

BEWUSSTER LEBEN

TITELTHEMA: ZEIT FÜR  
EINEN MUTAUSBRUCH!

# Her mit dem guten Leben

Sobald die Sonne scheint, blühen wir auf. Warum das sommerliche Hochgefühl unser **Herz öffnet** und uns wachsen lässt

TEXT: VERONIKA WIGGERT

„Das Geheimnis der  
Freiheit ist Mut“

Robert Frost



FOTOS: GETTY IMAGES, PHIFE



**FESTIVALS, AUF DIE WIR UNS JETZT FREUEN**

**A SUMMER'S TALE BEI HAMBURG** 1. bis 4. August, mit großem Kultur- und Familienprogramm, [ASUMMERSTALE.DE](http://ASUMMERSTALE.DE);  
**TOLLWOOD SOMMERFESTIVAL IN MÜNCHEN** 27. Juni bis 22. Juli, mit viel Musik, Performances und  
kulinarischen Esständen, [TOLLWOOD.DE](http://TOLLWOOD.DE); **ZELT-MUSIK-FESTIVAL FREIBURG** 18. Juli bis 5. August, Zeltfestival mit  
abwechslungsreichem Programm für Groß und Klein, [ZMF.DE](http://ZMF.DE)

**A**uf nackten Füßen laufe ich durch das Gras. Fröhlich kichernd lasse ich mich schließlich mit meiner Tochter auf unsere rote Picknickdecke fallen – in der Hand zwei selbst gepflückte, bunte Sommerblumensträuße, die wir wie kleine Trophäen in die Höhe halten und der Sonne entgegenstrecken. Ich liebe den Sommer, denn er ist voll von kleinen Glücksmomenten wie

menwiese oder die Erinnerung, wie ich später, auf der Picknickdecke liegend, den Tanz der Blätter im warmen Sommerwind beobachte, weckt meine Lebensgeister und schenkt mir ungeheuer viel kreative Energie. Ich finde es immer wieder erstaunlich, was schönes Wetter alles in uns auslösen kann. Es öffnet Herz und Seele für neue Ideen, neue Freunde – und für das gute Leben.

**Sommergefühl**  
Nur, wer zu sich selbst gut ist, kann auch anderen mit offenem Herzen begegnen



diesem. Im Sommer scheint die Zeit stehen zu bleiben. Zwar für einen kurzen Moment nur, aber gerade lange genug, damit ich mich rundum zufrieden fühle.

Im Laufe der Jahre habe ich viele dieser wunderschönen Erinnerungen in meinem Herzen gespeichert. An kalten, grauen Wintertagen schenken sie mir Kraft und regen mich zum Träumen an. Allein der Gedanke an die Sommerblu-

Seen wird das Leben gefeiert. Mit süßem Nichtstun. Für ein paar Wochen im Jahr bestimmt dann auch in Deutschland „La dolce vita“ den Alltag. Für Christian Dogs, Psychiater und Leiter der Max Grundig Klinik Bühlerhöhe, haben Länder wie Italien oder Spanien in puncto guter Laune einen klaren Vorteil: „Das wärmende Gefühl von Sonnenstrahlen gibt ein Gefühl der Geborgenheit, 

**V**ermutlich geht es den meisten Menschen ähnlich. Denn egal mit wem ich mich darüber unterhalte, ob mit meiner Freundin, der Nachbarin oder dem Obsthändler in meinem Viertel, sie alle bestätigen diese energetisierende Wirkung von Sonne und Wärme auf unsere Psyche. Selbst das frühe Aufstehen gelingt uns an warmen, sonnigen Sommertagen viel leichter als im Winter.

Aus medizinischer Sicht liegt das vor allem an bestimmten Botenstoffen in unserem Gehirn, wie zum Beispiel Serotonin. Es wird hauptsächlich tagsüber produziert. Es hebt unsere Stimmung und gibt uns neuen Antrieb – weshalb es auch als Gute-Laune-Hormon bekannt ist. Wenn es wiederum dunkel wird, bilden wir das Schlafhormon Melatonin, das uns müde macht. Interessant ist, dass wir an grauen, dunklen Tagen auch tagsüber viel Melatonin ausschütten können. Was zur Folge hat, dass wir uns im Winter oft müde und antriebslos fühlen. Beginnt im Frühling und Sommer dann wieder häufiger die Sonne zu scheinen, wird die Bildung von Melatonin gedrosselt und das Gute-Laune-Hormon Serotonin bekommt Aufwind.

