KoRo

BEILAGE

FÜR UMME

"Mein Teller, nicht Dein Business!"

GEKEIMTE SPROSSEN: ALLROUNDER IN DEINER KÜCHE

* MENTAL LOAD: DIE LAST DER VIELEN KLEINIGKEITEN

AUSGABE 15 | 01/24

Deutschlands größter Charity-Frauenlauf.

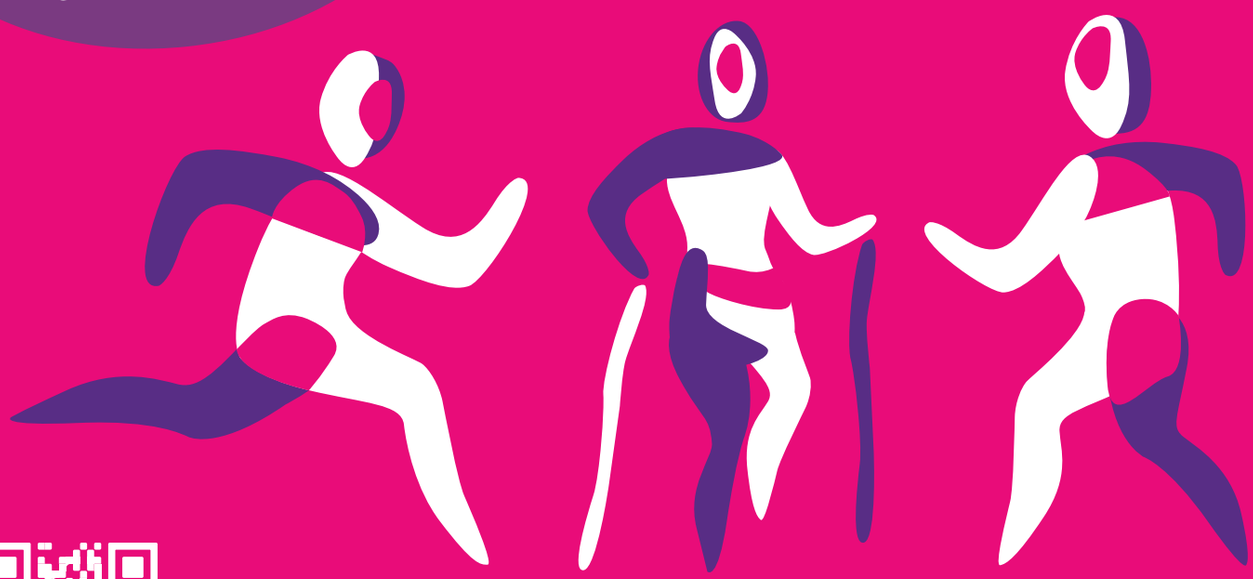
4. Mai 2024

KoRo FRAUENLAUF

Sei du selbst

Tolle Extras

- adidas Event-Shirt
- Teilnahmebeutel
  auch mit KoRo Produkten
- persönliches Ziel-Video
- Medaille
- digitale Urkunde



Live- & Virtual-Event: Jetzt anmelden!

www.berliner-frauenlauf.de

#laufengegenkrebs

Berliner Krebsgesellschaft e.V.
Durch Wissen zum Leben

ORGANISIERT VON SCC | EVENTS

KoRo | TAGESSPIEGEL | ERDINGER ALKOHOLFREI | adidas

INHALT

Lieblinge der Redaktion
4

Lifestyle
8 Wie Du Bewegung zur Routine machst
9 Mental Load: Die Last der vielen Kleinigkeiten
10 How-to: Gut mit sich selber reden
12 Ambivertiert: Zwischen intro- und extravertiert
20/21 Neue Stadt, neuer Start: Tipps fürs Einleben
24 Situationships – Verliebt in ein Scheinbild
25 Upcyclingideen für Deine KoRo-Verpackungen
26 Die Macht der Kleidung
29 Mein Teller, nicht Dein Business!
30 Quarterlife Crisis managen

Gesundheit
11 Diabetes: Eine Erkrankung voller Vorurteile

Rezept
14/15 Veganes Mapo Tofu
22/23 4 Rezepte: Mit Tahin durch den Tag

KoRo News
5 Pistazienschnitte: KoRo x Mario Götze

Ernährung
6/7 1x1 der Ernährung: Vitamin D
13 All about Algen
18/19 Foodie-Deep-Dive: Gekeimte Lebensmittel
27 Hülsenfrüchte: Allrounder in Küche und Ernährung
28 Präzisionsfermentation einfach erklärt

Heftvorschau

Ganz ehrlich – wir haben auch genug von anstrengenden Vorsätzen und Tipps fürs neue Jahr. Manchmal wollen wir doch alle nur relatable Content lesen, bei dem wir uns denken: „Ja, same – ist bei mir genauso." Und davon haben wir zum Anfang des Jahres einiges für Dich zusammengestellt: Von Themen wie Quarterlife Crisis (S. 30) über Neuanfänge (S. 20/21) zu Situationships (S. 24) ist alles dabei. Und kennst Du das auch, wenn Dein Kopf ständig voll ist mit Kleinigkeiten? Dann lies auf Seite 9 alles über Mental Load und wie Du ihn minimierst.

Aber das war noch nicht alles, denn wir sind immer drauf und dran, Dir die heißesten Ernährungsfakten aufzutischen. Also mach Dich bereit, Dein Wissen über Vitamin D (S. 6/7), Algen (S. 13), Hülsenfrüchte (S. 27) und Fermentation (S. 28) schon jetzt auf ein nächstes Level zu bringen. Wir finden: So kann man doch auch ganz gut ins neue Jahr starten!

Viel Spaß mit Deiner ersten BEILAGE 2024 (und meiner letzten)!

Viel Spaß mit der BEILAGE 01/24!

Sanja Middeldorf
Content Managerin & Brand Journalistin

LIEBLINGE

DER REDAKTION

Für Foodies: Guavenaufstrich

Erdbeere, Aprikose, Kirsche – schön und gut, aber was Neues für die süße Stulle muss her! Kennst Du Guaven? Die leckeren Früchtchen sind hierzulande gar nicht so easy zu finden. Wir haben die Suche aber schon für Dich übernommen, die süß-säuerlichen Früchtchen in herrlichem Orange für Dich gemixt und zu Fruchtaufstrich mit 75 % Fruchtanteil verarbeitet. Psssst, ist ein echter Geheimtipp! Und das Beste ist: Du kannst damit nicht nur Brote schmieren, sondern auch kochen und backen. Gib beispielsweise einfach einen Esslöffel ins Salatdressing für eine fruchtige Note. Unser Favorit sind aber: Nussecken mit Guavenfruchtaufstrich – zum Anbeißen!

TanteLy

Wir haben was Feines für Dich gefunden: Honig mit dem gewissen Extra! Die fleißigen Bienchen bei TanteLy haben es sich zur Aufgabe gemacht, ihren Bio-Honig noch leckerer zu machen, als er sowieso schon ist! Deswegen gibt es die Qualitätshonige in besonderen Sorten wie Kurkuma, Ingwer & Zitronengras, Hibiskus und Guarana & Zimt! Die Honige kannst Du zum Kochen verwenden, Goldene Milch und Chai-Tee süßen oder sweete Leckereien damit backen. Unser Favorit: An einem verregneten Sonntag chewy Cookies mit gefriergetrockneten Himbeeren und Bio-Hibiskushonig backen! Sweeter Deal: Wenn Du einen Honig Plus bestellst, bekommst Du noch einen zweiten gratis dazu!
Übrigens: TanteLy heißt auf Malagasy „Honig, Biene und süß“ – der Name ist also Programm!

SCAN ME!

Auf die Ohren

Hast Du die ewig gleich klingenden Songs aus dem Radio auch manchmal satt? Dann hör in das neue Album „World Music Radio“ von Jon Batiste rein! Das im August erschienene Album vom Oscar- und mehrfachen Grammy-Gewinner macht seinem Namen alle Ehre, denn der Jazzmusiker verbindet musikalische Stilrichtungen aus der ganzen Welt. Hierbei überwindet er klassische Genre-Muster und bekommt dabei natürlich prominente internationale Unterstützung. Um nur ein paar zu nennen: Native Soul, Lana Del Rey und Lil Wayne. Hier hörst Du Rap auf Jazz-Beats und genießt Musik, wie Du sie noch nie gehört hast.

Get creative

Die grauen Tage laden dazu ein, drinnen kreativ zu werden! Das geht natürlich alleine mit Häkelnadeln oder Stiften und Papier zu Hause, aber wie wäre es mit einem Kreativ-Workshop? Egal, ob Du einen Töpferkurs mit Freund:innen machst, neue Leute bei Sip n’ Paint-Abenden kennenlernst oder in ein Repair-Café gehst und Dir zeigen lässt, wie Du in Deine kaputte Lieblingsjeans endlich wieder einen neuen Reißverschluss einnähen kannst – wir versprechen, es wird schön!

Sommerklamotten im Winter tragen

Wir geben’s zu: Unsere Herzen rufen nach Sommer und der Blick wandert immer wieder in die hinterste Ecke der Kleiderstange, auf der sich unsere Sommersachen befinden. Aber wer hat gesagt, dass Du sie nur im Sommer anziehen darfst? Lagen tragen ist angesagt! Der Lieblingsrollkragenpulli sieht nicht nur alleine schön aus, sondern passt auch super unter Dein Sommerkleid oder Deinen Sweater. Der Rock, den Du das letzte Mal bei 28 Grad am See anhattest, kombiniert mit Deinem kuscheligsten Winterpulli? Sah noch nie besser aus. Layer Crop Tops über Blusen, Jacken über Hemden, Hemden über Langarmshirts oder Kleider über Hosen – anything goes! Macht nicht nur Spaß beim Ausprobieren, sondern heißt auch, mehr Outfits ohne Neues zu kaufen!

KoRo x Mario Götze:
Pistazienschnitte kickt anders

TEXT **HANNAH RIEDER**

Hat da jemand Waffelschnitte gesagt? Oh yes, Du hast richtig gelesen. Wir haben mal wieder was Feines für Dich gezaubert: Eine Waffelschnitte mit Pistaziencreme. Und dabei hatten wir tatkräftige Unterstützung!

Denn dabei hat uns niemand anderes geholfen als der Profi-Fußballspieler Mario Götze. Er ist nämlich nicht nur großer KoRo-Fan, sondern liebt es genauso wie wir zu snacken – it's a match, würden wir sagen! Für Dich haben wir in Teamplay eine Waffelschnitte kreiert, die Dich an einen Snack aus Deiner Kindheit erinnert, nur eben noch besser. Denn was geht schon über Pistazie? Wenig, wenn Du uns fragst. Außer, Du kombinierst sie mit zart schmelzender weißer Schoki. Und genau das haben wir getan und die KoRo x Mario Götze Bio-Pistazienschnitte mit 45 % Pistazien für Dich entwickelt. Dieser Leckerbissen ist die ideale Mischung zwischen crunchy und creamy, herb, nussig und süß. Wir sind begeistert und finden: Solltest Du unbedingt probieren, also ab ins Warenkörbchen damit! Und am besten nicht nur eine Schnitte, denn Gutes muss geteilt werden!

