

GEHT GANZ EINFACH So hole ich mir Freude in den Alltag

13 Ganz fest zusammenhalten

Die kleine Französin Loanne (5) bekam die schreckliche Diagnose: Leukämie! Sie braucht ihre Eltern jetzt mehr denn je. Darum haben die Arbeitskollegen ihrem Papa Frédéric kurzerhand ihren bezahlten Urlaub „geschenkt“, verzichteten zusammen auf 262 Tage. „So ein Zusammenhalt – wir sind überwältigt“, sagt Loannes Mutter mit Tränen in den Augen.

14 Stallgeruch schnuppern

Strahlend auf dem roten Teppich, so kennen die meisten die Schauspielerin Nadeshda Brennicke (42). Dabei steht sie am liebsten im Stall: „Ich bewirtschafte einen Hof bei Berlin, wir haben fünf Pferde.“ Ausmisten, füttern, Unkraut jäten – das macht sie glücklich. „Ich bin ein Naturkind. Hier kann ich abschalten, das einfache Leben in vollen Zügen genießen.“

15 So richtig auspowern

Für Tanja (47) aus Minden ist das Fitness-Center „stressfreie Zone“: „Hier kann ich mich auspowern – ganz ohne Kind, Mann und Handy.“

16 Sich was gönnen

„Wer hart arbeitet, darf sich auch was gönnen“, findet Helga (57) aus Dortmund. „Am liebsten einen guten Duschschaum oder auch mal ein paar Schuhe.“



17 In Erinnerungen schwelgen

„Niemand würde ich mein Poesiealbum hergeben“, sagt Gisela (75) aus Waldshut-Tiengen. Seit über 60 Jahren hütet sie es wie einen Schatz. Von Zeit zu Zeit schlägt sie es auf, liest die alten Sprüche und schaut die liebevoll verzierten Seiten an: „Herrlich!“

18 Ein ausgeflipptes Hobby haben

Tagsüber ist Daniela (36) aus München Tiermedizinerin. Nach Feierabend aber lebt sie ihren Traum als ... Meerjungfrau. Dann schlüpft sie in ihren schillernden Schuppenanzug mit Fischschwanz und taucht in „ihr“ Element ein, das Wasser. Dort modelt sie zum Beispiel für TV-Produktionen: „Abtauchen ist für mich das Größte! Probieren Sie's auch mal aus!“