

AUSGABE 8 | 2/22

FÜR UMME

BEILAGE

KeRo

**IN DIESER
AUSGABE**

3 leckere Rezeptideen
Finde Deine Diät – 3 Diäten für den Sommer
Wieso Du auf Social Media verzichten solltest
Koks und Mehl: Drogenmissbrauch in der Gastronomie

MACH' MAL STRESSDIÄT

Wie kommt es eigentlich, dass das Jahr immer so schleichend beginnt, uns dann plötzlich aus unserem Januar-Blues reißt und anschreit: Urlaubsplanung (schön!), Klausuren (naja), Work Deadlines (ähm), Sommerdiät, Freizeitstress – und schon stehen wir unter Strom. Immer auf der Überholspur, immer 110 %, immer schön die tagesaktuellen To-dos abhaken. Aber wofür eigentlich? Damit Du Zeit hast, Dich mit dieser Frage auseinanderzusetzen, verzichte doch mal eine Zeitlang auf Social Media (S. 29). Und weil diese Ausgabe auch im Zeichen der Entschleunigung und des Verzichts – und das im besten Sinne – steht (z. B. auf Zucker, S. 20), haben wir auch eine Reportage über aufputschende Drogen wie Kokain in der Gastronomie (S. 16) geschrieben. Wir hoffen, dass wir damit Awareness für ein Problem schaffen, dem wir uns lange selbst nicht bewusst waren: Der Stress in der Gastro führt nicht selten zu ungesunden Kompensationsmechanismen.

Daneben warten im Magazin viele weitere spannende Artikel und Interviews, wie immer druckfrisch und frei Haus zu Deiner KoRo-Bestellung.

Viel Freude mit unserer zweiten BEILAGE 2022!

– Jan Rein
Head of Content & Communications |
Chefredaktion BEILAGE

Kennst Du schon unser **PEKANNUSSMUS?**

Du liebst Pecan Pie und würdest Dich am liebsten reinlegen? Dann wurden Deine Gebete erhört: **Unser Pekannussmus lässt Deine nussigen Träume wahr werden!**

Hier geht's
zum Produkt:



Lieblinge

der Redaktion



Unser Podcast-Tipp:
IN EXTREMEN KÖPFEN
– MIT DR. LEON WINDSCHEID

Dieser Podcast gibt tiefe Einblicke in die Psyche des Menschen. Dr. Leon Windscheid spricht mit Mörder:innen, ehemaligen Suchtkranken und mit Menschen, die schwierige Herausforderungen gemeistert haben. Der Podcast liefert neue Blickwinkel auf die Art und Weise, wie wir Menschen funktionieren und wie unterschiedlich wir sind. Perfekt, um abzuschalten und dabei etwas über Psychologie und das Wesen der Menschen zu lernen.



Für Foodies:
CREAMY WHITE VON
DR. MANNAH'S

„Ich habe gestern endlich den Creamy White probiert, der ist wirklich unheimlich cremig“, „Angenehm würzig, wie Camembert“, „Absolut empfehlenswert“ – so die Meinungen bei uns. Deshalb wollen wir die Camembert-Alternative – auf Basis von Blumenkohl – unbedingt mit Dir teilen! Wenn Du also auf der Suche nach der veganen Alternative zu Camembert bist oder einfach Dein Brotzeit-Sortiment erweitern möchtest – there you go, cheesiger wird's nicht mehr! Übrigens, der Creamy White kann auch wunderbar im Ofen zu Ofenkäse zubereitet werden. Für mehr Infos dazu schau doch mal bei unserem Rezept (Seite 11) vorbei.

Mit dem Code* **KORO15** erhältst Du

15 % Rabatt bei Deinem nächsten Einkauf bei Dr. Mannah's.



Produkt-Highlight:
SHAKTIMAT

Du bist oft müde, verspannt und noch dazu gestresst? Dann können wir Dir ShaktiMat empfehlen – eine Akupressurmatte mit 6.210 Spitzen. Es kostet zunächst ein wenig Überwindung, aber schon nach kurzer Eingewöhnungszeit kannst Du Dich voll und ganz entspannen. Nach einer Session auf der Matte hast Du wieder neue



Energie und auch Deine Verspannungen sind deutlich gelockert. Die Akupressurspitzen regen Deine Durchblutung an. Somit wird Dir angenehm warm, Dein Körper kommt zur Ruhe und der Stress wird nebensächlich. ShaktiMat hilft uns kreativen Köpfen bei der Ideenfindung und in Zeiten intensiven Nachdenkens – absolute Empfehlung unsererseits!

Die ShaktiMat bietet jedoch nicht nur Dir Vorteile: Die Akupressurmatten werden unter fairen Bedingungen in Indien produziert: Alle Frauen dort erhalten gute Gehälter, bezahlten Urlaub, Lohnfortzahlung im Krankheitsfall und eine Krankenversicherung. Für Mädchen aus Familien, die sich keine Schulbildung leisten können, gibt es Schulstipendien.

Mit dem Code*

PRKoroShaktiMat10

sparst Du 10 % auf Deinen nächsten Einkauf bei ShaktiMat.

Einlösbar unter www.shaktimat.de.

*Einlösbar bis 30.06.2022. Nur ein Code pro Person einlösbar.



Für Deinen nächsten
Serienmarathon:
LUPIN

In der französischen Krimiserie Lupin ist der Schauspieler Omar Sy als Assane Diop drauf und dran, die unredlichen Anschuldigungen an seinen geliebten Vater zu rächen. Dabei lässt er sich von den Abenteuern Arsène Lupins leiten – der Roman eines Meisterdiebs. Gelingt es Assane Diop durch Rache seinen Frieden zu finden oder stellt das sein Leben noch mehr auf den Kopf? Zwei Staffeln sind bereits raus – wir sind gespannt, wie's weitergeht!

Diese
KORO-PRODUKTE
sind ein Must-try:

- Veganer Bio Proteinriegel Haselnuss
- Skinny Dipped Schokomandeln mit gefriergetrocknetem Himbeerpulver
- Geröstete und gesalzene Bohnen-Erbсен-Mix
- Getrocknete Bio Jackfrucht
- Gepuffter Bio Apfel
- Bio Energy Ball Haselnuss

**Für mehr Nachhaltigkeit:
Reparieren statt neu kaufen –
REPAIR-CAFÉS machen's möglich!**

In über 800 Reparatur-Initiativen deutschlandweit können defekte Alltagsgegenstände in entspannter Atmosphäre gemeinschaftlich repariert werden. Bei den Treffen wollen ehrenamtlich engagierte Tüftler:innen Wissen vermitteln, um die Umwelt zu schonen. Hilfe zur Selbsthilfe lautet das Motto. Eine klare Empfehlung von uns!



**Unser TV-Favorit:
ORGANIZE 'N STYLE –
ISABELLA RÄUMT AUF!**

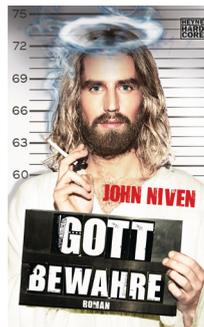
Wo sind die Ordnungs-Freaks unter uns – oder auch nicht? Egal, ob Anfänger:in oder Profi – von Isabella kann jeder noch was lernen! In ihrer Show auf Sixx gibt Isabella Tipps, wie Du Dein Zuhause in shape hältst – und das mit Stil. Ihre Challenges sind dabei kunterbunt ge-

wählt – von Dachboden bis Garage. Am besten gefallen uns die Folgen, in denen Influencer:innen besucht werden. Auf der Website sind die verwendeten Produkte dann auch direkt verlinkt – mega cool!



**Unser Buchtipp:
GOTT BEWAHRE –
VON JOHN NIVEN**

Der allmächtige Herr geht nach jahrelanger Arbeit in den wohlverdienten Urlaub. Nach nur kurzer Zeit ist sein "Wunder der Schöpfung" ein einziges Chaos. Nun liegt es an seinem Sohn, dem Joint rauchenden Musiker Jesus Christus, die Erde von Umweltsünden, Bürgerkriegen, tödlichen Krankheiten und Hassprediger:innen zu schützen. Wird



JC das gelingen? Die Worte "Gott bewahre" beschreiben den humorvollen Roman einfach auf den Punkt genau.

**Diese
DINGE machen wir
viel zu oft:**

- Handy entsperren
- People Pleasing
- Mit anderen vergleichen
- Wegen unnötiger Dinge stressen



**Der Name ist Programm –
wir lieben die „HAVE A
GREAT DAY“-PLAYLIST:**

Du brauchst eine Playlist, mit der der Haushalt nicht so langweilig ist? Da haben wir etwas für Dich! Die "HAVE A GREAT DAY"-Playlist bringt Schwung in Deinen Alltag. Egal, ob beim Kochen, Putzen oder Entspannen, die fröhliche Songauswahl läuft bei uns hoch und runter.

Natural Living für die eigenen vier Wände


Villeroy & Boch
1748

MELDE DICH JETZT FÜR DEN
VILLEROY & BOCH NEWSLETTER AN

Erfahre als Erste:r von unseren Produkteinführungen und Events. Lass Dich von saisonalen Produkt- und Dekotipps, Rezepten, Gewinnspielen und exklusiven Angeboten inspirieren:
villeroyboch.com/koro

Als Dankeschön erhältst du einen 15 %-Gutschein direkt in dein Postfach. Bis bald!



 villeroy-boch.com  instagram.com/villeroyboch  facebook.com/villeroyandboch

LEITUNGSWASSER TRINKEN – ja oder nein?

Endlich ist sie weg, die olle Einweg-Plastikflasche! Ab jetzt nur noch Wasser aus Mehrwegflaschen. Oder doch lieber Leitungswasser?

Das ist doch immer noch die nachhaltigste Alternative. Und unbedenklich ist unser Leitungswasser doch auch. Oder?



MEDIKAMENTE, PESTIZIDE UND SCHWERMETALLE – DAS KOMMT EINIGEN IN DEN SINN, WENN SIE AN LEITUNGSWASSER DENKEN. DOCH STIMMT DAS? IST UNSER LEITUNGSWASSER WIRKLICH MIT SCHADSTOFFEN BELASTET, DIE UNSERE GESUNDHEIT GEFÄHRDEN KÖNNEN?

Nein, in der Regel nicht, sagt Lena Mier, staatlich geprüfte Lebensmittelchemikerin der Verbraucherzentrale Berlin. "Trinkwasser unterliegt strengen Kontrollen und kann in der Regel unbesorgt getrunken werden. Die gesetzlichen Anforderungen werden zu fast 100 Prozent eingehalten." Und gesetzliche Kontrollen gibt es einige. So wird die Trinkwasserqualität gleich durch drei Instanzen festgelegt: die europäische Trinkwasserrichtlinie, die deutsche Trinkwasserverordnung und das Infektionsschutzgesetz. Damit ist Trinkwasser in Deutschland eines der am strengsten kontrollierten Lebensmittel (BVL). Zu den kontrollierten Substanzen gehören Krankheitserreger wie Escherichia Coli, chemische Stoffe, Schwermetalle, Pestizide und Nitrat.

Pestizide und Nitrat gelangen über die landwirtschaftliche Nutzung ins Grundwasser. Dort steigt die Belastung durch die Intensivierung der Landwirtschaft zwar stetig, eine Belastung des Trinkwassers kommt jedoch nur sehr selten vor und ist nicht gesundheitsgefährdend. Insgesamt

ist die Pestizidbelastung durch Obst und Gemüse wesentlich höher als durch das Trinkwasser, erklärt Lena Mier von der Verbraucherzentrale.

AUCH BESTIMMTE WIRKSTOFFE AUS MEDIKAMENTEN WERDEN ÜBERWACHT. LAUT DER AUSSAGE DER VERBRAUCHERZENTRALE LIEGEN DIE MENGEN JEDOCH WEIT UNTER ALLEN BEKANNTEN WIRKUNGSSCHWELLEN UND STELLEN DAHER NACH AKTUELLEM WISSENSSTAND KEINE GEFAHR DAR.

Metalle wie Blei, Nickel, Kupfer und Cadmium gelangen meist erst beim Endverbrauchenden ins Leitungswasser. Alte Rohrleitungen oder Armaturen sind häufig die Quellen. Bei Verdacht auf alte Rohrleitungen müssen Verbraucher:innen beim Vermietenden nachfragen. Da Blei giftig ist, rät die Verbraucherzentrale insbesondere Schwangeren und Familien mit Säuglingen dazu, ihr Trinkwasser bei Verdacht auf Bleileitungen testen zu lassen. Ansonsten ist es ratsam, das Wasser so lange zu laufen lassen, bis es kühl aus dem Hahn kommt. Das hilft auch gegen den eisenhaltigen Geschmack, der durch Rost verursacht wird. Anders als Blei sind Rost und auch Kalk im Trinkwasser allerdings nicht gesundheitsschädlich. Im Gegenteil, meint Lena Mier. "Hartes Wasser, wie wir es beispielsweise in Berlin haben, ist zwar wegen der Verkalkung von Geräten lästig, aber calcium- und/oder magnesiumreich. Diese Elemente sind wichtige Mineralstoffe für den Körper."

Wer bisher angenommen hat, Mineralwasser sei besser und gesünder als Leitungswasser, den müssen wir leider enttäuschen, sogar gleich mehrfach! Denn anders als durch den Namen suggeriert, sind Mineralwässer nicht unbedingt reicher an Mineralstoffen und Spurenelementen, so Lena Mier von der Verbraucherzentrale. Auch können sie durch Rückstände aus Landwirtschaft, Industrie und Haushaltsabwässern belastet sein. Das fanden zahlreiche Untersuchungen von Stiftung Warentest und Ökotest heraus. Auch hier sind die Konzentrationen nicht gesundheitsschädlich. Aber mit dem Werbeversprechen nach besonders natürlichem Mineralwasser hat das nicht mehr viel zu tun. Und obendrein sind Mineral- und Tafelwasser aus Flaschen bis zu 100 Mal teurer und 600 Mal umweltbelastender als Leitungswasser, stellt die Verbraucherzentrale fest.

