made with love by Women's Health

SOUL•SISTER

DEIN UPDATE FÜR BODY, MIND & HEART

SOUL•SISTER

AUSGABE NR. 03/22 D 5,90 € • ÖSTERREICH 6,50 € • SCHWEIZ 9,40 SFR • BENELUX 6,60 €



WIE YOGA NEUE KRÄFTE FREISETZT
Deine Anleitung zu mehr Power im Alltag
Seite 38

GÖNN DIR GENUSS FÜR KÖRPER & SEELE!
Soulfood-Rezepte, die stark machen
Seite 58

Lässt du dich zu leicht beeinflussen?
Mach den XXL-Test
Seite 80

So senkt Outdoor-Fitness dein Stresslevel nachhaltig
Seite 46

Mutig wie nie
Die Schauspielerin **Collien Ulmen-Fernandes** zeigt Wege zu mehr Courage
Seite 16

WELLNESS @HOME
Pflege-Rituale und Beauty-Tipps für deine Auszeit zu Hause
Seite 42

TROTZ KRISE GLÜCKLICH

Wie es gelingt, auch in schweren Zeiten die Leichtigkeit nicht zu verlieren

4 192097 405908 22003

NIMM DAS POSITIVE IN DEN FOKUS



Futter für die Seele
Manchmal ist der Körper einfach kraftlos. Was da hilft? Gutes Essen – das findet zumindest unsere Chefredakteurin Franzi. Ihr Tipp: Schau bei soulsister-mag.de vorbei, und lass dich von unserer Soul-Food-Rubrik inspirieren

Höre ganz genau hin!
Ab sofort findest du im digitalen Audiokiosk ahearo.com deine Lieblingsartikel aus SOUL SISTER im Audioformat. Einfach App laden und lauschen

Du bist Abonnentin?
Dann findest du in diesem Heft eine Verlagsbeilage mit der Bitte, uns für den Notfall deine E-Mail-Adresse zu nennen. Am einfachsten kannst du sie uns online mitteilen unter: **shop.motorpresse.de/infoservice**
Vielen Dank dafür!

Fotos: ANDRA, PRIVAT; Illustration: MARIA SHAPILOVA/GETTYIMAGES

Wahrscheinlich hattest du in den letzten Wochen und Monaten mehr als einmal so richtig trübe Gedanken. Kein Wunder, schließlich liegt nun schon viel zu lange ein dunkler Schleier über dem „normalen“ Leben, und der Alltag, wie wir ihn kennen, verändert sich. Corona, Krieg, Klimawandel, Inflation … Bei all den Krisenherden fällt es schwer, die Leichtigkeit nicht zu verlieren. Dass es aber glücklicherweise trotzdem gelingen kann, die Krisenzeiten anzunehmen und dennoch kleine (und große) Glücksmomente für sich zu generieren, zeigt der Artikel auf Seite 32.

Weitere positive Geschichten haben außerdem die SOUL SISTERS dieser Ausgabe im Gepäck: Mit Moderatorin Collien Ulmen-Fernandes haben wir übers Mutigsein und vor allem übers Frausein gesprochen (S. 16). Yogalehrerin Annika Isterling zeigt, warum Yoga dabei helfen kann, kraftvoller durchs Leben zu gehen (S. 38). Food-Expertin Shabnam Rebo kreiert Rezepte für Körper und Seele (S. 58), und Autorin Evelyn Weigert erzählt im Interview, wie es gelingt, sich und seinen Körper zu lieben (S. 76). Viel Freude beim Lesen und Entspannen!

