UNIK No. 1

UNIK

Inspired by you.

Frühlingserwachen

Acroyoga

Redakteurin Cyra macht ein Experiment der ganz besonderen Art

Ranga Yogeshwar

Ein Interview über die digitale Welt, das Offlinesein und den Wandel der Gesellschaft

Bracenet

Wie ein kleines Accessoire die Welt ein Stückchen besser macht

No. 1

„Mut steht
am Anfang
des Handelns.
Glück am Ende."

Heraklit

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

kennst Du das Gefühl, dass das, was Du tust, oft nicht genug ist?
Im Job, im Privatleben – und überhaupt?
Dieses Gefühl hatten wir hin und wieder bei der Gestaltung unserer ersten UNIK. Wir wollten, dass sie Dir gefällt, Deiner Freundin und ihrem Bruder ...
Aber irgendwann merkten wir, dass wir nicht jedem gefallen können und ließen dieses Gefühl los.
Es war, als hätten wir ein Stück unserer Freiheit zurückgewonnen. Plötzlich waren wir viel experimentierfreudiger, aufgeschlossener und ließen uns von kleinen Dingen inspirieren – ohne, dass unsere Gedanken uns direkt den Weg versperrten.
Es war, als hätte uns jemand ewig verschlossen geglaubte Tore geöffnet. Es entstanden Möglichkeiten, die wir uns vorher nie erträumt hätten.
Manchmal müssen wir unsere Ängste einfach loslassen, damit wir die Kraft haben, den Berg voller Möglichkeiten zu erklimmen.
Also: Sei mutig, geh' raus in die Welt und greife nach den Sternen!

Viel Freude mit unserer ersten UNIK wünscht Dir

Dein UNIK-Team

Inhalt

Soulcreation

S. 42

Bunt, bunter - DIY-Aquarell

Mach' Dein Leben bunter: So gestaltest Du wunderschöne Aquarellbilder

S. 44

10 unbezahlbare Glücksrezepte

Wir verraten Dir unsere Top 10 Highlights für fantastische Glücksmomente

Heart & Soul

S. 48

Unterwasserliebe - Wie Schmuckstücke die Ozeane retten

Warum Geisternetze das Uncoolste auf der Welt sind und ein Unternehmen sie zu nutzen weiß

S. 52

"Kleinigkeiten können Großes in den Köpfen anderer bewegen"

Die Punkrocker Itchy über ihre ganz besondere Hingabe zu den Weltmeeren

Souljourney

S. 56

Andreas Weltumrundung: Von der Sehnsucht nach Abenteuern

Sachen packen und los: Leserin Andrea erkundet von nun an neue Ziele

S. 58

Aus dem Nähkästchen geplaudert

Wir wollten es wissen: Welcher Ort inspiriert Dich ganz besonders?

Lass' uns die Reise beginnen...

S. 2
Editorial

S. 60
Danksagung

S. 61
Impressum

Foto: Bracenet, Ranga Yogeshwar

Fashion wechsel' Dich!

Auswählen, in den Warenkorb, bezahlen – wann immer und wo immer Du möchtest: Noch nie zuvor war es einfacher und bequemer, seine neuen Lieblingskleidungsstücke zu kaufen wie heute. Kein Wunder, in der Blütezeit des Internets.

