eben nicht mehr machen möchte. Mit der *Fuck-it-List-Challenge* will ich erreichen, dass wir damit nicht erst anfangen, wenn wir das Ende vor Augen haben, sondern jetzt! Wir müssen unser Leben nicht mit unnötigem Kram, People-Pleasing und gesellschaftlichen Strukturen belasten. Und ja, ich weiß – manche Dinge sind strukturell, darüber schreibe ich natürlich auch. Ich bin nicht unrealistisch, ganz im Gegenteil. Genau dieser Schritt aus dem etablierten Tun ermöglicht beim Lesen einen Blick auf strukturelle Dinge, die uns klein halten und gegeneinander ausspielen. Wenn wir hier die Geschichte anerkennen und klar sagen, was ist, glaube ich, dass wir Fortschritt bewirken können.

Auf deiner Website bezeichnest du dich als „Fernsehtussi“ und tatsächlich verbinden dich viele vermutlich mit eher leichteren Unterhaltungsformaten. In den Sozialen Medien positionierst du dich aber klar und deutlich. Möchtest du mit dem Buch noch mehr Stellung beziehen?

Leichtigkeit und Tiefgang schließen sich nicht aus. Ich glaube sogar, dass nur die, die auch die andere Seite kennen, aus vollem Herzen lachen können. Für mich ist das Buch eine Erinnerung an persönliche Momente, Herausforderungen und Erlebnisse, und gleichzeitig die Möglichkeit, durch die Perspektiven anderer Menschen Dinge besser zu verstehen. Unsere Gegenwart sehnt sich nach einfachen Antworten und kurzen 20-Sekunden-Clips, in denen man die Welt erklärt bekommt. Unsere Aufmerksamkeitsspanne gleicht der eines Eichhörnchens. Ich wünsche mir wieder mehr Substanz. Die bekommt man darüber, dass man mit den Leuten direkt spricht. Genau das möchte ich mit meinem Buch erreichen. Und ich merke jetzt schon, dass ich in meinem Umfeld tolle Diskussionen entfachen kann. Viele überlegen sich ihre eigenen Fuckolinhos.

Was war der erste Punkt auf deiner „Fuck-It-List“?

Das war das Thema Longevity – oder Longschwitty, wie es meine Lektorin getauft hat. Ich glaube, dass viele sich so sehr mit dem Altern stressen und Trends hinterherlaufen, dass sie dabei den Genuss des Moments vergessen. Wir gehen auf Konzerte, sehen den Sonnenuntergang, essen was Köstliches und alles wird mit dem Handy festgehalten. Das Marketing mit der Angst vor dem Ende mal



»Wir machen uns alle zu viel Druck und halsen uns Dinge auf, die uns nicht guttun.«

aus anderen Perspektiven zu betrachten, hat meine Sicht komplett verändert.

Du bist im April 50 geworden. Welche Freiheit bringt Alter in deinen Augen mit?

Ich muss gestehen, dass es bei mir bisher mit steigendem Alter immer besser wird. Gleichzeitig bin ich natürlich in dem Alter, in dem Frauen anfangen, unsichtbar zu werden: weniger Jobs, weniger Sichtbarkeit. Wir sperren die Alten ja auch weg. Wir wollen alt werden, aber nicht alt sein. Die Alternative ist, früh zu sterben. Dafür müsste ich aber das Leben aufgeben, was mir viel zu viel Spaß bereitet! Ich bin wahnsinnig dankbar für das, was ich bisher erleben durfte, das reicht wahrscheinlich schon für zehn Leben. Ich glaube, das ist genau das, was das Älterwerden mit sich bringt: diese „Fuck-it“-Einstellung. Dass man eben nicht mehr allen gefallen muss und ehrlicher mit sich selbst und anderen umgeht.

Deine Liste soll den Weg zu mehr Selbstbestimmung ebnen. Wie definierst du diesen Begriff für dich persönlich?

Durch die Interviews im Buch, allen voran die Gespräche mit der systemischen Therapeutin Sarah Henry, habe ich gelernt, öfter mal zu hinterfragen, warum ich das alles eigentlich mache. Ist es, weil es mir die Gesellschaft schon immer so vorgetanzt hat, oder tut es wirklich etwas für mich? Wir leben doch alle in diesem Hamsterrad, in dem es nur darum geht, wie schnell ich meine Ziele erreiche, um möglichst gut in die gelernte Struktur zu passen. Wir wollen unbedingt dazugehören, aber zu welchem Preis? Erwartungen der Familie, der Gesellschaft oder aus kulturellen Einflüssen zu erfüllen, kann auch am eigenen Leben vorbeigehen. **Viele Frauen stehen unter dem Druck ständiger Selbstoptimierung. Warum ist dieses Gefühl deiner Meinung nach so tief in uns verankert?**



Ruth Moschner
DIE FUCK-IT-LIST-CHALLENGE

Mit *Die Fuck-it-List-Challenge* ermutigt Ruth Moschner zu mehr Selbstbestimmung im Alltag. Sie spricht mit Expert:innen sowie Prominenten über Liebe, Familie, Geld und Karriere und erörtert humorvoll und pointiert, wie wir gesellschaftliche Zwänge erkennen und toxische Lebensregeln streichen.

Droemer Knauer
256 Seiten | 20,00 €

»Ich musste mich gegenüber den Boulevardmedien immer und immer wieder erklären, wieso ich kinderfrei lebe.«

Puh. Wie viel Zeit haben wir für das Interview? Es ist kompliziert, weil hier unterschiedliche Faktoren eine Rolle spielen. Wir haben zum einen unser Gehirn, welches von Natur aus bewertet. Das heißt, es geht um Bevorteilung, Paarungsverhalten, Fruchtbarkeit. Dazu kommt: Schöne Menschen werden bevorzugt behandelt und wir wissen, dass sie in Unternehmen oft das höhere Gehalt verdienen. Und dann haben wir die Wirtschaft, die daraus Körper-Kapitalismus macht und ordentlich Profit daraus schlägt, Frauen mitzuteilen, dass sie so bleiben sollen, wie die andere ist.

Also was tun?

Die Lösung wäre eine sichtbare Diversität von unterschiedlichen Körpern, aber davon sind wir noch Lichtjahre entfernt! Im Buch spreche ich mit dem Journalisten Alexander Prinz auch über Ozempic und wie schnell die Diskussion über die sogenannte Bodypositivity beendet war, seitdem es die Abnehmspritze gibt, und wie die Zukunft aussieht. Spoiler: Da kommen magere Zeiten auf uns zu. Und wieder sollen alle gleich aussehen. Wir führen einen Körperkrieg gegen uns selbst.

Wie weit bist du selbst wirklich raus aus diesem Optimierungsdenken?

Ich habe ja schon einen sehr langen Weg voller Fehler und Learnings hinter mir. Und diese möchte ich mit den Lesenden auch teilen. Bisheriger Tiefpunkt: Mein Optimierungsversuch mit diesem Morpheus8-Gerät an meinen Beinen. Radiofrequenz-Microneedling soll straffere Haut ohne OP versprechen. Das ist gründlich schiefgelaufen und das Verhalten des renommierten Schönheitsinstituts ist bis heute eine absolute Farce: Age-Shaming, Body-Shaming und sich aus der Verantwortung ziehen. Heute weiß ich: Die Aufklärung war nicht sachgemäß. Und die Behandlung sowieso nicht.

Zurück zu gesellschaftlichen Strukturen und Erwartungen - womit hast du in deinem Leben am meisten gerungen?

Mein All-time-favourite-Augenroll-Thema: Kinderfreie, unverheiratete Frauen sind tatsächlich auch Menschen! Ich musste mich gegenüber den Boulevardmedien immer und immer wieder erklären, wieso ich kinderfrei lebe und Hochzeiten ablehne. Ich persönlich finde ja, dass viele dieser Strukturen wirklich völlig veraltet sind, und diese Freiheit, von der immer alle reden, doch bitte für alle gelten soll.

Was müsste sich deiner Meinung nach im gesellschaftlichen Denken über Familie verändern?

Viele sehen die Ehe immer noch als Versorgungsgemeinschaft. Da verschiebt sich doch von Anfang an das Machtverhältnis und es entstehen Abhängigkeiten, die im Ernstfall nach hinten losgehen können. Wenn wir uns davon lösen, dass die Beziehungsperson für unser Glück verantwortlich ist, kann das ein echter Emanzipationsschub sein. Vater, Mutter, Kinder – das liest sich so nett, zwingt Frauen aber oft in unbezahlte Care-Arbeit. Manchmal habe ich das Gefühl, dass die perfekte Beziehung als Ziel wie in Leuchtschrift über manchen schwebt. Und freilaufende Singlefrauen sowieso die gefährlichsten Lebewesen von allen sind. Woher kommt dieses Bild? Als sei erst alles in Ordnung, wenn Frau unter der Haube ist. Am besten hinterm Herd. Zum Wohle des Mannes. **Ernst wird es in deinem Buch, wenn du dich mit Sexismus beschäftigst.**

Die Benachteiligung aufgrund des Geschlechts ist natürlich ein zentrales Thema, das sehr wütend macht. Ich wurde im Alter von fünf Jahren zum ersten Mal sexualisiert. Rückblickend ist das ganz schön gruselig. Als ich neun war, hielt man es für ein Kompliment, dass ein erwachsener Bekannter mich heiraten wollte, als Teenager wurde ich auf

»Menschen erwarten, dass Veränderungen ein Sprint sind.«



der Straße auf meine Füße angesprochen, irgendwann gestand mir ein „Freund“, er hätte sich in Chatrooms unter meinem Namen mit Männern verabredet – die Liste ist lang. Kurz zusammengefasst: Viele Männer glauben noch immer, sie hätten das Recht auf den weiblichen Körper per Geburt zugesprochen bekommen. Fuck it! Das Gute ist: Aktuell werden so viele Dinge sichtbar, die schon immer im Verborgenen schlummerten, und das ist eine Riesenchance. Wir wollen ja kein Mitleid, sondern verdeutlichen, dass dieses System der Unterdrückung so etabliert ist, dass viele es als normal ansehen.

Natürlich darf auch das liebe Geld in deinem Buch nicht fehlen. Du kommst aus eher einfachen Verhältnissen. Wie hat dich das geprägt?

Ich habe seit meinem vierten Lebensjahr Geld verdient, deshalb ist in meinem Kopf verankert: Finanzielle Sicherheit bedeutet auch Freiheit. Auch wenn Kapitalismus sehr destruktiv sein kann, so wie er heute gelebt wird, bringt er Frauen zumindest mehr Handlungsfreiheit. Ein eigenes Konto ist essenziell. In vielen Ehen gibt es nur ein gemeinsames – und wenn etwas passiert, steht die Frau mit den Kindern da und hat keinen Handlungsspielraum. Ich habe einmal im Hotel erlebt, wie eine Frau ohne Kreditkartenfreigabe dastand und mehrfach beim Ehemann anrufen musste. Da stellt sich sofort die Frage: Was, wenn sie sich streiten oder trennen? Wenn Gewalt im Spiel ist? Das zeigt ein massives Machtgefälle, das einfach nicht gesund ist.

Du hast 2014 ein Fernstudium zur Fachberaterin für holistische Gesundheit und Ernährung gemacht.

Was hat dich dazu bewogen, dich noch einmal ganz neu in ein anderes Feld einzuarbeiten?

Ich wollte als Kind auch mal Chirurgin werden und habe mir mit diesem Fernstudium einen Traum erfüllt, als ich ihn mir leisten konnte. Bildung ist für mich das größte Gut.

Ich komme aus einem Haushalt, in dem niemand eine akademische Laufbahn hat. Und ich mag es einfach, meinen Horizont stets zu erweitern.

Noch heute arbeitest du in dem Bereich als Beraterin und Dozentin. Was ist der größte Fehler, den viele Menschen machen?

Menschen erwarten, dass Veränderungen ein Sprint sind. Meine Freundin und Studienkollegin Nadine Kranz sagt im Buch so schön, dass man das Ganze jedoch lieber als Marathon betrachten soll. Nicht: Wie werde ich schnell schön, schlank, glatt, sexy, was auch immer – sondern: Wie will ich morgen aufwachen?

Was hast du durch das Schreiben deines Buches selbst dazugelernt?

Das Schönste war tatsächlich, wie viele Menschen mich in ihre Perspektive gelassen haben. Die Fuck-it-List ist wie ein Kinderbuch für Erwachsene, ein Safe-Space, in dem man hinter

die Kulissen anderer Leben gucken kann. Es zeigt, dass man nicht immer einer Meinung sein muss, dass sich der Austausch aber lohnt und vielleicht sogar Erleichterung bringt, wenn man versteht, dass sich hinter vermeintlich platten Gewohnheiten oftmals eine Struktur versteckt, von der am Ende nur einige Wenige profitieren. Das möchte ich nicht. Wenn wir lernen, das für uns zu nutzen, Vorurteile abzubauen und eine Gesellschaft mit sichtbarer Vielfalt und flachen Hierarchien kreieren, dann bekommen wir viel mehr.

Was würdest du dir für uns Frauen im Jahr 2026 wünschen?

Ich fürchte, meinen Wunsch nach Gleichberechtigung für alle Frauen bekommen wir dieses Jahr nicht mehr realisiert. In vielen Ländern sind konservative Denkmuster gerade wieder auf dem Vormarsch. Ich hoffe, wir halten die Energie und lassen uns davon nicht veräppeln.



rowohltpolaris

On Fire? Jetzt erst recht.

Das neue Buch von Dr. med. Sheila de Liz.

Ein Manifest für mehr Lust, Selbstbestimmung und richtig guten Sex.

Auch – oder gerade –
in der zweiten Lebenshälfte.





ZUR PERSON

Louisa Dellert, geboren 1989, ist Autorin, Moderatorin und Influencerin. Bekannt wurde sie mit Fitness-Content, heute setzt sie sich auf Social Media für Körperakzeptanz, Feminismus und einen kritischen Blick auf Schönheitsnormen ein. 2019 erschien ihr SPIEGEL-Bestseller *Wir*. Sie betreibt zudem das Buchcafé *Sisu Lou* in Braunschweig.

FOTOS: LISA PARDEY

FRIEDEN MIT DEM KÖRPER

Zu dick, zu dünn, zu faltig - wer kennt ihn nicht, den kritischen Blick in den Spiegel? Influencerin und Autorin **Louisa Dellert** verrät im Interview, wie wir uns von Schönheitsdruck, Social-Media-Hochglanz und inneren Bewertungen befreien können - und wie wir lernen, unserem Körper mehr Liebe entgegenzubringen, auch wenn er nicht perfekt ist.

Louisa, was ging dir durch den Kopf, als du heute vorm Spiegel standest?

Mein Blick in den Spiegel hat sich sehr verändert. Ich schaue zwar täglich hinein, aber inzwischen oft nur flüchtig. Früher war es ein bisschen wie bei *Germany's Next Topmodel*: Gefühlt hat eine Jury zurückgeguckt, aber in Wirklichkeit war ich das selbst. Ich habe mich ständig bewertet: Sitzt der Pullover richtig? Sehe ich von der Seite dick aus? Wie liegen die Haare? Das ist heute teilweise immer noch so, aber ich bewerte mich nicht mehr so hart. Inzwischen achte ich eher darauf, ob der Hosenstall offen ist, oder ich noch Essen im Gesicht habe.

Wie hast du dich von den Kriterien in Sachen Schönheit befreit?

Nur weil ich ein Buch geschrieben habe, das den Titel *Unshame* trägt, bedeutet das nicht, dass ich mich plötzlich 24 Stunden

am Tag ausschließlich toll finde. Erst gestern bei einem Fotoshooting dachte ich: Wenn die Kamera jetzt von oben auf mich gerichtet ist, habe ich dann ein Doppelkinn? Solche Gedanken sitzen tief in mir drin und ich glaube nicht, dass das jemals ganz weggeht. Aber ich frage mich heute eben nicht mehr, ob ich schön genug bin, sondern eher: Woher kommt das gerade, dass ich wieder so hart zu mir bin? Warum habe ich das Gefühl, mich über mein Äußeres definieren zu müssen? Mir diese Fragen zu stellen, hilft mir immer.

Du warst jahrelang Fitness-Influencerin, inzwischen setzt du dich für mentale Gesundheit, ein gesundes Körperbild und gegen übertriebene Schönheitsideale ein. Wann und warum hast du angefangen, das System, in dem du selbst erfolgreich warst, zu hinterfragen?

Dieser Punkt ist mir tatsächlich wichtig: Ich war wie alle Frauen Betroffene dieses Systems, aber gleichzeitig habe ich natürlich auch davon profitiert, als ich diesem Ideal nähergekommen bin. Dadurch habe ich jedoch eine Sportsucht und ein gestörtes Essverhalten entwickelt. Der Auslöser, das alles infrage zu stellen, war meine Herzoperation. Ich war damals untergewichtig, habe fast nur noch Sport gemacht und kaum gegessen. Mein Körper hat irgendwann einfach nicht mehr mitgemacht und ich bin beim Training ohnmächtig geworden. So stellte sich heraus, dass ich ein Loch in der Herzklappe hatte. Erst durch die OP und eine Therapie habe ich verstanden, wie lebensgefährlich das war, ständig dem extremen Dünnssein hinterherzujagen.

Wie ging es weiter?

Ich habe irgendwann damit angefangen, nach dem „Warum“ zu fragen. Warum erwarte ich von mir dünn zu sein? Und warum ist es mir so wichtig? Einen zweiten Aha-Moment hatte ich letztes Jahr, als wir auf einer Hochzeit eingeladen waren. Ich stand im Schlafzimmer, um zu gucken, was ich anziehen könnte. Alles lag voller Klamotten, aber nichts hat gepasst und ich habe angefangen zu weinen, weil ich so überfordert war. Irgendwann dachte ich: Es ist krass, wie viel Zeit und Energie ich investiere, nur damit andere mich in einem Kleid schön finden. Es ging gar nicht darum, dass ich mich selbst wohlfühle.

Zu uns selbst sind wir oft härter als zu anderen.

Total. Das merke ich besonders, wenn ich meine Oma besuche. Ich würde niemals auf die Idee kommen, irgendeine Falte in ihrem Gesicht zu kritisieren. Bei mir selbst allerdings kann ich das sehr gut! Diese Scham, die wir uns früh aneignen und die Annahme, dass Weiblichkeit stark mit dem Aussehen verknüpft ist, führen dazu, dass wir viel strenger mit uns sind, als wir es je mit Menschen, die wir lieben, wären. Es ist mir total egal, ob meine Freundin Cellulite hat, wenn

wir im Schwimmbad sind. Aber für meine eigene habe ich mich jahrelang geschämt. Es ist nicht einfach eine liebevolle Freundschaft zu seinem eigenen Körper zu entwickeln, aber es ist möglich.

Woher kommen diese Schönheitsideale und warum sind sie so tief in unseren Köpfen verankert?

Schönheitsideale gab es schon immer. Schon bei Kleopatra oder in anderen historischen Epochen wurde festgelegt, was als schön gilt und was nicht. Diese Ideale verändern sich zwar ständig, aber sie haben fast immer etwas mit Gesellschaft und Macht zu tun. Die US-Soziologin Sabrina Strings beschreibt darüber hinaus in ihrem Buch *Fearing the Black Body*, wie unser heutiges eurozentrisches Schönheitsideal, also weiß, schlank, jung und möglichst makellos, historisch eng mit Rassismus verknüpft ist, weil weiße Körper über Jahrhunderte als schöner und gesellschaftlich wertvoller dargestellt wurden als schwarze Körper.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass schöne Menschen mehr verdienen.

Ja, der sogenannte Halo-Effekt. Wir müssen lernen, schöne Menschen nicht automatisch zu bevorzugen oder ihnen aufgrund ihres guten Aussehens direkt mehr Empathie und Kompetenz zuzuschreiben. Gleichzeitig darf man Frauen, die dem Schönheitsideal nahekommen, nicht dafür verurteilen. Auch diesen Effekt gibt es ja.

Ganz konkret: Was hilft gegen Bodyshaming, gerade wenn Kommentare aus dem Umfeld kommen?

Ich mache es inzwischen so, dass ich bei Kommentaren zum Aussehen – egal ob von Fremden oder aus dem Umfeld – zurückfrage: Warum beschäftigt dich mein Aussehen gerade so sehr? Das hat schon zu guten Gesprächen geführt. Oder zu kurzer Stille. (lacht) Gleichzeitig ist es wichtig, dass wir uns in Zeiten von Social Media bewusst machen, dass dahinter oft eine Unsicherheit oder



Louisa Dellert
UNSHAME – WIE WIR UNS VON IDEALEN BEFREIEN UND DEN WEIBLICHEN KÖRPER WERTSCHÄTZEN

Ausgehend von ihren eigenen Erfahrungen als ehemalige Fitness-Influencerin geht Louisa Dellert in Unshame der Frage nach, wie wir Frieden mit unserem Körper schließen können. Es geht um toxische Schönheitsideale und weibliche Scham, patriarchale Normen und Social-Media-Fallstricke. ullstein allegria 304 Seiten | 18,99 €

Unzufriedenheit der anderen Person steckt. Wir sollten versuchen, fremde Bewertungen nicht so nah an uns heranzulassen.

Social Media ist ein gutes Stichwort. Wir wissen rational, dass vieles inszeniert ist. Warum reicht dieses Wissen oft nicht aus und wir fühlen uns trotzdem schlecht?

