

DIE VERMESSUNG DER FRAU

Mit Regula Stämpfli saß ich in der Talkrunde WestArt in Köln. Während ich ihre Absätze bewunderte, die gefühlte 34 Zentimeter hoch waren, hat ihr die Moderatorin Bettina Böttinger Löcher in den Bauch gefragt, die waren mindestens 44 Zentimeter groß. Und genau darüber hat die eloquente, hübsche Polit-Kultur-Professorin ein Buch geschrieben: Über die Vermessung der Frau. Warum wir alles für die Schönheit tun und trotzdem nicht glücklicher werden: Botox, Turbo-Diäten, Schönheitsoperationen Was bringt immer mehr Frauen dazu, sich willig zur Schlachtbank der Körperindustrie führen zu lassen? Scharfzüngig und faktenreich geht Regula Stämpfli der Frage nach, warum sich gerade Frauen seit Jahrhunderten vermessen, wiegen und durchbuchstabieren lassen. Ist der Schönheitswahn unserer heutigen Zeit nur eine medial angefeuerte Marketingstrategie oder schon eine neue Religion? Mit einem philosophischen Blick auf Kunst, Literatur und Geschichte lotet Stämpfli die Untiefen einer Welt aus, in der nur noch ein optimales Kilo- und Zentimeterverhältnis zählt – und natürlich das richtige Geburtsjahr. In einer plakatierten Welt voller vom Hungertod bedrohter Size-Zero-Models geht die Autorin der Frage nach, wie wir wieder lernen können, unser eigenes Begehren und unsere eigene Schönheit zu finden. Botox, Turbo-Diäten, Body-Mass – oder was macht Frauen wertvoll? Eine freche und faktenreiche Abrechnung mit dem Diktat fragwürdiger Schönheits- und Gesundheitsideale



DIE VERMESSUNG DER FRAU

Regula Stämpfli

191 Seiten

Gütersloher Verlagshaus

17,99 EUR

VEGAN FOR FIT

Attila Hildmann, 31, ist der bekannteste Vegan-Koch Deutschlands. Undogmatisch, medienaffin, glaubwürdig, weil er alles selbst lebt. "Ich lebe seit zwölf Jahren ohne tierische Produkte und habe viel mehr Energie. Meine Haut ist besser geworden, mein Haar voller. Ich treibe mehr Sport und fühle mich viel wohler." Sein "Vegan for fit – die 30-Tage-Challenge" stürmt die Bestsellerlisten.



Und jeder möchte gleich so einen rundum-Reset von Körper und Geist machen. Wie er. Der damals deutlich übergewichtige junge Mann entwickelte sich binnen kurzer Zeit zu einem energiesprühenden Modell-Athlet. Neben leckeren Rezepten von Kohlrabi-Ravioli über Erbsenmandel-Cremesuppe bis zum Erdnuss-Schoko-Eis liefert er Fitness-Tipps und Motivationshilfe gleich mit. Die 30-Tage-Challenge zu einem neuen Körpergefühl mit Attila Hildmann kann man wirklich jedem empfehlen.

AMARANTH-JOGHURT-POP MIT HIMBEEREN UND GERÖSTETEN KOKOSFLOCKEN

Zutaten für 2 Personen

60 g gepopptes Amaranth | 260 g Sojajoghurt | 4 EL Agavendicksaft | 200 g Himbeeren | 1 Msp. gemahlene Vanille | 10 g Kokosflocken

Amaranth und Sojajoghurt mischen, mit 2 EL Agavendicksaft süßen. Himbeeren verlesen. 1 EL Agavendicksaft mit Vanille mischen und die Beeren darin marinieren. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten anrösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Mit 1 EL Agavendicksaft süßen. Beeren mit dem Amaranth-Joghurt in Gläser schichten und mit gerösteten Kokosflocken toppen.

Vegan for fit von Attila Hildmann, 264 Seiten, Becker Joest Volk Verlag, 29,95 EUR