

Was Frauen wirklich interessiert

Oktober 2024

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

Warum Gleichberechtigung so wichtig ist und Frauen stärker sind als Männer: Sienna Miller im Interview.

Let it go!

VÖLLIG LOSGELÖST.
Es gehört zum natürlichen Lauf des Lebens dazu und trotzdem fällt es uns schwer: Loslassen. Vier Frauen erzählen, wie es gelingen kann.

BABY ON THE WAY.
Checkliste für die Erstausrüstung:
Was Babys zu Beginn tatsächlich brauchen.

Bis zu 50% beim nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Hefende



9 006370 158625

CÂLINE

PARFUMS

NEW



DEIN NEUER LIEBLINGSDUFT MIT
FRANZÖSISCHER DUFTQUALITÄT!

Folge uns auf der TikTok App: @caline.parfums



J WILLKOMMEN einfach wohlfühlen

„Je älter wir werden, umso akribischer und konsequenter muss unser Lebensstil sein“, sagt Dr. Christian Matthai, erfahrener Gynäkologe und Experte für die Wechseljahre. Je stabiler wir sind,

desto besser funktioniert unser Immunsystem und umso weniger Beschwerden treten auf. Welche Möglichkeiten uns Frauen in der Lebensmitte dabei geboten werden, hat maxima-Redakteurin Katharina Domiter in einer informativen Reportage über das Thema Meno Food ab Seite 90 zusammengefasst. Denn ein unterschätzter Hebel zu mehr Wohlbefinden liegt in der richtigen Ernährung.

Unser Wohlbefinden kann sich auch durch gezieltes „Loslassen“ erhöhen. Vieles in unserem Leben passiert einfach, und wir haben keinen direkten Einfluss darauf. Welche Rituale Ihnen helfen können, Ideen, Vorstellungen, Prägungen oder Beziehungen loszulassen, erfahren Sie ab Seite 82. Let it go!

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe wünscht Ihnen

Kathrin Schuster, Chefredakteurin



36

MITTIG.
Am Mittel-
scheitel gibt's
im Moment kein
Vorbeikommen.

standards

- 3 EDITORIAL
- 159 HOROSKOP
- 161 IMPRESSUM
- 163 GUTSCHEINE



STARKE FRAUEN.
Neben Sienna Miller erzählen
weitere Frauen von Traum-
berufen und vom Loslassen.

update

- 7 **Most Wanted**
Persönliche Empfehlungen aus
der Chefredaktion
- 8 **Trendspots**
Vasen sind bunt, Karo ist zurück
und Retro-Ohrschmuck ist in
- 12 **Date mit Sienna Miller**
Die Schauspielerin über Frauen-
rechte, Selbstfindung und
Zukunftspläne
- 16 **Wir leben unseren Traum!**
Fünf Fragen an fünf Frauen mit
außergewöhnlichen Karrieren
- 23 **Book Club**
Ausgewählte Literaturtipps
- 25 **Watchlist**
Streaming-Highlights
- 27 **Female Empowerment**
Kolumnistin Nicole Adler über die
Generation Z und was wir von ihr
lernen können

inhalt

MAXIMA 10|2024

beauty

- 28 **Trendspots**
Volle Augenbrauen, fragliche
Straffmacher & Conditioner-
Lieblinge
- 32 **Beautiful Business**
Mit drei Produkten zum perfekten
Business-Look
- 33 **Forever Young**
Reife Haut benötigt die richtige
Pflege
- 34 **Hyaluron goes Haar**
Power-Wirkstoffe, die Kopfhaut
und Haare verwöhnen
- 36 **Ab durch die Mitte**
Die Trendfrisur Mittelscheitel und
wie man diese stylt
- 45 **Fragen an die Beauty-Chefin**
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 46 **Vitaminkur**
Der Hype um die Wirkung von
Vitaminen in der Skincare
- 52 **Shopping Star**
Verkaufsgenie Judith Williams im
Gespräch über Neuanfänge und
ihre Kosmetikmarke
- 57 **Düfte im Generationen-Check**
Ein Parfum, zwei Generationen,
ein Test
- 58 **Die 10 Gebote für Nachhaltigkeit**
Tipps & Tricks für einen grünen
Beauty-Lifestyle
- 64 **Schöner schlafen**
So wird die Nachtruhe zum
Beauty-Boost
- 69 **Die neuen Dritten**
Über Implantate und die richtige
Pflege
- 70 **maxima-Masterclass**
Workshop für Leser:innen zum
Thema „Eigenes Nähprojekt“



wellbeing

- 72 Trendspots**
Rihannas Schlafkollektion und Sanddorn zur Immunabwehr
- 75 We are Family**
Markt für die Minis und Baby-Creme für den Herbst
- 76 Was Babys brauchen**
Was tatsächlich Teil der Erstausrüstung für Neugeborene sein sollte
- 81 Sanfter Druck**
Wie Cranio-Sacral Körper und Geist positiv beeinflusst
- 82 Let Go ...**
Vier starke Frauen über das Loslassen und Weitermachen
- 87 Stoffwechsel**
Warum sich der Stoffwechsel in den Wechseljahren verändert
- 89 Let's talk about Klitoris**
Die meisten wissen viel zu wenig über das weibliche Lustorgan
- 90 Meno Food**
Worauf es bei der richtigen Ernährung in den Wechseljahren ankommt
- 95 Dieser Tag gehört Ihnen!**
Am 20. Oktober geht der MenoDay in die zweite Runde und Bipa ist wieder mit dabei
- 97 Life Coaching**
Kolumnistin Eva Pözl über die Wichtigkeit, ein „Nein“ klar zu formulieren

106

BOHO-VIBE.
Rüschen, Transparenz und fließende Stoffe sind jetzt in.



103

ANGESAGT.
Rosa ist die Farbe, die jetzt alle tragen wollen.

fashion

- 98 Trendspots**
Herbstliche Farbpalette, kreative Duftkollektion & Ausstellung über Diven
- 101 Best of Budget**
Transparenz bringt modernes Flair
- 103 Look des Monats**
Rosa Pieces heben die Stimmung im Herbst und Winter
- 105 Big Gloves**
Handschuhe komplettieren das Winter-Outfit
- 106 Boho Stories**
Das Bohemian-Lebensgefühl der 70er-Jahre erlebt ein Revival
- 114 Style me!**
Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks



140

UNBERÜHRT.
Madagaskar bietet eine einzigartige Flora und Fauna.

lifestyle

- 120 Trendspots**
Elegante Bettwäsche, Handwerkskunst und Design-Messe
- 122 Ein Leben in Rosarot**
Marie Olsson Nylander öffnet die Türen zu ihrem Zuhause
- 130 Rustic Reloaded**
Natürliche Materialien und erdige Töne liegen im Trend
- 136 Am Pult der Zeit**
Dirigentin Elisabeth Fuchs über ihren Berufsstand und musikalische Erziehung
- 140 Die Insel der Lemuren**
Vielfältige Naturschätze, unberührte Wildnis, Strände und vieles mehr bietet Madagaskar
- 148 Asien um die Ecke**
Hotels in der Umgebung setzen jetzt auf Fernost-Spirit
- 157 Mobil Trends**
Stauraum-Wunder und Regeln für Motorrad mit vier Rädern

130

RAFFINIERT.
Naturmaterialien sind vor allem in der Küche sehr beliebt.



MEHR MAXIMA.

Sparen Sie monatlich Geld mit den Gutscheinen und erhalten Sie tolle Preise bei unseren Gewinnspielen.

WELEDA

Mein Wohlfühlmoment



100%
NATÜRLICH

KÖRPERÖLE
N°1*
MARKE

PFLEGENDE KÖRPERÖLE
GRANATAPFEL · LAVENDEL
REGENERIEREND & ENTSPANNEND
ZIEHEN GUT EIN AUF FEUCHTER HAUT

*Quelle: NielsenIQ Market Track, Körperpflegeöle (ohne Schwangerschaftsprodukte), Umsatz in €, Deutschland, LEH+DM+Apo, MAT 13/2022.



most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im Oktober will.



MAGNIFYING ESSENCES.

Als lebendige Hommage an die italienische Gefühlswelt präsentiert Bvlgari die neue Duftkollektion Allegra, mit zehn Eaux de Parfum.

bulgari.com

GREEN RUNNING.

Die Sohle des neuen Salomon-Trailrunning-Schuhs kann vom Obermaterial getrennt und zur Herstellung von Skischuhen verwendet werden.

salomon.com



FARBENFROH.

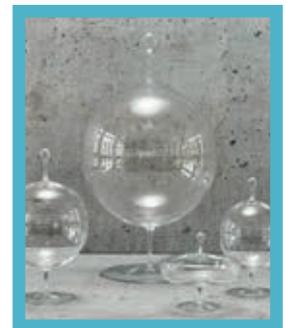
Heuer feiert Essentiel Antwerp, seit 25 Jahren die Antithese zur monochromen Modellandschaft zu sein.

essentiel-antwerp.com

HERBSTGENUSS.

Für herbstliche „mylakesidemoments“ sorgt das Alpenhotel Kitzbühel am Schwarzsee.

alpenhotel-kitzbuehel.com



IKONISCH.

Inspiriert von den weichen, sinnlichen Kurven des ikonischen Bandrings, lanciert Pomellato nun neue Ringe, Ketten und Armbänder.

pomellato.com

BONBONNIEREN.

Wer schöne Gläser liebt, wie diese Kugeldosen von Oswald Haerdtl, sollte die Wiener Glas- und Luster-Manufaktur Lobmeyr besuchen.

lobmeyr.at

BEST OF ...

Global gesehen erlebt fast jede dritte Frau mindestens einmal (sexuelle) Gewalt in der Beziehung. Um das Bewusstsein für Gewalt in Partnerschaften zu schärfen und zu einer positiven Veränderung beizutragen, hat Yves Saint Laurent Beauty die Initiative „Liebe ohne Gewalt“ gestartet. Kennen Sie die neun Warnzeichen für Gewalt in der Partnerschaft? abuseisnotlove.com



Gut gekastelt

Verlässlich wie der Herbst kehrt auch das Karo als Trendmuster wieder. Eine besonders auffallende Variante, kleinkariert mit darübergelegten Karolinien in Orange und Pink, zeigt das österreichische Label An An Londree. Bündchen und Halsausschnitt sind zusätzlich zart per Hand bestickt.

ananlondree.com

Yvonne Leon über
[net-a-porter.com](https://www.net-a-porter.com)

KNOPF AM OHR

Sehr französisch und herrlich altmodisch: Sogenannter „Button“- oder auch „Button“-Ohrschmuck erlebt im Herbst ein Comeback. In Silber oder Gold, gern auch mit Steinen besetzt oder sonstwie schön verziert. Hauptsache rund und mit Großmama-Flair. Tipp: auch auf Flohmärkten oder in Secondhandshops stöbern.



Alessandra Rich über
[mytheresa.com](https://www.mytheresa.com)

ZITAT

**„Das Geheimnis einer langen Ehe?
Getrennte Schlafzimmer.
Mein Mann schnarcht. Früher hatte ich
einen guten Schlaf, dann nicht mehr.
Ich wollte nicht ständig wach liegen,
also war das die ideale Lösung.“**

Bette Midler



**Konzert
Tipp**

Aller guten Dinge sind ... zwölf. *Lemons, Limes & Orchids* heißt das neue, zwölfte Album der New Yorker Musikerin Joan As Police Woman, die trotz dieser beachtlichen Diskografie ihren erwachsenen, ruhigen Pop im Herzschlagrhythmus immer noch irgendwie vom großen Publikum unbeachtet releast. Eben war sie noch mit Iggy Pop als Keyboarderin auf Tour, am 19. 10. spielt sie mit eigener Band im Kino Ebensee.

joanaspolicewoman.com



Brokkoli-Locken

Oben Wuckerl, seitlich kurz: Der „Broccoli Perm“ ist die Traumfrisur vieler Gen-Z-Männer, die sich für die angesagte Dauerwelle (Achtung: Wickler nicht zu eng legen!) stundenlang in den Friseursalon setzen. K-Pop-Boybands machten den Style populär, der italienische Rapper Tony Effe präsentierte ihn, wie hier zu sehen, unlängst bei einer Gucci-Show. 2025 wird ihn auch Clark Kent im neuen *Superman*-Film tragen.

CHAPEAU!

Stephen Jones gilt als berühmtester „Mad Hatter“ der Modewelt und begeistert seit den 1980er-Jahren mit ausgefallenen Hutkunstwerken. Christian Dior, Jean Paul Gaultier, Thierry Mugler, Vivienne Westwood, Comme des Garçons, kaum ein Highfashionlabel, mit dem der britische Designer nicht zusammengearbeitet hat. Das Pariser Palais Galliera zeigt nun 170 seiner unvergleichlichen Kreationen.

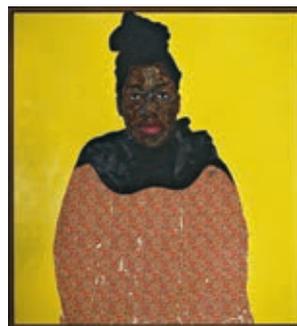
Ab 19.10.
palaisgalliera.paris.fr



Plastische Porträts

Sie spielen Tennis, lesen nackt im Bett oder schauen einen ruhig an. Amoako Boafos Porträts entwickeln einen speziellen Magnetismus, je länger man sie betrachtet. Vor allem Gesichter und Hände gestaltet der ghanaische Künstler mithilfe von Fingermalerei, einer markanten Technik, die Boafo seit seinem Studium an der Wiener Akademie der bildenden Künste einsetzt. Mit *Proper Love* widmet ihm das Belvedere die erste institutionelle Ausstellung in Europa.

Ab 25.10. belvedere.at



Für die Nerven

Wenn einen das Plattenlabel als die „neue Feist“ ankündigt, liegt die Latte hoch, schließlich war Leslie Feist die Soft-Pop-Indiequeen der Nullerjahre. Kendall Lujan aus Portland, Oregon, klingt vergleichbar sanft, wenn auch folkig-jazziger. Songs schreibt sie am liebsten, wenn sie traurig ist.

Live: 30.9. Die Scherbe, Graz, 1.10. Haus der Musik, Wien, 2.10. Zazi, Salzburg. Debütalbum folgt 2025. kendalllujanmusic.com



Dijon, Estragon oder Kremser?

Auf den Laufstegen eine der Trendfarben der Saison, macht sich Senfgelb auch im Wohnzimmer ausgesprochen gut. Designerin Mariken Steen-Forgaard hat für das norwegische Label Northern diese Decke entworfen. Extraleicht, aus neuseeländischer Schafwolle.

northern.no

ZAHL DES MONATS

Laut Statistik Austria kam 2023 jedes dritte Baby per Kaiserschnitt zur Welt. Die meisten Kaiserschnitte gab es in der Steiermark, gefolgt vom Burgenland und von Tirol, die wenigsten in Vorarlberg.



**Podcast
Tipp**

„Und was machst du am Wochenende?“ Diese Frage stellen Ubin Eoh und Christoph Amend Gäst:innen wie Rocko Schamoni, Ex-Vogue-Chefredakteurin Christiane Arp oder DJ Wolfram in ihrem wöchentlichen Podcast. Man erfährt viel Persönliches, Kochvorlieben, Schlafrountinen, Kindheitserinnerungen und schließt gerade deshalb manchen unerwarteterweise ins Herz.

zeit.de/serie/und-was-machst-du-am-wochenende



BUNT & BUNTER

Wer vom Grau-Beige-Greige-Scandi-Chic langsam genug hat: Wie wär's mit Acai, Peppermint, Bubblegum, Watermelon, Cotton Candy? Die *Blend*-Vasen des Wiener Labels Sheyn schimmern und flirren in vielen schönen Farben. Federleicht, in 3D-Technik geprintet, die Blumen werden in einen mitgelieferten Glaseinsatz gesteckt.

sheyn.at

GLAMOURÖS & STILBEWUSST.
Sienna Miller gibt den perfekten Filmstar ab. Aber die 42-Jährige setzt sich auch entschieden und selbstsicher für Frauenrechte ein.

**„Zwischen
uns Frauen
gibt es eine
enorme
Solidarität“**

Date mit SIENNA MILLER

Es gab Zeiten, da war Sienna Miller als britisches It-Girl und Freundin von Stars wie Jude Law bekannt. Aber längst hat sich die 42-Jährige zu einer seriösen Schauspielerin entwickelt, die in oscar-nominierten Filmen wie *American Sniper* auftrat und in dem Western *Horizon* für Furore sorgte. Ihre Hauptrolle spielt sie im Privatleben – als Mutter zweier Töchter.

VON Rüdiger Sturm

Sienna Miller versteht es, die Blicke auf sich zu ziehen. Das bewies die Schauspielerin auch beim diesjährigen Filmfestival von Cannes, wo sie mit einer spektakulären Kombination aus beigem Blazer, auf nackter Haut getragen, und Oversize-Jeans für Aufsehen sorgte. Doch bei näherem Hinsehen ist es vor allem ihre Ausstrahlung, die diese Wirkung hat. Es ist eine Mischung aus entspannter Heiterkeit und hellwacher Intelligenz, aus mädchenhafter Bescheidenheit und souveräner Lebensklugheit, die in ihrem Blick liegt. Dieser Eindruck bestätigt sich im Interview, wobei schnell klar wird, dass sie auch bereit ist, entschieden für ihre Überzeugungen einzutreten. Und obwohl sie Glamour verkörpert, braucht sie den nicht unbedingt privat. Dazu passt ihre Rolle in Kevin Costners Westernepos *Horizon*, wo sie alle Härten des Lebens in der amerikanischen Prärie zu spüren bekommt. Längst hat die zweifache Mutter für sich begriffen, worauf es wirklich im Leben ankommt.

Wir haben Sie zuletzt in dem Western *Horizon* gesehen, wo sich Ihre Figur in einer von Männern dominierten Welt behaupten musste.

Gibt es da Parallelen zu Ihnen?

Durchaus, wenngleich es im Wilden Westen für Frauen viel brutaler zugeht. Ich habe die Tatkraft und Widerstandsfähigkeit dieser Frau sehr bewundert. Beim Dreh zu dem Film hatte ich aber keine Probleme. Die größte Herausforderung bestand darin, gleichzeitig meine kleine Tochter zu stillen.

Sie haben sich ja immer wieder gegen Benachteiligungen gewehrt, die Sie als Frau erleben mussten – etwa, wenn es um ungleiche Bezahlung ging.

Ja, ich habe einmal eine Rolle abgelehnt, weil ich es nicht akzeptieren konnte, dass ich eine geringere Gage bekommen sollte als mein männlicher Partner. Aber zum Glück hat sich seither viel in Hollywood bewegt. Denn zwischen uns Frauen gibt es eine enorme Solidarität. Ich fühle mich nicht mehr allein. Und ich genieße es, dass an Filmdrehs inzwi-

schen viel mehr Frauen beteiligt sind als früher.

Gibt es dennoch Diskriminierung in der Branche?

Nicht mehr in diesem Ausmaß. Es gibt noch immer keine volle Gleichbehandlung zwischen Männern und Frauen, aber inzwischen hat sich viel bewegt. In so vielen Filmen stehen Frauen im Mittelpunkt. Das gilt auch für die Drehbücher, die ich angeboten bekomme. Immer mehr Regisseure und Regisseurinnen wollen von gleichberechtigten Frauen erzählen. Den Leuten ist es peinlich, Filme zu machen, in denen irgendwelche banalen Protagonistinnen auftauchen.

Hatten Frauenrechte für Sie immer schon so einen hohen Stellenwert?

Ich muss zugeben, dass ich es lange Zeit den Leuten recht machen wollte. Das war für mich einfach bequemer. In dem einen Fall, wo ich das Projekt ablehnte, war die ungleiche Bezahlung einfach so schreiend ungerecht, dass ich das nicht machen konnte. Aber ansonsten habe ich auch vieles einfach geschluckt. Schon allein deshalb, weil ich dankbar war, dass ich überhaupt berufliche Chancen bekam. Erst als ich im Zuge von „MeToo“ merkte, wie viele Frauen hinter mir stehen, habe ich mich daran gewöhnt, nicht alles zu akzeptieren. Das war ein bisschen wie ein Erweckungserlebnis.

Sie sind jetzt 42. Könnten man sagen, dass Sie sich selbst gefunden haben?

So könnte man das sagen. Zumindest bin ich auf einem guten Weg, mich selbst zu verwirklichen. Denn ich bin mehr im Einklang mit mir. Gleichzeitig bin ich mir im Klaren, dass meine eigene Existenz eigentlich unbedeutend ist. Das Einzige, was ich tun >

FAMILIENGLÜCK.

Mit ihrer älteren Tochter Marlowe, Lebensgefährtin Oli Green und ihrer jüngsten Tochter lebt Sienna Miller in einer Patchwork-Familie.

Mini-Bio

- Geboren am 28. Dezember 1981 in New York City
- 2001 Kinodebüt in *South Kensington*
- 2003 bis 2006 sowie 2009 bis 2011 Beziehung mit Jude Law
- 2005 Weibliche Hauptrolle in *Casanova*
- 2007 Fantasyfilm *Der Sternwanderer*
- 2012 Geburt von Tochter Marlowe (Vater: Schauspielkollege Tom Sturridge)
- 2014 Weibliche Hauptrolle im oscarnominierten Film *American Sniper* von Clint Eastwood
- 2015 Broadway-Hauptrolle in *Cabaret*
- 2016 *Live by Night* von Ben Affleck
- 2022 Miniserie *Anatomie eines Skandals*
- 2024 Geburt der zweiten Tochter (Vater: Oli Green)
- 2024 *Horizon: An American Saga*



kann, ist, das Leben weiter zu entdecken, und weil das Leben völlig unberechenbar ist, wird es mich weiter herausfordern und mein Selbstbild infrage stellen.

Ihre ältere Tochter Marlowe ist elf. Inwieweit fördert sie solche Prozesse?

Sie fordert mich ebenfalls heraus. Das sollte sie auch, denn das ist natürlich für ein Kind. Und es ist für mich hochinteressant, sie in einer Zeit großzuziehen, wo das Thema Weiblichkeit ganz neu definiert wird und wo Frauen

ganz klar ihre Wünsche formulieren. Mir hat man beigebracht, dass man als Frau vieles hinnehmen und einfach nur höflich sein soll. Das habe ich bei Marlowe zu korrigieren versucht. Das heißt, ich wollte sie zu einer Person erziehen, die sich nicht ein X für ein U vormachen lässt. Meine Tochter nimmt sich kein Blatt vor den Mund, hat klare politische Ansichten. Und sie kann auch sehr trotzig sein.

Treibt Sie das nicht auf die Palme?

Sie schüchtert mich eher ein. Aber letztlich respektiere ich das, denn ich weiß: Niemand wird sich mit meinem Mädchen anlegen. Denn die lässt sich nichts gefallen.

Sind Frauen eigentlich stärker als Männer?

Auf jeden Fall. Schauen Sie sich doch nur unsere biologischen Voraussetzungen an. Frauen haben die Fähigkeit, ein menschliches Wesen zur Welt zu bringen und es dann noch zu ernähren. Während ich mit Marlowe in

den Wehen war, schaute ich ihren Vater an und brach in ein hysterisches Lachen aus. Denn ich musste an den schreienden Widerspruch denken, dass diese Welt Frauen unterdrückt und gleichzeitig jeder Mann auf unserer Erde von einer Frau geboren wurde.

Bei Ihrer zweiten Geburt waren Sie 42 Jahre alt. Was war das für eine Erfahrung?

Ich weiß, die Leute haben bei dem Thema ihre Vorbehalte. Aber meine Erfahrungen waren durchwegs positiv. Ich habe natürlich auch das Glück, dass ich nach meinen Geburten volle Unterstützung hatte, sodass ich gleich wieder arbeiten konnte. Ich konnte stillen und ich konnte auch meine Tochter ständig zu Drehs mitnehmen.

Wäre die Welt ein besserer Ort, wenn sie von Frauen regiert würde? Davon bin ich fest überzeugt.

Sie vertreten sehr klare politische

**ON SCREEN.**

Ihre Wandlungsfähigkeit beweist die Schauspielerin in der Vielzahl ihrer Filmrollen: vom Westernepos *Horizon* (oben) bis hin zum Biopic-Drama über einen US-amerikanischen Scharfschützen *American Sniper* (unten).



„Ich habe verstanden, dass nur ein Ziel im Mittelpunkt stehen sollte: glücklich zu sein.“

Überzeugungen. Wie haben Sie diese entwickelt?

Es war eher ein schleichender Prozess. Wir wurden damals als Konservative großgezogen. An der Schule gab es keinerlei linke oder liberale Zeitungen zu lesen. Damals hatte ich der linken Labour Party keinerlei Beachtung geschenkt. Überhaupt machte ich mir keinerlei Gedanken, welche sozialen Strukturen ich mir für die Welt wünschen würde. Aber als ich dann mit meiner Schauspielkarriere begann, lernte ich unglaubliche Menschen jeder Couleur kennen. Und durch diese Erfahrung begann ich zu verstehen, was mir wirklich wichtig war und wer ich bin. Aus dem Grund bin ich dann in meiner Einstellung sehr links geworden – wahrscheinlich als Gegenreaktion auf meine konservative Erziehung.

Wo sehen Sie sich jetzt auf Ihrem Lebensweg? Welche Wünsche und Pläne haben Sie?

Ich habe das Gefühl, dass mir das Leben ganz weit offensteht und noch eine gewaltige Strecke vor mir liegt, die ich erleben darf. Vielleicht liegt das daran, dass ich die 40 überschritten habe. Ich habe weniger Lärm in meinem Kopf, bin fokussierter. Ich kann es nicht erwarten, zu sehen, was noch alles passiert.

Hoffen Sie darauf, dass sich noch mehr mit Ihrer Karriere tut? Die eine große Hauptrolle, mit der Sie alle möglichen Preise gewinnen, steht ja noch aus?

Ich mache keine derartigen Pläne. Ich hoffe einfach nur, dass ich mit wichtigen Regisseur:innen arbeiten kann. Ich brauche es nicht, der größte Filmstar der Welt zu sein. Hauptsache, ich kann bis zum Lebensende arbeiten. So wie mein Leben jetzt ist, bin ich schon hochzufrieden. Und ich habe verstanden, dass nur ein Ziel im Mittelpunkt stehen sollte: glücklich zu sein. |

HERBST-HIGHLIGHTS.

Die neuen Trends. Jetzt bei Deichmann!

Der diesjährige Schuhmodeherbst ist von einer rebellischen Attitüde geprägt: Der perfekte Look gelingt mit Booties mit lässigem Biker-Flair, die sich sowohl im derben Chunky-Style als auch mit coolen Block-Heels, jedenfalls aber mit trendy Schnallen-Details zeigen.

COOL & REBELLISCH



€ 49,99



€ 49,99

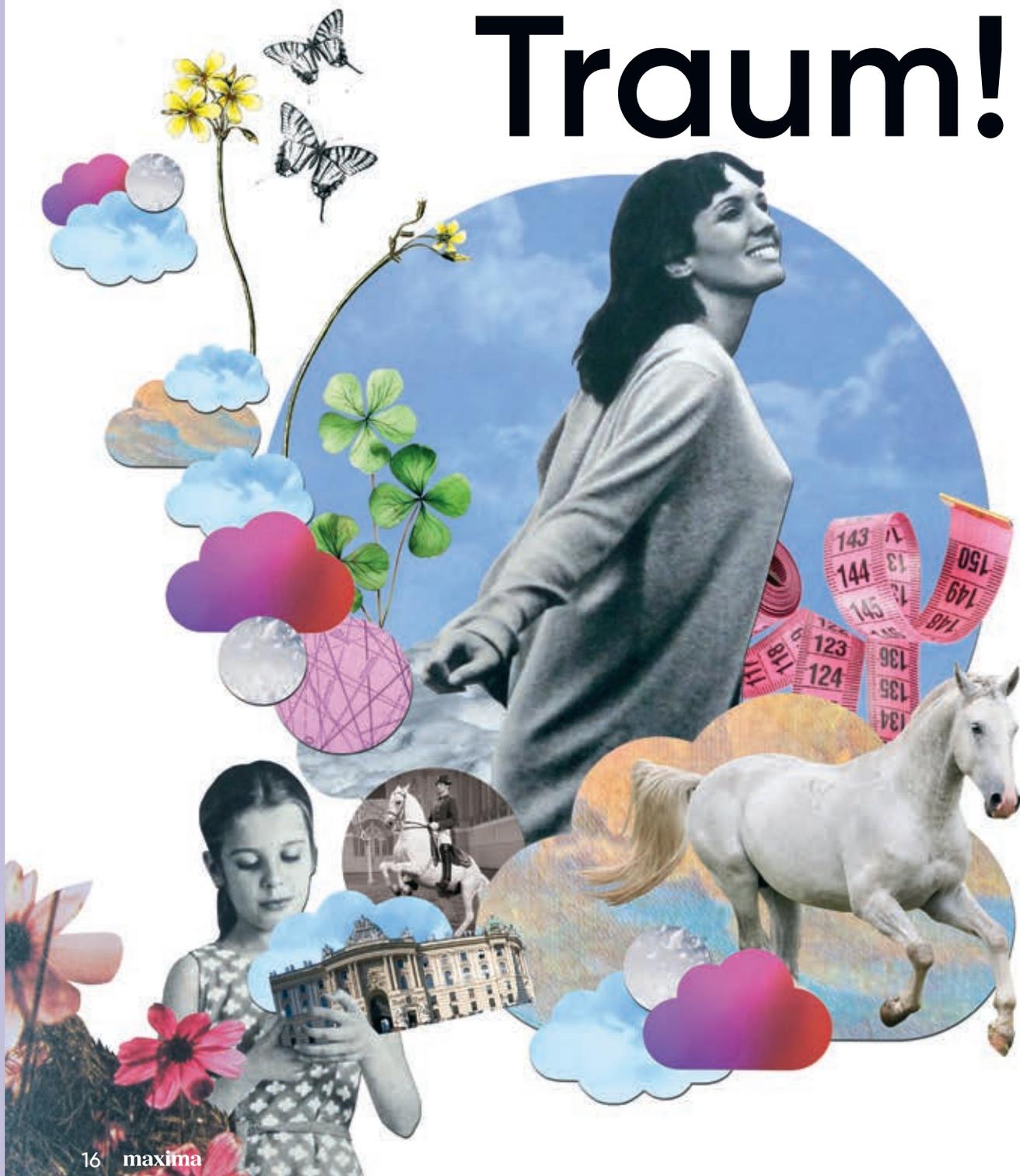


€ 79,99

Diesen und viele andere neue Herbst-Trends gibt es jetzt zum sensationellen Preis-Leistungs-Verhältnis bei **Deichmann** und im Online Shop unter www.deichmann.com

Service Hotline 0800 700 200

WIR LEBEN UNSEREN Traum!



Valentina Utz, Roswitha Stadlober, Franziska Fürpass-Kermani, Christina Bischof und Demia Böhme eint – neben der Tatsache, dass sie alle tolle Frauen sind – eines: die Liebe zu ihrem Beruf. Und mitunter auch das Außergewöhnliche an den von ihnen gewählten Sparten. Fünf Frauen, fünf Fragen, fünf Antworten zu ihren Traumberufen.

VON **Karin Garzarolli**

ILLUSTRATIONEN **Gina Müller/carolineseidler.com**

„Es verlangt immer wieder Mut, aufs Pferd zu steigen“

Valentina Utz ist eine von drei Bereiterinnen der Spanischen Hofreitschule, neben sechs männlichen Kollegen. Sie hat einen langen Ausbildungsweg von der Eleveln bis zur Bereiterin hinter sich und gehört damit zu den wenigen, die die mündlich überlieferte Tradition der klassischen Reitkunst von Generation zu Generation weitergeben. Ein Job, der – so scheint es – wie gemacht ist für die bodenständige Oberösterreicherin.

Was war Ihr Traumberuf als Kind und inwiefern üben Sie ihn heute aus?

Schon als Kind wollte ich immer mit Tieren arbeiten. Nach meinen ersten Reitstunden mit acht Jahren intensivierte ich mein Hobby und beschloss, es zu meinem Beruf zu machen. Heute bin ich – nach meiner achtjährigen Ausbildung – Bereiterin an der Spanischen Hofreitschule.

Was waren die größten Hoppalas oder Stolpersteine in Ihrer Karriere und was die schönsten Erfolge?



VALENTINA UTZ (24)

Als Bereiterin der Spanischen Hofreitschule in Wien lebt sie ihren Traumberuf am Rücken der Pferde.

Vor allem zu Beginn der Ausbildung habe ich den Pferderücken das eine oder andere Mal unfreiwillig verlassen. Es erfordert durchaus Mut, wieder aufzusteigen. Einer der schönsten Erfolge war mit Sicherheit im April dieses Jahres, als ich meinen ersten selbst ausgebildeten Hengst, Conversano Dubovina, in der Vorführung vorstellen durfte. Und dann natürlich als ich im Juni zur Bereiterin befördert wurde.

Was motiviert Sie, jeden Tag aufzustehen und weiterzumachen?

Die Freude an meinem Beruf, also die Arbeit mit den Pferden, da jeder Tag eine neue Herausforderung bringt und kein Tag so ist wie der andere. Was gibt es Schöneres, als die Möglichkeit zu bekommen, sein Hobby zum Beruf zu machen!

Was hilft Ihnen, eine gute Balance zwischen Beruf und Privatleben zu halten?

Einerseits verbringe ich in meiner Freizeit gerne entspannende Stunden mit meinem eigenen Pferd. Andererseits bin ich auch öfters bei meiner Familie in Oberösterreich, mit der ich im Sommer gerne Zeit am Segelboot verbringe.

Fühlen Sie sich schon am Ziel angekommen oder kommt da noch etwas?

Beim Reiten lernt man nie aus, jedes Pferd ist anders und man braucht immer eine neue Idee. Mit jedem jungen Hengst gibt es ein neues Ziel. Dabei ist es wichtig, in kleinen Schritten zu denken. Der Weg ist das Ziel. ➤



„Herausforderungen sind dazu da, sie bestmöglich zu meistern“

Als erste Frau in diesem Amt wurde Roswitha Stadlober am 13. Oktober 2021 zur Präsidentin des Österreichischen Skiverbands ernannt. Versucht man zu ihr durchzukommen, so muss man in diesem männerdominierten Verein an vielen ebensolchen vorbei. Skifahren war für die geborene Salzburgerin schon immer Lebenselixier und wird es auch noch viele Jahre bleiben. Erst vor kurzem wurde sie als ÖSV-Präsidentin bis 2027 wiedergewählt.

Was war Ihr Traumberuf als Kind und inwiefern üben Sie ihn heute aus?

Mein Traumberuf war, seit ich denken konnte, Skirennläuferin.

Was waren die größten Hoppalas oder Stolpersteine in Ihrer Karriere und was die schönsten Erfolge?

Ich hatte kaum Hoppalas, einzig vielleicht, dass ich in meiner sportlichen Karriere bei der Weltmeisterschaft 1987 in Crans Montana nach der



ROSWITHA STADLOBER (61)
Die Salzburgerin führt mit Weitsicht als Präsidentin des Österreichischen Skiverbands einen männerdominierten Verein.

Halbzeitführung den zweiten Durchgang „verbremst“ habe und dadurch zwar Silber gewonnen, aber Gold verloren habe. Zu meinen schönsten sportlichen Erfolgen zählen sicher die beiden Gesamtsiege in der Slalom-Disziplinenwertung.

Was motiviert Sie, jeden Tag aufzustehen und weiterzumachen?

Ich bin mit mir und meinem Leben sehr zufrieden, freue mich jeden Tag auf das, was dieser bringt, und falls Herausforderungen anstehen, versu-

che ich diese bestmöglich zu lösen.
Was hilft Ihnen, eine gute Balance zwischen Beruf und Privatleben zu halten?

Ausdauersport und Gartenarbeit sind für mich der beste Ausgleich und tragen zu meinem Wohlbefinden bei.

Fühlen Sie sich schon am Ziel angekommen oder kommt da noch etwas?

Ich wurde gerade als ÖSV-Präsidentin bis 2027 wiedergewählt. In den kommenden Jahren stehen für Ski Austria spannende Veranstaltungen, wie zum Beispiel die alpine Heim-WM 2025 in Saalbach, und für unsere Sportler:innen wichtige Wettkämpfe bevor. Dafür wollen wir optimale Rahmenbedingungen schaffen – daher gibt es noch viel zu tun.



„Brautkleider zu entwerfen, ist wie ein Lebenselixier“



FRANZISKA FUERPASS-KERMANI (41)
Kreativität spielt schon seit jeher im Leben der erfolgreichen Modedesignerin eine Hautrolle.