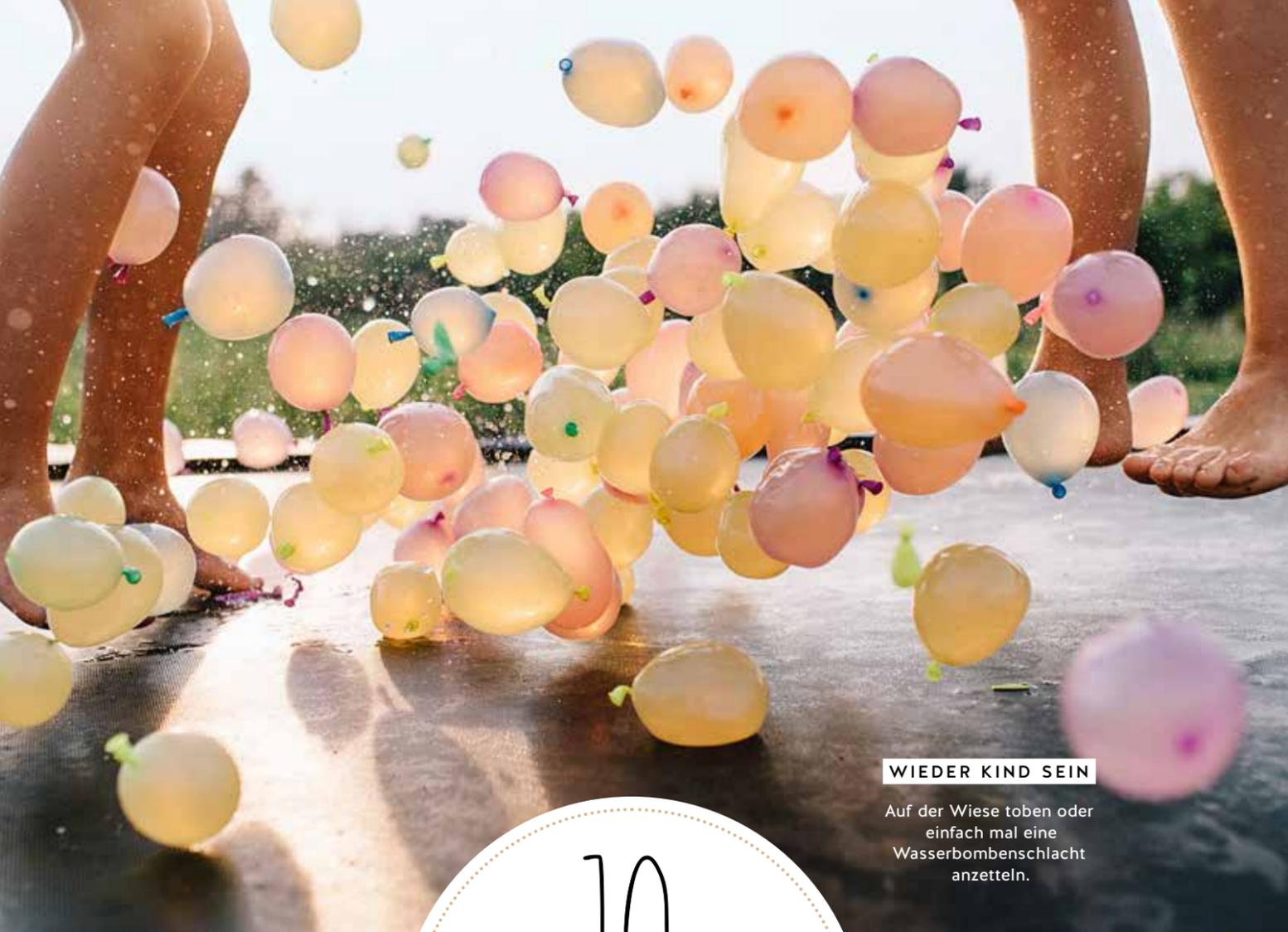
**M**üsste ich mein Sommergefühl anhand eines Liedes beschreiben, käme mir sofort der Soul-Klassiker „I Feel Good“ von James Brown in den Sinn. Sowohl dieses Lied als auch die Sommerzeit sind Sinnbilder für pure Lebenslust.