Das kenne ich ja selbst: Ich erkläre anderen, wie Filter funktionieren oder dass nicht jeder Content das echte Leben zeigt – und trotzdem vergleiche ich mich manchmal mit genau diesen Inhalten. Das liegt daran, dass unser Gehirn ständig vergleicht. Soziale Medien triggern das extrem, weil sie sehr emotional funktionieren und Algorithmen uns genau das zeigen, was wir sehen wollen. Und dann ist es oft leichter, nach dem zu streben, was man woanders sieht, anstatt sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Eine Lösung habe ich dafür auch nicht. Wichtig ist, in solchen Momenten überhaupt zu merken: Ich vergleiche mich gerade wieder – und sich bewusst zu machen, dass das, was man sieht, nicht der Realität entspricht.

Welche Tipps hast du für den Umgang mit Unsicherheiten, gerade im Sommer?



Erst mal zulassen. Wie gesagt, auch ich fühle mich in meinem Körper nicht immer wohl. Für mich ist Selbstbewusstsein nichts, das einfach da ist, sondern etwas, das man trainiert. Zum Beispiel, indem man trotzdem mit dem Badeanzug ins Schwimmbad geht. Ich versuche, den Fokus dann zu verschieben und nicht darauf zu schauen, wie ich aussehe, sondern darauf, was der Moment mit mir macht. Das Wasser auf der Haut, das Abschalten nach einem stressigen Tag. Und ich halte mir vor Augen, wie viel Sommer mir flöten geht, wenn ich aus Angst davor, wie die anderen reagieren, nicht an den See gehe.

»Ich möchte in einer Welt, die immer künstlicher wird, so altern, wie es mein Körper für mich vorgesehen hat.«

Was bedeutet Schönheit für dich heute?

Wenn du mich gerade anlächelst, ist das für mich Schönheit. Wir leben in einer Zeit, in der wir oft gestresst sind, nur noch aufs Handy gucken und dadurch noch frustrierter sind. Für mich ist Schönheit, wenn wir freundlich zueinander sind.

Spielt das Älterwerden eine Rolle für deine Körperakzeptanz?

Eher in dem Sinne, dass ich merke, wie schnell das Leben an einem vorbeizieht. Ich will meine Zeit nicht damit verbringen, zu grübeln, ob meine eine Brust größer ist als die andere, sondern mit den Menschen um mich herum. Gleichzeitig werde ich auf Instagram ständig mit Botox- und Face-lift-Content bombardiert oder bekomme Kooperationsanfragen von Schönheitskliniken. Da fühlt es sich manchmal wie ein kleiner Widerstand an,

nichts zu machen. Das klingt jetzt wie ein Kalenderspruch, aber ich möchte in einer Welt, die immer künstlicher wird, so altern, wie es mein Körper für mich vorgesehen hat.

Du sagst in deinem Buch, dass du es für die kleine Lou, also für dein jüngeres Ich geschrieben hast. Was hättest du ihr mit deinem heutigen Wissen gerne mit auf den Weg gegeben?

Ich hätte ihr wahrscheinlich gesagt, dass sie im Schwimmbad die Pommes mit Mayo essen darf, ohne sich zu schämen, und in der Disco Schuhe tragen soll, die bequem sind – und nicht die hohen, nur weil sie damit größer aussieht. Einfach weniger auf das Dauerrauschen hören und mehr auf sich selbst.



LOUISA DELLERTS TIPPS FÜR EIN BESSERES KÖRPERGEFÜHL

Mehr Vielfalt ins Leben lassen:

Orte wie eine Frauensauna aufsuchen, um unterschiedliche Körper im echten Leben zu sehen und zu merken: Alle Menschen sind genau richtig, wie sie sind.

Den Körper funktional denken:

Wenn Unsicherheiten auftauchen, sich selbst kurz fragen: Was tut dieses Körperteil für mich? Anstatt es nur optisch zu bewerten.

Gegenbilder speichern:

Auf dem Handy ein Notfall-Album mit diversen, echten Frauen anlegen, um sich aus dem Social-Media-Vergleichsmodus bewusst rauszuholen.

Alle Infos zu Giraffenaffen unter www.giraffenaffen.de www.karussell.de/artists/giraffenaffen

LONGEVITY BEGINNT JETZT

Leichter leben und länger strahlen:
Warum der Sommer der perfekte
Zeitpunkt ist, um die Zellgesundheit zu stärken.



Was bedeutet Longevity eigentlich?

Longevity beschreibt das Ziel, möglichst lange gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben – mit Fokus auf die Qualität der Lebensjahre.



Warum spielt Zellschutz dabei eine Rolle?

Altern beginnt auf Zellebene. Oxidativer Stress kann Zellstrukturen schädigen und gilt als zentraler Treiber von Alterungsprozessen.



Warum ist der Sommer ein idealer Zeitpunkt?

Mehr Bewegung, frische Ernährung und Zeit im Freien schaffen günstige Voraussetzungen, um den Körper zu unterstützen.



Welche Nährstoffe sind besonders relevant?

Neben Vitaminen und Mineralstoffen stehen auch Coenzym Q10, Omega-3, Taurin sowie OPC und Spermidin im Fokus.

DER SOMMER ALS NATÜRLICHER RESET

Viele Menschen möchten nicht nur alt werden, sondern sich dabei möglichst lange leicht und voller Energie fühlen. Genau darum geht es bei Longevity: ein langes Leben bei möglichst hoher Lebensqualität. Im Mittelpunkt steht das Ziel, möglichst lange gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben. Denn wie schnell Alterungsprozesse ablaufen, entscheidet sich vor allem auf Zellebene.

WARUM UNSERE ZELLEN DEN UNTERSCHIED MACHEN

Mit zunehmendem Alter verlangsamen sich zelluläre Prozesse. Gleichzeitig begünstigen äußere Einflüsse wie Stress, Umweltfaktoren oder eine unausgewogene Ernährung die Entstehung freier Radikale. Dieser oxidative Stress kann Zellstrukturen angreifen und gilt als zentraler Treiber von Alterungsprozessen. Ein bewusster Lebensstil kann dazu beitragen, diese Prozesse positiv zu beeinflussen.

LEICHTIGKEIT ALS LONGEVITY-PRINZIP

Der Sommer bietet dafür besonders gute Voraussetzungen. Mehr Bewegung im Freien, eine frische und leichte Ernährung sowie bewusste Erholungsphasen unterstützen den Körper auf natürliche Weise. Saisonales Gemüse, Beeren und gesunde Fette liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. In Kombination mit ausreichend Schlaf und Sonnenlicht entsteht ein Rhythmus, der sich positiv auf Energie und Regeneration auswirken kann.

DIESE NÄHRSTOFFE STEHEN IM FOKUS

Neben klassischen Nährstoffen wie Vitamin C, E, Zink oder Selen rücken zunehmend auch spezielle Nähr- und Pflanzenstoffe in den Fokus. Dazu zählen Coenzym Q10, Omega-3-Fettsäuren und Taurin sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie OPC und Spermidin. Letzteres ist ein natürlicher Bestandteil der Zellen und wird mit Prozessen wie der sogenannten Autophagie – einer Art Selbstreinigung der Zellen – in Verbindung gebracht.

BALANCE STATT PERFEKTION

Im Kern geht es nicht um Selbstoptimierung, sondern um Balance: zwischen Aktivität und Ruhe, bewusster Ernährung und Genuss. Gerade der Sommer zeigt, dass sich gesunde Routinen oft ganz selbstverständlich in den Alltag integrieren lassen.

SANFTE ERGÄNZUNG IM ALLTAG

Wer sich ergänzend zum bewussten Lebensstil eine breit angelegte Versorgung mit zellschützenden Nähr- und Pflanzenstoffen sichern möchte, findet in der Apotheke verschiedene Nahrungsergänzungen, die im Umfeld von Zellschutz, Antioxidantien und Longevity unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Während Produkte wie Nicapur Antiox Premium oder Splmnt Lab X-Cell Protect einzelne Aspekte wie antioxidative Mikronährstoffe, Spermidin, OPC, Coenzym Q10 oder Pflanzenstoffe in den Fokus stellen, ist Doppelherz system Zellschutz Plus breiter angelegt: Es kombiniert Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente mit ausgewählten Nähr- und Pflanzenstoffen wie Coenzym Q10, Taurin, Omega-3, OPC und Spermidin.

4 SOMMER-ROUTINEN FÜR STARKE ZELLEN

1. Bewegung im Freien

Spaziergänge, Schwimmen oder Radfahren bringen den Stoffwechsel in Schwung.

2. Leichte Ernährung

Frisches Gemüse, Beeren und gesunde Fette liefern wichtige Antioxidantien.

3. Sonne bewusst nutzen

Sonnenlicht unterstützt die Vitamin-D-Bildung und das Wohlbefinden.

4. Stress reduzieren

Mehr Ruhephasen fördern Regeneration und Balance.



ZUR
PERSON

Dr. med. Luisa Werner, geboren 1996, ist Ärztin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin. Nach Studium und Promotion arbeitete sie in der stationären und ambulanten Versorgung und absolvierte Zusatzweiterbildungen in Ernährungs- und Sportmedizin. Auf Instagram erreicht sie mit ihren Ernährungsthemen über 20 Millionen Menschen monatlich.

FOTOS: MIRIAM HAGEN

SO LEICHT SCHMECKT DER SOMMER

Die warme Jahreszeit steigert das Verlangen nach Leichtigkeit, Draußensein und unbeschwertem Essen – gleichzeitig aber auch Unsicherheiten rund um Körper und Ernährung. **DR. LUISA WERNER** erklärt, was unserem Körper guttut, welche Lebensmittel wirklich satt machen, warum der Darm so eine wichtige Rolle spielt – und welche Ernährungstrends sie kritisch sieht.

Luisa, viele denken bei Sommer automatisch an die Bikini-Figur. Wie gelingt ein gesunder Blick auf den eigenen Körper und die passende Ernährung?

Ich glaube, wir müssen uns davon lösen, am Körper ablesen zu wollen, wie gesund ein Mensch ist. Das Aussehen sagt nicht automatisch etwas darüber aus, ob Körper, Geist oder Seele gesund sind. Die Ernährung ist heute oft sehr funktional geworden. Dabei vergessen viele, dass Essen auch Kultur, Genuss und Zeit mit Freunden und der Familie bedeutet. Natürlich spielen Kalorien sowie Makro- und Mikronährstoffe eine Rolle – aber eben nicht nur. Entscheidend ist die Balance.

Was braucht unser Körper an heißen Sommertagen, um fit und energiegeladener zu bleiben?

Gerade an heißen Tagen ist ausreichendes Trinken das A und O – besonders ältere Menschen bekommen das oft nicht gut hin. Hilfreich kann zum Beispiel Infused

Water mit Gurke, Zitrone oder Minze sein, weil das Trinken vielen leichter fällt, wenn Wasser nach etwas schmeckt. Wichtig sind außerdem regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten. Der Unterschied zwischen gesunder Ernährung im Sommer und Winter ist gar nicht so groß. Im Sommer profitieren wir aber von einer größeren Auswahl an regionalen und saisonalen Lebensmitteln wie Erdbeeren oder Rhabarber, die mehr Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefern.

Viele Menschen haben im Sommer mehr Lust auf leichte, kalte Kost. Ist das automatisch gesünder?

Das kommt sehr auf die Person an. Kulturen wie Ayurveda schwören auch im Sommer auf warme oder lauwarmer Kost. Bei empfindlichen Mägen kann es tatsächlich hilfreich sein, eher zu gekochten Sachen als zu Rohkost zu greifen, um einen Blähbauch zu vermeiden, den man im Bikini ja nicht so gerne haben will.

Wer gerne Salate und Rohkost isst, sollte vor allem gründlich kauen – 15, 20 oder sogar 30 Mal. Viele essen zu hastig, dabei ist gutes Kauen entscheidend für die Verdauung und kann helfen, Beschwerden zu vermeiden.

Wie ernährt man sich leicht und bleibt trotzdem lange satt?

Leicht essen heißt nicht, dass man nur Eisbergsalat essen darf. Entscheidend ist die Zusammenstellung der Mahlzeiten. Ich bin zum Beispiel ein großer Fan von Hülsenfrüchte-Salaten im Sommer. Die sättigen gut, liefern Ballaststoffe und Proteine und sind trotzdem leicht. Man kann dazu Erdbeeren, Spargel, weiße Bohnen, Feta, Gurke und etwas Minze kombinieren. Dafür muss man nicht mal kochen. Vor allem protein- und ballaststoffreiche Mahlzeiten halten lange satt. Diese Kombination sollte idealerweise in jeder Mahlzeit vorkommen. Den höchsten Sättigungsindex von allen Lebensmitteln und dabei wenig Kalorien hat tatsächlich das deutsche Grundnahrungsmittel: die Kartoffel. Ich esse im Sommer deshalb auch gerne Kartoffelsalat, zum Beispiel mit Kefir-Dill-Soße. Weniger sättigend sind dagegen hochraffinierte Kohlenhydrate wie Weißbrot oder Croissants.

In deinem neuen Buch *Darm gut, alles gut* widmest du dich der Darmgesundheit. Welche Bedeutung hat der Darm für Haut, Stimmung und Energielevel?

Eine riesige! Viele unterschätzen den Darm, weil sie denken: Oben kommt Essen rein, unten wieder raus. Dabei passiert dort viel mehr. Alle Nährstoffe, die wir aufnehmen, gelangen über den Darm in den Körper. Funktioniert er nicht richtig, kann das Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben. Außerdem sitzen etwa 70 bis 80 Prozent unseres Immunsystems im Darm. Hinzu kommt die sogenannte Darm-Hirn-Achse: Darm und Gehirn kommunizieren permanent miteinander. Stress kann den Darm beeinflussen, der Darm wiederum unsere Psyche und Emotionen. Bestimmte Mikrobiome im Darm sind für die Umwandlung von Östrogen zuständig und es gibt weitere wichtige Organ-Achsen wie die Darm-Haut-Achse und die Darm-Leber-Achse. Der Darm hat im Gegensatz zu jedem anderen Organ tatsächlich ein eigenes Nervensystem und kann sogar autonom funktionieren.

Du warst früher selbst Reizdarm-Patientin und hast dazu eine Laktose- und Histaminintoleranz. Rührt daher dein Interesse für Ernährung?

Schon seit der Schulzeit habe ich mich viel mit gesunder Ernährung und Rezepten beschäftigt. Durch meine Unverträglichkeiten wurde das Thema dann aber noch wichtiger. Meine Probleme fingen während des Studiums nach einer



Dr. med. Luisa Werner
DARM GUT, ALLES GUT

Luisa Werner erklärt verständlich, wie der Darm funktioniert und als zentrales Gesundheitsorgan unser Wohlbefinden beeinflusst. Sie verrät, wie man seine Verdauung ins Gleichgewicht bringt, und gibt praktische Tipps für eine ausgeglichene Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

Next Level Verlag
192 Seiten | 25,00 €

Asienreise und einem Magen-Darm-Infekt an – ein typischer Auslöser für Reizdarmbeschwerden. Danach kamen Bauchschmerzen, Blähbauch, Durchfälle und immer mehr Lebensmittelunverträglichkeiten: Zwiebeln, Knoblauch, Brot, Nudeln, Hülsenfrüchte, Laktose, Fruktose. Irgendwann wusste ich gar nicht mehr, was ich essen sollte.

Da ich früher eine Essstörung hatte, schoben meine Ärzte es schnell auf die Psyche. Sicherlich spielt die bei der Darmgesundheit eine Rolle, aber eben nicht nur. Weil ich nicht die Hilfe bekam, die ich brauchte, habe ich angefangen, mich selbst intensiv einzulesen.

Wie hast du es geschafft, deine Probleme in den Griff zu kriegen?

Ich habe mein ganzes Leben umgekrempelt und zum Beispiel viel Yoga gemacht, denn einige Studien belegen, dass Yoga bei Verdauungsbeschwerden einen ähnlichen Effekt hat wie eine Ernährungsumstellung. Ich habe viel mit Atemübungen und Entspannung gearbeitet. Gleichzeitig habe ich meine Ernährung verändert: weniger Kaffee, keine ständigen Snacks mehr, dafür drei regelmäßige Mahlzeiten, viel Selbstgekochtes und möglichst unverarbeitete Lebensmittel. Es war ein Zusammenspiel aus Ernährung, Lebensstil und Achtsamkeit.

DIE PLANT POINT CHALLENGE

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die mindestens 30 verschiedene Pflanzen pro Woche essen, ein diverseres Darmmikrobiom haben. **Luisa Werners** Tipps:

- Getreidemischungen und Beerenmischungen verwenden
- Saatenmixe für Bowls und Salate
- Nussmischungen oder getrocknete Früchte fürs Müsli



So könnte ein ausgewogener Ernährungstag im Sommer aussehen:

Frühstück: Bircher-Müsli mit Quark, geriebenem Apfel, Nüssen und Saaten – proteinreich für lange Sättigung

Mittagessen: Bowl mit Quinoa, Hülsenfrüchten, Lachs und Sesam – ausgewogen mit Ballaststoffen, Protein und gesunden Fetten

Abendessen: Ofengemüse mit Kräuterquark oder eine große Salatbowl – leicht, aber nährstoffreich

Stichwort snacks: Manche Frauen haben das Gefühl, ständig zu snacken, andere haben plötzliche Heißhungerattacken. Was ist dein Rat?

Es ist wichtig, dass wir achtsam essen. Nicht zu schnell, denn das Sättigungsgefühl setzt erst nach rund 20 Minuten ein. Unbewusstes Essen hingegen ist häufig eine Form von Stressregulation. Wenn man während der Arbeit ständig snackt, nimmt man jedoch viel mehr zu sich, als man denkt. Außerdem sind Essenspausen wichtig. Ideal sind etwa vier Stunden. Unser Darm hat sogenannte „Housekeeper Waves“, also Reinigungswellen, die in den Pausen zwischen den Mahlzeiten stattfinden. Ohne die kann es zu Verdauungsbeschwerden kommen.

Welche Lebensmittel sollten wir unbedingt meiden und welche regelmäßig zu uns nehmen?

Alkohol sollten wir unbedingt streichen. Ich finde, dass das total verharmlost wird. Würden wir ihn heute neu entdecken, würde er vermutlich gar nicht zugelassen werden, weil er ein Gift ist. Wenn man alle paar Wochen mal was trinkt, ist das okay, aber jeden Abend mehrere Gläser Wein oder Bier ist definitiv nicht gesund. Etwas, das hingegen jeder auf dem Speiseplan haben sollte, sind Hülsenfrüchte. Wenn man sie nicht so gut verträgt, einfach langsam anfangen – zum Beispiel mit einem halben

Löffel Hummus für eine Woche und dann langsam hocharbeiten.

Welche Ernährungstrends siehst du momentan kritisch?

Kritisch sehe ich alle extremen Trends. Ein aktuelles Beispiel ist die Abnehmspritze als Alleinlösung zur Gewichtsabnahme: Wenn man dabei nicht genau auf die Ernährung achtet, fehlen schnell Vitamine und Nährstoffe und es kommt zu Haarausfall, Hautproblemen oder sogar Osteoporose. Eigentlich wissen wir doch seit Jahrzehnten, was gesunde Ernährung bedeutet. Trotzdem machen wir alle Trends mit: Low Carb, Low Fat, Carnivore. Doch es gibt nicht dieses eine Wundermittel, auf das immer alle hoffen. Ernährung muss ganzheitlich und individuell betrachtet werden.

Was bedeutet gesunde Ernährung heute für dich persönlich - und was gestehst du dir manchmal zu?

Es muss ausgewogen sein und ich will mich danach gut fühlen – das ist das Wichtigste. Wenn ich ein Schnitzel mit gekauftem Kartoffelsalat esse, fühle ich mich danach einfach nicht gut. Ein Erdbeer-Spargelsalat hingegen gibt mir Energie. Ich verbiete mir aber auch nichts mehr – das ist wichtig bei meiner Hintergrundgeschichte. Gestern gab es zwei Stück verschiedene Kuchen und abends noch ein Eis, weil ich auf einer Hochzeit war. Ich esse, worauf ich Lust habe und was meinem Körper gut tut.



rowohl

Lass los, was dich beschwert.

Das neue Buch
von Bestsellerautor
Ichiro Kishimi



WENN HAUT MEHR BRAUCHT ALS LSF

UV-Strahlung und Hitze bringen die Haut im Sommer schnell aus dem Gleichgewicht. Was in der Apotheke steht, funktioniert auch im Alltag: hochwirksame Pflege für Haut, die mehr braucht als nur Glow.



REPAIR
Regenerieren,
was Sonne fordert



LA ROCHE-POSAY
POSTHELIOS REPAIR
After-Sun-Pflege zur Beruhigung sonnenstrapazierter Haut. Lindert Spannungsgefühl und unterstützt die natürliche Regeneration.
200 ml | 23,00 € | larocheposay.de

DR. GRANDEL
HYALURON SPLASH
Feuchtigkeitsspendender Frischekick für zwischendurch. Unterstützt die Haut nach Sonne und Hitze und sorgt für ein ausgeglichenes Hautgefühl.
100 ml | 20,00 € | grandel.de



SCHUTZ
Stark bleiben, wenn
die Sonne alles zeigt.



