

100% ECHTES LEBEN

05 – 2018

emotion

Zeig deine Talente!

Köchin/Designerin,
Lehrerin/Autorin: Wieso
nicht beides sein?

Kann man einen Loser lieben?

Eine Frau über ihre
Entscheidung zwischen
Herz und Vernunft

MARIE BÄUMER
über Weiblichkeit
in Zeiten
von #metoo

„Ich mag sie einfach nicht“

Wieso wir
diesen Satz nie
mehr über
andere Frauen
sagen sollten

WILDER LEBEN!

Ein „Ab nach draußen“-Dossier
zum Frühlingsanfang: Wie Frauen
sich in der Natur neu entdecken,
Kräfte sammeln, mutiger und
stärker werden

Beauty
Die neuen
Düfte
Food
Gesundes
to go

Herzinfarkt
**Achtung! Trifft
immer mehr
jüngere Frauen**



Hier steckt noch viel mehr drin!

Unsere Empfehlungen für alle, die noch tiefer in unsere Themen einsteigen wollen

Redaktion Katharina Wantoch

Dossier
AUFBRUCH INS GRÜNE



DAS KLEINE BUCH VOM WALDBADEN
Bettina Lemke,
Scorpio,
12 €, ab 20.4. im Handel

Wer ist die Autorin? Bettina Lemke arbeitet als Autorin, Herausgeberin, Lektorin und Übersetzerin.

Worum geht es? Wie wäre es, wenn es einen Ort gäbe, an dem wir jederzeit Entspannung und Erholung finden, an dem wir uns auf uns selbst besinnen sowie Kraft und Gesundheit tanken können? Mit diesen Worten beginnt Bettina Lemke ihr hübsches Buch – und je nachdem, wo Sie so wohnen, liegt dieser Ort ganz nah. Machen Sie es also wie die Japaner und baden Sie im Wald. Egal ob Sie einfach nur spazieren gehen, ob Sie Pilze sammeln oder einen Fitness-Parcours absolvieren, der Wald belohnt Sie mit seiner reinen, sauerstoff- und phytonzidreichen Luft. Am besten nehmen Sie das Buch einfach mit zu Ihrem Ausflug ins Grüne, dann können Sie unterwegs noch mehr über Bäume erfahren oder mit Übungen für Entspannung sorgen.



BEUTE
Pauline De Bok,
C. H. Beck, 19,95 €

Wer ist die Autorin? Pauline de Bok ist eine Schriftstellerin und Übersetzerin aus den Niederlanden.

Worum geht es? Als Experiment für einen Roman machte De Bok den Jagdschein. Nun hat sie über ihre Erfahrungen geschrieben: Wie die Zeit in der Natur sie verändert hat, wie es ist, Tiere „aufzubrechen“ und komplett zu verwerten und über ihr moralisches Dilemma. Als wäre man selbst mit dabei.



MEIN HERZ SCHLÄT GRÜN
Louisa Dellert,
Komplett Media
16,99 €, ab 30.4. im Handel

Wer ist die Autorin? Louisa Dellert ist eine Fitness-Bloggerin und Influencerin aus Braunschweig.

Worum geht es? In kleinen Schritten Richtung Umweltschutz: Mit Tipps wie: „Umschiffe beim nächsten Einkauf unnötige Einzelverpackungen und plastikverpackte To-go-Produkte“ zeigt Louisa Dellert in diesem Ratgeber, wie man im Einklang mit der Natur leben kann, ohne seinen Lifestyle komplett umwerfen zu müssen. Ihr Motto: Alles besser, als nichts zu tun.



ANPFLANZEN
Alice Holden,
Tempo,
12 €

Wer ist die Autorin? Holden ist Landwirtin und bewirtschaftet eine drei Hektar große Farm in London.

Worum geht es? Der Weg zur eigenen Gemüseversorgung führt über zehn einfache Sorten. Wie man erfolgreich grünen Salat, Tomaten und andere knackige Köstlichkeiten kultiviert, erklärt Holden in ihrem Buch für Anfänger. Das wird ein Fest, wenn Sie sich aus Ihrem eigenen Garten bedienen.



WILDWECHSEL
Susa Bobke,
Goldmann, 20 €

Wer ist die Autorin? Susa Bobke ist Kfz-Meisterin – und Jägerin und Falknerin aus Leidenschaft.

Worum geht es? Normalerweise rettet Susa Bobke Autos. Doch eines Frühjahrs hat sie einen ganz besonderen Einsatz, der mit einmal Abschleppen nicht getan ist: Sie rettet ein elternloses Rehkitz von einer Wiese und beschließt, es großzuziehen. Ihre persönliche Mission Bambi bringt Bobke dazu, ganz neu über das Miteinander von Mensch und Tier nachzudenken.