

Super Media Group
BEST
SELLER

Nr. 21 12. Mai 2015
www.bella.de

Deutschland 1,35 €

DAS TUT MIR GUT

4 190535 101351 2 1
Österreich 1,70 €; Schweiz sfr 2,90;
B/LUX 1,70 €; F 2,10 €; KAN 2,25 €; 1,95 €; E/P (cont.) 2,10 €

bella



Fruchtige Biskuit-Kuchen S. 40



Schöne Haare
Mehr Volumen,
gesunder Glanz
S. 20

Ratgeber
Der große Job-Knigge S. 56

So trägt man
den neuen
Safari-Stil
S. 14



Da will ich hin!
5 traumhafte Rad-Urlaube S. 64

Schlank & fit in den Sommer

86 gesunde Tipps
in diesem Heft

- * **6 Pfund weg - super Stoffwechsel-Tricks** S. 26
- * **Mehr Energie - die neue Schüssler-Kur** S. 46
- * **Schluss mit Schmerzen - 8 Top-Übungen** S. 8

Diese zwei Frauen haben eine neue

Herausforderung gesucht und gefunden

„Hallo Leben, hier bin ich“

Es ist nie zu spät – das ist das Motto dieser beiden Frauen. Sie starten in der Lebensmitte noch mal richtig durch. Ihre Idee: ein altes Hobby wiederzubeleben. Mit großem Erfolg!

Texte: Uta Dietsch und Sibylle Royal

Susann Till (71)

„Ich entspanne bei der Arbeit. Nichtstun ist nichts für mich!“

Es war ein gesundheitlich schwieriges Jahr, das Susann Till beinahe jede Kraft gekostet hätte. Bis ihr eine Idee und ganz viel Glück mehr als nur neuen Lebensmut brachten.

„Mama, du kannst doch so gut kochen“, sagte mein jüngster Sohn im März 2012 zu mir. Es lag ein scheußliches Jahr hinter mir, ich hatte zwei schwere Operationen und fühlte mich alt. Eine Zukunft im Seniorenheim war mein Horrorszenerario. Und dann mit diesem Satz meines Sohnes war plötzlich eine Idee geboren, bei der ich nicht mal sicher war, ob sie funktionieren würde: Ich wollte Chutneys machen. So bestellte ich kurzerhand hundert Gläser und kochte grünes Chutney mit Kiwis, Stangensellerie, Weintrauben, grünen Oliven, Feigen, Birnen und allerlei Kräutern. Dann begann ich Verkostungen bei mir zu Hause zu veranstalten, für Frauengruppen, Firmenfeiern, Geburtstage. Alle waren begeistert von meinen Kreationen. Innerhalb der ersten drei Monate merkte ich schon: Das wird was Größeres. Mein Sohn hat für mich die Homepage gemacht, meine Schwiegertochter das lustige, farbige Logo entworfen. Wenn ich etwas mache, dann richtig. So war ich schon immer. Ich hatte eine Modeschule besucht, habe viel genäht, zwischenzeitlich ein Hotel geführt, dann wurde ich schwanger. Ich habe zwei Söhne großgezogen. Meine beiden Männer sind gestorben, aber ich habe mich nie unterkriegen lassen. Im Gegenteil: Denen werde ich's zeigen!“ war immer meine Devise. Bei

allen Schwierigkeiten in meinem Leben habe ich auch viel Glück gehabt. Inzwischen führe ich ein Team von sieben Leuten, die mich unterstützen, allein schaffe ich das gar nicht alles. Ich beliefere mittlerweile 300 Feinkostläden in Deutschland. Die Verkostungen mache ich immer selbst, das würde ich mir nie nehmen lassen. Ich träume davon, ein Kochbuch mit Chutneys zu schreiben. Aber ich komme zu nichts, habe kein freies Wochenende mehr. An manchen Tagen arbeite ich 20 Stunden. Wenn meine sechsjährige Enkelin Lena anruft und eine Geschichte hören möchte, klemme ich mir den Hörer unters Ohr und erzähle eine, während ich mit dem Kochlöffel in der anderen Hand im Kochtopf rühre. Bis 80 möchte ich mein Imperium aufgebaut haben.“