EUCERIN
OIL CONTROL SPF 50
Ölfreier Sonnenschutz mit Anti-Glanz-Effekt. Schützt vor lichtbedingter Hautalterung und eignet sich ideal für empfindliche oder unreine Haut.
50 ml | ca. 20,00 € | eucerin.de

EVY
SUNSCREEN MOUSSE SPF 50
Lang anhaltender UV-Schutz in innovativer Mousse-Textur. Besonders widerstandsfähig bei Wasser und Hitze, zieht schnell ein und hinterlässt ein leichtes Hautgefühl.
150 ml | ca. 25,00 € | evytechnology.com

ALLERGIKA SUN
AK 100 LSF 50+
Medizinischer Sonnenschutz mit sehr hohem UV-Schutz für empfindliche und trockene Haut. Beugt lichtbedingten Hautveränderungen vor, zieht schnell ein und schützt zusätzlich vor blauem Licht.
50 ml | 27,95 € | allergika.de

EUBOS
PIGMENT CONTROL SERUM
Gezielte Pflege gegen Pigmentflecken. Unterstützt die Haut bei sonnenbedingten Verfärbungen und sorgt für einen ebenmäßigen Teint.
30 ml | 45,00 € | eubos.shop

AVÈNE
HYDRANCE SERUM
Leichtes Feuchtigkeitsserum für sensible Haut. Versorgt intensiv mit Feuchtigkeit und sorgt für ein glattes, ausgeglichenes Hautbild.
30 ml | 30,00 € | eau-thermale-avene.de

BIODERMA
HYDRABIO SERUM
Intensiv feuchtigkeitsspendendes Serum für mehr Frische und Strahlkraft. Unterstützt die Haut dabei, ihre natürliche Balance wiederzufinden.
40 ml | 22,00 € | bioderma.de



GLOW
Damit Haut
wieder strahlt



GUT FÜR DEN BAUCH. GUT FÜR DEN ALLTAG.

Sommer bedeutet Leichtigkeit – für den Körper oft das Gegenteil. Ballaststoffe, bewusste Zutaten und einfache Routinen helfen, die Balance zu halten, ganz ohne Aufwand.



**SUNDAY NATURAL
AKAZIENFASER PULVER**
Sanfte Unterstützung für den Darm: Die löslichen Ballaststoffe dienen Bifido- und Lacto-bakterien als Nahrungsquelle und lassen sich unkompliziert in Wasser, Smoothies oder Porridge einrühren.
400 g | 12,90 €

**VERIVAL
DINKELPORRIDGE**
Fruchtig, warm und angenehm leicht: Das Bio-Dinkelporridge mit Aprikose und Erdbeere liefert pflanzliche Proteine und sorgt für einen bewussten, entspannten Start in den Tag – ganz ohne Zuckerzusatz.
350 g | 5,54 €



REZEPTIDEE: HAFERFLOCKEN-QUARKBROT

WAS DU BRAUCHST:

- 500 g Magerquark
- 3 Eier (M)
- 250 g Haferflocken zart
- 200 g Haferflocken kernig
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Leinsamen ganz
- 1 Pck. Weinsteinbackpulver
- 10 g Salz



WIE ES GEHT:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen, bis ein homogener Teig entsteht.
2. In eine gefettete Kastenform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 50 Minuten backen.
3. Kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen.

**SCHAPFENMÜHLE
HAFERFLOCKEN**

Natürliche Ballaststoffquelle für eine bewusste Ernährung. Lässt sich vielseitig in den Alltag integrieren – vom Frühstück bis zum selbst gebackenen Brot.
500 g | 1,30 €



Tipp: Schmeckt besonders gut mit Frischkäse, Avocado oder süß mit Honig.

LEICHTIGKEIT BEGINNT IM BAUCH

Ein aufgeblähter Bauch, ein diffuses Unwohlsein oder das Gefühl, dass „etwas nicht stimmt“ – viele Frauen kennen das, selbst bei bewusster Ernährung.

Ein entscheidender Faktor dabei ist die Darmschleimhaut. Sie reguliert, welche Stoffe in den Körper gelangen und welche nicht. Gerät dieses System aus dem Gleichgewicht, kann sich das direkt auf unser Wohlbefinden auswirken.

FRAGEN AUS DEM ALLTAG:



Warum fühle ich mich aufgebläht, auch wenn ich gesund esse?
Auch bei ausgewogener Ernährung kann die Darmbarriere beeinträchtigt sein. Ist sie geschwächt, reagiert der Körper sensibler.



Wie kann ich meine Darmschleimhaut unterstützen?
Neben Ernährung und Lebensstil können gezielte Nährstoffe helfen, die Darmbarriere zu stabilisieren.



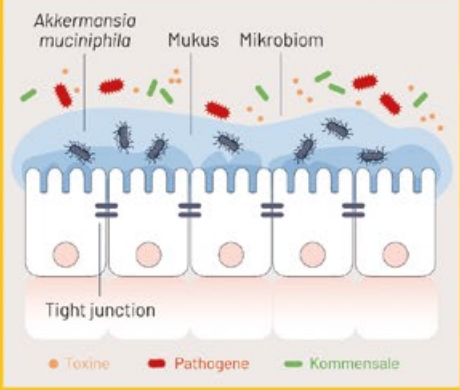
* Aggarwal V, et al, 2022. Folia Microbiol (Praha). 2022 Dec;67(6):811-824.
¹ Vitamin B2 (Riboflavin) trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei, also auch der Darmschleimhaut.
² Vitamin B9 (Folat) hat eine Funktion bei der Zellteilung.
 Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

Die Darmschleimhaut – Schutzsystem mit Schlüsselrolle

Die Darmschleimhaut schützt den Körper vor äußeren Einflüssen und übernimmt gleichzeitig eine zentrale Rolle bei der Nährstoffaufnahme. Ist diese Barriere gestört, können unerwünschte Stoffe leichter in den Körper gelangen – das Gleichgewicht gerät ins Wanken.

Wenn die Barriere aus dem Gleichgewicht gerät:

- Stoffe können leichter die Darmwand passieren
- Das Immunsystem wird stärker belastet



Gezielte Unterstützung für die Darmbarriere:
Ein besonderer Fokus liegt auf dem Bakterium Akkermansia muciniphila, das mit der Stabilität der Darmschleimhaut in Verbindung steht. Aktuell wird erforscht, wie Akkermansia muciniphila mit den schleimproduzierenden Zellen der Darmschleimhaut interagiert.*

Erstmals liegt das Bakterium als pasteurisierte Akkermansia MucT® sicher und stabil zur Einnahme vor und eröffnet mit Riboflavin neue Wege zur Unterstützung der Darmgesundheit!¹

- 30 Mrd. pasteurisierte Akkermansia MucT®
- Ergänzt mit Vitamin B2 zur Unterstützung der Darmschleimhaut¹ und B9 für die Zellteilung²
- Entwickelt auf Basis aktueller Forschung



PROBIO-CULT AKK1
30 Tabletten
akkermansia-probiocult.de
[akkermansia_probiocult](https://www.instagram.com/akkermansia_probiocult)



ZUR PERSON

Nisha Vora, geboren 1987, studierte als Tochter indischer Einwanderer in Harvard Jura und arbeitete als Anwältin, bevor sie ausstieg. Ihr YouTube-Kanal *Rainbow Plant Life* hat über 1,5 Millionen Follower.

FOTOS: NIKI GRAM

»IRGENDWANN HATTE ICH GENUG.«

NISHA VORA über ihren Ausstieg aus dem Anwaltsberuf, vegane Küche jenseits von Ersatzprodukten und ihr Mammutwerk *Big Vegan*.

Nisha, du hast eine außergewöhnliche Geschichte: Harvard, Anwältin - und irgendwann der Punkt, an dem du gesagt hast: Das war's. Wie kam es dazu?

Ich habe vier Jahre als Anwältin gearbeitet. Das Jurastudium habe ich wirklich geliebt - das akademische Umfeld, das kritische Denken. Aber die Praxis war etwas völlig anderes: sehr stressig, sehr angstauslösend. Ich war desillusioniert davon, was ich im Rechtssystem überhaupt erreichen konnte. Und ich war es leid, jeden Morgen unglücklich aufzuwachen, nur für den Freitagabend zu leben. Zur gleichen Zeit hatte ich angefangen, mich vegan zu ernähren und Fotos auf Instagram zu posten - das fing an zu laufen. Ich dachte: Vielleicht kann ich mir damit eine Karriere im Food-Bereich aufbauen.

Wovor hattest du mehr Angst: ehrlich zu dir selbst zu sein oder zu deinen Eltern? Anfangs war es das Gespräch mit den Eltern. Sie sind Einwanderer aus Indien, Bil-

dung hatte in unserer Familie immer einen hohen Stellenwert. Sie haben so hart gearbeitet, um mir die Harvard Law School zu ermöglichen. Aber als das Gespräch durch war, kam die nächste Hürde: ehrlich zu mir selbst sein. Ein, zwei Jahre lang war ich mir nicht zu hundert Prozent sicher. Wenn Leute fragten, was ich mache, sagte ich: „Früher war ich Anwältin, jetzt arbeite ich im Food-Bereich.“ Mir fehlte das Selbstbewusstsein, einfach zu meiner Entscheidung zu stehen.

Würdest du diesen Schritt heute genauso noch einmal gehen - mit all den Content-Creators, der Algorithmus-Abhängigkeit und dem KI-Spam in den sozialen Medien?

Schwer zu sagen. Ich bin kein typischer Influencer - ich stehe ungern im Rampenlicht und rede nicht gern über mich selbst. Ich verstehe die Probleme, die soziale Medien mit sich bringen, und frage mich oft: Bin ich Teil des Problems? YouTube ist

meine Lieblingsplattform, weil es um längere Inhalte geht und ich den Leuten dort wirklich beibringen kann, wie man kocht. Ich glaube schon, dass ich auch heute noch einen YouTube-Kanal und eine Website starten würde.

Du arbeitest also lieber hinter den Kulissen, stehst aber doch vor der Kamera. Wie schaffst du diesen Wechsel?

Ich bin immer noch ich selbst – mir fehlen nur die Dinge, die man üblicherweise mit Influencern verbindet. Vor der Kamera fühle ich mich heute wohl, weil ich es schon lange mache. Am Anfang war ich sehr unbeholfen. Wenn ich etwas erkläre, das mir wichtig ist, fühle ich mich sicher. Was ich nicht will: die Leute durch mein gesamtes Privatleben führen. Ich konzentriere mich auf mein Anliegen, auf das Kochen.

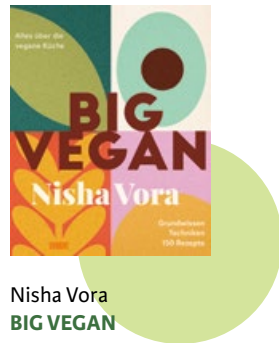
In Deutschland ist vegane Küche oft ein Tausch: hochverarbeitete Ersatzprodukte statt Fleisch und Milchprodukten. Dein Ansatz scheint ein anderer zu sein.

Ich bin vor zehn Jahren vegan geworden, als es in den USA noch kaum Ersatzprodukte gab. Ich musste lernen, ohne diese Produkte zu kochen – und ich bin froh darum. Anfangs habe ich einfach alles weggelassen: Hähnchen, Butter, Eier, Käse. Aber das Essen war langweilig: Bohnen, Reis, Sriracha. Irgendwann hatte ich genug. Das hat mich auf den Weg gebracht herauszufinden, wie man aus Bohnen, Linsen, Tofu, Gemüse und Getreide etwas Besonderes macht – mit viel Geschmack und Textur, oft über Vorratskammer-Klassiker wie Sojasauce, Hefeflocken oder getrocknete Pilze. Ich bin auch keine Gesundheitsfanatikerin: Ich koche mit Öl und Salz, weil beides köstlich sein kann.

Welche Küchentradition hat dich am meisten geprägt?

Meine Eltern sind Inder, von dort habe ich am meisten Erfahrung. Was ich von meiner Mutter gelernt habe und auch auf nicht-indische Rezepte anwende: Wie man Gewürze röstet und Aromen schichtet – erst ganze Gewürze, dann Aromaten wie Zwiebeln und Knoblauch, dann gemahlene Gewürze. Es geht darum, Schicht für Schicht eine geschmackliche Grundlage aufzubauen.

Kommen wir zu *Big Vegan*: 600 Seiten, ein Opus magnum. War das von Anfang an so geplant oder ist es dir über den Kopf gewachsen?



Nisha Vora
BIG VEGAN

Voras umfassende „Flavor-First“-Bibel der pflanzlichen Küche – 150 global inspirierte Rezepte plus Grundlagenwissen über Kochtechniken, Geschmacksaufbau und Texturwissen, mit dem aus Bohnen, Tofu und Gemüse große Küche wird. Erscheint am 16. Juni 2026. Dumont | 608 Seiten | 44,00 €

Ein bisschen von beidem. Ich habe es als umfassendes Werk vorgeschlagen, aber dass es so groß wird, hatte ich nicht im Kopf. Mein erstes Manuskript wäre laut meiner Lektorin ein Tausend-Seiten-Buch geworden – sie sagte: „Das können wir für hundert Dollar nicht veröffentlichen.“ Also begann die Rolle rückwärts. Eigentlich hätte ich es „Vegan Flavor Bible“ genannt, aber den Titel gibt es in den USA schon für ein vegetarisches Kochbuch.

Welches Rezept würdest du Einsteigern empfehlen, um deine Welt zu verstehen?

„I Can't Believe It's Not Chicken Super Savory Grated Tofu“. Ein einfaches Rezept, 25 bis 30 Minuten. Man reibt den Tofu runter, brät ihn knusprig in der Pfanne und gibt eine asiatisch inspirierte Sauce dazu – Sojasauce, chinesischer schwarzer Essig, Chiliflocken, Zucker.



» Ich bin keine Gesundheitsfanatikerin: Ich koche mit Öl und Salz, weil beides köstlich sein kann.«

Die Textur wird fast hähnchenartig, es schmeckt wie würziges Hackfleisch vom Hähnchen. Das stellt die Erwartungen an Tofu komplett auf den Kopf.

Was wird dein nächstes Projekt werden? Etwa ein noch umfangreicheres *Big Vegan Part 2*?

Ich fange wirklich an, über das nächste Buch nachzudenken – und komme immer wieder auf Gemüse zurück. Wir essen in den USA viel zu wenig davon. Das meistgegessene Gemüse ist die Kartoffel, meistens als Pommes. Dabei ist Gemüse eines der köstlichsten Lebensmittel, wenn man ihm etwas Aufmerksamkeit schenkt und es nicht als Nachgedanke behandelt.

Spürst du den Druck, dass du abseits der Privatperson auch eine Marke bist, wie zum Beispiel Jamie Oliver, der jedes Jahr ein Buch herausbringt?

Auf dem Level bin ich nicht. Ich habe viel Flexibilität in meiner Karriere – das ist mir wichtig. Ich mochte das Arbeiten für andere nie; ich brauche meine eigene Agenda. Das größere Problem ist, Zeit zu finden: Die Online-Videos nehmen viel Raum ein, und für ein Buch braucht man große zusammenhängende Zeitblöcke, keine 30 Minuten zwischendurch.

Gibt es etwas, das du dir wünschen würdest? Eine eigene Linie an Küchengeräten oder Gewürzen?

Eine Schürze kommt demnächst in Kooperation mit einer Marke heraus. Liebend gern würde ich eine Kollektion an Gewürzen, Würzpasten und Saucen machen. Die Leute lieben meine Würzmischungen und fragen ständig danach – vielleicht geht es irgendwann in diese Richtung.



HIGHLIGHT

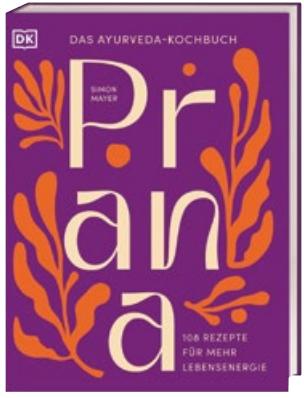
Dr. Rupy Aujla
GANZHEITLICH GESUND MIT HIGH PROTEIN

Eiweiß ist gerade das It-Wort der Ernährungswelt, aber wie viel braucht der Körper wirklich, und wie kommt es ausgewogen auf den Teller? Der Londoner Allgemeinarzt Dr. Rupy Aujla, Kopf des Mega-Podcasts *The Doctor's Kitchen*, verbindet in seinem Sunday-Times-Bestseller über 100 Rezepte – vegan, vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch – mit neuen Erkenntnissen zu Eiweiß, Ballaststoffen und Darmgesundheit. Eine gute Alternative zu Riegeln, Shakes und Pillen.
288 Seiten | 25,00 €



GESUNDE SOMMERKÜCHE

Wenn die Tage und langen Abende unbeschwerter werden, sollte sich die Kulinarik anpassen. Leichte und typgerechte Rezepte gibt es hier zu entdecken.



Simon Mayer
PRANA

Ayurveda ohne Dogma oder fernöstliche Mystik – stattdessen alltagstaugliche Küche mit Zutaten vom Wochenmarkt. Ayurveda-Koch Simon Mayer, Küchenchef im Rosenheimer RoSana Kurzentrum, präsentiert 108 vegetarische Rezepte für mehr Lebensenergie und Balance. Vom wärmenden Hirsebrei mit Gewürzpflaumen über Kürbis-Fenchel-Lasagne bis zur Apfel-Streusel-Tarte. Mit Tauschoptionen für die ganze Familie und entspannten Hacks für den schnellen Einstieg.
256 Seiten | 30,00 €



Christian Henze
SOMMERKÜCHE BLITZREZEPTE

Wenn der Sommer kommt, mag niemand mehr bei 30 Grad am Herd stehen. Genau dafür hat TV-Spitzkoch Christian Henze, einst Privatkoch von Gunter Sachs in St. Tropez, diesen neuen Band seiner Erfolgsreihe entwickelt. Rund 70 Rezepte für leichte Pasta, knackige Salate, frische Wraps, eiskalte Erfrischungen und sommerliche Desserts – alle in wenigen Minuten fertig. So bleibt die Küche kalt und man hat mehr Zeit für Freunde und Familie.
192 Seiten | 29,95 €



Dr. Mindy Pelz
DAS ZYKLUSKOCHEBUCH

Der weibliche Körper tickt anders, denn der Stoffwechsel folgt dem Rhythmus der Hormone. Nach ihrem Bestseller *Fast Like a Girl* liefert die US-Ernährungsexpertin Dr. Mindy Pelz nun das passende Kochbuch dazu: über 100 Rezepte, abgestimmt auf die einzelnen Zyklusphasen. Wer Brainfog, Energieliefs, hormonelles Ungleichgewicht oder Wechseljahresbeschwerden kennt, findet hier Rezepte, die wirklich satt machen und Energie geben.
336 Seiten | 25,00 €



Lucinda Miller
NÄHRSTOFF-POWER FÜRS GEHIRN



Ali Güngörmüş
MEZE

Teilen ist das neue Haben und niemand zelebriert das so charmant wie Sternekoch Ali Güngörmüş. In seiner Mezebar in München lebt er vor, worum es dabei geht: viele kleine Schalen, eine große Tafel und gemeinsamer Genuss. Über 90 Rezepte vom Bosphorus bis Ibiza, von Salaten und cremigen Dips über geschmortes Gemüse und marinierten Fisch bis zu Desserts. Plus persönliche Menü-Empfehlungen für Sommerabende oder Dinner für zwei.
224 Seiten | 25,00 €

ANDERSESSER

Warum sollte es bei Kindern anders sein? Essen bestimmt auch bei ihnen Stimmung, Lernfreude und Impulskontrolle, dies gilt besonders bei neurodivergenten Kids. Die britische Heilpraktikerin und funktionelle Medizinerin Lucinda Miller, selbst Mutter dreier Kinder, zeigt in diesem Ratgeber, wie Eltern mit nährstoffreicher Ernährung in Fällen von ADHS, Autismus und Legasthenie unterstützen können. 60 familientaugliche Rezepte plus fundiertes Wissen zu Darmgesundheit und kognitiver Entwicklung.
224 Seiten | 27,00 €

REISESPECIAL 2026

SUMMER ESCAPES

Ob kulinarischer Luxus, bunter Citytrip, geschichtsträchtige Gruppenreise, entspannte Familienauszeit, Abenteuer im Camper oder Reisen mit Hund: Wir zeigen euch ausgewählte Ziele in Europa und direkt vor der Haustür – für kleine Fluchten, große Erlebnisse und unvergessliche Urlaubsmomente.



Weitere Informationen zu den Reisezielen auf glowmag.de

KROATIEN

POREČ

GENIESSEN MIT VALAMAR

Die Stadt entwickelt sich gerade zu einem der spannendsten kulinarischen Hotspots an der Adria. Maßgeblich verantwortlich dafür ist Kroatiens größter Urlaubsanbieter **Valamar**, der mit luxuriösen Resorts, verschiedenen Gourmet-Adressen und einem attraktiven Dine-Around-Programm Genussurlaub neu definiert: Gäste, die Halbpension oder All-inclusive wählen, können ihr klassisches Buffet-Dinner gegen ein Drei-Gänge-Menü oder Lunch in ausgewählten Restaurants tauschen oder ein Guthaben in ausgewählten Partnerrestaurants in Poreč nutzen – und sich so jeden Abend durch eine andere Küche auf Sterne-Niveau probieren.

Im **5-Sterne-Resort Pical**, dem erst Anfang 2026 eröffneten neuen Luxus-Flaggschiff von **Valamar**, steht exzellente Kulinarik im Mittelpunkt. Besonderes Highlight unter den acht Resort-Restaurants ist das **Harry's Piccolo Poreč**, die erste Kroatiens-Dependance des gleichnamigen Zwei-Sterne-Restaurants aus Triest. Die Spitzenköche Matteo Metullio und Davide De Pra interpretieren hier mit modernen

Luxuriöse Resorts, exzellente Kulinarik, sportliche Aktivitäten an Land und im kristallklaren Wasser und eine jahrtausendealte Geschichte – **POREČ** an der Westküste der kroatischen Halbinsel Istrien steht für vielfältigen Urlaubsgenuss.