Rund 60 Klamotten leisten wir Deutschen uns laut Angaben von Greenpeace pro Jahr. Und der Clou: vieles davon ziehen wir nach dem Kauf nicht mal mehr an. Aber ist das wirklich ein Wunder, wenn so viele wunderbare Angebote tagtäglich auf uns warten? Doch die sogenannte *Fast Fashion* hat auch sehr dunkle Schattenseiten. Vieles, was wir in den Online-Shops zurückschicken, wird nicht etwa wieder neu verpackt und an den nächsten Kunden verschickt, sondern landet oft direkt auf dem Müll. Hinzu kommt, dass die Produktion von Kleidung häufig zu menschenunwürdigen Bedingungen stattfindet. Nicht zu vergessen, die ganzen kostbaren Ressourcen, die wir wegen unseres unbändigen Kaufrausches mächtig strapazieren. Deshalb entwickelt sich seit einigen Jahren ein starker Gegentrend: *Slow Fashion*. Dabei geht es darum, Prozesse zu verlangsamen, die Kleidung länger zu tragen und die Kaufentscheidung bewusst zu treffen. „Wir müssen Kleidung wieder wertschätzen lernen", sagt Kirsten Brodde, Textilexpertin bei Greenpeace. So zum Beispiel beim Kauf von hochwertigen Produkten mit Qualitätssiegeln wie Global Organic Textile Standard (GOTS) oder den Fair-Trade-Siegeln. Nachhaltige Mode mag auf den ersten Blick teurer sein, rentiert sich aber durch seine Langlebigkeit. Fashion muss also nicht länger „dirty" sein.
Deshalb zeigen wir Dir 4 wunderbare Möglichkeiten, wie Du an coole neue Outfits kommst und dem Fast-Fashion-Trend die kalte Schulter zeigst.

Erzähl' uns Deine Geschichte

Jeder kennt die Situation des ewigen Suchens nach dem perfekten Outfit für den Tag. Wenn Du jedoch aufmerksam die Kleidungsstücke in Deinem Kleiderschrank betrachtest, wird Dir zu jedem Stück eine Geschichte einfallen. Wie das Blümchenkleid, das Du zu Deinem ersten Date mit Deinem jetzigen Freund getragen hast oder die auffällige buntgestreifte Hose, die Du zum Festival im letzten Jahr ahhattest. Dein Kleiderschrank ist wie eine Schatztruhe der Erinnerungen an erlebte Momente, die Du nur öffnen musst – und vielleicht ist die nächste Suche nach einem passenden Outfit gar nicht mehr so aussichtslos, sondern voller schöner Erinnerungen auf die Du zurückblicken kannst.

Genau diese Geschichten möchte die Grafikdesign-Studentin Luise Dir näherbringen und Dich auf eine Reise durch ihre für sie inspirierenden Kleidungsstücke und Accessoires mitnehmen.

Luise möchte mit ihrer Kleidung ein Lebensgefühl nach Freiheit und Lebensfreude an ihre Umgebung weitergeben und andere Menschen dazu inspirieren, bei ihrer Kleidungswahl mutig zu sein und Neues auszuprobieren. Am liebsten trägt sie einzelne Kleidungsstücke von Personen, zu denen sie eine enge Verbindung teilt. Die Studentin hat dadurch das Gefühl, die Energie dieses Menschen bei sich zu tragen und schätzt das Kleidungsstück dadurch umso mehr wert, aber lies selbst:

„Kleidung ist dazu da, um sich darin wohlzufühlen. Es gibt nichts Schlimmeres, als die Empfindung, sich eingesperrt zu fühlen und sich nicht frei ausleben zu können."

