

# Schönheits- geheimnis

Beauty-Guide

**Sie sind eine geborene Schönheit**  
Jede Frau möchte gern gut oder sogar strahlend schön aussehen. Darauf verwenden wir viel Zeit und helfen mit Makeup, Pflege und Workout nach. Doch wahre Schönheit kommt von innen, sagt der Volksmund. Die Bestseller-Autorin Dr. Libby Weaver weist wissenschaftlich nach, wie richtig das ist. Denn unser Aussehen zeigt, was in unserem Inneren vorgeht. Und wenn der Körper uns bittet, etwas in unserem Leben zu verändern, sollten wir darauf liebevoll reagieren.



Libby Weaver, Imke Brodersen  
**Dein Schönheitsgeheimnis**  
TRIAS Verlag  
ISBN: 9783432109596  
€ 19,99 (D)

# Afterwork Familie

Wie das geht

**„Mama und Papa, ihr seid klasse! Und die coolsten! Und überhaupt.“**  
Hand auf Herz: Das ist es doch, was wir hören wollen von den lieben Kids. Wenn Sie zu den perfekten Eltern gehören – legen Sie dies Buch gleich wieder weg. Wenn Sie irgendwie das Gefühl haben, meine Kinder kommen zu kurz im Alltag, meine Zeit läuft davon, Vollampf-Familie allein kann's doch auch nicht sein: Alles gut! Völlig normal. Höchste Zeit für ein paar smarte Tricks für die Afterwork-Familie.



Nathalie Klüver  
**Afterwork Familie**  
TRIAS Verlag  
ISBN: 9783432109534  
€ 14,99 (D)



## Vegan ist (un)gesund oder warum gutes Geld grün ist?

Die Veggieinale & FairGoods findet am 5./6. Oktober 2019 in der Jahrhunderthalle Frankfurt statt – Motto „Öko meets vegan“ – Kooperation mit Anlegermesse GRÜNES GELD

Seit 2015 touren die Veranstalter der Berliner Agentur ECOVENTA durch deutsche Städte mit dem Eventformat Veggieinale & FairGoods - bei dem sich alles rund um einen pflanzlichen Lebensstil und ökologische Nachhaltigkeit dreht. Nun macht das deutschlandweit einzigartige Konzept zum zweiten Mal Station in Frankfurt am Main, konkret am 5. und 6. Oktober 2019 in der Jahrhunderthalle. Erstmals ist die Anlegermesse GRÜNES GELD als Parallelevent in der Rhein-Main-Metropole dabei.

„Wir wollen die Vielseitigkeit des grünen Lebens zeigen“, kündigt Gründer und Geschäftsführer Daniel Sechert an. Das Spektrum reicht u.a. von Bio-Food, Upcycling, Ökostrom, Fairtrade, nachhaltigen Geldanlagen, E-Mobilität bis hin zu ethisch-korrekt Mode und Angeboten zur pflanzenbasierten, gesunden Ernährungs- und Lebensweise. Information und Aufklärung stehen dabei im Vordergrund“, so Sechert weiter. Daher sind nicht nur „eingefleischte“ Veganer und Ökos eingeladen, sondern auch die Menschen, die Nachhaltigkeit bisher eher als nachteiligen Kompromiss sehen. Im Rahmenprogramm sind rund 50 Aktionspunkte geplant, so etwa die Kochshow mit Avantgarde-Koch Felix Blum („Peacefood“) oder die beliebten Vorträge mit dem Fachbuch-Autor Niko Rittenau („Wie Fleisch aus Zellkulturen unsere Welternährung revolutionieren wird“).

Ein weiteres Top-Highlight ist der Auftritt von Gordon & Aljosha von VEGAN IST UNGESUND, die seit gut zwei Jahren sehr erfolgreich via YouTube (über 100.000 Abonnenten!) Vorurteile und Klischees der veganen Lebensweise unter die Lupe oder besser aufs Korn nehmen. Erstmals ist die Anlegermesse GRÜNES GELD Partner der Veggieinale & FairGoods in Frankfurt. An beiden Tagen gibt es ein eigenes Forum rund um nachhaltige Geldanlagen und Aussteller der ökologischen Finanzbranche stellen sich vor.

Sicher und ertragreich: Das sind derzeit eine ganze Reihe grüner Investments. Nachhaltige Aktienfonds mit Zuwächsen von 80 Prozent in fünf Jahren, Mikrofinanzfonds mit sicherer, stetiger Entwicklung. „Allerdings kommt es auf die Auswahl an“, schränkt Tobias Karsten ein, der Organisator der Messe Grünes Geld. Denn bei weitem nicht alle Grüne Geldanlagen seien sicher und fair. „Daher bietet die Messe einen neutralen Anleger-Checkpoint an, an dem sich Anlegerinnen und Anleger mit unabhängiger und kompetenter Beratung, mit Infos und auch Warnhinweisen versorgen können“, erklärt Karsten. Verschiedene Workshops zum Mitmachen und Aktionen für Kinder wie z.B. Theateraufführungen runden die Veranstaltungen ab. **Weitere Infos unter:** [www.veggienale.de/frankfurt](http://www.veggienale.de/frankfurt) sowie zu GRÜNES GELD auf [www.gruenes-geld.de/frankfurt](http://www.gruenes-geld.de/frankfurt).

# Dopamin Flash

Schlank und energiegeladen mit der richtigen Ernährung

**Essen Sie sich schlank und glücklich**  
„Und, was macht deine Diät?“ Keine Lust mehr auf spitze Bemerkungen, auf das ewige Auf und Ab auf der Waage, auf Heißhungerattacken, auf „Oh, hab schon was vor“, wenn die Freundinnen ins Restaurant gehen? Jede Frau ist doch eine geübte Expertin im Abnehmen, oder? Aber wetten, dass du die Tricks mit den Glückshormonen noch nicht drauf hast? Ab jetzt wird mit Vergnügen gegessen und dabei Dauer-Power gewonnen. Französinnen machen es vor: meist schlank und rank, gut gelaunt, man gönnt sich was. Die beiden Pariser Autorinnen pushen dein Glückshormon, dein körpereigenes Superhormon für Psyche und Motivation: Dopamin – Dein neuer Partner wartet schon auf dich, Alles dran und drin: Ernährungsratgeber und Kochbuch, Einkaufszettel, Motivationstrainer – und vieeel Lust und Energie.

Anne Dufour arbeitet als freiberufliche Journalistin. Sie hat in Frankreich bereits eine Reihe von Ratgebern veröffentlicht. Carole Garnier arbeitet als Food-Journalistin, hauptsächlich für die Frauenzeitschrift Top Santé.



Anne Dufour, Carole Garnier, Raphael Gruman  
**Dopamin Flash**  
TRIAS Verlag  
ISBN: 9783432109510  
€ 17,99 (D)