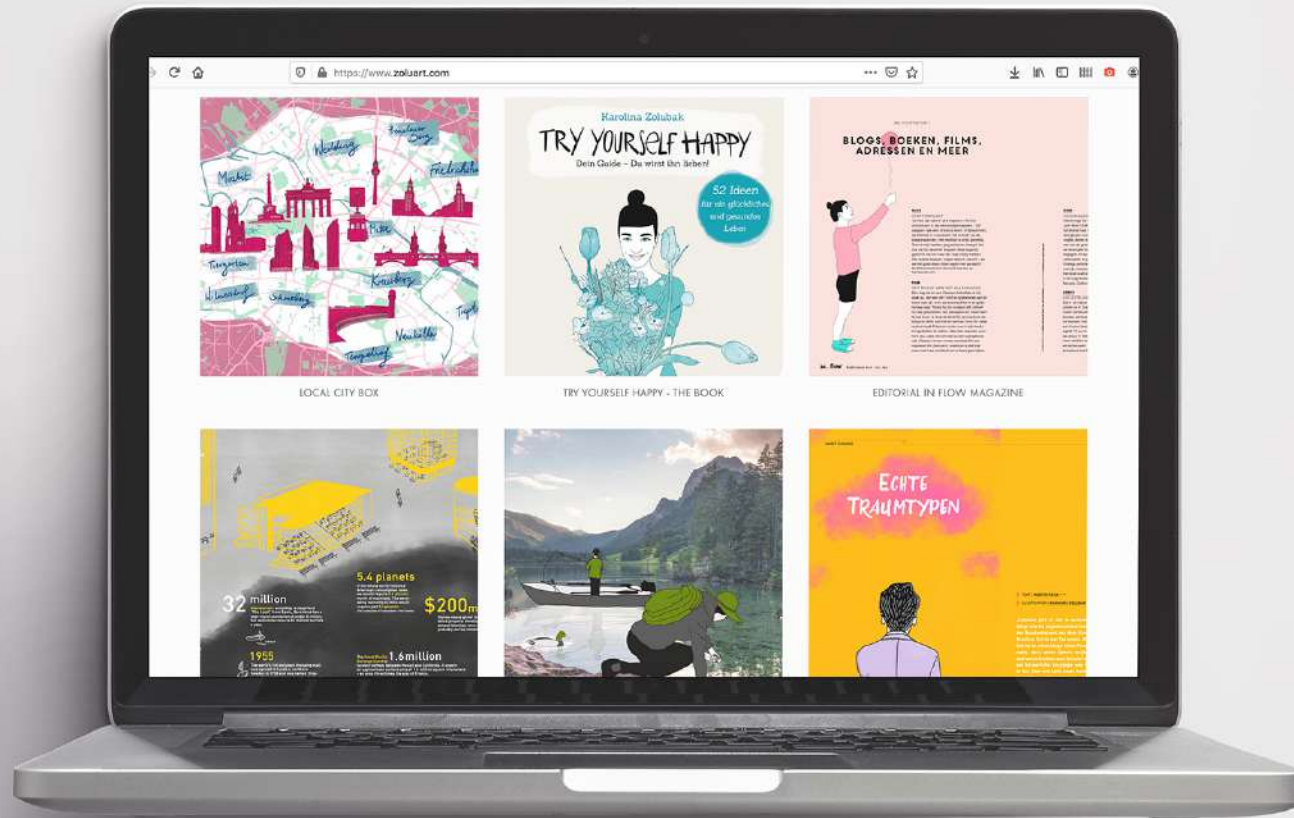


PORTFOLIO



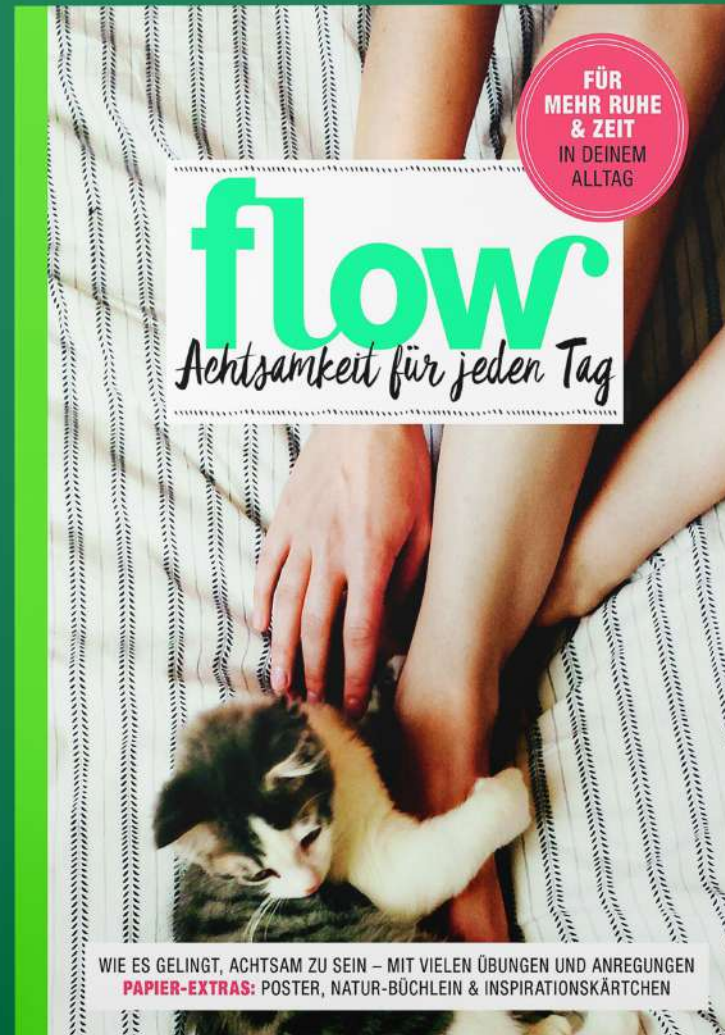
KAROLINA ZOLUBAK
ZOLUART ILLUSTRATION

Editorial Illustration



FLOW MAGAZINE

Six illustrated articles
and 48 cards in Flow
Magazine Mindfulness
Special Netherlands.
August 2018.



BIJ HOOFDSTUK 2

BLOGS, BOEKEN, APPS, ADRESSEN EN MEER



62 **flow** Klasfotografie voor elke dag

BLOG

EVEN OP DE REM

In mijn ervaringen en persoonlijke maatschappij zijn de grote en het kleine even alleen te zijn en vaak tussen de twee. Soms voelt dat heel veel ingehouden te zijn. Maar het is uiteindelijk altijd de manier waarop ik daarom niet altijd naar je gaat. Later daarom niet altijd naar je gaat. Later daarom niet altijd naar je gaat. Later daarom niet altijd naar je gaat.

FILM

ZOALS HET LEVEN IS

"Het is altijd nu" zegt Maren van der end van de film Dooyhoor. Het is dan het einde van de film Dooyhoor. Het is dan het einde van de film Dooyhoor. Het is dan het einde van de film Dooyhoor.

THE DON'T-KNOW MIND IS THE ONLY SAFE PLACE TO BE

Boris Kallis

Wat doe je welke manier wat overgevoel vaden. Het is de manier in op heel lang en hoe zijn het voor de manier meer wordt gevoelen. Het is ook de manier in op heel lang en hoe zijn het voor de manier meer wordt gevoelen.

APP

