

# Inhalt 20



44

Ein Ferienlager für Erwachsene, jenseits monogamer Konventionen: Unsere Autorin hat es ausprobiert



34

Was in New York Trend ist, kommt irgendwann auch zu uns. Wir haben in der Mega-City recherchiert

Trends!



Toni Garrn über das Leben als Supermodel und ihr Herzsthema: mit ihrer Stiftung Mädchen in Afrika unterstützen

Die Seitenzahlen unserer Titelseiten sind rot

## Die Themen des Monats

- 10 **NEULAND** Vulva-Malkurse und klare Ansagen
- 20 **BEGEGNUNG** Supermodel Toni Garrn kümmert sich um Bildungschancen für Mädchen in Afrika
- 24 **AUFGETISCHE LÜGEN** Tinder lässt tief blicken: Eine Single-Mom crasht die verlogene heile Pärchenwelt
- 28 **MONEY & ME** Endlich entspannt mit Geld umgehen: Frauen und ihre Geld-Biografien
- 34 **TRENDS** für ganzheitliche Gesundheit aus New York
- 40 **WER BIN ICH ...** ohne meine Haare? Ein Porträt
- 44 **FERIEN AUF DEM POLYHOF** Ein (S)experiment
- 50 **DANKE, LIEBE ANGST** Unsere Autorin erzählt, wie die Angst ihr geholfen hat, sich selbst kennenzulernen
- 54 **MEHR WIR-GEFÜHL** Warum es zusammenschweißt, über andere Paare zu lästern
- 56 **BÄRBEL TRIFFT ...** Moderator Michel Abdollahi, der gegen rechten Hass kämpft
- 80 **INTERVIEW** Lars Eidinger über Feminismus

## Dossier

- 62 **BEWEG DICH!** Unser Dossier bekehrt selbst Couch-Potatoes. Zumindest dazu, mal darüber nachzudenken, warum Sport sich lohnt
- 64 **OHNE DRUCK** Plädoyer für mehr Humor im Sport
- 68 **MOTIVATIONSTIPPS** zum Anfangen, Weitermachen, Dranbleiben und Neudenken
- 70 **DER FO(E)RDERT UNS** Sport lehrt Grundlegendes und schafft Gleichberechtigung – auch im Berufsleben
- 72 **TRAINING FÜRS LEBEN** Frauen erzählen, wie sie in Job, Alltag, Partnerschaft von der Bewegung profitieren
- 74 **„LAUFEN IST MEIN RETTUNGSANKER“** Prävention gegen Depression: So half Joggen unserer Autorin
- 76 **IN DER WORKOUT-HÖLLE** Slam-Poetin Ninia LaGrande über Schwitzen und schlechtes Gewissen
- 78 **SELBSTVERSUCH** Mega-Hype ums (Heim)Fitness-Bike

DOSSIER

62

Von der Hassliebe zum großen Spaß: Wie Sport etwas für jede sein kann – steht im großen Dossier



28

Zwischen Sicherheitsbedürfnis und Risikofreudigkeit: drei Frauen über ihre Geld-Biografie



100

Wir lieben Denim, egal in welcher Farbe und Form. Und davon gibt es jetzt viele!



Nur einen klimafreundlichen Katzensprung entfernt! Traumreiseziele, die man auch ohne Flieger erreicht



108

## Schönes Leben

- 84 **BEAUTY** Die neuen Düfte: floral-frisch!
- 88 **BEAUTY** Alles für einen ebenmäßigen Teint
- 92 **ZIEL: PLASTIKFREI** Was ein Kosmetikkonzern dafür tut
- 94 **BEAUTY:** Macht leuchtende Augen: Lidschatten
- 96 **MODE & BEAUTY NEWS** Filigrane Sandalen und der Hipster-Wirkstoff Cannabis für die Haut
- 100 **MODE** We love Denim! Die Frühlingstrends
- 108 **REISE** Kurztrips, die uns und dem Klima guttun
- 114 **GENUSS** Saisonale Kräuterküche
- 120 **LIVING NEWS** Schönes für drinnen und draußen

## Kultur

- 122 **KUNST, KINO, MUSIK** Eine Liebeserklärung in Bildern, die wilden 1920er und die Abgründe der Seele
- 124 **FÜNF DINGE** Ein Star mit Haltung: Natalie Portman
- 126 **BÜCHER** Neuerscheinungen, die wir jetzt empfehlen
- 128 **INTERVIEW** Die formidable Schauspielerin Jella Haase über ihre Liebe zu Berlin

## Working Women

- 136 **WORKING WOMEN NEWS** Digital-Gender-Gap, Generationenbrücken und ansteckender Babywunsch
- 138 **EMOTION.AWARD 2020** Wir stellen die Teams vor, die für den „Hand in Hand“-Sonderpreis nominiert sind
- 140 **JOBFRAGEN** Expert\*innen helfen
- 142 **MENTORIN** Diesmal: Verhaltensökonomin und Finanzexpertin Dr. Christine Laudenschach

### IN JEDER AUSGABE

- 5 Editorial | 8 Intern
- 16 Kasia spricht Klartext
- 38 Pantelouris ... über Männer und Frauen
- 60 Berit Brockhausen ... antwortet auf Lebensfragen
- 132 Weiterlesen Bücher, um unsere Themen zu vertiefen
- 134 Abo-Service | Impressum
- 144 Horoskop Ihre Sterne in diesem Monat
- 145 Vorschau auf die nächste EMOTION-Ausgabe
- 146 Gefühle meines Lebens Schauspieler Felix Kramer