

BEILAGE

FÜR UMME



"NEIN"

SAGEN

INTUITIVES ESSEN –
EIN ERFAHRUNGSBERICHT

SCHNELLLEBIGKEIT



KoRo®

SCHMIER' DIR DEINE STULLE.

mit KoRo-Produkten
für jeden Geschmack.

HEFTVORSCHAU

LIEBLINGE DER REDAKTION

4/5

LIFESTYLE

- 6/7 "Nein" sagen
- 8 Schnellebigkeit
- 9 Weltkarte Dumplings
- 10/11 Psychologie für Dummies
- 12 Selbstexperiment: Intuitives Essen

SPIEL

- 13 Vegan-Bullshit-Bingo

GESUNDHEIT

- 14/15 Pipi-Kacka-Guide

INTERVIEW

- 16/17 Verinnerlichte Frauenfeindlichkeit

GAST

- 18/20 Introvertiert sein (von Melina Royer)

ERNÄHRUNG

- 21/23 Rezepte
- 24/25 Das steckt in Nüssen
- 26/27 Check: Agavendicksaft
- 28 Koka – neues Superfood?
- 29 1x1 Ernährung: Spurenelemente
- 30 Was isst eigentlich...?
- 31 Kuhmilch ohne Kuh?

HEFTVORSCHAU

Die warmen Sommerabende sind vorbei und endlich kannst Du wieder auf dem Sofa chillen, Netflix anschalten und snacken bis Du Dich in die Waagerechte verfrachten musst, weil die Hose sonst zwickt. Die Weihnachtszeit mit all ihren süßen Versuchungen rückt immer näher und wir sagen: hell yes – iss, worauf Du Lust hast! Um Dich dabei noch mehr zu supporten, haben wir einen Artikel über intuitives Essen (S. 12) für Dich parat! Bei solchen Filmabenden mit Freund:innen wird natürlich immer viel Gossip geteilt: Er neigt zum Gaslighting, sie ist übertrieben toxic and so on. Damit Du nicht mit diesen psychologischen Begriffen um Dich schmeißt, ohne ihre wahre Bedeutung zu kennen, haben wir sie Dir in unserem "Psychologie für Dummies"-Artikel (S. 10/11) erklärt.

Damit unser Ernährungscontent nicht zu kurz kommt, haben wir für Dich tief in unseren Köpfen gegraben und klären spannende Fragen wie: Was sind eigentlich Spurenelemente (S. 29) und wieso sind Nüsse der ideale Snack (S. 29)?

Außerdem geht es um Lifestyle-Themen, die uns alle betreffen: Schnellebigkeit (S. 8), nicht "Nein" sagen können und verinnerlichte Frauenfeindlichkeit (S. 16/17). Und natürlich, wie immer etwas, das Dich zum Schmunzeln bringt: unser Pipi-Kacka-Guide (S. 14/15) und vieles mehr.

VIEL SPASS MIT UNSERER LETZTEN BEILAGE 2022!

SANJA MIDDELDORF

Content Managerin & Brand Journalistin

LIEBLINGE

DER REDAKTION

KREATIV

KREATIV WERDEN IN KERAMIK-CAFÉS

Kalte Regentage, Langeweile oder auf der Suche nach einem persönlichen Geschenk? We got you! Ein Besuch in einem Keramik-Café ist ein Spaß für Groß und Klein. Ob mit der Familie, Freund:innen, als große Gruppe oder auch einfach solo – in Keramik-Cafés kannst Du Deine eigenen kleinen Meisterwerke erschaffen und anschließend brennen lassen. Und keine Angst: Zum Keramik bemalen musst Du kein Picasso sein. Wichtig ist nur eins: Spaß haben! Begib' Dich gleich auf die Suche und mit etwas Glück findest Du eins in Deiner Nähe!

DIESE DINGE MACHEN WIR VIEL ZU SELTEN

- Kleidung verkaufen oder verschenken statt wegschmeißen
- Ausmisten und organisieren
- Blut und Plasma spenden
- Auch mal alleine etwas unternehmen
- DIY-Geschenke machen



UNSER PODCAST-TIPP

STUDIO VEGAN

Dieser Podcast ist ein Must-Listen für alle frisch gebackenen Veganer:innen! Der vegane Lebensstil reizt Dich schon länger, Du weißt aber nicht wie und wo Du beginnen sollst? Einen fachkundigen und unterhaltsamen Newbie-Guide zum Veganismus erhältst Du im Podcast "STUDIO VEGAN – vegan gesund leben" von der BKK ProVita. Mythen rund um den Veganismus – Das Vermeiden von Mangel- und Fehlernährung, Tipps für Deinen veganen Einkauf! Gemeinsam mit Expert:innen wappnet Dich Journalistin Sanja Middeldorf jeden zweiten Donnerstag mit spannenden Vegan-Survival-Tipps. So bist Du bei der nächsten Familienfeier gut vorbereitet, wenn es wieder einmal heißt "Kind, Du brauchst Proteine!"

FÜR FOODIES

BULGUR-PORRIDGE

Bulgur ist unter Foodies ein alter Bekannter, schon klar, aber hast Du schon mal Bulgur süß zubereitet? Für das Bulgur-Porridge einfach Haferflocken mit feinem Bulgur ersetzen und am besten auf dem Herd aufkochen. Mit der Mikrowelle klappt es aber auch. Tipp für eine cremige Konsistenz: Milch(-alternative) Deiner Wahl, zerdrückte Banane und Erdnussmus mit in den Topf geben. Den feinen Bulgur erhältst Du in jedem türkischen Supermarkt

REISETIPP

TIME FOR SELF-CARE

Lave Sommerabende mit Freund:innen, Festivals, Hochzeiten, Kurztrips – die warmen Monate des Jahres sind häufig vollgepackt mit aufregenden Aktivitäten und Erlebnissen. Doch wenn die Temperaturen langsam sinken und die ersten Blätter von den Bäumen fallen, wird es Zeit für ausgiebige Erholung und etwas mehr me-time. Buch' Dir ein paar Tage Wellness nur für Dich und lass die ereignisreichen Sommerwochen Revue passieren oder schnappe Dir Deine Lieblingsmenschen, um zusammen neue Energie zu schöpfen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem gemeinsamen Thermenbesuch? Scan' einfach den QR-Code und Urlaubsguru zeigt Dir passende Angebote für Deine Wellness-Auszeit! Warum nicht gleich anfangen, zu stöbern?



UNSER APP-TIPP

EINKAUFEN LEICHT GEMACHT MIT DER APP "SAISONKALENDER"

Diese App ist eine simple, mobile Einkaufshilfe, welche Dir während der kalten Monate zu einer saisonalen und regionalen Ernährung verhilft. Denn im Supermarkt saisonales Obst und Gemüse zu wählen ist nicht nur gut für Dich, sondern auch für die Umwelt! Mit der App Saisonkalender hast Du immer eine aktuelle Liste der Gemüse- und Früchtesorten, die gerade Hauptsaison haben und zu den Leckereien auch gleich das Marktangebot in Deiner Region! Klar, Erdbeeren und Pfirsiche bekommen wir in deutschen Supermärkten zwar auch im Winter problemlos, doch saisonales Obst und Gemüse ist günstiger, schmeckt besser und ist obendrein durch die eingesparten Transportwege auch klimafreundlicher.

15 %

MIT DEM CODE **KORO15**



PRODUKT-HIGHLIGHT

MAGNETISCHE MESSERLEISTE

Adieu zur Schublade-of-Shame! Mit der magnetischen Messerleiste von KERBHOLZ kannst Du Deine Messer ganz easy an die Wand heften – praktisch, oder? Durch das zeitlose Design und die natürliche Eichenmaserung ist die Messerleiste ein echter Hingucker! Und da nicht jede:r Bob-der-Baumeister-Skills haben kann, sind die robusten Messerleisten für jede:n ganz einfach zu montieren.

Naturverbundenes Design – das ist der Anspruch von KERBHOLZ. Bei den stilvollen Wohnaccessoires, Schmuckstücken, Uhren und Sonnenbrillen liegt der Fokus auf dem schönsten aller Naturmaterialien: Holz. Dabei geht das Label verantwortungsvoll mit Ressourcen um, wählt die Produktionsstätten mit Bedacht und versendet klimaneutral. Finden wir stark, deshalb gibt's von uns gleich zwei Daumen nach oben!

Mit dem Code* KORO15 sparst Du 15 % bei Deiner nächsten Kerbholz-Bestellung. *Einlösbar bis 31.12.22.

Nur ein Code pro Person einlösbar.

KoRo[®]

KOMM' AUF UNSERE SEITE!

Deine Werbeanzeige
in unserem Magazin.

Schreib' uns unter kempf@korodrogerie.de



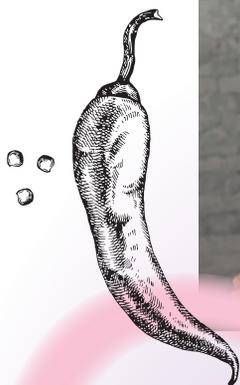


FOTO: LENA KUHLMANN

NEIN SAGEN



INTERVIEW
SANJA MIDDELDORF



LENA KUHLMANN ist Psychotherapeutin mit Praxis in Frankfurt am Main und Bestsellerautorin. Ihr neuestes Buch "Eine gute Frage für Eltern" umfasst 100 therapeutisch fundierte Fragen, die Eltern zu mehr Selbsterkenntnis verhelfen sollen.

WARUM FÄLLT ES MIR SCHWER, "NEIN" ZU SAGEN?

Das kann in der Tat viele unterschiedliche Gründe haben. Manche Menschen haben ein sehr strenges Über-Ich – sprich, sie sind überaus wertorientiert und sozial angepasst. Ihnen fällt es schwerer, an sich selbst zu denken, lustgetrieben und – wenn man so sagen will – egoistischer zu sein. Andere Menschen wiederum wollen das Gegenüber nicht enttäuschen und verletzen. Manche Menschen haben Angst, dass sie durch ein "Nein" die Beziehung gefährden könnten und sich das Gegenüber von ihnen abwendet. Es gibt auch Menschen, die ihre eigenen Grenzen nicht gut spüren können. Sie müssen erst noch herausfinden, was sie brauchen und was nicht.

WIE LERNE ICH MEINE EIGENEN GRENZEN KENNEN UND, SIE ZU VERTEIDIGEN?

Im ersten Schritt empfehle ich, sich selbst besser kennenzulernen. Nur dann kann man gute Entscheidungen treffen. Das ist viel Arbeit und kostet Kraft, aber es lohnt sich. Eine einfache Übung ist das tägliche in sich hinein Spüren: Wie geht es mir gerade? Was brauche ich? Ziel: Wieder in Verbindung mit Dir kommen.

Im zweiten Schritt geht es um das Tun. Du musst also ausprobieren, wie es sich für dich anfühlt, wenn du Grenzen ziehst. Mit diesen aufkommenden Gefühlen kannst du dann arbeiten. Vielleicht hilft Dir einer meiner liebsten Sprüche dabei: "Ein Nein zu Dir ist ein Ja zu mir". Die Hintergründe Deines Verhaltens sind natürlich auch wichtig. Finde heraus, warum es Dir schwerfällt, Deine Grenzen aufzuzeigen.

HAT NICHT "NEIN" SAGEN ZU KÖNNEN ETWAS MIT PEOPLE PLEASING ZU TUN?

In manchen Fällen sicherlich schon. Wie oben angesprochen, kann das Verhalten immer mehrere Ursache haben. Vorsicht also mit vorschnellen Interpretationen. Wenn Du selbst betroffen bist, lohnt der Blick in Deine Vergangenheit. In der Beziehung mit unseren Eltern erlernen wir Muster, die wir – ohne Überarbeitung – auch später noch beibehalten. Frag Dich doch mal: Was habe ich von meinen Eltern über das "Nein" sagen gelernt? Wie gut oder schlecht sind meine Eltern im "Nein" sagen? Inwiefern wurde mein "Nein" in meiner Familie gehört? Wann wurde es missachtet?

GIBT ES KONKRETE TIPPS, WIE ICH IN ZUKUNFT BESSER "NEIN" SAGEN KANN?

Wenn Du Dir unsicher bist, was Du willst, kannst Du folgende Übung versuchen: Atme tief in den Bauch ein und verbinde Dich mit Dir. Spüre in Dich, in Deinen Bauch, und frage Dich dann, wohin Du tendierst: Ja oder Nein? Du kannst übrigens auch absagen, wenn es nur ein leises Nein ist. Ein Nein ist ein Nein. Dafür muss es auch keinen Grund geben und Du musst keine Ausrede vorschieben. Um Dir Diskussionen zu ersparen: Sprich Dein Nein deutlich aus, ohne Dich lange zu erklären – bleibe dabei aber freundlich und im Kontakt mit Deinem Gegenüber.

SO GEHT ES LEICHTER: DU GEHST ZU VERABREDUNGEN, AUF DIE DU ABSOLUT KEINE LUST HAST? DEINE TO-DO-LISTE BEI DER ARBEIT WIRD IMMER LÄNGER, WEIL DU STÄNDIG ZU ALLEM “JA” SAGST? WE GOT YOU! MIT PSYCHOTHERAPEUTIN UND BESTSELLERAUTORIN LENA KUHLMANN HABEN WIR FÜR DICH BACKGROUND-INFOS UND EIN PAAR HILFREICHE TIPPS GESAMMELT.