STANDTENT AAN HET ONDEKMEER

De standtent aan het ondekmeer. Het is de manier in op heel lang en hoe zijn het voor de manier meer wordt gevoelen. Het is ook de manier in op heel lang en hoe zijn het voor de manier meer wordt gevoelen.

THEMING

MINDFUL IN GESPREK

In gesprekken met anderen is het soms een stuk moeilijker om rustig te blijven dan op je meditatietablet. In het niet goed om bij jezelf te

blijven. Tijdens de training 'Mindful relaties' van Hartzen Steenvoet zijn deelnemers en twee gesprekken. In Haeren krijg je meer oog voor wat er eigenlijk allemaal gebeurt in een gesprek, en ook je oefeningen om bijvoorbeeld minder af te dwalen. Aan het eind van de cursus meer kennis en de inhoud van de cursus. Het is handig als je al wat ervaring hebt met meditatie en mindfulness. steenvoet.nl

BOEK

MEDITEREN VOOR BESNIERS

Ben je benieuwd of mediteren iets voor je is of wat je het weer oppakt? In dit boekje legt psychiater Edele Maas het simpel uit wat het is, zou kunnen brengen. Een gelede oefening om mee te beginnen, is je adem volgen. Het is niet de bedoeling dat de adem. Het is een oefening die in dat het niet kan, zo wordt zichtbaar wat je afhaakt. Op die cd sprekt Maas twee meditatieve Leven mediteren - De kleine republiek, 2006 - € 4,95 (Luitpold)

