KoRo

BEILAGE

FÜR UMME

EINFACH MAL NICHTS TUN

DARM GUT, ALLES GUT?

*

LANGZEITBEZIEHUNG: DAS ICH, DU, WIR LEBEN

AUSGABE 14 | 4/23

INHALT

Lieblinge der Redaktion
3

Lifestyle
8/9 Langzeitbeziehung: Das Ich, Du, Wir leben
10/11 Start your day right? Morgenroutinen kritisch hinterfragt
16 Einfach mal nichts tun
26/27 Happy allein: Dein Date mit Dir selbst
30 Übung zur Selbstreflexion

Gesundheit
6/7 Darm gut, alles gut?

Rezept
18/19 Streuselmuffins mit Pekannussmuskern

KoRo News
17 Foodie-Deep-Dive: teilentölte KoRo-Produkte
25 Recycelbare KoRo-Pakete

Ernährung
4/5 1x1 der Ernährung: Ballaststoffe
21 Dein ideales Porridge: So geht's!
22 Öl-Guide: das richtige Öl für jedes Gericht
23 So kannst Du zunehmen
24 All about E-Nummern: Interview mit Doc Felix
28 Kaffee olé, Koffein ade!
29 Haut, Haare & Nägel supporten mit KoRo

Heftvorschau

Yes, Bad News: Es ist schon wieder ein Jahr fast vorbei. Und wie das so schnell passiert ist, können wir Dir leider auch nicht sagen – der Struggle ist eben bei uns allen real. Was wir aber definitiv sagen können: Du hast allen Grund, stolz auf Dich und auf das zu sein, was du in diesem Jahr erreicht hast. Schluss mit den ganzen Reels und TikToks über Selbstoptimierung, die KoRo-Schreibmäuse haben etwas Entspannteres für Dich:

Was hältst Du davon, einfach mal nichts zu tun? Digital Detox, sich über die kleinen Dinge im Leben freuen und einfach mal abschalten. Klingt gut? Dann schau mal auf Seite 16 vorbei. Und wenn Du schon dabei bist zu realisieren, dass Du z. B. nicht jeden Tag mit einer idealen Morgenroutine starten musst (S. 10/11) kannst Du die übrig gebliebene Zeit dazu nutzen, noch ein Dinner-Date ganz mit Dir allein in Deinen Kalender einzutragen. Denn allein happy sein geht auch – trust us (S. 26/27). Also nimm Dir Zeit für Dich und check doch mit unserer Übung zur Selbstreflexion mal ab, wie nice Dein Leben eigentlich gerade ist (S. 30).

Wenn Du jetzt genauso wie wir im Me-Time-Modus bist, haben wir noch ein paar Themen für einen cozy Sofanachmittag parat: Gesund zunehmen (S. 23), Tipps für Langzeitbeziehungen (S. 8/9) und alles über den Verzicht auf Koffein (S. 28) sowie über Ballaststoffe (S. 4/5) und Darmgesundheit (S. 6/7).

Und surprise, das Comfort Food wird gleich mitgeliefert: Ein Rezept für Streuselmuffins mit Pekannussmuskern findest Du auf Seite 18/19

Viel Spaß mit der BEILAGE 04/23!

.

Sanja Middeldorf
Content Managerin & Brand Journalistin

LIEBLINGE

DER REDAKTION

Sich alles von der Seele schreiben:

Keine Sorge – Du musst Dich nicht als Autor:in versuchen. Keine Formen, keine Formate, einfach nur Du und Deine Gedanken. Die Idee ist: Aus dem Kopf und aufs Papier. So manch eine:r hat während der Pandemie das Schreiben für sich entdeckt und konnte so Emotionen in Form von Gedichten und Kurzgeschichten zum Ausdruck bringen und dadurch verarbeiten. Falls Du auch das Gefühl hast, dass sich etwas in Dir angestaut hat, kann es immens helfen, das alles einmal loszuwerden. Und nachdem Du allen Frust zu Papier gebracht hast, können wir Dich nur ermutigen, es als nächstes mit einem Liebesbrief an Dich oder Deine Freund:innen zu versuchen. Verschicke eine Umarmung auf Papier.

Für Foodies:

Die Tage werden gerade wieder kürzer und kühle Temperaturen und Regenwetter klingen auch nicht gerade toll. Sich cozy mit einer Tasse Tee unter die Decke zu kuscheln, macht die kalten Tage auf jeden Fall schon besser. Und wenn bei Dir auch jetzt schon die Stimmung für Weihnachtsmärkte aufkommt, empfehlen wir Dir unser Mandelmus Zimt-Vanille. Schmeckt wie gebrannte Mandeln im Glas und ist nicht nur in der Adventszeit ein Highlight!

Auf die Ohren:

Wir haben uns letzten Sommer in sie verliebt: Marie Bothmer. Die Künstlerin schreibt deutsche Pop-Songs, die durch ihre Wortwahl direkt ins Herz treffen. Wer melodische Beats gemischt mit Poesie sucht, wird hier fündig. Unsere Empfehlung: Swimmingpool. Lief bei uns ab dem ersten Mal Hören im Office auf Dauerschleife.

Altes neu entdecken:

Liegen bei Dir auch noch die Häkel- oder Stricknadeln aus der Grundschule rum? Wenn nicht in Deiner WG, dann wirst Du bestimmt bei einem Familienmitglied fündig. Und Wolle gibt es bestimmt auch. Sich ein Kleidungsstück, beispielsweise eine Tasche oder Weste, selbst zu stricken oder zu häkeln, ist super meditativ. Du kannst Dich kreativ ausleben und das auch noch mit Sachen, die in irgendeinem Schrank im Keller schon längst in Vergessenheit geraten sind. So gibst Du ihnen ein neues Leben und hast zusätzlich ein einzigartiges Kleidungsstück, das auch noch nachhaltig ist. Bonus: Du bekommst vor Augen geführt, wie viel Arbeit in Kleidung steckt und weiβt das, was Du bereits im Schrank hast, mehr zu schätzen.

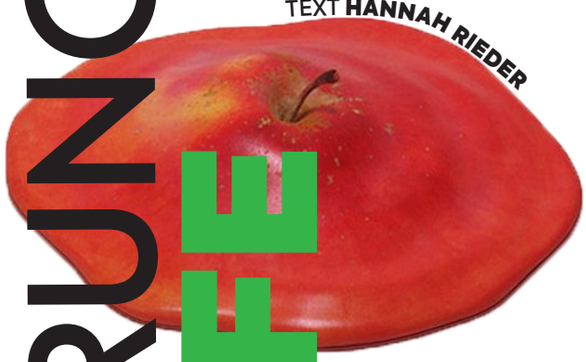
Sicher und bequem durch die Periode:

ooia – das ist, was Du sagen wirst, wenn Du die Periodenunterwäsche von der Female Empowerment Company ooia testest. Denn sie ist so schön und bequem wie Deine Lieblingsunterwäsche, hat aber noch einiges mehr drauf: Dank integriertem Membransystem zieht sie Flüssigkeit von Dir weg, saugt sie auf und hindert sie am Auslaufen. Je nach Modell kann die Unterwäsche 1 – 6 Tampons an Flüssigkeit aufnehmen und Du bist sicher geschützt während Deiner Periode. Bonuspunkte gibt's für Nachhaltigkeit: Mit Deiner ooia sparst Du Müll ein, da Du Einwegprodukte gegen ein waschbares, wiederverwendbares Lieblingsstück in Deinem Kleiderschrank eintauschst. Was will man mehr?

Spare mit dem Code KORO10 10 % (Mindestbestellwert 25 €) auf Deine nächste Bestellung!

1 x 1 DER ERNÄHRUNG: BALLASTSTOFFE

TEXT HANNAH RIEDER



PROTEINE, KOHLENHYDRATE, FETTE: SOWEIT ALLES KLAR! ABER WAS SIND EIGENTLICH BALLASTSTOFFE? BALLAST WOLLEN WIR IN DEN MEISTEN FÄLLEN LOSWERDEN. BALLASTSTOFFE ABER AUF KEINEN FALL! WARUM SIE AUF DEINEM TELLER NICHT FEHLEN SOLLTEN, ERFÄHRST DU JETZT!

WAS SIND BALLASTSTOFFE?

An dieser Stelle müssen wir kurz Dein Chemiewissen aus der Schule auffrischen. Falls es Dir bei dem Wort Chemie auch eiskalt den Rücken hinunter läuft: Keine Sorge, wir erklären es Dir in nur zwei Sätzen. Chemisch gesehen sind Ballaststoffe entweder Oligo- oder Polysaccharide und gehören somit zur Gruppe der Kohlenhydrate. Ballaststoffe unterscheiden sich jedoch darin von Kohlenhydraten, dass sie nur teils verdaut oder unverdaut durch den Darmtrakt wandern.

Der Name der Ballaststoffe ist sehr negativ behaftet. Es steckt ja auch das Wort Ballast drin und damit verbinden wir eben nichts Gutes. Du kannst Dir aber stattdessen auch das Wort Pflanzenfasern merken – klingt neutraler. Denn dort sind Ballaststoffe auch primär zu finden, also in Obst, Gemüse, Getreide – insbesondere Vollkorngetreide –, Hülsenfrüchten, Saaten und Nüssen. Doch auch in nicht-pflanzlichen Lebensmitteln wie Pilzen und im Chitin-Körper von Insekten sind Ballaststoffe enthalten. Und falls Du Dich gerade fragst, ob Pilze nicht auch pflanzlich sind: Pilze haben sowohl Eigenschaften von Pflanzen als auch von Tieren und können deshalb keiner der beiden Gruppen klar zugeordnet werden. Daher bilden sie aus biologischer Sicht ein eigenes Reich - königlich!

WIE VIELE BALLASTSTOFFE SOLLTEST DU ESSEN?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 30 g Ballaststoffe am Tag. Das würde ca. 200 g Nudeln aus Linsen entsprechen. Wir Deutschen essen aber mit 18–19 g pro Tag deutlich zu wenig davon. Das lässt sich ganz easy dadurch erklären, dass wir uns nach einem langen Tag oft lieber eine Tiefkühlpizza in den Ofen schmeißen, als ein Gemüse-Curry zu kochen. Die logische Konsequenz: Zeit gespart, aber auch Ballaststoffe. Unser Alltag wird immer hektischer und oftmals wird, statt mit ballaststoffreichen Zutaten zu kochen, auf stark verarbeitete Lebensmittel zurückgegriffen. Diese sind im hektischen Alltag zwar praktisch, leider tendenziell aber eher ballaststoffarm. Daran sollten wir unbedingt etwas ändern, denn mehr Ballaststoffe zu essen bringt Dir viele Benefits:

- Ballaststoffe senken den Blutdruck.

- Die Pflanzenfasern helfen Deinem Körper, koronaren Herzkrankheiten (das sind beispielsweise Herzinfarkte oder Herzrhythmusstörungen) und Schlaganfällen vorzubeugen.

- Mehr Ballaststoffe bedeutet mehr Stuhlvolumen und das unterstützt bei einem regelmäßigen Stuhlgang und beugt somit Verstopfung vor.

Ballaststoffe haben an sich keine negativen Effekte, es ist nur wichtig, dass Du sie Schritt für Schritt in Deine Ernährung integrierst. So beugst Du unliebsamen Nebenwirkungen wie Blähungen oder Magenschmerzen vor. Statt die Pizza also direkt mit einem Chili sin Carne zu ersetzen, empfehlen wir Dir, erst mal eine kleine Portion Gemüse zu Deinen Mahlzeiten hinzuzufügen. Wenn Du Dich langsam steigerst, kann nichts schief gehen! Jetzt musst Du nur noch darauf achten, viel Wasser zu trinken.

So unterstützt Du Deinen Körper bei der Verdauung. Aber Du weißt ja sowieso: Hydration is key! In unseren Augen ist das also nur ein weiterer Benefit.

