

FIV

*Fashion
Interview*

**FASHION
INTERIOR
FITNESS
&
TRAVEL**

Discover
Life of a Drag

REZEPTTE
Inspo, & Ideen

INTERVIEW

- + Tara Tut
- + Jacky Wruck
- + Serlina Hohmann
- + Olesja Schalnich

PRIDE MONTH WITH

Jen Z

Interview

Jen Z / Drag Queen / Photo: Merit Bendler

FIV - ISSUE #32



FIV

Fashion *Interview*

- 4 **Lena's Health Lab** - Interview
- 7 **Luke Jaque-Rodney**- Interview
- 12 **Donato Emilio** - Interview
- 15 **Elluno** - Interview
- 18 **Ourhomeliving**- Interview
- 22 **Jojo.and.you** - Interview
- 26 **Katja Seifried**- Interview
- 30 **Olesja Schalnich** - Interview
- 34 **Jacky Wruck** - Interview
- 38 **Serlina Hohmann**- Interview
- 42 **Jen Z** - Fotos
- 50 **Life to go** - Interview
- 56 **Laura und Finn**- Interview
- 64 **Whatsnextreisen**- Interview
- 70 **Tara Tut**- Interview
- 74 **Loredana Chantal**- Interview



Diego Pooth / Agency: CM Models Germany / Photo: Oliver Rudolph / Styling: Jordan Miloen & Jana Braun

Tara Tut

LENA'S HEALTH LAB

INTERVIEW

Einen gesunden Lebensstil aufrechterhalten ist mit Vollzeitjob und anderen Verpflichtungen nicht immer so einfach, aber der Sommer steht kurz vor der Tür und wir brauchen eine überzeugende, einfache Lösung, die sich gut in unseren Alltag integrieren lässt: Home-Workouts! Das Gute an der Trainingsmethode in den eigenen 4 Wänden ist, dass man zeit- und ortsunabhängig fit werden kann, keine lästigen Abos verschwendet und ungestört im eigenen Tempo seine Routine verfolgen kann. Manchmal sehnt man sich dann aber doch etwas nach einem Tapetenwechsel und dafür haben wir uns mit jemandem unterhalten, der genau das möglich macht.

Fitness, Fun und Ferien mit Lena's Health Lab

Mit einem Abschluss in Biologie und Gesundheitsmanagement zeigt Lena auf ihrem YouTube-Kanal Lena's Health Lab jede Woche abwechslungsreiche Home-Workouts, unter anderem Pilates und Übungen an der Barre. Das Besondere an ihr: Lena übt ihre Work-outs an den schönsten Workout-Locations aus und hilft uns nicht nur für ein gutes Training und dazu motiviert zu bleiben, sondern entführt uns gleich mit in einen Mini-

Urlaub. Klingt spannend, oder? Ihr Ziel ist es, ihren Zuschauern zu vermitteln, dass Sport nicht nur effektiv sein, sondern auch Spaß machen soll. Wir hatten die Möglichkeit, ganz kurz mit ihr zu quatschen.

Wertvolle Tipps für die Fitness-Journey

FIV: Hi Lena, auf deinem YouTube Channel bringst du deinen Zuschauern die schönsten Workout-Locations ins Wohnzimmer und leitest sie dabei durch abwechslungsreiche Fitness-Workouts. Du machst das Ganze ja auch schon ein paar Jahre und bist somit Experte, hast du 3 wertvolle Tipps, die du jemandem, der gerade mit seiner Fitness-Journey beginnt, mitgeben kannst?

Lena: 1. Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor. Bewege dich 10 Minuten am Tag und schaue, ob du dich danach noch weiter verausgaben willst. Wenn nicht, dann ist das erst einmal okay. Step by step!

2. Finde etwas, was dir wirklich Spaß macht. Wenn du dich jeden Tag aufs Neue zwingen musst, dich zu bewegen, wirst du nicht glücklich damit.

3. Feier die kleinen Erfolge! Du hast deinen ersten Lie-



gestützt geschafft? Glückwunsch. Sei stolz auf dich. Das ist erst der Beginn deiner Fitness-Reise!

FIV: Das sind ja schon kostbare Ratschläge, die wir uns zu Herzen nehmen können! Sag mal, hast du auch ein Erfolgsgeheimnis?

Lena: Ich glaube, das ist wirklich nicht geheim, aber ich bleibe immer am Ball und passe mein Training meinem Befinden und gleichzeitig der aktuellen Trainingswissenschaft an.

Erfolgserlebnisse und Grenzen überwinden

FIV: Hattest du auch mal einen Moment, wo du rückblickend sagen kannst, das war so ein richtiges Erfolgserlebnis?

Lena: Als ich das erste Mal die Übung „Rocking Balance“ akkurat ausgeführt habe, obwohl ich zuvor fest davon überzeugt war, dass ich sie niemals hinbekommen würde, fühlte sich dieser Moment wie ein Triumph an, der mir zeigte, dass ich meine eigenen Grenzen überwinden und Herausforderungen meistern kann, die zunächst unerreichbar erscheinen.

FIV: Seine Grenzen zu überwinden ist sicherlich eine Herausforderung, aber umso schöner, wenn es dann klappt. Hast du, bevor du so Herausforderungen annimmst, auch irgendeine Art Routine bzw. etwas, was du tust, bevor es losgeht?

Lena: Ich räume mein Wohnzimmer auf. Ich brauche Ordnung, damit ich beim Pilates nicht abgelenkt bin. Wenn alles am richtigen Platz ist, lege ich meine Matte hin und ziehe die Socken aus. Dann kann es losgehen.

Cheat Days, Erholungsphase und Fleetwood Mac

FIV: Cheat Days und Cheat Meals werden unter Fitness Gurus immer heiß diskutiert: Wie stehst du denn dazu, meinst du, das darf man sich auch mal erlauben?

Lena: Solange ich sicherstellen kann, dass der Großteil meiner Ernährung aus gesunden und ausgewogenen Lebensmitteln besteht und etwa 80 Prozent meiner Mahlzeiten dieser Richtlinie entsprechen, genieße ich meine Lieblingsspeisen in vollen Zügen.

FIV: Da sind jetzt bestimmt viele erleichtert, dass sie ihr Cheat Meal nicht aufgeben müssen. Außerdem ist die OFF-Zeit vom Training, also Erholung, doch auch ein wichtiger Aspekt, oder?

Lena: Sehr wichtig! Aber ich bin noch im Lernprozess - wann brauche ich wirklich eine Pause und wann ist es Lustlosigkeit, die ich einfach überwinden muss. Manchmal ist das ein schmaler

FIV: Wir haben nur noch eine letzte Frage an dich: Welche Musik hörst du am liebsten, damit ein gutes Work-out leisten kannst?

Lena: Fleetwood Mac geht einfach immer.

FIV: Cool, da stimmen wir auf jeden Fall zu. Wir wollen dich gar nicht länger aufhalten und wünschen dir weiterhin viele Erfolgserlebnisse auf deiner Fitness-Journey.



LUKE-JAQUE RODNEY

INTERVIEW

Gesunde Ernährung als Schlüssel zu Wohlbefinden und bessere Lebensqualität? Das gute alte Sprichwort: „Du bist was du isst“ kommt schließlich nicht von ungefähr. Gesunde Ernährungsumstellung heißt aber nicht gleich eine neue Blitz-Diät anzufangen und sich mit Verzicht auf die Lieblingssnacks zu quälen, genau so ist es ein Irrglauben, dass gesund kochen gleich ewig in der Küche stehen bedeutet. Gesund, schnell und lecker kochen schließen sich nicht aus.

Healthy Living – Ratschläge, Rezepte und mehr

Wenn es um gesunde Ernährung geht, ist Luke als Ernährungsberater definitiv der richtige Ansprechpartner, der Spiegel-Bestseller Autor von „100 werden“ teilt auf seinem YouTube-Kanal all sein Wissen rund um Themen wie Minimalismus, Nachhaltigkeit und insbesondere einen gesunden und bewussten Lebensstil, indem er Einkaufshauls präsentiert und Tipps zu gesunden Ernährungsgewohnheiten vorträgt.

Minimalismus auf dem Teller?

FIV: Auf deinem YouTube-Kanal sprichst du ja ganz viel über Minimalismus, lebst du das auch in deiner Ernährung aus?

Luke: Hehe, Ja und Nein. Schwieriges Thema. Auf der einen Seite ja, denn ich habe nur das Zuhause, was ich auch esse. Noch vor einigen Tagen habe ich alle meine Vorräte, die ich Zuhause hatte, an die Tafel gespendet, weil es einfach zu viel war. Damals als ich keine Kohle hatte, hatte ich immer den Traum von allem alles dazuhaben.

Ich wollte jedes Öl, jedes Mus und jede Hülsenfrucht Zuhause haben. Den Traum habe ich mir dann erfüllt, bis ich gemerkt habe, wie mich das Ganze eigentlich stresst. Ich habe vollkommen den Überblick verloren. Mittlerweile esse ich eigentlich nur noch 30-40 Lebensmittel und habe nur das da, was ich verbrauche. Das ist sehr minimalistisch.



Der Grund, wieso ich diese Frage auch mit „Nein“ beantworte ist, weil ich zwar nur eine minimalistische Anzahl an Lebensmitteln esse, diese dafür aber aller höchsten Qualitätsstandards entsprechen müssen.

Demnach kosten diese auch nicht wenig. Ich suche manchmal wochenlang im Internet nach dem besten Produkt, fahre zu Höfen, spreche mit Bauern und schreibe Mails.

Es fehlt eigentlich nur noch, dass ich die Sachen auch ins Labor schicke. Für mich persönlich ist das aber Minimalismus. Ich habe generell sehr wenig Sachen, was ich habe, ist aber immer hochwertig. Ich kaufe lieber wenig, dafür aber gut.

Schnell, günstig und gesund kochen

FIV: Wie stehst du zum Thema „gesundes“ Fast Food? - Ist schnell und gesund kochen deiner Meinung nach vereinbar?

Luke: Ich denke, das ist sehr einfach möglich. Schau mal. Du nimmst dir ein gutes Brot aus Roggensaureteig, vermengst darauf Avocado, dünstest etwas Brokkoli, gibst ein paar Walnüsse darüber und machst dir dazu einen Feldsalat mit einem Balsamico-Honig Olivenöl Dressing. Das schafft jeder in maximal 15 Minuten. ... und viel grün ist auch drin. V

Das mit dem Geld ist nach meiner Auffassung nicht wahr. Klar, man kann, wenn man es so machen möchte wie ich, für gesunde Lebensmittel sehr viel Geld ausgeben, wenn man keine Abstriche machen möchte. Man kann sich aber auch sehr gesund mit wenig Geld ernähren. Ich war auch mal Student und habe mich immer hervorragend ernährt. Getrocknete Hülsenfrüchte, TK Beeren, ganze Getreidekörner, TK Erbsen und Naturreis, das kostet

alles nicht viel. Es muss ja nicht immer fancy sein.

Was die Zeit angeht: schwierig. Ich denke, das Problem liegt eher darin, dass wir uns nicht mehr die Zeit nehmen, uns, um unseren Körper zu kümmern, weil wir im Alltag gefangen sind. Ob es „viel Zeit“ ist, wenn man 40 Minuten sein Abendessen zubereitet ist, glaube ich, sehr subjektiv.

Mein Körper ist das Einzige, was ich habe. Das Einzige, was mir bleibt. Der Einzige, der mich zu allem befähigt, was ich mache. Also kümmere ich mich, so gut ich kann, um ihn. Dafür ist mir fast keine Zeit zu schade. Ich glaube, es ist oft (nicht immer) eine Sache der Priorität.

Obst und Gemüse sind Must-Haves im Haushalt

FIV: Was ist für dich ein Must-have in einem gesunden Haushalt?

Luke: Wilde Blaubeeren bzw. irgendeine Art von Beeren! Hinzu kommen grüne Lebensmittel. Salat und Kräuter wie Basilikum esse ich täglich. Omega 3 ist, denke ich, auch notwendig. Walnüsse, Rotlachs, ein gutes Algenöl und Leinsamen sind sehr hochwertige Quellen.

Das Wichtigste habe ich vergessen: Kakao. Ich bin ein riesiger Kakao Fan. Ich kaufe mir gerne ungeröstete Kakaonibs, mahle diese zu einer groben Paste und mache mir daraus im Topf zusammen mit Kokosmus, rohem Honig und etwas Olivenöl meine selbstgemachte 100% Schokolade. Also, wer es schafft sehr hochwertigen Bio-Kakao, optimalerweise noch in Rohkostqualität zu essen, der tut sich selbst was sehr Gutes.

Zudem bin ich ein Süßkartoffel-Fan. In jeder Farbe und Form. Am besten richtig schön ursprünglich, mit Schrammen, Macken und Löcher. So wie sie eben ungespritzt in der Natur wachsen. Ich esse sie beinahe täglich mit hochwertiger Rohmilchbutter oder dem Kokos Knoblauch-Chili Öl aus unserem Shop.

Natürlich essen, natürlich leben

FIV: Was ist das A&O einer gesunden Ernährung deiner Meinung nach?

Luke: Ich sage immer: Nimm das Lebensmittel so wie es am Busch, Baum, Feld oder im Wasser wächst und vermische es mit Nüssen, Samen und Ölen in Rohkost Quali. Übersetzt heißt das: Nimm nichts, was die Industrie zu stark verarbeitet hat. Die Natur hat ihre „Produkte“ für unsere Gesundheit entwickelt, die Lebensmittelindustrie meistens für ihren Profit.

Natürliche Lebensmittel lösen auch natürliche Reaktionen im Körper aus. Andersherum bedeutet dies, dass die meisten Krankheiten durch stark verarbeitete und isolierte Produkte entstehen, weil sie eben unnatürliche Reaktionen im Körper auslösen. Chips, Zucker. Softdrinks, Kekse und gezuckerte Joghurt sind nicht natürlich. Das hat die Natur nicht so gewollt.

Ich weiß, es hat mit der Ernährung nicht direkt was zu tun, aber Bewegung ist für mich fast noch wichtiger. Move. Alle sehr alt werdenden Völker haben sich im Alltag überwiegend sehr viel bewegt. Moderat, aber viel. Seien es die Schafbauern in

Ikaria, die Bauern in Bulgarien oder die Okinawa Japaner, die bis ins hohe Alter in ihrer Community aktiv sind.