1 x 1 DER ERNÄHRUNG: VITAMIN D

Mal wieder sind wir mittendrin in der grauen Jahreszeit. Und wer Winter sagt, muss auch Vitamin D sagen, oder? Wie immer, wenn es um Ernährung geht, sind viele Mythen im Umlauf – natürlich auch bei Vitamin D. Also lass uns Dein Wissen über das wichtige Vitamin etwas auffrischen, denn BEILAGE-Leser:innen verbreiten Facts statt Fake News!

WAS IST VITAMIN D?

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin. Im Gegensatz zu wasserlöslichen Vitaminen musst Du es also mit – wer hätte es gedacht – Fett kombinieren, um es aufnehmen zu können. Es ist im Vergleich zu anderen Vitaminen besonders, da es im Grunde gar kein Vitamin ist, sondern ein Hormon. Im Gegensatz zu allen anderen Vitaminen ist es nämlich nicht essenziell, da der Körper es unter bestimmten Umständen selbst synthetisieren kann – dazu aber gleich mehr. Das Vitamin verbinden wir meistens mit Sonnenlicht und – wie könnte es in der Sonne auch anders sein – guter Laune. Vitamin D trägt aber auch zur Erhaltung normaler Zähne, Knochen und Muskelfunktion sowie eines normalen Immunsystems bei. Gut also, dass Vitamin D in unserem Körperfett gespeichert wird, wenn wir genügend davon aufnehmen.

WOHER BEKOMMST DU VITAMIN D?

Tatsächlich: Hauptsächlich über die Sonne. Mit Hilfe von UV-Licht kann in der Haut Vitamin D für unseren Körper gebildet werden. Allerdings muss dafür eine größere Fläche der Haut – also Gesicht, Arme und Beine – für ca. 5–25 Minuten der Sonne ausgesetzt sein. Und das ohne Sonnencreme und schützende Kleidung, denn beides ist für die Vitamin-D-Aufnahme nicht förderlich. Der Struggle daran: Sonnenschutz ist super wichtig für Deine Haut. Versuch also, eine gute Balance für Dich zu finden.
Aber seien wir ehrlich: In Deutschland wird das – bis auf ein paar wenige Monate – sowieso eher schwierig mit dem Vitamin-D-Sonnenbad. Die Möglichkeit, Vitamin D zu bilden, hängt unter anderem von der Jahreszeit und der Tageszeit ab. Bei uns ist die Sonne natürlich im Frühling und Sommer am stärksten, immer um die Mittagszeit herum. Unser Tipp: Scheint die Sonne in der Mittagspause, dann mach doch einen kleinen Spaziergang mit Deinen Kolleg:innen oder gönn Dir eine Auszeit alleine.
Zusätzlich können 10–20 % des Vitamin-D-Bedarfs über die Nahrung aufgenommen werden. Allerdings sind die Quellen hier schmal gesät und fast alle tierisch: Seefisch und Ei, insbesondere Eigelb. Eine pflanzliche Vitamin-D-Quelle sind bestimmte Pilze. Ansonsten gibt es natürlich noch Vitamin-D-Supplements, zu denen Du greifen kannst, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen. In Deutschland ist das besonders wichtig in den Monaten von Oktober bis März. Achte hier aber bitte auf die angegebene Verzehrmenge, um Vitamin D nicht überzudosieren. Aber egal, ob tierisch, pflanzlich oder Supplement: Die Zeit in der Sonne is the best way to go!

TEXT **HANNAH RIEDER**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**

WIE VIEL VITAMIN D BRAUCHST DU?

So pauschal kann man das nicht sagen, denn die einzunehmende Dosis ist unter anderem von Alter, Gewicht und Hautfarbe abhängig. Außerdem sind sich Wissenschaftler:innen mittlerweile einig, dass gängige Empfehlungen für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung zu niedrig angesetzt wurden. Empfehlungen, wie viel Du jetzt aber tatsächlich zu Dir nehmen müsstest, werden aktuell noch diskutiert. Du siehst schon, Dir eine Dosis für Vitamin D zu nennen, ist gar nicht so easy! Eindeutig ist aber, dass die Blutkonzentration des Markers – Achtung, wilder Name – 25-Hydroxyvitamin-D oftmals nicht erreicht wird. Um auf Nummer sicher zu gehen, lass am besten jährlich Deinen Blutwert für Vitamin D checken und geh damit zu einer ausgebildeten Ernährungsfachkraft. Dort kann die für Dich optimale Dosierung berechnet werden.

WAS PASSIERT BEI EINEM VITAMIN-D-MANGEL?

Die Symptome bei einem Vitamin-D-Mangel können sein, dass Du leichter krank wirst, chronisch müde bist oder sogar Deine Stimmung darunter leidet. Nicht umsonst sprechen wir hierzulande vom Winterblues – man kennt's nur zu gut. Übrigens: Es kursiert der Mythos, dass besonders Veganer:innen an einem Vitamin-D-Mangel leiden. Auch wenn Vitamin D als kritischer Nährstoff in der veganen Ernährung gilt, so können auch alle anderen Ernährungsformen genauso davon betroffen sein. Wir synthetisieren nämlich deutlich mehr Vitamin D aus dem Sonnenlicht, als wir über die Nahrung aufnehmen. Und wie viel man in der Sonne ist, hängt von Lifestyle-Faktoren, Region, aber auch einfach persönlichen Vorlieben, nicht aber von der Ernährung ab.

WIE DU BEWEGUNG ZUR ROUTINE MACHST

Vor allem Menschen mit Bürojobs kennen es: Wir sitzen den ganzen Tag! Bewegung im Alltag bedeutet oft so viel wie der Gang zur Kaffeemaschine oder zum Klo. Wir zeigen Dir, wie Du ein bisschen Selfcare für Deinen Körper zur Gewohnheit machen kannst.

WARUM BEWEGUNG EIN GAMECHANGER IST

Wir wissen alle: Bewegung tut gut! Dabei geht es aber nicht nur um Sport per se, sondern auch um Aktivität im Alltag. Im Klartext bedeutet das, einfach mal mit dem Fahrrad zum Supermarkt zu fahren oder statt im Café bei einem Spaziergang mit Deinen Liebsten zu quatschen. Die Benefits: Regelmäßige Bewegung regt den Muskelaufbau an und beugt Übergewicht und Adipositas vor. Außerdem kann sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 und verschiedene Krebsarten senken. Aber das ist noch nicht alles: Aktive Menschen erkranken auch seltener an Depressionen – crazy! Dennoch fällt es oft schwer, das Fahrrad aus dem Keller zu holen oder in die Laufschuhe zu schlüpfen, denn von den zahlreichen Benefits profitieren wir nur langfristig. Kurzfristig gesehen haben wir jetzt in diesem Moment etwas Besseres zu tun oder schlicht und einfach keine Lust. Aber: Wenn die körperliche Aktivität erst mal zur Routine geworden ist, machst Du sie ganz automatisch und musst nicht jedes Mal von Neuem Deinen inneren Schweinehund überwinden. Also: Let's try!

MOVE YOUR BODY

Reden kann man viel, wenn der Tag lang ist, also habe ich ein Selbstexperiment gestartet. Meine Challenge: 30 Tage lang Yoga praktizieren. Am Anfang war es mühsam und ich sag's wie es ist: Der Schweinehund war sehr präsent! Aber schon nach ein paar Tagen habe ich gemerkt, dass ich langsam beweglicher wurde und die Verspannungen, die man oft vom vielen Sitzen hat, sich gelöst haben. Auch für den Kopf ist Yoga eine gute Sache: Wenn man morgens direkt aus dem Bett auf die Yogamatte fällt, startet man auf jeden Fall gelassener in den Tag und stellt die To-do-Liste noch mal für einen kurzen Moment hinten an. Manchmal habe ich die Matte auch abends ausgerollt. Das half mir beim Entspannen und ließ mich schneller einschlafen – und on top konnte ich morgens dann auch noch länger schlafen. Zu Beginn war es echt eine Herausforderung, mich jeden Tag zu motivieren, aber am Ende war ich sehr stolz, die 30 Tage geschafft zu haben. Okay, fast: Zwei Tage habe ich ausgelassen – für mehr Realität und so.

FINDE DEINE EIGENE ROUTINE

Ich mache zwar nicht mehr täglich, aber immerhin zweimal pro Woche Yoga. Das ist tatsächlich zur festen Routine geworden – immer Dienstagabend und sonntags nach einem entspannten Frühstück. Es muss aber nicht unbedingt Yoga sein: Auch ein Spaziergang am Abend, ein paar Dehnübungen in der Mittagspause oder mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren unterstützt Deinen Körper. Und den Klassiker gibt's auch noch: Treppe statt Fahrstuhl! Lass Dich nicht von anderen beeinflussen und finde Deinen eigenen Rhythmus. Probier doch einfach mal eine neue Aktivität aus und versuche sie zur Routine zu machen. Aber übertreib es nicht, eine neue Routine reicht erst mal!

TEXT **CHRISTIN UTHOFF**

MENTAL LOAD
Die Last der vielen Kleinigkeiten

Ständig müssen wir an irgendetwas denken und unsere To-do-Listen werden eher länger statt kürzer. Vor allem die kleinen, fast unsichtbaren Dinge können auf Dauer besonders belastend sein. In der Psychologie wird das als Mental Load bezeichnet. Was das genau ist und was Du dagegen tun kannst, erfährst Du hier.

WAS IST MENTAL LOAD?

Viele von uns hetzen von einem Meeting ins nächste. Für Sport, Freund:innen und Familie brauchen wir auch noch Zeit. Und dann sind da noch diese unendlich vielen Kleinigkeiten: Das Probeabo vom Streaming-Anbieter kündigen, an Kontrolltermine bei diversen Ärzt:innen denken, die Kinder rechtzeitig von der Schule abholen. All diese kleinen To-dos nennen wir Mental Load: Es steht immer irgendetwas an und an Ausruhen ohne schlechtes Gewissen ist oft gar nicht zu denken – dabei ist auch das Erledigen vieler kleiner Aufgaben echte Arbeit!

FRAUEN STRUGGLEN HÄUFIGER MIT MENTAL LOAD

Wir alle kennen Mental Load: Den Müll rechtzeitig rausbringen, neue Lebensmittel oder Putzzeug kaufen – alles Teil des Erwachsenwerdens. In heterosexuellen Beziehungen investieren Frauen aber immer noch 52,4 % mehr Zeit in unbezahlte Care-Arbeit als Männer – das zeigt ein Gutachten der Bundesregierung zur sogenannten Gender Care Gap. Konkret bedeutet das: Männer investieren im Schnitt zwei Stunden und 46 Minuten, Frauen ganze vier Stunden und 13 Minuten pro Tag in Kindererziehung, Haushalt oder die Pflege von Angehörigen. Viele Familien sind zwar schon im Jahr 2024 angekommen und teilen sich diese Aufgaben auf, aber eben längst noch nicht alle. Die logische Konsequenz: Wer die Kinder morgens zur Schule bringt, hat auch eher auf dem Schirm, wann neue Lebensmittel für die Brotbox gekauft werden müssen. Und wer sie nachmittags wieder abholt, kriegt häufig auch als erstes mit, wenn ein Kindergeburtstag ansteht, für den ein Geschenk besorgt werden muss. Diese vielen Kleinigkeiten auf dem Schirm zu haben und den Überblick dabei nicht zu verlieren ist wirklich Multitasking deluxe und vor allem ein enormer Mental Load!