APP

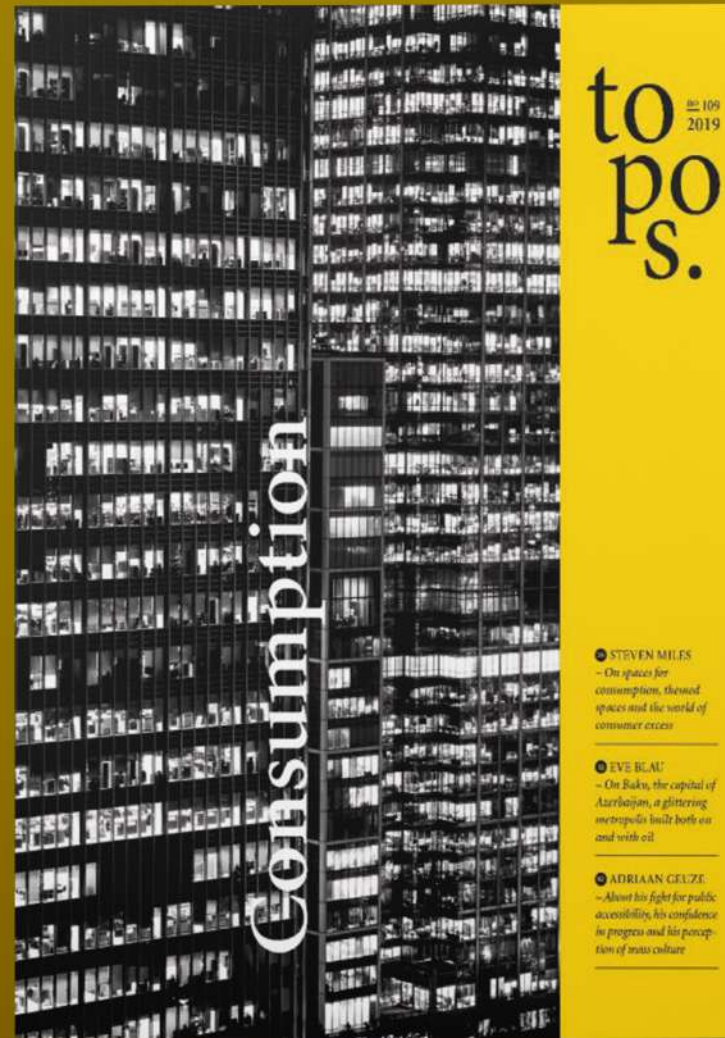
HET EILANDSVOEL

Voor wie toe is aan een rustmoment of niet kan slapen met deze app waan je je op het tropische eiland Sorsas, dat je zelf op met een gelede meditatieve of ademhalingsoefening kunt ontdekken. Met tien verschillende landschappen en geluiden als rillende guren, vogels en water. Sorsas Island, € 4,95 in de App Store

flow 63

TOPOS MAGAZINE

Illustrated double
spread for Landscapes
of Consumption.
December 2019



topo.
2019
no 109

32 million

Overtourism: according to reports of "The Local" from Spain, Barcelona has a year-round population of under 2 million, but welcomes close to 32 million tourists a year.



1955

The world's 1st enclosed shopping mall was opened in Luleå in northern Sweden in 1955 and was named Shopping; the region now claims the highest shopping center density in Europe.



5.4 planets

If the whole world followed American consumption rates, we would require 5.4 planets worth of materials. The developing economy of India would require just 0.4 planets.

(The Landscapes of Consumption - Karl David)

\$200 million

Disney-esque ghost town: Burj Al Babas is the symbol of a failed property development in Turkey. The 587 abandoned almost identical mini-castles cost \$200 million and will probably not be inhabited at any time in the future.

The Great Pacific Garbage Island

1.6 million
is located halfway between Hawaii and California. It covers an approximate surface area of 1.6 million square kilometers - an area three times the size of France.

LEBENLANG MAGAZINE

Illustrated Article
(4 pages) for Sweet
Dreams Issue .
September 2018





■ TEXT | MARTIN PIECK →

■ ILLUSTRATION | KAROLINA ZOLUBAK →

„Grenzen gibt es nur in unseren Köpfen.“ Was klingt wie die abgedroschene Halbzeitansprache des Bundestrainers vor dem Finalkracher gegen Brasilien hat in der Tat ernste Wurzeln. Schließlich ist es schon lange keine Pseudowissenschaft mehr, dass unser Gehirn unglaubliche Macht und unser Denken zum Beispiel direkten Einfluss auf körperliche Vorgänge wie Heilungsprozesse hat. Aber wie kann unser Denken unser Leben beeinflussen? Ein nicht ganz wissenschaftliches Gedankenspiel.



DER OPTIMIST

Der Optimist steht morgens immer mit dem richtigen Bein zuerst auf. Wenn er verschlafen hat, dann sorgt er sich nicht darüber, zu spät bei der Arbeit zu erscheinen. Er freut sich, dass eine halbe Stunde Extraschlaf ihm die zusätzliche Energie gibt, mit der er die Verspätung leicht aufholen wird. So geht es ihm aber nicht nur an diesem Tag. Irgendwie wird es schon einen Sinn und Irgendwie wird es schon schliefgehen. Wieso auch nicht? Schließlich ist das Leben viel zu schön, um wehzuklagen.

