

Frisch gemacht

Frühling, du kannst kommen! Wir haben Lust auf zartes Grün und frische Luft. Reissen das Fenster auf, putzen die Wohnung und bringen Ordnung in unser Leben. Redaktion: Barbara Halter



1
BELEBT DEN KÖRPER
Einmassieren und abspülen: Peeling Detox mit ätherischen Ölen aus Birke und Zitronengras. Bei www.cocooning.ch CHF 24.50



2
ORDNUNG IST DAS HALBE LEBEN
Afrikanische Handwerkskunst, kombiniert mit finnischem Design: Korb von Mifuko. Gesehen bei Changemaker, ab CHF 69.–



3
ENERGIESPENDER
Der Sprossen-Mix aus Mungbohnen, Linsen und Kichererbsen passt in jeden Salat. Von Coop Naturaplan, 130 g CHF 2.95



4
NORDISCH SCHLICHT
Hochwertige Küchentücher aus Leinen vom finnischen Familienunternehmen Lapuan Kankurit. Bei Globus CHF 19.90



5
DIE EULE SAGT GUTEN MORGEN
Glutenfreie Cornflakes von Rosies für Kinder mit Weizenallergie. Erhältlich in allen Manor Food Märkten, 200 g CHF 4.95



6
FÜR GLÄNZENDE AUFTRITTE
Mit dem Set von Fidea Design ist Schuhputzen ganz easy. Handgemacht im Blindenheim Horw. <http://fideadesign.com> CHF 119.–



7
EINE SAUBERE SACHE
So glänzt die Wohnung, und die Gewässer werden nicht belastet. Allzweckreiniger von Coop Oecoplan, 1 l CHF 3.10



8
BEWEGT EUCH!
Eine Runde laufen in den schmal geschnittenen Jogginghosen aus Baumwolle und Kapokfasern. www.hessnatur.com CHF 81.95



9
GUT GEKÜHLT GENIESSEN
Wird aus der jungen, grünen Kokosnuss gewonnen: Alnatura Coco Drink natur. www.leshop.ch, 33 cl CHF 2.20

Fotos: Paul Seewer (4), Inge Jurt (2), x/g



10
AHOI SEXY!
Von Melanie Winiger designt, bei Coop City erhältlich. Streifen-Shirt von Naturaline aus Bio-Baumwolle. CHF 49.95



11
GEMÜSE AUFBEWAHREN
Das zweite Leben des Kaffeesacks: Lagertasche aus Jute für Zwiebeln, Apfel oder Kartoffeln. www.taet-tat.ch CHF 68.–



12
GRÜN IST DER SMOOTHIE
Smoothie Breakfast at Tiffany's mit Avocado und Petersilie von «Freunde am Kochen». Bestellen bei www.farmy.ch, 250 ml CHF 7.50



13
GRÜNTÉE AUS CHINA
Der Chun-Mee-Grüntee ist sehr hell und hat ein kräftiges, leicht rauchiges Aroma. In Claro-Läden und auf www.claro.ch, 100 g CHF 8.50



14
LIMONENDUFT STATT SCHMUTZ
Ökologisch korrekt bis zur Flasche: Küchen- und Fettreiniger von Held by Ecover. <http://de.grünerleben.ch>, 500 ml CHF 7.90



15
DETOX-WUNDER
Jeden Morgen ein Glas Wasser mit Zitronensaft trinken stärkt das Immunsystem. Netz mit fünf Bio-Zitronen. Bei Migros CHF 2.20



16
MACHT WACH
Aromaspray Fresh mit Zitrone, Bergamotte, Orange, Mandarine und etwas Minze. Einfach in die Luft sprühen. Von Farfalla CHF 15.90



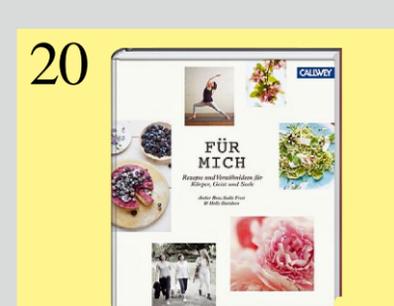
17
RAUS AN DIE FRISCHE LUFT
Im Sack (bedruckt mit heimischen Fischen) hat alles Platz, was es für einen Spaziergang braucht. <http://shop.wwf.ch> CHF 29.90



18
AUS DER ROHEN KAKAO-BOHNE
Rohkost-Schokolade von Ombars in mehreren Geschmacksrichtungen. Bei www.kunz vital.ch oder im Bio-Geschäft, 35 g CHF 3.90



19
ALTES KORN IM TREND
Gekeimt ist Buchweizen besonders hochwertig. Geschätzt wird er auch, weil er glutenfrei ist. Migros Bio, 500 g CHF 2.90



KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die drei Freundinnen Amber Rose (Köchin), Sadie Frost (Schauspieler, Yoga- und Meditations-Fan, Ex-Frau von Jude Law) und Holly Davidson (Personal Trainer) verraten ihre Tipps, wie man sein Leben zufrieden meistert und sich selbst trotz Alltagsstress nicht vergisst. Gesunde Rezepte, Atemübungen, selbst gemachte Masken und Fitnessübungen für zu Hause – bebildert mit frischen, ansprechenden Fotos. «Für mich», CHF 40.90. www.callwey.de