Foto: Cyra Bock

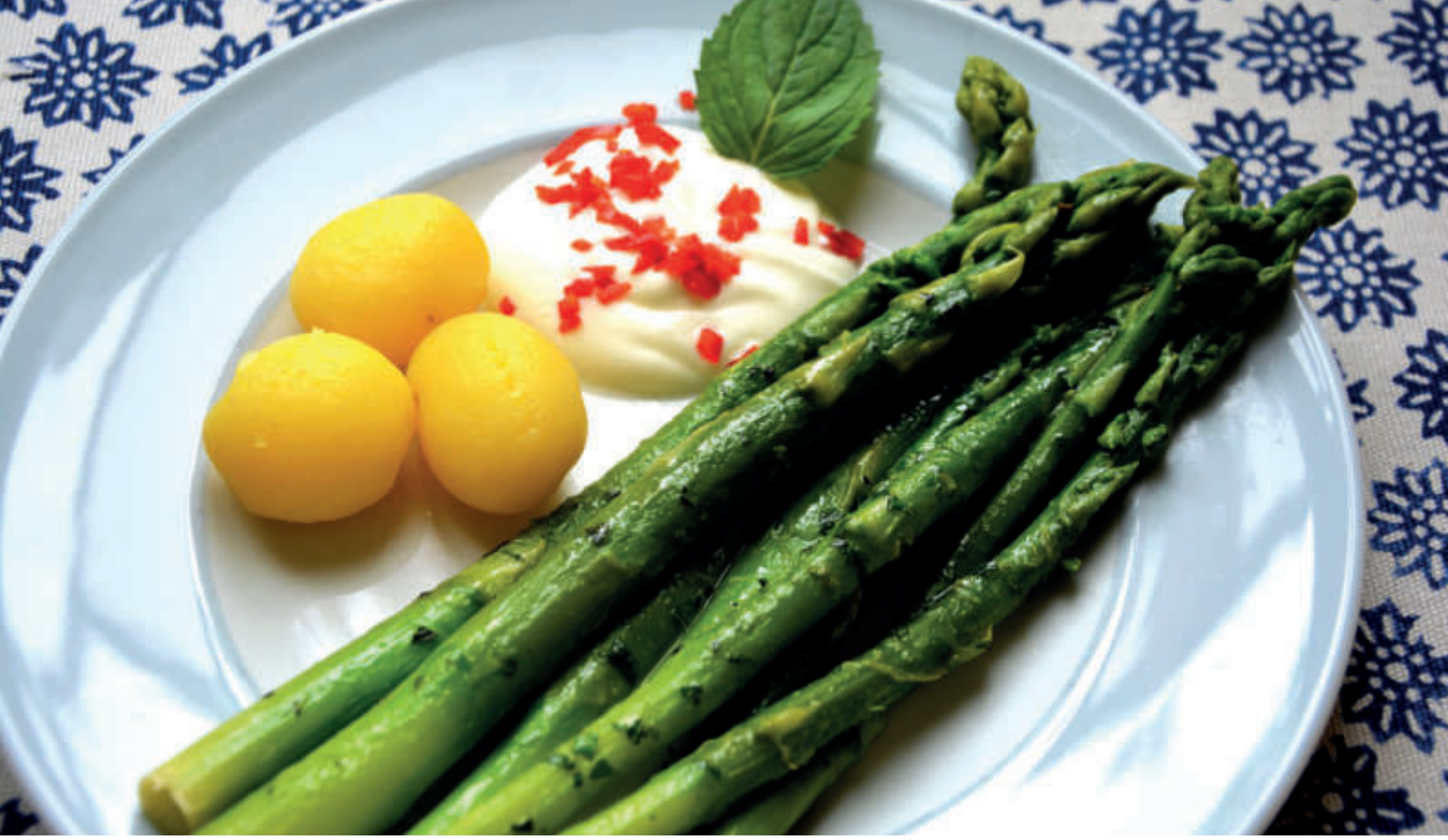
Das kleine Geheimnis der Ostfriesischen Teezeremonie

Für einen Moment innehalten, schlürfend den frisch aufgebrühten Tee zu sich nehmen und ihn mit allen Sinnen auf sich wirken lassen – hach, dieser Augenblick ist absolut magisch!

Viel zu selten nehmen wir uns die Zeit, das Teetrinken so richtig zu zelebrieren und jeden Schluck achtsam zu genießen. In China ist es seit Jahrhunderten längst eine altbewehrte Tradition geworden, das leckere Heißgetränk in gemeinsamer Runde zu sich zu nehmen und den Gästen so ihre Wertschätzung entgegen zu bringen.

„Kein Wunder, China ist schließlich Weltmeister des Teetrinkens." – Doch wer das denkt, hat weit gefehlt. Nicht etwa China führt die Weltrangliste des Teekonsums an, sondern eine kleine, aber feine Region im Nordwesten Deutschlands: Ostfriesland. Rund 300 Liter Tee trinken die Menschen dort Jahr für Jahr pro Kopf und zelebrieren ihre ganz eigene Teekultur. Doch was verleiht der Ostfriesischen Teezeremonie das gewisse Etwas und wie erhält die Ostfriesentee-Mischung ihren Glanz?