TEXT **CHRISTIN UTHOFF**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**

BYE BYE MENTAL LOAD: STRATEGIEN FÜR DEINEN ALLTAG

Aber was hilft gegen übermäßigen Mental Load? First things first: Schreib eine Liste mit allen Dingen, die in Deinem Alltag mehr oder weniger regelmäßig erledigt werden müssen. Das Ergebnis kann sehr unterschiedlich ausfallen, je nachdem ob Du nur Deine eigenen Bedürfnisse oder auch noch die von Partner:in, Kindern, Hund oder Katze berücksichtigen musst. Die Liste kann sehr lang werden und erst mal überfordern, das Aufschreiben sorgt aber auch dafür, dass Dein Kopf leerer wird.

Schau Dir Deine Liste an und frage Dich: Wo geht weniger? Einige Aufgaben können wir vereinfachen und so unser Leben ein wenig entrümpeln. Vielleicht lässt Du Dir an stressigen Tagen einfach die Lebensmittel direkt vor die Tür liefern oder entscheidest Dich direkt für einen Streaming-Anbieter – dann musst Du auch nicht so oft daran denken, das Probeabo wieder zu kündigen. Es gibt aber auch Aufgaben, die einfach erledigt werden müssen – da hilft kein Wenn und Aber. Versuche, sie auf feste Tage aufzuteilen, aber bleib dabei realistisch und nimm Dir nicht zu viel auf einmal vor. Manche To-dos kommen uns größer vor, als sie letztendlich sind – und das ist okay! Wenn Du dann schneller durch bist: Good for you! Es ist aber auch okay, mal nicht alle Punkte abzuhaken und trotzdem die Füße hochzulegen. Nobody is perfect und die Welt geht davon nicht unter.

COMMUNICATION IS KEY

Wenn weitere Personen involviert sind, kommt noch ein Punkt hinzu: Kommunikation! Sucht euch z. B. als Paar einen festen Termin in der Woche – vielleicht sonntags bei einem leckeren Kaffee – und sprecht über die anstehenden Aufgaben. Teilt sie euch auf und bedankt euch beim Gegenüber für die erledigten To-dos. Wichtig: Gebt die Aufgaben nach diesem Gespräch auch wirklich ab! Wenn sie dann nicht klappen, muss die zuständige Person eben eine Lösung finden. Plant regelmäßig eine Feedback-Runde ein, z. B. einmal im Monat. So könnt ihr wertschätzend darüber sprechen, was gut oder nicht so gut gelaufen ist und gemeinsam Verbesserungen vorschlagen. Mit ein bisschen Übung wirst Du sehen: Vieles klappt schon ganz automatisch und das schafft mehr Kapazitäten für schöne Dinge.

POSITIVE Self-Talk

TEXT **HANNAH RIEDER**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**

„War das dumm von mir!“ Ein Satz, der immer wieder fällt – bei uns selbst oder bei anderen. Ist doch nicht so schlimm, oder? Wir haben gefragt und Dr. Julia Hanevald, psychologische Psychotherapeutin, hat geantwortet, warum es so wichtig ist, positiv mit sich selbst zu sprechen.

WAS GENAU IST „POSITIVE SELF-TALK“?

Positive Self-Talk beschreibt die Art und Weise, wie Du mit Dir selbst in Deinen Gedanken sprichst. Wenn Du Deinen inneren Dialog positiv gestaltest, kannst Du Dich auf unterstützende, aufbauende und motivierende Weise ansprechen, anstatt Dich selbst zu kritisieren. Beispiele für Positive Self-Talk wären „Ich freue mich wirklich für mich“, „Das ist mir gut gelungen“ oder „Das ist nicht toll, aber es könnte schlimmer sein“.

WARUM IST ES SO WICHTIG, GUT MIT SICH SELBST ZU SPRECHEN? UND WAS KANN PASSIEREN, WENN MAN DAS NICHT TUT?

Positive Selbstgespräche haben Auswirkungen auf Dein mentales Wohlbefinden, verbessern Deine Leistungsfähigkeit und beeinflussen wie Du Herausforderungen bewältigst. Außerdem stärken sie Dein Selbstbewusstsein. Und das trifft auf viele Bereiche des Lebens zu: im Beruf, beim Sport, in persönlichen Beziehungen oder im sozialen Umfeld. Umgekehrt ist es bei negativen Selbstgesprächen so, dass Du Dich selbst davon überzeugst, dass die Situation nicht nur nicht gut ist, sondern auch nie besser werden kann. Und das spiegelt die Realität in der Regel nicht wider. Wenn Du Dich aber selbst ständig kritisierst oder in destruktiven Gedankenspiralen gefangen bist, kann dies negative Auswirkungen auf Dein mentales und emotionales Wohlbefinden haben. Im schlimmsten Fall kann das zu einem niedrigen Selbstwertgefühl, Angst und Depression, Selbstsabotage (Self Fulfilling Prophecy) oder zu sozialer Isolation führen. Du siehst also schon: Wie Du selbst über Dich sprichst, kann starke Auswirkungen haben.

WIE KANN ICH NEGATIVE SELBSTGESPRÄCHE VERMEIDEN?

Mach Dir bewusst, dass unser Gehirn so programmiert ist, dass es sich eher an negative als an positive Erfahrungen erinnert. Ich ziehe gerne den Vergleich heran, dass Positives an uns abperlt, wie Teflon und Negatives an uns kleben bleibt wie bei einem Klettverschluss. Und das fängt schon im Kleinen an, z. B. mit Sätzen wie „Ich bin so vergesslich“, „Ich bin so chaotisch“ oder „Das passiert mir ständig“. Dadurch nährst Du ein negatives Selbstbild in Deinen Gedanken. Jetzt heißt es, empathisch mit Dir selbst umzugehen. Du darfst Dich ärgern, wütend oder traurig sein. Allerdings solltest Du dann versuchen, nicht an diesen negativen Emotionen festzuhalten, denn sie sind auf Dauer nicht konstruktiv. Versuche stattdessen, Deine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf positive Aspekte zu lenken, um diese auch wahrnehmen zu können. Durch Positive Self-Talk kannst Du Deine eigene Geschichte von einer anderen Seite beleuchten. Und das hilft Dir, bestimmte Themen auf eine produktivere Weise anzugehen. Das kannst Du machen, indem Du Dir schöne Momente aufschreibst, mit Freund:innen oder Familie darüber sprichst oder Dich mit einem Post-It am Spiegel daran erinnerst.

SOLLTEN WIR ALSO DENKEN: DON’T WORRY, BE HAPPY?

Man sollte ganz klar zwischen Toxic Positivity und Positive Self-Talk unterscheiden. Nicht jede Situation muss zwangsläufig positiv bewertet werden, denn natürlich darf es auch trotzdem negative Empfindungen in Deiner Gefühlswelt geben. Denn auch negative Gefühle sind wichtige Botschafter unserer Wahrnehmung und Bewertung. Beispielsweise bei Trauer, Verlust einer geliebten Person oder bei einer schweren Erkrankung ist es wichtig, diese Emotionen zu spüren, wenn sie kommen. Negative Emotionen zu fühlen richtet keinen Schaden an, aber sie zu unterdrücken oder direkt auszuleben möglicherweise schon. In solchen Situationen kann ein gutes Netzwerk an Freund:innen und Familie oder eine gute Selbstfürsorge helfen. Wenn Du weißt, was Du brauchst, kannst Du danach fragen oder es Dir selbst geben.

TEXT **VIVIENNE BILLION**

Diabetes

Eine Erkrankung voller Vorurteile

JEDE:R HAT ES SCHON MAL GEHÖRT ODER DARÜBER GESPROCHEN. ABER WER WEISS ÜBERHAUPT, WAS GENAU HINTER EINER DIABETES-ERKRANKUNG STECKT? WIR KLÄREN DICH AUF:

DIABETES MELLITUS TYP 1

WAS IST TYP-1-DIABETES?

Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem des Körpers die Zellen in der Bauchspeicheldrüse angreift, die Insulin produzieren. Dies führt zu einem Mangel an Insulin im Körper. Ohne Insulin können die Zellen des Körpers keinen Zucker aufnehmen, um ihn als Energiequelle zu nutzen. Dadurch sammelt sich Zucker im Blut an, was zu einem hohen Blutzuckerspiegel führt.

WELCHE SYMPTOME GIBT ES?

Häufiges Wasserlassen, starker Durst, Müdigkeit, rapider Gewichtsverlust, Sehstörungen, Infektionen, Taubheitsgefühl, Kribbeln in Händen und Füßen und in einigen Fällen ein nach Aceton riechender Atem.

WAS IST DIE URSACHE VON TYP 1?

Diabetes Typ 1 tritt in der Regel im Kindesalter oder in jungen Jahren auf, aber er kann auch bei Erwachsenen auftreten. Er ist ernährungsunabhängig, da es eine Autoimmunerkrankung ist. Die Ursachen für Diabetes Typ 1 sind nicht vollständig erforscht, aber genetische Faktoren und Umweltfaktoren können eine Rolle spielen. Diabetes Typ 1 kann nicht vorgebeugt werden.

WIE KANN TYP 1 BEHANDELT WERDEN?

Die Behandlung von Typ-1-Diabetes erfordert in der Regel Insulininjektionen, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität, um den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren und Komplikationen zu vermeiden.

DIABETES MELLITUS TYP 2

WAS IST TYP-2-DIABETES?

Typ-2-Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper nicht in der Lage ist, Insulin effektiv zu nutzen oder ausreichend zu produzieren. Die Zellen des Körpers reagieren nicht mehr empfindlich auf Insulin. Die Bauchspeicheldrüse versucht, mehr Insulin zu produzieren, um den Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten. Das kann im Laufe der Zeit zur Erschöpfung der Bauchspeicheldrüse führen. Sie produziert nicht mehr genug Insulin.

WELCHE SYMPTOME GIBT ES?

Erhöhter Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit, verschwommenes Sehen und langsame Wundheilung.

WAS IST DIE URSACHE VON TYP 2?

Typ-2-Diabetes kann durch eine Kombination aus genetischen Faktoren und Umweltfaktoren verursacht werden, wie zum Beispiel durch ungesunde Ernährung, mangelnde körperliche Aktivität und Übergewicht. Genetische Veranlagungen sowie Vorerkrankungen, wie eine gestörte Insulinausschüttung können ebenfalls zu einem Typ-2-Diabetes beitragen.

WIE KANN TYP 2 BEHANDELT WERDEN?

