

Was Frauen wirklich interessiert

November 2024

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

feel good

LIEBER PFLANZLICH.
Was bei veganer Ernährung zu beachten ist.
Und: Hotels, die auf pflanzliche Kost setzen.

KEINE CHANCE DEM HERBSTBLUES.
Lichttherapie hilft uns nicht nur, jünger auszusehen, sondern hebt auch die Stimmung.

PLUS: Eintauchen in warmes Wasser entspannt Körper und Geist.
Ab in die Wanne oder ins Badehaus.

Bis zu 50% beim nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Heftende



Kneipp

ME TIME ENTSPANNUNG PUR

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH:

Zeit, einfach mal abzutauchen
und die kleinen Glücksmomente
zu genießen.

Mit den Badeprodukten
von Kneipp.





W

WILLKOMMEN

Eintauchen & Abtauchen

Wussten Sie, dass es in Finnland mehr Saunen als Autos gibt? Es heißt sogar, die Finnen hätten die Sauna erfunden. Zum Entspannen, zur Körperpflege und gelegentlich sogar für Geschäftsbesprechungen. So weit wollen wir nicht gehen. Aber der erholsame gesundheitliche Aspekt interessiert uns sehr. maxima-Redakteurin Karin Garzarolli hat daher die global boomende Wohlfühlindustrie für diese Ausgabe näher unter die Lupe genommen. Ab Seite 16 erfahren Sie alles über weltweite Entspannungsmethoden und Heilpraktiken und ihre regionalen und nationalen Ursprünge.

Das eigene Badezimmer spielt dabei eine große Rolle. Eintauchen in wohliger warmes Wasser, dabei Körper und Geist entspannen und den Alltagsstress hinter sich lassen. Das Baden in der eigenen Badewanne oder auch in Badehäusern erlebt derzeit eine Renaissance. maxima-Redakteurin Sylvia Buchacher liefert ab Seite 96 eine Anleitung zum Abtauchen!

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe wünscht Ihnen

Kathrin Schuster, Chefredakteurin



36

NATURAL BEAUTY.
Ein dezentes, ganz natürliches Make-up ist jetzt Trend.

standards

- 3** EDITORIAL

- 161** HOROSKOP

- 162** IMPRESSUM

- 163** GUTSCHEINE



NOVEMBER ISSUE.
Wohlfühlen trotz trüber Herbststimmung steht im Fokus dieser Ausgabe.

update

- 7 Most Wanted**
Persönliche Empfehlungen aus der Chefredaktion
- 8 Trendspots**
Das neue Ganni Girl, ein Event für Frauengesundheit & ein Konzert-Tipp
- 12 Date mit Catherine Deneuve und Chiara Mastroianni**
Mutter und Tochter über ihr neues ungewöhnlich intimes Filmprojekt
- 16 Global Wellness**
Über neue Trends und globale Unterschiede der Wohlfühl-Industrie
- 23 Book Club**
Ausgewählte Literaturtipps
- 25 Watchlist**
Streaming-Highlights
- 27 Female Empowerment**
Kolumnistin Nicole Adler über den Begriff „female gaze“

inhalt

MAXIMA 11|2024

53

DUFTPROBE.
Pfeffer, Holz und eine mysteriöse Aura: ein Parfum im Check.



beauty

- 28 Trendspots**
Grüner Lidschatten, Glittereffekte & Periodenslips
- 32 Let us shine**
Glanz & Glitzer für einen festlichen Look
- 33 Soft, softer, Squalan**
Wie der feuchtigkeitsspendende Newcomer die Haut pflegt
- 34 Head over Peel**
Haarpeelings sorgen für eine gesunde Kopfhaut und schönes Haar
- 36 Soft Tones**
Ein Hauch von Nichts: Der Nude-Look ist angesagter denn je
- 45 Fragen an die Beauty-Chefin**
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 47 Inhaltsstoffe erklärt**
Was können Retinol & Retinal
- 48 Here comes the Sun**
Lichttherapie sorgt nicht nur für strahlende Haut
- 53 Düfte im Generationen-Check**
Ein Parfum, zwei Generationen, ein Test
- 54 Gamechanger Peptide**
Augustinus Bader über die Kraft der Anti-Aging-Heroes
- 59 Bye-bye Karies!**
Wie man die häufigste Zahnerkrankung in den Griff bekommen kann
- 60 maxima masterclass**
Workshop für Leser:innen zum Thema „Alles in Brot & Butter“



82

GOOD VIBES ONLY?
Positivität klingt gut, ist aber nicht immer hilfreich.

wellbeing

62 Trendspots

Activewear ohne Synthetik, Kuschelsocken & Gesichtsmassagen

65 We are Family

Wie sich Elternpaare ihre Liebe erhalten können

66 Hat unsere Liebe Zukunft?

Was Beziehungsarbeit ausmacht und warum sie wichtig ist

73 Good Smoke

Wie Räucher-Rituale für Ruhe und Entspannung sorgen

74 Hilfe, mein Kind ist dauernd krank!

Eine Medizinerin klärt auf: Kann das Immunsystem mit Nahrungsergänzung gestärkt werden?

81 Feuchtgebiete

Trockene Schleimhäute in den Wechseljahren behandeln

82 Toxic Positivity

Negative Emotionen sind wichtig, denn zu viel positives Denken kann schaden

88 Kein Stress bitte!

Warum ein ausgeglichener Cortisolspiegel essenziell ist

95 Let's talk about Lust

Wie man Lust immer (wieder) lernen kann

96 Take a deep ... bath!

Wohlig warmes Badewasser tut Körper und Geist gut

103 Life Coaching

Kolumnistin Eva Pözl über die Kommunikation zwischen Eltern und pubertierenden Kindern



112

STRICK-LIEBE.
Knitwear befriedigt unser Bedürfnis nach wolliger Wärme.



128

ZEITLOS.
Elegantes Set zum Servieren von Heißgetränken.

fashion

104 Trendspots

Naiomi Glasses für Ralph Lauren, eine Storeeröffnung & Band-T-Shirts

107 Best of Budget

Die besten Rollkragenpullover zum Nachshoppen

109 Look des Monats

Elegante Karamell- und Toffeeetöne für den Winter

111 Fuzzy Footwear

Der Must-have Schuhtrend mit Fake Fur

112 Wollig verwoben

Die Lust auf Strick ist derzeit fast grenzenlos – die schönsten Looks

120 Style me!

Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks



111

HINGUCKER.
Die aktuellen Trendschuhe sorgen für Furore.

lifestyle

126 Trendspots

Bunte Corda Chairs, die Blickfang Wien & biophiles Design

128 So hot!

Von dezent bis knallig: die schönsten Tassen, Kannen, Becher & mehr

136 Lebe lieber vegan?

Veggie-Doc Markus Kolm im Gespräch über Mythen rund um vegane Ernährung

142 Urlaub, gerne veggie

Bei diesen acht Hotels steht die gesunde, pflanzliche Küche im Fokus

150 Motown Move

Die erste Straßenbahn, Vintagemärkte, beeindruckende Denkmäler und vieles mehr hat Detroit zu bieten

159 Mobil Trends

Fokus auf Aerodynamik und vielseitig einsetzbare Motorschlitten



Gutscheine

Gewinnspiel

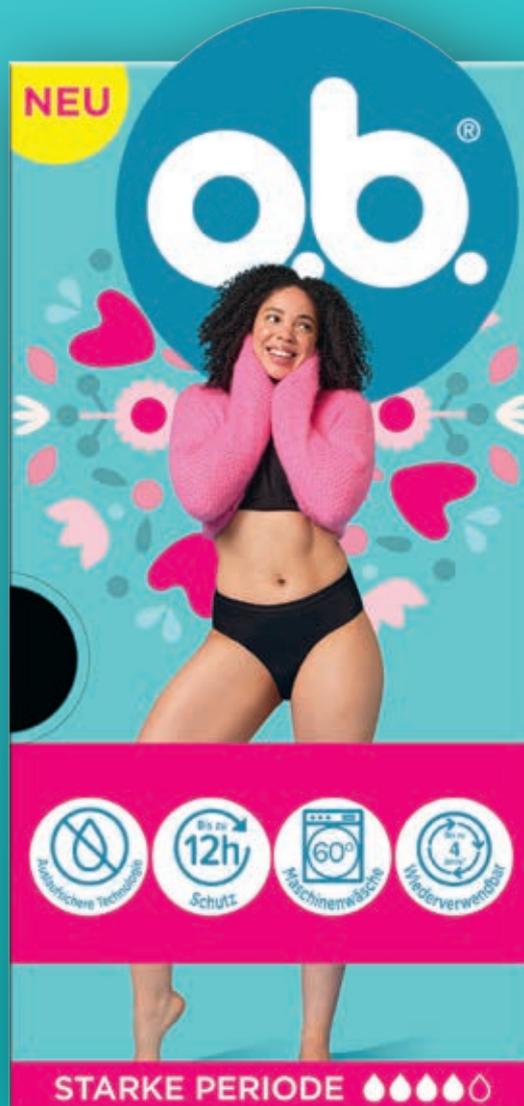
MEHR MAXIMA.

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

NEU

Auslaufsicher bis zu 12 Stunden

Periodenslips





most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im November will.



SCHÄUMT VOR GLÜCK.

Die vegane Naturseife von Achselkuss wird in Handarbeit in Österreich hergestellt und ist für Haut, Haare und Rasur geeignet, 13 Euro. [achselkuss.at](https://www.achselkuss.at)

PRAKTISCHE ELEGANZ.

Coccinelle und Inuikii feiern den Launch ihrer gemeinsamen Kapselkollektion. Der Winter kann kommen! [inuikii.com](https://www.inuikii.com)



IMMER GUTER ADVENT.

Hinter jedem Türchen verstecken sich köstliche Pralinen sowie zusätzlich Billa Einkaufsgutscheine im Wert von bis zu 250 Euro und exklusive Aktionen. 16,99 Euro. [billa.at/immergutadvent](https://www.billa.at/immergutadvent)

DIE KRAFT DER NATUR.

Der neue Duft von Diptyque, Bois Corsé, erinnert an einen Waldspaziergang. [diptyqueparis.com](https://www.diptyqueparis.com)



AFTER WORK LOOKS.

Die Wiener Goldschmiedemeisterin Julia Fronik präsentiert mit ihrem Label Henry Wright eine wunderbare Linie handgefertigter Accessoires. [henrywrightjewelry.com](https://www.henrywrightjewelry.com)

GLASKUNST.

Aus der neuen Kollektion Kaamos von Iittala stammt diese dekorative Vase. [iittala.com](https://www.iittala.com)



BEST OF ...

Die seit 2013 laufende Spendeninitiative „Aufunden, bitte!“ von Caritas Österreich und Bipa widmet ab sofort alle Spenden bis Ende 2024 der Unterstützung von „Österreich hilft Österreich“ für Hochwasser-Opfer. Zusätzlich hat die Rewe Group das Spendenaufkommen von September verdreifacht.

Christina für Ganni

Seit seiner Gründung 2009 in Kopenhagen hat sich Ganni vom coolen Geheimtipp zur internationalen Größe entwickelt, samt eingeschwoener Fan-Community, den „Ganni Girls“.

Im September zeigte das Label erstmals eine Runwayshow bei der Pariser Fashionweek.

Und für die Herbstkampagne holte man sich jetzt mit Christina Ricci einen echten Hollywoodstar als Model. Alles richtig gemacht!

ganni.com





PUMPKIN-SPICE-LACK

Ist das der schickste Branton der Saison? „187 Spirituelle“ von Chanel, ein warmes zimtiges Muskatnuss. Gerade richtig herbstlich und gar nicht düster.

chanel.com



Ecken und Kanten

Dass Teller und Schüsseln meist rund sind, verdankt sich historisch der Herstellung mittels Töpferscheibe. Moderne Produktion lässt auch andere Formen zu, zum Beispiel das „Facet“-Design von Schneid Studio, das mit seinen Ecken an den guten alten Bialetti-Espressokocher erinnert.

schneid.org



Dezent undezent

Auf den Runways von Miu Miu, Chanel und Dior gesichtet: Perlenketten feiern diesen Winter ihr großes Comeback. Können, aber müssen nicht echt sein und dürfen, ganz gegen ihren Ruf als dezenter Schmuck, wie hier bei der Wiener Designerin Julia Skergeth auch mal richtig auffällig in den Vordergrund rücken.

juliaskergeth.com

Konzert Tipp

Wer im November Lust auf Sommer hat: Los Bitchos aus London sind der bandgewordene Club Med. Poolpartypop mit unüberhörbaren Anleihen an Funk und Disco. Dabei kommen Serra Petale, Agustina Ruiz, Josefine Jonsson und Nic Crawshaw fast ohne Gesang aus – die Melodie übernimmt Serras Gitarre –, was erstaunlicherweise nicht fad wird. Aktuelles Album: *Talkie Talkie*.

Einziger Österreichertermin: 19.11. WUK Wien

ZAHL DES MONATS

Zwanzig Kleidungsstücke sind ausreichend für die persönliche Garderobe. „You-niform“ nennt das Autorin Annmarie O'Connor, und die besteht ihr zufolge aus einem Mantel, drei Jacken, fünf Röcken/Hosen, fünf Tops, einem Kleid und fünf Paar Schuhen.

Supersize me!

In Klein seit den 1990ern Alternative zum Haargummi, in Groß derzeit eins der wichtigsten Haaraccessoires: XL-Scrunchies, die den omnipräsenten großzahnigen Haarklammern langsam den Rang ablaufen. Phoenix-Blu und Billie-Jo Cronin vom Londoner Label Good Squish nähen und färben ihre auffallenden „Squishes“ in Handarbeit.

goodsquish.com



STABIL!

Wer TV-Möbel hässlich findet oder bröckelige Altbauwände hat, in die man lieber nichts hineinbohrt, könnte an dieser Lösung Gefallen finden.

Der Standfuß „Bloom“ von Pedestal ist aus pulverbeschichtetem Stahl und eignet sich für Flachbildschirme von 40 bis 70 Zoll.

In vier Farben. pedestal.com

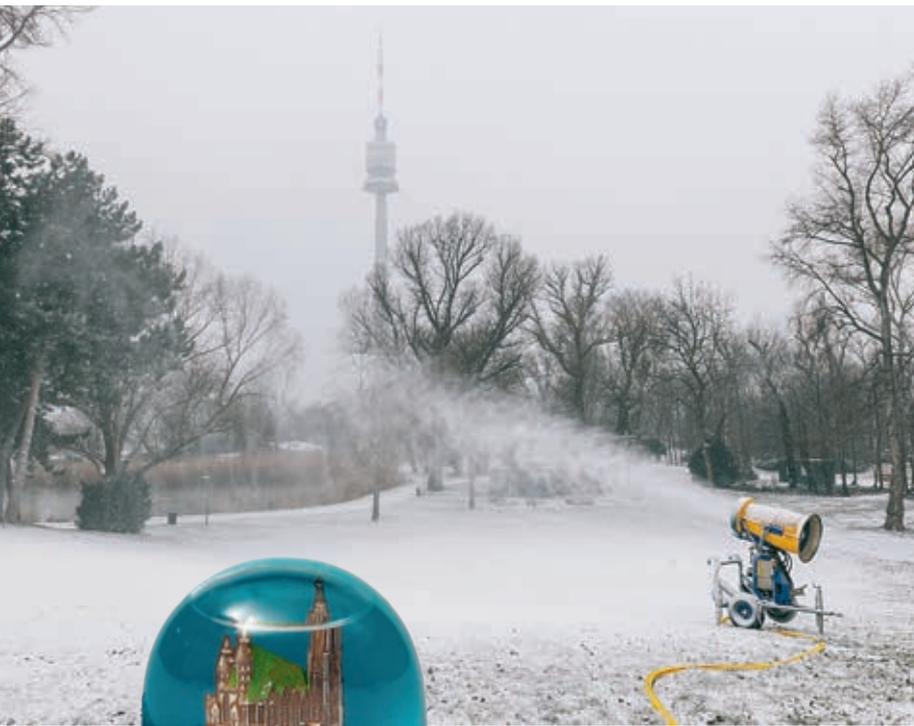
Frauen-Gesundheit

Der November 2024 steht in Wien im Rahmen der „Feminale“ ganz im Zeichen der Gesundheit von Mädchen und Frauen. Jeden Tag gibt es die Möglichkeit, spannende und hilfreiche Angebote, Events, Vorträge etc. wahrzunehmen. Das Highlight ist die Frauengesundheitsstraße mit Beratung, Gesundheitschecks und mehr. Auch Bipa wird dort bei der Themeninsel „Rund um die Regel“ vertreten sein und die „Rote Box“ vorstellen. Außerdem zu Menstruation und Periodenarmut informieren und beraten.

Die Feminale findet von 1.11. bis 30.11. in Wien statt, die Gesundheitsstraße am 25.11. im Wiener Rathaus. feminale.at



ROTE BOX. Eine Initiative von Stadt Wien und Bipa, die bedürftigen Personen kostenlosen Zugang zu Periodenprodukten ermöglicht.



Ausgeschnit?

Zu kalt, zu nass, kein Schnee, zu viel Gatsch: Den Wiener:innen gibt der Winter immer ausreichend Grund zum Raunzen. Mit der Klimakrise verändert sich auch die frostige Jahreszeit. Gibt es überhaupt noch genug Minusgradtage für Schneeballschlachten oder Rodeln im Prater? Das Wien Museum widmet dem „Verschwinden einer Jahreszeit“ die Schau „Winter in Wien“.

Ab 14. 11. wienmuseum.at

Stripperin Mikey Madison (*Scream*) lernt den Sohn eines russischen Oligarchen kennen. Sie heiraten spontan in Las Vegas, woraufhin seine Eltern anreisen, um die Ehe annullieren zu lassen. *Anora* gewann die Goldene Palme in Cannes und gilt bereits als Mitfavorit für die Oscars.

Ab 31. 10. in den Kinos



Film Tipp

ZITAT

„Meine Musik ist nicht politisch. Alles, was ich in meinem Leben tue, sage, anziehe, denke, genieße, bereichert meine Kunst. Politik tut das nicht.“

Charli XCX

FUSSELFREI

Die einfachste Möglichkeit, alte Pullover, Schals, Mützen und andere Strickteile wieder neu aussehen zu lassen: entfusseln! Die sanfte Vibration beim Arbeiten versetzt einen außerdem in einen angenehmen Flowzustand. Den bewährten „Pilo“-Fusselrasierer von Steamery gibt es neuerdings auch in einem blassen Babyrosa.

steamery.de





Wenn die Mama mit der Tochter

DREAMTEAM.

Gemeinsam mit ihrer Tochter Chiara Mastroianni ist Filmikone Catherine Deneuve bereits sechs Mal vor der Kamera gestanden. Jetzt hat sich das Mutter-Tochter-Duo auf ein ungewöhnlich intimes Projekt eingelassen.

Schauspiellegende Catherine Deneuve hat in mehr als 140 Filmen mitgewirkt, ihre Tochter Chiara Mastroianni kommt auf mehr als 40. Gemeinsam ist das Mutter-Tochter-Duo sechs Mal vor der Kamera gestanden. Und jetzt haben sich die beiden auf ein ungewöhnlich intimes Projekt eingelassen. Die Komödie *Marcello Mio* hat zwar eine fiktive Handlung, Parallelen zum wahren Leben sind aber mehrfach zu entdecken. Eine Schauspieler:in namens Chiara, Tochter von Catherine Deneuve und Marcello Mastroianni, beschließt in einer Selbstfindungskrise, die Identität ihres verstorbenen Vaters anzunehmen. Chiara trägt die Anzüge wie ihr Vater, spricht wie ihr Vater und mit Perücke und Schnurrbart ist sie ihm auch wie aus dem Gesicht geschnitten. Künstlerfreundinnen und -freunde nennen sie wegen der verblüffenden Ähnlichkeit fortan Marcello. Für die Mutter Catherine beginnt, ebenso fiktiv, eine Zeitreise in die Vergangenheit, als sie mit dem italienischen Schauspieler liiert war.

Das Drehbuch zu *Marcello Mio* stammt aus der Feder von Regisseur Christophe Honoré. Chiara Mastroianni hat mit Honoré bereits sieben Filme und eine Theaterproduktion gemacht. „Dadurch hatte ich vollkommenes Vertrauen und ließ ihn dieses Drehbuch schreiben“, verriet sie bei der Pressekonferenz der 77. Filmfestspiele in Cannes, wo der Spielfilm uraufgeführt wurde.

Wahr ist, dass Catherine Deneuve mit dem Schauspieler Marcello Mastroianni von 1971 bis 1974 eine Liebesbeziehung eingegangen war und

Date mit **CATHERINE DENEUVE & CHIARA MASTROIANNI**

Man sollte glauben, eine Schauspieler:in wie Catherine Deneuve hätte alles erlebt. Umso erstaunlicher ist es, dass die französische Filmikone ausgerechnet eine Szene mit ihrer Tochter Chiara Mastroianni als schwierig empfand.

VON **Barbara Gasser**

aus der Affäre die gemeinsame Tochter Chiara entsprang. Fans von Deneuve und Mastroianni mögen die Geschichte als Puzzlestein interpretieren. Catherine wiederum wird in eine Art Zeitreise geworfen, während sie die Verwandlung der Tochter beobachtet. Kinder wie Chiara, deren Eltern Filmikonen sind, bezeichnete man in Hollywood seinerzeit als Royalty, neuerdings eher negativ besetzt als „Nepo Baby“ – von Nepotismus, also Freunderlwirtschaft. Die meisten von ihnen wachsen privilegiert auf, der berühmte Name aber kann Fluch oder Segen sein. Von Identitätsfindung und Vermächtnis eines Namens handelt *Marcello Mio* und bei der Pressekonferenz erzählten Catherine Deneuve und Chiara Mastroianni, warum sie sich auf das ungewöhnlich intime Projekt eingelassen haben.

Waren Sie von dem Filmprojekt gleich begeistert?

Deneuve: Zugegeben, die Idee fand ich ursprünglich merkwürdig. Warum? Der Film handelt von Schau-

spieler:innen, die Schauspieler:innen mimen sollen. Ich sollte Catherine Deneuve, also mich selbst spielen. Christophe Honoré beschrieb in unseren Gesprächen seine Idee der zweifachen Identifikation. Als Schauspieler:innen müssen wir in unseren Rollen identisch sein, nur so erzielen wir Glaubwürdigkeit. Mit jeder Rolle nehmen wir Identitäten anderer Personen an.

Wie war das Gefühl, sich selbst darzustellen?

Deneuve: Mich selbst spielen erschien mir als keine künstlerische Herausforderung. Daher war ich zunächst mit meiner Zusage zurückhaltend. Aber eine Szene, die im Drehbuch sehr echt ist, stimmte mich um. Nein, ich werde nicht verraten, um welche es sich handelt. So viel lasse ich durchblicken: In dem Szenario steckt große Leidenschaft. **Im Film geht es auch um das Vermächtnis eines berühmten Nachnamens. Würden Sie das als Geschenk sehen?**

Deneuve: In meinem Fall nicht, weil Deneuve der Nachname meiner >

Mutter ist. Bei meiner Tochter Chiara ist die Angelegenheit komplizierter. Prestige ist mit ihrem Namen verbunden, und als solches ist dieses Erbe eine schwere Last.

Inwiefern?

Deneuve: Interviews, in denen sie nicht auf ihre Eltern angesprochen wird, kann man an einer Hand abzählen. Ich bewundere Chiara dafür, wie sie damit umgeht. Nie hat sie auf solche Fragen verärgert reagiert, sondern intelligent und mit Engelsgeduld darauf geantwortet. Wie sie mit diesem Vermächtnis umgeht, dafür bewundere ich sie.

Mastroianni: Wir hören oft „Du bist die Tochter deines Vaters“. Dadurch, dass meine Eltern sich getrennt haben, habe ich diese Beziehung verpasst. Dank dieses Films und der Rolle des Marcello konnte ich diese leise Verbindung mit meinem Vater und auch dem Schauspieler Marcello erfahren.

Deneuve: Ich glaube, in allen Familien fällt irgendwann einmal der Vergleich: „Oh, dein Kind sieht dir so ähnlich“, „Nein, es ist mehr nach deinem Mann geraten“. Basierend auf der Ähnlichkeit geht man von einer bestimmten Verbindung aus zu dem einen oder anderen. Für uns ist es nicht wichtig, ob Ähnlichkeit zu Mastroianni oder Deneuve überwiegt.

Mastroianni: Seit dem Film sagen mir Menschen viel öfter, ich sähe meiner Mutter ähnlich. Das überrascht mich. Bisher wurde ich meistens auf die Ähnlichkeit mit meinem Vater angesprochen.

Deneuve: Ich habe noch nie zu meiner Tochter gesagt, sie würde ihrem Vater ähnlich sehen. Meine Rolle

Mini-Bio

Chiara Mastroianni

Geboren am 28. Mai 1972 in Paris

1979 Filmdebüt in *Allein zu zweit*

1993 *Meine liebste Jahreszeit*: César-Nominierung in der Kategorie beste Nachwuchsdarstellerin

1996 Geburt eines Sohns (Vater Pierre Torreton)

1999 *Die wiedergefundene Zeit*

2003 Geburt einer Tochter (Vater Benjamin Biolay)

2003 *Eher geht ein Kamel durchs Nadelöhr...*

2011 *Die Liebenden – Von der Last, glücklich zu sein*

2014 *3 Herzen*

2018 *Der Flohmarkt von Madame Claire*

2023 *Eureka*

2024 *Tandem – In welcher Sprache träumst du?*

2024 *Marcello Mio*

VERKEHRTE WELT.

Im Film schlüpft Chiara in die Rolle ihres Vaters Marcello Mastroianni – an ihrer Seite ihre Mutter Catherine Deneuve.



„Interviews, in denen Chiara nicht auf ihre Eltern angesprochen wird, kann man an einer Hand abzählen.“

sagt folgenden Schlüsselsatz: „Sie ist die Tochter ihres Vaters, aber sie hat viel von mir.“ Da dringt durch, wie schwer die Mutter damit umgehen kann, dass ihre Tochter die Identität des Vaters annimmt.

Ist es auch Fiktion, dass sie nie miteinander streiten?

Mastroianni: Natürlich streiten wir, wir sind ja auch nur Menschen!

In einer Szene küsst Catherine Deneuve Marcello auf den Mund.

Wie ist es Ihnen dabei ergangen?

Deneuve: Die Szene fand ich schwierig und ich habe ein ambivalentes

Verhältnis dazu. Schließlich ist Chiara meine Tochter. Nicht mein Liebhaber. Daher fand ich die Szene schwierig zu filmen und sie ist mir im Magen gelegen.

Mastroianni: Mir fiel die Szene gar nicht schwer, weil sie im Drehbuch stand. Es ist ein Spiel. In der Rolle des Marcello habe ich mich ein wenig zurückgenommen, weil ich es für eleganter hielt. Hätte ich Gefühle gezeigt, hätte die Rolle den Film dominiert. Das wollte ich nicht. Würde ich meinen eigenen Emotionen freien Lauf lassen, entstünde ein Film,



Mini-Bio

Catherine Deneuve

- Geboren am 22. Oktober 1943 in Paris
- 1957 Filmdebüt in *Les Collégiennes*
- 1963 Geburt von Sohn Christian Vadim (Vater Roger Vadim)
- 1964 *Die Regenschirme von Cherbourg*
- 1965–1972 verheiratet mit David Bailey
- 1967 *Belle de Jour*, nominiert als beste Hauptdarstellerin BAFTA '69
- 1967 *Die Mädchen von Rochefort*
- 1971–1974 Liaison mit Marcello Mastroianni
- 1972 Geburt von Tochter Chiara Mastroianni
- 1983 *Begierde*
- 1993 Oscarnominierung als beste Hauptdarstellerin in *Indochine*
- 2002 *8 Frauen*
- 2022 Goldener Löwe für ihr Lebenswerk, 79. Filmfestspiele Venedig
- 2024 *Marcello Mio*

der niemand interessieren würde.

Hat sich die Verwandlung in Ihren Vater irgendwie auf Sie ausgewirkt?

Mastroianni: Im Laufe meines Lebens habe ich so oft gehört, dass ich Marcello Mastroianni ähnlich bin. Daher beunruhigte mich die Rolle nicht. Im Gegenteil, ich wäre gern länger Marcello geblieben. Das ist das Beunruhigende. Dass ich eine andere Person meiner eigenen vorziehe. Dass ich nur ungern wieder ich selbst, Chiara, werden möchte. Das habe ich noch nicht verarbeitet. Dabei sind die Dreharbeiten seit etlichen Monaten abgeschlossen. Das Problem zu lösen dürfte wohl eine Aufgabe für einen Psychoanalytiker sein.

Wohltuendes Baden

in der kalten Jahreszeit!

Österreichs
Nr.1
bei Baden*



- ✓ Badesalze mit naturreinem Meersalz
- ✓ Hochkonzentrierte Badeöle
- ✓ Schaumbäder mit ätherischen Ölen



MIT NATÜRLICHEN
ÄTHERISCHEN ÖLEN



VEGAN

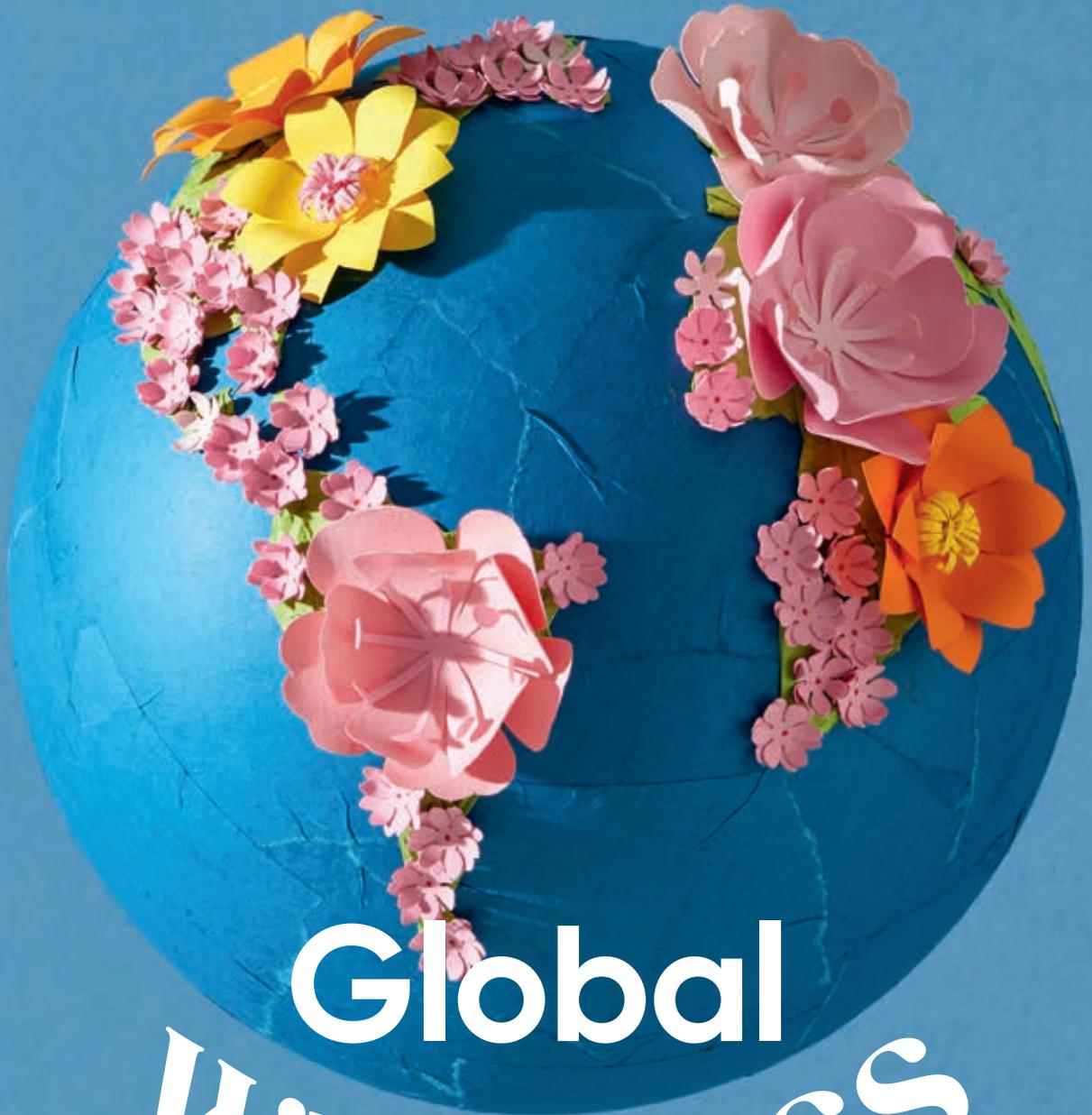


FREI VON
MIKROPLASTIK

tetesept:

www.tetesept.at

*Nielsen Umsatz Feste Bäder & Flüssige Bäder
Total Österreich, LH/DFH exkl. H/L MAT Q1 2024



Global WELLNESS

Die Wohlfühl-Industrie boomt weltweit, doch versteht man nicht überall dasselbe unter Wellness. Jede Region hat ihren eigenen Ansatz, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ein Versuch, globale Unterschiede zu beleuchten und neue Entwicklungen herauszufiltern.