Kommen Dir folgende Situationen bekannt vor? Dann lies nach, wie Du in Zukunft besser reagieren und “Nein” sagen kannst:

1. Deine To Do-Liste auf der Arbeit ist ewig lang, Deine Chefin kommt zu Dir und fragt, ob Du bis morgen noch etwas für sie übernehmen kannst. Die Antwort hierauf liegt sicherlich in der Frage der Prioritäten. Sag offen und ehrlich, dass Du gerade vollkommen ausgelastet bist, aber gern helfen würdest. Zusammen könnt ihr schauen, ob wirklich alle To Dos von Dir erledigt werden müssen, und welche Priorität haben. Vielleicht kann Dir ein anderer Kollege oder eine Kollegin etwas abnehmen? Es ist wichtig, dass Du kommunizierst, wenn Du Hilfe brauchst. Deine Kolleg:innen können nicht hellsehen oder Gedanken lesen.

2. Eine Freundin fragt Dich zum zweiten Mal, wann Ihr Euch endlich zum Kaffeetrinken trefft. Du bist sowieso schon gestresst und fühlst Dich immer noch nicht danach, Dich mit ihr zu treffen.

In persönlichen Beziehungen haben wir oft Angst davor, andere zu verletzen, wenn wir ihnen absagen. Du musst keine Ausreden erfinden und kannst ehrlich sagen, wie es Dir gerade geht.

Idee: Schlage Deiner Freundin einen alternativen Termin vor. So zeigst Du ihr, dass Dir ein Treffen wichtig ist, ohne dass Du Dein Stresslevel weiter in die Höhe treibst. Oder Du bietest an, Dich in ein paar Tagen zu melden.

3. Dein Date war wunderschön, Ihr habt euch gut verstanden und viel gelacht. Trotzdem möchtest Du aber nicht mit ihm oder ihr nach Hause gehen. Grenzen in Beziehungen, gerade wenn es um körperliche Grenzen geht, finde ich enorm wichtig. Deswegen bleibe ganz bei Dir und Deinen Bedürfnissen. Das ist übrigens ein guter erster Test, um zu sehen, ob Du mit Deinem Gegenüber glücklich werden kannst. Mister oder Misses Right wird Deine Gefühle respektieren und Deine Grenzen akzeptieren.

Dein tägliches Commitment für mehr Wohlbefinden: AG1 von Athletic Greens

Einfach in der Zubereitung, komplex in der Zusammensetzung, flexibel wie du.

AG1, das sind 75 Vitamine, Mineralstoffe, Botanicals, Superfoods, lebende Kulturen und ein Pilz- und Enzymkomplex. Wir sagen nicht, dass du alle der folgenden gesundheitlichen Vorteile von Tag 1 an spüren wirst. Was wir sagen ist, dass AG1 Inhaltsstoffe enthält, die die folgenden Gesundheitsbereiche unterstützen:

-  Geistige Fitness (1)
-  Immunsystem (2)
-  Haar- und Nagelgesundheit (3)
-  Energiehaushalt (4)

(1) Folat, Niacin, Pantothersäure und die Vitamine B2 (Riboflavin), B12 und B6 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Zink und Pantothersäure tragen zu einer normalen geistigen Leistung bei.
(2) Kupfer, Folat, Selen, Zink und die Vitamine A, B12, B6, und C tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
(3) Biotin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.
(4) Kupfer, Biotin, Niacin, Pantothersäure, Thiamin und die Vitamine B2 (Riboflavin), B12, B6 und C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

KOSTENLOS

5 Travel Packs & Vitamin D3+K2 Jahresvorrat bei deiner Erstbestellung unter:

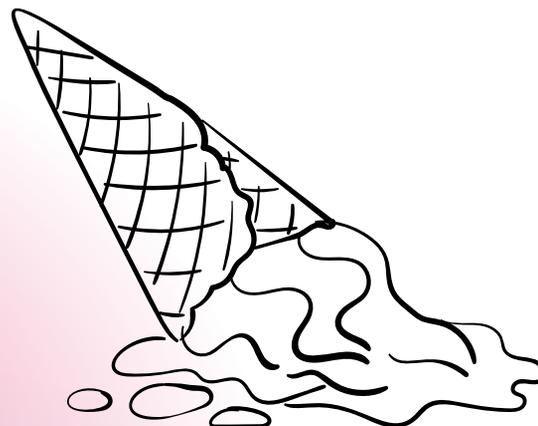
athleticgreens.com/Koro



SCHNELLEBIGKEIT

EINFACH MAL DURCHATMEN

„Zurzeit ziemlich stressig...“
und „Ich schaue mal im
Terminkalender nach!“



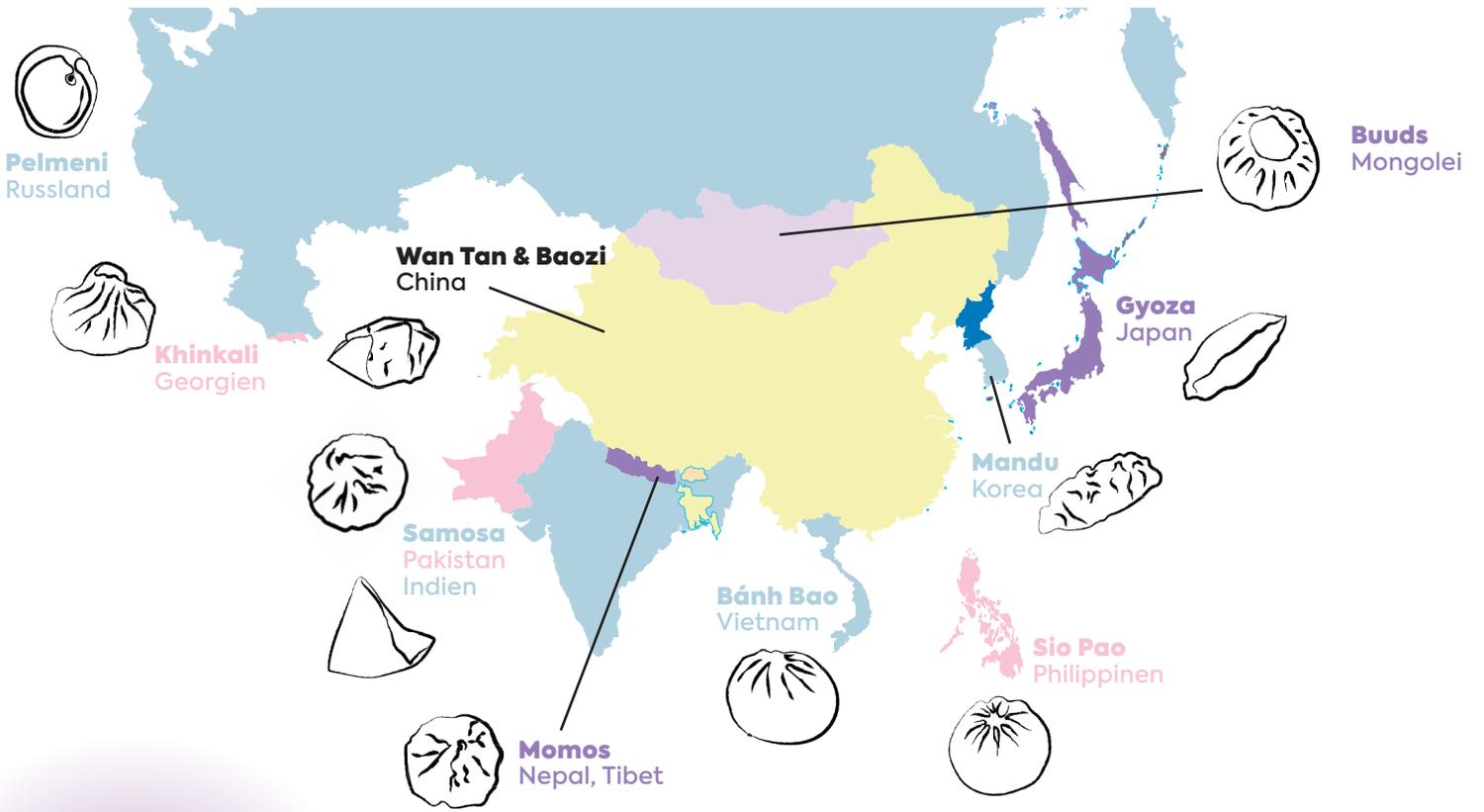
– in Zeiten von Internet, Smartphone und Social Media zählen diese Aussagen mittlerweile zu unserem Alltagsjargon. Zum Glück neigt sich auch dieses stressige und schwierige Jahr dem Ende zu und Weihnachten steht so gut wie vor der Tür. Also endlich Zeit zur Erholung und Entspannung, oder nicht? Schön wär's, das Jahr in Ruhe ausklingen lassen ist für viele Menschen nur ein Wunschtraum, denn ironischerweise bedeutet die sogenannte „Zeit der Besinnung“ heutzutage lediglich noch mehr Stress. Ist das alles noch gesund und können wir diesen Trend überhaupt noch umkehren?

Immer höher, schneller und weiter – Stress ist mittlerweile zum Grundgefühl unserer Gesellschaft geworden, da unser Lebenstempo extrem gestiegen ist und wir unter ständigem Leistungs-, Zeit- und Erfolgsdruck stehen. Durch Smartphone und Co. ist fast jede:r von uns immer und überall erreichbar. Der ganz normale Arbeits- und Alltagswahnsinn sieht doch heutzutage bei einigen von uns mehr oder weniger ähnlich aus: Der Terminkalender ist vollgepackt, das Smartphone vibriert ununterbrochen, unzählige Tabs sind geöffnet, das E-Mail-Postfach quillt über und der bereits unerreichbare Berg an unbeantworteten WhatsApp-Chats wird immer höher. Aber als wäre das nicht schon genug Druck und digitale Beschallung, haben uns natürlich noch die sozialen Medien wie Facebook, Instagram und TikTok gefehlt. Durch diese unglaublich realitätsnahen Apps wird uns vorgegaukelt, dass wir unseren Alltag mit dem ach so perfekten Leben anderer Leute vergleichen müssten, mit denen wir eigentlich gar nichts zu tun haben.

Und bei all diesen Dingen lassen wir das Wichtigste komplett außer Acht: uns selbst! Denn dieser schnellebige Lifestyle hat zur Folge, dass sich viele Menschen ausgebrannt fühlen, mit den eigenen Leistungen unzufrieden oder generell überfordert sind. Die hohe Geschwindigkeit und die zunehmenden Erwartungen an uns selbst haben eine immer größer werdende Stress- und Krankheitswelle ausgelöst. Die Entschleunigung unseres hektischen Lebens wird deshalb zwangsläufig zu einem großen Thema unserer Gesellschaft werden. Eine Gegenbewegung existiert bereits seit den 90ern und könnte ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung sein: Slow Living. Schwer zu glauben, aber hier geht es um Entschleunigung, Genuss, Entspannung und Achtsamkeit. Das mag für viele von uns befremdlich wirken, aber der Grundgedanke von Slow Living ist, dass sich die Welt auch mal um uns selbst dreht. Es ist wichtig im Hier und Jetzt zu leben, einen Gang zurückzuschalten, „Nein“ sagen zu können und den Moment zu genießen.

Durch den ständigen Gesellschaftsdruck und das altbekannte Hamsterrad wird es uns Überwindung kosten, aber es ist vollkommen in Ordnung und die Welt wird sich weiterdrehen, wenn Du es mal langsamer angehen lässt und nicht alles nach Plan verläuft, Dein Smartphone unbeachtet bleibt und nicht jede Deiner Mails sofort gelesen werden. Leistungen und Erfolge sind vergänglich – also nimm Dir bewusst Zeit für Dich, mach auch mal das, was Dir Freude bereitet und lern' Dein Leben zu genießen, denn Du hast nur dieses eine!

TEXT **ALESSANDRO CORTAZZO**



IN 19 TEIGTASCHEN UM DIE WELT

TEXT ELENA BEHRENDT

Eines meiner Lieblingsessen sind Teigtaschen. Klingt nicht sexy, ist aber ziemlich geil und ich bin mir sicher, mit dieser Vorliebe bin ich nicht allein, denn sonst gäbe es sie wohl kaum in fast jedem Land dieser Welt. Ob frittiert oder gedünstet, gebraten, gebacken oder gekocht, ob mit Fleisch oder vegan – Teigtaschen come in all shapes and sizes und repräsentieren damit ein Bild von Diversity, welches wir lieben! Um etwas aufzuräumen im Begriffs-Dschungel der Wan Tans, Maultaschen, Empanadas & Co., haben wir für Euch Stift und Zettel genommen und eine Teigtaschen-Weltkarte gezeichnet – fasten your seatbelt and welcome on board auf der Teigtaschen-Weltreise!

OKAAAYYY LET'S GOOO



INTERVIEW SANJA MIDDELDORF



Seien wir mal ehrlich: Wir mutieren alle hin und wieder mal zu Hobby-Psycholog:innen. Wenn die beste Freundin oder der beste Freund mal wieder vom Crush gehostet wurde, durchschaut man doch immer sofort die Situation und schreibt schnell ein "Oh, er/sie ist so toxic" zurück. Aber was heißt das eigentlich? Wir schmeißen häufig mit Begriffen aus der Psychologie um uns, ohne die richtige Bedeutung zu kennen. Die psychologische Psychotherapeutin Franca Cerutti, Moderatorin der Podcasts "Psychologie to go" und "Split Happens", klärt auf.