AUSGABE 14



DER PESSIMIST

Für die Stimmung des Pessimisten ist es egal, ob der Wecker tatsächlich klingelt oder nicht. Irgendwie wird der Tag abgelebt. Irgendwie in den Weg legen. Irgendwie schon Steine in den Weg legen. Irgendwie schließlich ist schlau, denn er weiß, dass der Pessimist ist schlau, denn er weiß, dass der Pessimist ist gemeintes Hilfestellungen von Kollegen bei der Arbeit eigentlich Konzentration Tricks sind. Schließlich wollen die Kollegen in der Arbeitshierarchie am Pessimisten vorbeiziehen, die anderen ihn werden auf Abstand halten. Glücklicherweise darf er nicht, aber so ist das Leben. Aber, er ist nötiges Übel, um das schwere Leben halbwegs erträglich zu machen, die kann er auch in seiner graubraunen Firmenkleidung

werden, mit etwas Glück ist später auch mal ein Firmenwagen drin. Dann ist aber auch Schluss. Für die errechnete Rentenversorgungslücke reicht es ja auch.

DIE IDEALISTIN

Auch die Idealistin hat sich heute den Wecker etwas früher gestellt. Klar, schließlich hat sie erst ihre Freunde, den Optimisten, den Pessimisten und die Realistin anrufen wollen, um zu schauen, dass auch alle pünktlich zur Arbeit kommen. Wirklich erbaut waren die davon nicht. Aber da muss die Idealistin durch. Wenn auch alle anderen sauer auf sie sind, sie sind es nur, weil die Idealistin an sie gedacht hat und ihnen helfen wollte. Das ist der Preis, den sie zahlen muss, um die Welt ein kleines Stück besser zu machen.



DIE REALISTIN

Die Realistin hat alles genau durchkalkuliert. Ihr Wecker hat morgens früher klingelt, als der der anderen. Sie weiß, dass die Bahn vermutlich wieder einmal Verspätung hat und sich das ständige Zurückkommen bei der nächsten Gehaltsverhandlung mit dem Chef nicht gerade positiv auswirkt. Die Realistin kennt ihre Stärken, die sie auszuspielen weiß, und auch ihre Schwächen, die sie möglichst in der Firma. Sie wird in ihrem Arbeitsleben noch ein oder zweimal befördert

Die selbsterfüllende Prophezeiung

So unterschiedlich ihre Lebensweisen auch sein mögen, alle vier wissen für sich, dass ihre Denkweise begründet ist: sie bestätigen sich immer wieder. Und im Grunde haben sie alle ein wenig recht. Das liegt aber nicht daran, dass es keinen anderen Weg gibt.

Das Phänomen dahinter ist bereits seit den 40er-Jahren des 20. Jahrhunderts benannt. Der US-amerikanische Soziologe

LEBENSANG

LEBENLANG MAGAZINE

Illustrated Article
(4 pages) for Under
Pressure Issue .
December 2018





GUTE FETTE, BÖSE FETTE

Die größten Cholesterin-Mythen

AUSGABE 15

96

UNDER PRESSURE

TEXT | MARION SENDKER →

ILLUSTRATION | KAROLINA ZOLUBAK →

Einer der größten Ernährungsirrtümer dieses Jahrhunderts lautet: Fett macht fett und herzkrank. Dabei ist Fett lebensnotwendig - es muss nur das richtige sein.

Butter oder Margarine? Hinter dieser Frage versteckt sich ein jahrzehntealter Glaubenskrieg am Frühstückstisch. Butter gilt als Blutgefäß verstopfende Cholesterinbombe, während das pflanzliche Fett der Margarine angeblich sogar beim Abnehmen hilft. Von den Kalorien her ist es ziemlich egal, ob man Margarine oder Butter isst – das gilt mittlerweile als herrschende Meinung in der Medizin. Die Experten wissen nämlich: Es kommt auf die Art der Fette an. Der mutmaßliche Fett-Übeltäter der Butter heißt Cholesterin. Das ist ein fettartiger und fettlöslicher Naturstoff, der für diverse körpereigene Prozesse und Funktionen, wie dem Zellaufbau, der Hormon-, Vitamin- und Gallensäureproduktion notwendig ist. Selbst das Gehirn braucht Cholesterin als Bausubstanz für die Nervenschaltstellen. Cholesterin ermöglicht so die Übertragung lebensnotwendiger Signale.

Wie viel ist zu viel?

Zu viel des Guten führt aber zu Gefäßverkalkungen und kann als Herzinfarkt oder Schlaganfall enden. Die Cholesterinaufnahme sollte auf 200–300 mg pro Tag beschränkt sein, empfehlen Mediziner. Bei gesunden Menschen mit Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wie Übergewicht, hohem Blutdruck, Bewegungsmangel oder Rauchen und bei Menschen mit Diabetes mellitus sollten die Gesamtcholesterinwerte sogar unter 200 mg pro Tag liegen. Diese Angaben beziehen sich auf den Gesamtcholesterinwert. Das ist wichtig, denn: Cholesterin wird in HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin unterschieden. Wird der Stoff im Körper mithilfe von „Low Density Lipoproteinen“ transportiert, also mit Fett-Eiweiß-Verbindungen, die eine niedrige physikalische Dichte haben, spricht man von LDL-Cholesterin.

