

Inhalt



40

Vor zehn Jahren schrieb Caitlin Moran das großartige „How to be a woman“. Jetzt kommt sie mit „More than a woman“. Yesss!

28

#jetzterstrecht
Was wir politisch für das Jahr 2021 fordern und wo wir selbst aktiv werden sollten



Diese Frau ist eine Anpackerin: Schauspielerinnen Pheline Roggan engagiert sich für Klimaschutz und mehr. Bravo!

20

Die Seitenzahlen unserer Titelthemen sind rot

Unsere Themen

- 10 NEULAND** Das haben wir entdeckt: Heim-Cocktails, Body-Positivity-Kunst, Kreativitätstipps und mehr
- 20 BEGEGNUNG** Pheline Roggan ist Schauspielerinnen, und Mutter – und genau deshalb Aktivistin
- 28 WAS WIR FÜR 2021 FORDERN** #jetzterstrecht politisch dranbleiben, die Welt für alle besser machen
- 34 ESSEN & SEELE** Iss dich froh: Ein Neurologe sagt, wie stark unsere Ernährung unsere Psyche beeinflusst
- 40 CAITLIN MORAN** Da ist sie wieder! Die britische Feminismus-Ikone und ihr neues Lebensbuch
- 44 DATING 1.0** Nein, kein Schreibfehler. Sondern ein Plädoyer fürs Retro-Dating. Schön laaangsam ...
- 48 KANN MAN ZUFRIEDENHEIT KAUFEN?** Ein Plädoyer, wie man in (scheinbar) Nebensächlichem Ruhe findet
- 68 KARRIERE MAL ZWEI** Wenn beide Eltern Jobs haben, steckt meist die Frau zurück. Das geht auch gerechter
- 74 BÄRBEI TRIFFT ...** Bas Kast, der sich jahrelang nicht traute, seinen größten Traum anzugehen. Jetzt aber!

Dossier

- 52 MEIN ZUHAUSE** Wichtiger denn je – aber mehr daheim zu sein, wirft auch neue Fragen auf
- 56 SICH WOHLFÜHLEN IM EIGENEN KÖRPER** Ein Körpersprache-Experte sagt, wie das geht
- 58 SAGE MIR, WIE DU WOHNST** ... und ich sage dir, ob du glücklich bist. Was unsere Einrichtung verrät
- 62 „INDIVIDUALITÄT GIBT ES SO NICHT“** Wie die Gesellschaft das Wohnen beeinflusst
- 64 DIE STÄDTE WEIBLICHER MACHEN** Kürzere Wege, sichere Parks, mehr Platz für Kinder – her damit!
- 66 „ICH WILL NACH HAUSE“** Das dürfen nicht nur Achtjährige laut schreien, sondern auch wir!

COVERFOTO TINA LUTHER STYLING BETTINA BRENN HAARE ALEXANDER DINTER/LA BIOSPHETIQUE MAKE-UP DENISE GRUNDMANN MIT FOLGENDEN PRODUKTEN VON LA BIOSPHETIQUE: FOUNDATION „TEINT NATUREL“ MASCARA „PERFECT VOLUME“ UND LIPPENSTIFT „SENSUAL LIPSTICK“ IN „PASSION RED“. PHELINE TRÄGT EINEN VINTAGE MANTEL VON MAX MARA (ÜBER YESTERDAYDOMANI.COM)



FOTOS ALEX LAKE, DARCHINGER, ISTOCK, STOCKSY, FOTOGENTUR SVEN SIMON, TINA LUTHER ILLUSTRATIONEN ISTOCK, PRIVAT



98

Unsere Autorin nimmt uns mit nach Neuseeland. Damit wir was zum Träumen haben, bis wir wieder reisen dürfen



80

Das schenk ich mir! Im Ernst: Auf diese Klassiker muss man sparen, aber sie begleiten uns fürs ganze Leben

52

Meine Wohnung, meine Familie, mein Halt. Ein Dossier über das schönste Gefühl in unruhigen Zeiten wie diesen: bei sich zu Hause sein



DOSSIER



104

Deftig, aromatisch, rumänisch: Wetten, Sie kannten die Karpaten-Küche noch nicht?

Schönes Leben

- 80 **LUXUS, TROTZ ALLEM** Klassiker: Ihr bleibt für immer
- 86 **BEAUTY UND MODE NEWS** Zarter Glow im Winter, Minitaschen ganz groß und Hilfe für gereizte Haut
- 90 **UHREN + SCHMUCK** Mit Big-Smile-Effekt
- 92 **PARTY-MAKE-UP** Wir geben die Hoffnung nicht auf: Irgendwann werden wir ja doch wieder feiern dürfen ...
- 96 **DUFTKNOWHOW** Haarparfüms, Öle, eine süße Kerze
- 98 **REISE** Davon können wir aktuell ja nur träumen, z. B. von Neuseeland. Unsere Autorin nimmt uns mit
- 104 **FOOD** Carpatia Cuisine – die sinnlich-deftige Küche Rumäniens. Perfekt für den Winter!

Kultur

- 110 **FILM, MUSIK, KUNST** Musikerinnen mit Mission, ein Galerie-Konzept für Corona und Berlin als Comedy
- 114 **DIE BESTEN BÜCHER** zum Verschenken

Working Women

- 120 **WORKING WOMEN NEWS** So macht Homeoffice mehr Spaß – und der Job mehr Sinn
- 122 **FRAGEN ZU MEINEM JOB** Expert*innen helfen weiter
- 124 **MENTORIN ZU GEWINNEN** Diesmal: Nathalie Rohmer, Managing Director bei Club Med Deutschland
- 126 **EMOTION.AWARD** Es geht wieder los!

IN JEDER AUSGABE

- 5 Editorial | 8 Intern
- 16 Kasia spricht Klartext
- 50 Berit Brockhausen ... antwortet auf Lebensfragen
- 125 Abo-Service | Impressum
- 128 Horoskop Ihre Sterne in diesem Monat
- 129 Vorschau auf die nächste EMOTION-Ausgabe
- 130 Gefühle meines Lebens Moderatorin Katrin Bauerfeind