Das kann keiner besser erklären, als ein echter Fachmann. Hendrik Nölker ist Geschäftsführer von Nölker & Nölker, Teehandel und Kaffeerösterei in Oldenburg, und leidenschaftlicher Teetrinker. „Wer so viel Tee konsumiert, dem gebührt selbstverständlich auch eine eigens für sie hergestellte Teemischung", meint der Teespezialist. Aus dem Regal holt er seine selbst kreierte Ostfriesentee-Mischung und ein fein herber Geruch entfaltet sich im Raum. „Das Geheimnis eines vollmundigen Ostfriesentees ist die richtige Mischung. Zwei Anteile des indischen Assams mit großen Blütenknospen verleihen dem Tee seinen malzigen und karamelligen Geschmack. Ein weiterer Anteil stammt vom Cylon aus Sri Lanka. Er sorgt für das Kräftige und Würzige im Tee", erklärt Hendrik Nölker freundlich.



Grüner Spargel an Minzbutter

Zutaten

Du brauchst für 4 Personen:

- 1 Kilogramm grüner Spargel
- 500 Gramm Kartoffeln
- 5 Stängel frische Minze
- ½ Chilischote
- 250 Gramm Joghurt griechischer Art
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Vollrohrzucker
- 3 Esslöffel Butter
- Salz

Vorbereitung

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und anschließend den Vollrohrzucker sowie eine Prise Salz hinzugeben. Einen kleineren Topf Wasser für die Kartoffeln zum Kochen bringen und Salz hinzugeben. Parallel den Spargel im unteren Drittel und nach Bedarf die Kartoffeln schälen. Die Minzblätter vom Stängel befreien, waschen und fein hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen und in kleine Stücke würfeln. Den Joghurt mit Zitronensaft und Salz vermengen.

Zubereitung

Die Kartoffeln in einen kleineren Topf geben und für circa 15 Minuten köcheln lassen. Den geschälten Spargel für 6 Minuten in das kochende Wasser geben, nach abgelaufener Zeit wieder herausnehmen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Nun den Spargel in der Butter schwenken und die Minze hinzugeben. Abschließend alles auf einem Teller anrichten und die Chilistückchen auf den Joghurt streuen.

Guten Appetit!

Foto: Cyra Bock

Vom Loslaufen, Ausprobieren und Glücklichsein

Viel zu oft sind wir mit unseren Gedanken schon im Morgen, ohne den Moment bewusst wahrzunehmen und ihn zu genießen. Achtsamkeits- und Meditationscoach Sarah Desai verrät die Ursache, berichtet über ihren Weg zu einem achtsameren Leben und gibt einige Tipps für mehr Zufriedenheit und Energie im Alltag.

Was steckt hinter dem Konzept der Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeit, bei der wir versuchen, eine Aufmerksamkeit für unseren Geist und unsere Gefühle, also unsere Wahrnehmung, zu entwickeln. Denn die bestimmt letztendlich, wie wir unsere Welt erleben. Achtsam zu sein bedeutet, mit offenen Augen nach innen zu schauen und mit offenem Herzen nach innen zu fühlen. Entwickeln wir eine Aufmerksamkeit für unsere Wahrnehmung, können wir unseren Geist beobachten und lernen, unsere inneren Prozesse besser zu verstehen. Außerdem hilft uns die sogenannte *Mindfulness*, präsent im Hier und Jetzt zu leben.

Warum streben wir gerade in der heutigen Zeit nach einem bisschen mehr Achtsamkeit?