Intervallfasten und alternative Essgewohnheiten

FIV: Momentan im Trend: Intervallfasten - Kannst du diese Essgewohnheit weiterempfehlen?

Luke: Ja und Nein. Ich denke, gerade Frauen sollten das Intervallfasten mit Vorsicht genießen bzw. sehr auf ihren Körper hören. Intervallfasten kann großartige Effekte mit sich bringen, deshalb empfehle ich es gerne. Manche bringt es aber auch aus dem Gleichgewicht. Wenn du merkst, dass dein Zyklus unregelmäßiger wird, die Haare ausfallen oder deine innere Balance aus dem Gleichgewicht gerät, ist Intervallfasten nicht das richtige.

Wer Sport macht, der muss ohnehin nicht so viel fasten, da Sport schon eine eigene Autophagie für sich ist. Autophagie ist der Prozess, der beim Fasten entsteht, also die Zellerneuerung. Insbesondere, wenn du morgens nüchtern Sport treibst, reichen meiner Meinung nach auch 13-14 Stunden.

Es ist niemals one size fits all, deswegen sage ich auch in meinen Videos immer wie wichtig es ist auf das zu hören, was der Körper einem sagt!

FIV: Wir haben heute unheimlich viel dazu gelernt, danke dass du dein Wissen mit uns geteilt hast, Luke und alle Gut wünschen wir für dich und deinem weiteren gesunden Lebensweg.

Mamaaa! Papaaa!



Take A Break!

Exklusive Mischungen für alle 3 Phasen

eltern-kaffee.ch

DONATO EMILIO

INTERVIEW

Träumen wir nicht alle davon, einfach in den Rolex Store zu gehen und unser Lieblingsmodell direkt mit nach Hause zu nehmen? Doch wenn man schon so viel Geld für eine Uhr ausgibt, worauf muss man achten, damit man lang etwas von seiner Luxusuhr hat? Klar, das Design sollte idealerweise ein zeitloser Klassiker sein, der auch in Zukunft seinen Wert behält. Das kann aber nicht alles sein! Deshalb haben wir mit Donato Emilio gesprochen, Uhrenliebhaber und Journalist und somit Experte auf diesem Gebiet, um zu erfahren: Was ist ihm bei Uhrenkauf wichtig und worauf muss man achten?

Teure Rolex, Uhrenklassiker und mehr

Donato Emilio ist leidenschaftlicher Uhrenliebhaber und Journalist auf diesem Gebiet, auf seinem YouTube-Kanal bietet er jeden Sonntag ausführliche Reviews von Luxusuhren und Neuheiten auf dem Markt bis hin zu nützlichen Tipps und Tricks oder lüftet Uhrenmythen. Viele prominente Personen investieren in Uhren, sogar Superstar Ed Sheeran ist Uhrensammler! Worauf man beim Kauf einer Uhr achten sollte und wieso Rolex weltweit Nummer 1 im Luxusuhren Wettbewerb belegt - das alles erzählt uns Donato Emilio im Interview.

Tipp! Am Ende gibt Donato noch den ultimativen Tipp zwischen Style und Preis.

Die perfekte Uhr? Look, Qualität, Technik ... Preis

FIV: Hi Donato, du hast ja einen super Geschmack für Uhren, was für Eigenschaften muss eine Uhr denn haben, damit sie dich anspricht?

Donato: Eine Uhr muss für mich in erster Linie einfach nur gut aussehen. Ist das der Fall, kommen Dinge wie Qualität oder Technik hinzu - Diese Punkte hängen jedoch auch mit dem Preis der Uhr zusammen.

Bei einer Luxusuhr wie eine Rolex müssen nicht nur die äußeren, sondern auch die inneren Werte stimmen - so etwas Besonderes kauft man sich schließlich nicht jeden Tag. Bei einer vergleichsweise günstigen Swatch ist Look für mich hingegen das einzige Kriterium, damit mir eine Uhr gefällt und in meine Sammlung kommt.



Rolex Submariner und Breitling Navitimer: Klassiker seit Jahrzehnten

FIV: Und welche Merkmale machen eine Uhr zu einem zeitlosen Klassiker?

Donato: In erster Linie ist es das Design. Viele bekannte Uhren wie die Rolex Submariner oder die Breitling Navitimer existieren bereits seit den frühen Fünfzigerjahren. Sie wurden optisch zwar leicht den heutigen Tragegewohnheiten angepasst und besitzen eine moderne Technik, das Grunddesign ist jedoch im Kern immer noch dasselbe wie anno dazumal. Die beliebtesten und bekanntesten Uhren besitzen eine gewisse Beständigkeit und blicken auf eine spannende Historie zurück.

Speedmaster „Moonwatch“: 6 Mondlandungen später

Die Omega Speedmaster „Moonwatch“ besitzt beispielsweise nicht nur ein ikonisches Design, der seit Ende der Sechzigerjahre praktisch unverändert geblieben ist, sondern wurde auch als offizielle Uhr der Nasa bei allen bemannten Weltraummissionen eingesetzt und hat 6 Mondlandungen hinter sich.

FIV: Setzt du bei deinen Uhren auch denn auch mal auf Trends oder bleibst du diesen Klassikern treu?

Donato Emilio: Ich bin generell offen für alles. Uhren sollen Spaß machen und jeder soll die Uhr tragen, die ihm am besten gefällt. Deswegen würde ich mich sicherlich auch mal Trends hingeben, wenn mir die Uhr gefällt, warum nicht? Bei einem Konzert oder einer Party würde ich eher eine coole, lockere Swatch tragen als einen typischen Klassiker.

Rolex? Love Brand! Was Donato Emilio an Rolex liebt

FIV: Ich nehme mal einfach an, dass du auch Rolex-Fan bist? Wie kommt es, dass es die heiß begehrteste Uhrenmarke auf dem Markt schlechthin ist?

Donato: Ja, ich bin ein großer Fan von Rolex-Uhren. Es gibt nicht den einen Grund, warum die Marke so begehrt ist. Sicherlich ist es zum einen die schlechte Verfügbarkeit und die Tatsache, dass man nicht einfach in einen Rolex-Store hineinspazieren kann, ein paar Geldscheine hinblättert und mit der Traumuhr

am Arm wieder hinausgeht. Das macht die Marke hochbegehrt, doch da ist noch mehr. Die Designs sind zeitlos und mit Uhren wie die Submariner, die Datejust, die Day-Date und die Daytona hat Rolex einige der größten Uhren-Ikonen aller Zeiten vorzuweisen. Rolex setzt Trends wie kaum eine andere Uhrenmarke.

Rolex bringt das Komplett-Paket mit!

Nehmen wir doch mal die Submariner: Sie ist die am meist replizierte und kopierte Uhr der Welt, das kommt nicht von Ungefähr. Hinzu kommt eine tolle Qualität und eine geniale Haptik, die Uhren sehen nicht nur gut aus, sie fühlen sich auch einwandfrei an, wenn man mit ihnen interagiert.

Es gibt in der Uhrenwelt exklusivere und auch teurere Uhrenmarken, doch Rolex ist das perfekte Massenprodukt und bringt das beste Komplett-Paket mit.

FIV: Wir können uns schon denken, was du jetzt sagst, aber wollen doch noch mal nachhaken: Magst du deine Uhr lieber schmal, oder auffällig und pompös?

Donato: In meinen Augen gibt es kein Richtig oder falsch und auch keine Regeln, wie eine hochwertige Uhr zu sein hat. Ich kann allen Uhren etwas abgewinnen. Müsste ich mich aber entscheiden, würde ich eher eine Schmuckuhr als eine „Toolwatch“ wählen. Wenn man sich schon den Traum einer Luxusuhr erfüllt, darf es ruhig ein klein wenig funkeln



ELLIUNO

INTERVIEW

Im hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für ausgiebiges Styling und ich habe mich gefragt, wie man trotzdem schnell frisch und strahlend aussehen kann, aber so, dass am Nachmittag nicht das halbe Make-up schon wieder verlaufen ist. Heutzutage, vor allem durch den schnelllebigen TikTok Algorithmus, wo Trends kommen und gehen, verliert man schnell mal den Überblick darüber, welchen Look die It-Girls gerade schminken. Wir haben uns mal jemanden geschnappt, der sich auskennt und uns ihre Tipps verrät, wie unser Make-up endlich hält und welchen Look die Masse gerade feiert.

Elliuno über Looks, Trends und Nudetöne

Auf TikTok und Instagram begeistert Ellen täglich mit wertvollen Tricks und Tipps, Produktempfehlungen und teilt diese mit ihren neugierigen Followern, die sie oft um Beautyrat bitten. Beauty-Queen Ellen verrät uns in einem Interview, welche aktuellen Trends sie gerade feiert und gibt Ratschläge, wie das Make-up den ganzen Tag perfekt sitzt. Ellen liefert täglich Updates zu den neusten Produkten auf dem Markt und testet diese für ihre knapp 160.000 Abonnenten auf TikTok. Im Interview erzählt die Beautyqueen uns

mehr über ihre Lieblingslooks und wie ihr Make-up den ganzen Tag frisch bleibt

Doll Cheek Trend und 90s Brows

FIV: Sag mal Ellen, gibt es ein Produkt, dass du kürzlich kennen und lieben gelernt hast?

Ellen: Ich hatte den beliebten Rare Beauty Liquid Blush schon sehr lange auf meiner Wunschliste und jetzt habe ich ihn auch endlich ausprobiert und bin begeistert. Ich wünschte, ich hätte ihn mir schon früher geholt!

FIV: Da du gerade das Thema Blush ansprichst - Was hältst du eigentlich vom Doll Cheek Look à la Sabrina Carpenter?

Ellen: Ich liebe es! Tatsächlich mein bevorzugtes Blush Placement, da es sehr süß aussieht und mein Gesicht schmaler wirken lässt. Vielleicht hat das Comeback ja auch damit zu tun, dass asiatische Make-up Techniken immer beliebter werden. Das ist aber nur eine Vermutung! Außerdem habe ich mich in letzter Zeit an dem „lifted Face“ Look satt gesehen. Vielleicht hat das Comeback ja auch damit zu tun, dass asiatische Make-up Techniken immer beliebter



werden. Das ist aber nur eine Vermutung! Außerdem habe ich mich in letzter Zeit an dem „lifted Face“ Look satt gesehen.

FIV: Bekanntlich wiederholen sich Tendenzen in der Mode ja immer wieder über die Jahre. Momentan sind 90s Skinny Brow wieder angesagt. Die ultra-dünnen Augenbrauen bilden einen starken Kontrast zu den „Laminated Statement Brows“, die in den letzten Jahren immer beliebter wurden.

Ellen: An die 90s Skinny Brows habe ich mich tatsächlich bisher nicht herangetraut, und das werde ich wahrscheinlich auch nie, da sie nicht zu meinem Gesicht passen würden. Ich finde jedoch, dass sie bei vielen anderen wunderschön aussehen und mal etwas anderes sind nach dem Laminated Brows Trend.

Das perfekte Make-up für den Alltag: Die eigenen Features hervorheben

FIV: Wie schminkst du dich denn persönlich so am liebsten?

Ellen: Glow Skin, ein bisschen Glitzer auf den Augen und Glossy Lips sind mein Go To Look! Auch im Alltag ist Glitzer für mich ein Muss, es gibt mir Selbstbewusstsein.

FIV: Bist du auch Fan von auffälligen Statement Lips oder bleibst du lieber bei Nude-Tönen?

Ellen: Irgendwie etwas dazwischen, aber eher in die Nude Richtung. Meine Lieblingskombination ist ein Nude Lipliner mit einem sanften Pink, mauve Ton!

FIV: Und wie stehst du zur Philosophie „Bare Beauty: Weniger ist mehr“?

Ellen: Finde ich persönlich wunderschön. Ich experimentiere gerne auch mal mit viel Make-up herum, aber meistens schminke ich Make-up Looks, die

meine eigenen und individuellen Merkmale schön hervorheben.

Tagesmakeup und Produktempfehlungen

FIV: Hast du ein Lieblings-Make-up-Produkt, dass in deiner Make-up-Routine nicht fehlen darf?

Ellen: Der Skin Lovin Sensitive Concealer von essence ist mein absolutes Lieblingsprodukt. Benutze ich wirklich jeden Tag. Hat eine mittlere Deckkraft, die man ziemlich gut aufbauen kann und eine Textur, die auf der Haut nicht cakey wird oder austrocknet und sehr natürlich aussieht.

FIV: Welches ist dein liebstes Make-up-Zubehör und warum?

Ellen: Die Quasten zum Verblenden aus Koreanischen Cushion Foundations sind die besten um Concealer und Foundation zu verblenden. Besser als jeder Beauty Blender. Super dünn, weich, leicht zu säubern und es gibt sie in vielen verschiedenen Formen und Farben.

FIV: Welche Produkte und Techniken sind deiner Meinung nach entscheidend für ein lang anhaltendes Make-up und warum?

Ellen: Technik: Nicht zu viel Produkt auftragen. Eine dünne Schicht Foundation oder Concealer zum Beispiel sieht am Ende des Tages noch ziemlich gut aus und wird nicht so schnell cakey.

Aber Achtung. Blush hält definitiv besser, wenn man ein Liquid oder Creme UND Puder Version benutzt. Hier ist mehr mehr. Produkte: Ganz viel Fixing Spray und ein guter Primer. Sorgen beide dafür, dass das Make-up lange hält UND gut aussieht.

FIV: Deine Leidenschaft für Make-up und deine Expertise zu aktuellen Trends und lang anhaltenden Looks sind wirklich inspirierend. Die Idee mit der dünnen Schichten-Technik werden wir definitiv ausprobieren.

OUR. HOMELIVING

INTERVIEW

Home is where your heart is - Damit meint man zwar nicht immer einen physischen Ort, aber für die meisten ist am Ende des Tages das Zuhause der einzige Rückzugsort und deswegen spielt ein gemütlich eingerichtetes Zuhause eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden. Die perfekte Wohlfühloase zu schaffen ist aber gar nicht so einfach, wenn man nicht genau weiß, worauf es bei der Inneneinrichtung ankommt. Interior Design ist nicht umsonst ein ganz eigener, komplexer Bereich in der Architekturwelt. Welche Dos and Don'ts bei der Einrichtung gibt und von welchen Fauxpas ihr absehen solltet, erfahrt ihr heute im Interview.

