SOUL•SISTER

JETZT NEU!

Damn Good Soul•Food



45 WOHLFÜHL-REZEPTE
Tartes, Ofengerichte, Bowls und noch mehr Food für die Seele

ACHTSAMER KOCHEN
Geniale Tipps und Tools, die jede Küche in eine stressfreie Zone verwandeln
Seite 62

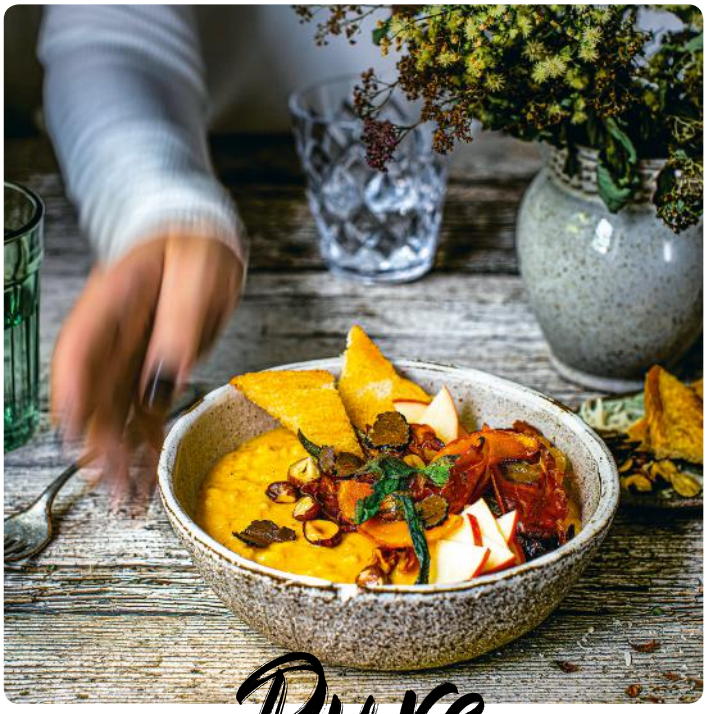
SÜSSES GLÜCK
Traumhafte Desserts, die sofort happy machen
Seite 78

GÖNN DIR GUTES!

Wie du mit der richtigen Ernährung den Körper stärkst und neue Energie tankst. Plus: So lernst du, ohne schlechtes Gewissen zu genießen

SOUL•SISTER Soul•Food
AUSGABE NR. 01/22 D 5,90 € • ÖSTERREICH 6,50 € • SCHWEIZ 9,40 SFR • BENELUX 6,60 € • SPANIEN 8,30 € • ITALIEN 8,30 €
4 193285 605902 22001

INHALT



Pure Balance

Ausgewogen schlemmen & zu mehr Zufriedenheit finden

16

Sei nicht mehr sauer!

Zumindest, wenn es um deinen Körper geht. Model Monica Meier-Ivancan erklärt, warum dir eine basische Ernährung so guttut und wie du das Prinzip easy in den Alltag integrierst. Außerdem verrät sie ihre Lieblingsrezepte – alle schnell gemacht und dazu noch total gesund

22

Mit Yoga in Balance

Frieden mit dem eigenen Körper zu schließen ist manchmal nicht so einfach. Yoga kann dir dabei helfen! Es bringt Körper und Seele ins Gleichgewicht und sorgt für ein tolles neues Körpergefühl

28

Eine Bowl für jede Stimmung

Frisch oder wärmend, immer gesund und lecker: Diese Bowls haben das Zeug, deine neuen Lieblinge zu werden



Good Health

Den Körper besser spüren & einfach gesund essen

38

Gönn dir Gutes

Essen und unsere Gefühle sind untrennbar verbunden. Wie du dein Verhältnis zum Essen verbesserst und achtsamer genießt

42

Powered by Plants!

Influencerin Elena Carrière erzählt, warum pflanzliche Ernährung so guttut. Und wie man seinen ganz eigenen Weg zu einer bewussten Ernährung finden kann

50

Keine Zeit? Kein Problem!