VON Karin Garzarolli

Nordeuropa

Zwischen heiß und kalt

Wussten Sie, dass es in Finnland mehr Saunen als Autos gibt und die Sauna ein integraler Bestandteil des täglichen Lebens ist? Neben Finnland hat die Hitzekammer auch in Schweden und Norwegen eine tief verwurzelte Tradition. Saunabaden dient hier nicht nur der körperlichen Entspannung, sondern auch als sozialer Treffpunkt. Der Wechsel zwischen heißen Saunaaufgüssen und dem anschließenden Abkühlen im kalten Wasser oder Schnee stärkt das Immunsystem und fördert die Durchblutung.

NEUE ENTWICKLUNGEN:

In Städten entstehen moderne Badehäuser, sogenannte „soziale Saunas“. Diese bieten neben dem großen Schwitzen Raum für gemeinsame Erlebnisse wie geführte Meditationen, Atemübungen und sogar musikalische Aufführungen. Zielgruppe ist die jüngere Generation, die gesunde soziale Aktivitäten sucht (mehr zu den angesagten Badehäusern ab Seite 96). Zudem gibt es zunehmend innovative Sauna-Designs, die Tradition mit moderner Architektur verbinden, wie schwimmende Saunas in Oslo oder spezielle Event-Saunas, die zu Kunstinstallationen werden.

WHERE TO GO:

Jeris Lakeside Resort in Finnland. Verschiedene Saunen, die nach nordischen Göttern benannt sind, und eine mit großen Fenstern, um auch ja kein Polarlicht zu verpassen. Abkühlung findet man im klirrend kalten See. harriniva.fi

Thermen Bad Nieuweschans in den Niederlanden. Hier wandelt man am Barfußpfad zum Saunagarten, wo der niederländische Aufguss-Meister Joes Hermen wartet. thermenbadnieuweschans.nl



Südeuropa

Nah am Wasser

In Südeuropa geht ohne Wasser gar nichts – sei es in Thermen oder direkt am Meer. In Ländern wie Italien und Spanien sind zahlreiche Thalassotherapie-Zentren zu finden, die die heilenden Eigenschaften des Meeres nutzen und Behandlungen mit Meerwasser, Algen, Schlamm und Meeresklima anbieten. Südeuropa, insbesondere Italien, ist bekannt für seine reiche Tradition der Thermalbäder, die bis in die Römerzeit zurückreicht. Diese Bäder nutzen natürliche heiße Quellen, die reich an Mineralien sind und zur Behandlung von Hautkrankheiten, rheumatischen Beschwerden und Atemwegserkrankungen dienen.

NEUE ENTWICKLUNGEN:

Sowohl bei Thermalbädern als auch bei der Thalassotherapie geht der Trend in Richtung personalisierte Behandlungen und neue Technologien. Der individuelle Gesundheitszustand und die Bedürfnisse der Besucher:innen stehen im Fokus. Diagnosetools wie Hautana-

lysen oder die Überwachung der Herzfrequenz während der Therapien kommen zum Einsatz. Kneipp-Anwendungen werden in ganzheitliche Gesundheitskonzepte integriert und oft mit Yoga, Meditation und Ernährungsberatung kombiniert.

WHERE TO GO:

Anassa Hotel auf Zypern. Hier trifft moderne Thalassotherapie auf Fine Dining mit Blick aufs Meer. anassa.com

Grotta Giusti Thermal Spa Resort in Italien. In einer jahrtausendealten Grotte badet man hier im mit Mineralien und Spurenelementen angereicherten Thermalwasser. grottagiustispa.com

Nordamerika

Technologie, Fitness und Diäten

In Nordamerika trifft Hightech-Wellness auf Fitness, schön glamourös verpackt natürlich. Ob Aerobic mit Jane Fonda, Yoga mit Gwyneth Paltrow oder Pilates mit Jennifer Aniston – Nordamerika folgt den Hollywoodstars. Sie geben die Trends auf der Gymnastikmatte vor, verraten, mit welcher Diät sie ihre Traumfigur erreichen oder welches Gerät für das letzte Quäntchen Fettabbau sorgt.

NEUE ENTWICKLUNGEN:

Technologie spielt im Fitnessbereich eine immer größere Rolle. Wearables wie Tracker und Smartwatches bieten detaillierte Einblicke in körperliche Aktivitäten, überwachen Gesundheitsparameter und unterstützen personalisierte Trainingsprogramme. Künstliche Intelligenz wird genutzt, um individuelle Trainings- und Ernährungspläne zu erstellen, die auf biometrischen Daten basieren. Weitere Stichworte: Virtual Reality und immersive Trainingserfahrungen. Fitnessstudios entwickeln sich zu umfassenden Wellness-Hubs, die neben körperlichem Training auch die mentale Gesundheit in den Fokus rücken. Dort auch am Plan: Achtsamkeitskurse, Stressmanagement-Sessions und Meditationssitzungen.

WHERE TO GO:

The Ash Center in New York.

An der Upper East Side durchläuft man eine Reihe von Tests und bekommt dann einen maßgeschneiderten Health Plan. ashcenter.com

Tikkun Holistic Spa in Santa Monica.

Ganz L.A. schwört auf den Mix aus moderner Infrarot-Technologie und traditionellen koreanischen Saunatherapien. tikkunspa.com

Südamerika

Tradition und Naturheilkunde

Südamerika besinnt sich auf die Kraft der Natur und uraltes Wissen. Hier ist Wellness bodenständig und eng mit der Natur verbunden. Traditionelle Heilpraktiken und die Nutzung natürlicher Heilmittel basieren auf dem tief verwurzelten Wissen indigener Gemeinschaften und haben in Südamerika eine lange Geschichte. In Ländern wie Peru, Brasilien und Argentinien spielen traditionelle Heiler:innen und ihre Kenntnisse über Pflanzenheilkunde eine zentrale Rolle. In Peru sind Curanderos und Curanderas, die spirituelle und physische Heilungen durchführen, weit verbreitet. In Brasilien, besonders im Cerrado, nutzen traditionelle Gemeinschaften eine Vielzahl von Pflanzen zur Behandlung verschiedener Krankheiten.

NEUE ENTWICKLUNGEN:

Initiativen wie das Pacari-Netzwerk arbeiten daran, das Wissen der traditionellen Heiler:innen zu bewahren. Zudem gibt es in Südamerika Bemühungen, traditionelle Heilpraktiken mit modernen medizinischen Ansätzen zu kombinieren, indem Heiler:innen und medizinische Fachkräfte zusammenarbeiten und ganzheitliche Dienste anbieten.

WHERE TO GO:

Kempinski Laje de Pedra Hotel & Residences in Brasilien.

Auf einer Klippe in Canela, im Süden des Landes, entspannt man mit einem atemberaubenden Blick über das Vale do Quilombo Eco Reserve. kempinski.com

Asien

Mentale Wellness

In Asien dreht sich alles um innere Ruhe und jahrtausendealte Traditionen. Hier wird Wellness mit einer Portion Spiritualität serviert. In Ländern wie Thailand, Indien und Japan haben etwa Ayurveda, die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Jamu (traditionelle indonesische Medizin auf Basis von Pflanzenteilen) ihren Ursprung. Nicht zu vergessen sind Meditation, Yoga und die japanische Teezeremonie, die auch bei uns eine große Fangemeinde haben und mittlerweile Grundpfeiler moderner Wellness-Praktiken sind.

NEUE ENTWICKLUNGEN:

Die Region Asien-Pazifik ist ein wahrer Hotspot für Wellness-Tourismus. Thailand, Indien und Japan sind führend und bieten eine breite Palette an Wellness-Erlebnissen – von luxuriösen Spa-Aufenthalten bis hin zu ganzheitlichen Rückzugsorten, die sich auf mentale Gesundheit, Meditation und traditionelle Heilpraktiken konzentrieren. Besonders hervorzuheben ist der Trend zur mentalen Wellness.

WHERE TO GO:

Joali Being auf den Malediven.

Die vier Säulen des Wohlbefindens – Geist, Hautgesundheit, Darm und Energie – werden in atemberaubender Umgebung in Einklang gebracht. joali.com

Amanwella in Sri Lanka.

An der sonnengetränkten Südküste Sri Lankas kann man Ayurveda und die authentische Küche in ursprünglicher Form genießen. aman.com

Australien & Ozeanien

Indigene Tradition trifft Luxus

Eine enge Verbindung mit der Natur und die Integration indigener Heilmethoden sind in Australien und Ozeanien große Themen. Einheimische Pflanzen wie Teebaumöl, Eukalyptus und Kakadu-Pflaume, die in Australien für ihre medizinischen Eigenschaften bekannt sind, werden häufig in modernen Wellness-Produkten integriert. In Neuseeland nutzen die Māori ihre eigene traditionelle Medizin – Rongoā Māori – auf Basis einheimischer Pflanzen für Massagen und spirituelle Heilrituale. Sowohl Australien als auch Neuseeland verfügen über atemberaubende Naturlandschaften, wie gemacht für luxuriöse Wellness-Retreats. Hier werden Praktiken wie Yoga, Meditation und Detox-Programme mit der Nutzung natürlicher Ressourcen wie heißer Quellen und Heilkräuter kombiniert.

NEUE ENTWICKLUNGEN:

Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein sind wichtige Aspekte in Sachen Wellness. Die Nutzung von Solarenergie, ökologische Bauweisen und die Unterstützung lokaler Gemeinden sind von hoher Bedeutung. Hier ist man bemüht, alte Traditionen und moderne Praktiken harmonisch miteinander zu verbinden.

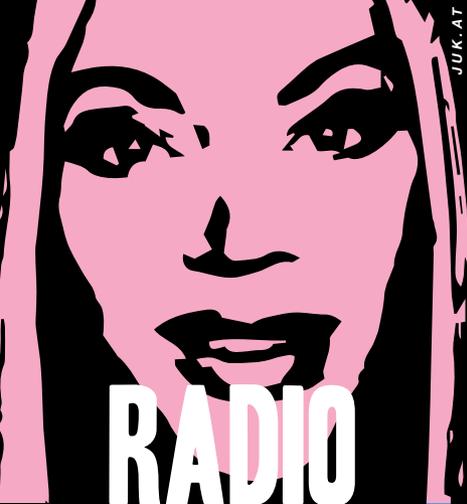
WHERE TO GO:

Daintree Ec Lodge & Spa in Australien.

Es kann durchaus passieren, dass sich bei diesem Rainforest-Retreat der Blick auf die Welt ändert. In umweltfreundlichen Bungalows residiert man an diesem magischen Ort, mitten im UNESCO-Welterbe Daintree Regenwald. daintree-ecolodge.com.au

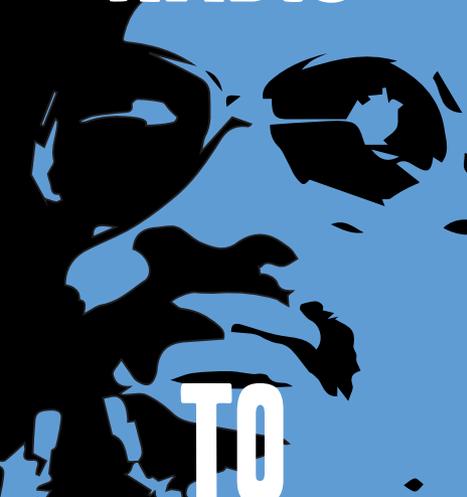
Maruia Hot Springs in Neuseeland.

Hier kann man inmitten unberührter Natur campen, glampfen, im Hotel wohnen und sich mit traditionellen Massagen mit ätherischen Ölen verwöhnen lassen. Ein umfangreiches Wellnessprogramm und Baden in den heißen Quellen inklusive. maruahot springs.nz



JUK.AT

RADIO



TO



GO



Superfly.fm

Your Soul Radio

update



Afrika

Wellness trifft Safari

Afrika mischt Tradition mit modernen Retreats, im Hintergrund die Savanne. So vielfältig wie der Kontinent ist auch seine Wellness-Landschaft. In West- und Südafrika spielen traditionelle Heilmethoden eine zentrale Rolle. Sangomas oder Babalawos nutzen eine Kombination aus spirituellen Praktiken und Pflanzenmedizin, um körperliche und seelische Beschwerden zu behandeln. In Kenia, Tansania und Südafrika wird auf Basis lokaler Heilpflanzen gewellnesst, gerne mit Safaris und Naturerlebnissen kombiniert.

NEUE ENTWICKLUNGEN:

Neben traditionellen Methoden werden in vielen afrikanischen Großstädten moderne Wellness-Einrichtungen eröffnet, die Praktiken wie Yoga und Meditation mit afrikanischen Traditionen kombinieren. Der Ökotourismus ist längst in Afrika angekommen. In Regionen wie dem Rift Valley in Kenia oder den Küstengebieten von Mosambik wird er mit Wellness-Angeboten verknüpft, um ganzheitliche und umweltfreundliche Erlebnisse zu schaffen.

WHERE TO GO:

Wilderness Destinations. Reisen durch die Wildnis werden mit den Wellness-Safaris in verschiedenen Destinationen Afrikas angeboten, wobei viel Wert auf achtsames Reisen im Einklang mit der Natur gelegt wird.
wildernessdestinations.com

Fotos: Shutterstock, Illustration: 123RF

**Schön ist,
füreinander
da zu sein.**

BIPA



Das Leben ist schön.

bipa.at

Bestellen Sie jetzt

GESÜNDER Leben



➔ **EIN VORTEILSABO für 46,- Euro**
2 Jahre (20 Ausgaben)!

ODER

➔ **EIN JAHRESABO** (10 Ausgaben)
zum Sonderpreis von **28,- Euro!**

ODER

➔ **EIN TESTABO** (3 Ausgaben)
zum Testpreis von **7,90 Euro!**

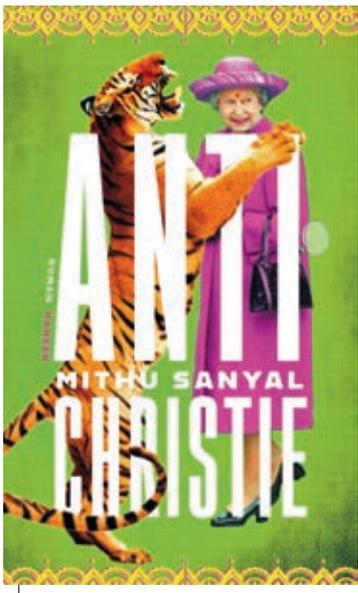
TIPP
Schenken Sie zu
Weihnachten ein
Gesünder-Leben-
Abo!

Bestellungen gerne telefonisch unter 05 7060 80220
(Mo – Do 8.00 bis 16.30 Uhr, Fr 8.00 bis 12.30 Uhr),
per E-Mail an leserservice@gesuender-leben.com oder
unter www.gesuenderleben.at

book CLUB

LITERATUR IM NOVEMBER

VON **Claudia Hubmann**



Ritt durch die Zeit

Eigentlich soll Durga, Tochter eines Inders und einer Deutschen, in London an der Verfilmung eines antikolonialistischen Agatha-Christie-Romans mitarbeiten. Als sie eines Tages durch die Brick Lane geht, findet sie sich (Zeitreise!) 1906 unter indischen Revolutionären wieder. Irrwitziger Plot mit vielen Aha-Momenten, ein großes Lesevergnügen!

Antichristie von Mithu Sanyal, Hanser 2024, 26,50 Euro



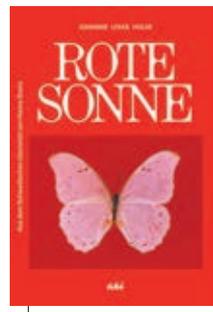
Über die Autorin: Mit *Identitti* legte Mithu Sanyal 2021 eines der meistbeachteten deutschsprachigen Debüts vor. *Antichristie* ist ihr zweiter Roman.



Überleben!

Als Waisenmädchen Charlotte, die enterbte Adelige Pétronille und Engelmacherin Geneviève aus der Pariser Salpêtrière, dem berühmten psychiatrischen Krankenhaus, in die französische Kolonie La Louisiane verschifft werden, geht das mit dem Überleben erst richtig los.

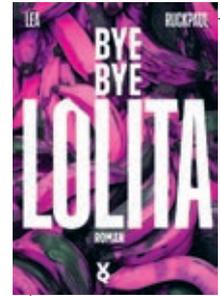
La Louisiane von Julia Malye, übersetzt von Sina de Malafosse, Gutkind Verlag 2024, 25,50 Euro



Echt ein Traum

Ein Waldbrand in einem Ort am Meer, drei Kinder, die plötzlich im Garten stehen und bleiben – wo sind die Eltern? Als die Hauptfiguren, ein kinderloses Paar, evakuiert werden, nehmen sie die drei einfach mit. Darf es diese „found family“ geben, wie löst sich alles auf? Fabulöser Spagat zwischen ganz real und traumgleich mysteriös.

Rote Sonne von Johanne Lykke Holm, übersetzt von Hanna Granz, Aki Verlag 2024, 26,50 Euro



Richtigstellung

Dolores, nicht Lolita, heißt die Hauptfigur. Was entscheidend ist, denn damit wird einer der übelsten Mythen der Literaturgeschichte umgekrempelt. Aus Nabokovs zu lange abgefeierter Männerfantasie „Lolita“ wird „Dolores“, die sich hier die Freiheit nimmt, die Geschichte aus ihrer Sicht zu erzählen. Toll!

Bye Bye Lolita von Lea Ruckpaul, Voland & Quist 2024, 25,50 Euro



Für mehr Inklusion

„Mein Kind ist nicht nur ein behindertes Kind, sondern auch eines of color, und ich bin seine Schwarze Mutter“, schreibt Hadija Haruna-Oelker und definiert ganz klar die intersektionale Perspektive, aus der heraus sie für mehr Inklusion und gegenseitiges Verständnis plädiert. Mit Kapitelzusammenfassungen in Einfacher Sprache.

Zusammensein. Plädoyer für eine Gesellschaft der Gegenseitigkeit von Hadija Haruna-Oelker, btb 2024, 26,50 Euro

MAKE YOUR DAY A HAPPY DAY

JETZT
NEU



watch LIST

STREAMING
IM NOVEMBER

VON **Claudia Hubmann**



1 Alle gegen einen

Bad Sisters ist eine der besten unbekanntesten Apple-TV+-Serien. Fünf Schwestern gegen einen misogynen Fiesling von Ehemann. Macht gleichzeitig zornig und viel Spaß!

Bad Sisters, *Staffel 2* ab 13. 11.



2 Polit-Krise

Ein Anschlag auf ein Kriegsschiff bringt Keri Russell als US-Botschafterin in London in die Bredouille. Wer dahintersteckt, war hier der Cliffhanger.

Diplomatische Beziehungen, *Staffel 2* ab 31. 10. auf *Netflix*

3 Boxer-Drama

Gael García Bernal kämpft im Ring um sein Comeback. Mit dabei auch Diego Luna als sein Manager und Eiza González als seine Ex.

La Máquina auf *Disney+*



4 Büro, Büro

Das britische *The Office* gilt als Geburtsstunde der „Cringe Comedy“. Wer sich gerne fremschämt: die australische Version jetzt neu auf Prime Video.

The Office jetzt auf *Prime Video*

5 Nicht streiten!

Geschwisterzwist um ein Klavier, verfilmt von den Washingtons: John David spielt, Malcolm führt Regie, Papa Denzel produziert.

Piano Lesson, ab 22. 11. auf *Netflix*

6 Twilight am Main

Vampir verliebt sich in eine Sterbliche, und das mitten in der Bankenmetropole Frankfurt.

Alle Folgen von *Love Sucks* in der *ZDF Mediathek*



10 Ein seltsames Paar

Jason Segel und Harrison Ford als Psychotherapeuten. Der eine flippt, der andere grantelt, jede Folge ein großer Spaß.

Shrinking, neue *Staffel* auf *Apple TV+*



7 Bomben auf London

Starbesetzung für Steve McQueens Weltkriegs-drama: Saoirse Ronan, Harris Dickinson, Benjamin Clémentine und Paul Weller!

Blitz, ab 22. 11. auf *Apple TV+*

8 Buon appetito!

Nadia Caterina Munno ist *The Pasta Queen*. 4,6 Millionen Follower auf Instagram, 3,7 Millionen auf Tiktok und jetzt mit eigener Serie.

The Pasta Queen auf *Prime Video*

9 Auftragskiller-thriller

Neuaufgabe des Seventies-Klassikers *The Day of the Jackal* in 10 Folgen. Mit Eddie Redmayne und Lashana Lynch (*No Time to Die*).

The Day of the Jackal, ab 7. 11. auf *Sky*

maxima *moments*

**GEWINN
SPIEL**

Gewinnen Sie einen von drei großartigen Preisen, mit denen Sie und Ihre Liebsten eine wunderschöne Zeit verbringen.



Familienglück bei den Kinderhotels

Eines ist sicher: Sind unsere Kleinen happy, so sind es auch wir Erwachsenen. Die Original Kinderhotels Europa verzaubern Groß & Klein mit magischen Urlaubserlebnissen und jeder Menge Entspannung. Freuen Sie sich auf Ihre Familien-Auszeit! Gewinn: Zwei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder bis 12 Jahre.

kinderhotels.com



Königin der Blumen

Die Flowerbox mit Forever Rosen von Bucket of Love ist perfekt geeignet als Geschenk zum Geburtstag, zu Weihnachten oder zum Hochzeitstag und als Überraschung zu vielen weiteren Gelegenheiten! Gewinnen Sie eine von 2 Boxen mit je Ø 12 cm. Mit dem Code „maxima“ gibt es zudem 10 % Rabatt auf Ihre Bestellung.

bucketoflove.at

IT'S GOODIE TIME!

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 27.11.2024, 12 Uhr.

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

FEMALE EMPOWERMENT

Der weibliche Blick

Der Blick auf die Mode ist im Wandel. Dass männliche Designer Frauen nach ihrem Geschmack einkleiden, ist kein Garant mehr für Erfolg. Inmitten herausfordernder Zeiten für die Branche florieren Marken, deren Designerinnen mit weiblicher Perspektive entwerfen.



Is es immer noch der männliche Blick, der die Art, wie wir uns kleiden, dominiert? „Der männliche Blick wird als die Perspektive angesehen, auf die es ankommt“, wird Maria Grazia Chiuri, Kreativdirektorin von Dior, im *Guardian* zitiert. Gegen diesen tritt die Italienerin an, seit sie bei Dior das Sagen hat. Mit ihren Kollektionen schafft sie Raum für einen Diskurs über Weiblichkeit, Feminismus und Schwesternschaft. Eine Reaktion auf den Zeitgeist – außerdem ist sie die erste Frau, die die kreative Leitung des traditionsreichen Hauses innehat. Die Umsätze bei Dior haben sich seit ihrem Antritt 2016 vervielfacht, das spricht für sich.

Für Aufsehen sorgte auch die neue Kreativdirektorin bei Chloé, Chemena Kamali – einem Modehaus, bei dem es lange schon um die Perspektive einer Frau auf das, was andere Frauen tragen wollen, geht. Mit ihrer Kollektion für Herbst/Winter 2024/25 holte Kamali den

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.

Judith Butler: *Das Unbehagen der Geschlechter*. Suhrkamp Verlag, aktuelle Auflage 2023, 14 Euro

Simone de Beauvoir: *Das andere Geschlecht. Sitte und Sexus der Frau*. Rowohlt Verlag, aktuelle Auflage 2000, 18 Euro

Bohème-Vibe der späten Siebzigerjahre zurück – und wurde bejubelt. Sie entwarf eine Form des Frauseins, bei der es um ein Gefühl von Freiheit geht, um Femininität, verwoben mit sinnlicher Attitüde. Der „female gaze“ ist in aller Munde, in Kunst, Mode, Design, in der Art, wie wir Geschichten erzählen, wie wir Frauen und deren Leben darstellen und ihrem Schaffen Sichtbarkeit verleihen. Kürzlich sprang mir der Begriff auch im Madrider Prado-Museum ins Auge. In der bedeutenden Gemäldegalerie wurde bei manch historisch relevantem weiblichen Porträt auf „the female perspective“ hingewiesen. Spät, aber doch, kann man nur brüllen. Themenausstellungen, die Frauen in der Kunst zeigen, historisch meist als sittsame Mädchen, böse Mütter oder Musen dargestellt, sind angesagt. Seltener zu sehen: Kunstwerke, die von Frauen dieser Zeit geschaffen wurden.

FEMININE PERSPEKTIVE

In der Mode liegt der Fokus immer mehr auf Selbstaussdruck und Authentizität anstatt auf der Erfüllung männlicher Fantasien. Miuccia Prada kann als eine der großen Vorreiterinnen angeführt werden, Coco Chanel und Phoebe Philo nicht zu vergessen. Doch was bedeutet der in den Siebzigerjahren geprägte Begriff „female gaze“? Wie wir die Gesellschaft sehen, hat viel mit den Bildern zu tun, die uns im Alltag begegnen. Und die sind meist männlich geprägt. „The female gaze“ hinterfragt den omnipräsenten männlichen Blickwinkel und seine heteronormative, weiße Sicht auf Frauen, die Welt und die erzählten Geschichten. *Das Unbehagen der Geschlechter* der US-amerikanischen Philosophin Judith Butler liefert – ausgehend von Simone de Beauvoirs Werk *Das andere Geschlecht* und deren zentraler Aussage, dass man nicht als Frau geboren wird – ganz klare Ansagen. Das Unbehagen, das jede von uns kennt: falsche Zuschreibungen und Rollenbilder, Abwertung, Sexualisierung, ungleiche Machtverhältnisse. Eine Lektüre, die ich jeder Frau empfehle.



EVERGREEN.
In der Mode grünt es diesen Winter in allen Schattierungen der Natur, in der Beauty auch.

Von Moos bis Farn

„Shades of Green“ auf den Lidern, das hat es lang nicht gegeben. Wer sich jetzt an die 1970er-Jahre erinnert fühlt – Entwarnung! Mit den damaligen Farberperimenten hat der aktuelle Look nichts zu tun. Der soll nämlich, wie hier bei La Biosthétique, ganz natürlich wirken. Moosgrüner Lidschatten, dazu farngrüner Eyeliner, und, wer mag, zum Schluss etwas Gloss auf das Lid tupfen.

labiosthetique.at

SEIDEN-WEICH

Wer Haut und Haaren Gutes tun möchte, greife zu einem Polsterüberzug aus Seide. Seide reduziert nachweislich Falten im Gesicht, da die Reibung zwischen Polsterbezug und Haut verringert wird. So kann auch Haarbruch vermieden werden. Besonders schön und sogar schon ein wenig weihnachtlich sind die Überzüge (99 Euro) und Schlafmasken (60 Euro) der *Highland Rose 2024 Holiday Collection* von Slip.

slipsilkpillowcase.eu



Bipa Expertinnen-Tipp

Für die Pflege von Haaren und Haut über Nacht sind das Overnight Serum für die Haare und eine Ampullenkur für die Haut ideal.

Leonie P.



Im Trend?

Inverted Nails sind auf Tiktok ein fast schon gruseliger Trend. Klar, dass es sich um aufgeklebte Nägel handelt. Sie werden verkehrt herum angebracht – die Nagelspitze zeigt Richtung Handgelenk. Vorteil: Man kann besser auf der Tastatur schreiben.

DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS: Ich bin ein Glitter-Girl – aber ein dezentes. Daher habe ich *Liquid Glam* von La Biosthétique probiert. Und ich liebe es. Das dezente, mit feinen Glitzerpartikeln mineralischen Ursprungs angereicherte Gel zaubert einen wunderschönen Glittereffekt, ohne dabei aufdringlich zu wirken. Ich platziere es am liebsten am Amorbogen oder in den inneren Augenwinkeln.

34 Euro, labiosthetique.at

tested & loved by Pia



3

sind ein Trend



Slips mit Sinn

Good News: Nachhaltigkeit wird immer mehr gelebt. Um den Tampon- und Bindenmüll zu verringern, greifen immer mehr Frauen zu Periodenunterwäsche.

1] SAUGSTARK. Periodenslip Classic von o.b., 19,99 Euro*

2] UMWELTBEWUSST. Periodenunterwäsche Small von bi good, 13,99 Euro*

3] ANTIBAKTERIELL. Periodenunterwäsche mit Spitze von Snuggs, 41,99 Euro**



KLIMPER, KLIMPER

Schlauchboot-Lippen und Tipp-Ex-Zähne sind out. Falsche Wimpern aber sind in. Das sieht man an den Verkaufszahlen. Laut einer Markterhebung wurden 2023 weltweit 1,6 Milliarden Euro für Kunst-Lashes ausgegeben. Bis zum Jahr 2032 sollen es sogar 2,8 Milliarden Euro sein.

Do it yourself

Der Nagelfräser Pro von Doonails funktioniert sowohl mit Kunst- als auch Naturnägeln, ist wiederaufladbar, kabellos und hat eine 6-stündige Akkulaufzeit. Für Anfänger:innen gibt es auf der Hersteller-Homepage ein detailliertes Video.

64,99 Euro**



Augen machen

Immer mehr Menschen lassen ihre Augenfarbe ändern.

Die umstrittene Prozedur erfolgt entweder per Operation – dabei wird ein Iris-implantat (eine dünne farbige Silikonscheibe) vor die farbige Regenbogenhaut platziert. Oder per Hornhaut-Tätowierung. Dafür wird mit einem Laser ein ringförmiger Tunnel in die Hornhaut gesetzt, wo später die Farbe injiziert wird. Beides ist mit großen gesundheitlichen Risiken verbunden: Lichtempfindlichkeit, Entzündungen, sogar Blindheit. In Österreich sind beide Prozeduren nicht zugelassen.



ZITAT

„Man sagt oft, dass Schönheit im Auge des Betrachters liege. Ich sage, das Befreiendste an Schönheit ist die Erkenntnis, dass man selber der Betrachter ist.“

Salma Hayek

Produkt mit ** erhältlich im Bipa Online Shop, [bipa.at](https://www.bipa.at)

10 JAHRE
bigood
NATURKOSMETIK

Wir feiern den Plan bi für unseren Planeten.

Die Natur hat so viel Gutes für unsere Pflege. Pflegen wir doch auch einen guten Umgang mit ihr. Denn es gibt keinen Planeten B, aber einen Plan bi: Zertifiziert zu halten, was die Natur verspricht. Das tun wir seit 10 Jahren.

Gut für mich. Gut für meine Welt.



erhältlich bei
BIPA

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

Let us shine

Mit Metallic-Effekten und ganz viel Glanz und Glitzer holen wir uns jetzt den festlichsten Trend des Jahres ins Gesicht. Highlight-Garantie inklusive!

*EDEL-LOOK.
In Smaragdgrün taucht der Mousse-Lidschatten von Revolution die Augenlider, 4,99 Euro**



*SPARKLING ART.
Mit metallischen und matten Lid-schattentönen bezaubert die Let's Sparkle Shadow-Palette von Look by Bipa, 5,99 Euro**



*AUGENSTERN.
Wasserfest, schön pigmentiert und in Metallic Gold bezaubert der Epic Wear Liner von Nyx Professional Make-up, 7,99 Euro**



*GLAM-NAILS.
Funkelnde Sternchen holt man sich mit dem Glitter Nail Polish von Look by Bipa auf die Nägel, 2,99 Euro**

*LET'S SPARKLE.
Das Shimmer Gloss von Look by Bipa verleiht den Lippen unwiderstehlichen Glanz und pflegt, 3,49 Euro**



Einmal auffallen, bitte

Eine Einladung zum Cocktail hier, ein Business-Dinner da, und dann wären da noch all die Weihnachts- und Silvesterfeierlichkeiten. Gerade mehren sich die Anlässe, um sich herauszuputzen. Dafür lohnt es sich, in ein paar Make-up-Tools mit Glamourfaktor zu investieren. Produkte mit Metallic- und Glitzereffekten lassen uns erstrahlen und sorgen gleichzeitig für Aufsehen.

How to

Mit Lidschatten in Gold, Silber oder Bronze lassen sich einfach Highlights setzen. Auch Eyeliner in diesen Tönen sorgen für schönen Glanz. Glitzerprodukte sind in der Anwendung oft etwas knifflig. Tipp: Primer oder Vaseline mit dem Finger dort auftragen, wo man den Glitzer haben möchte, danach mit demselben Finger den Glitzer auftupfen – hält perfekt. Glitzersteinchen lassen sich mit Wimpernkleber fixieren.