HARRY'S PICCOLO



»Istrien ist ein Gefühl von Nachhausekommen.«
ANA ROŠ

Tasting-Menüs die kulinarischen Verbindungen zwischen Kroatien, Italien und Slowenien neu – und folgen damit der Philosophie der **Parenzana**, einer historischen Schmalspurbahn, die Anfang des 20. Jahrhunderts von Triest nach Poreč verlief und als Symbol für das grenzüberschreitende kulinarische Erbe gilt. Heute fungiert sie als Rad- und Wanderweg, der die drei Länder als Route der Gesundheit und Freundschaft vereint, und direkt am **Pical Resort** startet.

Im exklusiv gelegenen **Isabella Island Resort** auf der autofreien Insel Sveti Nikola erwartet Gäste mit **Miramare by Fratelli Cerea** ein weiteres Fine-Dining-Highlight. Das Restaurant trägt die Handschrift der renommierten italienischen Brüder Fratelli Cerea, die für ihre moderne Interpretation italienischer Küche bekannt sind und dem Restaurant ein elegantes, mediterranes Konzept verleihen. Wer istrische Tradition modern interpretiert erleben möchte, reserviert einen Tisch im **Spinnaker** im **Valamar Riviera Hotel & Residence**, das – genau wie die anderen Restaurants – nicht nur Valamar-Gästen, sondern auch allen anderen Urlaubern in Poreč offensteht. Im Rahmen des Dine-Around-Angebots von **Valamar** kann außerdem das **JAZ by Ana Roš** im **Jadran Heritage Hotel** besucht werden, wo die slowenische Star-Köchin Ana Roš – bekannt durch ihr Drei-Sterne-Restaurant Hiša Franko – in entspannter Atmosphäre raffinierte Gerichte zum Teilen serviert.

POREČ – WHERE TO STAY



- 3 Unterkunftstypen mit modernen Zimmern und Suiten, 8 exklusive Restaurants und 10 Bars und Lounges
- 3 Themenstrände, 11 Innen- und Außenpools und Kroatiens erstes ESPA-Spa
- Halbpension und All-inclusive-Optionen mit Dine-Around-Programm
- 8.000 m² familienfreundliche Anlagen mit ganztägiger Kinderbetreuung
- V-Level-Optionen

ISABELLA ISLAND RESORT ★★★★★ / ★★★★★



- Premium-Resort mit vier Häusern, fünf Minuten Bootsfahrt von Poreč entfernt
- luxuriöse Villen, komfortable Zimmer und charmante Suiten, geräumige Apartments
- verschiedene Themenstrände und Pools
- erstklassigen Restaurants und Bars
- Halbpension und All-inclusive-Optionen mit Dine-Around-Programm
- Unterhaltungs- und Aktiv-Programme
- V-Level-Optionen



valamar.com

FOTOS:VALAMAR

SPANIEN

MADRID

PRIDE FEIERN IN SPANIENS HAUPTSTADT

Madrid Orgullo – besser bekannt als MADO – zieht jedes Jahr Millionen Besucher:innen aus aller Welt an. Das Herz des Pride-Festivals schlägt dabei im Viertel Chueca, das seit Jahrzehnten als queeres Epizentrum der Stadt gilt. MADO startet traditionell rund um den internationalen Pride Day am 28. Juni und gipfelt Anfang Juli in einem Programm aus Konzerten, politischen Panels, Drag-Shows und Community-Events. Die Pride Parade, die als größte Demonstration für LGBTQI+-Rechte in Europa gilt und mit rund zwei Millionen Teilnehmenden zu den bedeutendsten Pride-Märschen weltweit zählt, findet am 4. Juli statt. Sie startet an der Bahnstation Atocha und führt entlang des prachtvollen Paseo del Prado bis zur Plaza de Colón. Wer mittendrin sein möchte, und dennoch Wert auf Stil, Ruhe und Komfort legt, ist im **Avani Alonso Martínez Madrid** richtig. Das Designhotel liegt nur wenige Gehminuten von Chueca und der Plaza de Colón entfernt und bietet Gästen Pride-inspirierte Zimmer-Extras sowie ein Get-together vor der Parade und Zugang zur offiziellen Afterparty. Das Design des Avani-Festwagens stammt von niemand Geringerem als der bekannten Drag-Queen Choriza May, die bei den Feierlichkeiten in Madrid auch mit dabei sein wird.



avanihotels.com



MADRID PRIDE 2026
• Festival: 25. Juni bis 5. Juli
• Pride Parade: 4. Juli
madridorgullo.com

Wenn ab Ende Juni in Madrid die Regenbogenflaggen über den Balkonen wehen, verwandelt sich die spanische Hauptstadt in eine der buntesten Pride-Destinationen Europas. Perfekt für einen langen Wochenend-Trip voller Kultur!

WHERE TO STAY

AVANI ALONSO MARTÍNEZ MADRID ★★★★★



In einem historischen Gebäude im Viertel Chamberí präsentiert sich das in 2023 vollständig renovierte Avani Alonso Martínez Madrid modern, urban und angenehm entspannt. 111 Zimmer und Suiten, minimalistisches Design mit spanischen Akzenten, ein Deli-Konzept sowie ein kleines Gym machen das 4-Sterne-Hotel zu einer smarten Homebase für einen langen Wochenend-Trip. Eine Metrostation liegt nur rund 100 Meter entfernt – wobei viele Hotspots während der Pride sowie erstklassige Kunstgalerien, hippe Bars und schicke Boutiquen bequem zu Fuß zu erreichen sind.

FOTOS: AVANI HOTEL, PATRICIA J. GARCINÚO/WIREIMAGE/GETTY IMAGES

MITTELMEER

MALTA

ENTSPANNT REISEN MIT DER GRUPPE

Malta wirkt wie ein Ort zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Goldfarbene Festungsstädte treffen auf türkisblaues Meer, jahrtausendealte Tempelanlagen auf Rooftop-Bars, und kleine Fischerorte auf mondäne Yachthäfen. Gerade für eine Gruppenreise bietet sich Malta an: viel erleben, wenig organisieren müssen und trotzdem genug Zeit für individuelle Eindrücke haben. Schon die Hauptstadt Valletta zeigt, warum Malta so besonders ist. Sie zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe und begeistert mit barocken Palästen und Blicken über den wunderschönen Naturhafen Grand Harbour. Abends entsteht dort eine filmreife Stimmung, wenn sich die Lichter der Stadt im Wasser spiegeln. Zwischen Gassen und Restaurants an der Waterfront zeigt sich dieses mediterrane Lebensgefühl, das die Inselgruppe so einzigartig macht. Neben Kultur und Städten überzeugt Malta auch mit Natur: die berühmte Blaue Grotte und die Insel Gozo mit ihrer spektakulären Küstenlandschaft, ruhigen Badebuchten mit kristallklarem Wasser und den beeindruckenden Ġgantija-Tempeln sind absolute Empfehlungen!

Malta eignet sich gut für organisierte Rund- und Erlebnisreisen – besonders für alle, die Kultur, Geschichte, Meer und ein mediterranes Lebensgefühl auf entspannte Weise verbinden möchten. Beispielsweise mit dem Anbieter **treandtours** lässt sich die Insel komfortabel und abwechslungsreich entdecken.

WHAT TO DO

HIGHLIGHTS ZWISCHEN VALLETTA UND GOZO



- Tauchen im kristallklaren Wasser
- Valletta & die historischen „Drei Städte“ entdecken
- Eine Tour durch den Grand Harbour mit traditionellen Dghajsa-Booten
- Das Malta International Fireworks Festival erleben
- Durch Mdina, die „stille Stadt“, spazieren
 - Die Blaue Grotte per Boot erkunden
 - Frischen Fisch in Marsaxlokk genießen
 - Tagesausflug nach Gozo mit Besuch der Ġgantija-Tempel
 - Sonnenuntergänge am Mittelmeer erleben



visitmalta.com

ITALIEN

SÜDTIROL

MIT DEN KINDERN NATUR ERLEBEN IM FEUERSTEIN NATURE FAMILY RESORT

Südtirol gehört zu den Regionen, die Familien sofort entschleunigen. Zwischen Wasserfällen, Almwiesen und beeindruckender Bergkulisse verbindet die Region alpine Natur mit mediterraner Leichtigkeit und schafft damit den perfekten Rahmen für eine bewusste Auszeit mit Kindern. Ob kinderwagenfreundliche Wanderwege, klare Bergseen, familienfreundliche Skigebiete oder kleine Hütten mit regionaler Küche: Hier geht es weniger um höher, schneller, weiter – sondern vielmehr um gemeinsame Zeit, Naturerlebnisse und das gute Gefühl, einmal wirklich durchzuatmen.

Am Talschluss des Pflerschtals, unweit des Brenners, liegt das **Feuerstein Nature Family Resort** – ein Fünf-Sterne-Familienhotel, das Natur, Design und moderne Familienzeit außergewöhnlich stilvoll miteinander verbindet. Das Resort gilt längst als einer der spannendsten Rückzugsorte für Familien im Alpenraum: mit klarer Architektur, warmen Materialien und einem Konzept, das Kinder ebenso ernst nimmt wie Erwachsene.



feuerstein.info

WHERE TO STAY

FEUERSTEIN NATURE FAMILY RESORT ★★★★★



Während kleine Gäste im Malatelier kreativ werden, Tiere im Feuerstein Streichelzoo versorgen, die über 100 Meter lange Wasserrutsche testen oder gemeinsam mit Naturpädagog:innen die Bergwelt entdecken, finden Eltern Raum für Ruhe und echte Erholung. Der Adults-Only-Bereich des 3.000 Quadratmeter großen Mountain Spa bietet Rückzug mit Blick auf die Berge, dazu kommen Yoga, Weinverkostungen oder Wanderungen durch die umliegende Natur. Besonders schön: Das Feuerstein versteht Familienurlaub nicht als Animation, sondern als bewusste gemeinsame Zeit. Genau darin liegt die besondere Ruhe dieses Ortes.

Auch kulinarisch setzt das Feuerstein auf Qualität und Regionalität. Im Gourmetrestaurant **Artifex** interpretiert Küchenchef Andrea Moccia Südtiroler Produkte modern und kreativ – ausgezeichnet mit dem Grünen Michelin Stern.



FOTOS:FEUERSTEIN RESORT, ANNA NOTDURFTER

FOTOS:VISITMALTA

DEUTSCHLAND BAYERN

FESTIVALNÄCHTE UND ROADTRIP-MOMENTE

Bayern im Sommer – und damit spontane Roadtrips durchs Bergpanorama, lange Abende auf charmanten Festivals, Live-Musik am See und Lagerfeuerstimmung unter freiem Himmel. Genau dieses Lebensgefühl greift die Kampagne „**Bayern gehÖRT erlebt**“ auf, die den Freistaat als buntes Festival für alle Sinne voller Musik, Tanz und Begegnungen präsentiert. Ob Chiemsee, Walchensee oder Tegernsee: Viele Orte sind schnell mit dem Auto erreichbar und perfekt für eine kleine Auszeit. Besonders entspannt wird es mit dem Camper: morgens den ersten Kaffee mit Bergblick genießen, tagsüber im See erfrischen und abends gemeinsam stimmungsvolle Open-Air-Events erleben. **Mehr Infos unter 365festival.bayern**



campingaz.de

COLEMAN SNAP 'N GO faltbare Kühlbox

- 35QT (33 Liter): 159 €
- 45QT (42 Liter): 179 €
- 55QT (52 Liter): 199 €

GLOW TIPP BRASS WIESN 30.07.–02.08. | Eching

Die Brass Wiesn zählt zu den beliebtesten Festivals Bayerns. Von traditionellen Klängen bis hin zu modernen Acts – das Line-up bietet vier Tage Live-Musik mit den besten Bands der Brass- und Blasmusik-Szene.



MUST-HAVE!

CLEVER CAMPEN MIT COLEMAN

Die faltbaren Snap 'N Go Kühlboxen von Coleman verbinden starke Kühlleistung mit cleverem, platzsparendem Design. Ob Campingtrip oder spontane Tage am See: Nach dem Einsatz lassen sich die Boxen kompakt zusammenklappen und passen perfekt in kleine Kofferräume oder Camper. Besonders praktisch: Die Modelle kombinieren die Stabilität klassischer Hartschalenkühlboxen mit der Flexibilität moderner Kühltaschen. Dank hochwertiger Isolierung bleiben Getränke und Snacks auch an heißen Sommertagen angenehm kühl.



ES ERWARTET DICH TIERISCH VIEL WISSEN

Mach dich stark für Tiere!

Auf PETAKids.de gibt's jede Menge spannende Infos und coole Tipps, wie du Tieren helfen kannst!

PETAKids

DEUTSCHLAND

LANGEOOG

REISEN MIT HUND INS BEACHHOTEL SILT & SAND

Direkt in den Dünen und nur wenige Schritte vom Strand entfernt liegt das neue **Beachhotel Silt & Sand** auf Langeoog. Das moderne Hideaway verbindet entspanntes Nordseegefühl mit hochwertigem Design. Große Fenster, helle Materialien und der direkte Zugang zur Natur machen das Hotel zum idealen Rückzugsort für alle, die Meer, Wellness und Bewegung miteinander verbinden möchten – individuell und lässig.

Hunde sind hier ausdrücklich willkommen: Für Vierbeiner stehen unter anderem Hundebett und kleine Überraschungen auf dem Zimmer bereit. Nach langen Strandspaziergängen laden der kleine Wellnessbereich *Wellbee* und das Bistro *salty* mit regionaler Küche zum Entspannen ein. Besonders schön ist die traumhafte Lage direkt zwischen Dünen und Meer.



FOTOS: FOTODOUDA, FREEPIK

MUST-HAVES!

TAVO PETS HENDRICK UND DUPREE

Mit Hendrick bietet Tavo Pets eine crashgetestete Transporttasche mit integriertem Autositz – ideal für Roadtrips mit Hund. Für Flugreisen eignet sich alternativ der kompakte Dupree Carrier. Funktional und sicher für unterwegs.

Hendrick ab 349 € | Dupree ab 300 €
tavopets.com



ANIMONDA SNACKS FÜR UNTERWEGS

Die GranCarno Meat Chunks und Vom Feinsten Mini Love Bites sind praktische Snack-Begleiter für unterwegs. Die luftgetrockneten Meat Chunks bestehen bis zu 97 % aus Fleisch und kommen ohne Getreide aus – perfekt für Belohnungen zwischendurch, ob als Trainingsanreiz oder Liebesbeweis für kleine Feinschmecker.

GranCarno Meat Chunks: ab ca. 3 €
Mini Love Bites: ab ca. 2 €
animonda.de



GLOW TIPP
Faltbare Näpfe, ausreichend Wasser, leichte Decken und genügend Pausen machen längere Reisen für Hunde deutlich entspannter.



FÜR EUCH!

GROSSE VERLOSUNG: ADULTS ONLY und ANDALUSISCHE NÄCHTE

Wir lieben salzige Meeresluft, lange Dinner unter Palmen und Sonnenuntergänge direkt am Atlantik und haben für euch eine besondere Sommer-Überraschung: Mit dem neuen **Amàre Beach Hotel Sancti Petri** hat im Frühjahr 2026 ein stilvolles Adults-Only-Hideaway an der andalusischen Küste eröffnet und ihr könnt es kennenlernen.

**Gemeinsam mit Amàre verlosen wir:
3 Nächte für 2 Personen inklusive
Halbpension und Spa Treatment.**

Freut euch auf entspannte Tage am Strand La Barrosa und am Infinity-Pool mit Meerblick. Cocktails in der Belvue Rooftop Bar sowie ein Dinner im Restaurant Hayaca von Sternekoch Mauricio Giovanini können optional gegen einen Aufpreis vor Ort genossen werden. Auch außerhalb des Hotels wartet echtes Andalusien: etwa bei einem Ausflug zum Castillo Sancti Petri oder in die charmante Hafenstadt El Puerto de Santa María.



So könnt ihr teilnehmen:

Das Gewinnspiel findet auf unserem Instagram-Account **@glow_magazin** statt. Folgt einfach **@amarehotels** und den Teilnahmehinweisen im Gewinnspiel-Post im Feed.

Mehr Infos sowie die Teilnahmebedingungen findet ihr unter glowmag.de.



Teilnahmezeitraum:
10.06.–24.06.2026

**Viel Glück und
Happy Summer,
euer Glow-Team.**

FOTOS: VERUM HOTEL DEVELOPMENT

GETAWAYS

Vom stilvollen Retreat in den Bergen bis zum Reschensee in Südtirol



MODERNE ÄSTHETIK UND ALPENLUFT

KRALLERHOF · LEOGANG, ÖSTERREICH

Zwischen den Leoganger Steinbergen und sanften Almen liegt ein Ort, der mehr ist als klassischer Alpenurlaub. Der **Krallerhof** verbindet gewachsene Tradition mit radikal moderner Ästhetik und schafft eine Atmosphäre, in der Erholung fast beiläufig passiert.

Im Zentrum steht das ikonische **ATMOSPHERE Spa**: ein architektonisches Statement aus Glas, Holz und Beton von Hadi Teherani. Ein 5.500 Quadratmeter großer Naturbadesee trifft auf einen 50 Meter langen Infinity Pool, der scheinbar in die Landschaft hineinführt. Lichtdurchflutete Saunen, Ruhebereiche und klare Linien öffnen Raum für Weite und Stille.

Mit Regeneration und Longevity verschiebt sich der Fokus hin zu nachhaltigem Wohlbefinden. Im Sommer prägen wingwave® Coachings das Angebot – eine Methode zur gezielten Stressreduktion und mentalen Balance, die oft schon nach wenigen Sessions spürbar wirkt. Durch schnelle Augenbewegungen und präzise Impulse werden innere Blockaden gelöst und neue Klarheit entsteht.

Kulinarik, Bewegung und gezielte Regeneration greifen im **Krallerhof** ineinander. Die Berge sind hier nicht Kulisse, sondern Teil des Konzepts.

WEITERE
INFORMATIONEN:



MEERGEFÜHL MITTEN IN DEN BERGEN

FERIENREGION RESCHENSEE · SÜDTIROL



Wer sagt eigentlich, dass Meergefühl nur an der Küste entsteht? In der Ferienregion **Reschensee** bekommt der Sommer eine ganz eigene Note. Wind weht über das Wasser, in der Ferne glänzen schneebedeckte Gipfel in der Sonne und mitten im See liegt der versunkene Kirchturm der ehemaligen Pfarrkirche St. Katharina, der der Landschaft eine fast surreale Ruhe verleiht.

Der Spot überrascht, denn verlässliche thermische Winde und viel offene Wasserfläche machen den **Reschensee** zu einem der besten Kitesurf-Spots der Alpen. Doch nicht nur Kitesurfer kommen hier auf ihre Kosten: Segeln, Stand-up-Paddling oder Kajakfahren eröffnen immer neue Perspektiven auf die Landschaft. Professionelle Schulen bieten Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene an.

Rund um den See verläuft zudem die historische Via Claudia Augusta, eine ehemalige Römerstraße, die heute als entspannter Rad- und Wanderweg am See entlangführt.

Und selbst wenn das Wetter mal wechselt, bleibt die Idee dieselbe: Wasser erleben.

Die Wasserwelten Curunes in Graun und Sportwell in Mals bieten eine entspannte Alternative – wetterunabhängig und unkompliziert. Mit dem Reschensee Guest Pass gibt es zudem attraktive Vergünstigungen.

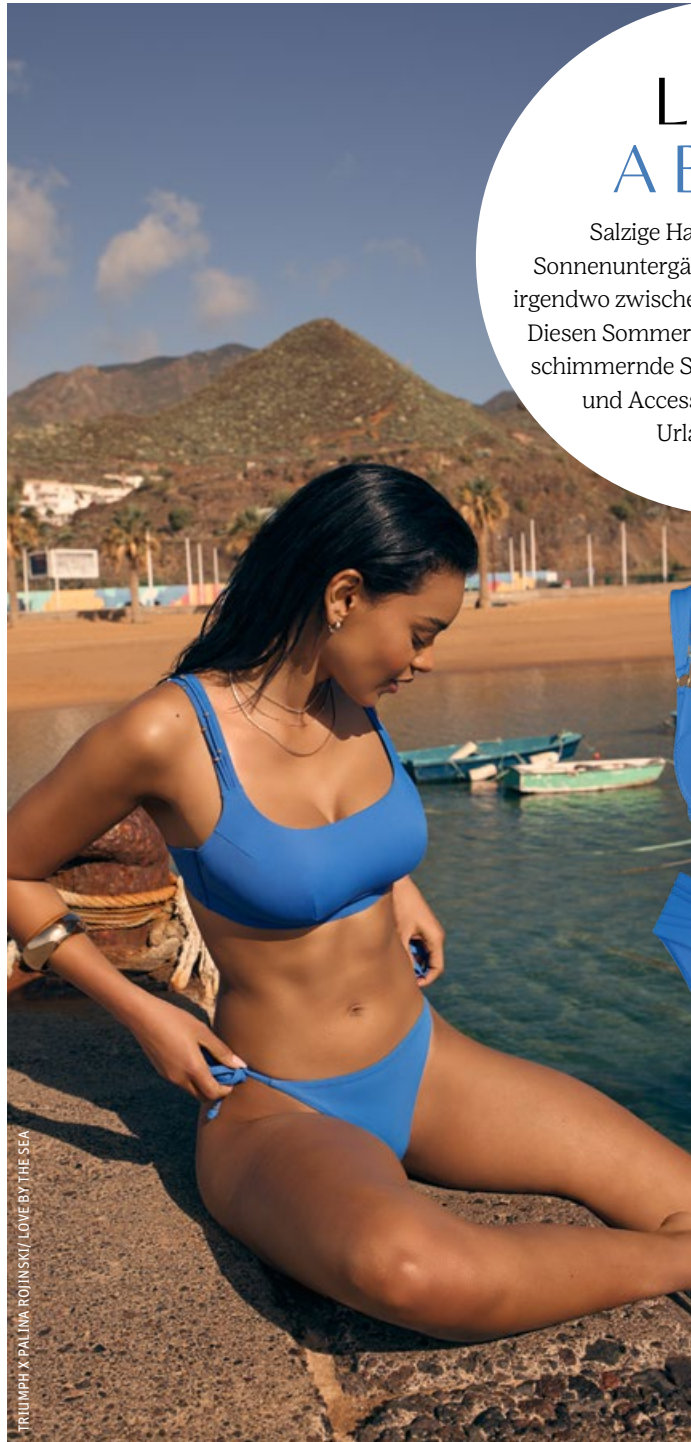
Der **Reschensee** ist keine klassische Urlaubsregion – und genau darin liegt seine Stärke.