DAS FAZIT LAUTET ALSO: LEITUNGSWASSER IST DER OPTIMALE DURSTLÖSCHER. ES IST GESUNDHEITLICH UNBEDENKLICH UND OBENDREIN GÜNSTIGER UND NACHHALTIGER ALS FLASCHENWASSER!

Lynn Zimmermann



NFT FÜR DUMMIES



WIE ERKLÄRE ICH MEINER OMA, WAS NFTS SIND?

Ein “non-fungible” token oder kurz NFT kann man auch als digitale Repräsentation eines einmaligen Gegenstands verstehen, – wobei dieser Gegenstand digital ist. Im Gegensatz zu anderen Kryptowerten ist ein NFT einzigartig und es ist nicht, wie beispielsweise bei einem 1-Euro-Stück irrelevant welche Münze man besitzt, denn sie ist immer gleich viel wert und nicht einzigartig.

Ein NFT jedoch bestätigt den Besitz eines – auf der Blockchain hinterlegten – einzigartigen, digitalen “assets”. Das kann z.B. ein digitales Kunststück sein. Vereinfacht könnte man also auch sagen, dass ein NFT so etwas wie eine digitale Besitzurkunde ist.

WAS HAT DIE BLOCKCHAIN DAMIT ZU TUN?

Die Blockchain ist in dem zuvor beschriebenen Beispiel als das Register der Besitzurkunden zu verstehen: Es ist eine Technologie zur dezentralen (verteilten) Speicherung von Transaktionen und zusätzlichen Informationen innerhalb einer Datenbank, welche durch Verschlüsselungstechnik nahezu unangreifbar und unveränderbar ist.

SOLL ICH JETZT „DIGITALE KUNST“ KAUFEN?

Die digitale Kunst ist ähnlich wie die traditionelle analoge Kunst (und anders als andere “harte Assets” wie

beispielsweise Immobilien, Aktien und Rohstoffe) schwer einzuschätzen. Grund dafür ist der intransparente Markt. Letztendlich unterscheidet sich digitale Kunst abgesehen vom Medium nicht von analoger Kunst. Die Motivation Kunst zu besitzen oder als Investment-Objekt zu halten sind folglich identisch, – aber die Einschätzung eines heutigen oder zukünftigen Wertes ist sehr schwer.

DIE EXPERTEN



Prof. Dr. Philipp Sandner ist Gründer und Leiter des Frankfurt School Blockchain Centers. Als einer der ausgezeichneten “Top 30”-Ökonomen umfasst seine Expertise unter anderem Blockchain-Technologie, Kryptowerte wie Bitcoin und Ethereum, Decentralized Finance (DeFi), den digitalen Euro, Tokenisierung von Assets und Rechten und letztlich digitale Identität.



Justus Schleicher ist Research Assistent am Blockchain Center der Frankfurt School of Finance & Management und der CEO von Datash – einem Blockchain Datenanalyse Startup mit Fokus auf NFTs.



Jan Rein

TOLLE INHALTE FÜR DIE GANZE FAMILIE!

Holt euch spannende Themen rund um Schwangerschaft, Familie, Fashion, Wohnen, Kultur, DIY und vieles mehr alle zwei Monate direkt nach Hause.

6 AUSGABEN
LUNA MUM ODER LUNA
MIT WUNSCHPRÄMIE
FÜR NUR
34,90 EUR
LUNAMAG.DE/ABO



Das erste Mode- und Lifestylemagazin für die Familie



The first magazine for modern mums!

lunamag.de/abo

Alle 2 Monate neu. Als Magazin im Handel und Onlineshop erhältlich.



lunamag.de



[Lunamum.de](https://lunamum.de)



Wieso Gluten nicht so schlimm ist, wie Du denkst

“Dumm wie Brot”, “Die Weizenwampe” und so manches mehr – Weizen-verteufelnde Literatur verkauft sich gut. So soll es dumm, dick und krank machen. Und ganz oben auf der Liste der Übeltäter: Gluten. Doch woher kommt die Angst vor Gluten? Wir haben uns im Namen von Nudeln, Brot & Co. auf die Suche gemacht!

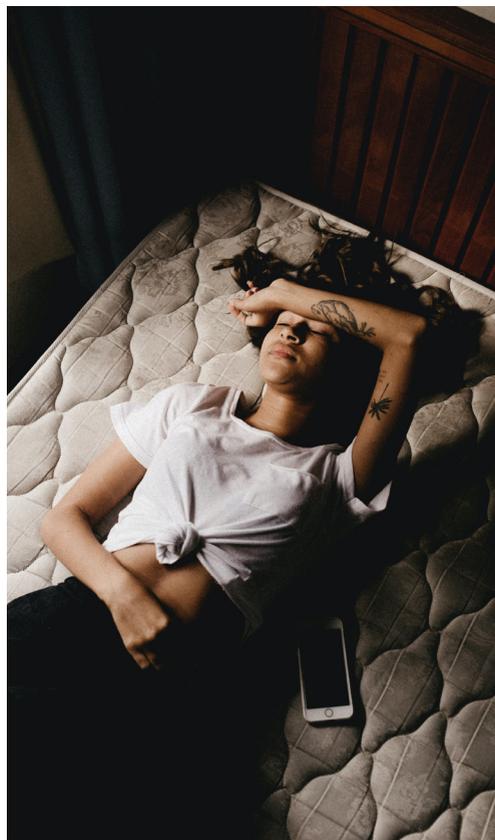
Legen wir erst einmal die Fakten auf den Tisch: Gluten ist ein Protein, das natürlicherweise in Weizen und verwandten Getreidesorten wie Dinkel, Roggen, Gerste, Emmer, Einkorn und Grünkern vorkommt. Es befindet sich im Getreidekorn der Pflanze und ist daher im Mehl all dieser Getreidesorten enthalten. Gluten wird oft auch “Klebereiweiß” genannt. Dieser Name kommt von der Eigenschaft des Glutens, netzartige Strukturen auszubilden, wenn man es mit Wasser mischt. Und gerade diese Eigenschaft macht Weizenmehl in der Lebensmittelindustrie so beliebt. Denn Gluten verspricht sehr gute Backeigenschaften. In den netzartigen Strukturen können sich nämlich Luft einschließen, die dafür sorgen, dass der Teig elastisch und fluffig wird.

Soweit noch ganz harmlos. Aber woher kommt denn nun die Angst vor Gluten? Die Antwort: Wahrscheinlich daher, dass Gluten manche Menschen krank machen kann.

ZÖLIAKIE UND GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT

Gluten ist nicht per se schlecht. Bei gesunden Menschen wird Gluten verdaut und als Nährstoff über den Dünndarm aufgenommen. Die Besonderheit von Gluten ist, dass die Bruchstücke nach

der Verdauung noch recht groß sind. Aufgrund dieser besonderen Struktur kann es bei einigen Menschen zu einer Unverträglichkeit oder sogar zu einer starken Abwehrreaktion durch das Immunsystem kommen. Letzteres beschreibt das Krankheitsbild der “Zöliakie”, von der etwa 0,5 bis 1,5 % der Weltbevölkerung betroffen sind.



Beginnen wir also mit dem Worst Case – der Zöliakie. Die Zöliakie gehört zu den Autoimmunerkrankungen. Sie führt zu einer schweren Entzündung des Dünndarms, welche durch Gluten

ausgelöst wird. Grund für die Zöliakie ist eine genetische Veränderung an bestimmten Zellen des Immunsystems. Diese erkennen die Gluten-Bruchstücke nicht als harmlose Nahrungsbestandteile, sondern als feindliche Eindringlinge und reagieren mit einer Abwehrreaktion. Das wiederum führt zu einer Entzündung des Dünndarms. Dieser funktioniert dadurch nicht mehr richtig und kann keine oder nur noch wenige Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen. Es kommt zu Mangelerscheinungen und z. T. schweren Folgeerkrankungen, die nicht nur den Darm betreffen. Menschen mit Zöliakie müssen, anders als Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit, glutenhaltige Lebensmittel strikt meiden, da bereits kleinste Mengen Symptome hervorrufen können.

Und was genau ist diese Glutenunverträglichkeit? Sagen wir mal so, wer glutenhaltige Getreide nicht verträgt, aber weder an Zöliakie noch an einer Weizenallergie leidet, der hat sie wahrscheinlich: die Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität, manchmal auch als Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität betitelt. Klingt nicht nur kompliziert, ist auch in der Diagnose gar nicht so einfach, denn ähnlich wie beim Reizdarmsyndrom handelt es sich hierbei um eine Ausschlussdiagnose. Auch das Reizdarmsyndrom scheint bei manchen Menschen mit dem Kon-



sum glutenhaltiger Lebensmittel aufzutreten. Bei beiden Erkrankungen ist allerdings noch nicht ganz klar, welche Bestandteile des Weizens diese Krankheit auslösen.

Wer also nach Pizza, Pasta und Kuchen Beschwerden hat, sollte sich nicht nur mit dem Gluten beschäftigen. Weizen insgesamt gehört nämlich neben Krebstieren, Eiern und Nüssen zu den Hauptallergenen in Lebensmitteln. Das liegt wahrscheinlich daran, dass Weizen erst seit kurzem, nämlich läppische 10.000 Jahre, zu unserer Ernährung dazugehört.

SOLLEN WIR JETZT ALLE AUFHÖREN, WEIZEN ZU ESSEN?

Nein. Wer keine Beschwerden nach dem Verzehr von Weizenprodukten hat, muss nicht darauf verzichten. Weizen und andere glutenhaltige Getreide bilden heute den Großteil der konsumierten Getreidesorten. Ein Verzicht auf alle Getreideprodukte, wenn keine Zöliakie oder andere Unverträglichkeit vorliegt, könnte dann



sogar mehr Schaden anrichten als Nutzen bringen. Denn in Getreide, vor allem in Vollkornprodukten, stecken viele gute Inhaltsstoffe wie beispielsweise Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe.

IST DER MODERNE SUPERWEIZEN DRAN SCHULD?

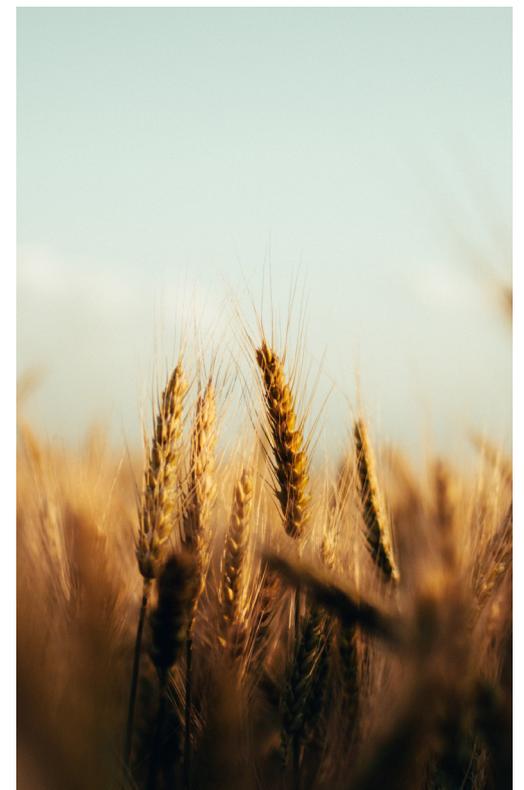
Die Ausgangssituation ist: Weizenunverträglichkeiten scheinen zuzunehmen. Jetzt könnte man sich die Frage stellen, was sich in den letzten 100 Jahren so verändert hat. Die Antwort ist mal wieder nicht so einfach. Ja, moderner Weizen unterscheidet sich in der Zusammensetzung von seinen Urformen wie Einkorn und Emmer. Allerdings ist hier nicht unbedingt das Gluten der Übeltäter. Es gibt andere Stoffe, die die Pflanze bildet, um besser vor Schädlingen geschützt zu sein. Ein hoher Anteil dieser Substanzen ist gut für die Landwirtschaft, aber nicht so gut für die Gesundheit. Wer also den normalen Weizen nicht verträgt, könnte es mal mit alten Sorten wie Emmer oder Einkorn probieren.

Ein anderes und wahrscheinlich schwerwiegenderes Problem ist der gestiegene Konsum von ausgemahlene Weizenprodukten, denen z. T. zusätzliches Gluten für bessere Backeigenschaften beigefügt wurden. Es gibt kaum eine Mahlzeit, in der nicht irgendwo Getreide versteckt ist. Dabei sind es leider nicht die guten Vollkornprodukte. Auch wird dem Getreide in der Verarbeitung nur noch sehr wenig Zeit gelassen. Lange Gehprozesse, in denen Mikroorganismen

schon einmal einen Teil der Inhaltsstoffe vorverdauen, gibt es kaum noch. Dementsprechend mehr muss unsere Verdauung leisten.

WAS NEHMEN WIR AUS DER SACHE MIT?

Gluten kann in besonderen Fällen krank machen, ist aber nicht der Übeltäter für alles, was im Bauch grummelt. Weizen beinhaltet viele Inhaltsstoffe, die einen Effekt auf dein Wohlbefinden haben können. Für manche Menschen macht eine gluten- bzw. weizenreduzierte Ernährung also durchaus Sinn.