TRIGGER

Als "triggern" bezeichnet man das Auslösen (nicht das Verursachen!) von psychischen Zuständen, die in ihrem Ausmaß überschießend sind und nicht recht zur Situation zu passen scheinen. Wer sich "getriggert" fühlt, hat meistens hochbelastende Erinnerungen, die nun durch eine Situation, einen Gedanken oder einen Geruch mit Macht hochkommen und negative Emotionen auslösen. Mit den eigenen Triggern besser leben zu können, lernen beispielsweise Menschen mit einer Traumafolgestörung in der Psychotherapie. Gelegentlich wird der Begriff im allgemeinen Sprachgebrauch fälschlich genutzt, um zu betonen, dass einen das Verhalten anderer stört, um Dramatik zu erzeugen, oder um sich Situationen zu entziehen.

VATERKOMPLEX ODER DADDY ISSUES

Sigmund Freud prägte den Ausdruck des Vaterkomplexes im Rahmen seiner Ausführungen zum "Ödipuskomplex", in dem es um unbewusste Konflikte und seelische Widerstände in der Beziehung einer Person zum eigenen Vater geht. In manchen Fällen können sich solche inneren Konflikte auf die Gefühlswelt, das Verhalten und die Beziehungsgestaltung im Erwachsenenalter auswirken und erhebliche seelische Schief lagen erzeugen. Aber: "Daddy Issues" sind kein psychologisches Vokabular. Dieser Zeitgeist-Begriff beschreibt herabsetzend (oder kokettierend) junge Menschen, besonders Frauen, die sich romantisch zu Personen hingezogen fühlen, die dem Archetyp der Vaterfigur entsprechen: deutlich älter, dominant, stark, versorgend. Im Rahmen dieser Beziehung, so die Theorie, sollen Versäumnisse mit dem echten Vater (z. B. zu wenig emotionale Nähe oder Missachtung) wieder gutgemacht werden. Menschen mit "Daddy Issues" zeigen oft kindlich anklammerndes oder bedürftiges Verhalten. Die Psychologie hinter dysfunktionalen Beziehungsmustern ist komplex und gegebenenfalls therapiebedürftig. "Daddy WIssues" können ernsthaft belastend sein, der Begriff spiegelt das allerdings nicht wider.

NARZISST:IN

Jede:r von uns trägt narzisstische Anteile in sich. Das sind die Anteile, die sich Erfolg und Bewunderung wünschen, die Ehrgeiz und Disziplin zeigen, Ziele hartnäckig verfolgen und eine bestimmte Position im Leben erreichen möchten. Zur Persönlichkeitsstörung wird Narzissmus dann, wenn der Geltungsdrang unempathisch und auf Kosten anderer durchgesetzt wird und die eigene Grandiosität und Überlegenheit rigide in jeder Situation in Szene gesetzt wird. Der Begriff wird im allgemeinen Sprachgebrauch inflationär als Beleidigung oder Beschreibung von unangenehmen Verhaltensweisen genutzt. Im klinischen Kontext stellt er eine ernsthafte Diagnose dar.

DEPRESSION

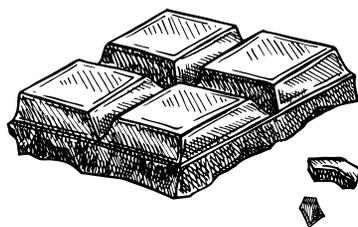
Eine Depression ist eine schwere psychische Erkrankung, die sich durch stark gedrückte Stimmung, Freudverlust, Motivationsverlust und Antriebsverarmung äußert. Das Selbstwertgefühl ist stark beeinträchtigt. Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen und ein veränderter Appetit kommen meist hinzu. Selbst alltägliche Kleinigkeiten stellen eine Überforderung dar und kosten viel Kraft. Erst wenn dieser Zustand wenigstens über zwei Wochen am Stück und die meiste Zeit des Tages, anhält, kann man von einer Depression sprechen. Depressionen gehen mit einem Stoffwechsellgleichgewicht im Serotonin-Haushalt einher. Eine solche hormonelle Dysbalance ist keine Seltenheit und kann jeden Menschen treffen. Depressionen können schlimmstenfalls tödlich enden – der Prozentsatz von Menschen, die einen Schlusstrich unter ihr langes depressives Leiden setzen, ist groß. Daher ist eine psychotherapeutische und fachärztliche Behandlung unbedingt notwendig. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird der Begriff der Depression benutzt, um schlechte Phasen oder traurige Stimmung zu beschreiben. Faktisch gibt es so etwas wie "Gestern war ich echt depri" aber nicht. Ein richtig mieser Tag ist mies, aber keine Depression.

ANXIETY

“Anxiety” ist das englische Wort für Ängstlichkeit. Angst gehört als eine Grundemotion zur normalen Klaviatur der Empfindungen aller Säugetiere dazu. Erst wenn ein Mensch deutlich häufiger ängstlich ist, als sein Umfeld, die Angst einen großen Raum im Leben einnimmt und wenn ihr stattgegeben wird, obwohl der Anlass als irrational eingestuft wird, kann man gegebenenfalls von einer Angststörung sprechen.

TOXISCHE BEZIEHUNG

Als “toxische Beziehungen” werden ungünstige Zusammenspiele zweier Menschen bezeichnet, also Beziehungen, in denen beide Partner gegenseitig das Schlechteste in sich befeuern. Menschen mit ungünstigen Interaktionsstilen oder dysfunktionalen Beziehungsanliegen werden häufig als “toxisch”, also “giftig”, herabgewertet. Im psychologischen Sprachgebrauch kommt der Begriff nicht vor, da er stigmatisierend und wenig auf das Verständnis der Dynamik ausgelegt ist.



GASLIGHTING

Als “Gaslighting” bezeichnet man die absichtsvolle Manipulation eines Menschen, der dazu gebracht werden soll, an seiner Wahrnehmung, seiner Gewissheit und letztlich seiner psychischen Integrität zu zweifeln. Dazu wird das Opfer heimtückisch mit falschen Informationen versorgt, belogen und getäuscht. Die Gaslighter:innen versuchen dadurch, die psychische Kontrolle über ihr Opfer zu erlangen. Gaslighting wird vor allem von Menschen mit einer narzisstischen oder dissozialen Persönlichkeitsstörung als Macht- und Unterdrückungsinstrument genutzt.

Franca Cerutti arbeitet als psychologische Psychotherapeutin in Rheinberg. Neben dem Podcasten beschäftigt sie sich intensiv mit dem Schutz von Wildbienen.



Der neue Lindenwirt
Wellness, angenehm bayerisch lässig
Von Herzen und mit Sicherheit eine gute Idee

Täglich Yoga im neuen Yoga- & Vitalhaus SAMHITA

LINDENWIRT
WELLNESS MEETS ONENESS

Hotel LINDENWIRT
Christian Geiger e.K.
Unterried 9
94256 Drachselsried
bei Bodenmais/Bayer. Wald

Tel. +49 9945 9510
info@hotel-lindenwirt.de

BAYERISCHER WINTER

- Lindenwirt ¾-Verwöhnepension
- je 1x Intuitiv sensitiv Massage – Klassische individuelle Massage (ca. 25 Min.)
- Lindenwirt Vitalprogramm
- Täglicher Shuttleservice zum Langlaufzentrum Bretterschachten (außer Sonntag)

4 Übernachtungen ab 596,00 € p. P. pauschal
7 Übernachtungen ab 1007,00 € p. P. pauschal

4 Nächte p. P. ab **596 €**

www.hotel-lindenwirt.de

INTUITIVES ESSEN



„Iss auf, sonst gibt's keinen Nachtisch!“ Wer hat das als Kind nicht gehört? Solche Eingriffe in unsere natürlichen Hunger- und Sättigungssignale, aber auch das Durchprobieren von unzähligen Blitz-Diäten, können unser Essverhalten stören. Einmal aus dem Gleichgewicht gebracht, setzen wir alles daran, wieder die Kontrolle zu erhalten. Es folgen noch strengere Regeln, und ein Teufelskreis entsteht, aus dem sich viele vergeblich versuchen, freizukämpfen.

So kam es auch, dass mein Gewicht Achterbahn fuhr – sehr extrem und ungesund in beide Richtungen, auf und ab. Zahlen in Nährwerttabellen und Schrittzählern haben mein Leben bestimmt. Als meine Periode letztlich ausblieb und mir die Kraft fehlte, Treppen runter (!) zu gehen, wusste ich, dass sich etwas ändern musste. Also schloss ich mich mit einer Therapeutin zusammen, handelte gegen meine Instinkte und gab jegliche Kontrolle auf. All meine Ernährungsregeln, an denen ich krampfhaft festhielt, musste ich über den Haufen werfen. Wie „normales“, also intuitives Essen geht, hatte ich jedoch schon lange verlernt.

WARUM DIE (KÜCHEN-)WAAGE NICHT MEHR BESTIMMT WAS UND WIEVIEL ICH ESSE:

Die intuitive Ernährungsform wurde von den zwei Ernährungsberater:innen Evelyn Tribole und Elyse Resch entwickelt. In ihrem Kern ist sie simpel – essen, wenn man hungrig ist, und aufhören, wenn man satt ist. Klingt leicht, ist es aber für viele nicht. Bestimmte Essenszeiten oder verbotene Lebensmittel gibt es dabei nicht. Heißt das, ich habe mir den Bauch nur noch mit Pommes und Eiscreme voll? Jein. Kern der intuitiven Ernährungsweise ist es, unserem Körper zu vertrauen und ein Gespür dafür zu entwickeln, was uns guttut. Die Geburtstagsstorte können wir uns ruhig gönnen. Dass uns nach drei Portionen schlecht wird, merken wir dann doch recht schnell. Unser Körper spricht mit uns – wir müssen nur hören.

Dieser „One size fits all“-Bullshit, den uns Abnehmprogramme verkaufen wollen, bringt uns oft nicht weit. Unser Körper ist einzigartig und so sind es auch unsere Bedürfnisse. Beim intuitiven Essen spielt das Gewicht lediglich eine Nebenrolle. Es geht vielmehr darum, das Kriegsbeil mit dem eigenen Körper zu begraben und Frieden mit dem Essen zu schließen. Nahrung ist so viel mehr als nur eine möglichst minimal zu haltende Energiequelle. Wir sollten aufhören, Lebensmittel-Polizei zu spielen und Essen in gut und schlecht zu sortieren. Nahrung ist Treibstoff, aber auch so viel mehr. Wir teilen mit ihr Liebe, Freude und auch unsere Kultur. Für all diese Funktionen hat intuitives Essen ebenfalls Platz im Konzept. So muss auch nicht auf die Kekse verzichtet werden, die uns Freunde abends spontan noch mitbringen. Selbst nach 18 Uhr nicht. Intuitives Essen ist also flexibel, individuell anpassungsfähig und eine rein positive Einstellung zum Essen. Genau das macht sie zu einer Ernährungsform, die uns auch ein Leben lang begleiten kann. Ich wusste, dass ich aktiv meine Einstellung und mein Verhalten ändern muss, denn ich wollte nicht mit 80 Jahren noch Kalorien zählen. Ich hoffe deshalb, dass auch Dein Neujahrsvorsatz dieses Mal keine Diät sein wird und Du Deine Zeit und Energie den Dingen schenken kannst, die Dich wirklich erfüllen.

DIE HUNGER-SKALA:

Die Skala kann Dir dabei helfen die Signale Deines Körpers besser zu verstehen. Im Idealfall liegst Du zwischen einer 4 und einer 7.

zu voll	10	Übelkeit
	9	Aufgeblähtes Gefühl
	8	Vollgestopft
voll	7	Völlegefühl
	6	Sättigung
neutral	5	Neutral
	4	Hunger
hungrig	3	knurrender Magen
	2	Heißhunger
Zu hungrig	1	Verhungern

In diesem Artikel geht es um Themen wie Essstörungen und Amenorrhoe. Solltest Du Dich dabei unwohl fühlen, dann blättere lieber weiter. Ziehe bitte in Betracht, Dir professionelle Hilfe zu suchen

TEXT NURAY SEZGIN

TEXT ELENA BEHRENDT

VEGAN-EDITION

BULL-💩 BINGO

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken, im Supermarkt hörst Du zum ersten Mal **'Last Christmas'** und sofort weißt Du: Die Weihnachtszeit steht unmittelbar bevor. Du hast keine Lust auf blöde Fragen zu Deiner Ernährung beim Weihnachtsessen mit der Familie? Verstehen wir! Damit Du auch ein bisschen Spaß dabei hast, gibts von uns für Dich ein veganes Weihnachtsbullshitbingo – wir wünschen viel Spaß beim Ankreuzen!



TEXT SARAH SCHÖNENBERG

PIPI PIPI PIPI PIPI PIPI PIPI

Alle denken es sich, aber niemand traut sich, zu fragen: Muss das so aussehen? Und ist das überhaupt normal? Ob Stuhlgang oder Urin – ein Blick auf Konsistenz, Farbe und Geruch verrät so einiges über Deine Gesundheit. Weil wir unseren Doc aber nicht täglich in die Schüssel gucken lassen, wird es Zeit für den ultimativen Pipi-Kacka-Guide. In diesem Sinne: Lasst uns Tabus brechen und über Pipi und Kacka sprechen.

