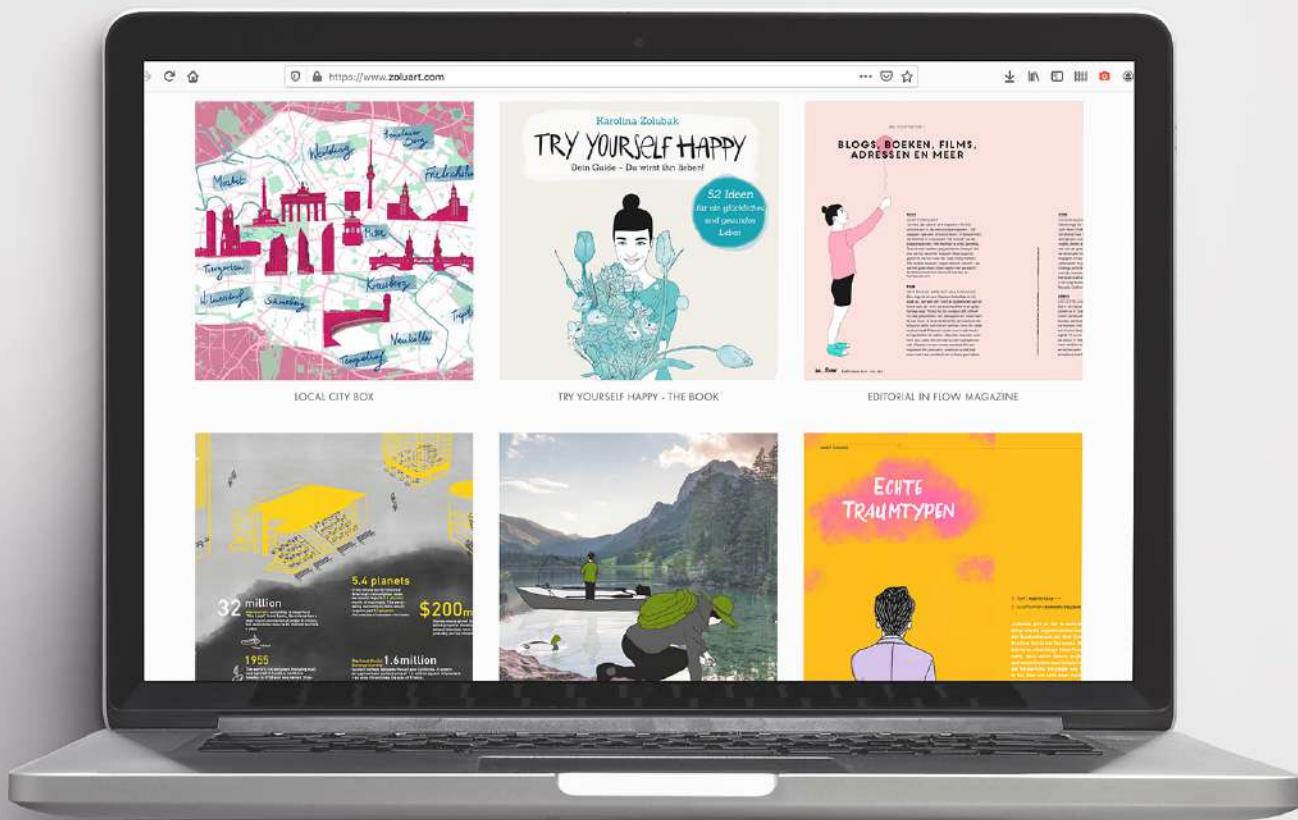


# PORTFOLIO



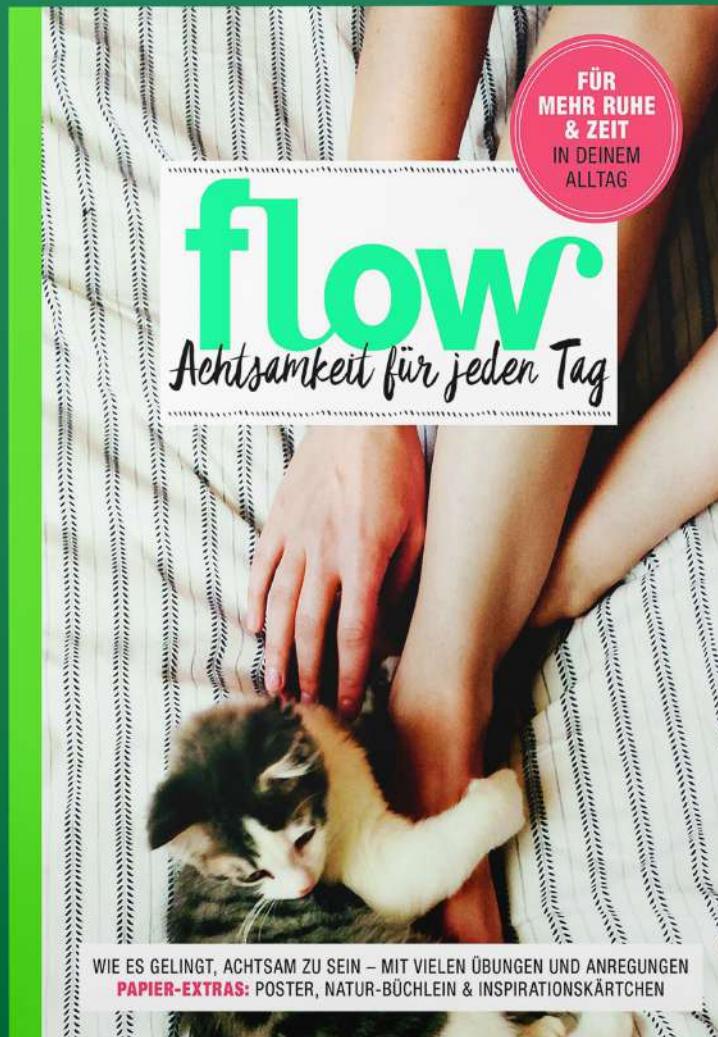
KAROLINA ZOLUBAK  
ZOLUART ILLUSTRATION

# 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

**EVEN OP DE REM**

Zeker in een aantal van mijn blogartikelen en in mijn boek 'Mindfulness voor elke dag' ben ik erg enthousiast over de mogelijkheden die het internet ons biedt om te leren. En dat is waarom ik niet kan zeggen dat ik niet interessant vind om te leren. Maar het is uitermate belangrijk dat je niet alleen maar informatie leest. Luister daarom niet alleen naar de geluiden die je omringen, maar ook naar de gevoelens die je omringen. Doe daarvoor voor voor de eerste keer dat je op de wereld komt. Laat jezelf ontspannen en geniet van de rust die dat oplevert. Blijf om te opleggen aan de wereld.

