№ 15

Brigitte

Mi 2.7.2025
Deutschland 4,10 €
Österreich 4,60 €

LUST AUF PICKNICK

Leckere Rezepte von Salat bis Sandwich

WIE GEHT LOSLASSEN?

Wenn die Kinder flügge werden

Lesen ist Urlaub!

40 NEUE BÜCHER FÜR DEN SOMMER

SCHLUSS MIT SCHWITZEN

Das hilft wirklich

GUT & GÜNSTIG

Wir verraten unsere Lieblingshotels

DAS GROSSE VORHER-NACHHER

Von Alltag bis Ausgehen: 5 Frauen, 15 neue Looks zum Nachstylen

4 190194 004109 15

DIE HAARFARBE, DIE DU DIR WÜNSCHST, MIT DER PFLEGE, DIE DU VERDIENST

Schwarzkopf
CREME SUPREME

NEU

INKL. BONDING PRE-SERUM
Bereitet das Haar optimal für den Colorations-prozess vor

ENTDECKE DIE NEUE HAARFARBE CREME SUPREME MIT 3X BONDING HAPTIQ SYSTEM. FÜR SCHUTZ VOR SICHTBAREN HAARSCHÄDEN IN JEDEM SCHRITT.

FOR EVERY YOU.

Ein echter Klassiker …

… kommt nie aus der Mode. So ist es auch mit dem großen Vorher-Nachher-Umstyling, das wir bei BRIGITTE schon seit vielen Jahren regelmäßig für und mit unseren Leserinnen veranstalten. Ich liebe dieses Thema! Weil es immer wieder zeigt, dass schöne Outfits für alle da sind und an jeder Frau toll aussehen. Für diese Ausgabe hat meine Kollegin Jana Kruse gleich ein gesamtes Team gecastet, nämlich das aus ihrer neuen Zahnarztpraxis in Hamburg. Gemeinsam kamen die fünf Frauen zu uns ins Studio – und verließen es nach einem Tag voller Styling-Beratung, Anproben und Fotoshooting noch schöner als vorher. Außerdem hatten alle großen Spaß miteinander – und an den neuen Farben, Schnitten, Looks … Einen besseren Betriebsausflug kann man sich gar nicht vorstellen, oder? Aber überzeugen Sie sich selbst, auf Seite 28 geht's los. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Schauen und Lesen. Und vor allem: ganz viel Mode-Inspiration.

Herzlich Ihre

SUSANNA RIETHMÜLLER

Besuchen Sie mich auch auf Instagram @su_sa_ri

Gesucht. Gefunden!

Ein Arztbesuch kann überraschend inspirierend sein: Bei den „Zahnärztinnen Iserbrook" castete Redakteurin Jana Kruse tolle Frauen für unser Umstyling (ab S. 28).

Sonnige Seiten

Endlich Urlaub! Und unser BRIGITTE-Best-of-Sommer-Heft ist dabei – mit Mode- und Beauty-Tipps, Rezepten, Rätseln, spannenden Geschichten … Jetzt im Handel!

Liebe, Krimis & mehr

Lesen ist träumen mit offenen Augen. Und die 40 Bücher, die Literaturexpertin Angela Wittmann und ihr Team ausgewählt haben, öffnen Türen in Kopf und Herz (ab S. 71).

FOLGEN SIE UNS AUF … brigitte.de @brigittemagazin @meno_brigitte

FOTOS JAN RICKERS (2), ANDREAS SIBLER, PR

Inhalt

Ausgabe 15 / 2. bis 15. Juli

DEIN LEBEN. DEIN WEG.

MAGAZIN

8 **Highlights, Termine, Hingucker**

KOLUMNEN

12 **Leichter leben** Franca Cerutti fragt: Warum weiß ich nur ich nicht, was ich will?

138 **Meinung** Geht das nur mir so?