97

LEBENLANG

» ZWEI DRITTEL DES BENÖTIGTEN CHOLESTERINS STELT DER KÖRPER VOR ALLEM IN DER LEBER SELBST HER. «



Während LDL das Cholesterin von der Leber, wo es hauptsächlich entsteht, in die verschiedenen Gewebe führt, geht HDL den umgekehrten Weg und bringt Cholesterin von den Körperzellen zur Leber zurück. Befindet sich zu viel LDL-Cholesterin im Blut, dann kann es zu Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden kommen – irgendwann muss das Cholesterin ja hin. Diese Ablagerungen erhöhen das Krankheitsrisiko. Und deswegen sollten gesunde Menschen nicht mehr als 115 mg LDL-Cholesterin täglich aufnehmen.

Wo kommt das Cholesterin her? Zwei Drittel des benötigten Cholesterins stellt der Körper vor allem in der Leber selbst her. Ein Drittel wird aus den Nahrungsaufgenommen – zum Beispiel aus Butter. In 100 Gramm stecken schon 100 mg Cholesterin. Zu viel? Medizinische Experten warnen: Cholesterinspiegel über 200 mg erhöhen das Cholesterinrisiko. Das Risiko erhöht in gleichem Maße. Die Qualität der Nahrungslatte spielt nämlich eine große Rolle. In gesättigten Fettsäuren steckt mehr in tierischen Fettsäuren. Erdnussöl und ungesättigte Fettsäuren sind dagegen unterschätzte Stoffe: Es gibt gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Die ungesättigten Fettsäuren sind in Pflanzenölen und Butter, Fleisch und Milchprodukten vermehrt zu finden.

Aber auch pflanzliche Fette können an gesättigten Fettsäuren sein. Das ist bei Butter, Fleisch und Milchprodukten der Fall. Gesättigte Fettsäuren erhöhen das Cholesterinrisiko. Ungesättigte Fettsäuren wirken sich dagegen positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Sie senken das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

Nichtsdestotrotz seien ungesättigte Fettsäuren grundsätzlich besser, betont Sie. „Man findet sie in Olivenöl, Nüssen, Fisch, Avocado und in pflanzlichen Ölen wie Raps- oder Sonnenblumenöl.“

» VOR ALLEM IST MARGARINE NICHT UNBEDINGT CHOLESTERINSENKEND. «

oft in animalischen Fetten, wie bei Nüssen, Fisch oder Olivenöl. Ein gutes Beispiel für pflanzliche Fette ist zwar auch die Margarine, aber Margarine ist ein Industrie-Produkt aus flüssigem Öl. Damit das fest wird, muss es chemisch bearbeitet werden. Dabei entstehen das LDL-Cholesterin – und das HDL-Cholesterin. Selbst bei Margarine, die den Zusatz „cholesterinarm“ hat, ist ein Blick auf die Menge der enthaltenen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren geboten.