PIPI – FIRST THINGS FIRST

Unser Pipi besteht zu 95 % aus Wasser. Den Rest machen vor allem schädliche Stoffe aus, die unser Körper loswerden will. Die optimale Urinfarbe ist Hellgelb und entsteht durch Gallenfarbstoffe. Allgemein kann man sagen: Je weniger Du trinkst, desto dunkler wird auch Dein Urin. Pipi kann aber auch ein wichtiges Warnzeichen für Erkrankungen sein. Eine erste Einschätzung gibt Dir unser Farb-Guide. Lass Dich aber ärztlich untersuchen, sobald Farbe und Geruch länger als drei Toilettengänge hintereinander verändert bleiben. Beim Blick in die Schüssel außerdem nicht vergessen: Das Wasser im Klo verdünnt den Urin und damit auch die Urinfarbe. Geh davon aus, dass Dein Pipi etwas dunkler ist als es scheint.

DER URINFARBEN GUIDE

FARBLOS Du hast zu viel getrunken. Wenn Du ständig großen Durst hast, geh lieber zum/zur Ärzt:in – es könnte Diabetes sein.

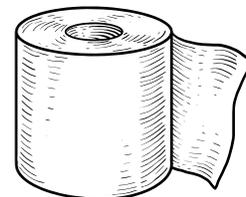
HELLGELB/GELB Die perfekte Pipi-Farbe: Du hast genug getrunken und mit Deinem Pipi ist alles im Lot. Genau so soll es sein!

DUNKELGELB Du hast zu wenig getrunken, gönne Dir ein großes Glas Wasser. Morgens ist der Urin meistens dunkler, weil Du lange nichts getrunken hast. Kein Grund zur Beunruhigung, solange Du tagsüber wieder genügend trinkst.

DUNKELGELB/BRAUN Wenn Du diese Farbe siehst, dann bist du dehydriert. Dein Körper braucht jetzt dringend Flüssigkeit! Wenn die Farbe trotz Trinken anhält, ab zum Arzt: Das könnte eine Lebererkrankung sein.

ORANGE-BRAUN Auch hier gilt: mehr trinken! Die Farbe kann aber auch durch bestimmte Medikamente ausgelöst werden, auf eine Gallen- oder Lebererkrankung hinweisen oder das erste Symptom von Nieren- oder Blasenkrebs sein. Ab zum/zur Ärzt:in mit Dir! **GRÜN** Grund für die seltene Farbe können eine bakterielle Infektion oder bestimmte Medikamente wie z. B. Antidepressiva sein. Ein Arztbesuch ist jetzt sinnvoll. **PINK/ROT** Neben der Periode können auch bestimmte Lebensmittel Deinen Urin verfärben. Aber Achtung: Ist Blut im Urin, muss das ärztlich untersucht werden. Es können eine Blasenentzündung, Nierensteine oder andere schwerwiegende Erkrankungen dahinterstecken. **SCHWARZ-DUNKEL** Achtung, dafür können Melanome verantwortlich sein. Unbedingt und so schnell wie möglich zum/zur Ärzt:in damit!

SCHAUMIG-TRÜB Ein klares Anzeichen für Nierenprobleme – lass das besser ärztlich abchecken. **TRÜBER URIN** Auch das könnte eine Blasenentzündung sein. Mit starken Schmerzen beim Wasserlassen kann Dir ein:e Ärzt:in weiterhelfen.



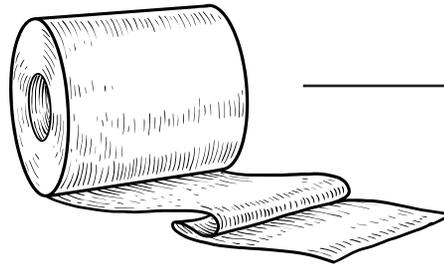
DER GUIDE DER GERÜCHE

SPARGEL-PIPI Total harmlos: Die im Spargel enthaltene Asparagusinsäure wird im Körper von einem Enzym zu intensiv riechenden Schwefelverbindungen abgebaut. Weil aber nicht jeder Mensch dieses Enzym besitzt, werden manche von uns nie die Spargel-Pipi-Experience selbst erleben. **SÜSSLICHER GERUCH** Das kann ein Anzeichen für Diabetes sein. Ärzt:innen können diesem Verdacht nachgehen und für Aufklärung sorgen.

Ammoniak und Hefe: Nierenprobleme oder eine Blasenentzündung können solche Gerüche verursachen. Ein Arztbesuch ist ratsam. **FISCHIG** Ein deutliches Anzeichen für Infektionen im Genitalbereich wie z. B. eine Chlamydien-Infektion. Der Gang zum/zur Gynäkolog:in oder zum/zur Urolog:in bleibt Dir leider nicht erspart. **FAULE EIER** Einen so unangenehmen Geruch können Tumore im Harnwegsbereich auslösen. Das muss sich ein:e Ärzt:in anschauen!

KACKA – FIRST THINGS FIRST

Kot ist, was nach der Verdauung von der aufgenommenen Nahrung übrig bleibt. Jeder Mensch produziert davon unterschiedlich viel. Gerade, wenn Du viele Ballaststoffe futterst, wird es bei Dir wahrscheinlich etwas mehr sein. Normalerweise sollten die Kackhäufchen weich und dennoch geformt sein. Bemerkest Du vorübergehende Farb- und Formveränderungen, ist das aber noch lange kein Grund zur Beunruhigung – das liegt meistens an der Nahrung. Ausnahme: Blut im Stuhl. Das ist ein Alarmzeichen, das nicht ignoriert werden sollte! Treten die Veränderungen außerdem über mehrere Tage hinweg auf, ist der Gang zum/zur Ärzt:in ratsam. Welche Erkrankungen dahinterstecken könnten, erfährst Du hier.



DER KACKA-FARB-GUIDE

MITTELBRAUN Genau so soll es sein! Die Verdauungssäfte der Gallenflüssigkeit sorgen für diese perfekte Kacka-Farbe. **ROT/ROTBRAUN:** Wenn Du keine roten Lebensmittel gegessen hast, ab zum/zur Ärzt:in. Es können Blutungen im Dick- oder Enddarm sein. **SCHWARZBRAUN/SCHWARZ:** Bei einer schwarzen Färbung wurde das Blut schon verdaut. Blutungen im oberen Verdauungstrakt wären deshalb möglich. Aber auch Eisenpräparate können den Stuhl schwarz färben. Im Zweifelsfall lieber einmal zu oft in die Sprechstunde. **Grün:** Grün + Durchfall? Dann liegt eine Darminfektion nahe, vielleicht sogar eine Infektion mit Salmonellen. Ansonsten kann die Farbveränderung aber auch von grünen Lebensmitteln kommen. **GELB:** Gelbe Lebensmittel und bestimmte Antibiotika können Deinen Stuhl verfärben. Ist er aber auch schmierig, glänzend und stinkt, dann handelt es sich um einen Fettstuhl. Fettstühle können Symptom einer Glutenunverträglichkeit sein oder auf Probleme mit der Bauchspeicheldrüse, der Fettverdauung oder Gallensteine hinweisen. Lass das besser ärztlich abklären. **GRAU:** Bleibt die braune Farbe aus, fehlen wohl die Verdauungssäfte. Ärzt:innen können mögliche Funktionsstörungen von Galle und Leber überprüfen.

UND WAS VERRÄT DER GERUCH?

Ein unangenehmer Geruch ist vollkommen normal. Der Stuhlgang riecht eigentlich immer und je nach Nahrung auch immer etwas anders. Ein extrem beißender oder fauliger Geruch sollte aber ernst genommen werden. Das kann auf eine Glutenunverträglichkeit, Morbus Crohn und viele weitere Erkrankungen hinweisen. Kein Grund also, sich dafür zu schämen. Und wenn es um Pipi und Kacka geht, sind Ärzt:innen sowieso abgehärtet – vor dem Gang in die Praxis brauchst Du Dir deshalb keine Sorgen machen. Unangenehm wird es sonst nur beim nächsten Toilettengang. Und sind wir mal ehrlich – was gibt es Schöneres als einen perfekten Poop nach dem ersten Kaffee am Morgen?!

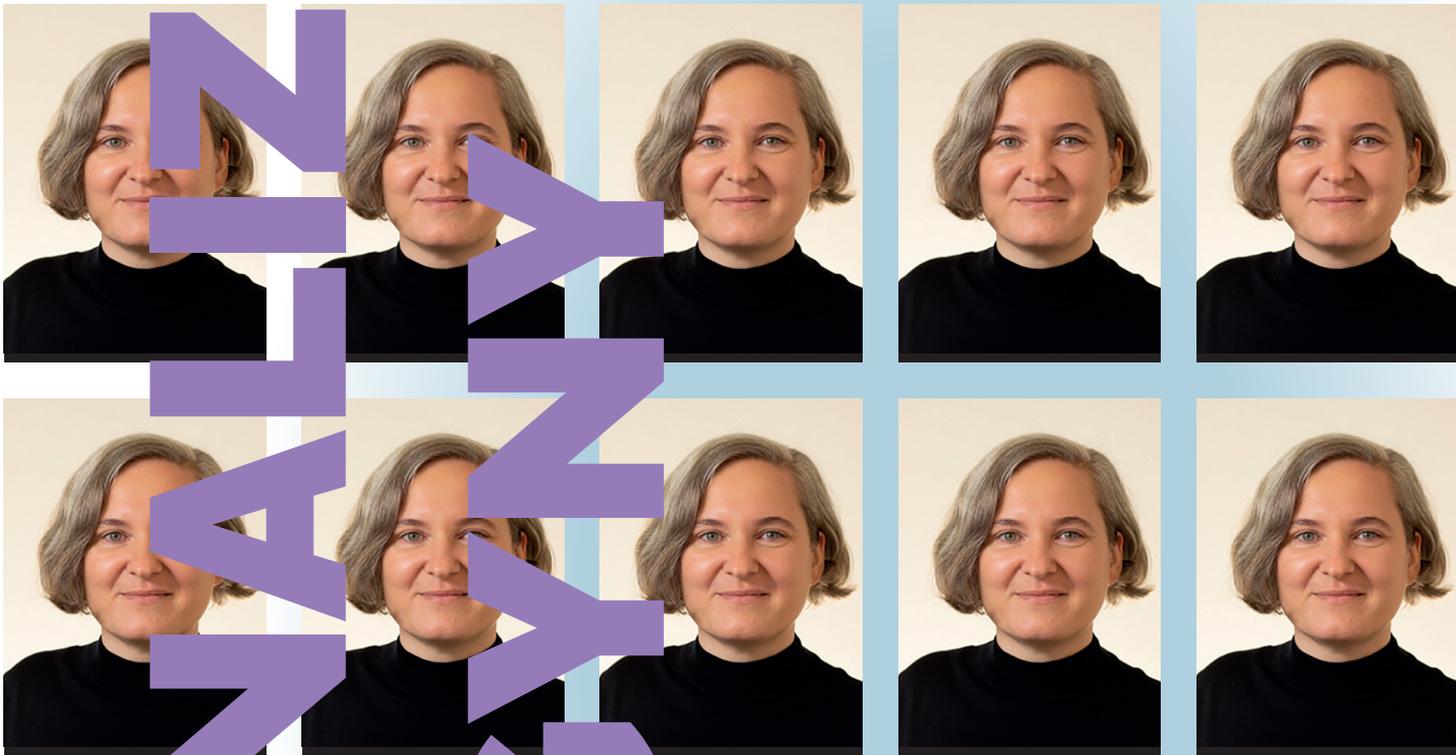
DER GUIDE DER KONSISTENZEN

ANGELEHNT AN DIE BRISTOL-STUHLFORMEN-SKALA

SCHWER AUSZUSCHIEDENDE KÜGELCHEN UND KLUMPIGE WURST: Hier fehlen Flüssigkeit und Ballaststoffe. Harte Klumpen werden mithilfe von Wasser, Getreide und Hülsenfrüchten wieder geschmeidig und angenehm. **WURSTFÖRMIG MIT RISSEN** Kein Grund zur Sorge, trotzdem könnten Dir etwas mehr Wasser und Ballaststoffe nicht schaden. **WURSTFÖRMIG, GLATT UND GESCHMEIDIG** Top – Deine Verdauung ist intakt. Glückwunsch zu diesem perfekten Poop! **NICHT ZUSAMMENHÄNGENDE, WEICHE KLUMPEN** Hier gibt es nichts zu befürchten. Wenn Du öfter am Tag groß musst, kommt schlichtweg weniger raus. **WEICH, UNGEFORMT UND KLEBRIG** Das sind Fettstühle. Sie weisen meistens auf eine Glutenunverträglichkeit oder eine gestörte Fettverdauung hin. Der Gang zum/zur Ärzt:in kann Dir in der Regel weiterhelfen. **DÜNN UND LANG** Kommt das häufig und lange vor, könnte es eine Verengung in Deinem Darm geben. Jetzt ist Vorsicht geboten: Lass lieber abklären, ob sich Polypen oder Tumore in Deinem Darm befinden. **DURCHFALL** Kann durch Infektionen mit Bakterien, Viren oder Parasiten, aber auch durch Unverträglichkeiten hervorgerufen werden. Wenn der Durchfall mehrere Tage anhält, wird es Zeit, zum/zur Ärzt:in zu gehen. **VERSTOPFUNG** Die Gründe können vielseitig sein: wenig Bewegung, falsche Ernährung oder bestimmte Erkrankungen. Wenn Wasser und Ballaststoffe nicht helfen und die Verstopfung anhält, frag Deine:n Ärzt:in.



