INSPIRATION - IDEEN - EINBLICKE - ANSTÖSSE - INSPIRATION - IDEEN - EINBLICKE

3 EXTRAS
* NOTIZBUCH
* STICKER
* GESCHENK-PAPIER

flow

Die Zukunft gehört denjenigen, die an das Schöne ihrer Träume glauben

ELEANOR ROOSEVELT (1884–1962)

PSYCHE Achtgeben auf sich selbst – gar nicht so einfach, aber so wichtig

ZEITGEIST Warum wir ruhig aufhören können, ständig nach Glück zu suchen

DIY Ein 365-Tage-Projekt starten

THEMA: GEBEN & NEHMEN

NUMMER 1 – D € 6,95
A € 8,00 – CH SFR 12,00
BENELUX € 8,20
4 198633 506955 01

TEXT DORINE VERHEUL, NINA SIEGAL, WIEBKE A. KUHN FOTOS MALIN ELMLID, AILINE LIEFELDT, GUNNAR MEYER

Bildschön

Viele Smartphone-Benutzer kennen und nutzen Instagram und Hipstamatic. Doch auch diese drei Apps verleihen Schnappschüssen das gewisse Extra:

Lumié
Funktioniert wie Hipstamatic und Instagram: Du machst das Foto, die App sorgt für den Wow-Faktor. In diesem Fall faszinierende Lichteffekte wie gesprenkeltes Sonnenlicht oder strahlende Sterne.

Pic Stitch
Mit dieser App kann man mehrere Fotos in einem Rahmen zusammenfügen. Ob Vorher-nachher-Bilder, Urlaubsimpressionen oder Familienfotos – 70 verschiedene Layouts sorgen für reichlich Abwechslung.

DecoSama
Eine taiwanesische App mit hohem Niedlichkeitsfaktor: Mehr als 400 Illustrationen stehen zur Verschönerung der eigenen Fotos zur Verfügung, ebenso wie diverse Schriften.

Die (S)Expertin

„Es ist erstaunlich, wie wenig viele Menschen über Sex wissen", sagt die Paartherapeutin und Neuropsychologin Ann-Marlene Henning – deshalb hat sie ein Aufklärungsbuch („Make Love") für Jugendliche geschrieben. Vorbeugend sozusagen, denn die Sprach- und Ahnungslosigkeit der Erwachsenen erfährt sie täglich in ihrer Hamburger Praxis. Henning selbst beweist in inzwischen mehr als 100 Folgen ihres Videoblogs, in dem sie Fragen ihrer Zuschauer beantwortet, eine sehr angenehme, humorvolle Offenheit zu allen Themen rund um Sex und Partnerschaft. Ihr hört man sehr gerne zu unter: doch-noch.de

Do-it-together

Ob Nähen, Stricken oder Basteln – Inspirationen und Anleitungen gibt es im Internet zuhauf. Doch wie den Wald vor lauter Bäumen sehen? Da hilft Kollabora, die Community für Selbermacher, gegründet von Nora Abousteit. Hier kann man nicht nur nach Handmade-Ideen stöbern, sondern findet auch das nötige Zubehör und zahlreiche Anleitungsvideos. Das fertige Ergebnis lässt sich anschließend auf einer eigenen Seite mit der Community teilen. Let's get started! Hier entlang: kollabora.com; deutscher Tumblr unter de.kollabora.com

Brot für dich

Mindestens 24 Stunden dauert es, bis einer von Malins Sauerteiglaiben fertig ist. Alle paar Stunden muss der Teig gefaltet werden, bloß nicht geknetet – das macht die Blasen kaputt. Die in Berlin wohnende Schwedin Malin Elmlid backt Brot, weil es ihr besser schmeckt als das aus dem Supermarkt. So viel Brot allerdings, dass sie es nicht allein essen kann. Also tauscht sie: gegen Konzertkarten, Lebensmittel, Gitarrenstunden, Bücher – nur niemals gegen Geld. Seit 2009 hat sie weltweit mehr als 1000 Brote getauscht. Welch zauberhafte Idee! Interessierte nehmen Kontakt zu Malin auf über ihren Blog: thebreadexchange.com