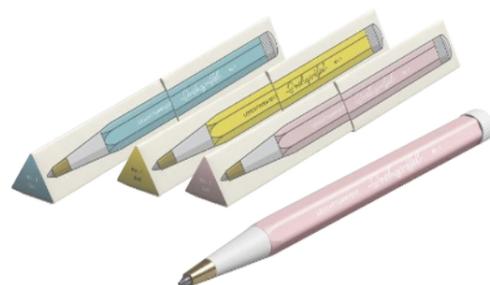


BLICK NACH OBEN

Wolken können ja beeindruckend schön sein – und sie verraten auch etwas über das bevorstehende Wetter. Für das Kartenset *Wolkengucker* hat der Londoner Künstler Marcel George Aquarellzeichnungen der 30 häufigsten Wolkenformen angefertigt. Auf der Rückseite erfährt man, was sie bedeuten. Viel schöner als jede Wetter-App. 14,90 Euro, laurencekingverlag.de



SCHRIFTEXPERTE

Wir bei Flow lieben es ja sehr, mit der Hand zu schreiben. Mit dem „Drehgriffel Nr. 1“ im hübschen Retro-Look macht das noch mehr Spaß. Seine Gelmine gleitet besonders leicht und flüssig übers Papier, er ist aus Messing und Aluminium und in elf Farben zu haben, z. B. Zitrone, Puder oder Aquamarine. 19,95 Euro, leuchtturm1917.de

„Die Natur kennt keine Probleme, nur Lösungen.“

Carl Amery (1922–2005), Schriftsteller und Umweltaktivist



Streicheln gegen Stress

Womit senkt man das Stresslevel am besten: ein Mandala malen, einen Hund streicheln oder nichts dergleichen tun? Das wurde in einer amerikanischen Notaufnahme bei Pflegekräften und Ärzt:innen untersucht. Das Ergebnis: Sowohl der Kontakt zum

Vierbeiner als auch das Mandala-Malen verringerten die Menge des Stresshormons Cortisol im Speichel deutlich. Nach dem subjektiven Empfinden der Studienteilnehmer:innen war jedoch das Streicheln des Hundes die größte emotionale Unterstützung.



BLÜTENPRACHT

Ihre Liebe zu blühenden Gärten hat Jora Dahl aus Potsdam kurzerhand zu ihrem Beruf gemacht. In ihrem Onlineshop bietet sie handverlesenes Saatgut, Stauden und Zwiebeln für insektenfreundliche Gärten an. Besonders schön sind ihre Samensammlungen, mit denen man aufeinander abgestimmte, blütenreiche Schnittblumen für die Vase heranzieht, etwa die „Cool Flowers“, die im Spätsommer gesät werden und im nächsten Frühjahr blühen. 29,90 Euro, joradahl.de



Stadt trifft Land

Eine Treckertour buchen, einen Kochabend oder einen Sprachkurs auf Plattdeutsch: Bloggerin Julia Nissen (33) alias Deichdeern, die in Nordfriesland lebt, hat mit der App *aufs Land* eine Plattform für Landerlebnisse gegründet.

Was ist die Idee hinter deiner App? Ich möchte die immer größer werdende Kluft zwischen Menschen vom Land und aus der Stadt verkleinern und sie miteinander in Kontakt bringen. Es gibt einerseits eine große Sehnsucht nach dem Landleben. Gleichzeitig wird es oft auch romantisiert – oder als hinterwäldlerisch abgetan. Hier will ich Brücken bauen und gemeinsame Erlebnisse ermöglichen.

Was für Erlebnisse sind das? Ich habe mich gefragt: Was macht den ländlichen Raum aus? Das sind die Locals hier und ihr Spezialwissen im Handwerk, in der Landwirtschaft oder im Gartenbau. Das kann der Landwirt sein, der Gäste in seinen Stall oder auf seinem Traktor mitnimmt. Oder eine Landfrau, die zeigt, wie sie Hochzeitssuppe kocht, Rouladen macht oder Obst einweckt. Ein Jäger, mit dem man Wild beobachtet oder Fährten liest oder eben jemand, der einem Plattdeutsch beibringt. Es geht mir um echte Begegnungen, denn sie sind es doch, an die wir uns nachhaltig erinnern.

Was motiviert dich zu diesem Projekt? Ich finde es toll, Menschen zusammenzubringen und Vorurteile abzubauen. Das steht auch im Mittelpunkt meines Blogs *Deichdeern*, auf dem ich über das bunte Leben zwischen Kindern, Job und Kuhstall berichte. Ich möchte anderen das Schöne zeigen, das ich im ländlichen Raum sehe: die Gemeinschaft und das Miteinander. Während meines Agrarstudiums habe ich in Kiel gelebt, beruflich bin ich oft in Berlin. Aber wirklich zu Hause fühle ich mich in unserem kleinen Dorf in Nordfriesland, in dem es mehr Kühe als Menschen gibt.

TEXT: SARAH KLÜSS. FOTOS: SONNENTOR/@NUDLHOLZ.AT, ALISSA LEVY/KNESEBECK VERLAG, MÜLLER, DIETL FÜR LAURENCE KING, PARIS MATCH ARCHIVE/GETTY IMAGES, MAIKE HILBERT (PORTRÄT JULIA), STOCKSY, SHUTTERSTOCK, BIRGIT LANG & STARKEFRAUEN.BLOG



OHNE FILTER

Authentizität tut gut – auch in sozialen Netzwerken. Das fanden Forscher der Columbia University heraus. Ihrer Untersuchung zufolge steigert es unsere Zufriedenheit, wenn wir online nicht die beste Version von uns selbst zeigen, sondern uns so geben, wie es unserer Persönlichkeit entspricht – neugierig, vorsichtig, unbekümmert oder introvertiert.



ÜBER DIE PSYCHE REDEN

Weil immer noch zu wenig über mentale Gesundheit gesprochen wird, hat Journalistin Miriam Davoudvandi sie zum Thema ihres Podcasts *Danke, gut.* gemacht. Mit ihren Gästen aus der Popkultur tauscht sie sich offen über Depressionen und andere psychische Erkrankungen aus und will mit Vorurteilen aufräumen.



WIR SIND VIELE

Eine Menschenrechtsaktivistin, eine Unternehmerin, eine Krankenschwester: Die weiblichen Persönlichkeiten, die die Mannheimer Illustratorin Birgit Lang für ihre Bilderreihe *Starke Frauen* zeichnet, sind ganz unterschiedlich. „Die Vergangenheit, unser Alltag und die ganze Welt sind voll von Frauen mit einnehmenden Geschichten. Ich möchte sie erzählen“, sagt die Künstlerin. Die collagenartigen Motive der fortlaufenden Reihe sind als Prints im A2-Format zu haben. Nummeriert und handsigniert, ab 150 Euro ohne Rahmen. starkefrauen.blog