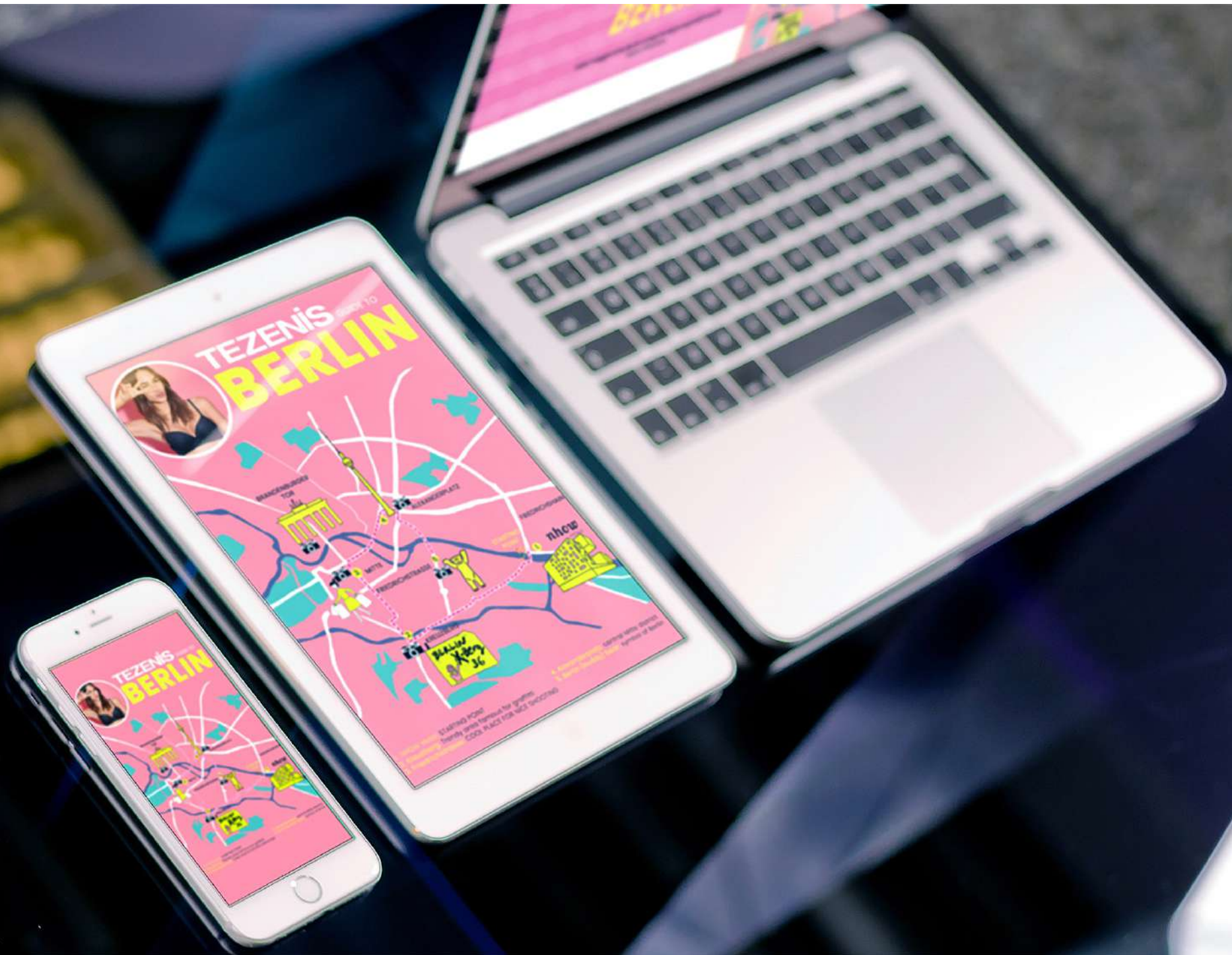
Butter oder Margarine? Was bedeutet all das am Ende für das Frühstücksbrotchen? Butter ist zwar besser als ihr Ruf, aber nicht besser als Margarine und die ist wiederum keine gesunde Alternative zur Butter. Vor allem ist Margarine nicht unbedingt cholesterinsenken. Anders ist das mit dem Grundstoff der Margarine pflanzliches Öl. Das ist nicht nur gut für einen ausgewogenen Cholesterinwert, sondern Olivenöl und andere einfach ungesättigte Fettsäuren können auch das koronare Risiko reduzieren. Wie wäre es also mit Olivenöl anstelle von Butter und Margarine?



Über die Autorin MARION SENDKER

Marion Sendker ist Diplomjuristin und Journalistin in Köln und in Fotografin. Sie schreibt, spricht und fotografiert für verschiedene Radio-, Print- und Online-Medien am liebsten über Themen rund um Gesundheit, Gesellschaft, Feminismus, Türkei und Recht.