Altbauten und Minimalismus mit Interior Lover Sandra

Wir haben uns mit Sandra, auch bekannt als Our. homeliving, unterhalten und sie führt uns in die Welt des Homestylings und Minimalismus. Durch ihre ästhetisch ansprechenden Fotos und ihren minimalistischen Einrichtungsstil inspiriert sie zahlreiche Menschen und teilt ihre Leidenschaft für die Gestaltung von Räumen. Wir teilen mit euch Sandras Liebe zur Bauhaus-Ära sowie auch ihre Tipps am Ende, die sich jeder für seine ästhetisch und gemütliche Einrichtung zu Herzen nehmen kann.

Bauhaus-Ära: Der Pionier des modernen Designs

FIV: Hi Sandra, schön, dass du dir Zeit für uns nimmst, bevor wir mit Aktuellem losgehen, sagen wir, du könntest in die Vergangenheit reisen, in welche Ära ginge es?

Sandra: Ich glaube in die Bauhaus-Ära. Als Pionier des modernen Designs hat die Bauhaus-Bewegung für viele moderne Designtrends gelegt. Ein Besuch in dieser Zeit würde es ermöglichen, die minimalistische Ästhetik und die klaren Linien zu erleben, die bis heute inspirieren. Ich habe einige Coffee Table Books aus dieser Zeit und blättere unglaublich gerne darin.

FIV: Aha - Und welche Materialien nutzt du am liebsten, um so eine Ästhetik zu schaffen?

Sandra: Ich liebe natürliche Materialien, die Wärme und Authentizität in den Raum bringen. Holz ist für mich ein ganz klarer Favorit, da es Vielseitigkeit, Langlebigkeit und eine zeitlose Schönheit bietet. Ich liebe es, wie Holz eine warme und gemütliche Atmosphäre schafft und gleichzeitig eine Verbindung zur Natur herstellt. Wir besitzen unglaublich viele Holzmöbel. Ansonsten setze ich gerne auf Materialien wie Stein und Leinen. Beides verleiht einen natürlichen Charme und bietet unglaublich viel Raum für Design.



FIV: Alt- oder Neubau - Mit was und warum arbeitest du lieber?

Sandra: Total schwierige Frage, um ehrlich zu sein. Ich schätze sowohl die Einzigartigkeit von Altbauten als auch die moderne Ästhetik von Neubauten, aber mein Herz schlägt definitiv eher für Altbauten. Wir haben 5 Jahre in einer Altbauwohnung gelebt und ich habe es geliebt. Altbauwohnungen strahlen einen einzigartigen Charme aus. Die hohen Decken, die schönen Stuckverzierungen und die charaktervollen Holzböden geben jedem Raum eine besondere Atmosphäre, die ich liebe. Es ist eine wirklich spannende Herausforderung, diese historischen Gebäude zu renovieren und ihnen neues Leben einzuhauchen, während man gleichzeitig ihren ursprünglichen Charme und ihre Authentizität bewahrt.

Minimalismus – Weniger ist mehr

FIV: Die Antwort können wir uns eigentlich schon fast denken, aber haken trotzdem noch einmal nach: Eclectic oder Minimalismus?

Sandra: Definitiv Minimalismus. Ich schätze die Einfachheit, Klarheit und Ruhe, die ein minimalistischer Ansatz in einem Raum schaffen kann. Der cleane Look und die Reduktion auf das Wesentliche sprechen mich besonders an und sind oft meine Leitlinien bei der Gestaltung.

Allerdings muss ich mich manchmal selbst daran erinnern, diesem Stil treu zu bleiben, da es in der Tat einfach zu viele schöne Dinge gibt, die verlockend sein können. Dennoch achte ich darauf, dass meine Räume stets aufgeräumt und organisiert wirken, da ich die beruhigende Wirkung eines minimalistischen Designs genieße.

FIV: Du weißt, was gut ist Sandra, verrate uns doch mal 3 Tipps, das perfekte Heim zu schaffen?

Sandra: 1. Nimm dir Zeit, um deinen persönlichen Einrichtungsstil zu entdecken und zu definieren. Durchsuche hierbei Inspirationsquellen wie Magazine, Blogs und Social-Media-Plattformen, um herauszufinden, was dich anspricht.

2. Mache dir dann einen Plan und überlege dir, wie du deine Räume nutzen möchtest. Skizziere den Grundriss und experimentiere mit verschiedenen Layouts. Hierfür erstelle ich gerne Moodboards. Sie sind meine absoluten Gamechanger. Wichtig: Denke bei der Einrichtung eines Raumes nicht nur an Ästhetik, sondern auch an Funktionalität. Frage dich, wie der Raum benutzt werden soll, und wähle Möbel und Dekorationen entsprechend aus.

3. Experimentiere mit Farben und Texturen, um deinen Raum Tiefe und Dimensionen zu verleihen. Wähle eine Farbpalette, die zu deinem Stil und deiner Persönlichkeit passt, und spiele mir verschiedenen Texturen.

Deckenleuchten sind nur dazu da, schön auszusehen!

FIV: Okay, jetzt wissen wir Bescheid, worauf es ankommt, gibt es denn auch ein Fauxpas, welches man meiden sollte?

Sandra: Mein Fauxpas ist auf jeden Fall, wenn man zu wenig indirekte Beleuchtung hat. Ich bin absolut kein Fan von Deckenleuchten. Dennoch müssen sie hängen und schön aussehen, haha.

FIV: Lieben Dank, Sandra, für die spannenden Einblicke! Deine Offenheit ist erfrischend. Wir werden uns definitiv daran erinnern, dass die richtige Beleuchtung den entscheidenden Unterschied macht. Alles Gute für deine zukünftigen Projekte!



JOJO.AND. YOU

INTERVIEW

„Foodinspo“ (Kürzel für Foodinspiration) ist ein auf sozialen Medien weit verbreiteter Trend, der Menschen dazu ermutigt, kreative und gesunde Kochideen zu entdecken und auszuprobieren. Einflussreiche Persönlichkeiten wie Johanna, die unter dem Namen Jojo.and.you auf Instagram bekannt ist, teilen regelmäßig ihre Rezepte und Ernährungstipps mit ihren Followern. Hobbyköche zeigen damit die Vielfalt und den Genuss einer ausgewogenen Ernährung und dass gesundes Essen alles andere als langweilig sein muss.

Foodinspirationen für einen gesunden Lifestyle

Johanna, alias Jojo.and.you, ist eine Expertin für gesunde Ernährung und kreative Kochideen, die regelmäßig auf Instagram Foodinspirationen teilt. Im Interview gibt sie Einblicke in ihre kulinarische Welt und ihre Philosophie, die besagt, dass ein ausgewogener Lebensstil nicht langweilig sein muss. Vielfalt und Genuss stehen für Johanna im Mittelpunkt. Als diplomierte Ernährungsberaterin zeigt sie ihren Followern, wie man lecker und kalorienarm essen kann.

Indische Kulinarität

FIV: Hallo Johanna! Auf Social Media teilst du ja einfache Rezepte mit wenig Zutaten. Wenn du mal etwas Neues ausprobieren würdest, welche Landesküche käme dir da in den Sinn?

Johanna: Oh, das ist eine spannende Frage! Da kommt mir direkt Indien in den Sinn. Ich glaube, das ist eine richtige bunte, aromatische Küche mit vielen gesundheitsfördernden Gewürzen. Sofern ich das beurteilen kann, gibt es dort auch sehr viele vegetarische Gerichte, da der hinduistische Glaube in Indien sehr weitverbreitet ist und Fleisch eine eher untergeordnete Rolle spielt.

Stattdessen gibt es viele Hülsenfrüchte und Gemüse. Das finde ich klasse. Ich habe das Gefühl, Hülsenfrüchte kommen in unserer westlichen Ernährung oft viel zu kurz. Außerdem stammt auch die traditionelle Heilkunst Ayurveda aus Indien. „Du bist, was du verdaust“ – so lautet das Leitmotiv der Ayurveda Ernährung. Nicht nur eine bewusste und gezielte Auswahl an frischen und gesunden Lebensmitteln ist wichtig, sondern vor allem die gute Verdauung und eine gute Verstoffwechselung, damit alle Nährstoffe gut aufgenommen und unsere Gewebe gut versorgt werden.



Im Ayurveda wird der Mensch auch ganzheitlich und individuell betrachtet. Das finde ich super spannend und stimmig! Ich war auch schon zweimal mit meinem Freund indisch essen und wir waren jedes Mal unglaublich begeistert. Da gibt es aber bestimmt noch so viel zu entdecken, zum Beispiel auch, wie dort ein typisches Frühstück aussieht.

Gemüsevielfalt

FIV: Was findet man eigentlich immer bei dir in der Vorratskammer?

Johanna: So langweilig es klingt, aber ganz klar Gemüse. Meiner Meinung nach sollte Gemüse einen großen Teil unserer Ernährung ausmachen. Für mich sind das einfach Schätze der Natur, die uns mit zahlreichen wertvollen Nährstoffen und Ballaststoffen versorgen und vor allem auch eine Vielzahl an gesundheitlichen Vorteilen mitbringen.

Die Auswahl und Vielfalt ist ja wirklich riesig und ich denke je nach Verträglichkeit und Präferenz ist für jeden was dabei.

Und je bunter und vielfältiger, desto besser.

Man unterschätzt glaube ich auch oft, welche leckeren Gerichte man damit alles zaubern kann und dass es überhaupt nicht langweilig sein muss. Auf meiner Instagramseite zeige ich deshalb auch immer wieder neue Gerichte und verwende sie sogar in süßen Gerichten.

Wie zum Beispiel ein saftiger Schoko-Zuchinikuchen, Karottenkuchen Overnight Oats, saftige Brownies aus Kürbis und vieles mehr.

Das sollte auf der Einkaufsliste stehen

FIV: Sagen wir mal, du bist dabei, deinen Wocheneinkauf zu erledigen, welche sind deine Top 3 auf der Einkaufsliste?

Johanna: Es gibt so viele Lebensmittel, die ich liebe und auf die ich nicht verzichten möchte. Aber neben ganz viel Gemüse wäre das:

Blaubeeren: Die sind wahre Nährstoffbomben, sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien (Schutz vor freien Radikalen). Sind außerdem entzündungshemmend, zuckerarm und vorallem super lecker. Ganz egal, ob pur zum snacken, als Topping, als Smoothiebowl oder in einem Kuchen integriert, ob wilde Heidelbeeren, gefriergetrocknet oder gefroren, ich liebe sie einfach.

Mandelmilch landet auch immer in meinem Einkaufskorb. Milchprodukte meide ich ganz bewusst und da ist Mandelmilch für mich die perfekte Alternative. Sie ist zudem sehr kalorienarm und kommt bei mir vielfältig zum Einsatz. Zum Beispiel für Porridge, Baked Oats, für Soßen uvm. Nummer 3 wären bei mir Haferkleieflocken.

Das sind leicht lösliche Flocken, die sich in Flüssigkeit auflösen. Vielleicht kennt man Schmelzflocken, die man oft auch für Babybrei verwendet. Haferkleieflocken sind im Endeffekt dasselbe, nur dass sie im Gegensatz ausschließlich aus den äußersten Randschichten des Haferkorns bestehen. Und dort finden sich auch die meisten Nährstoffe und Ballaststoffe. Somit sind sie für mich eine noch bessere Alternative. Ich nutze sie für cremiges Porridge, zum Backen als Mehlersatz, zum Andicken von Pflanzenjoghurt oder Soßen etc.

FIV: Der Verzicht bzw. die Reduzierung von Zucker ist oft Thema, wenn es um gesunde Ernährung geht. Würdest du sagen, dass man bei einem gesunden Lifestyle auf Zucker lieber verzichten sollte?

Johanna: Ich bin kein Fan davon, Lebensmittel in Gut oder Böse einzuteilen oder ein Lebensmittel komplett zu verteufeln. Das Zucker in großen Maß nicht gut für uns ist, wissen wir glaube ich alle. Deswegen halte ich es für wichtig, einen bewussten Umgang damit zu finden und eine gesunde Balance anzustreben. Es gibt ja zum Glück auch Alternativen, wobei das oft auch gar nicht so einfach ist, etwas Passendes zu finden, das dann auch noch ähnliche Eigenschaften beim Backen oder ähnlichem hat.

Auf meiner Instagramseite möchte ich deshalb mit meinen zahlreichen süßen Rezepten zeigen, dass es auch ohne funktioniert und wie einfach und lecker es sein kann. Somit hat man auch nicht mehr das

Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen.

Und meiner Meinung nach ist es auch völlig in Ordnung auch mal etwas mit dem „bösen“ Zucker zu essen. Ich finde die psychische Gesundheit und die Beziehung zum Essen und zu unser Körper sollte nie darunter leiden müssen.

So kann man Mängel kompensieren

FIV: Hast du Erfahrung mit Nahrungsergänzungsmitteln und würdest du diese weiterempfehlen?

Johanna: Aufgrund einer chronischen Krankheit (ME/CFS) befinde ich mich gerade auf meiner persönlichen Heilungsreise und da möchte ich meinen Körper ganz besonders unterstützen. Deswegen nehme ich ganz gezielt auch eine Reihe an Nahrungsergänzungsmitteln ein. Diese habe ich ganz langsam, und eins nach dem anderen einschleichen lassen und um meine Reaktionen darauf testen zu können. Diese sind speziell auf

meine Mängel und mich zugeschnitten.

Das ist auch eine Sache, die ich beim Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln besonders wichtig finde, und zwar, dass man ganz gezielt supplementiert und nicht einfach ins Blaue hinein etwas nimmt und eine große Menge Geld vielleicht ganz umsonst ausgibt.

Also Fazit: Nahrungsergänzungsmittel ganz individuell und bedarfsorientiert angehen.

Das heißt, habe ich Mängel? Habe ich einen erhöhten Bedarf (durch Schwangerschaft, Stillzeit, vegane Ernährung, Krankheit, ...) usw. Außerdem finde ich auch die Qualität und Reinheit sehr entscheidend. Wenn man diese Punkte beachtet, können sie bestimmt eine gute Unterstützung und Ergänzung sein. Aber wie der Name schon verrät, sind sie, als Ergänzung anzusehen. Aber sie sollten niemals als Ersatz für eine gesunde und ausgewogene Ernährung betrachtet werden.