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



Den Blick stets nach vorn gerichtet
Journalistin Stephanie Morcinek (Foto) traf für unsere Titelgeschichte die Psychiaterin Dr. Iris Hauth. Im Gespräch erklärt sie, wie man das Beste aus schweren Zeiten herausholt

INHALT



FREE YOUR MIND

@collien_ulmen

Noch immer ist unsere Gesellschaft von veralteten Rollenklischees dominiert. SOUL SISTER Collien Ulmen-Fernandes nimmt die damit verbundenen Erwartungen an Frauen jedoch nicht mehr in Kauf. Wie sie als Moderatorin ihre Stimme nutzt. Ab Seite 16



FEEL YOUR BODY

@annikaisterling

Bereits seit 18 Jahren praktiziert SOUL SISTER Annika Isterling Yoga. In dieser Zeit hat sie viel über sich, ihren Körper, ihren Geist und ihre Seele gelernt. Wie alle Komponenten zusammenhängen und Yoga ihr dabei hilft, neue Kräfte freizusetzen. Ab Seite 38

DEN GEIST BERUHIGEN & STRESS ABSCHÜTTELN

16 | Mutig wie nie
Schauspielerin und Moderatorin Collien Ulmen-Fernandes weiß aus eigener Erfahrung, wie ungerecht und irrational Frauen im Vergleich zu Männern behandelt werden. Im Interview spricht die SOUL SISTER über ihren Umgang damit

20 | Die letzten ihrer Art
Klimawandel, Jagd, Rodungen und Verdrängung durch den Menschen setzen vielen Tieren zu. Illustrator Sascha Düvel macht deutlich, wie wichtig der Schutz dieser Arten ist

28 | Kunst für den Kopf
Die Kunst des Visualisierens hilft dabei, Gedanken greifbar zu machen und Informationen zu verarbeiten. So geht's

32 | Trotz Krise glücklich
Erst Pandemie, nun Krieg. Wir rennen von einer Krise in die nächste – und haben trotz alldem auch ein privates Leben, in dem es Glücksmomente gibt. Wie lässt sich das vereinen?

AKTIV SEIN & INNERE BALANCE FINDEN

38 | Wie Yoga neue Kräfte freisetzt
Mit Yoga eine Verbindung zum eigenen Ich aufbauen und kraftvoller dem Leben begegnen: SOUL SISTER Annika Isterling weiß, wie es funktioniert, und verrät die wichtigsten Punkte

42 | Wellness @Home
Für die eigene Gesichtspflege wird sich viel Zeit genommen. Warum auch der Körper diese Aufmerksamkeit verdient

46 | Outdoor-Fitness gegen den Stress
Nur weil der Sommer zu Ende geht, bedeutet das nicht, dass du nicht weiter draußen trainieren kannst. Im Gegenteil: Outdoor-Training an kühleren Tagen hat jede Menge Vorteile

52 | Das schmeckt der Haut
Manche Lebensmittel sind nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für den Teint. Diese Tipps und Pflegeprodukte musst du probieren!

Titelfoto: MARCUS WITTE. Kleid: JULIA LEHMANN. Fotos: MARCUS WITTE, SOPHIE WOLTER, ALEXANDER VILLENA/CHRISTIAN REBO/DORLING KINDERSLEY VERLAG, DELIA BAUM/SEVEN.ONE AUDIO

AUSGABE 03/2022



FIND YOUR SOUL

@thehungrywarrior

SOUL SISTER Shabnam Rebo musste auf schmerzliche Weise lernen, wie wichtig es ist, sich um den eigenen Körper zu kümmern und dessen Bedürfnisse und Warnungen stets ernst zu nehmen. Uns verrät sie, wie es ihr gelang, ihren Körper zu heilen. Ab Seite 58



FOLLOW YOUR HEART

@evelynweigert

Gute Laune ist SOUL SISTER Evelyn Weigerts Wegbegleiter Nummer 1. Der Moderatorin und Autorin ist es wichtig, gelassen durchs Leben zu gehen und zu zeigen, dass bei ihr nicht alles easy ist, es aber auf den Umgang damit ankommt. Ab Seite 76

GEFÜHLEN RAUM GEBEN & SICH SELBST KENNENLERNEN

58 | Gönn dir Genuss für Körper & Seele
Eine Autoimmunerkrankung lehrte SOUL SISTER und Influencerin Shabnam Rebo, dass die Art und Weise der eigenen Ernährung elementar für das körperliche Wohlbefinden ist. Deswegen ist Essen für sie mittlerweile weitaus mehr als nur Mittel zum Zweck. Mit uns teilt sie Rezepte, die einfach guttun