Typ-2-Diabetes kann behandelt werden, indem ein gesunder Lebensstil beibehalten wird, der regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung einschließt. In einigen Fällen kann auch die Einnahme von Medikamenten oder Insulin erforderlich sein, um den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren. Typ-2-Diabetes kann in bestimmten Fällen im Gegensatz zu Typ-1-Diabetes geheilt werden.

ZWISCHEN ZWEI WELTEN

Warum wir nicht nur intro- oder extravertiert sind

TEXT **CHRISTIN UTHOFF**

WIR ALLE – GENAUSO WIE ZAHLREICHE SELBSTTESTS – VERSUCHEN, ANDERE UND VOR ALLEM UNS SELBST IN DIE KATEGORIEN INTRO- UND EXTRAVERTIERT EINZUORDNEN. ABER WAS IST, WENN KEINE DIESER SCHUBLADEN SO RICHTIG PASSEN WILL? WIR ZEIGEN DIR ALL DIE FACETTEN ZWISCHEN DEN BEIDEN BEGRIFFEN UND VERRATEN, WAS ES MIT DEM WÖRTCHEN „AMBIVERTIERT" AUF SICH HAT.

DIE ZWEI POLE DER PERSÖNLICHKEIT

Du bist eher zurückhaltend, ziehst Deine Energie aus Ruhe und Alleinsein und beobachtest Situationen erst mal, bevor Du reagierst? Dann bist Du wahrscheinlich introvertiert. Das genaue Gegenteil von diesen Charakterzügen bezeichnen wir als extravertiert: all die offenen, geselligen und zu impulsiven Entscheidungen neigenden Menschen. Sie werden bei sozialer Interaktion und viel Trubel erst so richtig wach und allein langweilen sie sich schnell.

Aber jetzt ein kurzer Reality-Check: In dieser komplexen Welt versuchen wir oft intuitiv und ohne böse Absicht Menschen in Schubladen zu stecken, um unserem Gehirn die Arbeit zu erleichtern. In Wahrheit sind jedoch die wenigsten zu 100 % intro- oder extravertiert. Es geht dabei nicht um entweder oder. Vielmehr sind die beiden Begriffe die Enden eines Spektrums. Vielleicht kennst Du es von Dir selbst: Unter Freund:innen bist Du aufgeschlossen und witzig, unter Fremden eher ruhig und unsicher. Hier kommt der dritte Begriff ins Spiel: ambivertiert! Im Lateinischen bedeutet „ambi" so viel wie „zu beiden Seiten".

ZWISCHEN SOCIALIZING UND ME-TIME

Ambivertierte Menschen bewegen sich also entweder in der Mitte des Spektrums oder sind – je nach Situation und Umfeld – mal extravertiert und mal introvertiert. Ambiversion hat also verschiedene Ausprägungen und äußert sich auf unterschiedliche Weise: Die einen sind am Samstagabend die Ersten auf der Tanzfläche und machen die Nacht zum Tag, genießen aber den Sonntag mit einem guten Buch alleine auf dem Sofa. Die anderen haben auch Lust auf die Party, nach ein paar Stunden ist ihre soziale Batterie aber leer und sie kuscheln sich den Rest des Abends mit der Lieblingsserie ins Bett. Egal ob ganz oder gar nicht oder immer ein bisschen: Alles, was Dir gut tut, ist richtig!

FINDE DEINEN PLATZ IN DER GESELLSCHAFT

Du musst Dich nicht klar zu einem der Pole hingezogen fühlen – irgendwo dazwischen zu sein ist vollkommen okay und macht Dich nicht zu einem unentschlossenen oder langweiligen Menschen. Ganz im Gegenteil: Ambivertierte haben häufig Vorteile! Sie sind wandelbar wie ein Chamäleon, können sich flexibel an verschiedenste Situationen anpassen und sind häufig echte Teamplayer:innen. Eine Studie fand sogar heraus, dass Ambivertierte ideale Verkäufer:innen sind, da sie ihre eigenen Interessen mit Begeisterung teilen, aber auch empathisch auf ihre Mitmenschen zugehen und aufmerksam zuhören. Man könnte also sagen: Ambivertierte bauen eine Brücke zwischen Intro- und Extraversion und vereinen so beide Welten!

Wichtig ist aber: Egal wo auf diesem Spektrum Du Dich bewegst, sei einfach Du selbst! Persönlichkeitsmerkmale wie Intro- und Extraversion mischen sich in der Realität mit anderen Eigenschaften und ergeben einen wunderbaren Mix aus individuellen Menschen mit ganz verschiedenen Stärken und Schwächen. Also Cheers auf die Vielfalt!

ALL ABOUT ALGEN

Wer bei Spirulina und Chlorella direkt an Supplements denkt, kennt noch nicht das wahre Talent von Algen. Aber genau dafür sind wir von KoRo da: Wir zeigen Dir, was das Grün aus dem Meer – Nori, Seetang und Co. – so drauf hat.

ROYALES BLÄTTCHEN

Im ostasiatischen Raum, insbesondere in Japan, China und Südkorea, sind Algen ein regelmäßiger Bestandteil der Ernährung. Schon 600 v. Chr. galten Algen als Delikatesse, die dem König serviert wurde. Hierzulande fanden Algen durch Gerichte wie Sushi, Misosuppe und Wakame-Salat nach und nach den Weg auf den deutschen Speiseplan und in die Supermärkte. Die Vielfalt der Speisealgen ist enorm: Einige geläufige Sorten sind beispielsweise Kelp, Nori, Dulse, Kombu, Wakame und Hijiki.

ALLROUNDER ALGE

Algen liefern sowohl Makronährstoffe wie Eiweiß, Ballaststoffe und mehrfach ungesättigte Fettsäuren als auch zahlreiche Mikronährstoffe, wie diverse Vitamine und Mineralstoffe. So liefern beispielsweise 100 g an getrockneter Dulse-Alge (findest Du im asiatischen Supermarkt oder online) bereits 64 % des Tagesbedarfs an Eiweiß sowie wertvolle Ballaststoffe und essenzielle Fettsäuren. Darüber hinaus enthalten Algen Magnesium, Eisen, Vitamin B12 und Vitamin D. Klingt nach einem Multitalent, wenn Du uns fragst.

WER ALGE SAGT, MUSS AUCH JOD SAGEN

Deutschland wird auch als Jodmangelland bezeichnet, da Jod nur wenig in der Natur vorkommt. Wir müssen es allerdings regelmäßig zu uns nehmen, da Jod ein essenzielles Spurenelement ist. Statt Tafelsalz kannst Du beispielsweise jodiertes Speisesalz in Deine Gerichte geben, aber auch Algen sind mit 5 bis 11.000 Milligramm pro Kilogramm Trockengewicht eine gute Jodquelle. Aber Achtung! Jod ist ein bisschen tricky, da sowohl ein Mangel als auch ein Überschuss sich negativ auf die Schilddrüse auswirken kann. Wenn Du aber ein paar Mal die Woche Algen isst und jodiertes Salz verwendest, stellt das kein Problem dar.

FEINER GESCHMACK

Doch Algen punkten nicht nur durch ihr Nährstoffprofil, sondern auch durch ihren salzigen, würzigen Geschmack. Kein Wunder, dass es so viele abwechslungsreiche Rezepte mit Algen gibt. So kannst Du zum Beispiel Kombu auskochen und zusammen mit Ingwer und Zwiebeln als Suppengrundstock verwenden. Nori-Blätter kannst Du verwenden, um pflanzlichen Gerichten eine fischige Note zu verleihen. Probier doch mal veganen Lachs aus Karotten, veganen Thunfischsalat aus Kichererbsen oder mit Nori ummantelten Tofu für vegane Fish & Chips.

TEXT **HANNAH RIEDER**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**

Veganes

TEXT **CHRISTIN UTHOFF**

Lieblingsrezept von:

J U L E S

Ein Lieblingsrezept auszuwählen ist gar nicht so einfach. Besonders Comfort Food hat immer auch etwas mit der Situation und dem Feeling zu tun. Wir haben Jules nach ihrem aktuellen Favoriten gefragt, denn sie ist das Gesicht hinter all den leckeren Gerichten, die Du auf unserem Instagramprofil (@koro_de) serviert bekommst! Bei der Menge an Leckerbissen ist ihr die Entscheidung nicht ganz leicht gefallen, aber die Wahl fiel auf veganes Mapo Tofu – eine vegane Variante des chinesischen Klassikers. Tofu ist auch im Original am Start, das Fleisch wird aber durch Pilze und feine Sojaschnetzel ersetzt. Um es in Jules Worten zu sagen:

„Das Gericht ist nicht nur einfach und schnell gemacht, sondern so richtig comforting. Ein bisschen wie eine „chinesische Bolognese“, nur mit Reis statt Nudeln, Soja und Pilzen statt Hackfleisch – so habe ich hinterher auf jeden Fall ein besseres Gefühl. Durch die Zutaten hat es eine richtig leckere Würze, die man so nicht so oft isst. Und: Man kann das Gericht easy auch für viele Menschen kochen. Ich hab’s ausprobiert: Family & Friends waren begeistert!“

Mapo Tofu

Du brauchst (für 2 Portionen):

Shiitake Pilze (alternativ andere Pilze)	80 g
feines Bio-Sojagranulat	40 g
Naturtofu	400 g
Knoblauchzehen	4
kleines Stück Ingwer	1
Lauchzwiebeln	4
Erdnussöl	4 EL
Shaoxing Reiswein (alternativ Weißwein)	2 EL
fermentierte schwarze Bohnen (chinesisches Gewürz)	1 EL
Doubanjiang (scharfe chinesische fermentierte Bohnenpaste)	2-4 EL
frisch gemahlener Szechuanpfeffer	1-2 TL
Gemüsebrühe	300 ml
Maisstärke	2 TL
Jasminreis als Beilage	
optional: chinesisches Chiliöl zum Garnieren	

So geht's:

As always: Erst mal den Reis an den Start bringen. Waschen, mit der 1,5fachen Menge Wasser ab in den Topf und köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.

Weiche nun das Sojagranulat in heißer Gemüsebrühe für ein paar Minuten ein und schütte das überschüssige Wasser ab.

Jetzt geht's ans Schnibbeln! Hacke die Pilze, den Knoblauch und die fermentierten schwarzen Bohnen klein. Schneide die Lauchzwiebeln in feine Ringe und stelle etwas vom Grün zum Garnieren zur Seite. Schneide den Tofu in Würfel und reibe den Ingwer fein.

Erhitze nun 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne und brate das Sojagranulat für wenige Minuten scharf an. Stelle es beiseite und gib das restliche Öl, Doubanjiang, fermentierte Bohnen und Szechuanpfeffer in die Pfanne. Brate alles für 1 Minute an und füge dann Pilze, Lauchzwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzu. Wenn alles goldbraun ist, gib das Sojagranulat wieder in die Pfanne und lösche mit Wein ab.

