

An die Nadeln,
fertig, los!

Kuschelstrick zum Selbermachen

Mediengruppe KLAMBT

**BEST
SELLER**

Nr. 5 27.1.2021 1,49€ Deutschland



- 1,65€ Österreich • 2,60 CHF Schweiz
- BeNeLux 1,80 € • Dänemark 22,30 DKK
- Italien/Frankreich/Spainen 2,00 €
- Kan. Inseln 2,20 €
- Griechenland 2,40 €
- Portugal (cont.) 2,20 €
- Slow. 1,90 €
- Ungarn Ft 750

Glücklich steht mir gut!

**Kreativ-
Ideen**



S. 18
**Straff & glatt
Anti-Aging
für den Hals**

Lea

9 genial leckere Pfannen-Hits



Ruck, zuck gezaubert!

S. 54-59

Tolle Menschen, die Mut machen
Gemeinsam durch die Krise S. 12-13

Psychologie im Alltag
Träumen, was man will S. 50-51

Für Sie
entdeckt

**Wohnträume
unter 50 Euro**



S. 30-33

Auch verspannt?
**Faszien-Fitness
hilft sofort**



S. 41

**Herrlich natürlich
Beauty-Wunder
aus dem Wald** S. 16-17



Zeit für Verwöhn-Momente
**Knusper-Glück mit
Streuselkuchen**



S. 66-69

*Jeden Tag =
1 Pfund weg*

**Intervall-
Fasten
mit Nudeln**



Für Einsteiger: **10 Stunden**
dürfen Sie alles essen! S. 26-27

S. 26-27



In Krisenzeiten ist das Miteinander noch wichtiger

Zusammen sind wir stark

Wer unser Land für kalt und herzlos hielt, wird gerade eines Besseren belehrt. Viele Menschen sind füreinander da und lassen niemanden allein

Hallo liebe Nachbarn“, schreibt Karin im Forum des Portals von www.nebenan.de: „Ihr gehört zur Corona-Risikogruppe und wollt Einkäufe vermeiden? Ich bringe euch gerne was vom Supermarkt mit. Meldet euch!“

Ähnlich hilfsbereit zeigt sich auch Ulf. Neben Einkäufen würde der 62-jährige Elektriker sogar die Post erledigen, kochen oder Kinder betreuen: „Bei Bedarf bin ich auch zum Quatschen da.“ Diese zwei Beispiele aus Berlin und Cottbus zeigen, wie sich hilfsbereite Menschen für eine gute Nachbarschaft engagieren. Und es werden immer mehr: „Seit dem Corona-Frühjahr merken viele: Es ist enorm wichtig, füreinander da zu sein“, sagt auch unsere Expertin Ina Remmers (siehe das Interview rechts oben).

Schon lange vor der Pandemie gründete sie das Nachbarschafts-Netzwerk nebenan.de. Heute ist es eine der vielen cleveren Ideen, die unser Land lebenswerter machen. Manchmal merken wir Menschen erst in Krisen: Wir brauchen einander. Und dieser Ruck durch die Gesellschaft bleibt erhalten, weiß Ina Remmers: „Wir registrieren eine Welle der Hilfsbereitschaft.“

Gerade jetzt engagieren sich die Menschen: Vorbei scheint die Zeit, in der viele über Anonymität in unseren Städten klagten. Heute kümmern wir uns bewusster um ein gutes Miteinander – trotz Abstandsgebot, Maskenpflicht, Isolation und bleibender Sorge vor Infektionen: Hilfsbereite hängen Angebote in den Hausflur und an Straßenlaternen. Oder sie klingeln direkt bei Bedürftigen, um Unterstützung anzubieten. Nach dem Motto: Zusammen sind wir stark.

Auch die 79-jährige Inge wird von ihrer lieben Nachbarin mit Einkäufen versorgt

Andrea Weik aus Berlin:

„Ich bin weniger einsam, wenn ich anderen helfe“



Seit vier Jahren lebe ich in Berlin, in der anonymen Großstadt. Aufgewachsen bin ich auf dem Dorf, wo man sich kennt und einander hilft. Dank nebenan.de kann ich hier im Kiez Gutes tun, so wie es mir als Lebens- und Karriereberaterin beruflich auch am Herzen liegt (andrea-weik.de).