Es hat schon fast etwas Mystisches: Egal wohin man schaut, im Sommer strahlt nicht nur die Sonne. Sie entlockt jedem ein Lächeln. Die Straßencafés füllen sich wieder, Wanderer zieht es raus in die Natur, in Parks und an

FOTOS: ANGELLO LOPEZ, STOCKSY/DREAMWOOD

„Was immer du tun kannst oder erträumst zu können, beginne es“

Johann Wolfgang von Goethe



10  
unbezahlbare  
Sommer-Favoriten

**WIEDER KIND SEIN**

Auf der Wiese toben oder einfach mal eine Wasserbombenschlacht anzetteln.

**WOLKENBILDER**

Vorbeiziehende Wolken am blauen Himmel beobachten – und träumen.

**ÜBER WIESEN FLIEGEN**

Arme ausbreiten und los geht's. So fühlt sich Freiheit an!

**DEM SOMMER LAUSCHEN**

Ob dem Singsang eines Vogels oder dem Rauschen des Windes: In Stille zu lauschen, kann sehr erholsam sein.

**STERNSCHNUPPEN ZÄHLEN**

Allein oder mit dem Partner – Sternschnuppen machen glücklich.

**DRAUSSEN SCHLAFEN**

Dafür brauchen wir nichts weiter als eine Isomatte, einen Schlafsack und eine schöne, laue Sommernacht.

**INS GRÜNE RADELN**

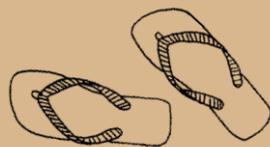
Sich einfach mal wieder den Wind um die Nase wehen lassen.

**BARFUSS LAUFEN**

Gesund und hilft, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen.

**BUNTE BLUMEN**

Selber Blumen pflücken und unbedingt daran schnuppern – herrlich.



**BADEN GEHEN**

Wasser auf der Haut und Sand zwischen den Zehen. So geht Sommer.

**WIEDER KIND SEIN**

Auf der Wiese toben oder einfach mal eine Wasserbombenschlacht anzetteln.

und dies wiederum sorgt dafür, dass wir im Gehirn wieder mehr von dem Botenstoff Serotonin bilden. Und: Die Sonne verlangsamt das Leben – deshalb gibt es in südlichen Ländern deutlich weniger Depressionen. Denn so wie wir manchmal durchs Leben rasen, da kommt die Seele einfach nicht hinterher.“ Sein Rat: Zwischendurch immer mal wieder innehalten und sich vielleicht auch mal eine Siesta, zumindest aber eine kleine Pause, gönnen.

65 Tage lang behaupteten sich die vier Mütter, die insgesamt acht Kinder zwischen neun und achtzehn Jahren haben, gegen meterhohe Wellen, tosende Stürme und sogar gegen den Ausläufer eines Orkans. Sie ließen sich nicht unterkriegen, weder von der Tatsache, dass sie eine der älteren Rudermannschaften stellten, noch davon, dass während ihrer Überquerung die Trinkwasserpumpe kaputtging und sich eine von ihnen das Steißbein brach. Als die vier

Es liegt also nahe, dass der Volksmund charmante und fröhliche Menschen gerne auch als „sonnige Gemüter“ bezeichnet. „Das sind häufig Menschen, die das Glück hatten, eine gute Kindheit gehabt zu haben, die positiv verschaltet sind und die optimistisch durchs Leben gehen“, so Christian Dogs. In seinem Buch „Gefühle sind keine Krankheit. Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen“ (Ullstein, 20 Euro) hat sich der Psychiater intensiv mit unseren Gefühlen auseinandergesetzt (siehe S. 24). Sonnige Gemüter fokussieren sich demnach vor allem auf das, was sie haben, und nicht auf das, was ihnen fehlt. Darüber hinaus haben sie eine hohe Frustrationstoleranz und weisen viele positive Botenstoffe auf: „Im Übrigen glaube ich, dass dieses sonnige Gemüt mit dem Sonnengeflecht des vegetativen Nervensystems in Verbindung steht. Wer schon mal autogenes Training gemacht hat, kennt bestimmt die Aussage ‚das Sonnengeflecht strömt warm‘. Das Sonnengeflecht ist die Schaltzentrale des vegetativen Nervensystems. Menschen, die ein ausgeglichenes Sonnengeflecht haben, sind also sehr belastbar und haben eine hohe Resilienz.“ „Aber“, so fügt Christian Dogs hinzu, „eine gute Stimmung erreichen wir nicht nur durch die Sonne allein, sondern vor allem deshalb, weil wir wieder mehr rausgehen. Sowohl unter Menschen als auch in die Natur.“