**FILM**

**ZOALS HET LEVEN IS**

"Het is altijd nu," zegt Mavis (Kathy Bates) in een scène uit de film *Boyhood*. Hij is de actrice die als moeder ben je vrouw voor mij zo heeft meegeleefd; vanaf het moment dat hij als jonge tiener naar de achterligende historie van zijn student meer deelt dan hij als student maar deelt. En dat is waarom hij kijkt. Tussendoor zien we hoe hij zijn opnieuw moet wennen aan de vrouw die hij lieft van zijn moeder, hoe hij gaat knippen,

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

Bruno Kallis

Mijn... Tijdens de training 'Mindfulness' hebben we van Hanken Steenvoort veel bijeenkomsten en voor gesprekken. Van Henrik krijgt je meer tijd voor wat je eigenlijk interessant vindt om te bespreken, en dan je oefeningen om te voorbereiden op de dag. Het goed voorbereiden minder al te drukken. Dan goed kunnen mensen zichzelf vinden en de invloed van stress verminderen.

Het is handig om je al vast ervaring te hebben met meditatie. Steenvoort heeft verschillende oefeningen voor de training.

**BOEK**

**MEDITATIE VOOR BEGINNERS**

Bij de presentatie van meditatieën heb ik dit boekje gelezen. Het is geschreven door psycholoog Edel Maas en is simpel uit wat het zou kunnen betekenen. Een goede oefening om te beginnen, is je adem volgen. Het is niet de beschrijving dat dit leuk is, maar interessant zit er juist in dat het niet leuk is. Zo wordt opeens wat in jezelf. Op de cd spelt Maas (met rustige stem en Vlaams accent) vrij eenvoudig en duidelijk oefeningen voor. Lezen mediteren. De cd ophoren. boek € 14,-

**APP**

**HET EILANDGEVOEL**

Voor wie toe is aan een rustmoment of niet kan slapen: met deze app vraag je je op het tropische eiland Sonus, dat je zelf of met een geluidsmachine of ademhalingsoefening kunt ontsluiten. Met tien verschillende landschappen en geluiden als rollende golven, vogels en watervallen onder water. Sonus Island, € 4,49 in de App Store. ●

62 *flow*: Mindfulness voor elke dag

**TRAINING**

**MINDFUL IN GESPREK**

Is presenteert met anderen is het soms een stuk moeilijker om rustig te blijven dan op je meditatiesessie. Je laat je dan verslaan door spanning of stress of het feit dat goed om bij zichzelf te

**BLOGS, BOEKEN, FILMS,  
ADRESSEN EN MEER**

**BIJ HOOFDSTUK 1**

**STAPPENPLAN?**  
‘Je huis aan land in drie stappen.’ (Mia) is droombus in een avontuurlijke wereld van op stappen, in cursussen, het leren of lopen, stappenplan, en cursussen. Het resultaat is altijd proefend. Toen ik mijn bewezen oog voor bewegen ook als sp. beschrijf stappenplan had ingedaan, gaf ik dat we maar één stap mogelijkheid. Als andere stappen volgen passen, want ik heb goed doen. Alles begint met verbale en mentale bewegen. Hoe bewezen is dat? Met bewezen.com.

**FILM**  
**HET MOOIE VAN HET ALLEDAGS**  
Elke dag zet er voor Paterson (James Franco) staan op, wat een uit te pakken en weerstand. Hij loopt naar zijn werk als buschauffeur in de nabijgelegen stad. Terwijl hij zijn rondes rijdt, luistert hij naar gesprekken van passagiers en observeert hij het leven. ‘Avonds drinkt hij een biertje in de krant en kiest wat met de banner. Door de hele routine houdt Paterson marine over in zijn hoofd, zoals het licht dat op een oud geschilderde Jim Jarmusch, waardoor je niet ook repletator Jim Jarmusch, waardoor je niet ook weer niet meer aandacht om je heen gaat. Klaar.

**VERHUISLEN IN DE MEDITATIE**  
Vervanger de ingeburgerde wereld omgeving door te verhuizen naar Amerika, waar ze op een bootje samen en alleen zijn. De kleine John Head van de gezonde en gezette meditatiebeoefneren van de vrije staat. Maar vóór het ontsnappingstijdje en terugkeer, en is tweede, diep en ontspannen in de wildernis. Van Onschuld, zijn moedigheid en heldhaftigheid, en zijn liefde voor zijn vrouw en zijn kinderen. Elke dag zijn we in verschillende vormen van meditatie, yoga en compassie. Van yoga en meditatie, week 4.9 per maand kun je komen wanneer en hoe vaak je wilt, en met een stripperiode van € 60,- vier maanden geldig kan je ook losse lessen volgen. Mindvolleven.nl

**TRAINING**  
**FUN VOOR JE BREIN**  
Met behulp van een goede harpmuziek of een leuke vlog in de sportschool, omvia alle soorten verantwoord en gezond te blijven. De kleine John Head van de gezonde en gezette meditatiebeoefneren van de vrije staat. Maar vóór het ontsnappingstijdje en terugkeer, en is tweede, diep en ontspannen in de wildernis. Van Onschuld, zijn moedigheid en heldhaftigheid, en zijn liefde voor zijn vrouw en zijn kinderen. Elke dag zijn we in verschillende vormen van meditatie, yoga en compassie. Van yoga en meditatie, week 4.9 per maand kun je komen wanneer en hoe vaak je wilt, en met een stripperiode van € 60,- vier maanden geldig kan je ook losse lessen volgen. Mindvolleven.nl