FIV: Danke für das offene Gespräch, Johanna. Wir wünschen dir weiterhin ganz viel Spaß bei der Zubereitung deiner tollen Rezepte und wünschen dir alles Gute!



KATJA SEIFRIED

INTERVIEW

Am Strand im Bikini und Traumfigur sitzen und sich pudelwohl fühlen - Davon träumen wir doch alle, oder? Schokolade, der Besuch bei McDonald's oder das heiß geliebte Ben und Jerrys sind aber ganz schön verlockend und obwohl wir uns fest vorgenommen haben, dass wir es dieses Mal ernst mit dem Sport meinen, geht es dann nach kurzem Ansporn doch wieder in die Hose. Wir haben aber eine gute Nachricht für euch: Der absolute Verzicht auf eure Lieblings Speisen ist gar nicht notwendig, um an euer Ziel zu kommen, es kommt nämlich auf ganz andere Dinge an.

Katja Seifried erzählt, wie sie ihre Traumfigur zurückgewinnt

Katja weiß, wie es ist, nach Unwohlsein wieder auf die Traumfigur hinzuarbeiten und diese mit viel Disziplin und Eigenarbeit auch zu erreichen. Auf ihrem YouTube-Kanal gibt sie uns mit gezielten Work-outs die perfekte Anleitung, wie wir das auch schaffen können. Vom Tabata Work-out bis hin zu Bauch-Beine-Po ist für jeden die passende Routine dabei und heute verrät sie uns im Interview, worauf es ihrer Meinung nach wirklich ankommt und warum der Einklang mit Körper und Geist essenziell ist.

Wir hatten die Möglichkeit, mit Katja zu plaudern und sie hat uns erzählt, wie sich nach 2-fach-Mama werden einfach alles veränderte.

Das Geheimnis: Disziplin und Eigenmotivation

FIV: Hi Katja, verrät uns doch mal, was dein Trick dazu ist so erfolgreiche Routine beizubehalten?

Katja: Mein Trick hat eigentlich nichts mit Sport zu tun oder nicht ausschließlich. Ich wende es aber tatsächlich nur in diesem Bereich so konsequent an: DISZIPLIN und EIGENMOTIVATION. Ich bin in kaum einem anderen Bereich so konsequent und diszipliniert wie im Sport und der Ernährung. Das eine geht nicht ohne das andere oder es hat definitiv nicht den Effekt, den es haben könnte und führt dann am Ende des Tages zur Frustration.

Der Wille in meinem Wohlfühlkörper zu stecken ist bei mir ziemlich groß. Das ist der Trick und da ich so viele Menschen auf ihrem Weg begleite und sehe, weiß ich, dass das nicht immer einfach ist. Ich bin ja auch keine 25 mehr und muss viel Disziplin an den Tag legen, deshalb würde ich das mit einem zwinkernden Auge als Talent bezeichnen.

Mama werden veränderte einfach alles

FIV: Und was war so dein größter Erfolg bisher, den du stolz dank deiner Eigenmotivation und Disziplin feiern durftest?

Katja: Ich war schon immer sportbegeistert und fit.

Sei es meine Ausbildung zur Tanzpädagogin oder zur Gymnastiklehrerin oder meine Zeiten als internationale Aerobic und Tanzpresenterin, in denen ich weltweit unterwegs war.

Immerzu habe ich Sport getrieben und mich fit gehalten – und - auch immer meine Wohlfühlfigur gehabt. Das änderte sich, nach meinen 2 Schwangerschaften. Es ist in der Tat nichts, wie es mal war und der Körper schon gar nicht. Deshalb finde ich, dass es mein größter Fitness-Erfolg ist, nach dieser Zeit wieder meine Wohlfühlfigur zu haben und noch fitter zu sein als damals zu meinen Glanzzeiten. Ich hoffe, dass das ganz vielen Mamas da draußen auch bewusst ist, was wir mit dem Training leisten, um unseren Wohlfühlkörper zurückzubekommen.

FIV: Hast du dafür auch ein Ritual, das dich motiviert hält, damit du am Ball bleibst?

Katja: Das wichtigste Ritual ist tatsächlich ein Sportoutfit zu tragen. Ich muss nicht zwingend zurechtgemacht sein, aber die Sportsachen habe ich an. Das motiviert mich härter zu arbeiten, denn alles andere fühlt sich für mich improvisiert und halbherzig an.

Charts und Cheat Days

FIV: Sag mal, hast du auch irgendwie Lieblingsmusik, die du gerne beim Training hörst?

Katja: Ich höre super gerne die Charts, aber beim Training höre ich immer die im Video hinterlegte Musik, da sie auch mit dem Timer (Die Trainingszeit) verbunden ist. Es sind tolle Künstler, die Royalty-Free Musik anbieten und die sich ideal für die Work-outs eignet. Ich weiß aber natürlich auch, dass ich da nicht jeden Geschmack treffe.

FIV: Mit den Charts machst du bestimmt nichts falsch! Findest du, wir dürfen uns auch gelegentlich mal das eine oder andere Cheat Meal oder sogar einen ganzen Cheat Day erlauben?

Katja: Dazu hat sich im Laufe der Jahre meine

Meinung geändert. Cheat Meals finde ich völlig ok, von Cheat Days halte ich nichts.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man quasi die ganze Woche auf diesen Cheat Day hinarbeitet. Ich habe also super trainiert, mich gesund ernährt – beides kostet Zeit, Kraft, Disziplin usw., um dann diese ganze Woche mit einem Tag zugrunde zu richten. Wenn dein Magen das nicht gewohnt ist und du an einem Tag 5000 Kalorien isst - Pizza, Schokolade, Kuchen, Eis., dann hast du noch 3 Tage danach ein unangenehmes, schweres und manchmal auch unwohles Gefühl im Bauch.

Das ist es meiner Meinung nach nicht wert. Wenn ich mal Lust auf Pasta oder Schokolade habe, dann esse ich das auch ohne festen Termin und nicht im Unverstand. Cheaten ist wichtig für den Kopf und macht ja auch glücklich, aber definitiv in Maßen. Es gibt keinen Körper, der morgens aufwacht und nach Zucker schreit. Es ist nur unser Kopf und die Gewohnheit, die mit uns Katze und Maus spielt.

Höre auf deinen Körper

FIV: Wie wichtig ist dir als Fitnessenthusiast das Thema Recovery und Regeneration?

Katja: Sehr wichtig! Die Regeneration ist für mich genauso wichtig wie das Training. Wenn ich meinem Körper die Pausen nicht gebe, in denen er sich erholen kann, dann merke ich ziemlich schnell, dass die Kraft und Motivation nachlässt.

Es ist natürlich von Körper zu Körper ganz individuell und im Laufe der Trainingszeit, auch im Laufe der Jahre, lernst du deinen Körper immer besser kennen. Du weißt genau, was er braucht. Wichtig ist es, auf den Körper zu hören, denn er signalisiert das Richtige. Was natürlich nie vergessen werden darf, ist, dass die Muskeln in der Regeneration wachsen und nicht während des Trainings.

FIV: Gut, dass du das sagst, so können wir beruhigt unsere Pausen genießen, mit gutem Gewissen, dass unser Fortschritt während dieser Zeit Früchte trägt. Herzlichen Dank Katja für deine Zeit und alles Gute wünschen wir dir!



OLESJA SCHALNICH

INTERVIEW

Von Handtaschen kann doch keine Frau genug im Kleiderschrank haben, oder? Ob Louis Vuitton, Chanel oder Prada, egal, wie viele Taschen man hat, ein neues Add-on zur Sammlung wird immer herzlich begrüßt! Aber wenn man sich für den teuren Luxusdesigner entscheidet, dann soll der auch praktisch sein, schließlich investiert man da nicht wenig Geld. Das sieht Taschenliebhaberin Olesja Schalnich genau so, teilte sie uns im folgenden Interview mit. Was man alles so im Taschengewusel findet und ob ihr euch auch Handtaschen Organizer zulegen solltet, um Ordnung im Taschenchaos zu halten - Das alles erfahrt ihr im folgenden Interview.

Looks, Hair, Beauty and Books!

Auf Instagram und YouTube präsentiert sie ihren zeitlosen Stil und ihre Leidenschaft für Lifestyle, Beauty und Mode. Die modebewusste YouTuberin teilt schon seit über 10 Jahren Modehacks mit ihren Followern, angefangen mit Haartutorials und Make-up, teilt sie alles rund um das Thema Lifestyle, ob Vlogs aus dem Urlaub, Updates zu ihrer Bücherkollektion oder ihre Jahresfavoriten bezüglich Parfums. Uns berichtet sie über besondere Schätze in ihrem Taschensortiment

und ihre Meinung zu Vintage Designern und lustige Taschenfunde als Mama.

Louis Vuitton als erste teure Handtasche

FIV: Schön, mit dir zu plaudern Olesja! Du pflegst ja eine gewisse Liebe zu deinen Handtaschen, gibt es eine, die dir besonders am Herzen liegt?

Olesja: Meine allererste Handtasche von Louis Vuitton schätze ich am meisten. Ich habe sie sehr lange auf Pinterest und allen möglichen Social-Media-Plattformen beobachtet. Ich habe sie mir sehr gewünscht, weil ich sie wirklich wunderschön fand und es ein Ziel für mich war, mir diese Handtasche irgendwann gönnen zu können.

Als es dann wirklich dazu kam, war ich sehr stolz. Auch wenn ich aktuell nicht mehr der größte Fan der Marke bin, ist die Tasche für mich sehr besonders. Eine andere Tasche, die mir am Herzen liegt, ist die von Chanel (meine einzige bisher). Auch diese ist sehr besonders, weil sie auch ein Investment war und weil eine Chanel Handtasche einfach etwas Besonderes ist. Und weil ich die Marke unter allen Top-Designern sehr weit oben sehe.



Diese Tasche passt optisch einfach perfekt zu mir. Ich kann mich damit sehr identifizieren und bin sehr stolz darauf, wie weit ich gekommen bin, dass ich mir so eine Tasche leisten kann.

Vintageaschen – Nachhaltig Designer kaufen

FIV: Würden Vintage Designer Handtaschen für dich auch infrage kommen?

Olesja: Theoretisch finde ich das sehr, sehr gut. Der Nachhaltigkeitsaspekt dahinter ist wunderbar. Ich bin sehr dafür und finde das toll. Die klassische Mode bekommt dadurch kein Alter. Sie sieht immer schön aus & ist immer gefragt. Je älter die Mode ist, umso mehr wird sie geschätzt.

Für mich kommt Vintage aktuell nicht infrage. Ich bin bisher nicht auf den Geschmack gekommen. Vielleicht ändert sich das eines Tages. Aktuell kaufe ich mir die Taschen neu, sodass ich die erste Besitzerin der Tasche bin. Das hat für mich einfach eine besondere Bedeutung.

Als Mama verstecken sich auch mal Windeln in der Handtasche

FIV: Hast du eigentlich auch mal etwas Unerwartetes oder Kurioses in der Handtasche wiedergefunden?

Olesja: Ich bin ein sehr ordentlicher Mensch und weiß immer, was in meiner Handtasche drin ist. Ich bin sehr minimalistisch und habe gerne den Überblick über alles.

Da ich aber einmal Pfannkuchen irgendwie transportieren musste und nur meine Handtasche zur Verfügung hatte, musste ich sie darin transportieren. Es war sehr lustig, weil es gar nicht zusammengepasst hat.

Und auch als junge Mama musste ich gelegentlich mal eine frische Windel mitnehmen. Dann kann es auch mal vorkommen, dass in einer schicken Handtasche eine frische und gebrauchte Windel auftaucht.

FIV: Als Mama muss die perfekte Handtasche ja dann eigentlich auch sehr praktisch sein - Priorisierst du dann Funktionalität oder Ästhetik?

Olesja: Auf jeden Fall Funktionalität, weil ich auch so veranlagt bin. Ich bin eher der praktische Typ ... mein Sternzeichen ist Jungfrau. Ich liebe einfach Ordnung & Struktur und dass Dinge praktisch & nützlich sind. Deswegen lege ich Wert auf Funktionalität, ich finde, das geht aber Hand in Hand mit Ästhetik.

Für mich kommt zum Beispiel kein Rucksack infrage, das passt nicht zu meinem Stil. Natürlich ist der Rucksack im Aspekt Funktionalität eine 10/10, aber es passt nicht zu mir. Deswegen steht die Ästhetik hier etwas über der Funktionalität.

Ich suche eine Tasche zuerst nach ihrer Ästhetik aus und prüfe sie dann auf ihre Funktionalität und entscheide dann, ob ich sie kaufe oder nicht.

Handtaschen Organizer für den guten Überblick

FIV: Die meisten Taschen haben nicht so vielseitige Fächer wie in Rucksack, da verliert, man schnell mal den Überblick - Es gibt ja jetzt Handtaschen Organizer, wie findest du die?

Olesja: Wenn man besonders große Taschen trägt, finde ich das sehr hilfreich. Vor allem, wenn man sein halbes Leben in der Tasche mit sich trägt und organisiert, ist das einfach eine wunderbare Idee. Ich denke, man kann es jedem empfehlen.

Die meisten großen Handtaschen sind so geschnitten, dass sie nur einen großen Innenraum haben. Man schaut rein und alles stapelt sich aufeinander, deswegen finde ich die Organizer richtig gut.

Ich trage meistens eher kleinere Taschen und wie zu Beginn erwähnt habe ich immer einen guten Überblick über meinen Inhalt und deswegen entsteht eigentlich auch keine Unordnung. Aber an sich bin ich nicht abgeneigt.

Schlicht oder auffällig? Beides geht!

FIV: Lieber eine schlichte Schwarze oder auch mal auffälliges Design?

Olesja: Vom Kleidungsstil bin ich ein eher klassischer/ eleganter Typ, deswegen kommt für mich die schwarze Tasche infrage, weil ich sie mehr einsetzen kann. Ich würde mehr in diese Tasche investieren, weil ich weiß, dass ich sie oft tragen werde.

Es kommt aber auf den individuellen Style der Person an. Wenn sich jemand sehr schlicht & einfarbig kleidet, keine Muster, dann finde ich, könnte diese Person sich an Farbe & Muster trauen, um den Look aufregender zu gestalten.