Füge die Gemüsebrühe und die Tofuwürfel hinzu. Bringe den Inhalt der Pfanne zum Kochen und reduziere dann die Hitze. Lass die Masse für etwa 5 Minuten köcheln und genieße den herrlichen Geruch, der sich nach und nach in Deiner Küche ausbreitet.

Vermische in der Zwischenzeit die Maisstärke mit 2 EL Wasser und rühre sie nach und nach unter, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Optional kannst Du mit etwas Zucker abschmecken, um die Geschmacksrichtungen in Balance zu bringen.

Serviere Dein Mapo Tofu mit Jasminreis und toppe mit den fein geschnittenen grünen Lauchzwiebelringen. Wenn Du magst, kannst Du alles noch mit etwas Chiliöl verfeinern. Guten Appetit!

KoRo-Geheimtipp:

Wie Jules ihr Lieblingsrezept zubereitet hat, hat sie wie immer als Video festgehalten. Also schnell QR-Code scannen und bei Insta vorbeischauen!

KORO HIGHLIGHTS 2024

Bio Orangensaft mit Kokosnusssaft 1 L
4,25 €*

Guave Fruchtaufstrich 410 g
3,50 €* 10,98 €* je 1 kg

Gelierzucker mit Xylit 2,5 kg
16,00 €* 6,40 €* je 1 kg

Lübecker Edelmarzipan Herzen 500 g
8,75 €* 17,50 €* je 1 kg

Bio Kürbiskernprotein 60 % 1 kg
7,00 €*

Veganes Proteinpulver Schokolade 1 kg
23,00 €*

Grappa-Trauben mit Vollmilchschokolade 250 g
8,00 €* 32,00 €* je 1 kg

Süßer Kichererbsenaufstrich 380 g
6,00 €* 15,79 €* je 1 kg

Vitamin D3+K2 MK7 Tropfen all-trans 50 ml
14,00 €* 280,00 €* je 1 Liter

Feigenbrot mit Mandeln 500 g
9,75 €* 19,50 €* je 1 kg

Bio Mandel Tonka Creme 500 g
11,50 €* 23,00 €* je 1 kg

Bio Grünkern 1 kg
5,75 €*

Vegane Mühlen Frikadellen 75 g
2,99 €* 39,87 €* je 1 kg

Veganes Mühlen Filet 75 g
2,99 €* 39,87 €* je 1 kg

Veganes Mühlen Hack 75 g
2,99 €* 39,87 €* je 1 kg

Vegane Mühlen Bacon Bites 75 g
2,99 €* 39,87 €* je 1 kg

Veganer Mühlen Thuna 75 g
2,99 €* 39,87 €* je 1 kg

Foodie-Deep-Dive:

GEKEIMTE LEBENSMITTEL

Sie sind klein, sie sind grün, sie sind knackig. Wir sprechen natürlich von Sprossen! Egal, ob Du sie bisher nur vom selber Keimen aus der Grundschule oder als Microgreens im trendy Cafe kennst – Sprossen oder auch Keimlinge sind super vielfältig und machen sich gut auf Deinem Teller – egal, ob selbst gezogen oder gekauft!

So funktioniert Keimen:

Für all unsere DIY-Liebhaber:innen haben wir Good News: Tatsächlich sind super viele Lebensmittel keimfähig, nämlich Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten, also ab in die Küche und ausprobieren! Wir brauchen einen Samen Deiner Wahl, Wasser, Wärme und Sauerstoff. Die Schale des Samens muss durch Wasser aufquellen, damit die Samenhülle weich wird und der Sprössling aus dem Samen treiben kann. Und dafür braucht es Sauerstoff und Wärme. Aus dem Sprössling könntest Du dann Pflanzen ziehen, aber wir sagen eher: Ab auf die Stulle damit!

Warum Keimen?

Durch das Keimen steigt der Vitamin-, Mineral- und Ballaststoffgehalt des Lebensmittels. Denn dabei finden Stoffwechselprozesse, also Auf- und Umbauprozesse im Lebensmittel, statt – und dadurch ändert sich beispielsweise die Fett- und Proteinzusammensetzung, und zwar zum Positiven. Wenn Du zum Beispiel Saaten wie Kürbiskerne keimst, sind nach dem Keimen mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten – und die lieben wir am meisten!

How-to: Sprossen ziehen

Das geht wirklich super easy. Für Sprossen aus Kressesamen oder Leinsamen reicht es, die Saat auf feuchtem Küchenpapier nicht zu dicht auszusäen. Über mehrere Tage hinweg befeuchtest Du die Samen immer wieder, bis Du ihnen wortwörtlich beim Wachsen zusehen kannst. Bei größeren Saaten wie Hülsenfrüchten brauchst Du idealerweise ein Sprossenglas, weil das gut durchlüftet ist. Spüle die Hülsenfrüchte mit Wasser ab und weiche sie dann für ein paar Stunden ein. Danach spülst Du die Hülsenfrüchte erneut gut ab und lässt sie dann feucht im Glas. Lass Deine Sprösslinge an einem hellen Ort, aber nicht direkt in der Sonne. Spüle die Hülsenfrüchte über die nächsten Tage immer wieder ab – das ist wirklich wichtig, damit sich auch nur Keimlinge und keine Keime bilden! Wiederhole den Vorgang so lange, bis sich erste sichtbare Sprösslinge bilden. Lass die Keimlinge dann noch ca. 4–6 Tage weiterwachsen und ready ist Dein knackiges, nährstoffreiches Topping für Salate, Sandwiches, Suppen oder Bowls. Je nach Sprosse schneidest Du entweder das Grün ab, so wie bei Kresse, oder Du isst den Sprössling samt Samen wie bei Sojasprossen oder gekeimtem Getreide.

TEXT **HANNAH RIEDER**

Easy genießen

Weil wir bei KoRo aber flinke Köpfchen sind, wollten wir Dir die Möglichkeit geben, Dir diesen Aufwand zu ersparen. Also haben wir was Gutes für Dich gezaubert! Tadaaa, es gibt gekeimte Bio-Buchweizennudeln und gekeimte Bio-Dinkelnudeln! So ist auf jeden Fall was für Dich dabei, egal ob Du glutenfrei oder weizenfrei isst. Außerdem sind beide Nudeln aus Vollkornmehl – so hast Du nicht nur eine Extraportion Nährstoffe durch die Sprösslinge, sondern auch dank den Nährstoffen in der Schale des Korns. Für unsere beiden Leckerbissen haben wir die verwendeten Saaten gekeimt und unter Rohkostbedingungen getrocknet. Dann wird das gesamte Korn inklusive Keimling vermahlen und zu Fusilli weiterverarbeitet! Und schon sind Deine Nudeln mit extra Nährstoffen ready für die nächste Pasta-Party!

Egal, ob für das Studium, den Job oder weil es schon lange auf Deiner Bucket-List steht: Falls Du auch bald in eine neue Stadt ziehst oder überlegst, es zu tun – wir haben ein paar Tipps für Dich parat, damit Du Dich schnell im Neuen zu Hause fühlen kannst!

POV: Mit Deinem Koffer an der Hand läufst Du zu Deiner neuen Haustür. Die Stadt ist Dir fremd, Du kennst noch niemanden und weißt nicht so ganz, was Dich erwartet. Du bist aufgeregt, und das ist verständlich. Denn Dich erwartet viel Neues: Cafés, Restaurants, Menschen, Erfahrungen und das neue Viertel on top. Doch erst mal heißt es:

TEXT **HANNAH RIEDER**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**

ANKOMMEN

Nimm Dir einen Moment und genieß die Leere. Egal, ob Deine Wohnung oder Dein Zimmer möbliert ist oder nicht: Es ist eine Leinwand, die Du gestalten kannst. Dein neues Zuhause wird sich schnell heimelig anfühlen, wenn Du etwas Vertrautes in Deinen neuen Abschnitt mitbringst. Das kann eine Pflanze sein, Fotos, Lichterketten oder ganz einfach Deine Lieblingsschüssel, aus der Du am nächsten Morgen Dein Frühstück isst. So fühlt sich das Neue weniger neu an.

DIE ERSTEN SCHRITTE

Und wenn Du soweit bist, heißt es:
Babysteps! Erkunde Deine neue Gegend. Ob zum Supermarkt, zur Bäckerei oder whatever – ein Feeling von Zuhause wird sich einstellen, wenn Du Deine Umgebung besser kennst. Das schönste Gefühl ist es, wenn Du verstehst, wie die Stadt an manchen Ecken zusammenhängt und immer weniger mit Google Maps unterwegs bist. Versuche aber, Deine Erwartungen nicht bis unter die Decke zu schrauben. Es kann gut sein, dass Du nicht direkt in Deinem präferierten Viertel landest. Doch in jeder Gegend gibt es vieles zu entdecken und auch wenn Du nicht in der schönsten Ecke gelandet sein solltest, wirst Du mit der Zeit immer mehr Dinge finden, die Du an Deiner neuen Umgebung gerne magst. Und auch innerhalb derselben Stadt kannst Du natürlich immer wieder umziehen.

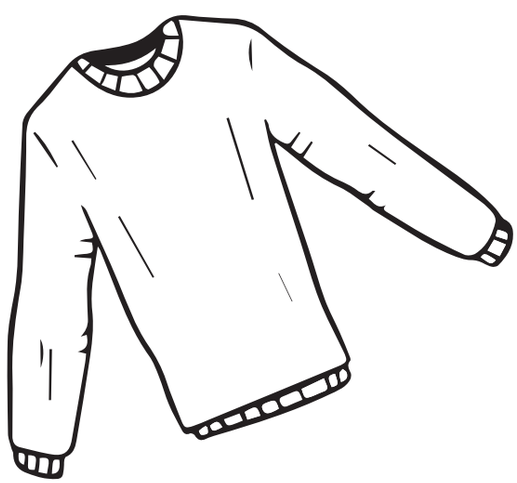
FIND YOUR PEOPLE

Die Leute machen die Stadt, sagt man, und da ist was dran. Auch wenn Du erst mal niemanden kennen solltest: Keine Sorge, Leute kennenlernen geht schnell, wenn Du Dich aktiv darum kümmerst und auf Menschen zugehst. Und das geht wirklich überall: Du fandest jemanden beim Yoga-Kurs sympathisch oder hattest ein nices Gespräch mit jemandem in einem Cafe, bei der Arbeit oder in der Uni? Jetzt heißt es, die eigene Hemmschwelle zu überwinden! Sag der Person, dass Du neu bist und Dich freuen würdest, Dich mal zu treffen. In den meisten Fällen ist Dein Gegenüber offen dafür und selbst wenn nicht, hast Du der Person durch Dein Interesse indirekt ein Kompliment gemacht. Falls das nicht so Dein Ding ist, kannst Du auch zu Meetups gehen oder Leute über Apps kennenlernen. Vielleicht willst Du Dir aber auch erst mal die Zeit für Dich nehmen, um anzukommen. Oder Du brauchst generell nicht so viele Menschen um Dich herum – vollkommen fein! Tu das, womit Du Dich am meisten wohlfühlst.