BEST OF... PFLEGE

Soft, softer, Squalan

**FEUCHTIGKEITS-
BOOST.** Eine
beruhigte und gut
durchfeuchtete
Haut ist mit dem
Tonique Confort
von Lancôme kein
Wunschtraum,
35 Euro, lancome.de

TIEFENWIRKSAM.
Für einen erhol-
samen Schlaf sorgt
das Deeply Reple-
nishing Squalane
Facial Oil von Keys
Soulcare, 36 Euro,
keyssoulcare.com

SOFT SKIN.
Trockene und schup-
pige Haut fühlt sich
mit der Ultra Facial
Overnight Mask von
Kiehl's gut versorgt,
42 Euro, kiehls.at



Wie Seide für die Haut

Sein ungewöhnlicher Name rührt daher, dass der Wirkstoff seinerzeit aus der Leber von Haien gewonnen wurde – Squalus bedeutet Haifisch. Heute bezieht man ihn aus Pressrückständen von Olivenöl, manchmal aus Zuckerrohr oder Amaranth. – ist also vegan. Benefits: Squalan fettet nicht, fühlt sich wie ein seidiger Film auf der Haut an und ist wirklich für alle Hauttypen sehr gut verträglich.

How to

Squalan wird aufgrund seiner seidigen Textur gerne als „Weichmacher“ in Pflegeprodukten eingesetzt. Der Wirkstoff spendet aber auch intensiv Feuchtigkeit, bietet zuverlässigen Schutz vor Umwelteinflüssen wie Smog und Staub, wirkt aufpolsternd und verleiht der Haut neue Spannkraft. Ein weiterer Vorteil von Squalan ist, dass es sich wie ein Chamäleon den Bedürfnissen aller Hauttypen anpassen kann.

Head over Peel

**BEST
OF...
HAARE**

Peelings sind jetzt auch in der Haarpflege Thema. Wir erklären, warum sie für die Kopfhautgesundheit gut sind und für besonders schönes Haar sorgen.

NATÜRLICH. Schonend, aber intensiv sagt das vegane Kopfhaut Peeling von Haarliebe Schuppen und überschüssigem Talg den Kampf an, 6,49 Euro*



SAUBERMACHER. Mit Koffein und Extrakten von schwarzen Kaffeebohnen stimuliert das Grow Scrub von Umberto Giannini das Haarwachstum, 11,99 Euro**



KÜHL-EFFEKT. Produktrückstände und Talg entfernt das flüssige Gel-Peeling von Aveda, 54 Euro, aveda.at

Macht den Kopf frei

Kopfhautpeelings sind für jeden Hauttyp geeignet. Wenn man viele Pflegeprodukte benutzt, oft zu Trockenshampoo greift und fettige Kopfhaut hat, ist es besonders sinnvoll. Es befreit die Kopfhaut von Rückständen, fördert durch die sanfte Massage die Durchblutung und unterstützt im Idealfall das Haarwachstum. Nach einem Peeling fallen die Haare locker und ein leichtes, frisches Gefühl macht sich breit.

How to

Ein Kopfhautpeeling sollte ein- bis zweimal im Monat durchgeführt werden, bei normaler und trockener Kopfhaut alle drei Monate. Das Peeling wird auf die feuchte Kopfhaut aufgetragen und sanft für einige Minuten einmassiert. Danach mit warmem Wasser gründlich ausspülen und Haare mit Shampoo waschen. Tipp: Kopfhautpflege wird nach einem solchen Peeling besonders gut aufgenommen.

Foto: Manuela Larissegger/Marian Inhouse-Agentur, Setstyling: Karin Boba

BaByliss®

Air Wand



HAARTROCKNER. GLÄTTEISEN. STYLER. ALLES IN EINEM.

Der BaByliss Air Wand vereint schnelles Trocknen, kraftvolles Glätten und müheloses Volumen in einem Gerät. Mit einer Luftgeschwindigkeit von 123 km/h und fortschrittlicher Luftstromtechnologie trocknet er das Haar wie ein herkömmlicher Haartrockner, während präzisionsgefertigte Keramikplatten es sanft glätten. Die ovale Bürste verleiht dem Haar zusätzliches Volumen und einen geschmeidigen Blow-Out-Effekt – alles ohne Hitzeschäden.

ONLINE EXKLUSIV UNTER [BIPA.AT](https://www.bipa.at) ODER IN DER BIPA APP ERHÄLTlich.



1 NEUTRALISIERT. CC-Creme C'est Magic Anti-Rötungen von L'Oréal Paris, 15,99 Euro* **2 SUPERLEICHT.** Skin Tint 130 von Essence, 3,99 Euro* **3 ACHT IN 1.** Natural BB-Cream Beige von Benecos, 6,99 Euro*
4 24H FEUCHTIGKEIT. Skin ActiveMiracle Skin Perfector BB Cream Light von Garnier, 9,49 Euro*
5 SCHWERELOS. Nude Drop Tinted Serum Foundation 030C von Catrice, 8,49 Euro*

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes and skin. She has light-colored eyes and is wearing a light, natural-looking makeup. The skin appears soft and hydrated. The text is overlaid on the right side of the image.

Natural Skin

Eine leichte Foundation oder getönte Feuchtigkeitscreme, die kleine Hautunreinheiten kaschiert und gleichzeitig einen frischen, strahlenden Teint hinterlässt.

soft tones

Ein Hauch von Nichts. Natürlichkeit liegt im Trend und ist vielfältiger, als man vielleicht denken mag. Denn Hautfarben haben viele Schattierungen und den einen Nude-Ton gibt es nicht. Ein Potpourri an subtilen Tönen.

REDAKTION Pia Prilhofer FOTOS Chris Singer

beauty



Sparkle Eyes

Dezente Lidschatten in neutralen Tönen wie Beige, Braun, Sand und Taupe werden oft sparsam verwendet, um die Augen dezent zu definieren, ohne zu übertreiben. Wunderbar passen übrigens auch Gold und Silbertöne dazu, denn auch bei einem Nude Look darf es schimmern und glänzen.



1 BORDEAUX. *Magic Finish Satin Eyeshadow Collection No. 1* von M.Asam, 16,99 Euro*
2 HELLBEIGE. *Natural Quattro Eyeshadow Coffee & Cream Palette* von Benecos, 5,49 Euro*
3+4 GOLD+KAKAO. *Eyeshadow Palette The Pure Nude* von Catrice, 5,99 Euro* **5 PUDRIG.** *Magic Shadow Mono 54 Satin Mango* von La Biosthétique, 24 Euro, labiosthetique.at **6+7 ROSA+SILBERWEISS.** *The Nudes Eyeshadow Palette* von Maybelline New York, 14,99 Euro*



1 KOLLAGEN. Lippenstift Caring Shine Vegan Collagen My Choice von Essence, 2,99 Euro*
2 PFLEGENDE. Sensual Lipstick Glossy G329 Strawberry von La Biosthétique, 25,50 Euro, labiosthetique.at
3 MATTES FINISH. Velvet Touch Lipstick Matt Baby Lips von Gosh, 12,99 Euro* **4 REPARIERTE HAUTBARRIERE.** Lip
 Idôle Squalane-12 Butterglow 30 Lisa's Coral Glow von Lancôme, 42 Euro, lancome.de **5 SHEA BUTTER.** Color
 Matte Lipstick You Nailed It von Look by Bipa, 3,49 Euro* **6 SEIDENWEICH.** Scandalous Matte Lipstick Good
 Intentions von Catrice, 4,49 Euro* **7 SAMTIG.** Color Cream Lipstick Nude von Look by Bipa, 3,49 Euro*
8 PFEFFERMINZÖL. Rouge Volupte Shine Loveshine Candy Glaze Lipstick Showcasing Nude von Yves Saint
 Laurent, 42 Euro, yslbeauty.at **9 VOLUMEN.** Magic Finish Brilliant Shine Lippenstift Hazelnut Heaven von
 M.Asam, 14,49 Euro* **10 GESCHMEIDIG.** Colour Elixir Velvet Matte Lippenstift Nude von Max Factor, 11,49 Euro*

Smooth Lips

Nude-Lippenstifte sind in Farben erhältlich, die dem natürlichen Lippenfarbton nahekommen, wie beispielsweise Rosé, Beige oder sanfte Brauntöne. Ziel ist es, den Lippen eine gepflegte und sanfte Farbe zu verleihen, ohne dass sie übermäßig geschminkt wirken. Dabei ist es egal, ob matt oder Highgloss.



Timeless Nails

Nude-Nägel wirken sauber, gepflegt und passen zu nahezu jedem Anlass, von Alltag über Business bis Abendevent. Weiterer Vorteil: Nude-Töne können die Finger optisch verlängern und die Hände feminin wirken lassen.

HAARE & MAKE-UP
Nieves Elorduy
MODEL Sladjana/Das Deck



1 ULTRA GLOSS. Power Gloss Nail Polish 030 von Look by Bipa pure, 3,99 Euro* **2 ALLROUNDER.** All In 1 Step Nagellack Nude von Look by Bipa, 2,49 Euro* **3 ATMUNGSAKTIV.** Miracle Pure Nail Polish Nude Rose von Max Factor, 6,99 Euro* **4 SANFT.** Clean & Free Nagellack 161 von Manhattan, 6,99 Euro* **5 GEL-EFFEKT.** Fast Gel Nagellack Nude Flush von Maybelline New York, 4,49 Euro* **6 ZART DECKEND.** Nagellack Ballett Rose von Essie, 11,49 Euro* **7 SCHNELL TROCKNEND.** Gel Nail Colour Nude to know von Essence, 1,79 Euro*

WIRKSAMES BLEACHING FÜR ZUHAUSE

- ✔ Klinisch bestätigt
- ✔ Ohne Wasserstoffperoxid



YOUR TIME TO
SMILE

DETOX.

Tuchmaske The Antioxidant von hej organic, 3,99 Euro*



Fragen an die Beauty-Chefin

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

Ich höre immer wieder von den bösen freien Radikalen. Was tun die meiner Haut wirklich an?

Freie Radikale entstehen durch Entzündungen im Körper oder äußere Einflüsse – UV-Strahlung, Smog, Stress, Rauchen. Sie suchen einen „Partner“ und versuchen anderen Molekülen Elektronen zu entreißen, um stabil zu werden. Dieser „Klau“ (Oxidation) löst eine Kettenreaktion aus, neue freie Radikale werden gebildet und der Stoffwechsel wird gestört. Antioxidantien wie Vitamin C wirken dem entgegen, indem sie überschüssige freie Radikale neutralisieren.

Kann man sich eigentlich die Falten am Knie wagspritzen lassen?

Ja, es gibt eine Methode, um die überschüssige Haut und damit die Falten an den Knien zu reduzieren. Dabei werden biostimulative Produkte in die obere Kniescheibe injiziert, um die körpereigene Kollagen- und Elastinproduktion anzuregen. Es kann aber bis zu drei Monate dauern, bis man einen Effekt sieht – je nachdem, wie schnell der Körper reagiert.



Stimmt es, dass man Deo am besten am Abend verwenden sollte?

Ich denke, Sie meinen ein Anti-Transpirant. Deo hemmt den Geruch. Es ist egal, wann man es aufträgt – man schwitzt weiter.

Anti-Transpirante enthalten Salze, die sich wie eine dünne Gelschicht vor die Poren legen und den Schweiß fast nicht mehr austreten lassen. Der Effekt tritt nicht sofort ein – deshalb das Anti-Transpirant am Abend, nach der Dusche, auf die trockenen Achseln auftragen.

TROCKENLEGEN. Antitranspirant Deo Spray von Odaban, 13,79 Euro*



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

Neutrogena®

MIT DERMATOLOG:INNEN ENTWICKELT

STÄRKE DIE VITALITÄT DEINER HAUT



NEU: VERBESSERTE FORMEL

SOFORT 4X MEHR FEUCHTIGKEIT*

+ STÄRKERE HAUTBARRIERE



Neue Pro-Ceramide
Technologie



Langanhaltende
Feuchtigkeit



Recyclbare
Pumpe & Flasche**

*vs. ungetreute Haut **wo Recyclingmöglichkeiten vorhanden sind

VON Pia Prilhofer



Inhaltsstoffe erklärt: Retinol & Retinal

Die Stoffe, über die die Beautybranche spricht. Aber können sie mehr, als nur die Zeichen der Hautalterung verlangsamen? Wir klären auf.

Was sie sind

Retinal und Retinol sind Derivate (Verbindungen von Vitaminen mit anderen Stoffen) des Wirkstoffs Vitamin A und gehören zu den sogenannten Retinoiden. Ihr Hauptunterschied liegt in der Geschwindigkeit ihrer Wirkung. Nach dem Auftragen werden beide Retinoide zu Vitamin-A-Säure umgewandelt, Retinal ist dabei aber schneller als Retinol und damit der potentere Wirkstoff. Es sollte entsprechend anders dosiert werden: 0,1% Retinal besitzen in etwa die gleiche Wirkstärke wie 1% Retinol.

Wie sie wirken

Sowohl Retinol als auch Retinal mindern bei regelmäßiger Anwendung Fältchen, polstern die Haut auf und minimieren große Poren – das ist wissenschaftlich bestätigt. Außerdem können sie bei Akne helfen, da sie die

Hauterneuerung fördern und verstopfte Poren befreien. Generell beschleunigen sie die Zellerneuerung – und unterstützen damit einen frischen, glatten Teint.

Wer sie mag

Da Retinal in der Regel sanfter als Retinol ist, könnte man sagen, dass es das Retinoid für empfindliche Haut ist, das sogar bei Rosazea geeignet ist. Menschen, die sich generell eine regenerierende, stärkende, entzündungshemmende und hautverfeinernde Wirkung wünschen, sind mit dem Stoff gut beraten. Am besten in die Hautroutine einschleichen lassen. Bei Problemhaut aber definitiv zuvor den Hautarzt befragen.



POWER CREAM. Die *Retinal Age Reverse Cream* von Transparent Lab ist eine leistungsstarke Anti-Aging-Creme, 50 ml, 18,99 Euro*



IM DUO. Die *Golden Lift Sculpting Cream* von Lancaster enthält sowohl verkapseltes Retinol als auch Retinal, 50 ml, 110 Euro, lancaster-beauty.com

ECHTE ALLESKÖNNER



REICHHALTIG. *Retinol Intense Augenbalm* von M.Asam mit hochkonzentriertem Retinol und Hyaluron, 15 ml, 13,49 Euro*



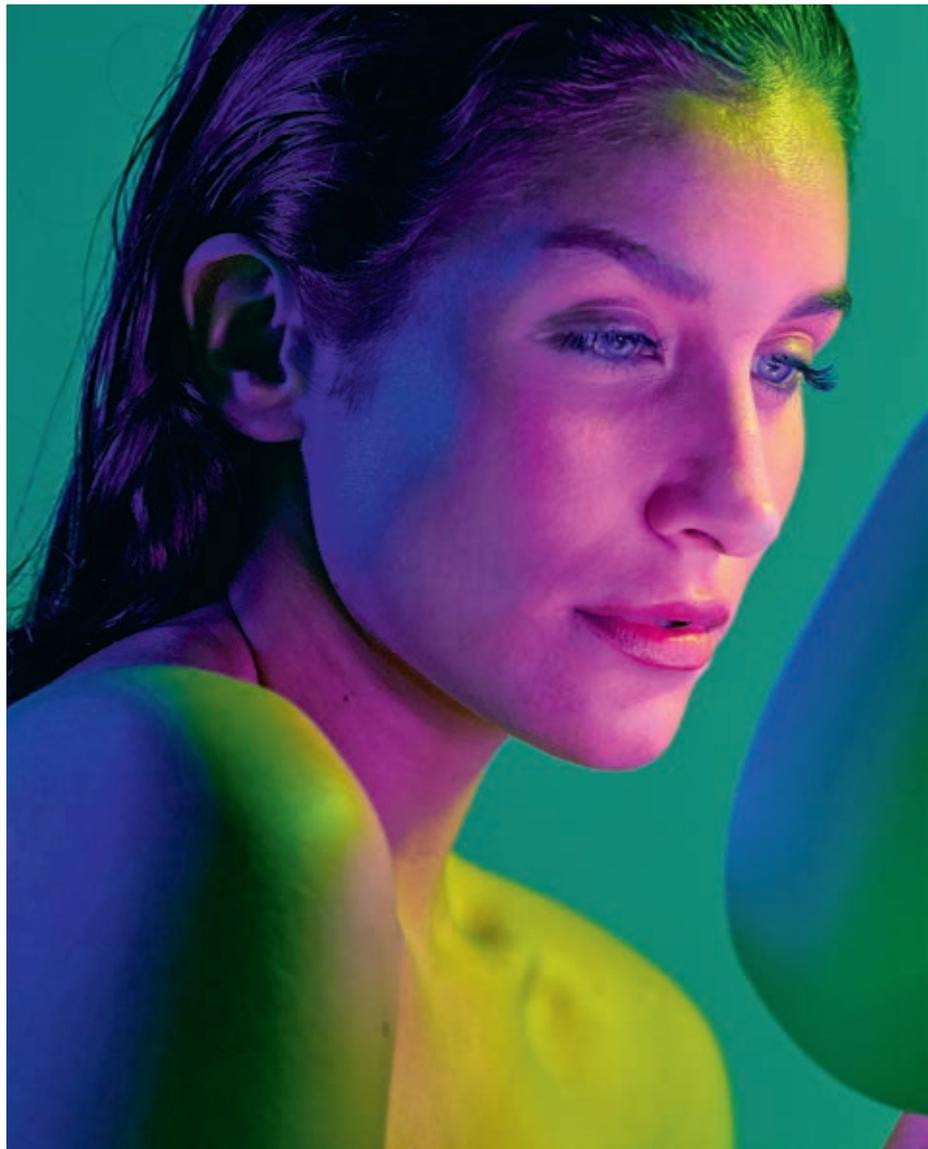
SUPERMIX. Retinal, Peptide, Prä- und Postbiotika stecken im *Absolute A Retinal Serum* von Dr Emi Arpa, 30 ml, 88 Euro, dr-emiskin.de

Fotos: Getty Images, Hersteller (4)

Im Osmose-Yogastudio in Wien haben Besucher:innen die Möglichkeit, je nach Tagesrhythmus und Stimmung sprichwörtlich in Licht zu baden und dabei ihre Asanas zu praktizieren. Die Stunde „Morgengold“ nutzt das sanfte, helle Licht eines neuen Tages, um den Kreislauf anzuregen und gute Laune zu verbreiten. „Himmelblau“ hat, ähnlich wie natürliches Tageslicht, aktivierende Effekte, während bei „Blumenwiese“ frische Grüntöne harmonisierend auf Körper und Geist einwirken sollen. „Abendrot“ taucht den Raum in leuchtende Rot- und Orangetöne – ideal für alle, die sich vor dem Schlafengehen noch einmal auspowern möchten. Schließlich lädt „Rosa Wolken“ mit zarten Rosatönen zu einer entspannten Yin-Yoga-Praxis ein, um den Tag ruhig ausklingen zu lassen.

Es werde Licht

Die Idee des Gründers und erfahrenen Yogalehrers Manuel Neumann ist sowohl einfach als auch genial: Wissenschaftliche Studien belegen, dass Licht und seine verschiedenen Farbspektren positive Auswirkungen auf unseren Organismus haben können. Bereits in der Antike wurde Sonnenlicht zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Farbtherapie hat sich über Jahrhunderte hinweg bewährt. Licht beeinflusst uns – ähnlich wie Luft und Wasser – kontinuierlich, prägt unseren Tagesrhythmus, die



HERE COMES the Sun

LED-Geräte für die Schönheit, UV-Licht für die Vitamin-D-Bildung, Tageslichtlampen gegen den Winterblues: Licht ist eines der effektivsten Hilfsmittel, um uns jünger aussehen zu lassen und die Stimmung zu heben.

VON Sylvia Buchacher



„Es ist entscheidend,
die Geräte regelmäßig
anzuwenden, um einen
Effekt zu erzielen.“

LIGHTS ON.
LED-Geräte nutzen den hauterneuernden Effekt bestimmter Wellenlängen von Licht und sorgen so für einen strahlenden Teint.

Jahreszeiten und viele kulturelle sowie religiöse Rituale. Besonders in der dunklen Jahreszeit fühlen wir uns oft müde, kraftlos und erschöpft; der Unterschied zu den energiegeladenen Sommertagen könnte nicht größer sein. Um einer möglichen Winterdepression entgegenzuwirken, bleibt dann nur der Besuch eines lichtdurchfluteten Yoga-Studios oder die Anschaffung einer Tageslichtlampe.

Gerade im Winter hat sich diese Lichtquelle als äußerst effektiv erwiesen. Betroffene setzen sich täglich für 30 bis 40 Minuten vor eine Tageslichtlampe, die eine Intensität von ungefähr 10.000 Lux haben sollte, um die gewünschte Wirkung zu er-

zielen. Zum Vergleich: Ein Blick aus dem Fenster an einem bewölkten Tag liefert lediglich etwa 2.500 Lux, während normal beleuchtete Räume nur zwischen 300 und 800 Lux bieten. Wer die Möglichkeit hat, sollte auch während der Mittagspause zumindest kurz nach draußen gehen.

Der Einfluss von Sonnenlicht auf unseren Körper ist genetisch in unserem Hormonsystem verankert und beruht auf komplexen biochemischen und physikalischen Prozessen. Es fördert nicht nur die Bildung von Vitamin D in der Haut, sondern steigert auch unser Wohlbefinden und unterstützt Heilungsprozesse im Körper. Daher ist es wenig überraschend,

dass ein Alltag mit zu wenig Tageslicht und zu viel Kunstlicht zahlreiche Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes begünstigen kann. Der richtige Umgang mit Licht ist ebenso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und saubere Luft, da er sowohl medizinische als auch kosmetische Vorteile bietet. Dabei ist es jedoch entscheidend, zwischen medizinischer Lichttherapie und dem derzeit stark beworbenen LED-Licht zu unterscheiden, warnt Dermatologin Kerstin Ortlechner (kerstinortlechner.com).

„Medizinische Lichttherapie wird ausschließlich zur Behandlung von Erkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis oder Ekzemen eingesetzt“, erklärt die Ärztin. In der dermatologischen Lichttherapie kommt seit über 30 Jahren ultraviolettes Licht (UV-Licht) zum Einsatz. Viele Hauterkrankungen können durch Lichttherapie allein oder in Kombination mit anderen Behandlungen erfolgreich therapiert werden. Dabei werden die körpereigenen Abwehrkräfte durch die UV-Strahlen aktiviert, Entzündungen und Juckreiz gelindert und der Heilungsprozess gefördert.

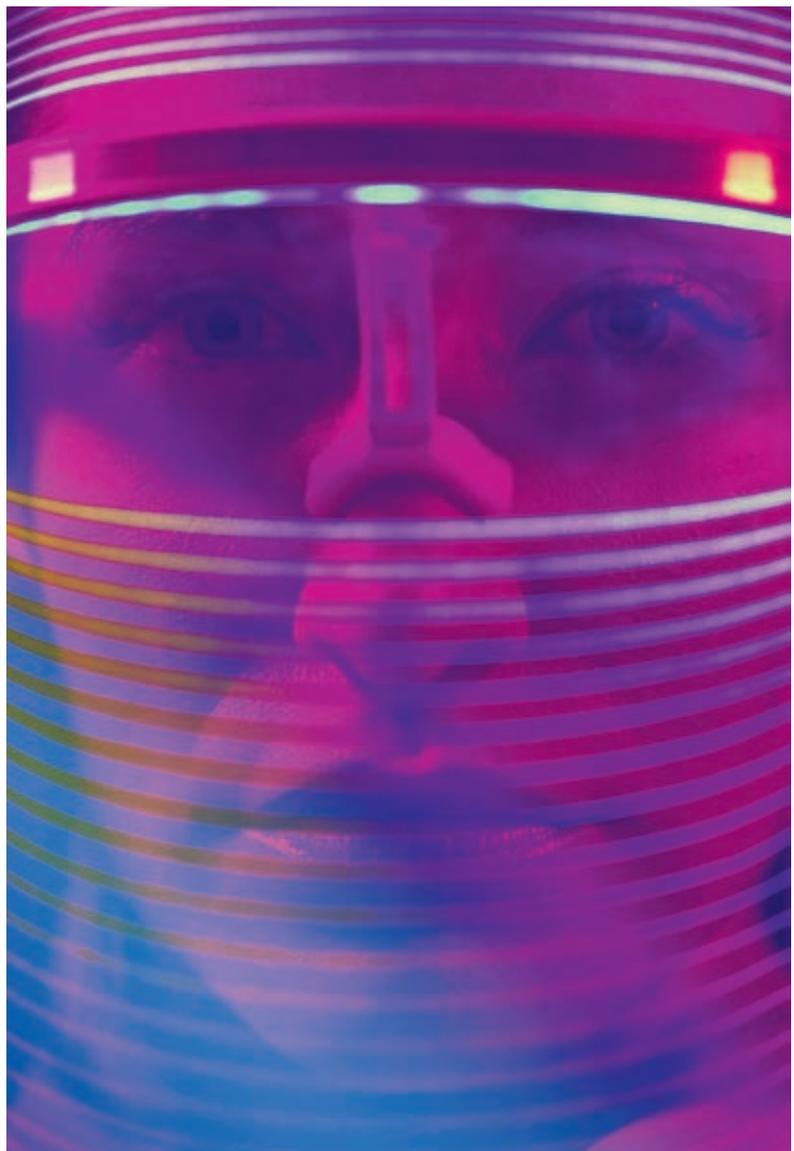
Rot, Blau, Gelb

Eine der bekanntesten Farben in der Chromotherapie ist Rotlicht. Es wird angenommen, dass es die Durchblutung fördert und die Zellen stimuliert, was zu einer schnelleren Heilung von Verletzungen und zur Linderung von Schmerzen beitragen kann. Auch in der Wellnessbranche sind Rot- und Infrarotlicht unverzichtbar. Viele Menschen besitzen eine Rotlichtlampe zuhause, die gerade in der kalten Jahreszeit zur Linderung >

von Nebenhöhlenentzündungen und Verspannungen eingesetzt wird. In Spa- und Wellness-Hotels ist eine Infrarotsauna meist fester Bestandteil des Angebots.

Im kosmetischen Bereich hingegen erleben hautverschönernde LED-Behandlungen derzeit einen regelrechten Boom. „LED steht für lichtemittierende Dioden und kann in verschiedenen Wellenlängen auf die Haut aufgetragen bzw. abgestrahlt werden, je nachdem, welchen Effekt man erzielen möchte“, erklärt Ortlechner. Die Heimgeräte mit Rotlicht werden hauptsächlich als Anti-Aging-Tools eingesetzt, da sie die Kollagenproduktion anregen und die Fibroblasten stimulieren, die wiederum Kollagen bilden. Dies kann zu einer verbesserten Hautqualität führen. „Es ist jedoch entscheidend, die Geräte regelmäßig anzuwenden. Man muss konsequent bleiben, um einen Effekt zu erzielen“, betont die Expertin. Die meisten Hersteller empfehlen, beispielsweise Masken mindestens sechs Tage pro Woche für jeweils 10 Minuten zu tragen. „Es dauert mindestens zwei Zellzyklen – also zweimal etwa 28 Tage –, bis die Fibroblasten aktiviert sind und mehr Kollagen produzieren. Das bedeutet, dass erste Ergebnisse erst nach zwei bis drei Monaten sichtbar werden“, sagt Ortlechner.

Mittlerweile gibt es Heimgeräte, die auf verschiedene Hautbedürfnisse abgestimmt sind: Blaues Licht soll Unreinheiten bekämpfen, langwelliges rotes Licht wirkt gegen Falten, violettes Licht hilft bei einem fahlen Teint und gelbes Licht wird zur Behandlung trockener Haut eingesetzt. Unabhängig davon, für welches Gerät man sich entscheidet, ist es wichtig, in hochwertige Produkte zu investieren



und auf die Bestrahlungsstärke zu achten. Zudem sollte die Haut vor der Anwendung gründlich gereinigt und keine phototoxischen Cremes oder Seren aufgetragen werden, warnt die Expertin. Nach dem Light Treatment haben sich Inhaltsstoffe wie Antioxidantien, Niacinamide und Ceramide als besonders wirksam erwiesen.

Auch Prominente wie Kendall Jenner und Paris Hilton schwören auf die verjüngenden Effekte von kaltem Rotlicht und nutzen regelmäßig sogenannte „Light Beds“, die mit LEDs ausgestattet sind. Diese Geräte strahlen kaltes Rotlicht mit einer Wellenlänge von 620 bis 750 Nanometern aus und unterscheiden sich damit

von herkömmlichen Rotlichtlampen und Infrarotsaunas. Die Vorteile der Behandlung mit kaltem Rotlicht liegen darin, dass es schmerzfrei in Haut und Gewebe eindringt und die Zellen anregt, auf einem höheren Niveau zu arbeiten. Dadurch produzieren die Fibroblasten mehr Elastin- und Kollagenfasern, was zu einer besseren Durchblutung der Haut und einer Anregung des Stoffwechsels führt. Immer mehr dermatologische Praxen bieten mittlerweile Behandlungen auf solchen Rotlichtliegen an. Ortlechner rät jedoch zur Vorsicht, da die Wirksamkeit dieser Therapieform für den kosmetischen Bereich noch nicht belegt ist. |

BEST OF TOOLS



Fotos: Stocksy, Hersteller (6)

1 ALLES KLAR. LED-Lichttherapiemaske gegen Hautunreinheiten von CurrentBody Skin, 349 Euro, currentbody.de

2 STRAHLKRAFT. Halo von Lumie, 299 Euro, lumie.com

3 MASKE. LED Face Mask von Silk'n, 150 Euro, silkn.de

4 ANGEKNIPST. One von NorahLux, 219 Euro, norahlux.red

5 LUXURIÖS. Laser Starter Kit von Lyma, 2.399 Euro, lyma.life

BULLRICH Säure-Basen-Balance:

„Ein Grund weniger,
wegen irgendwas
sauer
zu sein“



BULLRICH

Bullrich Säure-Basen-Balance hält Sie im Gleichgewicht.



¹ Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei.

² Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

NIVEA

Das erste Serum MIZELLEN WASSER

Erlebe sofortigen Glow mit dem neuen **NIVEA MIZELLENWASSER MIT 5% SERUM** – eine neue Generation der Gesichtereinigung, welche die Wirksamkeit der Make-up Entfernung mit den pflegenden Eigenschaften eines Serums vereint. Angereichert mit **5% Serum mit Vitamin C & E** verleiht es einen strahlenden Teint.

NEU



MIT 5% SERUM ANGEREICHERT

Die angereicherte Formel mit 5% Serum mit **Vitamin C & E** belebt die Haut und sorgt für einen ebenmäßigen und sofort strahlenden Teint. **90% bestätigen** eine Verbesserung des Hautbildes.**

ENTFERNT WASSERFESTES MAKE-UP

Entfernt wirksam bis zu **100% Make-up**, Schmutz und ist sanft zur Haut.*** **92% bestätigen** es entfernt sogar wasserfestes Make-up ohne zu reiben.**

*Aufhellende Wirkung in klinischer Studie getestet **Studie mit 107 Teilnehmerinnen über 1 Woche ***Instrumentelle Messung, 23 Teilnehmerinnen, 2023

Düfte im Generationen-Check

Lord Voldemorts Aura



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. Heute beschnuppern die beiden: **Black Lacquer von Tom Ford.**

VON Pia Prilhofer

FELIX: Ich rieche definitiv Pfeffer, schwarzen Pfeffer, eine leicht stechende Note. Aber ich rieche auch etwas ganz leicht Fruchtiges und sogar etwas Zitrisches im Hintergrund.

PIA: Der Duft heißt ja Black Lacquer – schwarzer Lack. Für mich riecht es am Anfang tatsächlich so wie ein kleines Lackkästchen, das man sich als Dekoration aufstellt. Kennst du die?

FELIX: Nein. Ich kann das mit der Farbe Schwarz verstehen. Hätten Farben Gerüche, dann würde Schwarz für mich genau so riechen. Stark und würzig.

PIA: Auch ein bisschen rauchig.

FELIX: Stimmt, ich glaube, dass ein bisschen Weihrauch dabei ist.

PIA: Ich habe eher an das Rauchige eines Kamins gedacht, wenn das Holz beziehungsweise das Feuer noch nachschwelt.

FELIX: Für mich ist es ein Duft, den Voldemort tragen könnte.

PIA: Haha. Wie bitte?

FELIX: Ja, für mich ist es ein dunkler Duft mit einer mysteriösen Aura.

PIA: Na, da wird sich Tom Ford aber freuen, wenn du seinen Duft in einem Atemzug mit Lord Voldemort nennst.

GEHEIMNISVOLL.

Black Lacquer von Tom Ford, 30 ml, 215 Euro, tomford.com



FELIX: Ich verbinde damit ja nicht das Böse, sondern das Schwarze, Mysteriöse. Der Duft hinterlässt eine tolle Sillage – eine Duftspur, der man quasi hinterherschauen muss. Man denkt: Wer ist das? Sieht aber niemanden. Wenn man diesen Duft trägt, drehen sich garantiert viele Köpfe um.