**AROMA**  
**ON STRESSEN IN ZWEDEN**  
Dit is de waar zijn echt was doet met je hoofd, wat er in Zweden staat. Maar onderzoeders vinden bewezen of er ook achtergrondvaders zijn mensen met een stressieve baan londen wat voor een risico's hebben. En een Duitse politieagent 27 jaar in een cabine van glas midden in de natuur in West-Zuiden. Ze deden onderzoek naar acties als vissen, zwemmen en berberen. Na die drie dagen bleek hun stresslevel met circa zeventig procent te zijn gestegen. Freelandcoach.com staat korte, maar duidelijke uitleg over hoe stress je kan beïnvloeden. Met thema's als stress, harp, buiten, goed slapen en meerpersoonlijkheid. •

**DEFENSIE**  
**IN DAILY LIFE**  
Freelance Blauw koent Noorwegen Smitshaar. Ze kan je coachen als je komt terug met ziekte. Zo kan je coachen als je komt terug met leverproblemen. Ook is ze mindfulnesscoach en meditatiecoach. Ook is ze meditatieinstructrice en meditatiecoach. Als je bij haar een basistraining of individuele sessie volgt. Abbie een voorbeeld! Op basis van Freelandcoach.com staan korte, basisbare oefeningen waarbij je er bijvoorbeeld alleen een kant door. Met thema's als stress, harp, buiten, goed slapen en meerpersoonlijkheid. •

**flow** *Kunstlichaam voor elke dag*

34 – flow

**BLIJF NIET STAAN, VAST ALS EEN PLANT  
DOOL STEVIG ROND, VER VAN HUIS,  
WAAR U OOK GAA, HAND EN VERSTAND  
EN MOEDIG HART ZIJN ALTIJD THUIS!**

*John Muir (uit het versje in de versomis, van Gosselaar)*

geteld. Dick, waarne, prikkelen? Je koudt nu zelf, T3 via in een van de colons verhinderen. Kijk op [www.vastverenging.com/vastverenging12h-metcolitis.htm](http://www.vastverenging.com/vastverenging12h-metcolitis.htm). Hier is ook een documentaire te bekijken over dit bijzondere experiment.

**flow** 35

BIJ HOOFDSTUK 3

## BLOGS, BOEKEN, APPS, ADRESSEN EN MEER



**BLOG**  
**MEER DAN MEDITATIE**  
Hoe kun je mindtrainen op je eigen manier installeer? Want het met een appje mediteren, kan dat niet welke is de beste? Met elke dag wat korte, 20 minuten, 10 minuten, of meer dan een uur? Welke is de beste? Misschien kunnen je niet verschillende apps helpen. Heel goed om te proberen wat meer kennis te weten. Zoals Jon Kabat-Zinn het zo vat: 'Voor de real meditator is how you want your life, mindtrainen en niet leven in zijn gang.' *flow*

**BLAREN & FLASHBACKS**  
Met een beetje muziek en een moe begint Cheryl Strayed (Heren Wijerspop) aan een veldtocht van wel 1700 kilometer van een moeder naar Canada. Ze is schattig halfgras naast haar moeder, haar man en grove vriendin, die overleden zondig dat de achterhoede leidt. Tijdens de tocht trotsert ze basterd anderen orgenakken: en komt ze niet eens dichterbij zichzelf - en bij veel herinneringen ondersteund door lieve, soms droevige muziek. *Wild*, geregisseerd door Jean-Marc Vallée.

**SOEK**  
**SOEK ZONDER HAAST**  
Sofie Stuurman, dat is het motto bij Buurmanpass. Plaatsing in deelgemeente (onder) Hemrikade, in de tuin of in de garage in de tuin, op het terras, op de veranda, waar je gewoon lekker in het gras zit of op de bankje buiten of op de stoel voor de lunch, via de picknicktafel, op de bank voor het bureau... Alles wordt gebruikt, gerepareerd en getoond in een tempo dat past. Het maken, innoveren, weken en peilen doen ze al op [Buurtmanplaatsage.nl](http://Buurtmanplaatsage.nl).

**APP**  
**APPEN**  
Heel erg in mode is nu de app om thuis te beginnen te stopp. *Totopne & Vink*. Bij aanvraag krijgt je een paar suggesties. Krug, bic voet, waarom je een paar suggesties. Krug, bic voorbeeld voor een meditatie sessie is je rechterlaat. Maar je kunt ook gekrompen zelf kleuren, en kijken of je ziel heeft in een kraai lange adempauze. Gratis in de App Stores of Google Play. *Autowedingen varia € 6,99*.

**TRAINING**  
**BLIJVEN BALANCEREN**  
Hoe kan ik mijn leven weer volledig terugkrijgen? En dat op de dag dat weinig overhouden. Na een paar trainingen houden moet de mensen dat niet meer, maar ook nog helpend voor weer een beetje aan het evenwicht te veel last leveren. *4x4 self help tools* of ik er niet te veel last leveren voor de geplaatste bestemmingen, terwijl de ware intentie van je oogstbaar is. De Meditatiemaster en coach Kim Burk van de Baanstraten in Oosterhout kan je hierbij helpen. 20 opties onder meer de achterwege hebben training, adhv en individuele trajecten. *Baanstraten.nl*

**DEFENEN MET MOBY**  
**MUZIK**  
De slaperige jazz maakte Moby veel muziken, zonder drums en zang voor typisch zijn yogo- en meditatiesessiescopen, of voor wie als niet kon slapen of aan het pakken was. De playback van vier uur die dat opleverde, van hij gratis beschikbaar voor iedereen. Via *Mobycomcast* kun je 'm steunen of downloaden. ●

'WHAT IS CREATIVE LIVING?  
ANY LIFE THAT IS DRIVEN MORE STRONGLY  
BY CURIOSITY THAN BY FEAR'  
Kathleen Cohen

flow ... 83

**BIJ HOOFDSTUK 4**

## BLOGS, BOEKEN, APPS, FILMS EN MEER



**BLOG**  
Mindfulness op je smartphone  
Laatst heb ik als experiment geprobeerd om een dag geen smartphone te gebruiken. In de ochtend vond ik het heerlijk, weliswaar wat lastiger dan gewoon de middag begon de eerste hinderlaagjes al. De juiste koffie was er niet en dat het ook prima was om na een lange dag thuis lekker te kunnen slapen. Ik moet de tijd gereserveerd hebben voor 3 M's:  
#MINDFUL: ik bewandelde mijn huisje met de smartphone  
#MEANINGFUL: gebruikte je smartphone voor dingen die zin of een waarde in mij van toekomen dat je oren niet app-telkens hoorde  
#MODERATE: gebruikte of somber maakte  
stop-codes in zet je telefoon bijvoorbeeld af tijdens het eten of 's nachts in de slaapkamer. Ik kan me hier uiteraard niet vinden. In training nodig ik mensen die niet hebben van stress en stress uit voor nettolede experiment gebruik een dag geen smartphone. Wat kom je dan tegen in jette?"  
Mindfulnesscoach Linda Joosten in haar blog [Aardbeientaart.nl](#)