FASHION

16 **Sonnige Grüße** Urlaubsoutfits für Stadt, Land und Meer

28 **Das große Vorher-Nachher** 5 tolle Frauen, 15 inspirierende neue Looks

40 **Fashion News**

42 **1 Teil, 3 Styles** Lingerie-Dress

44 **Favorit** Der Paillettenrock

PORTRÄTS

6 **Macherinnen** Susanna Sielicki-Walter pflanzt moderne Urwälder

46 **Jetzt im Gespräch** Schauspieler & Regisseur Matthias Schweighöfer | Fußballspielerin Giulia Gwinn

KULTUR

48 **Filme, Musik, Podcasts**

AKTUELL

52 **Jetzt wichtig** Kann man als Mutter auch erfolgreiche Künstlerin sein?

104 **Sachbuchguide** „Aufbruch. Warum Veränderung so schwer fällt und wie sie gelingt" von Stefan Klein

BEAUTY

54 **Heute ist Schwitzefrei!** Wie wir im Sommer frisch bleiben

62 **Jetzt mal blond** So klappt's mit dem Wunsch-Ton

28

Zeit für was Neues Beim Vorher-Nachher probierten Alina (l.) und Justyna auch die geliebten Jeans mal ganz anders

106 Hotel für Paris, Korfu, Island… gesucht? Da haben wir was Hübsches für Sie!

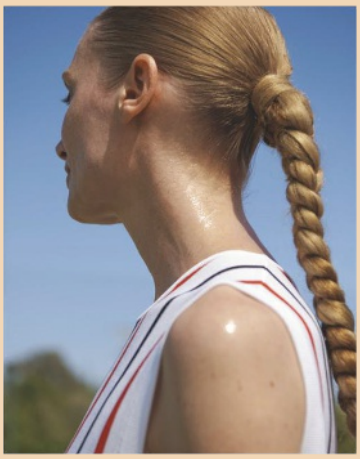
92

Plötzlich sind sie groß, die Kinder. Und wir gewinnen neue Freiheit. Aber wie bekommt man das mit dem Loslassen gut hin?

71

40 Bücher für den Sommer. Plus: Wie Autorin Anabelle Stehl junge Frauen begeistert

84 Lässig mediterran Ein Hausbesuch in Südfrankreich



54 Schweißtreibend Aber mit unseren Tipps & Tricks bleiben Sie frisch von Kopf bis Fuß

120 Viel Spaß beim Picknick! Wo auch immer Sie essen möchten, unsere Rezepte sind gut unterwegs: von Schafskäse-Happen über Nudelsalat bis zu Hackspießchen

64 **Beauty News**

68 **Selfcare** Was bringt Bewegung der Haut?

DOSSIER

71 **Sommerlektüre** Liebesgeschichten, Krimis, Familienromane … Plus: Bestsellerautorin Anabelle Stehl und das Trend-Genre New Adult

WOHNEN

84 **Meer im Blick** Ein Hausbesuch in Südfrankreich

BALANCE

92 **Leichter loslassen** Wie es gelingt, die neue Freiheit zu feiern, wenn die Kinder aus dem Gröbsten raus sind

