

Der aus Fernost stammende Trend Kanso, der von der Zen-Philosophie inspiriert ist, setzt auf eine extreme Form minimalistischen und puristischen Einrichtens. Er richtet sich ganz bewusst gegen das ständige Anhäufen von Dingen und dem permanenten Befolgen neuer Trends. Stattdessen soll der bestehende Besitz an Möbeln und Accessoires akzeptiert und wertgeschätzt werden. Außerdem möchte die Philosophie zum Nachdenken anregen, welche Dinge man zum Wohnen wirklich benötigt. Kanso sieht vor, ein Zuhause nur mit den nötigsten Dingen einzurichten. Es sollen entsprechend nur Möbel und Accessoires zum Einsatz kommen, die eine nützliche Funktion haben. Alles, was der Dekoration dient, gilt als überflüssig. Auch klare Formen und Linien sowie eine reduzierte, tendenziell eher natürlich anmutende Farbgebung sind Teil der japanischen Einrichtungsidee, denn diese wirken sanft und beruhigend auf den menschlichen Geist. Laut Kanso ist genau das ein probates Heilmittel gegen das hektische, stets getriebene und laute Leben der modernen Welt.

Quelle: [www.myhomebook.de](http://www.myhomebook.de)

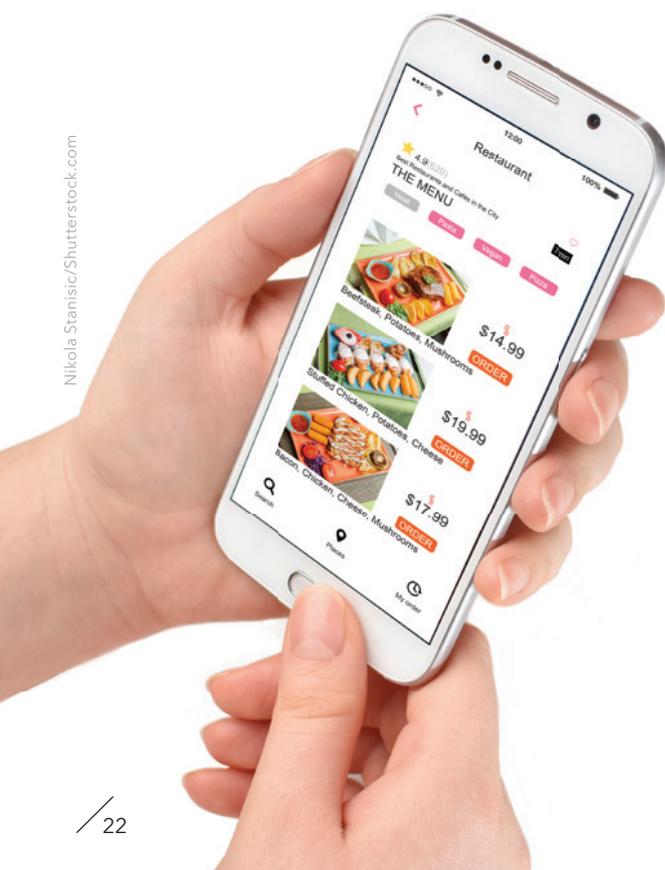


## Neuer Einrichtungstrend: Kanso

## Raffinierte Apps für nachhaltige und gesunde Ernährung

Ein variationsreicher und gesunder Speiseplan ist teurer für die Haushaltskasse und gar nicht so leicht aufrechtzuerhalten. Dennoch steht ausgewogene und kalorienarme Ernährung hoch im Kurs. Wie man mit ihr gleichzeitig auch die Umwelt schonen kann, zeigen einige neue Apps fürs Smartphone. Diese geben Orientierung in allen Bereichen der nachhaltigen Ernährung, erleichtern den Alltag und helfen bei den Entscheidungen für den Speiseplan. So gibt es etwa „Zu gut für die Tonne“, eine kostenlose App des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Hier findet man Rezepte zur „Resteverwertung“. Dazu gibt man einfach die Zutaten aus dem Kühlschrank ein und erhält die passenden Rezepte. Außerdem bietet die App Tipps zum Planen, Haltbarmachen und der richtigen Lagerung von Lebensmitteln. Mit „EatSmarter“ stehen neben 80.000 gesunden und schmackhaften Rezepten auch Wochenpläne oder Meal Prep-Ideen zur Verfügung. Außerdem passt die App die Rezeptsuche nach Filter und Kategorien an. Die „RegioApp“ bietet einen Überblick über Biomärkte und kleine Lebensmittelgeschäfte direkt vor Ort. Mit dem „PETA-Einkaufs-Guide für Vegan-Anfänger“ wird der Verzicht auf tierische Produkte erleichtert. Egal, ob Milchersatz, Brotaufstrich oder Babynahrung – die App stellt eine Liste an Produkten und Supermärkten zusammen, in denen die gewünschten Lebensmittel gekauft werden können.

Quelle: [www.sonntagsblatt.de](http://www.sonntagsblatt.de)



## Zeitgenössische Kunst über ein halbes Jahrhundert

Die Nationalgalerie Berlin hat Ende August wieder ihre Tore geöffnet und bietet Besuchern gleich drei verschiedene Ausstellungen. Eine davon ist die Kunstsammlung „Die Kunst der Gesellschaft“. Diese zeigt ca. 250 verschiedene Gemälde und Skulpturen zwischen 1900 und 1945, u. a. von Otto Dix, Hannah Höch, Ernst Ludwig Kirchner, Lotte Laserstein und Renée Sintenis. Die Ausstellung reflektiert die gesellschaftlichen Prozesse einer bewegten Zeit: Reformbewegungen im Kaiserreich, Erster Weltkrieg, „Goldene“ Zwanziger Jahre der Weimarer Republik, Verfemung der Avantgarde im Nationalsozialismus sowie Zweiter Weltkrieg und Holocaust. Über eine reine Geschichte der Ästhetik hinaus führt die Sammlung eindrücklich den Zusammenhang von Kunst und Sozialgeschichte vor Augen. Dabei bietet der offene Grundriss der ikonischen Architektur von Mies van der Rohe vielfältige Perspektiven auf die unterschiedlichen Strömungen der Avantgarde. Die Ausstellung ist bis zum 2. Juli 2023 geöffnet. Weitere Informationen gibt es auf der Website der Staatlichen Museen zu Berlin.

**Quelle: Staatliche Museen zu Berlin - Preußischer Kulturbesitz**



© Staatliche Museen zu Berlin

## Konditionstraining mit hohem Stoffwechsel

Der Fitnesstrend aus den USA, MetCon, hat auch in Deutschland Einzug gehalten. Der Begriff steht für „Metabolic Conditioning“. Dieses spezielle Training beinhaltet einzelne Einheiten oder Teile eines Work-outs, die extrem in der Belastung sind und somit das Herz zum Rasen und den Körper zum Schwitzen bringen. Außerdem gibt es zwischen den einzelnen Wiederholungen keine Pausen. Ziel des MetCon-Trainings ist es, das metabolische System zu kräftigen und sich selbst an die eigenen Grenzen zu bringen.

**Quelle: [www.instyle.de](http://www.instyle.de)**



UllaBizPhoto/Shutterstock.com