PIA: Der Duft hat es dir offensichtlich angetan. Wie verändert er sich?

FELIX: Während er am Anfang noch pfeffrig bzw. zitrisch war, hat er jetzt eine sehr intensive Weihrauchnote.

PIA: Definitiv. Aber keine aufdringliche, keine schwere Note.

FELIX: Ich finde den Duft an mir richtig gut.

PIA: So, wir schauen mal, was drinnen ist. Tatsächlich: Vetiver, schwarzer Pfeffer, Aprikose, Hölzer, Harze, Rum und Weihrauch.

FELIX: Ich wusste es! Der Duft beginnt mit einer zitrischen Pfeffernote und im Hintergrund ein wenig Frucht.

PIA: Wenn man es weiß, riecht man den Rum zu Beginn auch wirklich gut. Unterm Strich würde ich sagen ein cooler Unisex-Duft, der nach Schwarz riecht und ideal für den Herbst/Winter passt. Ein Duft für uns.

FELIX: Approved!

Sie sind Anti-Aging-Heroes,
beruhigen die Haut, schützen sie,
spenden Feuchtigkeit.
Wir haben mit Experte Augustinus
Bader über die Kraft der
Peptide gesprochen.

VON Karin Garzarolli

GAME- CHANGER Peptide



Augustinus Bader

Augustinus Bader (65) wurde in Deutschland geboren und ist ein weltweit anerkannter Arzt und Wissenschaftler im Bereich der Biomedizin. Nach seinem Medizinstudium hat er sich der Heilung der Haut von Brandopfern verschrieben. Nach 30 Jahren Forschung ist es ihm gelungen, ein neuartiges Wundgel zu entwickeln, das schwere Hautverletzungen ohne Transplantation heilt. Seine Arbeiten haben ihm mehrere renommierte Auszeichnungen eingebracht. 2018 lancierte er die nach ihm benannte, wissenschaftsbasierte Hautpflege Serie, in der in Form einer ausgeklügelten Zusammensetzung von Aminosäuren, hochwertigen Vitaminen und synthetisierten Molekülen all sein Wissen steckt.

Peptide sind kleine Eiweiße. Sie bestehen aus Aminosäuren, die durch eine spezielle chemische Bindung, die sogenannte Peptidbindung, verbunden sind – deshalb der Name. Peptide haben viele Funktionen – manche als Botenstoffe in Pflanzen, andere als Hormone in unserem Körper.

Konzentrieren wir uns jedoch darauf, wie Peptide in der Hautpflege zum Einsatz kommen, wie man sie anwendet und was man dabei beachten sollte. Eine herausfordernde Mission, bei der uns kein Geringerer als der Experte der Stammzellbiologie und regenerativen Medizin, Augustinus Bader, zur Seite stand.

Seine namensgleiche Beautylinie erreichte ob ihrer positiven Wirkung auf die Haut schnell Kultstatus. Warum das so ist, liegt für ihn auf der Hand: „Peptide haben sich in der Hautpflege als äußerst wertvoll erwiesen, da sie gezielt auf verschiedene Hautprobleme wirken können. Sie können die Hautzellen dazu anregen, mehr und bessere Matrix zu produzieren, was zu einer festeren und glatteren Haut führt. Wir sind Pionier in diesem Bereich, vor allem bei der Wiederherstellung und Erhaltung der Elastizität“, erklärt er uns im Interview. Und auch noch einiges Interessantes mehr.

Zuallererst: Was können Peptide wirklich?

Sehr vieles. Peptide können helfen, die Hautstruktur zu verbessern und sichtbare Zeichen der Hautalterung zu mildern. Einige Peptide helfen der Haut, Feuchtigkeit besser zu speichern, was zu einer verbesserten Hautbarriere und einer geschmeidigeren Haut führt. Peptide können die Reparatur von Hautschäden unterstützen, die durch UV-Strahlen, Umweltverschmutzung oder andere schädliche Einflüsse verursacht werden. Sie können auch antioxidative Eigenschaften haben, die die Haut vor weiteren Schäden schützen. Bestimmte Peptide haben entzündungshemmende Eigenschaften und können helfen, Hautirritationen zu lindern und Rötungen zu reduzieren.

Gibt es wissenschaftliche Belege für ihre Wirkung?

Ja, verschiedene Studien haben gezeigt, dass Peptide eine signifikante Verbesserung der Hautstruktur, der Faltentiefe und der Hautelastizität bewirken können. Sie fördern die Kollagenproduktion, verbessern die Hautheilung und verhindern den Abbau von Hautstrukturproteinen, was sie zu wichtigen Bestandteilen in Anti-Aging-Pflegeprodukten macht.

Was gilt es, bei der Anwendung zu beachten?

Menschen mit empfindlicher Haut sollten neue Produkte mit Peptiden vorsichtig einführen, um sicherzustellen, dass keine Irritationen auftreten. Es empfiehlt sich, ein neues Produkt zunächst an einer kleinen Hautstelle zu testen, bevor es auf das ganze Gesicht aufgetragen wird. Produkte, die zu schwer oder okklusiv sind, könnten bei akneanfälliger Haut Probleme verursachen, obwohl die Peptide selbst normalerweise nicht komedogen sind. Auch Menschen mit Rosazea sollten Peptid-Produkte langsam in die Routine einführen und die Reaktion der Haut genau beobachten. Wenn Peptid-Produkte zusammen mit anderen aktiven Inhaltsstoffen verwendet >

„Peptide können die Reparatur von Hautschäden unterstützen, die durch UV-Strahlen, Umweltverschmutzung oder andere schädliche Einflüsse verursacht werden.“



- 1 JUNGGESCHLUCKT.** Kollagenpeptide und Hyaluronsäure unterstützen in den *Beauty Ampullen* von Bi Life die Hautfestigkeit von innen, 19,99 Euro*
- 2 NATURAL BEAUTY.** Mit Maca-Peptiden unterstützt die *Straffende Nachtpflege* von Weleda die Regeneration, 24,99 Euro*
- 3 GLATT GELAUFEN.** Weniger Falttiefe verspricht die *Collagen Booster Creme* von Glow 25, 34,99 Euro**
- 4 KISS ME.** Tiefenwirksame Feuchtigkeit spendet der *Peptide Lip Booster* von No Cosmetics, 5,99 Euro*
- 5 MUST-HAVE.** Ein Alleskönner und Liebling der Stars ist *The Cream* von Augustinus Bader mit dem TFC8-Komplex, ab 81,95 Euro, augustinusbader.com
- 6 GUT GESTRAFFT.** Der *Peptide Booster* von Daytox ist die ideale Pre-Aging-Pflege, um Falten vorzubeugen, 17,99 Euro*

Who's who der Peptide

In der Hautpflege werden verschiedene Arten von Peptiden verwendet, die unterschiedliche Funktionen haben. Je nach Bedarf und Hautzustand können diese kombiniert werden, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Basierend auf ihrer Struktur und Wirkung auf die Haut, werden die Peptide in folgende Kategorien eingeteilt:

SIGNALPEPTIDE sind primär darauf ausgerichtet, die Kollagenproduktion anzuregen und die Hautstruktur zu verbessern, was sie ideal für Anti-Aging-Produkte macht.

TRÄGERPEPTIDE konzentrieren sich auf die Versorgung der Haut mit essenziellen Nährstoffen und Spurenelementen, was die Heilung und den Schutz der Haut fördert.

INHIBITORISCHE PEPTIDE bieten eine nichtinvasive Möglichkeit, die Erscheinung von Falten zu reduzieren, indem sie die Muskelbewegung hemmen.

NEUROPEPTIDE und enzymatische Peptide zielen darauf ab, die Hautregeneration und -erneuerung zu fördern, indem sie auf zellulärer Ebene arbeiten und die Kommunikation sowie den Abbau von Strukturproteinen regulieren.

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, mit ** im Bipa Online Shop, bipa.at



Fotos: Stocksy, Hersteller (6)

australian
bodycare®



Anti-Pickel Gesichtspflege

Probiere die Gesichtspflege von Australian Bodycare gegen unreiner Haut, Pickeln und Mitesser.



werden, insbesondere starken Anti-Aging-Wirkstoffen wie Retinol oder Vitamin C, kann dies bei empfindlicher Haut zu Reizungen führen. Es ist wichtig, auf die Reihenfolge der Anwendung zu achten und die Haut langsam an die Kombination verschiedener Wirkstoffe zu gewöhnen.

Wann merkt man die Wirkung?

Beobachten! Bei Anzeichen von Irritationen oder Trockenheit sollte die Anwendungshäufigkeit reduziert oder das Produkt gewechselt werden. Peptide entfalten ihre Anti-Aging-Effekte und andere Vorteile meist erst nach einigen Wochen kontinuierlicher Anwendung. Geduld und Konsistenz sind entscheidend.

Bei welchen Inhaltsstoffen sollte man in Kombination mit Peptiden aufpassen?

Retinol ist ein starker Anti-Aging-Wirkstoff, der die Zellregeneration

fördert. Während es prinzipiell mit Peptiden kombiniert werden kann, kann es bei empfindlicher Haut zu Irritationen führen. Wenn beides in der Routine verwendet wird, empfiehlt es sich, Peptide morgens und Retinol abends oder sie an unterschiedlichen Tagen zu verwenden. Säuren wie Glycolsäure oder Salicylsäure exfolieren die Haut und können bei gleichzeitiger Anwendung mit Peptiden die Haut reizen. Auch hier könnte eine zeitlich getrennte Anwendung sinnvoll sein, etwa Peptide morgens und Säuren abends.

Gibt es Kombinationen, die nicht empfehlenswert sind?

Kupferpeptide und reines Vitamin C (Ascorbinsäure) sollten nicht gleichzeitig verwendet werden, da sie chemisch miteinander interagieren können und die Wirksamkeit beider Inhaltsstoffe beeinträchtigt werden kann. Wenn beide Inhaltsstoffe in der Routine gewünscht sind, sollten sie zu unterschiedlichen Tageszeiten oder an verschiedenen Tagen angewendet werden. |

„Peptide entfalten ihre Anti-Aging-Effekte und andere Vorteile meist erst nach einigen Wochen kontinuierlicher Anwendung.“

Ritex

**KONDOME & GLEITMITTEL
MADE IN GERMANY**



www.ritex.de

KARIESSCHUTZ FÜR DIE GANZE FAMILIE.

JETZT NEU



**Jetzt NEU
für dich
überarbeitet!**



- ✓ Neue Formulierung
- ✓ Für die tägliche Zahnpflege
- ✓ Tube und Karton recyclingfähig

VON Karin Garzarolli

DURCHGESPÜLT.
Zahnzwischenräume bekommt man mit der *Munddusche* von Zahnheld sauber, 89,90 Euro, zahnheld.de



SO NATÜRLICH.
Das *Mundziehöl* von bi good löst mit natürlichen Inhaltsstoffen Bakterien und reduziert Zahnbelag, 3,99 Euro*



SCHÜTZEND.
Die *Multicare Zahnpasta* von Sensodyne sorgt nicht nur für frischen Atem, sondern bietet auch Schutz vor Karies, 5,19 Euro*



SANFT.
Selbst sensibles Zahnfleisch freut sich über Berührungen mit der *Sensitive Zahnseide* von Bi Life Dent, 2,49 Euro*

HYGIENE FIRST

Bye-bye Karies!

Karies ist eine der häufigsten Zahnerkrankungen weltweit und entsteht, wenn Zahnbelag nicht regelmäßig entfernt wird. Dabei spielen sowohl Mundhygiene als auch die Ernährung eine wichtige Rolle.



DR. HARALD FAHRENHOLZ
Spezialist für Biologische Zahnheilkunde
zahnaesthetik-wien.at

Eines der unangenehmsten Gerüche? Wenn der Zahnarztbohrer ansetzt, um Karies zu entfernen. Bei Karies (übersetzt: Zahnfäulnis) wird die Zahnschicht sukzessive zerstört. Irgendwann verfärben sich die Zähne, man bekommt Schmerzen und/oder ein Loch im Zahn. Die beste Vorsorge sind eine gute Zahnpflege und eine ausgewogene Ernährung. Bestimmte Lebensmittel können die Zahngesundheit nämlich fördern, andere das Risiko für Karies erhöhen. Während Vitamine und Mineralstoffe unterstützend wirken, erhöhen zucker- und säurehaltige Lebensmittel das Risiko für Karies.

Wie wirkt sich unsere Ernährung auf die Entstehung von Karies aus? Welche Lebensmittel sollte man meiden bzw. bevorzugen?

Durch Zahnbelag, der auch Plaque genannt wird, entstehen – in Kombination mit Keimen – Säuren. Werden diese nicht regelmäßig durch Putzen vom Zahn entfernt, kommt es zu Karies. Schädlich und kariesfördernd sind demnach alle Zucker – auch Honig – und Säuren. Natürlich ist auch der versteckte Zucker gefährlich, den man über Kohlenhydrate zu sich nimmt.

Gibt es Vitamine oder Mineralstoffe, die helfend gegen Karies wirken?

Calcium in Kombination mit Vitamin D und Vitamin C unterstützt ein gesundes Zahnmaterial. Fluorid etwa hilft zwar gegen Karies, es verfärbt aber die Zähne und ist grundsätzlich umstritten.

Welche Rolle spielt Mundhygiene im Vergleich zu Ernährung bei der Prävention?

Eine sehr große, wenn nicht gar die Hauptrolle! Und zwar sowohl die häusliche – also Zähneputzen, Zahnseide und Mundspülung verwenden – als auch die professionelle Mundhygiene. Ohne Zahnbelag gibt es keine Karies. Ziel jeder Zahnhygiene ist die vollständige Beseitigung aller Beläge.

Gibt es ganzheitliche oder alternative Ansätze zur Kariesprävention, die wissenschaftlich fundiert sind?

Soweit ich weiß nein. Wer Angst vor Fluorid hat, soll auf fluoridfreie Zahnpasta umsteigen. Viele wollen keine chemischen Mundspüllösungen, da empfehle ich natürliche Präparate auf Basis von ätherischen Ölen.



maxima

MASTER

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 der Bio-Backschule

Inspirierende Workshops exklusiv für maxima-Leser:innen

Die Erste Waldviertler Bio-Backschule und maxima laden zur Masterclass „Alles in Brot & Butter“ ein.



Ein frisches Butterbrot – leicht selbstgemacht

FÜR WEN

Für alle, die gerne selber Brot backen möchten, mehr über verschiedene Getreide- und Mehlsorten sowie das richtige „Füttern“ des Sauerteigs erfahren wollen. Generell ein schöner Kurs für Liebhaber:innen von Selbstgemachtem – darunter auch Butter.

DER ABLAUF

Im Workshop wird in einer kleinen Gruppe in einem schönen Ambiente des historischen „Alten Bürgerspitals“ in Drosendorf an der Thaya klassisches Sauerteig-Mischbrot gebacken und dazu werden die Grundlagen fürs Brotbacken vermittelt: Kneten, Formen, Backen und Basiswissen von der richtigen Mehlauswahl bis zum Führen und Verarbeiten von einstufig geführtem Sauerteig. Außerdem wird Süßrahmbutter geschlagen und mittels Stempelmodel zu Butterblumen geformt. Sämtliche Produkte und Zutaten, die im Workshop verwendet werden, sind bio- oder demeterzertifiziert und stammen zum größten Teil aus der unmittelbaren Umgebung.



ZIEL DES WORKSHOPS

Zeigen, dass ein selbstgemachtes Hausbrot nicht nur besser schmeckt, sondern auch einfach zu machen ist. Und man weiß, was man isst!

DIE PERSON

Elisabeth Ruckser hat die Erste Waldviertler Bio-Backschule 2015 gegründet und beschäftigt sich als Journalistin, Buchautorin und Genussethik-Expertin seit mehr als 20 Jahren mit den Themen Lebensmittel, Ökologie und Nachhaltigkeit. Ruckser schreibt Bücher und Zeitschriftenbeiträge und ist Gastbäckerin in der ORF-Sendung *Studio 2*. Seit 2022 ist sie „Sommerfrische-Wirtin“ im Strandbad von Drosendorf, das heuer für seinen hohen Bio-Anteil an Lebensmitteln von der Initiative „Gaumen hoch“ mit Gold-Status zertifiziert wurde.

WAS

Teilnahme am Workshop: „Alles in Brot & Butter“

WANN

30.11.2024, von 14 bis ca. 17 Uhr

WO

Erste Waldviertler
Bio-Backschule
Bürgerspitalgasse 11
2095 Drosendorf an der Thaya
(ca. 1½ Stunden von Wien
entfernt)
bio-backschule.at



Anmelden
und
gewinnen

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

**maxima-Masterclass
Bio-Backschule**

Teilnahmeschluss ist der
13.11.2024, 12 Uhr

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

Weitere Infos auf maxima.at

Natur pur

Activewear ohne Synthetik, ist das möglich? Das deutsche Nachhaltigkeitslabel Hessnatur hält sich auch bei seiner Workout-Kollektion an den eigenen Anspruch, nur mit natürlichen Stoffen zu arbeiten. Diese Fleecejacke zum Beispiel besteht statt aus Polyester, das beim Waschen Mikroplastik freisetzt, aus Bio-Baumwolle. Und die wiederum stammt aus einem Pionierprojekt in Griechenland. Vorbildlich!

hessnatur.com



*SOFT POWER.
Natur-Fleece von
Hessnatur ist saugfähig,
atmungsaktiv, strapazier-
fähig und sanft zur Haut.*

HERE I AM

Ohne jetzt gleich das Sprichwort „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ zu strapazieren: Wie soll man trotz trüber, windiger Wintertage seine Laufunden an der frischen Luft genießen? Der reflektierende Windbreaker in Regenbogenfarben ist eine mögliche Antwort darauf.

59,95 Euro, tchibo.at



Fuß-Zeit



Was helfen ein gutes Buch, entspannende Musikklänge und eine duftende Tasse Tee, wenn man kalte Füße hat? Gar nichts. Deshalb zuallererst ab in ein wärmendes Fußbad, danach eine pflegende Creme einmassieren und rein in die mit Plüsch gefütterten Kuschelsocken.

25 Euro, linvosges.com



Einen Latte, bitte

Wer sich gerne rund um die Uhr mit einem schicken Latte in der Hand sieht, dem sei das *Longevity Bundle Set* von Blue Farm empfohlen.

Die Sorten Supreme Greens, Chagaccino, Matcha Oat Latte und

Golden Oat Latte stecken voll mit wichtigen Nährstoffen, Vitalpilzen und Vitaminen und unterstützen so die täglichen Daytime-to-Bedtime-Routinen.

Ab 73,95 Euro, bluefarm.co

Wir stellen vor... Martina Agostini-Ryba

Cranio-Sacral-Therapeutin
& Skin Specialist



Martina Agostini hebt mit ihren Gesichtsmassagen den Schönheitsschlaf auf die nächste Stufe. Denn während des Kobido-Liftings – einer alten japanischen Gesichtstraffungsmethode aus dem 15. Jahrhundert – kann es schon passieren, dass man ins Träumeland entschlummert, so entspannend ist die Behandlung. Neben den geschulten Händen von Agostini-Ryba kommen dabei übrigens auch Kristalle zum Einsatz. „Diese nicht-invasive Gesichtstraffungstechnik verbessert die Durchblutung, regt die Produktion von Kollagen und Elastin an und stimuliert den Lymphfluss“, erklärt die gebürtige Italienerin. „Durch die tiefe Faszienlösung können danach die Gesichtskonturen modelliert wirken und die Haut hat eine frische Ausstrahlung“, ist Agostini-Ryba überzeugt. Verwendet wird übrigens ausschließlich die Wirkstoffkosmetik von Bio-Thai. Sei es dank absoluter Tiefenentspannung, die man durch die Gesichtsmassage erfährt, oder der gekonnten Grifftechnik der Expertin – ein seliges Lächeln und ein ganz spezieller Glow nach der Behandlung sind gewiss. Gesichtsmassagen ab 80 Euro, Cosmeterie, 1010 Wien, Walfischgasse 8, oder 1190 Wien, Scheibengasse 3 agostini@ryba.at

erhältlich bei
BIPA

ICH HAB'S GERN KUSCHELIG UND ZART.

Sanfte
Wohlfühl-Pflege
zum zarten Preis.

**BABY, WIR
VERSTEHEN DICH.**



babywell.at

WE ARE FAMILY

Couple Goals

Alle sagen I love you – nur die bessere Hälfte nicht? Ist man einmal Mama und Papa, bleibt das Paar allzu oft auf der Strecke. Warum das so ist und was man tun kann, verrät uns die Expertin.

VON Bianca Blum

family talk:



MIT LINDA SYLLABA
Autorin (*Die Schimpf-Diät, Selfcare für Mamas*) und Life-Coach.
beziehungshaus.at

WAS IST DAS HERAUSFORDERNDE AM ELTERNALLTAG, WARUM SCHEITERN SO VIELE DARAN?

Weil die Paarbeziehung aus dem Fokus gerät und die Kinder ins Zentrum der Aufmerksamkeit geraten. Damit ist die Priorität auf ungesunde Weise fürs gesamte System auf den Kopf gestellt, die Eltern verlieren sich als Paar, funktionieren, wenn überhaupt, noch als Team gut, zersetzen aber die Basis der Familie, nämlich die Liebesbeziehung, auf deren Tragfähigkeit nun mal Familie beruht.

WAS MACHT EINE GUTE PAAR-BEZIEHUNG AUS?

Sie erhält Aufmerksamkeit, Pflege und bleibt Ressource für die Eltern, statt zusätzlich zur Belastung zu werden. Sie lebt von Sicherheit, Abwechslung, gelungener Kom-

munikation, gelebter und wertgeschätzter Polarität zwischen Mann und Frau und einer Prise Humor.

WAS MUSS MAN WISSEN, BEVOR MAN SICH FÜR KINDER ENTSCHEIDET?

Elternsein ist nichts für Weicheier. So schön es ist, so anstrengend und herausfordernd ist es auch.

WAS TUN, WENN MAN DAS GEFÜHL HAT, ES GEHT NICHTS MEHR?

Unbedingt reden, auch wenn die Konsequenzen Angst machen! Die Karten müssen auf den Tisch. Alles, was unter den Teppich gekehrt wird, fliegt einem früher oder später um die Ohren.



ERINNERUNGEN.

Tischkalender mit Holzfuß
ab 9,99 Euro, Wandkalender ab 13,99 Euro.



Big Bag

Was für die einen die Neverfull, ist für die anderen die „Dauernd-viel-zu-full“. Mamas wissen, wovon ich rede. Deshalb gibt es jetzt die Joolz X Studio Noos Mom Bag. Ihr Anspruch: alles unterbringen und dann finden können, wenn Mama/Papa es braucht. Schafft sie mit cleveren Haken und extra viel Platz. Unser Favorit: das Modell in Sandy Taupe. 59,95 Euro.

joolz.com

Blick zurück

Na, wie viele Fotos haben Sie in diesem Jahr gemacht? Ein schöner Platz für Erinnerungen – und die perfekten Geschenke! – sind Fotobücher und Bildkalender. Für Weihnachten unbedingt eine entsprechende Vorlaufzeit einplanen (Fotos aussuchen, arrangieren, verzieren, dabei in Erinnerungen schwelgen ...) und die Bestellfristen beachten.

foto.bipa.at

We-Time

Date-Night, Tagesausflug, gemeinsam Sport machen oder einfach nur nebeneinander auf der Couch liegen und reden – wer im Kalender schauen muss, wann das letzte Mal Paar-Zeit war, der sollte jetzt gleich einen Termin dafür einstellen. Babysitter organisieren (für alle ohne Omas und Opas: www.betreut.at), Kinder-Themen beiseitepacken und Zweisamkeit genießen.

Morgens aus dem Bett, ab zur Arbeit, danach fallweise Familienarbeit mit einer schier endlosen Liste an Aufgaben – von Haushalt, Einkauf, Kinderbetreuung bis hin zu Schul- und Freizeiterminen. Abends fällt man erschöpft aufs Sofa oder gleich ins Bett. Kein Wunder, dass Paarsein im mitunter hektischen Alltagsstrudel oft auf der Strecke bleibt. Statt in trauter Zweisamkeit finden sich Paare eher im Hamsterrad funktionierender Lebensgefährt:innen, Ehepartner:innen oder Elternteile wieder. Ist dann einmal Zeit füreinander, am Wochenende oder im Urlaub, kreisen Paargespräche oft eher hauptsächlich um Terminplanung, Haushaltsmanagement oder die Kinder. Nicht selten wird noch dazu gestritten oder man sitzt schweigend nebeneinander – jede:r mehr mit seinem Handy oder der TV-Fernbedienung beschäftigt.

Hat unsere LIEBE Zukunft?

Das Wort Beziehungsarbeit klingt irgendwie unsexy. Und doch scheinen Paar-Beziehungen in der Zeit nach der ersten Verliebtheit – und speziell sobald Kinder da sind – nicht mehr ganz so von alleine zu blühen. Was also macht die viel besagte Arbeit an der Partnerschaft aus?

VON Daniela Jasch



Von wegen bis dass der Tod uns scheidet

Insgesamt leben laut einer aktuellen Österreich-Erhebung rund 72 Prozent der 18- bis 59-jährigen Befragten in Beziehungen. Das sind in etwa 4,4 Millionen Personen. Davon leben 84 Prozent in einem gemeinsamen Haushalt und 66 Prozent in einer Ehe. Die Zufriedenheit innerhalb der Partnerschaften variiert dabei je nach Geschlecht und Beziehungsphase. In lang bestehenden Partnerschaften liegt der Zufriedenheitswert der Frauen laut Studie deutlich unter jenem der Männer. Erst ab einer Beziehungsdauer von 20 Jahren steigt die Zufriedenheit mit der Partnerschaft bei beiden Geschlechtern sukzessive wieder an. Personen mit Kindern sind tendenziell unzufriedener und ganz viele Liebesbeziehungen zerbrechen erwiesenermaßen an der Elternschaft. Die Statistik zeigt auch die Gründe für die meisten Beziehungskonflikte: Thema Nummer eins ist die Aufteilung der Hausarbeit, gefolgt von Erziehungsfragen (bei Paaren mit Kindern) sowie finanziellen Auseinandersetzungen. Mit den Konflikten häufen sich in einer Partnerschaft meist auch die Gedanken, ob Beziehung und Liebe überhaupt noch eine Zukunft haben. Der Erhebung zufolge denken immerhin 15 Prozent der Befragten, die derzeit in einer Partnerschaft leben, an eine Trennung. Im Jahr 2023 wurden in Österreich rund 14.700 Ehen geschieden. Für Lebensgemeinschaften gibt es naturgemäß keine Statistik, man kann hier aber von ähnlichen Zahlen ausgehen. Von „bis dass der Tod uns scheidet“ sind Paare hierzulande übrigens weit entfernt. Die mittlere Dauer einer österreichischen Ehe liegt nämlich bei rund 10,5 Jahren.

Ein Paar bleiben trotz allem

„Eine liebevolle und gelebte Paarbeziehung kann eine Basis für eine stabile Vereinbarkeit von Beruf und Familie darstellen sowie ein idealer Rückzugsort sein, an dem beide Partner für die Herausforderungen des Alltags Kraft schöpfen können“, schreibt Paarberater Sascha Schmidt in seinem Ratgeber *Wieder Paar sein! Erfüllte*

Zweisamkeit trotz Arbeit und Kind. So unsexy das Wort „Beziehungsarbeit“ klingt, so sehr könnte es sich demnach lohnen, mit jedem scheinbar noch so kleinen Aufwand in eine lebendige Partnerschaft zu investieren. Denn eines wissen die meisten: Ist die erste Verliebtheit einmal vorbei, kann sich der Alltag oft schnell einmal von Rosa in Grau umfärben. Um eine Metapher aus der Pflanzenwelt zu strapazieren – gerade das Pflänzchen Liebe freut sich über etwas Dünger und Sonderzuwendung, damit es nicht verblüht und am Ende zugrunde geht.

Doch was hilft, um ermüdete Partnerschaften oder Langzeitbeziehungen wieder zu Energietankstellen aufleben zu lassen und um einer schleichenden Entfremdung entgegenzuwirken? Berater Schmidt dazu: „Für eine lebendige Partnerschaft braucht es im Alltag eher nichts Materielles, sondern ganz bewusst gesetzte Aufmerksamkeiten, die jene Zuneigung zeigen, die die Liebe am Leben erhalten.“ Das kann zum Beispiel eine herzliche Guten-Morgen-Begrüßung sein, eine Umarmung, ein Blick, der „Ich liebe dich“ signalisiert, oder auch ein gutes Gespräch. Die bewusste Aufmerksamkeit für den:die andere:n drücke das Gefühl aus, wertvoll füreinander zu sein, bekräftigt Schmidt. Das diesbezügliche Beziehungs-Mantra könnte ➤

„In lang bestehenden Partnerschaften liegt der Zufriedenheitswert der Frauen laut Studie deutlich unter jenem der Männer.“

lauten: Reden, zuhören, verstehen. „In einer Paarbeziehung ist jede:r für seine Gefühle selbst verantwortlich. Oft wird die Ursache für Emotionen wie Wut oder Frust beim Gegenüber gesucht, was wiederum oft nur in Streit münden kann“, weiß Berater Sascha Schmidt. Ratsam seien insofern wertschätzende Dialoge statt aufreibende, sich gegenseitig Schuld zuweisende Wortgefechte, weshalb Gedanken und Gefühle auch stets in der Ich-Form formuliert sein sollten. Außerdem sollten Gespräche abseits von Alltagsorganisation und Co immer wieder echte Bedürfnisse beinhalten. Laut Paar-Coachin und Familienberaterin Sandra Teml-Wall würden viele Menschen in einer Partnerschaft zu wenig auf sich selbst achten und sich selbst zu sehr im Wir verlieren: „Ich halte es für keine gute Idee, wenn eigene Wünsche, Ziele oder Projekte nur der Partnerschaft wegen aufgegeben werden und

die eigene Autonomie nicht gewahrt bleibt.“ Was nämlich gerne übersehen wird: Man sei im Laufe einer Partnerschaft nicht immer der gleiche Mensch, weil jede:r sich mit der Zeit verändere. Deshalb betont Teml-Wall: „Für eine verbindliche Beziehung ist es unumgänglich, laufend für sich selbst zu sorgen und auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten.“

Ein Seitensprung ist kein Hoppala

Bedürfnisse und Wünsche im Hinblick auf Erotik und Sex sollten dabei keinesfalls ausgespart bleiben, sondern behutsam offen artikuliert werden. Gerade bei Paaren mit Kindern oder in Langzeitbeziehungen verharren Körperlichkeit und Sexualität nicht selten im Dornröschenschlaf. Als eine der Hauptursachen für eine Trennung oder Scheidung wird immer wieder



Servus
am Marktplatz

Handwerk, das von Herzen kommt

*Ihr Online-Shop
für handgefertigte Produkte
aus dem Alpenraum*

servusmarktplatz.com



Foto: Stocksy

„Für eine verbindliche Beziehung ist es unumgänglich, laufend für sich selbst zu sorgen und auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten.“

Untreue genannt. Mangelnder Sex ist dabei nur einer von vielen Gründen für Affären und Seitensprünge. Auch umgekehrte Rollenaufteilungen innerhalb der Beziehungen, die Frage, wie jemand mit Stress umgeht, Konkurrenzdenken oder auch zu viel oder zu wenig Verantwortung in der Paarbeziehung können Ursachen sein. „Egal ob ein Flirt oder ein Seitensprung – das sind immer Entscheidungen und kein ➤

ARDELL
PROFESSIONAL

Nail Addict

NAIL STRIPS
GEL NAIL STRIPS



Nagellack, der nicht trocknen muss, nicht absplittert und auch noch länger hält!



**VIDEO
TUTORIAL**



„Auch wenn es Trennendes gibt, kann es mehr Verbindendes geben und darauf aufbauend den Willen beider, weiterzumachen.“

Hoppala, das einfach so passiert“, sagt Sandra Teml-Wall. „Mag sein, dass es in den bestehenden Beziehungen davor Indizien dafür gab, dass etwas nicht intakt ist oder schlichtweg fehlt. Oft sind es allerdings ‚Defizite‘ aus der eigenen Biografie, die die Beziehung ohnedies nicht zu füllen oder auszugleichen vermag. Ein Freibrief, es sich woanders zu holen, ist das noch lange nicht“, warnt die Paar-Beraterin.

