

VEGANER OSTERHASE

Micht nur grün hinter den Ohren

Der Veggie-Trend wächst weiter: 2021 ernährten sich laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft 10% der deutschen Bevölkerung vegetarisch und 2% vegan – jeweils doppelt so viele wie noch im Jahr zuvor. Auch an Ostern müssen ernährungsbewusste Nasch-Hasen nicht auf Süßes verzichten. Der Schoko-Osterhase von der veganen Portfoliomarke "vehappy" ist ausschließlich aus pflanzlichen Inhaltsstoffen und in leuchtendem Grün und Pink ein Hingucker in jedem Osternest. **NETTO-ONLINE.DE**





RETROSPEKTIVE

Georgia O'Keeffe

Sie ist eine der bedeutendsten Malerinnen des 20. Jahrhunderts und eine herausragende Persönlichkeit der modernen amerikanischen Kunst: Georgia O'Keeffe (1887–1986). Die Fondation Beyeler in Riehen bei Basel bietet bis zum 22. Mai 2022 die rare Gelegenheit, Werke der Künstlerin in Europa zu sehen. Ergänzt wird die Schau mit Schwarz-Weiß-Fotografien der charismatischen Malerin, die ikonische Darstellungen von Blumen und Landschaften schuf. FONDATIONBEYELER.CH



AYURVEDA-FRÜHSTÜCK

SO FÄNGT DER TAG GUT AN

Frühstücksrezepte, mit denen sich gesund und glücklich in den Tag starten lässt, verrät Franziska Kramer in ihrem Ayurveda-Frühstücks-Kochkurs. Die ganzheitliche Ernährungs- und Ayurveda-Gesundheitsberaterin aus Berlin hat selbst verschiedenste Ernährungsformen ausprobiert und stellt auf ihrem Blog "Nahrungsglück" abwechslungsreiche, gesunde und leckere Gerichte vor. Neben Frühstücks-Kochkursen bietet Franzi Workshops, Koch-Camps und Coachings an. Besuchen Sie sie am besten selbst auf ihrer liebevoll gestalteten Website. NAHRUNGSGLUECK.DE



BIO-GEMÜSESAATGUT

Radieschen, Möhren und Salate für den Stadtbalkon

Im Stadtleben zu Hause, sehnten sich Natalie Kirchbaumer (links) und Wanda Ganders schon während des Studiums nach mehr Grün. 2009 gründeten sie "Meine Ernte", um zu zeigen, dass Selbstversorgung Spaß macht. In Kooperation mit landwirtschaftlichen Familienbetrieben vermieten sie deutschlandweit Gemüsegärten. In ihrem Shop bieten sie u. a. Bio-Saatgut für Stadtbalkone an. MEINE-ERNTE.DE





"Jeder Mensch hat das Recht, die schönste Geschichte seines Lebens zu schreiben." Davon ist Cathelijne Lania, Gründerin von "A Beautiful Story", überzeugt und bietet deshalb "lucky tools" an, Schmuck, Papeterie und Home Accessoires, die Glück bringen sollen. Für die Träger*innen und auch für die Kunsthandwerker*innen, die sie produzieren und damit ihren Lebensunterhalt verdienen. Jedes "lucky tool" erzählt eine Geschichte. "Denn eine schöne Geschichte zeigt, dass alles möglich ist", so Cathelijne. Die Kette "Wildflower" besteht aus facettierten Messingperlen, einem kleinen Bienenanhänger und zwei kleinen Citrin-Edelsteinen. Der Serviettenring "Bee" ist aus vergoldetem Messing. ABEAUTIFULSTORY.EU

STYLISH & NACHHALTIG

Taschen aus Ozeanplastik

Superpraktisch und nachhaltig: die "Hip Bag" aus wasserabweisendem Material und in vielen Farben von "Got Bag". Im Zuge seiner Leidenschaft für Wassersport hatte Gründer Benjamin Mandos die Idee, Plastikabfälle aus den Meeren Südostasiens zu sammeln und zu recyceln, um daraus minimalistische, funktionale Taschen und Rucksäcke herzustellen. Mittlerweile sammeln über 2300 Fischer in Indonesien den Meeresmüll als Beifang. Der Stoff der Taschen besteht zu 100% aus Meeresplastik, Riemen und Clips sind aus recyceltem PET mit umweltfreundlicher Beschichtung. GOTBAG.COM





UMWELTFREUNDLICH

Aromen aus der Natur

Düfte wecken Emotionen und Erinnerungen - an besondere Momente, Reisen, Orte, Menschen. Die Duftkollektion von "Colabo" setzt auf natürliche Aromen, die uns unterstützen sollen, bewusster und im Einklang mit der Natur zu leben. Die fünf Düfte - citrus (lemon & petitgrain), floral (rose & blackcurrant), green (clary sage & basil), oriental (ylang ylang & amyris), woody (cedarwood & patchouli) - bestehen zu mind. 90% aus Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs. Die Glasflasche kann recycelt werden, der Verschluss ist aus Eschenholz. COLABONATURE.COM/DE