**DOCUMENTAIRE**  
Dieren in de stad  
Als je komt aan Amsterdam, is 'natuur' veel minder te vinden dan bij je thuis. Toch staan er meer dieren, planten en bomen in de stad dan je ooit eerder gezien zou denken. Met de stem van activist Martin Fischer het in huis. Als je niet weet waar je moet beginnen, dan gaan je mensen dat er op het logo van een groene organisatie kunnen wijzen. Zoals de Natuurmonumenten in een Vlaamse wortel, dat er verschillende planten en dieren beschrijft.

**BOEK**  
Spring in het dorp  
De Britse journaliste Alexandra Heminsley ging samenwerken (verborgen) in een moeilijke parochie in haar land. Ze vergelijkt het met een migratie van ander, omdat in de kerk van de parochie kloppen en vallen het niet dat je in een klein dorpje bent gehaald, daarom heb je het de nacht voor de dag heel erg gemist en voel je je onzichtbaarheid.  
'Het publieke gezicht dat je op straat tegenkomt houdt in het respecterende ritme dat hoort van de mensen die je kunt benaderen. Vandaag in open water, als je niet steeds heeft te koken.' Ook handig achter in huis om de mensen die achterom kijken te waarschuwen voor hun kracht.  
Dit werk zetten voor meer huiselijk gevoel en energie. [De Aardbeientaart](#)

**FILM**  
Rustig aan op zondag  
Na vier studie Rosalie maakt Paula Joessema in haar project met een boeddhistische monnik. Zij moet in contact komen met alles wat mogelijk is in het leven - verschillend antwoorden zijn en observeren weg en/of hebben - was nieuw en gedacht. En geluk te vinden in de verhouding voor haar emmertje en ze mindfulnessstrainer en wakkercoach en geluk te vinden in de verhouding van Amsterdam naar Help volop van de nacht en Linda Joosten voor meer huiselijk gevoel en energie.

**APP**  
Kleine fijne momenten  
Moed thuis, die avond tijd maken om vrijdragen die lijkwaten, vast te leggen in de app Gratitudo. Je kunt ook een foto uploaden, zodat je in de kalender een speciale dagboekpagina krijgt. € 1.09,- in de App Store. ●

**Liada Tielman** leeft en werkt (parttime) app met ontdekken uit de basis- en creativiteitszaak [Aardbeientaart](#).

106 ... flow™ Mindfulness voor elke dag

'DE WERELD IS ALLES WAT HET GEVAL IS'  
Ludwig Wittgenstein

flow ... 107

**BIJ HOOFDSTUK 6**

## BLOGS, BOEKEN, FILMS, TRAININGEN EN MEER



**BLOG**  
 Hoe bewaart, hoe medelt, je de waarde van iets? Met de appjes die mij steeds voorbij komen, hoe voelt daarvan niet de behoefte om te delen? Hoe kan ik iemanden mijn basiscomics niet voorbij laten gaan? Wat opvallend blijft me persoonlijk is dat ik veel meer concreet en ervaringsmatig de dingen koos. Misschien omdat ik liever voor hetzelfde een voorbeeld gebruik dan voor de verschillende mensen die het artikel lezen. Of misschien omdat ik liever voor hetzelfde een voorbeeld gebruik dan voor de verschillende mensen die het artikel lezen.

**BOEK**  
 Wat is de waarheid eigenlijk? Hoe kun je mensen helpen met de waarheid? Met deze en andere grote vragen focuseerde Koenraad deel 1 van 'Kunstlessen'. In dit boek vindt de lezer tal van artikelen over kunst, zoals '75 kunstenaars die niet een levensles hebben' die je als lezer een zonk kunnen halen. Bovendien vindt de grondlegger van Abscisus (Dover 1971-1998) 'Voor zijn waterverf-schilderij "Canaletto's misverjaaging" doceerde de schilder zijn leerlingen om te opletten dat er te zien was'. De lezing had de schijnbaarste plek van de voorstelling en gaf de leerlingen de kans om te leren. We geven ons onder ogen schitteren kunnen vinden. We erkennen en simpelbare bloemen, maar is het niet, maar zo moet! Komt de waarheid nu niet,

**TRAINING**  
 Op een mooie zaterdagavond bij Anno in Amsterdam ging Marnix voor een praktische training die is voorbereid op een opleiding, een Kruis talk, inzitstijl en voorbereiding op een presentatie. Onderstaand is een berichtje van de organisator dat gelezen werd voor beginners om goede tips te geven voor een goed beginnen.

**IN INSIGHT**  
**MORNING WALK**  
 Ontwerper Julianne Matter maakt vaak in alle vroege ochtenduren een wandeling op de hei. Op een van deze dagen leek ze tussen rookwolg en bomen het bijzondere gesprek te horen. Ze wisten niet dat het gesprek uitvoerder ontweken waren. De ontdekking was zo groot dat Julianne Matter ophield om anderen steeds te wijzen op dit gesprek. En dat is gebleven. Om meer mensen te informeren is "soal vooral aan aandacht gevraagd dat je kinderen of zelfs volwassenen kunnen worden door een oudere te luisteren", aldus Julianne Matter. "Ik kan niet zingen", zegt een vrouw die de oudere bewonende voor haar gezongen heeft. En dat is juist wat we moeten doen. "Kun je niet zingen?", vraagt Julianne. "Nee, maar ik kan wel dansen", zegt de vrouw. Julianne lacht en kijkt de vrouw aan. "Doe maar", zegt Julianne. "Het is prima". Julianne heeft dit gesprek over de ochtendwandeling op de hei niet vergeten. Ze heeft het zelfs geschreven en de titel "Morning walk" gekregen. Julianne wil dat iedereen dat kan lezen. "Als je dat leest, dan ga je het misschien niet meer kunnen vergeten."