WEITERE
INFORMATIONEN:



LIFE IS A BEACH

Salzige Haut, lange Strandtage, Sonnenuntergänge am Wasser und Looks irgendwo zwischen effortless und glamourös: Diesen Sommer lieben wir kräftige Farben, schimmernde Stoffe, moderne Swimwear und Accessoires, die sofort nach Urlaub aussehen.



TRIUMPH X PALINA ROJINSKI / LOVE BY THE SEA



1. TRIUMPH X PALINA ROJINSKI BIKINI „LOVE BY THE SEA“
Strahlend kräftiges Blau, goldene Details und eine feminine Silhouette. Swimwear mit Riviera-Vibes.
Top 64,95 € | Slip 42,95 de.triumph.com

2. DESIGUAL PAILLETENKLEID
Farbexplosion trifft Summer Glam: Das funkelnde Minikleid macht sofort Lust auf Sunset-Partys.
129,00 € | desigual.com



3. LANCÔME LA VIE EST BELLE L'ELIXIR HAIR & BODY MIST
Leichter, wunderschöner Sommerduft für Haut und Haar, perfekt für sonnige Tage am Meer.
45,00 € | lancome.de



4. MANGO TOP MIT PAILLETEN
Cleanes Weiß trifft auf feine Glitzer-Details, ideal für ein heißes Dinner am Strand.
39,99 € | shop.mango.com



5. VIU X SARAH HARTMANN SONNENBRILLE „THE NOVA“
Die Retro-inspirierte Form und softe Töne lassen die Brille hochwertig aussehen.
195,00 € | shopviu.com



6. PROTEST ONE-SHOULDER SWIMSUIT
Dieser schwarze One-Shoulder-Badeanzug wirkt modern und gleichzeitig elegant.
69,99 € | protest.eu



7. MANGO ROCK MIT PAILLETEN
Der passende Rock im asymmetrischen Schnitt mit dezentem Sparkle.
45,99 € | shop.mango.com



8. YULYAFFAIRS ARMBAND
Chunky Chains in kräftigem Pink setzen sommerliche Statements und bringen gute Laune in jeden Look.
89,00 € | yulyaffairs.de



SUMMER GLOW UP

Juicy Lips und Summer Shades mit Glow-Faktor. Von sanften Lavender Nails bis zu kräftigem Rot – Beauty wird diesen Sommer verspielt und ein bisschen rebellisch.

Diese Beauty-Favoriten bringen Leichtigkeit und Glow in die warme Jahreszeit.



1. WELEDA GLOW PERFECTING SERUM DROPS

Die Serum Drops verleihen der Haut sofort mehr Strahlkraft und einen frischen Summer-Glow – perfekt solo, unter Make-up oder als Highlight auf Wangen und Dekolleté.

9,95 € | weleda.de

2. SEMILAC LAVENDER HAZE

Der zarte Lavendelton bringt Pastellnuancen elegant auf die Nägel und wirkt gleichzeitig modern und clean. Der UV-Lack hält bis zu 21 Tage und sorgt für glossy Summer Nails mit salonreifem Finish.

10,99 € | semilac.de

3. LUMENE LIP GLOW OIL BALM SPF 30

Pflegender Balm trifft sommerlichen Gloss: Die leichte Formel versorgt die Lippen mit Feuchtigkeit, schützt mit LSF 30 und sorgt für ein juicy Finish.

Perfekt für warme Tage in der Sonne.

13,95 € | lumene.com

4. KIKO MILANO X JUST CAVALLI 3D HYDRA LIPGLOSS

Goldener Gloss mit Statement-Faktor: Der limitierte Lipgloss kombiniert intensiven Glanz mit leichter Pflege und bringt Summer-Party-Vibes auf die Lippen.

16,99 € | kikocosmetics.com

5. CHARLOTTE TILBURY PILLOW TALK BLUSH BALM TINT

Lip Balm, Tint und Glow-Effekt in einem: Schenkt den Lippen ein glossy-gepflegtes Finish und passt sich dank pH-Technologie an den Hautton an. Mit pflegenden Buttern und Ölen.

34,00 € | charlottetilbury.com

6. OPI NAIL LACQUER

Leuchtendes Rot bleibt auch im Sommer ein Klassiker: Die ikonischen OPI-Lacke sorgen für intensive Farbe und brillanten Glanz auf Händen und Füßen.

16,00 € | opi.com



»LUST ENTSTEHT AUCH IM GEHIRN«

Im Gespräch zu ihrem neuen Buch *Light my Fire* erklärt **SHEILA DE LIZ**, warum weibliche Sexualität in der zweiten Lebenshälfte noch immer tabuisiert wird, welche Rolle das Hormon Testosteron spielt und weshalb Sex keine Altersgrenze haben sollte.

ZUR PERSON

Dr. med.
Sheila de Liz,
geboren 1969 in New
Jersey, studierte Medizin und
arbeitete bis 2025 in ihrer eigen-
en Praxis für Gynäkologie und
Geburtshilfe in Wiesbaden. 2022
gründete sie die HormonOnlineKlinik.
Sie veröffentlicht Sachbücher wie den
Bestseller *Woman on Fire* und ist auf
X auch als @doktorsexx bekannt.

Sheila, dein Bestseller *Woman on Fire* hat das Thema Wechseljahre enttabuisiert. Ist *Light my Fire* die logische Fortsetzung?

Das könnte man so sagen. Seit *Woman on Fire* erschienen ist, habe ich gemerkt, wo die nächste große Lücke klafft: wenn es um die Sexualität der Frau geht. Die verschwindet nicht mit dem Alter, im Gegenteil, sie kann noch mal ganz andere Dimensionen annehmen. Das fand ich spannend und wusste: Das ist etwas, das erzählt werden muss! **Warum ist Sex im Midlife und darüber hinaus immer noch ein Tabuthema?**

Weil wir Sexyness stark mit Jugend verbinden. Ich habe aber auch die Theorie, dass man für richtig guten Sex, der oft erst später im Leben kommt, nichts verkaufen kann. Es gibt keine Creme, keine Dessous und keine Schönheitsbehandlung, die guten Sex garantieren. Aber es ist nun mal so, dass die Menschen heute viel länger gesund und aktiv bleiben als frühere Generationen. Man hat eben nicht mit 60 die dritten Zähne und mit 50 Knie und Hüfte ersetzt. Da ist es doch nur logisch, dass man auch die Sexualität nicht an den Nagel hängen will oder muss.

Du schreibst: „Sex sollte man haben können, solange man will.“ Das impliziert, dass es oft gar nicht der Wille ist, an dem es scheitert? Genau. Viele Frauen erleben einen schleichenden Libido-Verlust und nehmen das einfach hin, weil sie nicht wissen, dass es Lösungen gibt. Dazu kommen gesundheitliche Einschränkungen wie Schlaflosigkeit oder chronische Schmerzen. Wenn der Körper nur noch ums Überleben kämpft, bleibt Sexualität natürlich auf der Strecke. Viele Menschen geben Sex dann auf, so wie man irgendwann lieber den Aufzug nimmt als die Treppe. Aber das muss nicht sein. **Warum hören trotzdem so viele Frauen beim Arzt, dass es normal sei, mit zunehmendem Alter weniger Lust zu verspüren?**

Weil viele Ärzte selbst nicht wissen, dass es Möglichkeiten gibt, und ungern über Themen sprechen, für die sie keine Lösung parat haben. Auch ich habe darüber früher nicht viel gewusst und wenn Patientinnen mir erzählten, dass sie wenig Libido spüren, habe ich gesagt: „Da können wir leider nichts machen.“

Und was sagst du heute?

Ich betrachte zuerst die Gesamtsituation: Wie war die Libido früher? Wie sieht das Leben insgesamt aus? Und natürlich schaue ich mir auch die Hormonwerte an. Wenn das Gesamtbild passt, schlage ich oft vor, Testosteron auszuprobieren. Die meisten Frauen sagen sofort, dass sie es damit versuchen möchten. Denn den allermeisten ist daran gelegen, ihre Sexualität zu erhalten.

Wie und warum kann Testosteron helfen?

Testosteron ist nicht nur ein Männerhormon, tatsächlich tragen es alle Menschen in sich. Es ist ein psychotropes Hormon, das heißt, es wirkt auf das Zentralnervensystem. Und sexuelle Lust entsteht auch im Gehirn. Wenn also Testosteron fehlt, ist es schwer, Lust zu entfachen. Das Thema wurde lange ignoriert, obwohl es schon seit den 20ern Forschung zu Testosteron gibt. Aber natürlich gibt es noch unzählige andere Gründe, keinen Sex haben zu wollen.

Wie genau entsteht denn Lust überhaupt?

Sofern die chemischen Voraussetzungen, sprich Testosteron vorhanden sind, entsteht Lust bei Frauen oft aus einem Kontext beziehungsweise einer Situation heraus – beispielsweise, wenn die Beziehung zufriedenstellt, der Tag gut gelaufen ist. Zweisamkeit, Innigkeit und emotionale Sicherheit spielen eine große Rolle. Wenn ständig Streit herrscht oder man sich mit dem Partner nicht wirklich verbunden fühlt, ist es eher unrealistisch, dass Lust entsteht.

Und dann hilft auch kein Testosteron mehr?



»Für ein erfülltes Sexleben muss man bewusst dranbleiben.«



Dr. med. Sheila de Liz
LIGHT MY FIRE

In ihrem neuen Buch *Light my Fire – Für den Sex deines Lebens* widmet sich Sheila de Liz der weiblichen Lust ab 50 Jahren. Offen und unterhaltsam erklärt sie, warum das sexuelle Verlangen nachlassen kann, welche Rolle Hormone spielen und weshalb erfüllte Sexualität keine Frage des Alters sein sollte.

Rowohlt Polaris | 256 Seiten | 18,00 €

Richtig, man muss es immer im Kontext sehen. Es gibt dazu verschiedene Theorien. Eine ist das Modell von Gas und Bremse: Alles, was wir antörend finden, drückt aufs Gaspedal. Stress, Konflikte, Schmerzen oder Sorgen drücken auf die Bremse. Viele Frauen glauben, sie hätten zu wenig Gas, dabei haben sie oft einfach zu viel auf der Bremse.

Wie kann man sich die Lust zurückholen?

Zunächst einmal: Zu erwarten, in einer Langzeitbeziehung jeden Tag Lust aufeinander zu haben, ist unrealistisch. Sich so unter Druck zu setzen, ist auch nicht erstrebenswert. Aber natürlich möchte man sich sexy, begehrt und geliebt fühlen. Dafür muss man die Beziehung und Sexualität bewusst priorisieren und sich Zeit füreinander nehmen: sich berühren, umarmen, küssen – ohne, dass direkt eine sexuelle Absicht dahintersteckt. Viele Paare leben nur noch nebeneinanderher und scrollen abends am Handy. Für ein erfülltes Sexleben muss man bewusst dranbleiben.



Wie sehr beeinflusst das gesellschaftliche Bild von Alter und Sexualität die Lust von Frauen?

Mehr als wir denken. Vor 50 Jahren hätten wir dieses Gespräch sicherlich nicht geführt. Ich nehme da immer gerne die *Golden Girls* als Beispiel: Dorothy Zbornak war glaube ich 50, als sie angefangen hat, Rose zu spielen. Niemand würde doch heutzutage Salma Hayek oder Nicole Kidman als Seniorinnen casten! Ich glaube, das Narrativ der lustlosen älteren Frau verschwindet langsam. Ich könnte mir vorstellen, dass es in 20 Jahren total normal ist, mit 70 noch Sex zu haben.

Du zeichnest da ein sehr positives Bild. Dabei wird Sex im Alter oft noch als etwas PerverSES dargestellt.

Ja, total absurd eigentlich. Ich glaube da ist viel alte Scham aus früheren Generationen im Spiel. Aber daran müssen wir uns ja nicht halten.

Wird Männern Sexualität im Alter eher zugestanden als Frauen?

Schon – weil man das eher kennt. Vom Ex-Fußball-Profi zum Beispiel, der mit einem deutlich jüngeren Model im Cabrio rumfährt. Wobei dieser schnittige ältere Herr, der sich jüngere Frauen schnappt, auch eine aussterbende Art ist, glaube ich. Aber trotzdem wird Frauen so etwas weniger zugestanden. Deswegen empfinden einige *Light my Fire* auch als Provokation. Weil Frauen plötzlich die Erlaubnis bekommen, ihre zweite Lebenshälfte selbst zu bestimmen. Frauen können sehr wohl Großmutter sein und gleichzeitig Interesse an ihrem Partner haben!

Warum ist Sex im Alter überhaupt wichtig?

Wir wissen aus physiologischer Sicht, dass Menschen, die weiterhin Sex haben, meistens auch gesünder sind. Die Entzündungswerte sind deutlich niedriger, was gut gegen Krebs, Bluthochdruck oder

»Frauen können sehr wohl Großmutter sein und gleichzeitig Interesse an ihrem Partner haben!«

Demenz ist. Die Forschung hat sich lange auf Probleme konzentriert: Erektionsstörungen, Schmerzen, sexuelles Versagen. Kaum einer hat erforscht, was Sex Gutes mit sich bringt.

Du selbst bist 57 Jahre alt. Gelingt es dir, die Ratschläge aus deinem Buch umzusetzen?

Meistens ja. Aber ich bin ein Mensch wie jeder andere. Auch ich lerne mit jeder Forschungsarbeit, die ich lese, dazu. Ich habe *Woman on Fire* geschrieben, weil ich selbst damals in die Wechseljahre kam und merkte: Alles, was wir gelernt haben, stimmt nicht. Und genauso ging es mir in Bezug auf Sexualität im Midlife. Ich habe selbst lange gedacht, dass es normal sei, ab 48 keinen Sex mehr zu haben. Bis ich merkte: Das stimmt nicht! Heute sage ich, ich will 104 Jahre alt werden und bis 96 Sex haben. (lacht)

Ist das realistisch?

Ich hoffe! Zahlen gibt es dazu kaum, und Geschichten nur sporadisch. Vor uns liegt eine Generation, der jahrzehntelang eingeredet wurde, Hormone würden Krebs verursachen. Die Folgen sind oft Schmerzen, Inkontinenz oder Scheidenatrophie – vieles davon wäre vermeidbar. Ich glaube aber, dass meine Generation von diesen Erkenntnissen profitieren kann. Und wenn wir die Gesundheit der Vagina und die Libido aufrechterhalten, können wir durchaus mit 80 oder sogar 90 noch Sex haben. Vielleicht sind wir die erste Generation, die das ausprobiert und Wetten abschließt, wie lange wir Sex haben können – das wäre doch witzig!





ZUR
PERSON

Sybille Morch, geboren 1972, arbeitete als Oberärztin und war verheiratet, als sie ihr Leben 2013 änderte: Sie ließ sich scheiden, kündigte ihren Job und arbeitete ehrenamtlich in einem Tierheim für Straßenhunde auf Ko Samui. 2020 wanderte sie aus und eröffnet ihre eigene Rettungsstation für Straßenhunde.

FOTOS: DR. SYBILLE MORCH

»MAN KANN SEIN LEBEN ÄNDERN, WENN MAN NICHT GLÜCKLICH IST«

Einen inneren Drang zum Ausreißen verspürte **SYBILLE MORCH** schon immer. Bis sie ihre private Rettungsstation für Straßenhunde auf Ko Samui in Thailand eröffnete, vergingen aber mehr als vier Jahrzehnte ihres Lebens. In ihrem Buch *Pfoten im Sand* erzählt sie ihre Geschichte.

Z war ist das Ruhrgebiet auch für seine graue Tristesse bekannt, doch Sybille Morch verlässt es 2020 nicht, weil sie in Thailand ein paradiesischer Strand erwartet. Sie geht wegen der Vierbeiner, die dort auf sie warten und von denen einige nicht mehr vier Beine nutzen können. „Ich bin nicht wegen der Insel hier“, sagt sie, als sie sich per Videotelefonie aus dem Wohnzimmer ihres kleinen Hauses meldet, das keine 100 Meter vom Strand entfernt liegt. Im Hintergrund hängen gemalte Bilder von einigen ihrer Straßenhunde an der Wand. Eine Australierin, die Sybille Morch auf Instagram folgt, hat die Bilder gemalt und sie ihr digital geschickt. „Ich lebe hier sehr, sehr einfach. Man muss immer gucken, ob Strom und Wasser laufen. Aber ich kann hier – im Gegensatz zu Deutschland – einfach ohne Socken durch die Gegend laufen. Das ist eher mein Lebensstil. Klar, es ist schön hier, aber ich bin wegen der Hunde hier.“

Mit 47 Jahren fasste Morch den Entschluss, auszuwandern. Einen inneren Drang zum Ausreißen verspürte sie aber schon immer. „Ich bin ganz behütet in Dortmund-Nette aufgewachsen. Ich war ein stilles Mädchen und habe vor mich hingeträumt“, erinnert sie sich. In einer Bücherei las sie mit Anfang 20 einen Reiseführer über Goa, der von den dorthin ausgewanderten Menschen berichtete. „Und dann habe ich gesagt: Ich fliege jetzt nach Indien! Das war 1993, damals war das überhaupt nicht üblich.“

Die erste Fernreise gelang, und bei einer ihrer folgenden Asienreisen während ihres Medizinstudiums landete Morch Ende der Neunziger zum ersten Mal auf Ko Samui. Aber erst 2011, als sie zurückkehrte und ehrenamtlich in einem großen Tierheim aushalf, wurde die Verbindung eine bleibende. „Es hat mich schon damals gepackt, aber ich bin nicht gleich aufgebrochen.“ Morch hatte zu der Zeit einen gut bezahlten Job als Oberärztin, war

»Ich hatte ein geordnetes, privilegiertes Leben – und es war trotzdem nicht meins.«

verheiratet und das Paar hatte gemeinsam zwei Hunde. Trotzdem war ihr Herz bei den Straßenhunden auf Ko Samui, zu denen sie regelmäßig zurückkehrte. Nach einem Aufenthalt in 2013 folgte der klare Cut. „Auf dem Rückflug war es für mich klar. Aber das Ganze war nicht kopflos, es waren jahrelange Prozesse. Ich war nicht glücklich.“

Sybille Morch ließ sich scheiden, kündigte ihre Stelle als Oberärztin und war das erste Mal ein halbes Jahr am Stück auf Ko Samui, um im Tierheim zu helfen. Von nun an pendelte sie zwischen ihrem Haus auf Ko Samui und Deutschland, wo sie weiterhin als Ärztin arbeitete: „Ich musste mich finanziell aufstellen und war gerne Ärztin und im Ruhrgebiet. Ich hatte gar nicht vor, auszuwandern“. Trotzdem wurden die Monate, die sie in Deutschland verbrachte, in den folgenden Jahren immer kürzer. „Ich war unruhig in Deutschland und immer froh, wenn ich wieder zurück nach Thailand geflogen bin“, sagt Morch.

Bis sie alle Zelte in Deutschland abbrach, dauerte es aber noch ein paar Jahre. Ein drohender Lockdown in der Corona-Pandemie zwang sie 2020 zu einer Entscheidung: „Ich war in Deutschland und bin Hals über Kopf zurückgefliegen, weil mir klar war, dass ich zurück zu meinen Hunden muss. Mein Zuhause war immer auf Ko Samui, das Arbeiten in Deutschland war schon lange, wie auf Montage zu sein. Ich bin dann komplett hiergeblieben, mit langem Vorlauf, was gut war, sonst stellt man sich Auswandern vielleicht zu romantisch vor.“

Die schwierigsten Momente erlebt die ehemalige Oberärztin, wenn einer ihrer Hunde stirbt oder sie ihn einschläfern muss. „Als mein erster Hund, den ich in Deutschland hatte, gestorben ist, dachte ich, ich sterbe, weil der Schmerz so heftig war. Ich

dachte, es würde einfacher mit der Zeit, aber das wird es nicht. Man weiß nur, was auf einen zukommt. Die meisten meiner Hunde hatten hoffentlich eine gute Zeit mit mir. Und wenn ich einen Hund gehen lassen musste, dann ging es wirklich nicht mehr. Das versuche ich mir immer klarzumachen.“ Diese tragischen Erlebnisse lassen Morch aber keineswegs an ihrer Entscheidung für die Hunde zweifeln: „Ich hätte rückblickend nichts anders gemacht. Ich hatte in Deutschland gutes Geld, eine schicke Wohnung und ein tolles Auto, deshalb weiß ich, dass ich das nicht brauche. Wenn man einfach lebt, kann man das hier in Thailand sehr günstig tun. Alles andere gebe ich an meine Hunde.“

Über die Jahre knüpfte Sybille Morch einige Kontakte auf Ko Samui. Sie kann aber auch gut mit sich allein sein, was von Vorteil ist, weil sie abseits vom Trubel der logistisch gut erschlossenen Insel lebt. Als sie während der Corona-Pandemie zurück nach Thailand ging, habe sie gar nicht daran gedacht, dass sie fortan keinen Job mehr habe. Die Arbeitsregularien in Thailand sind streng für Ausländer, dennoch fand sie bald eine Stelle als medizinische Beraterin in einer großen Klinik für integrative Medizin: „Dass sich diese Möglichkeit hier ergeben hat, war ein riesiger Zufall. Als ich alles abgebrochen hatte in Deutschland, gingen plötzlich andere Türen auf.“ Eine davon auch zu ihrem zweiten Grundstück, das Morch erst einige Jahre nach ihrem Haus anmietete und das ihr bis heute genügend Raum bietet, um aktuell 30 Hunde zu betreuen.

