made with love by Women's Health

SOUL•SISTER

DEIN UPDATE FÜR BODY, MIND & HEART

SOUL•SISTER

SCHMECKT NACH SOMMER!
Köstliche Eis-Rezepte, die dich ganz ohne Zucker erfrischen
Seite 64

Unterwegs zu Hause:
Wie Reisen mit dem Van dein Leben verändert
Seite 84

ALLES IM FLOW
So bringt Faszien-Yoga Körper und Geist ins Gleichgewicht
Seite 42

Bist du toxisch positiv?
XXL-Test für ein stärkeres Selbstwertgefühl
Seite 90

Gemeinsam stark!
Die SOUL SISTERS Valentina & Cheyenne Pahde verraten, wie man durch Teamwork erfolgreich wird
Seite 14

FINDE DEINE BALANCE

Wie du lernst, loszulassen und gelassener mit Stressfallen umzugehen

AUSGABE NR. 02/22 D 5,90 € · ÖSTERREICH 6,50 € · SCHWEIZ 9,40 SFR · BENELUX 6,60 €

4 192097 405908 22002

INHALT



FREE YOUR MIND

@cheyennepahde & @valentinapahde

Eine ganz besondere Verbundenheit teilen Cheyenne und Valentina Pahde. Die beiden SOUL SISTERS sind eineiige Zwillinge und sich dadurch in vielen Dingen ähnlich. Warum jedoch gerade ihre Unterschiede sie zu einem unschlagbaren Team machen. *Ab Seite 14*



FEEL YOUR BODY

@melodie_michelberger

Der Großteil unserer Gesellschaft teilt einen Wunsch: schlank sein. Um jeden Preis. SOUL SISTER Melodie Michelberger konnte sich davon befreien. Heute leistet sie aktive Arbeit und klärt über die strukturellen Probleme auf, die dahinterstecken. *Ab Seite 30*

DEN GEIST BERUHIGEN & STRESS ABSCHÜTTELN

14 | Unschlagbares Doppel
Von Stunde null an verbunden – das sind die Zwillingsschwestern und somit wahren SOUL SISTERS Cheyenne und Valentina Pahde. Warum eine solche Verbundenheit jedoch vielen Angst macht und wie es den beiden gelingt, daraus letztlich gestärkt hervorzugehen, verraten sie im Interview

20 | Probier's mal mit Gelassenheit
„Gib mir Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden." Ein Zitat, das seine Bekanntheit verdient. Denn Gelassenheit macht das Leben leichter! Diese Regeln helfen dir, sie zu erlernen

24 | Tschüss, digitaler Stress
Ob direkt nach dem Aufwachen, während der Arbeit, beim Essen oder abends kurz vor dem Schlafengehen – der Griff zum Smartphone geschieht automatisch. Was das ganze Scrollen mit Körper und Psyche macht und wie du dem ein Ende setzt

AKTIV SEIN & INNERE BALANCE FINDEN

30 | Mehr als ein Körper
SOUL SISTER Melodie Michelberger erklärt im Interview, warum die Liebe zum eigenen Körper von so viel mehr abhängig ist als von Selbstfürsorge und eigenen Überzeugungen

34 | Beauty-Booster Alchemie
Wie die uralte Heilkunst deine Haut zum Strahlen bringt

38 | Summer-ready in 3, 2, 1...
Nach dem langen Winter möchte man sofort jede Sonnenstunde auskosten. So gibt es auch von Haut und Haaren keine Einwände

42 | Faszien-Yoga
Das Fasziengewebe durchzieht den ganzen Körper und hält alles zusammen. Dafür will es bestens umsorgt werden

48 | Mach dir Luft
Aufregung, Nervosität, Stress – es gibt viele Momente, in denen es nicht leichtfällt, ruhig zu bleiben. Wie bewusstes Atmen hilft

Titelfoto: MAX SONNENSCHEIN; Haare/Make-up: KALY FOX; Fotos: MAX SONNENSCHEIN, JOANNA LEGID, LINDA AMROSIUS, FANNY HUSTEN