Gezeichnet hat Franziska Fuerpass schon ihr Leben lang, so war auch schnell klar, dass Mode ihr Leben bestimmen wird. Mit ihrem Label Femme Maison hat sie zuerst die Welt der großen Departmentstores erobert, um die große Erfüllung mit ihrem Atelier Privé im Wiener Servitenviertel zu finden, eine moderne Hommage an die Modedesignerinnen der 50er/60er-Jahre.

Was war Ihr Traumberuf als Kind und inwiefern üben Sie ihn heute aus?

Ich bin in einer künstlerischen, alternativen Familie aufgewachsen. Obwohl wir finanziell eingeschränkt waren, unterstützten meine Eltern meine Schwestern und mich in unseren Träumen. Schon als Kind habe ich viel gezeichnet und mit 14 meine Ausbildung begonnen, um Mode zu machen. Während der zehnjährigen Ausbildung arbeitete ich für Firmen wie Agent Provocateur und Vivienne Westwood. Seit 2012 gibt es Femme Maison. Der Weg dorthin war lang und emotional, 2016 zählten schließlich Departmentstores auf der ganzen Welt zu unseren Kund:innen. Meine wahre Erfüllung fand ich dann im Modesalon, dem Atelier Privé, in dem ich für Frauen kreiere nach dem Grundsatz, dass Nachhaltigkeit im Kopf beginnt. Wir setzen auf Qualität statt Quantität: „Buy less, choose well“.

Was waren die größten Hoppalas oder Stolpersteine in Ihrer Karriere und was die schönsten Erfolge?

Es ist grundsätzlich sehr schwer, in der Mode mit einer eigenen Linie Fuß zu fassen und Geld zu verdienen. Man ist emotional mit dem Design verbunden, doch für ein nachhaltiges, wirtschaftliches Unternehmen braucht man eine gute Infrastruktur, die teuer ist. Die Balance in der Nische zu finden, war eine große Herausforderung. Finanzielle Unterstützung von Stadt, Land und Familie war entscheidend, um den langen Atem zu bewahren, den man in diesem Beruf benötigt. Gutes Design und Qualität sind Voraussetzung, aber Vertrauen braucht Zeit. Ebenso wichtig sind Einfühlungsvermögen, Empathie, Sympathie und vor allem Authentizität. Wenn etwas funktioniert, sieht es oft

ungezwungen aus, aber der Weg dorthin war lang. Jetzt genieße ich es, wie sich vieles fügt und wir lange gehegte Ideen umsetzen. Ich liebe meine Kundinnen; wir sind eine Community und treffen uns auch privat. Mein größter Erfolg ist das Gefühl, im Atelier im Wiener Servitenviertel angekommen zu sein.

Was motiviert Sie, jeden Tag aufzustehen und weiterzumachen?

Ich bin ein sehr lebensfroher Mensch. Mein täglicher Beruf fühlt sich nicht wie Arbeit an. Es fügt sich so gut in mein Leben ein, und das schätze ich jeden Tag. Die Motivation geht mir nie aus. Außerdem habe ich, seit ich Brautkleider entwerfe, mit großen Emotionen zu tun, die Frauen sprudeln nur vor Liebe. Das ist wie ein Lebenselixier, das ich täglich einnehme.

Was hilft Ihnen, eine gute Balance zwischen Beruf und Privatleben zu halten?

Ich nehme mir täglich bewusst Zeit für mich und meine Familie und trage diese genauso in meinen Kalender ein wie den wichtigsten Geschäftstermin. Ich gehe laufen, koche und esse gerne. Ich bin eine leidenschaftliche Mama, und mein Sohn warnt mich inständig, wenn ich zu lange am Handy bin. Dafür bin ich ihm sehr dankbar. Wenn ich das schaffe, sprudeln beruflich die Ideen von ganz alleine. Meine Laudatio für den Österreichischen Filmpreis, die ich dieses Jahr halten durfte, habe ich beispielsweise beim Laufen und in der Badewanne „geschrieben“.

Fühlen Sie sich schon am Ziel angekommen oder kommt da noch etwas?

Ich glaube, der Weg ist das Ziel – und ich glaube, da bin ich schon ganz richtig unterwegs, und hoffe natürlich, dass dieser Weg noch ganz lange dauern wird. ➤

„Das Schönste ist, wenn Kund:innen sich für unsere Produkte bedanken“

Christina Bischof hat nicht nur selbst eine Traumähne, vielmehr war das Thema Haare immer schon Teil ihres Lebens, ist doch ihre Mama Michaela Friseurmeisterin mit eigenem Salon in der Nähe von Wien. Hier hat diese auch 2015 die eigene Haircare-Linie „Feschi“ an Kund:innen vertrieben. Bis Christina – selbst schon erfolgreiche Influencerin – 2020 mit überarbeiteten Rezepturen und neuem Packaging einen Onlineshop eröffnete und eine Go-To Haircare Brand daraus machte.

Was war Ihr Traumberuf als Kind und inwiefern üben Sie ihn heute aus?

Als Kind wollte ich Astronautin werden und als Teenager war es dann Gerichtsmedizinerin, da ich damals viel *CSI Miami* geschaut habe (*lacht*). Danach war ich lange nicht sicher, was ich eigentlich will. Als ich zu studieren begonnen habe und in der Fernsehshow *Taff* ein Interview von Delia Lachance, der Westwing-Gründerin, gesehen habe, war ich total inspiriert von der damals 27-Jährigen und dachte mir: Wow – so wäre ich gerne. Irgendwie habe ich dann einen ähnlichen Weg eingeschlagen.

Was waren die größten Hoppalas oder Stolpersteine in Ihrer Karriere und was die schönsten Erfolge?

Ach, Hoppalas und Stolpersteine gab es unzählige, das ist ganz normal und auch wichtig, um daraus zu lernen. Einer der schönsten Erfolge ist es für mich, dass sich Kund:innen oft für unsere Produkte bedanken – das ist so



CHRISTINA BISCHOF (33)
Mit überarbeiteten Rezepturen und einer neuen Marketingstrategie führte sie die Haircare-Linie „Feschi“ ihrer Mama zum Erfolg.

besonders und ich bin so dankbar für diese Wertschätzung unserer Arbeit.

Was motiviert Sie, jeden Tag aufzustehen und weiterzumachen?

Das, was ich mache, mache ich gerne, und daher fällt es mir überhaupt nicht schwer, jeden Tag weiterzumachen!

Was hilft Ihnen, eine gute Balance zwischen Beruf und Privatleben zu halten?

Das ist wahrscheinlich meine persönlich größte Schwachstelle. Als Gründerin eines Start-ups ist man die ersten Jahre so eingespannt, dass eine Balance sehr schwierig ist. Man gibt einfach alles für sein „Baby“.

Fühlen Sie sich schon am Ziel angekommen oder kommt da noch etwas?

An der Stelle folgt ein sehr klischeehafter Spruch: „Der Weg ist das Ziel.“ Ich habe viele Ziele, die ich auch laufend erreiche, aber ich jage nicht einem bestimmten Ziel hinterher. Man braucht verschiedene Ziele, um so durch regelmäßige Erfolge motiviert zu bleiben. Wir haben mit „Feschi“ auf jeden Fall noch einiges vor.



„Die kleine Demia hätte ein Lächeln im Gesicht, würde sie mich heute sehen“

Demia Böhme ist gerade mal 24 Jahre alt und bringt mit ihren zarten Händen 60 Tonnen zum Fliegen und landet diese auch wieder sicher am Zielort. Sie ist Pilotin – und zwar die aktuell jüngste in einem Cockpit der Austrian Airlines.

Was war Ihr Traumberuf als Kind und inwiefern üben Sie ihn heute aus?

Als Kind wollte ich Profi-Fußballerin werden, weil ich nicht wusste, dass man Pilotin werden kann. Wäre mir das Berufsbild früher nähergebracht worden, wäre das mein Traum gewesen. Seit meiner ersten Begegnung mit dem Fliegen wusste ich: Es gibt nichts anderes für mich! Heute bin ich Verkehrspilotin auf einem Airbus A320 und könnte nicht glücklicher sein. Manchmal denke ich mir, dass die kleine Demia ein Lächeln im Gesicht hätte, wenn sie sähe, wie sehr die heutige Demia ihren Job liebt.

Was waren die größten Hoppalas oder Stolpersteine in Ihrer Karriere und was die schönsten Erfolge?

Der größte Stolperstein meiner Kar-



DEMIA BÖHME (24)

Als aktuell jüngste Pilotin der heimischen Airline AUA lebt sie ihren beruflichen Traum, den sie hat, seit sie ein Teenager ist.

riere war die Pandemie. Zu jener Zeit war ich in Ausbildung, die dann auf unbestimmte Zeit ausgesetzt wurde. Niemand wusste, wie es weitergeht, und die Prognosen waren düster für uns Nachwuchspilot:innen. Hier war mein Durchhaltevermögen entscheidend. Ich nutzte die Zeit, um mich fortzubilden und zu studieren, und glaubte fest daran, eines Tages im Cockpit einer Airline zu sitzen. Mein größter beruflicher Erfolg war auf jeden Fall das Fliegen im Airbus-Cockpit. 60 Tonnen mit eigenen Händen zu steuern, ist ein unbeschreibliches Gefühl, das bis heute besonders bleibt.

Was motiviert Sie, jeden Tag aufzustehen und weiterzumachen?

Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht, daher brauche ich wenig Motivation, um jeden Tag aufzustehen. Egal, wie früh der Wecker klingelt, spätestens auf dem Weg zum Flughafen freue ich mich auf den Tag.

Was hilft Ihnen, eine gute Balance zwischen Beruf und Privatleben zu halten?

Die Balance zwischen Beruf und Privatleben ist herausfordernd, weil ich keinen festen Alltag habe. Manchmal kann ich meine Freizeit gut einteilen, manchmal gar nicht. Sport hilft mir als Ausgleich; ich kann flexibel und allein trainieren. Ich nehme immer meine Laufschuhe mit und habe gelernt, mir bewusst Zeit dafür zu nehmen. Ein Vorteil meines Jobs ist, dass ich keine Arbeit mit nachhause nehme. Nach dem Debriefing ist mein Arbeitstag vorbei, und ich kann mich meiner Freizeit widmen.

Fühlen Sie sich schon am Ziel angekommen oder kommt da noch etwas?

Mit 24 Jahren ist man noch nicht am Ziel angekommen. Ich stehe am Anfang meiner Karriere und möchte meinen Master machen. Aber ich habe gelernt, geduldig zu sein und abzuwarten, was das Leben bringt. Das Fliegen bei Austrian Airlines möchte ich nicht missen. Momentan genieße ich jeden Flug und jeden Tag, der Rest wird sich ergeben! |

So vielfältig ist Karriere bei Bipa

Engagement und Leistung werden bei Bipa erkannt und individuell belohnt. Mitarbeiter:innen haben hier in den verschiedensten Bereichen und Positionen die Möglichkeit, sich beruflich einzubringen. Die breite Aufgabenpalette ermöglicht es, die berufliche Laufbahn in genau die Richtung zu gestalten, die am besten zu den Mitarbeiter:innen passt.

Potenzial wird gefördert und spannende Karrierewege eröffnen sich. Durch die Vielfalt der beruflichen Bereiche gibt es unzählige Karrieremöglichkeiten, um Ambitionen verwirklichen und Fähigkeiten einbringen zu können. Berufliche Entwicklung wird gefördert und unterstützt, sodass alle ihre beruflichen Ziele bei Bipa erreichen können.

Damit man für den Start und die Karriere bei Bipa bestens gerüstet ist, geben die jeweiligen Fachtrainer:innen täglich ihr Bestes, um den Mitarbeiter:innen zahlreiche Weiterbildungs- und Ausbildungsmöglichkeiten zu bieten.

Servus

DIE SCHÖNSTEN SEITEN UNSERER HEIMAT GENIESSEN!

FÜR NUR € 15,90



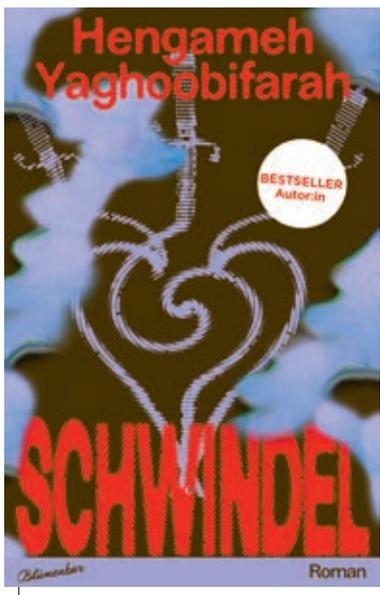
Mehr Infos unter:

servusmagazin.at/vorteilsabo

book CLUB

LITERATUR IM OKTOBER

VON **Claudia Hubmann**



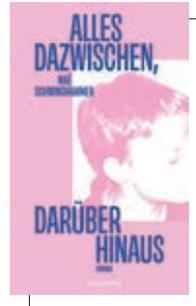
Fluid? Stabil!

Vier Personen, aus Missgeschick gefangen auf einem Dach. Robin, Delia und Silvia wollen Ava alle aus dem einen oder anderen Grund zur Rede stellen. Und die kann sich dem ganzen Schlamassel aus fluiden Verhältnissen, quee-rem Begehren, komplexen Gefühlen jetzt nicht mehr entziehen. Hochamüsant erzählte Liebesgeschichte(n) mit unerwartetem Ausgang.

Schwindel von Hengameh Yaghoobifarah, Blumenbar 2024, 24,50 Euro



Über Hengameh Yaghoobifarah: Lebt und arbeitet in Berlin, schreibt Essays und Kolumnen für die taz. Der Debütroman *Ministerium der Träume* erschien 2021.



Zur Sprache finden

Als Kind versteht Michael nur die Mutter. Später, als Michael langsam zu Maë wird, präzisiert sich auch das verschwommene Verhältnis zur Welt. Eine Diagnose (Autismus), eine Selbsterkenntnis (nicht binär), eine Entscheidung (Transition): Ein Debüt, das viel Verständnis weckt.

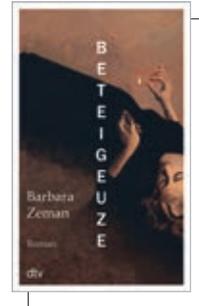
Alles dazwischen, darüber hinaus von Maë Schwinghammer, Haymon Verlag 2024, 23,50 Euro



Let's talk about Sex

So wie in dem in Berlin herausgegebenen *Missy Magazine* über Feminismus, Politik und Popkultur geschrieben wird, sind auch die Sexkolumnen formuliert: ohne Tabus und Klischees. Von A wie Anilingus über K wie Katholizismus-Kink bis Z wie Zwillinge. „Das Leben ist zu kurz, um sich für sein Verlangen zu schämen.“ Genau!

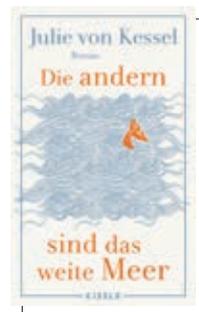
Fickt euch! Sex, Körper und Feminismus, herausgegeben von *Missy Magazine*, Edition Nautilus 2024, 21,50 Euro



Vom anderen Stern

Wenn Theresa der Bezug zur Realität entgleitet, hält sie sich an Beteigeuze fest. Mit dem roten Riesenstern im Sternbild Orion fühlt sie von Kindheit an eine große Verbundenheit, er ist ihr Anker, wenn es mit Beruf, Beziehung, Bei-sich-Sein schwierig wird. Ein sich nicht immer gleich erschließendes Auf und Ab, dessen poetische Sprache begeistert.

Beteigeuze von Barbara Zeman, dtv 2024, 25,50 Euro



Rollentausch

Luka ist Reporterin im Kriegsgebiet, Tom Leiter einer psychiatrischen Klinik, Elena junge Mutter. Als Vater Hans, einst erfolgreicher Diplomat, Zeichen von Demenz zeigt, krepelt das die Familie ordentlich um. Wer nimmt jetzt welche Rolle ein? Alte Muster fallen, neue Chancen tun sich auf.

Die ändern sind das weite Meer von Julie von Kessel, Eisele Verlag 2024, 24,50 Euro

Kann ich Arbeit
und Studium
miteinander
vereinbaren?



BIPA

**SAGT
JA!**



Alle Infos auf
team.bipa.at



Jobs zum Wohlfühlen.

watch LIST

STREAMING
IM OKTOBER

VON Claudia Hubmann



1 Murder-Mystery

Eine Hochzeit, eine Leiche, viele Verdächtige. Perfektes Setting für Nicole Kidmans und Liev Schreibers Bilderbuchfamilie, die (natürlich) keine ist.

Ein neuer Sommer, *Netflix*



2 Mode-Doku

Hollywood, Hip-Hop, Met-Gala. In *In Vogue: The 90s* geben Anna Wintour, Marc Jacobs, Naomi Campbell, Claudia Schiffer & Co exklusive Einblicke in die Modewelt der 1990er.

In Vogue: The 90s, *Disney+*

3 Aufgedeckt!

Als Journalistin legt sich Cate Blanchett mit angesehenen Institutionen an, in *Disclaimer* steht sie nun selbst im Mittelpunkt eines Enthüllungsromans.

Disclaimer, *Apple TV+*



4 Hexen hexen

In der *WandaVision*-Spin-off-Serie *Agatha All Along* hext sich Kathryn Hahn unter anderem mit Aubrey Plaza durch neun actionreiche Folgen.

Agatha All Along, *Disney+*

5 Mein Gott!

Kristen Bell, die an nichts glaubt, und Adam Brody, ein unkonventioneller Rabbi. Wie gemacht für eine Comedyserie!

Nobody Wants This, *Netflix*

6 Weltpremiere

Where's Wanda? startet als erste deutschsprachige Serie am 2.10. auf Apple TV+. Dark Comedy mit Heike Makatsch und Axel Stein, die ihre verschwundene Tochter suchen.

Where's Wanda?, *Apple TV+*



10 Schönes Scheitern

In *Jugend – Es ist kompliziert!* geht vieles daneben, und das ist gut so. Sitcom mit dem immer großartigen Thomas Schubert (rechts).

Jugend – Es ist kompliziert!, *ZDF Mediathek*



7 Speziell ermittelt

Wer Elsbeth Tascioni noch aus *The Good Wife* kennt, wird *Elsbeth* lieben. Carrie Preston als nur vermeintlich schusselige Anwältin, die fürs NYPD Fälle löst.

Elsbeth, *Sky X & Sky Q*

8 Fetzen & versöhnen

Natasha Lyonne, Carrie Coon und Elizabeth Olsen als unterschiedliche Schwestern, die zusammenkommen, um den kranken Vater zu pflegen.

Drei Töchter, *Netflix*

9 Erfolgsrezept

Wem *The Bear* generell zu stressig ist: Staffel 3 lässt Nebenfiguren wie Carmys Schwester Natalie oder Chef Tina endlich auch mal Raum.

The Bear, *Disney+*

maxima *moments*

GEWINN
SPIEL

Gewinnen Sie unsere maxima-Goodie-Bag bestehend aus ausgewählten Schätzen, die Ihnen garantiert viel Freude bereiten.



Time for Goodies

Beauty & Lifestyle, Fashion & Accessoires, Family & Gesundheit, Wohlbefinden & Self Care, Wohnen & Reisen: maxima berichtet über Themen, die Frauen bewegen! Gewinn: eines von fünf maxima-Goodie-Bags mit tollen Gadgets – plus die aktuelle Ausgabe.

maxima.at

Mitmachen auf www.maxima.at/gewinnspiele

Teilnahmeschluss ist der 30.10.2024, 12 Uhr.

Teilnahmebedingungen unter www.maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-moments

Fotos: beige stellt

JE KLEINER,
DESTO ÖFTER.



Lindt

SCHWEIZER MÂTRE CHOCOLATIER
SEIT 1845

MINI PRALINÉS

Nur halb so groß wie unsere klassischen Pralinés, aber genauso raffiniert: Genießen Sie mit den kleinen Kostbarkeiten unserer Mâtres Chocolatiers große Vielfalt.



FEMALE EMPOWERMENT

Staffelübergabe

Andere Erwartungen, andere Weltsicht, andere Werte: Was wir Vertreter:innen der älteren Generation von der als arbeitsfaul hingestellten Gen Z lernen können.



Die Gen Z ist arbeitsfaul, egoistisch und hat illusionäre Lebensvorstellungen. Und sowieso ist sie nur auf ihre Work-Life-Balance fixiert. Es gibt viel Kritik und Vorurteile, wenn es um die Arbeitsmoral der nächsten Generation geht. Weltweit sind etwa zwei Milliarden junge Menschen ausgebildet und strömen auf den Arbeitsmarkt. Untersuchungen zufolge halten 40 Prozent der Unternehmen Berufsanwärter:innen der Gen Z für nicht ausreichend auf das Berufsleben vorbereitet. 94 Prozent vermeiden es, sie einzustellen.

Was steckt hinter dieser Voreingenommenheit? Junge Arbeitnehmer:innen wählen heute sehr gezielt aus, unter welchen Bedingungen sie arbeiten wollen. Ich erlebe dieses Szenario gerade mit meiner Tochter Joya, die seit geraumer Zeit auf Jobsuche ist. Sie ist gut ausgebildet, hat einige Jahre Berufserfahrung und will etwas tun, das ihr Spaß macht oder zumindest sinnstiftend ist und Entwicklungsmöglichkeiten bietet. Arbeit auf Augenhöhe, wie sie sagt – sie hat kein Verständnis für unbezahlte Überstunden, Bezahlung unter dem Mindestlohn, Mobbing oder ähnlich Unerfreuliches.

Nicole Adler ist Herausgeberin der City-Guide-Reihe For Women Only sowie Modejournalistin. Weiters betreibt sie ein Female Creative Network und ist Gastgeberin von interdisziplinären Veranstaltungen.



Arbeit auf Augenhöhe von Lena Marie Glaser (Kremayr & Scheriau) basicallyinnovative.com

ZUKUNFTSANGST VERSUS ZUVERSICHT

Das kommt wohl nicht von ungefähr: Wir haben die nächste Generation zu selbstbewussten Wesen erzogen. Als Kinder wurden sie in alle Entscheidungen einbezogen, in basisdemokratische Kindergruppen gesteckt (seither weiß ich, warum Basisdemokratie nicht funktioniert) und gefördert. Sie sind selbstbewusst, reflektiert und fordernd, ja! Sie sind aber auch neugierig und offen, leistungswillig und motiviert – aber nicht selbstausbeuterisch (wie ihre erschöpften Mütter). Sie streben nach einem Mix aus Arbeit, Selbstbestimmung und Me-Time, wollen die Welt mitgestalten. Eigentlich ein vernünftiger Ansatz, wie ich finde, und muss mich selbst an der Nase nehmen (ich übe in Coachings gerade, Pleasure-Listen zu führen und diese neben den To-do-Listen in meine tägliche Routine einzubetten). Fazit: Die Kids abgestampelter Workaholics wollen nicht so werden wie ihre Eltern. Wird die junge Generation so gar zu Vorbildern einer selbstbestimmten Lebensweise?

Es gibt aber auch die andere Seite der Medaille: Viele Junge haben Zukunftsängste, leiden unter Erschöpfung, Depression oder Burn-out und können von ihren Jobs kaum leben. Die Arbeitgeber haben das noch nicht erfasst, suchen händeringend nach Personal oder beschwerten sich, wenn gute Mitarbeiter:innen nach zwei Jahren wieder gehen oder Quiet Quitting betreiben. Es fehlt hier ganz klar an Dialog und Wertschätzung für die Visionen und Bedürfnisse dieser Generation.

Außerdem haben die Älteren Angst vor Macht- und Kontrollverlust – von oben herab funktioniert nicht mehr. Wir sollten aber zuhören, alte Normen in Frage stellen und etablierte Paradigmen durchbrechen, um ein Arbeitsumfeld zu schaffen, das Potenzialentfaltung, Kreativität und neue Modelle zulässt und fördert. Vorbilder sind für mich Dänemark und die skandinavischen Länder, die uns um einiges voraus sind und zeigen, wie die Praxis aussehen kann.

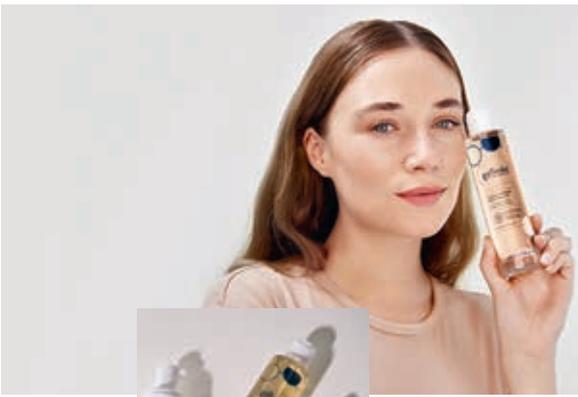


Weit & breit

Bei Augenbrauen gibt es derzeit nur zwei Optionen, wenn man sich die Beauty-looks auf den Herbst-Winter-24/25-Runways und in aktuellen Kampagnen ansieht. Blass und schmal, zum Beispiel bei Prada, wo Visagistin Lynsey Alexander die Härchen extra mit heller Foundation überschminkte.

Oder dunkel, breit und ungezupft, wie hier bei Comma, inspiriert vom Grungecore-Make-up-Look.

BRAUEN-POWER.
Nicht zupfen!
Nach oben
bürsten und,
wenn nötig, mit
speziellen Brow-
Filler-Stiften
nachhelfen.



Unsichtbare Helden

„Je mehr Bakterien, desto besser“, weiß die Pharmazeutin Marie Drago, denn „sie dienen als Verteidigung.“ Mit der Forschung über Pro-

biotika und Haut begann sie, nachdem bei ihr eine seltene entzündliche Hautkrankheit festgestellt wurde. Es folgte die Entwicklung von Gallinée, einer innovativen Pflege, die sich auf das schützende Ökosystem der Haut – das Mikrobiom – fokussiert. Die Produkte enthalten Prä-, Pro- und Postbiotika.

Zwischen 9 und 45 Euro, gallinee.com



Straffmacher

Schon von Chin Straps gehört? Das sind Bandagen, die entweder an den Ohren oder am Oberkopf befestigt werden und über Nacht dem Doppelkinn entgegenwirken, also Hals und Kinnpartie straffen sollen. Wenn es nur so einfach wäre...



Bipa Expertinnen-Tipp

Eine Massage mit dem kühlen Look by Bipa Spa Rosenquarzroller belebt und entspannt gestresste Gesichtshaut und müde Augenpartien und verbessert die Gesichtskonturen.

Isabell E.

DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS:

Als ich die Nagellackentferner Pads von I love B&T getestet habe, war ich überrascht, wie viel Lack ich mit nur einem Pad entfernen kann – sogar bei der Farbe Rot. Die Pads sind ideal auf Reisen, aber ich verwende sie auch zuhause gerne. Sie sind extrem effektiv und sanft zu meinen Nägeln, die ich beim Gitarrespielen immer mal wieder traktiere.

Nagellackentferner Pads von I love B&T, 3,49 Euro*



tested & loved by Pia

3 sind ein Trend



Kopfsachen

Schönes Haar? Gesunde Kopfhaut! Nach Peelings kommen nun Conditioner, Masken und spezielle Kuren.

1| BELEBT. Die Kopfhautmaske Roots von Lush stimuliert mit einer Dreifach-Minz-Mischung aus frischem Minzaufguss, Pfefferminzöl und Minzöl und erfrischt die Kopfhaut, 24,95 Euro, lush.com

2| BERUHIGEND. Der Scalp Restore Conditioner von Umberto Giannini ist für trockene, schuppige und juckende Kopfhaut geeignet. Er nährt und beruhigt, 11,49 Euro**

3| NÄHRT. Das Vitalising Concentrate von La Biothétique nährt die Kopfhaut und verbessert die Qualität von angegriffenen Haaren, 10x10 ml, 76 Euro, labiothetique.at



PERFEKTE RAHMENBEDINGUNGEN

Alles für die Brauen bietet Dedication. Schon mehr als 17 Jahre befasst sich Gründerin Antje Zimmermann als Friseurin und Maskenbildnerin mit Schönheit. Die Marke bietet die wesentlichsten Produkte für schön geformte Brauen.

Gel (29,95 Euro), Wax (29,95 Euro), Pomade (24,95 Euro) und der Facial Eyebrow Razor (39,95 Euro). dedicazion.com

Neuer Blickwinkel

Wer hätte das gedacht? Das einst so populäre und später so verächtlich „Arschgeweih“ genannte Tattoo oberhalb des Allerwertesten ist zurück. Der „tramp stamp“ (dt. Schlampeinstempel) ist heute weniger eine Beleidigung als einmal mehr das Comeback einer Zeit, in der schrilles Make-up und pinke Kunstnägeln en vogue waren. Jetzt trägt man das Tattoo erneut mit Stolz – und einer Portion Selbstironie.



ZITAT
„Schönheit ist für mich, sich in seinem Körper wohl zu fühlen – das oder ein echt geiler Lippenstift!“

Gwyneth Paltrow

Wer ist die Schönste ...?

Die Schauspielerin Anya Taylor-Joy ist laut Wissenschaft die schönste Frau der Welt. Der 28-jährige Star aus *Das Damengambit* und *Furiosa: A Mad Max Saga* entspricht zu 94,66% dem Goldenen Schnitt der Schönheit, der mittels mathematischer Formel körperliche Perfektion misst. Taylor-Joys Augen, Augenbrauen, Nase, Lippen, Kinn, Kiefer und Gesichtsform wurden vermessen und kamen der Vorstellung der antiken Griechen von Perfektion am nächsten.



**„MEINE HAUT FÜHLT SICH SO GUT AN,
WIE NACH EINER LUXUS-GESICHTSBEHANDLUNG“**

KONSUMENTENBEWERTUNG AUF
WWW.LOREAL-PARIS.DE*

**NEU
AGE PERFECT**

LE DUO

ANTI-AGING SERUM

**FÜR GEMILDERTE FALTEN
UND EINE STRAFFERE,
STRAHLENDERE HAUT**


4,5 VON 5 STERNEN*



L'ORÉAL
PARIS

DU BIST ES DIR WERT.

*Kundenbewertung auf www.loreal-paris.de/age-perfect/zell-renaissance/le-duo-serum:
4,5 Sterne von 5 Sternen bei 391 Bewertungen insgesamt, Stand: 13.08.2024

**BEST
OF...
MAKE-UP**

Beautiful Business

So zaubert man sich mit nur drei Make-up-Produkten den perfekten Business-Look. Und fühlt sich den ganzen Tag über wohl.

SCHIMMER. Mit einem Hauch Farbe und Pflege verwöhnt der Look by Bipa pure Illuminating Lips & Cheeks Stick, 3,99 Euro*

GANZ FIX. Langanhaltendes Brauenstyling ist mit dem Clear & Fix Mascara Brow Gel von Catrice kein Wunschdenken, 3,79 Euro*

IN DECKUNG. Blunder Cover von Monika Blunder ist Concealer, Highlight und Make-up in einem, ca. 47 Euro, monikablunder-beauty.com

Multitasking

Gehören Sie auch zu den Frauen, denen es morgens nicht schnell genug gehen kann? Die Zeit ist knapp, zu knapp, um ein aufwendiges Make-up ins Gesicht zu zaubern? Dann heißt es: wenige, aber dafür effektive Produkte verwenden, die Multitasking-tauglich sind. So sollte das Make-up auch Augenschatten in den Griff bekommen und ein Produkt gleichzeitig Brauen und Wimpern in Form bringen.

How to

Ein wahrer Gamechanger im Foundation-Sektor ist Creme-Make-up, denn dieses kann auch als Concealer und zum Contouring verwendet werden. Dazu braucht es drei Farben: den Hautton, eine Nuance heller und eine dunkler. Ein Lip-&-Cheek-Stick zaubert Farbe auf Lippen und Wangen und kann auch als Lidschatten erhalten. Und mit einer farblosen Mascara lassen sich auch die Brauen fixieren.

Forever Young

Immer mehr Beautybrands setzen auf spezielle Pflege für Frauen in der Menopause. Was daran besonders ist und was die Haut in dieser Zeit verstärkt braucht.

**BEST
OF...
PFLEGE**

*MILD. Über die glättende Wirkung der Basis Sensitiv Augencreme mit Bio-Malve und Bio-Sheabutter von Lavera freuen sich alle, 13,49 Euro**

*REGENERIERT. Dank Q10 und Duo-Hyaluronsäure mildert die 24h Energy Creme von Bi Care feine Fältchen, 2,99 Euro**

*2 IN 1. Für einen ausgeglichenen und frischen Teint sorgt die Q10 Anti-Age Cushion-Foundation von Nivea, 19,99 Euro**

*SCHÜTZT. Sanddorn und Hyaluron bieten im Q10 Serum von bi good einen guten Schutz vor freien Radikalen, 4,99 Euro**



Reife Leistung

Wurden die Wechseljahre früher maximal hinter vorgehaltener Hand besprochen, so hat sich dies in den letzten Jahren verändert. Dass hormonelle Veränderungen zu trockener Haut, Verlust der Elastizität und erhöhter Empfindlichkeit führen können, wissen Frauen mittlerweile. Die Beautyindustrie geht daher verstärkt auf die Hautbedürfnisse der Frauen während dieser herausfordernden Zeit ein.

How to

Bei der Reinigung ist es wichtig, milde Inhaltsstoffe zu verwenden, um die Haut nicht zusätzlich zu reizen, regelmäßiger Sonnenschutz schützt vor UV-Schäden. Empfehlenswert sind Antioxidantien wie Q10, Vitamin C, Vitamin E und Resveratrol. Die Hautelastizität fördern können Ceramide, Peptide und Phytoöstrogene. Mit Hyaluronsäure, Glycerin, Urea und Panthenol wird der Haut Feuchtigkeit zugeführt.

**BEST
OF...
HAARE**

Hyaluron goes Haar

Hyaluronsäure, Mizellenreinigung und Pflegeöle waren lange Zeit der Hautpflege vorbehalten. Jetzt findet man sie immer öfter auch in der Haarpflege wieder.

*ABGETAUCHT. Mit nährstoffreichen Meeresalgen ist das Deep Sea Hydration Feuchtigkeits-Shampoo von John Frieda angereichert, 11,99 Euro**



*ERFRISCHT. Der Pure-Komplex mit Salicylsäure reinigt im Hydra Hyaluronic Pure Serum von Elvital die Kopfhaut, 8,99 Euro**



*PFLEGT. Spröde Haarspitzen und brüchiges Haar gehören mit dem Bi Care Professional Haaröl der Vergangenheit an, 1,99 Euro**



Die haben Power

In der Hautpflege sind Öle, Seren und Cremes mit Hyaluronsäure und Reinigungsprodukten mit Mizellentechnologie weitverbreitet. Sie werden für einen schönen Glow und als Anti-Aging-Wundermittel eingesetzt. In der Haarpflege hat man bisher nicht viel von diesen Inhaltsstoffen gesehen. Damit ist jetzt Schluss – auch Kopfhaut und Haare haben sich diese Power-Wirkstoffe mehr als verdient.

How to

Hyaluronsäure in Haarprodukten spendet Feuchtigkeit, verbessert die Elastizität und verleiht Glanz. Mizellentechnologie reinigt sanft und effektiv, indem Mizellen Schmutz und Fett einschließen und abtransportieren, ohne die natürliche Feuchtigkeitsbalance der Kopfhaut zu stören. Pflegeöle nähren das Haar mit Vitaminen und Fettsäuren, schützen vor Umweltschäden, reduzieren Frizz und erleichtern das Styling.

exklusiv bei
BIPA

LOOK by BIPA

Nachhaltige Schönheit
für dich und die Umwelt.

Beauty by you.

bipa.at/look-by-bipa



BIPA
MARKE
NUR

ab **3⁹⁹**



Wet, wet, wet

Auch im Winter wird der Nass-Look proklamiert. Und so geht's: Mit einem Gel-Wasser-Gemisch arbeiten und die Haare dabei ganz streng ans Gesicht liegend frisieren.

Hemdbluse von DKNY, 120 Euro, erhältlich über [zalando.at](https://www.zalando.at)

Ab durch die MITTE

REDAKTION Pia Prilhofer
FOTOS Frauke Fischer

Zick & zack

Man kann auch mal aus der Reihe tanzen. In diesem Falle mit einem Kamm in der Mitte ein Zickzackmuster machen und die Haare danach zu einem Pferdeschwanz oder einem tiefen Knoten binden.

Langarmshirt von Selected Femme, 35 Euro, selected.com
Overknee-Strümpfe mit schmalen Ringeln von Normani, 11 Euro, normani.de

An diesem Haarstyling kommt diese Saison wirklich kaum noch jemand vorbei. Der Mittelscheitel war auf den Laufstegen das haarige Must-have. Wir zeigen ein paar Varianten, wie man die perfekte Teilung der Mähne stylish umsetzen kann.





