

AUF TAUCHGANG

„Meine Mädels halten mich ganz schön auf Trab. Abends will ich nur eines: raus hier!“, gibt die Apothekerin Katja Neuerer, 37, freimütig zu. Wenn Annika, 3, und Pia, 1, schlafen, zelebriert sie ihren Mini-Urlaub: „Mein Mann stellt Kerzen auf und lässt Badewasser ein. Dann tauche ich buchstäblich ab. Ein Gläschen Wein, Musik und ein gutes Buch – mehr brauche ich dafür nicht.“

Unser Tipp

ES IST ANGERICHTET

Der Badewannen-Butler „Bamboo/Chrom“ serviert alle Zutaten für ein feudales Bad. 24 Euro (www.siebershop.de)



ROSIGE ZEITEN

Diese Rosen sind verführerisch duftende Seifen, die in der Wanne zart dahinschmelzen. 8 Euro (www.sowaswillichauch.de)



MEINE ICH-ZEIT!

Wo tanken Mütter Kraft für den Familienalltag? Vier Frauen zeigten uns die Orte, an denen Geschwisterstreit, Zahnklammern und Hausaufgaben nicht existieren

SPIELZIMMER

„In meinem Atelier bin ich nicht Mutter, Ehefrau, Hausfrau – hier bin ich wie als Studentin nur ich“, sagt die Autorin Stefanie von Wietersheim, 41, Mutter von Antonia, 10, und Leopold, 8. „Es ist ein Ort der Fantasie und der Freiheit. Ich kann herumlaufen, an meinem Moodboard herumbasteln, Bilder und Layouts ansehen, Texte laut vorlesen, Arien mitsingen. Das ist höchste kreative Anspannung und Entspannung zugleich. Der berühmte Flow!“



Unser Tipp



FRÜHLINGSGEFÜHLE

Die machen auch leer gute Laune: Omas Teepötte von Virginia Graham. 50 Euro / Tasse (www.craft2eu.de)



STÄDTE-TRIP

Oboist Albrecht Mayer entführt Tagträumer auf eine Zeitreise durch Paris. 18 Euro („Bonjour Paris“, www.amazon.de)



RUHE-REICH

21 entspannte Frauen zeigen in „Frauen & ihre Refugien“ private Ruheoasen. 29 Euro (v. Wietersheim, Callwey, www.amazon.de)

INSEL DER RUHE

Einen Raum für sich besitzt die Lehrerin, Autorin und sechsfache Mutter Manon Sander, 42, nicht. „Ich kann aber im größten Krach einfach abschalten, wenn ich etwas Fesselndes lese.“ Da stört es auch nicht, wenn die zweijährige Kaja im Zimmer herumtobt.