Unterstützt wird sie dabei von zwei thailändischen Freundinnen, die als Hunde-Nannies von ihr bezahlt werden. Sie halten ihr auch den Rücken frei, als sie tagsüber regelmäßig für drei bis vier Stunden an ihren angemieteten Arbeitsplatz fährt, um



Sybille Morch
PFOTEN IM SAND
256 Seiten | 20,00 €

Auf persönliche und direkte Weise berichtet Sybille Morch in ihrem ersten Buch von ihrem Herzens- und Lebensprojekt: einer eigenen Rettungsstation für Straßenhunde auf Ko Samui. Sie schreibt über das Leben mit ihren besonderen Hunden, über schöne und schwierige Momente sowie von ihrer langen Reise und vom großen Glück.

an *Pfoten im Sand* zu schreiben. Ihr erstes Buch soll „Menschen berühren und dazu bewegen, auf ihr Herz zu hören – auch wenn sich das platt anhört. Meine Hunde haben Unmögliches möglich gemacht, das inspiriert mich und hoffentlich auch andere Menschen“, sagt sie mit Überzeugung. „Man kann sein Leben ändern, wenn man nicht glücklich ist. Ich hatte ein geordnetes, privilegiertes Leben – und es war trotzdem nicht meins. Es hat viele Jahre gebraucht, bis ich endlich ausgebrochen bin. Auch jetzt ist nicht alles perfekt, es kann gleich schon wieder irgendein Drama sein, aber ich bin glücklich und weiß, dass jetzt für mich alles richtig ist. Ich denke nicht mehr darüber nach, was ich noch mal machen möchte, weil alles genau so gekommen ist, wie ich es mir zwar nicht vorstellen konnte, aber wie ich es mir immer gewünscht habe: Ich wollte diesen Ort für die Straßenhunde schaffen.“

DIE GIRAFFENAFFEN FEIERN JUBILÄUM

Das zehnte Album der erfolgreichen Musikreihe bringt wie gewohnt zeitgemäße Popmusik, kindgerechte Texte und soziales Engagement zusammen.

Wenn „der Dschungel bouncet und die Steppe bebt, der Fluss flowt und die Wüste lebt“, kann das nur eins bedeuten: Die Giraffenaffen feiern Jubiläum! „Wir sind zehn“, rappt das fiktive HipHop-Trio Giraffenaffengang im energiegeladenen Eröffnungsstück des neuen Albums *Giraffenaffen 10* – und bringt damit auf den Punkt, was die Musikreihe seit mehr als einem Jahrzehnt ausmacht: Spaß in Form von Musik für die ganze Familie.

Hinter Giraffenaffen steckt keine Band, sondern ein kreatives Konzept: Seit 2012 werden klassische Kinderlieder für das Projekt frisch arrangiert oder Hits bekannter Acts kindgerecht neu interpretiert – mal lustig und verspielt, mal mit wichtigen Botschaften. So sind über die Jahre die Stimmen von bekannten Musikstars wie Lena, Mark Forster, Tim Bendzko, Elif oder Max Giesinger in deutschen Kinderzimmern gelandet.

Auch das Jubiläumsalbum bleibt diesem Prinzip treu. Künstler:innen wie MiA., Johannes Oerding, Pohlmann, Die Atzen und Wilhelmine verwandeln ihre Songs in fantasievolle Versionen für junge Ohren. Aus *Horny* von Mousse T. wird im Duett mit Evelyn Weigert *Ich klecker* und Sängerin Soffie rückt in ihrem erfolgreichen Song *Für immer Frühling* die Liebe zur Tierwelt in den Mittelpunkt. „Meine ersten Studioerfahrungen mit circa zwölf Jahren fanden im Rahmen einer Kinderlieder-Reihe statt. Jetzt, über zehn Jahre später, mit den Giraffenaffen einen eigenen Song aufzunehmen, fühlt sich total nach einem Full Circle Moment an“, sagt sie.

Bei allem Spaß, den die Songs machen, stehen die Giraffenaffen aber nicht nur für Unterhaltung, sondern auch für gesellschaftliches Engagement. Ein Teil der Einnahmen geht seit Jahren an das Kinder- und Jugendwerk *Die Arche*. Damit verbindet das Projekt Musik und Kreativität mit Verantwortung.



oben: Soffie
unten: Evelyn Weigert & Mousse T., Johannes Oerding, Wilhelmine



VERLOSUNG



Wir verlosen fünf Mal das Album *Giraffenaffen 10* sowie fünf limitierte Giraffenaffen-Boxen, bestehend aus je fünf CDs. Du willst dein Glück versuchen? Nichts einfacher als das:



glowmag.de/giraffenaffen
Teilnahme bis zum 10.07.2026

MUST-HAVES FÜR DIE KLEINSTEN

Neue Produkte und Bücher, die Kinderaugen diesen Sommer strahlen lassen.



HAPPY HOLIDAY

Urlaubsfeeling für den Spieletisch: In *Happy Holiday* begeben sich Spielende auf eine Reise quer durch Europa. Nur wer die Urlaubswege und Transportmittel clever plant, kann gewinnen. Für Spieler ab zehn Jahren. Der Clou: Das Spiel ist auch alleine spielbar.

34,99 € | kosmos.de

EISFÖRMCHEN VON LÉKUÉ

Ob in Lollipop-Form, im *Calippo*-Push-up-Stil oder in verspielten Formen wie Fuß oder Rakete – die bunten Eisförmchen von Lékué sorgen garantiert für Sommerlaune. Dank flexiblem Platinum-Silikon gelingt das selbstgemachte Eis ganz unkompliziert. Rezeptideen gibt's gleich dazu.

Ab 14,25 € | lekué.com



Helene Fischer DAS GROSSE VORLESEBUCH FÜR DIE GANZE FAMILIE

Sängerin Helene Fischer hat für ihr erstes Vorlesebuch rund 30 neue Geschichten zusammengestellt. Zusätzlich gibt es Bastelideen, Rezepte und Noten zu beliebten Kinderliedern. Dank eines integrierten Chips lässt sich außerdem Bonusmaterial wie Lieder und Videos aufs Handy holen.

Carlsen Verlag | 22,00 €

Eva Amores & Matt Cosgrove WORST PETS EVER – EINGESPERRT!

Das australische Autoren-duo erzählt die Geschichte aus dem Bestseller *Worst Week Ever* weiter: Die schlimmsten Haustiere der Welt sitzen in einer chaotischen Erziehungsanstalt fest und sorgen dort für jede Menge Ärger. Ein großer Lesespaß für Kinder ab sieben Jahren mit wenig Text und vielen Illustrationen. (Ab 24. Juni)

Fischer Sauerländer | 13,90 €



Sarah Welk

MUTMURMELN FÜR DEN ERSTEN SCHULTAG

Übermorgen ist der erste Schultag von Lolle und Linus. Um ihre Aufregung zu lindern, machen die beiden sich Mutmurmeln. Pünktlich zum anstehenden Start des neuen Schuljahrs gibt es zu diesem zauberhaften Bilderbuch von Sarah Welk eine Reihe neuer Mutmacher: Freundebuch, Mutmach-Sticker, Countdown-Kalender, Plüschartikel und mehr.

Ars Edition | 16,00 €

WAS MÜTTER WIRKLICH STÄRKT

Löwenzahn Organics entwickelt hochwertige Bio-Produkte für Babys und Mamas. Co-Geschäftsführerin **Eva Neugebauer** verrät, warum gute Ernährung im Wochenbett so wichtig ist.



»Lass die Welt warten.«

EVA NEUGEBAUER



ENERGY BALLS MANGO

Fruchtiger Snack für zwischendurch: Die Energy Balls Mango liefern Energie im oft turbulenten Alltag mit Baby.

WOCHENBETT RINDERKNOCHENBRÜHE

Wärmend, nährend und inspiriert von der traditionellen Wochenbett-Suppe: Die Bio-Rinderknochenbrühe von Löwenzahn Organics wurde speziell für die Zeit nach der Geburt entwickelt.



Warum ist es gerade im Wochenbett so wichtig, sich selbst gut zu versorgen?

Ganz simpel: You cannot pour from an empty cup. Wenn die Mutter physisch am Ende ist, leidet die emotionale Resilienz. Eine gute Nährstoffversorgung stärkt das Wohlbefinden, Hormonhaushalt und Regeneration. Selbstfürsorge ist hier kein Egoismus, sondern Fürsorge fürs Baby.

Welche Rolle spielt warme Ernährung in dieser Phase?

Warme Mahlzeiten entlasten das Verdauungssystem, weil der Körper weniger Energie aufwenden muss. In Suppen oder Eintöpfen werden viele Nährstoffe zudem besser verfügbar gemacht – sie sind quasi „vorverdaut“. So kann der Körper die Mikro- und Makronährstoffe direkt in Regeneration und Milchbildung stecken. Eine nährende Mahlzeit ist wie eine warme Umarmung von innen.

Wie schafft man es, sich selbst in der Zeit im Wochenbett körperlich und emotional nicht völlig zu verlieren?

Indem man Grenzen setzt und Hilfe annimmt. Wir müssen das Bild der „Superwoman“ dekonstruieren. Ich empfehle, sich kleine „Inseln der Autonomie“ zu schaffen – etwa eine zehnmündige Dusche oder das bewusste Genießen einer Tasse Tee, während jemand anderes das Baby hält. Man bleibt auch als Mutter ein Individuum.

Was hättest du gerne vorher über das Wochenbett gewusst?

Dass Ruhen kein Luxus, sondern Arbeit ist. Dass jemand sagt: „Eva, dein Job ist jetzt, zu heilen und eine Bindung zu deinem Baby aufzubauen. Alles andere darf warten.“ Wir bewundern oft Frauen, die schnell wieder funktionieren – dabei ist das Wochenbett heilig und legt das Fundament für die Gesundheit der nächsten Jahre.

Wenn du einer frischgebackenen Mutter nur einen Rat geben dürftest?

„Lass die Welt warten.“ Alles, was zählt, bist du und dein Kind.

Das vollständige Interview
gibt es über den QR-Code auf:
glowmag.de





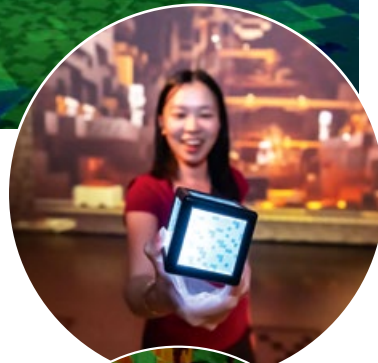
FOTOS: MINECRAFT EXPERIENCE

MINECRAFT EXPERIENCE

Vom Bildschirm ins reale Leben

Kaum ein Videospiel ist so legendär wie *Minecraft*: Mit mehr als 300 Millionen verkauften Exemplaren begeistert der Blockbuster seit Jahren Kinder, Jugendliche und Erwachsene weltweit. Im Obex in Oberhausen wird die digitale Abenteuerwelt nun zum interaktiven Live-Erlebnis. Nach gefeierten Stationen in Dallas, Toronto und London ist *Minecraft Experience: Villager Rescue* erstmals in Deutschland zu sehen. Die immersive Ausstellung macht Besuchende selbst zu Held:innen einer spannenden, rund einstündigen Rettungsmission. In detailreich gestalteten Biomen wird geschürft, gesammelt und gebaut. Ausgestattet mit einem „Orb der Interaktion“ begeben sich Familien und Freundesgruppen auf die Suche nach Zutaten für einen Heiltrank, um Dorfbewohner zu retten – und begegnen dabei bekannten Kreaturen wie Eisen-Golems, Skeletten, Spinnen und den legendären Creepern. Moderne Technologien sorgen für ein actionreiches Abenteuer, das sich nicht nur an Minecraft-Fans richtet, sondern bei dem auch Neueinsteiger auf ihre Kosten kommen.

Obex, Oberhausen
Erwachsene ab 33,00 €, Kinder ab 22,00 €
minecraftexperience.com



LOLLAPALOOZA BERLIN
18. & 19.07.2026, OLYMPIASTADION & OLYMPIAPARK BERLIN
 Mit Kids auf ein Festival? Beim Lollapalooza Berlin geht das! Das Musikfestival im Olympiapark begeistert mit großen Acts wie Lorde, Pitbull, Lewis Capaldi, Ayliva und Zara Larsson sowie mit dem familienfreundlichen Bereich „Kidzapalooza“. Kleine Festivalbesucher:innen dürfen sich auf Programmpunkte wie Mitmachkonzerte, Theater oder Workshops freuen. (Weekend-Ticket Erwachsene 119,00 €, Kids-Ticket 0-10,00 €)
lollapaloozade.com



FOTOS: @O MILLERSHOTS, @CHRISTINA DEMERZI

UNVERGESSLICHE FAMILIENMOMENTE

Von Minecraft bis Musikfestival: vier Highlights für Groß und Klein.

BAYREUTHER FESTSPIELE/ENRICO NAVRATH- KINDEROPER „TANNHAUSER“



DER RING DES NIBELUNGEN
25.07. BIS 08.08.2026, KLEINES FESTSPIELHAUS DER BAYREUTHER FESTSPIELE
 Große Oper für kleine Wagner-Fans: Bei den Bayreuther Festspielen wird Richard Wagners Klassiker *Der Ring des Nibelungen* 2026 als spannende Kinderoper aufgeführt. Es musiziert das Brandenburgische Staatsorchester Frankfurt (Oder). Darüber hinaus gibt es bei den Festspielen noch weitere Familienangebote wie Musiktheater, Workshops und ein Familienpicknick. (Erwachsene 30,00 €, Kinder kostenlos)
bayreuther-festspiele.de

MARITIME GESCHICHTE ERLEBEN MIT PLAYMOBIL
BIS 08.11.2026, INTERNATIONALES MARITIMES MUSEUM HAMBURG
 Die neue Playmobil-Ausstellung im Internationalen Maritimen Museum Hamburg macht Seefahrtsgeschichte spielerisch erlebbar: Zehn liebevoll von Oliver Schaffer gestaltete Dioramen entführen Familien mit Piraten, Wikingern und römischen Galeeren auf eine spannende Zeitreise. Dazu gibt es Hörstationen, Mitmachangebote und einen Spielbereich. (Familientickets ab 21,00 €)
imm-hamburg.de



IMMH



ZUR PERSON

Dr. Charlotte Ord ist Psychologin und Psychotherapeutin mit eigener Praxis im englischen Guildford. Sie arbeitete als Fitness- und Gesundheitscoach, bevor sie ihren Fokus auf einen ganzheitlichen Ansatz verlegte, der alle Körpertypen wertschätzt. Ord ist zudem beratend tätig und als Expertin im Radio und TV.

GUILD FORD PHOTOGRAPHER PENGUIN RANDOM HOUSE

„OFT IST DER ERSTE IMPULS, DAS KIND BESCHÜTZEN ZU WOLLEN“

In ihrem ersten Buch beschreibt die praktizierende Psychotherapeutin **CHARLOTTE ORD**, wie Eltern ihren Kindern zu einem positiven Körperbild und Resilienz verhelfen können. Wir haben mit ihr unter anderem über die Bedeutung von Sprache und den Einfluss von Social Media gesprochen.

Charlotte, wann ist dir klar geworden, dass das eigene Körperbild von Eltern großen Einfluss auf ihre Kinder hat?

Die meisten meiner Klienten, die wegen ihres Körperbildes oder wegen Essstörungen zu mir kamen, hatten schon lange Probleme mit ihrem Körperbild. Sie alle sprachen dabei über das familiäre und kulturelle Umfeld, in dem sie aufgewachsen waren. Außerdem über die Botschaften, die ihnen vermittelt wurden – direkt und auf subtilere Weise. Bei vielen stellte sich heraus, wie sehr ihre Eltern in einer negativen Kultur verankert waren. Das hat mir bewusst gemacht, dass wir die Erfahrungen der Menschen so früh wie möglich angehen müssen, wenn wir etwas verändern wollen.

Auf welche Weise übernehmen Kinder das Körperbild ihrer Eltern?

Kinder lernen durch Sprache und Verhalten, wie wir zu unserem eigenen Körper und zu Körpern anderer stehen und welchen Stellenwert unser Körper für unser Selbstwertgefühl hat. Wenn ein Kind wahrnimmt, dass seine Eltern ihren Körper mit Freundlichkeit,

Sorgfalt und Respekt behandeln, dann wird dieses Kind wahrscheinlich lernen, dass Körper gepflegt und wertgeschätzt werden sollten. Wenn Kinder hingegen gewöhnt sind, zu sehen, wie Eltern ihren Körper kritisieren, Essen moralisieren und eine Sprache verwenden, die Körper verurteilt, werden sie das wahrscheinlich übernehmen. So können falsche Grundüberzeugungen entstehen.

Welche Aussagen können Kinder negativ beeinflussen?

Wenn Kinder etwa sehen, wie ihre Eltern in den Spiegel schauen und sagen: „Ich muss abnehmen“ oder „Mir steht einfach nichts“. Es sind oft subtile indirekte Botschaften, die Kinder in der Hinsicht prägen, wie sie zu ihrem eigenen Körper stehen.

Was könnte man stattdessen sagen, wenn man sich in seinem Körper unwohl fühlt?

Es geht nicht darum, ständig zu betonen, wie sehr man seinen Körper liebt, gemischte Gefühle dürfen sein. Aber Eltern können diese anders benennen, etwa sagen: „Ich fühle mich heute nicht so gut in meiner Haut“ und

überlegen, wie sie sich selbst Trost spenden können. So vermitteln sie Achtsamkeit und zeigen, wie man sich selbst beruhigt, ohne sich anzugreifen.

Was kann man tun, um ein positiveres Körperbild zu entwickeln?

Man sollte den Fokus nicht darauf ausrichten, wie ein Körper aussieht, sondern sich darauf konzentrieren, was er für einen tun kann. Vielleicht gefällt dir nicht, wie viel du wiegst, aber tatsächlich ermöglicht dir dein Körper, deine Kinder zu umarmen, Zeit mit deinen Freunden zu verbringen und die Natur zu genießen. Man sollte außerdem achtsam damit umgehen, welchen Botschaften man sich aussetzt. Social-Media-Feeds sollte man etwa gut auswählen, damit man täglich mit verschiedenen Körpertypen konfrontiert wird und mit Menschen, die Dinge tun, die man

als Kinder komplett beschützen zu wollen?

Ja! Viele Eltern wollen verständlicherweise stets verhindern, dass ihre Kinder Unglück oder Unbehagen empfinden, aber Leiden ist Teil des Lebens. Eine der wichtigsten Aufgaben von Eltern ist es, ihrem Kind beizubringen, wie man gut mit Leid umgeht, wie man bei schwierigen Emotionen innerlich stabil bleibt und was es braucht, um für sich selbst zu sorgen.

Wie sollten Eltern reagieren, wenn Kinder ihren eigenen Körper kritisieren?

Als Erstes sollte man innehalten, denn oft ist der erste Impuls, das Kind beschützen zu wollen und zu sagen: „Oh nein, dir geht es gut. Du bist nicht dick, du bist wunderschön!“ Dadurch verpassen wir aber die Gelegenheit, zu verstehen, was das Kind tat-

»Körperliche Vielfalt ist etwas ganz Natürliches, Menschliches und Gesundes.«

schätzt. Insbesondere in sozialen Medien wird oft nur ein kleiner Prozentsatz von Körpern dargestellt, und genau den beginnen wir als normal und akzeptabel anzusehen, obwohl die Mehrheit der Menschen gar nicht so aussieht und nicht so aussehen muss, um gesund zu sein.

Was können Eltern gegen die Beeinflussung durch Soziale Medien tun?

Sie können ihren Kindern beibringen, wie sie sich digital kompetent verhalten und kritisch hinterfragen können, was sie konsumieren. Man kann seinem Kind die Mittel an die Hand geben, um widerstandsfähig zu sein und sich gegen schädliche Botschaften abzugrenzen. Wenn ein Kind davon überzeugt ist, dass sein Selbstwert nicht davon abhängt, wie es aussieht, dann können schädliche Botschaften zwar Selbstzweifel auslösen, aber es verfügt über die nötige Resilienz, um damit umgehen zu können.

Es ist also wichtiger, aktiv aufzuklären,

sächlich fühlt. Wir sollten also neugierig sein und fragen: „Was hat dich dazu gebracht, das zu sagen?“ So erfahren wir etwa, ob ein Kind Angst hat oder ob es sich ausgeschlossen fühlt, und können emotionale Erfahrungen vom Körper trennen. Der Körper kann dann in Ruhe gelassen, umsorgt und respektiert werden. Die Emotion kann behandelt werden.

Die Tipps in deinem Buch drehen sich unter anderem darum, sich selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Tun wir das heutzutage zu selten?