DAMIT DU DICH NICHT LANGE AUF DIE SUCHE BEGEBEN MUSST, HABEN WIR DIR HIER UNSERE BALLASTSTOFFREICHEN LIEBLINGE ZUSAMMENGESTELLT:

BIO-CHIASAMEN

GEFRIERGETROCKNETE ERDBEERSCHEIBEN

PREMIUM MANDELKERNE

GETROCKNETE KIWI

KoRo

GUTES MUSS GETEILT WERDEN!

ALSO WÜRDEST DU KORO WEITEREMPFEHLEN?

FRAGE HIER BEANTWORTEN!

ALLES RUND UM DEIN DARMMIKROBIOM

SAMSTAGABEND, DU BIST BEIM ABENDESSEN MIT FREUND:INNEN. ALLES EASY! NUR DU BIST GAR NICHT ENTSPANNT: DU HAST BLÄHUNGEN. ZIEMLICH UNANGENEHM AUF DAUER EINZUHALTEN UND DAS THEMA AM TISCH ZU ERZÄHLEN, MUSS ERST RECHT NICHT SEIN, FINDEST DU. ABER WARUM IST VERDAUUNG IMMER NOCH EIN TABUTHEMA? ES BETRIFFT UNS DOCH SCHLIESSLICH ALLE. UND DAS MEHR, ALS WIR DENKEN WÜRDEN: UNSER DARMMIKROBIOM UNTERSTÜTZT UNSEREN KÖRPER BEI ZAHLREICHEN PROZESSEN. ES IST SUPER WICHTIG FÜR UNSER IMMUNSYSTEM UND SOGAR FÜR UNSERE PSYCHE. UND DAS WOLLEN WIR UNS ALLES EINMAL GENAUER ANSCHAUEN!

DARM GUT, ALLES GUT?

DAS DARMMIKROBIOM EINFACH ERKLÄRT:

Unter dem Darmmikrobiom versteht man das Bakterienspektrum im Darm. Bakterien sind für die meisten nichts Gutes, aber in diesem Fall heißt es: Bitte her damit! Denn die kleinen Helferchen sind super nützlich: Sie unterstützen uns dabei, alle Mahlzeiten und Snacks zu verwerten. Sie stärken unsere Darmbarriere, schützen uns vor Keimen und tragen dazu bei, Vitamine, Hormone und Botenstoffe zu bilden. Und dafür braucht es eine beachtliche Menge: Wir tragen bis zu 2 kg Bakterien im Darm mit uns herum. Aber welche Bakterien in unserem Darmmikrobiom wohnen, ist sehr individuell. Daher wird es auch gerne mit einem Fingerabdruck verglichen.

SO ENTSTEHT DEIN DARMMIKROBIOM

Ganz klar – alles fängt bei Mama an: Denn mit den ersten Keimen kommen wir auf unserem Weg durch den Geburtskanal in Berührung. Haben wir's ins Freie geschafft, kommen dann weitere Keime durch die Aufnahme der Muttermilch und dann später durch feste Nahrung und die Umwelt hinzu. Dieser Bakterienmix interagiert durch die Stoffwechselprodukte mit unserem Immunsystem. Über die Jahre beeinflusst aber nicht nur unsere Ernährung unser Darmmikrobiom, sondern auch Lifestyle-Faktoren wie Bewegung und Stress sowie die Einnahme von Medikamenten wie z. B. Antibiotika. Dann leidet unser Darm und wir sind an der Reihe, ihn zu unterstützen.

WAHRER SUPPORT FÜR DEIN DARMMIKROBIOM: SO GEHT'S!

Isst Du viele Ballaststoffe, ist das ein Geschenk für die Bakterien in Deinem Darm. Wenn Du mehr über Ballaststoffe wissen willst, schau gerne in unser 1x1 der Ballaststoffe (S.x). Ansonsten findest Du auch viel Gutes für Dein Darmmikrobiom in Polyphenolen, Präbiotika und Probiotika. Polyphenole gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe (erfahre mehr darüber in unserer letzten Ausgabe 03/23) und kommen besonders reichlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor, beispielsweise in Beeren oder Äpfeln. Präbiotika sind eine Untergruppe der Ballaststoffe, Du findest sie hauptsächlich in Gemüse. Unter Probiotika versteht man lebende Mikroorganismen. Diese verstecken sich meistens in veganen Lebensmitteln wie fermentiertem Gemüse, dazu zählen z. B. Sauerkraut, Kimchi und milchsauer vergorenes Gemüse wie Salzgurken, aber auch in pflanzlichem oder tierischem Joghurt findest Du sie. Falls Du Deine Probiotika lieber trinken möchtest, empfehlen wir dir Kombucha oder Joghurtdrinks wie Ayran und Lassi. Aber auch wenn Mikroorganismen für einen gesunden Darm erwünscht sind, wollen wir doch alle nur die Richtigen: Wenn Du Deine Lieblingslebensmittel im Laden ergattert hast, musst Du sie richtig lagern und vor unerwünschten Keimen schützen. Stichwort: Lebensmittelhygiene und Kühlkette!

DARM UND DEPRESSIONEN?

Wenn Dein Darm etwas aus dem Takt geraten ist, kann es sein, dass Du Dich unwohl fühlst. Und das schlägt Dir womöglich auf die Stimmung. Der Darm ist bisher noch ein wenig erforschtes Gebiet. Allerdings ist bekannt, dass im Körper eine sogenannte „Darm-Hirn-Achse" vorhanden ist. Darm und Hirn kommunizieren viel miteinander, z. B. darüber, ob etwas nicht richtig funktioniert. Wenn der Darm durch dauerhaften (emotionalen) Stress oder die Ernährung durcheinandergekommen ist, kann er auch durch sie wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Besonders, wenn Probiotika konsumiert werden, scheint sich das mentale Wohlbefinden zu verbessern. Ähnliche Effekte wurden auch bei depressiven Verstimmungen und Depressionen festgestellt. Hier wurden hauptsächlich Bifidobakterien und Laktobazillen eingesetzt. Der Darm sendet dann positive Signale an das Hirn, welche sich positiv auf die Stimmung auswirken können. Selbstverständlich ist die Ernährung nicht der einzige Faktor für psychische Erkrankungen. Jedoch kannst Du Deinen Körper mit Probiotika unterstützen.

DARMGESUNDHEIT: HOW TO START?

Brich das Tabu und sprich darüber! Sicherlich hatte jemand in Deinem Umfeld schon mal ähnliche Probleme und hat jetzt einen Geheimtipp für Dich parat! Ansonsten gilt: Je vielfältiger Deine Ernährung ist, desto besser ist sie für Dein Darmmikrobiom. Gönn Dir ab und zu fermentierte Lebensmittel und iss viel ballaststoffreiche Kost und Lebensmittel mit einem hohen Polyphenolgehalt. Also ran ans Eingemachte (Sauerkraut von Oma) und schlemme Deinen Darm gesund!

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

LANGZEITBEZIEHUNGEN

GIBT ES DEN ODER DIE TRAUMPARTNER:IN ÜBERHAUPT?

MIT SCHMETTERLINGEN IM BAUCH AUF WOLKE SIEBEN – SO FANGEN VIELE BEZIEHUNGEN AN. NACH EINIGER ZEIT SETZEN WIR DIE ROSAROTE BRILLE AB UND ERSTE KONFLIKTE ENTSTEHEN. VIELE PAARE TRENNEN SICH AN DIESEM PUNKT, DOCH WIE GELINGT EINE GUTE LANGZEITBEZIEHUNG?

DIE BASICS: NÄHRSTOFFE UND SCHADSTOFFE EINER BEZIEHUNG

Kommen wir zuerst zu den Nährstoffen, die eine Beziehung wachsen lassen. Wie immer gilt: Communication is key! Sowohl alltägliche als auch emotionale Gedanken und Gefühle sollten wir uns gegenseitig anvertrauen. Und auch über Macken sollten wir sprechen, denn wir wissen alle: Jeder Mensch hat sie! Und sie können schon auch mal nerven. Wenn wir aber kommunizieren, was uns stört, kann uns unser Gegenüber besser verstehen und das eigene Verhalten reflektieren. Auch wichtig: Berührung! Studien zeigen, dass Händchen halten, Kuscheln, Sex und Co. für Gelassenheit sorgen und Dich stressresistenter machen. Wenn das mal kein Grund ist, wieder etwas mehr Intimität zuzulassen – aber natürlich nur mit Konsens! Last but not least: Commitment! Füreinander einstehen und als Team das Lebensgame durchspielen.

All das, was wir soeben als Nährstoffe bezeichnet haben, stärkt eine Beziehung. Enttäuschung und Vertrauensbruch hingegen sorgen für weniger Commitment und immer mehr Distanz, bis irgendwann eine:r den Schlussstrich zieht und die Beziehung beendet. Damit das gar nicht erst passiert, kommen hier ein paar Tipps, wie Du die Basics auch im Alltag umsetzen kannst.

DAS WIR AKTIV LEBEN

Eine gemeinsame Aufgabe kann eine Beziehung nähren. Bei Langzeitbeziehungen denken viele dann direkt an Kinder, Haus und Hund. Aber come on, wir haben 2023, das muss es nicht immer sein. Kleinere gemeinsame Projekte oder Unternehmungen können genauso sinnstiftend sein. Probiert doch einfach mal eine neue Sportart aus oder besucht einen Kochkurs. Engagiert euch ehrenamtlich bei einem coolen Projekt in eurer Umgebung oder plant euren nächsten Urlaub.

Zwischen all den Verpflichtungen des Alltags bleibt für ehrenamtliches Engagement keine Zeit? Kein Problem! Auch die wirklich kleinen Dinge lassen euch emotional (wieder) näher zusammenrücken. Schreibt euch doch einfach mal einen sweeten Zettel, wenn eine:r von euch morgens früher das Haus verlässt – man darf auch nach etlichen Jahren manchmal kitschig sein! Lasst den Fernseher abends aus und legt die Handys aktiv zur Seite, um über den Tag und was euch so beschäftigt zu quatschen. Pro-Tipp: Reserviert einfach einen festen Moment in der Woche für Zweisamkeit. Das kann auch einfach eine gemeinsame Tasse Tee oder ein ausgiebiger Spaziergang sein.

DAS DU UND ICH NICHT VERGESSEN

Bei all dem WIR darf eins nicht vergessen werden: Ihr seid immer noch Individuen! Besonders wenn man sehr jung zusammenkommt und sich selbst erst noch finden muss, ist es wichtig, auch eigene Wünsche und Bedürfnisse zu kommunizieren. Jede:r von euch ist für das eigene Glück verantwortlich und der oder die Partner:in kann nun mal nicht alle Träume erfüllen. Kompromiss ist hier das Stichwort! Wer aufmerksam und wertschätzend kommuniziert, findet für (fast) alles eine Lösung.

Dein Traum ist ein Auslandssemester oder ein Praktikum in einer anderen Stadt? Sprecht darüber und findet eine Lösung! Oder auch im Kleinen: Geh doch einfach mal mit einer Freundin auf ein Konzert, mit Deinem besten Kumpel feiern oder mit Deiner Mutti ins Café. Oder schnapp Dir die Picknickdecke und ein gutes Buch und verbring den Nachmittag am See – ganz allein. Alles, was Dir gut tut, ist erlaubt – be creative!

DIE LANGFRISTIGE BALANCE

Wird die Beziehung mit zu vielen Schadstoffen und zu wenig Nährstoffen gefüttert, geht sie auf Dauer in die Brüche. Das heißt nicht, dass es nicht auch mal kriseln darf. Manchmal gerät die beste Beziehung etwas ins Wanken – vielleicht macht eine Person gerade eine schwierige Phase durch und braucht mehr Unterstützung. Besonders Krankheit, Schwierigkeiten im Job oder Umbruchphasen wie nach dem Studium können eine Beziehung ganz schön auf die Probe stellen. Aber gebt nicht so schnell auf! Dass Du mit ein paar Swipes nach links oder rechts jemand besseren findest, ist oft nur eine Illusion. Beziehung bedeutet auch Arbeit. Und schwierige Phasen ändern nichts an dem soliden Fundament, sondern stärken es häufig noch zusätzlich.