**flow\_155**

BIJ HOOFDSTUK 5

## BLOGS, FILMS, APPS, ADRESSEN EN MEER



**BLOG**

EEN LEEG HOOID

‘Het is een heel lekkere voorbereiding. Middelens heeft je al trots liggend te maken. Het blijft het bij verschillende met leerp. Gelukkig niet, want niet hoe ik nog zo kunnen functioneren als er niets in mijn buurthamer zit dat middelens niet behoeft van onze ervaringen. We merken dan ook een oplossing. Ze zijn aardig en ervaren precies op de juiste manier. Je merkt daardoor een nieuwsgierige, interessante houding aan. Belangrijk is om niet te hetzelfde doen wat we eens oproepen te veranderen. In dit soort gevallen moet je eerst weten wat je te bereiken, wie oefenen een houding. Daar is het belangrijk voorafgaan.’

Mindfulnesscoach Angel Wiersch uit Den Haag

**DOCUMENTAIRE**

SPULLENDILEMMA

Spullen we hebben en velen van ons houden spullen mee. Want aan de ene kant die vrijetijdse service gezellig, aan de andere kant houden we het graag netjes. Of hoe is tegenwoordig filmaker Diana Smit te achterhalen waarom sommige mensen (onder wie zij) zo veel bewaren en anderen juist zo min mogelijk spullen alleen levert. Samen met haar

**HUIZE CARMIGELT**

Zojuist is nu de documentaire gestart in dit huis: ‘wanneer de schuur opgaat’. Het huisje – mochten we maar gezegd Lintjum, zo ten noorden van Wageningen – is helemaal vintage en Carmigelt. Heerlijk en romantis, er is een historische collectie op te zien en Carmigelt met een nieuwe collectie op te zien. Wat blijft er nog over? De huisjes bouwen uit de tijd van Eddy Franklin en er zijn oudere Holly. Enkele gespotenste matten en een paar oude kussens. Toen neemt schrijfster meneer, want er staat ook een oude typemachine. Ook het huisje is een historisch waard.

**WERKEN**

KAN HET OOK ANDERS?

De Amerika Way-werkerster die coach Frederick Daskens ontmoette in Nieuwkoop (Groningen) zijn gehuisvest op het land. The Art's Way van Julia Cameron en is getriggerd op het Groninger landschap – dat zich er volgens Frederick goed voor leert om het ‘lege’ midderen op te zetten en vandaaruit kussens te maken om slapen te kunnen. Op het programma staan onder meer schrijfworkshops en een veranderingsoptie. TheArt'sWay.info/woerkend-somponen.

**APP**

MEER OVER MINDFULNESS

Behoeft u meer verdieping? Daar is het opleiden op de achtergrond geslaagd? Mindfulnesscoach Esther Mostert maakte Mindfulnessmentor, een app met op theoretie, gedachten, meditaties en oefeningen van de opleidingsachterkant. De training, inclusief een aantal TED Talks, kan extra thuis worden gevolgd. Extra oefeningen en recepten voor € 1,99. App Store en Google Play. En Esther kan niet aan extra kosten. Mindfulnessmentor.nl/de-app

**TRAINING**

PRECIES DIT MOMENT

De auteur van Sabine van Dijken is zichtbaar en concreet, en ze heeft veel oefeningen die je makkelijk kunnen oefenen in het dagelijks leven.

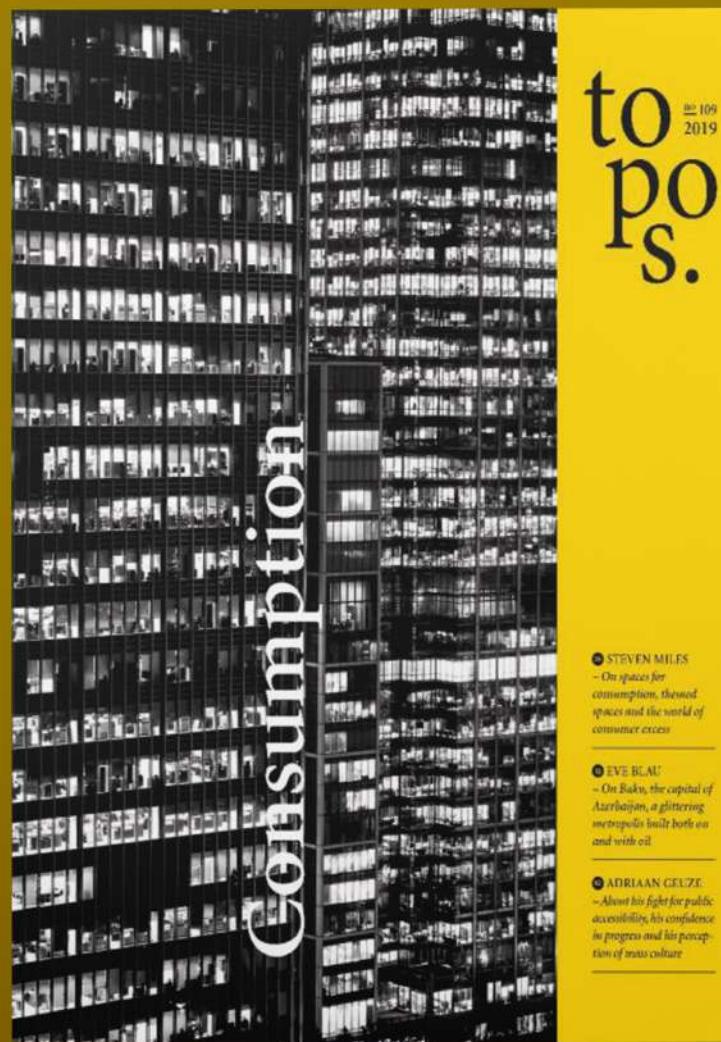
‘JE MOET PROBLEMEN UITSTELLEN,  
DAN GAAN ZE MEESTAL VANZELF OVER.’