FIV: Also sollte man deiner Meinung nach bei auffälliger Kleidung lieber bei einer Schwarze nehmen?

Olesja: Wenn der Kleiderschrank sehr bunt, aufregend ist, viele Texturen und verschiedene Schnitte beinhaltet, dann halte ich es für wichtig, dass man ganz klare, klassische Handtaschen hat, die nicht auch noch aufregend sind, um den Look auszugleichen. Es kommt ganz auf den individuellen Kleidungsstil an. Von beidem etwas dazuhaben, ist sicherlich auch nicht schlecht.

FIV: Danke, dass du uns in deine Welt eingeladen hast, Olesja! Deine Liebe zu Luxushandtaschen und dein minimalistischer Einrichtungsstil sind echt inspirierend. Bis zum nächsten Mal!

JACKY WRUCK

INTERVIEW

Auf dem Laufsteg für die angesagtesten Designer wie Louis Vuitton, Dior oder Chanel in Paris, Mailand und New York laufen und so richtig groß herauskommen, davon träumen viele junge Mädchen. Alleine die Einschaltquoten bei GNTM zeigen, wie viel Interesse besteht, mal hinter die Kulissen der Branche zu schauen. Heidi verlangt von ihren Mädels auch immer Top-Performance, denn sie weiß, dass nicht jeder das Zeug hat, sich in der echten Welt des Haute Couture zu beweisen.

Erfolg durch Leidenschaft

Jacky Wruck hat den Karrieresprung durch ihren Gewinn bei der 15. Staffel GNTM gewagt, und das mit großem Erfolg, denn sie konnte diesen Traum nachhaltig zu ihrem Beruf machen. Auf Instagram teilt sie als Content Creatorin ihre schönen Schnappschüsse sowie auch Einblicke aus ihrem Alltag, darunter Sport- und Skincarerroutine, aber auch wie sie sich leidenschaftlich für Tierschutz einsetzt und ihre eigenen Pferde pflegt. Im Interview erzählt Jacky uns mehr über ihr Leben in der Öffentlichkeit, Tipps für alle, die davon träumen sich auch als Model zu verwirklichen und ihren TV-Auftritt beim Turmspringen.

GNTM, Schauspiel und die Modelwelt

FIV: Sag mal Jacky, wann hast du eigentlich gemerkt, dass du Model werden möchtest, oder war das schon immer dein Traum? War es ein Moment oder eine Entwicklung über die Jahre hinweg?

Jacky: Seitdem ich denken kann, war es ein Traum von mir, mal beruflich vor der Kamera zu stehen.

Ich habe mich als Kind schon immer gerne mit Mode beschäftigt, mich viermal am Tag umgezogen, mich vor jede Kamera gestellt oder mit Nagellack experimentiert. Tatsächlich war der Ort vor der Kamera immer etwas mehr mein Ding als der Catwalk, welchen ich dennoch lieben gelernt habe.

Und dann lag es an mir: Werde ich zum Ende meiner Jugend den mutigen Traum wagen oder den Weg gehen, mit Tieren zu arbeiten, der auch durchaus seinen großen Reiz hatte. Doch vorerst wollte und will ich mutig sein und das versuchen, wovon einem einige Menschen abraten.

FIV: GNTM war ja ein entscheidender Abschnitt in deinem Leben – sag mal, wie ist Heidi denn so hinter



Foto / guido_raschke + mfmgmt

den Kulissen, hattet Ihr viel Kontakt zu ihr?

Jacky: Wir hatten regelmäßig Kontakt zu Heidi, aber nicht ständig oder „viel“. Trotzdem hatte ich die Möglichkeit, Heidi kennenzulernen. Als Mensch und nicht nur als Model und Entertainerin.

Es ist schön jedes Mal zu erkennen, dass wir alle aus einem ähnlichen Holz geschnitzt sind. Wir alle haben diesen Ort, der unser privates Leben prägt. Darauf hat Heidi sehr viel Wert gelegt. Sie hatte des Öfteren erwähnt: Es sei wichtig, das private Leben zu beschützen und so viel Zeit es geht, mit den Liebsten zu verbringen. Da zu sein. Als Mensch und nicht nur als Person des öffentlichen Lebens zu existieren.

FIV: Gibt es etwas, was dich in der echten Modewelt überrascht hat bzw. womit du während deiner Zeit bei GNTM nicht gerechnet hattest?

Jacky: Wirklich überrascht hat mich nichts. Ich war mental auf einige Dinge vorbereitet und dennoch ist es etwas ganz anderes, wenn man alles live erlebt. Diese Aussage bezieht sich auf die schönen Seiten sowie auf die Schattenseiten der Branche.

FIV: Du hast dich ja auch in die Welt des Schauspiels gewagt – inwiefern ist das ähnlich zum Modeln, wenn man es überhaupt vergleichen kann?

Jacky: Es gibt Parallelen, aber die Unterschiede überwiegen definitiv. Schauspielerei ist ein ganz anderes Handwerk und fragt andere künstlerische Themenbereiche ab. Ein sehr spannendes Thema, wenn man mich fragt.

Turmspringerlebnisse & Tierarztpraxis- Erinnerungen

FIV: Du warst unter anderem auch zuletzt beim RTL Turmspringen zu sehen – wie hat dir das gefallen?

Jacky: Ich liebe Challenges, das Erlernen von neuen Fähigkeiten und das Aufeinandertreffen mit neuen Menschen, dessen Geschichten mich inspirieren. Das Turmspringen war eine dieser extremen Erfahrungen. Ich hätte zwar gerne noch andere Sprünge präsentiert, aber das Leben ist eben nur manchmal ein Wunschkonzert. Ich bin in der Zeit sehr über mich hinausgewachsen und freue mich schon sehr auf die nächsten Challenges.

FIV: Vermisst du die Zeit, in der du bei deinen Eltern in der Tierarztpraxis gearbeitet hast und wenn ja, was?

Jacky: Nein, ich vermisse die Zeit nicht. Manchmal blicke ich melancholisch auf die Zeit zurück, in der ich bisher nicht an der Öffentlichkeit stand, da der Druck – den ich mir natürlich auch selbst mache – nicht auf diese Art existierte. Ich bin dankbar für die Erfahrung, in diesem wichtigen Beruf als Tiermedizinische Fachangestellte gearbeitet zu haben, aber aktuell erlebe ich einen anderen Lebensabschnitt – für den ich, auf eine andere Art, genauso dankbar bin.

FIV: Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, deine Erfahrungen und Einsichten mit uns zu teilen. Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg auf deinem spannenden Weg!



Foto: jannis_mattar. + mf mgmt

SERLINA HOHMANN

INTERVIEW

Die Welt eines Models bietet nicht nur Glamour, sondern auch Herausforderungen. Immer unterwegs zu sein bedeutet, ständig neuen Anforderungen gerecht zu werden und sich in einem oft hektischen Umfeld zurechtzufinden. Neben den glanzvollen Fotoshootings und den Laufstegen ist es auch wichtig, die Hautpflege im Griff zu haben, um den Belastungen standzuhalten und stets strahlend auszusehen. Doch nicht nur die äußere Erscheinung ist wichtig - auch die mentale Fitness spielt eine entscheidende Rolle wenn man dem Druck standhalten möchte. (Foto: Serlina Hohmann & mf mgmt)

Der hektische Modelalltag mit Serlina Hohmann

Serlina Hohmann belegte 2017 erfolgreich den zweiten Platz in der 12. Staffel GNTM und kann sich seither stolz als "busy & booked" in der Branche beschreiben. Auf Instagram nimmt sie ihre Follower mit und zeigt ihnen den spannenden Modelalltag, ihre Lieblingsmahlzeiten und wie man sich am besten in Form hält. Im Interview erzählt uns das erfolgreiche Model über ihre Liebe zu New York und was sie dazu motiviert, immer wieder vor die Kamera zu treten.

Zeit in Tel Aviv und Leben New York

FIV: Hallo Serlina, du hast ja viel Zeit im Ausland verbracht, unter anderem hast du einige Jahre in Tel Aviv gewohnt – wie sah dein Leben dort aus?

Serlina: Tel Aviv hat mein Herz super schnell erobert. Ich komme ursprünglich aus dem schönen, aber auch sehr ruhigen und gesitteten Koblenz. Das Leben in Tel Aviv könnte nicht kontrastreicher sein. Die Stadt ist laut, bunt, chaotisch und heiß. Und dennoch oder genau deswegen hat sie mich komplett in ihren Bann gezogen. Diese Stadt platzt wirklich aus allen Nähten vor Lebendigkeit und Herzlichkeit. Ich weiß, man sagt es oft über New York – aber Tel Aviv ist WIRKLICH eine Stadt, die niemals schläft. Ich habe fast meine ganzen 20er dort leben können und habe es geliebt. Der Strand, die Sonne, die Menschen, die unzähligen Restaurants, Bars und Cafés – ich vermisse es sehr.

FIV: Das glauben wir dir! Mittlerweile pendelst du ja häufig auch nach New York – wie würdest du die Stadt in drei Wörtern beschreiben und was gefällt dir dort besonders gut?

Serlina: Inspirierend, lebendig und bunt. Für mich



hat NYC etwas total Magisches. Ich war letztes Jahr tatsächlich zum ersten Mal dort und war so beeindruckt von der Energie der Stadt. Ich habe es geliebt, einfach stundenlang durch die Straßen zu spazieren und alles auf mich wirken zu lassen. Es gibt einfach so viel zu sehen dort!

Alltag eines Models und Karriereträume

FIV: Wie kann sich jemand, der Model werden will, so einen typischen Modelalltag vorstellen?

Serlina: Einen typischen Alltag gibt es eigentlich nicht. Jeder Tag ist anders. Es gibt Monate, in denen ich unfassbar viel unterwegs bin, viel fliege, ständig aus dem Koffer lebe und jede Woche in einer anderen Stadt bin. Das sind die aufregenden, aber auch stressigeren Monate. Ich lerne ständig neue Menschen kennen, habe lange Shootingtage und oft wenig Schlaf. Darauf folgen dann immer wieder ruhigere Monate, in denen ich viel von zu Hause aus arbeite, mir meine eigene Routine bastle und mich mental und physisch auf die nächsten Shootings vorbereite. Die Zeit besteht dann vor allem aus E-Mails, E-Castings und Fitness.

FIV: Gibt es eine absolute Traummarke, mit der du unbedingt mal zusammenarbeiten möchtest oder ist dies schon mal in deiner Karriere passiert?

Serlina: Ich habe keine bestimmte Marke im Kopf. Aber seitdem ich mit dem Modeln angefangen habe, habe ich immer zwei Träume im Hinterkopf. Einmal würde ich so gerne für eine richtig coole Parfüm TV-Kampagne gebucht werden. Ich weiß nicht, warum. Aber ich war schon immer fasziniert von diesen super aufwendigen und eleganten Parfüm-Werbungen im Fernsehen. Mein zweiter Traum wäre es, es auf ein Cover eines großen Magazins zu schaffen.

FIV: Was genau begeistert dich am meisten am Modeln und lässt dich immer wieder gerne vor die Kamera treten?

Serlina: Am meisten Spaß macht mir tatsächlich der „Alltag“ am Set. Bei jedem Job treffe ich auf ein neues Team, lerne neue Lebensgeschichten kennen und sehe einfach so viel Kreativität und Talent. Obwohl man sich erst nicht kennt, kommt man sich sehr schnell nah und schweißt irgendwie total schnell zusammen. Wenn ich morgens auf dem Make-up-Stuhl sitze, haben die Stylisten und ich uns eine Stunde später bereits gefühlt unsere ganze Lebensgeschichte erzählt. Ich finde es jedes Mal einfach so erfrischend, so viele neue Denk- und Lebensweisen kennenlernen zu dürfen und habe das Gefühl, dass vor allem die Menschen am Set meinen Horizont in den letzten Jahren extrem erweitert haben.

Pflegeroutine und Fitness

FIV: Als Model ist man ja oft vielen Make-up-Looks und Styling ausgesetzt – hast du eine Pflegeroutine für deine Haut?

Serlina: Meine Devise ist definitiv „weniger ist mehr“. Für mich war es ein großes Learning, dass teuer nicht immer besser bedeutet und man nicht jeden Trend mitnehmen und jeden Monat neue Produkte testen muss. Das stresst und überfordert die Haut meistens nur. Mein Tipp ist: Finde ein paar wenige Produkte zur Reinigung, Pflege und Sonnenschutz, die du gut verträgst. Und dann bleib dabei!

FIV: Sport ist bestimmt auch fest in deinen Alltag integriert – was ist deine Go-to-routine, um fit zu bleiben?

Serlina: Sport ist für mich so viel mehr als Fitness. Ich baue nirgends so gut Stress ab und schalte nirgends so gut ab wie beim Sport. Ich bewege mich eigentlich jeden Tag. Meine Fitnessroutine ist in der Regel eine Mischung aus Pilates, Laufen & Yoga. An Ruhetagen gehe ich am liebsten spazieren.

FIV: Das ist ja richtig spannend, mit so viel Abwechslung wird es bestimmt selten langweilig. Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg mit allem!





Bubble Pri

with 3



e Gum de

Jen Z

Model: Jen Z / Photographer: Merit Bendler







Model: Jen Z / Photographer: Merit Bendler



Model: Jen Z / Photographer: Merit Bendler



Model: Jen Z / Photographer: Merit Bendler



LIFE TO GO

INTERVIEW

Reisen ist mehr als nur eine Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen – es ist die Chance, die Welt zu entdecken, neue Kulturen kennenzulernen und einzigartige Erfahrungen zu sammeln. Auf Weltreise gehen: Das ist der Traum von Vielen, denn es gibt unzählige schöne Orte, die mit nur einem Sommerurlaub pro Jahr nicht abzudecken sind. So eine Weltreise zu planen, bedarf jedoch reichlich an Organisation und Inspiration. Wir haben uns an die gewendet, die es am besten wissen müssten, wie man so etwas angeht.

Job gekündigt, Rucksack gepackt: Jessis und Daniels Weltreise

Jessi und Daniel haben 2015 ihre Jobs gekündigt, all ihren Besitz verkauft und sind mit einem One-Way-Ticket in den Flieger gestiegen und Richtung Thailand gereist. Heute leben sie auf Koh Samui in Thailand und erwarten ihr erstes Kind. Auf den sozialen Medien teilen sie Einblicke, Tipps und Tricks, um anderen zu zeigen, wie es geht.