TEXT **CHRISTIN UTHOFF**

Annabelle, **natur**strom-Kundin

„Klimaschutz beginnt bei uns!“

Seit 25 Jahren erzeugen und liefern wir Öko-Energie höchster Qualität. Und mit jeder Kilowattstunde Ökostrom und Ökogas von **natur**strom fördern Sie den Bau neuer Öko-Energieanlagen in Deutschland.

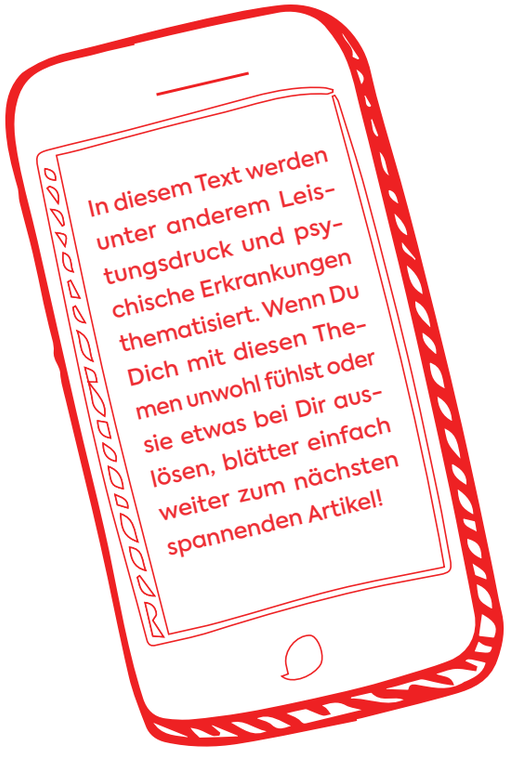
ÖKO-TEST
Öko-Stromtarif naturstrom
sehr gut
Ratgeber Bauen & Wohnen 2021

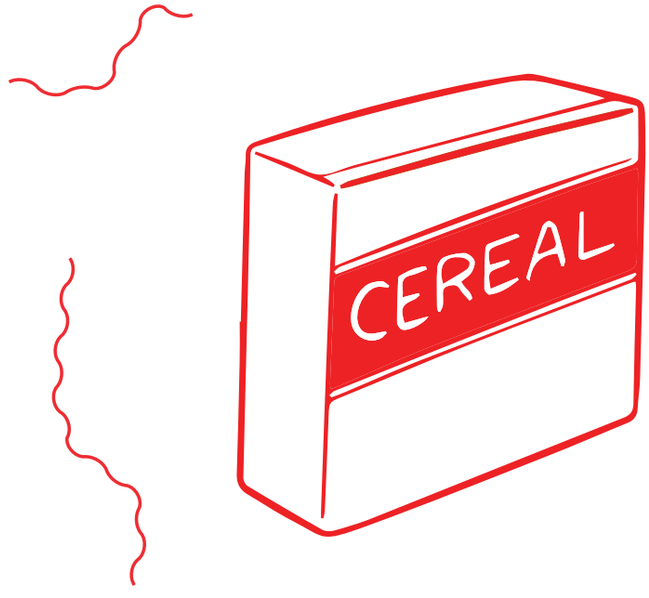
Wechseln Sie jetzt zu Energie mit Zukunft und sichern Sie sich 30 € Zukunftsbonus: www.naturstrom.de/koro

naturstrom
ENERGIE MIT ZUKUNFT

START YOUR DAY RIGHT?

EIN KOMMENTAR ZU





DAS INTERNET IST VOLL VON TIPPS FÜR DIE PERFEKTE MORGENROUTINE. HIER FRÜH AUFSTEHEN, DA MEDITATION UND WORKOUTS. DAS ÄSTHETISCH ANGERICHTETE FRÜHSTÜCK DARF AUCH NICHT FEHLEN UND DANN GEHT'S AB AN DEN SCHREIBTISCH. UND DAS ALLES AM BESTEN NOCH VOR 08:00 UHR. ABER WARUM IST DAS SO UND WAS MACHT DAS MIT UNS?

In der letzten Ausgabe hat meine Kollegin Ela die perfekte Morgenroutine zusammengestellt und getestet. Ich habe ihren Artikel gelesen, während ich auf dem Sofa lag und die neuen Bio-Erbsenflips mit Meersalz von KoRo gesnackt habe. Ich hatte an dem Tag verschlafen, für ein gescheites Frühstück hatte ich keine Zeit und richtig produktiv arbeiten konnte ich auch nicht. Hat sich alles gar nicht mal so gut angefühlt. Aber hätte sich all das mit einer perfekten Morgenroutine verhindern lassen? Ich fing also an, mir meine perfekte Morgenroutine zusammenzustellen.

WER MORGENROUTINE SAGT, MUSS AUCH „THAT GIRL" SAGEN

Und dann bin ich bei meiner Recherche ins „That Girl"-Rabbithole gefallen. „That Girl" bedeutet ganz einfach, dieses eine Mädchen zu werden. Die beste, erfolgreichste und gesündeste Version von sich selbst.

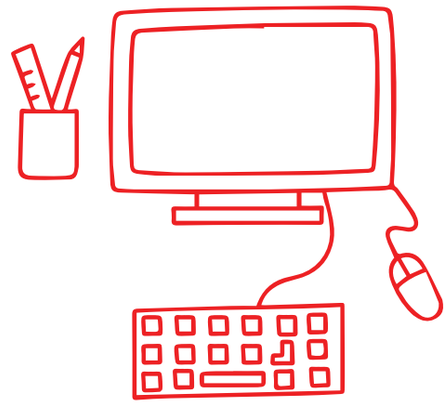
Das Phänomen ist überall in den sozialen Medien: Früh aufstehen, Yoga machen, Skincare, meditieren oder Tagebuch schreiben (am besten natürlich beides), perfekt zubereiteten Iced Latte und grüne Säfte schlürfen, dann noch ein Workout und abends gesund kochen, noch ein bisschen lesen und dann früh ins Bett, um am nächsten Tag wieder um 05:30 Uhr aufstehen zu können. Und dazwischen arbeiten, arbeiten, arbeiten. Alle werden zur besten Version ihrer selbst und erreichen scheinbar mühelos ihre Ziele. Dabei sehen sie selbstverständlich auch noch super aus und sind immer perfekt gestylt.

Wir werden auf Social Media zugeschüttet mit Tipps und Tricks, wie wir unsere Zeit noch effektiver nutzen können, um so nicht nur im Job erfolgreicher zu werden, sondern auch unser Privatleben immer weiter zu optimieren. Das gesamte Leben bekommt einen Glow-up verpasst.

START YOUR DAY RIGHT?

TEXT **KATHARINA HERTLING**

MORGENROUTINEN UND SELBSTOPTIMIERUNG



WENN HYPE UND REALITÄT SICH TREFFEN

Doch was macht dieses als Selbstverständlichkeit präsentierte Ideal mit uns? In erster Linie vermittelt es die Botschaft: Ich bin nicht okay, so wie ich bin. Daraus resultiert dann: Ich muss mich ändern. Ich will auch ein „That Girl“ werden. Das Risiko dabei ist jedoch groß, enttäuscht zu werden, wenn man seine Morgenroutine mal nicht durchgezogen hat oder das eigene Leben nicht so ästhetisch ist, wie in den „That Girl“-Videos auf Instagram, TikTok und YouTube. Die Ästhetisierung und Perfektionierung des Alltags ist zum Trend geworden und Selbstfürsorge zum Wettbewerb. Warum sehe ich nicht so gut aus? Warum ist meine Wohnung nicht so ästhetisch? Warum wird meine Haut nicht besser, obwohl ich jeden Tag drei Liter Wasser trinke? Warum bin ich nicht so erfolgreich, obwohl ich um 05:30 Uhr aufstehe und hart an mir und auf meine Ziele hin arbeite? Man erwartet nach dem Anschauen dieser Videos, dass das eigene Leben einen anderen Vibe bekommt, wenn man sich nur an die Tipps und Tricks hält, um „That Girl“ zu werden. Das tut es aber meist nicht. Denn das Leben besteht für sehr viele von uns nicht aus Journaling und pastellfarbener Sportkleidung. Es ist ein Privileg, sich so sehr mit sich selbst beschäftigen zu können, das sehr viele Menschen nicht haben. Gerade wer eine Familie zu versorgen hat, einer Vollzeittätigkeit nachgeht und nebenher noch den Haushalt schmeißt, hat nicht die Kapazitäten, sich als perfekten Start in den Tag erst mal einer zweistündigen Morgenroutine zu widmen.

Auch können beispielsweise Menschen mit psychischen Problemen extrem durch diesen scheinbar leicht herzustellenden Perfektionismus im Alltag getriggert werden. Für wen es schon eine Herausforderung ist, morgens aufzustehen, sich die Zähne zu putzen und sich anzuziehen, der schreibt nicht erst mal To-do-Listen und macht sich dann eine Smoothie Bowl.

Wir dürfen nicht vergessen, dass der Alltag von jeder Person anders aussieht und alle die unterschiedlichsten Dinge auf ihre eigene Art angehen und bewältigen.

HABE ICH EINE MORGENROUTINE FÜR MICH GEFUNDEN?

Nein, habe ich nicht. Was ich aber erkannt habe – um hier mal nicht nur mit Kritik um mich zu werfen –, ist, dass es Dinge gibt, die mit Sicherheit eine positive Wirkung auf meinen Alltag haben. Morgens nicht gleich aufs Handy schauen, vielleicht auch etwas weniger Kaffee trinken und mal darüber nachdenken, wofür ich eigentlich alles dankbar bin, sind auf jeden Fall Punkte, die ich aus Elas getesteter Morgenroutine für meinen Alltag übernehmen kann.
Und ich möchte mit dieser ganzen Kritik auch auf keinen Fall sagen, dass eine Routine nicht hilfreich sein kann. Gerade seit Covid wissen wir wahrscheinlich alle, wie gut Struktur im Alltag für die mentale Gesundheit ist. Auch hat ein bisschen mehr Sport, ausgewogener essen, früheres Aufstehen und und und wahrscheinlich noch niemandem geschadet. Dennoch ist mein Fazit: Lass Dich nicht stressen! Wellness und Selbstfürsorge sollten keine Arbeit sein! Frühstücke wann und was Du willst oder halt auch gar nicht. Mal länger schlafen ist auch nicht schlimm und Du darfst auch einen ganzen Sonntag ohne schlechtes Gewissen auf dem Sofa mit leckeren Snacks von KoRo verbringen, wenn Du das möchtest. Und wenn Du dann montags doch um 6:00 Uhr aufstehst und Zeit für ein ausgedehntes Frühstück hast, findest Du auch dafür die passenden Zutaten bei KoRo.

PERFECT SNACK

QUAL DER WAHL: FINDE DEIN MATCH UNTER DIESEN VIER LECKERBISSEN

WARENKORB FÜLLEN UND 5 % MIT DEM CODE
PERFECTSNACK5
SPAREN!

SCAN ME!

1 kg

Bio-Kokoschips ohne Zuckerzusatz

Sri Lanka

Locker-flockiges Naturell
Always on the move
Beach Babe

Lisa war zwar in Australien, aber ich kann Dir alles über das tropische Inselleben erzählen. Ob bei einer Smoothie Bowl oder einer Piña colada – Hauptsache es entwickelt sich natürlich zwischen uns.

WARENKORB FÜLLEN UND 5 % MIT DEM CODE
PERFECTSNACK5
SPAREN!

SCAN ME!