Ich denke schon! Wir sind umgeben von Bildschirmen und dazu angehalten, unsere Gesundheitsdaten auswertbar zu machen, haben darüber aber oftmals die Verbindung zu unserem Körper in großem Maße verloren. Ich ermutige die Menschen deshalb dazu, wieder auf ihren Körper zu hören, anstatt sich von außen leiten zu lassen. Nicht alle Dienstleister haben eine Agenda, die in unserem In-



Charlotte Ord
WENN DU DEINEN KÖRPER LIEBST, LERNT DEIN KIND DAS AUCH

Goldmann | 368 Seiten | 13,00 €

Kinder können nur dann ein positives Körperbild entwickeln, wenn ihre Eltern es vorleben. Um Eltern dabei zu unterstützen, hat Charlotte Ord ihr erstes Buch geschrieben, das einen bewussten Umgang mit Sprache und Social Media schult, und praktische Übungen und Tipps liefert, die einem dabei helfen, seinen Körper wertzuschätzen.

teresse liegt, denn die meisten profitieren davon, wenn wir uns beschämt fühlen – dann wollen wir etwas dagegen tun und sind bereit, in ein Produkt zu investieren.

Was kann man im Alltag tun, um sein Körperbewusstsein zu verbessern?

Bei Erwachsenen finde ich eine achtsame Pause gut, sich also einen Moment Zeit zu nehmen und wahrzunehmen, was man in seinem Körper spürt: Empfindungen, Verspannungen oder Gedanken. Wir geben uns so die Möglichkeit, zu entscheiden, wie wir reagieren wollen. Denn oft tun wir das, wenn wir gestresst oder beschäftigt sind, und haben dann nicht wirklich eine Wahl.

Wenn dein Buch nur eine Sache ändern könnte – was würdest du dir wünschen?

Die Welt sollte erkennen, dass körperliche Vielfalt etwas ganz Natürliches, Menschliches und Gesundes ist. Und dass Schönheit in allen Formen und Größen existiert, dass alle Körper gut sind und es verdienen, geliebt und respektiert zu werden.



Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

116 016

anonym • kostenfrei • mehrsprachig
Online-Beratung: www.hilfetelefon.de



Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben



STILLEN ZWISCHEN NÄHE UND ALLTAG

Die Marke Momcozy begleitet moderne Mütter und sorgt mit ihren Produkten für mehr Flexibilität beim Stillen.

Stillen wird oft als etwas ganz Natürliches beschrieben.

Was dabei selten thematisiert wird: wie viel Kraft, Organisation und mentale Energie dahinterstecken.

Zwischen Schlafmangel, Beruf, Haushalt und dem Wunsch, für das eigene Baby da zu sein, bleibt vielen Müttern kaum Raum für sich selbst. Genau hier möchte Momcozy ansetzen: nicht mit einem perfekten Mutterbild, sondern mit Lösungen, die den Alltag spürbar erleichtern und mehr Flexibilität schaffen sollen. Unter dem Motto

»Choose yourself, too. Without compromise.« begleitet die Marke moderne Mütter zwischen Nähe, Verantwortung und dem Wunsch, sich selbst nicht völlig zu verlieren.



MOMCOZY AIR1

Die tragbare Milchpumpe wurde für mehr Flexibilität im Alltag entwickelt und unterstützt diskretes Abpumpen – zu Hause, unterwegs oder beim Wiedereinstieg in den Beruf. Der Fokus liegt auf Komfort und einer möglichst unkomplizierten Integration in moderne Alltagsroutinen.



Mutterschaft bedeutet nicht, alles allein schaffen zu müssen. Moderne Tools können keine Pause ersetzen, aber sie können Müttern helfen, sich im Alltag etwas Freiraum zurückzuholen.



ELTERN SCHAFT BEGINNT NICHT ERST BEIM KIND

Viele Eltern wollen liebevoll und präsent sein und sind innerlich trotzdem völlig erschöpft. Zwischen Mental Load, Streit und alten Mustern bleibt oft kaum Raum für echte Verbindung. Coach **Niklas Heinen** begleitet Eltern dabei, sich selbst bewusster zu begegnen und festgefahrene Dynamiken zu verändern.

Niklas, warum beginnt Elternschaft für dich bei einem selbst?

Weil Kinder nicht auf das reagieren, was wir sagen – sondern auf das, was wir sind. Wer unverarbeitet reagiert, gibt weiter, was er selbst erlebt hat. Nicht aus Böswilligkeit, sondern weil das Nervensystem schneller ist als jeder Vorsatz. Der wirkungsvollste Weg, die eigene Elternschaft zu verändern, führt nach innen – nicht nach außen.

Was erwartest Menschen in der Arbeit mit dir?

Keine Ratschläge. Keine Techniken. Stattdessen ein ehrliches Hinschauen auf das, was wirklich passiert – in der eigenen Geschichte, im Nervensystem, in den Mustern die man aus der Kindheit mitgebracht hat. Es ist intensive Arbeit. Aber sie verändert etwas, das vorher nicht veränderbar schien.

Warum lohnt es sich, die eigenen Trigger anzuschauen?

Weil ein Trigger nie wirklich vom Kind kommt. Er kommt aus der eigenen Geschichte – aus einem Moment, einer Erfahrung, einem Muster das sich einmal tief gebahnt hat. Wer das erkennt, gewinnt etwas zurück: den Raum zwischen Reiz und Reaktion. Und in diesem Raum liegt die Freiheit.



4-IN-1 KOMPAKTER FLASCHEN-STERILISATOR & TROCKNER

Die All-in-One-Lösung für stressfreie Flaschenpflege vereint Sterilisieren, Trocknen, Aufbewahren und einen Automatikmodus. In unter 30 Minuten sind bis zu sechs Flaschen hygienisch sauber und trocken – platzsparend und alltagstauglich.

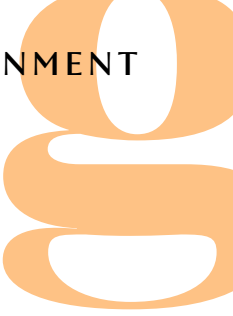


MOMCOZY COZY BREATH LUFTREINIGER

Kompakter Luftreiniger für das Kinderzimmer mit Echtzeit-Luftqualitätsanzeige und vierstufigem Filtersystem. Filtert Staub, Allergene und Gerüche und arbeitet im Schlafmodus besonders leise – ideal für ruhige Nächte und eine angenehmere Raumluft.

Weitere Informationen unter:
NIKLASHEINEN.COM





MIT OFFENEN AUGEN UND OFFENEM HERZEN

Es ist ihre erste große Hauptrolle in einer TV-Serie: In der ZDFNeo-Serie *My Ex* spielt **PALINA ROJINSKI** Ivy, die bei einem Tarot-Reading erfährt, dass ihre große Liebe in der Vergangenheit liegt. Im Interview spricht die 41-Jährige über Dating, Druck und Projektionen. Außerdem erklärt sie, warum sie Selbstreflexion und Authentizität für wichtiger hält als jede Tarotkarte.

Palina, in *My Ex* bekommst deine Figur Ivy eine Tarot-Prophezeiung: Ihre große Liebe liegt in der Vergangenheit - es ist einer ihrer Ex-Freunde. Was hat dich an dieser Geschichte und Rolle gereizt?

Ich finde, dass sich total viele Menschen mit Ivy identifizieren können. Sie ist verletzlich, nahbar, manchmal auch ein bisschen nervig. Aber genau deswegen fühlt sie sich echt an. Mir war es wichtig, eine Frau zu spielen, die man als beste Freundin haben will und deren Geschichte Spaß macht. Unsere Autoren haben dahingehend tolle Arbeit geleistet.

Ivy trifft in der Serie ihre Ex-Partner wieder. Was macht diese Reise mit ihr?

Sie findet sich selbst. Am Anfang ist sie total in ihren Projektionen gefangen, in ihren Träumen und Wünschen. Und das kennt man ja durchaus von sich selbst. Aber Ivy ist mutig, schaut genauer hin und erkennt auch eigene

Fehler. Sie wächst an dieser Reise und kommt dadurch am Ende nicht nur bei dem Richtigen an, sondern vielleicht auch bei sich selbst.

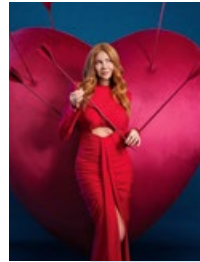
Der Wunsch nach der großen Liebe, das Chaos auf dem Dating-Markt und der gesellschaftliche Druck: Gerade Frauen zwischen 30 und 40 könnten sich darin gut wiederfinden, oder?

Total. Viele Singles merken irgendwann: Diese feste Partnerschaft, die ich mir immer gewünscht habe, steht einfach nicht in Aussicht. Und dann fragt man sich: Wie verbringe ich eigentlich meine Sonntage? Wie gehe ich mit diesem Gefühl der Einsamkeit und mit dem Druck, jemanden zu finden, um? Wie bleibe ich gelassen, wenn alle um mich herum heiraten und Kinder kriegen? Ich finde es wichtig, dass solche Lebensrealitäten gezeigt werden - und dass man trotzdem Hoffnung vermittelt.

ZUR PERSON

Palina Rojinski, geboren 1986, ist Moderatorin, Schauspielerin und Entertainerin. Sie wurde unter anderem an der Seite von Joko und Klaas bekannt. In der ZDFneo-Serie *My Ex* übernimmt sie ihre erste Serienhauptrolle. Auf Dating-Apps war sie selbst nie aktiv. Ihr Credo: Wenn es passt, findet man sich.

»Astrologie und Tarot können ein guter Ratgeber und Impulsgeber sein. Aber am Ende zählt immer das eigene Gefühl.«



MY EX
ZDFneo

Kennst du diese Suche nach Antworten aus deinem eigenen Leben?

Ja, klar. Ich glaube, das hört nie auf. Mit jeder neuen Lebensphase kommen neue hinzu.

Wie viel von dir selbst steckt in Ivy?

Ich habe meine ganze Kraft, Liebe und Energie in diese Rolle gesteckt. Wenn man mehrere Monate so intensiv an einer Figur arbeitet, gibt man immer auch ein Stück von sich selbst rein. Trotzdem ist es eine Rolle, die ich spiele.

Glaubst du in der Liebe eher an Timing oder an den richtigen Menschen?

Beides! Es geht darum, sich nicht zu sehr unter Druck zu setzen, aber gleichzeitig auch nicht den Moment zu verpassen. Wir sollten jederzeit mit offenen Augen und offenem Herzen durch das Leben gehen!

Viele Menschen sagen, Liebe ist Schicksal, andere halten Liebe vor allem für eine Entscheidung.

Ich glaube, auch hier gilt beides. Man begegnet sich vielleicht aus einer schicksalhaften Begebenheit heraus, aber dann ist es die Entscheidung beider Menschen, wie viel man zulässt und wie man die Beziehung gestaltet.

In der heutigen Zeit werden vor allem Dating-Apps und Social Media für die Partnersuche genutzt. Wie beurteilst du das?

Ich glaube, online sind viele Menschen gar nicht wirklich sie selbst. Und durch diese riesige Auswahl entsteht schnell das Gefühl: Wenn es nicht perfekt läuft, nehme ich einfach den nächsten, anstatt sich wirklich ernsthaft auf jemanden einzulassen und problematische Phasen auch mal auszuhalten.

Also Fluch und Segen zugleich?

Ja! Ich selbst war nie auf Dating-Apps, aber ich sehe das bei mir im Freundeskreis. Ich denke aber auch: Wenn es passt, findet man sich.

Die neue RomCom auf ZDFneo mit Palina Rojinski: Sie spielt Ivy, eine Interior-Designerin, die durch eine Prophezeiung erfährt: Ihre große Liebe ist ein Ex. Nur welcher? Die Serie ist witzig, warmherzig und ein bisschen magisch. Alle Folgen finden sich in der ZDF Mediathek.

Ivy bekommt in der ersten Folge von My Ex ein Tarot-Reading. Du beschäftigst dich auch mit Spiritualität, Tarot, Astrologie. Worum geht es dir dabei?

Vor allem um Selbstreflexion und um Perspektivwechsel. Es ist ein schönes Tool, um mal aus dem Alltags-Kopf rauszukommen und sich gedanklich auf etwas einzulassen, das man nicht so richtig greifen kann. Ähnlich wie in der Liebe.

Würdest du dich auch in Sachen Liebe darauf verlassen?

Astrologie und Tarot können zwar ein guter Ratgeber und Impulsgeber sein. Aber am Ende zählt immer das eigene Gefühl.

Du hörst beim Dating also in erster Linie auf dein Bauchgefühl?

Extrem. Man sollte sich wohlfühlen, sich nicht verstellen. Genau das ist auch Ivys großes Learning: nicht die Version von sich zu präsentieren, von der man meint, dass sie dem anderen gefällt.

Was zerstört für dich sofort den Vibe bei einem Date?

Wenn die andere Person nur über sich redet und keine Fragen stellt, also eine Art One-Man-Show aus dem Treffen macht.

Und was zieht dich an?

Authentizität. Generell muss es einfach passen.

Und wenn man einen Schritt weiter ist: Was braucht es deiner Meinung nach für eine gute Beziehung?

Dass beide sich wirklich darauf einlassen wollen. Dass beide ehrlich sind, einander Zeit geben und auch bereit sind, bei Problemen jeweils an sich zu arbeiten. Aber das muss dann von den Beteiligten selbst kommen. Man kann niemanden verändern, der das selbst nicht will.

Kann ein:e Partner:in uns trotzdem zu einer besseren Version von uns selbst machen?

Ja, auf jeden Fall. Aber eben nur, wenn beide das wollen.

Was würdest du Single-Frauen Mitte 30 raten, die sich nach einer Beziehung sehnen?

Mehr Leichtigkeit und weniger Druck. Wir Frauen machen uns da oft vor allem selbst den größten Stress. Es ist gut und wichtig, hoffnungsvoll zu bleiben, aber nicht blind für Chancen zu sein.

Und wenn Zuschauer:innen nach der Serie über ihr eigenes Liebesleben nachdenken: Welche Frage sollten sie sich stellen?

Wo bin ich mir selbst treu – und wo verstelle ich mich für andere?





LINDA ROSA SAAL

ZUR PERSON

Daniela Dröscher, geboren 1977, wuchs in einem Dorf in Rheinland-Pfalz auf. Sie studierte Germanistik, Philosophie und Anglistik in Trier und London und promovierte in Potsdam. Heute schreibt sie Prosa, Essays und Theatertexte, zuletzt erschien ihr Roman *Junge Frau mit Katze* (2025). Dröscher lebt in Berlin.

SPRECHEND IN DIE ARENA

Wer ergreift das Wort, wer bleibt still – und warum? Mit diesen Fragen setzt sich **DANIELA DRÖSCHER** in ihrem neuen Essay *Sprechen* auseinander. Im Interview erzählt die Autorin, wie sie selbst über das Schreiben zu mehr Sicherheit im öffentlichen Sprechen fand, warum Schweigen oft soziale Ursachen hat und weshalb Sprache schon in ihrer Kindheit eine große Rolle spielte.

Daniela, bis wann haben dich Interviewsituationen wie diese überfordert oder angestrengt?

Der Umbruch kam 2018 mit dem Buch *Zeige deine Klasse*. Über diese soziologische Analyse habe ich plötzlich gerne gesprochen, und hatte auch das Gefühl, die Sache ist zu wichtig, um nicht darüber zu sprechen.

Ist dir beim Schreiben dieser Analyse etwas über dich selbst klar geworden?

Ja! Ich habe mich quasi selbst auf die soziologische Couch gelegt und mir angeschaut, was mich beschäftigt und was mich am Sprechen hindert. Das hat mir zum Beispiel verdeutlicht, dass mein Schweigen sozial bedingt war und nicht nur ein individuelles Problem.

Wie konntest du diese Erkenntnis praktisch nutzen?

Ich hatte zunehmend weniger das Gefühl, jemandem etwas beweisen zu müssen oder mich in einer Prüfungssituation zu befinden, weil ich sehr eng an meinen Inhalten war, und diese mir wichtig waren. Zu merken, dass es anderen ähnlich geht, hat auch viel bewirkt.

Wie hast du rückblickend Situationen erlebt, in denen du nicht sprechen konntest?

Der Körper kam mir in die Quere und hat mir einen Frosch im Hals beschert, hat mich erröten lassen oder Schweißausbrüche verursacht – die klassischen Symptome der Aufregung. Man gerät dann schnell in eine Spirale: Weil man weiß, dass das passieren kann, vermeidet man solche Situationen von vorneherein – und je mehr man vermeidet, desto weniger geübt ist man darin. Letztendlich ist es eine Frage von Praxis, Routine und Zutrauen.

Wann hast du gemerkt, dass Sprechen eine starke „Währung“ ist, wie du in deinem neuen Essay *Sprechen* feststellst?

Eine Situation, die es gut und kompakt verdeutlicht: Wer spricht im Seminar? Das sind diejenigen, die das nötige soziale Selbstbewusstsein haben und sich den Raum nehmen. Es sprechen natürlich nicht nur diejenigen laut, die nichts zu sagen haben, aber es gibt durchaus ein Gefälle zwischen denen, die im Hintergrund bleiben und nicht dieses Machtstreben haben, und denen, die laut sind und Macht nicht abgeben wollen – die haben ständig das Mikro in der Hand. Das finde ich immer wieder ärgerlich.

Denken die Leisen zu viel nach?

Ich fürchte es. Ich plädiere in meinem Text aber auch dafür, dass man schweigen darf, wenn man nichts zu sagen hat oder sich nicht hinreichend informiert fühlt. Diese vermeintliche Pflicht, permanent zu sprechen, finde ich entsetzlich. Wir sind ja erschlagen und umgeben von Sprache, dabei – das habe ich letztens gelernt – kommen bei Unterhaltungen im Schnitt nur 13 Prozent bei Zuhörenden an.

Das ist erschreckend wenig.

Ja, das ist gruselig. Gut zuzuhören, mal eine Pause zu machen und nachzudenken ist nichts Schlechtes. Trotzdem würde ich mir wünschen, dass ein paar von den Zurückhaltenderen, von

den weniger Machthungrigen, auch in die Arena steigen und in entscheidenden Momenten mitsprechen würden.

In dem Dorf in Rheinland-Pfalz, in dem du aufgewachsen bist, hast du Sprache schon früh als sozialen Faktor wahrgenommen.

Meine Mutter hat immer Hochdeutsch gesprochen, hat aber auch versucht, diesen Dialekt, das Becherbacher Platt, anzunehmen. Ich habe das auch versucht, weil ich natürlich so sein wollte wie die anderen Kinder.

Du bist also direkt aufgefallen mit deiner Sprache?

Ja, Sprache sorgt für Zugehörigkeit. Kaum jemand sprach Hochdeutsch in unserem Dorf mit etwa 300 Einwohnern. Hochdeutsch galt als distinguiert, übertrieben und fremd, als würde man sich für etwas Besseres halten. So kam es zu krassen Entfremdungen.

Hast du deine Emanzipation zur frei sprechenden Person mittlerweile abgeschlossen?

Ich merke gerade durch den neuen Essay, dass ich tatsächlich irgendwo angekommen bin – und von hier aus geht es jetzt weiter. Dieser Prozess der Emanzipation ist also abgeschlossen. Ich fühle mich in meinem Sprechen zu Hause. Mir glückt nicht alles, aber ich empfinde Klarheit und Gelassenheit.



SPRECHEN
Hanser Berlin
112 Seiten | 20,00 €

Zwischen Hochdeutsch und Pfälzer Dialekt lernte Daniela Dröscher Sprache früh als sozialen Faktor kennen. In ihrem Essay *Sprechen* setzt sie sich offen mit ihrer eigenen, schweigsamen Geschichte und ihrer Emanzipation zur öffentlich sprechenden Person auseinander. Hinzu kommen Gedanken zum Gesellschaftsdialog.



RILEY HAAKON

Caro Claire Burke
YESTERYEAR

HEILE WELT?

Bei TikTok gerät Caro Claire Burke in einen Tradewives-Diskurs und entwickelt ihre Romanidee: Natalie Heller Mills lebt mit Mann und fünf Kindern auf einer idyllischen Farm. Sie liebt konservative Rollen und teilt ihre heile Welt online mit Millionen Followern. Hinter den Kulissen aber brodelt es und Natalie muss ihr Online-Leben plötzlich wirklich leben. Ein satirisch böser Gesellschaftsroman zum Mitfühlen.

