made with love by Women's Health

SOUL•SISTER

DEIN UPDATE FÜR BODY, MIND & HEART

SOUL•SISTER



ENERGIE-BOOSTER ZUM TRINKEN

Bye-bye, Durchhänger: Diese Smoothies machen sofort fit!

Seite 64

LIEBE FÜR IMMER – ODER FÜR JETZT?

Diese Tipps machen Beziehungen stark

Seite 92

Eintauchen und loslassen

Wie Schwimmen deinen Körper & Geist belebt

Seite 50

Gärtnern für die Seele

Warum wir uns viel öfter die Hände schmutzig machen sollten

Seite 76

Influencerin **Anna Schürrle** verrät ihre besten Tipps für ein entspanntes Körpergefühl

Seite 38

DEINE ZEIT IST JETZT!

So befreist du dich aus alten Mustern und nutzt deine Energie, um zu erreichen, was du immer wolltest

AUSGABE NR. 01/22 D 5,90 € • ÖSTERREICH 6,50 € • SCHWEIZ 9,40 SFR • BENELUX 6,60 €

4 192097 405908 22001



Wir übernehmen Verantwortung und arbeiten täglich daran, unser Sortiment klimafreundlicher zu machen. Folge dem Herzen und wähle, was dir gut schmeckt und dazu noch gut für die Umwelt ist – wie unsere große vegane Vielfalt. So können wir gemeinsam unseren Alltag nachhaltiger gestalten.

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA

STARTE GANZ NEU DURCH



Ein Becher Buntes
Sie sind köstlich und liefern dir sofort Energie, wenn du sie brauchst: Wir haben für dich ganz einfache und gesunde Smoothie-Rezepte ausgesucht, die glücklich machen (Seite 64)



Draußen vor dem Fenster …
… blüht es seit dem vergangenen Jahr bei Textchefin Kerstin. Die selbst gepflanzten Gänseblümchen machen ihr jeden Tag gute Laune (Seite 76)

Endlich Frühling, endlich Sonne, und gleich fühlt sich alles ein wenig leichter an. Wenn uns die vergangenen Jahre etwas gelehrt haben, dann wie wichtig es ist, mit der eigenen Energie gut umzugehen und sie für Dinge einzusetzen, die wirklich guttun. Zum Beispiel mehr Zeit draußen in der Natur zu verbringen. Ein Geheimrezept dafür: Gärtnern. Ob auf dem Balkon oder Gemeinschaftsacker – in der Erde wühlen tut einfach gut. Warum das so ist, verraten wir dir ab Seite 76.

Und auch unsere SOUL SISTERS zeigen dir ihre ganz persönlichen Tricks für mehr Gelassenheit und Glücksmomente. Influencerin Anna Schürrle teilt ihre ganz persönlichen Tipps für ein besseres Körpergefühl (ab Seite 38). Von Musikerin Mogli kannst du lernen, schwierige Phasen in deinem Leben für dich zu nutzen (ab Seite 60). Schauspielerin Susan Sideropoulos erzählt, wie man seine Grundeinstellung zum Positiven verändern kann (ab Seite 88). Und das Gespräch mit Influencerin Christl Clear sorgt für einen liebevollen Schubser, der dir dabei helfen kann, emotional aufzuräumen und öfter einfach mal dein Ding zu machen (ab Seite 14). Also: Worauf wartest du?

Dein SOUL-SISTER-Team

FOLGE UNS AUF …

soulsister-mag.de @soulsistermag



Hier kannst du aktiv werden
An einigen Stellen im Heft werden dir diese Icons begegnen. Der rote Button zeigt an, dass du direkt im Heft etwas ausprobieren kannst. Das blaue Symbol weist dir den Weg zu einem zusätzlichen Online-Goodie



Schön von innen und außen
Vom morgendlichen Matcha über achtsame Bewegung bis zum richtigen Mindset: Influencerin und Cover-Model Anna Schürrle verrät ihre Tricks für mehr Wohlfühlfaktor (Seite 38)

Fotos: PHOTO CUISINE/STOCKFOOD (1), KERSTIN VO (1)

INHALT



FREE YOUR MIND

@iamchristlclear

In ihrem Buch „Let Me Be Christl Clear" spricht SOUL SISTER Christl Clear über Feminismus, Individualität und gesunden Egoismus. Im Interview erzählt sie, wie es gelingt, sich von Erwartungen zu befreien, um selbstbestimmter zu leben. Ab Seite 14



FEEL YOUR BODY

@sharypova_nna

SOUL SISTER Anna Schürrle hat ihren persönlichen Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden gefunden. Das Ergebnis: ein liebevolles Verhältnis zu sich selbst und ihrem Körper. In diesem Heft findest du ihre besten Wohlfühl-Tipps. Ab Seite 38

DEN GEIST BERUHIGEN & STRESS ABSCHÜTTELN

14 | Mach, was du willst
Erwartungen schränken ein. Deshalb hat SOUL SISTER Christl Clear beschlossen, ihnen so gut es geht den Rücken zu kehren. Uns verrät sie, wie das genau gelingt und wie man es schafft, genau das Leben zu führen, auf das man wirklich Lust hat