1 kg

Feines Bio-Soja-Geschnetzeltes

Österreich

Veganer Lifestyle
Alles für die Gains
Für alles zu haben

Ich probiere immer gern Neues aus, ob in der Küche oder woanders. Lass uns gemeinsam kreativ werden und ein gewöhnliches Abendessen zur idealen Date Night machen.

TEXT **SANJA MIDDELDORF, HANNAH RIEDER & CHRISTIN UTHOFF**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**

KORO HIGHLIGHTS 2023

Alle Preise vom Stichtag 30.08.2023

Pfeffernüsse in Schokolade 1 kg
12,50 €*

Lübecker Edelmarzipan-Herzen 500 g
8,75 €*

Lübecker Edelmarzipan-Kartoffeln 500 g
9,25 €*

Gebrannte Mandeln 1 kg
13,50 €*

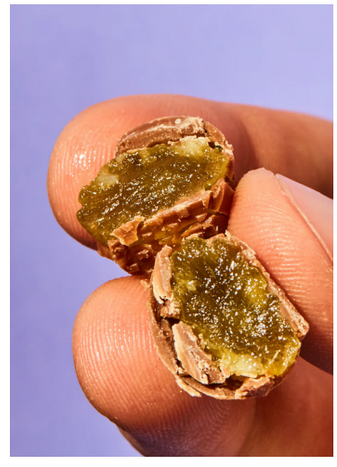
Marzipan ohne Zuckerzusatz 1 kg
15,00 €*

Berliner Marzipanrohmasse mit 56 % Mandeln 1 kg
10,50 €*

Marzipankugeln mit Eierlikör 500 g
12,50 €*

Grappa-Trauben mit Vollmilchschokolade 250 g
11,50 €*

Spekulatiusgewürz 1 kg
16,50 €*



Vegane Gewürz-Spekulatius 400 g
2,75 €*

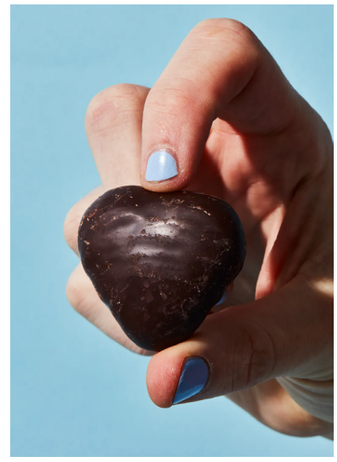
Veganer Spekulatius-Aufstrich 400 g
4,75 €*

Kokoswürfel mit Spekulatiusgewürz 1 kg
12,00 €*

Bio-Energy Ball Salted Cashew and Cinnamon 30 g
1,75 €*

Bio-Lebkuchen Herzen, Brezeln und Sterne 1 kg
17,00 €*

Bio-Lebkuchenherzen mit Kirschfüllung 250 g
6,75 €*



Bio-Zimt „Cinnamomum Ceylanicum" aus Madagaskar 500 g
10,00 €*

Gebrannte Haselnüsse Salted Caramel 1 kg
24,50 €*

Bio-Dattel-Schoko-Bites mit Haselnüssen 400 g
13,00 €*

Gemahlener Bio-Kaffee mit Schokoaroma 250 g
12,50 €*

Teilentöltes Mandelmehl 1 kg
22,00 €*

Apfelstücke mit Zimt und Zucker 1 kg
22,00 €*

Mandelmus Zimt-Vanille 500 g
12,50 €*

Erdnussmus Haselnuss-Kakao 500 g
10,00 €*

Cassia Zimtstangen 1 kg
20,00 €*

EINFACH MAL NICHTS TUN

1

DIE KUNST DES NICHTSTUNS

Nach einem anstrengenden Tag knipst Du Deine Lieblingsserie an, checkst nebenbei Deinen Instagram Feed und beantwortest ungelesene Nachrichten. Sobald Du dann im Bett liegst, geht das Gedankenkarussell los. Aber wie soll es auch anders sein, wenn Du ständig beschäftigt und abgelenkt bist? Du gönnst Deinem Kopf keine Verschnaufpausen und lässt Deinen Gedanken keinen freien Lauf. Mal ehrlich: Wann hast Du das letzte Mal wirklich nichts getan? Wir wetten: Das ist viel zu lang her. Ob in der Bahn, in Deiner Pause oder zu Hause – schließ ab und zu Deine Augen, atme tief durch und lass Deine Gedanken treiben. Denn manchmal ist Nichtstun die beste Medizin für gestresste Seelen. KoRo-Ehrenwort! Und who knows, vielleicht kommst Du ja auch so auf neue Projektideen und spürst, worauf Du wirklich Lust hast.

DIE TAGE RASEN NUR SO AN UNS VORBEI, WÄHREND WIR VERSUCHEN, UNSER SOGENANNTES LEBEN ZWISCHEN ARBEIT UND FREIZEIT ZU BALANCIEREN. HEKTIK IST DAS NEUE NORMAL UND ES KOMMT UNS MERKWÜRDIG VOR, WENN WIR MAL NICHTS VORHABEN. WAS ECHTE LANGEWEILE IST, HABEN WIR VERGESSEN UND WIE WIR IM ALLTAG ENTSCHLEUNIGEN, VERLERNT. DABEI IST GENAU DAS SO WICHTIG. DESHALB FINDEST DU HIER DREI REMINDER, WIE DU WIEDER MEHR RUHE IN DEIN LEBEN BRINGST.

2

DIE KLEINEN DINGE IM LEBEN

„Höher, schneller, weiter" ist das Motto unserer Leistungsgesellschaft. Dass wir uns deshalb manchmal unter Druck gesetzt fühlen und von einem Termin zum nächsten rushen, ist deshalb kein Wunder. Sich mit einem Freund oder einer Freundin treffen und gedanklich schon beim nächsten To-do sein, schnell ein Workout machen und nebenbei offene Chats abarbeiten, etwas essen und dabei am Handy scrollen – die Klassiker unserer Multitasking-Akrobatik. Damit wollen wir nicht sagen, dass es nicht auch produktiv sein kann, mehrere Dinge gleichzeitig zu machen. Was wir sagen wollen: Nimm Dir Zeit, bestimmte Dinge bewusster zu machen. Schau beim nächsten Spaziergang mal genauer hin, was Dich Schönes umgibt. Versuche, Deiner Familie oder Freund:innen beim nächsten Treffen zuzuhören, ohne abgelenkt zu sein. Oder fang ganz easy damit an, Dein Abendessen bewusst zu genießen. Plane Puffer ein, sodass Du nicht von einer Sache zur nächsten hetzt. Denn dafür ist das Leben zu schade!

3

DIGITAL DETOX DELUXE

Dass es ziemlich stressig sein kann, dauernd erreichbar zu sein, ist keine Big-News. Öffnen wir Instagram, werden wir nur so von (negativen) Nachrichten und Emotionen überflutet – auch nichts Neues. Trotzdem sind beides keine Dinge, die dazu beitragen, Hektik aus dem Alltag zu nehmen. Wir wissen ganz genau, dass es gut tun kann, das Handy mal beiseite zu legen und für eine gewisse Zeit von der Außenwelt abgeschirmt zu sein. Aber mal Hand aufs Herz: Wer von uns macht das regelmäßig? Deswegen hier der Reminder: Gönn Dir doch am Wochenende mal einen Tag ohne Smartphone. Leg es weg und beschäftige Dich mit Neuem. Du wirst erstaunt sein, wie viel Zeit Du plötzlich hast. Und lass Dir gesagt sein: Du wirst sicher nichts am Handy verpassen und wenn doch – so what? Dann erfährst Du es halt einen Tag später. Ein bisschen mehr Gelassenheit in der Hinsicht tut uns allen gut.

TEXT **SANJA MIDDELDORF**

FOODIE-DEEP-DIVE
DESHALB WERDEN LEBENSMITTEL ENTÖLT

BEI DEM EIN ODER ANDEREN PRODUKT IM SUPERMARKTREGAL HABEN WIR OFT KEINE AHNUNG, WAS GENAU LEBENSMITTELHERSTELLER UNS SAGEN WOLLEN. TEILENTÖLTES MANDELMEHL UND ENTÖLTER KAKAO – WAS SOLL DAS SEIN? UND WARUM MACHT MAN DAS? DIE KORO-CREW BRINGT LICHT INS DUNKEL.

WAS BEDEUTET „ENTÖLT“?

Banal gesagt: Entölt bedeutet, dass aus Lebensmittel, die viel Öl enthalten, Öl entfernt wird. Surprise! Das kann zum Teil oder vollständig passieren und wird hauptsächlich bei Nüssen und Saaten gemacht. Das Lebensmittel wird dann beim Entölen in Mehl oder Pulver und – logisch – Öl getrennt.

WARUM ENTÖLEN?

Schon mal vorneweg: Entölt wird nicht, weil Öl ein Lebensmittel ist, das man loswerden möchte. Ganz im Gegenteil – ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die z. B. in Nüssen und Saaten enthalten sind, sind für eine Reihe an wichtigen Prozessen im Körper verantwortlich. Zum Beispiel kannst Du manche Vitamine nur in Kombination mit Fett verwerten.
Aber zurück zum Thema: Entölt wird, da man dadurch Lebensmittel wie Mandeln oder Leinsamen zu einem anderen Produkt verarbeiten kann, nämlich zu Mehl. Durch Entölen entstehen aus einem Produkt, z. B. aus Erdnüssen, zwei neue: nämlich Erdnussmehl und Erdnussöl. Würde man die Nüsse einfach nur fein mahlen, ohne sie zu entölen, um Mehl zu gewinnen, wäre die Konsistenz einfach anders als bei herkömmlichen Mehlen – nämlich zu ölig. Die Konsequenz: Dein Teig würde nicht so schön locker und fluffig aufgehen.
Entölen trägt auch zur Lebensmittelvielfalt bei. Gerade für Menschen, die sich, vielleicht aufgrund einer Glutenunverträglichkeit, eingeschränkt ernähren, können (teil)entölte Mehle aus Nüssen hilfreich sein. Sie können traditionelle Mehle aus Getreide z. B. mit Mandelmehl ersetzen und auch in den Genuss von frischem, nussig duftendem Gebäck kommen – was gibt’s Schöneres?
Falls Dir auch das Wasser im Mund zusammenläuft, wollen wir Dir jetzt drei unserer teilentölten KoRo-Favoriten vorstellen und erklären, wie Du sie verwenden kannst!

TEILENTÖLTES BIO-ERDNUSSMEHL

Wir sagen nur: Erdnusswaffeln! Ersetze in Deinem liebsten Waffelrezept einfach das Mehl durch Erdnussmehl für die nussigsten und fluffigsten Waffeln, die Du je gegessen hast! Und als wäre das nicht genug, gibt’s Bonuspunkte für den Proteingehalt: Unser teilentöltes Bio-Erdnussmehl enthält 45 g Protein auf 100 g. Und als KoRo-Feinschmecker:in brauchen wir Dir ja nicht sagen, dass die Waffeln mit Erdnussmus und Ahornsirup noch besser schmecken!

STARK ODER SCHWACH ENTÖLTES BIO-KAKAOPULVER

Kakaopulver ist natürlich der Klassiker für alle, die cozy verregnete Nachmittage mit einer duftenden Tasse heißer Schokolade oder Kaffee und (Schoko)Kuchen mit Family und Friends lieben.
Hot Chocolate oder Schoko-Smoothies: Dank unserem schwach entölten Bio-Kakao wird’s einfach super lecker und extra cremig! Und wenn es Brownies, Energy Balls oder Pancakes geben soll, schnapp Dir unser stark entöltes Bio-Kakaopulver – das eignet sich nämlich perfekt für Deine nächste Backkreation! Beide sind garantiert super intensiv und herrlich schokoladig.