**Die Sonne genießen**  
Licht ist nicht nur für unsere Stimmung wichtig. Es lässt uns auch offener werden

Kontakte zu Freunden und Fremden machen uns nicht nur zufrieden, sie können uns auch dazu ermuntern, uns dem Leben generell wieder mehr zu öffnen. Dankbar zu sein für unser Leben. Und uns wieder mehr zuzutrauen. Zum Beispiel einen Tandem-Sprung aus dem Flugzeug zu wagen, ein Sabbatical zu nehmen oder in einem Ruderboot den Atlantik zu überqueren. Genau das haben vier Freundinnen aus dem britischen York getan. Janette Benaddi, Helen Butters, Frances Davies und Niki Doeg beschlossen, ihre Komfortzone zu verlassen und etwas Neues im Leben zu wagen. Und so meldeten sie sich zur „Talisker Whisky Atlantic Challenge“ an, einem der härtesten Ruderrennen der Welt. Und das, obwohl sie keine Profi-Ruderinnen und nicht mal besonders sportlich waren.

schließlich die karibische Antilleninsel Antigua anließen, fühlten sie sich nicht nur erschöpft und müde, sondern vor allem überglücklich und frei. Janette Benaddi notierte damals in ihrem Schiffstagebuch („Vier Freundinnen, ein Boot: 5500 Kilometer im Ruderboot über den Atlantik“, Malik, 22 Euro): „Manchmal sind die schönsten Momente in unseren Leben die schwersten – wenn unser Geist und unser Körper bis zum Äußersten angespannt sind, wenn wir die Herausforderung annehmen und uns ihr ganz hingeben. Oftmals auf unserer Reise gingen wir ganz in einer Tätigkeit auf, den Blick einzig auf sie gerichtet, und dann fanden wir unseren Flow. Wir erkannten unsere Stärken und setzten sie gemeinsam ein, um Dinge zu erreichen, von denen wir bis dahin nicht gewusst hatten, dass wir überhaupt zu ihnen fähig waren.“

Natürlich muss man nicht gleich den Atlantik überqueren, um über sich selbst hinauszuwachsen. Auch mit kleinen Schritten können wir bestimmte Muster oder eingefahrene Situationen positiv verändern. Der Sommer ist die beste Zeit dafür, sein Schneckenhaus zu verlassen und sich neu zu finden. Wer zum

FOTOS: STOCKSY (2)/HOWL/MELANIE DEFAZIO; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER

**Momente teilen**  
Schöne Augenblicke  
gemeinsam zu erleben,  
löst Glücksgefühle aus



## „Das Leben lässt sich auch im Stillen feiern“

Psychiater Christian Dogs verrät, wie wir das ganze Jahr über in „Sommerstimmung“ bleiben können

**H**err Dogs, mit dem Sommer verbinden die meisten von uns sehr positive Gefühle – woran liegt das?

Aus der Hirnforschung wissen wir, dass Sonne dazu führt, dass vermehrt der Botenstoff Serotonin gebildet wird. Dieser ist ein sogenanntes Wohlfühlhormon. Deshalb ist die Sonne für unsere Stimmung auch so wichtig. Wenn es warm wird, gehen die Leute häufiger raus und haben wieder mehr soziale Kontakte. Allein das sorgt schon für gute Laune!

Wenn die Sonne uns so fröhlich stimmt, haben dann die Menschen in südlichen Ländern einen klaren Vorteil? Ja, das haben sie. Es gibt dort deutlich

weniger Depressionen. Die Menschen im Süden haben diesen Vorteil aber nicht allein wegen der Sonne, sondern weil sie wegen des schönen Wetters einfach mehr Zeit draußen verbringen. Für unsere Stimmung ist es auch sehr wichtig, dass wir viel in die Natur gehen und diese bewusst genießen. Man nennt das auch „Waldbaden“. Wir sollten dies, in Verbindung mit guten Botenstoffen, viel öfters machen.