VIELE WEITERE, SPANNENDE GESCHICHTEN
RUND UM WIDERSTAND UND EMANZIPATION
FINDEST DU AUCH IM DDF PORTAL!



WARUM WIR MIT FRAUENFEINDLICHEN (SELBST-)BILDERN LEBEN UND WAS SICH DARAN ÄNDERN LÄSST

“Ich bin nicht so wie andere Frauen!”

Auch wenn wir es vielleicht nicht gern zugeben – gesagt oder zumindest gedacht haben es sich viele von uns schon einmal. Aber was ist denn so schlimm an anderen Frauen, dass wir das Bedürfnis haben, uns klar von ihnen abzugrenzen, obwohl wir selbst Frauen sind? Wer bestimmt, welche Eigenschaften bei einer Frau als “gut” oder “schlecht” gelten? Wir haben bei der Geschlechterforscherin und wissenschaftlichen Koordinatorin des Digitalen Deutschen Frauenarchivs (DDF), Franziska Rauchut, nachgefragt:

INTERVIEW MIT FRANZISKA RAUCHUT

WAS IST INTERNALISIERTE MISOGYNIE BZW. VERINNERLICHTE FRAUENFEINDLICHKEIT UND WIE KOMMT DIESE ZUSTANDE?

Unsere Gesellschaft ist nach wie vor – im Recht, in der Politik, in der Wirtschaft und in der Kultur – von patriarchalen Denkmustern geprägt. Diese sind Teil von Werten und Traditionen, die wir alle gelernt haben – und sie wirken sich auf alle Geschlechter aus. Auch Frauen übernehmen daher – genauso wie Männer – sozial anerzogene Frauenabwertung. Ausgegrenzte oder abgewertete Gruppen erleben nämlich nicht nur Diskriminierung, sondern stehen auch unter einem hohen gesellschaftlichen Anpassungsdruck. Dies kann dazu führen, dass Frauen z. B. andere Frauen, und nicht selten auch sich selbst, abwerten oder sich explizit männlichen (oder kulturell normierenden) Verhaltensweisen oder Argumentationsmustern anschließen.

WESHALB TRAGEN DIE MEISTEN VON UNS – SOGAR FRAUEN SELBST – DIESEN FRAUENHASS IN SICH?

Eine patriarchale Gesellschaftsform bringt und brachte eindeutige Vorteile für Männer mit sich. Die Geschichte zeigt, dass Entscheidungs- und Machtpositionen lange Zeit Männern vorbehalten waren, während Frauen und andere Geschlechter in den sorgenreichen Reproduktionsbereich verdrängt waren, um den Männern dort sozusagen den Rücken freizuhalten. Daher waren Männer auch lange Zeit nicht daran interessiert, ihren Einfluss (über Geld, Jobs, Ämter) zu teilen. Frauen beteiligen sich manchmal am Frauenhass, um „dazuzugehören“. Das kann unbewusst im Alltag passieren oder auch strategisch eingesetzt werden, z. B. wenn teils ranghohe Politikerinnen konservativer oder rechter Parteien gegen Emanzipation und Frauenrechte reden. Der Mechanismus ist bekannt: Man wertet sich selbst auf, indem man andere abwertet und spaltet sich dabei ab, dass man mit diesen „Anderen“ eine Gemeinsamkeit haben könnte.

WIE ÄUSSERT SICH DIESER VERINNERLICHTE FRAUENHASS IM ALLTAG UND WIE ERKENNE ICH IHN IN MIR SELBST?

Verinnerlichter Frauenhass äußert sich schon in ganz kleinen Interaktionen: Frauen hören z. B. Männern länger zu oder halten deren Aussagen für relevanter. Frauen verurteilen andere Frauen, wenn sie nicht „lieb“ oder „versöhnlich“, sondern „kämpferisch“ und „konsequent“ sind. Frauen legen an andere Frauen besonders hohe Standards hinsichtlich der Schönheitsideale an: So wird z. B. Körperbehaarung, Dicksein oder ein angeblich unmodischer Kleidungsstil immer noch und immer wieder verurteilt. Das Gleiche gilt für Leistungsideale – eine Frau muss immer einen gewissen Prozentsatz mehr und besser arbeiten, um für ihre Leistung auch wirklich anerkannt zu werden.

INWIEFERN BEEINFLUSST FRAUENHASS DIE BEZIEHUNG VON FRAUEN ZUEINANDER?

Wenn Du als Frau glaubst, Du kannst es besser als andere Frauen oder wenn Du Dich von ihnen abwendest, weil Dir Frauen „schwach“, „hysterisch“ oder „anstrengend“ erscheinen, bist Du schon im Spiel der Misogynie gefangen. Der Kapitalismus mit seinem „anything goes“ und „Jede:r ist seines/ihrer Glückes Schmied:in“ verstärkt die verinnerlichte Frauenfeindlichkeit: Wir werden erzogen, es alleine und besser zu schaffen als die Frauen, die wir kennen. Ob im Vorstand oder auf dem Podium: Oft wird vermittelt, es gäbe keinen Platz für eine (weitere) Frau. Auch dies schürt Konkurrenz und schwächt Solidaritäten. Verinnerlichter Frauenhass führt somit zu einer Entsolidarisierung und einer Verstärkung der Vorherrschaft männlicher Traditionen und Denkmuster. Er wirkt zerstörerisch statt empowernd, fördert Missgunst und Konkurrenz unter Frauen und spielt am Ende den „old boys networks“ (soziale Elite von Männern) in die Hände. Kurz: Internalisierte Misogynie versperrt den Weg hin zu einer emanzipativen Aufwertung der Hälfte der Bevölkerung.

WIE KÖNNEN WIR ALS GESELLSCHAFT ODER AUCH JEDE:R EINZELNE DEM ENTGEGENWIRKEN?

„Bildet Banden“ ist ein Motto der Frauenbewegung gewesen – und noch immer aktuell. Auch im DDF stellen wir neben den Biografien der Akteur:innen auch ihre Verbindungen untereinander dar: Netzwerke sind hier also ein wichtiger Schlüssel. Und grundsätzlich hilft die Idee, dass eine Gleichstellung aller Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht ein gerechteres Zusammenleben ermöglicht. Genau dafür setzen sich feministische Bewegungen ein: dass es keine Diskriminierung oder Besserstellung von Menschen aufgrund von angeborenen oder sozial anerzogenen Merkmalen gibt. Dabei ist feministisch ebenso intersektional zu verstehen, denn die Abwertung auch unter Frauen erfolgt nicht nur anhand der Kategorie Geschlecht. Feministische Forschung und Politik sind wichtig, weil sie zeigen, dass Frauen spätestens im Berufsleben an die gläserne Decke stoßen, dass sie nicht genauso schnell aufsteigen wie Männer, in Gehaltsverhandlungen schlechter abschneiden oder nicht den gleichen Lohn für gleiche Arbeit erhalten. Sie kämpfen dafür, dass Frauen nicht immer wieder in die Familienfalle tappen, heteronormativ gelesen werden und ihnen über eine unfeministische Rollenerwartung die Erziehung der Kinder und die Pflege von Angehörigen zugeschrieben wird, die sie dann wiederum in ihrer Selbstverwirklichung und Karriere ausbremsen. Individuell können Frauen zur Änderung dieser strukturellen Diskriminierungen beitragen, indem sie sich nicht unhinterfragt auf die Seite der vermeintlich Stärkeren schlagen und den Irrglauben verabschieden, sie würden das Leben besser und cooler als ihre Geschlechtsgenossinnen meistern. Die Frauenbewegungsgeschichte hat gezeigt, dass sich progressive Veränderungen nur über Reflexion und Solidarität herstellen lassen.

INTERVIEW **NURAY SEZGIN**

WENN DU DIESE MISSVERSTÄNDNISSE KENNST, BIST DU WAHRSCHEINLICH INTROVERTIERT

Wenn ich beruflich auf Events unterwegs bin und über die Herausforderungen introvertierter Menschen spreche, werde ich häufig mit großen Augen angeschaut: „Du und introvertiert? Kann gar nicht sein, sonst wärst Du doch nicht hier.“

Der zurückgezogene Einsiedler. Der verträumte Bücherwurm. Oder der Nerd, der Menschen scheut wie ein Vampir das Tageslicht. In dieses Bild passe ich offenbar nicht hinein. Denn ich bin gerne unter Menschen – nur eben nicht ständig.

Es kursieren eine ganze Menge Mythen über introvertierte Menschen. Höchste Zeit also, dass wir sie einmal gründlich hinterfragen!



Melina ist Creative Director, Buchautorin und Gründerin des Online-Magazins Vanilla Mind. Seit 2014 macht sie dort zurückhaltenden Menschen Mut, selbstbewusst über sich und ihre Arbeit zu sprechen, ganz unter dem Motto: Erfolg muss nicht laut sein! Ihr erstes Buch „Verstecken gilt nicht“ erschien 2017 in der Random House Verlagsgruppe. Mit ihrem Mann Timon moderiert sie außerdem den Podcast „Still & Stark“.

#1 DU WIRST FÄLSCHLICHERWEISE FÜR SCHÜCHTERN GEHALTEN.

Nur weil sich eine Person nach außen zurückhaltend gibt, ist sie nicht zwangsläufig schüchtern. Denn Schüchternheit und Introversion sind nicht dasselbe. Viele Introvertierte beobachten gerne und äußern sich nur, wenn sie etwas zur Gesprächsrunde beitragen möchten, das ihnen wichtig ist. Sie denken nach, bevor sie etwas sagen und bieten anderen gerne den Raum, sich mitzuteilen.

Schüchternheit hingegen ist ein Anzeichen für soziale Ängste, die eine Person im Laufe ihres Lebens erworben hat. Schüchterne Menschen zerbrechen sich oft den Kopf darüber, was andere von ihnen denken könnten und fürchten sich vor deren Urteil. Ob eine Person schüchtern oder introvertiert ist, lässt sich also schwer von außen ablesen. Sowohl introvertierte als auch extravertierte Menschen können von Schüchternheit betroffen sein.

#2 MANCHE HALTEN DEINE ZURÜCKHALTUNG FÜR DESINTERESSE ODER ARROGANZ.

In unserer westlichen Kultur herrscht oft die Annahme: Wer am lautesten schreit, hat recht. Und wer in Meetings viel redet, bekommt mehr Aufmerksamkeit für seine/ihre Sache. Tatsächlich haben Forschungen ergeben, dass extravertierte Mitarbeiter:innen in unserer Kultur als führungsstärker und schnellere Denker:innen wahrgenommen werden.

Das erklärt, warum häufig mittelmäßige Ideen realisiert werden: Es fehlt an unterschiedlichen Perspektiven. Denn Fakt ist, dass für eine gute Teamlösung die Rundumsicht auf ein Thema unerlässlich ist. Jede zusätzliche Perspektive ist ein wichtiger Beitrag, von dem alle profitieren.

Aus meiner Sicht liegt hier ein großer Stolperstein für Introvertierte: Sie überlassen anderen mitunter im falschen Moment das Feld und stehen nicht für ihre persönlichen Ideen und Werte ein. Dabei haben sie eine Menge zu geben!

#3 KAUM JEMAND VERSTEHT, WARUM DU RUHE BRAUCHST.

Introvertierte müssen mit ihren Energien anders haushalten als extravertierte Menschen. Wenn du beispielsweise eine Woche voller Meetings und Telefonate hinter Dich gebracht hast, fühlst Du Dich vermutlich

ausgelaugt und verbringst den Abend lieber mit einem Buch auf der Couch, statt mit anderen auszugehen.

Die Reizverarbeitung Introvertierter unterscheidet sich von der extravertierter Personen. Aus wissenschaftlicher Sicht besteht der Unterschied zwischen Introvertierten und Extravertierten in der Art und Weise, wie das Nervensystem mit Stimulation von außen umgeht.

Das Nervensystem introvertierter Menschen zeichnet sich beispielsweise durch eine hohe Dopamin-Sensitivität aus. Da dieses Wohlfühlhormon selbst bei ruhigen Aktivitäten ausgeschüttet wird, fühlen sie sich in einer reizarmen Umgebung besonders wohl und benötigen nicht viel Nervenkitzel. Extravertierte Menschen benötigen mehr Stimulation, zum Beispiel durch soziale Interaktionen, bei denen sie auf natürliche Weise angeregt werden.

Dass Introvertierte große Geselligkeiten tendenziell als unangenehm empfinden, liegt also häufig daran, dass sie in diesem Umfeld bereits nach kurzer Zeit überstimuliert sind. Deshalb unterhalten sie sich lieber in kleineren Gruppen oder führen Einzelgespräche. Natürlich können Introvertierte auch auf einer Bühne stehen und der Mittelpunkt des Geschehens sein. Sie benötigen nach solchen Ereignissen jedoch mehr Zeit, um ihre Energiereserven wieder aufzufüllen.

#4 ANDERE HALTEN DICH FÜR EINSAM, DABEI BRAUCHST DU LEDIGLICH RUHE.

Einsamkeit kann entstehen, wenn wir zu oft allein sind und uns von der Welt abgeschottet fühlen. Einsamkeit und Alleinsein sind allerdings nicht dasselbe. Wir alle benötigen – egal, ob introvertiert oder extravertiert – Auszeiten, um Kontakt zu unserer Gefühlswelt herzustellen und neue Kraft zu tanken. Innerer Rückzug findet in unserer chaotischen Welt jedoch immer weniger Platz. Hier können Extravertierte von ruhigeren Menschen lernen und sich neben aufregenden Aktivitäten auch genügend Zeit zum Reflektieren reservieren.