AUSGABE 02/2022



FIND YOUR SOUL

@musikvonlotte

Sich zeigen, wie sie wirklich ist – das macht Sängerin und SOUL SISTER Lotte mit ihrer neuen Musik. Mit uns spricht sie über Schwächen und Sanftmut und wie diese Eigenschaften Stärke nicht ausschließen, sondern sie viel mehr begünstigen. Ab Seite 54



FOLLOW YOUR HEART

@juliaknoernschild

Ob im Podcast, auf Instagram oder im eigenen Buch – SOUL SISTER Julia Knörnschild packt regelmäßig mit viel Humor über das Mamasein aus. Wie trotz vieler Verpflichtungen Entspannung und Humor nicht zu kurz kommen, verrät sie ab Seite 76

GEFÜHLEN RAUM GEBEN & SICH SELBST KENNENLERNEN

54 | So wie ich bin
Jede Erfahrung im Leben macht einen Menschen zu dem, der er heute ist. Genau deswegen hat SOUL SISTER Lotte beschlossen, nichts mehr zu verstecken. Über Mauern, Grenzen und Mut

58 | Ein Hoch auf die Freundschaft
In einem schnelllebigen Alltag ist die Sehnsucht nach Beständigkeit groß. Wie sie sich in echten Freundschaften finden lässt

64 | Like Ice in the Sunshine
Nicht wegschmelzen bitte! Für die nötige Abkühlung in der größten Sommerhitze: unsere liebsten Eiscreme-Rezepte

70 | Pause fürs Gehirn
Regeneration gehört zum Muskelaufbau wie das Workout selbst. Doch wusstest du, dass das auch für das Gehirn gilt?

NEUES WAGEN & DAS LEBEN GENIESSEN

76 | Ganz normaler Wahnsinn
SOUL SISTER Julia Knörnschild jongliert in ihrem Leben mit vielen Rollen. Wie es ihr als Unternehmerin, Autorin, Podcasterin und Mama gelingt, dabei Durchblick und Humor zu behalten

80 | Keine falsche Scham!
Jeder Mensch schämt sich hin und wieder, das ist völlig normal. Vorsicht ist aber geboten, wenn Scham zum Dauerbegleiter wird

84 | Zuhause auf 4 Rädern
Der Traum vom eigenen Van und unendlicher Freiheit – warum er so verlockend ist und wie die erste Reise zum Erfolg wird

90 | Bist du schon toxisch positiv?
Gegen eine gute Portion Optimismus ist nichts einzuwenden. Doch alles hat seine Grenzen. Mach den XXL-Test

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

TITELTHEMEN SIND ROT GEKENNZEICHNET

Kurze Frage:

WOHIN GEHT DEINE NÄCHSTE REISE?



Jan Mötting
„Meine nächste Reise geht (sehr profan) aufs platte Land: Rinder, Rehe, Reiher und dazu nur das Summen der Bienen. Herrlich!“



Linda Babst
„Im Allgäu verreist man nicht. Da bleibt man daheim und freut sich, dass alles so schön ist.“



Lena Oelschlegel
„Auf mich wartet Neapel. Mit Pizza, Wein und einem Italienischkurs träume ich mich bereits jetzt an diesen wunderbaren Ort!“

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
Theresa Adamiez, Linda Babst, Johanna Eickholt, Yana Fehse, Juliane Hemmerling, Anna Herz, Bettina Koch (stellv. Leitung Beauty), Lena Oelschlegel

FOTOREDAKTION
Ulrike Trültzsch (Leitung)

GRAFIK
Simone Biermann

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



Bettina Koch
„Bei mir geht's nach Orosei auf Sardinien – chillen, wandern gehen und im türkisblauen Meer baden. Vorfreude inklusive.“



Anna Herz
„Meine nächste Reise geht hoffentlich nach Japan. Ich liebe den japanischen Stil – und vor allem die Küche.“



Simone Biermann
„Ich werde zum ersten Mal Teneriffa und La Gomera bereisen und freue mich auf den Schmelztiegel aus südamerikanischer und spanischer Kultur.“

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), FLORIAN RAZ (1), ANNA MADELUNG (1)