

## Pressemitteilung

evidero Themenspezial Natürliche Frauengesundheit

### Schauspielerin Lisa Martinek im Interview

**Den Auftakt für das Themenspezial Natürliche Frauengesundheit auf evidero, dem führenden Online-Magazin für einen gesunden und bewussten Lebensstil, macht die gefragte Schauspielerin Lisa Martinek. Im Interview erzählt die Münchenerin über ihre Erfahrungen mit Yoga und wie sie es schafft, als Mutter von drei kleinen Kindern und trotz stressiger Dreharbeiten einen entspannten und achtsamen Lebensstil zu pflegen.**

Köln, Februar 2016. Das Online-Magazin evidero widmet sich im Februar dem Thema Frauengesundheit. Im Fokus stehen Themen rund um eine gesündere Lebensweise speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten. In den Bereichen Ernährung, Yoga, Achtsamkeit, Stressbewältigung und Kinderwunsch zeigen Experten natürliche Wege und Lösungen auf, die im Einklang mit einem gesunden Lebensstil stehen.

#### **Bewusster Lebensstil wird zum Trend**

Die Serie richtet sich an Frauen, die Wert auf ein bewusstes und glückliches Leben legen und achtsam mit sich selbst und ihrer Umwelt umgehen. Sie zeichnen sich durch eine innere Haltung aus, die mehr und mehr zum Trend in Deutschland wird: weg von Stress, Karrieredruck und Optimierungswahn, hin zu einem "healthy Lifestyle", geprägt von Entschleunigung, Bewusstsein und persönlicher Erfüllung.

#### **Lisa Martinek über Yoga**

Im ersten von zehn Teilen erzählt die Schauspielerin Lisa Martinek über ihre Erfahrung mit Yoga in ihren Schwangerschaften und wie wichtig ihr ein nachhaltiger Lebensstil ist. Besonders in der Ernährung stehen Gesundheit, Genuss und Nachhaltigkeit an erster Stelle. Außerdem engagiert sich die attraktive Schauspielerin für die Stiftung Atemweg, eine Initiative für die Erforschung von Lungenkrankheiten.

#### **Frauen haben spezielle Bedürfnisse**

Weitere spannende Experten-Artikel befassen sich mit weiblichen Themen wie Ernährung bei Kinderwunsch, Superfoods speziell für Frauen, natürliche Verhütungsmittel, Geburt unter Teilhypnose, gesunder Haut und ayurvedischer Küche.

Die 10 Teile im Überblick auf [www.evidero.de/Gesundheit-fuer-Frauen](http://www.evidero.de/Gesundheit-fuer-Frauen)

- Teil 1: Lisa Martinek im Interview
- Teil 2: Richtig ernähren bei Kinderwunsch
- Teil 3: Tipps gegen Akne ab 30+
- Teil 4: Hypnobirthing: Geburt unter Hypnose
- Teil 5: Natürliche Verhütungsmittel
- Teil 6: Ernährung für die Hormonbalance
- Teil 7: Entspannungstipps für perfekte Mütter
- Teil 8: Superfoods speziell für Frauen
- Teil 9: Fertility und Pränatal Yoga
- Teil 10: Frauen und Ayurveda

Bildmaterial auf Anfrage.

### **Über evidero**

evidero ist das erste Online-Magazin für einen Healthy Lifestyle, das auf einzigartige Weise Experten-Wissen mit Tipps rund um ein bewusstes und gesundes Leben miteinander vereint. Bekannte Autoren und Experten aus den Bereichen Ernährung, Yoga, Gesundheit, Achtsamkeit, Persönlichkeit und Glück teilen ihr Wissen auf evidero. Dank eines stetig wachsenden Marktes für eine gesunde und bewusste Lebensweise, wächst auch die evidero Community rasant. Das junge Unternehmen hat seinen Sitz in Köln.

### **Pressekontakt**

evidero GmbH  
Jutta Echterhoff  
Lütticher Str. 10  
D - 50674 Köln  
Tel: 0221-67778510  
mobil: 0170-2150332  
Email: [jutta.echterhoff@evidero.de](mailto:jutta.echterhoff@evidero.de)  
Web: [www.evidero.de](http://www.evidero.de)  
Twitter: [www.twitter.com/evidero](http://www.twitter.com/evidero)