**Was genau passiert eigentlich im Gehirn, wenn wir fühlen?**

Zum einen fühlen wir, weil wir unterschiedlich viele Botenstoffe haben, die natürlich eine Menge bei uns auslösen. Darüber hinaus gibt es aber auch Rezeptoren, die für diese Botenstoffe empfänglich sind. Und da ist hier die Frage, wie empfindlich sind diese? Denn genau davon hängt auch unsere Stimmung ab. Ganz einfach lässt sich sagen: Haben Sie viel Stoff am Rezeptor, haben Sie eine gute Stimmung. Haben Sie wenig Stoff am Rezeptor, haben Sie eine schlechte Stimmung. Es gibt ja Tage, an denen man sich fragt: „Warum bin ich heute eigentlich so schlecht drauf? Der Tag ist doch gut?“ An solchen Tagen haben Sie einfach zu wenige Botenstoffe am Rezeptor.

Und wie docke ich dann mehr Botenstoffe an?

Durch die Art und Weise, wie Sie leben. Wenn Sie gut mit sich umgehen, dann bilden Sie viele positive Botenstoffe. Und wenn Sie schlecht mit sich umgehen und sich zum Beispiel zu viel mit chronisch ungeklärten Konflikten der Gegenwart befassen, dann verbrauchen Sie zu viele von den guten Botenstoffen, wie Serotonin, Oxytocin oder auch Endorphine. Typische Konflikte aus der Gegenwart sind zum Beispiel Ehekonflikte, die nicht geklärt werden, gepaart mit Problemen am Arbeitsplatz. Das entzieht dem Körper unglaublich viel

Energie. Der Sinn für unser Gehirn besteht aber darin, dass wir mindestens so viele Botenstoffe bilden, wie wir verbrauchen. Im besten Fall sogar noch mehr bilden, um belastbarer zu sein – dann spricht man auch von Resilienz. Die meisten Menschen machen es jedoch leider falsch, denn sie verbrauchen mehr Botenstoffe, als sie bilden.

**Wenn Sie Resilienz ansprechen: Gibt es Menschen, die von Haus aus viele Botenstoffe haben?**

Ja, das sind Menschen, die eine gute Kindheit hatten, mit sicheren Bindungsmustern. Diese bilden bereits als Kind

schon so viele gute Botenstoffe, dass sie quasi mit einem vollen Tank ins Erwachsenenleben segeln. Und wenn Sie eine Kindheit hatten wie meine, die – das beschreibe ich auch in meinem Buch – nicht so gut war, dann verbraucht man als Kind so viel, dass man bereits beim



**Christian Dogs** hat über 20 Jahre Erfahrung als Ärztlicher Direktor der psychosomatischen Klinik der Max Grundig Klinik Bühlerhöhe. Der Psychotherapeut ist bekannt für sein Therapiekonzept, dessen Schwerpunkt auch in Christian Dogs' Büchern deutlich wird

Eintritt ins Erwachsenenalter auf Reserve läuft. Man kann also sagen: Die Art und Weise, wie Sie leben, wirkt sich auf die Botenstoffe aus. Wenn Sie viel lachen, Freude empfinden, andere Menschen treffen, sichere Bindungen aufbauen oder verliebt sind (toller Botenstoffbildner), dann entwickeln sie viele Botenstoffe. Alles was wir an Frust, Ärger und Kränkungen erleben, ist dagegen ein absoluter Botenstoff-Killer.

**In Ihrem Buch „Gefühle sind keine Krankheit“ schreiben Sie, dass wir alle Gefühle, auch negative, wie Wut, Trauer oder Angst, brauchen. Wie können wir**

Beispiel scheu ist, kann auch mal allein auf eine Party gehen. Wer seinen Urlaub am liebsten immer nur in Griechenland verbringt, kann stattdessen mal an die Nordsee fahren oder eine Städtereise buchen. Oder wer ständig Leute trifft und immer und überall im Einsatz ist, kann sich auch bewusst mal Auszeiten in der Natur suchen. Wichtig ist nur, dass wir – egal wofür wir uns entscheiden – immer in Kontakt mit uns und unserer Umwelt bleiben.