Wer allerdings keine Probleme mit Weizenprodukten hat, sollte sich nicht extra glutenfrei ernähren, da dadurch ein wichtiges Grundnahrungsmittel verloren geht. Wenn du dennoch unsicher bist, versuche es doch mal mit alten (Vollkorn-)Getreidesorten oder kaufe das lange gereifte Sauerteigbrot.

Lynn Zimmermann



Haarausfall

Hilft eine gesunde Ernährung?

DIE HAARE AUF DEM KOPF WERDEN WENIGER, WÄHREND DEINE HAARBÜRSTE HINGEGEN EIN NEUES FELL BEKOMMT? DREIMAL PRO WOCHE STAUBSAUGEN, BÜRSTE ENTHAAREN, MANTEL ENTFUSSELN UND ZUSÄTZLICH KOMMEN DIE OHREN IMMER MEHR ZUM VORSCHIN? MAL WIEDER HAARAUSSFALL! ABER WARUM HAST DU AB UND ZU HAARAUSSFALL UND WAS KANNST DU DAGEGEN TUN?

Haarausfall ist ein Thema, das so einige Menschen beschäftigt. Ein Grund für die Auswahl an Abermillionen Pflegeprodukten, die beteuern Deinem Haarverlust ein Ende zu setzten. Aber was Haarwuchsmittel, Anti-Haaraußfall-Shampoos oder Haarmasken versprechen, kannst Du vielleicht schon über Deine eigene Ernährung regulieren. Wenn Deine Haare ausfallen, kann das aber natürlich viele verschiedene Ursachen haben: Einen Mangel, Stress, eine Umstellung der Hormone oder vielleicht eine Schilddrüsenunterfunktion/-überfunktion.

Gehen wir von einem Mangel aus, haben wir hier eine Liste an Nährstoffen für Dich, welche Du im Blick haben solltest:

PROTEIN:

Haare bestehen fast ausschließlich aus Eiweißen, also Proteinen. Deshalb ist es wichtig genügend davon über die Nahrung aufzunehmen.

OMEGA-3-FETTSÄUREN:

Diese Fettsäuren benötigt Dein Körper für das Haarwachstum und die Haardichte.

ZINK:

Um neue Haarfollikel zu bilden, benötigt Dein Körper Zink. Diese sind dafür zuständig, dass Deine Haare fest in der Haut verankert sind. Außerdem hilft Zink bei der Reparatur von Haaren.

EISEN:

Eisen hat eine ähnliche Funktion wie Zink. Es ist an der Teilung der Haarfollikelzellen beteiligt und sorgt somit für die Bildung neuer Haarzellen.

BIOTIN:

Biotin ist wichtig für die Keratinproduktion. Keratin ist ein Haarprotein, aus dem Haarfasern zum großen Teil bestehen.

VITAMIN C:

Kollagen ist ein wichtiger Bestandteil der Haarstruktur ist. Vitamin C spielt bei der Bildung dieses Proteins eine wichtige Rolle. Außerdem verbessert Vitamin C die Eisenaufnahme Deines Körpers.

VITAMIN A:

Dieses Vitamin sorgt für gesunde Haarwurzeln und ist essenziell für das am Wachstum neuer Haarzellen. Vitamin A kann allerdings bei einer Überdosierung sogar einen negativen Einfluss auf das Haarwachstum haben.

VITAMIN E:

Vitamin E ist ein Antioxidans, das oxidativen Stress abwehrt. Oxidativer Stress kann zu Haarausfall führen. Das Vitamin sorgt quasi für ein Gleichgewicht in Deinem Körper. Und was macht man jetzt mit diesen ganzen Infos über Vitamine, Proteine und so weiter? Keine Sorge – we got you! Falls Du Dir ge-

dacht hast: “Okay, good to know, aber was sollte jetzt auf meinem Teller landen?” haben wir hier ein paar Lebensmittel, die besonders reichhaltig an den zuvor genannten Stoffen sind:

- Nüsse & Samen
- Beerenfrüchte
- Hülsenfrüchte
- Süßkartoffeln
- Paprika
- Spinat
- Eier
- Seefisch

Soweit so gut. Aber solltest Du zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel einnehmen? Kannst Du, musst Du aber nicht! Lass am besten Deine Blutwerte erst bei einem Arzt checken, ob überhaupt ein Mangel besteht, bevor Du irgendwelche Tabletten einnimmst. Die allerbeste Quelle für Deine Nährstoffe sind aber natürlich immer noch echte Lebensmittel.

Sanja Middeldorf



Veganer Ofenkäse

Zutaten:

- Dr. Mannah's Vegan Passion Creamy White
- 1 großes rundes Landbrot
- Kräuter deiner Wahl
- Olivenöl

Zubereitung:

Das Landbrot so einschneiden, dass der Creamy White direkt hineinpasst.

Die Camembert Alternative mit Olivenöl und Kräutern beträufeln und in das Brot setzen.

Nun alles bei 180°C im Ofen für 20 Minuten backen. Fertig!

VEGANER OFENKÄSE



MIT DEM CODE
KOR015
GIBT ES 15% RABATT BEI
WWW.DRMANNAHS.COM



Nachhaltiger Wohnen:

5 kleine Reminder

Im Alltag bleibt oft zu wenig Zeit, um Gewohnheiten zu überdenken. Aber vor allem im eigenen Haushalt können wir mit kleinen Veränderungen etwas Gutes für die Umwelt tun. Wie geht grüner Wohnen?

1. AUF ÖKO-WASCHMITTEL UMSTEIGEN



Viele herkömmliche Waschmittel enthalten Duftstoffe, die schwer abbaubar und für Wasserorganismen giftig sein können. Bestimmte Kunststoffverbindungen werden zwar größtenteils von Kläranlagen gefiltert, jedoch landen diese mit dem Klärschlamm als Dünger auf den Feldern oder auch im Meer. Teilweise enthalten diese Waschmittel auch Palmöl unbekannter Herkunft sowie Borverbindungen, die in Verdacht stehen, die Fruchtbarkeit zu beeinträchtigen. Also lieber auf Öko-Waschmittel umsteigen und ein paar Euro mehr investieren.

2. SCHON ZU ÖKO-STROM GEWECHSELT?



Wer in einer WG wohnt, weiß vermutlich nicht mal, von welchem Anbieter der Strom überhaupt kommt – also einfach mal den Vertrag checken. Denn den Stromanbieter wechseln ist eine easy Sache und über Vergleichsportale schnell gemacht. Ökostrom wird CO₂-neutral durch erneuerbare Energien erzeugt. Jedoch ist der Strom aus der Steckdose immer noch ein Mix aus Öko- und herkömmlichem Strom. Aber: Je höher die Nachfrage nach Ökostrom ist, desto höher ist der Anteil an erneuerbaren Energien in der Strommischung.

Side Fact: So wie wir's früher schon gelernt haben, sollten Elektrogeräte vom Strom genommen werden (nicht nur Standby), wenn sie nicht genutzt werden.

3. FESTES SHAMPOO UND KÖRPERSEIFE



Es war nie leichter, im Bad Verpackungsmüll zu sparen: Festes Shampoo und Körperseifen gibt es mittlerweile in jedem Drogeriemarkt. Sie kosten zwar häufig ein wenig mehr als herkömmliche Shampoos, sind dafür aber ergiebiger und halten länger. Kaufst Du sie dazu noch von einer Marke, die zertifiziert Naturkosmetik herstellt, brauchst Du Dir auch um schädliche Inhaltsstoffe keine Sorgen zu machen. Dazugehörige Seifensäckchen zur Aufbewahrung findest Du auch oft direkt in derselben Drogerie-Abteilung.

4. NACHHALTIGES ZÄHNEPUTZEN



Häufig bestehen Zahnbürsten aus schwer abbaubarem Kunststoff. Steigst Du auf eine Bambus-Zahnbürste um, kannst Du Plastik plus Verpackungsmüll sparen. Das Putzergebnis dieser Zahnbürsten ist mit dem von herkömmlichen Handzahnbürsten vergleichbar. Zudem sind

Zahnbürsten aus Bambus biologisch abbaubar: Der Griff kann einfach in der Biotonne entsorgt werden. Die Borsten gehören in den gelben Müll. Nach dem Zähneputzen solltest Du die Bürste aber gut abtrocknen, um Schimmel vorzubeugen.

5. NACHHALTIGERE MENSTRUATIONSHYGIENE



Noch stolze 83 % der deutschen Frauen verwenden ausschließlich Wegwerfprodukte für ihre Menstruationshygiene. Ein Großteil dieser Produkte sind Tampons, Binden und Slipeinlagen, die schwer abbaubare Kunststoffe enthalten. Eine Menstruationstasse hingegen kannst Du mehrere Jahre verwenden und Du produzierst zusätzlich keinen Müll. Gleiches gilt für Periodenunterwäsche: ab in die Waschmaschine und wieder einsatzbereit. Welches Hygieneprodukt am besten zu Dir passt, ist natürlich Typ-Sache. Aber sich mal auszuprobieren, kann ja nicht schaden.

Sanja Middeldorf



DillySocks®

Picknick-Essentials:

- KoRo-Nussmus
- DillySocks

Schnapp dir 15% bei deiner DillySocks-Bestellung!

Promocode
KORO15

KoRo **FRESH**
Die KoRo Fresh Box



Mit dem Code
TOMATES erhältst
DU **5€ Rabatt**
auf Deine erste
Abo-Bestellung!

- **Frisches Obst & Gemüse** direkt zu Dir nach Hause geliefert
- Abwechslungsreiche **Produktauswahl**
- Top **Preis-Leistung**
- Einzeln oder im Abo (jede oder jede 2. Woche)

Bestelle jetzt
Deine große MISCHBOX!

Mehr Infos findest Du hier:

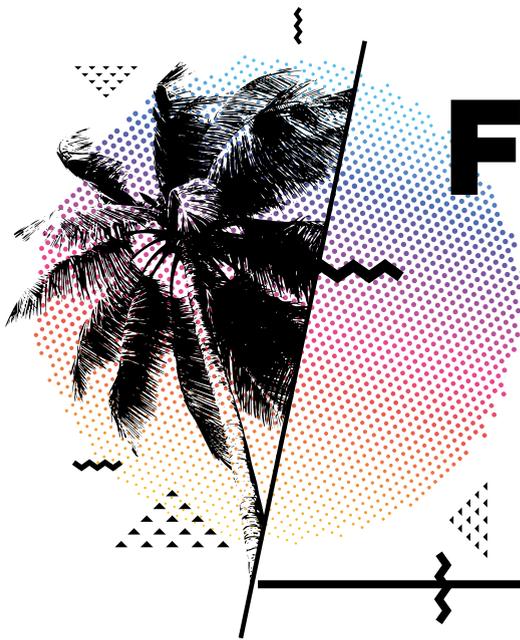


IM ABO NUR 20€ PRO BOX!

KoRo Handels GmbH
Hauptstraße 26, 10827 Berlin

koro_de

www.korofresh.de



FINDE DEINE DIÄT

3 Diäten für den Sommer

Der Sommer steht vor der Tür und Du willst noch schnell eine Diät einschleichen? Dann haben wir etwas für Dich! Damit Du den Sommer trotzdem genießen kannst, haben wir drei Diäten für Dich rausgesucht, mit denen Du abnehmen kannst, ohne den Spaß am Essen zu verlieren. Alles wissenschaftlich fundiert natürlich!

Bevor wir beginnen: Wer gesund ist, sollte sich nicht mit Diäten geißeln. Aber für manche Menschen ist eine Gewichtsreduktion durchaus mit einer Steigerung der Lebensqualität und Gesundheit verbunden. Warum dann nicht abnehmen mit mehr Spaß und Geschmack, haben wir uns gefragt?

Im Grunde kannst Du mit jeder Diät abnehmen, die eine negative Energiebilanz erzielt, also bei der weniger Energie aufgenommen als verbraucht wird. Ob nun Kohlenhydrate oder Fett eingespart werden, ist laut aktuellem Wissensstand auf lange Sicht relativ egal. Die Reduktion der Kalorien ist aber nur ein Teil des Erfolgs. Der weitaus schwierigere Part ist, langfristig am Ball zu bleiben. Und an dieser Stelle unterscheiden sich die verschiedenen Diätformen sehr. Denn mal ehrlich, einen Tag lang keine Kohlenhydrate zu essen, ist ja okay, aber mehrere Monate hält man das nicht durch. Strenge Diäten, bei denen Kohlenhydrate oder Fette extrem reduziert sind, können zu einem schnellen Gewichtsverlust führen, benötigen aber starke Disziplin und sind nicht für jede:n geeignet. Daher ist es wichtig, eine Diät auszuwählen, die den individuellen Bedürfnissen und der Lebenslage angepasst ist.

Drei Diäten, die wissenschaftlich begründet sind und eine gute Umsetzbarkeit bieten, haben wir im Folgenden für Dich zusammengefasst.

MITTELMEER-DIÄT

Die Mittelmeer-Diät, auch mediterrane Diät genannt, ist in der Wissenschaft schon seit Langem als gesunde Ernährungsweise bekannt. Bereits in den 1960er-Jahren haben Forscher:innen in den Ländern des Mittelmeerraums, vor allem Italien und Griechenland, ein vermindertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgestellt und dieses auf die Ernährung zurückgeführt. Heute wissen Wissenschaftler:innen, dass diese Ernährungsweise nicht nur die Herzgesundheit unterstützt, sondern auch bei der Gewichtsreduktion hilft. Vor allem langfristig ist die Mittelmeer-Diät für die gesunde Gewichtsreduktion, aber auch das spätere Gewichtsmanagement geeignet. Weitere gesundheitliche Vorteile sind die positiven Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel sowie die Reduktion von Entzündungswerten.

