



REIS MAL ANDERS

Blumenkohl ist eine leckere Alternative zu Reis und schnell zubereitet: Kohl in Röschen teilen, im Mixer zerkleinern und sechs Minuten anbraten. Wer's bequemer mag, kauft fertigen Blumenkohlreis, zum Beispiel bei Edeka, 500 g, 0,99 Euro.



„Was am meisten Liebe in euch weckt, das tut.“

Teresa von Ávila (1515–1582), Heilige und Schutzpatronin



Flick-Werk

Es gibt ja so Jeans, die möchte man dauernd und am liebsten ewig tragen. Gehen sie kaputt, hilft Modedesignerin Tajana Gali aus Waiblingen alias *Jeans-Doktor* weiter: Sie repariert selbst die schwierigsten Fälle und richtet abgetragene Jeans wieder her. Das schont den Geldbeutel und die Umwelt: Bei der Herstellung einer Jeans werden nämlich rund 8.000 Liter Wasser verbraucht. jeans-doktor.de



Die Ruhe des Waldes

Wenn Stress und Termindruck überhandnehmen, geht der Berliner Fotograf Moritz Schmid in den Wald. In seinem Buch *Into the Woods: Pilze suchen und Glück finden* (Prestel Verlag) erzählt er von seiner Leidenschaft.

Was findest du im Wald? Neben Pilzen, die ich begeistert suche, finde ich dort vor allem Ruhe. Berühmter bin ich viel in der Welt unterwegs, habe immer Menschen um mich herum. Im Wald zu sein bedeutet für mich absolute Erholung. Ich lasse meine Gedanken wandern und meine Augen schweifen – und lerne immer etwas Neues.

Inwiefern? Pilze sammeln kann man nicht nur im Herbst. Es wachsen das ganze Jahr über Sorten, die man essen kann; ich kenne immer noch nicht alle von ihnen. Neulinge im Wald werden oft gierig und plündern, was sie finden. Mich hat der Wald gelehrt, das Leben gelassener zu nehmen und Dinge in Ruhe zu betrachten. Ältere Pilze lasse ich stehen, sie dienen der Artvermehrung und würden sowieso nicht mehr so gut schmecken. Sehr jungen Pilzen lasse ich auch noch etwas Zeit.

Was machst du mit deinen Fundstücken? Ich bin leidenschaftlicher Koch und lade alle Freunde ein, wenn ich mit einem großen Korb Pilzen nach Hause komme. An unserem Tisch haben bis zu 18 Leute Platz und wer Lust hat, kommt spontan zum Essen vorbei.



Mehr Chefinnen

Endlich haben wir es schwarz auf weiß: Unternehmen mit Frauen in Führungspositionen sind erfolgreicher. Das hat eine Studie der Internationalen Arbeitsorganisation ILO ergeben. Fast zwei Drittel der Firmen, die auf eine Geschlechterdurchmischung setzen, konnten ihre Gewinne steigern. In Sachen Kreativität und Innovation verbesserte sich jedes zweite Unternehmen. Die positiven Effekte ließen sich ab einem Anteil von 30 Prozent weiblicher Führungskräfte beobachten. Aber: Fast 60 Prozent aller Unternehmen liegen immer noch unterhalb dieser Quote.

TEXT SARAH ERDMANN FOTOS PLAINPICTURE, LISA KNAUER/GEHEIMTIPP HAMBURG, PR, SHUTTERSTOCK, GETTY IMAGES, MORITZ SCHMID, STOCKSY ILLUSTRATION ANA HARD

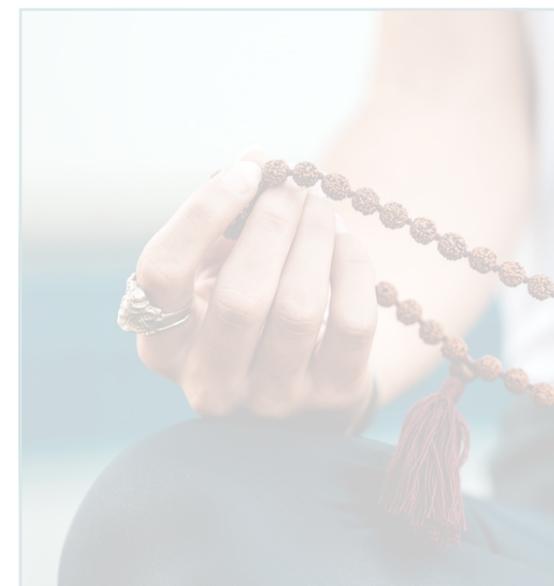
SCHWEDEN-SOMMER

Wir lieben Tove Jansson und ihre putzigen Muminen, deshalb trinken wir unseren Kaffee besonders gern aus den Emailletassen der Kollektion *Sommerwind*. Dort wartet die Muminfamilie sehnsüchtig auf die Rückkehr des Muminvaters nach einer langen Reise. Als er endlich heimkehrt, lauscht die Familie seinen Abenteuern mit gespitzten Ohren. In drei Größen zu haben, ab 10 Euro. nordicnest.de



FRISCHEKUR

Die Nacht war zu kurz? Dann hilft der Augen-Roll-on von Doctor Eckstein. Sein kühlendes ölfreies Gel macht müde Augen munter und mildert Schwellungen. Vegan, 10 ml, 39,90 Euro. doctoreckstein.de



ACHTSAMKEIT LERNEN

Diese Apps sind besonders empfehlenswert:
* **Headspace** Seit ein paar Monaten gibt es die erfolgreiche Meditationsapp als deutsche Version. Gründer Andy Puddicombe lebte selbst zehn Jahre als Mönch in einem buddhistischen Kloster.
* **Balloon** Achtsamkeitsforscher Boris Bornemann führt durch Meditationen rund um Stress, Schlaf und Gelassenheit. Im Podcast *Verstehen, fühlen, glücklich sein* greift er mit Flow-Chefredakteurin Sinja Schütte weiterführende Fragen auf.
* **Calm** Neben Meditationen zu Fokus, Freundlichkeit und Körperwahrnehmung liefert die App beruhigende Schlafgeschichten für die Nacht.