TEILENTÖLTES BIO-HANFPROTEIN

Neben vielen Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß sorgt unser teilentöltes Bio-Hanfprotein für gute Laune – versprochen! Und das nicht etwa durch die berauschende Wirkung von Hanf – das ist hier die falsche Sorte – sondern durch die schöne hellgrüne Farbe. Du kannst das Hanfprotein in Pesto, Soßen oder zusammen mit Hülsenfrüchten für pflanzliche Burgerpatties verwenden. Kann sich sehen lassen!

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

APFEL-STREUSEL-MUFFINS mit Pekannussmuskern

TEXT **HANNAH RIEDER**

Du brauchst (für 12 Muffins)

Für die Streusel:

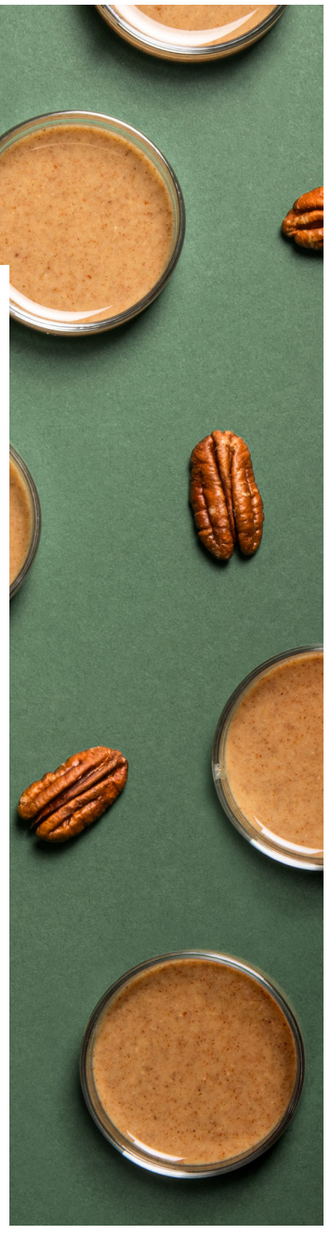
Weizenmehl	**60 g**
Zucker	**90 g**
gemahlene Mandeln	**60 g**
kalte pflanzliche Margarine	**85 g**
etwas kaltes Wasser	**evtl.**

Für den Teig:

kleiner Apfel	**1**
Weizenmehl	**260 g**
gemahlene Mandeln	**30 g**
Apfelmus	**60 g**
Zucker	**140 g**
Backpulver	**1 1/2 TL**
Apfelessig	**2 EL**
Pflanzendrink, z. B. Sojadrink	**300 ml**
Salz	**1 Prise**
Rapsöl	**80 ml**

Für den Pekannussmuskern:

Pekannussmus	**2 EL**
Apfelmus	**2 EL**
Rapsöl	**1 EL**



Es ist kalt, es ist windig, es ist grau. Also schön zu Hause einmummeln, Lieblingsplaylist an und ab auf die Couch! Aber Ko-Ro-Cozy-Expert:innen wissen: Noch schöner ist es auf dem Sofa mit einer Tasse Tee und unseren Apfel-Streuselmuffins mit Pekannussmuskern – einfach zum dahinschmelzen! Und da wir Gutes gerne teilen, findest Du hier das Rezept für unsere leckersten Muffins!

So geht's:

You know the drill: Backofen vorheizen. Unsere Streuselmuffins mögen 180 °C und Umluft.

Als erstes machen wir uns auch direkt an die Streusel. Dafür gibst Du Mehl, gemahlene Mandeln und Zucker in eine Schüssel und verteilst die kalte pflanzliche Margarine darüber in kleinen Stückchen. Jetzt verknetest Du alles so schnell wie möglich, bis sich Streuselstücke bilden. Bei Bedarf kannst Du auch teelöffelweise kaltes Wasser dazugeben, bis sich die richtige Konsistenz bildet – meist ist das aber nicht nötig. Lass die Streusel im Kühlschrank warten, bis der Rest der Muffins fertig ist, getoppt zu werden.

Dann gibst Du die trockenen Zutaten für den Teig in eine große Schüssel und vermischst sie.

Als nächstes gibst Du alle flüssigen Zutaten in eine Schüssel und vermengst sie. Schäle und würfel oder reibe den Apfel fein und gib ihn zu den flüssigen Zutaten.

Spare 5 % mit dem Code PEKANNUSSMUS5 auf Deinen Warenkorb!

Als nächstes machen wir uns an die Pekannussmuscreme. Also schraub Dein Pekannussmusglas auf und los geht's! Vermische Apfelmus, Pekannusmus und Rapsöl miteinander, bis eine glatte Creme entsteht.

Mach Deine Muffinförmchen bereit, indem Du sie entweder einfettest oder mit Backpapierförmchen auslegst.

Profi-Tipp: Muffins werden gut, wenn der Teig nicht lange steht, also versuche schnell zu arbeiten. Gib nun die flüssigen zu den trockenen Zutaten und vermische sie rasch.

Fülle die Muffinform ca. zu einem Drittel, dann gibst Du einen Teelöffel Pekannussmuscreme in die Mitte und toppst die Form mit einem weiteren Drittel Teig und wiederholst es für alle Förmchen. Am Ende verteilst Du noch eine gute Menge Streusel über jeden Muffin und schon sind die Leckerbissen ready für den Backofen.

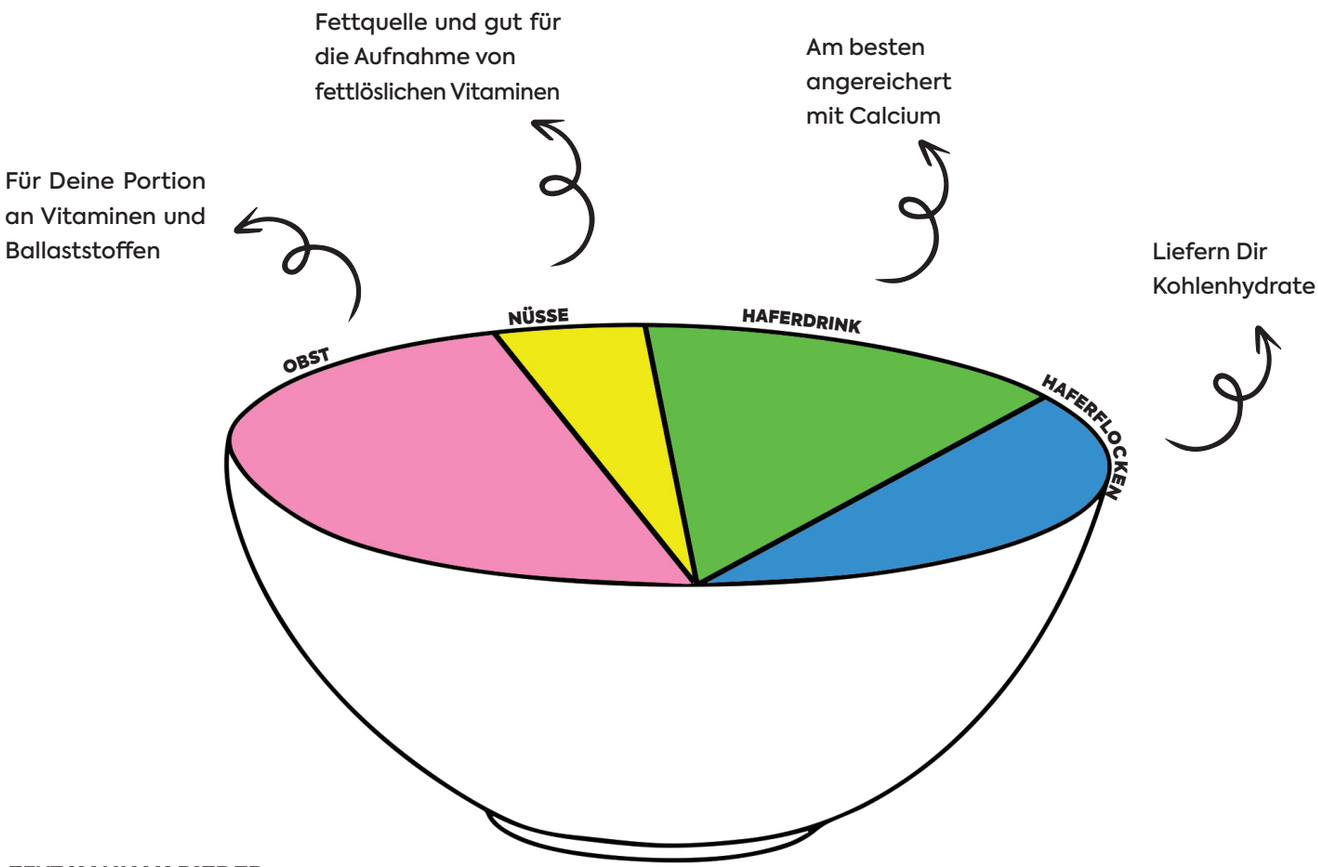
Backe die Muffins bis Deine Küche nach Apfel und Pekannüssen duftet und die Streusel herrlich goldgelb sind, ca. für 20–25 Minuten. Und dann: Ab auf die Couch und schmecken lassen!

KoRo
UNSERE WEIHNACHTSELFEN HABEN GELIEFERT:
OB SÜSS, HERZHAFT ODER SALZIG – KORO KANN MEHR ALS SCHOKI!
KoRo
CLASSIC & VEGAN
KoRo

DEIN IDEALES PORRIDGE: SO GEHT'S!

LERN VON DEN KORO-KÜCHENMÄUSEN IN EIN PAAR EASY STEPS, WIE DU DIR DEIN LECKERES FRÜHSTÜCKS-PORRIDGE ZUSAMMENSTELLEN KANNST. NATÜRLICH MIT IDEALER NÄHRSTOFFKOMBINATION UND OHNE VIELE DEINER HIRNZELLEN ANSTRENGEN ZU MÜSSEN. WAS WILL MAN MEHR SO FRÜH AM MORGEN?

Deine Basis für Dein No-Brainer-Porridge sind, na klar, Haferflocken (2 Teile). Und die lässt Du am besten in mit Calcium angereichertem Soja- oder Haferdrink kochen (3 Teile). Gib nun für Vitamine und Ballaststoffe das Obst Deiner Wahl hinzu (3 Teile) – ob roh, gekocht, gepufft oder gefriergetrocknet ist hierbei ganz Dir überlassen. Nur eins steht fest: je bunter, desto besser! Jetzt brauchst Du noch eine Fettquelle, damit Dein Körper die teilweise fettlöslichen Vitamine besser aufnehmen kann (1 Teil). Besonders lecker sind hier Nussmuse, Saaten oder gehackte Nüsse. Falls Du Dich gefragt hast, wo die Proteine sind: Don't worry! Viele Lebensmittel, hier beispielsweise Nüsse und Haferflocken, enthalten Proteine, weswegen wir Eiweiße nicht einzeln genannt haben. Und da das alles ziemlich ernährungswissenschaftlich und aufwendiger klingt, als es ist, haben wir Dir das hier einmal verbildlicht – das Auge isst ja bekanntlich mit!



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

WOFÜR VERWENDEST DU WELCHES ÖL?

TEXT **VIVIENNE BILLION**

AB JETZT MACHST DU'S RICHTIG!

Du willst nur kurz ein bisschen Rührei machen und stehst vor Oliven-, Raps- und Kokosöl. Weißt aber nicht, welches Du für das Anbraten letztendlich benutzen kannst? Der Struggle ist real! Um das Potenzial jedes Öls richtig auszuschöpfen, ist es wichtig, das korrekte Öl für die jeweilige Anwendung zu verwenden. Good News: Wir haben die Antworten für Dich!