Heyne | 464 Seiten | 24,00 €



Jessica Stanley
WIR IN ZEHN JAHREN

Coralie und Adam, Schriftstellerin und Politjournalist, treffen in London aufeinander, verlieben sich, ziehen zusammen und gründen eine Familie. Was nach einem Happy End klingt, denkt die australische Autorin Jessica Stanley einfühlsam weiter:

Wie entwickelt sich eine größtenteils glückliche Beziehung nach zehn gemeinsamen Jahren? Und wie geht man mit Alltag, Überforderung und den vielen Rollen um, die man einnehmen muss?
Dumont | 368 Seiten | 25,00 €



Tanja Kokoska
GUTEN MORGEN, SCHÖNES WETTER HEUTE

Die Anonymität in der Großstadt kann befreiend, aber auch bedrückend sein. Bei den humorvoll und fein gezeichneten Figuren in Tanja Kokoskas Roman sorgt sie vor allem für Einsamkeit – bis Baggerfahrer Paco auf eine Weltkriegsbombe stößt. Die Ausnahmesituation bringt die Menschen in der Siedlung „Am Kastanienbaum“ einander näher und lässt sie gemeinsam nach Glück, Verbundenheit und das Gute in ihnen suchen.

dtv | 352 Seiten | 23,00 €



Verena Bogner
I AM CRINGE, BUT I AM FREE

„Es gibt nur cool und uncool und wie man sich fühlt“, haben Tocotronic schon 1995 gesungen und damit verdeutlicht, dass nicht die anderen entscheiden, was – wie man heutzutage sagt – „cringe“ ist. Verena Bogners Erzählerin lässt sich hingegen regelmäßig von der Cringe-Polizei (Freundinnen, Vater, Freund und Arbeitgeber) verhaften, bis sie den Mut aufbringt, zu sich zu stehen. Eine humorvolle Geschichte über Emanzipation und Selbstfindung.

park x ullstein | 368 Seiten | 25,00 €



Megha Mohan
NIEMANNSLAND

Die BBC-Korrespondentin Megha Mohan liefert weltweit recherchierte Beispiele und Fakten, die zeigen, was seit Jahren offensichtlich ist: Es sind fast ausschließlich Männer, die unsere Gegenwart ungerecht, gefährlich und weniger lebenswert machen. Mohan hat unter anderem die finnische Insel SuperShe Island und Frauendörfer in Kenia besucht, um zu zeigen, was wir von Frauengemeinschaften lernen können und sollten.
Goldmann | 352 Seiten | 18,00 €



Helena Barop
MYTHEN, MACHT UND MUTTERMUND

Nachdem sich Helena Barop in *Der große Rausch* (2023) mit der Geschichte der Drogenpolitik beschäftigte, begibt sich die Historikerin nun auf eine Reise durch die Kreißsäle der Geschichte. Sie klärt Irrtümer auf, rückt die Geburt – über die zu viele nur wenig wissen, obwohl sie zentral für die Menschheit ist – ins richtige Licht und zeigt, wie diese noch immer von Unterdrückung und Ermächtigung geprägt ist.
Siedler | 400 Seiten | 26,00 €

LESELUST IM SOMMER

Geschichten über das echte Leben und wertvolle Impulse:
Diese Romane und Sachbücher begleiten uns durch die Saison.

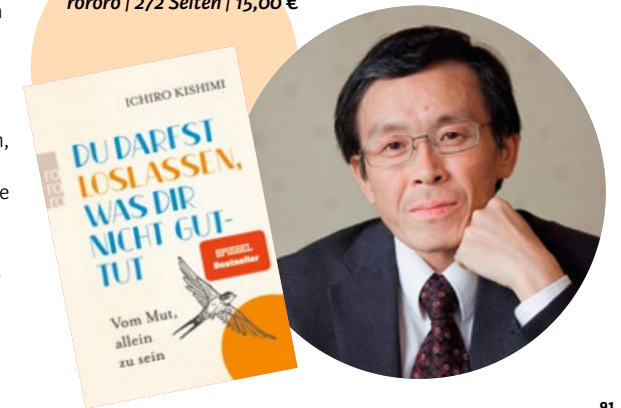


Dr. Claire Ashley
GOODBYE, BURNOUT!

Weil die Allgemeinmedizinerin und Neurologin Dr. Claire Ashley selbst ein Burnout erlitt, ging sie der Sache genau auf den Grund. In ihrem Ratgeber berichtet sie nun einfühlsam, fundiert und anwendungsorientiert von einem Weg aus der Abwärtsspirale und liefert konkrete Techniken und Werkzeuge, etwa Selbsttests und einen Sechs-Schritte-Genesungsplan, der zu neuer Kraft, Ruhe und mehr Lebensfreude führen soll.
KiWi | 336 Seiten | 20,00 €

Ichiro Kishimi
DU DARFST LOSLASSEN, WAS DIR NICHT GUTTUT

Mit *Du darfst loslassen, was dir nicht guttut* möchte uns Ichiro Kishimi, Autor des Bestsellers *Du musst nicht von allen gemocht werden*, genau dazu ermutigen: Anstatt an belastenden und schädlichen Beziehungen festzuhalten, sollen wir den Mut entwickeln, uns zu lösen, um frei, authentisch und glücklich leben zu können. In zumeist kurzen Kapiteln durchleuchtet der japanische Philosoph und Psychologe verschiedene Beziehungstypen des modernen Zeitalters.
rororo | 272 Seiten | 15,00 €



UNIVERSAL MUSIC

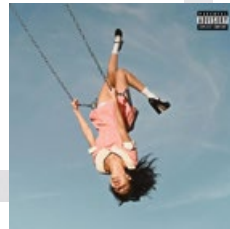


HIGHLIGHT

Olivia Rodrigo
YOU SEEM PRETTY SAD FOR A GIRL SO IN LOVE

Drei Jahre nach *Guts* meldet sich Olivia Rodrigo mit ihrem dritten Studioalbum zurück. Auf *You Seem Pretty Sad For A Girl So In Love*, das erneut mit Erfolgsproduzent Daniel Nigro entstand, präsentiert die Grammy-Gewinnerin sich experimenteller als zuvor. Die Songs erzählen von Liebe, Herzschmerz und Sehnsucht – und beweisen erneut, warum Rodrigo zu den wichtigsten Popstimmen ihrer Generation zählt.

ab 12.06.



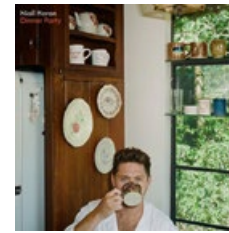
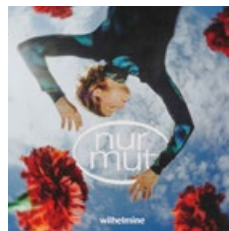
The Strokes
REALITY AWAITS

Sie waren eine der stilprägendsten Gitarren-

Bands der 00er-Jahre, heute machen sich The Strokes eher rar. Sechs Jahre nach ihrem letzten Album erscheint nun *Reality Awaits*, das schrammeligen Indie-Rock und lässige Coolness vereint. Über den Vocoder-Einsatz von Sänger Julian Casablancas sind zwar nicht alle Fans happy, doch Gitarrist Albert Hammond Jr. bezeichnet die Platte als „berauschend gut“. **ab 26.06.**

Wilhelmine
NUR MUT

Der Tod der eigenen Mutter ist ein einschneidendes Erlebnis. Auf ihrem neuen Album *Nur Mut* verarbeitet die Berliner Musikerin Wilhelmine diesen Verlust, den Schmerz und die Trauer, ihren Zusammenbruch und das sich Wiederfinden. Es geht aber auch um gesellschaftliche und politische Themen wie den Klimawandel und Rechtsextremismus – stets verpackt in organische Popsounds mit Anspruch und Tiefgang.



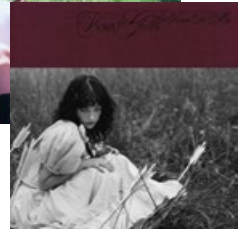
Niall Horan
DINNER PARTY

Mit One Direction schrieb er Geschichte, inzwischen ist Niall Horan erfolgreicher Solokünstler. Sein viertes Album *Dinner Party* bezeichnet der aus Irland stammende Musiker als „Dankeschön an die Vergangenheit und Hallo an die Gegenwart“. Die zwölf Songs handeln von Liebe, Intimität, Angst, Verlust, Hoffnung und Träumen. Musikalisch ließ Horan sich von Damien Rice beeinflussen.



Violet Grohl
BE SWEET TO ME

Ja, ihr Vater ist Foo-Fighters-Frontmann Dave Grohl – doch Violet Grohl darauf zu reduzieren, würde ihrem Debütalbum nicht gerecht werden. Auf *Be Sweet To Me* präsentiert die 20-jährige Musikerin ziemlich coolen Indie- und Alternative-Rock, der von Bands wie den Pixies, Soundgarden und den Breeders inspiriert ist. Zwischen den verzerrten Gitarren kommt ihre besondere Stimme perfekt zur Geltung.



JETZT AUF REPEAT

Von Indie-Rock bis Pop mit Tiefgang:

Diese neuen Alben erzählen von Verlust, Sehnsucht, Mut und Selbstfindung.



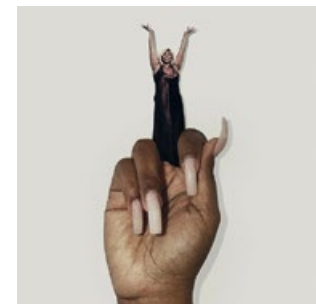
Dogstar
ALL IN NOW

Keanu Reeves wollte schon immer Musiker sein. Mit seiner Alternative-Band Dogstar, in der er Bass spielt, veröffentlichte er Ende der 90er zwei Alben. Doch dann nahm seine Schauspielkarriere Fahrt auf und die Band rückte in den Hintergrund. Nach 23 Jahren Pause meldeten sich Dogstar 2023 zurück – und legen nun mit *All In Now* ihr viertes Album vor, das sich zwischen Alternative-Rock und Grunge bewegt.



Lizzo
BITCH

Ihr eigentlich geplantes Album *Love In Real Life* haute Lizzo in die Tonne, stattdessen gibt es nun *Bitch*. Die Wahl des Titels hat eine tiefere Bedeutung: Die amerikanische Rapperin will sich den negativ besetzten Begriff zurückerobern. Für sie stehe das Wort für Stärke, Selbstbewusstsein und kompromisslose Selbstliebe. Musikalisch verbindet Lizzo Pop, Rock und Rap zu einem mitreißenden Sound.





FILMWEH MARKUS OTT

SECHSWOCHENAMT

Frühjahr 2020: Lore (Magdalena Laubisch) kehrt nach dem Tod ihrer Mutter ins rheinische Erkelenz zurück. Während draußen die Pandemie das Leben lahmlegt, kämpft sie drinnen mit festgefahrenen Familienstrukturen, Behördenwahnsinn und der eigenen Trauer. Jacqueline Jansens preisgekröntes Spielfilmdebüt ist ein leises, eindringliches Drama über Abschied in Zeiten kollektiver Krise.

Ab 18.06. im Kino

COUSCOUS UND GEHEIMNISSE

Tagsüber ist Mehdi der gefeierte Koch eines Pariser Bistros und plant mit Freundin Léa die Übernahme. Abends spielt er bei seiner algerischen Mutter Fatima den perfekten Sohn – ohne Léa, ohne französische Küche. Als beide Welten kollidieren, greift er zur dümmsten Lüge. Amine Adjinas charmanter Komödie über Identität, Herkunft und Liebe – mit einer herrlich aufgelegten Hiam Abbass.

Ab 25.06. im Kino



LACHEN UND WEINEN

Große Gefühle brauchen die große Leinwand:
Der Kinosommer wird emotional.

KINO FÜR KLEINE UND GROSSE SUPERHELD:INNEN

SUPERGIRL

Milly Alcock fliegt als Kara Zor-El durchs DC-Universum: Auf einer Reise zu ihrem 21. Geburtstag schließt sie sich der jungen Ruthye an – und einem galaktischen Rachefeldzug. Mit Jason Momoa als Lobo.

Ab 25.06. im Kino



LOTTE UND TOTTE

Die vierjährige Lotte zieht aufs Land und will nie wieder neue Freunde finden – bis Nachbarsjunge Totte auftaucht. Liebevoller Animation nach der beliebten Kinderbuchreihe für die Aller kleinsten.

Ab 02.07. im Kino



VAIANA

Disneys Südsee-Hit als Realverfilmung: Newcomerin Catherine Laga'aia segelt als Häuptlingstochter über den Ozean, Dwayne Johnson kehrt als Halbgott Maui zurück. Bunt, musikalisch, kinotauglich groß.

Ab 09.07. im Kino



PLITSCH PLATSCH FOREVER

Die elfjährige Pola will ihr Lieblingsfreibad vor der Schließung retten – und damit ihre beste Freundin zurückholen. Charmante Familienkomödie über Freundschaft, Mut und Demokratie.

Ab 25.06. im Kino



WARNER BROS. DER FILMVERLEIH GMBH, DISNEY ENTERPRISES, DER FILMVERLEIH GMBH

WILDBUNCH



HIGHLIGHT

LOL 2.0

17 Jahre nach dem französischen Kulthit kehrt Sophie Marceau als Anne zurück – inzwischen Mitte 50 und endlich frei, seit die Kinder aus dem Haus sind. Doch dann zieht Tochter Louise nach beruflichem und privatem Scheitern wieder ein, und Sohn Théo verkündet: Anne wird Großmutter. Regisseurin Lisa Azuelos erzählt warmherzig und humorvoll, wie Mutter und Tochter ihre Rollen neu verhandeln.

Ab 18.06. im Kino



HLYNUR PALMASON

THE LOVE THAT REMAINS

Oscar-Beitrag 2026: Künstlerin Anna und Fischer Magnús waren Jugendliebe, sind heute Eltern dreier Kinder – und am Ende ihrer Ehe. Über vier Jahreszeiten beobachtet Hlynur Pálmason eine Familie zwischen Trennungsschmerz, surrealen Traumbildern und der rauen Schönheit Ost-Islands. Ein Cannes-gefeiertes Drama von zärtlicher Beobachtungsgabe, mit Hund Panda als heimlichem Star.

Ab 18.06. im Kino



DIE CAMINO-THERAPIE

Lehrerin Fred (Alexandra Lamy) versucht ihr Leben zusammenzuhalten, der schwer erziehbare Jugendliche Adam misstraut allem und jedem. Ein Resozialisierungsprogramm schickt die beiden auf den Jakobsweg. Zwischen Streit, Schweigen und endlosen Etappen entsteht, was keiner erwartet hatte: Vertrauen. Yann Samuells warmherziges Roadmovie über zwei Verletzte, die sich auf 800 Kilometern selbst begegnen.

Ab 02.07. im Kino





JANNIS DANIKAS



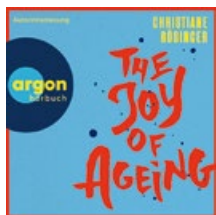
Nina Mayen
IM SOMMER DER WILDBIENEN

Ein Neuanfang auf dem Land, summende Wildbienen und eine unerwartete Begegnung: Nach einer Panikattacke flieht Flora aus der Großstadt in das alte Haus ihrer Großmutter. Zwischen verwunschenem Garten, Dorfcafé und langen Sommertagen findet sie langsam zurück zu sich selbst – und begegnet Eden, die ihr Leben verändert. Eine warmherzige Geschichte voller Sommergefühl, gelesen von Vanessa Bolder.
Hörbuch Hamburg | 7 Std. und 44 Min.



Sarah Maclean
SUMMER STORMS

Nach fünf Jahren kehrt Alice Storm widerwillig auf die abgelegene Privatinsel ihrer wohlhabenden Familie zurück – ausgelöst durch den Tod ihres Vaters und eine überraschende Bedingung für das Erbe: eine Woche gemeinsames Ausharren mit ihren Geschwistern samt Prüfungsaufgaben. Eigentlich will sie sofort wieder abreisen, wäre da nicht der Assistent ihres Vaters, der sich als ihr kürzlicher One-Night-Stand entpuppt...
lÜbbe audio | 14 Std. und 25 Min.



Christiane Rösinger
THE JOY OF AGEING

Die Berliner Musikerin Christiane Rösinger, bekannt durch die Lassie Singers, erzählt in ihrem selbst eingelesenen bissig-komischen Hörbuch von Geldsorgen, Rollenbildern, dem Umgang mit dem Älterwerden – und dem Gefühl, plötzlich auf der Schlaganfall-Station im Krankenhaus zu landen. Am Ende lautet die simple Botschaft der 65-Jährigen: Weniger klagen, mehr leben. Denn „alt sein heißt frei sein“.
argon | 6 Std. und 59 Min.



Eva Pramschüfer
WEISSER SOMMER

Alma und Théo lieben sich, doch ihre Beziehung liegt in Trümmern. Um herauszufinden, ob sie eine Zukunft hat, ziehen die beiden in das Haus von Almas Eltern in Südfrankreich. Ein letzter gemeinsamer Sommer soll Klarheit bringen: bleiben oder gehen? Sensibel und sprachlich fein erzählen Autorin Eva Pramschüfer und Sprecherin Jodie Ahlborn von der ersten großen Liebe.
argon | 7 Std. und 34 Min.



Natascha Ochsenknecht
WONDERMOM

Humorvoll, emotional und schonungslos ehrlich: Natascha Ochsenknecht spricht in ihrem Podcast *Wondermom* mit prominenten Gästen über Krisen, emotionale Wendepunkte und persönliche Erfolgsgeschichten. Mit dabei waren bisher unter anderem Betty Taube, Paula Lambert, Evelyn Weigert, Sarah Kuttner, Ricarda Lang und Ilka Bessin. Dabei entstehen ehrliche Gespräche von Mensch zu Mensch, jeden Donnerstag neu.
diverse Anbieter

Julie Tan
MAMA.KONKRET!

Wie verändert Mutterschaft das Leben und die eigene Identität? In ihrem neuen Audio- und Video-Podcast spricht Zweifach-Mama und Content-Creatorin Julie Tan alias „Cocolie.Brokkoli“ über Rollenbilder, Mental Load und gesellschaftliche Erwartungen an Mütter. Gemeinsam mit Expertinnen beleuchtet sie persönliche Erfahrungen und aktuelle Debatten rund ums Familienleben. Neue Folgen erscheinen alle zwei Wochen freitags.
diverse Anbieter



COCOLIE BROKKOLI MEDIA

NEUE HÖRSELTEN

Von fesselnden Geschichten bis zu inspirierenden Gesprächen – diese aktuellen **HÖRBÜCHER UND PODCASTS** begleiten durch Alltag, Freizeit und Familienzeit.



Tessa Gäbler & Lena Kurtze
TRASH OFFICE

Mal ehrlich: Hin und wieder lieben wir doch alle eine kleine Portion Trash-TV. Genau hier setzt *Trash Office* an: Tessa Gäbler und Lena Kurtze analysieren aktuelle Reality-TV-Shows unterhaltsam und zugleich kritisch. Mehrmals die Woche sprechen die beiden in verschiedenen Formaten über problematische Dynamiken, Ungerechtigkeiten und gesellschaftliche Fragen hinter dem Trash-Kosmos.
Podimo



Cathy Hummels
CATHYS STAMMTISCH

In ihrem Videopodcast trifft Cathy Hummels einmal im Monat Menschen aus Kultur, Wirtschaft, Politik oder Kreativszene, die sich engagieren und ihre Ideen in die Welt tragen – zum Beispiel Bestseller-Autorin Tanja Kinkel, Gastonomin Vroni Lutz oder BR-Moderatorin Catz Matzko. Den Anfang machen Menschen aus ihrer Heimat Bayern, doch perspektivisch soll sich der Blick auf ganz Deutschland richten.
diverse Anbieter

FÜNF FRAGEN AN

FLORIAN SUMP

Mit seiner Band Deine Freunde hat er Kindermusik neu definiert. Im Interview spricht Florian Sump über den ganz normalen Familien-Wahnsinn.



MICHI SCHUNCK

Florian, euer neues Album trägt den Titel *Die Kinder spielen verrückt*. Mal ehrlich: Wer dreht im Familienalltag öfter durch – die Kinder oder vielleicht doch die Eltern?

Wahrscheinlich beide, das gleicht sich ja oft gegenseitig aus. Wir Eltern versuchen ständig, unseren Kindern die Erwachsenen vorzuspielen. Meistens sind wir das auch, aber manchmal muss man sich richtig dazu zwingen und manchmal geht's schief, da wird man dann selbst kurz wieder zum Kind.

Mit dem Song *Schiebe es auf die Kinder* liefert ihr die perfekte Ausreden-Vorlage. Hast du die selbst schon mal genutzt?

Als unsere Kinder noch jünger waren und wir durchgehend müde, da haben wir sicherlich das ein oder andere Mal eine Erkältung erfunden, um irgendwo abzusagen...

Ein anderer Song heißt *Zieh dich bitte warm an*. Bei welchen typischen Elternsätzen hast du dich schon mal ertappt?

Bei genau diesem „Zieh dich bitte warm an“-Satz zum Beispiel. Nur um dann auf dem Schulhof zu sehen, wie alle Kinder im Pulli oder sogar T-Shirt rumlaufen und sich aller Schichten entledigt haben, die vorher noch von den Eltern übergeworfen wurden.

Wie hat sich deine Sicht auf Kindheit und Familie verändert, seit ihr Musik für Kinder macht?

Das Familienleben und die Kindheit mit allem, was dazugehört, ist inhaltlich mein Beruf

geworden. Ich gucke also genau hin und laufe immer mit offenen Ohren durch die Gegend, ständig auf der Suche nach alltäglichen Aha-Momenten. Eine Mutter in der Supermarktschlange zum Beispiel sagte neulich leicht genervt zu ihrer jungen Tochter „Schatz, ich unterhalte mich gerade“. Ich stand dahinter und hab mich gefreut, weil ich wusste, dieser Satz wird täglich gesagt, genau in dieser Betonung. Und schon war die Idee für einen neuen Song geboren.

Wenn du selbst noch mal für einen Tag Kind wärst, wie würdest du den Tag verbringen?

Wahrscheinlich würde ich mit meinen eigenen Kindern spielen, um mal zu gucken, wie die so sind, wenn wir Eltern nicht dabei sind!



Deine Freunde
DIE KINDER SPIELEN VERRÜCKT

Mit ihrem achten Album bringen Deine Freunde erneut humorvolle und tanzbare Songs in die Kinderzimmer, die nicht nur den Kleinen gefallen, sondern auch deren Eltern zum Schmunzeln bringen.



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





EDELSTAHL

• langlebig • hautverträglich • wasserfest

#LOVEBIOUBRIGITTE



www.bijou-brigitte.com