Wir alle stehen unter Druck – ob gesellschaftlich, beruflich oder privat. Viele leiden unter Stress und enormem Leistungsdruck. Dabei stellt sich die Frage, warum dieser Druck besteht. Liegt darunter vielleicht ein negatives Selbstbild oder fehlende Zugehörigkeit? Früher spielte die Kirche eine zentrale Rolle für die Zugehörigkeit. Und das ist heute nicht mehr so. Deshalb sind viele auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Wo wir früher eine ganz klare Antwort gefunden haben, suchen und streben wir heute nach einer Verbindung zu uns selbst und nach etwas Größerem. Das Größere finden wir in uns selbst.

Wieso fällt es uns so unfassbar schwer, fokussiert achtsam zu sein? Liegt das an unserer Umwelt?

Es fällt uns schwer, weil es neu für uns ist. Achtsamkeit in Form von Meditation gibt es schon seit Tausenden von Jahren. Damals saßen die Menschen in Höhlen und hatten keinen stressigen Alltag. Trotzdem haben sie sich mit sich selbst beschäftigt. Es ist die Natur des menschlichen Geistes, zu wandern und wahnsinnig komplex zu sein. Wir befinden uns jetzt auch noch in einer Umwelt, die das begünstigt. Aber der wirkliche Ursprung unserer Geistesabwesenheit liegt nicht in unserer Umwelt, sondern in unseren Gedanken an sich. Laut aktueller Forschung haben wir rund 60.000 Gedanken pro Tag. Der Großteil

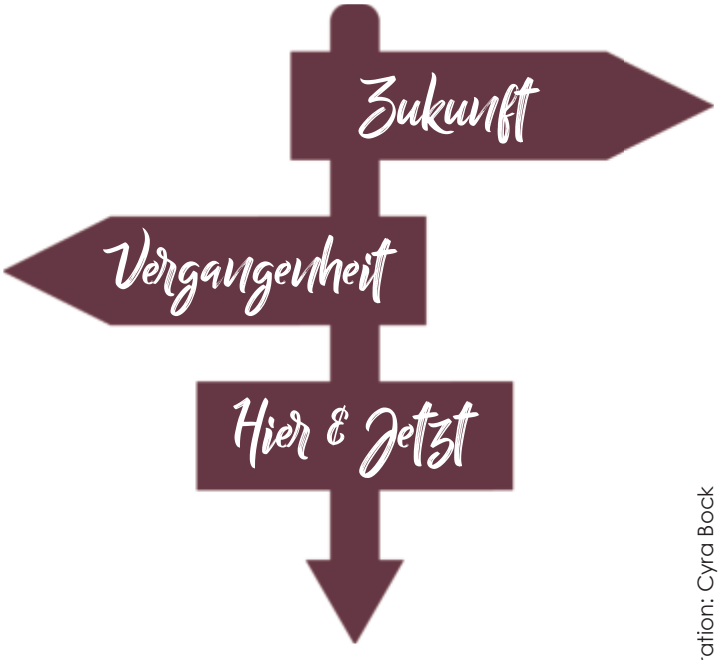


Illustration: Cyra Bock

Soulstory

Ranga Yogeshwar verrät, was er über Digital Detox, die gestiegene Smartphonenutzung und die Vorteile der Künstlichen Intelligenz denkt

Digitalisierung: Ein Spagat zwischen zwei Welten

Ranga Yogeshwar ist nicht nur ein leidenschaftlicher Wissenschaftler, sondern auch ein begnadeter Wissensvermittler. In einem Interview mit UNIK spricht er über den schnellen, digitalen Wandel, den Umgang mit neuen Technologien und die Chancen der Digitalisierung.

Gerade war es noch angesagt, bestmöglich vernetzt zu sein, doch jetzt fühlen sich mehr und mehr Menschen mit der digitalen Realität überfordert. Wie ist das Phänomen zu erklären?