Fakt ist: Von Einsamkeit können auch extravertierte Menschen betroffen sein, die viele soziale Kontakte haben. Nämlich dann, wenn sie nicht als die Person angenommen werden, die sie wirklich sind – oder sich für andere verstellen.

#5 ANDERE WOLLEN DICH STÄNDIG AUS DER RESERVE LOCKEN.

„Guck nicht so ernst!“
„Lach doch mal!“
„Sei nicht so eine Spaßbremse!“

„Kennst Du diese Sätze aus deinem Alltag?“ Nicht alle, aber manche Introvertierte neigen dazu, sich kaum Emotion von außen anmerken zu lassen. Meinem Mann Timon geht es manchmal so. Ihm wurde schon so einiges vorgeworfen: Er wirke unbeteiligt, arrogant oder gelangweilt. Lediglich deshalb, weil er beim Reden nicht viel Mimik zeigt. Einige missdeuten sein Verhalten als Traurigkeit oder schlechte Laune und glauben, sie müssten ihn aufheitern. Oder noch schlimmer: zurechtweisen.

Fakt ist jedoch, Zufriedenheit lässt sich nicht allein am Gesicht ablesen. Jeder drückt positive Emotionen anders aus. Eine aktuelle Studie konnte zeigen, dass etwa ein Drittel der Menschen in ihrer Einschätzung von Gesichtsausdrücken daneben liegen. Die Annahme, eine Person sei unglücklich, nur weil sie ernst dreinschaut, ist nicht immer wahr. Außerdem befeuert sie toxische Positivität. Mit toxischer Positivität meint man die Bestrebung, möglichst immer gut gelaunt zu sein und zwanghaft in allem das Gute zu sehen. Eine positive Lebenseinstellung ist wichtig für unsere emotionale und physische Gesundheit. Doch es gibt auch ein „zuviel“. Nämlich dann, wenn wir anderen Gefühle keinen Platz mehr einräumen oder unser Umfeld erwartet, dass wir ständig der Sonnenschein in Person sind.

Es lohnt sich also, wenn wir uns die Zeit nehmen, Menschen im persönlichen Gespräch besser kennenzulernen und uns immer wieder von neuen Eindrücken und Perspektiven überraschen zu lassen.

TEXT MELINA ROYER

VORURTEILE BESEITIGEN – WAS WIRKLICH HILFT!

TRANSPARENZ.

Transparenz schafft Vertrauen. Teile anderen immer wieder mit, wofür Du stehst und was Deine Bedürfnisse sind. Andere können Deine Wünsche nicht respektieren, wenn Du sie vor ihnen versteckst.

LOSLASSEN.

Nicht jeder Mensch wird Dich so kennenlernen, wie Du wirklich bist. Das muss nicht einmal an Dir liegen. Es hat auch damit zu tun, welche Überzeugungen andere Menschen in ihrem Leben angenommen haben. Manche wollen einfach bei ihren Annahmen bleiben, auch wenn Du Dir noch so viel Mühe gibst, Dich mitzuteilen.

SELBST-VALIDIERUNG.

Bestärke Dich immer wieder in dem Wissen, dass Du richtig bist, so wie Du bist. Es ist nicht Deine Schuld, wenn Dich nicht jeder mag. Selbst-Validierung stärkt Dein Selbstvertrauen und macht Dich weniger abhängig von der Meinung anderer.



Das Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeitspsychologie erklärt

Um Persönlichkeitstypen zu beschreiben, wird in der Psychologie häufig das sogenannte „Fünf-Faktoren-Modell“ verwendet. Die Unterschiede zwischen den vielen Charakteren lassen sich mithilfe von fünf Haupteigenschaften beschreiben, den sog. Big Five. Jede dieser Eigenschaften spiegelt einen wichtigen Teil deines Denkens, Fühlens und Verhaltens wider.

#1 OFFENHEIT:

„Wie wissbegierig, neugierig, experimentierfreudig oder vielseitig interessiert bin ich?“

#2 GEWISSENHAFTIGKEIT:

„Wie sorgfältig, zuverlässig, verantwortungsvoll bin ich?“

#3 EXTRAVERSION:

„Wie gesellig und energisch bin ich?“

#4 VERTRÄGLICHKEIT:

„Wie rücksichtsvoll, empathisch und kompromissbereit bin ich?“

#5 NEUROTIZISMUS:

„Wie emotional belastbar oder verletzlich bin ich?“

Du kannst Dir jede dieser fünf Eigenschaften wie einen Schieberegler vorstellen. Frage Dich: „Wo auf der Skala befinde ich mich: Bin ich eher offen oder traditionsbewusst? Leicht und unbekümmert oder immer mit einem Plan B im Kopf? Introvertiert oder extravertiert? Kompetitiv oder harmoniesuchend? Selbstsicher oder eher verletzlich?“

Alle dargestellten Eigenschaften sind neutral. Jede Ausprägung geht mit ihren eigenen Chancen, aber auch Fallstricken einher. Und denke auch immer daran: Kein noch so ausgeklügeltes Modell kann wiedergeben, wie individuell und einzigartig Du bist! Es kann Dir aber als Kompass dienen, um das anzunehmen, was Dich auszeichnet.

Instagram: @vanillamindde

Podcast: Still & Stark bei Apple, Spotify und Google

Website: www.vanilla-mind.de

Mut-Letter: www.vanilla-mind.de/mut-letter

Bohnen Kohl Eintopf

Porzellan-Geschirr von Villeroy & Boch



Zutaten für 1 Portion

Butter	2 EL
Olivenöl	2 EL
gelbe Zwiebeln, in Streifen geschnitten	2
Dose weiße Riesenbohnen	1
Dose Borlottibohnen	1
Gemüsebrühe	1 L
Weißkohlkopf, in dicke Streifen geschnitten	¼
Weißweinessig	2 EL
Bund frischer Dill, grob gehackt	1
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken	
Hüttenkäse zum Servieren	

Hier geht's
zum
Newsletter



Schritt 1

Butter und Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten, das kann einige Minuten dauern.

Schritt 2

Etwa die Hälfte der Zwiebeln herausnehmen und zum Servieren beiseite stellen.

Schritt 3

Die Bohnen in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer einen Teil der Bohnen im Topf zerdrücken. Umrühren, bis die Bohnen gut mit den restlichen Röstzwiebeln vermischt sind.

Schritt 4

Die Brühe hinzufügen und zum Köcheln bringen. So lange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (je länger, desto dickflüssiger), etwa 15-20 Minuten.

Schritt 5

Den Kohl und den Essig hinzugeben und umrühren. Köcheln lassen, bis der Kohl ganz weich ist und sich alle Aromen vermischt haben, etwa 10-15 Minuten. Abschmecken und je nach Geschmack mit mehr Essig, Salz und/oder frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Schritt 6

Vom Herd nehmen und die Hälfte des Dills unterrühren. Den Eintopf auf Schüsseln verteilen und mit mehr frischem Dill, den Zwiebeln, einem Klecks Hüttenkäse und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer garnieren.

Du möchtest Deine Weihnachtsgäste beeindrucken und einmal so richtig stimmungsvoll auftragen? Dann brauchst Du natürlich 1. ein leckeres Festmahl und 2. das passende Ambiente. Gut, den ersten Punkt hast Du abgehakt. Aber bei der eindrucksvollen Gestaltung Deines Festtagstisches gehen Dir die Ideen aus? Mit dem Porzellan-Geschirr von Villeroy & Boch weckst Du Erinnerungen an besinnliche Festtage zu Kinderzeiten. Zum Kombinieren, Sammeln oder Verschenken – die Keramik-Schätze aus der Kollektion Toy's Delight bringen nostalgische Weihnachtsstimmung zu Dir nach Hause!

Melde Dich zum Villeroy & Boch Newsletter an und sichere Dir 10 % Rabatt.

Buchweizen Porridge

EIN REZEPT VON LAURA SCHULTE AUS EAT IN BALANCE



Zutaten für 1 Portion

Wasser **200 ml**
Buchweizenflocken **60 g**
Vanille-Proteinpulver **25 g**
Pflanzendrink **100 ml**
Zimt
Vanille-Extrakt
Prise Salz **1**
optional: zusätzliche Süße,
z.B. 1 EL Dattelsirup oder
Erythrit

TOPPINGS

Birne $\frac{1}{2}$
Banane $\frac{1}{2}$
Kokosöl **1 TL**
Zimt

Hier geht's
zum Buch:



Schritt 1

Das Wasser zum Kochen bringen. Buchweizenflocken und Proteinpulver einrühren und bei niedriger bis mittlerer Temperatur 5 – 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei schrittweise den Pflanzendrink dazugeben und immer wieder umrühren.

Schritt 2

Zimt, gemahlene Vanille und Salz unterrühren. Nach Wunsch zusätzliche Süße hinzufügen.

Schritt 3

Die Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben oder Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Obst darin anbraten, abschließend mit etwas Zimt verfeinern.

Schritt 4

Das Porridge in eine Schale füllen und mit dem Obst anrichten.

ZUBEREITUNG

Dauer: 20 Minuten

Nussknacker Kekse

Ein Rezept von Anja Giersberg aus Zuckerfrei Backen



Zutaten für 1 Portion

FÜR DEN MÜRBETEIG

Dinkelmehl Type 630	170 g
Butter	50 g
Puder-Erythrit	25 g

FÜR DAS KARAMELL

Haselnüsse ohne Haut	100 g
Wasser	40 g
Erythrit	40 g
Teelöffel Zimt, gemahlen	0,5

AUSSERDEM

Zartbitter-Schokolade ohne Zuckerzusatz	120 g
--	--------------

Hier geht's
zum Buch:



Schritt 1

Schneide die Butter für den Mürbeteig in Stücke und verknete diese 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 4 mm dick aus. Stich 7 cm große Kreise aus. Setze diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und backe sie für 15 Minuten.

Schritt 4

Röste nach dem Backen der Taler die Haselnüsse bei gleicher Temperatur für 12 Minuten im Ofen, bis sie goldbraun sind.

Schritt 5

Stelle nun den Karamell her. Bringe das Wasser, das Erythrit und den Zimt in einer beschichteten Pfanne zum Kochen. Gib die gerösteten Haselnüsse dazu und lasse alles zusammen einreduzieren. Rühre dabei stetig um. Es muss noch Flüssigkeit in der Pfanne bleiben, denn das ist das zuckerfreie Karamell, das die Nüsse auf deinen Talern zusammenhält.

Schritt 6

Gib die Nüsse vorsichtig auf die Mürbeteigtaler. Optimal kannst du einen Klecks Karamell mit einem Esslöffel auf die Taler zu geben und dann die Nüsse darauf zu verteilen. Schiebe die Nüsse nicht zu oft hin und her, denn sonst kristallisiert das Erythrit nach dem Erkalten schneller aus. Lasse die Nusstaler abkühlen.

Schritt 7

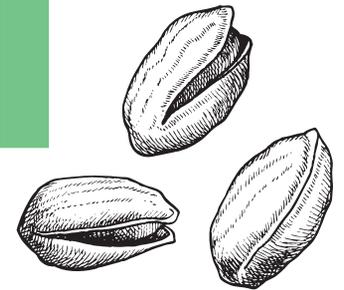
Schmilz währenddessen die Schokolade über dem Wasserbad. Lege einen Nusstaler vorsichtig in die Schokolade. Drücke ihn leicht nach unten, sodass der Mürbeteig komplett mit Schokolade bedeckt ist und auch die Nüsse am Rand schokoliert sind. Hebe den Nussknacker mit einer Gabel aus der Schokolade und setze ihn auf Backpapier ab. Lasse die Schokolade anziehen, bis sie fest ist und bewahre die Nussknacker in einer Dose auf.

ZUBEREITUNG

Dauer: 3 Stunden

DAS STECKT

TEXT SARAH SCHÖNENBERG



TEIL 2

DIE INHALTSSTOFFE

Nüsse sind fettig und voller Kalorien. Diese Annahme ist weit verbreitet und auch gar nicht mal so falsch. Der relativ hohe Kaloriengehalt kommt tatsächlich von ihrem hohen Fettanteil. Der ist aber gar nicht mal schlecht. Es handelt sich hierbei nämlich hauptsächlich um einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und die sind in vielerlei Hinsicht gesund. Auch deshalb gehören Nüsse zu unseren wertvollsten Nährstofflieferanten. Neben dem Fett enthalten sie außerdem einen beachtlichen Anteil an Eiweiß und Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen. Darüber freuen sich zum Beispiel Deine Knochen und Muskeln. Und um das Ding rund zu machen, sind Nüsse auch noch vollgepackt mit Vitaminen. Neben Vitamin A und Vitamin E findet man insbesondere die Gruppe der B-Vitamine in dem Lieblingsnack für zwischendurch. Richtige Allround-Talente also.