Thailand: Wie alles begann

FIV: Hallo ihr beiden. Ihr habt ja schon vieles von der Welt gesehen. Sagen wir mal, ihr hättet nur noch ein Reiseziel übrig bliebe, wohin würde es gehen und warum gerade dorthin?

Daniel und Jessi: Puh, schwierige Frage. Wir waren ja über 5 Jahre auf Weltreise und haben 39 Länder bereist. Da fällt es uns sehr schwer, uns auf ein Reiseziel zu beschränken. Jedes der Länder war besonders, dennoch sind einige Länder für uns sehr besonders bzw. speziell gewesen.

Zum Beispiel Thailand. 2011 ging unsere erste Fernreise nach Thailand. Wir verliebten uns direkt in das Land des Lächelns, kehrten immer wieder zurück, verlobten uns hier, heirateten in Thailand, starteten dort 2015 unsere Reise um die Welt und wanderten Ende 2020, nach über 5 Jahren auf Weltreise, wozu unser Weltreisefilm entstand, hierher aus, und zwar auf die tropische Insel Koh Samui.

Neben Thailand haben uns aber auch Namibia, Mexiko, Kuba, die USA, Brasilien, Ecuador, Indonesien, Japan, die Malediven, Island (einfach ein magisches Land), Australien und die Südsee extrem fasziniert. Eigentlich auch alle anderen Länder. Es fällt uns sehr schwer, uns auf ein Reiseziel zu beschränken.



Reisen oder Urlaub? Jeder, wie er mag!

FIV: Geht ihr allgemein lieber auf Reisen, um neue Orte zu erkennen oder geht ihr auch mal mit der Intention einfach abzuschalten?

Daniel und Jessi: Lieber reisen und Länder und Kulturen wirklich tief entdecken. Wir lieben es auch mal ein paar Tage Urlaub zu machen und am Strand zu relaxen, aber nach ein paar Tagen bekommen wir „Hummeln im Hintern“ und müssen etwas vom Land sehen, ansonsten hätten wir das Gefühl, nicht wirklich da gewesen zu sein.

Reisen bedeutet für uns vor allem, dass wir von einem Land zum nächsten reisen, dabei Grenzen überqueren und plötzlich in einer neuen Kultur sind, anstatt in einem Urlaub eher in einem Land und einer Region zu sein. Klar, es gibt auch Urlauber, die Regionen in einem Land oder gar 1, 2 oder auch mal 3 Länder kombinieren, aber das ist ja eher die Ausnahme und zählt für uns schon wieder eher als echtes Reise, anstatt Urlaub.

Wichtig ist hier jedoch, dass Menschen die für sich passende und richtige Art finden, die Welt zu erkunden. Egal, ob einzelne Urlaube, längere Reisen, 1 Land oder etliche Länder, ob als Backpacker, Luxusreisender oder Hotelurlauber ... es gibt kein Richtig oder Falsch. Jeder Mensch sollte einfach seine Art des Reisens finden, die ihn glücklich macht und erfüllt. Und uns alle verbindet dann die Reiserei an sich, die Lust Länder zu entdecken - egal auf welcher Art.

Abenteuer in Kuba und Traum von der Arktis

FIV: Welches Reiseziel hat euch am meisten überrascht und als besonders außergewöhnlich in Erinnerung geblieben?

Daniel und Jessi: Das außergewöhnlichste Reiseziel war für uns definitiv Kuba. Mit Englisch kamen wir so gut wie gar nicht weiter, weshalb wir die ersten Wochen eine Sprachschule besuchten, um direkt vor Ort Spanisch zu lernen. Dies war dann schon eine Hürde für sich, da die Spanischlehrerin kein Englisch sprach. Danach ging es dann für weitere zwei Wochen mit dem Mietwagen durchs Land.

Wir haben uns wirklich mehrere Jahre zurückversetzt gefühlt. Irgendwie wie in ein Land vor unserer Zeit. Auf den Autobahnen begegneten uns Pferdekutschen, Ochsenkarren, Fahrradfahrer und Fußgänger. Die Straßen waren ein reinstes Abenteuer und Städte wie Havanna oder Trinidad, hatten ein ganz besonderes Flair, vor allem auch Abseits der „Touristenzonen“. Die Supermärkte waren nicht randvoll wie in Deutschland, sondern es gab oft immer wieder mal leere Regale. Internet gab es nur sehr begrenzt. Manchmal mussten wir dazu öffentliche Plätze besuchen.

Wir besuchten einen Salsa Kurs, tranken den besten Mojito auf den Straßen von Trinidad und badeten im klarsten und extrem türkisfarbenen Meer. Kuba war definitiv nicht leicht zu bereisen, dennoch war es absolut außergewöhnlich und muss hier auf jeden Fall genannt werden. Zudem war es ganz anders, als ein Urlaub in Havanna, da wir wirklich das Land bereist haben. Hier können wir wieder an die obige Frage anschließen, denn wer innerhalb eines Pauschalurlaubs nach Kuba reist, erlebt ein anders Kuba, als wenn er wirklich auf eigene Faust das Land bereist, von A nach B, weiter nach C und dabei auch einige Hürden nehmen muss.

TIPP: So spart ihr auf Reisen!

FIV: Da ihr ja schon reichlich Erfahrung habt, könnt ihr uns bestimmt verraten, wo man bei der Reiseplanung am besten sparen kann?

Daniel und Jessi: Wir haben festgestellt, dass Pauschalurlaube über Reisebüros oft teurer sind als selbstgeplante Reisen. Unser erster Thailand Urlaub über ein Reisebüro in Köln war zwar gut

organisiert, aber auch deutlich teurer als folgende selbstgeplante Reisen dorthin.

Durch Vergleiche bei Flügen, Hotels, Mietwagen usw. konnten wir Hunderte bis Tausende Euro sparen. Für uns steht beim Reisen nicht das Sparen im Vordergrund, sondern das Sammeln von unvergesslichen Erfahrungen.

Daher würden wir eher bei Aktivitäten und Ausflügen sparen, als bei wichtigen Aspekten wie einem passenden Mietwagen oder einem Hotel, das unseren Bedürfnissen entspricht. Letztlich sollte jeder seinen eigenen Weg finden, und es gibt kein Richtig oder Falsch dabei.

FIV: Habt ihr noch ein unerkanntes Ziel, das auf der Bucket List steht?

Daniel und Jessi: Die Antarktis steht auf jeden Fall ganz oben auf unserer Bucketlist. Die Arktis wäre zudem unser letzter Kontinent, da wir ansonsten alle anderen Kontinente bereist haben.

Eisbären, Pinguine und Orcas in ihrer natürlichen Umgebung zu sehen, wäre unser absoluter Traum.

Normalerweise bevorzugen wir eher wärmere Regionen, jedoch reizt uns die Antarktis wirklich sehr. Außerdem würden wir sehr gerne einmal im tiefsten Winter nach Finnland. Am besten zu Weihnachten, in einer gemütlichen Hütte, mit ganz viel Schnee vor der Tür - vielleicht erfüllen wir uns diesen Traum im kommenden Jahr, wenn unser Sohn geboren wurde und wir nicht mehr als Paar reisen, sondern als Familie. Natürlich haben wir noch etliche weitere Länder, die auf unserer Bucketlist stehen, wie z.B. Chile, Argentinien, Kanada, Kenia, Tansania, die Mongolei, Taiwan, Neuseeland und viele weitere. Und einige Länder würden wir auch sehr gerne erneut bereisen und dann z.B. andere / weitere Teile des Landes.

Reisen ist und bleibt unsere absolute Leidenschaft. Gerade befinden wir uns jedoch in einer kleinen

Reisepause, da wir eben im Juli unser erstes Kind erwarten. Aber für nächstes Jahr haben wir schon wieder ganz viele Reiseziele im Kopf und dann als Familie, worauf wir uns ganz besonders freuen, wodurch sich auch die Art der Reisen etwas ändern wird. Wir werden Länder auch nochmals ganz anders wahrnehmen können, nämlich durch unsere Augen und zusätzlich durch die Augen von unserem Kind. Das wird mit Sicherheit sehr besonders.

Malediven und Geheimtipp für den besten Roadtrip

FIV: Welche Insel hatte für euch bislang den schönsten Strand?

Daniel und Jessi: Auf Anhieb würden wir die Malediven sagen. Feiner heller Sandstrand und davor türkisblaues Wasser. Einfach perfekt. Auf unserer Weltreise an sich hatten wir aber auch einige der schönsten Strände an der Westküste Australiens, auf Kuba in Varadero, in Thailand und Indonesien, aber auch auf Island mit dem einzigartigen Diamond Beach, wo riesige Eisblöcke wie Diamanten im dunklen Sand angespült werden.

FIV: Habt ihr einen Geheimtipp für einen Ort, der nicht vom Mainstream überlaufen ist?

Daniel und Jessi: Ein Roadtrip durch Slowenien. Dieses Land hat uns absolut geflasht. Unglaublich schöne Seen, klares türkisblaues Wasser, schöne Städte und super mit dem Camper zu bereisen. Zudem waren die Menschen sehr freundlich zu uns und ja, das Land hat uns echt sehr positiv überrascht.

Aber auch hier könnten wir die Liste wieder erweitern, wie mit einem Roadtrip durch Namibia oder mit dem Camper durch Japan, was auch recht selten ist und wodurch wir wieder viele tolle Begegnungen mit den Einheimischen hatten.

FIV: Mit euren tollen Erlebnissen habt ihr nun bestimmt Viele in Reiselaune versetzt. Danke für das tolle Interview und ganz viel Spaß weiterhin!





LAURA & FINN

INTERVIEW

Sommer, Sonne, Strand und Meer – Die meisten freuen sich das ganze Jahr über auf den heiß ersehnten Urlaub. Die Planung des perfekten Sommerurlaubs kann jedoch oft ziemlich aufwendig sein. Das ideale Reiseziel finden, Budget kalkulieren, Flüge oder Zugtickets buchen und Koffer packen. Andere hingegen scheuen sich nicht davor, um die halbe Welt immer wieder ins Unbekannte zu reisen und sind ständig auf Achse. Wir haben uns mit Laura und Finn unterhalten, die von der Welt schon so einiges gesehen haben und sowohl Urlaubern als auch Weltreisenden First-Hand Experience für die nächste Reise mitgeben können.

Auf und davon: Es geht nach Bali!

Laura und Finn sind schon seit über 3 Jahren als Digitale Nomaden auf Weltreise. 2020 haben sie den ultimativen Schritt gewagt, alles hinter sich zu lassen, ihre Rucksäcke zu packen und sich mit nur einem One-Way-Ticket einmal um die Welt zu wagen. Noch zu Zeiten der Pandemie haben sie Südost-Asien erkundet. Seither haben sie sich besonders in die schöne Inselstadt Bali verliebt. Auf Social Media nehmen sie uns mit auf ihr spannendes Abenteuer und teilen

atemberaubende Einblicke durch Bilder und Videos, aber auch wertvolle Tipps und Ratschläge. Im Interview erzählen die beiden uns über die schönsten Strände und warum Japan sowie auch Safari in Südafrika ganz besondere Erinnerungen für sie sind.

Locale Cuisine – Mut zur Kostprobe!

FIV: Hallo Laura und Finn, ihr habt ja schon so einige traumhafte Reisen hinter euch und ganz viel Erfahrung. Wo sollte man eurer Meinung nach im Urlaub, wenn möglich, sparen?

Laura und Finn: An überteuertem, westlichem Essen. Wir lieben es in neuen Ländern die einheimische Küche auszuprobieren und können das auch jedem nur empfehlen. Manchmal scheint das etwas gruselig und ungewohnt, aber für uns gehört es zum Reisen dazu. Man sollte der lokalen Küche zumindest eine Chance geben. Wenn man dann doch zwischendurch mal Lust auf eine Pizza oder Pasta hat, ist das vollkommen in Ordnung!



Urlaub oder Abenteuerreise? Das ist Typsache!

FIV: Ihr habt euch ja getraut, gleich in die große weite Welt auszuwandern, geht ihr also generell lieber auf Abenteuerreise als in den klassischen Urlaub?

Laura und Finn: Kommt total darauf an, was das Ziel ist! Beides hat seine Vor- & Nachteile. Wer entspannen möchte und es sich einfach unbeschwert gut gegen lassen möchte, sollte Urlaub machen. Bei uns kommt das leider oftmals viel zu kurz, denn wenn wir an einem schönen Ort sind (auch wenn er eigentlich zum Entspannen gedacht ist), haben wir irgendwie das Gefühl, dies mit unserer Community teilen zu wollen - also arbeiten wir dann doch wieder.

Urlaub machen ist einfach Abschalten vom Alltag und bedeutet keine weitere Urlaubsplanung während des Urlaubes. Reisen dagegen heißt für uns persönlich Herausforderungen.

Neue Kulturen entdecken, aus seiner Komfortzone herausgehen, offen sein für Neues. Reisen ist anstrengend und hat wenig mit Erholung zu tun. Oftmals sind beim Reisen Standortwechsel vorhanden, vieles Umziehen, Koffer packen, viel Sightseeing etc. Auch spontan bleiben und während der Reise sich „treiben zu lassen“. Wenn es einem an einem Ort gut gefällt, länger bleiben und wenn nicht, spontan weiterreisen zu können. Beim Reisen geht es darum, Neues zu lernen und zu sehen.

Ich denke, am Ende macht es die Mischung. Mal eine aufregende neue Reise (am besten ins Unbekannte) und mal einfach Urlaub machen, ohne Druck etwas sehen zu müssen und es sich einfach gut gehen lassen.

Diese Inseln haben traumhafte Strände zu bieten

FIV: Ihr seid ja schon wirklich viel in die Welt herumgekommen und habt sicherlich schon einige Inseln mit tollen Stränden sichten können, gibt es da einen Favoriten, den ihr uns empfehlen könntet?

