

Presstext

Mit Kindern zu leben heißt weniger Platz, weniger Zeit und oft auch weniger Geld als vorher. Stattdessen sammelt sich schnell mehr und stetig wechselndes „Zeug“ an. Umso wichtiger ist es, sich von Überflüssigem zu befreien und sich so zu organisieren, dass noch Zeit für echtes Zusammensein bleibt und für einen selbst. Dieser Minimalismus-Guide zweier Expertinnen auf den Gebieten des achtsamen Familienlebens und Zero Waste inspiriert dazu, Platz für die wichtigen Dinge im Leben zu schaffen und zeigt Strategien auf, mit weniger zu leben, Sachen selbst zu machen oder wiederzuverwerten statt zu kaufen. Dabei gehen Susanne Mierau und Milena Glimbovski einmal durch alle relevanten Lebensbereiche mit Kind und lassen Expert*innen und Eltern zu Wort kommen, die ihre Tipps und Kniffe aus dem Familienalltag rund um die Themen Pädagogik, Wohnen, Kleidung, Ernährung, Pflege, Lifestyle und Mobilität weitergeben. In Interviews und Homestorys berichten sie von ihrem individuellen Zugang und liefern Anregungen für einen nachhaltigen Lebensstil für die ganze Familie. Inspiration bieten außerdem kleine Do it yourself-Anleitungen für die wichtigsten Produkte in Bad und Haushalt sowie leichte und leckere Rezepte. Wie genau man Minimalismus umsetzt, bleibt jedem selbst überlassen. Denn jede*r bestimmt selbst, wie genau das richtige Maß für das eigene Familienleben aussieht.



Susanne Mierau, 1980 in Berlin geboren, studierte Kleinkindpädagogik und bildete sich u.a. zur Familienbegleiterin weiter. 2011 eröffnete sie ihre eigene Praxis. Die Mutter von drei Kindern bloggt täglich und sehr erfolgreich auf geborgen-wachsen.de über ein achtsames und nachhaltiges Familienleben. Sie gibt Workshops für Eltern und Fachpersonal und hält Vorträge auf Konferenzen und Tagungen. In jüngster Zeit veröffentlichte sie u.a. bei Gräfe & Unzer und Kösel.



Milena Glimbovski, 1990 in Sibirien geboren, wurde schon mit 22 Jahren zur Gründerin und eröffnete "Original Unverpackt", den bekanntesten Supermarkt ohne Einwegverpackungen. Eine Crowdfunding-Aktion machte die Finanzierung des Projekts erst möglich und inspirierte über 150 Läden weltweit. Damit hat Milena beim Thema Zero Waste neue Standards gesetzt. 2017 erschien ihr erstes Buch "Ohne Wenn und Abfall" (KiWi).

KNESEBECK
Das besondere Buch



Susanne Mierau und Milena Glimbovski, Fotografien von Katja Vogt

Einfach Familie leben Der Minimalismus-Guide: Wohnen, Kleidung, Lifestyle, Achtsamkeit

**Klappenbroschur, 220 Seiten,
mit 180 farbigen Abbildungen
Preis € 25,- [D] 25,70 [A]
ISBN 978-3-95728-270-5
Erscheinungstermin 16. April 2019**

Weitere Informationen:

Susanne Mierau

<https://geborgen-wachsen.de/>

Instagram: [@geborgen_wachsen](https://www.instagram.com/geborgen_wachsen/) /
[@raumierau](https://www.instagram.com/raumierau/)

Milena Glimbovski

Instagram: [@milenskaya](https://www.instagram.com/milenskaya/)

Twitter: [@Milenskaya](https://twitter.com/Milenskaya)

Hashtag zum Projekt:

#einfachfamilieleben

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, Autorinnenfotos sowie bis zu drei Fotografien aus unserer Presseliste zum Abdruck freigegeben.

Pressebilder

Susanne Mierau und Milena Glimbovski:
Einfach Familie leben

KNESEBECK

Das besondere Buch



Bild 1

Seite 26

Minimalismus in der Familie: Weniger ist mehr, auch im Kinderzimmer



Bild 2

Seite 34

Ruth Abraham (@der_kompass) setzt sich für eine Erziehung auf Augenhöhe und ohne Machtgefälle ein. Wer sich mit der „unerzogen“-Bewegung auseinandersetzt, trifft früher oder später auf die Soziologin.