Kaltgepresste Öle

Bei kaltgepressten Ölen ist es easy: Wie der Name schon sagt, sind diese Öle kalt gepresst und Du solltest sie dementsprechend **nicht erhitzen.** Der Grund dafür ist, dass diese Öle einen niedrigen Rauchpunkt haben und schnell verbrennen können. Kaltgepresste Öle sind pflanzliche Öle, die durch mechanische Pressung von Nüssen, Samen oder Früchten gewonnen werden, ohne dass dabei eine hohe Temperatur verwendet wird. Durch das kalte Pressverfahren bleiben mehr Nähr- und Geschmacksstoffe in den Ölen erhalten. Sie sind daher oft reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Einige der beliebtesten kaltgepressten Öle sind Olivenöl, Kokosöl, Leinöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl und Hanföl. Aber keine Regel ohne Ausnahme: Auch kaltgepresste Olivenöle und Rapsöle können erhitzt werden. Sie haben im Gegensatz zu Ölen aus Saaten und Kokosöl einen höheren Rauchpunkt und alle guten Inhaltsstoffe bleiben auch beim Erhitzen erhalten. Nur bitte nicht damit Frittieren, sonst wird's den Ölen wirklich zu heiß.

Anwendung:

Kaltgepresstes Olivenöl ist der Klassiker für Salat. In einer guten Vinaigrette mit Essig, Senf und ein bisschen Knoblauch kannst Du damit nichts falsch machen. Aber auch Walnussöl ist der perfekte Begleiter für kalte Gerichte, die einen besonderen Touch brauchen. Mit seinem nussigen Aroma gibt es auch Deinem Salat einen besonderen Kick. Lust auf ein bisschen mehr als Salat? Sesamöl hat einen kräftigen Geschmack und eignet sich gut für asiatische Gerichte und Dressings. Kürbiskernöl punktet natürlich in der Kürbissuppe, eignet sich aber auch gut für herzhafte Bowls oder als Topping für Eis – einfach mal was anderes!

Raffinierte Öle

Raffinierte Öle sind pflanzliche Öle, die durch chemische Verfahren wie Raffination, Entschleimung, Bleichen und Desodorierung hergestellt werden, um Unreinheiten und unerwünschte Geschmacks- oder Geruchsverbindungen zu entfernen. Diese Öle werden oft aus Samen, Nüssen oder Früchten wie Soja, Mais, Sonnenblumenkernen, Raps, Palm oder Erdnüssen gewonnen. Sie sind länger haltbar und haben höhere Rauchpunkte als kaltgepresste Öle, was bedeutet, dass sie besser zum Braten und Kochen bei hohen Temperaturen geeignet sind.

Anwendung:

Bei den Ölen, die zum Anbraten verwendet werden, ist es wichtig, dass sie hitzebeständig sind, damit sie bei hohen Temperaturen nicht oxidieren und verbrennen. Aber zum Glück gibt es eine Menge Öle, die Du zum Anbraten nehmen kannst. Darunter fällt natürlich der Klassiker: Rapsöl. Rapsöl hat einen hohen Rauchpunkt von etwa 205 °C und einen neutralen Geschmack, der es zu einer guten Wahl für viele Gerichte macht. Der nächste Klassiker: Sonnenblumenöl. Sonnenblumenöl hat einen Rauchpunkt von etwa 232 °C und einen milden Geschmack, der ideal zum Anbraten von Gerichten ist. Wenn es etwas besonderer werden soll, dann greif doch mal zum Kokosöl. Kokosöl hat einen Rauchpunkt von etwa 177 °C und einen süßen, nussigen Geschmack. Es eignet sich gut für asiatische Gerichte und zum Braten von Gemüse.

SO KANNST DU ZUNEHMEN

IN DIESEM TEXT GEHT ES UM DAS THEMA GEWICHT. WENN DU DICH DAMIT UNWOHL FÜHLST, LIES EINFACH BEIM NÄCHSTEN SPANNENDEN ARTIKEL WEITER. BEI ANZEICHEN EINER ESSSTÖRUNG SUCHE DIR UNBEDINGT PROFESSIONELLE HILFE!

„Iss doch einfach mehr!“ – ein Kommentar, den zu Untergewicht neigende Menschen ständig zu hören bekommen, wenn sie von ihren Struggles beim Zunehmen berichten. Aber was kannst Du wirklich tun, wenn Du auf gesunde Weise ein paar Kilo zunehmen möchtest? Wir liefern Dir fünf Tipps, die Du ganz easy in Deinen Alltag integrieren kannst.

DER WUNSCH ZUZUNEHMEN

First things first: Untergewicht kann sehr vielfältige Gründe haben. Eine Ursache können z. B. Erkrankungen sein. In diesem Fall solltest Du Dir unbedingt professionelle Hilfe suchen. Es gibt jedoch auch Menschen, die genetisch bedingt einen höheren Grundumsatz haben – die können schon mal easy mehrere 100 Kilokalorien on top verbrennen! Aber auch mit Normalgewicht kann der Wunsch zuzunehmen aufkommen, wenn Du beispielsweise Muskeln aufbauen möchtest oder eine Extraportion Power für Deinen körperlich anstrengenden Arbeitsalltag brauchst. Egal was Dich dazu bewegt – hier sind unsere Tipps!

1. SETZE AUF ENERGIEDICHTE LEBENSMITTEL

Das sind zum Beispiel Nüsse, Saaten, Avocado oder Trockenfrüchte, denn sie liefern zuverlässig viele Kalorien bei wenig Volumen. Unser absoluter Liebling in dieser Kategorie: Nussmus!

2. INTERPRETIERE DEINE LIEBLINGSREZEPTE NEU

Wie wäre es zum Beispiel mit Croutons und etwas Pflanzenöl als Topping für Deine Suppe? Oder Sonnenblumenkerne und ein leckeres Essig-Öl-Dressing für Deinen Salat? Pimpe einfach Deine Lieblingsrezepte mit ein paar energiereichen Extras! KoRo-Geheimtipp: Nussmus oder Pesto als Brotaufstrich!

3. FLÜSSIGE NAHRUNG IST MANCHMAL EINFACHER ALS FESTE

Morgens hast Du kaum Hunger oder mittags ist zwischen den ganzen Meetings wenig Zeit für einen ausgiebigen Lunch? Hier und da kannst Du auch einfach Deine Kalorien trinken! Probier Dich durch die bunte Auswahl an Säften, Smoothies und Shakes und finde Deinen neuen Favoriten! Füge Haferflocken, Leinsamen, Nussmus & Co. hinzu, um Deine flüssige Mahlzeit anzureichern. Ein weiterer Vorteil: Du kannst Deinen Shake auch ganz einfach mitnehmen – beim Sport, unterwegs oder im Office bist Du so immer bestens versorgt.

4. SNACKS FOR THE WIN!

Wenn Du wenig Appetit hast, kann es hilfreich sein, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen. Immer eine gute Idee: energiereiche Snacks! Reserviere doch Deinem liebsten Riegel von KoRo einen Stammplatz in Deiner Tasche oder snacke Dich durch unser Trockenfrüchte-Universum! Beim Trocknen wird den Früchten Wasser entzogen, aber Vitamine, Ballaststoffe und auch Kalorien bleiben erhalten. So musst Du z. B. volumenmäßig weniger getrocknete Mango essen als frische, um auf dieselben Kalorien zu kommen. Jackpot!

5. PLANE DEINE HAUPTMAHLZEITEN

So hilfreich Shakes, Smoothies und Snacks zwischendurch auch sein können, die Hauptmahlzeiten solltest Du wenn möglich nicht auslassen. Plane Deine Einkäufe, damit Du immer Zutaten für Dein Lieblingsgericht zu Hause hast. Wichtig dabei: Plane realistisch! Wenn Du nach der Arbeit wenig Zeit oder Motivation zum Kochen hast, entscheide Dich lieber für schnelle und einfache Gerichte – und koche am besten gleich die doppelte Portion. Oder verabrede dich mit Freund:innen zum gemeinsamen Dinieren. So kannst Du gar nicht anders, als Dir die Zeit zu nehmen!

Generell gilt aber: Mach Dir keinen Druck! Wir sollten auch aufhören, anderen Druck zu machen. Das Gewicht anderer muss kein Gesprächsthema sein und geht uns einfach überhaupt nichts an.

TEXT **CHRISTIN UTHOFF**

TEXT HANNAH RIEDER

WISSENSBOOST VON DOC FELIX: ALL ABOUT E-NUMMERN

DER KLASSIKER: DU CHECKST DIE INHALTSSTOFFE BEIM EINKAUFEN UND BIST EINFACH NUR VERWIRRT. WAS BEDEUTEN DIESE GANZEN ES MIT DER NUMMER DAHINTER? WIR HABEN MIT FELIX BERNDT, ALS DOC FELIX AUCH AUF INSTAGRAM BEKANNT, GESPROCHEN. VON IHM HABEN WIR UNS EINE EINSCHÄTZUNG ZUM THEMA LEBENSMITTELZUSATZSTOFFE, AUCH E-NUMMERN GENANNT, EINGEHOLT.

DAS VERBIRGT SICH HINTER E-NUMMERN

Das Wort Zusatzstoffe hast Du bestimmt schon gehört. Sie werden mit einem E und einer Nummer abgekürzt, aber wofür steht das eigentlich? Doc Felix hat die Antwort parat! „In der EU sind ungefähr 320 Zusatzstoffe zugelassen. Und diese haben verschiedene Wirkungen: So sorgen sie dafür, dass Lebensmittel zum Beispiel länger haltbar sind, werden als Bindemittel oder Konservierungsstoffe eingesetzt oder helfen, den Geschmack zu intensivieren. Zugelassen und geprüft werden alle Zusatzstoffe regelmäßig von der European Safety Authority (EFSA). “

SIND ZUSATZSTOFFE SCHÄDLICH?

Pauschal kann man nicht sagen, ob Zusatzstoffe gesund oder ungesund sind. Felix meint: „Zusatzstoffe sind ein umstrittenes Thema. Sie werden unter anderem eingesetzt, um die Konsistenz und Farbe von Lebensmitteln zu verändern. Das ist allerdings mit möglichen Risiken verbunden. Nachdem der Zusatzstoff auf dem Markt gelandet ist, wird er immer wieder geprüft. Doch manchmal ergeben neue Forschungsergebnisse, dass der Stoff doch nicht als sicher eingestuft werden sollte. Dann wird der Zusatzstoff aber natürlich vom Markt genommen. Bei einem unverarbeiteten Lebensmittel, wie einem Apfel zum Beispiel, wird das in den meisten Fällen eher nicht passieren. “

Okay, aber was heißt das jetzt für Dich? Klar: Wenn Du alles selbst kochst, kannst Du bestimmen, was drin ist. Das kostet aber auch viel Zeit und ist aufwändig. Und manchmal wollen wir nach einem langen Tag eben einfach nur die TK-Pizza in den Ofen schieben – auch okay! Unser Tipp: Bleibe up to date mit Apps, bei denen Du den Barcode des Lebensmittels scannen und auf einen Blick erkennen kannst, ob möglicherweise kritische Stoffe enthalten sind. Bonuspunkte: Die Apps zeigen auch an, ob ein Produkt vegan oder vegetarisch ist.

Doppelt praktisch, falls das für Dich relevant ist, denn nicht alle Zusatzstoffe sind pflanzlich. So weißt Du direkt, was sich hinter der E-Nummer versteckt und wofür der Zusatzstoff eingesetzt wird.

DER WISSENSDURST HAT DICH GEPACKT?

Wenn Du mehr rund um das Thema Ernährung lernen möchtest, dann nimm an unserem Gewinnspiel teil und schnapp Dir eines von fünf Exemplaren von Doc Felix’ Buch „Feel good. Gesund, entspannt und glücklich – ich zeig dir, wie es geht“ (dtv)! Scanne den QR-Code und sicher Dir eine Chance auf den Gewinn!

KORO SEALS THE DEAL: AB JETZT SIND UNSERE PAKETE KOMPLETT RECYCELBAR!