Die traditionelle Ernährung in diesen Ländern besteht vor allem aus viel frischem Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Fisch und Meeresfrüchten sowie hochwertigen Ölen aus Oliven und Nüssen. Rotes Fleisch, Alkohol und Milchprodukte werden nur gelegentlich konsumiert. Das führt dazu, dass die Mittelmeer-Diät sowohl weniger sehr energiedichte als auch fettreiche Produkte enthält als die heutige westliche Ernährung. Vor allem der moderate Konsum tierischer Fette und Zucker in Kombination mit einem hohen An-



teil an Antioxidantien, Ballaststoffen und einfach ungesättigten Fettsäuren wird heute als ausschlaggebend für die gesundheitsfördernde Wirkung der Mittelmeer-Diät gesehen. Das leichte Kaloriendefizit sorgt für die Gewichtsreduktion.

Wenn Du also langfristig einen gesunden Lebensstil etablieren willst, der reich an Geschmack und Vielfalt ist, wäre die Mittelmeer-Diät vielleicht etwas für Dich!

INTERVALLFASTEN

Wer keine Lust hat, seine Ernährung umzustellen und eine schnellere Gewichtsreduktion anstrebt, könnte es mal mit Intervallfasten probieren. Das Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, ist eine besondere Form des Fastens, bei der tage- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet wird. Bekannte Formen sind z. B. die 5:2-Diät oder das Alternate-Day-Fasting, bei der an fünf Tagen der Woche bzw. jeden zweiten Tag normal gegessen wird, während an den anderen Ta-

gen gefastet wird. Auch die 16:8-Diät ist eine beliebte Form des Intervallfastens, bei der 16 Stunden am Tag gefastet und 8 Stunden normal gegessen wird. Bei dieser Form wird meist entweder das Frühstück oder das Abendessen weggelassen. Die Fastenperioden allein führen zu einer Kalorienreduktion, ohne dass bestimmte Produkte verboten sind. Das macht das Intervallfasten einfach umzusetzen und beliebt. Aber Achtung, gesund solltest Du trotzdem essen. Das Fasten ist keine Ausrede für Junkfood.

Neben der Gewichtsreduktion werden dem Fasten auch positive Wirkungen auf den Stoffwechsel zugeschrieben. Aufgrund von Humanstudien wird vermutet, dass es zu positiven Veränderungen der Körperzusammensetzung, insbesondere einer Reduktion der Fettmasse, führt. Auch die Alterung und Herzgesundheit können positiv beeinflusst werden. Die gesundheitsfördernden Auswirkungen werden aber bisher vorsichtig beurteilt, da zwar positive Effekte in Human- und Tierstudien beobachtet wurden, die Anzahl der Studien aber noch nicht ausreicht, um als gesichert zu gelten. Bewiesen ist aber, dass Intervallfasten sowohl als Kick-Start-Diät als auch für eine langfristige Gewichtsreduktion geeignet ist.

PFLANZENBASIERTE DIÄT

Die pflanzenbasierte Ernährung ist ein echter Allrounder. Studien weisen

sowohl auf die umweltschonenden als auch die gesundheitsfördernden Eigenschaften dieser Ernährungsform hin. Eine gut durchdachte pflanzenbasierte Ernährung ersetzt dabei nicht das Wiener Schnitzel durch ein tägliches Veggie-Schnitzel mit Pommes. Die gesunde pflanzenbasierte Ernährung ist neben dem Verzicht bzw. der starken Reduktion tierischer Produkte durch einen hohen Konsum von frischem Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten gekennzeichnet. Diese Lebensmittel sind vitamin- und ballaststoffreich und gleichzeitig eher fettarm. Ähnlich wie bei der mediterranen Diät sorgt hier die geringere Energiedichte der Lebensmittel für den positiven Effekt bezüglich der Gewichtsreduktion und macht die pflanzenbasierte Ernährung damit geeignet zur Behandlung von Übergewicht und Fettleibigkeit. Etwas weniger stark ist die Gewichtsreduktion bei gesunden Menschen. Der hohe Anteil komplexer Kohlenhydrate und Vitamine bei gleichzeitig geringer Zufuhr tierischer Fette und Cholesterin steht im Verdacht, für die gesundheitsfördernden Effekte verantwortlich zu sein. Diese bestehen laut Studien neben der Gewichtsreduktion vor allem aus den positiven Auswirkungen auf chronische Erkrankungen, kardiovaskuläre Erkrankungen und Bluthochdruck sowie Diabetes Typ 2 und bestimmte Krebsarten (z. B. Darmkrebs).

Um einen Mangel an bestimmten Nährstoffen zu vermeiden, muss die



pflanzenbasierte Ernährung abwechslungsreich gestaltet werden. Manche Vitamine, darunter das Vitamin B12, sollten darüber hinaus trotzdem supplementiert werden.

Wie bei der Mittelmeer-Diät, handelt es sich bei der pflanzenbasierten Diät nicht um eine Crash-Diät, bei der Du in drei Wochen fünf Kilogramm abnimmst. Wenn Du aber nach einer langfristig gesunden Ernährungsweise mit moderater Gewichtsreduktion suchst, ist die pflanzenbasierte Ernährung eine gute Wahl.



Lynn
Zimmermann

PROBLEME:



Alles auf einmal

Wer gesünder leben will, ändert oft viele Gewohnheiten auf einmal. Das kann schnell überfordern. Die Folge – wir geben schneller auf. Für mehr Erfolg besser nur 1–2 Gewohnheiten pro Monat verändern.

Zu wenig essen

Zu hungern hilft weder der Motivation noch dem Körper. Ist das Kaloriendefizit zu groß, schaltet der Körper schnell den Stoffwechsel runter. Besser: Iss viel Gemüse, Protein und komplexe Kohlenhydrate; diese liefern wertvolle Energie und halten lange satt.

MYTHEN:



Lightprodukte

Sie vermitteln, die Schlankmacher schlechthin zu sein. Die Folge: Viele Menschen essen dadurch mehr davon. Außerdem sind Lightprodukte oft reich an Zucker, um den fehlenden Geschmack auszugleichen.

Obst geht immer

Keine Frage, Obst ist gesund und definitiv die beste Alternative zu Süßigkeiten. Aber es steckt voller Fruchtzucker und sollte daher nicht unbegrenzt gegessen werden. Gemüse hingegen geht wirklich immer!

LÖSUNGEN:



Routinen schaffen

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Das kannst Du für Dich nutzen. Etabliere gesunde Gewohnheiten und ersetze das Dessert zum Beispiel mit einem kleinen Verdauungsspaziergang.

Kluge Tellereinteilung

Eine Hälfte Gemüse, ein Drittel Eiweißquelle und das letzte Drittel komplexe Kohlenhydrate. Wenn Du dieser Einteilung folgst, bist du gut versorgt und lange satt.

KOKS UND MEHL

ÜBER DROGENMISSBRAUCH IN DER GASTRONOMIE



Schön Essen gehen, einen entspannten Abend haben, quatschen und sich bekochen lassen. Klingt toll, oder? Wenn der Magen aber auch nur 10 Minuten zu lange grummelt, sind die Nerven schnell strapaziert: Geht das nicht schneller?

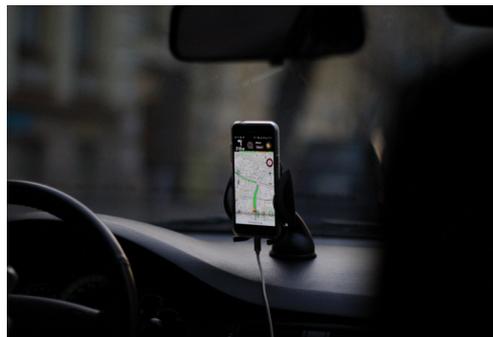
Dass das Küchenpersonal womöglich schon an den Belastungsgrenzen arbeitet und seit 12 Stunden bei 45 Grad in der Küche steht, daran denkt niemand. Was macht dieser Druck und die hohe Belastung mit dem Gastronomiepersonal?

Oft vergessen wir, dass sich eben nicht jede:r eine Nine-to-Five-Woche erlauben kann: Köche und Köchinnen arbeiten oftmals sechs bis sieben Tage die Woche, 12 bis 14 Stunden am Tag (Culinary Lab, 2020). Studien zeigen, dass 44 % der Restaurant-, Bar- und Hotel-Mitarbeiter:innen über 48 Stunden in der Woche arbeiten, während es bei 14 % sogar über 60 Stunden sind.

STOFF GEGEN STRESS

Wie kann man diesen enormen Stress langfristig aushalten? Richtig: Mit Aufputschmitteln. Max* schreibt der Redaktion bei Reddit: "Während mein Chef so tat, als würde er arbeiten, verschwand er mindestens fünfmal im Lebensmittellager, wo er eine Bong extra für die Belegschaft deponiert hatte. Sie stand mit reichlich Gras für alle frei zur Verfügung, was so gut wie jede:r auch im Stundentakt genutzt

hat. Außerdem wurde spätestens um 12 Uhr jemand von ihm losgeschickt, um mindestens eine große Tüte mit Alkohol zu holen. Hauptsächlich Mischgetränke und davon mindestens 20 Stück." Er berichtet, dass ab spätestens 15 Uhr der Großteil des Küchenpersonals betrunken und high war. Auch Ahmed* bestätigt uns in einer Nachricht: "Mitarbeitende und sogar Führungspersonen organisieren teilweise den Stoff."



Mit "Stoff" ist hier nicht "nur" Alkohol und Marihuana gemeint: "Ab 15 Uhr kam dann meistens vom Chef die Ansage, dass jemand ein Kokstaxi rufen solle. So wurden dann oft mindestens zwei Gramm Kokain zusätzlich zum ganzen Gras und Alkohol geteilt, um irgendwie dem Ganzen standhalten zu können, während das Restaurant super schnell überfüllt war und unsere Servicekräfte vom ersten Tag an völlig überlastet waren", erzählt Max* weiter. Zustände, die man sich absolut nicht vorstellen kann, während man es sich morgens um 9 Uhr auf seinem ergonomischen Bürostuhl gemütlich macht, oder?

NORMALITÄT DES DROGENMISSBRAUCHS

Dieser erschreckend hohe Drogenkonsum kann schlimmere Folgen, als nur ein Down am nächsten Tag, haben: Marina* berichtet uns über Facebook von einem befreundeten Arbeitskollegen, der vor vier Jahren an einer Überdosis auf der Arbeit gestorben sei. Sie arbeitet seit 12 Jahren in der Luxushotellerie: "Habe bisher kein Hotel erlebt, wo Kiffen keine Selbstverständlichkeit unter Köch:innen und teilweise Servicekräften war. Vereinzelte Alkoholiker:innen gab es auch in jedem Betrieb."

Laut einer Studie der Substance Abuse and Mental Health Services Administration ist die Gastronomie, im Vergleich zu anderen Branchen, die mit dem höchsten Konsum und Missbrauch illegaler Drogen. Außerdem ist die Gastronomie die drittgrößte Branche bezüglich starken Alkoholkonsums. Die Faktenlage ist jedoch sehr dünn. Es existieren kaum Zahlen, Umfragen oder Studien zu diesem Thema. Martin Rüdiger, therapeutischer Leiter einer Suchtklinik in Berlin, erklärt dazu: „Wenn man an einem Ort ist, an dem es normal ist zu trinken, wie teilweise in der Gastronomie, dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis es den ein oder anderen dann erwischt. Wenn es dich erwischt, fällt es dann in manchen Betrieben eben nicht unbedingt auf, weil es normal ist.“

ARBEITSBEDINGUNGEN DER AUSLÖSER?

Das hohe Arbeitspensum und die stellenweise unmenschlichen Arbeitsbedingungen in einigen Betrieben könnten unter anderem Ursache für den Drogenmissbrauch sein. Ahmed* berichtet von 14 Stunden Schichten, die U18-Jährige mit sehr hoher körperlicher Belastung meistern mussten. "Die Küche war der kleinste Raum des ganzen Restaurants. Gasherd, Steinofen und Heizplatte liefen rund um die Uhr, während draußen schon bis zu 34 °C herrschten und die Abluft in dem Raum nicht funktionierte. Das Fenster zum Hof durfte aufgrund der Nachbarn nicht geöffnet werden", meint Max*.

Also, seien wir mal ehrlich: Wenn das Curry nicht so lecker war, wie beim letzten Mal, suchen wir uns halt ein neues Lieblingsrestaurant. Indische Restaurants sind nun wirklich keine Seltenheit – ab zum nächsten Laden. In der Küche bedeutet das aber im Umkehrschluss: ein kompetitives Arbeitsumfeld, geprägt von Stress. "Grundsätzlich herrschte kein Zusammenhalt, sondern nur ein 'Ich-bin-besser-Kampf' und Überlebensmodus. Freund:innen waren da nur wenige und der Besitzer des Restaurants hat sich jeden Abend aus dem Team jemanden ausgepickt und gedisst.", erzählt uns Julia*. Klingt nicht nach einem Arbeitsumfeld, in dem Fairness und Kollegialität von hoher Bedeutung sind. Julia* könne mit Drogen und Alkohol generell nichts anfangen, meint sie. Am Ende der Probezeit wurde sie mit dem Grund, sie würde nicht gut ins Team passen, entlassen.