Wer ehrlich zu sich selbst sei, wisse genau, wann die Grenze überschritten ist. Entsprechend sollte man laut Teml-Wall auch zu den eigenen Gefühlen stehen und reagieren. „Ein längeres Verweilen zwischen zwei Stühlen ist mit Sicherheit nicht nur eine unbequeme, sondern auch äußerst unehrliche Position. Ganz wie das Sich-nicht-Trennen wegen der Kinder“, versichert Familienberaterin Teml-Wall. Zwar solle man für Partnerschaften mit Kindern eher kämpfen, „weil man ja in allem, was man tut, erzieht und den Kindern auch die Art und Weise vorlebt, wie man Konflikte lebt bzw. damit umgeht“. Was aber nicht heißen soll, dass Partnerschaften wegen der Kinder auf Biegen und Brechen aufrechterhalten werden sollten. Ob die bestehende Beziehung noch eine Chance hat, hänge laut Teml-Wall im Wesentlichen davon ab, wie sehr beide Partner gewillt sind, den gemeinsamen Weg weiterzugehen. „Auch wenn es Trennendes gibt, kann es mehr Verbindendes geben und darauf aufbauend den Willen beider, weiterzumachen“, so die Paar-Coachin. „Gerade in der Phase nämlich, wo das Alte noch nicht vorbei und das Neue noch nicht geboren ist, liegt oft eine große Chance. Und zwar auf Weiterentwicklung für die Persönlichkeit aller Beteiligten – mit durch-



aus neuen und spannenden Perspektiven für Partner:in und Partnerschaft“, meint Teml-Wall. Wobei das Weitermachen nicht mit einem resignierten „ich geb’ mich halt zufrieden“ oder „ich werd’ das schon aushalten“ zu verwechseln sei. Bei einer Beziehung, die nur mehr als Wachstumsbremsler fungiere sowie auf einem sinnlosen, destruktiven Aushalten des anderen beruhe, seien getrennte Wege und Loslassen vorzuziehen. Letztendlich setzt gemeinsames Wachstum voraus, dass ein Weitergehen als Entwicklungsschritt jedes Einzelnen gesehen wird und dass immer wieder ausreichend Freiräume geschaffen werden, damit der Einzelne wachsen kann. Denn wie heißt es so schön: Jedes Team ist immer nur so gut wie seine Mitglieder. |



FOLGENAHRUNG

Nur das Beste für das Baby

Mit der Geburt beginnt für Babys und Mamas ein spezieller Lebensabschnitt. Aptacub will dabei an Ihrer Seite sein und die Entwicklung des Babys bestmöglich unterstützen.

Die Geburt des Babys ist der Start einer ganz besonderen Zeit. Es ist der Moment, auf den Sie während der rund 40 Wochen dauernden Schwangerschaft hinfiebern. Vielleicht wünschen Sie sich eine natürliche Geburt. Allerdings ist dies leider nicht immer möglich. So kam 2023 jedes dritte Baby in Österreich laut Statistik Austria durch einen Kaiserschnitt zur Welt. Die Sectio caesarea, wie der Eingriff im Lateinischen genannt wird, ist eine operative Geburtsmethode. Hierbei wird das Kind durch einen Bauchschnitt auf die Welt gebracht.

Egal, auf welchem Weg das Kind zur Welt kommt – der darauf folgende Lebensabschnitt ist wunderschön, manchmal aber auch turbulent und vor allem voller Leben! Auf einmal ist

so vieles zu beachten und hierbei will Aptacub an Ihrer Seite sein.

Hochwertige Ernährung

Die ersten 1.000 Tage sind eine Zeit, in der die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes rasant verläuft. Die Ernährung und andere wichtige Faktoren in dieser Phase prägen das ganze Leben und die spätere Gesundheit.



APTAMIL 2 CARE. Dank Bifidus Breve, den Nutri-Ballaststoffen GOS/FOS sowie den Vitaminen C und D unterstützt Aptamil 2 Care das Immunsystem von Babys.

Wann auch immer für Sie und Ihr Baby die Zeit des Stillens zu Ende geht, möchten Sie die Gewissheit haben, dass Ihr Baby weiterhin bestmöglich versorgt ist. Daher sollten Sie auch nach dem Stillen auf die höchste Qualität der Ernährung für Ihr Baby achten, die optimal auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Für Babys Bedürfnisse

Aptamil 2 Care enthält den patentierten Syneo Komplex mit Bifidus Breve, einer Bakterienfamilie, die natürlicherweise im Darm von Säuglingen vorkommt, und den Nutri-Ballaststoffen GOS/FOS. Zusätzlich beinhaltet die Aptamil Folgenahrung die Vitamine C und D*, welche eine normale Funktion des Immunsystems unterstützen. Basierend auf 50 Jahren Kindermilchforschung, ist sie auf die Ernährungsbedürfnisse von Babys als Bestandteil einer gemischten Ernährung mit Beikost abgestimmt.

GEWINNSPIEL

Übrigens: Gerade läuft bei Aptacub die Gewinnspielaktion Aptacub x Scoot & Ride. Kaufen Sie Aptamil Folgemilch und/oder Kindermilch im Wert von 25 Euro, scannen Sie den QR-Code auf der Verpackung, senden Sie ein Foto des Kassensbons und mit etwas Glück rollen Sie los. Noch bis zum 30.11. haben Sie die Möglichkeit mitzumachen.



*Gesetzlich für Folgenahrung vorgeschrieben.

Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Baby. Sprechen Sie bitte mit dem Kinderarzt bzw. der Kinderärztin oder der Hebamme, wenn Sie eine Säuglingsnahrung verwenden möchten.

always

DAILY

Mit **100%**
pflanzenbasierten
Fasern*

- **0% Plastik** auf der Haut und **bis zu 12h Schutz**
- **Atmungsaktiv** und **dermatologisch geprüft**

NEU
im Sortiment



*Fasern repräsentieren min. 83% der gesamten Produktzusammensetzung

SELF CARE

Good Smoke

Alte Tradition, neu entdeckt: Räuchern war immer schon da, um den Geist zu beruhigen. Darüber hinaus können bestimmte Kräuter-Düfte beim Loslassen und Neustarten helfen.

VON Daniela Jasch



mindful talk:



MIT FRIEDRICH KAINDLSTORFER
Experte für Traditionelle Europäische Medizin (TEM)
curhaus.at

WARUM PASST RÄUCHERN SO GUT IN DEN HERBST?

Beim Räuchern geht es um Ruhe und Entspannung. Wenn sich ab November bis Weihnachten die Hektik zuspitzt und wir uns vermehrt in Innenräumen aufhalten, sollten wir innere Einkehr etablieren. Räucher-Rituale können dabei unterstützen, loszulassen, Ruhe zu finden, sich von Ballast zu befreien. Unsere Nase bietet mit dem Geruchssinn den idealen Draht zu unserer Gefühlswelt – abseits unseres stark von visuellen Reizen geprägten Alltags.

WELCHE KRÄUTER KÖNNEN UNS DABEI UNTERSTÜTZEN?

Räucherstäbchen und Mischungen aus reinigendem Beifuß, Engelwurz, aufhellendem Fichtenzweigen oder auch Holunderblüten.

Mädesüß ist ein liebliches, umgarnendes Kraut, das beim Loslassen oder Vergeben hilft. Ideal für die Erkältungszeit sind Kräuter mit luftreinigender Wirkung wie Salbei oder Weihrauch.

WAS PASST ZU JAHRESAUSKLANG UND NEUJAHR?

Ab der Wintersonnenwende am 21. Dezember und dem tiefsten Stand der Sonne richten sich meine Räucher-Rituale wieder mehr auf Neustart, Zuversicht und Fokussierung. Ich verwende dann aufhellende Kräuter wie Alant, Angelikawurzel, Johanniskraut, Tannenzweige oder Wacholder. Ich empfehle, den gesamten Wohnbereich durchzuräuchern.

HANDMADE.

Das Räucherstövchen aus hochwertigem Basalt eignet sich perfekt zum Verglimmen von Räucherstoffen, 36,90 Euro



Heilkraft

Räucher-Experte Friedrich Kaindlstorfer schildert, wie Kräuter zu mehr Wohlbefinden verhelfen können. Mit Heilwissen der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) und wichtigen Fakten zu mehr als 30 Heilpflanzen zeigt der TEM-Praktiker, wie Räuchern zur Entspannung und Selbstheilung eingesetzt werden kann. *Die Heilkraft des Räucherns*, Kneipp Verlag, 22 Euro



Dufte Sache

Das Stövchen ist die sanfte Alternative zur Räucherkohle. Sein Vorteil: Das Räuchergut verbrennt nicht, sondern wird nur leicht angesengt. Der Duft der Kräuter oder Harze kann sich so mild und fast ohne Rauchentwicklung entfalten. Zum Beispiel von Grüne Erde. grueneerde.com

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Um unnötigen Ballast abzustreifen, bei Abschieden, Umzug, Berufswechsel oder auch Trennungen kann das Räuchern mit reinigenden Kräutern dadurch begleitet werden, dass belastende Gedanken auf einem Zettel notiert werden. Den Zettel zusammenfalten und anschließend in einer feuerfesten Schale verbrennen.

HILFE, mein Kind ist dauernd krank!

Was schwächt das Immunsystem von Kindern? Und kann man die Abwehrkraft in der Schnupfenzeit mit Nahrungsergänzung unterstützen? Eine Medizinerin klärt auf.

VON **Sabine Kraussler**





SABINE DITTRICH

Die Allgemein- und Orthomolekularmedizinerin führt eine eigene Praxis in Wien mit Schwerpunkt auf biologische Regulationsmedizin.

Es ist zwar völlig normal, dass sich Kinder im Kindergarten- und frühen Volksschulalter Viren einfangen und häufig erkältet sind. Trotzdem kann es schnell zur Belastungsprobe werden. Die Vereinbarkeit von Job und Familie ist für viele Eltern ohnehin schon ein Spagat. Liegen die Kleinen jede zweite Woche mit einem neuen Virus flach, den man im schlimmsten Fall auch noch selbst abbekommt, gerät man im Alltag schnell ins Straucheln. Kann man dem kindlichen Immunsystem ein bisschen auf die Sprünge helfen? Die Wiener Allgemein- und Orthomolekularmedizinerin Sabine Dittrich dazu im Interview.

Wie viele Infekte sind bei Kindern normal?

Man muss die individuelle Situation der Kinder betrachten. Kommen Kinder in den Kindergarten, ist es völlig normal, dass sie jeden Virus abbekommen. Kinder, die zum Beispiel in die Schule kommen oder einen Sportkurs beginnen, sind ebenfalls mit neuen Keimen und Viren konfrontiert. Es ist grundsätzlich wichtig, dass sie ausreichend Zeit zum Genesen und Sich-Auskurieren haben. Nur so kommt es zur Ausbildung von Gedächtniszellen – das sind Zellen, die bei erneutem Kontakt mit diesen Viren keine oder nur eine sanfte Immunreaktion auslösen. Mehrere Infekte im Jahr sind bei kleinen Kindern völlig im Normbereich. Das heißt nicht, dass das Immunsystem dieser Kinder zu schwach ist – im Gegenteil.

Dürfen Kinder Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Die Versorgung der Kinder mit Mikronährstoffen ist in der Medizin so etwas wie ein blinder Fleck. In Laboruntersuchungen gibt es keine speziellen Werte für Kinder, weil Studien aus ethischen Gründen nicht oft durchgeführt werden. Es macht grundsätzlich bei jedem – auch gesunden – Kind Sinn, ein Blutbild zu machen, um sich als Mediziner:in einen Überblick zu verschaffen. Gesunde Kinder dürfen grundsätzlich Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Allerdings sollte die Einnahme ärztlich begleitet werden nach dem Credo: messen, therapieren, kontrollieren. Sind die Kinder akut erkrankt, sollte Rat vom Kinderarzt bzw. der Kinderärztin eingeholt werden.

Ist eine gesunde Ernährung ausreichend?

Grundsätzlich heißt es, dass Kinder alle notwendigen Nährstoffe über die Nahrung bekommen. Fakt ist aber auch, dass Eltern in der Praxis oft vor großen Herausforderungen stehen – etwa wenn sich Kinder phasenweise sehr einseitig ernähren. Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Lebensmittel hat in den letzten Jahrzehnten deutlich abgenommen – schuld sind

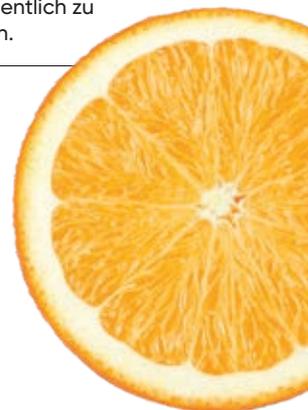
zum Beispiel Monokulturen und nährstoffarme Böden. Kinder weisen zudem häufig einen Bewegungsmangel auf, gehen weniger an die frische Luft, verbringen viel Zeit vor Bildschirmen. Diese Faktoren beeinflussen das Immunsystem ebenfalls.

Was kann man neben der Nährstoffversorgung tun, um das kindliche Immunsystem zu stärken?

Das Immunsystem sitzt zu 80 Prozent im Darm. Vor allem über den Darm wird das Immunsystem geschult. Probiotika speziell für Kinder können sehr gut unterstützen. Eine abwechslungsreiche Ernährung fördert das Mikrobiom ebenfalls. Der Darm ist das Haupt-Resorptionsorgan für die Nährstoffe, die wir aus der Nahrung aufnehmen. Vor allem nach der Einnahme von Antibiotika kann es zu Verschiebungen der Darmbakterien kommen, was wiederum das Immunsystem beeinflusst. Das berühmte tägliche Joghurt ist zu wenig zum Aufbau der Flora. Wenn Kinder oft krank sind, sollte man also gut auf ihre Darmgesundheit achten. ➤

Tipp

Saisonale Lebensmittel und ausreichendes Kauen sind bezüglich der Nährstoffaufnahme unerlässlich. Nur wenn die Nahrung gut zerkleinert ist, haben die Verdauungssäfte die Möglichkeit, ordentlich zu arbeiten.



Pampers®
premium protection™

DOPPELTER SCHUTZ

für die Haut und
vor Auslaufen.



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.





„Zu Beginn eines Infekts klagten Kinder häufig über Bauchschmerzen, weil die Immunzellen im Darm mobilisiert werden.“

Welche Vitamine und Mineralstoffe sind besonders wichtig? Welche Supplements eignen sich für Kinder? Je nach Bedürfnis des Kindes kann ein Multivitaminpräparat eingenommen werden. Viele qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsfirmen bieten bereits Kinder-Produkte an – zum Beispiel auch Kapseln, die sich öffnen lassen. Der Preis sollte bei der Auswahl nicht ausschlaggebend sein. Im Gegensatz zu vielen gängigen Säften kommen diese Kapseln ohne Zusatz von Süßstoffen oder etwa Konservierungsmitteln aus. Solche Kapseln könnte man nach ärztlicher Absprache in entsprechender Dosierung verabreichen, um die Gesundheit zu unterstützen. Auch Vitamin-D-Tropfen werden im ersten Lebensjahr empfohlen. Da man Kinder vor der Sonne schützen muss, sollte man ➤

Fotos: Getty Images, Shutterstock

TIPPS FÜR ELTERN **Nährstoffe im Überblick**

● VITAMIN D

Ist eigentlich kein Vitamin, sondern ein Pro-Hormon und wichtig für das Immunsystem, den Knochenstoffwechsel, die Gehirnentwicklung, die Lernleistung und die motorische Kontrolle.

● OMEGA 3

Ist wichtig für die Gehirnentwicklung und den Aufbau der Zellwände. Es gibt zwei Arten: Omega 3 gewonnen aus Fisch- oder aus Algenöl. Fische sind häufig mit Umweltgiften belastet. Deshalb sind qualitativ hochwertige Produkte, welche von Schwermetallen gereinigt und regelmäßig getestet werden, zu bevorzugen.

● VITAMIN B12

Wichtig für Blutbildung und Stressreduktion. B12 wirkt gegen nitrosativen Stress – egal ob durch psychische Faktoren oder durch Erkrankungen und Infekte ausgelöst. B12 findet sich in rotem Fleisch. Aus diesem Grund haben vegan oder vegetarisch lebende Personen oft einen ausgeprägten B12-Mangel. Es empfiehlt sich die Einnahme eines Vitamin-B-Komplex-Präparats bzw. einmal im Jahr eine Laborkontrolle.

● FOLSÄURE IN AKTIVER FORM (VITAMIN B9)

Folsäure ist ein Cofaktor sehr vieler verschiedener biochemischer Prozesse im Körper und ist für die Blutbildung verantwortlich. Sie ist auch für das Immunsystem, den Hormonstoffwechsel und die Zellteilung unentbehrlich. Achten Sie auf eine aktivierte Form der Folsäure. Die Abkürzung dafür lautet MTHF.

● EISEN

Bei der Messung ist vor allem das Ferritin interessant – es sagt aus, wie viel Eisen im Körper gespeichert wird. Kinder können während ihres Wachstums einen erhöhten Bedarf an Eisen haben. Es ist wichtig für die Gehirnentwicklung, spielt eine Rolle bei der zellulären Energieversorgung und der Abwehr von Infektionen. Kinder sollten Eisen aber nur dann einnehmen, wenn sie gerade nicht erkrankt sind. Es dient den Bakterien nämlich als Futter.

● VITAMIN C

Führt zur Verbesserung der Aktivität der Immunzellen. Es ist wichtig für den Kollagenaufbau (Muskeln, Knochen, Haut) und ein natürlicher Gegenspieler von Histamin. Hilft auch sehr gut bei Allergien zur Reduktion von Symptomen.



„Wenn Kinder gesunde Lebensmittel verweigern, stehen Eltern oft vor großen Herausforderungen.“

Vitamin D auch übers Babyalter hinaus supplementieren.

Was muss man bei der Einnahme von Vitamin D bei Kindern beachten?

Man sollte sich beim Arzt bzw. der Ärztin erkundigen, welche Dosis für das Alter angebracht ist. Es sollte auch darauf geachtet werden, ob es sich um den Erhalt eines normalen Vitamin-D-Spiegels des Kindes handelt oder ob man einen Mangel ausgleichen muss.

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

Die richtigen Nährstoffe

Ein gesunder Darm und die ausreichende Versorgung mit Vitamin D kann sich positiv auf das Immunsystem auswirken.



1 FRUCHTIG & ZUCKERFREI. Kinder Omega 3 Multivitamin Smart Chews von Bi Life, für Kinder ab 7 Jahren geeignet, 5,99 Euro*

2 FÜR MUTTER & KIND. Nahrungsergänzungsmittel Panda von Omni-Biotic, ab dem 8. Schwangerschaftsmonat und im gesamten ersten Lebensjahr des Kindes empfohlen, 11,95 Euro, omni-biotic.com

3 IMMUNSYSTEM STÄRKEN. Kinder Vitamin D3 Kautabletten von Bi Life, für Kinder ab 4 Jahren empfohlen, 2,99 Euro*

Fotos: Hersteller

BELLAWA

So weich und zart ist nur BELLAWA

Unsere sanften Wattepad und Watte-
stäbchen sind die idealen Begleiter
für Ihre Beauty- und Pflegeroutine



Ausgewogenheit IST DAS A UND O IN DER ERNÄHRUNG

Lebensmittel sind mehr als nur Nahrung – sowohl für Körper als auch Seele spielt der Genuss in der Ernährung eine große Rolle. Doch wie schaut eine genussvolle – und auch gesunde – Ernährung im Idealfall aus? Nestlé-Ernährungsexpertin Sonja Lemberger klärt im Interview auf.

Was ist eine ausgewogene Ernährung?
Eine Ernährung gilt als ausgewogen, wenn sie die nötigen Makro- und Mikronährstoffe liefert, die unser Körper braucht, um gesund zu bleiben. WHO und FAO haben vier Grundprinzipien festgelegt: eine angemessene Zufuhr von Energie, essenziellen Nährstoffen und Wasser, eine möglichst abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl, das richtige Verhältnis von Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß bzw. ein moderater Konsum von nährstoffarmen bzw. Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an kritischen Nährstoffen wie Zucker, Salz oder gesättigten Fettsäuren.

Wie gesund ist Nestlés Sortiment?
Wir glauben, dass alle unsere Produkte Teil einer ausgewogenen Ernährung sein können. Denn neben nährstoffreichen Lebensmitteln – Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte – haben auch Genussmittel wie z. B. Süßwaren, in Maßen genos-

sen, ihren Platz in der Ernährung. Wesentlich ist, dass die Verzehrmen gen im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Darum ist es wichtig, dass wir den Menschen transparente Nährwertinformationen anbieten. Wir überarbeiten seit vielen Jahren viele unserer Produkte in Hinblick auf deren Zucker-, aber auch Salz- und Fettgehalt mit der Zielsetzung, diese Zutaten bei gleicher Qualität und nahezu gleichem Geschmack so gering wie möglich zu halten.



SONJA LEMBERGER
studierte Ernährungswissenschaften an der Universität Wien und absolvierte eine Zusatzausbildung zur TCM-Ernährungsberaterin. Sie leitet seit 16 Jahren das Regulatory Affairs Team bei Nestlé in Österreich.



Wie beurteilen Sie den Nutri-Score?
Studien deuten darauf hin, dass Nutri-Score aktuell das effizienteste System zur Orientierung bei der Auswahl von Lebensmitteln ist. Er bietet die Möglichkeit, Lebensmittel einer Kategorie hinsichtlich ihres Nährwertes auf einen Blick und ohne besondere Vorkenntnisse zu vergleichen. Er treibt uns als Hersteller auch an, die Reformulierung von Produkten voranzutreiben, z. B. Zucker zu reduzieren oder Ballaststoffe zu erhöhen.

Soll Werbung für ungesunde Lebensmittel eingeschränkt werden?

Nestlé hat sich freiwillig zu einer verantwortungsvollen Werbekommunikation verpflichtet – vor allem gegenüber Kindern. Deshalb halten wir uns an die strengen Vorgaben unserer Marketing to Children Policy. An Kinder unter sechs Jahren richten wir gar keine Werbung. Dies betrifft bezahlte Kanäle, inkl. Fernsehen, Social Media, Gaming und Events.

Für ein sauberes Gefühl. Sauberkeit ist Hakle®.



Am 19. November ist Welttoiletten Tag.
Hier mehr erfahren, wie sich Kimberly-Clark
für Wasser und Hygiene einsetzt.



Hakle® Toilettenpapier wird
aus verantwortungsvoll
bewirtschafteten Wäldern
und anderen kontrollierten
Quellen hergestellt.



Verpackungen bestehen
bis zu 50% aus
recyceltem Kunststoff.



Kimberly-Clark ist auf dem
Weg, die CO₂-Emissionen
zu reduzieren.

MISSION MENO

Feuchtgebiete

Trockene Schleimhäute sind in den Wechseljahren in erster Linie hormonellen Ursprungs. Wir verraten, wie man sie mit Feuchtigkeit versorgt.

VON Karin Garzaroli

meno talk:



EVELYN DEUTSCH
Die Aromapflege-Expertin verrät, wie man trockenen Schleimhäuten entgegenwirkt. aromapflege.com

WARUM LEIDET MAN IN DEN WECHSELJAHREN UNTER TROCKENEN SCHLEIMHÄUTEN?

In den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel im Körper erheblich. Dadurch kann die natürliche Befeuchtung der Schleimhäute in verschiedenen Körperregionen wie Augen und Intimbereich reduziert werden, was zu Trockenheit und damit verbundenen Beschwerden führt.

WAS HILFT GEGEN TROCKENE UND BRENNENDE AUGEN?

Rosenhydrolat kann wunderbar unterstützen. Es wirkt kühlend und beruhigend, beugt Reizungen der Augenschleimhaut vor und unterstützt bei Schwellungen. Einfach Watte pads damit benetzen und zweimal täglich 20 Minuten auf die geschlossenen Lider legen.

WAS SOLLTE MAN BEI EINER TROCKENEN SCHEIDE MEIDEN?

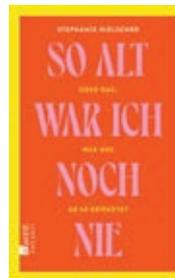
Bei einer trockenen Scheide sollte man möglichst auf parfümierte Seifen und Duschgels verzichten. Unterwäsche aus Naturfasern ist ideal, um die Haut nicht zusätzlich zu reizen.

WOMIT PFLEGT MAN SIE IDEALERWEISE?

Öle mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Nachtkerzen- und Sanddornfruchtfleischöl sind ideal. Rosenhydrolat ist auch hier ein ausgezeichnetes Produkt, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und die vaginale Flora zu unterstützen.

BUCH-TIPP.

Stephanie Hielscher: *So alt war ich noch nie*, Rowohlt Verlag, 23,70 Euro. Erscheint am 12. 11.



Kiss from a Rose

Fahle und müde aussehende Haut kann eine Begleiterscheinung während der Wechseljahre sein. Die Pflegelinie Multi-Intensive von Clarins geht Probleme wie Hautdichte und fehlende Straffung mit Haronga- und Stechginster-Extrakt an. In der Tagescreme *Rose Radiance* steckt zusätzlich Granatapfel-Extrakt – für sofortigen Glow. 118,80 Euro, clarins.at

Frauengespräche

Knapp vor ihrem 50. Geburtstag wurde Stephanie Hielscher klar, dass es in Deutschland acht Millionen Frauen in dieser Altersklasse und älter gibt. Die haben sicher alle viel zu erzählen, weshalb sie nicht mit allen, aber mit Schauspielerinnen, Autorinnen und Ärztinnen wie Sheila de Liz, Marie Bäumer und Ildikó von Kürthy für ihr neues Buch über das Älterwerden und die Themen, die damit einhergehen, gesprochen hat.

Frauenmantel

Er ist ein wichtiges Kraut für Frauen und etwa zu Beginn der Wechseljahre bei schmerzhaften und längeren Menstruationsphasen zu empfehlen. Ebenso ist er später bei Hitzewallungen hilfreich, da die Blätter gestagenartige Substanzen enthalten. Als Tee drei- bis viermal täglich eine Tasse (1 EL frisches Kraut auf ¼ l Wasser, 10 Minuten ziehen lassen) trinken.





TOXISCH.
Das Unterdrücken von
negativen Gefühlen
durch zu viel Optimismus
schwächt unsere
mentale Gesundheit.

TOXIC Positivity

In allem das Positive sehen und überall einen Sinn dahinter erkennen? Das ist nicht immer förderlich für unsere psychische Gesundheit, weiß Psychotherapeutin Barbara Haid.

VON **Sabrina Kraussler**
ILLUSTRATIONEN **Merle Piroli/carolineseidler.com**

Die meisten von uns kennen so eine Person – in deren Welt nur die Sonne scheint, bei der immer alles perfekt läuft und die das Konzept „Good Vibes only“ durchgespielt hat. Erzählt man von einem Problem, kennt sie nur einen Rat: „Denk doch mal positiv!“ ist ihr Credo. Doch Vorsicht: So sehr es uns manchmal guttut, unseren Blick auf das Gute zu lenken und eine Krise als Chance zu sehen, so toxisch, also „giftig“, können Ratschläge wie dieser für unsere psychische Gesundheit sein. Denn Fakt ist: Diese unerschütterlichen Optimist:innen haben nicht weniger Probleme als andere, sondern wollen Gefühle wie Angst oder Wut verdrängen. Warum wir negative Emotionen nicht wegmeditieren sollten und warum es für unser Wohlbefinden wichtig ist, offen mit all unseren Gefühlen umzugehen? Wir haben mit Barbara Haid, Präsidentin des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie, gesprochen.

Negative Gefühle unterdrücken

Unter dem Begriff Toxic Positivity versteht man die Überzeugung, dass man auch in schwierigen Situationen – egal wie tragisch oder schlimm sie

auch sein mögen – die positive Einstellung zwingend beibehält. „Betroffenen fehlt der Zugang zu negativen Gefühlen, weil sie ihn vermutlich verlernt haben. Vieles deutet darauf hin, dass die Erziehung eine große Rolle spielt“, erklärt Barbara Haid. „Wenn Gefühle wie Angst, Trauer oder Wut im familiären Umfeld keinen Platz hatten, wurde ein gesunder Umgang mit diesen Emotionen blockiert. Durch die aufgestauten Gefühle kann es zu Leidenszuständen kommen“, weiß die Psychotherapeutin. „Gefährlich wird es dann, wenn diese Positive-Vibes-Einstellung zum Glaubensgrundsatz wird und quasi über allem anderen steht.“ Wie bei so vielen Dingen gilt auch bei der guten Laune: Die Dosis macht das Gift.

Erzwungener Optimismus

Dass mit den Positive Vibes manchmal übers Ziel hinausgeschossen wird, sei ein Stück weit auch ein gesellschaftliches Phänomen, erklärt Haid: „Wir leben in einer Leistungsgesellschaft – Perfektionismus wird großgeschrieben. Auf Social Media sehen wir oft überzeichnete, idealisierte Bilder und Vorstellungen von dem, wie wir leben oder wie wir aussehen sollten, welche >

Carefree®

Tägliche Frische & extra Schutz



Neues Design

Die Nr. 1 unter den Slipereinlagen*

*Nielsen IQ Markttrack, Slipereinlagen, Marktanteil, Umsatz, LH+DFH inkl. H/L, 2023, Österreich



Wenn negative Emotionen unterdrückt werden, kann eine erzwungene positive Einstellung mehr schaden als nutzen.

Persönlichkeitsmerkmale gut oder schlecht sind“, so die Psychotherapeutin. Diese künstlich kreierten, perfekten Welten können so manche:n schon mal verunsichern. „Sie haben mit dem Alltag der meisten Menschen wenig zu tun. Influencer:innen haben eine unglaublich verantwortungsvolle Rolle, der sie oft nicht nachkommen“, so die Expertin. Selten sehen wir auf Instagram Tränen der Überforderung, den Streit in der Partnerschaft oder den Tag, der einfach nicht gelingen will. „Ein Social-Media-Detox ist mit Sicherheit hilfreich, um sich darauf zu besinnen, was echt und was fake ist“, rät die Expertin.

Gefühle benennen

Auch die Sprache bekommt eine große Bedeutung: Über Empfindungen sprechen kann man nur, wenn es auch Wörter für die unterschiedlichen Emotionen gibt. Wenn sich Betroffene Hilfe holen, kommt den Psychotherapeut:innen oft eine „Übersetzungsrolle“ zu. „Es geht nicht darum, diese negativen Gefühle wegzuzaubern. Viele Patient:innen sagen Sätze wie ‚Helfen Sie mir, dass sie weggehen‘. Es geht aber um das Verstehen dieser Zustände und darum, zu lernen, besser damit umzugehen“, so Haid. Besser gelingt dies durch das Wissen, dass negative Gefühle zum Leben dazugehören wie die Nacht zum Tag.

Wo kein Schatten, da kein Licht

„Meine Großmutter sagte immer ‚Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe an schönen Tagen‘. Das erkennt man zum Beispiel, wenn man nach dem Urlaub wieder im Alltag landet.“ Der sogenannte „Urlaubsblues“ macht uns deutlich, dass beide Welten oft sehr nah beisammenliegen und dass auf extreme Hochs Gefühle der Verdrießlichkeit folgen können. „Es geht darum, die negativen Gefühle vollends zu spüren, diese aushalten zu lernen und zu wissen: Jede Nacht hat irgendwann ein Ende! Haben wir diesen Umgang gelernt, wird unsere Widerstandsfähigkeit gestärkt“, so Barbara Haid. Das gebe uns nicht nur ein Gefühl von Selbstwirksamkeit, sondern fördere auch unsere sozialen Beziehungen.

Maske fallen lassen

Wer über seine tiefsten Ängste und Sorgen spricht, macht sich zwar verletzlich, gewinnt aber auch etwas dazu, weiß die Psychotherapeutin. „Durch diese Offenheit kann Beziehung, Verbindung und Nähe entstehen. Man kann aber auch leichter verletzt werden, deshalb sind Menschen oft sehr vorsichtig, wem sie ihre wahren Gefühle wirklich zeigen“, so Barbara Haid. „Wenn jemand in einer zwanghaft guten Laune gefangen ist, wirkt das meist unauthentisch. Unser Gegenüber nimmt das unmittelbar wahr. Dieses Verhalten wirkt sich also maßgeblich auf die Beziehungsgestaltung aus.“ ➤



Bei diesen oberflächlichen Freundschaften fehlen dann etwa Wahrhaftigkeit und Tiefgang.

„Toxisch positive Menschen haben oft Probleme, den anderen wirklich zuzuhören und zu erkennen, was die Personen wirklich brauchen.“ Ein offenes Ohr und die Gewissheit, dass die Freundin in der gleichen Situation genauso fühlen würde, hilft also manchmal mehr wie der Rat, auch in der schlimmsten Situation das Positive zu erkennen. „Es ist wichtig, sich von Freund:innen oder Bekannten ernst genommen zu fühlen, um über die Probleme sprechen zu können.“ Dabei ist auch ein Muster zu erkennen.

Typfrage

Zu dieser zwanghaften Zuversicht neigen häufig perfektionistische Menschen, die oft unter Leistungsdruck stehen, meint Barbara Haid. „Sie

pure
ella.