Trotzdem gibt es auch unter den Nüssen kleine, aber feine Unterschiede. Den höchsten Proteingehalt hat zum Beispiel die Erdnuss. Als offizielle Hülsenfrucht hat die Erdnuss außerdem einen hohen Ballaststoffgehalt. Dieser ist vorteilhaft für Deinen Darm und Deine Verdauung. Mit dem höchsten Eisengehalt können wiederum Mandeln und Haselnüsse prahlen. Die beiden Nusssorten können damit bei Haarausfall und brüchigen Nägeln helfen und Dein Hautbild verbessern. Mandeln sind außerdem besonders reich an Folsäure. Dieser Mineralstoff ist nicht nur für Schwangere äußerst wichtig, auch in der allgemeinen deutschen Bevölkerung kommt Folsäure meist zu kurz. In Punkto Selen schneiden Paranüsse sehr gut ab. Die Cashewnuss ist dafür fettärmer als andere Nüsse und glänzt mit ihren Werten an Magnesium und B-Vitaminen. Cashews helfen damit nicht nur gegen Muskelkrämpfe, sie können auch die Konzentration steigern und werden so zur perfekten Nervennahrung. Und den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren hat mit Abstand die Walnuss, die übrigens ganz aus der Region kommt.

Damit wäre schon mal geklärt: Das Einzige, was noch mehr überzeugt als Nüsse, ist eine gute Nussmischung. Und bei wem trotz all dieser positiven Inhaltsstoffe noch der Kaloriengehalt überwiegt, der darf den nächsten Absatz nicht verpassen.

TEIL 1

WELCHE NÜSSE SIND NÜSSE?

Richtig gehört. Nicht alle Nüsse, die wir so nennen, sind wirklich Nüsse. Erdnüsse zum Beispiel sind eigentlich Hülsenfrüchte. What? Ja, wirklich. Und sowohl Pekannüsse als auch Mandeln sind botanisch gesehen eigentlich Steinfrüchte. Trotzdem besitzen auch die Pseudo-Nüsse eben die Eigenschaften, die für uns so wertvoll sind. Ganz schön verwirrend. Deshalb muss an dieser Stelle klargestellt werden, dass sich dieser Text nicht im botanischen Sinne auf Nüsse bezieht, sondern alle Nüsse gemeint sind, die wir als solche aus unserem Alltag kennen. Die Stiefkinder können nämlich locker mit ihren Nuss-Geschwistern mithalten.

TEIL 3

DIE SUPERKRÄFTE VON NÜSSEN

Nüsse machen nicht dick. Nein, das ist kein Scherz! Trotz der vielen Fette und Kalorien haben Nüsse keinen Einfluss auf unser Körpergewicht. Unabhängig von der Menge, die wir essen und ob die Nüsse im Austausch für andere Lebensmittel oder zusätzlich gegessen werden, von den Nüssen nehmen wir nicht zu. Warum das so ist, wird noch diskutiert, aber dass es so ist, wurde durch mehrere Studien belegt.

Das ist aber lange nicht die einzige Superkraft von Nüssen: Nüsse schützen Dein Herz und gehören damit in jeden Alltag. Wer regelmäßig Nüsse snackt, der senkt sein/ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und den eigenen Cholesterinspiegel gleich mit. Durch die wertvollen Fettsäuren sagst Du Arteriosklerose und Schlaganfall also gekonnt den Kampf an. Eine nussreiche Ernährung senkt außerdem Dein Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken und kann dabei helfen, den Glukosestoffwechsel von Patienten mit metabolischem Syndrom zu verbessern. Zur Erklärung: Von einem metabolischen Syndrom spricht man dann, wenn Übergewicht, Bluthochdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen zusammen auftreten. Abgesehen davon gibt es sogar Hinweise, dass der regelmäßige Verzehr von Nüssen das Krebsrisiko reduziert. Aktuell fehlen für eindeutige Belege zwar noch Studien, trotzdem sollte dieser Forschungsansatz aber nicht unerwähnt bleiben.

Leider hat aber selbst der/die größte Superheld:in eine Achillesferse. Bei Nüssen sind es die allergischen Reaktionen. Bei Allergiker:innen lösen meist schon kleinste Mengen Reaktionen von Juckreiz bis hin zu Atemnot aus. Betroffene müssen daher trotz der vielen Vorteile leider auf die Superfoods verzichten. Bei den ganzen Superkräften gilt außerdem: Natürlich ist und bleibt die beste Wahl. Bei stark verarbeiteten Produkten mit vielen Zusätzen könnten auch nicht so tolle Inhaltsstoffe dazu gemischt werden. Also lieber bei den ganzen Nüssen oder dem reinen Nussmus von KoRo bleiben. 😊

TEIL 4

NÜSSE RICHTIG LAGERN

Damit sich Deine Alltagsheld:innen auch richtig wohl bei Dir fühlen und lange frisch bleiben, sind hier die wichtigsten Tipps auf den Punkt gebracht:

Nüsse mögen es dunkel und kühl. Durch den hohen Fettgehalt können sie schnell ranzig werden – deshalb am besten trocken, aber luftig lagern und auch nicht zu lange stehen lassen. Bei einer täglichen Handvoll Nüsse sollte das aber kein Problem sein. Ist die Nusspackung einmal angebrochen, solltest Du sie stets wieder luftdicht verschließen. Sonst kann es schnell passieren, dass die Nüsse Gerüche aus der Umgebung annehmen. Achte in jedem Fall immer auf muffige Gerüche und Schimmel. Kommt Dir beim Öffnen der Tüte eine Schimmelwolke entgegen, dann hat auch die Lebensmittelrettung keinen Sinn mehr. Du kannst außerdem auf die Farbe der Nüsse achten: Ältere Nüsse sind eher gelblich. Wer die frischen haben will, pickt sich besser die weißen Nüsse raus.



Nüsse sind geil. Wir lieben Nüsse. Und das Beste: Der Lieblingsnack für Partys und Filmabende ist tatsächlich vollkommen gesund! Schon eine Handvoll Nüsse pro Tag bringt Dir und Deinem Körper nur Vorteile. Deshalb werden sie von Fachgesellschaften sogar ausdrücklich empfohlen. Warum? Das erfährst Du hier.

FYI

Empfohlene Tagesmenge

Erwachsene

10 TL Zucker

14 TL Agavendicksaft

Kinder (unter 13 Jahren)

6 TL Zucker

7 TL Agavendicksaft

AGAVEN-DICKSAFT



IST ER WIRKLICH BESSER ALS ZUCKER?

Du willst dich gesund und nachhaltig ernähren? Dann süßt Du beim Backen bestimmt auch immer öfter mit Agavendicksaft – der grandiosen Alternative zu Haushaltszucker. So wird er jedenfalls beworben. Aufgrund seiner hohen Süßkraft und des milden Eigengeschmacks kann man bereits mit geringen Mengen einen angenehm süßen Geschmack erzielen. Aber wird Agavendicksaft seinem Image wirklich gerecht? Wir haben bei der Ernährungsexpertin, Frau Dr. Sandra Habicht, nachgehakt.

REZEPT

Du hast noch Agavendicksaft übrig? Mit diesem Plätzchenrezept kannst du dir die Weihnachtszeit auch in Maßen versüßen!

Zutaten

250 g Weizenmehl
80 g Butter
3 EL Agavendicksaft
2 Eigelb (Gr. M)
1 Vanilleschote
oder 1 - 2 TL Vanilleextrakt
1 TL Zimt
1 Prise Salz
etwas Mehl zum Ausrollen
ggf. Schokolade zum Dekorieren

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verkneten und 30 min in Frischhaltefolie eingewickelt in den Kühlschrank stellen.

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 °C) vorheizen. Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten backen.

Vollständig abkühlen lassen. Wer mag, kann die Plätzchen noch mit geschmolzener Schokolade dekorieren und anschließend in einer Dose luftdicht aufbewahren.

Agavendicksaft hat ein cleanes Image und wird oft als gesunde Alternative zu Haushaltszucker bezeichnet. Aber ist das wirklich so?

In unserem Haushaltszucker liegen gleich viele Moleküle Glukose und Fruktose vor, welche miteinander als Saccharose verbunden sind. In Agavendicksaft liegt deutlich mehr Fruktose als Glukose vor. Die Fruktose, auch Fruchtzucker genannt, wird wohl für gesünder gehalten, da sie mit Obst in Verbindung gebracht wird. Das ist jedoch nicht unbedingt so. Aufgepasst werden muss allerdings auf die Zahngesundheit. Je nach Verwendung ist Agavendicksaft durch seine hohe Klebrigkeit und die hohe Konzentration an Fruktose eher schädlicher für die Zähne als Haushaltszucker. Das Gleiche gilt natürlich auch für Honig, Ahornsirup usw. Agavendicksaft besteht zu 70–90 % aus Fruktose. Fruktose ist 10–20-mal süßer als Glukose.

Agavendicksaft hat eine höhere Süßkraft durch seinen hohen Fruktoseanteil? Hat das Vorteile?

Die größere Süßkraft kann vielleicht einen Vorteil haben: Da Fruktose eine stärkere Süßkraft hat als Glukose oder Saccharose, könnten möglicherweise für dieselbe Süße in einer Mahlzeit durch Agavendicksaft ein paar Kalorien eingespart werden. Wenn allerdings nicht aufgepasst wird, ist es schnell zu süß und man gewöhnt sich an den süßen Geschmack und bräuchte dann in der Folge wohl auch mehr anderen Zucker in seinen Speisen. Das sollte vermieden werden. Denn, sich wieder empfindlicher für die Süßkraft in Lebensmitteln zu machen und sich das Süßen wieder abzugewöhnen, fällt vielen schwer. Insbesondere, wenn schon in der Kindheit viel gesüßt wurde.

Ein hoher Fruktosekonsum wird in Bezug auf die Gesundheit häufig kritisch betrachtet. Warum ist das so?

Kann ein hoher Konsum von Agavendicksaft Übergewicht, Fettleber und Diabetes Typ 2 begünstigen?

Ja, Fruktose trägt ja genauso zur Energiegewinnung in der Leber bei wie Glukose. Ein Energieüberschuss in der Leber führt zu einer Fettleber mit einer Insulinresistenz des Lebergewebes. Die Leber kann dann nicht mehr aufhören Glukose aus ihren Speichern zu mobilisieren und gibt diese unkontrolliert an das Blut ab, was dann den Blutglukosespiegel steigen lässt und einen Typ 2 Diabetes mellitus begünstigen kann.

Ist Fruktose per se also auch aus Früchten weniger empfehlenswert oder wirkt Fruktose aus Früchten anders als aus Agavendicksaft?

Obst hat einen viel höheren Anteil positiver Inhaltsstoffe als Agavendicksaft. Fruktose aus Früchten hat aber trotzdem dieselben negativen Wirkungen, wenn wir davon zu viel konsumieren. Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich 2 Portionen Obst entsprechend der eigenen Hand. Davon kann eine Portion durch 200 ml Fruchtsaft ersetzt werden. Mehr sollte aufgrund des Zucker-/Fruktosegehaltes von Obst und Früchten nicht verzehrt werden. Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die wir in Obst finden, sind auch in Gemüse enthalten. Da Gemüse kaum Zucker enthält, kann man bedenkenlos zugreifen. Empfohlen werden täglich 3 Portionen Gemüse entsprechend der eigenen Hand oder mehr.

Im Vergleich zu Haushaltszucker wird Agavendicksaft unabhängig von Insulin verstoffwechselt. Was bedeutet das genau und bringt dies wirklich Vorteile mit sich?

Der Glykämische Index eines Lebensmittels sagt aus, wie stark dieses den Blutzucker ansteigen lässt. Mit dem Blutzucker ist immer Glukose im Blut gemeint, weshalb man auch von Blutglukosespiegeln spricht. Da Fruktose nicht durch den Darm in den Blutkreislauf gelangt, sondern direkt über eine Abkürzung durch die Pfortader in die Leber transportiert wird, hat sie kurzfristig keinen Einfluss auf den Blutglukosespiegel. Die Fruktose wird insulinunabhängig in die Leber aufgenommen und dort verstoff

wechselt. Ein Vorteil ist das nicht, denn in der Leber kann Fruktose dann genauso wie Glukose zur Energiegewinnung verwendet werden. Bei einem Energieüberschuss wird dann vermehrt Fett in der Leber gebildet.

Über Agavendicksaft wird gesagt, dass er eine gute Quelle für Inulin, also Fruchtzucker-Ketten, und für Mineralstoffe ist. Stimmt das? Können Sie kurz erklären, was Inulin ist und wofür unser Körper es braucht?

Inulin ist eine Verbindung aus mehreren Fruktose-Molekülen und kann in unserem Darm nicht gespalten und aufgenommen werden. Deshalb gelangt Inulin dann in den Dickdarm und kann auf die positiven Bakterien der Darmflora einwirken und diese fördern. Inulin finden wir zum Beispiel auch in Chicorée, Pastinake, Artischocke oder Topinambur. Auf den ersten Blick scheint Agavendicksaft eine gute Quelle für Inulin und Mineralstoffe zu sein, denn es sind einige Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und sogar Inulin in Agavendicksaft enthalten. Allerdings überwiegen leider die Nachteile der einfachen Zucker in diesem Lebensmittel. Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sind auch in weniger süßen Lebensmitteln, wie Getreide, Obst und Gemüse enthalten.

Welchen Menschen würden Sie von dem Verzehr von Agavendicksaft abraten?

Als besonderes i-Tüpfelchen ist Agavendicksaft sicher eine gute Ergänzung für den Genuss. Ansonsten gilt aus meiner Sicht für jeden das Gleiche: Die Zuckermenge ist entscheidender als die Herkunft oder die Qualität des Zuckers. Im Rahmen der Primärprävention richtet sich diese Empfehlung auch an die Gesunden und auch schon an die Kinder. Die WHO und die DGE empfehlen maximal 5–10 % der Gesamtenergie in Form von Zucker aufzunehmen, egal ob Glukose, Fruktose oder Saccharose.