ES IST NICHT DER EINE AUSLÖSER

Der Suchtexperte Martin Rüdiger warnt aber davor, diese schweren Arbeitsbedingungen als den alleinigen Auslöser für möglichen Drogenkonsum zu labeln: "Diese Arbeitsbedingungen laden zwar zum Kompensieren ein, aber die Kompensation muss ja nicht immer durch Drogen erfolgen. Was zum Drogenkonsum führt, ist eher eine

Kombination aus mehreren Faktoren", erklärt er. "Die Gastrowelt ist eine raue Welt. Sie ist eine Welt der Genussmittel, die jederzeit zur Verfügung stehen. Hinzu kommt viel Druck, ein harter Ton, hoher Zeitdruck und eben teilweise schlechte Arbeitsbedingungen." Es ginge viel mehr nicht um den Auslöser, sondern um Bedingungen, die immer wieder die Gelegenheit zum Konsumieren bieten.



Die Regelmäßigkeit des Konsums mache es aus: "Da ist die Gastro in vielerlei Hinsicht ein guter Nährboden". Denn zum einen gebe es dort den sozialen Druck, Spaß zu haben und sich locker zu machen und zum anderen falle es in diesem Umfeld nicht unbedingt auf, wenn jemand über die Schwelle des normalen Konsums hinaustritt.

AWARENESS SCHAFFEN

Aber was macht die Gastro als Branche dann überhaupt so attraktiv, wenn es dort so zugeht? In Corona-Zeiten ist die Angst, den eigenen Job zu verlieren, für viele Menschen noch realer geworden. Da bietet beispielsweise die Arbeit als Servicekraft – häufig ohne Arbeitsvertrag – die Möglichkeit, schnell an Geld zu kommen. Klappt es in dem einen Betrieb nicht, weil man sich vielleicht danebenbenommen hat, dann klappt es bestimmt woanders, ohne großen

Bewerbungsaufwand. Das bestätigt auch Suchtexperte Martin Rüdiger.

Hier geht es nicht darum, die Gastronomie als Branche für dieses Problem verantwortlich zu machen. Natürlich gibt es auch zahlreiche Menschen in der Gastronomie, die keine Drogen nehmen und Betriebe, die auf ihre Mitarbeiter:innen achten. Denn auch Martin Rüdiger erklärt: Eine Sucht entstehe vor allem durch einen regelmäßigen Konsum von Stoffen, die abhängig machen. Das sei auch ganz unabhängig vom Elternhaus oder wie gut oder schlecht jemand im Leben gestellt ist. Trotzdem sagt er deutlich: "Für Menschen, die eine diagnostizierte Abhängigkeitserkrankung haben und in Behandlung waren, ist die Gastro definitiv etwas, das wir nicht als zukünftigen Ort empfehlen, in dem man sein restliches Arbeitsleben verbringt. Das geht unserer Erfahrung nach meistens schief".

Dieses Thema braucht also dringend mehr Aufmerksamkeit, denn laut dieser Erfahrungsberichte gibt es hier ein schwerwiegendes Problem, über das nicht gesprochen wird. Sogar "dem DEHOGA Bundesverband liegen keinerlei Zahlen oder Erkenntnisse zum Thema vor." wie der Verband auf die Anfrage der Redaktion antwortet.

Du hast Erfahrungen mit diesem Thema gemacht und würdest sie gerne mit uns teilen? Dann melde dich per Mail bei middeldorf@korodrogerie.de. In unserer nächsten Ausgabe findest Du einen weiteren Artikel zu diesem Thema – stay tuned!

*Alle Namen in diesem Artikel wurden auf Wunsch der Protagonist:innen von der Redaktion geändert.

Sanja
Middeldorf



K O R O B E I L A G E

R E U Z W O R T R Ä T S E L

WEISST DU ES ...?

- | | |
|--|--|
| <p>1 Mich kann man essen oder zu Schmerzmittel verarbeiten.</p> <p>2 Meine Früchte gehören zu den teuersten Gewürzen der Welt.</p> <p>3 Ich gebe Curry seine intensiv gelbe Farbe.</p> <p>4 Woher stammen Chia-Samen?</p> <p>5 Ich kann giftig sein, wenn man mich roh isst.</p> <p>6 Aus mir kann man einen veganen Fleischersatz machen.</p> <p>7 Ich werde auch Nordkirsche genannt.</p> | <p>8 Aus mir wird veganer Käse gemacht.</p> <p>9 In meinem Namen steckt das Synonym für lachen.</p> <p>10 Das englische Wort für „Haferbrei“?</p> <p>11 Ich bin orange, kugelrund und liebe die Winterzeit.</p> <p>12 Welches Gewürz gibt es in vier unterschiedlichen Farben?</p> <p>13 Bei Fairtrade denkt man oft an mich.</p> <p>14 Fügt man in meinem Namen ein „h“ ein, gleicht dieser einer Farbe.</p> <p>15 Ungeschält komme ich nur im Doppelpack</p> |
|--|--|

Die Lösungen findest Du auf Seite 31.

The crossword puzzle grid is on a pink background. It consists of white squares for letters and empty spaces. The starting points for the clues are numbered as follows:

- 1: 10 squares across, row 8, column 1.
- 2: 10 squares across, row 5, column 4.
- 3: 5 squares across, row 6, column 2.
- 4: 4 squares across, row 4, column 3.
- 5: 3 squares across, row 4, column 4.
- 6: 5 squares across, row 7, column 3.
- 7: 10 squares across, row 6, column 4.
- 8: 3 squares across, row 5, column 6.
- 9: 5 squares across, row 5, column 7.
- 10: 5 squares across, row 6, column 5.
- 11: 10 squares across, row 4, column 6.
- 12: 4 squares across, row 3, column 4.
- 13: 10 squares across, row 5, column 6.
- 14: 4 squares across, row 7, column 1.
- 15: 3 squares across, row 8, column 1.

LÖSUNGSWORT (*englisch)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

1×1 der Ernährung: B-Vitamine

Vitamin B kennen viele als Vitamin “Beziehung”. Egal, ob auf dem Berliner Wohnungsmarkt oder in der Ernährung, Vitamin B ist wichtig. In der Ernährung steht Vitamin B allerdings für etwas ganz anderes und umfasst eine Gruppe von acht verschiedenen Vitaminen. Das sorgt oft für Verwirrung. Damit Du den Durchblick behältst, gibt es hier das kleine Einmaleins der B-Vitamine!

Beginnen wir mit den **Gemeinsamkeiten**: Die B-Vitamine gehören zu den sogenannten **Coenzymen**. Das heißt im Klartext, dass sie den **richtigen Enzymen im Körper bei der Arbeit helfen und an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt sind**. Wofür genau wir die einzelnen Vitamine benötigen, ob ein Mangel wahrscheinlich ist und in welchen **Lebensmitteln sie enthalten sind**, haben wir Dir in folgender Liste **zusammengefasst**:

VITAMIN B1 (THIAMIN):

Dieses Vitamin spielt eine wichtige Rolle im **Energiestoffwechsel** und für das **Nervensystem**. Enthalten ist es beispielsweise in **Vollkorngetreide** und **Naturreis**. Ein Mangel kommt meist nur bei **Alkoholismus** und **schweren Magen-Darm-Erkrankungen** vor. Dieses Vitamin brauchst Du daher in der Regel nicht zu **supplementieren**.

VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN):

Wenn es um den **Energie- und Proteinstoffwechsel** geht, brauchen wir Vitamin B2. Was für ein Glück, dass es **natürlicherweise in vielen Lebensmitteln wie grünem Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten** enthalten ist. Bei **ausgewogener Kost** sollte Deine **Versorgung** also **gewährleistet** sein.



VITAMIN B3 (NIACIN):

Niacin ist an **zahlreichen Prozessen im Stoffwechsel** beteiligt. Es wird zu einem Teil von **Mikroorganismen in unserem Darm** produziert, muss aber **zusätzlich über die Nahrung** aufgenommen werden. Niacinreiche **Lebensmittel** sind z. B. **Hülsenfrüchte, Erdnüsse** und

Fleisch. Bei einer **abwechslungsreichen Ernährung** hast Du **selten einen Mangel**. Wer **Niacin zusätzlich supplementieren** will, muss **aufpassen**, denn eine **Überdosierung** ist möglich und kann zu **Haut- und Magen-Darm-Beschwerden** führen.

VITAMIN B5 (PANTOTHENSÄURE):

Bei der **Pantothensäure** ist der Name **Programm**. Er ist von dem **griechischen Wort panto** für “alles” oder “überall” **abgeleitet** und deutet auf die **zahlreichen Reaktionen** hin, an denen dieses Vitamin **beteiligt** ist. Und auch in **vielen Lebensmitteln** ist die **Pantothensäure** enthalten, so z. B. in **Hülsenfrüchten, Sonnenblumenkernen, Gemüse** oder **Eiern**. Damit solltest Du also **immer gut versorgt** sein!



VITAMIN B6:

Dieses Vitamin ist ebenfalls an **vielen unterschiedlichen Stoffwechselprozessen** beteiligt und kommt **beispielsweise in Bananen, Nüssen** und **Vollkornprodukten** vor. Einen Mangel entwickelst Du also **eher selten**, da dieser **hauptsächlich bei einer Mangelernährung** auftritt.

VITAMIN B7

(BIOTIN ODER VITAMIN H):

Biotin ist das **Vitamin für Haare und Haut**. Ein Mangel kann zu **Haarausfall** führen – ist **allerdings selten**, da Biotin in **zahlreichen Lebensmitteln** wie **Vollkornprodukten, Milch, Eiern** und **Spinat** enthalten ist.



VITAMIN B9

(FOLSÄURE ODER FOLAT):

Dieses Vitamin spielt eine **wichtige Rolle** beim **Wachstum** und der **Entwicklung**. Bist Du **beispielsweise schwanger** oder **planst es zu werden**, wird die **Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel** durch **Ärzt:innen** empfohlen. Alle anderen können ihren **Bedarf** über **ausreichend Gemüse, Obst, Vollkornprodukte** und **Eier** decken.



VITAMIN B12:

Zellteilung, Blutbildung und **Nervensystem** – dafür brauchen wir **Vitamin B12** und davon eine **ganz spezielle Form**. Denn von den **vielen Erscheinungsformen** des B12 können wir **nur drei verwerten**: **Methylcobalamin, Adenosylcobalamin** und die **Vorstufe Cyanocobalamin**. Die **Zufuhr von Vitamin B12** erfolgt **hauptsächlich über tierische Produkte**. Wenn Du Dich also **vegan ernährst**, ist eine **Supplementierung** empfehlenswert.

Wie bei allen **Nährstoffen** gibt es auch für die **B-Vitamine** **zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel** auf dem **Markt**. Sie werden oft mit **Bezeichnungen** wie **“Brainfood”, “Sportler:innen-Vitamin”** oder **“Gut für Herz und Psyche”** **beworben**. Richtig ist, dass wir die **Vitamine zur Aufrechterhaltung** vieler **wichtiger Körperfunktionen** benötigen. Wenn Du Dich **abwechslungsreich** und **ausgewogen ernährst**, ist der **Zusatz über Nahrungsergänzungsmittel** **nicht nötig**. Denn die **Aufnahme über den täglichen Bedarf** hinaus führt **leider nicht zu mehr Schönheit, Stärke** oder **Gesundheit**.



TARTE AU CHOCOLAT

Aus „Zuckerfrei Backen“ von Anja Giersberg



Zutaten

Für den Mürbeteig:

- 250g Dinkelmehl Type 630
- 160g Butter
- 85g Puder-Erythrit

Für die Schokoladencreme:

- 240g Sahne
- 240g Milch
- 6 Eigelbe, Größe M
- 40g Puder-Erythrit
- 3 Blatt Gelatine
- 210g Zartbitter-Schokolade ohne Zuckerzusatz

Außerdem:

- Beerenfrüchte
- Zartbitter-Schokolade ohne Zuckerzusatz



PORTIONEN
16



ZUBEREITUNGSZEIT
30 Min.



PASSIVE ZEIT
24 STD.



BACKZEIT
25 Min.

Zubereitung

Schritt 1:

Schneide die Butter für den Mürbeteig in Stücke und verknete sie mit den restlichen Zutaten. Stelle den Teig zwei Stunden kühl.

Schritt 2:

Heize den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vor.

Schritt 3:

Rolle den Teig 3 mm dick aus und lege ihn in eine gefettete und bemehlte Tarteform (30 cm Durchmesser). Backe die Tarte für 25 Minuten und löse sie nach dem Auskühlen vorsichtig aus der Form.

Schritt 4:

Weiche die Gelatine in kaltem Wasser ein. Bring die Milch, das Erythrit und die Sahne zum Kochen und ziehe dann den Topf vom Herd. Gleiche das Eigelb unter ständigem Rühren mit einem Teil der Milchmischung an. Gib alles zusammen in die restliche Flüssigkeit und verrühre alles. Drück die Gelatine aus und rühre sie unter die Milchmasse. Brich die Schokolade in Stücke und verrühre sie mit einem Schneebesen mit der Milchmischung, bis eine homogene Masse entstanden ist.