Blickfang

Accessoires wie Haarreife, Haarbänder oder auch Spangen fungieren beim Mittelscheitel zusätzlich als Aufputz. Kreativität ist gefragt!

Gestreifter Seidenpyjama von Olivia von Halle, 675 Euro, oliviavonhalle.com, dünner Schal aus Seide von Dolce & Gabbana, 165 Euro, dolcegabbana.com

Exaktheit

Die Instagram-Frisur schlechthin: Einen exakten Scheitel ziehen, den Haaren mit einem Glätteisen auch die kleinste Welle nehmen und ganz natürlich hängen lassen.

Gestreifter, hochgeschlossener Pullover von MAX&Co, 109 Euro, maxandco.com





Wellenartig

Nostalgie kommt bei diesem Look auf, denn die leichte Außenwelle war schon bei *Drei Engel für Charlie* ein Hit. Mit einem Lockenstab die Strähnen in die gewünschte Form bringen und leicht ausbürsten. Mit Spray fixieren.

Zweifarbige Bandeau und zweifarbiger Rock mit Pailletten von Oséree, 250 Euro und 240 Euro, osere.com

Streng genommen

Der ehemalige Gouvernanten-Look war auf den Laufstegen ein oft gesehener Mittelscheitel-Stil. Haare dabei ganz aus dem Gesicht streng nach hinten kämmen – die Ohren nach Belieben entweder frei lassen oder auch verdecken.

Langes Kleid im Trenchcoat-Design von Moschino, 1.870 Euro, [moschino.com](https://www.moschino.com)





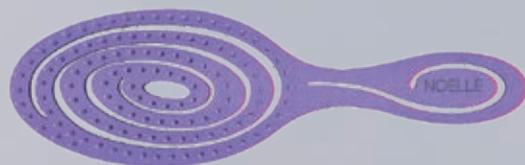
Gestreiftes Top
von Staud,
340 Euro,
staud.clothing

Perfekt mittig

Mit den richtigen Tools
lässt sich jede Teilung im Nu
perfekt umsetzen.



VOLUMEN.
Trockenshampoo Schaum von
bi good, 4,99 Euro*



MASSAGE.
Haarbürste von Noelle,
9,99 Euro*



STANDHAFT.
Texture Boost Haarspray Volume
von Umberto Gianni, 10,99 Euro**



TEILUNG.
Sturdy Detangle Kamm von Cantu,
6,99 Euro**



HALT.
taft Styling Gel Super Kleber von
Schwarzkopf, 3,99 Euro*

Fotos: Frauke Fischer (2), Hersteller (5)

STYLING Mareen Aland HAARE & MAKE-UP Theo Schürer/Kulturfests MODEL Sooyoung/Neu Casting



Woke up like this

Für den „Out of bed“-Look zuerst die Haare entweder mit dem Lockenstab oder alternativ Papilloten bearbeiten und danach richtig grob auskämmen. Für mehr Volumen zusätzlich Spray oder Trockenshampoo verwenden.

Minikleid von Jean Paul Gaultier, 690 Euro, z. B. über [mytheresa.com](https://www.mytheresa.com)
Hohe Pantolette von DeeZee, 49 Euro, z. B. über [zalando.de](https://www.zalando.de)

ALPINE WHITE

Erreiche *sanft* und *sicher* eine hellere Zahnfarbe.

Die Whitening Strips hellen
Deine Zähne nachhaltig und
sicher auf.

- ✓ Klinisch und
zahnärztlich geprüft
- ✓ Zahnschonend
und peroxidfrei
- ✓ Für jede Zahnstellung
geeignet

Sichtbar
weissere
Zähne nach
nur 3 Tagen



Fragen an die Beauty-Chefin

Aufklärung in Sachen Schönheit: maxima-Expertin **Pia Prilhofer** beantwortet Ihre Fragen.

SENSITIV.
Skin Active
Mizellen Reini-
gungswasser
All-in-1 von
Garnier,
5,99 Euro*



Mizellenwasser als Alternative zu Trockenshampoo: Funktioniert das?

Ja, das geht, denn Mizellenwasser bindet Fett. Allerdings muss man auf die Inhaltsstoffe achten: Es darf kein Silikon enthalten sein (erkennbar an INCI-Einträgen mit Endungen „-cone“ oder „-xane“), und auch Öle sind kontraproduktiv. Das Wasser am besten in einer Sprühflasche abfüllen und den Haaransatz damit einsprühen. Einwirken lassen und stylen. Vorteil: Mizellenwasser hinterlässt keine weißen Rückstände und verstopft die Talgdrüsen nicht.

Kann man verabreichten Filler wieder auflösen?

Ja, das geht, indem man das Enzym Hyaluronidase (Hylase), das natürlich im menschlichen Körper vorkommt, einspritzt. Es spaltet Hyaluronsäure in seine einzelnen molekularen Fragmente und lockert dadurch das Gewebe und zu viel Filler auf.



PROFI.
Hautmesser
mit Nagel-
hautschieber
von Look by
Bipa,
1,49 Euro*



Wie kann man kurze Nagelbette optisch verlängern?

Mit zwei verschiedenen Lacken. Zuerst die Nagelhaut sanft mit einem Tool nach hinten schieben, danach den Nagel mit einem hellen Unterlack bis zur Nagelhaut lackieren. Trocknen lassen, mit einem dunkleren Ton darübermalen. Wichtig: rechts und links einen kleinen Streifen frei lassen sowie eine kleine Lücke zur Nagelhaut.

Sie haben Fragen? Dann wenden Sie sich gerne per Post oder E-Mail an unsere Redaktion. Redaktion maxima, Betreff „Frage an die Beauty-Chefin“, IZ NÖ-Süd, Str. 3, Obj. 16, 2355 Wr. Neudorf, oder an: redaktion@maxima.co.at

Vitaminkur



Es ist kein Geheimnis, dass Vitamine gut für die Gesundheit sind. Doch die essenziellen Nährstoffe haben auch eine unglaubliche Wirkung auf unsere Haut. Eine Expertin erklärt, warum Vitamine in der Hautpflege gerade so gehypt werden und worauf man achten sollte.

VON Sylvia Buchacher

Wer in letzter Zeit eine Drogerie oder Parfümerie besucht hat, dem ist sicherlich aufgefallen, dass die Regale voll sind mit Produkten, die mit Vitaminen als Hauptinhaltsstoffen werben. Dies ist nicht überraschend, da den „Actives“ zahlreiche positive Eigenschaften zugeschrieben werden. Die medizinische Kosmetikerin und Gründerin des Beauty-Portals Selfcare Society, Melina Haskic, erklärt: „Vitamine wirken antioxidativ, indem sie freie Radikale neutralisieren und somit die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen. Dadurch können sie dazu beitragen, Zeichen der vorzeitigen Hautalterung vorzubeugen, die durch Umweltbelastungen entstehen.“ Für die angehende Kosmetikwissenschaftlerin sind Vitamine neben Sonnenschutz eine optimale Wahl für Smart-Aging-Maßnahmen. Gleichzeitig können Vitamine den Oxidationsprozess in Formulierungen hemmen, was zur verbesserten Stabilität der Produkte beiträgt, so die Expertin.

Haskic hat mit Selfcare Society eine digitale Plattform geschaffen, um Licht ins Dunkel des Beauty-Dschungels zu bringen. Sie informiert

über Produkte, Formulierungen und Inhaltsstoffe und steht in ständigem Austausch mit ihrer Community. Die Expertin betont, dass die Auswahl des richtigen Wirkstoffs stark vom individuellen Hautzustand und den Bedürfnissen der Haut abhängt, und sagt: „Es gibt keine Vitamine, die ich uneingeschränkt für jede Hautpflegeroutine empfehlen würde.“ Besonders bei aktiven Inhaltsstoffen wie Vitamin-Seren sollte man sich erst langsam mit niedrigen Dosierungen an den Wirkstoff herantasten. Reagiert die Haut negativ, muss das Produkt abgesetzt und gegebenenfalls durch ein Vitamin-Derivat ersetzt werden. Derivate sind Verbindungen von Vitaminen mit anderen Stoffen, um eine bessere Verträglichkeit und Stabilität zu gewährleisten.

Step by Step

Wie aber lassen sich Vitamin-Seren optimal in die Pflegeroutine integrieren? „Im Idealfall beginnt man mit einer Grundlage in der Hautpflege, bestehend aus Reinigung, Pflege und Sonnenschutz. Sobald diese etabliert ist, kann man ein Vitamin-Serum hinzufügen“, so Haskic. Sie empfiehlt, das Produkt langsam in die Routine einzuführen – zum Beispiel abends, ein bis zwei Mal pro Woche – und die Reaktion der Haut genau zu beobachten. Bei guter Verträglichkeit kann die Anwendungshäufigkeit gesteigert und die Routine durch ein weiteres Serum ergänzt werden. Haskic schlägt vor, beispielsweise Vitamin C morgens und Vitamin A abends zu >

EXPERTIN. Melina Haskic, Gründerin von Selfcare Society, weiß um die Wirkung von Vitaminen in der Skincare.



„Die Art der Kombination von Vitaminen hängt von der individuellen Hautverträglichkeit und dem Hautzustand ab.“



verwenden oder an verschiedenen Tagen zu wechseln – etwa Vitamin C montags morgens und Vitamin A dienstags abends. Es ist wichtig, auf die Bedürfnisse der eigenen Haut zu achten und Produkte oder Inhaltsstoffe nicht nur auszuprobieren, weil sie im Trend liegen oder auf Social-Media-Plattformen beworben werden.

Balance-Akt

Obwohl Vitamin A, B3, C und E jeweils vorteilhaft für die Hautpflege sind, ist es wichtig, diese mit Bedacht zu wählen. Bestimmte Kombinationen – wie Vitamin A und C – können das Risiko von Reizungen erhöhen, insbesondere bei sensibler Haut. „Die Art der Kombination von Vitaminen hängt von der individuellen Hautverträglichkeit und dem Hautzustand ab. Auch die Gesamtformulierung der Produkte spielt eine wichtige Rolle“, so Haskic. Gleichzeitig ist es aber so, dass sich viele Kombinationen in ihrer Wirkung gut ergänzen und es keine absoluten No-Gos gibt. Auch entgegen vielen Behauptungen würden sich Vitamine wie Vitamin C und Niacinamide in ihrer Wirkung nicht negativ beeinflussen. Dennoch: „Je mehr Vitamine miteinander kombiniert werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Haut darauf mit Reizungen reagiert. Letztlich ist es empfehlenswert, die Haut sorgfältig zu beobachten und bei Bedarf die Anwendungshäufigkeit anzupassen.“

Die Top 4:

**Vitamin
A**

Das hafterneuernde Kraftpaket

Vitamin A, in der Hautpflege als Retinol bekannt, ist ein wesentlicher Bestandteil von Anti-Aging-Produkten. Seine Wirksamkeit beruht auf der Fähigkeit, die Kollagenproduktion anzuregen – ein entscheidender Faktor für die Erhaltung der Hautelastizität und die Reduzierung feiner Linien. Darüber hinaus fördert Vitamin A eine schnellere Zellerneuerung, es unterstützt das Abstoßen abgestorbener Hautzellen und trägt so zu einem ebenmäßigen, strahlenden Teint bei. Diese Eigenschaften machen Retinol besonders effektiv gegen Anzeichen der vorzeitigen Hautalterung und zur Reduzierung von Hyperpigmentierung. Aufgrund seiner hohen Wirksamkeit sollte es jedoch mit Vorsicht verwendet werden. Bei Erstanwendung kommt es gelegentlich zu Trockenheit, Schuppung und Rötungen, während sich die Haut an den Wirkstoff anpasst. Es wird empfohlen, mit einer niedrigen Konzentration zu starten und die Anwendung allmählich zu steigern, sobald die Haut eine Toleranz entwickelt hat. Am nächsten Morgen sollte man unbedingt einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden, da die gereizte Haut anfälliger für Sonnenschäden ist.

- 1 ECHT STARK.** Clinical Pro Retinaldehyde Dual-Retinoid Treatment von Paula's Choice, ca. 72 Euro
- 2 INTENSIVKUR.** Retinol Intense Serum von Some By Mi, 24,49 Euro*
- 3 FÜR FORTGESCHRITTENE.** Vitamin A Power 1 von Sarah Chapman, 125 Euro, über niche-beauty.com



1 GLASS SKIN. Water Free Niacinamide Galactomyces Serum von Melumé, 99 Euro

2 KLARE AUSSICHTEN. BHA + Niacinamid Daily UV Anti-Unreinheiten Fluid LSF 50+ von Garnier, 13,99 Euro*

3 LITTLE HELPER. Niacinamide Serum von Bi Care, 5,49 Euro*



Vitamin B3

Der vielseitige Alleskönner

Vitamin B3 wird in der chemischen Fachsprache Niacin genannt. In der Beauty-Industrie ist der Wirkstoff als Niacinamid (ein Vitamin-B3-Derivat) bekannt und gilt als vielseitig und sanft. Er stärkt die Hautbarriere, verbessert die Feuchtigkeitsspeicherung und schützt vor Umweltbelastungen. Besonders Personen mit trockener oder empfindlicher Haut profitieren von diesem Inhaltsstoff, da er den transepidermalen Wasserverlust reduziert und die Hautfeuchtigkeit verbessert. Niacinamid wirkt effektiv in der Pflege von zu Unreinheiten neigender Haut, reduziert Entzündungen und lindert Rötungen. Es ist also ein unverzichtbarer Bestandteil der Pflege für Personen mit zu Akne neigender oder reaktiver Haut. Neben seinen feuchtigkeitsspendenden und beruhigenden Eigenschaften reguliert Niacinamid die Talgproduktion, verfeinert das Erscheinungsbild von Poren und verbessert den Hautton bei Hyperpigmentierung und Sonnenschäden. Es wird auch bei empfindlicher Haut meist gut vertragen. Dennoch ist es ratsam, mit einer niedrigeren Konzentration zu beginnen und die Anwendung schrittweise zu erhöhen, um potenzielle Reizungen zu minimieren.

Fotos: Getty Images, Hersteller (9)

Vitamin C

Das aufhellende Antioxidans

Vitamin C oder Ascorbinsäure ist ein starkes Antioxidans und wird für seine hautaufhellenden und Anti-Aging-Eigenschaften geschätzt. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Kollagensynthese, fördert die Festigkeit und Widerstandsfähigkeit der Haut und reduziert effektiv die sichtbaren Anzeichen von Sonnen- und Pigmentschäden, was für einen ebenmäßigen und strahlenden Teint sorgt. Es schützt vor oxidativem Stress durch Umweltverschmutzung und UV-Strahlung, die zu vorzeitiger Hautalterung führen können. Die Wirksamkeit von Vitamin C hängt jedoch stark von seiner Formulierung ab. Als instabiler Inhaltsstoff neigt es dazu, bei Licht- und Sauerstoff-Einwirkung abzubauen. Daher ist eine gute Verpackung – in dunklen oder undurchsichtigen Flaschen – entscheidend, um die Wirkung zu erhalten. Die Lagerung an einem kühlen, dunklen Ort kann für die Stabilität ebenfalls förderlich sein. Sollte man Ascorbinsäure aufgrund ihres sauren pH-Wertes nicht vertragen, kann man zu Vitamin-C-Derivaten wie Magnesium Ascorbyl Phosphate, Sodium Ascorbyl Phosphate oder Ethylascorbinsäure greifen. ➤

1 SHINE BRIGHT. Vitamin C Intensiv Serum von Jungluck, 39,90 Euro

2 GOOD TO GLOW. Glow by Nature Serum von Lavera, 17,99 Euro*

3 SANFT & SICHER. Serious C Complex Antioxidant Serum von Dr. Emi Arpa, 74 Euro



Vitamin E

Der pflegende Beschützer

Vitamin E ist für seine pflegenden und barriereunterstützenden Eigenschaften bekannt und daher ein idealer Inhaltsstoff für trockene, gereizte oder empfindliche Haut. Als natürliches Antioxidans neutralisiert es freie Radikale, die durch UV-Strahlung und Umweltverschmutzung entstehen. Zudem schützt es die Hautlipide vor Oxidation, was wiederum die Zellmembranen intakt und die Haut gesund hält. Deshalb ist Vitamin E ein wertvoller Bestandteil in Formulierungen, die die Hautbarriere stärken und beruhigen. Darüber hinaus hilft Vitamin E, Feuchtigkeit zu speichern, und stärkt die natürlichen Feuchtigkeitsbarrieren. Dies trägt dazu bei, die Haut geschmeidig zu halten und den Wasserverlust zu reduzieren. Gerade Menschen mit trockener oder dehydrierter Haut profitieren von diesen Eigenschaften. Oft wird Vitamin E in Kombination mit Vitamin C in Produkten verwendet, da die beiden synergetisch wirken und die antioxidative Wirkung des jeweils anderen verstärken. Die regelmäßige Verwendung von Vitamin-E-Produkten kann auch die Struktur und die allgemeine Hautgesundheit deutlich verbessern.



- 1 ALLESKÖNNER.** Vitamin E Face Moisturizer von Malin + Goetz, 54 Euro, über saint-charles.eu
- 2 SCHUTZSCHILD.** Creme mit 2% Vitamin E von Sebamed, 10,99 Euro*
- 3 PLUMP IT UP.** Intense Replenishing Serum von Dr. Loretta, 85 Euro, über niche-beauty.com

Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

Fotos: Hersteller



FALTEN? PIGMENTFLECKEN? TROCKENE HAUT?



Entdecke die Neuheiten von DAYTOX! Mit optimal dosierten Inhaltsstoffen für extra viel Wirksamkeit.

daytox.de



NIVEA

72H FEUCHTIGKEIT

FÜR GESUND AUSSEHENDE HAUT*

Erlebe ein neues Hautgefühl mit der neuen **NIVEA Reichhaltigen Body Milk - JETZT MIT HYALURON**. Die verbesserte Formel mit 100% purem Hyaluron spendet deiner Haut **72 Stunden lang intensiv Feuchtigkeit** - länger als je zuvor!

NEU

VERBESSERTE FORMEL



100% PURES HYALURON
pflegt die Haut intensiv und spendet 72h intensive Feuchtigkeit



TIEFES NÄHRENDES SERUM
für spürbar gepflegte, geschmeidige Haut



MANDELÖL
für trockene bis sehr trockene Haut

* 9/10 Frauen bemerken sofort eine mit Feuchtigkeit versorgte Haut



Shopping STAR

Sie war schon da, lange bevor es Social Media gab. Judith Williams ist das wohl bekannteste Teleshopping-Gesicht – und Inhaberin ihrer eigenen Kosmetikmarke. Im Interview erzählt sie uns, was es mit Selbstreflexion auf sich hat, warum Inszenierung so wichtig ist – und sie spricht auch über ihr größtes Talent.

VON Pia Prilhofer

Auf dem Weg, eine erfolgreiche Opernsängerin zu werden, erkrankte die gebürtige Deutsche mit amerikanischen Wurzeln und musste sich schweren Herzens eine andere Bestimmung suchen. Die fand sie bei einem Teleshoppingkanal, wo sie binnen kürzester Zeit zum Verkaufsgenie avancierte. Heute, Jahre später, hat sie ihre eigene Kosmetikmarke und macht im Fernsehen als Löwin (*Die Höhle der Löwen*) oder Tänzerin (*Let's Dance*) eine gute Figur.

Nach Ihrer Ausbildung zur Opernsängerin konnten Sie den Beruf krankheitsbedingt nicht ausüben. Wie kamen Sie dann eigentlich zur Kosmetik und woher die Leidenschaft dafür?

Meine Leidenschaft für Kosmetik ist quasi angeboren. Mit zwei Jahren habe ich mir vom Nikolaus – zum Leidwesen meiner Eltern – Lippenstift und Nagellack gewünscht. Sicherlich hat später dann die Zeit, die ich hinter den Kulissen am Theater in der Maske erleben durfte, dazu beigetragen, noch tiefer in das Thema einzutauchen.

Eine Kosmetikmarke entsteht ja nicht über Nacht – wie haben Sie sich das Wissen dazu angeeignet?

Ich hatte das Glück, mit vielen unterschiedlichen Marken in unterschiedlichen Abteilungen zusammenarbeiten zu dürfen. Ich habe gelernt, wie Marken kreierte werden und wie man die Bedürfnisse der Kund:innen herausfindet. Außerdem habe ich – zu meiner eigenen Freude – eine kosme-

tische Ausbildung abgeschlossen, um unter anderem Massagetechniken zu erlernen. Die Arbeit mit den Wissenschaftler:innen hinter den Kulissen ist die mitunter wichtigste für mich, vor allem wenn es um Formulierungen geht.

Was glauben Sie bewegt Menschen dazu, Produkte über einen Shoppingkanal zu kaufen?

Wer heute verkauft, inszeniert sein Produkt. Die Geschichte des Produkts und die der Marke zu erzählen, spielt dabei eine große Rolle – und das in allen Medien, die wir als Verbraucher:innen nutzen.

Heute geben Influencer:innen in den sozialen Medien vor, was man warum kaufen sollte. Sehen Sie Parallelen zum Verkaufsfernsehen?

Das Verkaufsfernsehen war der Vorreiter zu den sozialen Medien, nur haben diese heute eine wesentlich größere Reichweite. Die Moderator:innen fungieren im Verkaufsfernsehen als Berater:innen. Heute sind sie auch so etwas wie Creator:innen, die die Sicht der Kund:innen einnehmen und beraten – genauso wie jene auf Tiktok, die ihre Follower:innen beeinflussen.

Was entgegenn Sie Menschen, die Kosmetik aus dem Shoppingkanal belächeln und möglicherweise auch deren Qualität anzweifeln?

Heutzutage belächelt niemand mehr Shoppingkanäle, viel eher werden ➤

ERFOLGSREZEPT.
Tiefschläge als Herausforderung und Neuanfang begreifen: eine der großen Stärken von Judith Williams.



sie als selbstverständlich wahrgenommen. Erst recht seitdem es Tiktok Shop, Instagram und Pinterest gibt. Verbraucher:innen sind es heute gewohnt, auf unterschiedlichen Kanälen ihre Lieblingsprodukte zu finden und zu kaufen.

Was ist das Spezielle an den Produkten Ihrer Kosmetiklinie?

Unsere Produkte sind vegan und immer eine Mischung aus Natur und Wissenschaft. Sie sind sehr ergebnisgetrieben, alle Wirkstoffe müssen einen Sinn ergeben. Wir arbeiten ohne Parabene und Silikone. Ziel ist, mit unserer Kosmetik einen wirklichen optischen Effekt zu erzielen, und das bei höchstmöglicher Pflege.

Auf welches Ihrer Produkte sind Sie besonders stolz oder mit welchem haben Sie eine spezielle Verbindung?

Oje, das ist, als ob Sie mich fragten, welches unserer Kinder ich am liebsten habe. Ich glaube, jede Frau, die Kosmetik liebt, hat zu jedem Produkt eine besondere Verbindung. Was mir im Alltag aber besonders hilft, sind meine Augenpads, die sind sensationell, mit ihnen sehe ich sofort frisch aus.

Der absolute Bestseller aus Ihrer Linie?
Unser Magic Wonder Balm und die SkinPerfect Augenpads.

Was waren bisher Ihre größten unternehmerischen Herausforderungen?

Ein Unternehmen, das mit fünf Leuten beginnt und später über 220 Menschen beschäftigt, braucht in jedem Stadium unterschiedliche Dinge. Das sind Herausforderungen, die man mit viel Selbstreflexion, aber auch stetig neu angeeignetem Wissen bewältigt. Die größte Challenge ist dabei, sich nicht zu verzetteln, sondern den Fokus auf das Wesentliche zu legen, aus einer Vision eine Strategie zu machen und das ins Management zu tragen.



„Ziel ist es, mit unserer Kosmetik einen wirklichen optischen Effekt zu erzielen, und das bei höchstmöglicher Pflege.“

Welche Eigenschaften sind für Sie am wichtigsten, um als Unternehmerin erfolgreich zu sein?

Selbstreflexion in einer positiven und guten Art. Immer wieder im Voraus zu wissen, was der nächste Schritt ist, und niemals die Bodenhaftung zu verlieren. Jeden Tag an sich zu arbeiten und sich zu fragen, was kann ich zum Wohle des Unternehmens beitragen.

Sie sind im Team von Die Höhle der Löwen. Welche Art von Start-ups oder Geschäftsmodellen spricht Sie am meisten an und warum?

Wirklich sinnvolle Produkte, die einen Mehrwert in einer Gesellschaft erschaffen und die es in 20 Jahren auch noch geben wird. Dabei interessieren mich besonders Verbrauchsartikel – alles, was mit Kosmetik und Health Care zu tun hat und für den Multichannel-Vertrieb geeignet ist.

Welche Ratschläge würden Sie jungen Unternehmer:innen geben, die gerade am Beginn stehen?

Strebe nicht Perfektion an, sondern die Erfahrung, die du auf dem Weg machst. Frage dich immer wieder, wo die Reise hingehet, und justiere danach. Frage dich, aus welchem Grund du das gerade machst und was es dir innerlich bringt – so kannst du hinter deinen Entscheidungen stehen.

Gibt es ein Buch, einen Film oder ein Erlebnis, das Ihr Leben nachhaltig beeinflusst hat?

Es gibt viele Bücher, die mein Leben beeinflusst haben, vor allem aber auch viele Situationen. Höhen und Tiefen zu erleben ist elementar. Ich kann nicht genau sagen, wann es war, aber es gab einen Zeitpunkt, an

dem ich gerade die Tiefen zu lieben gelernt habe. Einer Herausforderung mit Jubel entgegenzutreten und die Chance darin zu sehen. Damit bedeutet jeder Neuanfang, den man täglich erleben kann, eine ganz große Freude. Auch wenn es während des Lernprozesses nicht immer angenehm ist.

Welchen Ratschlag würden Sie Ihrem jungen Ich heute geben?

Sei weniger selbstkritisch und habe mehr Selbstvertrauen.

Ihr größtes Talent?

Ich glaube, ich kann Verbindungen schaffen, wo häufig Barrieren sind. Ich finde in die Kommunikation, auch wenn alle Brücken schon abgerissen sind. Ich bemühe mich, aus der Vision eine Strategie zu kreieren,

„Wer heute verkauft, inszeniert sein Produkt. Die Geschichte des Produkts und die der Marke zu erzählen, spielt dabei eine große Rolle.“

die die Menschen für ihren Arbeitsbereich begeistert und sie in die Eigenverantwortung bringt – so gelingt wirklich sinnvolles Arbeiten.

Diesen Traum habe ich noch ...

Endlich ein ordentlicher Mensch zu sein. **I**

Foto: picturedesk.com



8.–10. November, Marx Halle Wien

Jetzt 1+1 Tickets sichern
diepresse.com/tickets



Sichern Sie sich Ihr Ticket bis 13.10.2024 und erhalten Sie eine weitere Eintrittskarte für eine Begleitperson kostenlos dazu. Das Ticket wird im Kaufprozess automatisch hinzugefügt.

exklusiv bei
BIPA

LOOK by BIPA



Beauty by you.

bipa.at/look-by-bipa

Düfte im Generationen-Check

Oud zum Kennenlernen



IM DUO TESTEN.

maxima-Beauty-Chefin Pia Prilhofer liebt Parfums. Ihr Sohn Felix (16) auch. Er hat einen guten Riecher für Düfte entwickelt und hält seine Nase am liebsten jeden Tag an ein anderes Fläschchen. Gemeinsam testen sie für uns Neues wie auch Bewährtes – und sind dabei nicht immer einer Meinung.



Wenn zwei Generationen zusammenkommen, sind sie schon mal geteilter Meinung. So ähnlich ist das auch bei Pia und Felix. Dieses Mal beschnuppern die beiden: „**26° 33' N 37° 57' E AL-'ULA von Les Destinations.**“

VON Pia Prilhofer

FELIX: Was sagst du, dein erster Eindruck?

PIA: Also für mich hat er etwas Ledriges, das Wort woody fällt mir ein, als würde man einen alten englischen Club betreten, mit typischen breiten Ledersesseln, dunklen Tapeten, indirekter Beleuchtung, Zigarrengeruch – weißt du, was ich meine?

FELIX: Ich weiß schon, so ein alter typischer Countryclub, aber ich finde, es riecht auch ein wenig frisch.

PIA: Frisch? Also das hätte ich jetzt gar nicht gerochen.

FELIX: Doch, doch. Außerdem muss ich sagen, ich glaube, ich habe mich vielleicht von dir ein bisschen beeinflussen lassen, was den englischen Club betrifft, denn meine erste Assoziation wäre eine ganz andere gewesen.

PIA: Nämlich?

FELIX: Du weißt doch, wenn man in den Urlaub fliegt, und zwar dorthin, wo es richtig heiß ist, und man dann aus dem Flieger steigt – genau so fühlt sich dieses Parfum für mich an. Der erste Schritt aus dem Flieger und die heiße Luft weht einem um die Ohren – das wäre der Duft dazu.

PIA: Interessanter Gedanke, kann ich nachvollziehen, es ist aber keine tropische Hitze.

FELIX: Genau, es ist diese typische trockene Hitze.

KRAFTVOLL.

„26° 33' N 37° 57' E AL-'ULA von Les Destinations, 50 ml, 120 Euro, les-destinations.de“



PIA: Hättest du ein Land dazu?

FELIX: Am ehesten vielleicht etwas Orientalisches, denn ich rieche auch ein wenig Oud.

PIA: Ja, das rieche ich auch, aber kein aufdringlicher schwerer Oud-Duft, eher eine liebeliche Variante.

FELIX: Vielleicht auch, weil – und dabei bleibe ich – etwas Zitrisches und auch ein wenig Frucht dabei ist. Und Rose. Für mich schwächen sie das Oud-Aroma etwas ab.

PIA: Frucht? Also, die rieche ich gar nicht. Aber du hast recht. Laut Inhaltsstoffen ist in der Kopfnote wirklich Bergamotte und Himbeere. Und in der Herznote Rose. Du hast eine richtig gute Nase! Daneben noch Elemi, das wird als leicht rauchig beschrieben haben, und eben Oud. In der Basis ist Patchouli, Vanille und Zistrose. Patchouli hätte ich jetzt nicht gerochen.

FELIX: Ich auch nicht, ich mag ja kein Patchouli.

PIA: Was können wir zusammenfassend sagen?

FELIX: Ein wirklich feiner, nicht zu aufdringlicher Oud-Duft, der durch die Bergamotte und Himbeere etwas gemildert wird. Vielleicht Oud für Einsteiger:innen.

PIA: Stimmt, orientalisch würzig, aber nicht zu stark – und für mich trotzdem ein wenig englischer Club.

Die 10 Gebote

... für Nachhaltigkeit in der Beauty. Denn diese ist mehr als ein kurzlebiger Trend. Nachhaltigkeit ist gut für die Umwelt und für unser Wohlbefinden. Indem wir bewusste Entscheidungen treffen und nachhaltige Produkte wählen, tragen wir aktiv zu einer besseren Welt bei. Wir übernehmen Verantwortung – und sehen dabei auch noch gut aus!

VON Karin Garzarolli

HAIRLICH. Ohne die Umwelt zu belasten, sorgt das feste Shampoo Pfirsich und Mandel von bi good für sauberes Haar, 4,99 Euro*



Erstes Gebot:

Sag Ja zu Zero Waste

Kompostierbare und wiederverwendbare Verpackungen sind eine wirklich gute Sache. Einige Marken bieten sogar eigene Stationen an, wo Lieblingsduft oder Waschmittel nachgefüllt werden können. Das trägt aktiv dazu bei, Müllberge zu reduzieren.



Zweites Gebot:

Verwende wasserlose Produkte

Wasser in Beauty-Produkten? Das war gestern. Heute wird auf wasserlose Shampoos, feste Gesichtereiniger und Pulverprodukte gesetzt. Diese Innovationen sind nicht nur gut für die Haut, sondern sparen – wie der Name schon sagt – Wasser und schonen damit eine kostbare Ressource. Außerdem benötigen sie weniger Platz im Badezimmer, da sie meist kompakter sind. Ein weiterer Pluspunkt: Mit an Bord dürfen die Beautyliebliche auch.

1 ERFRISCHT. Mit zartem Blütenduft wirkt das *feste Deo* von Lamazuna gegen Geruchsbildung, 9,89 Euro*

2 PFLEGT. Mit Sheabutter und antioxidativen Pflanzenölen beruhigt der *Renewing Face Balm* von Erui empfindliche Haut, 37 Euro, erui-cosmetics.com

3 HANDLICH. Immer griffbereit ist die *feste Handpflege* von bi good, 2,99 Euro*



Drittes Gebot:

Achte auf Upcycling

Ein Morgenkaffee kann mehr, als nur wach machen – er kann auch peelen und pflegen. Viele Beauty-Marken nutzen Abfallprodukte aus anderen Industrien, wie etwa Fruchtschalen oder Kaffeesatz, um nachhaltige Kosmetika herzustellen. Insbesondere in der Hautpflege. Das Upcycling-Prinzip ist umweltfreundlich und oft kosteneffizient, was bedeutet, dass man hochwertige Produkte zu einem vernünftigen Preis bekommt.



GOOD SMELL. Mit fein gemahlenem Balthasar-Kaffee und Oatly Hafermilch Barista Edition neutralisiert die *Activating Coffee Soap* Gerüche, 15 Euro, mama-matters.com

Viertes Gebot:

Achte auf Klima- neutralität

Viele Unternehmen setzen heute auf erneuerbare Energien und kompensieren ihre Emissionen, um klimaneutral oder sogar klimapositiv zu werden. Sich mit solchen Produkten zu pflegen und zu schminken tut gut. Klimaneutralität bedeutet nicht nur weniger CO₂, sondern oft auch innovative Produktionsmethoden, die Ressourcen effizienter nutzen.



SO PURE. Vom isländischen Wasser bis hin zum eigenen Gewächshaus, das mit nachhaltiger geothermischer Energie betrieben wird, arbeitet man bei Bioeffect CO₂-neutral. Bestseller: EGF Serum, ab 60 Euro, bioeffect.de



Fünftes Gebot:

Sag ja zu Digitalisierung und KI

Künstliche Intelligenz in der Beauty-Industrie? Oh ja. Dank Digitalisierung und KI werden Formulierungen und Verpackungen optimiert, um Ressourcen zu schonen und Abfall zu minimieren. Mit Hilfe von KI können Unternehmen etwa präzisere und maßgeschneiderte Produkte entwickeln, die perfekt auf die Bedürfnisse der Verbraucher:innen abgestimmt sind. Dies reduziert nicht nur Abfall, sondern verbessert auch Produktqualität und -wirksamkeit.

Sechstes Gebot:

Fördere nachhaltige Initiativen

Unternehmen engagieren sich in Initiativen, die Verbraucher:innen über Nachhaltigkeit informieren und Gemeinden unterstützen, die von Umweltproblemen betroffen sind. Mit Bildungsprogrammen und Workshops wird Nachhaltigkeit zu einem Thema, das jede:r versteht und umsetzt. Denn Wissen ist die beste Basis für Schönheit. Solche Programme fördern ein Bewusstsein für die Umwelt und ermutigen zu nachhaltigem Verhalten, sowohl im persönlichen als auch im globalen Kontext.

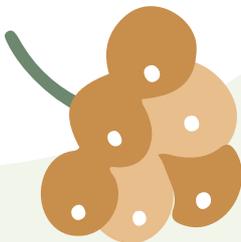
Siebtes Gebot:

Schätze Biotechnologie

Mikroalgen und Hefen sind die neuen Superstars in der Beauty. Dank Biotechnologie ist es möglich, tierfreie Kollagen-Alternativen und andere wertvolle Inhaltsstoffe herzustellen. Endlich ist es möglich zu sagen: „Schönheit kommt aus dem Labor – und das ganz ohne Tierversuche.“ Biotechnologische Innovationen ermöglichen es, präzise und hochwirksame Produkte zu entwickeln, die oft sogar besser performen als ihre traditionellen Gegenstücke.



NEW SKIN. Gegen Aknemale und Pigmentflecken: *Dark Spot Hauterneuerndes Peeling* von L'Oréal Paris, 23,99 Euro*



Achtes Gebot:

Erkenne Transparenz an

Nehmen wir mal an, man möchte wissen, woher der Lippenstift kommt. Kein Problem! Technologien wie Blockchain machen es möglich, die Herkunft, Herstellung und Transportwege von Beauty-Produkten nachzuvollziehen. So kann man sichergehen, dass der neue Lippenstift nicht nur schön aussieht, sondern auch ethisch korrekt hergestellt wurde. Transparenz schafft Vertrauen. Übrigens: Wussten Sie, dass bi good auf kurze Transportwege setzt? Über 80 Prozent des Sortiments werden in Österreich produziert.