Fortschritt bringt immer eine gewisse Bipolarität mit sich. Auf der einen Seite scheinen viele Menschen zunächst mit diesem schnellen Wandel überfordert zu sein, auf der anderen Seite adaptieren sie auch vieles. Mit einem Alter von gerade einmal elf Jahren ist das Smartphone mittlerweile zur Selbstverständlichkeit geworden. Wir sehen, es ändert sich also sehr viel in sehr kurzer Zeit, was Neuland für uns ist. Außerdem befinden wir uns in einer Phase, in der sich viele Menschen fragen, wo sich ihr Platz in einer diffusen Zukunft befindet. Das hat eine gewisse Verunsicherung zur Folge.

> „Wir befinden uns in einer Phase, in der sich viele Menschen fragen, wo sich ihr Platz in einer diffusen Zukunft befindet."

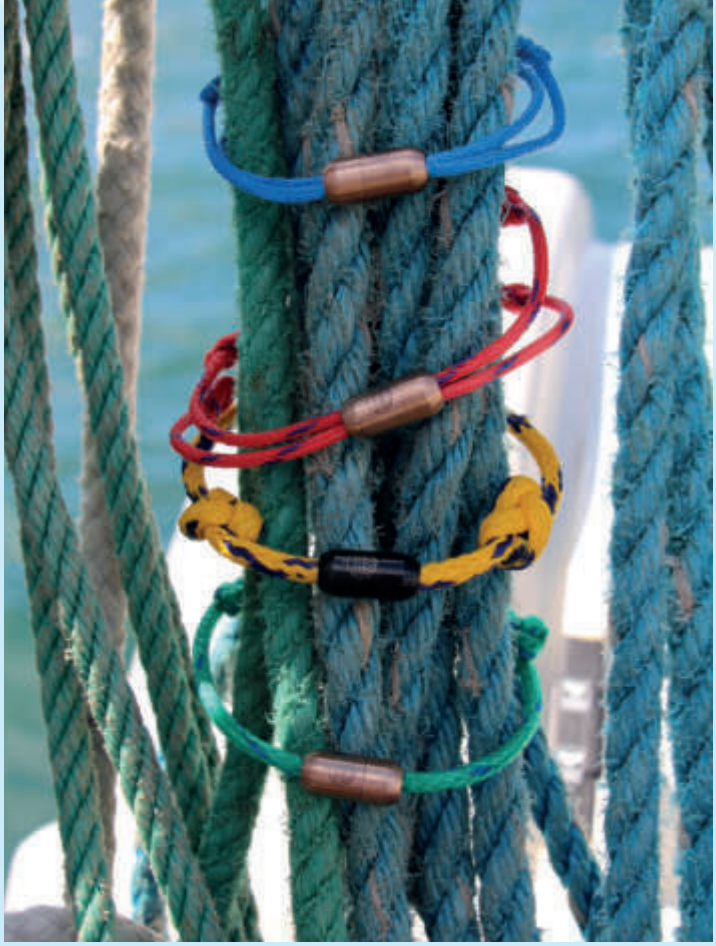
Wieso fällt uns ein „gesunder" Umgang mit der digitalen Welt so unfassbar schwer?

Vieles ist noch in der Geburtsphase, für das es bisher noch keine etablierten Regeln gibt. So entwickelt sich zum Beispiel gerade das Bewusstsein für Datenschutz – die Datenschutzgrundverordnung war ein erster Schritt für einen gesellschaftlichen Konsens. Ich vergleiche das gerne mit einem großen, digitalen Kontinent, der gerade entdeckt wurde. Am Anfang kamen die

Heart & Soul

Rettet die Meere! Wie Bracenet die Ozeane ein bisschen sauberer macht

Rock on Nachhaltigkeit! Itchy über ihre Liebe zum nachhaltigen Engagement



Unterwasserliebe: Wie Schmuckstücke die Ozeane retten

Das Hamburger Start-up-Unternehmen Bracenet fertigt aus geborgenen Fischernetzen Armbänder, Schlüsselanhänger und weitere wunderschöne Accessoires, um mit ihren Unikaten ein Zeichen zum Schutz der Meere zu setzen.