PMS

Vitalstoffkomplex für die
Zyklusharmonie der FrauTM

Mit Mönchspfeffer, Safran,
Vitamin B6 und Zink

Vegan

ENDLICH
WIEDER
ICH SEIN



Wechseljahre

Vitalstoffkomplex für ein gutes
Gefühl in den Wechseljahren

Mit Nachtkerzenöl, Vitaminen sowie
Extrakten aus Yamswurzel, Hopfen
blüten und Mönchspfeffer

Vegan

Gehe den natürlichen Weg – hormonfreie Linderung
durch Pflanzenkraft + Vitamine

Jeder Krise doch noch einen positiven Dreh geben zu wollen, kann sich auch negativ auf unsere sozialen Beziehungen auswirken.

sind mit Sicherheit gefährdeter, sich von ihren negativen Gefühlen abzuspalten. Auch Menschen mit zwanghafter Grundstruktur neigen eher dazu. Sie haben schlechteren Zugang zu diesen Empfindungen, weil sie Angst davor haben“, so die Psychotherapeutin. Zudem werden Gefühle wie Wut, Trauer oder Unzufriedenheit von der Gesellschaft als Schwäche angesehen. Die hohen Anforderungen von außen und jene ans eigene Glück lösen Druck und somit Enttäuschung aus, wenn dieser Anspruch nicht erfüllt werden kann.

Ein Unterschied bei den Geschlechtern sei übrigens nicht zu erkennen, weiß Barbara Haid: „Es ist vielmehr eine Frage des soziokulturellen Backgrounds. Wie bin ich aufgewachsen? Was sind die Werte innerhalb der Familie?“ Die veraltete Grundhaltung „Buben weinen nicht“

halte auch viele Männer in der Positiv-Spirale gefangen. „Kinder brauchen ein warmherziges Umfeld, das ihnen suggeriert, dass alle Gefühle existieren dürfen.“

Mittelweg

Obwohl uns oft beigebracht wird, unser Glück würde von unserer Einstellung abhängen, bringt uns ein reflektierter und sorgsamer Umgang mit all unseren Empfindungen eher ans Ziel, sagt Barbara Haid: „Ein gesunder Optimismus zeichnet sich nicht dadurch aus, negative Gefühle beiseitezuschieben, sondern dadurch, sich die Hoffnung auf ein gutes Ende zu bewahren.“ |

Filmtipp

Im Disney-Hit *Inside Out* (*Alles steht Kopf*) werden Gefühle wie Angst, Freude, Wut oder Trauer durch niedliche Figuren zum Leben erweckt. Kinder lernen anschaulich den Umgang mit ihren Empfindungen.



Mit Liebe und Pflege gefüllt!

Alles, was du für deinen DIY-Adventskalender brauchst.

Lifting Effect AUGEN GEL-PADS: *Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Reduktion der Faltenantiefe um bis zu 25% (± 5%) und von Schwellungen um bis zu 36% (± 7%). Testzeitraum 11/2021. †Alle unsere Produkte sind durch eigene Maßnahmen zur Emissionsvermeidung und -reduzierung sowie durch Kompensation klimaneutral gestellt. *Karton aus 90% Altpapier.





KEIN Stress BITTE!

Das Stresshormon Cortisol ist gerade auf Social Media großes Thema. Gerät sein Level aus der Balance, kann das Erschöpfung, Schlafstörungen oder Gewichtszunahme zur Folge haben.

VON **Sabrina Kraussler**

Sie kommen morgens nicht aus dem Bett und fühlen sich erschlagen? Abends aber sind Sie hellwach und haben Probleme beim Einschlafen? Dann ist es gut möglich, dass Ihr Cortisolspiegel durcheinandergelassen ist. Obwohl das Stresshormon einen ziemlich schlechten Ruf hat, übernimmt es wichtige Aufgaben für Körper und Psyche. Zum Beispiel in Sachen Energie: Wer einen ausgeglichenen Cortisolspiegel hat, ist morgens durch den natürlichen Anstieg des Hormons topfit.

Morgens müde, abends aber hellwach und Probleme beim Einschlafen? Dann ist es gut möglich, dass Ihr Cortisolspiegel durcheinandergelassen ist.

Dabei können wir selbst viel dazu beitragen, um in die richtige Balance zu kommen, sagt die Wiener Internistin und Gastroenterologin Corinna Geiger. Sie beschäftigt sich schon lange mit dem Thema Cortisol und weiß: Nicht nur unser Schlaf und unsere Stimmung werden vom Stresshormon beeinflusst, sondern auch der Stoffwechsel und somit der Blutzuckerspiegel sowie die Fettverbrennung. Aber was deutet auf einen unausgeglichene Cortisolspiegel hin?



CORINNA GEIGER ist Fachärztin für Innere Medizin mit den Schwerpunkten Gastroenterologie, Hepatologie, Ernährungsmedizin & Präventivmedizin.

Cortisol-Belly?

„Wenn Patient:innen mit Erschöpfung oder einem Post-Covid-Syndrom zu kämpfen haben, wird unter anderem auch der Cortisolstoffwechsel untersucht“, nennt Geiger ein Beispiel. „Aber auch für Frauen in der Peri-Menopause, die ungewöhnlich viel Gewicht an ungewöhnlichen Stellen zu- und nur schwer wieder abnehmen, kann das Cortisol neben den Geschlechtshormonen eine entscheidende Rolle spielen.“ Am sogenannten „Cortisol-Belly“, der auf Social Media immer wieder thematisiert wird, ist also tatsächlich etwas dran.

Stress ist Stress

„Cortisol wird vermehrt durch chronischen Stress ausgeschüttet“, erklärt Geiger. „Es dient dazu, schnell Energie bereitzustellen, und sorgt daher für vermehrte Zuckerherstellung. Dafür braucht der Körper Aminosäuren, die aus der Muskulatur ausgebaut werden – das bremst den Aufbau von Muskeln.“ Zusätzlich werde die Fettverbrennung angekurbelt, was sich für viele erstmal nach guten Neuigkeiten anhört, aber: „Die freigesetzten Fettsäuren werden bei chronischem Stress nicht verbrannt, da keine relevante

Muskelaktivität stattfindet. Daher wird das Fett wieder eingelagert“, so die Ärztin.

Wenn wir also im sogenannten „Fight or Flight“-Modus sind, denkt unser Körper, wir müssten vor einem Säbelzahn tiger flüchten, und stellt schnelle Energie bereit. Dass wir nur vor unserem Computer sitzen, nimmt unser Organismus gar nicht wahr – Stress ist Stress. Der klassische Hunger auf Süßes im Büro ist dann vorprogrammiert. „Die Evolution hinkt da leider etwas hinterher“, so die Medizinerin. Probleme gebe es dann, wenn sich Betroffene in diesen Dauerstress-Situationen kaum bewegen, um den Stress auszugleichen. Ein paar kurze Einheiten bauen nämlich Cortisol ab und der Blutzuckerspiegel normalisiert sich wieder. Warum? Durch den Einsatz unserer Muskulatur wird der Zucker in die Muskeln verfrachtet und dort verbrannt – und das senkt in der Folge den Blutzuckerspiegel.

Ausdauer oder Kraft?

„Der Verdauungsspaziergang macht also durchaus Sinn, denn Bewegung nach dem Essen hilft, den Blutzuckerspiegel in Balance zu halten.“ Bei Sporteinheiten komme es darauf an, welches Ziel man verfolge – vor allem im Hinblick auf das Hormonsystem. Mäßiger Ausdauersport baut Cortisol ab, Krafttraining lässt den Spiegel eher ansteigen: „Kraftsport hilft aber wiederum, Muskeln aufzubauen, was für die Fettverbrennung wichtig ist. Man sollte ihn aber nicht spät abends betreiben, um die Schlafqualität nicht zu stören.“ Bei gleichem Stressreiz reagieren Frauen mit einem stärkeren Cortisolanstieg als Männer.

Auch Erkrankungen können den Abbau des Stresshormons stören. „Die sogenannte ‚Adrenal Fatigue‘ ist eine zentrale Regulationsstörung oder hat einen erhöhten Abbau von Cortisol als Ursache. Das kann zu Symptomen wie Müdigkeit und Erschöpfung führen, obwohl die Syntheseleistung der Nebenniere nicht beeinträchtigt ist“, so die Ärztin. Im Gegensatz dazu steht die tatsächliche Nebennierenschwäche (Morbus Addison), die häufig Thema ist, wenn man sich übers Cortisol schlaumachen will. Geiger: ➤

Seit

12

Jahren



Jetzt im neuen Design

PENATEN® intensiv.
Unser Mehr an Pflege für trockene Babyhaut.



Cortisol ist ein überlebenswichtiges Hormon, das zum Beispiel beim Krafttraining gebraucht wird. Wichtig ist aber eine gute Balance.



„Eine tatsächliche Nebennierenschwäche macht eine Hormonersatztherapie notwendig und kann bei Infektionen lebensbedrohlich sein.“

Gemessen wird das Cortisol auf unterschiedliche Weise: Je nach Symptomen wird der Spiegel im Blut, im 24-Stunden-Urin oder mittels Speichelprobe analysiert. Der Status der Geschlechtshormone wie beispielsweise der Östrogene und des Progesterons sollte bei Frauen immer mit abgefragt werden, so die Expertin. Bei zu viel Cortisol kann es nämlich dazu kommen, dass der Körper weniger Sexualhormone produziert. Das kann für Frauen mit Kinderwunsch relevant sein: „Der Körper muss evaluieren, ob es gerade sicher wäre, schwanger zu werden und ein Kind auszutragen, und beantwortet diese Frage bei einem sehr hohen Stresslevel normalerweise mit Nein“, erklärt Geiger.

Von einer Ferndiagnose mit Labortests, die man ohne ärztliche Begleitung einschickt, rät Geiger dringend ab. „Symptome wie Erschöpfung und Müdigkeit können beispielsweise auch auf einen Eisenmangel hindeuten.“ Es sei jeden-

falls wichtig, ärztlichen Rat einzuholen, wenn man sich unwohl fühlt. Gleichzeitig schadet es auch nicht, die eigenen Lifestyle-Gewohnheiten genauer unter die Lupe zu nehmen.

Schlaf gegen Stress

„Für jeden Menschen sind andere Mechanismen hilfreich, um sich zu entspannen. Das reicht von Bewegung über Atemübungen oder Meditation bis zur bewussten Vermeidung von Stresssituationen“, erklärt die Ärztin. „Das Wichtigste ist eine gute Schlafhygiene. Regelmäßige Einschlafzeiten mit einem Plus/Minus von einer halben Stunde sind genauso wichtig wie regelmäßige Aufstehzeiten.“ Am Wochenende mit 10 Stunden Schlaf das Defizit von unter der Woche aufholen zu wollen tut unserem Hormonsystem ➤

Zu viel Cortisol kann zu Problemen führen wie:

- ➔ Schlafstörungen
- ➔ Erschöpfung/ Fatigue
- ➔ Hoher Blutdruck
- ➔ Angstzustände
- ➔ Gewichtszunahme
- ➔ Insulinresistenz oder Diabetes

Foto: 123RF

IHR SORGT FÜR'S
WARMKUSCHELN.

WIR FÜR SANFTE
HELFERLEIN IN DER
ERKÄLTUNGSZEIT.



NATURKOSMETIK-NAHE
REZEPTUREN FÜR
EFFEKTIVE PFLEGE.

- ✓ Milde, befreiende Aroma-Pflege*
- ✓ Sanft wohltuend und entspannend
- ✓ Sehr gut hautverträglich



TEAMWORK, BABY!

tetesept:
BABY

*Anwendungsstudie an 30 Proband*innen an einem unabhängigen Testinstitut über 3 Tage; subjektiver Fragebogen, Zustimmung in %.

STRAHLEND SCHÖN MIT FRISCHER ALOE VERA!

100% FRESH
ALOE VERA



ORGANIC
COSMETICS

Das Besondere an KUMĀRI:

- 100% frische Aloe Vera statt Wasser
- Der Feuchtigkeitsbooster für deine Haut
- Die reine Kraft aus der Natur mit Edelweiß und Kamille



Susanne Höck
KUMĀRI-Gründerin
58 Jahre

DIE ÖSTERREICHISCHE ALOE VERA MARKE.

Erhältlich auf www.kumari.at
und österreichweit bei BIPA



also nichts Gutes. „Generell ist es ratsam, die zirkadiane Rhythmik zu beachten“, so die Expertin, was so viel bedeutet wie: „Morgens raus ans Licht und an die frische Luft und am Abend das Blaulicht der Bildschirme, zu spätes Essen und Social Media vermeiden.“ Stattdessen rät die Ärztin etwa zu Yoga, Stretching oder einem heißen Bad. Aber auch Nährstoffe können die Entspannung unterstützen.

Die Nerven!

„Adaptogene sorgen unter Umständen dafür, zu einem normalen Cortisol-Tagesrhythmus zu kommen. Das sind Pflanzenstoffe wie Ashwagandha und Phosphatidylserin, die zu mehr Balance führen. Aber auch Magnesium entspannt das vegetative Nervensystem und kann für besseren Schlaf sorgen“, sagt Geiger.

Unser Nervensystem spielt generell eine große Rolle in Bezug auf unser Stresslevel. Was für Anspannung sorgt, kann bei jedem Menschen unterschiedlich sein. Die Dauerverfügbarkeit sowie der Drang zur Selbstoptimierung sind laut Geiger große Themen. Sowohl psychische als auch körperliche Faktoren – wie etwa Erkrankungen oder Unverträglichkeiten – können unseren Organismus stressen.

„Cortisol wirkt auf vielen Ebenen und beeinflusst unsere Stimmung und Gefühle.“ Deshalb sollten wir uns gleich heute an die nächste – oder erste – Atemübung machen.

Nr. 1

Marke in
Österreich*

Für Ihren strahlenden Auftritt

fruchtige
GUMS



Nährstoffe für Haut und Haare vom Experten

Mit Biotin als Beitrag für den Erhalt normaler Haut und normaler Haare



* Top 1 Marke in der Kategorie OTC im LH+DFH (Lebensmitteleinzelhandel und Drogeriefachhandel) im MAT KW 24.2024

Quelle: NielsenIQ Tonics ATSTAEQ – Austria bis einschließlich KW 24.2024

Wenn Sie es zuverlässig wissen wollen!

PREGNAFIX[®]



Sicher, einfach und schnell!

Die neueste Generation der PREGNAFIX[®] Heimtests bietet Gewissheit in nur wenigen Minuten.

PREGNAFIX[®] Schwangerschaftstests
Testgenauigkeit über 99%

erhältlich bei
BIPA

Mit PREGNAFIX[®] zuverlässig und schnell zu Klarheit und Sicherheit!

Let's talk about Lust



Lust ist ein Thema, über das meist erst gesprochen wird, wenn sie quasi schon weg ist. Dabei hat Lust kein Verfallsdatum, sagt Dania Schiftan, und ist (wieder) lernbar. Man muss ihr nur etwas mehr Aufmerksamkeit schenken.

VON **Claudia Hubmann**

MIT DANIA SCHIFTAN

Die klinische Sexologin und Psychotherapeutin hat langjährige Erfahrung als Expertin für Sex und Partnerschaft.

WARUM GEHT SO VIELEN VON UNS DIE LUST VERLOREN?

Die Gründe können vielfältig sein: ein stressiger Alltag, Zeitmangel, hormonelle Schwankungen, Langzeitbeziehungen. Gerade Letzteres ist ein häufig genannter Grund. Viele sehnen sich zum Anfang der Beziehung zurück, wo noch so viel Lust da war. In dieser Phase spielen Frischverliebt-Sein und der damit einhergehende Hormon- bzw. Neurotransmitter-Cocktail eine große Rolle. Später, als gefestigtes Paar, vielleicht sogar mit Kindern, bleibt von diesem Cocktail wenig übrig. Das muss aber nicht das Ende der Lust sein.

WER IST STÄRKER BETROFFEN, FRAUEN ODER MÄNNER?

Ich würde sagen, unterm Strich mehr Frauen oder Menschen, die sich weiblich lesen. Aber auch immer mehr Männer kommen dazu in die Praxis. Nun stellt sich die Frage, ob die Lustlosigkeit der Männer ein neueres Phänomen ist oder ob sie erst jetzt darüber sprechen.

WAS SIND DIE GRÖSSTEN LUSTKILLER?

Das Wort „Lustkiller“ ist aus meiner Sicht bereits der Fehler, denn es impliziert, dass es ein bestimmtes Event geben muss, das verantwortlich für Unlust ist. Meist ist das nicht der Fall. Mein Lieblingsbeispiel:

Joggen. Wenn Joggen für mich eine Ressource ist, die ich sowohl anwende, wenn ich gestresst oder wütend bin, aber auch glücklich und gelöst, dann verbinde ich damit positive Emotionen. Es kann mir gelingen, jederzeit zu joggen, egal ob ich entspannt oder gestresst bin. Das lässt sich auf die Sexualität übertragen. Wenn ich sie so lebe, dass sie mir in jedem Zustand guttut, kann es von außen keine Lustkiller mehr geben.

IN IHREM BUCH SPRECHEN SIE VON DER LUST ALS „MUSKEL“, DER SICH TRAINIEREN LÄSST. WIE KANN MAN SICH DAS VORSTELLEN?

Lust als eine Art Muskel zu betrachten, dient vor allem der klaren Veranschaulichung. Denn andere Muskeln zu trainieren, damit sie größer und stärker werden, ist für uns ein logisch nachvollziehbares Konzept. Genauso wie wir unsere Arme trainieren, können wir auch unsere Lust trainieren. Das heißt, eine Sexualität stattfinden lassen, die mir eine positive Kosten- und Nutzenbilanz gibt.

IST ES EIGENTLICH AUCH OKAY, KEINE LUST MEHR ZU HABEN?

Immer!

Genauso wie wir unsere Arme trainieren, können wir unsere Lust trainieren.

LUST-MICRO-HABITS

Ein Trainingsprogramm, das Dania Schiftan in *Das Comeback deiner Lust* (erschienen bei Piper) beschreibt. Die Leser:innen lernen, wie man sich gute Gewohnheiten an- und schlechte abgewöhnen kann – und sich das Kribbeln in nur drei Minuten täglich in winzigen effektiven Übungen zurückholt.

daniасhiftan.ch



Take a deep ...

BATH!



Eintauchen in wohlig warmes Wasser, Körper und Geist entspannen und den Alltagsstress einfach hinter sich lassen: Das Baden in Badehäusern oder der eigenen Badewanne erlebt derzeit eine Renaissance. Eine Anleitung zum Abtauchen.

VON **Sylvia Buchacher**

Im Interview mit einem Online-Beauty-Portal verriet die britische Schauspielerin Emma Watson ihr persönliches Wellness-Ritual: „Ich nehme jeden Tag ein Bad. Und wenn ich die Möglichkeit habe, zwei oder drei zu nehmen – umso besser. In der Badewanne kann nichts Schlimmes passieren, deshalb nehme ich mir immer Zeit dafür.“ Mit ihrer Begeisterung fürs Baden steht sie nicht allein da, denn der Besuch traditioneller Badehäuser und Thermalbäder erfreut sich derzeit größter Beliebtheit.

Badehäuser sind seit Jahrhunderten für ihre erholsame Wirkung bekannt. Doch während es etwa in Japan ganz selbstverständlich ist, regelmäßig öffentliche Badeanstalten wie Onsen oder Sentō zu besuchen, gingen Menschen in westlichen Ländern bis vor kurzem hauptsächlich zu besonderen Anlässen oder im Urlaub in Hammams, Thermal- oder Seebäder.

Laut aktuellen Trendforschungsprognosen könnte sich dies nun ändern. „Gerade jetzt, nach der Pandemie, erleben traditionelle Wellness-Rituale ein Comeback. Angetrieben von dem Wunsch nach einer Auszeit vom modernen Leben, die in einem gemeinschaftlichen Rahmen genossen werden kann“, erklärt Olivia Houghton, Beauty Lead und Deputy Creative Foresight Editor des Trend-Forecasting-Unternehmens The Future Laboratory. Warme Bäder fördern die Entspannung, indem sie die Körpertemperatur erhöhen und den Blutdruck senken. Zudem können regelmäßige Wannenbäder die Herzgesundheit unterstützen und die Blutgefäße stärken. Laut einer Studie der Loughborough University

in England verbrennt man bei einem heißen Bad genauso viele Kalorien wie bei einem halbstündigen Spaziergang (etwa 130). Es gibt sogar eine eigene Disziplin, die sich mit der heilenden Wirkung von Bädern beschäftigt: die Balneologie. Diese Wissenschaft untersucht, wie Bäder therapeutisch eingesetzt werden können, welche physiologischen Prozesse beim Baden ablaufen und welche Badeanwendungen positive Effekte auf unseren Körper haben. Die Balneologie etablierte sich jedoch erst im 19. Jahrhundert, als man nachweisen konnte, dass Bäder tatsächlich einen Einfluss auf unseren Organismus haben.

Eine Studie der wissenschaftlichen Fachzeitschrift *Heart* zeigt, dass Personen, die täglich ein heißes Bad nehmen, ein um 28 Prozent geringeres Risiko haben, an Herzkrankheiten zu erkranken. Darüber hinaus wird von Expert:innen berichtet, dass das Baden in heißem Wasser auch bei Depressionen helfen kann. Wer täglich 15 bis 20 Minuten in 40 Grad warmem Wasser verbringt, soll seine Depressionssymptome bereits nach zwei Wochen deutlich lindern können. Bäder könnten somit eine effektive Ergänzung zu anderen Behandlungen im Bereich der psychischen Gesundheit darstellen. Da jedoch nicht jede:r über eine eigene Badewanne verfügt, entstehen weltweit zunehmend Thermalbäder und Badehäuser. Im burgenländischen 5-Sterne-Wellnesshotel Reiters Supreme wurde erst vor wenigen Monaten der neue „Kenshō Spa“ eröffnet. Inspiriert von einer Reise nach Japan, möchten die Hoteliers Nikola und Karl Reiter die >



Tradition des Onsen – das ist die japanische Bezeichnung für heiße Quellen – auch in Österreich erlebbar machen. Neben zwei Becken mit Temperaturen von 40 bis 42 °C gibt es dort auch einen Naturschwimmteich zum Abkühlen sowie eine Tee-Lounge.

Beim Baden werden durch das angenehme warme Wasser Endorphine freigesetzt – ähnlich wie beim Gefühl der Sonne auf der Haut. Eine aktuelle Studie von Forscher:innen der Universität Freiburg in Deutschland hat ergeben, dass ein regelmäßiges 30-minütiges Bad einen stärkeren positiven Einfluss auf unser geistiges Wohlbefinden hat, als zweimal pro Woche Sport zu treiben. Dafür ist es jedoch nicht notwendig, sich in ein Hotel einzuquartieren oder eine öffentliche Badeanstalt aufzusuchen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, das eigene Badezimmer in ein Spa zu verwandeln und das Baderitual auch zuhause zu feiern. Wir stellen die spannendsten neuen Badetrends vor.



**Bei einem heißen Bad verbrennt man
genauso viele Kalorien wie bei
einem halbstündigen Spaziergang.**



Lansinoh®

LÄNGER STILLEN MIT

HPA® Lanolin Brustwarzensalbe

100 % natürlich – speziell für die Pflege und den Schutz beanspruchter Brustwarzen geeignet.



100 % natürlich: Muss vor dem Stillen nicht abgewaschen werden



Hautverträglichkeit
klinisch getestet



Auch geeignet bei: trockenen Lippen, rauer Haut oder für den Babypo



Spiritual Bath

Der Hashtag #SpiritualBath hat auf Tiktok bereits über 33 Millionen Aufrufe, und täglich werden es mehr. Dabei geht es jedoch nicht darum, unter dem Sternenhimmel zu baden oder bei Vollmond in der Badewanne Wünsche zu manifestieren. Vielmehr steht die Meditation während des Bades im Vordergrund, um richtig abzuschalten. Blütenblätter im Wasser, Kristalle am Rand der Badewanne und eine Duftkerze können das Erlebnis zusätzlich bereichern. Wer gerne berieselt wird, hört einen Meditations-Podcast oder entspannende Klang-Playlists.

Scented Bath

In den letzten Jahren sind die Suchanfragen nach Home-Spa-Tipps für das eigene Zuhause sowohl auf Google als auch auf Pinterest stark angestiegen. Wie verwandelt man sein Zuhause in einen echten Wohlfühlort? Eine Möglichkeit ist, das Badezimmer mit dem Lieblingsparfum zu beduften. Exklusive Badeprodukte von renommierten Luxus-Dufthäusern verwandeln jedes Bad im Handumdrehen in einen Wellness-Tempel. Alternativ kann man, ganz im Sinne Kleopatras, sprichwörtlich in Milch baden. Das weiße Schönheitselixier hat eine rückfettende

und glättende Wirkung. Die wertvolle Milchsäure regeneriert gereizte Haut und schützt sie vor schädlichen Umwelteinflüssen. Zudem sind spezielle Milchbäder häufig mit Milchproteinen angereichert, um pflegende Eigenschaften zu verstärken.

Bath Layering

Wie der Name schon andeutet, geht es beim „Bath Layering“ darum, verschiedene Badeprodukte zu kombinieren, um ein ultimatives Spa-Erlebnis zu schaffen. Zunächst streut man eine großzügige Menge Badesalz unter fließendem Wasser in die Wanne, gefolgt von zwei bis ➤



1| GUTE LAUNE.
Choose Your Mood Badekugel von bi good, 2,99 Euro, bipa.at

2| BIG IN JAPAN.
The Ritual of Yozakura Sake Bath Milk von Rituals, 19,90 Euro, rituals.com

3| NUR DIE RUHE.
Fäviken Bath Salt von Björk and Berries, 45,50 Euro, bjorkandberries.com

JE KLEINER,
DESTO ÖFTER.



Lindt
SCHWEIZER MAÎTRE CHOCOLATIER
SEIT 1845

MINI PRALINÉS

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





Um Haut und Kreislauf nicht zu belasten, sollte man nicht länger als 20 Minuten im Wasser bleiben.

drei Kappen eines verwöhnenden Pflegebades. Wer sich nach dem Baden das Eincremen sparen möchte, kann einige Tropfen Badeöl ins Wasser geben, um die Haut optimal mit Feuchtigkeit zu versorgen. Anschließend die Badezimmertür schließen, eine Kerze anzünden, ins warme Wasser eintauchen und eine Folge der neuen Lieblingsserie genießen.

Waldbaden

Es ist allgemein bekannt und wissenschaftlich belegt, dass der Aufenthalt im Wald Stress reduziert und den Blutdruck senkt. Im Winter lässt sich das Erlebnis des Waldbadens ganz einfach ins eigene Badezimmer verlagern, indem man Badezusätze mit Aromen von Kiefer, Fichte und Tanne ins Wasser gibt. Wer noch einen Schritt weiter gehen möchte, kann eine Atemübung integrieren. Es gibt zahlreiche kostenlose Breathwork-Apps, die hilfreiche Anleitungen bieten. Um Haut und Kreislauf nicht zu belasten, sollte man jedoch nicht länger als 20 Minuten im Wasser bleiben und die Badetemperatur von 36 bis 38 °C nicht überschreiten.

Zen-Bad

Wer Lust auf eine japanische Badezeremonie hat, sollte sich vor dem Baden gründlich abdschen und den Körper von Kopf bis Fuß abspülen. Die Reinigung vor dem Badegang ist ein wesentlicher Bestandteil des japanischen Baderituals. Anschließend wird das Wasser in die Wanne eingelassen, wobei eine Temperatur von 38 bis 40 °C angestrebt werden sollte. Man kann dem Bade-

wasser frische Zitruschalen oder zwei Teelöffel Badesalz hinzufügen und einige Tropfen eines beruhigenden ätherischen Öls untermischen. Nun sollte man 10 bis 15 Minuten lang bis zu den Schultern im Wasser bleiben und sich vollkommen entspannen. Nach dem Bad trocknet man sich sorgfältig ab, trinkt ein großes Glas Wasser oder eine Tasse Tee und gönnt sich Ruhe. |

BADEHÄUSER IN ÖSTERREICH

● BADEHAUS MILLSTÄTTER SEE

Das Badehaus Millstätter See in Kärnten lädt Besucher:innen das ganze Jahr über zum Entspannen ein. Auf mehr als 2.400 m² Innen- und 1.500 m² Außenfläche finden Erholungssuchende ausreichend Raum, um wieder neue Energie zu tanken.

badehaus-millstaettersee.at

● BADEHAUS SARGFABRIK

In der Wiener Sargfabrik im 14. Bezirk befindet sich ein charmantes kleines Badehaus. Hier können sich Besucher:innen in der finnischen Sauna, im römischen Tepidarium oder im Whirlpool erholen und dem hektischen Alltag entfliehen.

sargfabrik.at/baden/badehaus

● PARACELUSUS BAD & KURHAUS

Das Paracelsus Bad und Kurhaus in Salzburg präsentiert sich als ein „Bad für alle“ und bietet sowohl Sport- als auch Freizeitmöglichkeiten für Jung und Alt. Zu den besonderen Attraktionen gehören die weitläufige Saunalandschaft sowie der Infinity-Außenpool, der einen atemberaubenden Blick auf die Salzburger Altstadt bietet.

paracelsusbad.at

Verbreite Liebe, keine Keime.



Dettol Reinigungs- und
Handdesinfektionsprodukte entfernen
99,9 % der **Bakterien** und **spezielle Viren**



Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

Milka

ZU WEIHNACHTEN FREUDE SCHENKEN



UHREN

HANDWERK

INTERIEUR

MOBILITÄT

REISEN

SCHMUCK

Die Presse
SCHAU
DAS DESIGN-ERLEBNIS

Entdecken Sie mit uns die schönen Dinge
des Lebens: Design für alle Sinne.

Jetzt Tickets sichern
diepresse.com/tickets



Sechs Lifestyle-Welten, ein großes Design-Erlebnis – „Die Presse SCHAU“. Hier findet man besondere Neuheiten, handgefertigte Produkte und exklusive Services, begleitet von anregenden Gesprächen und kulinarischen Köstlichkeiten. Wir freuen uns auf Sie: von **8. bis 10. November** in der **Marx-Halle Wien**.

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



LIFE COACHING

Dauerschleife

Kennen Sie die Situation? Tagtäglich sende ich die gleichen Botschaften in Richtung meines pubertierenden Kindes – leider meist ohne Wirkung. Was können wir als Eltern in der Kommunikation besser machen?

Kannst du bitte dein Zimmer in Ordnung halten!? Würdest du bitte deine Schulsachen ordentlich einräumen! Wie lange willst du noch vor dem Computer sitzen? Hören Sie sich auch bei diesen Sätzen? Tagtäglich, gefühlt andauernd höre ich mich diese Sätze aussprechen. Aber erreiche ich meinen pubertierenden Sohn auch mit meinen Botschaften? Die Antwort lautet: nein. Und vor lauter Zorn könnte ich im Quadrat springen. Ja, ich könnte, aber ich will es eigentlich nicht. Weil ich es doof finde, mich an solchen Themen abzarbeiten. Weil ich aber auch finde, dass ein gutes Zusammenleben Absprachen, Rücksichtnahme und Kompromisse erfordert, muss ich mir überlegen, wie ich mein Ziel erreichen kann.

Bei genauer Betrachtung und intensiver Auseinandersetzung mit dem Thema musste auch ich einsehen, dass die Art, wie wir Eltern uns den Pubertierenden gegenüber ausdrücken, größtenteils falsch bei unseren Kindern ankommt. Ein Kind strebt in dieser Phase seines Lebens so

stark nach Autonomie, dass wir Eltern oft nur verzweifeln. Eine vermeintlich normale Unterhaltung kann im Handumdrehen explosiv werden. Einmal kann man sehr gut mit dem Teenager reden, ein anderes Mal mündet es in einen Eklat wegen einer harmlosen Bemerkung.

Was erwarten Jugendliche von uns? Einerseits möchten sie Autonomie, andererseits brauchen sie einen sicheren Hafen, wo sie sich wohl fühlen. Während der Pubertät haben wir es mit einem Kind zu tun, das ständigen Schwankungen ausgesetzt ist und das von sich ein sehr unscharfes Selbstbild hat. An einem Tag strotzt es vor Selbstüberschätzung, am nächsten wird es von Selbstzweifeln geplagt.

SCHULD IST DAS GEHIRN

Eltern müssen sich immer wieder vor Augen halten, dass es nicht das Kind ist, das von der Rolle ist, sondern das Gehirn. Hormone bringen die einzelnen Bereiche zu unterschiedlicher Reifung. Das führt zur Veränderung des Auftretens. Laut Forschung entwickeln Jugendliche zu Beginn der Pubertät vor allem jene Areale, die für Wahrnehmung, Kontrolle der Bewegung, Sprache und Orientierung benötigt werden. Kein Wunder also, wenn Jugendliche jedes Wort auf die Goldwaage legen, weil sie sich im Selbstwertgefühl angegriffen fühlen, oder bei sachlichen Themen zu impulsiv reagieren.