MAMMA MIA. Für ein gutes Karma sorgen die Pflegeprodukte für Mamas und Babies von Yukies, die in Wien hergestellt werden und Cosmos-Standard- und Eco-cert-Greenlife-zertifiziert sind. Gift-Box 86,90 Euro, yukies.at

Neuntes Gebot:

Setze auf mikroplastikfreie Formulierungen

Tschüss, Mikroplastik! In der EU sind absichtlich zugesetzte Mikroplastikpartikel mittlerweile verboten, weshalb die Beauty-Industrie mikroplastikfreie Alternativen für Peeling, Zahnpasta & Co anbietet. Auch in der dekorativen Kosmetik gibt es Pendants zu Glitzer und Schimmerpartikeln. Das ist ein großer Schritt in Richtung saubere Meere und weniger Umweltverschmutzung.



GLAM-UP. Für ein wenig Glitzer ganz ohne Mikroplastik sorgt das *Of the Earth Balmie Trio* von Axiology, 28,20 Euro, greatbydate.com



beauty



Zehntes Gebot:

Mache Ethical Sourcing zur Selbstverständlichkeit



TUT GUT. Die ethische Beschaffung der Rohstoffe ist Weleda ein Anliegen, weshalb das Unternehmen seit 2011 Mitglied der Union für Ethical Biotrade ist. Klassiker ist die Weleda Skin Food für Gesicht und Körper, 9,49 Euro*

Rohstoffe, die fair und nachhaltig beschafft werden, sind der neue Standard. Fairer Handel und die Unterstützung lokaler Gemeinschaften sind keine Option mehr, sondern eine Pflicht. So kann man sicher sein, dass die Creme nicht nur einem selbst, sondern allen Menschen guttut. Ethical Sourcing bedeutet, dass die Rohstoffe unter fairen Bedingungen und ohne Ausbeutung gewonnen werden. Dies fördert nicht nur die soziale Gerechtigkeit, sondern unterstützt auch den Erhalt von Biodiversität und ökologischen Systemen.

Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

Illustrationen: Getty Images, Foto: Hersteller



NATÜRLICH UND ÖKOLOGISCH

Zertifizierte Biokosmetik

Eine neue Linie zertifizierter, biologischer Hautpflegekosmetik, die aus den besten pflanzlichen und blumigen Zutaten aus biologischem Anbau hergestellt wird. Befeuchtet und macht die Haut weich und gesund und arbeitet im Einklang mit der Natur.

Feel Free

www.feelfreebio.com



ORGANISCH
Wir sind ECOCERT und COSMOS zertifiziert. Unsere Natur- und Biokosmetik erfüllt höchste Qualitätsansprüche.



UNGIFTIG
Wir verwenden keine Parabene, genetisch veränderte Substanzen, Silikone, Paraffine, Farbstoffe und künstliche Düfte.



NICHT GETESTET BEI TIEREN
Wir sind von PETA zertifiziert, keines unserer Produkte ist an Tieren getestet.



RECYCLING
Unsere Verpackungen bestehen aus recycelten Materialien und sind zu 100% recycelbar.

Stärke deine Weiblichkeit.

BI LIFE

Entdecke die hochwertigen Produkte von BI LIFE.



NEU

BIPA MARKE NUR ab 3⁹⁹



Gestärkt. Geschützt. Gepflegt.

BI LIFE unterstützt das Wohlbefinden mit Medizinprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln und vielen praktischen Alltagshelfern in höchster Qualität. bipa.at

erhältlich bei
BIPA

Schöner SCHLAFEN



Gibt es etwas Feineres, als morgens ausgeschlafen zu sein? Ja, auch so auszusehen! Mit den sieben Beauty-Routinen zeigen sich Haut und Haar in der Früh von ihrer schönsten Seite.

VON Karin Garzarolli

Strahlendes Aussehen schon beim Aufwachen wünschen wir uns alle. Doch oft sagt der morgendliche Blick in den Spiegel etwas anderes. Mit den folgenden sieben Schöner-schlafen-Tricks – von Overnight-Treatments über die richtige Hand- und Fuß-Pflege bis hin zum passenden Kissenbezug – kommt man dem Wunsch sehr nahe.

Die antibakterielle Eigenschaft der Seide minimiert Irritationen und wirkt beruhigend auf sensible Haut.



1 HAUTFREUND. Kissenbezug aus silky Bamboo von Hairlust, 26,95 Euro. hairlust.de
2 MULTIFUNKTIONAL. Kissenbezug auf Reisen, Halstuch oder Turban. Seidentuch von Arket, 59 Euro. arket.com

#1 SILKY DREAMS

Wie man sich bettet, so erwacht man. Wir empfehlen einen Kopfkissenbezug aus Seide. Denn Seide hat – außer ihrer natürlichen Resistenz gegen Hausstaubmilben, Schimmel und andere Allergene – viele Vorteile. Einer davon ist die glatte Oberfläche. Die trägt dazu bei, Haarbruch und Frizz zu reduzieren, weshalb vor allem lockiges und empfindliches Haar von einem Seidenkissen profitiert. Seide hat auch Vorteile für die Haut. Sie kann Feuchtigkeit und Temperatur regulieren. Schwitzt man in der Nacht, so leitet Seide Feuchtigkeit ab, ohne die Haut auszutrocknen. Das führt zu einem hydratisierteren, pralleren Hautbild. Die antibakterielle Eigenschaft der Seide minimiert Irritationen und wirkt beruhigend auf sensible Haut. Die glatte Oberfläche wiederum wirkt der Faltenbildung entgegen. Zudem bleibt Seide angenehm kühl und sorgt somit für erholsamen Schlaf.

#2 SLEEP MASK

Ja, es existiert – das eine ultimative Tool, das die Schlafqualität verbessert, die Augen entspannt, die Entstehung von feinen Linien und Fältchen verzögert und geschwollene Augen reduziert. Die Schlafmaske aus Seide. Neben den bereits erläuterten Vorteilen von Seide kann eine Schlafmaske aber noch mehr: Sie sorgt für vollkommene Dunkelheit. Das signalisiert dem Körper, Melatonin zu produzieren. Das Hormon reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und kann dazu beitragen, schneller ein- bzw. tiefer durchzuschlafen. Das hilft vor allem Menschen, die in hellen Umgebungen schlafen oder empfindlich auf Licht reagieren. Der sanfte Druck, der auf die Augen ausgeübt wird, hilft beim Entspannen und wirkt sich positiv auf Migräne und Kopfschmerzen aus. Auch trockene Augen können sich in der geschlossenen Umgebung erholen.



1 LUXURIÖS. Aus reiner Seide und mit Memory-Effekt: 3D-Schlafmaske von Moonchild, 200 Euro. moonchildsleep.com
2 WACHMACHER. Für gekräftigte, belebte Augenkonturen: Powercell von Helena Rubinstein, 110 Euro. helenarubinstein.at



KLARHEIT.
Gegen Unreinheiten und Pickel:
Mighty Patch Original von Hero,
11,99 Euro**

#3 OVERNIGHT TREATS

Während wir schlafen, arbeitet unsere Haut auf Hochtouren. Sie regeneriert, erneuert sich und ist gerade dann besonders aufnahmefähig für pflegende Inhaltsstoffe, die sie bei dieser Arbeit unterstützen. Overnight-Masken bieten eine intensive Pflege, da die Nährstoffe über Nacht nicht verloren gehen. Je nach Hauttyp wählt man die passenden Inhaltsstoffe: Aloe vera und Kamille wirken Rötungen entgegen und beruhigen irritierte Haut. Bei Akne oder Hyperpigmentierung sollte man auf Salicylsäure oder Vitamin C setzen. Hyaluronsäure, Retinol und Peptide fördern die Zellregeneration, verbessern die Hautstruktur und mindern das Erscheinungsbild von Falten und feinen Linien.



#4 PILLOW LIPS

Für seidig-weich gepflegte Lippen sollte man einmal pro Woche vor dem Zubettgehen ein Lippenpeeling – auch als DIY aus Zucker und Honig möglich – machen. Das entfernt abgestorbene Hautzellen und fördert die Durchblutung. Nicht nur nach dem Peeling, sondern am besten jeden Abend vor dem Schlafengehen sollte man einen reichhaltigen feuchtigkeitsspendenden Lippenbalsam auftragen. Inhaltsstoffe wie Sheabutter, Bienenwachs oder Hyaluronsäure sind dafür ideal. Bei besonders trockenen und spröden Lippen empfehlen wir eine Über-Nacht-Lippenmaske. Bei trockenen Lippen ist es außerdem wichtig, parfümfreie Produkte zu verwenden, genügend Wasser zu trinken und für ein gutes Raumklima zu sorgen.



WEICHMACHER.
Mit zartschmelzenden Zuckerpartikeln und Granatapfel-Öl: *Pure Lip Scrub* von Look by Bipa, 2,99 Euro*



1



2

1 STRAHLKRAFT. Mit Rosmarinextrakt: *Haar-Tonikum* von Weleda, 14,99 Euro*
2 KRÄFTIGT. Gegen Haarverlust im Wechsel: *Meno Balance Hair Thickening & Scalp Soothing Pflegespray* von Hair Biology, 9,99 Euro*

#5 HAIR DREAMS

Ganz gleich ob fettiges, trockenes, störrisches oder brüchiges Haar: Mit Hair-Oiling bekommt man die meisten Problemchen gut in den Griff. Dazu wird am Abend vor der Haarwäsche Haaröl scheidelweise aufgetragen und sanft in die Kopfhaut einmassiert. Die Massage fördert die Durchblutung der Kopfhaut und kann so das Haarwachstum unterstützen. Dann mit einem Kamm das Öl vom Ansatz zu den Spitzen hin verteilen und das Haar locker zu einem Zopf flechten. Über Nacht lässt man das Öl unter einem Seidenturban einwirken, um das Kopfkissen zu schonen. Morgens das Haar nach zweimaligem Shampooieren gründlich ausspülen und wie gewohnt trocknen und stylen.

#6 NO LINES

Zornesfalte zwischen den Brauen, Fältchen rund um die Augenpartie, Nasolabialfalten und feine Linien an den Oberlippen? Mit speziellen Patches, die mit aufpolsternden Wirkstoffen wie etwa Hyaluronsäure angereichert sind, kann man diese über Nacht behandeln. Spannen Sie die betroffenen Stellen etwas an, bringen Sie die Patches auf der gereinigten Haut an und lassen Sie sie über Nacht einwirken.



GELNADELN.

Micro-Gel Needling Patches gegen Mimikfalten von Be Routine, 7,99 Euro*

Für seidig-weich gepflegte Lippen sollte man einmal pro Woche ein Lippenpeeling machen.

1 HOCHWIRKSAM. Hand Care Gloves von Look by Bipa verstärken die Wirkung der Handcreme, 2,99 Euro*

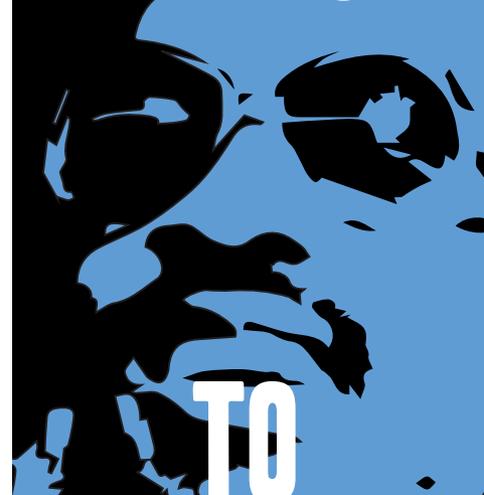
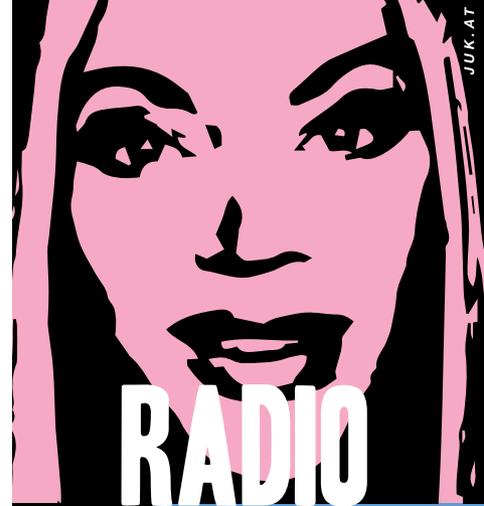
2 ENTSPANNUNG. Mit Sandelholz & Lavendel: The Ritual of Jing Hand Mask von Rituals, 11,90 Euro, rituals.com

3 SOFTNESS. Anti-Hornhautcreme Pfirsich von bi good mit Rizinusöl, 4,49 Euro*



#7 TIP TO TOE

Pflege für Hände und Füße wird oft vernachlässigt, dabei zählen sie zu den am meisten beanspruchten Körperteilen. Deshalb sollten wir ihnen abends auf der Couch wohltuende Pflegeeinheiten gönnen. Feilen Sie die Fersen regelmäßig sanft mit der feinen Seite einer Hornhautfeile und waschen Sie die Füße anschließend mit milder Seife. Danach massieren Sie eine pflegende Fußcreme von den Zehen zu den Fersen und Knöcheln hin gut ein. Sie werden erfreut sein, wie leicht sich Ihre Füße danach anfühlen. Bei den Händen massieren Sie zuerst Finger für Finger etwas Nagelöl in die Nagelhaut ein und verwöhnen danach die Hände mit einer reichhaltigen Handcreme. Wenn Hände und Füße besonders beansprucht sind: Nach dem Eincremen leichte Socken und Handschuhe aus Baumwolle für die Nacht überziehen.



Superfly.fm
Your Soul Radio

NEU

HALEON

Beginnt in

2 MINUTEN

empfindliche Zähne zu

REPARIEREN*



Innovative Formulierung mit
5% NOVAMIN

FÜR EMPFINDLICHE ZAHNBEREICHE:

- ⊞ Bildet eine **ROBUSTE SCHUTZSCHICHT****
- ⊞ **LINDERT** langanhaltend **SCHMERZEMPFINDLICHKEIT****

SENSODYNE

Medizinische Zahnpasta

* Für klinisch bestätigte Linderung nach 14 Tagen, bei 2x täglicher Anwendung. ** Bei 2x täglicher Anwendung. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. © 2024 Haleon oder Lizenzgeber

PM-AT-SENSO-24-00003 – 20240514

VON Karin Garzarolli

SO STARK.

Die Warseg Top Smile Med-Protect Gum Zahncreme wirkt antibakteriell und stoppt Zahnfleischbluten, 6,99 Euro*



BLITZBLANK. Die Superfloss Zahnseide von Oral-B macht auch unter Brücken und Implantaten sauber, 4,99 Euro*



HYGIENISCH. Bakterien sowie den Belag auf der Zunge entfernt der Australian Bodycare Zungenreiniger ganz sanft, 9,99 Euro**



FRESH. Die bi good Alles in 1 Mundspülung sorgt dank grünem Tee und Bio-Aloe-Vera für frischen Atem, 3,99 Euro*

GUTER BISS

Die neuen Dritten

Sind Implantate bald in aller Munde? Worauf man achten muss, wie eine Implantation abläuft und wie man sie pfllegt, damit man lange Freude daran hat.



BRUNO LICHTER
Geschäftsführer und Zahnarzt bei Zahnärzte am Stadtpark
zahnarzt-stadtpark.at

Was sind die Vorteile von Zahnimplantaten im Vergleich zu anderen Zahnersatzmethoden?

Zahnimplantate sind die beste Methode, um verloren gegangene Zähne ohne lästige herausnehmbare Prothesen zu ersetzen. Sie sind künstliche Zahnwurzeln, die fest mit dem Knochen verwachsen und eine Krone oder Brücke tragen können. Das sorgt für ein Gefühl, als wäre es der eigene Zahn.

Wie verläuft der typische Prozess der Implantation?

Komplett schmerzfrei! Nach einer Anästhesie wird ein ganz kleiner Schnitt in das Zahnfleisch gemacht, um den Knochen freizulegen. Mit einem geeigneten Bohrer wird das Implantatbett vorbereitet, in das das Implantat hineingedreht wird, bis es eine bestimmte Festigkeit erreicht. Es wird eine Einheitschraube auf das Implantat gesetzt, der Knochen muss dann mit dem Implantat einheilen.

Welche Risiken und Komplikationen können auftreten?

Verschwindend kleine. Generell kann es sein, dass aufgrund einer bakteriellen Entzündung das Implantat nicht mit dem Knochen verheilt. In solchen Fällen reinigt man die Entzündung und setzt ein neues Implantat an die Stelle.

Welche Pflege benötigen Zahnimplantate, um ihre Langlebigkeit zu gewährleisten?

Das Wichtigste ist die Mundhygiene und das Zähneputzen zuhause. Wir empfehlen elektrische Zahnbürsten und tägliche Mundspüllösungen – diese beseitigen schädliche Bakterien im Mund. Sehr wichtig ist auch eine professionelle Zahnreinigung zumindest zwei Mal im Jahr. So erkennt man früh, ob etwaige Entzündungen im Zahnfleisch oder am Zahnhalteapparat bestehen, die dann rechtzeitig beseitigt werden.

Fotos: beigestellt (5), Getty Images



maxima

MAS
TER

CLASS

Was ist die maxima-Masterclass?

Egal ob im Bereich Beauty, Wellbeing oder Self Care: Wer gerne Neues ausprobiert und sich von Expert:innen anleiten und inspirieren lassen möchte, ist bei der maxima-Masterclass genau richtig. Freuen Sie sich jeden Monat auf spannende Workshops und lernen Sie von den Besten!

GEWINN SPIEL

in Kooperation mit Modesalon Stollnberger

Inspirierende Workshops exklusiv für maxima-Leser:innen

Modesalon Stollnberger Vienna und maxima laden zur Masterclass „Eigenes Nähprojekt“ ein.



Mit Nadel und Faden zum selbstentworfenen Lieblingsstück

FÜR WEN

Für alle, die individuelle maßgeschneiderte Mode schätzen und diese auch eigenständig, mit Anleitung, verwirklichen wollen. Das Projekt: ein gerader Rock – von der richtigen Abmessung bis zum Zuschnitt.

DER ABLAUF

Der eintägige Workshop beginnt zuerst mit dem Erlernen des richtigen Maßnehmens – bei sich selbst und auch bei anderen. Danach folgt eine kleine Stoffkunde, denn Nähen fängt tatsächlich schon bei der richtigen Auswahl des Stoffes an – alleine schon was die zu verwendende Nadel betrifft. Danach folgt die Fertigung eines einfachen Schnittmusters nach den eigenen Maßen, inklusive Zuschnitt und Anleitung für das Fertigstellen zuhause. Auch etwaige Fragen rund um das Nähen werden selbstverständlich beantwortet.

ZIEL DES WORKSHOPS

Sich mit nur wenigen Schritten und in relativ kurzer Zeit ein kleines Näh-Know-how aneignen, um eigenständig individuelle Designs kreieren zu können.

DIE PERSON

Andreas Stollnberger war schon immer von Mode fasziniert, vor allem auch von der Verbindung von Design mit klassischem Handwerk. Trotzdem war der Reiz, in der Wirtschaft zu arbeiten, vorerst größer – er fungierte in verschiedenen Führungspositionen bei einem Großkonzern. Schließlich gab Stollnberger seiner Passion nach, legte die Meisterprüfung ab und erfüllte sich schlussendlich den Traum vom eigenen Atelier, in dem er heute als Modemacher „stoffliche“ Träume realisiert. Sein Wissen gibt er übrigens auch weiter – er unterrichtet zusätzlich an der Modeschule Hetzendorf.

WAS

Teilnahme am Workshop:
Eigenes Nähprojekt
Bitte Konfektionsgröße angeben und Stoff mitbringen!
Keine Nähvorkenntnisse nötig.

WANN

Samstag, 9.11., 9–17 Uhr

WO

Modesalon Stollnberger Vienna
Porzellangasse 44–46/2
1090 WIEN
stollnberger-vienna.com

Anmelden
und
gewinnen

Schicken Sie eine Mail
mit Name, Telefonnummer und Adresse an:
masterclass@maxima.co.at,
Betreff:

**maxima-Masterclass
Eigenes Nähprojekt**

Teilnahmeschluss ist der
24.10.2024, 12 Uhr

Teilnahmebedingungen
unter [maxima.at/
teilnahmebedingungen-
maxima-masterclass](http://maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-masterclass)

Weitere Infos auf maxima.at

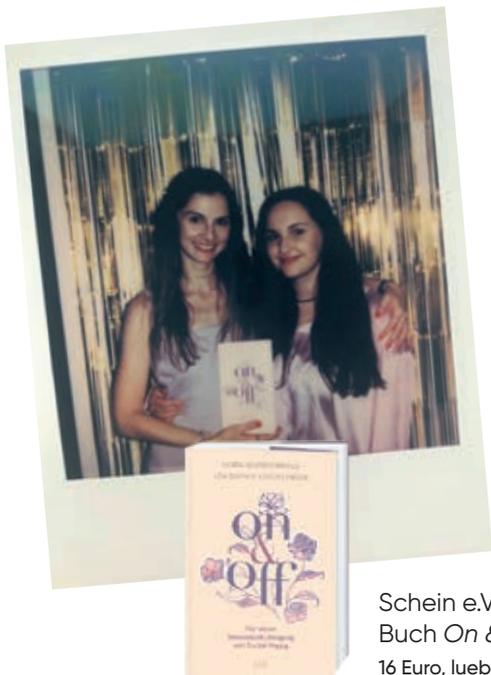
AB INS BETT!
Bed of Dreams
heißt Rihannas
Schlafkollek-
tion in sanften
Pastelltönen für
Männer.



Softie!

Nähte, die reiben, kratzige Etiketten, enge Taillengummis – bei Sleep- und Loungewear fallen kleine Details schon lästig auf. Auch Rihanna können Shirts und Hosen zum Gemütlich-zuhause-Abhängen offenbar nicht kuschelig genug sein, bewirbt sie die aktuelle Kollektion ihres Labels Savage X Fenty doch als „die bisher allerweichste“. Aus feiner Baumwolle, Modal und einem Hauch Elasthan.

savagex.com



ON & OFF

Jungen Menschen einen bewussten Umgang mit Social Media zu vermitteln, ist das Anliegen von Nora Wunderwald und Lea Sophie Grünzinger. Seit 2021 machen sie dies mit dem ehrenamtlichen Verein Bewusstsein e.V. und jetzt auch mit ihrem Buch *On & Off*.

16 Euro, luebbe.de

Sweet dreams

Bei dem Album *Scores of Sleep Vol. 1* von Emma – The Sleep Company ist Einschlafen ausdrücklich erwünscht. Die elf Tracks bilden die verschiedenen Phasen innerhalb eines Schlafzyklus ab und leiten das Gehirn behutsam in eine erholsame Nachtruhe.

Gratis auf Spotify und Youtube.



Super Sanddorn

Wer Gesundheit und Wohlbefinden während der kalten, lichtarmen Jahreszeit pushen möchte, sollte reichlich Vitamin C zu sich nehmen. Das steckt zum Beispiel in sonnengereiften Sanddornfrüchten. Und die stecken wiederum im Sanddorn Ursaft von Weleda. Unterstützt die Immunabwehr, trägt zum Zellschutz bei und verringert Müdigkeit.

15,95 Euro, weleda.de



Wir stellen vor... Sara Kuzel

pilatesboutiquevienna.at



Sport hat für die gebürtige Kroatin schon immer eine große Rolle gespielt. Als Kind hat Sara Kuzel zehn Jahre lang rhythmische Gymnastik trainiert. Ihre Liebe zu Pilates hat das Bewegungstalent dann in Salzburg während ihres Studiums für Zeitgenössischen Tanz entdeckt. „Mir hat Pilates deshalb so gut gefallen, weil sich meine Figur – besonders Po und Oberschenkel – dadurch völlig verändert hat“, erzählt die zierliche Mutter eines Sohnes begeistert. „Ich bin schlanker und optisch länger geworden. Ein erstaunliches, völlig unerwartetes Ergebnis war das für mich und insofern toll, weil ich nur 1,58 Meter groß bin“, lacht sie.

Von ihren persönlichen Resultaten angespornt, hat sie während ihres Studiums die Pilates-Ausbildung für Matte und alle Pilatesgeräte abgeschlossen und ihr Wissen ab 2004 unter anderem in Dubai, Luxemburg, London und Brüssel weitergegeben. Seit 2012 ist sie mit ihrer „Pilates Boutique“ in Wien angekommen und verhilft hier vielen zu einem besseren Körpergefühl.

Schnupperstunde ab 10 Euro, 1010 Wien, Elisabethstraße 6 oder Operring 1; office1010@pilatesboutiquevienna.at

Oral-B

KIDS 3+



Für ein noch strahlenderes
Kinderlächeln:

Eine Hörfigur für die Toniebox geschenkt*



(C) Disney (C) 2024, MARVEL



Gratis
Tonie
nach Wahl*

*Im Aktionszeitraum 01.10.–31.12.24 gibt es zum Kauf einer elektrischen Oral-B Zahnbürste KIDS, JUNIOR oder iO MyWay einen Gutschein für den tonies® Onlineshop geschenkt. Online Registrierung notwendig. Details und Einlösebedingungen auf www.oralb.de/aktionen.

WE ARE FAMILY

Gönn dir was!

Den Kids die Essentials für den Herbst. Der Mama eine kleine Auszeit und gute Gespräche. Der Mini Markt hat für jede:n etwas. Wir haben mit Organisatorin Claudia Riha über „ihr Baby“ gesprochen.

VON Bianca Blum



family talk:



MIT CLAUDIA RIHA
Die zweifache Mama hat die Eventreihe Mini Markt 2017 übernommen.
myminimarkt.at

DAS IST IHR 6. JAHR MIT MINI MARKT. WIE HAT DAS PROJEKT IHR LEBEN VERÄNDERT?

Ich habe die Eventreihe während meiner Karenzzeit übernommen. Mein Ziel war es immer, den Mini Markt zu etwas Großem zu machen. Das ist gelungen. Von sechs Ausstellern im Jahr 2015 sind wir auf über 60 pro Event gewachsen. Ich organisiere diesen Herbst mein 28. Mini Markt Event.

WIE SEHEN DIE WOCHEN VOR DEM MINI MARKT AUS? WIE SCHAFFEN SIE DEN WORK-FAMILY-SPAGAT?

Ich werde zur Nachteule, um alles zu erledigen. Da ich den Mini Markt als One-Woman-Show organisiere, liegt alles in meinen Händen. Die Nachmittage gehören meinen Kindern, aber kurz vor dem Event helfen sie auch mal bei

den Vorbereitungen, etwa bei der Deko oder dem Vorbereiten der Goodies.

WELCHES SIND IHRE AKTUELLEN CHALLENGES ALS MAMA IM ALLTAG?

Meine Töchter sind jetzt 4 und 7 Jahre alt, mir wird immer bewusster, wie schnell die gemeinsame Zeit vergeht. Ich versuche daher, die Balance zwischen Arbeit und Familie zu finden – was mal besser, mal schlechter gelingt. Wichtig ist mir, ihnen zu zeigen, dass mir meine Arbeit viel Freude bereitet, denn das hilft uns allen, auch stressige Phasen gut zu überstehen.

Löffelweise

Neu im Baby-Food-Regal: Elf Gläschen von Billa Bio, für alle von 5 bis 8 Monaten. Etwa: Gemüse mit Huhn. Gemacht aus Karotten, Reis, Hühnerfleisch, Mais, Tomatenpüree, Reis- und Rapsöl – alles aus biologischer Landwirtschaft. Und selbstverständlich ohne Salz, Zucker oder andere Zusätze.
1,29 Euro*,
shop.billa.at



Für die Backerl

Herbstzeit ist Wind- und Wetterzeit. Da braucht Babys Haut spezielle Pflege, die vor Widrigkeiten und Nässe schützt. Die Wind & Wetter Creme Sonnenblume von bi good ist auf die Bedürfnisse sensibler Babyhaut abgestimmt, pflegt reichhaltig mit hochwertigen Ölen und natürlich ganz ohne Parfum.
3,19 Euro*



EINFACH GUT.
Das Produkt ist vegan und die Tube besteht zu 60% aus Recycling-Material.
Mehr davon!

Mini? Aber oho!

Mode und Accessoires, Pflege und Interior, Spielsachen und mehr: Beim Mini Markt findet man alles, was Babys und Kids (und Mamas!) brauchen können. Neu im Herbst: TravelKidz, also ein eigener Familien-Reisebereich. Der Mini Markt findet am 18. und 19. Oktober 2024 in der Aula der Wissenschaften (Wollzeile 27a, 1010 Wien) statt. Alle Infos dazu: myminimarkt.at

Was BABYS brauchen

Über die Erstausrüstung eines Babys scheiden sich die Geister. Da ist einmal die Frage nach dem Gewand. Vor allem nach der Größe. In vielen Ratgebern steht, man solle für den Anfang ab Größe 56 kaufen. Andere wiederum empfehlen Größe 50 bis 56. Dann die Frage nach dem ersten Pflege-Set von Feuchttüchern, Popo-Creme, Babynagelschere bis hin zu Badewanne samt Thermometer. Von Schnuller, Fläschchen, Wippe, Pucktuch, Babyphone, Babytrage, Spieluhr, Stubenwagen, Gitterbett bis hin zum Kinderwagen – Babys scheinen ganz schön viel zu benötigen. Das behauptet zumindest unsere Werbe- und Konsumwelt.

Babys sind Minimalisten

Wenige Wochen vor der Geburt erreicht der für werdende Mamas typische „Nestbautrieb“ meistens den Höhepunkt. In dieser Zeit steigt bekanntlich oft auch der Druck, dieses oder jenes zu besorgen, nur weil es einem die einen oder anderen hippen Baby-Firmen oder Baby-Mamas nahelegen. Da werden Besorgungslisten abgearbeitet, Bodys und Jäckchen gehortet und stapelweise nach Größen sortiert. „Gerade in dieser Zeit sind werdende Mamas gefährdet, viel unnötiges Zeug ins Nest zu schleppen“, versichert Katharina Wallner. In ihrem Buch *Mini Mum – Babybauch und Bauchgefühl* erinnert die erfahrene Hebamme und Autorin daran, dass Babys absolute Minimalisten seien. „Es ist nicht leicht, den vielen entzückenden Bildern und Slogans zu widerstehen“, weiß Wallner. Trotz des

Ist ein Baby unterwegs, prasseln auf die Eltern in spe von allen Seiten Ratschläge ein: Unzählige Vorkehrungen seien zu treffen und gefühlt Tausende Dinge zu besorgen. Wir zeigen, was wirklich zu den Must-haves der Erstausrüstung für Neugeborene gehört.

VON Daniela Jasch

putzigen Baby-Equipments heißt es hier wie so oft im Leben: Weniger ist mehr. Und statt in einen Kaufrausch zu verfallen, sollten Neo-Eltern mitunter ein bisschen mehr Pragmatismus walten lassen. „Die Liste für die Erstausrüstung hängt stark von den individuellen Bedürfnissen und Ansprüchen ab. Was für die eine Familie unerlässlich ist, mag für eine andere überflüssig sein“, bekräftigt Hebamme Wallner. In Zeiten des Klimawandels sollten Themen wie Ressourcenschonung und Nachhaltigkeit gerade auch vor Neugeborenen-Ausstattung und Kinderzimmern nicht Halt machen. Was laut Wallner vielfach übersehen wird: Bei vielen Dingen weiß man erst dann, ob und was man braucht, wenn das ➤





BABY AM WEG.
Weniger ist
mehr, lautet
die Empfehlung
in Bezug auf
Babys Erstaus-
stattung. Besser:
Auf Qualität und
Nachhaltigkeit
achten.

Baby angekommen ist. Obendrein gebe es gerade im Babybereich unzählige neuwertige Sachen, die second-hand gekauft oder auch nur ausborgt werden können. „Vieles braucht ein Baby schließlich nur für kurze Zeit, und Kleidung, Babybadewanne oder auch ein Kinderwagen können in richtig gutem Zustand in Tauschbörsen erstanden werden“, bekräftigt Katharina Wallner. Und weil Windeln und passendes Gewand ohnedies teuer genug seien, empfiehlt die Hebamme, lieber auf das eine oder andere Gimmick zu verzichten und stattdessen auf gute Qualität und Nachhaltigkeit bei den Must-haves zu achten. Letztendlich sollten alle Eltern auch beherzigen, dass Hamsterkäufe auch deshalb nicht nötig seien, „weil man mit Neugeborenem nicht plötzlich aus der Welt fällt und vieles noch bedarfsweise besorgt werden kann“.



Buchtipps

Katharina Wallner: *Mini Mum – Babybauch & Bauchgefühl*, Kremayr & Scheriau 2024, 26 Euro. Wallner ist frei praktizierende Hebamme, Pädagogin sowie Yogalehrerin und unterrichtet an der Fachhochschule Campus Wien am Studiengang Hebammen. Weniger Perfektionismus, mehr Intuition: In ihrem Workbook lädt die langjährige Autorin zu einer entspannten Babyzeit ein.

TIPPS FÜR ELTERN

Was Babys in der ersten Zeit sinnvollerweise brauchen



1. BEKLEIDUNG

Neugeborene wiegen im Schnitt zwischen 3.000 und 3.800 Gramm. Das entspricht einer Kleidergröße von 50 bis 56. Zu Beginn reichen wenige Kleidungsstücke, die dafür hochwertig sein sollten. So sind Bodys – die beliebte Unterwäsche von Babys – im Optimalfall aus Seide, Wolle oder weicher Baumwolle. Ob Wickelbody oder nicht ist Geschmacks- und auch Gewohnheitssache. Dass Säuglinge es nicht mögen, wenn Bodys über den Kopf gezogen werden, muss nicht immer stimmen. Hebammentipp: Babys von unten anziehen, denn die Kopfföffnung ist groß genug, dass man zuerst Füße und Hüfte durchschlüpfen lassen kann.

Checkliste:

- bis zu 6 Bodys in der Größe 50 bis 62
- 3–4 Strampler in der Größe 50 bis 62
- 1–2 Paar Söckchen (z. B. aus dünner Wolle)
- 1–2 dünne Hauben aus Baumwolle, weicher Wolle oder Seide
- wärmende Kuschelecke, z. B. aus weicher Wolle
- eventuell 1 gefütterter Babyoverall für kalte Outdoor-Tage
- eventuell 1 Baby-Jäckchen
- eventuell 1–2 Schlafsäcke für die Nacht (z. B. im Sommer 1x dünn mit Ärmel, im Winter 1x dick ohne Ärmel)

2. HYGIENE

Windelwechseln und Babypflege finden idealerweise am Wickeltisch statt. Dieser sollte ergonomisch an die Größe der Eltern angepasst sein, eine Wärmelampe kann eine wohlige Atmosphäre schaffen. Neben dem mehrmaligen Windelwechseln braucht das Baby einmal täglich eine Rundumpflege. Babyhaut reinigt man am besten mit klarem, handwarmem Wasser, dies gilt insbesondere für den Windelbereich, Halsfalten, Speckröllchen und Achselhöhlen, und einem Waschhandschuh oder -lappen. Wunde Stellen lassen sich mit einer Wund- bzw. Heilsalbe behandeln. Neugeborene sollten keinesfalls zu häufig gebadet werden, da der natürliche Schutzfilm der Haut zerstört werden kann. Einmal in der Woche reicht absolut.

Checkliste:

- Windeln (Wegwerf- oder wiederverwendbare Windeln)
- Wickeltisch bzw. Wickelauf-lage
- Waschlappen oder Waschhandschuh
- Wund- bzw. Heilsalbe
- Feuchttücher mit wenig Zusatzstoffen oder Trockentücher, die man nass machen und als Reinigungstücher verwenden kann
- eventuell Wärmelampe oder Heizstrahler
- Babybadewanne, eventuell ein Badethermometer
- eventuell Babybadetuch mit Kapuze

3. SCHLAFEN, STILLEN, FÜTTERN

Das Bettchen kann ohne weiteres gebraucht sein, wobei eine neue Matratze ein Muss ist. In den ersten Monaten ist ein Beistellbettchen, das an Mamas Bettseite angedockt werden kann, ideal. Oder auch ein Stubenwagen, der von einem Raum in den nächsten geschoben werden kann. Ein Stillkissen hat womöglich bereits in der Schwangerschaft als Seitenschläferinnen-Kissen gute Dienste geleistet.