Es ist höchste Zeit aufzuwachen, zu handeln und nicht mehr länger nur zuzusehen: Seit vielen Jahren schreien die Ozeane nach Hilfe, doch wir lassen ihre Hilferufe viel zu oft in unserem hektischen Alltagsleben untergehen. Erst Berichte über Erderwärmung, Übersäuerung, Artensterben und riesigen Müllstrudeln in den Ozeanen lassen uns allmählich aufhorchen.
Laut Angaben des Naturschutzbundes (NABU) landen jährlich zehn Millionen Tonnen Müll in unseren Ozeanen. Weil vieles davon von den Meeresbewohnern gefressen wird, verenden sie nicht selten daran oder geben den Müll in der Nahrungskette weiter. Neben dem herkömmlichen Plastikmüll treiben auch 640.000 Tonnen herrenlose Fischernetze, sogenannte *Geisternetze*, in den Tiefen der Ozeane umher und jährlich kommen rund 10.000 Tonnen hinzu. Allein in Europa entspricht das einer Länge von knapp 1.250 Kilometern. Die Meerestiere gelangen in die Fänge dieser Netze, verheddern sich darin und müssen dann auf qualvolle Art und Weise ihr Leben lassen.
Erschwerend hinzu kommt die Tatsache, dass Fischernetze nicht mehr aus abbaubaren Naturstoffen wie Hanf, Sisal oder Leinen hergestellt werden, sondern aus synthetischen Stoffen wie zum Beispiel Nylon. Durch ihre Langlebigkeit können diese Stoffe bis zu 800 Jahre in den Ozeanen verbleiben und im Laufe der Zeit zu gefährlichem Mikroplastik zerfallen, der am Ende der Nahrungskette auch uns Menschen starke Schäden zufügt. Einer der Gründe für das

„Kleinigkeiten können Großes in den Köpfen anderer bewegen"

Musik, High Life und viel Engagement: UNIK traf das Trio der deutschen Pop-Punk-Band Itchy und sprach mit ihnen über ihr nachhaltiges Engagement, ihre Liebe zum Meer und die Plastikberge auf Tour.

Wie entstand die Idee, Euch für einen guten Zweck stark zu machen?

Schon vor vielen Jahren schrieben wir uns auf die Fahne, nachhaltig aktiv zu werden. Anfragen für Benefizveranstaltungen, Guerilla-Konzerte und Aktionen für gute Zwecke erinnerten uns immer wieder an unser Vorhaben. Da wir nicht auf jeder Hochzeit tanzen können, entschieden wir uns 2010 für das Engagement im Meeresschutz. Es folgten gemeinsame Aktionen mit der Whale and Dolphin Conservation (WDC), wie die Veranstaltung von Guerilla-Konzerten und Thematisierung in unseren Videos. Für ein Video stellte Greenpeace einen Wal zur Verfügung, der als Beifang in einem Firschernetz landete. Mit der Sprengung dieses Wals wollten wir auf die Problematik des Unterwasserlärms aufmerksam machen.

Unterstützt Ihr noch weitere Organisationen?

Ja, Sea Shepherd zum Beispiel. Bei vielen unserer Gigs sind sie auch mit einem Stand dabei. Und mit der Schweizer Meeresschutzorganisation OceanCare waren wir in den letzten Jahren unterwegs, um gemeinsam mit Fans bei Beach-Clean-Ups Strände zu säubern und auf die Problematik der Meeresverschmutzung aufmerksam zu machen.

Wieso ist gerade der Meeresschutz so eine Herzensangelegenheit für Euch?