Seit der ersten Pandemie-Welle fand sich auf der Plattform eine Gruppe von Frauen:

Wir verabreden uns zum Spazierengehen und entwickeln kreative Ideen, die unser Leben reicher und leichter machen. Das können Aufräum-Tipps sein, Anregungen für Fantasie-Reisen oder die Motivation zum Schreiben eines Danketagebuchs, um den Blick für die

kleinen Wunder des Alltags zu finden. Ich denke, dass wir in der Erinnerung der Menschen weiterleben, für die wir da waren. Und wir brauchen Gemeinsamkeit, Austausch, gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung. Sicher, ich helfe auch aus Eigennutz, denn

„Wir alle brauchen den Austausch“

eigenes Alleinsein sowie Anflüge von Einsamkeit ver-scheuche ich, indem ich für andere da bin.

Deshalb gehe ich für Bedürftige einkaufen, unterstütze Menschen beim Fasten nach Buchinger – als Geschenk zum Jahresanfang gratis. Auch Jugendlichen, deren Zukunft wegen der Pandemie unsicher erscheint, biete ich gratis ein Berufsfindungsangebot.

Karine Le Gruyer-Conrad aus Lübeck: „Durch Lebenskrisen muss niemand ganz alleine gehen“

Als der zweite Lockdown angekündigt wurde und mir damit bewusst war, dass die Vorfreude auf die Weihnachtszeit merklich betrübt wird, habe ich mich entschieden, ein „offenes Ohr“ für die Nachbarschaft auf www.nebenan.de anzubieten.

Als selbstständiger Coach mit einem nahezu leeren Terminkalender (www.conrad-coaching.de) wollte ich nicht nur meine Zeit sinnvoll nutzen, sondern auch Menschen in der Krise von meiner persönlichen Erfahrung profitieren lassen, und ihnen obendrein etwas Zuversicht schenken.

Doch nur wenige haben den Schritt gemacht, mich zu kontaktieren: Es gehört ja auch Mut dazu, aktiv um Hilfe zu bitten, besonders wenn man seelisch aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wenn negative Gedanken einmal überhandnehmen, fällt es schwer, allein aus diesem Teufelskreis auszusteigen. Man neigt oft dazu, abzuwarten, dass irgendetwas passiert und sich alles wieder von ganz allein zum Guten wandelt.

Positiv denken, auch in schwierigen Zeiten: Auf dieses Thema hat mich zum Beispiel eine Nachbarin über nebenan.de angesprochen. Danach habe ich sie einen Monat lang begleitet. Zu sehen, wie Menschen mit meiner Unterstützung

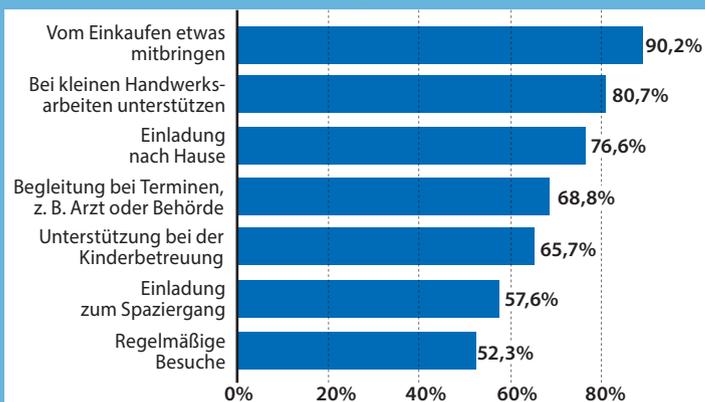
zu mehr Selbstzufriedenheit gelangen, erfüllt mich einfach.

Gerade jetzt ist es wichtig, soziale Kontakte zu pflegen: seine Gedanken zur Sprache bringen, sich austauschen, seine Sorgen äußern. Man sagt nicht umsonst: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Ich achte aber immer darauf, nicht ungefragt Ratschläge zu geben oder unaufgefordert zu helfen. Manchmal reicht es, mit Nachbarn vor der Tür Kaffee zu trinken und zu klönen oder alleinstehende Bekannte hin und wieder anzurufen. Wärme fließt auch durch Telefon- und Internet-Leitungen. Einfach da zu sein, besonders für Menschen, die isoliert sind, das ist, was ich unter Solidarität verstehe.