Checkliste:

- Stubenwagen oder Beistellbettchen, neue Matratze und Spannleintücher
- Still-BH und Stilleinlagen
- Stillkissen
- Mullwindeln als Spucktücher
- eventuell Schnuller

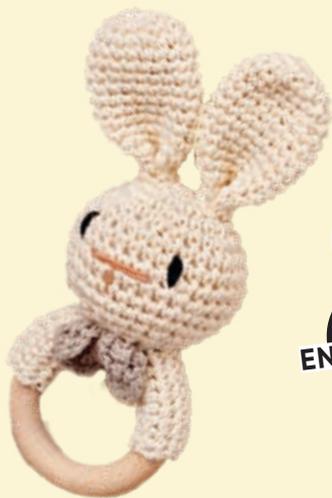


4. UNTERWEGS UND SONSTIGES

Ob Kinderwagen, Babytrage oder Tragetuch ist Geschmackssache bzw. richtet sich nach praktischen, individuellen Kriterien. Gerade beim Kinderwagenkauf sollten sich werdende Eltern fragen: Ist der Kinderwagen geländetauglich oder werden eher kleine, wendige Schwenkräder für bequemes Cruisen in der City benötigt? Hat der Kinderwagen im Aufzug Platz, passt er durch die Eingangstür oder ins Auto? Apropos: Für den Transport im Auto wird jedenfalls eine geeignete Babyschale benötigt (Tipp: ÖAMTC-Babyschalen-Verleih).

Checkliste:

- Kinderwagen, Fell- oder Wollsock für den Winter
- Babytrage oder Tragetuch
- Babyschale



Für mein Baby

Für alle Eltern und jene, die es bald werden wollen: In der **Bipa Baby Boutique** findet man Premium-Baby-Artikel von Buggys und Babytragen über Kuschtiere und Holzspielzeug bis hin zu Babynahrung und Snacks.

JETZT ENTDECKEN



Deine Routine mit **Multi-Gyn®** Intimgesundheit und -pflege zum **#WiederWohlfühlen**



ActiGel:
Bakterielle
Vaginose



CalmingCream:
Beruhigt
und schützt



FemiWash:
Seifenfreier
Waschschaum

Jetzt informieren



Multi-Gyn

NEU

Pampers®
premium protection™

DOPPELTER SCHUTZ

für die Haut und
vor Auslaufen.



*Ab Größe 1

Der beste Komfort und Schutz von Pampers® für empfindliche Babyhaut:

Pampers® Premium Protection™ Windeln bieten unseren besten Schutz dank **SOFORTIGEM ABSORBIEREN** mit Millionen von saugfähigen Mikroporen, die Urin und flüssigen Stuhl sofort von der Haut fernhalten und tief in der Windel einschließen. Damit bleibt die empfindliche Haut deines Babys trocken und geschützt. Das **EINZIGARTIGE STOP & SCHUTZ* TÄSCHCHEN** hilft, Auslaufen am Rücken zu verhindern und die **ULTRA WEICHEN MATERIALIEN** bieten weiteren Schutz.



SELF CARE

Sanfter Druck

Cranio-Sacral-Therapie kann die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu regulieren und gesund zu erhalten, aktivieren. Wie der Cranio-Sacral-Rhythmus Körper und Geist beeinflusst.

VON Daniela Jasch



mindful talk:



MIT SONJA JAKUBOWICZ
Die Cranio-Sacral- & Shiatsu-Praktikerin über die ganzheitliche Körperarbeit.
craniosacral-vital.at

WAS GENAU IST DIE CRANIO-SACRAL-THERAPIE?

Cranio-Sacral ist eine ganzheitliche, sehr sanfte, aber effektive manuelle Körperarbeit, mit dem Ziel, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Der Körper darf dabei Verspannungen und Blockaden loslassen.

WARUM IST DIE VERBINDUNG CRANIUM (SCHÄDEL) UND SACRUM (KREUZBEIN) SO RELEVANT?

Schädel und Kreuzbein sind mit den Hirn- und Rückenmarkshäuten verbunden, in denen der Liquor – das ist die Rückenmarksflüssigkeit – rhythmisch pulsiert. Der Liquor wird vom Schädel über die Wirbelsäule zum Kreuzbein und über die Körperfaszien, also unser Bindegewebe, und

Flüssigkeiten auf den ganzen Körper übertragen. Ich sage gerne: Cranio ist so ähnlich wie mit den Händen sehen. Gearbeitet wird mit den craniosacralen Rhythmen, die immerzu im Körper stattfinden. Ein freies Fließen ist Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

WAS SIND TYPISCHE EINSATZGEBIETE DIESER THERAPIEFORM?

Cranio wirkt hervorragend präventiv. Sie unterstützt das Immunsystem, den Bewegungsapparat bei Kopfschmerzen und Migräne und kann bei allgemeiner Erschöpfung helfen. Und ermöglicht auch eine Beruhigung des vegetativen Nervensystems.



NEU. Die bunte Rainbow-Edition.
Über blackroll.com,
34,90 Euro

Ratgeber

Ein echter Cranio-Klassiker ist der Ratgeber des Begründers der Cranio-Sacralen Therapie, Dr. John Upledger. In seinem Grundlagenwerk erläutert er, wie die Cranio-Sacrale Therapie funktioniert und welchen positiven Einfluss sie auf Wohlbefinden und die Gesundheit von Körper und Geist hat.

Auf den inneren Arzt hören:

Eine Einführung in die Cranio-Sacrale Therapie. Irisiana 2013, 20 Euro

Regeneration

Die Faszienrolle ersetzt zwar professionelle Therapeut:innen nicht, ist aber immer noch die ideale Begleitung für alle, die ihre Beweglichkeit verbessern und Muskelverhärtungen gezielt behandeln wollen. Die Rolle eignet sich nicht nur zur Selbstmassage und Regeneration von Rücken und Nacken, sondern auch als funktionelles Trainingsgerät, um tiefer liegende Muskeln zu kräftigen.

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Cranio eignet sich auch für Selbstbehandlungen. Legen Sie eine Hand sanft in der Mitte Ihres Brustbeins auf. Stellen Sie sich vor, Ihre Hand hätte Antennen, die tief in den Körper hineinfühlen. Nun einen sanften Zug nach rechts durchführen, bis das Gewebe „stoppt“. Atmen und wahrnehmen: Bis wohin spüren Sie eine Spannung? Den Zug wieder lösen, nachspüren und Seite wechseln.

Let it go!

Mit zwölf kam sie mit ihrer Mutter aus Belarus (früher: Weißrussland) nach Niederösterreich. Neue Sprache, neues Umfeld, neues Leben. Wenige Jahre später verstarb ihr erster Partner bei einem Unfall. „Zu dem Zeitpunkt erschuf ich mich selbst komplett neu“, erzählt Ludmilla. „Als Lusy Skaya inszenierte ich mich mit auffälligen Stylings, Tattoos und einer schrillen Attitüde.“ Vor dreieinhalb Jahren folgte ein erneuter Umbruch: Die Wienerin wurde Mutter. Ihr Sohn kam mit Trisomie 21 zur Welt. „Der Arzt hat in der Schwangerschaft alle Auffälligkeiten ausgeschlossen. Mit meinem damaligen Bild von der Welt waren meine Gedanken ziemlich hässlich. Wer würde mich jetzt noch auf Events einladen? Niemand würde mit mir befreundet sein wollen. Für mich war mein Leben zu dem Zeitpunkt vorbei.“ Heute ist sie dankbar dafür, dass alles so gekommen ist. Dass sie im Vorfeld nichts von der Diagnose wusste, „denn vermutlich wäre Luca jetzt nicht hier“. Ein Szenario, das für sie mittlerweile unvorstellbar ist. „Ich liebe mein Kind – mit seiner Geschichte. Die Behinderung ändert nichts an der Tatsache, dass das Leben meines Sohnes lebenswert ist. Früher wusste ich vieles nicht zu schätzen, meine Zeit, meine Gesundheit.“ Vor zwei Jahren wurde die Bedienstete erneut Mama. Tochter Anastasia war ein Schreibaby. „Der Alltag ist oft kräftezehrend und herausfordernd. Dennoch zeigen

Es ist ein Teil unseres Lebens. Unvermeidbar. Manchmal bleibt uns nichts anderes übrig, und oft entscheiden wir uns bewusst dazu. Vier starke Frauen erzählen, was sie übers Loslassen wissen. Plus: die besten Rituale für mehr Freiheit im Kopf und im Leben.

VON Katharina Domiter



Auf vieles im Leben haben wir keinen Einfluss. Dinge passieren, auch ohne unser Einverständnis.

mir meine Kinder immer wieder aufs Neue, wie wertvoll jeder Tag ist.“ Ludmilla ist jetzt ein anderer Mensch als vor ein paar Jahren. „Ich musste schon oft in meinem Leben loslassen, von der Heimat, geliebten Menschen und vor allem von Idealvorstellungen, wie etwa Familie zu sein hat – und ich habe mich auch von vielen Oberflächlichkeiten verabschiedet. Alles hat mich am Ende in meiner Persönlichkeit wachsen lassen.“

Was beim Weitermachen hilft

Loslassen ist nicht immer ein radikaler Cut oder Neuanfang. Es ist eine Entwicklung, sagt Psychotherapeutin Brigitte Pözl. Auf vieles im Leben haben wir keinen Einfluss. Dinge passieren, auch ohne unser Einverständnis. „Menschen finden verschiedene Wege, um damit umzugehen. Es gibt die, die das Passierte hinter sich

lassen wollen. Andere integrieren es so gut wie möglich in ihr Leben. Alles ist gut, was beim Weitermachen hilft.“ Bei der Mutter von Johanna Herz wurde im April 2020 Krebs diagnostiziert. Vier Monate später verstarb sie an den Folgen der Krankheit. Über die kurze Zeit der Diagnose bis zu ihrem Tod schrieb sie das Buch *Schmetterlingsauflauf* (Buchschmiede 2023, ca. 22 Euro), 177 Seiten über Mutter-Tochter-Liebe, das Abschiednehmen und Loslassen – und wehrt sich gegen Letzteres. „Ich spreche jeden Tag mit ihr und fühle mich noch immer stark mit ihr verbunden. Ich habe meine Mama nicht losgelassen. Und weiß auch nicht, warum ich das überhaupt sollte. Ich versuche mich mit allem zu arrangieren, allem seinen Platz in meinem Leben zu geben, sofern es nicht zur Last wird oder ich dadurch zur Last für andere werde.“ Überhaupt spürt die Kinderradio-Moderatorin ihre Mutter im Alltag stark: „Optisch bin ich ein Abziehbild von ihr. Die Reiselust und die Neugier aufs Leben habe ich von ihr geerbt. Auch die Liebe zum Familiären. Wir haben wundervolle Traditionen. Zum Beispiel ist das Weihnachtessen seit Jahrzehnten dasselbe: Kaltes Huhn mit Gemüse-Mayonnaise-Salat und Rote Beete mit Linsen.“

Auch Doris Prohaska musste lernen, zu akzeptieren. „Nach einer Unterleibs-OP sagte die Chirurgin zu mir: ‚Das mit dem Kinderkriegen funktioniert bei Ihnen nicht.‘ Und dann ➤

stehst du da und denkst dir: ‚Gut, und was jetzt?‘“ Eigene Kinder gehörten für die Mentaltrainerin nicht unbedingt in ihr Lebenskonzept, und trotzdem war so eine Botschaft wie ein Schlag ins Gesicht, etwas Endgültiges. „Du stehst vor einer Entscheidung, die du nicht selbst getroffen hast, und weißt, dass du jetzt damit umgehen musst.“ Einige Therapie-Einheiten, viele Spaziergänge, stille Momente und Gespräche mit guten Freund:innen später sieht die Welt von Doris wieder bunt und fröhlich aus: „Wenn ich keine eigene Familie gründen kann, möchte ich aber unbedingt anderes schaffen: ein Buch schreiben zum Beispiel und ein Programm entwickeln, das andere unterstützt, die in einer ähnlichen Situation wie meiner sind.“ Die Möglichkeiten einer Hormontherapie oder Adoption haben ihr Partner und sie nie in Betracht gezogen: „Wir wollen unsere Beziehung nicht aufs Spiel setzen und riskieren, dass die mentale Belastung uns unsere Leichtigkeit nimmt. Vieles liegt einfach in der Natur und nicht in unserer Kontrolle, und das ist gut so.“

Die Leere füllen

Wenn wir loslassen – seien es Ideen, Vorstellungen, Prägungen oder Beziehungen –, entsteht oft gedanklich eine Lücke. Psychotherapeutin Pözl: „Viele haben Angst davor, diese Leere zu spüren, und können sich im ersten Moment nicht vorstellen, diese Lücke für sich wieder zu füllen mit etwas, das ihnen Sinn gibt. Wenn man sich traut, dort mal genauer hinzuschauen, sich zu fragen, was daraus denn Positives entstehen könnte, kann das beim Fortkommen sehr helfen.“ Auch kann es sinnvoll sein, zunächst kleine Schritte zu wagen, um zu sehen, wie es sich anfühlt, wenn ich mich von diesem oder jenem trenne. Loslassen ist jedenfalls eine Thematik, die uns schon als Kleinkind begegnet. „Wenn wir Laufen lernen, müssen wir die Elternhand loslassen und losmarschieren. Festhalten und Loslassen: Kinder brauchen beides, je nach Phase unterschiedlich im Ausmaß und in der Form. Je feinfühligere unsere Bezugspersonen mit diesem Wechselspiel umgehen, umso besser lernen wir mit diesen Dynamiken in unserem Leben umzugehen.“



**Es kann sinnvoll sein,
zunächst kleine Schritte zu wagen,
um zu sehen, wie es sich anfühlt,
wenn ich mich von diesem
oder jenem trenne.**

Was es zum Leben braucht

Und dann ist da das Nicht-Müssen, aber Wollen – loslassen vom Gewohnten, vom Alltag, zumindest für eine Zeitlang. Und am Ende mit einem größeren Impact als gedacht. So ging es Anna-Larissa Esterbauer. Sie und ihr Mann entschieden, zusammen mit den beiden Kindern drei Monate lang in einem Camper zu leben und durch einen Teil von Europa zu reisen. „Die Kids waren zu dem Zeitpunkt fünf und gerade mal eineinhalb Jahre alt und wir beide durch unsere Jobs nicht an irgendein Büro gebunden. Des-

ANREGUNGEN: SO GEHT LOSLASSEN EINFACHER

Carina-Christina Schwarz, Expertin für integrale Transformation, kennt Rituale und Routinen, die beim Loslassen unterstützen:

Feuerritual

Schreiben Sie alles Belastende auf Papier und verbrennen Sie es in einer Schale oder Kerzenflamme. Beobachten Sie, wie das Feuer das Geschriebene transformiert.

Duschritual

Nutzen Sie die Dusche, um Stress und negative Gedanken abzuwaschen. Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl des Wassers und visualisieren Sie die Reinigung.

Die Kraft der Akzeptanz

Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief ein und aus. Akzeptieren Sie Ihren aktuellen Zustand mit einem innerlichen „Ja“. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

Selbstmitgefühl

Seien Sie sanft und ermutigend zu sich selbst in schwierigen Zeiten. Akzeptieren Sie alle Gefühle und schaffen Sie einen sicheren Raum dafür. Holen Sie sich bei Bedarf professionelle Unterstützung.

„halb dachten wir, wenn nicht jetzt, wann dann.“ Raus aus der Komfortzone mit viel zu viel Zeug, das sich die Jahre über angesammelt hatte, rein in den Wohnwagen, wo kaum Platz für irgendetwas ist. „Wir mussten uns sehr reduzieren, nur das Notwendigste kam mit.“ Und das war ausreichend, resümiert die Managerin heute. Die Kinder hatten kaum Spielzeug, vermissten es aber auch nicht. „Wir hatten die Natur und meistens das Meer direkt vor der Nase. Es war eine reinigende Erfahrung für uns alle. Und irgendwie kommt mir vor, dass ich mit vielem physischen Ausmisten auch psychische Altlasten weggeschmissen habe. Ich bin jetzt viel entspannter und nicht mehr so perfektionistisch wie früher.“ Auch in ihrem Konsumdenken hat sich viel geändert. Nach der dreimonatigen Auszeit hat die Familie daheim außerdem rigoros ausgemistet, vor allem am Dachboden. „Als wir nach der Reise nachhause gekommen sind, hat es uns fast erdrückt. Bei uns sind davor regelmäßig Pakete von großen Online-Händlern zu uns nachhause geliefert worden. Jetzt überlegen wir uns zwei Mal, brauchen wir das wirklich? Wenn ja, schauen wir zuerst, ob wir es secondhand bekommen. Wir sind uns viel bewusster darüber geworden, was es zum Leben und Glücklichein wirklich braucht – nämlich eigentlich ziemlich wenig.“

Foto: Getty Images

1+1 gratis! Einfach bestellen, doppelt freuen!*



Vitamin E in Kombination mit Kürbiskern, Sägepalme, Weidenröschen, Brennnessel und Blütenpollen für Blase und Prostata. Vitamin E trägt auch dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

vegetarisch
lactosefrei
glutenfrei



Bambus ist reich an Kieselsäure, während der Granatapfel die antioxidativ wirkende Ellagsäure enthält. Zink wird zur Erhaltung von Haut, Haaren und Nägeln benötigt und auch Biotin und Vitamin B2 unterstützen den Hautstoffwechsel.

vegan
lactosefrei
glutenfrei



APOTHEKER DR. SCHELLER



MIT SOFORT-EFFEKT

ANTI-FALTEN- POWER

⊕ ANTI-FALTEN ARGAN NACHTCREME

regeneriert die Haut
und verbessert die
Spannkraft

⊕ REINES ARGANÖL

glättet die Haut und
verleiht Elastizität

ÖKO-TEST

DR. SCHELLER
Anti-Falten
Argan Nachtcreme

gut

Ausgabe 12/2022



BIO-
ARGANÖL
GLÄTTET
UND
PFLEGT
INTENSIV

HAUT & HAAR

REINES
ARGANÖL

100%
BIO-ARGANÖL
KALTGEPRESST
DUFTFREI

ANTI AGE

ANTI-FALTEN
ARGAN
NACHTCREME

BALDRIAN | PFLANZLICHES KOLLAGEN
SHORFÄRUTTER



REINES
ARGANÖL

APOTHEKER
DR. SCHELLER

MADE IN
GERMANY
NCE 3306



MISSION MENO

Stoffwechsel

Durch hormonelle Umstellungen verändert sich auch unser Stoffwechsel. Wir haben dazu nachgefragt. Plus: Wichtige Nährstoffe für die Wechseljahre und ein spezielles Zentrum für Frauengesundheit.

VON Karin Garzarolli

meno talk:



MIT KATHARINA MARIA BURKHARDT
Life- & Health-Coach
und Autorin des Ratgebers
Tanz mit den Hormonen

WARUM ÄNDERT SICH UNSER STOFFWECHSEL?

Im Alter wird unser Stoffwechsel sukzessive langsamer. Das hat unterschiedliche Gründe: Neben unserer Lebensweise – insbesondere der Art und Weise, wie wir uns ernähren und bewegen – haben natürlich auch Hormone Einfluss darauf.

INWIEFERN?

Generell steht der Stoffwechsel in engem Zusammenhang mit dem Hormonhaushalt. Beginnt der Hormonspiegel mit den Jahren zu sinken, so verändert sich auch die Stoffwechselleistung unseres Körpers. Etwa ab dem 30. Lebensjahr verringert sich sowohl bei Frauen als auch bei Männern die Ausschüttung des Wachstumshormons.

WIE WIRKT SICH DER VERLANGSAMTE STOFFWECHSEL AUF UNS AUS?

Das Sinken des Testosteronspiegels kann – nicht nur bei Männern – einen Verlust an Muskelmasse, einen Anstieg des Körperfettanteils und eine verringerte Knochendichte bewirken. Lässt die Estrogenwirkung in den Wechseljahren nach, gelangt weniger Zucker in die Körperzellen. In der Folge kann es bei Frauen in den Wechseljahren zu erhöhtem Blutzuckerspiegel kommen.

AUSGEGLICHEN DURCH DEN WECHSEL.

Meno Balance
von Bi Life,
30 Kapseln,
8,99 Euro*



Für Sie

Im Gesundheitszentrum „feminin“ in Wien-Döbling will man Frauen in allen Lebensphasen ansprechen – von der Pubertät über Schwangerschaft und Geburt bis hin zu den Wechseljahren. Top: Die breite Palette an Dienstleistungen umfasst auch Kassenleistungen.
feminin.at

Gute Balance

Yamswurzel, Sojabohnen und Hopfen wird ja schon lange nachgesagt, dass sie sich positiv auf die Frauengesundheit auswirken. Wohl mit ein Grund, warum die Bi Life Meno Balance Kapseln auf sie setzen. Die Vitamine B1, B6 & B12 unterstützen Psyche, Nerven und Energiestoffwechsel, das Vitamin B6 reguliert auch sanft die Hormontätigkeit.

Gerstenwasser

Queen Elizabeth hat es morgens als Erstes zu sich genommen: Gerstenwasser. Das enthaltene Beta-Glucan kann Cholesterin- und Blutzuckerspiegel senken und hat positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Eine Handvoll Gerste gut abspülen, mit zwei Litern Wasser in einem Topf aufkochen, zwei Stunden leicht köcheln lassen, dann abseihen. Täglich ein Glas kalt oder warm genießen.

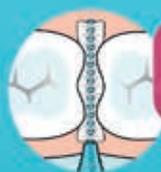


Die Top-Marke für deine Zahnzwischenräume

Putz täglich die Zähne und auch dazwischen – mit TePe.



Liebst du deine Lücken?



Let's
talk
about

Klitoris



Im Schulunterricht oft komplett ignoriert und bis heute mit vielen Mythen behaftet. Warum wir viel mehr über das weibliche Lustorgan und dessen Anatomie wissen sollten, erklärt Kulturwissenschaftlerin Louisa Lorenz.

VON **Claudia Hubmann**

MIT LOUISA LORENZ

Die Expertin hält Workshops und Vorträge zur Anatomie und Kulturgeschichte der Klitoris.

WANN WURDE DIE KLITORIS ALS LUST-ORGAN ENTDECKT?

Belege dafür gibt es seit gut 2.000 Jahren. Die meisten verbinden mit dem Begriff Klitoris fälschlicherweise nur die Perle, also den kleinen Teil, der von außen an der Vulva sichtbar ist. Der größte Teil der Klitoris-anatomie liegt aber im Inneren. Diese vollständige Anatomie wird in Medizinbüchern seit dem 17. Jahrhundert sehr detailliert beschrieben.

WIE GROSS IST DIE KLITORIS?

Über die von außen sichtbare Spitze hinaus besteht die Klitoris aus einem Schaft, zwei langen Schenkeln, die links und rechts am Beckenknochen anliegen, und den Bulbi, zwei großen Schwellkörperteilen, die Harnröhre und Vagina von beiden Seiten umarmen. Die Gesamtgröße der Klitoris liegt im nicht erigierten Zustand zwischen 8 und 14 cm.

STIMMT ES, DASS DIE KLITORIS 8.000 NERVENENDEN AUFWEIST UND DER PENIS 4.000?

Die implizite Aussage dabei ist

meistens, die Klitoris sei doppelt so potent wie der Penis. Das ist ein Aufwertungs-narrativ, das auf der falschen Wiedergabe von Forschungsergebnissen beruht. Die Zahlen stammen ursprünglich aus einer Studie an Rindern und eignen sich für so einen Vergleich aus diversen Gründen nicht.

ANGEBLICH WÄCHST DIE KLITORIS EIN LEBEN LANG WEITER. EIN MYTHOS?

Da Klitoris und Penis das gleiche Organ sind, müsste das auch für den Penis gelten. Und ich sage mal so, das wüssten wir. Genauso häufig höre ich, die Klitoris würde nie altern. Auch das ist Quatsch. Die Klitoris behält zwar bis zum Ende unseres Lebens ihre Funktionsfähigkeit, aber das heißt ja nicht, dass das Gewebe nicht wie der Rest unseres Körpers altern würde. Wissenschaftliche Untersuchungen deuten eher darauf hin, dass sich das Schwellgewebe gerade durch die Menopause nochmal verändert.

WIE KÖNNTE MAN DIESE WISSENS-DEFIZITE AUSGLEICHEN?

Würde der Staat in fundierte sexuelle Bildung investieren, die von qualifizierten Sexualpädagog:innen durchgeführt wird, wäre schon viel erreicht. Zudem brauchen wir vollständige Abbildungen der Klitoris, auch in der Ausbildung von medizinischem Fachpersonal. Ich kenne Mediziner:innen, die zum ersten Mal in meinem Workshop eine vollständige Klitoris sehen.

PENIS = KLITORIS?

Die Genitalien entstehen während der embryonalen Entwicklung aus dem gleichen Gewebe. Klitoris und Penis bestehen aus den gleichen Schwellkörpern und gleichen sich in Größe, Struktur, Funktionsweise. Beide können eine Erektion haben. Beim Penis zeigt ein größerer Teil der Schwellkörper nach außen, während bei der Klitoris nur die Spitze des Schwellkörpers von außen zu sehen ist. louisalorenz.de

„Wir brauchen vollständige Abbildungen der Klitoris.“

**DU BIST,
WAS DU ISST.**
Wechseljahre
und Wohlbefin-
den müssen kein
Widerspruch
sein. Mit der
richtigen Ernäh-
rung lassen sich
viele Beschwer-
den deutlich
lindern.



MENO FOOD

Für viele Frauen ist der Beginn der Wechseljahre eine Phase der Unsicherheit und Herausforderung. Etwa zwei Drittel haben milde bis massive Beschwerden. Einer der größten Hebel zu mehr Wohlbefinden ist die richtige Ernährung. Susanne Liedtke, Gründerin von Nobodytoldme, und Gynäkologe Christian Matthai erklären, worauf es dabei ankommt – und warum der Wechsel gar nicht mal so schlecht ist wie sein Ruf.

VON **Katharina Domiter**





schied sich Liedtke schließlich dazu, umso genauer hinzusehen. Die Deutsche gründete die Initiative Nobodytoldme, die Enttabuisierung und Aufklärung rund um die Wechseljahre im Fokus hat. Demnächst kommt ihr erstes Buch zu dieser Thematik heraus, das sie zusammen mit Business-Kollegin und Gynäkologin Christina Enzmann geschrieben hat. In *Somebody Told Me* (erscheint am 7.10.) klären sie darüber auf, was es tatsächlich bedeutet, in den Wechsel zu kommen – und was zu mehr Lebensqualität beiträgt. Denn die Liste der Beschwerden kann lang sein: Schweißausbrüche, Herzklopfen, Gedächtnisprobleme, Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Haarausfall.

„Ein Drittel aller Frauen hat gar keine Symptome, ein Drittel berichtet über milde Beschwerden, die sich in Eigenregie regeln lassen, ein weiteres Drittel leidet massiv im Wechsel und muss medizinisch begleitet werden“, weiß Gynäkologin und Buchautorin Christian Matthai (*Meine Sprechstunde*). Egal zu welchem Drittel man nun zählt, für alle gilt es, eine gesunde, ausgewogene Lebensweise anzustreben. „Das Älterwerden stellt eine große Herausforderung für unseren Körper dar. Je früher man damit beginnt, achtsam mit sich selbst umzugehen, desto positiver beeinflusst dies unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit“, weiß Liedtke aus eigener Erfahrung. Nach einer Karriere bei Google kam vor fünf Jahren der persönliche Umbruch: Sie kündigte ihren gut bezahlten Job, um sich selbstständig zu machen. Finanziell bedeutete das für die Zweifachmutter eine Einschränkung. So viele Urlaube wie früher waren nicht mehr möglich. Dafür stellte sich bei ihr ein neues Gefühl von Freiheit ein: „Ich erlaube mir seither mehr Pausen und mache ganz bewusst das, was mir und meinem Körper guttut.“ So nimmt sie sich für gutes Essen auch immer genügend Zeit. Denn: ➤

NICHT VERPASSEN!

MENO-DAY

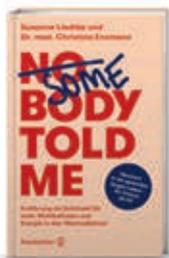
Am 20. Oktober 2024 findet im Palais Niederösterreich zum zweiten Mal das Gesundheits-event zu den Wechseljahren statt. Hochkarätige Expert:innen teilen ihr Know-how zu Themen wie Nährstoffe, Hormone und Fitness. Tipp: Der Bipa Info-stand mit Gesundheits-expert:innen und vielen Bi Life-Produkten zum Verkosten und Mitnehmen.

GOOD FOR ME

In der beiliegenden *Good for me* erfahren Sie ab Seite 6 alles Wissenswerte zu den verschiedenen Phasen der Wechseljahre. Plus: Wie Sie etwaige Beschwerden lindern und die Menopause so stress- und beschwerdefrei wie möglich verbringen können.

Die Haut wurde plötzlich immer trockener. Der Schlaf immer schlechter. Die Schulter machte auf einmal auch Probleme. Zuerst die linke, dann die rechte. Dass die Beschwerden mit den Wechseljahren zusammenhängen könnten, war Susanne Liedtke anfangs nicht bewusst. „Meine Mutter hatte eine schwierige Zeit im Klimakterium und trotzdem war es für mich ein Thema, von dem ich dachte, es würde mich nicht treffen. Der Wechsel war für mich wie eine Persona non grata, mit der ich einfach nichts zu tun haben wollte – schon gar nicht mit Anfang 40.“ Vielen Frauen ergeht es wie ihr. Fakt aber ist: Früher oder später kommt jede Frau in die Wechseljahre. Und weil es nun einmal nicht hilft, diese Tatsache zu ignorieren, ent-

BUCH TIPPS



AUFKLÄRUNG.
Susanne Liedtke, Christina Enzmann:
Somebody Told Me. Brandstätter Verlag 2024, ca. 26 Euro



PRAXISNAH.
Dr. med. Christian Matthai:
Meine Sprechstunde. Für Frauen, die mitten im Leben stehen. Kneipp Verlag 2021, ca. 26 Euro



„Der größte unterschätzte Hebel – vor allem in Bezug auf die Wechseljahre – liegt in unserer Ernährung.“ Zwar wirkt das Essen, das wir zu uns nehmen, langsam, aber dafür umso nachhaltiger, so die Expertin. „Gelegentlich mal eine Currywurst mit Pommes ist nicht das Problem. Wenn wir aber ständig nur Convenience Food essen, rächt sich das irgendwann – selten sofort, aber definitiv Jahre später. Umso wichtiger ist es, nicht in Diäten zu denken, sondern ganzheitlich.“

Das Essen verändern

Unsere Ernährung sollte unbedingt an die Veränderungen des Körpers mit zunehmendem Alter angepasst werden. „Unsere Muskulatur baut, je älter wir werden, signifikant ab. Das heißt, unser Eiweißbedarf steigt an“, erklärt Matthai. Daher sollten Lebensmittel wie Fisch,

Meeresfrüchte, Tofu, Eier, Cottage Cheese und Topfen möglichst häufig und regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Vorsicht aber bei einer ganz bestimmten Proteinquelle: „Käse hat einen überraschend guten Ruf als Lebensmittel, obwohl er hauptsächlich aus ungünstigen Fetten und vielen Kalorien besteht“, erklärt Matthai. „Er ist als Genussmittel zu sehen, das ein- bis zweimal pro Woche konsumiert wird, keinesfalls täglich und schon gar nicht in großen Mengen.“

Wechsel als Risikofaktor

Was Liedtke in ihrem Arbeitsalltag oft beobachtet, sind Frauen, die zu wenig Ballaststoffe in Form von Haferflocken, Leinsamen oder Bohnen zu sich nehmen. Sie helfen dabei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, tragen maßgeblich zu einem gesunden Mikrobiom bei und senken nachweislich den Cholesterinspiegel. All

„Unsere Muskulatur baut, je älter wir werden, signifikant ab. Das heißt, unser Eiweißbedarf steigt an.“

das wiederum trägt zur allgemeinen Herzgesundheit bei. Wesentlich für Frauen in den Wechseljahren, denn davor haben Frauen ein deutlich geringeres Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. „Im Klimakterium verändert sich das grundlegend. Schuld daran ist das Abfallen des Östrogenspiegels. Das Hormon schützt das Herz-Kreislauf-System, indem es den Cholesterinspiegel reguliert, die Blutgefäße erweitert und Entzündungsreaktionen mindert“, so Matthai.



EXPERTE.
Als erfahrener Gynäkologe weiß Christian Matthai: „Die Wechseljahre machen vielen Frauen Angst. Aber: Für alle Probleme und Beschwerden gibt es Lösungen.“

Auch die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken, nimmt im Wechsel stark zu. Daher ist es ratsam, Zucker und einfache Kohlenhydrate wie Teigwaren zu reduzieren. Stattdessen empfiehlt Liedtke, möglichst viel Gemüse zu essen, und zwar „jeden Tag 200 Gramm grünes Blattgemüse, 200 Gramm Kohlgemüse und mindestens 100 Gramm buntes Gemüse. Das ist auch reich an Antioxidantien, die helfen, stillen Entzündungen im Körper vorzubeugen.“ Ebenso empfehlenswert ist es, Beeren, Nüsse und Saaten in die tägliche Ernährung zu integrieren. Fleisch und Fisch sollten als Beilage, sprich in kleiner Menge, gegessen werden. Wer sich vegetarisch oder rein pflanzlich ernähren möchte, muss gut informiert sein, weil ansonsten gravierende Mangelerscheinungen entstehen können, betont Matthai, der selbst ein Verfechter der mediterranen Kost ist. ➤



Parfümfreie Pflege für trockene Haut, spendet intensiv Feuchtigkeit.



FÜR SEHR EMPFINDLICHE,
ZU TROCKENHEIT NEIGENDE HAUT

TROCKENE HAUT
LOTION
PARFÜMFREI

NACH 2 WOCHEN

BIS ZU
86%

WENIGER
TROCKENHEIT*

*Studie mit sebamed Trockene Haut Lotion Urea Akut 10%, Prof. C. Bayerl, Hautklinik der HSK-Kliniken Wiesbaden 2008, 20 Männer und Frauen mit trockener Haut, 23 - 56 Jahre alt, Anwendung der Lotion täglich 2 Wochen lang.



TROCKENE HAUT
HANDCREME
PARFÜMFREI

NACH 2 WOCHEN

BIS ZU
92%

WENIGER
SPANNUNGSGEFÜHL**

**Studie mit sebamed Trockene Haut Handcreme Urea Akut 5%, Prof. J. Wetzel, Hautklinik Augsburg 2009, 25 Männer und Frauen mit trockener Haut, 21 - 78 Jahre alt, Anwendung der Handcreme mind. 2x tägl. 2 Wochen lang.

MADE IN GERMANY

0% Mikroplastik · 0% Silikone · 0% PEG

sebamed Produkte sind in über 400 Studien dermatologisch-klinisch getestet.



Je älter, umso strikter

Der Gynäkologe gibt eine einfache Formel mit an die Hand: „Je älter wir werden, umso akribischer und konsequenter muss unser Lebensstil sein. Mit dem Alter altert auch das Immunsystem. Umso stabiler wir sind, desto geringer die Beschwerden und das Risiko, zu erkranken.“ Neben der Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren Stressmanagement. Denn: „Das Stresshormon Cortisol ist ein ganz sensibler Trigger für Wechselbeschwerden. Wer regelmäßig meditiert, autogenes Training oder Yoga macht, hat einen klaren Vorteil.“ Außerdem ist es wesentlich, genügend Schlaf zu bekommen, denn während wir schlafen, laufen unzählige Reparatur-

mechanismen im Körper ab. Können diese nicht reibungslos ablaufen, macht sich das bemerkbar.

Die positiven Seiten

Auch wenn die Menopause für Liedtke zunächst eine Lebensphase darstellte, die sie lieber ausgelassen hätte, findet sie die Wechseljahre heute längst nicht mehr so schlecht wie ihren Ruf, sofern man die Beschwerden im Griff hat: „Natürlich muss man mit dem Älterwerden Weiblichkeit für sich neu definieren. Man rückt in der gesellschaftlichen Wahrnehmung eher an den Rand. Aber dieser Abschnitt im Leben bietet auch so viel Befreiendes: Man will nicht mehr allen gefällig sein, weiß viel klarer, was man möchte und was nicht, man steht viel eher für sich selbst ein. Ich habe beginnend mit dem Wechsel eine ganz andere Art von Stärke entwickelt, eine ganz andere Energie – und ich freue mich auf das, was noch kommt.“

„Je älter wir werden, umso akribischer und konsequenter muss unser Lebensstil sein.“



Eltern auf der ganzen Welt vertrauen auf die hohe Qualität von **babynova**.

Denn wir hören zu, spielen mit und entwickeln liebevoll neue Produkte.

Aus Liebe zur Familie



MADE WITH  IN GERMANY

Dieser Tag gehört Ihnen!

