



**Franziska Ludwig, 26,** verlor mit eigenen Rezepten 50 Kilogramm in eineinhalb Jahren

*„Übergewicht war viele Jahre lang mein ungeliebter Begleiter, bis ich es selbst mit einer leichten Küche, Sport und Abwechslung geschafft habe, etliche Kilos zu verlieren und mein Wohlfühlgewicht zu erreichen. Die Entscheidung, mein Leben leichter zu leben, hat mir die faszinierende Welt des Kochens eröffnet und meine Leidenschaft für gesunde, abwechslungsreiche Küche entfacht. Schon beim Einkaufen der Lebensmittel beginnt die Leichtigkeit: Ich achte auf regionale, saisonale und frische Zutaten, die ich schonend und mit viel Kreativität in der Küche verarbeite.“* Ihr Buch: „Franzelli kocht sich leicht“, ZS Verlag, 144 S., 19,99 Euro

## Befreit aufatmen

Von weniger Müll bis weniger Muss: Diese fünf Frauen fühlen sich wohl in ihrem leichteren Leben

**Marie Delaperrière, 43,** Gründerin und Inhaberin eines verpackungsfreien Ladens

„Ein Geschäft zu führen ist nicht einfach, vor allem, wenn man Pionierin ist: ‚Unverpackt Kiel‘ war der erste verpackungsfreie Laden in Deutschland. Aber nach über drei Jahren kann ich sagen: Dass das Konzept angenommen wurde, war eine große Erleichterung. Es hat sich gezeigt: Verpackungsvermeidung ist möglich. Die anderen Läden dieser Art, die nach und nach aufgemacht haben oder demnächst aufmachen werden, sind der beste Beweis: Es war richtig! Müllfrei zu leben, mit einem möglichst kleinen ökologischen Fußabdruck, gibt mir und auch meiner Kundschaft ein Gefühl von Leichtigkeit.“ Mehr Info: [www.unverpackt-kiel.de](http://www.unverpackt-kiel.de)



**Patricia Kuch, 45,** hat Bausteine aus Kork entwickelt

„Erwachsene müssen sich oft anstrengen, um angelernte Denk- und Handlungsmuster zu überwinden. An der Leichtigkeit, mit der Kinder neue Situationen angehen, sollten wir uns ein Beispiel nehmen. Sie sind frei in ihren Ideen und vorstellbaren Möglichkeiten, Dinge zu realisieren oder Situationen zu meistern. Entlarvend aufzeigen lässt sich das an den Fragen, die Kinder besonders oft stellen: Warum darf ich das nicht? Warum soll ich das nicht? Und: Warum geht das nicht?“ Mehr Info zu ihrem schadstofffreien Kork-Spielzeug: [www.korxx.de](http://www.korxx.de)