„Es gehört Mut dazu, um Hilfe zu bitten“

Die Hitliste der guten Taten



Diese Statistik bestätigt die Welle der Hilfsbereitschaft: Neun von zehn Deutschen würden für bedürftige Nachbarn einkaufen, vier von fünf kleine Handwerksarbeiten ausführen. Und jeder Zweite würde alte Nachbarn regelmäßig besuchen. (Mehrfachnennungen möglich. Quelle: Statista 2020)

INTERVIEW

Ina Remmers

Gründerin und Geschäftsführerin
eines Nachbarschafts-Netzwerks

www.nebenan.de

„Wir registrieren gerade eine Welle der Hilfsbereitschaft“

Etwas gegen die Anonymität unserer Großstädte tun und anderen helfen: Das verspricht die soziale Plattform www.nebenan.de. Mit-Gründerin Ina Remmers erklärt das Prinzip.

Wie vernetzt man sich über nebenan.de?

► Unsere Plattform funktioniert wie ein digitales schwarzes Brett: Man kann darüber teilen und tauschen, etwas verschenken oder verleihen, sich mit anderen verabreden oder eben seine Hilfe anbieten. Das alles ist über nebenan.de gratis möglich.

Woher weiß ich, dass das Angebot seriös ist?

► Auf nebenan.de vernetzen sich verifizierte Nachbarinnen und

Nachbarn – also nur Personen, die auch wirklich vor Ort wohnen. Man kann also nur mit Menschen kommunizieren, die in der unmittelbaren Umgebung leben.

Hat die Corona-Krise die Nutzung verändert?

► Nachbarschaftshilfe war zwar schon vor der Pandemie ein wichtiges Thema. Doch mit Beginn der Krise gab es eine Welle der Solidarität und Hilfsbereitschaft unter Nachbarinnen und Nachbarn. So war die Anzahl der Hilfsangebote im Frühjahr zehnmal so hoch wie üblich. Und auch jetzt engagieren sich viele für ein gutes Miteinander, bieten z. B. ihre Einkaufshilfe an oder versuchen, Menschen in der Isolation aufzumuntern.

TIPPS UND INFOS ZUM THEMA

Die besten Helfer fürs Helfen

Erst mal in der Nähe suchen

Sie brauchen Hilfe? Oder möchten anderen Unterstützung anbieten? Selbst in kleineren Orten haben Bedürftige beste Chancen, freundliche Helfer zu finden, denn nahezu jede Gemeinde hat ihr eigenes „schwarzes Brett“ im Internet: Googeln Sie einfach „Nachbarschaftshilfe“. Karitative Einrichtungen, Vereine und Parteien lassen sich von der Welle der Hilfsbereitschaft anstecken und engagieren sich ebenfalls, in großen und in kleinen Städten.

Was Großstädte positiv bewegt

Sogar vom Bundesgesundheitsministerium gefördert werden die „Servicepunkte“ in Hamburg: Sie bündeln Freiwilligen-Initiativen, die sich für gute Nachbarschaft einsetzen. Wer sich etwa vorstellen kann, einen Menschen in seinem Kiez stundenweise zu betreuen, mit ihm die Freizeit zu gestalten oder

im Alltag zu helfen, kann sich unter www.nachbarschaftshilfe-hh.de registrieren. In Köln engagieren sich die Kirchengemeinden seit über 20 Jahren ehrenamtlich für die „Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz“ (www.koelschhaetz-im-veedel.de). In allen anderen Städten bieten Diakonie oder Caritas Anlaufstellen.

Weitere Internet-Adressen:

- Eine weitere Plattform für alle zusammen, die sich in der Nachbarschaft engagieren. www.netzwerk-nachbarschaft.de
- Vordrucke für Angebote zum Aushängen plus Einkaufslisten, die sich einfach ausdrucken lassen. www.lasshelfen.de
- Plattform, die Hilfsangebote rund um Berlin anbietet. www.coronaport.net
- Lotse durch bundesweite Hilfsangebote in 126 Gemeinden. www.hilf-jetzt.de