

## Presstext

Weniger ist mehr: mehr Zeit, mehr Glück, mehr Geld, mehr Freiheit. Dieser Minimalismus-Ratgeber im Magazin-Look inspiriert dazu, Platz für die wichtigen Dinge im Leben zu schaffen. Darin stellt Lina Jachmann viele spannende Persönlichkeiten vor, die ihren eigenen minimalistischen Lebensstil gefunden haben und ihre Ideen von einem befreiten und entschleunigten Leben teilen. In attraktiv bebilderten Homestories und Interviews geben sie jede Menge praktische Tipps rund um die Themen Wohnen, Mode, Körper und Lifestyle und liefern Anstöße für einen minimalistischen und nachhaltigen Lebensstil: vom Entrümpeln und Ordnen der eigenen vier Wände über die Frage, wie viel Kleidungsstücke wir wirklich brauchen und wie man sich einen Kleiderschrank aus lauter Lieblingsstücken aufbaut bis zu Anregungen für nachhaltigen Konsum, Zero Waste und digitale Entschleunigung. Dazu werden Do it yourself-Anleitungen, unter anderem für die wichtigsten (Pflege-) Produkte im Haushalt, leichte und leckere Rezepte und Anleitungen für ein unkompliziertes Work-Out im Grünen vorgestellt.

Wie genau man Minimalismus im eigenen Leben umsetzt, bleibt jedem selbst überlassen. Denn das Gute daran: es gibt keine festen Regeln!

Jeder bestimmt selbst, wie viel es wovon sein darf. Denn Minimalismus bedeutet in erster Linie: Einfach leben!

Mit Fotografien von Marlen Müller.

**Lina Jachmann** ist Kreativdirektorin und Autorin. Die gebürtige Hamburgerin lebt und arbeitet in Berlin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Lifestyle und Zeitgeist. Ihr Interesse gilt besonders dem nachhaltigen Minimalismus. In *Einfach leben* stellt sie einen minimalistischen Lifestyle vor, von dem alle profitieren: der Einzelne, die Mitmenschen und die Umwelt.

**KNESEBECK**

Das besondere Buch



**Lina Jachmann**

## **Einfach leben** *Der Guide für einen minimalistischen Lebensstil*

**Broschiert, 240 Seiten,  
mit 200 farbigen Abbildungen,  
Preis € 24,95 [D] 25,70 [A]  
ISBN 978-3-95728-038-1  
Erscheinungstermin 16. März 2017**

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover sowie bis zu drei der folgenden Fotografien zum Abdruck freigegeben: Seiten 6, 31, 33, 35, 72, 75 rechts, 82, 100, 101, 109 links, 127 unten, 129, 144, 148, 150, 183 u. links, 190, 196, 198, 199 oben, 206, 220, 228.

### **Hashtags zum Projekt:**

#einfachleben

#minimalismusguide



**Bild 1**

Seite 6

Aufgeräumt: Wichtige Utensilien einfach an ein Board klemmen und ggf. als Moodboard für die Themen verwenden, die einem wichtig sind.



**Bild 2**

Seite 31

Weniger ist mehr: Beim Thema Kleidung bewusst auszuwählen, heißt am Ende einen Kleiderschrank voller Lieblingsteile zu haben und der morgendlichen Überforderung aus dem Weg zu gehen. So wie bei Minimalismus-Expertin Jenny Mustard zuhause.



**Bild 3**

Seite 33

Wohnraum nach den eigenen Bedürfnissen gestalten: Diesen Tisch haben Minimalismus-Expertin Jenny Mustard und ihr Mann David selbst gebaut – mit einer Platte aus dem Baumarkt.



**Bild 4**

Seite 35

Maximaler Minimalismus: Joachim Klöckner lebt mit nur 50 Dingen – wenn er die Socken einzeln zählt. Die genaue Zahl seiner Besitztümer spielt aber keine Rolle für ihn.



### Bild 5

Seite 72

Johanna Miesfelds Altbauwohnung in Kiel: Helle, offene Räume mit ausgewählten Möbeln. Ein Vorteil von wenigen Möbeln und offenen Flächen ist auch, dass sich alles viel schneller aufräumen und putzen lässt.



### Bild 6

Seite 75

Liebingsstücke und Pflanzen: Auf einem Regal werden Johannas aktuelle Lieblingsstücke ausgestellt. Hier wird nach Jahreszeit, Lust und Laune umdekoriert. In der Plant Box von ferm living hat sie einen kleinen, grünen Zimmergarten gepflanzt.



### Bild 7

Seite 82

Grün ist das neue Sauber: Einen wirksamen und schadstofffreien Allzweckreiniger kann man ganz einfach selbst herstellen – mit Orangen, Essigessenz und Wasser.



### Bild 8

Seite 100

Minimalismus im Kleiderschrank: In Ekaterina Polyakovas Kleiderschrank gibt es nur 18 Kleidungsstücke – jedes davon ist ein absolutes Lieblingsteil und hat meist eine lange Geschichte, denn die Berlinerin liebt es Vintage- und Second Hand-Schätze zu hegen und zu pflegen.