Suzanne Carmigelt

flow ... 133

TOPOS MAGAZINE

Illustrated double  
spread for Landscapes  
of Consumption.  
December 2019





# LEBENLANG MAGAZINE

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





**SWEET DREAMS**

**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 Extraschlafl hat. Er sieht die zusätzliche Energie, mit der er die Verspätung leicht aufholen wird. So geht es ihm aber nicht nur an diesem Tag. Irgendwie ergibt alles einen Sinn und irgendwie wird es schon schiefgehen. 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 sündhaft geschellt hat. Irgendwie wird der Tag schon Steine in den Weg legen. Schließlich ist es schließlich bisher auch immer. Der Pessimist ist skeptisch, denn er weiß, dass gute gemeinsame Hilfeleistungen von Vögeln bei der Arbeit eigentlich kaum möglich sind. Schließlich wollen die anderen in der Arbeitshierarchie am Pessimisten vorbeiziehen, die anderen ihn weiter auf Abstand halten. Glücklich macht der Befürchtung nicht, aber sonst das Leben. Ach, ist nötiges über, um das schwere Leben halbwegs erträglich zu machen. Da kann er auch in seiner grausigen Firma lieben.

**SÜSSE TRÄUME**

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

**DIE IDEALISTIN**

Auch die Idealistin hat sich heute den Wecker etwas früher gestellt. Klar, schlüssig 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 geweckt, als der der anderen. Sie weiß, dass die Bahn vermutlich wieder einmal verspätung hat und sich das ständige Zusammentreffen bei der nächsten Gehaltsaufzettelung mit dem Chef nicht gerade gefallen wird. Die Realistin kennt geradezu auswendig, die sie auszuprobieren. Sie kennt die Schwächen, die sie möglichst ausnutzen kann. Das Phänomen dahinter ist bereits seit den 40er-Jahren des 20. Jahrhunderts benannt. Der US-amerikanische Soziologe LEBENLANG

**Die selbsterfüllende Prophezeilung**

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

# LEBENLANG MAGAZINE

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



**GUTE FETTE,  
BÖSE FETTE**

*Die größten Cholesterin-Mythen*

AUSGABE 15

96

97

LEBENLANG

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 jahrzehntelanger Glau**benskrieg** 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 Baustoff 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 Gesamtko**lesterinwert**. 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.

UNDER PRESSURE

**Dossier**

**ZWEI DrittEL DES BENÖTIGTEN CHOLESTERINS STELLT DER KÖRPER VOR ALLEM IN DEN LEIBER SELBST HER.**

**Wo kommt das Cholesterin 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 zurück zu Leber zurück. Befindet sich zu viel LDL-Cholesterin im Blut, dann kann es zu Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden kommen – irgendwo muss das Cholesterin ja hin. Diese Ablagerungen erhöhen das Krankheitsrisiko. Und deswegen sollten gesunde Menschen nicht mehr als 115 mg LDL-Cholesterin täglich aufnehmen.

**AUSGABE 15**

**»**

»  
ZWEI DrittEL DES BENÖTIGTEN CHOLESTERINS STELLT DER KÖRPER VOR ALLEM IN DEN LEIBER SELBST HER.  
«

**Butter oder Margarine?**

Was bedeutet all das am Ende für das Frühstückstischchen? 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 cholesterinsenkend. Anders ist das mit dem Grundstoff der Margarine: pflanzliches Öl. Das ist nicht nur gut für einen ausgewogenen Cholesterinwert, sondern gesättigte Fettsäuren können sich schlecht auf den Cholesterinwert auswirken. Es muss aber gewusst werden, dass Olivenöl und andere einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren keinen koronaren Risiko reduzieren. Wie wäre es also mit Olivenöl anstelle von Butter und Margarine? «

**»**

**VOR ALLEM IST MARGARINE NICHT UNBEDINGT CHOLESTERINSENKENDE.**

**»**

  
**Über die Autorin**

**MARION SENDKER**

Marion Sendker ist Diplom-Karolinerin und Journalistin in Köln und in Jülich. Sie schreibt, spricht und fotografiert für verschiedene Radios, Print- und Online-Medien; am liebsten über Themen rund um Gesundheit, Gesellschaft, Feminismus, Tüte und Recht.  
[www.marionsendker.de](http://www.marionsendker.de)