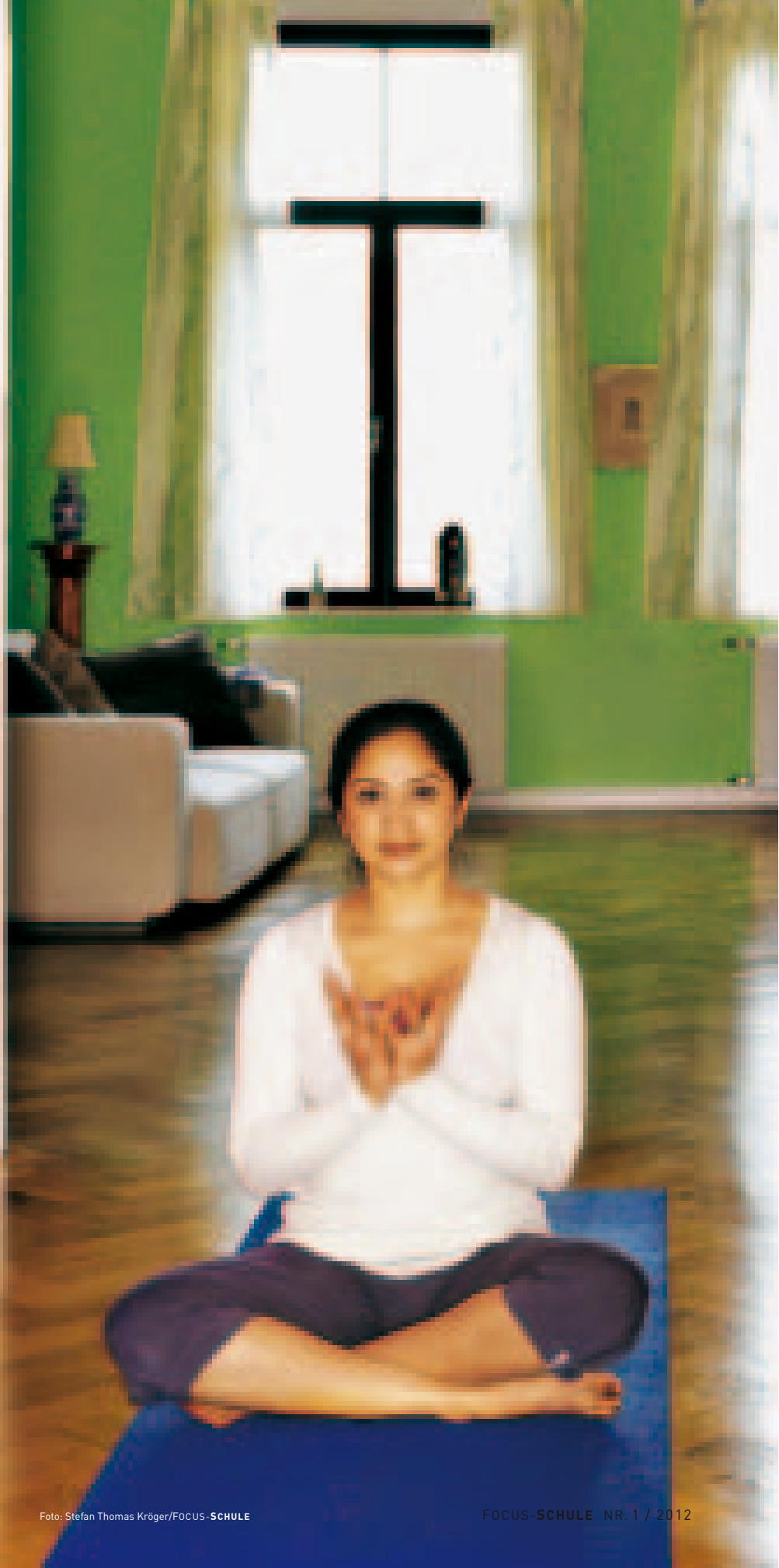
Unser Tipp



SCHÖN KUSCHELIG
Kurz in die Mikrowelle gelegt, wärmen die mit Hirse gefüllten „Slippies“ Füße und Herz. 25 Euro (www.amazon.de)



SCHUTZSCHILD
Filz-Raumteiler „BuzziScreen“ schluckt alle Geräusche, die beim Lesen stören. Ab 749 Euro (www.stilbegeistert.de)





Unser Tipp



SEELENWÄRMER

Tut gut: in eine flauschige Yoga-Decke kuscheln und an nichts denken. 49 Euro (www.yogishop.com)



OHRENSCHMEICHLER

„Geneva XS“ ist eine klangstarke Hi-Fi-Anlage fürs iPhone und spielt auch Entspannungsmusik ab. 189 Euro (www.amazon.de)

MEDITATION FÜRS ICH

Für ihre tägliche „Ich-Zeit“ hat Sunitha Hertel, in Hannover lebende Inderin, eigens eine Nanny engagiert, die sich um den 15 Monate alten Sohn kümmert. „Ich mache dann Yoga und meditiere. Die Übungen halten mich körperlich und seelisch im Gleichgewicht. Sie helfen mir, wieder einfach ich zu sein.“