66 | Detox für die Seele
Du bist unkonzentriert und unmotiviert und weißt nicht so richtig, was du denken oder fühlen sollst? Angestaute negative Gefühle brauchen ein Ventil, sonst kommt es zum emotionalen Durcheinander. 10 Tipps, die dir helfen, es zu entwirren

70 | Ein bisschen mehr Geduld, bitte
Heutzutage ist alles sofort verfügbar und Warten keine Option. Fatal für die eigene Geduld – und das Stressempfinden!

NEUES WAGEN & DAS LEBEN GENIESSEN

76 | Lass mal locker!
Vergleiche sind okay, und auch Herausforderungen gehören zum Leben dazu. Trotz alldem kann jeder Tag ein guter werden. SOUL SISTER Evelyn Weigert teilt Erfahrungen und Tipps

80 | XXL-Test: Lässt du dich zu leicht beeinflussen?
Verschiedene Meinungen sind wichtig, um zu wachsen, doch erschweren sie es auch, bei sich selbst zu bleiben. Mach den XXL-Test, und finde heraus, wie leicht du dir etwas einreden lässt

88 | Nachhaltig durch die Welt
Warum grünes Reisen wichtig ist und wie es gelingt

94 | Neue Liebe, altes Ich
Auf Wolke 7 steht das Wir ganz oben und alles andere hintan. So klappt eine gesunde Balance aus gemeinsam und allein

IN JEDEM HEFT 3 | Editorial 6 | Impressum 8 | Lieblingsstücke 98 | Dein Mindful Moment

TITELTHEMEN SIND ROT GEKENNZEICHNET

Kurze Frage:

MIT WELCHEM GEFÜHL GEHST DU IN DEN HERBST?



Andreas Schomberg
„Wenn die Tage kürzer werden, entdecke ich meine melancholische Seite wieder. Dann drehen Nick Drake und David Sylvian ihre Runden auf meinem Plattenteller."



Kerstin Vo
„Ich tue mich jedes Jahr schwer damit, den Sommer loszulassen. Mein Lichtblick: Ich habe im September Geburtstag!"



Lena Oelschlegel
„Da ich die Gemütlichkeit des Herbstes genauso liebe wie die Leichtigkeit des Sommers: sowohl mit Wehmut als auch Vorfreude."

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

STELLV. CHEFREDAKTEURIN
Anja Baumgarten

TEXTCHEFIN
Kerstin Vo

CREATIVE DIRECTOR
Andreas Schomberg

ARTDIRECTOR
Jan Mötting

CHEFINNEN VOM DIENST
Anette Liening-Ewert, Anja Knifka

REDAKTION
Linda Babst, Johanna Eickholt, Anna Herz, Bettina Koch (stellv. Leitung Beauty), Stephanie Morcinek, Lena Oelschlegel, Michael Orth

FOTOREDAKTION
Ulrike Trültzsch (Leitung)

GRAFIK
Tülay Gürsel

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, 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



Franziska Bruchhagen
„Im Herbst packt mich immer das Reisefieber – ich genieße es sehr, anderswo noch etwas Sonne und Kraft für den Winter zu tanken."



Ulrike Trültzsch
„Ich gehe immer wehmütig in den Herbst … Einerseits liebe ich die Stimmung: Nebel, buntes Laub. Andererseits macht es mir klar, dass schon wieder ein Jahr fast vorbei ist."



Tülay Gürsel
„Ich liebe den Herbst mit all seinen Facetten. Lange Spaziergänge durch die farbenprächtige Landschaft, aber auch regnerische Tage eingemummelt auf dem Sofa geben mir ein entspanntes, wohliges Gefühl."

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: ROBERT GRISCHEK (2), FRANK KREMS (1), PRIVAT (3)