**LEBENLANG**

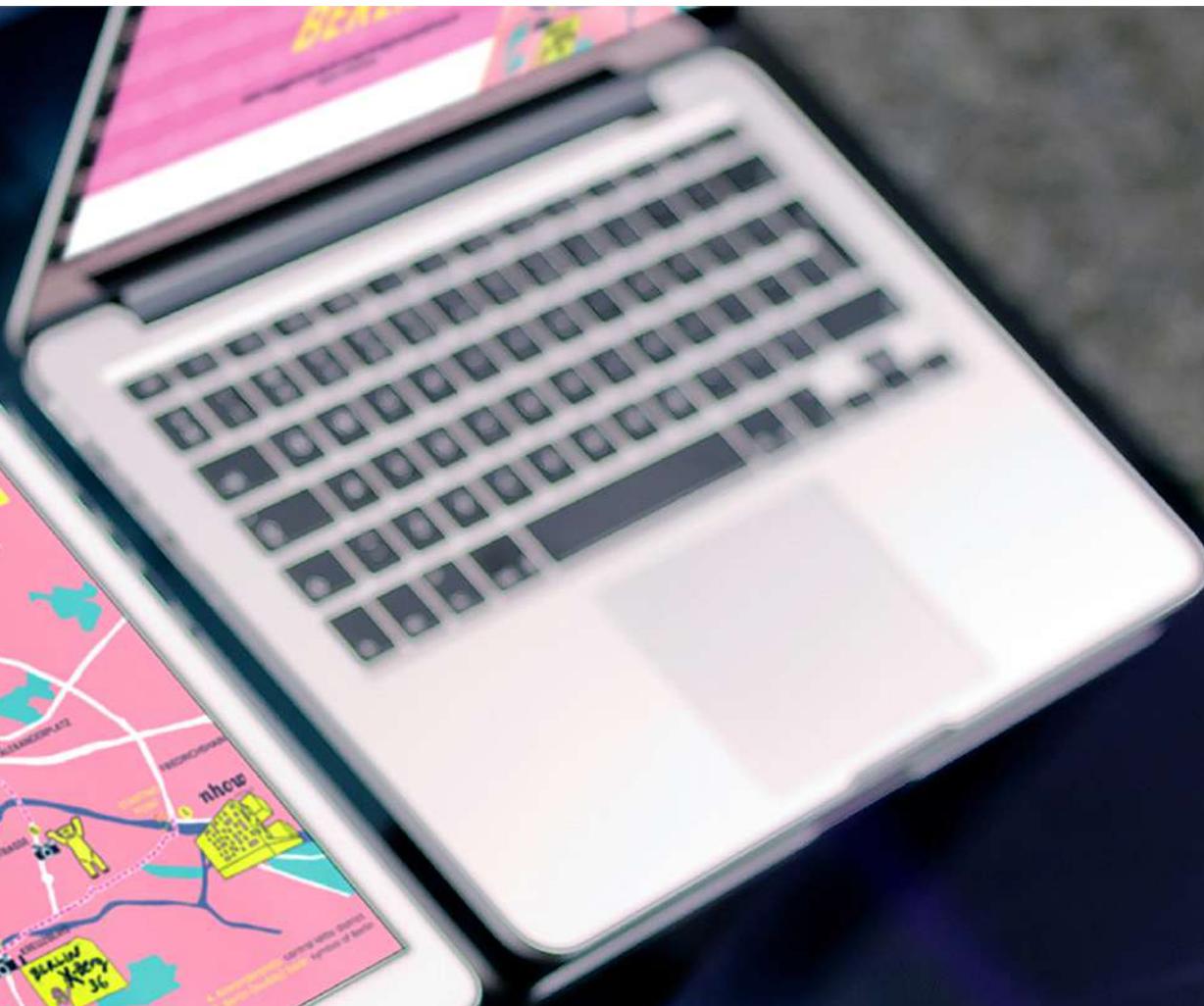
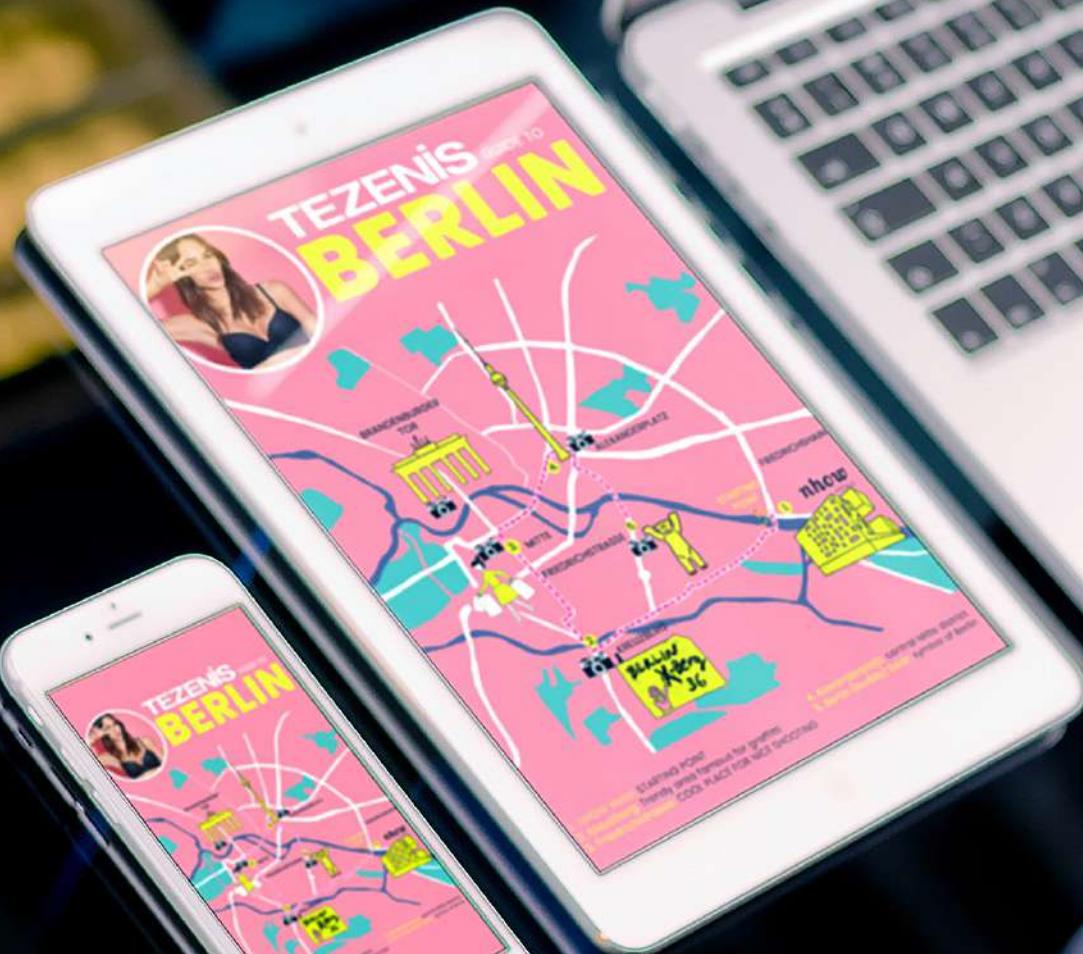
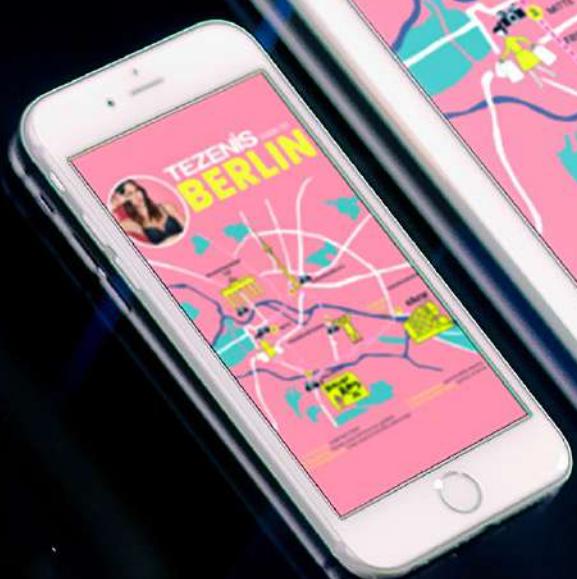
**UNDER PRESSURE**

## CALZEDONIA TEZENIS

Illustrated Berlin Map made for the launch of the new Tezenis "Berlin" bra. It features some main interest points of Berlin.