Bild 3

Seite 41

Anna Jost betreibt den Blog „Eltern vom Mars“. Sie lebt Montessori in Beruf und Alltag. Eine auf das Wesentliche reduzierte Umgebung und ein erreichbarer, einladender Spielbereich helfen Kindern sich zu konzentrieren und in einen Flow zu versinken, so auch beim Spielen.



Bild 4

Seite 51

Ganz ohne Plastik und von langer Lebensdauer: eine Kinderküche in zeitlosem Design und aus regionalen, nachhaltigen Materialien



Bild 5

Seite 56

Saskia Stammwitz zeigt auf ihrem Blog „A lovely journey“ was es heißt, einfach Familie zu leben: mit DIYs, kleinen Ideen für den Familienalltag und kindgerechtem Minimalismus.



Bild 6

Seite 68

Tragen ist nicht nur eine einfache Transportmöglichkeit, sondern bedeutet auch Beruhigung, Nähe und vieles mehr.



Bild 7

Seite 70

Beim Reinigen und Wäsche waschen lohnt es sich auf milde und biologisch abbaubare Reinigungsmittel zu setzen - der Umwelt und der Gesundheit zu liebe. Und am besten duftet die Wäsche sowieso, wenn man sie an der frischen Luft trocknet...



Bild 8

Seite 71

DIY Allzweckreiniger

Zutaten

1 Tasse Essigessenz

½ Tasse Wasser

1 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Zitrone, Orangenschale)

Und so geht's

Alle Zutaten in eine Flasche füllen.

Die Flasche fest verschließen und

kräftig schütteln, damit sich die

Zutaten gut vermischen.



Bild 9
Seite 84
Eine Capsule Wardrobe aufbauen - das klappt auch für Baby und Kleinkind



Bild 10
Seite 118
Essen unterwegs mit zero waste



Bild 11
Seite 119
Lunchboxen aus Edelstahl, Stoffsäckchen und Co - perfekt für das Essen unterwegs und für den Unverpackt-Einkauf.



Bild 12
Seite 130
Essen auch optisch genießen - das fördert auch die Wertschätzung für das, was auf den Tisch kommt.



Bild 13

Seite 152

Erfrischendes Körper-Peeling für müde Eltern

2 Bio-Zitronen heiß abwaschen und gründlich abtrocknen. 200 g grobes Meersalz in eine Schüssel geben, die Zitronenschale direkt hineinreiben und gut mit dem Salz vermengen. 6EL Mandelöl hinzugeben und alles zu einem glatten Brei verrühren. Einmal pro Woche unter der Dusche benutzen und den gesamten Körper damit pflegen.



Bild 14

Seite 154

Von Stoffwindel bis Pflegebalsam: für die nachhaltige Baby- und Kleinkindpflege braucht es gar nicht so viel



Bild 15

Seite 168



Bild 16

Seite 180

Lifestyle: Minimalismus im täglichen Familienalltag zu leben, heißt, achtsam und im Moment anwesend zu sein und die Zeit bewusst zu erleben. Indem wir unsere Pflichten und Aufgaben reduzieren oder abgeben und unseren Mental Load verringern, gewinnen wir kostbare Zeit für ein aktives Zusammensein mit Familie und Freunden.

Anna Schunck und Marcus Werner leben, arbeiten und lieben gemeinsam in Berlin und Brandenburg. Sie betreiben das Onlinemagazin Viertel \ Vor.



Bild 17
Autorinnenfoto
Susanne Mierau



Bild 18
Autorinnenfoto
Milena Glimbovski



Bild 19
Susanne Mierau, Milena Glimbovski und
Katja Vogt

Copyrights:

alle Bilder außer Bild 3, 5 und 18: Katja Vogt/Knesebeck Verlag

Bild 3: Anna Jost, „Eltern vom Mars“ Blog/Knesebeck Verlag

Bild 5: Saskia Stammwitz/Knesebeck Verlag

Bild 18: Christian Kielmann

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!