TEXT NURAY SEZGIN

KOKA

NEUES SUPERFOOD?



Einem unscheinbaren grünen Strauch, der seit Tausenden von Jahren in den Andenregionen Südamerikas angebaut und verehrt wird, eilt ein schlechter Ruf voraus. Obwohl die "Pflanze der Unsterblichkeit" eine heilende Wirkung haben soll, wird das Nutzwächs sein zweifelhaftes Image nicht los. Die Rede ist von Koka – einer Pflanze mit Potenzial zum Superfood.

TEXT **ALESSANDRO CORTAZZO**

Pablo Escobar, Kriminalität, Drogenhandel – dies sind die Schattenseiten einer einst heiligen Pflanze mit jahrhundertelanger Tradition, die vielen Menschen Leid und Tod gebracht hat. Die Blätter des Kokastrauchs werden als Grundstoff für eine der gefährlichsten Drogen der Welt missbraucht: Kokain. Das weiße Pulver entsteht in einem aufwendigen Verfahren unter Zufuhr von Chemikalien, aber darum soll's hier nicht gehen. In diesem Artikel soll nicht die Droge, sondern das enorme Potenzial der Kokapflanze, welche der Bevölkerung der Andenländer als Lebensgrundlage, Einnahmequelle und Medizin dient, im Vordergrund stehen. In vielen andinen Kulturen gehört Koka zum alltäglichen Gebrauch. Das Kauen von Kokablättern ist ein uralter und traditioneller Brauch, der sich sogar bis zu den Andenvölkern vor der Inkazeit zurückverfolgen lässt. In den Andenregionen gilt Koka noch heute als Heilpflanze, deren Blätter, neben den stimulierenden Inhaltsstoffen, vor allem Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Proteine sowie Kalzium und Eisen enthalten. Kokablätter beinhalten zwar das Alkaloid Kokain, jedoch liegt die Konzentration unter einem Prozent, so-

dass die Wirkung mit der von Kaffee oder Energydrinks vergleichbar ist – high macht das Kauen also nicht. Die Blätter zum Kauen sind getrocknet, erinnern vom Geschmack sowie Geruch her an grünen Tee und sollen den Blutzuckerspiegel regulieren. Zudem berichten Einheimische davon, dass ihnen die Blätter Energie und Kraft für den Tag liefern, gegen Bauch- und Kopfschmerzen, Hungergefühl, Müdigkeit und sogar gegen die dort bekannte Höhenkrankheit Soroche helfen.

Hätte Koka das Potenzial zum Superfood? Schwer zu sagen, da es nur wenige wissenschaftliche Arbeiten dazu gibt. Zumindest konnte mit einer Studie aus dem Jahr 1975 belegt werden, dass Kokablätter reich an Proteinen, Eisen, Vitamin A, Vitamin B2, Ballaststoffen sowie Phosphor sind und mit 2.000 mg pro 100 g besonders viel Kalzium enthalten.

Die Andenregionen machen es vor: Von Mate de Coca über Salben gegen Rheuma und Arthritis, Bonbons, Likör bis hin zu Mehl, welches in Smoothies eingerührt oder zum Kochen und Backen benutzt werden kann. Ein hoher Nährstoffgehalt, vielseitige Verwendungsmöglichkeiten und mehr – ob die Blätter des Kokastrauchs das Potenzial zum Superfood haben, wird die Forschung der Zukunft erst noch zeigen müssen.

1X1 ERNÄHRUNG SPURENELEMENTE

Man kennt's: Calcium für die Knochen, Magnesium gegen Muskelkater und Eisen bei Müdigkeit. Diese Mineralstoffe habe es bereits in das allgemeine Bewusstsein geschafft. Aber was ist mit den weniger bekannten Mineralstoffen? Die Rede ist von den Spurenelementen. Weißt Du zum Beispiel, wofür Zink, Kupfer und Co. wichtig sind und vor allem, wie Du Dich ausreichend mit diesen Nährstoffen versorgen kannst? Jetzt schon!

Spurenelemente sind wie Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium wichtige Mineralstoffe, die der Körper für zahlreiche Funktionen benötigt. Der Unterschied: Von den Spurenelementen brauchen wir deutlich weniger, um unseren Bedarf zu decken. Leider bedeutet das nicht immer automatisch, dass wir ausreichend mit ihnen versorgt sind. Damit Du weißt, wie Du Dich Spurenelement-reich ernähren kannst, haben wir diese Liste der 5 wichtigsten Spurenelemente für Dich erstellt.

TEXT LYNN ZIMMERMANN

Wer bei Vollkorngetreide, Nüssen und Hülsenfrüchten an Phytinsäure denkt, kann sich einmal kurz auf die Schulter klopfen. Du bist bereits sehr gut informiert! Für alle anderen: Phytinsäure ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der oft als Antinährstoff bezeichnet wird, da er die Aufnahme von anderen Nährstoffen wie beispielsweise Zink stören kann. Aber es gibt einen einfachen Tipp: Einweichen, Kochen oder Fermentieren! Diese Verfahren bauen Phytinsäure ab und machen die Inhaltsstoffe leichter verfügbar.



EISEN

(Zufuhrempfehlung: 10–15 mg/Tag für Erwachsene)

Eisen ist am Sauerstofftransport im Blut, der Blutbildung und dem Energiestoffwechsel beteiligt. Ein Mangel macht sich daher oft mit Müdigkeit bemerkbar. Vor allem Menstruierende und vegan/vegetarisch Lebende sollten ihre Eisenaufnahme im Auge behalten. Aber obwohl Eisen in großen Mengen hauptsächlich in rotem Fleisch enthalten ist, solltest Du trotzdem nicht leichtfertig zu Eisentabletten greifen, denn eine Überdosierung ist möglich. Außerdem kannst Du Eisen auch über Vollkorngetreide, Nüssen & Saaten, Rote Beete und Hülsenfrüchte zu Dir nehmen.



JOD

(Zufuhrempfehlung: 180–200 µg/Tag für Erwachsene)

Jod ist wichtig für Deine Schilddrüsenhormone, welche ihrerseits viele wichtige Funktionen haben. Aber Jod zählt in Deutschland aufgrund der jodarme Böden eher zu den kritischen Spurenelementen. Daher solltest Du für eine ausreichende Versorgung jodiertes Speisesalz verwenden.



ZINK

(Zufuhrempfehlung: 7–10 mg/Tag für Erwachsene)

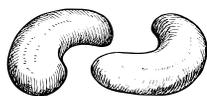
Wachstum, Wundheilung oder Immunsystem – diese und weitere Körperfunktionen benötigen Zink. Was für ein Glück also, dass dieses Spurenelement in vielen Lebensmitteln wie Fleisch und Milchprodukten, aber auch Ölsaaten (Kürbiskerne, Leinsamen, Mohn) und Vollkorngetreide vorkommt. Um Zink brauchst Du Dir daher in der Regel keine Sorgen machen.



KUPFER

(Zufuhrempfehlung: 1,0–1,5 mg/Tag für Erwachsene)

Auch Kupfer ist an vielen verschiedenen Prozessen beteiligt. Besonders wichtig ist es für Deinen Eisenstoffwechsel. Ein Mangel an Kupfer ist zwar selten, kann dann aber zu einem gleichzeitigen Eisenmangel führen. Damit Dir das nicht passiert, solltest Du regelmäßig Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide in Deinen Speiseplan einbauen. Besonders toll: Auch Kakao enthält viel Kupfer!



SELEN

(Zufuhrempfehlung: 30–70 µg/Tag für Erwachsene)

Selen ist das wahrscheinlich unbekannteste Spurenelement im Bunde. Dabei ist es so wichtig, um Deine Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Die gute Nachricht: Selen ist nicht schwer zu bekommen. Wie beim Kupfer solltest Du für eine gute Versorgung einfach regelmäßig Vollkorngetreide, Nüsse und Hülsenfrüchte essen.

WAS ISST EIGENTLICH...

In unserer Rubrik „Was isst eigentlich?“ befragen wir diesmal Florian Freistetter – Astronom und Host des Podcasts „Das Klima“. Gemeinsam mit der Meteorologin Claudia Frick fasst er aktuelles Wissen rund um den Weltklimarat in leicht verständlicher Sprache zusammen. So verstehst Du die derzeitige Lage des Klimawandels auch ohne Studium in Klimawissenschaften und Co.

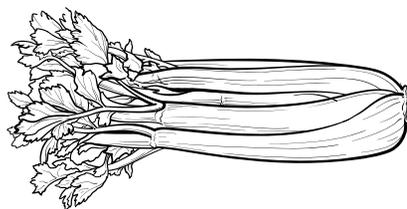
WAS HAST DU DAS LETZTE MAL GEKOCHT?

Ich koche eigentlich fast jeden Tag. Das letzte Mal gab es gebackenen Sellerie mit Reis und Erbsen. Sollte man mal ausprobieren – viel besser als Schnitzel! Und im Gegensatz zu Tieren ist es auch viel einfacher, sich zu Hause ein paar Sellerie zu halten.

INTERVIEW NURAY SEZGIN



FLORIAN VOM PODCAST „DAS KLIMA“?



Hier geht es zum Podcast:
<https://dasklima.fm/>

WELCHE KOMISCHE FOOD-KOMBI MAGST DU GERNE?

Ich bin da sehr experimentierfreudig: Aber als großer Fan der Science-Fiction-Serie „Doctor Who“ muss ich natürlich die Fischstäbchen mit Vanillesauce erwähnen. Das schmeckt erstens besser als man denkt und ist zweitens auch nur dann komisch, wenn man keine Ahnung von Doctor Who hat – was man dringend vermeiden sollte!

WAS IST DEINE GUILTY PLEASURE IN BEZUG AUF ESSEN?

Ich lebe eigentlich weitestgehend vegetarisch/vegan. Aber wenn ich zu Besuch in meiner alten Heimatstadt Jena bin, kann ich nicht anders, als eine originale Thüringer Rostbratwurst zu essen – direkt vom Grill, mit einer Flasche Apoldaer Bier.

SNACK FÜR SNACK EIN GROßER EFFEKT.



Gemeinsam gegen Welthunger – mit jedem share Riegel spendest du eine Mahlzeit.

share

Erhältlich bei:



REWE

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

M Müller



AUS DEM LABOR: KUHMITCH OHNE KUH?

Soja-, Reis-, Hafer- und Mandeldrink – das Geschäft mit den pflanzlichen Milchalternativen boomt unaufhaltsam. Doch wie sieht es eigentlich mit den veganen Varianten zu herkömmlichem Käse aus? Eher enttäuschend, denn viele der Käsealternativen schmecken überhaupt nicht nach dem bekannten Original. Natürlich ist das Geschmackssache, aber beim Gedanken an Mozzarella, Feta, Gouda & Co. fällt es so manch einem schwer zu widerstehen – aber Milchprodukte ohne schlechtes Gewissen gegenüber den Tieren und der Umwelt, ist das überhaupt möglich? Eine bahnbrechende Lösung könnte aus dem Hightech-Labor kommen: “Kuhmilch” aus dem Reagenzglas – und zwar ganz ohne Kuh! Es klingt erstmal seltsam, aber weltweit arbeiten bereits verschiedene Unternehmen in Hightech-Laboren an Milchprodukten, die den Vorbildern aus Kuhmilch geschmacklich in

nichts nachstehen sollen. Pflanzliche Proteine und Fette haben nicht den gleichen Geschmack, das gleiche Mundgefühl oder die gleichen Nährwerte, aber die Labormilch soll wie das Original schmecken und auch sonst mit Kuhmilch identisch sein. Sieht aus wie Kuhmilch, schmeckt wie Kuhmilch, riecht wie Kuhmilch, aber es wurde keine einzige Kuh gemolken? Damit das funktioniert, haben die Kühe ihr heißbegehrtes Milchrezept preisgegeben: Für die Milch aus dem Labor werden Bestandteile der Kuhmilch kopiert und mithilfe von Mikroorganismen nachgezüchtet, die genetisch so umfunktioniert werden, dass sie Molkenprotein und Kasein produzieren. Das Ergebnis sind „echte Käsesorten“ auf Basis von Kuh-Molkenprotein, die es in Zukunft auch mit veganer Rezeptur geben soll. Eine neue Variante gegen Massentierhaltung und industrielle Landwirtschaft, die zwar noch Zeit an Entwicklung und Forschung benötigt, aber bald auf den Markt und unsere Teller kommen soll.

TEXT **ALESSANDRO CORTAZZO**

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

KoRo Handels GmbH

REDAKTION

Jan Rein, Sanja Middeldorf, Nuray Sezgin, Alessandro Cortazzo,
Lynn Zimmermann, Elena Marie Behrendt, Sarah Schönenberg,
Lara Lohrengel, Wiebke Pludra, Clara Tesdorff

LAYOUT

Pascal Stodieck

ANZEIGEN

Faye Kempf (kempf@korodrogerie.de)

ANZEIGENSCHLUSS

6 Wochen vor Erscheinungsdatum

DRUCK UND BINDUNG

Funke Zeitungsdruckereien



Hey Frankfurt!

KoRo KOCHT x CLOUD EATERY

Freshe Bowls & vegane Pinsa –
bei Wolt bestellen
und zu Hause genießen!

*20% einmalig auf den gesamten Warenkorb bei Wolt. Einlösbar bis Januar 2023.



Westend Carree

Gervinusstraße 17

60322 Frankfurt am Main