www.marionsendker.de

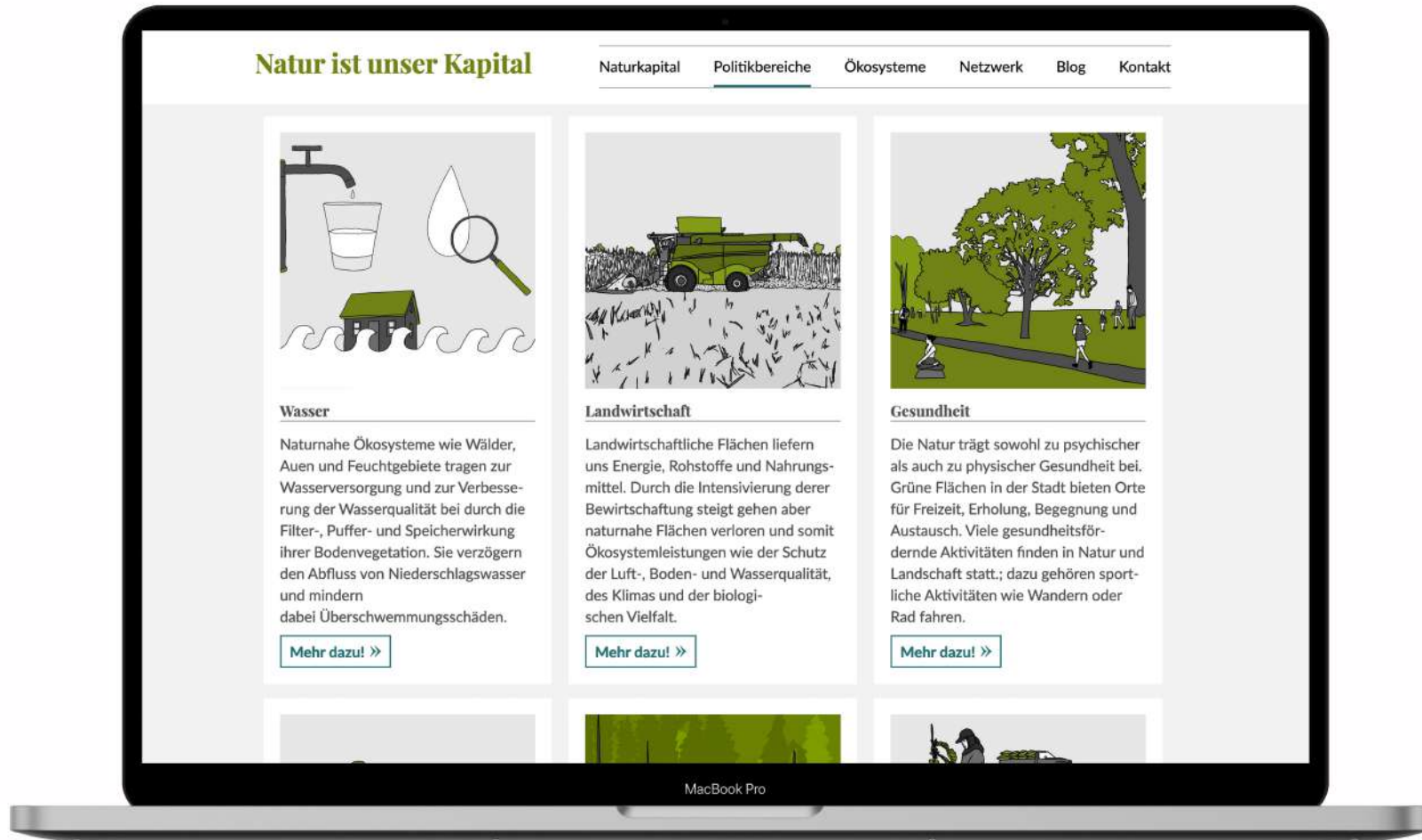


DEUTSCHE UMWELTHILFE

40+ illustrations for corporate communication and political education.

Website and booklets

February 2021



Natur ist unser Kapital

Naturkapital

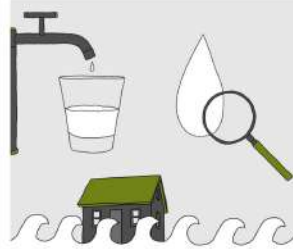
Politikbereiche

Ökosysteme

Netzwerk

Blog

Kontakt



Wasser

Naturnahe Ökosysteme wie Wälder, Auen und Feuchtgebiete tragen zur Wasserversorgung und zur Verbesserung der Wasserqualität bei durch die Filter-, Puffer- und Speicherwirkung ihrer Bodenvegetation. Sie verzögern den Abfluss von Niederschlagswasser und mindern dabei Überschwemmungsschäden.

[Mehr dazu! >>](#)



Landwirtschaft

Landwirtschaftliche Flächen liefern uns Energie, Rohstoffe und Nahrungsmittel. Durch die Intensivierung derer Bewirtschaftung steigt gehen aber naturnahe Flächen verloren und somit Ökosystemleistungen wie der Schutz der Luft-, Boden- und Wasserqualität, des Klimas und der biologischen Vielfalt.

[Mehr dazu! >>](#)

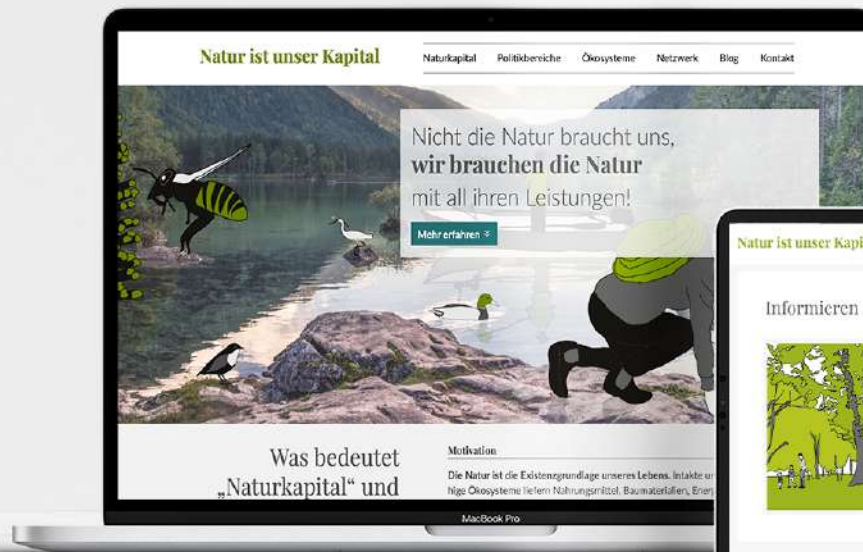


Gesundheit

Die Natur trägt sowohl zu psychischer als auch zu physischer Gesundheit bei. Grüne Flächen in der Stadt bieten Orte für Freizeit, Erholung, Begegnung und Austausch. Viele gesundheitsfördernde Aktivitäten finden in Natur und Landschaft statt; dazu gehören sportliche Aktivitäten wie Wandern oder Rad fahren.