### **Bild 9**

Seite 101

Minimal Mimi: So heißt Ekaterinas erfolgreicher YouTube-Kanal, unter dem sie Einblick in ihren minimalistischen Kleiderschrank und Lebensstil gibt.



### **Bild 10**

Seite 109

JAN' N JUNE: Das junge Hamburger Label setzt auf Nachhaltigkeit, faire Produktionsbedingungen und ökologische Stoffe und das alles in einem tollen Look. Der Stil der Marke zeichnet sich durch minimalistische Schnitte aus. Ihre Teile haben Klassikerpotential.



### **Bild 11**

Seite 127

Die Kleiderlei: Thekla Wilkening (links) und Pola Fendel gründeten 2012 eine Art Bibliothek für Kleider und revolutionierten mit ihrer Idee die Fashionwelt.



### **Bild 12**

Seite 129

Stil hast du, Kleider leihst du: In Hamburg und Köln gibt es Kleiderlei-Geschäfte, der Rest der Republik kann sich im Abo monatlich vier individuell zusammengestellte Stücke leihen und so guten Gewissens den eigenen Kleiderschrank aufwerten.



**Bild 13**

Seite 144

Natürlich schön: Make-up-Artist Stella von Sen-ger setzt privat und im Job auf Naturkosmetik. Das war nicht immer so. Mittlerweile hat sie viele Tipps und Empfehlungen für gute, naturkosme-tische Produkte parat und sagt: „Für mich ist Naturkosmetik ein Rundum-Wohlfühlpaket“.



**Bild 14**

Seite 148

DIY: Das Rezept für Limetten-Teebaum-Deo besteht aus wenigen natürlichen Zutaten und ist schnell umgesetzt.



**Bild 15**

Seite 150

DIY für die Zähne: Kräuter-Zahnputzpulver verspricht weiße Zähne ohne die gemeine Mikroplastik aus der Tube.



**Bild 16**

Seite 183

Grüner Minimalismus: Saisonal, lokal und verpackungsfrei einkaufen oder sogar selber anbauen und ernten, um bewusst zu genie-ßen, was auf den Tisch kommt.



### Bild 17

Seite 190

Zero Waste: Hanno und Shia Su sind Profis in Sachen Müllvermeidung. Gemeinsam produzieren sie insgesamt nur noch ein Glas Müll in einem Kalenderjahr. Auf ihrem Blog Wastland Rebel gibt Shia jede Menge Tipps für Minimal Waste im Haushalt.



### Bild 18

Seite 196

Kastanien für saubere Wäsche: Wenn im kommenden Herbst die Kastanien fallen, kann ein kleiner Vorrat nicht schaden, denn daraus lässt sich ein wirksames und biologisches Waschmittel herstellen.



### Bild 19

Seite 198

Original Unverpackt: Milena Glimbovski wünschte sich einen Laden, in dem man verpackungsfrei und in den Mengen, die man wirklich benötigt, einkaufen kann und gründete ihn kurzerhand selbst.



### Bild 20

Seite 199

Plastikerfreier Supermarkt: In Berlin-Neukölln kann man vom Müsli über Nudeln bis zum Waschmittel alles in wiederverwendbaren Glasbehältern oder Stoffbeuteln selbst abfüllen – je nach Bedarf.



### **Bild 21**

Seite 206

Entschleunigender Lifestyle: Anna Schunck und Marcus Werner hat es von der Metropole Berlin aufs platte Land gezogen. Hier leben sie auf einem Bauernhof in Brandenburg, mit 2 Katzen und 5 Schafen. Online schreiben sie auf **VIERTEL VOR** von ihrem minimalistischen Leben und über alles, was sich um mehr Nachhaltigkeit in unserer Gesellschaft dreht.



### **Bild 22**

Seite 220

Tiny House: Der Wohnwaggon bietet 25qm natürlichen, autarken Wohnraum. Hier kann man sich vollkommen selbst versorgen, mit eigener Grünkläranlage, Bio-Toilette und Zentralheizung.



### **Bild 23**

Seite 228

Was wirklich wichtig ist: Die Österreicherin Madeleine Alizadeh liebt die Freiheit, die ihr minimalistischer Lebensstil mit sich bringt. Darüber bloggt sie auch auf **Daria Daria** und schreibt über Nachhaltigkeitsthemen wie slow fashion, vegane Ernährung, zero waste und: Minimalismus.



### **Bild 24**

**Lina Jachmann, Autorenporträt**

**Copyright:**

**alle Bilder:**

Marlen Müller/Knesebeck Verlag

außer

**Bild 5 + 6:**

Johanna Misfeldt/Knesebeck Verlag

**Bild 8:**

Andrea Augustin/Knesebeck Verlag

**Bild 16 + 23:**

Andrea Cislaghi/Knesebeck Verlag

**Bild 18:**

Unsplash/Knesebeck Verlag

**Bild 22:**

Wohnwaggon/Knesebeck Verlag

**Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Druckdaten. Bis zu drei Fotos, ein Autorenfoto sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.**

**Online dürfen Sie gern mehr Bilder (in geringerer Auflösung) zeigen. Für TV-Beiträge können Sie ebenfalls mehr Bildmaterial verwenden. Melden Sie sich dazu gern bei uns!**