WE LOVE LOVJOI

Fair **Fashion**

Fair, nachhaltig und trotzdem chic: 2014 gründete Verena Benz im schwäbischen Dürmentingen ihr Modelabel "Lovjoi". Auch Geflüchtete arbeiten dort in der Näherei. Verena organisiert Familienzusammenführungen, sucht Wohnungen oder hilft bei bürokratischen Hürden. Für die 33-Jährige beginnt Nachhaltigkeit bei ihren Angestellten. Sämtliche Führungspositionen sind mit Frauen besetzt - manche davon auch in Teilzeit. LOVJOI.COM







WINTERFRAUEN-TRILOGIE

JEDE FRAU HAT IHRE GESCHICHTE

Vier Frauen aus vier Generationen, ihre Träume, Sehnsüchte, Leidenschaften, Geheimnisse und Enttäuschungen stellt Astrid Ruppert in ihrer fesselnden Winterfrauen-Trilogie (dtv) vor. In "Leuchtende Tage", "Wilde Jahre" und "Ein Ort, der sich Zuhause nennt" geht sie der Frage nach, welches Band Großmütter, Mütter und Töchter verbindet. Sie schreibt: "Wir kannten unsere Mütter immer nur von einer Seite. Von der Mutterseite. Die Mütter zeigten uns ihr Muttergesicht. Die Gesichter der Frauen, die auch in ihnen steckten, bevor sie unsere Mütter wurden, die kannten wir gar nicht." Zauberhaft! DTV.DE

ma vie

Salus





SALUS® "BACHBLÜTEN TEE" BIO

FÜR EIN **GUTES** LEBENSGEFÜHL

Der "Bachblüten Tee Motivation & Zuversicht" ist ein zartblumiger Kräutertee in bester Bioqualität, klimaneutral produziert, und greift die spirituelle Philosophie von Edward Bach auf. Die Teekomposition vereint sorgsam ausgewählte Kräuter, Gewürze und Früchte aus ökologischem Anbau mit den Bio-Bachblüten-Essenzen Gentian, Hornbeam, Oak, Scleranthus und Sweet Chestnut zu einem wohltuenden Tee-Erlebnis.

► SALUS-TEE.DE

MOTIVATION & ZUVERSICHT

Die enthaltenen Bio-Bachblüten-Essenzen stärken nach Edward Bach die Entschlusskraft und werden auch empfohlen, um wieder mehr Hoffnung und Selbstvertrauen zu schöpfen.

OTOS: FOTO HUND OFFENBURG, FRANK JAMES, PR (2); ILLUSTRATIONEN: CRISTINA KEUTER

ACHTSAMKEIT

Yoga-Stunden zum Anhören

"Meine Erfahrung als Yoga-Lehrerin zeigt, dass es Schüler*innen eher ablenkt, sich darauf zu konzentrieren, was gezeigt wird, als sich im Vertrauen zu üben", so Laura Biemann und startete den Podcast "Om to go". Wer Laura live erleben möchte, kann das in ihrem Studio "Om und Company" in München. OM-COMPANY.DE



Rabenhors

MIT ROSENBLÜTENESSENZ BEAUTY BOOSTER

Schönheit kommt von innen. Der neue Saft von "Rabenhorst", "Innere Schönheit mit Biotin", kombiniert Trauben, Himbeeren, Holunder und Granatäpfel mit einer Essenz aus zarten Rosenblüten. Ergänzt wird der Mehrfrucht-Direktsaft durch die Nährstoffe Biotin, Niacin und Zink, die ihren Beitrag zum Erhalt schöner Haut und Haare sowie starker Nägel leisten und das Immunsystem unterstützen. Ab März online, ab April im Lebensmitteleinzelhandel und in Drogerien. RABENHORST.DE

SPENDENAKTION

Sonnenbrillen gegen Blindheit

2020 litten rund 1.1 Milliarden Menschen weltweit an einem Sehverlust, bis 2050 sollen es 1,8 Milliarden sein. Das Münchner Sonnenbrillen-Start-up "beyond shades" will dem in Kooperation mit der Christoffel-Blindenmission vorbeugen und finanziert mit jeder verkauften Brille eine Operation am Grauen Star, der häufigsten Ursache für Blindheit. BEYOND-SHADES.DE



NACHGEFRAGT



Sophie Warning ist Mitbegründerin und Vorsitzende des Vereins "Otium", der sich seit 30 Jahren für die Förderung des Müßiggangs engagiert. OTIUM-EV.DE

"DAS LEBEN GENIESSEN, WAS IMMER MAN TUT"

Was bedeutet Müßiggang? Müßiggang kann heißen, teilzuhaben am Glanz des Lebens, es zu genießen, wo immer ich bin, was immer ich tue. Müßiggang kann heißen, in Ruhe aktiv zu sein oder in Tätigkeit inaktiv. Müßiggang heißt auch, sich der Idee, dass alles ausbeutbar sei und der menschlichen Gier zur Verfügung stehe, in Gedanke, Wort und Tat zu widersetzen.