Laura und Finn: Ich weiß nicht, ob das als Insel zählt, aber wir haben wahnsinnig schöne Strände in Westaustralien gesehen. Nach unserer relativ spontanen Hochzeit zu zweit in Perth, haben wir einen Roadtrip hoch bis Exmouth gemacht. Die Natur, die wir dort sehen durften, war einzigartig! So wunderschöne weiße Strände mit türkisfarbenen Wasser und einer wirklich beeindruckenden Unterwasserwelt

Ansonsten haben uns auch die Strände von Koh Lipe in Thailand extrem positiv überrascht und auch die Strände in Boracay, Philippinen. Zum Baden waren beide Ecken der Welt ein Traum, aber im Vergleich zu Westaustralien, sind Thailand und die Philippinen natürlich sehr viel touristisch erschlossener. Dort war also auch einiges mehr los.

In Europa haben uns die Strände auf Milos am besten gefallen!

Geheimtipps abseits von Massentourismus

FIV: Das Nervigste im Urlaub ist ja gewöhnlich, wenn man vor lautem Touritrubel überall Schlange stehen muss und dadurch viel Zeit verloren geht. Habt ihr einen Geheimtipp für uns, der bislang nicht vom Mainstream überlaufen ist?

Laura und Finn: Siargao Island auf den Philippinen.

Ich weiß, es ist weit weg aus Europa, aber es lohnt sich. Die Insel ist jetzt nicht komplett unentdeckt, aber hat für uns, das perfekte Ausmaß an touristischem

Angebot (Restaurants, Infrastruktur und Hotels) und ist trotzdem noch extrem lokal, mit viel unberührter Natur. Wir haben uns extrem in die kleine Insel auf den Philippinen verliebt.

Wer es doch etwas näher an Zuhause mag, können wir noch Milos in Griechenland empfehlen. Auch diese Insel ist natürlich nicht komplett unberührt oder ein super Geheimtipp, hat aber zum aktuellen Zeitpunkt noch das perfekte Mittel-Maß an touristischem Angebot und bisher nicht überlaufen. Hier gibt es auch noch Strände, an denen man auch mitten in der Hauptsaison, alleine ist.

Japanlove und Erinnerungen an Südafrika

FIV: Danke für die Empfehlungen, da kann sich jeder das aussuchen, was er im Urlaub bevorzugt. Gibt es denn auch einen Ort, der euch besonders gut gefallen und nachhaltig Eindruck hinterlassen hat?

Laura und Finn: Das ist schwer zu sagen. Irgendwie hat jede Destination seinen ganz individuellen und eigenen Charme. Manche Destinationen bieten eine so reiche und interessante Kultur, andere haben wunderschöne Natur zu bieten. Auch, wenn wir beide eigentlich totale Insel-Liebhaber sind, hat uns bis jetzt vielleicht am meisten Japan beeindruckt. Das Land ist einfach so anders als alles, was wir bis jetzt gesehen haben. Japan ist eine Welt für sich.

Die Leute sind sehr zurückhaltend, aber unglaublich respektvoll und höflich, das Essen ist ein Traum (zumindest für uns) und es gibt an jeder Ecke etwas Neues zu sehen und zu entdecken. Eine Japan Reise ist ein Muss für jeden Reisieliebhaber!

FIV: Japan soll ja wirklich toll sein. Habt ihr euch schon mal an ein etwas außergewöhnlicheres Ziel herangetraut?

Laura und Finn: Kommt natürlich auch darauf an, wie man außergewöhnlich definiert. Japan hat uns, wie zuvor erwähnt, extrem beeindruckt und gefallen - hier war so viel verrückt und außergewöhnlich. Da wir aber sehr viel in Südost-Asien und generell Asien unterwegs sind, war jetzt wahrscheinlich trotzdem eine andere Ecke der Welt für uns extrem außergewöhnlich - und zwar Südafrika!

Wir können jedem nur ans Herz legen, sich einmal im Leben eine Safari in Afrika zu gönnen.

Wir waren letztes Jahr für 3 Monate dort und finden das Land so wunderschön. Allem voran natürlich die Tierwelt. Wir durften 3 Tage im Kruger-Nationalpark verbringen und was soll ich sagen - WOW WOW WOW! Für uns persönlich, was es das schönste, all diese Tiere in freier Wildbahn sehen zu dürfen. Das macht was mit einem. Als Europäer kennt man all diese Tiere nur aus dem Fernsehen oder aus dem Zoo, aber das ist kein Vergleich. Wir können jedem nur ans Herz legen, sich einmal im Leben eine Safari in Afrika zu gönnen. Es ist wunderschön, außergewöhnlich und mehr als beeindruckend all diese wundervollen Tiere beobachten zu können.

Darüber hinaus ist Südafrika ein tolles Land! Kapstadt ist eine sehr lebenswerte, moderne Stadt. Es gibt wahnsinnig viele tolle Nationalparks und das südafrikanische Volk ist extrem aufgeschlossen, nett und gastfreundlich. Wir kommen auf jeden Fall wieder!

Ob Zug, Auto oder Flugzeug - Laura und Finn nutzen alles

FIV: Habt ihr ein bevorzugtes Transportmittel, wenn ihr unterwegs seid? Für manche muss es ja schnell gehen und sie steigen lieber ins Flugzeug und andere setzen sich lieber ans Steuer und genießen schöne Fensteraussicht bei einem Roadtrip.

Laura und Finn: Eine gute und aufregende Reise besteht immer aus einer Mischung aus ALLEM!

Oftmals kommt man gar nicht ums Flugzeug herum (vor allem, wenn man auf einer Insel wohnt, so wie wir). Als wir 4 Monate am Stück Backpacken in Thailand waren, haben wir wirklich jedes Verkehrsmittel mitgenommen. Egal, ob Tag- oder sogar Nacht-Fähre, Zug, private Fahrer (Auto), Minivans, (Nacht-)Busse und und und.

In Japan sind wir ausschließlich Bus und Zug gefahren, das hat hervorragend geklappt. In Ländern wie Südafrika oder Australien bieten sich Autos oder Vans eher an zum Reisen. Hier in Indonesien machen wir fast alles auf dem Roller. Es kommt also auch wirklich auf das Reiseziel an. Jedes Transportmittel hat dann auch seinen eigenen Charme.

New York, Italien und die Cook Islands

FIV: Welches absolute Traumziel steht noch unerkundet auf der Bucket List?

Laura und Finn: Eigentlich die ganze Welt. Es gibt echt wenig Länder, die wir nicht besuchen möchten. Unser individuelles Ranking ändert sich auch immer nach Lust und Laune. Wir haben auch einfach noch so viel nicht gesehen und die Welt ist so wunderschön und divers.

Wenn wir uns jetzt entscheiden müssten, wären gerade folgende Ziele weit oben:

Cook Islands: Diese Inselgruppe sieht einfach wunderschön und noch wirklich unberührt aus. Südkorea. Von dem Land haben wir einfach auch schon so viel Tolles gehört. Tansania. Hier muss die Natur und vor allem die Tierwelt unfassbar beeindruckend sein.

New York City: Finn war schon öfter dort, aber für mich (Laura), steht die Stadt bereits so lange sooo

weit oben auf meiner Bucket List.

Italien: Klingt jetzt erst einmal relativ unspektakulär, aber wir waren beide bis jetzt kaum oder noch gar nicht in Italien, lieben aber beide extrem italienisches Essen. Wir würden sehr gerne ein Van-Roadtrip durch das Land machen.

FIV: Dann habt ihr ja noch so einiges Spannendes vor, mit euch wirds wohl selten langweilig, finden wir gut. Danke, dass ihr eure Erlebnisse mit uns geteilt habt, wir wünschen euch weiterhin ganz viele schöne Eindrücke und gute Reise.









WHATSNEXT REISEN

INTERVIEW

Dich hat es vielleicht immer schon in die Ferne gezogen und du stehst auf Herausforderung? Rucksack packen, in den Flieger steigen und dann auf unbestimmte Zeit „Deutschland Adieu“ sagen? Mit dem Gedanken hat der Eine oder Andere bestimmt schon mal gespielt. Aber so einen Schritt zu wagen, ohne Ansprechpartner, ist nicht so leicht. Genau deswegen haben wir uns mit Elle und Domi aka Whatsnextreisen in Verbindung gesetzt. Die beiden haben nämlich genau diesem Schritt 2018 gewagt.

Abenteuer Weltreise: Mut, Tipps und Geschichten

Elle und Domi, besser bekannt als Whatsnextreisen, sind echte Abenteuerer. 2018 haben sie den mutigen Schritt gewagt und Deutschland hinter sich gelassen, um die Welt zu bereisen. Seitdem haben sie zahlreiche Länder erkundet, spannende Kulturen kennengelernt und ihre Erlebnisse auf den sozialen Medien geteilt. Mit ihren inspirierenden Geschichten und praktischen Tipps motivieren sie viele Menschen, ihre eigenen Reiseträume zu verwirklichen.

Reiselust pur: Die Welt entdecken mit Elle und Domi

FIV: Hallo, ihr beiden! Ihr seid ja schon weitaus mehr herumgekommen als der Durchschnitt. Würdet ihr sagen, ihr seid eher die Urlauber, die zum Entspannen mal wegfliegen oder reist ihr lieber abenteuerlustig?

Elle und Domi: Meistens lieber Reisen. Der Unterschied zu klassischem Urlaub ist für uns, dass man mehr vom Land sieht als das Hotel, den Hotelpool und den Strand. Man reist eher durch das Land, probiert die lokalen Restaurants und tauscht Komfort und Erholung gegen Abenteuer und neue Erfahrungen.

Das kann aber anstrengend werden und so braucht man auch einfach mal Entspannung und Urlaub! Deswegen ist eine Mischung aus beidem sicherlich für viele Trips eine gute Idee. Kommt man z.B. aus Deutschland nach Bali, sollte man die Insel definitiv auch bereisen, denn einmal um die halbe Welt fliegen, um dann Pauschalurlaub im Sterneresort zu machen, lohnt sich unserer Meinung nach nicht. Die meisten Länder werden vor allem durch Kultur, die tollen Menschen und das leckere Essen zu einem

spannenden Reiseziel und deshalb sollte man das auf keinen Fall verpassen.

Kombiniert man diese Erfahrungen mit Entspannung am Strand, der ein oder anderen Massage oder einem schicken Restaurantbesuch hat man die perfekte Fernreise.

Die Indien-Erfahrung

FIV: Was war euer außergewöhnlichste Reiseziel?

Elle und Domi: Als außergewöhnlich kann man auf jeden Fall unsere Indien Reise beschreiben! Das Land ist so unglaublich anders, dass man eigentlich nur vor die Tür gehen muss, um verrückte Dinge zu erleben.

Egal, ob die Kühe mitten auf der Autobahn, der unglaubliche Lärm durch pausenloses Hupen oder die kleinen ,Barbershops, die mitten auf der Straße aufgebaut sind. Man muss sich einfach nur treiben lassen und wird auf jeden Fall unvergessliche Dinge erleben.

Das Land ist auch riesig und super abwechslungsreich. Wir haben von Schnee in den Bergen bis hin zu Kamelen in der Wüste alles gesehen. Auch kulturell ist das Land sehr beeindruckend, wir waren z.B. im goldenen Tempel in Amritsar. Hier wird täglich kostenloses Essen für 100.000 Menschen zubereitet. Das Ganze wird von freiwilligen Helfern gestemmt und auch wir konnten anpacken und helfen.

Wenn man also mal in eine ganz andere und ein bisschen magische Welt abtauchen will, ist Indien der richtige Ort. Man sollte aber ein dickes Fell haben, denn Privatsphäre oder Ruhe gibt es in diesem Land eigentlich nur im Hotelzimmer.

FIV: Welches Reiseziel hat euch bislang am besten gefallen?

Elle und Domi: Diese Frage bekommen wir

natürlich super oft gestellt und es fällt uns schwer darauf eine Antwort zu geben. Jedes Land hat nämlich seinen ganz eigenen Charme und hat uns auf seine ganz eigene Weise gut gefallen.

So haben wir an den Philippinen die unglaublich schönen Insel geliebt, an Sri Lanka die Vielfalt auf einem so kleinen Fleck, an Australien die Tierwelt und an Thailand das leckere Essen. Einen klaren Sieger gibt es somit nicht, es kommt immer darauf an, was man sich von einer Reise erhofft.

Reisevorbereitung und Urlaubsziele

FIV: Wie bereitet man sich eurer Meinung nach eigentlich bestens auf eine Reise vor?

Sobald man weiß, welches Land es werden soll, würden wir uns immer durch YouTube & Co. forsten. Man findet mittlerweile so viele tolle Content Creator, die Reisetipps geben und einen super auf eine Reise vorbereiten können.

Mit dieser Hilfe kann man sich einen Reiseplan zusammenstellen und seine Route grob festlegen. Aber egal, wie viel man im Internet gelernt hat, am Ende muss man seine eigenen Erfahrungen machen und so halten wir es für ganz wichtig, dass man auf Reisen spontan bleibt.

So buchen wir oft nur die ersten 3 Nächte in einem Land und wie die Reise weitergeht, entscheiden wir dann vor Ort. Gefällt uns ein Ort gut, bleiben wir länger, empfinden wir ihn als langweilig, reisen wir lieber weiter. Das klingt vielleicht erst einmal ein wenig scary, ist man aber erst mal unterwegs merkt, wie einfach alles funktioniert.

FIV: Habt ihr einen Geheimtipp für Leute, die gerne Urlaub fernab von Touritrubel machen wollen?

Elle und Domi: Hier fällt uns direkt Pakistan ein. Dieses Land hat durch die Medien leider einen schlechten Ruf in Europa. Es ist aber unglaublich



Instagram / Whatsnextreisen

schön, relativ einfach zu bereisen, günstig und bietet mit die beeindruckendste Natur, die wir jemals gesehen haben. Außerdem fühlt das Land sich noch sehr unberührt vom Tourismus an und ist somit definitiv ein Geheimtipp.

Hat man weniger Bock auf Berge und will einfach tolle Strände und eine wunderschöne Unterwasserwelt, wäre Sulawesi in Indonesien unser Geheimtipp.

Traumstrände und Roller fahren auf Bali

FIV: Was ist euer Favorit unter den Inseln mit den schönsten Stränden?

Elle und Domi: Das müssen die Mentawai Inseln in Indonesien sein. Diese Inseln liegen im Mitten des indischen Ozeans und sind die schönsten auf denen wir je waren. Das Einzige, was man sieht, sind unendlich viele Palmen, weiße Sandstrände, glasklares Wasser und natürlich die Weltklasse Wellen, die vor allem Surfer anzieht!