[Mehr dazu! >>](#)

MacBook Pro



Nicht die Natur braucht uns,
wir brauchen die Natur
mit all ihren Leistungen!

[Mehr erfahren](#)

Was bedeutet „Naturkapital“ und

Motivation

Die Natur ist die Existenzgrundlage unseres Lebens. Intakte und
nährreiche Ökosysteme liefern Nahrungsmittel, Baumaterialien, Energie

MacBook Pro

Informieren Sie sich über entsprechende Fallbeispiele



Stadtnatur reduziert Gesundheitskosten

Städte haben ungesunde Witterungsklima, die in Hitzeperioden
gesundheitsschädliche Auswirkungen haben. Hitze stress und die
Schadstoffbelastung der Atmosphäre in Städten führen zu weniger
Lebensqualität, höheren Krankheitskosten und erhöhter
Sterblichkeit. Stadtnatur und insbesondere Stadtparks haben
Vorteile, die sich auf die Deckung in der weiteren
Umgebung nicht auswirken. Auch Affen- und Parkläufer
Ehemalige durch Schattenwurf und Verdunstung zu sinkenden
Abstrahlung Temperaturen, was zur Luftkühlung im umge-
stellt weiteren Ökosystemleistungen bewirkt (Fehlitz, 2019)

[Fallbeispiel anzeigen](#)

Heldentiere

Book Publication

Kamphausen (Lüchow) Publishing
Author & Illustrator Karolina Zolubak
September 2019



INHALT

Wie alles begann	00	14. Tagesmutter	00
Einführung	00	15. Zeit für mich	00
Erläuterung	00	16. Entspannung	00
1. Mehr Schlaf	00	17. Hören	00
2. Dankbarkeit	00	18. Massage	00
3. Mantras	00	19. Lachen	00
4. Yoga	00	20. Lachen	00
5. Kreativ sein	00	21. In der Natur sein	00
6. Linsen	00	22. Ehrenamtliche Arbeit	00
7. Positives Denken	00	23. Lesen	00
8. Teiles	00	24. Virtualisieren	00
9. Meditation	00	25. Sich seinen Ängsten stellen	00
10. Liebe	00		
11. Geben	00		
12. Sich selbst zu tun	00		
13. Reisen	00		
26. Einen Podcast hören	00		
27. Einnahme	00	42. Musik	00
28. Glauben	00	43. Gärtnern	00
29. Geschenke machen	00	44. Bewegung	00
30. Sparsame Nettigkeiten	00	45. Zeit mit Freunden	00
31. Schreiben	00	46. Ernährung	00
32. Spielen	00	47. Fokus	00
33. Reiten	00	48. Digital Detox	00
34. Gesundes Essen	00	49. Minimalismus	00
35. Ziele	00	50. Guter Schlaf	00
36. Genuß Wasser trinken	00	51. Spenden	00
37. Tauschen	00	52. Gelingen	00
38. Ausmalen	00	Danksgiving	00
39. Braids	00	Über Harline	00
40. Bewusst atmen	00		
41. Frische	00		



MEDITATION



M

Heute b
Ganze e
Ich mediti
space-App
lich, zehn
und ze
Warum k
ditation
viell Sie s
zwischen
Gedanke
ich auch
beobacht
viel Bed

Das erste Mal, dass ich mit Meditation
in Berührung kam, war vor zehn Jahren in Indien.
Ohne auch nur irgendetwas darüber zu wissen.

Ohne auch nur irgendetwas darüber zu wissen,
ging ich für zehn Tage in einen Vipassana-Kurs, bei dem
man elf Stunden täglich meditiert und nichts anderes
macht (Es ist nicht erlaubt, zu lesen, zu schreiben,
Musik zu hören oder anderen TeilnehmerInnen
und Teilnehmern in die Augen zu schauen)

Es war wirklich hardcore, gab mir aber einen
sehr schnellen Einblick in die Welt der Meditation
und in ihre Auswirkungen auf Körper und Geist.
Seitdem habe ich nicht mehr aufgehört
zu meditieren.

KAROLINA ZOLUBAK
ZOLUART ILLUSTRATION

Berlin-based illustrator with a Master of Arts
in communication and cultural studies.

www.zoluart.com

Instagram: @zoluart

Facebook: @zoluart

Pinterest: @zoluart

Perleberger Str. 25
10559 Berlin

(+49) 01634800927

Feel free to contact me in Polish, German, English, Italian,
French or Spanish!

