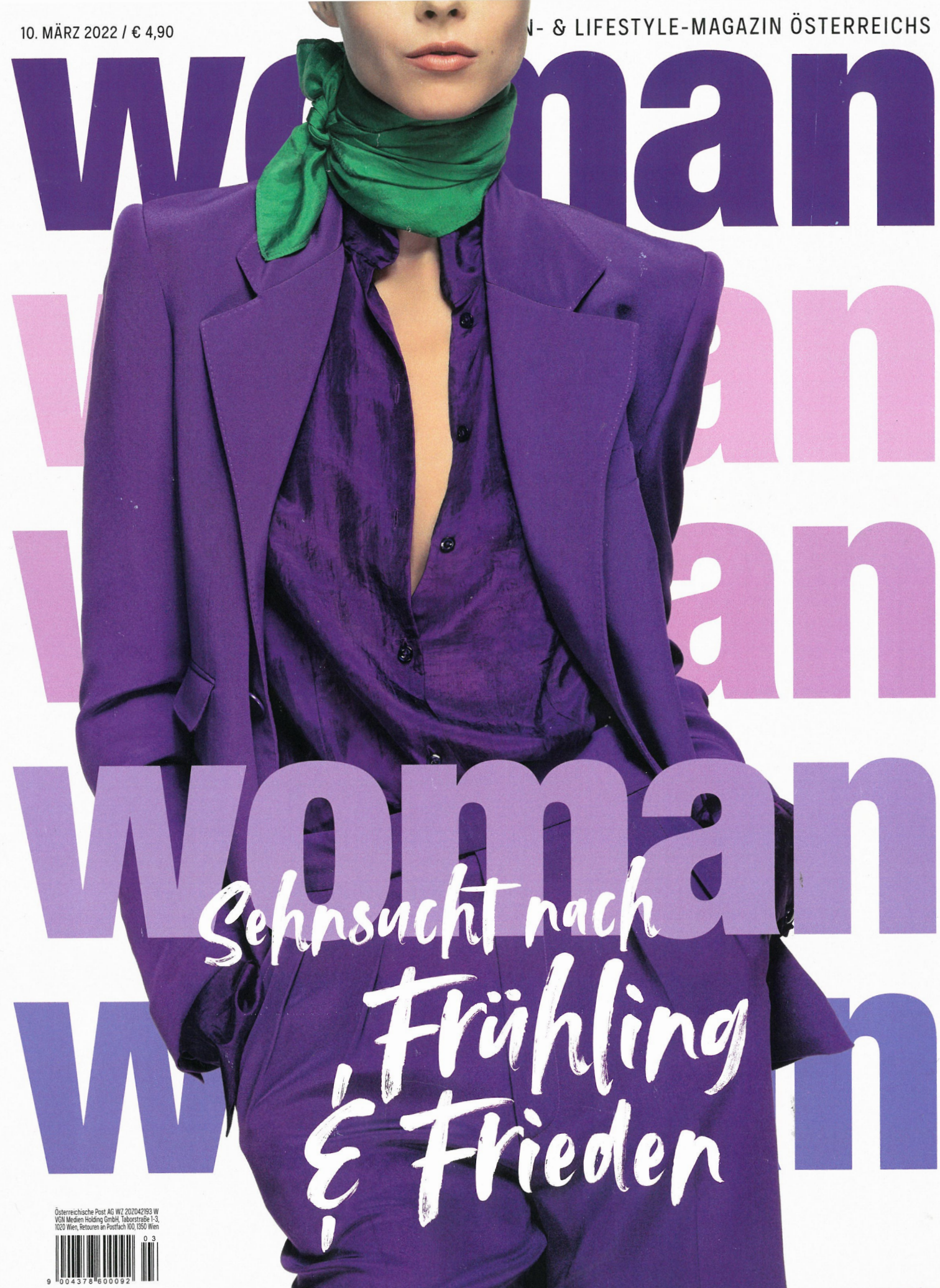
10. MÄRZ 2022 / € 4,90

N- & LIFESTYLE-MAGAZIN ÖSTERREICHS

woman



Sehnsucht nach Frühling & Frieden

Österreichische Post AG WZ 20Z042193 W
VGN Medien Holding GmbH, Taborstraße 1-3,
1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien

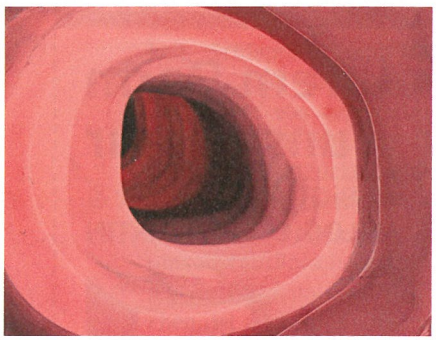
ABRECHNUNG. Ein Halbnackt-Auftritt im Video „Blurred Lines" von Robin Thicke machte sie mit 21 weltberühmt. Niemand kannte damals ihren Namen, alle ihren Körper. Heute lebt Emily Ratajkowski als Mutter und Schauspielerin in San Diego.

AUF DER SUCHE NACH INNEN

Schon als Teenager war ihren Eltern klar: Emily ist schöner als andere Mädchen. In der Wohnung standen überall Fotos der Tochter, jeder, der zu Besuch kam, sah, wie stolz Mama und Papa auf das Aussehen sind. Heute ist **Emily Ratajkowski 30 und hat ein Buch über ihr Leben als „Body" geschrieben.** Das Model beschreibt, was es bedeutet, immer nur über Äußerlichkeiten definiert zu werden, und rechnet mit der Oberflächlichkeit dieser Welt ab. „My Body: Was es heißt, eine Frau zu sein" (€ 18,49) erscheint dieser Tage und ist eine Sammlung von klugen und selbstreflexiven Essays.

CHECK LISTE

REDAKTION: EUKE FRANK



Darmgesundheit

Eine Buchempfehlung für alle, die ihrer Gesundheit Gutes tun möchten: „Das Mikrobiom-Komplott" von Sarah Schwitalla (edition a, € 24,–) beschreibt, wie sehr **Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel und einseitige Ernährung** schaden, und plädiert für eine Regulierung durch die Politik, um Menschen vor chronischen Erkrankungen zu schützen. Lesenswert!

GESCHMACK KONSERVIERT

Obst kann man einkochen, Gemüse fermentieren – wer Früchte oder Kräuter konservieren möchte, kann das mit dem Infusor „Levo 2". Der **trocknet und extrahiert die Essenzen,** die man dann mit Wasser für Säfte, zu Cremes oder auch mit Öl als Gewürzmischungen verwenden kann. Die praktische Wundermaschine kostet € 279,– und gibt's in vielen Farben.

Endlich schmerzfrei aufwachen!

Wer schon lange nach dem idealen Polster sucht, könnte hier fündig werden: Der Schlafspezialist Hefel hat Physiotherapeuten, Schlafforscher und Schlafcoaches gebeten, das ultimative Kissen zu entwickeln. Alles über die **Produktion plus Webinars** mit Rückenspezialisten gibt es auf hefel.com. „My Neck" ist ein Vorarlberger Qualitätsprodukt und kostet € 139,–.

FOTOS: GETTY IMAGES, DDP IMAGES, WERK