Am **20. Oktober 2024** findet der MenoDay, der beliebte Lifestyle- und Gesundheitsevent zum Thema Wechseljahre, im Palais Niederösterreich in Wien statt. Auch heuer ist Bipa Partner der Veranstaltung und bietet jede Menge Gelegenheit für Austausch und Beratung.

VON **Lydia Oswald**

Frauengesundheit und Well-being liegen Bipa besonders am Herzen. Mit der Marke Bi Life wurden Nahrungsergänzungsmittel und Medizinprodukte entwickelt, die Sie in allen Lebenslagen, abgestimmt auf Ihre vielfältigen Bedürfnisse, unterstützen und dabei helfen können, Ihr Wohlbefinden zu steigern. Das Sortiment umfasst zuverlässige, preisgünstige und zugleich qualitativ hochwertige Produkte, auf die sich Frauen in dieser besonderen Lebensphase verlassen können. Auch in diesem Jahr wird es einen Bipa-Stand beim MenoDay im Palais Niederösterreich geben. Besucher:innen können sich vor Ort über die Bi Life-Produkte informieren und auf fundierte Beratung rund um die Themen Frauengesundheit und Ernährung freuen. Ein spannender Austausch sowie viele Goodies zum Testen und Mitnehmen warten darauf, entdeckt zu werden.



WECHSELWEISE-TEAM.
Nach einem erfolgreichen ersten MenoDay geht es jetzt in die zweite Runde.

Vorträge und Workshops

Am 20. Oktober lädt Wechselweise.net zum zweiten MenoDay im deutschsprachigen Raum. Der Fokus liegt auf dem tabulosen Umgang mit den Themen Wechsel und Menopause. In einem exklusiven Rahmen warten renommierte Vortragende und zahlreiche Panels: Gynäkologin und Autorin Judith Bildau hält die Eröffnungs-Keynote zum Thema *Frauengesundheit ist kein Nischenthema*. Ernährungsexpertin Margit Fensl gibt einen Workshop zum Thema *Ernährung und Frauengesundheit*. Ergänzend dazu spricht Eva Paschinger (Bipa) über *Mikronährstoffe in der Frauengesundheit*. Außerdem konnte Hormon-Spezialist Johannes Huber für den Nachmittagsvortrag gewonnen werden – live zugeschaltet spricht er über *Keine Angst vor Hormonen*.

In den Erlebniswelten wird es viele attraktive Workshops sowie Beratung zu beispielsweise Ernährung, Hautpflege oder finanzieller Vorsorge geben.

FACTS

Der MenoDay findet am **20. Oktober 2024** von **9.30 bis 18.00 Uhr** im Palais Niederösterreich statt. **Tagestickets zum Preis von 38 Euro** sind erhältlich unter wechselweise.net/menoday

- 1| SCHNELLER SCHLAFEN.** Baldrian + Melatonin Tabletten von Bi Life, 40 Stk., 4,99 Euro*
- 2| UNTERSTÜTZEND.** Nahrungsergänzungsmittel Mannose & Cranberry von Bi Life, 60 Stk., 5,99 Euro*
- 3| MEHR LEISTUNG.** Ginkgo + Zink + B-Vitamine Kapseln von Bi Life, 40 Stk., 4,99 Euro*



Fotos: Katharina Schiffl, Hersteller (3)

*Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at



4-lagiges Hakle® Toilettenpapier Für absolute Sauberkeit



Durch die Air-Pocket™ Struktur und die 4 Lagen ist es besonders weich und dick - für den ultimativen Komfort!



5-in-1-Pflege für ein rundum sauberes Gefühl - angereichert mit Shea Butter.

www.hakle.at

Die Journalistin und Moderatorin EVA PÖLZL hat auch eine Ausbildung zum Life Coach absolviert.



LIFE COACHING

Leider nein?

Warum ein klares Nein nicht mehr als ein Nein braucht. Und wie man einen passenden Weg zum Nein findet.

Das Wort „Nein“ ist wohl eines der ersten Wörter, die wir in unserem Leben hören, und eines der ersten, die wir selbst aussprechen können. Mit dem frühen Nein unseres Lebens verbinden wir im Wesentlichen keine schlechten Erfahrungen. Das Nein unserer Eltern sollte uns vor Gefahren schützen, das selbst ausgesprochene Nein hat unser Ego geformt.

Warum es uns so schwer fällt, als Erwachsene nein zu sagen, hat mit dem Stress zu tun, der in uns ausgelöst wird, weil wir nein mit Zurückweisung verbinden. Nein zu sagen bedeutet, in die Ablehnung zu gehen. Sensible Seelen empfinden ein Nein als Zurückweisung. Wer nicht nein sagen kann, sagt lieber „nein, leider...“ – wobei das „leider“ meist mehr ein Füllwort als wirklich ernst gemeint ist. Und wir sagen gerne „nein, weil...“. Auch damit ist weniger eine Begründung gemeint als vielmehr eine umgehende Rechtfertigung für unser Neinsagen. Gebrauchen wir diese Formulierungen zu oft, kommen wir in den Bereich der Ausreden und wirken unglaubwürdig. Ein klares Nein braucht nicht mehr als ein Nein.

Eva Pözl ist beratend tätig und schreibt regelmäßig in der maxima. Gerne können Sie sich mit einem konkreten Anliegen an sie wenden. redaktion@maxima.co.at

KLUG FORMULIEREN

Was wir beachten sollten, ist die Trennung von Person und Sache. Ich kann eine Verabredung (Sache) ablehnen, aber nicht die Person. Wenn ich das Kino oder den Besuch beim Heurigen nicht wahrnehmen möchte, sollte ich mir eine Alternative überlegen, mit der ich zwar die Sache absage, aber nicht die Person. „Ich würde dich gerne morgen treffen, weil du dann mehr von mir hast. Heute bin ich nicht gut drauf und bedingt gesellschaftsfähig.“ So könnte eine Absage klingen, die das Gegenüber nicht persönlich nehmen muss. Die meisten Ratgeber zum Thema bieten Anleitungen dafür, wie wir lernen, endlich nein zu sagen. Wie gut es uns tut, wenn wir endlich nein sagen. Wenn ich jetzt behauptete: „Nein zu anderen ist ja zu sich selbst sagen“, würden Sie mir zustimmen? Ich bin ehrlich gesagt nicht sicher, ob dieses Rezept für jede Person passend ist. Viele wollen besonders höflich oder hilfsbereit sein, und das ist ja nicht schlecht. Wir sollten uns ein Nein auch manchmal gut überlegen, bevor wir es aussprechen.

Im Job, innerhalb eines Teams kommt es jedenfalls nicht gut an, wenn man sich permanent ablehnend (in der Sache) zeigt. Auch ist es in der Karriereplanung nicht abträglich, wenn wir Engagement und Bereitschaft zeigen, sollte das gefordert werden. „Kannst du bitte für mich einspringen?“ Bestimmt kennen auch Sie diejenigen, die immer nein sagen. Es gibt auch die, die immer ja sagen. Mit etwas Hausverstand findet wohl jeder die richtige Balance. Mithilfe der folgenden Gedanken werden Sie die richtigen Entscheidungen für sich treffen können:

- Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, bevor Sie antworten.
- Erlauben Sie sich etwas Egoismus, auch Sie dürfen einmal nur an sich denken.
- Sprechen Sie Klartext, denn auch Notlügen haben kurze Beine.
- Haben Sie Geduld mit sich. Ein Nein ist ungewohnt, daher können wir uns nur langsam umgewöhnen.

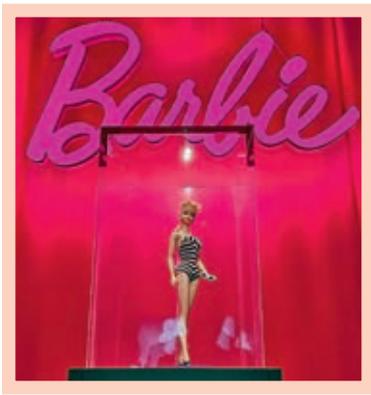
Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!
Ihre Eva Pözl

Abschattiert

Haselnuss, Maroni, Schokolade, Espresso passen nicht nur geschmacklich gut zusammen, sondern spielen jetzt auch in der Herbstmode eine starke Rolle. Damit das Ganze nicht zu Retro-70er-Jahre-mäßig wirkt: in der Farbpalette eng nebeneinanderliegende Nuancen kombinieren und vor allem Muster vermeiden! Wie's geht, zeigt Model Awar Odhiang in der aktuellen Kampagne für Cos.

cos.com

COOL GESTYL'T.
Strickkapuzenpulli, dazu ein Tellerrock aus Glattleder und flache Boots, alles Cos.



Let's go Barbie

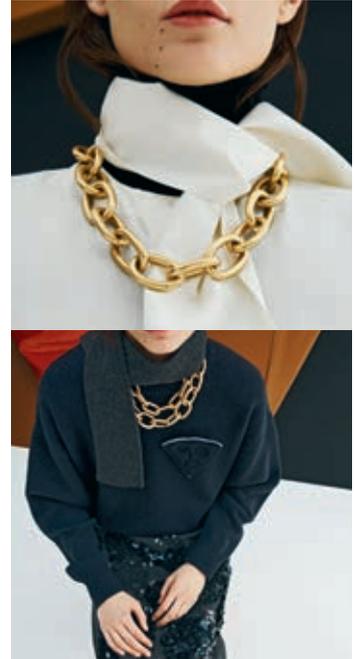
Die Entwicklung der berühmtesten Puppen der Welt wird im Design Museum in London gezeigt. Zu sehen: mehr als 250 Puppen, darunter seltene Objekte aus der Zeit von 1959 bis heute.

Bis 23. 2. 2025, designmuseum.org

PERFECT FIT

Das Mailänder Modelabel Plan C von Carolina Castiglioni lanciert erstmals auch Schmuck. Die aus goldenen Gliederketten gefertigten und mit schwarzen Bändern verzierten XL-Halsketten und Armbänder ergänzen die Winterkollektion des Labels perfekt.

Ab 110 Euro. Erhältlich über plan-c.com



Duftstraße

Louis Vuitton hat für seine Maison-Ocean-Bldv-Duftkollektion neuerlich mit Multimedia-Künstler Alex Israel zusammengearbeitet. Die Düfte – Pacific Chill, On the Beach, City of Stars, California Dream und Afternoon Swim – laden zum Spaziergang am dreidimensionalen Boulevard ein.

louisvuitton.com

Job-Karussell



Bei der Häufigkeit, mit der Designer:innen zwischen den Labels wechseln, kann man schon mal den Überblick verlieren: Galliano verließ Maison Margiela, Peter Hawkins Tom Ford. Der Chefessel von Chanel bleibt vakant, auch der von Givenchy nach dem

Abschied von Matthew Williams. Die einstige Kreativdirektorin von Alexander McQueen, Sarah Burton, sucht ein neues Zuhause. Spannend!



DIE MACHT DER DIVEN

Eine Ausstellung in Rotterdam widmet sich den Diven. Die Schau definiert den Begriff „Diva“ – der ursprünglich „Göttin“ bedeutet – neu und zeigt, wie dieser von der Performance-Kultur vereinnahmt wurde. Mit über sechzig Kostümentwürfen berühmter Designer:innen – getragen von Stars wie Maria Callas, Tina Turner, Cher, Rihanna und Billy Eilish.

26. 10. 2024–2. 3. 2025, kunsthal.nl



Lenor

Dream Team

FÜR STRAHLENDE REINHEIT,
WEICHHEIT UND FRISCHE



+



+



*vs. Ariel Universal + bei Lagerung im Schrank

Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
© A.I.S.E. Mehr erfahren unter: www.keepcapsfromkids.eu





1
€ 39,00

2
€ 69,95



H&M



3
€ 54,99

TRANSPARENZ best of budget

Lichtdurchlässig und mehr zarte Anspielung als offensichtliche Verführung. Transparenz bringt einen modernen Touch in unsere Herbstgarderobe.

VON Nicole Adler



5
€ 55,00



4
€ 45,95



6
€ 79,00



perfect match

7

- 1 **COGNAC**. Bluse von H&M, 39 Euro, hm.com
- 2 **SO LONG**. Rock von Msch Copenhagen, 69,95 Euro, mschcopenhagen.com
- 3 **MUSTERHAFT**. Kleid von Noisy May, 54,99 Euro, erhältlich über zalando.at
- 4 **LEICHTFÜSSIG**. Top von Zara, 45,95 Euro, zara.com
- 5 **LUFTIKUS**. Minikleid von Weekday, 55 Euro, weekday.com
- 6 **KNALLIG**. Trägertop von Cos, 79 Euro, cos.com
- 7 **SHINY**. Natural Lipgloss von Benecos, 4,49 Euro, bipa.at

judith williams
COSMETICS

JETZT NEU
BEI
BIPA

LIEBE
DEINE
HAUT



ENTDECKE DIE MARKE!

Mehr Informationen unter
JUDITHWILLIAMS.COM

Jetzt in allen BIPA-Filialen erhältlich!

Judith Williams
Beauty Expert & Founder



LOOK DES MONATS

Blush Pink

Die Trendfarbe Rosa steht für eine neue Weiblichkeit und belebt Herbst und Winter mit Sanftmut.

VON Nicole Adler



ASYMMETRIE.
Bluse von Aje, 318 Euro,
erhältlich über
modaoperandi.com



METALLIC.
Geldbeutel von
Ina Kent, 85 Euro,
inakent.com



ROSAROT.
Hose von The
Frankie Shop,
210 Euro,
thefrankieshop.com



PHILOSOPHY

Rosa Revolution

Weiblichkeit auf moderne Weise feiern: Fernab von tradierten, klischeehaften Bildern und Farbzusammenstellungen wird Rosa neu interpretiert und selbstbewusst getragen – ohne Verklärung, in betont geraden Linien und selbstbestimmter Femininität.



DELIKAT.
Bustier-Top von
TTSWTRS,
200 Euro,
ttswtrs.com



TAGTRAUM.
Kleid von Acne
Studios,
490 Euro,
acnestudios.com

SOFTIE.
Sweatshirt
von Colmar,
129 Euro,
colmar.com



MADemoiselle.
Minirock von Ganni,
195 Euro, ganni.com

perfect
match

WASSERFEST.
Color Intensity Eyeliner
von Look By Bipa,
1,99 Euro, bipa.at

LOOK BY BIPA COLOR INTENSITY EYELINER

LISTERINE

NEU

EXTRA MILDER
GESCHMACK,
100% WIRKUNG

0%

ALKOHOL



ACCESSOIRES

Big Gloves

Abgesehen von ihren wärmenden Effekten waren Handschuhe einmal das A & O des guten Stils. Heute geht es vor allem um einen ironischen Trend zum Anpacken.

VON Nicole Adler



FÜR DIE OPER.
Lange Handschuhe von Mango, 59,99 Euro, mango.com



MIU MIU



STARK.
Stepphandschuhe von Normani, 28,95 Euro, erhältlich über zalando.at



WARMHALTER.
Fellhandschuhe von HotSquash, 60 Euro, erhältlich über zalando.at



FLAUSCHIG.
Fellfäustlinge von Max Mara, 170 Euro, maxmara.com



LUXURIÖS.
Lederhandschuhe von Saint Laurent, 1.190 Euro, erhältlich über mytheresa.com

New Generation

Die Handschuhe der Saison sind elegant & lang oder robust & massiv. Extragroße Lederhandschuhe gibt es u. a. bei Miu Miu, bei Prada werden Skihandschuhe zu Abendkleidern getragen. Außerdem: Motorradhandschuhe, Wollfäustlinge oder baumelnde Fellfäustlinge.



KREATIV.
Wollfäustlinge von Loro Piana, 430 Euro, erhältlich über mytheresa.com



LADYLIKE.
Lederhandschuhe von Weekend Max Mara, 145 Euro, erhältlich über zalando.at



70s-Twist

Seidenchiffon-Kleid als Top getragen von Femme Maison, 3.800 Euro. Gilet aus Kaschmirfell von Liska, 690 Euro. Bootcut-Jeans von Calvin Klein Jeans, 119,90 Euro. Rauleder-Stiefeletten von Dondup, 560 Euro. Gliederhalskette von Daniel Wellington, 129 Euro.

Handverlesen

Seidenchiffon-Kleid, 1.800 Euro, und Couture-Gilet, 420 Euro, beides von Femme Maison. Armband aus Acryl von Ice Watch, 29 Euro. Halskette aus Gold und Silber in Flechtoptik von Guess, 450 Euro. Lederstiefel von Jimmy Choo, 1.895 Euro.



BOHO Stories

Transparenz, Flow, Weiblichkeit und 70s-Leichtigkeit. Das Revival des Bohemian-Lebensgefühls in der Mode ist unübersehbar. Ausgelöst durch die wunderbare Neuauflage des Chloé-Girls durch Designerin und Kreativdirektorin Chemena Kamali.

PRODUKTION & REDAKTION Nicole Adler FOTOS Theresa Kaindl

Mixology

Karo-Mantel von Fynch Hatton, 179,99 Euro. Pull-over mit Makramée von Dondup, 1.400 Euro. Shorts von Reformation, 298 Euro. Hohe Stiefel aus Lasercut-Leder von AGL, 645 Euro. Oversize-Handtasche aus Leder von Ferragamo, 2.450 Euro. Ohrhring links von Xenox, 139 Euro (Paar), und Ohrhring rechts von Primark, 5 Euro (Paar). Halskette, Stylist's own.



Feminine Freedom

Rüschenkleid, 670 Euro, und Rüschenbluse aus Creponne, 177 Euro, beides von Dondup. Oversize-Trenchcoat aus Nappaleder von Coach, 1.650 Euro. Stiefel aus Leder von Konstantin Starke New York, 299 Euro. Halskette mit Microbook-Anhänger von Coccinelle, 120 Euro.



Bordeaux

Rüschenbluse von
Vaillant, 825 Euro,
erhältlich über
zalando.at.
Lederjacke, 1.799 Euro,
und Raulederhose,
1.119 Euro, beides von
Meindl. Stiefel im
Ziegenfell-Look von
AGL, 635 Euro.



Magische Momente

Chiffon-Kleid von Hayley Paige, 299 Euro.
Volant-Top von Aware, 48,95 Euro, erhältlich über [zalando.at](https://www.zalando.at). Cape im Trenchcoat-Look von COS, 115 Euro.
Rauleder-Stiefel von AGL, 550 Euro.
Halskette London von Xenox, 49 Euro. Rauleder-Handtasche von Baldinini, 475 Euro.

Märchenhaft

Seidenchiffon-Cape von
Femme Maison, 1.500 Euro.
Cape-Minikleid von
Zimmermann, 1.750 Euro.
Darunter Tüllkleid von
COS Atelier, 250 Euro.
Stiefel aus Kunstleder von
Primark, 28 Euro. Armband
von Ice Watch, 29 Euro.
Halskette, 450 Euro, und
Armkette, 300 Euro,
beides von Guess.

STYLING Suiqi Luk/d.agentur
HAARE & MAKE-UP
Nieves Elorduy
MODEL Doris/Stella Models

ACI_ggl.com; Avere_awarebarcelona.com erhältlich über zalando.at; Baldini_baldini-shop.com; Calvin_Klein_calvinklein.at; Coach_coach.com; Coccinelle_coccinelle.com; COS_cos.com; Neubaugasse 11, 1070 Wien
Daniel_Wellington_danielwellington.com; Donclap_donclap.com; Femme_Maison_femme-maison.com; Hähngasse 15, 1090 Wien; Ferragamo_ferragamo.com; Kohlmärz 7, 1010 Wien; Fynch_Hatton_fynch-hatton.de
Guess_guess.eu; Kärrner Str. 24, 1010 Wien; Hayley_Peige_instagram.com/misshayleypeige; Ice_Watch_ice-watch.com; Jimmy_Choo_jimmychoo.com; Tuchlauben 4, 1010 Wien
Konstantin_Starke_New_York_konstantin-starke-new-york.com; Uska_Isakfashion.com; Graben 12, 1010 Wien; Meindl_meindl-fashion.de; Primark_primark.com; SCS_SCS-Stratße, 2331 Vösendorf; Reformation_theinformation.com
Vaillant_vallantstudio.com erhältlich über zalando.at; Xenox_xenox.at; Zimmermann_zimmermann.com

LOOK ^{by} BIPA

Autumn
vibes

Alles, was
gepflegte
Nägel
brauchen.



exklusiv bei
BIPA

Erhältlich in allen BIPA Filialen
oder im Online Shop unter www.bipa.at

STYLE ME!

WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Mit modischer Neugier und Offenheit für Experimente zeigt unsere Leserin, wie vielseitig sich ein Statement-Gürtel tragen lässt.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Luise Reichert**
STYLING **Jennifer Milleder** HAARE & MAKE-UP **Sarah Bzoch**



Das Keypiece

Der seiner Funktion weitestgehend beraubte Gürtel feiert ein Comeback. Getragen wie ein edles Schmuckstück, wertet er Alltagslooks mühelos auf und verleiht Ausgeh-Outfits den letzten Schliff. Obwohl immer ein Ereignis für sich, ist der Statement-Gürtel das aktuell vielseitigste Lieblingsstück im Schrank. Von Max Mara, 830 Euro, erhältlich bei mytheresa.com

LOOK 1

Softcore

Wie man einen eher starren Korsett-Gürtel auch entspannt stylen kann, zeigt unsere Leserin in diesem Outfit. Natascha kombiniert das Keypiece zum körperumspielenden Strick-Ensemble aus Pullunder und A-Linien-Rock und nimmt ihm damit seine Strenge. Ein weißes Hemd und Loafer machen den Look bürotauglich, Akzente setzt der Perlenohrring, der in der Polka-Dot-Tasche sein Pendant findet.



Unsere Leserin

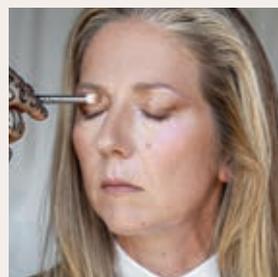
NATASCHA GAMAUF

Die Biologin lebt in der Nähe von Tulln und arbeitet als Produktmanagerin bei einem Biotechnologieunternehmen in Wien. In ihrer Freizeit kümmert sich die 50-Jährige um ihren Garten und liest gerne. Für unser Shooting hat sich Natascha beworben, um in eine andere Welt einzutauchen – und ist als bestens gelauntes und fast professionelles Model aufgetaucht!

Mix & Match:
Nur Mut zu
unkonventionellen
Kombinationen!



Pullunder, 210 Euro, und Strick-Rock, 285 Euro, beides von Weekend Max Mara, Hemdbluse von Victoria Beckham, 390 Euro, erhältlich bei Zalando, Ohrring von Zara, 15,95 Euro (im Set), Socken von Falke, 12 Euro, Loafer von Hugo, 179,95 Euro, und Tasche von Desigual, 59,50 Euro.



Beauty-Hack

Ein Lidschattenstift eignet sich auch hervorragend als Basis für pudrigen Eye Shadow, der dadurch viel länger hält und sich nicht in den Augenfältchen absetzt. Nach dem Auftrag mit einem Pinsel verblenden.

Forever Eye Shadow von Gosh, 11,99 Euro*

LOOK 2

High Class

Bei diesem minimalistisch-edlen Look feiert das Keypiece seinen großen Auftritt. Unsere Leserin trägt es über einem in A-Linie geschnittenen Maxikleid, das durch den Gürtel neue Proportionen bekommt und Nataschas schmale Taille betont. Ein Maxi-Armband aus Kunstharz und Sling-Pumps mit kleinem Absatz nehmen den Champagnerton des Kleids auf, die Chrom-Tasche mit Kettenband bietet Platz für Kleinigkeiten und schafft einen coolen Kontrast.



Beauty-Hack

Damit farbintensiver Lidschatten lange hält, vor dem Auftragen zusätzlich Fixing Spray auf den Pinsel aufsprühen. Dies verstärkt die Pigmentierung, fixiert die Farbe und beugt Verwischen vor. Reloaded Eyeshadow Palette von Revolution, 8,49 Euro*



Kleid von Toteme, 420 Euro, erhältlich bei Mytheresa, Tasche von Published By, 595 Euro, Strumpfhose von Falke, 24 Euro, Armband, 19,95 Euro, und Sling-Pumps, 39,95 Euro, beides von Zara.



Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

Akzente setzen!
Ein Statement-Gürtel kann
ganz neue Proportionen
definieren.

GUTE ZEIT. Beim Shooting wird nicht nur vor der Kamera gelächelt, auch backstage ist die Stimmung bestens.



Fotos: Luise Reichert (2), Hersteller, BTS: Stephanie Rugel (3)



ENERGY KICKSTART MIT ALINA & DAVID

ENERGY CASHSONG

ENERGY KICKSTART HÖREN &
JEDERZEIT ABCASHEN!



HIT MUSIC ONLY!



Wildleder-Blazer von Zara, 359 Euro, Rollkragenpullover von Polo Ralph Lauren, 250 Euro, Strickhose von Comma Casual Identity, 79,99 Euro, Boots von Dr. Martens, 209,95 Euro, Ohrringe von Rabanne, 360 Euro, und Ring von La Manso, 70 Euro, erhältlich bei Zalando.

LOOK 3

Monochrome Mood

Ton in Ton spaziert Natascha mit diesem Look in den Herbst. Das Keypiece harmoniert farblich perfekt mit dem darunter getragenen Wildleder-Blazer, setzt jedoch mit seiner polierten Oberfläche einen dezenten Glanzpunkt. Dazu trägt unsere Leserin eine gemütliche Strickhose und Absatz-Boots mit dicker Sohle, die auch mal durch Pfützen waten können. Ein weicher Rollkragenpullover sorgt auch an kühleren Tagen für wohlige Wärme.

Unterschiedliche Materialien und Texturen machen ein monochromes Outfit aufregend.



Beauty-Hack

Highlighter in den Augeninnenwinkeln und unter den Augenbrauen wirkt wie ein optisches Lifting. Wer mag, setzt zusätzlich einen Glanzpunkt in den Amorbogen über der Oberlippe.

Facefinity Highlighter von Max Factor, 15,99 Euro*

DIE HAARE SCHÖN!

Um Natascha perfekt in Szene zu setzen, wird kein Strähnchen dem Zufall überlassen.



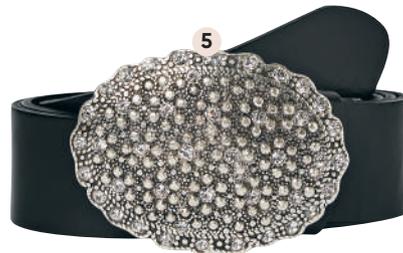


SHOPPING-GUIDE

STYLE TEIL



Anschnallen, bitte! Diese Gürtel setzen ein Statement und ziehen alle Blicke auf sich.



1 PERFORIERT. Corsagen-Gürtel aus Leder von Alaïa, 1.190 Euro, maison-alaia.com **2 GOLDMARIE.** Ledergürtel mit StatementSchnalle von & other Stories, 59 Euro, stories.com **3 WESPENTAILLE.** Dekorativer Stretchgürtel von Bonprix, 14,99 Euro, bonprix.at **4 RÜSCHENRAUSCH.** Kunstledergürtel mit Monogramm-Schnalle von Liu Jo, 99 Euro, erhältlich bei zalando.at **5 GLANZSTÜCK.** Ledergürtel mit Pin-Schnalle und Ziersteinbesatz von Vanzetti, 69,99 Euro, erhältlich bei peek-cloppenburg.at **6 BREITSEITE.** Asymmetrischer Ledergürtel von Claudie Pierlot, 165 Euro, erhältlich bei zalando.at **7 TIE THE KNOT.** Gürtel mit Messing-Knoten von Bottega Veneta, 590 Euro, erhältlich bei mytheresa.com **8 FLECHTWERK.** Geflochtener Ledergürtel mit XL-Schnalle von ba&sh, 180 Euro, ba-sh.com

Bewerben & mitmachen: Wünschen auch Sie sich, von einem professionellen Team in Szene gesetzt zu werden? Dann schicken Sie eine Bewerbung mit Porträt, Ganzkörperfoto, Ihrer Telefonnummer und ein paar Infos über sich an Redaktion maxima, Kennwort „Style me!“, IZ NÖ-Süd, Str. 3, Obj. 16, 2355 Wr. Neudorf, oder an: redaktion@maxima.co.at

lifestyle trends

VON Claudia Hubmann & Karin Boba

IM KOMMEN.
Beim Salone del
Mobile in Mailand
erwies sich Braun
als einer der
stärksten neuen
Interiortrends.

Schön schlafen

Braun ist eine der wichtigsten Trendfarben der aktuellen Herbstsaison. In der Mode sowie im Interiorbereich. Satte dunkle Töne werden jetzt mit neutralem Schwarz und Naturweiß kombiniert, das gilt für Sofa, Dekokissen und Teppiche ebenso wie für Schlafzimmertextilien. Zimt, Toffee und Schoko bringen optisch Wärme ins Schlafzimmer, gesehen zum Beispiel bei Marc O'Polo Home.

marc-o-polo.com

ERDIG & ECHT

Der Folklore-Trend feiert die Handwerkskunst und wird durch eine Sehnsucht nach authentischen Räumen geprägt. Statt glatter Oberflächen und gerader Linien kommen natürliche Materialien, organische Formen und Undone-Finishes zum Einsatz. Das Ergebnis ist eine einladende Umgebung, die eine gemütliche und ruhige Atmosphäre schafft, die wiederum unser Wohlbefinden fördert.



1] **ORDNUNGSHÜTER.** Jutekorb von Madam Stoltz, 38,90 Euro, bei car-moebel.de

2] **FLECHTWERK.** Brotkorb aus Rattan Safi von Broste Copenhagen, 19,90 Euro, bei geliebtes-zuhause.de

Wir stellen vor... Sabine Finkenauer

sabinefinkenauer.com



Die deutsche Künstlerin studierte von 1981 bis 1988 an der Akademie der Bildenden Künste München. 1993 zog es sie nach Barcelona, wo sie seitdem lebt und arbeitet. Ihre Werke folgen einem minimalistischen Ansatz und streben nach Einfachheit, ohne aber auf lebendige Farben zu verzichten. Sie spielt gerne mit elementaren Formen, die sie mit Sensibilität, Humor und Selbstironie verbindet. Sabine Finkenauer hat ein breites Schaffensrepertoire, das Collagen, Malerei, Wandteppiche und Skulpturen umfasst. Ihre Arbeiten werden regelmäßig in Europa, den USA und Südamerika ausgestellt und begeistern durch ihre Kreativität und Fröhlichkeit.



VIELSEITIG. Teppichläufer Pearl 2 M Runner von Nanimarquina, 580 Euro, nanimarquina.com



Bühne frei

Zum siebten Mal zeigt die Living- und Lifestylemesse die neuesten Trends aus den Bereichen Wohnen, Bad und Wellness, Technik, Mobilität, Garten und mehr, inkl. Sonderausstellungen zu den Themen Fashion & Accessoires sowie Circular Design & Nachhaltigkeit.

Design District Messe, 4. bis 6. Oktober, Hofburg Wien, design-district.at

Neue Installation

Der niederländische Shootingstar Sabine Marcelis eröffnet mit einer kühnen und fantasievollen Installation im VitraHaus Loft neue Perspektiven auf das Wohnen. Zudem hat die Designerin zwei ikonische Vitra-Produkte des dänischen Designers Verner Panton – den Panton Chair Classic und den Visiona Stool – neu interpretiert.

VitraHaus Loft, Level 4, Weil am Rhein, Montag–Sonntag, 10–18 Uhr, vitra.com



EIN LEBEN IN rosarot

UNGEWÖHNLICH.
Der zottelige Wollteppich im Vorzimmer lässt gleich beim Eintreten vermuten, dass es sich hier um die Wohnung einer Trendsetterin handelt.



HERZSTÜCK.

Im Wohnzimmer erstrahlt die wunderschöne, farbenfrohe Wandmalerei von Maries finnischer Künstlerfreundin Mirja Ilkka.



Willkommen in Helsingborg, einer innovativen und geschichtsträchtigen Küstenstadt im Süden Schwedens. Hier lebt Innenarchitektin, Autodidaktin, Schriftstellerin, Sammlerin, Antiquitätenhändlerin, Stylistin, Podcasterin, TV-Moderatorin, Mutter und Ehefrau Marie Olsson Nylander mit ihrer Familie.

REDAKTION Karin Boba TEXT Benedetta Rossi, Karin Boba
FOTOS Monica Spezia/Living Inside

Marie ist ein Freigeist, der es liebt, Vintage-Stücke und Raritäten zu sammeln, eine Allround-Kreative, verliebt in Farbschattierungen und die Weichheit von Stoffen. Sie selbst definiert ihren Stil als „Boho-wild“, und es gibt keine bessere Definition für diese authentische Mischung aus beruhigenden Objekten, sanften und staubigen Farben und Vintage-Designjuwelen, die sie zu einer gelungenen Symbiose verschmelzen lässt.

Die 240 Quadratmeter große Wohnung in Helsingborg ist ihre neueste Kreation. Seit einem guten Jahr lebt die Großfamilie in der großzügigen 7-Zimmer-Behausung, die fast die gesamte Etage eines Gebäudes aus dem 19. Jahrhundert einnimmt, das ursprünglich den Familien der Oberschicht vorbehalten war. Mit viel Liebe zum Detail, vielen Antiquitäten, bekannten Klassikern, eigenen Entwürfen, flauschigen Teppichen und ihrem signifikanten, ungebändigten Stil hat sie der Wohnung ihren ➤

EIGENWILLIG.
Die Wände sind absichtlich nicht gestrichen, die große Wandkunst ist chinesisch und stammt aus dem späten 18. Jahrhundert.



unverwechselbaren Stempel aufgedrückt. Ein Stil, der in diesem schönen und eklektischen Haus mit großen Volumina und einer typischen Raumaufteilung aus dem späten 19. Jahrhundert perfekt zum Ausdruck kommt. Ein aufwendiger, fast ein halbes Jahr andauernder Renovierungsprozess war notwendig, um der Wohnung, die davor als Callcenter genutzt wurde, zu altem Glanz zu verhelfen.

Stilmix

Die Wände sind in einigen Fällen bewusst délabré gelassen, die Decken, Türen und Türrahmen in der von Marie für Alcro entwickelten Farbkollektion gestrichen. Das große Wandgemälde im Wohnzimmer wurde von Mariés Freundin, der finnischen Künstlerin Mirja Ilkka, gestaltet.

„Für mich ist es sehr wichtig, ein persönliches Zuhause zu haben, das ein Spiegel meiner selbst und meiner Familie ist.“

Die Möbel sind größtenteils antike, kultige Designerstücke – immer gepaart mit viel Komfort, wie die „pelzigen“ Teppiche oder die vielen einladenden Sitzgelegenheiten. Es ist ein spannender Mix aus Farben, Materialien und Stilen. Erfrischend anders, ungezwungen, unvorhersehbar, mutig und alles andere als gewöhnlich. Die Allrounderin interessiert sich mehr für Risse in Wänden als für perfekte Oberflächen, und in den Lücken des Lebens findet sie ihren Sinn für



Schönheit. Sie sagt: „Ich bin eine Liebhaberin und eine Kämpferin. Ich liebe Vintage, Antiquitäten, Häuser, Träume. Ich liebe es, Räume, Zimmer und Häuser zu gestalten.“ Marie interessiert sich nicht für kurzlebige Trends, sie bleibt sich selbst und ihrem Stil treu. „Für mich ist es sehr wichtig, ein persönliches Zuhause zu haben, das ein Spiegel meiner selbst und meiner Familie ist“, erklärt sie. „Mein Stil ist meiner: schwer zu beschreiben. Aber vielleicht so viel: Ich bevorzuge Einzelstücke und szenische ‚Arrangements‘“, bringt sie es treffend auf den Punkt.

Zurück zum Anfang

Was die Wohnung betrifft, war Marie quasi schockverliebt. „Die Fenster, der Eingang, die gewölbten Teile, die Holzvertäfelungen und das

ganze Gefühl, das diese Wohnung vermittelt, haben mich sofort in ihren Bann gezogen“, gerät sie ins Schwärmen. „Ich war schon seit einem Jahr auf der Suche nach einem Haus in genau dieser Gegend. Und dieses hat mir schon immer gefallen. Ich kannte den Eigentümer ein wenig, also schrieb ich ihm eine E-Mail, um zu sehen, ob etwas frei war. Wir hatten Glück, denn gerade am Tag zuvor war diese Wohnung frei geworden. Für mich war das ein Zeichen. Es war Schicksal! Diese Wohnung war für uns bestimmt“, erklärt die Innenarchitektin glücklich.

Ausdrucksstark

Sie zu gestalten und einzurichten war für die Trendsetterin ein Kinderspiel. „Ich wünschte, ich hätte 30 Wohnungen, damit ich sie alle ein- ➤

VINTAGE DE LUXE.