**E**in Buch, das gerade viel Aufmerksamkeit erhielt, trägt den Titel „Einsamkeit – Die unerkannte Krankheit“ (Droemer, 19,99 Euro). Darin warnt der Psychiater Manfred Spitzer vor einer zunehmenden Vereinzelung der Menschen sowie der Gefahr, dadurch häufiger an Krebs, Herzinfarkt, Depressionen oder Demenz zu erkranken. Laut Manfred Spitzer gab es im Jahr 2015 knapp 17 Millio-

nen Singlehaushalte. In seinem Buch wertet er verschiedene Forschungsergebnisse aus und beschreibt, welchen gravierenden Einfluss Einsamkeit auf Körper und Seele haben kann. „Doch“, so gibt Manfred Spitzer auch zu bedenken, „jemand kann sich einsam fühlen, obwohl er nicht sozial isoliert ist. Umgekehrt kann jemand sozial isoliert sein, ohne sich einsam zu fühlen.“ Seine Botschaft: Mehr bewusste Zeit in Gemeinschaften und mit der Familie verbringen. Die beste Medizin gegen Einsamkeit sei aber, schreibt Spitzer, raus in die Natur zu gehen. Und auch das ist jetzt einfacher und logischer als im tiefsten Winter: „Wenn wir uns in die Natur begeben und uns wirklich auf sie einlassen, dann fühlen wir uns besser gestimmt, haben unsere Emotionen besser im Griff, fühlen uns weniger gestresst und anderen Menschen näher verbunden.“ Und Christian Dogs fügt hinzu: „Zunächst einmal müssen wir unter-

FOTOS: GETTY IMAGES, MAX GRUNDIG KLINIK GMBH

# Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe – für erholsamen Schlaf\*

**Beruhigt und verbessert den Schlaf\*  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde  
Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel**

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.  
Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.lasea.de

### **lernen, besser mit ihnen umzugehen?**

Das sind alles Gefühle, die zu uns gehören. Wir haben sie nur leider viel zu sehr pathologisiert. Aber: Es ist gesund, wütend zu sein. Es ist gesund, ängstlich zu sein. Ich möchte hier ein persönliches Beispiel anführen. Weil ich, wenn ich in den Bergen unterwegs bin, schmale Wege nicht mag, sagt meine Frau immer zu mir, ich brauche keine Angst zu haben. Ich antworte dann jedes Mal: „Ich will aber Angst haben. Angst zu haben, tut mir gut, weil ich danach unheimlich stolz darauf bin, etwas geschafft zu haben.“ Das ist einfach menschlich. Ein anderes Beispiel ist die Trauer. Man darf auch mal zwei Wochen trauern, ohne dass es gleich heißt, man habe eine Depression. Manche Sachen, die traurig sind, die brauchen Jahre, und die darf ich mir auch nehmen. Man kann sehr gut mit Traurigkeit leben. Nur in unserer Spaßgesellschaft denkt man gleich, das sei krank.

### **Warum gibt es in**

**Deutschland mehr belegte Betten in psychosomatischen Kliniken als vergleichsweise in anderen Ländern? Haben wir Deutschen verlernt, Lust oder Freude am Leben zu haben?**

Nein, wir haben verlernt, unsere Gefühle zu zeigen. Bei uns ist es eine Tugend, sich zusammenzureißen. Wir sind stolz darauf, keine Gefühle zu zeigen. Aber gehen sie mal nach Italien, wenn da zum Beispiel getrauert wird, dann schreit der ganze Friedhof. Bei uns wird still getrauert. Wir haben auch die Fähigkeit verlernt, stolz auf uns zu sein. Wenn wir Deutschen ein Kompliment erhalten, dann relativieren wir das gleich. Italiener sind da ganz anders, die loben sich auch mal selbst. Für mich besteht der

„Sei vergnügt bis um 10 Uhr morgens. Der Rest des Tages wird dann wie von selber laufen“

Elbert G. Hubbard



Sie herauskommen aus diesem „Ich muss funktionieren“-Modus. Auch Wertschätzung ist ein absoluter Botenstoffbildner! Ich mache ja auch ganz viel Coaching und sage den Chefs immer: „Üben Sie ganz viel Wertschätzung und Sie werden treue Mitarbeiter haben, die alles für Sie tun.“ Ein weiterer Punkt, der sehr wichtig ist: Wir sollten endlich unser Bedürfnis nach Anerkennung akzeptieren, das leider viel zu oft als Narzissmus abgestempelt wird. Aber Anerkennung ist nun mal unser Hauptan-

trieb im Leben.