96 **Medizintourismus** Wann OPs im Ausland sinnvoll sind – und wann nicht

100 **Balance News**

102 **Dr. Anne Fleck** Wie wir uns vor der Sonne schützen können

REISEN

106 **Unsere Lieblingshotels** weltweit – da ist für alle was dabei

ACADEMY

114 **Finanzserie, Teil 3:** Die beste Finanzentscheidung meines Lebens

KOCHEN

120 **Wir machen Picknick** mit Stulle, Spießchen, Salat …

128 **Schnelle Rezepte** bis 30 Minuten

130 **Rezept mit Aha-Effekt** Tomaten-Keftedes mit Minz-Joghurt

UND AUSSERDEM

14 **Kosmos** Inside BRIGITTE

131 **Impressum & Service**

132 **Rätsel** Preise zu gewinnen

133 **Kleine BRIGITTE & Kleine Maus**

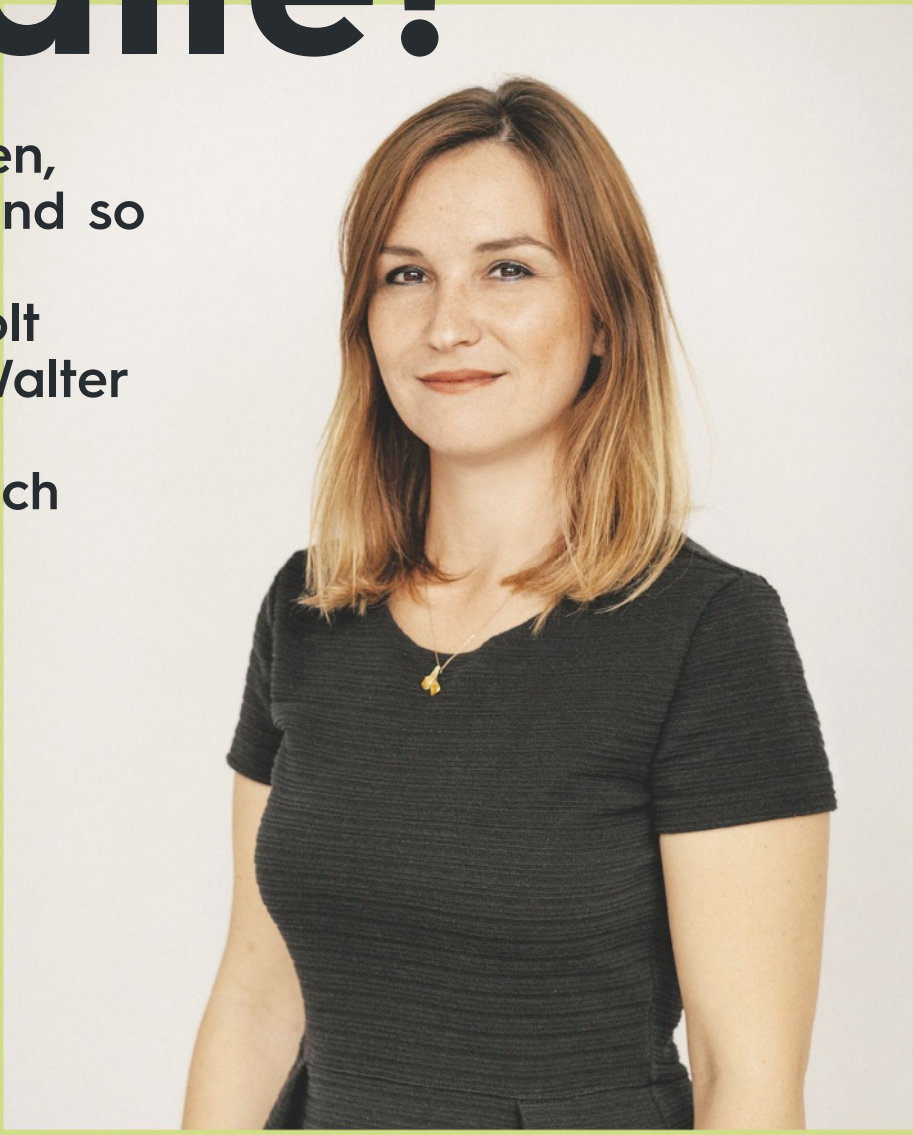
134 **Horoskop** vom 2. bis 15.7.

Das sind unsere Titelthemen

Urwald für alle!

Grundstücke kaufen, Bäume pflanzen und so dem Klima helfen: Mit dieser Idee holt Susanna Sielicki-Walter aus Heidelberg den Dschungel nach Deutschland

Text: Andrea Walter



Into the Wild: Für ihre grüne Idee gab die 42-jährige Betriebswirtin einen festen Job in der Krankenhausverwaltung auf

Ein Spaziergang mit Folgen

Da gab es diese Douglasie, auf ihrer Gassi-Runde mit Hund Eddie auf dem Königsstuhl im Odenwald nahe Heidelberg. „Sie war wunderschön, mit imposantem Stamm“, erzählt Susanna Sielicki-Walter. Eines Tages, zehn Jahre ist das her, war der Nadelbaum plötzlich weg. Abgeholzt. Ein scheinbar unspektakuläres Ereignis, aber der verschwundene Baum brachte etwas in Bewegung. Susanna Sielicki-Walter, studierte Betriebswirtin mit Job in der Verwaltung eines Krankenhauses in Heidelberg, und ihr Mann Thorsten Walter, Betriebswirt wie sie, fragten sich, „wie man gerade jetzt einen gesunden Baum fällen kann, der CO_2 bindet“, sagt Sielicki-Walter. Denn es war 2015, das Jahr des Pariser Klimaabkommens, mit dem sich die 197 unterzeichnenden Staaten, darunter Deutschland, verpflichteten, die Treibhausgas-Emissionen zu verringern und die Erwärmung auf 1,5 Grad zu begrenzen.