Das Sofa ist ein seltener Designklassiker – das Cloud-Sofa von HK Furniture. Der Kronleuchter aus Muranoglas stammt in etwa aus den 1940er-Jahren.

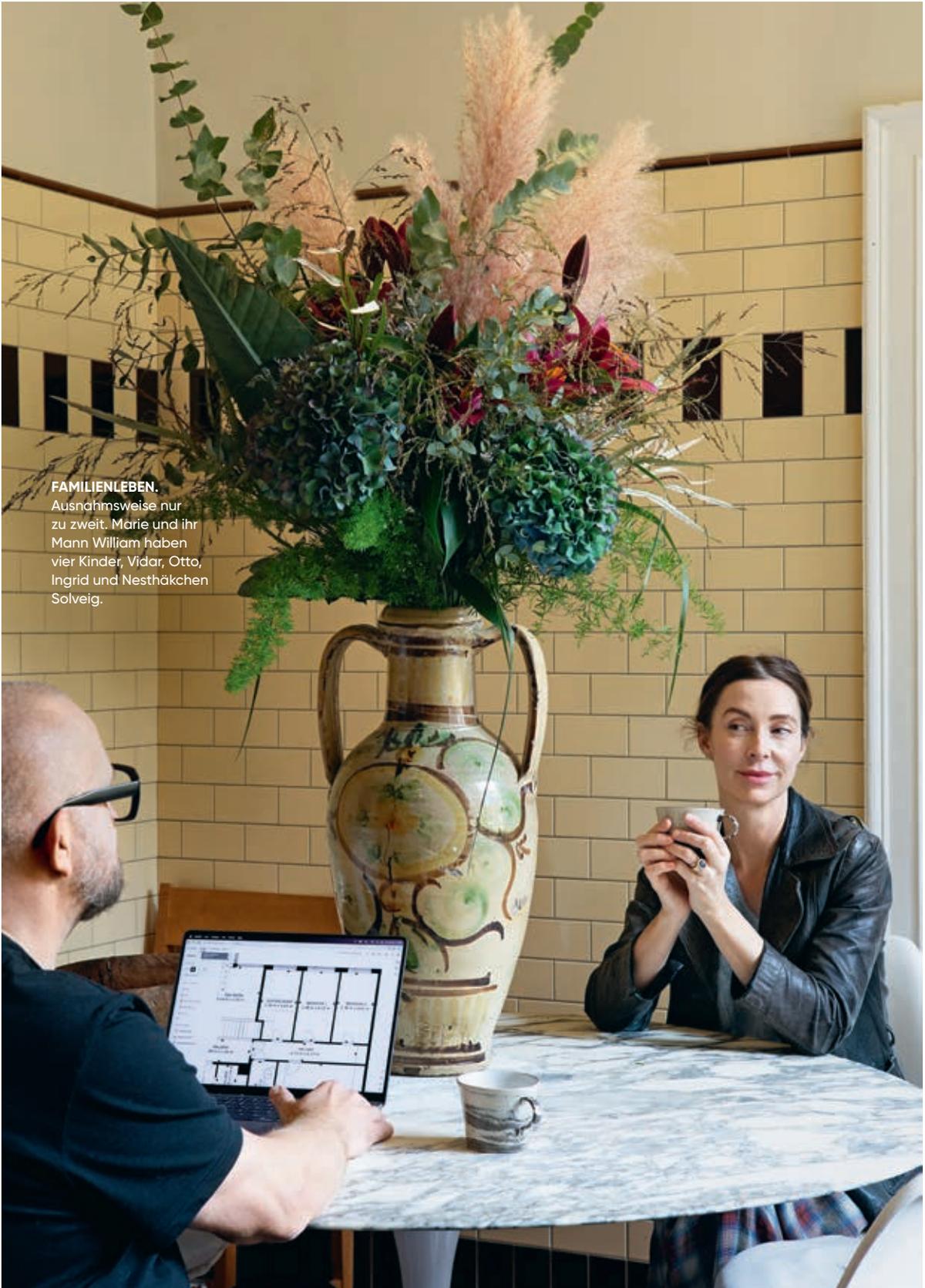


richten könnte! Ich sehe ein Möbelstück und stelle mir sofort ein Zimmer oder sogar ein ganzes Haus vor, in das es passen könnte. Ich bin sehr schnell: Ich weiß oft sofort, was ich anziehen, was ich machen möchte. Und wenn ich es nicht weiß, heißt das meistens, dass ich nicht interessiert bin“, erklärt sie. Der Großteil der Möbel ist gemeinsam mit der Familie übersiedelt. „Es ist eine Mischung aus allem, was ich liebe.“ Vieles passiert bei Marie intuitiv, daher ist es auch kein Wunder, dass alle Dinge zusammenpassen, als ob sie einem unsichtbaren Faden folgten, ohne dass sie viel darüber nachdenken musste. ➤

KONTRASTPROGRAMM.
In der Küche trifft die schlichte Küchenzeile von Ikea auf die ikonische Tulip-Esszimmergruppe von Eero Saarinen.



**„Mein Mann und ich lieben es,
Kontraste zwischen verschiedenen
Materialien zu schaffen und
einfache, alltägliche Möbel
herzustellen, die mit den
Jahren immer schöner werden.“**



FAMILIENLEBEN.

Ausnahmsweise nur zu zweit. Marie und ihr Mann William haben vier Kinder, Vidar, Otto, Ingrid und Nesthäkchen Solveig.



„Mein Stil ist *meiner*, schwer zu beschreiben. Aber vielleicht so viel: Ich bevorzuge Einzelstücke und szenische Arrangements.“



REFUGIUM.

Das Schlafzimmer mit den einladenden Ledersesseln ist Maries Lieblingsort. Hier kommt sie zur Ruhe und findet neue Inspiration.

Rosig

Ihr absoluter Lieblingsort ist das Schlafzimmer. „Ich liebe unser Schlafzimmer mit dem Erker, es ist sehr warm, leicht und hell. Ich genieße es, dort Zeit zu verbringen, zu arbeiten und in den gemütlichen Sesseln zu sitzen.“ Und dann wäre da noch ihre ganz besondere Beziehung zur Farbe Rosa, die sich wie ein „rosa“ Faden durch die ganze Wohnung zieht. „Ah, ich liebe Rosa! Aber das Wichtigste ist der richtige Farbton. Es muss ein ‚schmutziges‘, staubiges Rosa mit einem Hauch von Schwarz sein. Es ist schön in Kombination mit Braun oder Olivgrün zum Beispiel, weil es beide Farben hervorhebt. Andererseits trage ich nicht viel Rosa, ich bevorzuge es auf Heimtextilien und Kissen“, verrät Marie schmunzelnd. |



Fleck-weg-Power beim 1. Waschen selbst in kaltem Wasser



Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
© A.I.S.E. Mehr erfahren unter: www.keepcapsfromkids.eu



Glatt und clean war gestern, jetzt ist ungeschliffene Gelassenheit angesagt. Die Sehnsucht nach einem natürlichen Wohnen zeigt sich durch den verstärkten Einsatz von groben Materialien mit auffälliger Haptik, spannenden Strukturen, charakterstarken Möbeln und einer erdigen Farbpalette.

VON Karin Boba

*AUSSAGEKRÄFTIG.
Weiße Wände sind out! Im Trend liegt ein künstlich erzeugter Used-Look, der der gesamten Einrichtung mehr Charakter verleiht.*

Rustic Reloaded

Schlafzimmer

Natürliche Gemütlichkeit. Sanfte, von der Natur inspirierte Farben – Braun, Off-White und Beige – geben den Ton an. Strukturierte Oberflächen und gröbere Texturen wie Leinen, Baumwolle, Hanf oder Wolle schaffen eine beruhigende Atmosphäre und verwandeln das Schlafzimmer in einen warmen und einladenden Rückzugsort.



1 GEWEBT. Baumwoll-Tagesdecke Anser von Nordal, 209 Euro, bei byflou.com **2 SCHLICHT.** Beistelltisch aus Rattan Vivatable-Side von Tine K Home, 324,48 Euro, tinehome.com **3 VERZINKT.** Blumentopf Auran von Ferm Living, 45 Euro, fermliving.de **4 BLICKFANG.** Tischlampe aus Steingut und Leinen Carolla von Bloomingville, 249 Euro, bloomingville.com **5 TACTILE.** Kissen aus Nesselstoff Nettle Cushion – Long von Ferm Living, 139 Euro, fermliving.de **6 FAIR.** Baumwollperkal-Bettwäsche Graham von Westwing Collection, Bettdeckenbezug 59,99 Euro, Kopfkissenbezug ab 12,99 Euro, westwing.de



Wohnzimmer

Erdverbunden. Im Wohnzimmer suchen wir die Nähe zur Natur und spielen mit nostalgisch-rustikalen Formen, Mustern und strukturierten Oberflächen. Wir wollen Materialien spüren und erleben. Haptisch spannende Textilien wie Bouclé und Cord haben im Zuge dessen ein großes Comeback. Für eine moderne Note sorgen silberne Akzente.

- 1 ELEGANT.** Sessel Bowie – Raval von Bolia, 3.032 Euro, bolia.com **2 RETRO.** Kissenbezug von H&M Home, 15,99 Euro, hm.com
3 SKULPTURAL. Lampenfuß Moltan aus recyceltem Aluminiumguss von Ferm Living, 219 Euro, fermliving.com
4 VERSCHLUNGEN. Gestricktes Bouclé-Kissen von H&M Home, 29,99 Euro, hm.com **5 PUR.** Tablett aus Travertin Majsa von Bloomingville, 47,90 Euro, bloomingville.com **6 ORGANISCH.** Bodenvase aus Rattan Bola Braided von Ferm Living, 99,99 Euro, fermliving.com **7 STARK.** Kerzenhalter Rock von Kristina Dam, 129 Euro, kristinadam.dk **8 SCHLANK.** Beistelltisch Helin von Nordal, 280 Euro, bei livingandcompany.com



*CHARMANT.
Unregelmäßigkeiten sind nicht nur akzeptiert, sondern gewollt. Die naturbelassenen Balken geben dem Raum Charakter und Wärme.*

STILMIX.

Unvollkommenheiten werden hervorgehoben, verschiedene Naturmaterialien und Formen wild miteinander kombiniert.



FERM LIVING



NORDAL



Küche

Perfekt unperfekt. Auch in der Küche spielt eine erdige Farbpalette eine zentrale Rolle. Holzfronten mit auffälliger Maserung, Keramikfliesen mit charismatischen Unebenheiten, Handgemachtes und Geschirr aus Steingut, Zement, Ton, Glas oder Terrakotta stillen unser Verlangen nach einer naturverbundenen Umgebung.



1 ORIGINELL. Besteck-Set Mano von Hübsch, 98,77 Euro, bei formadore.at **2 MARKANT.** Keramikkanne Doro von Ferm Living, 55 Euro, fermliving.com **3 RAFFINIERT.** Schneidbrett Ziggy von Bloomingville, 37,90 Euro, bloomingville.com **4 KLASSISCH.** Tischdecke Bothy Check von Ferm Living, 79 Euro, fermliving.com **5 MASSIV.** Teller aus Steingut und Zement Kollektion FCK Tableware von Serax, ab 18,50 Euro, serax.com **6 AUSDRUCKSSTARK.** Tasse Wasabi von Nordal, 13 Euro, bei byflou.com **7 SCHWUNGVOLL.** Kerzenhalter Lumos von Broste Copenhagen, 109 Euro, brostecopenhagen.com



**„Musik, die
gute Energie hat,
ist für mich
das Wichtigste.“**

Am PULT der Zeit

Zu sagen, Elisabeth Fuchs sei ein Energiebündel, ist untertrieben. Die gebürtige Oberösterreicherin strotzt nur so vor Unternehmungsdrang. Ein Projekt scheint nie genug. Und so dirigiert die Gründerin der Philharmonie Salzburg nicht nur ihr eigenes Orchester, sie hat auch die künstlerische Leitung der von ihr ins Leben gerufenen Kinderfestspiele über, veranstaltet große Chorprojekte mit über 300 Mitwirkenden und ist Mutter zweier Kinder.

Sie haben mit 22 Jahren ein Orchester gegründet. Wie kam es dazu?

Ich habe mit 19 Lehramt für Musik sowie Mathematik studiert und war nach drei Jahren fertig. Da ich noch Studienbeihilfe bekam, entschied ich mich, zusätzlich Dirigieren zu studieren. Mein mittlerweile verstorbener Musiklehrer Balduin Sulzer riet mir, sofort praktische Erfahrung zu sammeln, da Dirigieren nur durch Tun erlernt wird. Auf der Uni studiert man zwar die Partituren allein, aber Dirigieren ist ein Führungsjob: Du übernimmst vom ersten Tag an die volle Verantwortung und bist sofort Chefin, ohne schrittweise in die Rolle hineinzuwachsen wie in der Wirtschaft. Und das kann man nicht aus einem Buch lernen, das muss man tun, denn

es impliziert auch viel soziales Lernen. Inspiriert von Balduin Sulzer, gründete ich schließlich die Junge Philharmonie Salzburg, heute Philharmonie Salzburg, und obwohl das erste Konzert finanziell ein Misserfolg war, habe ich meine Berufung gefunden und wusste, das ist mein Weg.

Wie stellt man denn ein Orchester zusammen?

Ich habe Oboe studiert und ein Musikgymnasium in Linz besucht, wodurch ich viele Musiker:innen kannte. Meine besten Freundinnen, sehr gute Geigerinnen, halfen mir bei der Suche nach geeigneten Kandidat:innen. Wir haben geschaut, wer passt, dazu einen Plan entworfen und Geld aufgetrieben. Nach sechs Proben führten wir erfolgreich unser erstes Konzert in Salzburg auf. Das zweite Konzert auf dem Land war weniger erfolgreich, da nur sieben Karten verkauft wurden und hohe Kosten entstanden, aber wir spielten trotzdem ein tolles Konzert auch für die wenigen Zuschauer:innen.

Als Dirigentin ist sie in der nach wie vor männlich dominierten Musikwelt eine nicht alltägliche Erscheinung. Und auch ihr Werdegang ist alles andere als alltäglich. Die Dirigentin und Gründerin der Philharmonie Salzburg, Elisabeth Fuchs, im Interview über die Blockflöte, musikalisches Crossover und fehlende weibliche Vorbilder.

VON **Pia Prithofer**

Wie sind Sie zur Musik gekommen?

Mein erster Kontakt kam über die Blasmusik. Wir hatten ein Gasthaus, in dem die Blasmusikkapelle und der Gesangsverein oft einkehrten. Schon als Kind bin ich im Rhythmus mitmarschiert, bevor ich noch richtig gehen konnte. Mit dreieinhalb Jahren wollte ich unbedingt Blockflöte lernen, was ich mit vier Jahren dann durfte. Meine Kindergärtnerin hat mich diesbezüglich gefördert und mein Talent erkannt – hätte ich sie nicht gehabt, wer weiß, vielleicht würde ich heute etwas ganz anderes machen. Danach kamen Klavier, Schlagzeug, Oboe, Klarinette und Saxofon dazu. Ich liebe es, verschiedene Musikrichtungen zu spielen, von Queen und ABBA bis Brahms und Mozart. Musik, die gute Energie hat, ist für mich das Wichtigste.

Als Sie studierten, war es ungewöhnlich, dass eine Frau Dirigentin wird, richtig?

Ja. Im Studium für Chordirigieren waren unter 15 Studierenden vier ➤

Frauen, was ganz akzeptabel ist. Beim Orchesterdirigieren – hier werden ein bis zwei pro Jahr aufgenommen – war ich allerdings anfangs die einzige Frau. Später kam eine weitere hinzu, die jedoch wieder aufhörte. Als ich fertig war, wurde erneut eine Frau aufgenommen.

Warum ist Ihr Beruf nach wie vor eher männlich dominiert?

Ich denke, es fehlt an weiblichen Vorbildern in der Dirigentenrolle. Salzburg ist allerdings ein gutes Beispiel für das Gegenteil, denn da ich seit 2007 auch Kinder- und Jugendkonzerte leite und dirigiere, fragen hier die Jungs, ob auch Männer Dirigenten werden können. Und obwohl sich in den letzten 15 Jahren viel getan hat, wird es noch 10 bis 20 Jahre dauern, bis eine Aufteilung von etwa 30 zu 70 erreicht ist. An eine 50:50-Verteilung glaube ich nicht. Aktuell werden oft extra nur Dirigentinnen engagiert, weil das gerade ein Hype ist, nach dem Motto: „Schaut mal, wir haben Dirigentinnen.“ Außerdem muss man sagen, dass der Beruf nicht unbedingt familienfreundlich ist. Man ist ungefähr 24 oder 25, wenn man mit dem Studium fertig ist, und beginnt dann mit mehreren Assistenzstellen. Bis Anfang 30 läuft das gut, aber dann stellt sich vielleicht die Frage nach Kindern. Im Dirigierberuf sind flexible Arbeitszeiten schwierig – es gibt keine Möglichkeit, Proben oder Konzerte zu verschieben. Kinder bekommt man jetzt oft bis 45, aber wenn man zwischen 33 und 38 nicht den nächsten Karriereprung macht, bleibt man in der Assistenz- oder Korrepetitorsposition stecken. Ich war da mit meinem eigenen Orchester eben eine Ausnahme.

Welche Musikrichtung hat es Ihnen besonders angetan?

Grundsätzlich liebe ich Klassik, Ba-



AN VORDERSTER FRONT. Mit dem Job der Dirigentin hat Elisabeth Fuchs sehr früh ihre Berufung gefunden.

„Dirigieren ist ein Führungsjob: Du übernimmst vom ersten Tag an die volle Verantwortung und bist sofort Chefin.“

rock und Romantik, aber ich mag es auch sehr, Grenzen zu sprengen und Neues auszuprobieren. Daher gab es bereits viele Crossover-Projekte der Philharmonie Salzburg wie Jedermann Reloaded Symphonic, gemeinsam mit Philipp Hochmair und der Elektrohand Gottes, aber auch Klassik in Kombination mit Akrobatik und Hip-Hop und vieles mehr. Der Reiz an Crossover besteht für mich darin, dass durch den Austausch mit anderen Menschen Neues geschaffen werden kann, das sich genremäßig in keine Schublade stecken lässt.

Stichwort Blockflötenprojekt: Was hat es damit auf sich?

Ich habe zum 10-jährigen Jubiläum der Kinderfestspiele, als ich gefragt wurde, was mein Traum wäre, gesagt, ich würde mir wünschen, dass jedes

Kind in Salzburg die Möglichkeit hat, Blockflöte zu lernen. Fünf Jahre später habe ich mir diesen Wunsch erfüllt. Mit der großartigen Unterstützung eines Mäzens verschenkten wir Blockflöten, Heftchen und Online-Videos an 6.000 Schulanfänger:innen sowie Volksschulklassen.

Wieso gerade Blockflöte?

Die Blockflöte ist ein Instrument, das erstens leicht zu erlernen ist und zweitens hilft, musikalisches Talent bei Kindern zu erkennen. Im Gruppenunterricht zeigt sich das relativ leicht. Dann liegt es an Pädagog:innen oder Eltern, Einzelunterricht oder ein anderes Instrument in Betracht zu ziehen. Manchmal bleibt es bei der Blockflöte, manchmal entwickelt sich daraus die Geige, das Cello oder sonst etwas.



EINSATZ. Musik verstärkt in die Gesellschaft bringen: Das fängt für die Dirigentin bei den Kindern an.

Warum liegt Ihnen die Jugendförderung so am Herzen?

Für mich ist es die Musik, für andere vielleicht die Malerei, Schauspielerei oder Sport – wir alle haben unsere eigenen Ausdrucksformen. Wenn man seinen persönlichen Kanal entdeckt hat und spürt, wie gut er einem tut, wird einem bewusst, dass Musik in der Bildungspolitik oft nicht den höchsten Stellenwert hat. Aber wenn man die Fähigkeit besitzt, Mittel für Projekte zu mobilisieren, um Musik wieder verstärkt in Schulen und in die Gesellschaft zu bringen, dann ist das ein wertvolles Talent.

Was ist der perfekte Einstieg für Kinder in die klassische Musik?

Zum Hören zuhause eignen sich *Vivaldis Vier Jahreszeiten* sehr gut und generell Musik, die Geschichten erzählt, wie *Peter und der Wolf* oder *Karneval der Tiere*. Beim Konzertbesuch liegt es an den Performer:innen – Qualität, Spannung und Spaß sind für mich drei wesentliche Kriterien bei der Musikvermittlung an junges Publikum. Wenn also mit dem richtigen Gespür und Wissen klassische Musik vermittelt wird, passt fast jedes Werk.

Wie sieht es mit öffentlichen Subventionen für freie Orchester aus?

Die finanzielle Lage in der freien Kul-

turarbeit mit Orchester ist trotz Sponsoring – wir haben eine Dame, die uns regelmäßig unterstützt – und Subventionen schwierig, aber wir machen weiter. Einerseits kann man sagen, die Politik gibt kein Geld her, andererseits wurde das Kulturbudget bereits aufgeteilt, bevor es uns gab, mit festen Institutionen

wie Landestheatern und Festspielen, die den größten Teil erhalten. Im Vergleich dazu bekommt die freie Szene nur eine kleine Summe. Wir, die Philharmonie Salzburg, haben ein Budget von 2,5 Millionen Euro, davon sind nur 6,9 Prozent Subventionen. Den Rest erwirtschaften wir durch Gagen, Kartenverkäufe, Spenden und Sponsor:innen. Zusätzlich sind wir dieses Jahr zu einem überraschenden unglaublichen Geldsegen von Marlene Engelhorn gekommen, der uns nun erlaubt, unsere Jugendprojekte fortzuführen – wie erwähntes Blockflötenprojekt, aber auch den *Zeig-dein-Talent*-Wettbewerb, eben auch die Kinder- und Jugendphilharmonie sowie Kindergartenkonzepte und vieles mehr.

Welche Visionen haben Sie für die Philharmonie Salzburg?

Unser nächstes Großprojekt wird 2025 der Umzug ins ehemalige Theater Metropolis im Salzburger Nonntal. Neben klassischen Konzerten planen wir ein weiteres Crossover-Projekt: Nach ABBA 2023 und Queen 2024 kommt in Zusammenarbeit mit Sängerin Monika Ballwein und Arrangeur Thorsten Schäffer *A Symphonic Tribute to The Beatles* im Mai 2025 im Großen Festspielhaus Salzburg.

biovital®
GEISTESKRAFT

- + GINGKO
- + GINSENG
- + VITAMIN B12



mehr unter:

[www.](http://www.BIOVITAL-AUSTRIA.at)

[BIOVITAL-AUSTRIA.at](http://www.BIOVITAL-AUSTRIA.at)



DIE INSEL DER Lemuren

Madagaskar ist einzigartig, riesengroß und ein Abenteuer der Superlative. Vielfältige Naturschätze, unberührte Wildnis, koloniale Relikte und feine Strände machen es zur Entdeckungsreise für Individualist:innen.

TEXT UND FOTOS **Robert Haidinger**

Überklasse: Kiefernmäuler. Unterklasse: Urkiefervögel. Familie: Elefantenvögel. Auch so trocken kann man eine alte Legende erzählen, und das drei Meter hohe Gerippe in Antananarivos Botanischem Garten passt perfekt dazu. Soeben blicke ich zu ihm hoch, dem einzigen weltweit. Staune über das dazugehörige Ei in der Größe eines Medizinballs mit neun Liter Inhalt. Es passt ganz gut zur Geschichte vom Vogel Rock, die Reisekollege Marco Polo irgendwann aufgeschrieben hat – so maßlos übertreibend, dass der nun ausgestorbene Riesenvogel im Laufe der

Zeit immer größer wurde, mit einem Schnabel von drei Schiffsmasten Länge. Immerhin: Zu einer Insel wie Madagaskar, die vor Ewigkeiten von Gondwanaland getrennt wurde und gemeinsam mit Sri Lanka und den paar Seychellen-Bröseln durch den Indischen Ozean driftet, passt die Geschichte des Rock ganz gut. Madagaskar ist ein Naturjuwel für Fortgeschrittene. Manche Tiere begleiten dich auf Schritt und Tritt. Mitunter schauen quietschgrüne Chamäleons aus knietiefen Schlaglöchern hervor. Makis mit schwarz-weiß geringelten Schwänzen turnen in kleinen Dörfern durch >



**TRAUM
IN TÜRKIS.**

Die Strände
der Resortinsel
Constance
Tsarabanjina vor
Nosy Be zählen
zu den
schönsten.



„Das riesige Madagaskar geht einen ganz eigenen Weg. Das ist bereits seit der Trennung der Ur-Kontinente so.“

Baumkronen. Handtellergroße Schmetterlinge, wohin man blickt. Dazu kommt die Qual der Wahl: Lieber nebelige Hochländer oder wüstenartige Trockengebiete? Tropisch feuchte Bergregenwälder, Karste oder Marslandschaften aus rotem Laterit?

Natur im Übermaß

Drei Tage, 566 Kilometer und eine Einbahnstraße Richtung Abenteuer. Die senfgelben Taxi-Renaults der Hauptstadt Antananarivo haben Busch-Taxis Platz gemacht. Am Weg Richtung Norden liegt der Parc National Ankarafantsika – einer von 47 offiziellen Naturparks. Und eine Art Suchbild aus dichtem Lianengewirr und diversen Schlangenarten, und mit Spaziergängen am Rande pittoresker Canyons. Alt-



BLICKKONTAKT. Maki-Check und Kroko-Benimm-Tafel im Nationalpark Ankarafantsika (l., r.), Ranger-Office in Joffreville (o.).



modische Kroko-Warnschilder warnen hier vor spontanen Fußbädern im schilfgesäumten Lac Ravelobe. Später flitzen nachtaktive Lemuren durch Baumkronen. Noch immer kommen neue, bislang unentdeckt gebliebene Arten hinzu – ganz entgegen weltweiter Trends. All das hat mit der alten Geschichte von Gondwana zu tun. Nachdem Madagaskar Afrika links liegen ließ und lieber Richtung Indischer Ozean trieb, entwickelten sich Flora und Fauna der Insel in Millionen Jahren unabhängig von den Spezies des Festlands – das macht Madagaskar heute so einzigartig. Fast alle Säugetierarten der Insel sind nur hier beheimatet. Ähnliches gilt für Schmetterlinge, Amphibien, Schlangen, Geckos und Chamäleons.

Im Labyrinth der Felsnadeln

Weiterfahrt über den Marktflecken Antsohihy, zur Kakao-Stadt Ambanja. Die Lehmhäuser der aus Asien eingewanderten Merina haben bunten Wellblechhütten Platz gemacht. Hinter Raffiapalmen dringt das grüne Leuchten der Reisfelder hervor. Irgendwann zweigt die Piste zum Iharana Bush Camp am Rande des Ankarana-Naturreservats ab. Ankarana heißt „spitzer Stein“ und beschreibt das bizarre Kalksteinlabyrinth grauer Felsnadeln ziemlich gut. Ein ➤



**NATUR-
WUNDERLAND.**
Urwaldriesen
und Rinderkarren:
Madagaskar
folgt seinem
ganz eigenen
Rhythmus.



EXTRATOUR DER EVOLUTION.
Über 80 Chamäleon-Arten
wurden hier entdeckt sowie pink-
farbene Sandsteinformationen
wie die Tsingy Rouge.



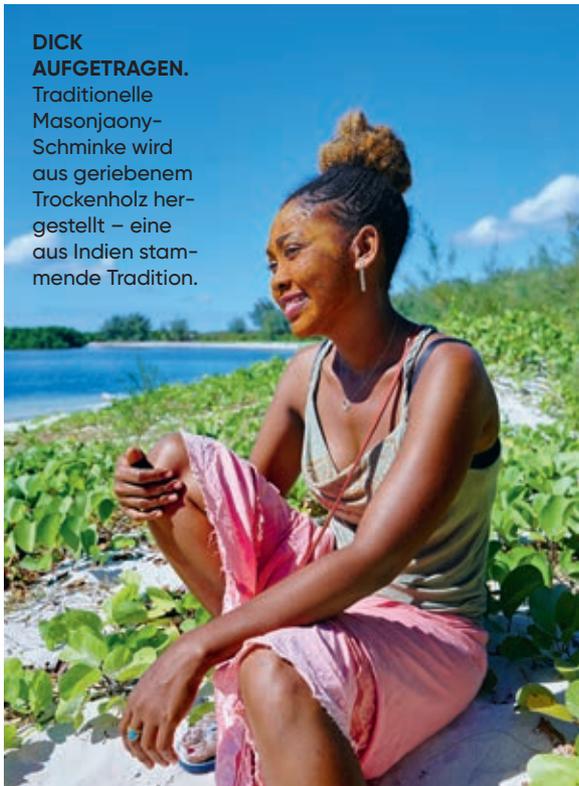
UNITED COLOURS. Am morgentlichen Markt von Hell Ville auf Nosy Be über-treffen sich die Farben und Kleider an Strahlkraft.

Künstler aus Kuba hat hier ein feinfühliges Öko-Refugium geschaffen, mit Pfahlbauten im Schilfstreifen eines kleinen Sees. Wer will, kann mit lachsrosa gestrichenen Pirogen zwischen Seerosen paddeln und auf das bleiche Mondlicht warten. Bequemer sind aber die mit Kernleder bezogenen Mahagoni-Möbel, gleich neben dem wuchtigen Bartresen aus massivem Teak. Next Stop: Joffreville, der angenehm kühl gelegene Ort mit den terrassierten Plantagenhäuschen, der 1950 für müde Fremdenlegionäre gegründet wurde. Unmittelbar dahinter künden Nebel-schwaden und dichte Wälder einen weiteren Nationalpark an: den gebirgigen Montagne d'Ambre. Wir checken Wasserfälle und einen heiligen See, staunen über die bunten Schmet-terlinge des dichten Bergregenwaldes. Zwei Stunden weiter nördlich lautet die ungefähre Adresse: Tsingy Rouge. Der bizarr geformte Kalkstein, der im Stile von Stalagmiten aus dem Boden wächst, hat sich hier in blassrosa Nadeln verwandelt, die ein wenig an große Erdbeer-Eislutscher erinnern. Nachts sind Fingertiere unterwegs, und die dickfüßigen Stämme der Madagaskarpalme, zuhause eine beliebte Zim-merpflanze, unterstreichen ein exklusives Ge-fühl: Die rosarote Einsamkeit der Tsingy Rouge erinnert an ein Land vor unserer Zeit.



OLD SCHOOL. Taxi-Veteranen der Serie Renault 4 sind in Madagaskars Straßen bis heute weit verbreitet.

**DICK
AUFGETRAGEN.**
Traditionelle
Masonjaony-
Schminke wird
aus geriebenem
Trockenholz her-
gestellt – eine
aus Indien stam-
mende Tradition.



„Isoliert und multiethnisch: Die ersten Siedler:innen kamen aus Asien.“

French Connection

Bis nach Diego Suarez, einem kolonialen Juwel ganz im Norden Madagaskars, heute Antsirana- nana, ist es nicht mehr allzu weit. Und plötzlich ist alles anders. Pastellfarbene Art-déco-Fassaden und Langusten plus Champagner. Tourist:innen auf Quad-Bikes und Shops für teure Klunker oder für aufwändig gearbeitete Modellschiffe – je nachdem, worauf man mehr steht. Dazu kommt die privilegierte Lage an der 30 Kilometer breiten Bucht von Antsiranana, einem der größten Naturhäfen der Welt. Wir haben im Badeort Rame- na eine Dau gemietet, gleiten durch die türkise Badewanne. Bloß mit dem Sundowner auf der Badeinsel speißt es. Der Skipper drängt zum Auf- bruch, scheucht uns zurück in das Boot mit den groben, geflickten Segeln. Wenig später wird klar, warum: So flach ist das „Smaragdmeer“, dass die Crew an manchen Stellen neben der Dau hergeht, sie mit Tauen schleppt. Ich spaziere ➤



Was Katzen WIRKLICH wollen!



lifestyle

FISH & SHIPS.
Gefischt wird mit
einfachen Aus-
legerbooten –
ein hartes
Geschäft.



ein Stückchen mit, packe fleißig an, erspare dem Skipper hundert Kilo Fracht. Vor allem aber ist es die erste Bootsfahrt, die ich von außen begleite. Was für Diego Suarez gilt, trifft auch auf Hell Ville zu, den pittoresken Hauptort der Strandinsel Nosy Be: Elegante französische Kolonialarchitektur in allen Stadien des Verfalls zeugt vom einstigen Plantagen-Reichtum. Nun knüpfen entspannte Shops für feine Vanille-Produkte, auf Ylang-Ylang basierende Parfums und Gourmet-Schokoladen an das Erbe der Zuckerbarone an. Mich hat es in den Mitsio-Archipel verschlagen, eine isolierte Gruppe von dreizehn Inseln. Eine davon haben Constance Resorts in das Urlaubsparadies Tsarabanjina verwandelt. Beach-Bungalows verteilen sich über zwei Strände der klitzekleinen Vulkaninsel, an der gelegentlich sogar die Grüne Meeresschildkröte eincheckt. Statt Schlaglöchern heißt es hier Barefoot Chic und Sea Kayaking. In einer guten Stunde hat man alles gesehen. Entweder vom Wasser aus, via Hängematten-Panorama, oder vom Aussichtspunkt am scharfkantigen Gipfel. Dann macht das Abenteuer Madagaskar endlich Pause – es sei denn, man steckt den Kopf ins türkise Meer. Bunte Unterwasserschätze hortet die einzigartige Schatztruhe der Natur nämlich auch. |



SATT MIT SEAFOOD.
Neben Schwertfisch
schmecken Langusten,
gefangen mit Hilfe von
simplen Reusen.

Navigator

ANREISE

Beste Verbindung mit Ethiopian Airlines ab Wien, 1x Umsteigen in Addis Abeba.

REISEZEIT

Ostküste und Norden (Nosy Be):
Trockenperiode August bis November,
Westküste: ganzjährig trocken.

HOTELTIPPS

Hotel Colbert

29 Rue Prince Ratsimamanga,
Antananarivo

hotel-restaurant-colbert.com

Die erste Hotel-Adresse der Hauptstadt verströmt koloniales Flair. Zwei Restaurants plus Café sowie Indoor-Pool. DZ/F ab 71 Euro

Iharana Bush Camp

15 km von der Rn6 Ambilobe, Ambilobe 204, iharanabushcamp.com

Die kunstsinnigen Betreiber schufen ein angenehmes und stylisches Refugium. Bungalow/F ab 242 Euro

Constance Tsarabanjina

Nosy Be, Tsarabanjina,
constancehotels.com

Eine der schönsten Badeinseln nördlich von Nosy Be; nur für Gästinnen & Gäste der 5*-Resortinsel. All inclusive über Trauminselreisen.de ab 235 Euro

RESTAURANTTIPPS

Restaurant Papillon

Hell Ville, Blvd de l'Indépendance,
Nosy Be

Hübsches Kolonialhaus mit Veranda, italienische Betreiber und gute Pasta-Gerichte.

Restaurant L'Amiral (Chez Robert)

79 Rue Colbert, Antsiranana (Diego Suarez)

Der französische Maître sorgt für ausgezeichnete Seafood-Gerichte.

Grand Café de la Gare

Gare de Soarano, Antananarivo 101
Retro-Charme im historischen Bahnhof, solide Weinkarte und Feinheiten wie Foie gras.

INFO:

visit-madagascar.com

madagascar-tourisme.com

BIO, ABER GÜNSTIG.

KANN ICH HABEN.

Unsere neuen vielfältigen Baby-Gläschen.



Ohne Zuckerzusatz¹⁾



Frei von Farb- und Konservierungsstoffen²⁾



Palmölfrei



Gentechnikfrei²⁾

¹⁾Enthält von Natur aus Zucker ²⁾gemäß EU-Bio-Verordnung

Gibt's bei **BILLA & BILLA PLUS** **BIPA**

billa bio

Asien UM DIE ECKE

**FERNOST TRIFFT
AUF HEIMAT.**
Der Chinaturm
des Hotels
Hochschober
thront über dem
Turracher See.

Asien verkörpert für viele die Essenz des puren Glücks. Das große Manko am Paradies: Erreichbar ist es nur mit dem Flieger, die Anreise ist beschwerlich, der Jetlag eine Wucht. Zum Glück haben sich einige Hotelbetreiber in Europa Gedanken dazu gemacht und uns die schöne Ferne quasi nachhause geholt.

Der Strand, die Palmen, die warme Brise. Ayurveda, Zen und Yoga, heiße Currys und wohltuende Massagen – wer Asien will, muss heute nicht mehr weit reisen. Hotelbetreiber in Österreich und Umgebung holen den Spirit nach Europa und stillen unser Fernweh – ganz ohne Bali-Belly oder Jetlag.