Umso mehr sind wir Eltern gefragt, die Kommunikation so zu gestalten, dass sie weitestgehend „normal“ verläuft. Das erfordert in erster Linie Geduld. Aber auch Humor ist ein freundlicher Helfer in brenzligen Situationen.

Und eines habe ich in den zahlreichen Diskussionen mit meinem pubertierenden Kind gelernt: Mit meinem anklagenden, vorwurfsvollen Unterton komme ich definitiv nicht an. Mein Tipp: versuchen, den ersten Ärger wegzuatmen, danach in freundlicher Art mit konstruktiven Argumenten darlegen, was man erreichen möchte.

Starke Nerven fürs Durchhalten wünsche ich! Auch die Pubertät geht vorbei!

Alles Liebe
Ihre Eva Pözl

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

Traditionsbewusst

Das Kreuzmotiv auf dem Pulli ist eines von vielen typischen Navajo-Symbolen, die Designerin Naomi Glasses in ihrer Kollektion für Ralph Lauren neu interpretiert hat. „Wer meine Entwürfe trägt, unterstützt das Werk einer indigenen Künstlerin“, so Glasses.

Die Kollektion entstand im Rahmen des „Artist in Residence“-Programms von Ralph Lauren und würdigt das Erbe der Navajo und deren jahrhundertealte Webtraditionen.

ralphlauren.eu



*KAMPAGNENGESICHT.
Quannah Chasing-
horse ist eines der
aktuell bekanntesten
indigenen Models.*



SCHUH-DOKTOR

Seit neuestem gibt es in Wien einen Dr. Martens Store, den ersten seiner Art in Österreich. Das Shopdesign spiegelt die Verbundenheit der Marke mit

der Subkultur wider. Highlight: ein speziell für Wien angefertigtes Artwork, das den Innenraum schmückt. Mariahilfer Straße 64, 1070 Wien. drmartens.com



Fashion-Rochaden

Designerin Sarah Burton (Foto), langjährige Kreativdirektorin von McQueen, heuerte bei Givenchy an, was dem französischen Modehaus viel Aufmerksamkeit und neuen Impact verspricht.

Der wunderbare und sehr geschätzte Haider Ackermann wiederum, einst als Wunschnachfolger von Karl Lagerfeld für Chanel ins Spiel gebracht, übernimmt die Kreativdirektion von Tom Ford. Seine erste Kollektion soll im Frühjahr 2025 gezeigt werden.



Jedenfalls vielleicht

Levi's hat als Marke, die seit mehr als einem Jahrhundert im Zentrum der Sub- und Popkultur steht, eine Vielzahl großer musikalischer Bewegungen miterlebt. Zu Ehren der Reunion der Brit-Popper Oasis und des 30-jährigen Jubiläums des Albums *Definitely Maybe* gibt's bei Levi's jetzt Oasis-Band-T-Shirts.

Sechs Motive, je ca. 26 Euro. levis.com



Moving on

Die österreichische Designerin Eva Blut, bekannt für ihre variablen Taschen, Lederbeutel und sinnvollen Accessoires, übersiedelt in eine neue Shop-Location.

Kirchengasse 19, 1070 Wien. evablut.com

MOST WANTED

Models mit zerzausten Haaren, untenrum bekleidet in lediglich Unterwäsche oder Strumpfhose. Die Arme zieren überfüllte Taschen. Miu Miu, die kleine Schwester von Prada, setzt wieder einmal Trends. Kein Wunder, dass das italienische Luxuslabel die Rangliste der weltweit begehrtesten Modemarken anführt. Und im vergangenen Jahr einen Umsatz von 579 Millionen Dollar erzielte. Well done!

miumiu.com



Bunt bleibt bunt.

Entdecke
den starken
Farbschutz von
Coral



 **Coral**



€55,00



2

€39,99



VICTORIA BECKHAM



MICHAEL KORS



3

€9,99



4

€69,00



5

€49,00



6

€29,99

ROLLIES

best of budget

Ohne Rollkragenpullover ist kein Kleiderschrank komplett. Heuer besonders reizvoll: von oversized über cropped und ärmellos bis sexy mit Twist.

VON Nicole Adler



perfect match

7

- 1 **TROMPETENÄRMEL.** Pullover von Weekday, 55 Euro, weekday.com
- 2 **CROPPED.** Pullunder von Mango, 39,99 Euro, mango.com
- 3 **LEOLIEBE.** Longsleeve von H&M, 9,99 Euro, hm.com
- 4 **VANILLA.** Pulli von Arket, 69 Euro, arket.com
- 5 **CLASSICS.** Pullover von & other Stories, 49 Euro, stories.com
- 6 **MELIERT.** Pulli von Monki, 29,99 Euro, monki.com
- 7 **BLICKFANG.** All In 1 Step Nagellack von Look by Bipa, 2,49 Euro, bipa.at



Das ist viola®.

Superfrüh.

Superschnell.

Einfach Super!

www.carediagnostica.com

CARE LEBE CARE!
diagnostica®

LOOK DES MONATS

Toffee Time

Der Winter wird mit eleganten Karamell- und Toffeeetönen versüßt – das garantiert einen Million Dollar Look.

VON **Nicole Adler**



BATIK.
Pulli von
Acne
Studios,
650 Euro,
[acne
studios.com](http://acne
studios.com)



LIEBLINGSSTÜCK.
Tasche von JW Anderson, 1.098 Euro,
erhältlich über modaoperandi.com



GLOCKIG.
Wildlederrock
von & other
Stories,
349 Euro,
stories.com



WASSERFEST.
Forever Eye Shadow
von Gosh,
11,99 Euro, bipa.at

perfect
match



AKRIS

The new browns

Eleganz? Ist schwarz, würden viele sagen. Wir auch. Aber ein warmes Braun ist dazu noch deutlich weicher und femininer – und für Herbst/Winter ideal. Tipp: Kombinieren Sie verschiedene Texturen, um dem Outfit einen modernen Twist zu verpassen.



CAMEL COAT.
Mantel von
Filippa K,
790 Euro,
filippa-k.com



VERSTRICKT.
Cardigan von
Ralph Lauren,
250 Euro,
erhältlich über
zalando.at



LÄSSIG.
Hose von
Arket,
129 Euro,
arket.com

WARM & TRANSPARENT

Elegant und besonders
strapazierfähig



ACCESSOIRES

Fuzzy Footwear

Von wegen Hausschuhe! Sie sehen aus wie pelzige Kuschtierchen an den Füßen – sorgen allerdings für Furor, Fun und eine gute Portion Coziness.

VON **Nicole Adler**



GRÜNZEUG.

Pantoletten von Loewe, 1.200 Euro, erhältlich über mytheresa.com



ROSÉ.

Slipper von By Malene Birger, 501 Euro, erhältlich über modaoperandi.com



WANDERLUST.

Schnürschuh von Casadei, 575 Euro, casa.dei.com



FLAUSCH.

Stiletto von Bershka, 35,99 Euro, bershka.com



PELZCHEN.

Ballerina von Reike Nen, 360 Euro, erhältlich über modaoperandi.com



Fun Fake Fur

Für ihre Céline-Kollektion F/S 2013 hatte Phoebe Philo mit Pelz überzogene Pumps und mit Fell ausgekleidete Schlappen präsentiert. Da fragten sich viele, ob das der hässlichste Modetrend ever sei. Tatsächlich aber wurden die Fuzzy Shoes ein Riesenhit.



LÄNDLICH.

Clogs von Acne Studios, 820 Euro, acnestudios.com

ZOTTELIG.

Patschen von Bottega Veneta, 790 Euro, bottega.veneta.com



HIMMLISCH.

Pantoffel von Shepherd, 89,95 Euro, erhältlich über zalando.at



Short Story

Kaschmir-Tanktop, 199 Euro, Hotpants, 229 Euro,
und Cardigan, 869 Euro, alles von Allude.

Eigensinn

Rot-weiß gestreifter Pullover von Essentiel Antwerp, 145 Euro. Asymmetrischer Rock, 175 Euro, und Kopfbedeckung aus Leder, 50 Euro, beides von COS.

Wollig verwoben

Wenn sich Zeitgeist, Körper und Masche treffen: Die derzeitige Lust auf Strick in der Mode entpuppt sich als fast grenzenlos. Die wechselnden Sehnsüchte des Lebens und das Bedürfnis nach wolliger Geborgenheit werden modisch aufs nächste Level gehoben.

PRODUKTION & REDAKTION Nicole Adler FOTOS Die Ida

Contemporary

Multicolor-Strickmantel von Essentiel Antwerp, 465 Euro. Balaclava aus Kaschmir und Seide von Allude, 179 Euro. Slingback-Ballerinas mit Fransen von COS, 150 Euro. Lackhandschuhe von Handsome Stockholm, 450 Euro.





Crème de la Crème

Kaschmir-Pullover, 6.400 Euro, und Rock, 3.500 Euro, beides von Brunello Cucinelli. Kappe aus Wolle von Falconeri, 139 Euro.

VON
HAUCHZART
BIS ULTRASOFT.
BI BEGLEITET.

BI STYLED



bipa.at/bi-styled

erhältlich bei
BIPA

**Neu
interpretiert**

Pullover, 239 Euro, und
Cardigan, 299 Euro,
beides von Baum &
Pferdgarten.
Strumpfhose von
Hudson, 28 Euro.
Ballerinas aus Shearling
von Ferragamo,
795 Euro. Handtasche
mit Antikfinish von
Miu Miu, 260 Euro,
erhältlich über
House of Auster.





Komfortzone

Jacke aus Mohair von COS, 350 Euro.
Balaclava von Allude, 179 Euro. Jeans Model's own.
Socken von Burlington, 17 Euro. Ballerinas aus
Shearling von Ferragamo, 795 Euro.

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

Allude allude-cashmere.com; Baum & Pferdgarten baumundpferdgarten.com; Brunello Cucinelli brunellocucinelli.com; Bognergasse 4, 1010 Wien; Burlington burlington.de; COS cos.com; Bauenmarkt 2a, 1010 Wien; Essentiel Antwerp essentiel-antwerp.com; Falconeri falconeri.com; Kärntner Str. 39, 1010 Wien; Salvatore Ferragamo ferragamo.com; Kohlmarkt 7, 1010 Wien; Handsome Stockholm handsomestockholm.com; Hudson hudson-shop.com; Miu Miu miumiui.com; erhältlich über House of Auster houseofauster.com; Neubaugürtel 20/7, 1070 Wien



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

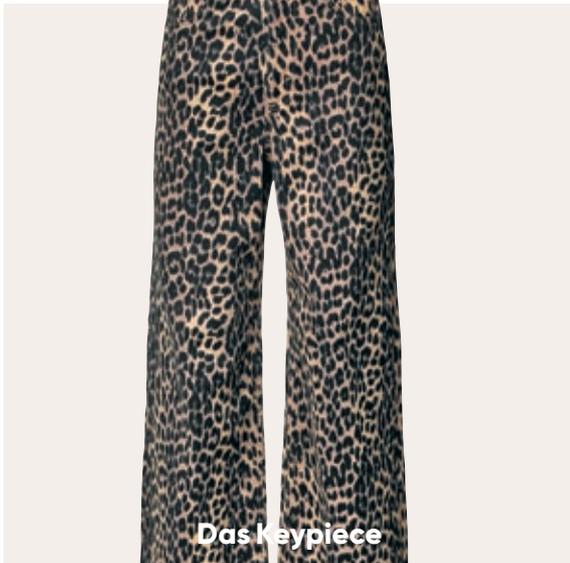


STYLE ME!

WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Mit großer Freude an Neuem und allerbesten Laune präsentiert unsere Leserin die Coolness und erstaunliche Alltagstauglichkeit von Leo-Print.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Sigrid Mayer**
STYLING **Laura Magritzer** HAARE & MAKE-UP **Anita Springer**



Das Keypiece

Übertrieben sexy, etwas billig? Kein Muster ist mit so vielen Klischees belegt wie der Leoparden-Print. Trotzdem feiert der Großkatzen-Look jetzt sein Comeback und setzt auf entspannte Streetwear und edle Accessoires statt auf hautenge Stretch-Teile. Damit überzeugt der animalische Trend selbst vormalige Skeptikerinnen! Von Only, 49,99 Euro, erhältlich bei peek-cloppenburg.at

LOOK 1

Cat Power

Wie smart sich Leo-Muster in den Alltag integrieren lassen, zeigt dieses Outfit. Zum Keypiece trägt Tanja einen Strickpullover, der mit geometrischen Formen und Neonfarben als starker Gegenspieler zum Animal-Print auftritt und ihn direkt von den Eighties ins Heute katapultiert. Lässig aufgekrempelte Hosenbeine enthüllen flache Schnürer mit Metallspitze. Ein klassischer Mantel rundet den Look harmonisch ab.



Unsere Leserin

TANJA SONNLEITNER

Die 46-Jährige lebt mit ihrem Mann und zwei jugendlichen Söhnen in Graz und unterrichtet dort an einem Gymnasium Sport, Französisch und Bildnerische Erziehung. Da sie als Sportlehrerin fast täglich funktionale Kleidung trägt, hat sich Tanja Ideen für trendige Styles gewünscht. Wie wohl sie sich darin und vor der Kamera gefühlt hat, beweisen die Fotos!

Keine Angst vor Farb- und Mustermix – Animal-Prints beißen nicht!

Pullover von Essentiel Antwerp, 245 Euro, Mantel von Max & Co., 499,99 Euro, erhältlich bei Peek & Cloppenburg, Vintage-Schuhe von Miu Miu, Stylist's own, und Ring von Thomas Sabo, 90 Euro.



Beauty-Hack

Um die Haare vor dem Einsatz von Lockenstab oder Glätteisen zu schützen und ihnen Glanz zu verleihen, unbedingt ein Hitzeschutz-Spray verwenden. Gleichmäßig auf das gesamte Haar aufsprühen und einkneten, dann stylen. Brilliant Shine 3-in-1 Glanz-Spray von John Frieda, 11,99 Euro*



Hemd von Jana Wieland, 210 Euro, Tasche von Gianni Chiarini, 339,99 Euro, erhältlich bei Peek & Cloppenburg, Vintage-Bettelarmband, 220 Euro, erhältlich bei Domus Vivendi, Kette, 295 Euro, und Ohringe, 62 Euro, beides von Muscles and Muscles, und Clogs von Melissa, 90 Euro.

LOOK 2

Catwalk

Ein weißes Hemd ist immer eine gute Idee, um einem Outfit Frische und eine gewisse Seriosität zu verleihen. Dieses Oversize-Exemplar ist mit seinen Bow-Sleeves ein Eyecatcher für sich und kontrastiert zugleich den wilden Print des Keypiece. Dazu trägt Tanja Kautschuk-Clogs in knalligem Rot, die die Füße auch bei nassem Novemberwetter trocken halten. Der Leder-Shopper bietet genug Platz für Unterlagen oder Einkäufe.



Beauty-Hack

Für perfekt definierte Augenbrauen und um kleine Lücken zu füllen, mit einem Brow Pencil kurze Striche nach oben ziehen. Mit dem Bürstchen verblenden, um einen natürlichen Look zu erzielen.

Brow Pencil Tastic Professional von Manhattan, 5,99 Euro*



Zähmt man sie mit einem weißen Hemd, werden Wildkatzen-Looks ganz elegant!

WIE SCHAUT'S AUS? Leserin und Team strahlen um die Wette, als die ersten Shooting-Ergebnisse zu sehen sind.



Fotos: Sigrud Mayer (3), Hersteller, BTS: Stephanie Ruggel (2)

Ernsting's family Austria GmbH, Wegscheiderstr. 3, A-4020 Linz, Österreich



ADVERTORIAL

Time to shine

Glanz, Glitzer & Glamour! Die neue Gina Benotti Online-Kollektion lässt mit eleganten Styles jede Frau strahlen. Exklusiv erhältlich auf ernstings-family.at



HOSE in Smaragdgrün, ca. 26 Euro



BLAZER aus schwarzem Samt, ca. 50 Euro

TOP mit glitzernden Pailletten, ca. 26 Euro



KLEID aus schimmerndem Stoff, ca. 40 Euro



ROCK aus veganem Leder, ca. 26 Euro





Top von Gestuz, 119 Euro, Lederjacke von Boss, 549 Euro, erhältlich bei Peek & Cloppenburg, Tasche von Calvin Klein Jeans, 129,99 Euro, Ohrringfassung für echte Blüte von Mussels and Muscles, 62 Euro, Gürtel von Petar Petrov, Preis auf Anfrage, und Vintage-Cowboy-Boots, Stylist's own.

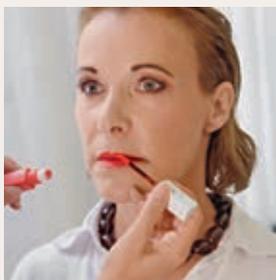
LOOK 3

Cat Lady

Zum Ausgehen entscheidet sich unsere Leserin für ein Outfit, das Rocker-Vibes mit femininen Elementen kombiniert. Zum Keypiece trägt Tanja ein raffiniert und auf Figur geschnittenes Top, eine schwarze Lederjacke ergänzt die rebellische Attitude. Besonderer Hingucker und toller Farbkontrast zu Lippenstift und Cowboyboots in Tomatenrot ist der Ohrschmuck – eine austauschbare, echte Blüte in einer Fassung aus Silber.

Zart liebt hart.

Gekonnte Stilbrüche bringen Würze ins Style-Game.



Beauty-Hack

Damit flüssiger Lippenstift nicht verrinnt, die Konturen zunächst mit einem Stift nachzeichnen. Farbe mit dem Applikator nur in einer dünnen Schicht auftragen, um gleichmäßiges Trocknen sicherzustellen. Superstay Matte Ink Liquid Lipstick von Maybelline, 11,49 Euro*

PRÄZISIONSARBEIT. Stylistin und Make-up-Artistin überlassen nichts dem Zufall, damit Tanja zum Shooting-Star wird.





SHOPPING-GUIDE

STYLE TEIL



Tierisch gut. Mit diesen
Leo-Pieces gehen wir nur zu
gerne auf Stadtsafari!



1 CATWOMAN. Midi-Kleid mit Bindegürtel von Baum und Pferdgarten, 229 Euro, baumundpferdgarten.com

2 PUSSY BOW. Bluse mit Schleife von King Louie, 79,95 Euro, kinglouie.com **3 SAMTPFOTE.** Riemchen-Slipper mit roter Einfassung von Scarosso, 110 Euro, scarosso.com **4 CATSUIT.** Body aus Funktionsjersey von Bogner, 295 Euro, bogner.com

5 STATT FELL. Wattierte Bomberjacke von Monki, 74,99 Euro, monki.com **6 KITTEN HEEL.** Kniehohe Lederboots von Ba&sh, 535 Euro, ba-sh.com **7 CATEYE.** Eckige Sonnenbrille von Chanel, 460 Euro, erhältlich bei wutscher.com

8 ARISTOCAT. Satintasche mit Charms von Unisa, 99,90 Euro, unisa-europa.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

Schnürlgerade schön

Können Sie sich noch an die Spaghetti Stools erinnern? Die berühmten Sessel mit den bunten Schnürln, in den 1980er-Jahren vom italienischen Designer Giandomenico Belotti entworfen, lieferten Anna Zimm die Inspiration für ihre „Corda Chairs“. Ausgediente verchromte Stahlgestelle beknüpft die Wienerin per Hand mit Polypropylen-Seilen in ausgefallenen Farbkombinationen.

Erhältlich über

diesellerie.com

*BITTE PLATZ NEHMEN!
Probesitzen ist im Sellerie-
Showroom in der Wiener
Burggasse möglich.*

1| SCHALLABSORBIEREND.
Canvas-Moosbild von
Nordgröna, ab 389 Euro,
bei buerado.de

2| GLASIERT. Blumentopf mit
Unterteller Nami Medium
von Oyoy, 94,99 Euro,
oyoylivingdesign.com



BIOPHILES DESIGN

2025 holen wir die Natur in unser Zuhause – in Form von Pflanzen und natürlichen, nachhaltigen Materialien. Zudem ziehen von der Natur inspirierte Texturen und Farben sowie natürliches Licht bei uns ein. Biophiles Design nennt sich das. Es verbessert nicht nur das Raumklima, sondern steigert auch die Kreativität, vermittelt Ruhe und Gelassenheit und stärkt die Verbindung zur Natur.



Inspirierend

Die Blickfang-Designmesse,
die außergewöhnliches
Möbel-, Mode- und

Schmuckdesign aus ganz Europa präsentiert,
feiert ihr 21. Jahr in Wien. Diesjähriger Kurator ist
die deutsche Designgröße Sebastian Herkner.

Blickfang, 8.–10.11.2024, MAK, Stubenring 5, 1010 Wien, blickfang.com

Jubiläum

Vor 100 Jahren entwarf die irische Designerin Eileen Gray die gesamte Einrichtung für die Wohnung von Madame Mathieu-Lévy in der Rue de Lota in Paris. Das Gesamtkunstwerk, das 1924 vollendet wurde, sorgte für großes Aufsehen. Das ikonische Sofa Lota, benannt nach der Adresse der Wohnung, feiert heuer seinen 100. Geburtstag.

Sofa Lota von ClassiCon, ab 13.639 Euro, classicon.com



Wir stellen vor...
Nendo

nendo.jp



Der 1977 in Toronto geborene Architekt und Designer Oki Sato ist bekannt für schlichte, minimalistische Entwürfe mit skulpturaler Präsenz. Nach seinem Architekturstudium an der Waseda Universität in Tokio gründete er 2002 das interdisziplinäre Designstudio Nendo in der japanischen Hauptstadt, 2005 eröffnete er zusätzlich ein Studio in Mailand. Die vielfach preisgekrönten Werke von Nendo sind innovativ, poetisch und experimentierfreudig und dank der charakteristischen Handschrift auf den ersten Blick erkennbar. Zu den Kunden zählen Designunternehmen wie Flos, Cappellini, Wittmann, Glas Italia, Fritz Hansen, GTV, Moroso, Minotti, Kartell, Stellar Works, Axor, Gervasoni oder BD Barcelona Design. Und auch Mode-Luxusmarken wie Louis Vuitton, Hermès oder Jil Sander.



MODERN. Armlehnstuhl N01
von Fritz Hansen, 879 Euro,
fritzhansen.com

Wenn die Tage kürzer und kälter werden, gibt es nichts Schöneres als eine heiße Tasse Kaffee oder Tee. Wir zeigen die schönsten Kannen, Becher und Utensilien für unsere Lieblingsheißgetränke – von dezent bis knallig.

REDAKTION & STYLING **Karin Boba**
FOTOS **Klaus Fritsch**

SO HOT!



ZEITLOSE ELEGANZ

1 EDEL. Französische Kaffeepresse Bernadotte von Georg Jensen, 179 Euro, georgjensen.com

2 SKULPTURAL. Milchkännchen Bernadotte von Georg Jensen, 89 Euro, georgjensen.com

3 KLASSISCH. Thermobecher Bernadotte von Georg Jensen, 55,20 Euro/2 Stück, georgjensen.com

4 SATINIERT. Tablett Mie M von Broste Copenhagen, 65 Euro, brostecopenhagen.com

5 EXKLUSIV. Silberkaffeelöffel Bernadotte von Georg Jensen, 130 Euro, georgjensen.com

6 SCHWUNGVOLL. Tischtuch Krustistel von Ikea, 14,99 Euro, ikea.com

JAPANISCHE LEICHTIGKEIT

1 GLASIERT.

Milchkännchen Kumi von Blomus, 19,95 Euro, blomus.com

2 HANDGEFERTIGT.

Teekanne Kumi von Blomus, 59,99 Euro, blomus.com

3 CHARMANT.

Untersetzer Tini von Broste Copenhagen, 99 Euro/2er-Set, bei connox.at

4 MINIMALISTISCH.

Tasse Kumi von Blomus, 8,95 Euro, blomus.com

5 RUSTIKAL.

Kanne Eli von Broste Copenhagen, 17,90 Euro, brostecopenhagen.com

6 DEKORATIV.

Kaffee-/Teedose Rödmulle von Ikea, 4,99 Euro, ikea.com

7 SMART.

Teemaßlöffel Wood von Asa Selection, 6,90 Euro, asa-selection.com

8 NATÜRLICH.

Tischläufer Elouise von Broste Copenhagen, 40 Euro, brostecopenhagen.com



POPPIG, BUNT & MUTIG

1 BAUCHIG.

Henkelbecher Joy Strawberry Smoothie von Asa Selection, 14,90 Euro, asa-selection.com

2 FRÖHLICH.

Espressobecher Variété du Soleil – Soleil von Asa Selection, 6,90 Euro, asa-selection.com

3 KÜNSTLERISCH.

Espressobecher Variété du Soleil – La Mer von Asa Selection, 6,90 Euro, asa-selection.com

4 LEBENDIG.

Brotteller Variété du Soleil – La Mer von Asa Selection, 6,90 Euro, asa-selection.com

5 MODERN.

Espressolöffel von Asa Selection, 19,90 Euro/ 6 Stück, asa-selection.com

6 POPPIG.

Teller Etch von &Klevering, 59,95 Euro/4 Stück, klevering.com



VERSPIELT & UNGEZWUNGEN

1 AUSGEFALLEN.

Glas-Tee-/Kaffeebecher
Duett von &Klevering,
59,99 Euro/2 Stück,
klevering.com

2 KUNSTVOLL.

Glas-Teekanne Duett
von &Klevering, 49,95 Euro,
klevering.com

3 KLAR.

Glas-Löffelset Duett
von &Klevering,
42,50 Euro/4 Stück,
klevering.com





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





SANFTE AUSZEIT

1 STONEWASHED.

Leinen-Tischläufer
Ginger von Asa
Selection, 32,90 Euro,
asa-selection.com

2 HANDGEFERTIGT.

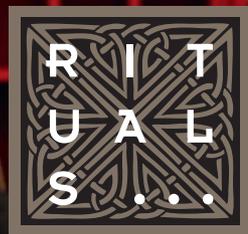
Becherset Guldbarb
von Ikea, 12,99 Euro/
3 Stück, ikea.com

3 GERADLINIG.

Geschirrtuch Lagoon
von Asa Selection,
9,90 Euro,
asa-selection.com

4 SIMPEL.

Teesieb Idealisk
von Ikea, 2,99 Euro,
ikea.com



RITUALS.COM

LUXURIÖSE GESCHENKE
FÜR SIE UND IHR ZUHAUSE

Zelebrieren Sie jeden Moment

Zertifizierte



Corporation



Fotos: Getty Images, Harold Eisenberger

entrisen werden, die männlichen Tiere nach sechs Monaten geschlachtet und als Kalbfleisch verkauft werden. Da wir ein Übermaß an Kälbern haben, kommt es zum Export bis hin in den Libanon. Hinter diesem System steckt, wenn auch für viele Personen auf den ersten Blick nicht ersichtlich, ebenso viel Tierleid.

Was macht veganes Essen so gesundheitsfördernd?

Wichtig ist wie bei jeder Ernährungsform, dass die Nahrungsmittel vollwertig, abwechslungsreich und kaloriendeckend sind. Für die Praxis bedeutet das, dass regelmäßig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse, Nüsse und Ölsaaten sowie ernährungsphysiologisch wertvolle Öle wie Leinöl, Walnussöl oder mit DHA angereicherte Pflanzenöle in den Speiseplan integriert werden. Mit Fokus auf diese Lebensmittelgruppen nehmen wir ausreichend Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, einen hohen Anteil an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie eine bedarfsdeckende Proteinmenge auf. Ebenso antioxidative Vitamine wie Beta-Carotin, Vitamin C und Vitamin E. Das in Obst und Gemüse enthaltene Kalium sowie ausgewählte sekundäre Pflanzenstoffe wie etwa Isoflavone in Sojaprodukten weisen blutdrucksenkende Eigenschaften auf. Gerade als Arzt liegt mir vegane Ernährung besonders am Herzen. Denn wer zu viele tierische Produkte isst, nimmt meist zu viele gesättigte Fettsäuren auf, ebenso Cholesterin und Natrium, das überwiegend in verarbeiteten Fleisch- und Wurstwaren enthalten ist. Außerdem werden häufig zu viel Kalorien aufgenommen bei gleichzeitig reduzierter Zufuhr an Ballaststoffen und sekun-

dären Pflanzenstoffen. All das fördert ernährungsassoziierte Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes Typ II sowie Dickdarmerkrankungen, mit denen ich in meiner ärztlichen Praxis regelmäßig konfrontiert bin.

Vegan ist jedoch nicht automatisch gesünder, oder?

Eine nährstoffarme Kost wird früher oder später Mangelerscheinungen hervorrufen und damit ein Gesundheitsrisiko darstellen – egal, ob man sich vegan, vegetarisch oder omnivor (*Anm.: alles essend*) ernährt. Wenn Studien besagen, dass vegan Lebende als die gesünderen Esser:innen gelten, dann einerseits deshalb, weil pflanzenbasierte Kost nachweislich gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Und andererseits, weil sich vegane Personen in der Regel intensiv damit beschäftigen, welche Nährstoffe auf ihrem Teller landen.

Ihre größte Herausforderung beim Umstieg auf vegane Ernährung?

Meinen Proteinbedarf mit veganer Kost vollständig abzudecken. Zu Beginn habe ich noch nicht über entsprechend fundiertes Wissen zur Nährstoffbedarfsdeckung verfügt. Aber mit der Zeit habe ich die reichliche Vielfalt einer pflanzenbasierten Ernährung entdeckt. Ich habe >



EXPERTE FÜR VEGANISMUS.

Markus Kolm ist Allgemeinmediziner und vor einigen Jahren auf vegane Ernährung umgestiegen.



Hakle® Pflegende Sauberkeit, unbedenklich herunterspülbar.

Reinigt sanft & gründlich und pflegt dabei mit
wertvollem Kamillenextrakt.



„Es ist ein Irrglaube, dass Mischkost automatisch als ‚die‘ bedarfsdeckende Ernährung angesehen wird.“

dann Nahrungsmittel in meinen Speiseplan integriert, die ich bis dahin kaum oder viel zu selten konsumiert hatte – etwa Hülsenfrüchte, Tofu oder Produkte aus Süßlupinen.

Kritiker:innen fragen sich, warum vegane Ersatzprodukte so aussehen und auch so schmecken müssen wie Schnitzel & Co?

Müssen sie nicht. Aber natürlich sind auch Veganer:innen ernährungsmäßig kulturell und sozial geprägt. So schmeckt mir beispielsweise vieles, was hierzulande als „Hausmannskost“ bekannt ist, und nur weil ich aus ethischen Gründen auf tierische Produkte verzichte, muss ich nicht auch auf deren Geschmack verzichten. Übrigens würden viele Fleischprodukte ohne eine ordentliche Portion Würze kaum Abnehmer:innen finden.

Gibt es etwas, das Sie vermissen?

Sushi und Fisch. Das habe ich geliebt. Allerdings gibt es mittlerweile gute pflanzliche Alternativen, etwa veganen Thunfisch. Gemeinsam mit Soja-

sauce und Nori-Blättern für Maki kommt man geschmacklich gut hin.

Oft heißt es, vegane Produkte würden aus purer Chemie bestehen. Was entgegnen Sie?

Das ist ein Mythos, der sich vor allem unter Personen hält, die sich mit der Thematik bisher nicht ernsthaft befasst haben. Mittlerweile existieren viele Produkte am Markt, die ernährungsphysiologisch sehr wohl wertvoll sind.

Inwiefern ist vegane Ernährung für alle Personen und Altersgruppen geeignet?

Prinzipiell ist eine pflanzenbasierte Ernährung in allen Lebensphasen möglich. Jedoch gilt es zu betonen, dass es hierbei einiges an Vorwissen, einer sorgsamem Zusammenstellung des Ernährungsplans sowie einer fachkundigen Ernährungsberatung bedarf. Das ist deshalb so wichtig, weil ein Nährstoffmangel in sensiblen Phasen wie Schwangerschaft, Stillzeit und Kleinkindalter zu gravierenden >



CHANGE THE GAME.
OneBlade. Dein Style. Eine Liga für sich.



Endlich wieder schneller einschlafen



INTENS FORMEL MIT 2,0 Mg MELATONIN

- Verkürzt die Einschlafzeit¹
- Leicht schluckbare Mini-Tablette
- Hochdosiert

tetesept:

www.tetesept.at

¹) Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen

lifestyle



„Vegane leben oft gesünder, weil sie sehr darauf achten, welche Nährstoffe sie zu sich nehmen.“

und möglicherweise irreversiblen Beeinträchtigungen führen kann.

Viele denken, dass Veganismus stets sorgfältig geplant sein muss. Wie aufwendig ist vegan essen?