TAKE IT EASY

Es wird bestimmt immer wieder der Wunsch in Dir aufkommen, Dich noch schneller in der neuen Stadt zu Hause zu fühlen. Und auch wenn das verständlich ist, musst Du Dir Zeit geben. Versuche vielleicht nicht so oft zurück in die Heimat zu fahren, sondern hauptsächlich vor Ort zu bleiben. Nur so können die Verbindungen tiefer werden. Und: Lass Dich besuchen! Wenn Du mit Deinem Besuch unterwegs bist, wirst Du merken, wie gut Du Dich schon auskennst.

Aber Du solltest nicht vergessen: Das Gefühl, angekommen zu sein, kann für jede:n anders aussehen. Dabei ist es ganz egal, ob Du Deinen Liebsten aus der Heimat Deine neuen Freund:innen vorstellst, jemandem auf der Straße easy den Weg erklären kannst oder den:die Barista aus Deinem liebsten Coffeeshop im Bus wiedererkennst. Vielleicht fühlst Du Dich auch einfach in Deiner neuen Wohnung wohl und verbringst gerne cozy Abende alleine. Wie auch immer es sich bei Dir äußert, früher oder später wirst Du es merken: Das Neue fühlt sich mit jedem Tag normaler an.



MIT TAHIN DURCH DEN TAG

4 Rezepte mit dem Sesammus

TEXT **ELAHE ABIDI-ASHTIANY**

Tahin, oft auch Tahini genannt, ist ein echter Küchen-Allrounder! Obwohl das Mus nur aus Sesamsamen besteht, ist es absolut nicht langweilig. Es gibt weißes, braunes und sogar schwarzes Tahin. Und für unsere Süßmäuse haben wir natürlich auch etwas kreiert: Schoki- und Kokos-Tahin!

Wir haben Kochbücher gewälzt, um Dir unsere Lieblingsrezepte für alle Tageszeiten vorzustellen. Also Bühne frei für den Star des Tages: Tahin!

Frühstücksstar: Overnight Oats

Unser sommerliches Äquivalent zum winterlich-warmen Porridge sind Overnight Oats! Hier machen sich unsere süßen Lieblinge aus dem KoRo-Shop besonders gut: Schoko- oder Kokos-Tahin – ganz nach Gusto!

Du benötigst:

Banane	**1**
Handvoll Beeren nach Geschmack, frisch oder getrocknet	**1**
Haferflocken	**100 g**
Chiasamen	**2 EL**
Schoko-/Kokostahin	**2 EL**
Kokosmilch/Pflanzendrink nach Wahl	**200 ml**

Einfach die Haferflocken und Chiasamen mit der Flüssigkeit mischen und über Nacht in einem Einmachglas in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen nur noch mit dem geschnittenen Obst und dem Tahin garnieren und schmecken lassen!

SCAN ME!

Tahin mit Kakao

Bio-Tahin mit Kokos

SCAN ME!

Weißes cremiges Bio-Tahin

Schwarzes Bio-Tahin

Mittagsfrische: Dressing-Allrounder

Tahin kann Dressing – aber richtig! Die herbe Note macht sich super in Dressings, besonders in Kombination mit einem Spritzer Zitronensaft. Und weil das Auge bekanntlich mitisst, empfehlen wir Dir hier, das schwarze Tahin zu verwenden. Der Kontrast durch die Farbe legt ein besonderes Augenmerk auf das Dressing.

Du benötigst:

schwarzes Bio-Tahin	**3 EL**
Saft einer halben Zitrone	
Olivenöl	**2 EL**
Spritzer Balsamico-Essig oder Sojasauce	**1**
Spritzer dunkler Bio-Agavendicksaft, falls Du es süßer magst	**1**

Mische alles zusammen und toppe Deinen Salat, Deine Bowl oder Dein gegrilltes Gemüse! Unsere Lieblingskombi für dieses Dressing ist: gegrillte Aubergine mit (Pflanzen-)Joghurt und Granatapfelkernen! 10 von 10 gibt's von der KoRo-Jury!

Abendbrot: Hummus

Als Beilage zum Grillen, auf dem Brot, als Dip für Gemüsesticks oder Ofengemüse: Hummus ist ein echter Allrounder! Und noch dazu ist unser Lieblingsdip echt easy selbst zu machen. Wir zeigen Dir, wie:

Du brauscht:

Kichererbsen (gekocht)	**400 g**
Saft einer halben Zitrone	
Wasser	**25 ml**
Olivenöl	**2 EL**
Tahini	**1,5 EL**
Gewürze: Salz, Kreuzkümmel, Chili, Petersilie & Knoblauch nach Geschmack	

Mische alle Zutaten zusammen und püriere sie bis zur gewünschten Konsistenz. Du kannst mehr Wasser oder Öl hinzufügen, wenn Du Deinen Hummus cremiger möchtest. Nach Geschmack kannst Du Deinen Hummus mit zum Beispiel Curry, Ras el Hanout oder Roter Bete aufpeppen. Die Möglichkeiten sind endlos!

Snack-Time: Tahin-Chocolate-Chip-Cookies

Cookies gehen immer: Als Snack zwischendurch, in den Kaffee getunkt oder zum Film auf der Couch! Daher können wir Dir dieses Rezept nicht vorenthalten:

Du brauscht:

Tahin	**120 g**
Kokosöl	**110 g**
Kokosblütenzucker	**160 g**
Mandelmilch	**55 ml**
Mehl	**165 g**
Maisstärke	**1 EL**
Backpulver	**1/2 TL**
Natron	**1/2 TL**
Salz	**1 TL**
Schokodrops	**200 g**

Zuerst alle feuchten Zutaten mit einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. In einer separaten Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen und anschließend zu der Kokosöl-Tahin-Mischung geben. Zuletzt die Schokodrops unterheben und den Teig für ca. eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach kleine Bällchen formen und für ca. 12 bis 13 Minuten backen. Lieber etwas früher rausnehmen, damit die Cookies schön juicy bleiben. Guten Appetit!

BEZIEHUNGSSTATUS: Verliebt in ein Scheinbild

Freundschaft plus, Ein-Jahr-Dating-Phase, Situationship – the list goes on: Aus meinem Umfeld kenne ich es nur zu gut, dass die Grenzen, wann eine Beziehung zur Beziehung wird, immer mehr verschwimmen. Viele finden sich in einer zwischenmenschlichen Beziehung wieder, die sich wie eine feste Beziehung anfühlt, aber so nicht definiert wird – eine klassische Situationship. Und wenn diese dann endet, ist das Gefühlschaos vorprogrammiert.

Immer wieder bekommt man bei Freund:innen mit, dass es härter für sie war, eine Trennung aus einer Situationship zu verarbeiten, als das Ende einer Langzeitbeziehung. Aber warum ist das so?

Am Anfang der Kennenlernphase idealisieren wir unser Gegenüber stark, selbst dessen Fehler wirken golden auf uns. Wir sind berauscht von der Spannung des Neuen und all der Aufregung. Und wenn diese Person dann aus dem Nichts den Schlussstrich zieht, aus Gründen, die wir vielleicht nie erfahren, trifft es uns ziemlich heftig. Vielleicht mehr als in einer Beziehung, in der wir gespürt haben, dass etwas schon seit Längerem nicht mehr passt, und uns innerlich schon auf den Verlust vorbereiten konnten.

In einer Situationship, also einer undefinierten Beziehung, halten wir an der Idee einer perfekten Person fest, die es so nicht gibt. Das Bild, das wir uns von diesem Menschen gemacht haben, lässt sich nur schwer mit der Realität vereinbaren, und deswegen ist es auch so schwer, die Person gehen zu lassen. Wir haben nur an der Oberfläche dessen gekratzt, was der Mensch für uns hätte werden können. Doch wir wissen nicht, wie es ist, mit der Person zu streiten oder ob sie für uns da wäre, wenn wir zerbrechen. In einer längeren Beziehung hingegen kennen wir unser Gegenüber mit allen Facetten und können besser abschätzen, ob das langfristig für uns passt – oder eben nicht.

Doch ob Beziehung, Langzeit-Datingphase, Situationship oder alles dazwischen: Wenn sich unser Gegenüber entscheidet, uns gehen zu lassen, sollten wir versuchen, dasselbe zu tun. Natürlich sollten wir dann in uns hinein hören, was wir brauchen: Ein klärendes Gespräch oder vielleicht eher Abstand? Aber auch wenn es schwer ist: Irgendwann müssen wir vom Was-hätte-sein-können-Gedankenkarussell abspringen und uns von dem Bild, das wir von dem Menschen haben, distanzieren. Ein Denkanstoß, der beim Verarbeiten helfen kann: Freu Dich darüber, dass Du für einen Menschen so viel empfinden konntest. Das ist eine schöne Eigenschaft. Irgendwann treffen wir alle auf jemanden, der:die annehmen kann, was wir zu geben haben, und der:die genauso viel zurückgibt.

TEXT **HANNAH RIEDER**

EIN ZWEITES LEBEN KORO-VERPACKUNGEN SCHENKE

KoRo liefert Dir beste Zutaten direkt nach Hause. Damit sie sicher bei Dir ankommen und Du sie in Deinem Vorratsschrank aufbewahren kannst, brauchen sie logischerweise eine Verpackung. Aber: Unsere Grosspackungen stillen nicht nur lange Deinen Hunger nach KoRo-Leckereien, sondern können auch nach dem Snacken weiterverwendet werden. Wir zeigen Dir, wie's geht!

PIMP YOUR NUSSMUSGLAS

Wer sich auch nur gelegentlich auf Social Media herumtreibt weiß: Makramee ist 'n Ding! Verständlich, denn nur mit wenigen Materialien und einem einzigen Knoten bist Du schon startklar und kannst Dich kreativ ausleben. Versuch's doch auch mal: Genieße Dein liebstes KoRo-Nussmus Löffel für Löffel und verwandle das Glas anschließend in ein hübsches Windlicht – Tutorials findest Du auf Youtube genug. Aber: Nussmusgläser können noch mehr! Verwende sie einfach als Aufbewahrung für Deine Stifte auf dem Schreibtisch oder als kleinen Blumentopf. Du kannst das Glas mit Acrylfarben bemalen oder den Kleister auspacken und die gute alte Serviettentechnik wieder aufleben lassen. Pro-Tipp: Das geht auch mit Seiten aus alten Büchern oder Zeitschriften.

WASSERKARAFFE FOR FREE

KoRo-Snacks versorgen Dich zuverlässig mit neuer Power, aber eins solltest Du an stressigen Tagen auch nicht vergessen: genug Wasser trinken. Deshalb gönnen wir Dir eine Wasserkaraffe for free! Wir haben einige Leckereien im Sortiment, die wir Dir in großen Glasverpackungen nach Hause liefern – z. B. unseren Dattelsirup. Ist der Sirup leer, kann Du das 1 L-Gefäß einfach als Karaffe für zu Hause oder fürs Büro weiterverwenden. Die Öffnung ist sogar so groß, dass Du Dir easy peasy Infused Water zaubern kannst. Wie empfehlen: Zitrone, Minze und Heidelbeeren!