Am liebsten verwendet Susann Till Obst aus der Region. Infos auf ihrer Homepage: www.bysusann.de



„Ich habe mit 68 Jahren ein Unternehmen gegründet. Ehrlich gesagt habe ich nie darüber nachgedacht, ob ich zu alt sein könnte“

20 Sorten Chutneys hat Susann Till mittlerweile im Sortiment

Ulrike Hoepfner-Mahnke (60)

„Malen ist heute mein Lebenselixier“

Ulrike verlor ihren langjährigen Arbeitsplatz. Dann besann sie sich auf ihre Leidenschaft. Heute hat sie gar keine Zeit mehr, der Vergangenheit nachzutruern.

„Mein Job war wirklich toll: Assistentin des kaufmännischen Leiters in einem großen Unternehmen, viel Eigenverantwortung, 27 Jahre lang. Das Drama begann, als ein neuer Vorgesetzter kam. Plötzlich wurde ich gemobbt – und von meinem Arbeitsplatz verdrängt. Während dieser Zeit starb auch noch mein Mann. Ich stürzte in ein tiefes Loch. Da ich aber wusste, welche Kräfte in mir stecken, begann ich zu kämpfen – mit Erfolg. Ich zog einen Schlussstrich unter dieses düstere Lebenskapitel, ich wollte wieder nach vorn blicken. Meine entscheidende Frage war: Was hat dir denn früher immer viel Freude gemacht? Und die Antwort hatte ich schnell: Es war das Malen – lange der perfekte Ausgleich zu meinem stressigen Berufsalltag. Vor drei Jahren verwandelte ich das obere Stockwerk meines Hauses in ein Malstudio und baute die Garage zu einer lichtdurchfluteten Werkstatt um. Montagnachmittags stehe ich jetzt mit vier Frauen zwischen Ende 30 und Mitte 60 an der Staffelei. Wir hören entspannende Musik, malen – je nach Stimmung – in Acryl, Öl, mit Kohle oder Bleistift, lachen viel und lernen voneinander. Oft arbeite ich aber auch allein in der Werkstatt, säge und poliere zum Beispiel Specksteine. Und das alles mit der kilometerweiten



Sobald sie eine Leinwand und Farbe hat, ist Ulrike glücklich

Sicht auf die menschenleere Feldmark. Einsam fühle ich mich hier in Tespe nie, denn durch das Malen habe ich einen großen Freundeskreis gefunden. 2013 gründeten wir den Kulturverein ‚Wir‘, organisieren Workshops oder den Tag der offenen Ateliers. Es war ein furchtbar harter Weg für mich – aber jetzt spüre ich, dass ich auf der Glück bringenden Zielgeraden bin.“

GUT ZU WISSEN

Geheim-Tipps für kreative Köpfe

Sind Sie ein Genussmensch?

Wer sich kulinarisch austoben möchte, kann sich ganz viele Anregungen im Internet holen. Es gibt tolle Foodblogs im Netz, auf denen Amateure und Profis ihr Wissen preisgeben. Wir haben drei ausgesucht. Aber Achtung, es könnte Ihnen schon beim Anklicken das Wasser im Munde zusammenlaufen.
Für Süßes: www.zuckerzimtundliebe.de
Für Herzhaftes: www.chefhansen.de
Für Experimentelles: www.ziikocht.at

Schlägt Ihr Herz für die Kunst?

Haben Sie früher auch mal gemalt und bekommen nun Lust, Ihr altes Hobby wieder aufleben zu lassen? Es gibt neben den üblichen Malkursen auch Kurse, die von Museen angeboten werden. Oder aber Sie besuchen eine Akademie, wie zum Beispiel die Leipziger Sommerakademie. Sieben Tage unter professioneller Leitung malen kostet 360 €. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Infos und Termine auf www.leipzig-sommerakademie.de

FOTOS: MYWAYARCHIV