Alle, die eh schon gerne bei KoRo cremiges Nussmus und tasty Proteinriegel bestellen, bestellen jetzt noch lieber. Denn: KoRo wird ein bisschen grüner! Pakete aus unserem Lager haben nicht nur ein frisches, neues Design bekommen, sondern sind außerdem seit dem 01. August 2023 komplett recyclebar – Paketband inklusive.

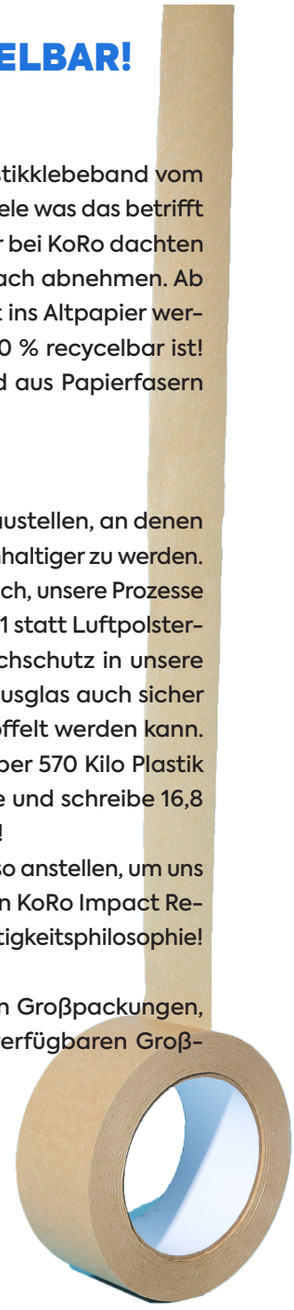
WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?

Eigentlich muss man bei Paketen das Plastikklebeband vom Karton trennen. Im hektischen Alltag sind viele was das betrifft aber nicht so vorbildlich – man kennt's. Wir bei KoRo dachten uns, dass wir Dir diesen Arbeitsschritt einfach abnehmen. Ab jetzt kannst Du Dein KoRo-Paket komplett ins Altpapier werfen, weil alles, auch das Paketband, zu 100 % recycelbar ist! Denn statt aus Plastik besteht unser Band aus Papierfasern mit Naturkautschukkleber – all natural.

HAND AUFS HERZ

Wie in jedem Unternehmen gibt es viele Baustellen, an denen man arbeiten kann und muss, um noch nachhaltiger zu werden. So versuchen wir bei KoRo auch nach und nach, unsere Prozesse zu verbessern. Zum Beispiel kommt seit 2021 statt Luftpolsterfolie aus Plastik nur Wabenpapier als Bruchschutz in unsere Pakete. Das ist wichtig, damit Dein Nussmusglas auch sicher bei Dir ankommt und in aller Ruhe ausgelöffelt werden kann. Durch diese Umstellung konnten in 2021 über 570 Kilo Plastik vermieden werden und in 2022 sogar sage und schreibe 16,8 Tonnen. Kleine Umstellung, großer Impact!
Wenn Du wissen magst, was wir sonst noch so anstellen, um uns stetig zu verbessern: Schau doch mal in den KoRo Impact Report und erfahre mehr über unsere Nachhaltigkeitsphilosophie!

*Berechnung anhand einer Stichprobe von Großpackungen, hochgerechnet auf unsere 519 im Shop verfügbaren Großpackungen



TEXT **HANNAH RIEDER**

HAPPY ALLEIN

HAPPY ALLEIN

SIND WIR MAL EHRLICH – WER KANN HEUTZUTAGE SCHON GUT ALLEINE SEIN? VIELE VON UNS BEVORZUGEN ES, SICH VON VERABREDUNG ZU VERABREDUNG ZU HANGELN UND DIE MEISTEN MOMENTE MIT DEN LIEBSTEN ZU VERBRINGEN. UM DEN WEG NACH HAUSE ODER DIE ZEIT BEIM KOCHEN ZU ÜBERBRÜCKEN, RUFT MAN DANN DIE BESTE FREUNDIN AUS DER HEIMAT AN ODER BESCHALLT SICH MIT PODCASTS. FÜHLST DU DICH ANGESPROCHEN? WILLKOMMEN IM CLUB!

Wir sind soziale Lebewesen und in Gruppen zu leben hat unseren Vorfahren oftmals das Leben gerettet. Daher verbirgt sich wahrscheinlich die Antwort für das unangenehme Gefühl, was viele von uns überkommt, wenn mal niemand Zeit hat und nichts ansteht, tief in unseren Genen. Heutzutage steckt dahinter aber eher die Angst vor dem Gefühl der Einsamkeit, als die Angst, die notwendige Gemeinschaft, die es zum Überleben braucht, zu verlieren.

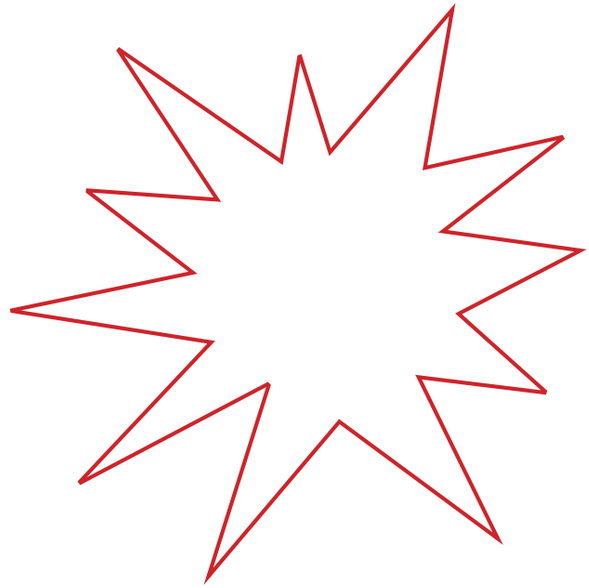
EINSAM HEISST NICHT ALLEIN

Die Good News gibt's schon mal vorab: Alleinsein und Einsamkeit sind etwas völlig Unterschiedliches und müssen nichts miteinander zu tun haben. Alleine sein ist die wertungslose Beschreibung eines Zustandes: Ich bin alleine zu Hause, weil niemand anderes hier ist. Über den Gefühlszustand wird nichts ausgesagt. Einsamkeit dagegen ist per Definition ein subjektives, unbefriedigtes Gefühl nach Kontakt. Du nimmst einen Mangel an sozialen Beziehungen oder Bindung wahr. Das Stichwort: subjektiv! Es ist wichtig zu verstehen, dass Einsamkeit aus Deinem Inneren entspringt – man kann sich also auch unter Menschen einsam fühlen. Und dieses Gefühl lässt sich nur durch das Anpassen Deiner Einstellung ändern.

Wie funktioniert das? Der erste wichtige Schritt ist zu verstehen, woher das unangenehme Gefühl kommt. Oft steckt die Angst dahinter, ohne andere nicht komplett zu sein. Wir sind an ständigen Austausch, Vergleich und Kontakt gewöhnt. Momente mit anderen Menschen zu teilen, macht sie realer und das gemeinsame Erinnern verbindet. Zu verstehen, dass alleine zu sein nicht zwangsläufig heißt, einsam zu sein und dass Kontakt zu anderen Menschen dieses Gefühl nicht unbedingt beseitigt, ist der erste mentale Schritt.

SCHÖNE STILLE

Sobald Stille aufkommt, greifen viele von uns zum Handy oder lassen sich durch Serien im Hintergrund beschallen. Dadurch sind wir gar nicht mehr an Stille und auch Langeweile gewöhnt und sich selbst zu beschäftigen, kann ohne Handy schwer fallen. Wenn Du also vorhast, einen Abend allein zu verbringen, ohne Beschallung durch Telefonate, Netflix und Co., kann es sein, dass Du eine Art Reizentzug fühlst. Die Ruhe kann anfangs schwer zu ertragen sein. Das ist schade, aber normal. Hier gilt: Übung macht den oder die Meister:in – irgendwann lässt sie sich sogar genießen!



PLAN DEIN DATE MIT DIR SELBST

Nach der mentalen Vorbereitung ist das, was Dich im Alleinsein besser machen wird, ganz einfach: alleine sein. Wenn Du Platz im Terminkalender siehst, versuche Dir mal ein paar Stunden oder einen Abend für Dich zu nehmen. Um die Zeit angenehm zu machen, überlege Dir am Besten vorab, was Du machen möchtest. Warst Du schon länger nicht mehr in der Natur? Plane einen langen Spaziergang. Aufräumen und Ausmisten kann das Chaos im Kopf positiv beeinflussen. Du hast es als Kind geliebt zu malen? Ab an die Leinwand. Besonders wenn Dein Hirn nicht von äußeren Reizen überflutet wird, wird es selbst kreativ. Dein Kopf fühlt sich zu voll an oder das Gefühl der Einsamkeit schleicht sich doch ein? Verdräng es nicht. Selbstreflexion kann Dir helfen, auf dem Boden der Tatsachen zu bleiben. Du bist nämlich gar nicht abgeschottet von der Welt.

STRONG & INDEPENDENT (WO)MAN

Dein Alleinsein-Training wird sich lohnen: Diese Fähigkeit kann zur echten Superkraft werden. Bist Du allein, bist Du unabhängig, musst Dich an niemanden anpassen und kannst tun und lassen, was auch immer Du möchtest. Das wird Deine Entscheidungskraft und Dein Selbstvertrauen stärken. Auch Deine sozialen Beziehungen können von Deiner Zeit allein profitieren: Bist Du einmal auf den Geschmack gekommen, wirst Du niemanden mehr treffen, nur um dem Alleinsein zu entkommen, sondern weil Du Lust hast, Zeit mit der Person zu verbringen. Außerdem kannst Du die Verbindung zu Dir selbst stärken, indem Du Dir Zeit für Deine vielleicht vergrabenen Wünsche und Leidenschaften nimmst und Dir zuhörst. Es lohnt sich!

TEXT **ELAHE ABIDI-ASHTIANY**
ILLUSTRATION **BERK KARAOGLU**

KAFFEE OLÉ KOFFEIN ADE?

— TEXT **ELAHE ABIDI-ASHTIANY**

KAFFEE IST IN DEUTSCHLAND DAS MEIST GETRUNKENE GETRÄNK – TATSÄCHLICH NOCH VOR WASSER UND BIER. OB SCHWARZ, LATTE ODER FLAT WHITE, GESCHMACKLICH IST FÜR FAST JEDE:N WAS DABEI. ABER WAS MACHT UNSER LIEBLINGSGETRÄNK MIT UNS? UND WAS BEWIRKT DER VERZICHT?

Wir sind uns sogar international einig: Kaffee lieben wir in allen Sorten und Formen. Der gehypteste Inhaltsstoff von Kaffee ist Koffein. Wie der Botenstoff in unserem Hirn wirkt, erklären wir Dir in einer kurzen Bio-Nachhilfestunde: Kaffee blockiert Adenosin, einen Botenstoff, der uns unter anderem müde macht. Die Müdigkeit wird so unterdrückt. Zusätzlich unterdrückt Adenosin die Wirkung von anderen Stoffen, wie Dopamin und Adrenalin. Durch das Koffein können diese Stoffe freigesetzt werden – gar nicht so kompliziert obwohl's Bio ist, oder? Das Gehirn passt sich aber recht schnell an den Kaffeekonsum an, deshalb brauchst Du mehr Kaffee für den gleichen Effekt. Falls Du dann ein paar Tage auf Koffein verzichtest, kann der Müdemacher Adenosin seine Wirkung stärker entfalten. Das kann der Grund für die klassischen Entzugserscheinungen, wie Kopfschmerzen und übermäßige Müdigkeit sein. Wie lang die Entwöhnung vom Koffein dauert, variiert von Person zu Person.