EASY HOME GARDENING

Kräuter wie Basilikum, Petersilie oder Rosmarin stehen in vielen Küchen auf der Fensterbank und verfeinern Deine leckersten Gerichte. Aber hast Du schon mal versucht, Dein eigenes Gemüse anzupflanzen? Dafür brauchst Du nicht viel Platz. Schon ein kleines Hochbeet auf dem Balkon oder im Innenhof kann Dir eine reiche Ernte bescheren. Damit Du nicht so viel Geld für die Grundausstattung ausgeben musst, haben wir einen Tipp für Dich: Verwende die Tetrapacks unserer Pflanzendrinks einfach als Anzuchtgefäße für Tomaten, Salat, Mangold & Co. Einfach in der Mitte durchschneiden, auswaschen, mit Erde befüllen und ein paar Samen einpflanzen. Siehe da: Schon können Deine kleinen Pflänzchen auf der Fensterbank wachsen, bis sie groß genug fürs Hochbeet sind.

TEXT **CHRISTIN UTHOFF**

MEAL-PREP FÜR PROFIS

Natürlich haben wir auch für unsere großen Plastikverpackungen Ideen parat. Dank der wiederverschließbaren Öffnung kannst Du Brot oder Gemüse darin einfrieren und so die Haltbarkeit verlängern. Und auch wenn Du mal wieder einen viel zu großen Topf Chili gekocht hast, kannst Du es einfach in den Druckverschlussbeuteln einfrieren. Mega praktisch, vor allem wenn Du alleine wohnst! On top können sie die Brotdose beim Wanderausflug ersetzen und nehmen nach dem Snacken von Deinem Lunchpaket weniger Platz und Gewicht im Rucksack ein – wahre Allrounder eben!

Die Macht der Kleidung

Fühlen wir uns nicht gut, packen wir uns am liebsten in cozy Klamotten aufs Sofa. Verständlich! Wir haben allerdings einen anderen Tipp für das nächste Stimmungstief: Wenn Du schlecht gelaunt bist, zieh Dir etwas Schönes an und geh eine Runde raus. Warum Du das machen solltest? Es wird Dir ein gutes Gefühl vermitteln, und das hat einen psychologischen Hintergrund.

TEXT **HANNAH RIEDER**

Deswegen klappt's

Kleidung stiftet Identität. Du hast eine leere Leinwand vor Dir und kannst sie nach Belieben bemalen und Deinem Umfeld – wenn Du möchtest – Einstellungen und Ästhetik vermitteln. Mit dem, was Du trägst, kannst Du immer etwas aussagen, ob bewusst oder unbewusst. Doch Deine Lieblingsteile können noch mehr!

Pandemie im Pyjama

Der Effekt von Kleidung auf die eigene Psyche ist uns spätestens seit Corona bewusst: Nach einem Monat in der Jogginghose fühlten sich die meisten zwar sehr comfy, aber auch eher träge. Sich eine Jeans anzuziehen, kam einem seltenen Ritual gleich. Für viele fehlte der Sinn, sich innerhalb der eigenen vier Wände „Straßenkleidung" anzuziehen. Doch was wir anhaben, beeinflusst unsere Stimmung und auch unsere Produktivität, im Positiven wie im Negativen.

Und so machst Du's Dir zu Nutzen

Du kannst Dich durch Kleidung auch selbst pushen und eine gewisse Ausstrahlung für Dich nutzen: Du willst heute jemanden von Deiner Meinung überzeugen? Dann schmeiß Dich in ein Outfit, in dem Du Dich richtig confident fühlst. Wir sprechen nicht umsonst vom Power-Suit. Doch auch in Jeans und T-Shirt kannst Du Dich unbesiegbar fühlen. Heute ist der Tag, an dem Du Deine Fitness-Journey starten willst? Zieh Deine Lieblingssportklamotten an, vielleicht die, in denen Du Dich am athletischsten fühlst.

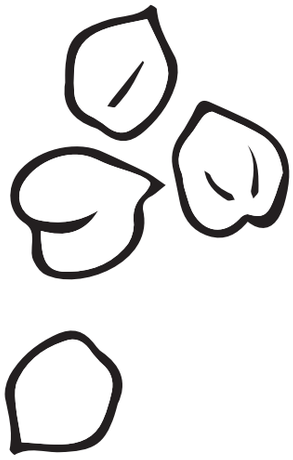
Dein Outfit, Deine Entscheidung!

Wir wollen Dich hiermit auch gar nicht animieren, Neues zu kaufen oder Dich in eine bestimmte Stilrichtung drängen. Letzten Endes ist das alles Kopfsache und in was Du Dich am wohlsten fühlst, bestimmst Du selbst. Bestes Beispiel: Glückssocken in Prüfungssituationen. Unser Tipp: Beobachte, wann Du Dich besonders confident fühlst und wann Du welche Wirkung auf Dein Umfeld hast. Oder schau mal, wann Dir andere Leute positiv durch ihre Kleidung und Ausstrahlung auffallen. Wir sind sicher, Du wirst ein gewisses Muster erkennen. Dann ab an den Kleiderschrank: Such Dir das passende Outfit für Dein nächstes Ziel aus und schnapp's Dir!

HÜLSENFRÜCHTE

Wissenswertes über die kleinen Allrounder

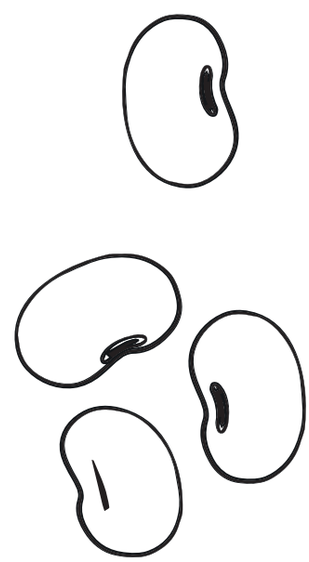
TEXT **CHRISTIN UTHOFF**



Klein, aber oho! Hülsenfrüchte sind echte Powerpakete: Getrocknete Bohnen, Erbsen und Linsen liefern etwa 20 g Protein pro 100 g – genau wie daraus hergestellte Nudeln. Ebenfalls enthalten sind Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Zink sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Good News für Menschen mit Zöliakie oder Glutensensitivität: Hülsenfrüchte sind glutenfrei! Aber das ist noch nicht alles, denn Hülsenfrüchte halten aufgrund der vielen Ballaststoffe auch noch lange satt. Random Fact: Erdnüsse gehören ebenfalls zu den Hülsenfrüchten. Logisch, denn der englische Name Peanut bedeutet wörtlich übersetzt Erbsennuss. Im Gegensatz zu grünen Erbsen oder Kichererbsen hat die Erdnuss aber einen höheren Fettgehalt und wird deshalb oft als Nuss angesehen.

Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen? Eine Sache ist beim Thema Hülsenfrüchte in aller Munde: Blähungen! Okay, wirklich gesprochen wird darüber nicht, aber wir alle kennen sie. Vor allem wenn Du Dir nicht regelmäßig Hülsenfrüchte gönnst, können sich in Deinem Darm schon mal einige Gase bilden, die sich dann ganz sneaky den Weg nach draußen bahnen. Die Gase entstehen, wenn die fleißigen Darmbakterien die reichlich enthaltenen Ballaststoffe verwerten. Aber don't worry: Gelegentlich Pupsen ist total normal und nach einiger Zeit gewöhnt sich Dein Darm an die Extraportion Hülsenfrüchte. KoRo-Geheimtipp: Würze Deine liebsten Gerichte mit Kümmel, Anis, Rosmarin oder Koriander – das verringert Blähungen. Und: Lass getrocknete Hülsenfrüchte über Nacht einweichen. Dadurch reduziert sich die Kochzeit (zumindest ein bisschen) und Du kannst sie leichter verdauen. Als nices Add-on reduziert Einweichen oder Keimen auch die enthaltene Phytinsäure, die Mineralstoffe wie Magnesium oder Zink binden kann, sodass sie für den Körper unbrauchbar werden.

Vielfältig genießen So far, so good. Aber denkst Du bei Erbsen, Bohnen und Linsen auch direkt an einen großen Topf Eintopf, der nur bei Oma so richtig lecker schmeckt? Wir finden: Die kleinen Kraftpakete können mehr als nur Eintopf! Mittlerweile gibt's die Leckerbissen nicht mehr nur getrocknet oder aus der Dose, sondern auch als leckere Aufstriche, knusprige Snacks oder sogar in Form von Nudeln. Das fehlende Gluten macht die Nudelherstellung für uns etwas tricky, aber wir wären nicht KoRo, wenn wir da keine Lösung parat hätten. Wir ergänzen den Nudelteig einfach mit zehn Prozent gemahlenen goldenen Leinsamen, um die ideale Konsistenz zu erreichen und mehr Hülsenfrüchte auf Deinen Speiseplan zu bringen. Und damit umgehst Du ganz nebenbei noch die eine Sache, die an Hülsenfrüchten wirklich nerven kann: die lange Kochzeit! Aufstriche und geröstete Erbsen und Bohnen sind direkt ready-to-snack und Deine liebste Hülsenfrucht-Pasta muss nur drei bis sechs Minuten vor sich hin köcheln. Damit kannst Du sie sogar schneller genießen als herkömmliche Nudeln aus Hartweizen – crazy! Apropos Vielfalt: Kombiniere Hülsenfrüchte mit Getreide, damit sich die Aminosäuren gegenseitig ergänzen und Du immer bestens mit Proteinen versorgt bist. Also: Lust auf eine Schüssel Porridge mit cremigstem Erdnussmus oder einen Teller Chili sin Carne?



ÜBER DEN TELLERRAND HINAUS: PRÄZISIONSFERMENTATION

Neues Jahr, neue Rubrik, neue spannende Themen! Bei Über den Tellerrand hinaus schauen wir uns an, was die Ernährungswelt an Neuigkeiten und Entwicklungen zu bieten hat und welche davon uns vielleicht auch in Zukunft in unserem Ernährungsalltag begleiten werden. Den Anfang macht die sogenannte Präzisionsfermentation. Ein komplex klingender Begriff, der in die Tiefen der Lebensmittelherstellung führt. Aber keine Sorge: Wir nehmen Dich Stück für Stück mit und entschlüsseln die Magie dahinter!

TEXT **LUKAS REICHE**

Ob Sauerkraut oder Kimchi, Joghurt oder Käse, Sauerteigbrot oder Bier – all die genannten Lebensmittel haben eines gemeinsam: Sie sind fermentiert! Als wahrer Foodie, der sich mit den Hintergründen der eigenen Ernährung sowie aktuellen Trends auseinandersetzt, bist Du vielleicht schon mal auf den Begriff Fermentation gestoßen. Wenn nicht, here we go!

Was ist Fermentation?