**Und wie schafft man sich nun dauerhaft kleine Glücksmomente? Oder anders gefragt: Wie könnten wir das Leben mehr feiern?**

Ich würde eher sagen: Wie können wir das Leben mehr genießen? Feiern ist nicht immer unbedingt das, was das Leben auch gut macht. Denn in einer Welt, in der wir geradezu „überdatet“ sind, in der wir die ganze Zeit fast schon zu viele Kontakte haben, zumindest digital, könnte das Motto „Lass uns das Leben feiern“ auch bedeuten, lass es uns still feiern. Lass mich die Sonne genießen, lass mich die Natur genießen und lass mich vor allem die Ruhe genießen, so dass ich wieder zu Kräften komme.

Mensch aus allen Gefühlen, den positiven wie auch den negativen. Die Mischung macht es! Das versuche ich immer auch meinen Patienten zu vermitteln. Sobald man hier den Druck rausnimmt, fühlen sich die meisten automatisch besser.

**Wie lautet also Ihr Hausmittel gegen schlechte Laune?**

Klär deine chronischen Konflikte! Und Sorge dafür, dass du deine Speicher regelmäßig auffüllst, indem du wirklich Dinge in dein Leben bringst, die deine Seele füllen. Also, Herzlichkeit, Geborgenheit, Liebe oder auch guten und vertrauensvollen Sex. Das sind alles wunderbare Stoffbildner! Bringen Sie mehr von diesen Dingen in Ihr Leben, damit

scheiden zwischen innerer und äußerer Einsamkeit. Letztere kann man mit einem bestimmten Sozialverhalten kaschieren. Die innere Einsamkeit hingegen begleitet Menschen ein Leben lang. Und es ist wichtig, sie als Freund zu begrüßen und nicht als Feind zu bekämpfen. Wer sie anerkennt, nimmt ihr den Schrecken.“

**D**as Leben lädt zu vielen kleinen Glücksmomenten ein. Und genau deshalb sollten wir es auch feiern. „Wenn feiern bedeutet, dass ich mit vielen Menschen zusammenkomme, kann ich das oft nur tun, indem ich viele Dinge verdränge“, bestätigt auch Christian Dogs. „Dieses Ha-Ha-Feiern ist aber nicht unbedingt das, was viel Serotonin bildet. Sondern es sind die intensiven Erlebnisse in der Natur, die das tun.“

**U**nd es gibt noch etwas, was der Sommer in uns weckt und was das Leben so wunderbar macht: nämlich mal wieder richtig spontan und offen zu sein, und zum Beispiel einfach so – ohne große Vorankündigung per SMS oder WhatsApp – bei einer Freundin an der Tür zu klingeln und sie einzuladen rauszukommen. Zu einem Picknick zum Beispiel. Auf der Blumenwiese und in der wärmenden Sommersonne.



**Ein Hoch aufs Leben**  
Aus sich heraus- und auf andere zuzugehen, lohnt sich. Gemeinsam lässt sich der Sommer erst so richtig feiern

### **FREUNDE EINLADEN**

## Picknick im Park

Der Sommer lässt sich am besten bei einem Picknick mit Familie und Freunden feiern. Neben Saft, Prosecco oder selbst gemachter Limonade dürfen natürlich folgende Leckereien nicht fehlen: Sommerfrüchte (z. B. Erdbeeren, Wassermelone oder Kirschen), frische Sommersalate, Fleischspieße, Dips und feine Cupcakes. Das Wichtigste aber sind – gute Laune und Sonnenschein.

## MEHRWERT

Wir bieten Kindern in Not weltweit ein liebevolles Zuhause, in dem sie sorglos spielen und ihre Fähigkeiten voll entfalten können. So können sie die Welt positiv verändern und schaffen Mehrwert für alle.

FOTOS: CHLOE SI, KACI BAUM; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER



**SOS**  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT

meinehilfewirkt.de