VON **Franziska Riedl, a-list.at**



← HOCHSCHOBER China goes Kärnten

Draußen die Zirben und der kühle Turracher See. Drinnen entführen magische Plätze in ferne Kulturen. Peter Leeb und seine Frau Barbara, ihre Zeichens Seniorchef und -chefin des Hotels, reisten mehrmals nach China, lernten die Kultur kennen und wollten daraufhin ihren Gäst:innen den Zauber näherbringen. Der Chinaturm, leuchtend rot außen, innen verziert mit Drachen und Tigern, steht stellvertretend für ihre Faszination für das Land. Im Teehaus im obersten Stock finden regelmäßig Teezeremonien statt. Gong Fu Cha – ein Ritual der Stille, des Riechens und Kostens. Im Stock darunter ist Platz für Yoga und Bewegung mit großen Fenstern zum See. Noch eine Etage tiefer bringen chinesische Massagen die Energie zum Fließen.

*Doppelzimmer ab 390 Euro/
Nacht
hochschober.com*



↑ HAUS HIRT Yoga in den Alpen

Wie Asien ist auch das Haus Hirt für viele ein Sehnsuchtsort. Evelyn und Ike Ikraht führen das familiäre Lifestyle-Hotel in Bad Gastein als weltoffenen Treffpunkt für alle. Und als Refugium für Menschen, die sich beim Yoga entspannte Asien-Vibes in die alpine Kulisse zaubern wollen. Seit Jahrzehnten laden die Ikrahts die besten Yoga-Lehrer:innen aus aller Welt in ihre Hotels. Das Haus Hirt sowie sein Schwesterhotel Miramonte sind dazu Partnerhotels des Yoga-herbsts Gastein, der das Tal mit über 300 Yogaeinheiten zum Schauplatz einer der größten Veranstaltungen dieser Art in ganz Europa macht.

*Doppelzimmer ab 268 Euro/
Nacht inklusive Hirt-XL-Service
haus-hirt.com*



**HUBERTUS MOUNTAIN →
REFUGIO
Asien im Allgäu**

Am Rooftop streift man durch einen alpinen Zen-Garten mit heimischen Kräutern, schaut aus dem japanischen Onsen-Becken auf die Wiese und die Berge rund ums Hotel. Die Wellness-Area wurde nach Vorbild asiatischer Klöster und Pagoden gebaut und umfasst drei Ebenen. Auch Feng-Shui gehört im Hubertus Mountain Refugio zum Konzept. Alle Zimmer wurden auf Basis der chinesischen Harmonielehre eingerichtet, beim Betreten ertönt leise Meditationsmusik. Holistic lautet das Motto und es beschert Gäst:innen eine wundervolle Reise zum Ich.

*Doppelzimmer ab 390 Euro/
Nacht inkl. Spa-Treatment
hotel-hubertus.de*



**NATUR- & WELLNESSHOTEL
HÖFLEHNER**

Genießen Sie Ihren Urlaub auf 1.117 m Höhe mit einem schönen Blick in die Ennstaler Bergwelt. Das Hotel bietet ideale Voraussetzungen für einen gelungenen Urlaub für Körper und Geist. Im Rahmen des wöchentlichen Aktivprogramms gibt es täglich Yogaeinheiten, unterschiedliche Meditationen oder auch Retreats.

**1 Nacht im DZ, p.P. ab 196 Euro,
buchbar auf billareisen.at**

**KLOSTER PERNEGG →
Stille und Fasten
im Waldviertel**

Stille, Entschleunigung, viel in der Natur sein, Fasten – alles Dinge, die in den besten Retreats in Asien zum Alltag gehören und auch hierzulande gut funktionieren. Zum Beispiel im geschützten Rahmen des Klosters Pernegg im Waldviertel, das sich selbst als Ort zur „Entdeckung der Stille“ bezeichnet. Ein Weg, sich dieser Stille zu nähern, ist das präventive Heilfasten nach Dr. Buchinger. Morgens gibt es Tee, mittags zentrifugierten Saft, abends klare Gemüsesuppe. Dazu kann man, wenn man will, am Stille-Tag teilnehmen und noch mehr „Gewinn durch Stille“ erfahren. Abgerundet wird das Fastenprogramm durch Achtsamkeitstrainings, Yoga, Qigong, Resilienzcourse und Wandern.

*1 Woche Klosterfasten
ab 729 Euro pro Person im
Doppelzimmer
klosterpernegg.at*



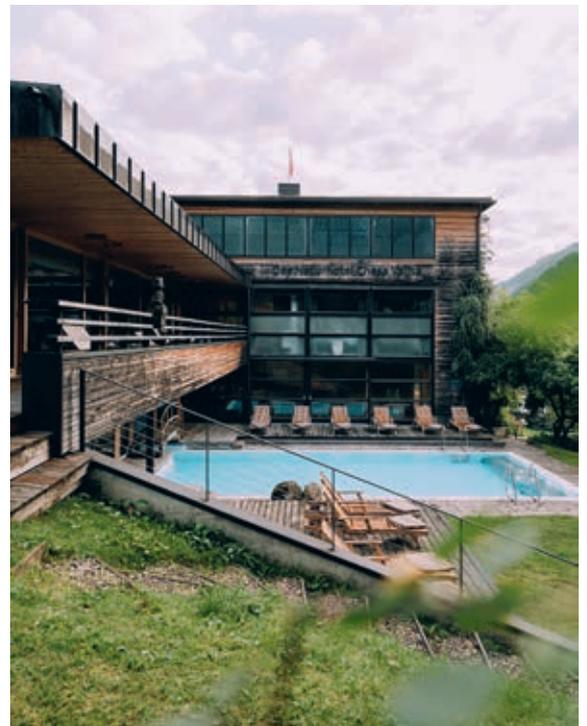
Die Behandlungen folgen jahrhundertealten indischen Rezepten. Gekocht wird ayurvedisch – mit regionalen Bio-Produkten.



**CHESA VALISA
Ein Stück Indien im Kleinwalsertal**

Die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda stellt den Hauptpfeiler des Chesa-Valisa-Gesundheitskonzepts dar. Unter medizinischer Begleitung und mit Hilfe von hochprofessionellen Anwendungen bietet Familie Kessler Top-Voraussetzungen für Tiefenentspannung. Bei den Treatments kommen jahrhundertealte Öl-Rezepturen aus Indien zum Einsatz, gekocht wird regional, typgerecht, bio und nach den Regeln der ayurvedischen Küche. Wer es intensiv will, bucht eine 14-tägige Panchakarma-Kur, sie befreit von Altlasten und Schlacken und hilft bei Depressionen, Migräne oder Hautkrankheiten.

*Doppelzimmer ab 305 Euro/Nacht,
Ayurveda-Package ab 796 Euro pro Person/4 Nächte
naturhotel.at*



INDIEN IN VORARLBERG.
Ayurvedische Gesundheit trifft im Chesa Valisa auf Vorarlberger Biohotel.



BUDDHA AM BERG.
Das Ayurveda-Konzept des Sonnhofs passt sich an die Bedürfnisse seiner europäischen Besucher:innen an.



← **SONNHOF**
Altes Indien in Thiersee

Im Sonnhof trifft altes Indien auf Tiroler Alpenkultur. Etwa in der Küche, wo Zutaten vom eigenen Bauernhof verarbeitet werden. Seit 2006 verschreibt sich die Familie Mauracher hier, in Thiersee, dem Ayurveda. Gemeinsam mit dem Ayurveda-Mediziner Gaurav Sharma wurde ein eigenes Heilkunst-Programm entwickelt, das auf einen modernen Lifestyle abzielt. „Das European-Ayurveda-Konzept passt sich an uns Europäer:innen an und achtet auf unsere Bedürfnisse“, sagt Hotelchefin Lisa Mauracher. Im Angebot sind unterschiedliche Packages, auch Panchakarma, Yoga-Retreats sowie Mental- und Mind-Detox.

Ayurveda Short Stay ab 345 Euro pro Person/3 Übernachtungen zzgl. Zimmerpreis (Doppelzimmer ab 205 Euro/Nacht)
sonnhof-ayurveda.at



← **HOTEL WEIDEN**
TCM und Kräuterwissen

Detox, Traditionelle Chinesische Medizin, Fasten, Kräuterkunde, Ernährung, Bewegung. Die Niederls fassen ihr holistisches Konzept im Hotel Weiden kurz als „Slow Down“ zusammen. Nadja Niederl ist ausgebildete TCM-Ernährungsberaterin und Kräuterpädagogin. Beim Frühstück kredenzt sie unter anderem Congee. Fasten nach TCM ist ebenso möglich. „Urlaub wird immer mehr eine Reise zum Ich“, sagt die Hotelière, die mit den Gäst:innen auch Kräutersalze und Anti-Aging-Cremes herstellt, Tees und Gesichtswasser mixt.

Doppelzimmer ab 264 Euro/Nacht
meinweiden.com



SVATÁ KATEŘINA →
**Ayurveda wie im
 Bilderbuch**

Das Ayurveda-Resort Svatá Kateřina liegt ganz nah an der österreichischen Grenze im Süden von Tschechien. Weit weg vom städtischen Lifestyle-Hokuspokus erlebt man hier Ayurveda in seiner ursprünglichsten Form: wohltuende Massagen, Körperwickel, Bäder, Kräuter- und Öl-anwendungen, Meditation. Das Essen kommt vom Koch aus Sri Lanka. Die Ayurveda-Treatments übernehmen Expert:innen, die im indischen Kerala ausgebildet wurden. Und wer zwischendurch Lust hat, schnappt sich eines der resorteigenen Pferde und genießt auf geführten Ausritten die schöne Landschaft.

Ayurveda-Wochenende
 ab 273,34 Euro p. P./Aufenthalt
katerinaresort.cz/de

Fotos: beigestellt



CB12 
**Bekämpft
 die Ursache
 von Mundgeruch**



Es liegt so nah!
 CB12 sorgt für einen
 angenehmen Atem für
 bis zu 12 Stunden



CB12-2024-0015_01_2023



Es ist wissenschaftlich belegt, dass die CB12 Mundspülung die Ursache von Mundgeruch bekämpft* - anstatt sie nur zu überdecken. Das enthaltene Fluorid stärkt die Zähne täglich**.

| www.cb12.at

CB12-Produkte sind nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet.

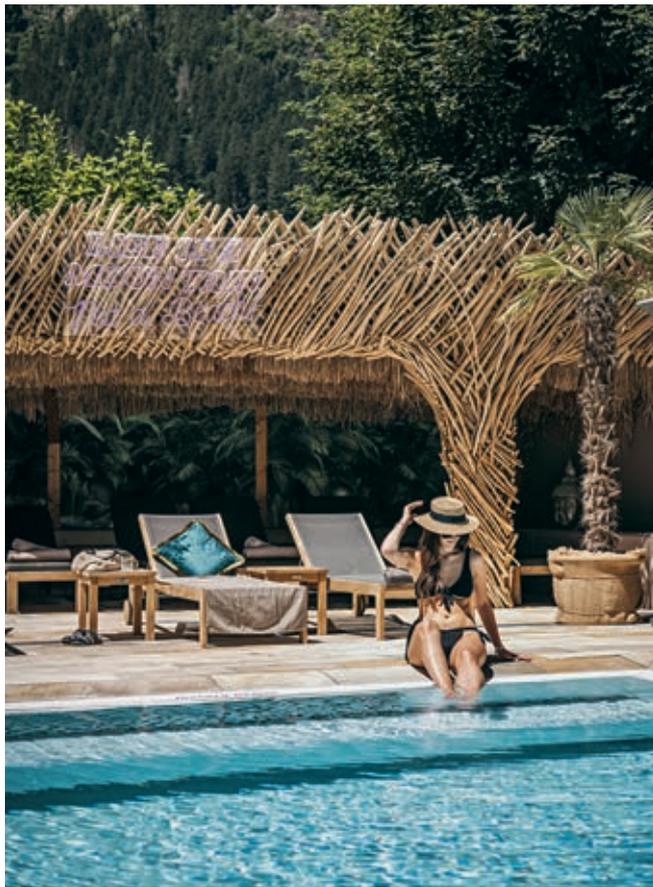
*R. Seemann et al. Duration of effect of the mouthwash CB12 for the treatment of intra-oral halitosis: a double-blind, randomised, controlled trial. J. Breath Res. 2016. 22;10(3):036002.

**Marinho VC et al. Fluoride mouthrinses for preventing dental caries in children and adolescents. Cochrane Database Syst Rev. 2016 Jul 29;7(7):CD002284.

Viatris Austria GmbH
 Guglgasse 15, 1110 Wien



lifestyle



BOHO-CHIC.
Der Zillertalerhof sorgt für Strandbar-Feeling – und das nachhaltig als erstes umweltzertifiziertes Hotel im Zillertal.

← ZILLERTALERHOF Bali im Zillertal

„Der Zillertalerhof erfindet sich immer wieder neu“, sagt Franz-Josef Perauer. Der Hotelier hat sein alpines Hideaway im hinteren Zillertal gerade wieder verändert und ihm Asien-Gefühl eingehaucht. Nicht in Form thailändischer Massagen oder fernöstlicher Speisen, sondern durch den neugestalteten Pool-Bereich: Er beamt Gäste und Gästinnen dank Pavillon mit Schilf und getrockneter Palmwedel, lässiger Sounds und superber Cocktails an eine tropische Strandbar. Wer mag, hüpf in den azurfarbenen Pool, schließt die Augen und ist schon weit weg, irgendwo an einem einsamen Bali-Strand.

Doppelzimmer ab
224 Euro/Nacht
zillertalerhof.at

Foto: Jan Hanser

ORF nachlese

FÜR DICH UND MICH UND ALLE.

Jetzt die ORF nachlese abonnieren und Geld sparen

Sie sparen
43 %
gegenüber dem Einzelheftkauf

Das „Jahresabo“ zum Vorteilspreis:
1 Jahr (12 Ausgaben) ORF nachlese

- monatlich bequem nach Hause zugestellt
- Sie sparen 43 % gegenüber dem Einzelverkaufspreis
- Sie können jederzeit verloren gegangene Hefte nachbestellen (solange der Vorrat reicht)
- Heftnachsendung an Ihre Urlaubsadresse in Österreich



Zum
Top-Preis von
€ 24,50
(inkl. Versand und Porto)

Jetzt bestellen: Hotline **0800 22 69 89** per E-Mail: nachlese@orf.at
Oder per Postkarte: ORF nachlese, Hugo-Portisch-Gasse 1, 1136 Wien

Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen einen Erlagschein. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann problemlos per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 878 78-51 37 43) gekündigt werden. Preis inklusive MwSt. und Porto (gültig im Inland). Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einlangt, beginnt Ihr Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Hugo-Portisch-Gasse 1, 1136 Wien; nachlese@orf.at „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG“ sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG“ verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abobestellung vertragskonform abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden wir nur insoweit übermitteln, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.

HOL DIR DAS NEUE BIO-FEELING



Gleich mehr über die
österreichischen
Bio-Rohstoffe erfahren.

Gösser

verantwortungsvoll gemälßen



OFFICIAL PARTNER

GEWINNE MIT REAL MADRID



**2 NIVEA MEN PRODUKTE
KAUFEN & GEWINNEN!***

4x

2 VIP-Tickets
inkl. Flug & Hotel



100x

Real Madrid
Trikots



Und so funktioniert's:

1 Kaufe 2 NIVEA MEN Produkte

2 Kassabon hochladen: nivea.at/realmadrid

3 Gewinne 2 VIP-Tickets inkl. Flug & Hotel oder ein Real Madrid Trikot



* Verlost werden 4x 2 VIP-Tickets inklusive Flug (ab Wien) & Hotel zu einem La Liga Match der Real Madrid Mannschaft in Madrid/Spanien und 100x Real Madrid Trikots. Die Produkte/ Gewinne sind Beispielabbildungen. Gültig im Zeitraum von 09.09.2024 bis 15.12.2024. Alle Teilnahmebedingungen des Gewinnspiels finden Sie unter nivea.at/realmadrid



MINI MIT MAXI STAURAUUM

Der MINI Countryman bietet Platz für bis zu fünf Personen oder 1.390 Liter Gepäck. Mit Panorama-Glasdach, Sportsitzen und rundem OLED-Display schafft er im Innenraum ein beeindruckendes Raumerlebnis. Bereits das Einstiegsmodell bietet mit 125 kW/170 PS und Mild-Hybrid-Technologie die typische MINI-Agilität und den einzigartigen Fahrspaß.

Der MINI Countryman C steht ab 39.642,30 Euro in den Startlöchern.

Fotos: Hersteller, Shutterstock

On- & Offroad mit Quad & ATV

Der Begriff „Quad“ stammt vom lateinischen „quadruplex“ (vierfach) und bezeichnet ein Motorrad mit vier Rädern, meist als Sportfahrzeug genutzt. „ATV“ (All Terrain Vehicle) ist gemeinhin ein Arbeitsgerät für unbefestigte Straßen. In Österreich dürfen Quads und ATVs mit Klasse-B-Führerschein auf öffentlichen Straßen gefahren werden. Als vierspürige Kraftfahrzeuge unterliegen beide dabei sowohl Parkgebühren als auch Pkw-Vignettenpflicht.



PHILIPS
AVENT

Der Natural Response Sauger: Unterstützt das individuelle Saugverhalten deines Babys

Das AirFree Ventil sorgt für zusätzlichen Schutz vor Koliken, Blähungen und Reflux.

innovation  you



THE
HERBAL
EXPERT

HimalayaTM
SINCE 1930

90+
YEARS OF TRUST

Kraft der Kräuter

Für ein
gesundes
Lächeln
& starke
Zähne



SO STEHEN IHRE STERNE IM OKTOBER

Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Christina Mühlhöfer/carolinesidler.com

24.10.–22.11.

Skorpion

Sie möchten einmal nach den Sternen greifen? Kein Problem: Auf der Karriereleiter kommen Sie nun hoch genug hinauf. Auch privat scheint Ihnen der Himmel nahe. Genießen Sie einen harmonischen Oktober voller angenehmer Erlebnisse und großartiger Erfolge.

23.11.–21.12.

Schütze

Die Sterne zeigen bis zur Monatsmitte berufliches Weiterkommen an. Nur nicht zu viele Schritte auf einmal machen. Am 18. wandert Venus in Ihr Zeichen und sorgt für Genuss und Heiterkeit. Gehen Sie aus und treffen Sie sich mit Freund:innen. Singles erleben spezielle Abenteuer.

22.12.–20.1.

Steinbock

Vor allem in den ersten Wochen des Monats blühen bewährte Beziehungen wieder auf. Singles lernen nette Leute kennen, mit denen sie sich prächtig amüsieren. Ab Monatsmitte müssen Sie sich mit Durchschnittlichem zufriedengeben, dafür gehen die Geschäfte bestens.

21.1.–19.2.

Wassermann

Von Ihnen werden aus Gewohnheit gute Ideen erwartet. Wenn Ihnen diese im Laufe des Monats ausgehen, blasen Sie nicht Trübsal. Auch Sie haben das Recht, mal weniger produktiv zu sein. Gönnen Sie sich Auszeiten, um zur Ruhe zu kommen.



24.9.–23.10.

Waage

Ihr Energielevel lässt zwar zu wünschen übrig, doch jetzt sind ohnehin keine großen Aktionen für Ihr Weiterkommen erforderlich. Ein positiver Jupitereinfluss signalisiert einen fortschrittlichen Trend, den Sie besonders bis Mitte Oktober für Expansionsbestrebungen nutzen sollten.

22.6.–22.7.

Krebs

Mit Mars in Ihrem Zeichen ergreifen Sie die Initiative. Bis zum 18. lenkt Venus Ihre Energie auf die Liebe, leidenschaftliche Gefühle und Erotik inklusive. Die Zeit ist günstig, Nägel mit Köpfen zu machen. Ab Mitte Oktober geht es im Job steil bergauf – Sie erwarten große Erfolge.

20.2.–20.3.

Fische

Anfang Oktober werden Sie mit Romantik und Aufmerksamkeiten verwöhnt – Sie schwelgen in Hochgefühlen. Das bringt auch beruflichen Erfolg. Wenn Mitte des Monats Hindernisse auftauchen, hilft Ihnen Ihre Intuition, die richtigen Ideen bei der Lösung von Problemen zu haben.

21.3.–20.4.

Widder

Ein spannendes Projekt macht Fortschritte, bereitet Ihnen aber auch viel Arbeit. Stellen Sie sich den Herausforderungen und halten Sie durch. Vergessen Sie jedoch nicht: Sie sind zwar eine Kämpfernatur, doch hin und wieder sollten Sie sich auch richtig verwöhnen lassen.

21.4.–21.5.

Stier

Mit großem Krafteinsatz und viel Ausdauer haben Sie Spaß daran, Ihre Ziele zu verfolgen und zu zeigen, was in Ihnen steckt. Nutzen Sie diese Phase, um auch Ihr Sportprogramm konsequent zu absolvieren. Vergessen Sie nicht: Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin freut sich über Überraschungen.

22.5.–21.6.

Zwillinge

Sie neigen derzeit zu Übertreibungen. Bis zur Monatsmitte beweisen Sie allen, was Sie auch unter Druck leisten können. Ende Oktober sind Sie sehr sensibel und halten stressige Situationen nicht so gut aus wie sonst. Gehen Sie jetzt hektischen Menschen aus dem Weg.

23.7.–23.8.

Löwe

Partnerschaftliche Probleme lösen Sie bis Mitte des Monats mit einer gewissen Leichtigkeit, sodass Sie harmonische Herbstwochen verbringen. Als Single sollten Sie Mut zum Glück haben. Trauen Sie sich, einen Menschen anzusprechen, den Sie schon lange kennenlernen möchten.

24.8.–23.9.

Jungfrau

Ihren beruflichen Erfolg erarbeiten Sie sich mit Fleiß und Ausdauer. Privat geht es Ihnen bis 17. blendend. Sie freuen sich über Komplimente und schöne Momente. Wenn Sie dann merken, dass Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin nicht vollkommen ist, übersehen Sie doch kleine Makel.



Entdecke die neuen Extra Chocolate Protein Bars **White Mocha** & **Roasted Hazelnut** von **foodspring**



BIPA



AQUAglide®
medizinisches Gleitgel medical lubricant

Joydivision
...my Lovestyle!

Das Original in seiner *flüssigsten* Form!

www.AQUAglide.de

MÜLLSTAR

ÖKO MÜLLSÄCKE

Aus **100% Recyclingmaterial** – nachhaltig der Umwelt zuliebe!

Artikelnr.: MSÖK0110

Bestens geeignet für Abfall in der Küche und bei der Reinigung.

www.hnat.co.at

impresum

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER

RG Verlag GmbH, Industriezentrum NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16,
2355 Wr. Neudorf, Redaktionsadresse: Heizwerkstraße 3, 1230 Wien,
Tel. 02236 600-6730, Fax 02236 600-86733

Geschäftsführung **Barbara Reimond-Charamsa, Richard Heinschink** (Kaufmänn. GF)

maxima entsteht in Kooperation mit der
BIPA Parfumerien Gesellschaft m.b.H.

Geschäftsführung **Markus Geyer, Andreas Persigehl**
Leitung Marketing, Eigenmarkenstrategie und Kommunikation **Michaela Mülleder**

Gruppenleitung Media, Content & PR **Caroline Catharin-Klein**
Content & PR Manager **Cathrine Leisser**

TEAM RG-VERLAG

Chefredakteurin **Kathrin Schuster**
Artdirection **Edda Lackinger**

Stv. Chefredakteurin & Textchefin **Bianca Blum, Claudia Rejlek**
Chefin vom Dienst **Lydia Oswald**
Online-Redaktion **Claudia Rejlek**

Grafik **Andrea Jandrintsch, Verena Meixner** (Stv. AD)
Bildredaktion **Daniela Wagenhofer**
Lektorat **Andrea Klocker, Josef Weilguni**

Leitung Marketing/Key Account Management **Michael Brugger**
Stv. Marketing-Leitung **Elisabeth Nunner**
Head of Events & Cooperations **Wolfgang Asinger**
Senior Marketing & Sales Manager **Heidi Rothwangl-Buchmayer**
Produktionsleitung **Manfred Wagner**

EDV, Technik und Produktionsmanagement **Martin Flatscher**
Bildbearbeitung **Andreas Graf, Bettina Köck, Susanne Sellinger**
Media Consulting Extern **Monika Athanasiadis, Martin Moser**

Autorinnen

Update **Claudia Hubmann** Beauty **Pia Prilhofer**
Wellbeing **Daniela Jasch** Fashion **Nicole Adler**
Lifestyle **Karin Boba**

Weitere Autor:innen dieser Ausgabe

Bianca Blum, Sylvia Buchacher, Katharina Domiter, Karin Garzarolli, Mira Glück,
Robert Haidinger, Lydia Oswald, Eva Pözl, Franziska Riedl, Ronny Rockenbauer,
Stephanie Rugel, Rüdiger Sturm

Fotos

Frauke Fischer, Robert Haidinger, Theresa Kaindl,
Manuela Larissegger, Luise Reichert

Illustrationen

Claudia Meitert, Christina Mühlhöfer, Gina Müller

Herstellung/Druck

Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,
Pułtusk 120, 07-200 Wyszków
Erscheinungsweise: zehnmal im Jahr.

Umschlag: ISO Coated v2. Kern: PSO MFC Paper (ECI).
Druckauflage: 219078 (ÖAK 1. HJ 2024).

E-Mail: redaktion@maxima.co.at,
facebook.com/maxima.magazin, www.rgverlag.co.at



EU Ecolabel : PL/053/003

Bitte sammeln Sie Altpapier
für das Recycling.



Bei Einwendung von Texten, Fotos, Grafiken u. ä. Werken garantiert uns der:die Einsender:in und steht dafür ein, dass diese Werke von ihm:ihr geschaffen wurden, und erteilt seine:ihre Einwilligung, dass die Werke unentgeltlich in der Zeitschrift maxima und auf der Homepage veröffentlicht werden.

Ferner garantiert der:die Einsender:in und steht dafür ein, dass allenfalls abgebildete Personen ihre Einwilligung zur Veröffentlichung ihres Bildes gegeben haben. Weiters garantiert der:die Einsender:in bei Gewinnspielen, dass er:sie seine:ihre Daten für Marketingzwecke der Zeitschrift maxima freigibt.

Durch die Verwendung der Dienste von maxima erklärt sich der:die User:in bzw. Leser:in mit der Speicherung und Verarbeitung der übermittelten Daten sowie mit der Übermittlung von Informations- und Werbematerial (via E-Mail, Telefon, Fax, Facebook, SMS/MMS) durch die RG Verlag GmbH und maxima einverstanden. Ihre Angaben werden automationsunterstützt zur Gewinnspielabwicklung und für die Belange der Kund:innenbetreuung und zu Marketingzwecken verarbeitet und nur falls notwendig auch an Dritte (z. B. Post) weitergegeben. Sie können Ihr Einverständnis dazu jederzeit durch eine kurze schriftliche Mitteilung an uns widerrufen. Preis-, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Mit mehr
Energie
durch den
Herbst
mit Eisen



Florabio® Kräuterblut® EISEN- UND VITAMIN-ELIXIER

Einzigartige Kombination mit:

- ✓ Eisen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- ✓ Vitaminen B₁, B₂, B₆, B₁₂, C
- ✓ wertvollen Pflanzenextrakten und Fruchtsaftkonzentraten

Mehr Infos:



www.florabio.at

DER BESTE TAB VON FAIRY

gegen hartnäckige Essensreste



Effektiv gegen 100% Fett*



Schön ist, mit Gutscheinen richtig zu sparen.

Mit den **maxima**-Gutscheinen können Sie beim nächsten Einkauf wertvolles Geld sparen!

SO SCHÖN WEISS!

Sie wünschen sich strahlend weiße Zähne im Handumdrehen? Die Beverly Hills Zahncreme hellt Ihre Beißerchen effektiv und ganz besonders schonend auf.
We like!

KISS ME, PLEASE!

Der Lipfinity sorgt für unwiderstehliche Lippen mit bis zu 24 Stunden Halt. Obendrein werden Ihre Lippen optimal gepflegt und mit Feuchtigkeit versorgt.

PERFEKTE HELFERLEIN!

Die Swirl Müllbeutel erleichtern die Müllentsorgung im Haushalt. Das elastische Fixierband sitzt besonders gut. Zusätzlich können Sie sich auf eine starke Reißfestigkeit verlassen.

SICHER IST SICHER!

Die Hakle Feuchttücher sind biologisch abbaubar und sorgen für ein sauberes sowie erfrischendes Gefühl – den ganzen Tag lang. Praktisch auch auf Reisen oder für unterwegs!

Jeder Ausgabe der maxima liegen Gutscheine von BIPA bei, mit denen Sie bei Ihrem Einkauf sparen können.

Trennen Sie die Gutscheine aus dem Heft heraus, bringen Sie sie bei Ihrem nächsten Einkauf in eine der BIPA Filialen mit und holen Sie sich Ihren maximalen Gewinn. Ein Gutschein kann nur einmal eingelöst werden. Der Grundpreis

bezieht sich auf die angegebene Menge beziehungsweise ein Stück in der Aktion. Die Gültigkeitsdauer der Gutscheine ist auf der Rückseite angegeben. Das Angebot gilt nur, solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Rabatten. Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar.

BIPA



BEVERLY HILLS
Zahncremen
diverse Sorten
100 ml

BEI 2 STÜCK AB

1+1
GRATIS* **2,99**
ab 5,99

*Das günstigere Produkt ist gratis.

BIPA



MAX FACTOR
LIPFINITY
Lip Colour
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS **8,49**
ab 9,99

BIPA



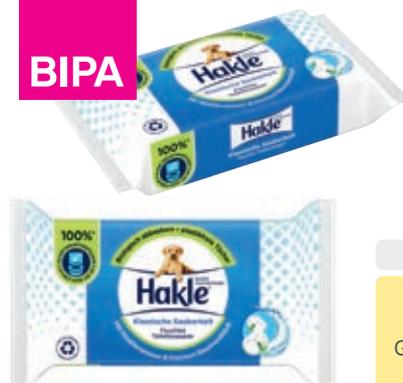
SWIRL
Müllbeutel mit
Fixierband
35l, 10 Stück

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS **1,99**
ab 3,99

0,20 je Stück

BIPA



HAKLE
Feuchtes
Toilettenpapier
42 Blatt

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS **0,94**
ab 1,99

0,02 je Blatt

Beverly Hills Formula Perfect White ist eine hochwertige Zahncreme für dauerhaft schöne, weiße Zähne und perfekt geeignet für Personen mit empfindlichen Zähnen. Die spezielle antibakterielle Formel mit Aktivkohle be-seitigt Zahnbeläge besonders schonend. Eine gute und gesunde Mundflora sowie frischer Atem für viele Stunden sind garantiert.



Online: 6937
Gültigkeitszeitraum: 26.09.2024-30.10.2024
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



Unwiderstehliche Lippen den ganzen Tag, ohne zu verkleben oder auszutrocknen - mit Lipfinity Lip Colour. Die Lippen werden ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt und fühlen sich weich und geschmeidig an. Die große Oberfläche des Applikators ermöglicht ein gleichmäßiges und dünnes Auftragen. Lippen, die man am liebsten den ganzen Tag küssen würde!



Online: 9273
Gültigkeitszeitraum: 26.09.2024-30.10.2024
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



Die Swirl Fixierband Müllbeutel 35 l erleichtern eine schnelle Müllentsorgung im Haushalt. Die Müllbeutel können dank eines elastischen Fixierbandes mühelos und einfach um den Mülleimer rand gezogen und so befestigt werden. Ein sicherer Halt des Müllbeutels ist garantiert und das Hineinrutschen in den Mülleimer wird verhindert. Gleichzeitig überzeugen die Beutel mit einer besonders starken Reißfestigkeit.



Online: 8201
Gültigkeitszeitraum: 26.09.2024-30.10.2024
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



Das feuchte Toilettenpapier von Hakle ist biologisch abbaubar und FSC-zertifiziert. Außerdem sorgt es mit Mizellenwasser und frischem Baumwollduft für eine besonders sanfte und erfrischende Reinigung. Die ideale Ergänzung zum trockenen Toilettenpapier für vollkommene Sauberkeit. 100% sicher hinunterspülbar bei verantwortungsvoller Verwendung.



Online: 3224
Gültigkeitszeitraum: 26.09.2024-30.10.2024
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



PRODUKT DES MONATS

KLEINE VERFÜHRER

Für einen umwerfenden Look.

Pflegen, schützen und bringen die Lippen in trendigen Farben zum Strahlen.



BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

849
16,99

SHOPPING SPECIAL

SICHER DIR JETZT DEINE LIEBLINGSDEALS



www.schiesser.com

Entdecken Sie Nacht- und Tagwäsche für die ganze Familie aus der aktuellen Kollektion oder dem zeitlosen Basic-Sortiment zum exklusiven Vorteilspreis.

SCHIESSER
NATÜRLICH. ZEITLOS. SEIT 1875

Jetzt
Rabatt
sichern! **15%**
GUTSCHEIN*

SCHIESSER GmbH
Schützenstr. 18, 78315 Radolfzell

Gutscheincode: **24BIPA15**

*Der Rabatt gilt bis 31.12.2024 ab einem Mindestauftrag von €66, nach dem die Versandkosten für den Versand innerhalb Deutschlands und andere Rabatte und Aktionen kombinierbar sind und gilt nicht für reduzierte Preise, Sonderangebote, Sonderaktionen und Sonderaktionen. Keine Barzahlung und keine Kartenzahlung.



www.kartenliebe.at

Individuelle Weihnachtskarten & Fotogeschenke: Gestalten Sie Karten, Kalender oder Fotobücher und bereiten Sie Ihren Liebsten eine Freude!

KARTENLIEBE

Jetzt
Rabatt
sichern! **5€**
GUTSCHEIN*

Gutscheincode: **PC9MQBP**

Kartenliebe GmbH
Nymphenburger Straße 12, DE-80335 München

*Rabatt ist gültig bis 31.12.2024, nur 1x einlösbar, nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Mindestbestellwert 20€ gilt nicht für Versandbestellungen, nicht nachträglich anrechenbar, keine Barzahlung.



www.klipp.at

5,- Euro für Ihren nächsten Friseurbesuch. Gültig von 26.09.2024 bis 23.11.2024 in allen KLIPP Salons.

35
JAHRE **KLIPP**
UNSER FRIEDLICHES

Jetzt
Gutschein
sichern! **5€**
GUTSCHEIN*

KLIPP Friseur GmbH
Klippstraße 1, 4600 Thalheim bei Wels

Gutschein: **2 100000 019410**

*Nur Kleiner, Groß und Familien. Preis € 5,- von Preis. Ihre Friseurbesuche sind abzugeben. Pro Person und Besuch ist ein Gutschein ab einem Dienstleistungswert von € 20,- gültig. Keine Barzahlung und keine Kartenzahlung. Nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinaktionen. Keine Barzahlung und keine Kartenzahlung.



www.alpenparks.at

AlpenParks® steht für Urlaub an den schönsten Plätzen in Saalbach, Zell am See-Kaprun, Bad Hofgastein, Hochkönig, Mariafarr, Seefeld in Tirol, Warth am Arberg und Altaussee. Alle Resorts befinden sich in Top Skigebieten.

AlpenParks
HOTELS &
RESIDENCES

Jetzt
schnell
sparen! **50€**
GUTSCHEIN*

Gutscheincode: **BIPA**

AlpenParks Management GmbH & Co KG
Hafnergasse 5/1c, 5700 Zell am See

*Nur einlösbar als einem Wert von € 50,-. Der Gutschein ist gültig bis zum 31.12.2024. Das Angebot ist gültig bis 30.11.2024. Der Gutschein kann ab 3 Nächten eingelöst werden.



www.brille24.de

Brillenliebhaber aufgepasst! Brille24 bietet Brillenmodelle von Markenherstellern und qualitativ hochwertiger Eigenmarken an.

Gutscheincode: **20B24**

BRILLE24

Jetzt
Vorteile
sichern **20%**
GUTSCHEIN*

Brille24.de ist ein Angebot der: 4CARE GmbH
Fraunhoferstr. 17, 24118 Kiel, Deutschland

*Nur einlösbar als einem Wert von € 39,90 €. Der Gutschein ist gültig bis zum 31.12.2024.

Immer an meiner Seite



Pannenhilfe Tag & Nacht

 **120**

oder per App



Ihr Club ist für Sie da!

Die ÖAMTC Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind rund um die Uhr für Sie im Einsatz, damit Sie sicher weiterfahren und immer gut nach Hause kommen.

oeamtc.at/pannenhilfe



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.