FIV: Welches absolute Traumziel steht noch unerkundet auf der Bucket List?

Elle und Domi: Puh, das sind einige. Spontan fallen uns da die Fidjis ein, wir wollen mal nach Neuseeland, die Galapagos Inseln müssen wunderschön sein, wir wollen unbedingt auf Safari in Afrika und auch der Iran würde uns sehr interessieren.

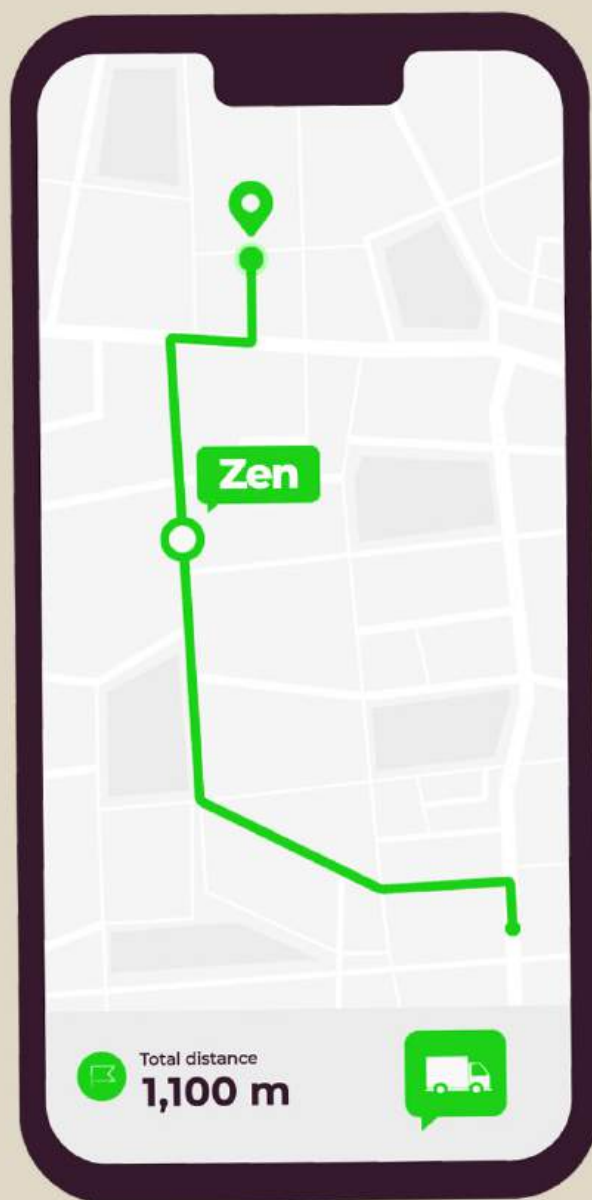
FIV: Und zu guter Letzt wollen wir gerne wissen, mit welchem Transportmittel ihr am liebsten reist, Flugzeug, Auto oder Zug?

Elle und Domi: Keines der drei, denn da fehlt natürlich der Roller, mit dem wir täglich bei uns auf Bali unterwegs sind und mit dem man in Asien einfach so super spontan und selbstständig herumreisen kann.

Natürlich tut einem aber auch irgendwann der Hintern weh und für größere Strecken muss man den Roller auch mal zurücklassen. In Asien würden wir dann auf Bus oder Zug umsteigen, in Europa würden wir wahrscheinlich lieber mit dem Mietauto unterwegs sein. Es kommt also ein wenig auf das Reiseziel, die Art der Reise und natürlich auch auf das Budget an.

FIV: Cool, vielen Dank für eure Einblicke und Tipps! Eure Leidenschaft für das Reisen und eure Flexibilität sind echt inspirierend. Bis zum nächsten Mal!

**Cannabis
Patient*in
werden in
5 Minuten**



NEU

CannaZen.de

✓ Rezept
✓ Lieferung
✓ Digital

TARA TUT

INTERVIEW

Am liebsten für jeden Anlass die passende Handtasche haben - Davon träumt jede Frau nicht wahr? Die Hermes Birkin Bag ist eine der heiß begehrtesten Luxustaschen und eine Longchamp ist auch ein Staple, den man tagtäglich über den Schultern der It-Girls hängen sieht. Auch Off-White ist fleißig im Taschengame, die Luxusmarke hat ursprünglich eigentlich Pfeifen hergestellt, wusstet ihr das schon? Wir haben heute Tara im Interview, die genau wie wir, eine Begeisterung für Handtaschen teilt und auch nicht genug von diesem schicken Accessoire haben kann.

Liebe zu Designerbags mit Tamtam

Tara teilt als Tamtam auf ihren Socials gerne ihr Leben, insbesondere ihre modischen Vorlieben sowie auch Einkäufe in ihren Luxushaushalts. Für eine gute Handtasche greift Tara auch sehr gerne mal tiefer ins Portemonnaie, worauf es wirklich beim Taschenkauf ankommt und warum die schlichte Schwarze immer eine gute Idee ist, verrät sie uns hier im Interview, wo sie uns in die traumhafte Welt des Lieblingsaccessoire vieler Frauen mitnimmt

Guess, Chanel und Hermés als Wertanlagen

FIV: Hallo Tara, auf YouTube hast du uns ja schon öfter deine schöne Taschenkollektion präsentiert, wenn deine Handtasche ein Soundtrack hätte, welche Musik würde sie am besten repräsentieren?

Tara: Uh, ich höre viele verschiedene Genres, aber meine Handtasche würde definitiv von einem sanften, aber dennoch kraftvollen Klavierstück begleitet werden, das Eleganz und Raffinesse ausstrahlt. Vielleicht etwas von Ludovico Einaudi.

FIV: Ob Liebeskind, Guess oder Chanel ist preislich ja schon ein Unterschied - Greifst du am liebsten zur teuersten Brand oder egal hauptsächlich es ist ein Designerstück?

Tara: Weder noch für mich ist die Geschichte hinter jedem Piece der Fokus. Obwohl ich den Preis berücksichtige, ist für mich die Qualität und das Design wichtiger als der Preis. Ich investiere gerne in zeitlose Designerstücke wie Chanel und Hermés, die nicht nur ein Modeaccessoire, sondern auch eine Wertanlage sind.



Staples & Ordnung im Taschenhaushalt

FIV: Du hast doch bestimmt mitbekommen, dass Handtaschenorganizer immer beliebter werden - Sind die hilfreich oder eher unnützer Schnickschnack?

Tara: Ich finde Handtaschenorganizer praktisch, besonders bei größeren Taschen oder Tote Bags. Sie helfen dabei, meine Tasche organisiert zu halten und erleichtern das Finden von Gegenständen. Außerdem schützen sie das Innenfutter meiner teuren Designer-Taschen vor Kratzern oder Flecken, was für die Zukunft der Tasche wichtig werden könnte!

FIV: Greifst du lieber zur schlichten Schwarzen oder auch mal zu auffälligem Design?

Tara: Mein Geschmack variiert je nach Anlass und Stimmung. Während ich im Alltag oft zu einer schlichten schwarzen Handtasche greife, liebe ich es, bei besonderen Veranstaltungen oder Abendveranstaltungen mit einem auffälligen Designerstück zu beeindrucken. Ein Hauch von Farbe oder ein ungewöhnliches Muster kann einem Outfit eine ganz besondere Note verleihen.

FIV: Und wenn du zwischen schick oder praktisch wählen müsstest - Für was würdest du dich entscheiden?

Tara: Beide Aspekte sind mir gleichermaßen wichtig. Eine Handtasche muss nicht nur gut aussehen und mein Outfit ergänzen, sondern auch funktional sein. Meine Essentials müssen Platz finden und wenn sie über praktische Details wie Innentaschen oder einen verstellbaren Schulterriemen verfügt, umso besser trage meine Taschen gerne Crossbody. Kommt aber auch darauf an, ob ich mit meinem kleinen Sohn unterwegs bin oder alleine.

Die perfekte Handtasche finden

FIV: Hast du zum Abschluss noch einmal Tipps für die Leser, wie sie die perfekte Handtasche finden?

Tara: Mach dir klar, wofür du die Handtasche hauptsächlich verwenden wirst, ob für den Alltag, besondere Anlässe oder beides. Investiere in zeitlose Designerstücke, die deinen Stil und dich repräsentieren und jage keinen Trends nach. Denk an klassische Formen und Farben, die sich vielseitig kombinieren lassen, wie z.B. die Chanel 2.55 Flap Bag.

Eine Handtasche sollte nicht nur schön aussehen, sondern auch bequem und praktisch sein, also probiere verschiedene Modelle aus und achte auf Details wie Material & Verarbeitung. Bleib dir selbst treu, dann wirst du dich jedes Mal freuen, die Tasche zu tragen!

FIV: Tasche soll nicht nur gut aussehen, sondern auch nützlich sein ... das merken wir uns, bevor wir uns das nächste Mal wieder nur von Ästhetik blenden lassen. Danke für deine tollen Insights liebe Tara und bis bald!





LOREDANA CHANTAL

INTERVIEW

Fast Food geht auch gesund! Ja, ihr habt richtig gelesen - mit fast Food ist einfach nur gemeint, dass es schnell gehen muss. Zwischen Arbeitsalltag und Privatleben bleibt häufig kaum Zeit stundenlang in der Küche zu stehen, aber nur vom Imbiss um die Ecke leben, ist auf Dauer auch keine Option. Unser Vorschlag: One-Pot Mahlzeiten. Gesunde Mahlzeiten, die sich quasi fast von selbst kochen lassen und ja ,das gibt es tatsächlich!

Gesunde Essgewohnheiten und heimliches Genussessen mit Loredana Chantal

Loredana teilt auf Instagram und TikTok leidenschaftlich ihre leckeren Gerichte und ihr Mantra dabei ist: Schnell, lecker und auch kalorienbewusst! Von verschiedensten Pasta Rezepten über Kartoffelgratin bis hin zu Oreo-Cheesecake - bei Loredanas Rezepten ist wirklich für jeden Gourmand, der gerne lecker und gesund isst, etwas dabei. Wir haben Loredana mal gefragt, was Ihre Must-haves in der Vorratskammer sind und welchem Cheat-Meal sie nicht widerstehen kann.

Lecker und schnell aus dem Ofen? Das geht!

FIV: Hi Loredana! Schön, dass du dir etwas Zeit für unsere Fragen nimmst! Auf deinen Channels haben wir gesehen, dass du ja wirklich von A bis Z alles Mögliche herbei kochen kannst. Aber wenn wir es mal herunterbrechen, was sind deine Must-haves als Vorrat?

Loredana: Ein Must-have in einem gesunden Haushalt wäre für mich definitiv eine gute Auswahl an frischem Obst und Gemüse, sowie hochwertige Kohlenhydratquellen wie Kartoffeln oder Reis und einer sättigenden Proteinquelle wie Hülsenfrüchten oder Feta. Damit hat man immer eine gute Grundlage für eine ausgewogene Ernährung daheim.

FIV: Fast Food und gesunde Mahlzeiten sind für viele Gegensätze – Du beweist doch eigentlich das Gegenteil: Schnell und gesund schließt sich nicht unbedingt aus, oder?

Loredana: Schnelles und gesundes Essen zuzubereiten, ist absolut vereinbar. Genau deswegen bin ich 2021 auf die Idee gekommen, jegliche Rezepte im Ofen zuzubereiten. Dafür braucht es nur wenige

Minuten Vorbereitungszeit und der Ofen kocht für dich eine ausgewogene Mahlzeit. Damals habe ich mit den Ofenrezepten ein komplett neues Kapitel eröffnet. Mittlerweile sind sie überall auf Instagram zu finden, worüber ich mich sehr freue.

FIV: Verfolgst du auch eine bestimmte Ernährungsweise: wie zum Beispiel Veganismus oder Vegetarismus?

Loredana Chantal: Ich ernähre mich hauptsächlich vegetarisch und versuche darauf zu achten, dass meine Ernährung mir alle notwendigen Nährstoffe liefert.

Essen, wenn der Körper das Signal gibt

FIV: Und wie stehst du so zum Thema Intervallfasten?

Loredana: Intervallfasten ist definitiv ein Trend und hat für viele Menschen positive Effekte gezeigt. Ich bin ein großer Fan von intuitiver Ernährung und vertrete, die Ansicht, dass man essen sollte, wenn ein Hungergefühl besteht. Ich persönlich verspüre morgens selten ein ausgeprägtes Hungergefühl und frühstücke daher oft erst zur Mittagszeit. Man könnte also sagen, dass ich gelegentlich unbewusst Intervallfasten praktiziere. Dennoch handle ich dabei nicht bewusst und rate dringend von Verboten und strikten Regeln ab. Mein Motto lautet: - Iss, wenn du körperlich hungrig bist.

FIV: Hast du Erfahrung mit Nahrungsergänzungsmitteln bzw. würdest du diese weiterempfehlen?

Loredana: Während wir theoretisch viele Nährstoffe durch unsere Ernährung erhalten können, sieht die Realität oft anders aus. Obwohl ich mich täglich bemühe, mich gesund und ausgewogen zu ernähren, gibt es auch Tage, an denen dies nicht immer gelingt. Daher halte ich es für wichtig, meinen Nährstoffbedarf mit Nahrungsergänzungsmitteln zu unterstützen. Für den genauen Bedarf habe ich mich an eine Heilpraktikerin gewandt.

Eine Schwäche für die berühmte Pommes Spezial

FIV: Was ist dein heimliches Genusssessen, dem du trotz seiner ungesunden Seite immer wieder nachgibst?

Loredana: Mein heimliches Genusssessen wäre wohl eine Portion Pommes Spezial. Das ist eine Pommes mit Ketchup, Mayo und frischen Zwiebeln. Es ist sicherlich nicht das gesündeste, deswegen genieße ich sie ganz bewusst oder integriere sie in eine gesunde Bowl mit Salat und einer Proteinquelle.

FIV: Na bei all den gesunden Mahlzeiten, darf eine Pommes Spezial auch mal sein. Danke Loredana für deine Zeit. Das ein oder andere One-Pot-Rezept machen wir garantiert nach.



FIV

*Fashion
Interview*