Diese gesunden Salate sind ruck, zuck fertig

56

Die Kraft der Kräuter

Von wegen Unkraut! In Kräutern stecken ungeahnte Heilkräfte. Alles, was du über Sorten und Zubereitung wissen musst

Titelfoto: SAMANTHA GEHRMANN/STOCKSY; Fotos: KATHARINA KUELLNER, THE BITERY, BIRGIT LOIT, ANNALENA BOKMEIER

AUSGABE 01/2022





More Energy

Power-Food genießen & Stress easy abschütteln

62
Achtsamer kochen
Der Gang in die Küche stresst dich? Wie du mit cleveren Tools und ein paar Tricks wieder Spaß am Kochen hast

66
Rezepte gegen das Hormon-Chaos
Bye-bye, PMS-Stress! Welche Lebensmittel zu welcher Zeit in deinem Zyklus besonders gut für dich sind und wie du lernst, besser auf deinen Körper zu hören

70
Das beste Power-Food
Die Rettung bei Heißhunger! Diese Lebensmittel machen dich lange satt und geben dir ordentlich Kraft für den Tag

Little Treats

Bedürfnissen nachgeben & sich öfter belohnen

78
Süßes Glück
Von Apfelpfannkuchen bis Erdbeerrolle: Die Rezepte der Blogger-Schwestern Annalena und Johanna sind echte Kindheitsträume. Und Balsam für die Seele

86
Das Auge isst mit
Warum du dir bewusst Zeit nehmen solltest, deinen Teller schön anzurichten. Plus: Tipps von den Profi-Stylisten

92
Eine Tasse Glück
Egal, ob du Team Kaffee oder Team Tee bist: Beide machen glücklich. Wie du dein Lieblingsgetränk achtsamer genießt

IN JEDEM HEFT 3 Editorial | 6 Impressum | 8 Lieblingsstücke | 34 Unser Titelrezept

TITELTHEMEN SIND ROT GEKENNZEICHNET

Kurze Frage:

FÜR WELCHE MAHLZEIT NIMMST DU DIR WIRKLICH ZEIT?

Damn Good Soul•Food

Leverkusenstraße 54, 22761 Hamburg
oder: Postfach 50 16 03, 22716 Hamburg
Telefon: 0 40 / 85 33 03-0, Fax 0 40 / 85 33 03-9 33
E-Mail: hallo@soulsister-mag.de



Kerstin Vo
„Egal, wie hektisch mein Tag ist – fürs Mittagessen nehme ich mir immer Zeit. Sonst bin ich hungrig und mies drauf bis zum Abend. Keine Option!“



Andreas Schomberg
„Das Abendessen. Mit meiner Frau und einer schönen Auswahl Antipasti skandinavische Krimiserien schauen – das kann dauern.“



Simone Biermann
„Ich freue mich morgens auf meine kleine Auszeit beim Frühstück. Obst, Jogurt und selbst gemachtes Granola – und ich starte entspannt in den Tag!“

PRINTREDAKTION

CHEFREDAKTEURIN
Franziska Bruchhagen

STELLV. CHEFREDAKTEURIN
Anja Baumgarten

TEXTCHEFIN
Kerstin Vo

CREATIVE DIRECTOR
Andreas Schomberg

ARTDIRECTOR
Jan Mötting

CHEFINNEN VOM DIENST
Anette Liening-Ewert, Anja Knifka

REDAKTION
Theresa Adamietz, Johanna Eickholt, Juliane Hemmerling, Ute Laatz, Corinna Madjitov, Lena Oelschlegel

FOTOREDAKTION
Ulrike Trültzsch (Leitung), Grit Brüggemann

GRAFIK
Simone Biermann, Antje Delion

SCHLUSSREDAKTION
Esther Bloch, Volker Hummel

DIGITAL

DIRECTOR DIGITAL CONTENT
Ulrich Dehne

REDAKTION SOULSISTER-MAG.DE & SOCIAL MEDIA
Lena Oelschlegel

PRODUKTMANAGEMENT DIGITAL PRODUCTS
Sonja Metge

VERLAG & VERMARKTUNG

Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft, Postfach 70162 Stuttgart, Telefon 07 11 / 1 82-01

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 / 1 82-10 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, Telefon: 089 / 319 06-0, E-Mail: info@mzv.de, Internet: www.mzv.de



Jan Mötting
„Das Sonntagsfrühstück! Brötchen backen und Caprese inklusive. Das Ganze soll auch toll aussehen und eine schöne Belohnung sein für die vergangene Woche.“



Antje Delion
„Den ersten Kaffee! Liebevoll zubereitet mit aufgeschäumter Milch. Ein kleines Stück Familienqualitätszeit, in der der Tag besprochen wird.“



Lena Oelschlegel
„Für den kleinen süßen Snack am Nachmittag. Der zählt vielleicht nicht als Mahlzeit, wird von mir jedoch täglich bei einer Tasse Kaffee zelebriert.“

Datenschutzinfo
Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 0781-6396102. 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: Telefon 0781-84 6102; E-Mail: soulsister@datenschutzanfrage.de

Fotos: PRIVAT (4), ROBERT GRISCHEK (1), ANNA MADELUNG (1)