18 | Geht es deiner Psyche gut?
Wie oft und wie gut kümmerst du dich eigentlich um deine Seele? Deine ehrliche Antwort lautet „Viel zu selten"? Warum Selbstfürsorge so wichtig ist und wie Apps dir dabei helfen können

20 | Feuer, Wasser, Luft und Erde
Es heißt, alles Sein hat seinen Ursprung in den 4 Elementen. Diesen Einfluss haben sie auf dein emotionales Befinden

30 | Schärfe deinen Fokus
Konzentration und Aufmerksamkeit lassen sich trainieren. So bleibst du trotz innerer und äußerer Ablenkungen bei der Sache

AKTIV SEIN & INNERE BALANCE FINDEN

38 | Get That Inner Glow
SOUL SISTER Anna Schürrle strahlt Zufriedenheit aus. Das liegt daran, dass sie weiß, was wichtig ist, um sich körperlich und seelisch wohlzufühlen. So lautet ihr Erfolgsrezept

42 | Entspannt durch den Zyklus
Da ist es wieder, dieses unangenehme Zwicken und Ziehen im Unterleib – wie jeden Monat. Doch es gibt Rettung in der Not! Mit diesen Tipps kommst du ganz entspannt durch die Periode

46 | Ab ins Face-Gym
Für ein straffes Gesicht braucht es kein Fitness-Studio. Die Muskeln lassen sich ganz einfach mit den Fingern oder geeigneten Tools trainieren – bequem von zu Hause! Wir verraten dir, wie

50 | Schwimm dich glücklich
Einfach mal drauflosschwimmen. Warum dich Wild Swimming mental stark macht und worauf du achten solltest

Titelfoto: BASTI MOWKA; Fotos: MARION IDA/DIEIDA.COM, BASTI MOWKA, GIULIA DALEY, FARINA DEUTSCHMANN

AUSGABE 01/2022



FIND YOUR SOUL

@mogliofficial

In ihrem neuen Album „Ravage" erzählt SOUL SISTER Mogli von ihrer emotionalen Reise zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben. Mit uns spricht sie über ihre persönlichen Hürden und wie sie diese lehrten, ihrer Angst mit Mut zu begegnen. *Ab Seite 60*



FOLLOW YOUR HEART

@susan_sideropoulos

SOUL SISTER Susan Sideropoulos lebt im Hier und Jetzt – und das mit einer großen Portion Optimismus. Sie hat gelernt, dem Leben zu vertrauen und loszulassen. Was das bedeutet und wie auch du es schaffst, positiver durchs Leben zu gehen. *Ab Seite 88*

GEFÜHLEN RAUM GEBEN & SICH SELBST KENNENLERNEN

60 | Das Leben wagen
Mutig ins Ungewisse gehen und Gefühle zeigen, dazu möchten SOUL SISTER und Sängerin Mogli inspirieren. Es lohnt sich

64 | Boost Up Your Life
Diese leckeren Smoothies lassen dich von innen heraus strahlen

70 | Ganz nüchtern betrachtet
Großes Gefühlschaos? So bringst du deine Emotionen in Balance

76 | Finde dein Gartenglück
Endlich in der Erde wühlen! Warum Gärtnern deiner Seele so guttut. Dazu die passenden Tipps und Tricks für den Einstieg

82 | Die Wahrheit übers Lügen
Heute schon gelogen? Wie viel Flunkern eigentlich normal ist

NEUES WAGEN & DAS LEBEN GENIESSEN

88 | Ein bisschen mehr Optimismus, bitte!
Zu lange an etwas festzuhalten ist ein echter Glückskiller. SOUL SISTER Susan Sideropoulos erzählt im Interview, wie sich durch Vertrauen und Loslassen die Dinge zum Guten fügen

92 | Modern Love
Eine offene Beziehung – ist das denn wirklich Liebe? Und wenn ja, kann sie langfristig allen Widrigkeiten trotzen? Ein ehrliches Gespräch unter Freunden über die großen Erwartungen an die Liebe, ihre Hürden und wo sie an ihre Grenzen stößt

98 | Macht mich mein Denken unglücklich?
Was und wie man denkt, nimmt sowohl Einfluss auf das Wohlbefinden als auch auf das Leben als Ganzes. Mache den Test und finde heraus, wie es um deine Denkgewohnheiten bestellt ist

IN JEDEM HEFT 3 | Editorial 6 | Impressum 8 | Lieblingsstücke 106 | Dein Mindful Moment

TITELTHEMEN SIND ROT GEKENNZEICHNET

Kurze Frage:

WELCHE JAHRESZEIT LIEBST DU BESONDERS?