Wir alle sind gerne am Wasser, gehen tauchen, schnorcheln und schwimmen. Bei unseren Reisen sehen wir, wie vermüllt die Strände und Meere sind – dem wollen wir mit unserem Enga-

Fotos: Ilkay Karakurt, Itchy

Andreas Weltumrundung: Von der Sehnsucht nach Abenteuern

Alles hinter sich lassen, seine Tasche packen und in die ferne, unbekannte Welt aufbrechen: Viele von uns träumen von der Weltreise und dem Erkunden neuer Ziele. Während manchen noch der Mut für ein solches Abenteuer fehlt, reisen andere durch die Welt, erkunden ferne Länder und posten ihre wundervollen Erlebnisse in den sozialen Netzwerken. Eine Reise um den Erdball mag unheimlich faszinierend sein, erfordert allerdings auch eine gehörige Portion Mut. Diesen Mut bewies Andrea. Sie kehrte Deutschland und ihrem strukturierten Leben den Rücken zu und wagte den Sprung in ein neues, unbekanntes Leben voller Möglichkeiten. Seitdem reist die Abenteurerin wild durch die Welt, lernt neue Orte kennen und hat die beste Zeit ihres Lebens. Doch alles der Reihe nach.

Durch die Verbundenheit zum Meer und die Liebe zum Surfen, wurde der 41-Jährigen schon vor ein paar Jahren klar, dass sie irgendwann einmal ihre Zelte in Deutschland abbrechen muss, um glücklich zu sein. „Ich möchte in der Welt unterwegs sein, neue Kulturen kennenlernen und nicht nine to five am Schreibtisch sitzen", erzählt sie. Als Andrea mit 19 Jahren Mutter wurde, lernte sie schnell, Verantwortung zu übernehmen und die eigenen Wünsche und Bedürfnisse in den Hintergrund zu stellen. Nachdem ihre Tochter im Sommer letzten Jahres die Schule abschloss, wusste sie, dass es an der Zeit war, die Segel neu zu setzen und die langersehnte Unabhängigkeit zu genießen. „Als Kind des Meeres gibt es für mich nichts Schöneres, als von den Klängen des Ozeans geweckt zu werden", schwärmt sie. Surfcamps boten sich deshalb als potenzielle Arbeitgeber an. „Stellenausschreibungen für Informatiker sind für Surfcamps allerdings eher unüblich", lacht die gelernte Informatikerin. Um auch weiterhin einen strukturierten Alltag zu haben, entschied sich die Weltenbummlerin deshalb, eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin zu machen und bewarb sich damit bei Surfschulen auf dem gesamten Globus.

Schnell bekam sie ihre erste Zusage von einem Surfcamp an der portugiesischen Algarve. In Andrea brach ein Vulkan voller Emotionen aus: Sollte sie wirklich ihr jetziges Leben hinter sich lassen und alles aufgeben, was sie sich all' die Jahre aufgebaut hat? Ihre Sehnsucht und die unbändige Lust nach Abenteuern waren stärker als ihre Zweifel. „Wege entstehen dadurch, dass

Aus dem Nähkästchen geplaudert

Welche Orte inspirieren Dich ganz besonders?

Annika ...

„Ich bin ein Kind der Nordseeküste und liebe die Weiten der Meere. Meine Eltern haben ein Ferienhaus auf Baltrum und immer, wenn meine Familie und ich dort zu Besuch sind, gehe ich zur Strandmauer und blicke in die Ferne. Dabei denke ich manchmal über Dinge nach oder lasse meine Gedanken schweifen. Wenn die Wellen brechen und die Schaumkronen ganz sachte den Strand küssen, entfacht das hin und wieder eine zündende Idee in mir."

Zara ...

„Jedes Jahr kann ich die ersten warmen Tage kaum erwarten, um mich an meinen Lieblingsort zurückzuziehen – meinen Balkon. Am liebsten setze ich mich mit einem guten Buch dorthin oder bewundere die Blütenpracht, die ich dort vorfinde. Die Ruhe, die dieser Ort für mich ausstrahlt, hilft mir dabei, meine Gedanken zu ordnen, um ihnen freien Lauf zu lassen. Wenn ich an einem Punkt im Leben nicht weiterkomme, sitze ich einfach nur da und lausche dem Wind, der durch die Blätter fährt. Mich inspiriert das immer so sehr, dass mir Gedanken in den Sinn kommen, die mir weiterhelfen, meine Probleme zu lösen."

Foto: Annika Niemeyer, Cyra Bock