Die Kraft der Bäume

Sie recherchierten: Wie viel CO_2 kompensiert ein Baum? Wie viel CO_2 stößt ein Mensch aus? In welchem Verhältnis steht das zu den bewaldeten Flächen im Land? „Es gibt in Deutschland weniger als ein Prozent Wildnis“, sagt Sielicki-Walter. „Wir rechneten aus, dass sich mit jährlich vier gepflanzten Bäumen der durchschnittliche CO_2-Ausstoß eines Menschen im Jahr absorbieren ließe.“ Wer 80 wird, braucht also etwa 320 Bäume. „Wir überschlugen auch, was der Kauf von Boden, Setzlingen, Wuchshüllen, die anfängliche Pflege der Pflanzen kosten würden und kamen auf 30 Euro pro Baum.“

Eine Schnapsidee?

Das Paar gründete eine Non-Profit-Organisation. Das Ziel: Menschen zu ermutigen, für Baumpflanzungen zu spenden. So etwas gab es zwar bereits, doch diese Idee hatte eine Besonderheit: Es war geplant, das Land, auf dem die Setzlinge wachsen sollten, zu erwerben, um die Bäume dauerhaft schützen zu können. 2017 ließen die beiden ihren „Green Forest Fund“ als gemeinnützigen Verein eintragen, entwarfen Flyer, bauten eine Homepage. Als sie sich auf die Suche nach Grundstücken machten, ernteten sie jedoch auch Kritik: „Schnapsidee“ oder „Aktionismus“ meinte manch ein alteingesessener Land- oder Forstwirt. Aber davon ließen sie sich nicht abbringen.

Jeder große Wald fängt klein an – so wie hier in Binau, wo 25 Baumarten gepflanzt wurden

Alle packten mit an

Drei Jahre währte die Aufbauphase, in der sich vor allem Thorsten Walter um den Verein kümmerte, ihn bekannter machte und Spenden generierte, während Susanna Sielicki-Walter ihn unterstützte, aber zunächst angestellt blieb – und Mutter wurde. In Binau im Odenwald kauften sie schließlich das erste Grundstück, 1,7 Hektar groß. Doch es dauerte bis 2020, bis sie eine Aufforstungsgenehmigung bekamen und alle Regularien erfüllten. Mehrere Schulklassen und viele weitere Freiwillige halfen ihnen dabei, das Brachland zu entrümpeln und verschiedene Baumarten zu pflanzen, damit ein Mischwald entstehen konnte, ein „Urwald von morgen“, der zur CO_2-Reduktion und Artenvielfalt beiträgt. Und das war nur der Anfang. Etwa 70 Hektar Land in Baden-Württemberg und Brandenburg hat der „Green Forest Fund“ inzwischen mithilfe von Spenden erworben. Knapp 100 Fußballfelder und 45 000 Bäume, die langfristig sich selbst überlassen sein sollen. „Wir ermöglichen der Natur, sich selbst zu entfalten“, so Sielicki-Walter. „Denn das kann sie am besten, sie braucht uns Menschen nicht.“

Grünes Vermächtnis

Wie sie, ihr Mann und die beiden Kinder (sechs und anderthalb Jahre) heute im Wald spazieren gehen? „Anders“, sagt Sielicki-Walter. „Noch bewusster.“ Schließlich hat die Natur – und das Bedürfnis, sie zu schützen – sie dazu gebracht, ihr ganzes Leben umzukrempeln. Seit 2023 arbeitet auch Susanna Sielicki-Walter in Vollzeit für den Verein und setzt sich für dessen Fortentwicklung ein, „um weiterhin natürliche Lebensräume zu schaffen und zu erhalten“, sagt sie. Denn eine zugebaute Welt ohne Wildnis möchte sie ihren Kindern nicht hinterlassen.

FOTOS MARTIN SCHOBERER/GREEN FOREST FUND