Gesundheitlich ist gegen einen moderaten Kaffeekonsum (von bis zu vier Tassen täglich) gar nichts einzuwenden. Aktuell hört man trotzdem von immer mehr Leuten, die auf lang oder kurz das Koffein reduzieren oder ganz streichen. Häufige Gründe, die für den Verzicht auf Koffein genannt werden, sind, dass die gewünschte Wirkung ausbleibt, oder dass sich die Effekte des Koffeins nicht gut anfühlen. Falls Du Dich häufig unruhig oder ängstlich nach dem Kaffee fühlst, Dein erhöhter Herzschlag Dich nervös macht, oder Du Dich auch nach drei Tassen nicht so wach fühlst, wie früher noch nach einer, könnte Dir eine Koffeinpause gut tun!

Kein Kaffee mehr – was dann? Zusammen Kaffee trinken ist häufig eine soziale Aktivität. Sich mit einem Tässchen in der Küche zusammen vor der Arbeit drücken – wer kennt's nicht? Unsere Top-Alternativen dafür sind Rooibos-Tee (viele Teesorten enthalten auch Koffein, checke das ab, wenn Du auf Koffein verzichten möchtest) oder noch näher am Original: Getreidekaffee – zum Beispiel aus Lupinen, ohne Koffein, dafür mit Protein.
Wir finden es super spannend, durch ein paar koffeinfreie Tage den Effekt auf unseren Körper zu sehen – und danach noch mehr wertschätzen zu können. Trotzdem lieben wir aber den vormittäglichen Cappuccino in der KoRo-Küche und sind immer dabei, neue Sorten und Kombinationen für Dich zu kreieren.

UNSERE AKTUELLEN KORO-KAFFEE-FAVORITEN:

- **DER SÜSSE: GEMAHLENER BIO-KAFFEE MIT KARAMELLAROMA**
- **DER COOLE: COLD BREW**
- **DER BESONDERE: YIRGACHEFFE KAFFEE**

HAUT, HAAR, NÄGEL & KORO

UNABHÄNGIG VON STYLE UND ÄSTHETIK: WIR ALLE WOLLEN SCHÖNE HAUT, HAARE UND NÄGEL. UND DAS GERNE OHNE VIEL AUFWAND. FALLS DICH DIE TIKTOK-REZEPTE FÜR DIY-HAIRGROWTH EHER DEMOTIVIEREN, ALS ZUM AUSPROBIEREN ANREGEN: WE FEEL YOU! ABER WIR HABEN GUTE NACHRICHTEN FÜR DICH: DU KANNST EINFACH IN DEN EIGENEN KÜCHENSCHRANK GREIFEN. HIER VERBERGEN SICH MIT SICHERHEIT WAHRE SCHÄTZE FÜR DEINE HAARE, HAUT UND NÄGEL!

WAS BRAUCHEN HAUT, HAARE UND NÄGEL WIRKLICH?

Wie bei allen Funktionen im Körper unterstützen uns Makro- und Mikronährstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Und genauso ist es für Haut, Haare und Nägel. Welche Stoffe dafür verantwortlich sind und worin Du sie findest, verraten wir Dir jetzt!

BEEREN

Himbeeren, Heidelbeeren, Aronia, Goji-Beeren, Erdbeeren: you name it! Sie alle sind super lecker und haben darüber hinaus eines gemeinsam: Sie enthalten Antioxidantien. In Beeren sind viele Vitamine zu finden, beispielsweise Vitamin A, C und E. Egal, ob Du sie gefroren, getrocknet, frisch oder als Pulver zu Hause hast: Gib sie morgens in Deine Frühstücks-Bowl, oder iss sie als Snack – Deine Haut wird sich freuen.

HEFEFLOCKEN

Der Liebling in der Küche aller Veganer:innen: Denn die Flocken verleihen allen Gerichten die beliebte käsige Note. Aber Hefeflocken sollten in jeder Küche ein Zuhause finden, denn Hefeflocken glänzen nicht nur durch ihr Geschmacksprofil, sondern können auch Deine Haut, Nägel und Mähne zum Strahlen bringen. Und dabei helfen die zahlreichen B-Vitamine, die sich in der Hefe ansiedeln. Gib hierfür einfach einen Esslöffel Hefeflocken in Deine Soßen, oder streu sie über Deinen Salat oder Deine Bowl.

WALNÜSSE UND WALNUSSÖL

Walnüsse sind nicht nur super lecker, sondern auch voller guter Inhaltsstoffe: Die kleinen Kerlchen enthalten unter anderem wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin E, Omega-3- und Omega-6 Fettsäuren. Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Die Omega-Fettsäuren können einen positiven Effekt auf Deine Haare, Haut und Nägel haben. Gib ganz einfach Walnüsse über Dein Gericht oder toppe Müslis damit. Du kannst aber auch Olivenöl gegen Walnussöl in Deinem Salat switchen. Auch von außen hilft das Walnussöl: Gib 2–3 Esslöffel als Maske in Deine Haare, lass das Öl ca. 20 Minuten einwirken und spüle es wie gewohnt mit Shampoo aus. KoRo-Geheimtipp: Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren mögen es kalt, also bewahre Dein Öl am besten im Kühlschrank auf.

Du siehst schon: Es braucht nicht viel Schnickschnack! Staples schnabulieren ist angesagt!

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

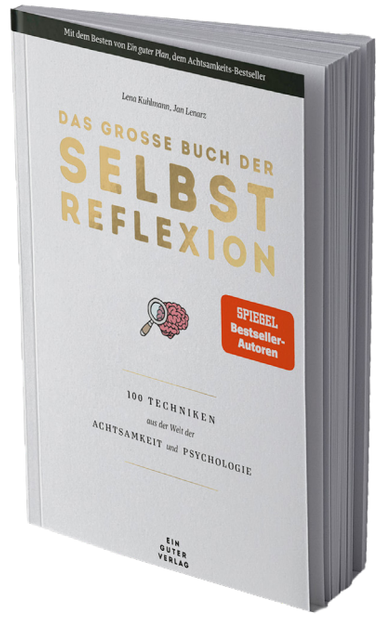
READY, SET, REFLECT!

ÜBUNG ZUR SELBSTREFLEXION

Überall hören und lesen wir, wie wichtig es ist, unser eigenes Verhalten und unsere Gefühle zu reflektieren. Schön und gut, aber wie soll das funktionieren? Lena Kuhlmann und Jan Lenarz haben in ihrem Buch „Das große Buch der Selbstreflexion“ die Antwort auf diese Frage inklusive 100 Techniken aus Achtsamkeit und Psychologie für ehrliche Selbstreflexion und Selbsterkenntnis für Dich parat. Und wir wären ja nicht KoRo, wenn wir nicht schon mal einen Blick ins Buch geworfen hätten.

Lena Kuhlmann ist eine der renommiertesten Psychotherapeutinnen Deutschlands. Die SPIEGEL-Bestsellerautorin klärt in ihren Büchern und auf Instagram seit vielen Jahren über psychische Erkrankungen auf und arbeitet in ihrer eigenen Praxis in Frankfurt am Main.

Jan Lenarz hat mit „Ein guter Plan“ Deutschlands beliebteste Marke für Achtsamkeit gegründet. Seine Texte überwinden Tabus zu mentaler Gesundheit und machen komplexe Thematiken greif- und anwendbar.



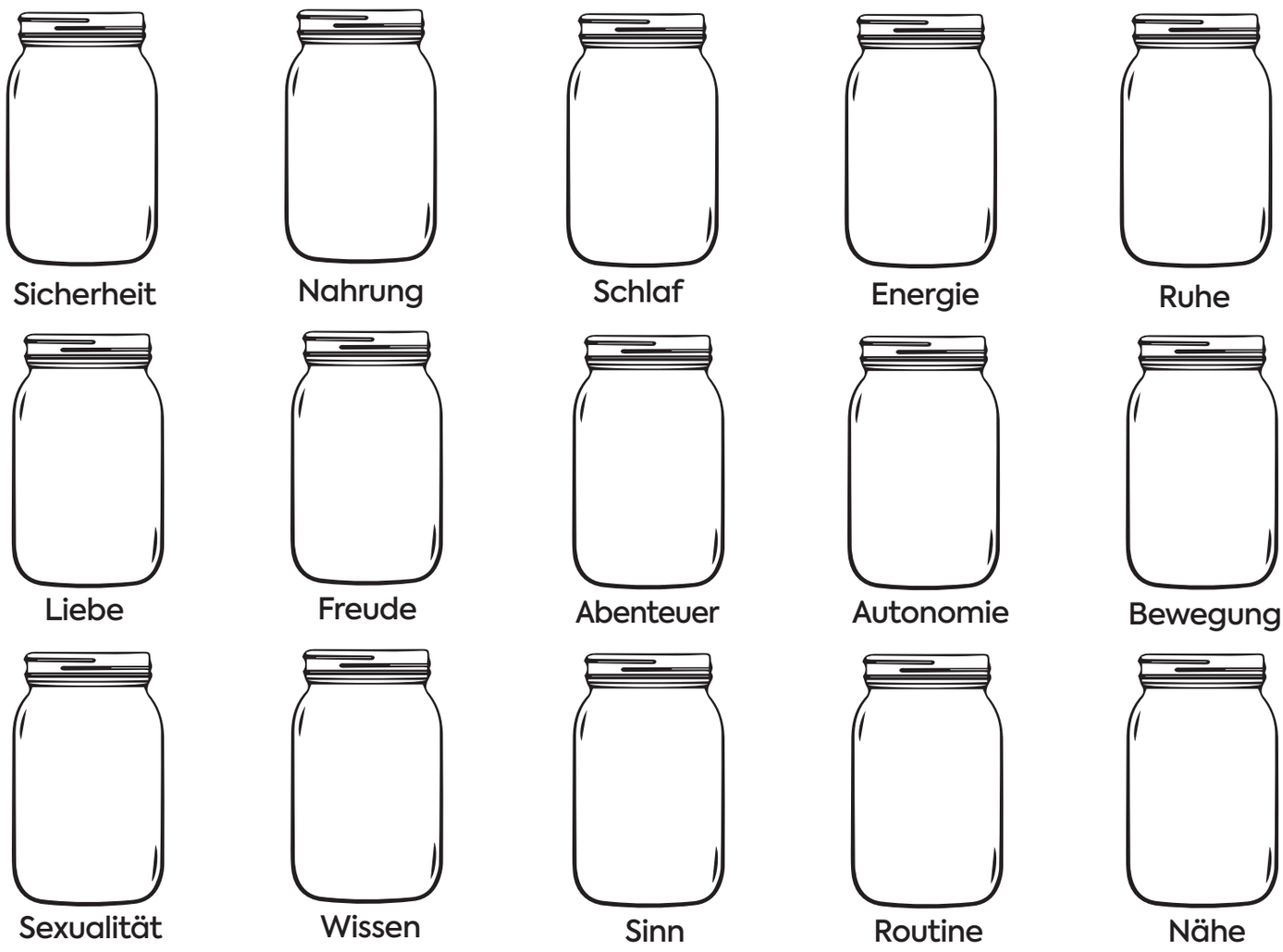
TEXT **SANJA MIDDELDORF**

PEGELSTAND DER BEDÜRFNISSE

Die Liste menschlicher Bedürfnisse ist lang – manche benötigen wir, um unversehrt leben zu können und andere, um zufrieden zu sein. Wieder andere bestimmen, wie gut wir uns verwirklichen können. Die üblichsten Bedürfnisse haben wir hier als Nussmusgläser dargestellt. Du benötigst nun Stifte in zwei unterschiedlichen Farben. Markiere mit der einen, wie sehr Du das Bedürfnis gern erfüllt hättest und mit der anderen, wie sehr es aktuell erfüllt ist.

DEINE FARBEN:

○ Wunsch ○ Realität



IMPRESSUM

Herausgeber
KoRo Handels GmbH

Redaktion
Sanja Middeldorf, Hannah Rieder, Katharina Hertling, Christin Uthoff
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.

DER STAR AM NUSSCREMEHIMMEL:

SWEET & SALTY, OHNE SCHNICKSCHNACK!

SCAN ME!