Beginnen wir erst mal ganz grundlegend, bevor wir mit – Achtung Wortspiel – Präzision ins Hauptthema einsteigen. Die Fermentation umfasst die chemische Umsetzung bestimmter Stoffe mithilfe von Bakterien und Enzymen. Aber auch Pilz- und Zellkulturen können bei diesem Prozess zum Einsatz kommen. Heutzutage findet die Fermentation vor allem in der Biotechnologie Anwendung, um einen gewünschten Geschmack bei Lebensmitteln zu erzielen. Doch nicht nur das! Dank Fermentation können wir Lebensmittel länger haltbar machen und Aromastoffe wie z. B. bei Sojasoße entstehen lassen.

Was ist der Unterschied zwischen Gärung und Fermentation?

Häufig werden die beiden Begriffe zusammengemixt und für denselben Prozess verwendet. Allerdings müssen wir hier etwas genauer hinschauen. Denn Gärung bezeichnet ausschließlich anaerobe Vorgänge. Falls Du jetzt nur Fragezeichen im Kopf hast, weil Du in Chemie nie so gut aufgepasst hast, hier eine kleine Auffrischung: Damit werden jegliche Abläufe bezeichnet, die ohne Sauerstoff ablaufen. Hingegen werden bei der Fermentation nicht nur aerobe Prozesse einbezogen, sondern auch mikrobielle und enzymatische. Kurz gesagt: Die Gärung läuft ohne Sauerstoff, die Fermentation mit Sauerstoff ab. Ganz easy, oder?

Butter bei die Fische: Was hat es nun mit der Präzisionsfermentation auf sich?

Wenn Du denkst, Fermentation ist krass, dann musst Du Dich jetzt bei der Präzisionsfermentation ordentlich festhalten. Denn die hat einiges auf dem Kasten! Vielleicht hast Du schon mal von der Genschere Crispr gehört. Klingt kryptisch, ist aber der Schlüssel für die Produkte der Zukunft! Denn damit können Mikroorganismen in ihrer Funktion umprogrammiert werden. Und was bedeutet das? Es können Ei- und Milchproteine gebildet werden, die wiederum für die Produktion von Käse und Milch verwendet werden. Nur mit dem feinen Unterschied: Es wird keine tierische Molke oder Eiweiß genutzt. Richtig gehört! Das ist quasi veganes Ei, vegane Milch oder veganer Käse. Cool, oder? Für Dich bedeutet das: Es gibt hoffentlich bald noch mehr interessante Produkte, die Du nicht nur mit gutem Gewissen essen kannst, sondern die auch geschmacklich und von der Textur her mit dem tierischen Original mithalten können.

Ist Präzisionsfermentation die Zukunft der Ernährung?

Gute Frage! Ehrlich gesagt: Wir wissen nicht, ob sich diese Art der Fermentation auf dem Markt durchsetzt. Was wir sagen können: Die Umwelt wäre dankbar, denn der Prozess stößt weniger CO2 aus und verbraucht weniger Energie und Wasser. Tierleid wäre übrigens auch kein Thema mehr! Und Hoffnung macht, dass sich zahlreiche Startups daran gesetzt haben, damit tierzellfreier Käse in naher Zukunft auch in Deinem Supermarkt zu finden ist.

TEXT **HANNAH RIEDER**

MEIN TELLER NICHT DEIN BUSINESS!

Kommentare rund ums Essen umgeben uns überall: egal ob beim Team-Lunch mit Kolleg:innen, auf Social Media oder beim Abendessen mit der Familie. Gerade negative Äußerungen zur Portionsgröße oder dazu, wie reichhaltig ein Gericht ist, können verunsichern. Da Negativität unserer Meinung nach aber keinen Platz am Esstisch verdient, können wir versuchen, unsere Sprache dahingehend zu verbessern.

Anfang letzten Jahres war ich auf eine hinduistische Hochzeit in Indien eingeladen. Als Foodie aus Leidenschaft habe ich mich natürlich, neben all den Ritualen und den sommerlichen 30 Grad im Februar, besonders auf all die mir unbekannten Gerichte gefreut. Aber schon mit meinem ersten Teller vom Buffet in der Hand wurde ich direkt darauf angesprochen, wie schön es doch sei, dass ich auf der Hochzeit wäre, um all das Essen zu probieren. Sicherlich lieb gemeint, aber gepaart mit weiteren Kommentaren während der nächsten Woche in Bezug auf die Menge auf meinem Teller wurde ich das Gefühl nicht los, überdurchschnittlich viel zu essen. Meine Gedanken sollten sich eigentlich um mit Kurkuma bemalte Haut, eine Wasserschlacht in weißen Gewändern und die Vermählung drehen. Stattdessen habe ich die Kommentare in Bezug auf mein Essverhalten negativ aufgefasst und war dadurch verunsichert.

Jede:r von uns hat sicherlich schon mal ungewollt jemanden durch die eigenen Worte getroffen, nicht nur in Bezug aufs Essen. Deshalb wollen wir Awareness für das Thema schaffen und Dich anregen, mit Deiner Sprache etwas bedachter umzugehen. Wir haben hier ein paar Vorschläge für Dich, um beim nächsten Lunch niemandem zu nahe zu treten:

Vermeide es am besten, das eigene oder fremde Essverhalten durch Sätze wie „Ich platze gleich“, „Das ist aber eine riesige Portion“ oder „Du hast aber einen gesunden Appetit“ zu bewerten. Wir schließen schnell von uns selbst auf andere und vergessen dabei einen wichtigen Aspekt: Der Bedarf ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt von Faktoren wie Größe, Alter und der körperlichen Belastung in Beruf und Freizeit ab. Mach Dir also bewusst, dass vergleichende Kommentare Dein Gegenüber in seinem oder ihrem Essverhalten verunsichern können. Wie wäre es stattdessen zu sagen, wie lecker das Essen aussieht oder riecht, oder dass Du Dich auf die gemeinsame Mahlzeit freust? Durch ein Kompliment machst Du Deinem Gegenüber mit Sicherheit eine Freude.

QUARTERLIFE CRISIS

Navigating the 20s

EIN VIERTEL LEBEN IST RUM. VOM LAUFEN LERNEN BIS ZUM ERSTEN JOB IST ES EINE LANGE UND TURBULENTE REISE. DEN RICHTIGEN WEG IN DIESER KOMPLEXEN WELT ZU FINDEN, SCHEINT MANCHMAL UNMÖGLICH UND SO STECKEN EINIGE JUNGE MENSCHEN IN DER SOGENANNTEN QUARTERLIFE CRISIS. WAS DAS GENAU IST UND WIE DU DAMIT UMGEHEN KANNST, ERFÄHRST DU HIER.

QUARTERLIFE CRISIS: WAS IST DAS EIGENTLICH?

Nach der Schule stellst Du Dir das erste Mal die große Frage: Was will ich eigentlich mit meinem Leben anstellen? Du hast unendlich viele Optionen: Studieren, Ausbildung, Work and Travel, alleine wohnen oder erst mal im Elternhaus bleiben. Wofür Du Dich auch entscheidest, das wird nicht der letzte radikale Umbruch sein. Und bis Du Dich auch wirklich erwachsen fühlst, stehen Dir noch einige Herausforderungen bevor – die ganz normale Überforderung der 20- bis 30-Jährigen! Wenn dann aber noch weitere Dinge auf Dich einprasseln wie Leistungsdruck, finanzielle Unsicherheit, eine ernst zu nehmende Selbstwertkrise oder psychische Probleme, kann das eine Quarterlife Crisis auslösen. Dazu kommt häufig auch noch die Sorge ums Klima und die Frage, ob wir in Zukunft überhaupt noch auf diesem Planeten leben können. Du steckst also mittendrin in der Krise, wenn Dich all diese Themen zur gleichen Zeit beschäftigen.

ZWISCHEN TRAUM UND REALITÄT: DIE HERAUSFORDERUNGEN DER 20ER

Vielleicht fragst Du Dich jetzt, wieso es dafür extra einen Begriff geben muss – Herausforderungen gibt's ja schließlich in jeder Lebensphase. Stimmt, aber gerade in den 20ern könnten die Möglichkeiten nicht vielfältiger und die Lebensrealitäten nicht unterschiedlicher sein. Von Studi-Life, Ausbildung, dem ersten richtigen Job, großen Reisen, Kindern, Hochzeiten und Trennungen, unordentlichen WGs bis hin zum Eigenheim ist alles dabei. Da vergleicht man schon mal schnell sein eigenes Leben mit dem von Freund:innen oder sogar Fremden auf Social Media. Versuche, Dich von Erwartungen zu lösen und finde Schritt für Schritt Deinen ganz persönlichen Way of Life!

SELBSTREFLEXION SCHAFFT ORIENTIERUNG

Jede Herausforderung lässt Dich wachsen und Deine Werte und Ziele klarer definieren. Aber: Es kann auch einfach mal alles doof sein – und das ist okay! Überlege dann, an welchen (kleinen) Stellen Du etwas ändern kannst, damit sich Dein Zustand verbessert. Die 20er sind sowieso eine Lebensphase, in der viele sich neu erfinden – oft auch drei-, vier- oder zehnmal! Neu anfangen erfordert Mut und ist manchmal unbequem, aber in den meisten Fällen lohnt es sich. Und: Umwege sind okay und lassen Dich die Dinge aus einem anderen Blickwinkel sehen. Manchmal hilft es, einfach erst mal loszulaufen und die Aussicht auf Dich wirken zu lassen. Mache Dir bewusst, dass Du noch einen großen Teil Deines Lebens vor Dir hast und Du deswegen weder ausgelernt haben noch perfekt sein musst!

YOU ARE NOT ALONE!

Die Quarterlife Crisis ist die Krise einer ganzen Generation, also sprich mit Deinen Liebsten darüber. Sie können Deine Struggles garantiert verstehen und Dich unterstützen. Und wenn irgendwann mal gar nichts mehr geht: Zögere nicht, Dir professionelle Unterstützung zu suchen! Die Quarterlife Crisis ist leider kein einmaliges Ereignis, sondern ein Prozess. Die Bewältigung dieser Krise bringt Dich aber weiter im Leben und im Nachhinein wirst Du stolz auf Dich sein. Und wir haben Good News: Möglicherweise sind Menschen, die eine Quarterlife Crisis hatten, weniger anfällig für eine Midlife Crisis, weil sie schon früh einige Denkmuster durchbrochen haben. Also: Stay positive!

TEXT **CHRISTIN UTHOFF**

IMPRESSUM

Herausgeber
KoRo Handels GmbH

Redaktion
Sanja Middeldorf, Hannah Rieder, Christin Uthoff, Lukas Reiche
Elahe Abidi-Ashtiany, Vivienne Billion

Lektorat
Katharina Hertling

Layout & Illustration
Berk Karaoglu

Anzeigen
Kontakt: partners@korodrogerie.de

Anzeigenschluss
6 Wochen vor Erscheinungsdatum

Druck und Bindung
Funke Zeitungsdruckereien

KoRo

WIR ZEIGEN DICH AUF DEINER BESTEN SEITE!

Schnapp Dir jetzt einen Platz in unserem Magazin.

Schreib uns unter partners@korodrogerie.de.

BOX SPRING FELLOWS

Betten aus Stroh

Einfach schlafen mit gutem Gewissen

Mehr Infos auf
www.boxspring-fellows.de