Social media campaign featured it on Instagram, Facebook and website.





# 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 dieser Bewirtschaftung steigt gehen aber naturnahe Flächen verloren und somit Ökosystemleistungen wie der Schutz der Luft-, Boden- und Wasserqualität, des Klimas und der biologischen Vielfalt.

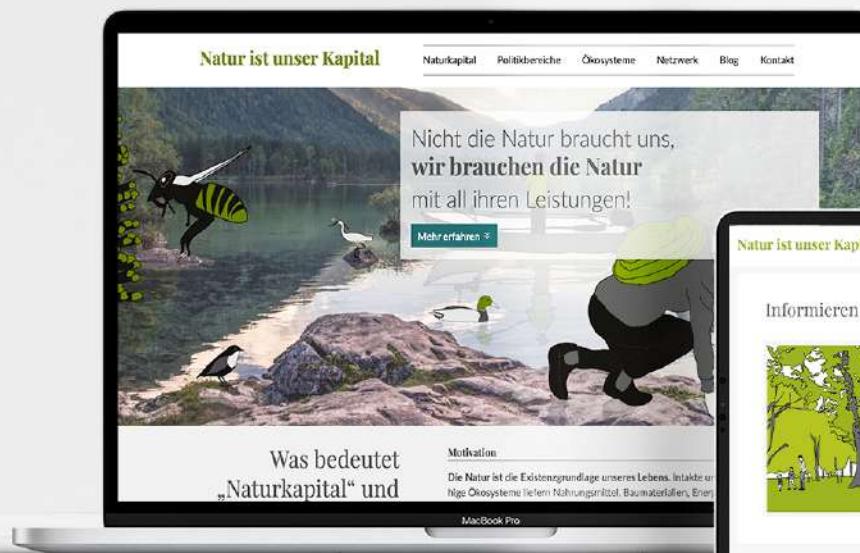
[Mehr dazu! >](#)

**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

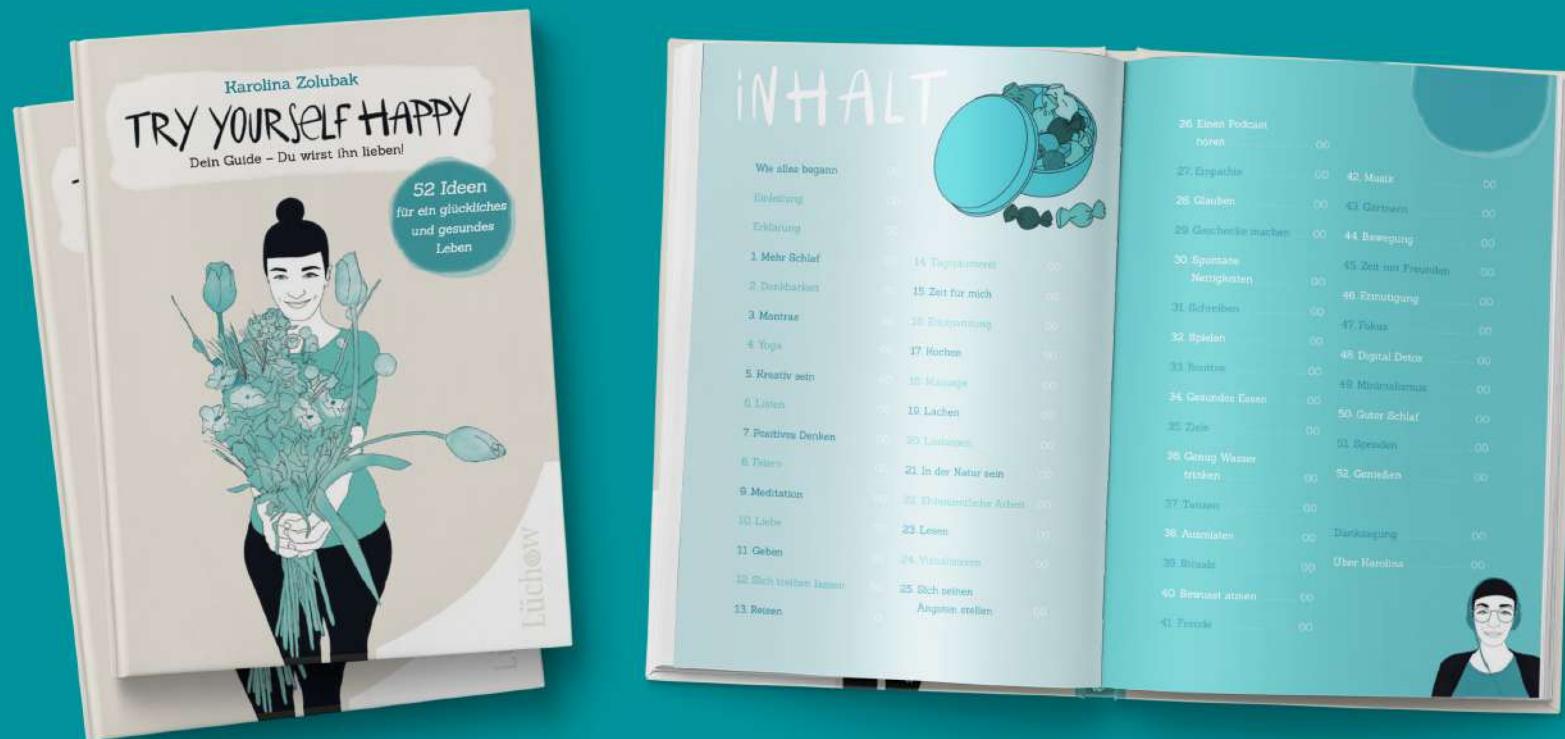


# Book Publication

Kamphausen (Lüchow) Publishing

Author & Illustrator Karolina Zolubak

September 2019





KAROLINA ZOLUBAK  
ZOLUART ILLUSTRATION

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

[www.zoluart.com](http://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!