Wie lässt sich das in unseren oft herausfordernden Alltag integrieren? Jeden Tag ein bisschen mehr: z. B. indem ich versuche, nicht so einen großen Unterschied zwischen "Arbeit" und "Freizeit" zu machen, Übergänge von "privat" und "nicht privat" fließender zu gestalten, die inneren kritischen Stimmen an der Großzügigkeit und Schönheit des Lebens teilhaben zu lassen...

Was tut ein Verein zur Förderung des Müßiggangs? Nicht sehr viel. Wir veranstalten Lesungen mit Gedichten und Texten zum Thema Müßiggang und Arbeitsmoral, ab und zu gibt es ein Happening oder auch Projekte in Zusammenarbeit mit Schulen. Zur Beschäftigung mit dem Müßiggehen kann man nie zu jung sein.





ZUR RUHE Kommen und Entspannen

The Ritual of Jing



Der Weg zu innerer Ausgeglichenheit

Genießen Sie Momente der Ruhe und Gelassenheit in Ihrem Alltag mit den wundervoll entspannenden Produkten von The Ritual of Jing.



50 % RECYCELTES EDELSTAHL

.....

....

Zierlich & zeitlos

Ein frühlingshafter Hingucker ist die roségoldfarbene Edelstahluhr "Grenen Lille" mit silberweißem Zifferblatt von "Skagen". Hübsch, zierlich, zeitlos – und nachhaltig ist sie auch noch: Das Gehäuse besteht aus mindestens 50% recyceltem Edelstahl. Auf der Rückseite besteht die Möglichkeit, eine Botschaft gravieren bzw. die Uhr personalisieren zu lassen. SKAGEN.COM/DE-DE

ONLINE-GUIDE

Living wild & healthy

Einen Online-Guide für ganzheitliche Gesundheit, Wellness und Prävention gründeten die Hamburgerinnen Emilia Herting (links) und Molina Gold. Nach dem Motto "living wild & healthy" rückt "Wholymed" die eigene Lebensführung in den Mittelpunkt, um Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Ein deutschlandweites Expert*innen-Netzwerk ist im Aufbau. WHOLYMED.DE





BIO-LIPPENPFLEGE

Honigschnute

Produkte zu kreieren, die sowohl gut für Konsument*innen als auch klimaund umweltfreundlich sind, ist Ziel des Start-ups "Oyess". Die gleichnamige Lippenpflegeserie ist cruelty-free und mehrfach zertifiziert. Bleibt die Frage: Natural, Ginger, Coconut, Superfruits, Honey oder Extracare? OYESS.DE



TRANSGENDER

DAY OF VISIBILITY

Der Internationale Tag der Sichtbarkeit für Transgender (Transgender Day of Visibility) wurde 2009 von US-Aktivistin Rachel Crandell ins Leben gerufen, um auf Diskriminierung von trans* Menschen aufmerksam zu machen sowie Erfolge und Widerstandskraft zu würdigen, mit der sie sich gegen Ungerechtigkeit wehren. Weiter soll er moralische Verantwortung und Toleranz fördern. 2021 ernannte US-Präsident Biden den 31.3. zum offiziellen Gedenktag.



FOLGE 40

Luftikus

Bedeutung:

wenig zuverlässiger Mann

Ursprünglich wurde ein leichtsinniger Mensch ein "Luft" genannt, in der Studentensprache des 19. Jh.s wurde die Endung latinisiert. Joseph von Eichendorff setzte dem "Luftikus" mit seiner Novelle "Aus dem Leben eines Taugenichts" (1826) ein Denkmal.

Gauch

Bedeutung:

Kuckuck, Narr, Tor

Der veraltete Name des Vogels Kuckuck kommt von "gouch" (mhd.) bzw. "gauh" (ahd.) und hatte die Doppelbedeutung "Narr", "Tor", da der Kuckuck wegen seines eintönigen Rufes als töricht galt. Im 16. Jh. wurden buhlende Männer als Gäuche bezeichnet.

Firlefanz

Bedeutung:

Springtanz, alberne Person

Abgeleitet vom altfranz.
"virelai" (Ringellied), bezeichnete das Wort im 14. Jh. einen närrischen Tanz bzw. eine Person, die nur Torheiten im Sinn hatte. Heute steht Firlefanz für überflüssiges Zeug, Unsinn.