SOUL•SISTER

DEIN UPDATE FÜR BODY, MIND & HEART

Leverkusenstraße 54, 22761 Hamburg
oder: Postfach 50 16 03, 22716 Hamburg
Telefon: 040 / 85 33 03-0, Fax 040 / 85 33 03-9 33
E-Mail: leserbriefe@womenshealth.de

Veröffentlicht und vertrieben von Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft mit Erlaubnis von Hearst Magazines, Inc., New York, New York, Vereinigte Staaten von Amerika

PRINTREDAKTION

CHEFREDAKTEURIN
Franziska Bruchhagen (Elternzeit)

STELLV. CHEFREDAKTEURIN
Anja Baumgarten

TEXTCHEFIN
Kerstin Vo

CREATIVE DIRECTOR
Andreas Schomberg

ARTDIRECTOR
Jan Mötting

CHEFINNEN VOM DIENST
Anette Liening-Ewert, Anja Knifka

REDAKTION
Johanna Eickholt, Annalena Graudenz, Juliane Hemmerling, Anna Herz, Bettina Koch (stellv. Leitung Beauty), Lena Oelschlegel, Juliane Paula Reinecke, Katharina Tempel

FOTOREDAKTION
Ulrike Trültzsch (Leitung)

GRAFIK
Tülay Gürsel

SCHLUSSREDAKTION
Esther Bloch, Volker Hummel

DIGITAL

DIRECTOR DIGITAL CONTENT
Ulrich Dehne

REDAKTION SOULSISTER-MAG.DE & SOCIAL MEDIA
Mimi Manthei, Lena Oelschlegel

PRODUKTMANAGEMENT DIGITAL PRODUCTS
Sonja Metge

VERLAG & VERMARKTUNG

Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft, Postfach 70162 Stuttgart, Tel. 07 11 / 182-01

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Wolfgang Melcher, Dr. Andreas Geiger

BRANDMANAGEMENT
Stefan Wolters (Leitung, Tel. 040 / 85 33 03-928)

MARKETING
Andrea Förster (Tel. 040 / 85 33 03-965)

UNIT SALES DIRECTOR
Anika Magenheim (Tel. 040 / 85 33 03-88, Fax 040 / 85 33 03-89, www.mps-mediasales.de)

SALES DIRECTOR
Alena Schrader (Tel. 040 / 85 33 03-691)

VERANTWORTLICH FÜR ANZEIGEN
Ute Seibold, Claudia Strauss (Tel. 07 11 / 182-10 11)

AUSLANDSVERTRETUNG
Italien: MR Media S.r.L., Matteo Ravanello (Tel. 00 39 / 02 / 31 17 50)

REDAKTIONSTECHNIK
Dieter Folmert

HERSTELLUNG
Thomas Eisele

DIGITALE VORSTUFE
MWW Medien GmbH, Hamburg

DRUCK
Vogel Druck und Medienservice GmbH, Höchberg

VERTRIEB
MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim
Tel. 089 / 319 06-0
E-Mail: info@mzv.de
Internet: www.mzv.de

ABONNEMENT
Abonnenten Service Center GmbH
Tel. Inland 07 81 / 639 66 57
Tel. Ausland 00 49 / 781 / 639 66 58
E-Mail: soulsister@burdadirect.de

SOUL SISTER IM ABONNEMENT
Preis für zzt. 4 Ausgaben inkl. MwSt. und Versand: Deutschland 23,00 €
(Österreich: 26,00 €, Schweiz: 37,60 sfr; übrige Auslandspreise auf Anfrage)

WOMEN'S HEALTH INTERNATIONAL

PRESIDENT HEARST MAGAZINES
Debi Chirichella

EDITOR-IN-CHIEF (USA)
Liz Plosser

CEO ITALY & WESTERN EUROPE
Giacomo Moletto

EDITORIAL & BRAND DIRECTOR (SVP)
Kim St. Clair Bodden

DEPUTY BRANDS DIRECTOR
Chloe O'Brien

EXECUTIVE DIRECTOR, CONTENT SERVICES
Shelley Meeks



Kerstin Vo
„Für mich ist der Winter die schönste Jahreszeit. Ich komme zur Ruhe, und wenn der erste Schnee fällt, bin ich sofort wieder 5 Jahre alt."



Ulrike Trültzsch
„Sommer, Sommer, Sommer!!! Das Licht, die Farben, die Wärme. Kirschen, Pfirsiche, Schwimmen im See – herrlich."



Juliane Hemmerling
„Ich mag den Geruch des Frühlings! Die ersten warmen Tage, die ersten blühenden Blumen – wenn alles so gut riecht, kommen bei mir sofort Frühlingsgefühle auf."



Annalena Graudenz
„Sonne auf der Haut, die langen lauen Nächte, das Treiben auf den Straßen – im Sommer gehe ich mit einer ganz anderen Energie durch den Tag."



Anna Herz
„Ich liebe den Herbstanfang. Wenn die letzten Sonnenstrahlen auf buntes Laub treffen und das Herz gefüllt ist mit Erlebnissen."



Tülay Gürsel
„Ich liebe den Frühling, wenn die Menschen, Tiere und Pflanzen aus dem Winterschlaf erwachen. Alles blüht, und die Luft fühlt sich so rein an."

Datenschutzinfo:
Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 07 81 / 639 61 02. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Du hast Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Datenschutz-Kontaktmöglichkeiten:
Datenschutzanfragen: Tel. 07 81 / 84 61 02; E-Mail: womenshealth@datenschutzanfrage.de

Fotos: PRIVAT (4), FRANK KREMS (1), FLORIAN RAZ (1)