Schritt 5:

Setze den Mürbeteigboden auf eine Tortenscheibe und fülle die Schokoladencreme ein. Stelle die Tarte in den Kühlschrank und lasse sie über Nacht anziehen. Dekoriere die Tarte vor dem Servieren mit Schokoladenspänen und Beerenfrüchten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Energie	Fett	Kohlenhydrate	davon mehrwertige Alkohole	davon Zucker	Eiweiß
259 kcal	20,3 g	23,0 g	9,0 g	1,8 g	5,0 g

“ZUCKERFREI BACKEN”

... KLAPPT NICHT? UND OBI! ENTDECKE JETZT ÜBER 60 LECKERE REZEPTE FÜR ZUCKERFREIE SÜSSIGKEITEN, DESSERTS, TORTEN UND KUCHEN IM NEUEN BACKBUCH **VON ANJA GIERSBERG.**

KoRo

Jetzt hier
bestellen:



ZIMTSCHNECKEN MUFFINS



Aus „Zuckerfrei Backen“ von Anja Giersberg

Zutaten für 1 Portion

Für den Teig:

- 260g Dinkelmehl Type 630
- 100g Milch
- 40g getrocknete Datteln
- 30g weiche Butter
- 1 Ei, Größe M
- 10g Hefe, frisch
- 1 Prise Salz
- 0,5 TL Zimt, gemahlen
- 0,5 TL Kardamom, gemahlen

Außerdem:

- 50g Butter, flüssig
- 30g Erythrit
- 4g Zimt, gemahlen

Zubereitung

Schritt 1:

Püriere die Datteln in der Milch und knete beides mit den restlichen Zutaten 5 Minuten lang zu einem Teig. Decke diesen ab und lasse ihn an einem warmen Ort für 45 Minuten ruhen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Schritt 2:

Knete den Teig nochmal kurz mit den Händen durch und rolle ihn dann mit einem Nudelholz zu einem Quadrat (30 × 30 cm) aus. Bestreiche den Teig mit Butter. Mische das Erythrit mit dem Zimt und streue es gleichmäßig auf den ausgerollten Teig. Klappe den Teig von oben ein, sodass ein Rechteck entsteht (30 × 15 cm). Die Füllung ist nun nicht mehr zu sehen. Heize den Ofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vor.

Schritt 3:

Schneide 7 Streifen aus dem Rechteck (4 cm breit) und schneide sie nochmal mittig ein, bis 1 cm vor dem oberen Randende. Verdrehe die zwei Stränge pro Streifen ineinander und rolle diese auf. Setze die Teiglinge mit dem Schluss nach unten in die Muffin-Manschetten und bestreiche sie mit der restlichen Butter. Lasse die Zimtschnecken nochmal 10 Minuten abgedeckt ruhen und backe sie dann für 20 Minuten.



PORTIONEN
7



ZUBEREITUNGSZEIT
30 Min.



PASSIVE ZEIT
1 STD.



BACKZEIT
20 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Energie	Fett	Kohlenhydrate	davon mehrwertige Alkohole	davon Zucker	Eiweiß
258 kcal	11,3 g	37,0 g	4,3 g	5,4 g	6,2 g



Hier geht's
zum Buch:



Alles vor dem 1. Kaffee ist Notwehr

„KORO10“

10% RABATT IM SHOP*



Wir leisten erste Hilfe bei Kaffee,
Tee und Zubehör!



www.frogcoffee.de



*Rabattcode gültig bis 31.10.2022 auf den gesamten Warenkorbwert im Onlineshop von FROG.coffee.
Mindestbestellwert 10€. Nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar.

FROG.coffee

1x1 der Beziehungsprobleme

Das erste Hoch der Frühlingsgefühle flacht ab und der Sommer kommt: Sonnenschein, Urlaub, Partys und Flirts. Dem muss eine frische Beziehung erstmal standhalten. Finde ich nicht doch noch jemand Besseren? Er oder sie ist doch auch cute! Kann ich mich überhaupt fest binden? Was stimmt mit meiner Beziehung nicht? Gedanken, die Du bestimmt kennst. Aber woher kommen sie und was kannst Du dagegen tun? Dazu haben wir mit der Psychologin und Paartherapeutin Linda Mitterweger gesprochen.

1. ZU HOHE ANSPRÜCHE

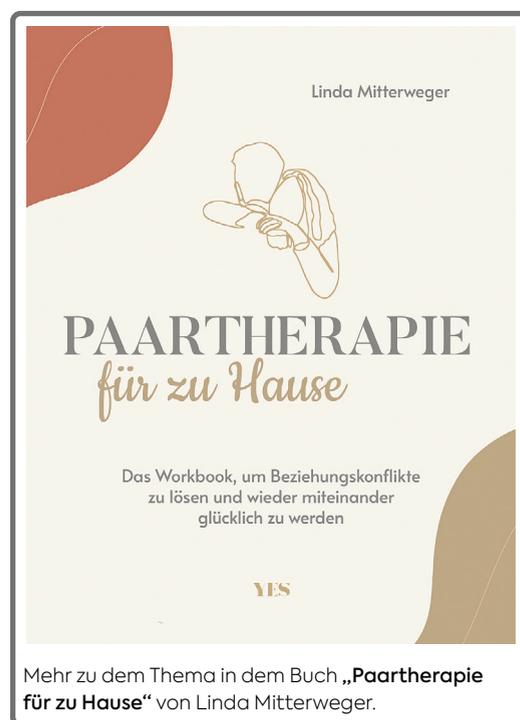
Seien wir mal ehrlich: Wir wollen das Beste vom Besten. Den einfühlsamsten Partner, die unkomplizierteste Beziehung, das romantischste Zusammenleben. Und wir selbst wollen so wenige Fehler wie möglich machen. Wieso haben wir so hohe Ansprüche? Dass der Anspruch, welchen wir an uns selbst und die Menschen in unserem Umfeld stellen, seit den 1980er Jahren gewachsen ist, wurde bereits durch psychologische Studien belegt. „Was allerdings auch gezeigt wurde, ist, dass der von außen empfundene Anspruch, beispielsweise die Erwartungen der Gesellschaft oder die der eigenen Eltern, in den letzten Jahren stark gestiegen ist. Und diese Entwicklung beeinflusst natürlich auch den Anspruch, den wir an uns selbst stellen“, erklärt die Psychologin. Es gebe dafür verschiedene Erklärungen: „Wir leben mittlerweile in einer individualistisch und kompetitiv geprägten Gesellschaft, in der sich Werte stark verändert haben.“ Im Klartext bedeutet das: „Jeder Mensch soll das Beste aus sich herausholen, an sich arbeiten und die beste Version seiner oder ihrer selbst werden – auf allen Ebenen des Lebens. Wenn uns dieses Ideal an jeder Ecke begegnet, ist es nur selbstverständlich, dass sich die Ansprüche an uns selbst, unsere:n Partner:in und auch unsere Beziehung verändern“, sagt Mitterweger.

Die Ansprüche sind also gestiegen. Denken wir deshalb auch so oft, wir seien als Individuum und für unsere:n Partner:in nicht genug? Die Exper-

tin meint: „Dieses Gefühl hängt ganz klar mit den Ansprüchen zusammen, von denen wir denken, dass die Gesellschaft sie an uns stellt, und die wir dann selbst für uns übernehmen.“ Trotzdem sei es gesund, realistische und erreichbare Ansprüche an sich selbst und die eigene Beziehung zu haben, – denn nur so können wir Ziele erreichen und zufrieden sein.

Hinzu käme, dass wir selbst uns mit anderen Menschen und die eigene Beziehung mit den Partnerschaften, die wir in unserem Umfeld oder auf sozialen Medien beobachten, vergleichen. Dabei geraten unsere eigene Einzigartigkeit und unsere Talente in Vergessenheit. „Wir wollen das, was alle anderen zu haben scheinen. Dass die Medien uns ein verzerrtes Bild vermitteln, ist nur ein weiteres Problem. Fragen wie ‘Was entspricht mir? Worin bin ich gut? Was passt zu mir?’ stellen wir uns nicht mehr. Wir versuchen, ein Ideal zu erfüllen, ohne zu überprüfen, wie realistisch dieses Bild überhaupt ist“, erklärt die Paartherapeutin.

Super, da haben wir den Salat. Aber wie kannst Du Dich selbst und Deine:n Partner:in weniger unter Druck setzen und Dich mit dem zufriedengeben, was Du bist und hast? „Im ersten Schritt dürfen wir uns bewusst machen, dass wir kein Recht haben, Druck auf unsere:n Partner:in auszuüben: Es ist nicht seine/ihre Aufgabe, uns zu gefallen. Viel eher lohnt es sich, bei sich selbst einmal genau hinzusehen: Was stört mich an meine:m Partner:in und warum? Welches Bild habe ich darüber, wie er oder sie sich zu verhalten hat und woher kommt dieses Bild? Hat mein:e Partner:in mich um



Unterstützung gebeten oder habe ich ungefragte Ratschläge verteilt?“, rät Mitterweger. Es könne auch hilfreich sein, ein Dankbarkeitstagebuch für Deine Beziehung anzulegen, um sich darauf zu fokussieren, was bereits gut ist.

Ein Tipp der Psychologin: „Sammele an jedem Tag einen oder mehrere Punkte, für die Du in Deiner Partnerschaft dankbar bist und lege so den Fokus weg von den Fehlern und Herausforderungen und hin zu den gemeinsamen Erfolgen und den positiven Momenten des Alltags.“

2. BINDUNGSANGST

Eine feste Beziehung einzugehen fällt so manchen Menschen aus unterschiedlichsten Gründen unglaublich schwer. Bindungsangst ist hier das

Stichwort. Ist es denn so, dass sich viele junge Menschen nicht fest binden können oder wollen? Und wenn ja – wieso ist das so?

Die Paartherapeutin erklärt: „Tatsächlich hat sich die Ausprägung von Bindungsängstlichkeit in der Gesellschaft in den letzten Jahren nicht verändert. Auch Studien beweisen, dass es schon immer Bindungsängste gab und diese auch schon immer Einfluss auf unsere Beziehungen hatten.“ Was sich verändert hat, ist unsere Gesellschaft. Wir sind heute freier, können emanzipierter leben. Es ist nicht mehr unbedingt notwendig, in einer Partnerschaft zu sein oder eine Familie zu gründen. Singles gibt es in allen Altersklassen und das ist völlig okay. Die Vielzahl an Beziehungsmodellen und -konstellationen wächst. Bindungsängstlichkeit könne heute einfach besser ausgelebt werden, sei nicht mehr so tabuisiert wie noch vor einigen Jahrzehnten und deshalb sichtbarer, meint die Beziehungsexpertin. Diese Bindungsängste entstehen meist durch eine unsichere Bindung im Kindesalter: „Menschen, die in der Kindheit problematische Bindungserfahrungen gemacht haben, von ihren Eltern beispielsweise keine verlässliche Nähe erfahren haben, entwickeln einen sog. ängstlichen Bindungsstil“, erklärt die Psychologin. Im Kern bräuchten sie viel Nähe, seien jedoch gleichzeitig besorgt, dass es ihrem Partner oder ihrer Partnerin nicht so geht. Daraus resultiert ein starker Wunsch nach Kontrolle, der wiederum zu Problemen in der Partnerschaft führt.

Okay – was aber, wenn Du feststellst, dass genau das oben Beschriebene Dein Problem ist? Hier rät Mitterweger: „Diese Erkenntnis ist der erste und mit der wichtigste Schritt, – denn dann kann gehandelt werden. Wenn die Erkenntnis über die eigene Bindungsangst ausbleibt, kann auch der/die Partner:in nichts tun. Die eigene Bindungsangst sollte bearbeitet und aufgelöst werden, idealerweise mit professioneller Unterstützung, beispielsweise im Rahmen einer Psychotherapie. Begleitend lohnt sich meist

die Arbeit am Selbstwert, denn auch dieser hängt mit den Ängsten zusammen.“

3. NEVER ENDING ONLINE-DATING

Hast Du erst einmal mit Deinen möglichen Bindungsängsten aufgeräumt, kommt die nächste Hürde: Eine:n Partner:in finden! Zum Glück gibt es Apps, wie Bumble, Tinder und Okcupid, die das Ganze erleichtern – oder? Hat man erstmal eine Stunde nach rechts und links gewiped, ist die Lust auch schon wieder ganz schnell vergangen. Wen oder was willst Du überhaupt? Genau damit, also mit Deinen Motiven, solltest Du Dich zuallererst auseinandersetzen. „Nur wenn ich selbst weiß, ob ich auf der Suche nach einer Affäre oder einer langfristigen Partnerschaft bin und welchen Stellenwert diese Suche in meinem Leben einnimmt, kann ich genau das aktiv nach außen transportieren“, sagt die Paartherapeutin. Um beim Online-Dating erfolgreich zu sein, gehe es vor allem darum, sich selbst authentisch darzustellen. Bearbeitete Fotos oder aufgehübschte Beschreibungen könnten zu Enttäuschungen, sowieso zu verschwendeter Zeit und Energie führen. Also besser direkt ehrlich sein! „Bekanntschaften aus dem Online-Dating sollten wir zudem möglichst schnell einem Realitätscheck unterziehen, d. h. es sollte nicht allzu viel Zeit bis zum ersten Treffen vergehen. Einerseits sind für die Partnerwahl viele Parameter entscheidend, die wir online nicht erfahren oder überprüfen können, beispielsweise der Körpergeruch des Anderen, die Stimme, Mimik, Gestik oder die Gangart, andererseits füllt unser Gehirn Wissenslücken selbstständig auf und es kann passieren, dass wir uns mit der Zeit ein Idealbild des Verhaltens und Charakters unseres Gegenübers schaffen, dem dieser in der Realität nicht standhalten kann“, meint die Expertin. Stelle beim Treffen Fragen, die Deine Werte transportieren. Denn ob man zusammenpasst, hänge nicht von gleichen

Gewohnheiten ab, da diese sich ändern lassen, sondern von grundlegenden Werten, nach denen Du Dein Leben ausrichtest.

4. ZU VIELE MÖGLICHKEITEN UND FOMO

Es gibt die verschiedensten Beziehungskonstrukte von monogam, über polygam, polyamor, offene Beziehungen und und und. Hinzu kommt die potenzielle Möglichkeit, durch Social Media fast jede Person auf der Welt kennenlernen zu können. Wenn das mal nicht überfordernd ist?! Ist das auch der Grund, warum wir oft denken, wir könnten jemand besseres finden? Woher kommt das?

In der Psychologie lassen sich diese Gedanken ganz leicht erklären: „Dahinter verbirgt sich das Wissen, dass unser:e Partner:in nicht all unsere Bedürfnisse erfüllen kann. In vielen Facetten der Partnerschaft passen wir vielleicht gut zusammen, aber einige Wünsche sind noch offen. Das ist ganz normal. Kein:e Partner:in wird aus dem Stegreif alle Bedürfnisse ihrer:s Partner:in erfüllen können. Dafür braucht es Beziehungsarbeit und einen offenen und ehrlichen Austausch“, erklärt Mitterweger.

Dieses Wissen, das wir haben, führt also dazu, dass wir FOMO (Fear Of Missing Out), bezüglich des Partners oder der Partnerin haben. Wie kannst Du das vermeiden? Ganz easy: Den Austausch suchen! „Die Energie, die sonst aus der Beziehung fließt, zurück in die Beziehung und in die Arbeit der Beziehung leiten. Wir können darüber sprechen, was wir uns in einer Partnerschaft wünschen, wie unsere ideale Partnerschaft aussieht und welche Bedürfnisse aktuell noch nicht erfüllt sind“, sagt die Paartherapeutin. Dazu gehöre auch, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse ernst nehmen und uns für sie starkmachen. Möglicherweise lasse sich nicht alles innerhalb der Beziehung erfüllen und es braucht eine gemeinsame Suche nach Lösungen. Das sei sogenannte Beziehungsarbeit, die kontinuierlich in Partnerschaften stattfinden sollte.

5. SOCIAL MEDIA

Die sozialen Netzwerke liefern uns ein verzerrtes Bild der Realität: Beziehungen ohne Streit, Kusszenen in der instagramable renovierten Küche, frisch gebackene Eltern im perfekten Eigenheim, denen der monatelange Schlafmangel nichts ausmacht. Klingt viel zu perfekt, um wahr zu sein, oder? Ist es häufig auch. Aber warum fangen wir trotzdem an, uns und unsere Beziehungen mit anderen zu vergleichen und sie anzuzweifeln?

Die Psychologin hat hier eine klare Antwort: „Gerade, wenn wir uns mit uns selbst unsicher sind, suchen wir im Vergleich mit anderen nach Antworten auf die Fragen ‚Bin ich normal?‘ und ‚Bin ich gut, so wie ich bin?‘ – das findet natürlich auch in unseren Beziehungen statt.“ Gerade junge Menschen seien möglicherweise verunsichert und orientierungslos, da sie ihre Beziehung sicher anders gestalten möchten, also beispielsweise ihre Eltern. „Der Vergleich mit anderen soll Sicherheit und Gewissheit bringen. Oft vergessen wir dabei jedoch, dass andere Menschen bewusst auswählen,

welche Ausschnitte ihres Lebens sie mit uns teilen“, erklärt Mitterweger. Für sie ist klar: „Menschen sprechen eher über ihre Erfolge als über ihre Misserfolge, zeigen eher das romantische Date als den fiesen Streit und inszenieren sich nach außen als das Paar, das sie gerne sein möchten.“ Leider wissen wir oft nicht, wie realistisch Bilder auf Instagram sind und vergleichen uns deshalb trotzdem. Wir sehen in unseren eigenen Beziehungen eben nicht nur die Höhepunkte, sondern auch Streit, Enttäuschung und werden manchmal vielleicht sogar verletzt. Da fragt man sich schnell: Was mache ich falsch? Stimmt etwas mit meiner Beziehung nicht?

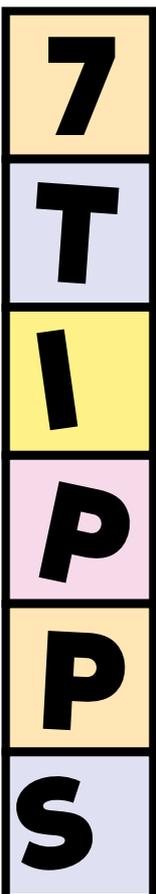
Aber Streit ist grundsätzlich nicht schlecht! „Im Konflikt können wir die Beziehung entwickeln, wenn wir eine konstruktive und gesunde Streitkultur etabliert haben. Die meisten Paare streiten sich hin und wieder. Was das mit der Beziehung macht, hängt oft damit zusammen, was wir in unserer Kindheit über Streit und Konflikte gelernt haben“, meint die Paartherapeutin. Kommt man aus einem Elternhaus, in dem Konflikte offen angesprochen und gemeinsam gelöst werden, lernen

wir, dass auf den Streit eine Versöhnung folgen kann. „Diesen Menschen fällt es häufig leicht, sich in Beziehungen für ihre Wünsche und Bedürfnisse einzusetzen, – auch wenn das bedeutet, einen Konflikt einzugehen“, meint Mitterweger. Andere hingegen haben Respekt oder sogar Angst vor Konflikten, weil sie (vielleicht auch nur unterbewusst) glauben, ein Streit könne schlimme Folgen haben. Aber: „Egal, welche Erfahrung ein Mensch mit Streit und Konflikten gemacht hat: Es lohnt sich, eine gesunde Streitkultur in die Partnerschaft zu etablieren, denn – auch wenn es in den sozialen Medien häufig nicht so scheint – Streit und Konflikte sind völlig normal und gehören in so engen Beziehungen, wie einer Partnerschaft, meist einfach dazu.“ Aber wie kannst Du lernen gar nicht erst damit anzufangen Dich und Deine Beziehung zu vergleichen? Dazu mehr in der Infobox!

Sanja Middeldorf



So vergleichst Du Dich weniger mit anderen - von der Psychologin Anke Glaßmeyer



1. Wenn Du Dich vergleichen solltest, dann nur mit einer Person: Dir selbst zu einem früheren Zeitpunkt. Jeder Mensch ist unterschiedlich, hat eine andere Geschichte, andere Erfahrungen. Wir sind alle einzigartig und Du kannst Dich nur mit Dir selbst vergleichen. Reflektiere darüber, was Du schon geschafft und erreicht hast.
2. Überlege, was DU in Deinem Leben erreichen möchtest, wie DU es Dir vorstellst, was DIR wichtig ist und achte nicht so sehr darauf, was andere machen.
3. Meist schaust Du nur darauf, was Du nicht so gut kannst und wo andere Menschen womöglich besser sind. Statt Deine Schwächen zu schwächen könntest Du aber auch Deine Stärken stärken. Den Fokus also weg von den Problemen, hin zu mehr Weiterentwicklung legen, kann hilfreich sein.
4. Überdenke Deinen Social Media-Konsum. Entfolge Kanälen, die Dir ein schlechtes Gefühl vermitteln oder das Vergleichen fördern. Soziale Medien sind nicht per se schlecht: Sie können uns informieren, motivieren und inspirieren. WIE wir sie konsumieren, macht allerdings den Unterschied.
5. Umgib Dich mit Menschen, die Dir guttun, Dir ein gutes Gefühl vermitteln und Dich so annehmen, wie Du bist, sodass Du Dich nicht verstellen musst.
6. Hinterfrage Deinen Perfektionismus und reduziere ihn. Niemand ist perfekt und Du bewunderst vermutlich an unterschiedlichen Menschen recht unterschiedliche Sachen. Niemand ist in allen Bereichen bewundernswert.
7. Gönn' anderen Menschen ihr Glück, lass Dich inspirieren und inspiriere andere.

Mehr Tipps
findest Du hier





LUNCH 4 ONE – ODER:

“GHOSTING” WILL GELERNT SEIN!

Bing – “Du hast ein neues Match!”. Ich durchstöbere das Profil von Hannes. Ein großer, sportlicher Typ mit dunklen Locken und einem breiten Grinsen, das mir verdächtig bekannt vorkommt. Ich starre aus dem Straßenbahnfenster und überlege fieberhaft, warum Hannes mir so vertraut vorkommt. Plötzlich geht mir ein Licht auf: Klar, von WG gesucht! Hannes ist der Wohnungsbesitzer einer schicken 4er WG in Mitte, bei der ich vor drei Wochen zum



WG-Casting eingeladen war. Ich durchsuche kurz den Nachrichtenverlauf vom allseits beliebten Portal für Wohngemeinschaften und finde schnell, wonach ich suche: “Premium Loft im Herzen Berlins will Dich! Jurist (29), BWLER (31) und Unternehmensberater (28) suchen entspannte 4. Person für lockeres Zusammenleben.” Die nähere Beschreibung ist eine traurige Aneinanderreihung von Hauptsätzen, die davon überzeugen soll, dass niemand der Jungs so spießig ist, wie er augenscheinlich klingt und die luxuriös ausgestattete WG ein absoluter Glücksgriff sei. Letztlich macht nichts davon den unverschämten Preis für die zarten 14 qm wett und ich erinnere mich wieder, warum ich den Casting-Termin doch abgesagt habe. Aber an sein Profilbild kann ich mich noch genau erinnern. Und nun, einige Wochen später, kreuzen sich die Wege auf einer Dating-App. “Die Welt ist eine Erbse,

mein Kind!”, höre ich meine Oma in Gedanken sagen und grinse zustimmend in mich hinein. Noch bevor ich meine Bahnstation erreiche, leuchtet auch schon die erste Nachricht von Hannes auf meinem Handy auf: “So schnell sieht man sich wieder!”

Es vergehen einige Tage, gefüllt von sporadischem Smalltalk und Hannes’ Drängen auf ein Treffen. Da ich parallel zur (mehr oder weniger) spannenden Flirt-Action von Uni-Abgaben, Wohnungssuche und Deadlines auf der Arbeit heimgesucht werde, hat so ein Coffee-Date erstmal absolut keine Prio, – und wenn ich ehrlich zu mir selber bin, finde ich außer seinem Lächeln auch nichts Besonderes an Hannes. Folglich fallen meine Antworten kurz aus, ich stelle wenige Gegenfragen und die Abstände zwischen den Nachrichten werden länger. Auch sein verzweifelter Versuch, eine Verbindung über Instagram herzustellen, catcht mich nicht. Regelmäßige Urlaube in Dubai interessieren mich ebenso wenig wie Shirtless-Fotos aus dem Golfcart oder Reposts von fragwürdigen Lifecoaching-Zitaten. Hannes ist einfach nicht mein Typ (bzw. ich bin einfach nicht seiner). Er hingegen lässt nicht locker: “Nächsten Mittwoch, 13 Uhr Lunch in der Klub Kitchen?” – “Mhh, weiß nicht. Die kommende Woche ist echt wieder ziemlich voll, kann da nichts versprechen ...” – “Hey, komm schon! Das wird super, ich ver-

sprechs dir!”. Warum bin ich eigentlich so schlecht darin, Menschen einfach direkt zu sagen, dass ich keine Lust auf sie habe? Warum checkt Hannes nicht, dass ich nun wirklich keinen Effort betreibe, um ihn zu treffen? Glaubt er wirklich, er sei so ein toller Hecht, dass jede Frau ihn sofort und gerne kennenlernen wolle? Und warum habe ich überhaupt nach rechts gewipped, wenn ich offensichtlich nicht zu 100 % überzeugt bin?

Als auf die letzte Nachricht tagelang beiderseits jegliche Reaktion ausbleibt, ist das Thema wohl durch. Geschafft! Er hat’s gecheckt und ich bin fein raus! Ich löse das Match auf, lösche die Handynummer aus meinen Kontakten und entferne mich still und heimlich als Followerin. So müssen sich also diese Menschen fühlen, die andere online regelmäßig “ghosten”. Mh, war ja alles halb so wild. Kein Wunder, dass es vielen Dating-App User:innen scheinbar kinderleicht fällt, einfach wortwörtlich von der Bildfläche zu verschwinden.



Es ist Mittwoch, 13.15 Uhr und mein Handy klingelt. Einmal, zweimal, dreimal, unbekannte Nummer, – da gehe ich ja schon aus Prinzip nicht dran. Auch so eine komische Angewohnheit meiner Generation, wie ich finde, aber

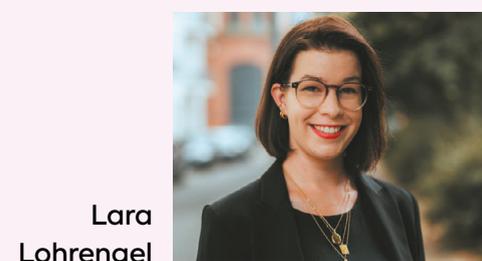
was soll's. Kaum verschwindet der Anruf von meinem Display, prasseln WhatsApp-Nachrichten auf mich ein: Es ist Hannes, der mir in 4-minütigen Sprachnachrichten wutentbrannt ins Handy schreit, dass ich das Allerletzte sein und er es "absolut frech" findet, dass ich ihn einfach im Restaurant warten lasse, ohne etwas zu sagen. Beim Abspielen der Sprachnachricht zieht sich mein Magen kurz zusammen, ich kriege beinahe ein schlechtes Gewissen. Dabei habe ich doch nie fix zugesagt? Ich lese mehrfach den alten Chatverlauf und bin etwas fassungslos, dass er anscheinend ohne feste Zusage ernsthaft losgefahren ist und gewartet hat. Auf seine beleidigende Sprachnachricht antworte ich trotzdem nicht, finde das alles ein bisschen zu doll. Doch im Laufe des Nachmittags bombardiert er mich mit weiteren Nachrichten: Als sein WhatsApp-Chat unbeantwortet bleibt, weicht er



auf Instagram-DMs aus und macht sogar am späten Abend vor LinkedIn keinen Halt mehr. Der Ton verändert sich dabei von wüsten Beleidigungen und Beschimpfungen Hinzu zu versöhnlichen Angeboten, dass uns das allen ja mal passieren würde, wir das Date ja einfach nachholen könnten und dass dann alles "paletti" wäre. Und ich? Ich sitze maximal verwirrt, mit meinem Handy in der Hand an meinem Schreibtisch und weiß gar nicht, wie mir geschieht, bin fast wie gelähmt. Der Nachrichten-Spam ebbt irgendwann ab und Hannes kommt für sich zu dem Ergebnis, dass ich wohl einfach eine Therapie brauche und meine Minderwertigkeitskomplexe überwinden müsse, da das der einzige logische Grund für ihn sei, warum ich heute nicht zum Lunch erschienen bin, um ihn kennenzulernen. Es vergehen noch einige weitere Tage mit wildesten Beleidigungen und sehr

weit hergeholtten Mutmaßungen über meinen geistigen und emotionalen Zustand seitens meiner weiden WG-gesucht- aka Tinder-Bekanntschaft, ehe er mich endlich in Frieden lässt und meine Nummer wohl ein für alle Mal löscht. Was ich daraus gelernt habe?

1. Nicht nur "nein" heißt "nein", sondern auch ausbleibendes "ja"!
2. Es gibt wohl nur wenige Dinge auf der Welt, die so fragil sein können, wie ein angekratztes, männliche Ego.
3. Und selbst so ein stumpfer Fluchtweg wie "Ghosting" will anscheinend gelernt sein.



Lara Lohrengel

Was in 5 Minuten gegessen ist, braucht keine Verpackung, die 200 Jahre hält.

- + 1 Produkt = 1 Baum
- + bio & vegan
- + plastikfrei verpackt
- + 100% natürlich



10% Rabatt*
Code: NURULES10

* Gültig für alle Bestellungen ab 30€ Einkaufswert bis zum 31.08.2022. Einmal pro Kund:in einlösbar. Nicht mit anderen Codes kombinierbar.

WIESO DU AUF SOCIAL MEDIA VERZICHTEN SOLLTEST

44 DINGE, DIE ICH NACH EINEM JAHR OHNE SOZIALE NETZWERKE GELERNT HABE

Wann bist Du zum letzten Mal aufgewacht und hattest nicht innerhalb der ersten Stunde das Handy in der Hand? Gleich morgens wirst Du bombardiert mit Notifications von Freund:innen, News-Apps und der Arbeit. Weil Social Media daran einen großen Anteil hat, dachte ich mir: Ich verzichte mal ein Jahr auf soziale Netzwerke. Was ich daraus gelernt habe? So einiges – aber die wichtigsten Dinge habe ich zusammengefasst.

44 Erkenntnisse und Denkanstöße aus meinem Jahr ohne Social Media

1. Soziale Medien sind nicht die Ursache allen Übels, aber machen es sichtbar.
2. Im sozialen Netzwerk vergleichen wir unsere schlechteste Version mit der besten Version anderer.
3. Spoiler-Alert: Es gibt Gründe dafür, warum ich mich stundenlang mit Social Media abgelenkt habe. Durch die "wiedergewonnene" freie Zeit hatte ich nun endlich Raum für die Auseinandersetzung mit meinen Traumata – ein schmerzhafter, aber wichtiger Prozess.
4. Zwei Wochen lang habe ich auf meinem Handy "Phantom-Swiping" betrieben und wischte gewohnheitsmäßig dorthin, wo die Apps vorher installiert waren.
5. Stillstand und Ruhe sind anstrengend und herausfordernd, solange man unbewusst vor etwas wegläuft.
6. Wir streben nach Einzigartigkeit, Außergewöhnlichkeit und lechzen nach dem Extrem. Leider übersehen wir dabei die Schönheit des Mittelmaßes und damit eine Quelle der Gelassenheit und des Glücks. Die Geschichte von der Erlösung durch Einzigartigkeit ist vielleicht die größte Lüge der Menschheit. Die Mittelmäßigkeit in den meisten Dingen ist das, was uns Menschen eint.
7. Nahezu jegliche Kommunikation über Social Media ist, wie Smalltalk auf Partys – oft überflüssig.
8. Die meisten interessanten Menschen, die ich in den letzten Jahren kennengelernt habe, pflegen kein öffentliches Instagram-Profil – oder posten so unregelmäßig wie meine Mutter.
9. Potenzielle Sichtbarkeit in den sozialen Medien bedeutet nicht, dass man sie auch nutzen muss.
10. Auch noch nach Jahren entdecke ich immer wieder neue Dinge in meiner Straße. Wie das geht? Einfach mal den Blick nach vorne richten und nicht auf sein Handy starrend durch die Welt gehen.
11. Ich gebe weniger Geld aus.
12. Die meisten digitalen Kommunikationsmittel erhöhen weder die Produktivität noch sparen sie Zeit, sondern wirken sich eher kontraproduktiv auf diese Aspekte aus.
13. Solange Unterhaltung zur Entspannung beiträgt, ist sie positiv. Die sozialen Medien sind jedoch eine Mischung aus Nachrichten, Sensationslust und hohen Erwartungen, die vorgeben, Unterhaltung zu sein – erschreckend und ermüdend zugleich.
14. Social Media ist vermutlich besser als ihr Ruf. Leider haben viele noch nicht gelernt, sie richtig zu nutzen.
15. Filme anzusehen, ohne dabei auf mein Handy zu schauen, macht mindestens doppelt so viel Spaß.
16. Unsere Generation ist ruhelos und ständig in Bewegung. Glaubt mir also, wenn ich sage, ein Tag ist ziemlich lang, wenn wir nicht zwischen verschiedenen Aktivitäten hin- und herspringen. Getreu dem Zitat "Das Leben ist lang, wenn man es zu nutzen weiß" – Seneca.
17. Jede:r weiß es: Soziale Medien sind das perfekte Mittel gegen Langeweile. Schade nur, dass Langeweile der Nährboden für Ideen ist, denn aus ihr entstehen unkonventionelle Perspektiven.
18. Es gibt bessere Beschäftigungen, um sich abzulenken oder sich die Zeit zu vertreiben: spazieren gehen, Filme (erneut) schauen, Bücher (erneut) lesen, ein Instrument spielen lernen, malen, kochen, Spieleabende mit Freund:innen und und und.
19. Keine Sorge, "FOMO" ist nur ein vorübergehendes Phänomen: Nach ein paar Wochen Social-Media-Fasten macht man sich keine Gedanken mehr etwas zu verpassen. Warum ist das so? Ganz einfach, weil man nicht sieht, ob es etwas zu verpassen gibt.
20. Ich rege mich seltener auf.
21. Nichts zu tun ist OKAY!
22. Nicht erreichbar zu sein ist OKAY!
23. Informiert zu sein hat seinen Wert verloren, wenn „informiert sein“ bedeutet, sich durch endlose Feeds mit überwiegend bedeutungslosen Informationen zu scrollen.
24. Es ist mir wirklich egal, was andere

- Leute zum Frühstück essen!
25. "Fake it till you make it" – wenn man über seinen kreativen Prozess berichtet, entsteht die Illusion eines Fortschritts in der eigentlichen Arbeit.
 26. Die meisten Kontakte über soziale Medien gleichen Schönwetterfreund:innen – oberflächlichen, flüchtigen Bekanntschaften.
 27. Verlasse Dich nicht auf die Willkür eines Algorithmus. Baue echte Beziehungen auf und keine Follower:innen.
 28. Ob wir es uns eingestehen wollen oder nicht, Likes und Follower:innen sind zu einer allgemeinen Währung geworden, die aktuell eine massive Inflation durchläuft.
 29. ACHTUNG: Verwechsle nicht Aufmerksamkeit mit Autorität oder Dringlichkeit mit Relevanz.
 30. Es gibt zahlreiche gute Inhalte auf Instagram. Leider vergesse ich den Großteil davon, sobald ich die App schließe. Im Gegensatz dazu fallen mir mühelos zehn Bücher ein, die mein Leben bereichert haben.
 31. Emotionaler Zustand in den sozialen Medien geteilt durch 3 = ungefährer, realer, emotionaler Zustand.
 32. In vielen Branchen hast Du durch eine mittelgroße Social Media-Reichweite bessere Jobchancen

- als durch diverse Praktika.
33. Die Nutzung sozialer Medien zu professionellen Zwecken ist sinnvoll.
 34. Es ist allgemein bekannt, dass ein Übermaß an sozialen Medien negative Auswirkungen auf die (mentale) Gesundheit haben kann. Dennoch nimmt die Nutzung dieser Medien weiterhin zu.
 35. In der öffentlichen Wahrnehmung sind die sozialen Plattformen das Problem, nicht die Nutzer:innen.
 36. "Social-Media-Detox" hat als Katalysator für weitere Veränderungen in meinem Umgang mit Technologie gewirkt. Kurz gesagt: Gib dem Schaffen Vorrang vor dem Konsumieren.
 37. Wähle Dein Kommunikationsmedium sorgfältig aus: Wenn es brennt, dann ruf die Feuerwehr an und schreibe keine SMS.
 38. Bittersweet: Für viele kreative Köpfe ist Social Media in der Promotionsphase ein Segen, aber in der Schaffensphase ein Fluch.
 39. Traue keiner Zuordnung von Zitaten in sozialen Medien.
 40. Meine Bildschirmzeit ohne soziale Medien betrug nur 20 % im Vergleich zur Bildschirmzeit mit sozialen Medien.
 41. In dem Jahr ohne soziale Medien habe ich doppelt so viele Bücher

- gelesen wie im Vorjahr. Außerdem habe ich die Grundlagen in Spanisch und Italienisch gelernt, sowie eine längst überfällige Therapie begonnen.
42. Soziale Medien verwandeln die Kunst der Kommunikation in ein Geschäft.
 43. Wenn sich soziale Medien wie das Leben in einer lauten, überfüllten Stadt anfühlen, dann ist der Verzicht darauf wie ein Umzug aufs Land: Alles ist weiter weg und es gibt weniger von allem.
 44. Ich vermisse nichts!
 45. Soweit meine Erfahrungen. Hast auch Du schon welche gesammelt oder siehst Du das alles ganz anders? Schreib' mir an rein@koro-drogerie.de – freu' mich auf den Austausch!



Jan Rein

100% PFLANZLICHE ALTERNATIVEN ZU KÄSE

15% RABATT AUF DEINE BESTELLUNG BEI WWW.DRMANNAHS.COM MIT DEM CODE **KOR015**

FÜR DEINEN ALLTAGSGENUSS

ISS BESSER FÜR DICH
NATÜRLICH FREI VON
LAKTOSE • GLUTEN • SOJA

Was isst eigentlich Sebastian vom Podcast „Fiete Gastro“?

In unserer Rubrik „Was isst eigentlich?“ befragen wir diesmal Sebastian Merget. Er ist Moderator des kulinarischen Podcasts „Fiete Gastro“, gemeinsam mit Tim Mälzer.

Was hast du das letzte Mal gekocht?

Letzte Woche (KW 3), als die Paketzustellung angeblich nicht erfolgen konnte, weil ich nicht zu Hause war. Ich war aber den ganzen Tag zu Hause. Weiß ich deshalb so genau, weil ich die erste Folge Fiete Gastro des Jahres vorbereitet habe. Kurz: Das letzte Mal gekocht habe ich letzte Woche, und zwar vor Wut (ist zwar nicht nach dem „Was“ beantwortet, aber ein „Warum“ kann ja auch ganz schön sein)

Welche komische Food-Kombi magst du gerne?

Pizza und Schere. Keine Ahnung, wa-



rum, aber ich schneide eine Pizza schon immer mit der Schere in acht Stücke.

Was ist dein Guilty Pleasure in Bezug aufs Essen?

Alles, was kein Gesicht oder keine Mutter hat bzw. hatte.

Hier geht's zum Podcast



VORSCHAU:

unsere nächste Ausgabe erscheint ab 1. Juli 2022

Intervallfasten, Heilfasten, Saftkuren – alles Begriffe, die Du bestimmt schon einmal gehört hast. „Sollte ich das mal ausprobieren oder ist das alles Unsinn?“, fragst Du Dich? In unserer nächsten Ausgabe klären wir Dich auf: Richtig Fasten – ein Interview mit Ernährungswissenschaftlerin und Fastenleiterin Laura Junge.

Außerdem geht's in der nächsten Ausgabe um die wichtigsten Spu-

renelemente für eine gesunde Ernährung und die unschöne Wahrheit über Chemikalien in Tampons. Auch für die Psychologie-Fans unter uns haben wir spannende Infos – alles zum Thema Selbstreflexion mit Übungen zum Ausprobieren und weitere interessante Psychologie-Themen warten auf Dich!

Also, sei gespannt und freu Dich auf unsere nächste Ausgabe!

Hier findest Du die Lösungen zum KREUZWORTRÄTSEL (Seite 18):

1. Mohn 2. Vanille(schoten) 3. Kurkuma 4. Zentralamerika 5. Aubergine 6. Jackfrut
7. Schattennorelle 8. Cashew 9. Kichererbse 10. Porridge 11. Mandarine 12. Pfeffer
13. Kakao 14. Kaki 15. Erdnuss **LÖSUNGSWORT: DELICIOUS**

#laufengegenkrebs 14.05.2022



Berliner Frauenlauf

VON
starken
Frauen

für
starke
Frauen



Jetzt
anmelden
&
auch virtuell
mitmachen!

scc | EVENTS

berliner-frauenlauf.de

Folge uns auf @scc events



KoRe

ERDINGER
ALKOHOLFREI

TAGESSPIEGEL



Berliner
Krebsgesellschaft e.V.
Durch Wissen zum Leben