Im Idealfall sollte man sich bereits vor der Umstellung mit dem Thema auseinandersetzen, um potenziell kritische Nährstoffe in bedarfsdeckenden Mengen auch tatsächlich zuzuführen. Allerdings ist es ein Irrglaube, dass Mischkost automatisch als „die“ bedarfsdeckende Ernährung angesehen wird und vegane Ernährung als Mangelernährung. Viele Mischköstler:innen weisen zum Beispiel eine zu geringe Zufuhr an Folsäure auf, weil Hülsenfrüchte, Nüsse sowie ausgewählte Gemüsesorten in weiten Teilen der Bevölkerung zu selten konsumiert werden. Ebenso erreichen bis zu 50 % aller Erwachsenen in unseren Breiten nicht die Zufuhrempfehlungen von Kalzium.

Welche Nährstoffe müssen vegan

Essende in jedem Fall substituieren?

Jeder: Veganer:in sollte Vitamin B12 substituieren, um die Gesundheit bestmöglich zu erhalten. Werden Nährstoffe wie Jod, Kalzium, Selen oder Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) in zu geringer Menge zugeführt, empfiehlt sich eine Substituierung durch Nahrungsergänzungspräparate. Grundsätzlich muss man individuell nach Situation, Gesundheitszustand und Nahrungsmittelsammensetzung unterscheiden. |



Buchtipp

Der Arzt, dem Veganer:innen vertrauen.
Dr. Markus Kolm: Der Vegan-DOC für alle Fälle, Kneipp Verlag, 24 Euro



HERPOtherm[®]

Herpes
chemiefrei
behandeln

**Kann Herpesbläschen
komplett verhindern**

Kann die Symptome um bis
zu 50 % schneller lindern¹

STOP



herpotharm.de

¹J. Wohlrab et al. in Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology 213:6 (263-71)

URLAUB, gerne veggie

Was nützt der schönste Pool, wenn man beim Essen auf die Beilagen verwiesen wird? Für Vegetarier:innen und Veganer:innen kann Urlaub zur Herausforderung werden. Dabei gibt es tolle Angebote. Wir checken ein in acht Hotels, in denen vorwiegend pflanzliche Küche im Mittelpunkt steht.

VON Franziska Riedl/a-list

Immer mehr Menschen entscheiden sich für ein fleischloses Leben. Immer mehr Hotelbetreiber:innen begreifen das. Und ziehen mit. Vegetarische und vegane Hotels finden sich 2024 in Europa weitaus schneller als noch vor ein paar Jahren. Wo's aber wirklich fein ist, wissen die wenigsten. Wie wäre es also mit ein paar Tagen im naturbewussten Boutiquehotel auf Mallorca? Einem Reset im Hotel für Fein-

spitze am Weissensee? Einer Woche Sonne im familiengeführten, rein veganen Refugium in Griechenland?

Die Hotels sind dabei so vielfältig wie die Gemüsesorten auf ihren Speisekarten. Was sie eint: Sie ermöglichen Gästen und Gästinnen nachhaltig-ökologischen Urlaub und zeigen, dass pflanzenbasierte Küche nix mit Rohkost-Sticks und fader Suppe zu tun hat, sondern schmeckt.



SÜDTIROL La Vimea

Am Eingang des Südtiroler Vinschgaus, ganz in der Nähe von Meran, wurde 2016 das erste rein vegane Hotel Italiens eröffnet. Das La Vimea verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz: Die Möbel wurden von heimischen Handwerker:innen aus Mondholz gefertigt, geschlafen wird in Biobettwäsche, Wiesenblüten und Keimlinge landen im Wildsalat, Weine und Olivenöl kommen vom eigenen Agriturismo-Betrieb in der Toskana. Das Erwachsenenhotel ist ein Refugium für Menschen, die sich bewusst ernähren. Die mit einer Yoga-Session in den Tag starten wollen – oder mit einem Spaziergang im Park mit altem Baumbestand. Bonus: Wer öffentlich anreist, bekommt Sonderkonditionen. Und hat gleich noch ein besseres Gewissen.

*DZ ab 350 Euro/Nacht
inklusive Frühstück und
5-Gänge-Abendmenü
lavimea.com*



KÄRNTEN Strandhotel Weissensee

Direkt an den höchstgelegenen Badensee Kärntens hat Christian Halper das erste vegetarische Hotel in Österreich gepflanzt. Der Mann ist kein Unbekannter, Halper gründete unter anderem Wiens bekanntestes Veggie-Restaurant, Tian. Wie in seinem Stadtlokal serviert er auch hier, am Weissensee, ausschließlich fleischlose Kost. Zum Frühstück gibt's Biokäs vom Bauern ums Eck, dazu Omelette, frische Früchte, Porridge und Kaffee, der umweltschonend per Schiff aus Honduras nach Europa geschippert wurde. Wenn die Sonne scheint, isst man mittags draußen auf der Veranda direkt am See. Abends dann ein farbenfrohes klimaschonendes Gourmetmenü im Restaurant indoor.

*Doppelzimmer ab 292 Euro/
Nacht
strandhotel-weissensee.at*





↑
PORTUGAL
Villa Epicurea

Die bewaldeten Hügel und Strände, die die Villa Epicurea südlich von Lissabon umgeben, gehören zu den schönsten in Portugal. Easy könnte man aber auch einfach nur im Hotel bleiben. Die bezaubernde Öko-Lodge hat alles, was man zum Glücklichsein braucht: einen endlos langen Naturpool mit Blick aufs Meer, ein paar wenige Suiten und Tiny Houses – ausgestattet mit Holzmöbeln, viel Leinen, Stein und hohen Fenstern. Darüber hinaus: delikates Essen. Auf der lauschigen Veranda steht jeden Morgen frisch gebackenes Brot bereit, dazu lokaler Ziegenkäse, hausgemachte Tartes, Früchte. Alle Speisen sind vegan oder vegetarisch und werden auf Anfrage auch gluten- oder laktosefrei zubereitet. Die Biozutaten dafür liefern lokale Betriebe und Bauern und Bäuerinnen.

Suite ab 129 Euro/Nacht
villaepicurea.com



↑
MALLORCA
Ecocirer

Die Idee für ihr sechs Zimmer großes Boutiquehotel im Zentrum der idyllischen Gemeinde Sóller kam Bärbara Marti i Marti und Martin Lucas während der Corona-Pandemie. „In schweren Zeiten hilft es, sich mit der Natur zu verbinden“, sagt Bärbara. Und so schufen die zwei ein Refugium, in dem im Einklang mit der Umwelt gegessen und gelebt wird. Das Obst beim Frühstück kommt aus eigenem Anbau, die Eier legen die hauseigenen Hühner, was nicht im eigenen Garten wächst, wird vom lokalen Markt bezogen. Am Abend wird nach den Jahreszeiten gekocht, nur mit Zutaten, die rundum gerade wachsen. Zudem nehmen Bärbara und Martin Gäste und Gästinnen auch mit zum Olivenpflücken und Brotbacken in die nahegelegene Finca.

DZ ab 198 Euro/Nacht
ecocirer.com



biovital®

GEISTESKRAFT

- + GINGKO
- + GINSENG
- + VITAMIN B12



mehr unter:

www.

BIOVITAL-AUSTRIA.at



← MYKONOS Koukoui Vegan Boutique Hotel

Das friedliche Ano Mera umgeben die schönsten Strände von Mykonos. Im Dorf selbst ist es ruhig, die Jetset-Crowd ist weit, weit weg, Grillen sind hier die DJs der Nacht. Seit einigen Jahren residieren in Ano Mera auch ein paar Ruhesuchende und Menschen, die auf pflanzenbasiertes Essen Wert legen. Und zwar im 5-Sterne-Hotel der Familie Kontiza. Das war immer schon rein vegan. Die Köchin verarbeitet ausschließlich pflanzliche Zutaten, gegessen wird auf einer idyllischen Terrasse direkt am Pool. Auch das Interieur des Hauses – die Sojakerze am Nachttisch eingeschlossen – ist frei von tierischen Produkten, die Sonnenbank aus recyceltem Plastik.

DZ ab 337 Euro/Nacht
koukouihotel.com





Unter Verwendung von 70% aufbereiteten Reststoffen hergestellt.
Reg. Marke eines Unternehmens der Melitta Gruppe

Mit 70% recycelten Ressourcen hergestellt*



NEU

Jetzt hergestellt mit

100%
RECYCELTEM
PLASTIK*

IN BEWÄHRTER
SWIRL® QUALITÄT



Außen Toppits® – Innen Geschmack
www.toppits.at

*Hergestellt mit 100 % recyceltem Plastik ausgenommen Farb- und Zusatzstoffe.
® Reg. Marke eines Unternehmens der Melitta Gruppe



SÜDTIROL
Hotel
Steineggerhof

Rundherum weiße Bergspitzen und weite Almen. Dazwischen das kleine Dorf Steinegg, wo die Familie Resch das klimapositive Bio- und Bikehotel Steineggerhof führt – und damit Vorreiter für veganes Essen wurde. In der 100%-Bio-Küche des Hauses spielen Gemüse und die rund 50 Sorten Kräuter aus dem eigenen Garten die Hauptrolle. Beim Rest der Zutaten gilt: Je kürzer die Lieferkette, umso besser. Die Weine kommen ausschließlich von Bio-Weingütern aus Südtirol. Zudem setzen die Reschs Maßnahmen gegen Lebensmittelverschwendung und verwerten zum Beispiel übrig gebliebene Polenta zu Chips. Zwei vegane Kochbücher haben sie übrigens auch schon verfasst.

Doppelzimmer ab 124 Euro/
Nacht
steineggerhof.com



SIZILIEN
Eco Sailors

Wer umweltbewusst reisen will, segelt mit den Eco Sailors in Italien. Eva und Pietro zeigen den Gästen und Gästinnen ihrer komfortablen All-inclusive-Ketch namens Luna die Äolischen Inseln und weitere sizilianische Eilande. Küchenchefin Eva versorgt die Mitreisenden rund um die Uhr und feiert die pflanzliche sizilianische Küche mit all ihren Gewürzen und frischen Inselprodukten. Das Segelschiff bietet Platz für vier Besucher:innen. Geschlafen wird in einer der drei Doppelkabinen. Untertags ankert man in einsamen Buchten, besucht Dörfer und schnorcht in Schwefelquellen.

Ab 1.260 Euro pro Person/Woche
ecosailors.it



Mit mehr
Energie
durch den
Winter
mit Eisen



Die
smarte
Lösung
bei erhöhtem
Eisenbedarf

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

fenjal

EINFACH ICH SEIN

JETZT
TESTEN

VEGANE
FORMEL

fenjal

CLASSIC



BODY
LOTION

LOTION POUR LE CORPS

Natürliches Öl

klassischer fenjal Duft
normale und
trockene Haut

VEGANE
FORMEL

fenjal

CLASSIC



CREME
DUSCHE

CRÈME DE DOUCHE

Natürliches Öl

Massager fenjal Duft



MEHR ALS KÖRPERPFLEGE -
BALSAM FÜR HAUT UND SEELE.

fenjal CLASSIC -

Verwöhnen Sie Ihre Sinne mit einem
einzigartigen Duft- & Pflegerlebnis, das
augenblicklich ein Gefühl von
Wärme & Geborgenheit
weckt.

www.fenjal.de

lifestyle



BRANDENBURG Ahead Hotel

Der junge Hotelier Jonas Mog ist vegan aus voller Überzeugung und zieht in Brandenburg als Pionier voraus. Sein ahead Burghotel hat er in einer majestätischen denkmalgeschützten Burg eröffnet, umgeben von einem über 5 Hektar großen, biozertifizierten Burggarten, irgendwo zwischen Berlin und Hamburg. Faire Produkte stellt der Hotelier ganz klar in den Mittelpunkt – von der Küche bis zur Zimmerausstattung. Im Wintergarten serviert das Team Frühstück, bestehend aus Tofuscrumble, Müslis, Salaten und Aufstrichen. Auch rein pflanzlich genießt man das Dinner im À-la-carte-Restaurant place to V.

DZ ab 138 Euro/Nacht
aheadhotel.de



SYMBOLE DES GEDENKENS



ÆTERNA®

Öl-Lichter

100% reines Pflanzenöl
Mit Brenngarantie für 3 od. 7 Tage
Die Hülle ist kompostierbar

AMBROSIUS



5 Tage Motivlichter

Regenfest dank patentierter Ablaufrippen,
30% Ölgehalt, Brenndauer ca. 5 Tage

BRENNDAUER
5 TAGE
notariell beglaubigt

REGENFEST

MOTOWN MOVE

Im amerikanischen Detroit wurden das Fließband und Eminem erfunden. Mit allen Höhen und Tiefen. Heute startet Motortown neu durch.

TEXT UND FOTOS **Robert Haidinger**



STARKE STADT. Ein Denkmal für eine Boxerfaust und ein Wandbild für Eminem D12: Detroit bleibt seinen Helden treu.

Worauf Detroit gerade sehr stolz ist? Auf seine neue Straßenbahn, die QLine. Es ist die erste und bislang einzige in der berühmtesten Auto-stadt der Welt. Gratis ist die Nutzung überdies, und an kalten Tagen wärmt das Gebläse der elektrischen Heizung, die in den Wartehäuschen installiert ist. Am besten man steigt in Downtown zu, wenige Schritte vom Eisenfaust-Denkmal des Joe Louis, Detroits unvergesslicher Boxer-Legende. Aber das ist eine andere Geschichte. An dieser Stelle sei nur so viel gesagt: Die schwingende Faust des Joe Louis, die knallhart Richtung Detroit River draufführt, passt nicht schlecht zu einer Stadt, die bereits öfter angezählt wurde, als es den Bewohner:innen lieb sein konnte, und die immer wieder auf die Beine kam. Schwankend manchmal, nachdem sogar die Schornsteine das Rauchen aufgegeben hatten. Aber immer auf so wunderbar beherzte Art und Weise. Vielleicht erlebt Detroit gerade wieder so einen Moment.

Kreative Achterbahnfahrt

An Negativschlagzeilen ist man hier gewöhnt. Wenige Jobs, leer stehende Häuser, verwaiste Fabriken. Zuletzt aber drangen auch ganz andere Nachrichten durch: Künstler:innen bezogen plötzlich die 100-Dollar-Häuser, gewannen Raum für Ausstellungen und Ateliers, katapultierten Detroit zur Adresse der Avantgarde. Erste US-amerikanische UNESCO City of Design wurde Detroit bereits vor einem Jahrzehnt. Seither beflügelt die Industrie innovative Start-ups, beschäftigt im Großraum 45.000 Menschen. Und gerade formiert sich ein neuer Cluster: Unter Detroit 2.0 schaffen Unternehmen die Grundlage für autonome Mobilität. Hier soll in die Zukunft die führende KI für selbstfahrende Autos und Smart Roads entwickelt werden.

Dazu passt ein Ausflug zu Third Man Pressing, dem Techno-Urwald der gelben Kabel-Lianen und lauten Grafik-Elemente. Es ist ein kleines Mekka der Glaubensgemeinschaft Vinyl, eine Art LP-Labor mit angeschlossenen Mastering Suites, das man zwischen den Backsteinruinen des historischen Viertels Crass Corridor >

MOTOR CITY.

Das Transcending Monument ist der Arbeitswelt gewidmet. Das ikonische RenCen Building signalisierte die Hoffnung auf ein neuerliches Durchstarten Detroit's.



WOHNUNGSLOSIGKEIT BEEENDEN

IHRE SPENDE HILFT.

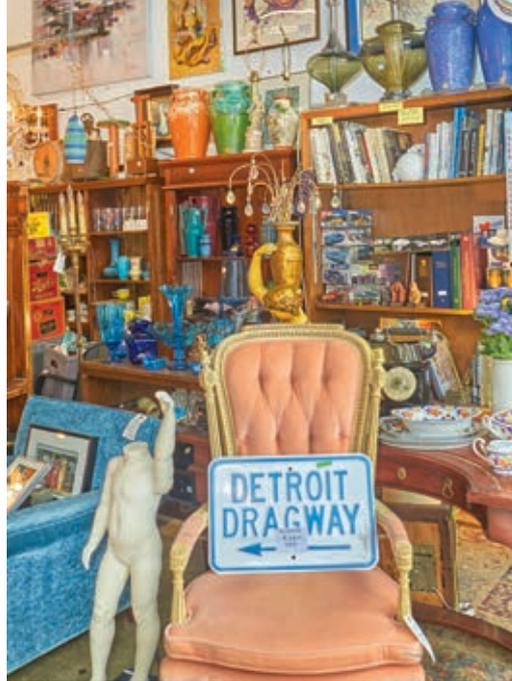
Daniela Unterholzner,
Geschäftsführung
neunerhaus

n
eu
ner
haus



„Aufstieg und Niedergang der Autostadt ist Teil der alten Pioniergeschichte Amerikas – knallhart und butterweich zugleich.“

kaum vermutet hätte. Vor allem aber ist Third Man Pressing eine Plattenpresse, in der State-of-the-Art-Vinyl eigener Aufnahmen geschnitten und dann gepresst werden kann. In allen Farben und Artwork-Designs, nach Profi-Engineering Mastering auf Aluminiumträger, mit Rohling-Zwischenschritten aus weichem Material, das ein wenig wie Nagellack wirkt, gefolgt von gesprayerter Liquid-Silver-Beschichtung und anschließendem Nickelbad. Zweimal Trimming, dazwischen PVC-Biscuits und Gießen – vierzehn Arbeitsschritte insgesamt. Zwölf Inch Vinyl ergeben pro Seite achtzehn Minuten Musik, rechnen die Vinyl-Expert:innen vor. In einer Stadt, in der von Motown bis Rap immer wieder neue Stile erfunden wurden,



RETRO. Am Eastern Market finden sich alte Möbel und frisches Biogemüse (l.). Die Oldtimer des Ford Piquette Avenue Plant Museum parken gleich ums Eck (o.).



bedeutet das mitunter eine ganze Welt. Diana Ross, die Pioniere des Bigband-Jazz, das Debüt von Michael Jackson, Eminem und der Blues-Gigant John Lee Hooker – irgendetwas in der Luft von Detroit scheint gute Musik zu fördern. Unter die Haut geht einem Motor City, wo Henry Ford 1913 das Fließband erfand, auf jeden Fall.

Kinopaläste & Vintagemärkte

Nach vier, fünf Stationen in der QLine hat man bereits einiges gesehen: Das alte Fox Theatre flitzt an der Woodward Avenue 2211 vorbei. Als der Filmpalast 1928 als Flaggschiff der Fox-Theatres-Kette eröffnet wurde, zählte er mit 5.000 Sitzen zu den größten der Welt. Gleich daneben macht das ähnlich prächtige State Theatre unter dem neuen Namen Fillmore Theatre auf Renaissance. Als Wahrzei-

chen des brummenden Ausgehviertels Theatre District tauchen beide später wie Leuchttürme im Herzen einer riesigen Metropolregion auf. Weiter östlich probt das Stadtviertel Eastern Market einen ganz anderen Weg: Rund um die alte Markthalle sind Bobo-Cafés aus dem Vorstadtboden gesprossen. Am Bio-Stand werden seltene Pilzarten angeboten, an Vintage-Streamlinern füttern Besucher:innen den originalen Coney-Island-Hotdog. Längst hat Street-Art die umliegenden Gewerbehäuten in eine Freiluftgalerie verwandelt. Eine perfekte Umgebung für das Mural Eminem D12 ist die raue Gegend jedenfalls.

Platz für alle

Detroit ist der Inbegriff der deindustrialisierten Stadt. Es bietet weite Freiflächen, Raum für Ideen. Spazier- ➤



MUSIK IM BLUT. Third Man Pressing bedient künftige Musikstars (l.), das Motown Museum Größen von gestern (r.)

lifestyle



OFFEN FÜR NEUE.

Denkmal für Einwander:innen am Detroit River (l.), gleich dahinter zeigt die kompakte Downtown auf (u.).



gänge an der Riverfront oder in der City-Oase Belle Island Park, einer Insel, können Stunden dauern. Und selbst die kleine Downtown, in der die meisten Ziele nur wenige Fußminuten weit entfernt sind, bietet Eindrücke von Detroit's besonderer Dimension. Kathedralen des Fortschritts zeigen dann, dass es lange Zeit nur eine Richtung gab, nämlich steil nach oben. „Paris des Westens“ wurde Detroit

einst genannt, und Heritage-Schönheiten wie das Guardian Building rauben einem auch jetzt den Atem. Art déco trifft hier auf Maiskolben- und Tabakblatt-Motive der originellen Mayan-Revival-Architektur. Farbkräftig strahlende Buntgläser, aufwändige Mosaik- und eigens aus Afrika importierter roter Marmor. Glamourös wie die Clubnächte der legendären Roaring Twenties wurden diese Interiors vor hundert Jahren inszeniert. Das Fisher Building aus dem Jahr 1928 bespielt dieselbe Tonalität. Kaum hat man sich hinter die schweren Drehtüren geschleust, erwartet einen ungeahnte Pracht. Aber weil Detroit stets sagenhaften Aufstieg und grandiose Bauchlandung anklingen lässt, präsentieren sich auch Baujuwelen dieses Kalibers hier speziell.

Küfferle

Küfferle Schokoschirmchen bringen **Kinderaugen zum Leuchten!**

www.kuefferle.at



LEERE LANDMARK. Art-déco-Wolkenkratzer wie das Fisher Building hat man in Detroits Historic District fast für sich alleine.

Must-sees, die in anderen Städten Horden von Tourist:innen anlocken würden, wirken auf bizarre Weise verwaist. Büroflächen im Landmark Skyscraper: to rent. Hinter prächtigen Shop-Portalen: altmodische Anzüge und Kostüme. Dass das ursprünglich mit Blattgold-Keramik verkleidete Dach des Fisher Buildings während des Zweiten Weltkriegs zum Schutz gegen Fliegerbomben mit Asphalt verklebt wurde, der sich dann nicht mehr entfernen ließ, passt zur Geschichte dieser berührenden Stadt.

Im Juni dann wurden ganz andere Töne angeschlagen: Man feierte die Neueröffnung der ursprünglich 1913 errichteten Michigan Central Station im ältesten Stadtteil Corktown. Das zur Zeit der Errichtung höchste Bahnhofsgebäude der Welt mutiert nun ➤

**REISE
TIPP**



TOLLE LAGE MIT AUSSICHT

Direkt im Stadtzentrum und an der Uferpromenade gelegen, ist das Fort Pontchartrain Detroit, a Wyndham Hotel eine preisgünstige Option, um die Stadt zu erkunden. Tipp: Für eine besondere Aussicht ein Zimmer mit Flussblick buchen! **1 Nacht im DZ, p. P. ab 78 Euro, buchbar auf dertour.de**

Machen Sie Ihren Liebsten eine Freude

cewe

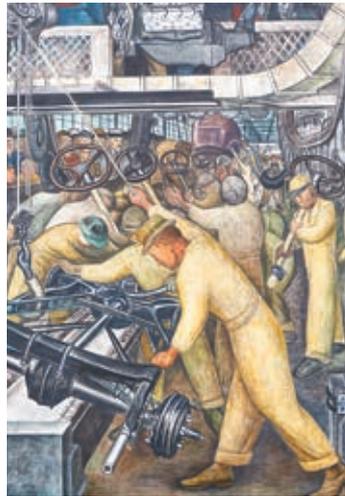
15% Rabatt
auf Fotogeschenke

Gutscheincode*:
CEWEGESCHENK11



*Einmalig bei einer Onlinebestellung unter cewe.bipa.at oder in der kostenlosen Bestellssoftware 15% auf Fotogeschenke mit dem Code: CEWEGESCHENK11 sparen. Gültig bis 30.11.2024. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Nicht mit anderen Gutscheinen und Aktionen kombinierbar.

KUNST. Das Detroit Institute of Arts ist eines der besten Kunstmuseen der USA und berühmt für Diego Riveras Detroit Industry Murals aus 1932.



zum Technologie- und Kultur-Hub, sponsored by Ford. Dass gleich in der Nähe kürzlich die weltweit erste kabellose Drive-Thru-Ladestation für E-Autos installiert wurde, passt ins Bild: Detroit bewegt wieder mal die Welt.

Das lebendige Museum

Wer Detroit besucht, bekommt auch eine vollautomatische Monorail geboten. Als die Hochbahn 1987 eröffnet wurde, zählte Detroit wieder mal zu den Mobilitäts-Pionieren. Die Fahrt bietet spannende Aussichten. An der zentralen Hart Plaza blitzt eine viele Meter hohe Keilriemen-Skulptur im Mittagslicht. Das verglaste Renaissance Center dahinter – Headquarter von General Motors – erinnert irgendwie an einen Motorblock. An manchen Orten hat man den Eindruck, man könne den Konstrukteur:innen früherer Tage über die Schulter blicken. Das Ford Piquette Avenue Plant

Museum ist so ein Platz: In dem Ziegelbau wurde das legendäre Modell T entwickelt. Der Blick in Henry Fords schlichtes Büro und auf seine Zeichengeräte lädt zu einer Zeitreise ein. Das viel größere Henry Ford Museum liegt weiter draußen, in Dearborn. Um die weit voneinander entfernten Werkshallen effizient abzuklappern, macht eine Tour Sinn. Und auch die Kunstschätze, die aufgehäuft wurden, füllen ganze Hallen: Das Detroit Institute of Arts Museum ist eines der bedeutendsten Kunstmuseen der USA. Picasso, Dürer, Van Gogh, Cézanne, Warhol – alles da. Mich ziehen vor allem die riesigen Fresken der Detroit Industry Murals in den Bann, gemalt von Diego Rivera, dem Ehemann Frida Kahlos. Man ahnt: Detroit packt auch weiter an. |

Navigator

ANREISE

Wien–Detroit via Frankfurt mit aua.com/lufthansa.com

HOTELTIPPS

Detroit Foundation Hotel

250 W Larned St, detroitfoundationhotel.com
Cooles Boutique-Hotel in der ehemaligen Feuerwehrwache. DZ ab 260 Euro

The Siren Hotel

1509 Broadway St, ash.world
Stylishes 4-Sterne-Hotel im femininen Art-déco-Stil im Theatre District. Tolle historische Bar. DZ ab 188 Euro

The Henry

Dearborn, 300 Town Center Dr, behenry.com
Das Hotel ist Mitglied der Autograph Collection und liegt nahe dem Henry Ford Museum. Swimming Pool und 24 Hour Fitness.

RESTAURANTTIPPS

Parc Restaurant

800 Woodward Ave, parcdetroit.com
Das Gourmet-Restaurant kombiniert Kulinarik-Traditionen des Midwest mit französischer Kochkunst. Tolle Weinkarte!

Three-Legged Goat

517 Monroe St, 3leggedgoatdetroit.com
Mediterrane Küche im Ausgehviertel Greektown.

Lafayette Coney Island

118 W Lafayette Blvd
Traditionelles Hot-Dog-Restaurant mit griechischem Background.

INFO

visitdetroit.com

GARNIER

Wahre Schätze

NEU

Reiswasser Ritual & Stärke



*Mixtur aus 97% Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs & gereinigtem Wasser. Die restlichen 3% garantieren eine angenehme Anwendung & Konservierung.
 **Instrumenteller Test - kann individuell abweichen.

GARNIER
UNSER NACHHALTIGKEITS-
ENGAGEMENT

**VEGANE
FORMEL**
Ohne Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs

TM ANERKANNT VON
**Cruelty Free
INTERNATIONAL**
WWW.GARNIER.DE/NACHHALTIGKEIT/CFI

ENTDECKE UNSEREN
UMWELTSORE
AUF GARNIER.DE



MIT PERLWEISS ZU DEINEM STRAHLENDSTEN LÄCHELN



Stiftung
Warentest
test
1
GUT (2,3)
Ausgabe
11/2023
www.test.de
23T039



[perlweiss.de](https://www.perlweiss.de)

AKTIVIERE DEINE BEAUTY POWER

Nahrungsergänzung in Form von Gummibärchen. Von Expert:innen in Deutschland entwickelt. Durchdachte Wirkstoff-Kombinationen, streng getestet.

Jetzt testen!

bears  benefits

Noch wach?



Erhöhter Melatonin-gehalt

- ✓ **Einzigartige Schlaf-Formel:** Melatonin + Hopfen + Lavendel + B3 + B7 + Baldrian + Magnesium
- ✓ **2-Phasen-Technologie:** Für die Sofort- und Langzeitversorgung

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzenextrakten, Melatonin, Magnesium und Vitaminen, mit Süßungsmittel. ¹Die Freisetzungzeit der Inhaltsstoffe der 2-Phasen-Tablette wurde in einer in vitro Studie nachgewiesen. ^{2,3}Hopfen und Lavendel tragen zur Entspannung, inneren Ruhe und somit zu einem schnellen Einschlafen bei. ⁴Baldrian hilft den natürlichen Schlaf aufrechtzuerhalten.

BE ST



IMMER DIE NEUESTEN HITS



MU SIC



ÖSTERREICH/DAB+
WIEN
SALZBURG
OBERÖSTERREICH
KÄRNTEN

» ICH HÖRE WELLE 1 VON 6.00 BIS 18.00 UHR! «



EV ER

ALLE INFOS ZUM EMPFANG AUF WELLE1.AT

WELLE 1
music radio

 welle1.at



GUTER PREIS

Der Škoda Octavia Combi Essence hat mit dem 115 PS starken 1,5 TSI 4-Zylinder-Motor und Extras wie Climatronic, Sitzheizung, Parksensoren und Anhängerkupplungsvorbereitung bereits in der Basisversion viele komfortable Features mit an Bord.

Der Škoda Octavia Combi Essence startet (Stand Oktober '24) bei 25.980 Euro.



Durch den Schnee

1922 entwickelte Joseph-Armand Bombardier das erste Schneemobil, „Ski-dog“ genannt, das durch einen Tippfehler zu „Ski-doo“ wurde. Heute werden die Motorschlitten sowohl für den Personentransport als auch für Lastenfahrten genutzt. Sie werden durch Skier gelenkt, die Motorkraft wird über eine Gummiraupe übertragen. Neben ihrer Rolle im alpinen Einsatz werden sie auch für Freizeiterlebnisse gerne gebucht.

Bester seiner Klasse

Hervorragende Aerodynamik ist ein wesentlicher Baustein der langen Erfolgsgeschichte von Audi. Der A6 e-tron Sportback ist nun sogar der aerodynamischste Audi aller Zeiten. Dazu hat er eine Reichweite von über 750 Kilometern. Gernot Döllner, CEO der Audi AG: „Unser erstes rein elektrisches Modell wird die Menschen für E-Mobilität begeistern.“

Zum Startpreis von 59.990 Euro bestellbar.



Wussten Sie, dass

... „NEBELPUNKTE“ VOR SICHTBEHINDERUNGEN WARNEN?

Die weißen Orientierungspunkte sind vorwiegend auf Autobahnen mit häufig auftauchenden Nebelfeldern zu finden. Im Abstand von 33 Metern wiederholen sich die Markierungen und weisen damit auf die maximale Fahrgeschwindigkeit hin. Merke: 2 Nebelpunkte sichtbar: 60 km/h, 1 Nebelpunkt sichtbar: 40 km/h.

biomed



INSPIRIERT VON DER NATUR. ERFUNDEN FÜR EIN STRAHLENDERES LÄCHELN.



 97% NATURAL ORIGIN
 NATURAL FIBRE
 VEGAN
 FLUORIDE FREE

NATURAL

BIOglide
Premium Natural Moisturizer

Joydivision
...my Lovestyle!

ÖKO-TEST
JOYDIVISION BIOglide
sehr gut
Ausgabe: 09/2022



100% natürlich + vegan
 Hydratisiert, glättend und
 pflegendes Zahngel
 ohne Parabene, SLS und
 chemische Zahnpasta

Das Original

Made with Love in Germany

NATURAL PRODUCT
STANDARD APPROVED
by EDIE

Liebe natürlich!

www.BIOglide.de

 **CHANGE THE WORLD**
sip by sip

 **BWT**
BEST WATER TECHNOLOGY

BESTES WASSER FÜR IHR ZUHAUSE!



MAGNESIUM MINERALIZED WATER ERHÄLTICH IN IHRER BIPA FILIALE

erhältlich bei **BIPA**

SHOW YOURSELF SOME LOVE®



HIGH FIBRE • **LOW SUGAR**

XOXO

SPARKLING TROPICAL FRUITS
LOW CALORIE

SPARKLING WATERMELON
LOW CALORIE

PLANT BASED

SO STEHEN IHRE STERNE IM NOVEMBER

Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Christina Mühlhöfer/carolinesidler.com

23.11.–21.12.

Schütze

Bis zum 11. kümmert sich Venus um Ihr Wohlbefinden und Sie sind glücklich. Sie strahlen das gewisse Etwas aus, erleben wunderbare Tage. In der zweiten Monatshälfte tendieren Sie zu Übertreibungen, die sich ungünstig auswirken könnten. Halten Sie inne und bleiben Sie realistisch.

22.12.–20.1.

Steinbock

Der November wird Ihr Glücksmonat. Besonders in der Liebe herrscht ab 12. Hochstimmung. Paare verlieben sich aufs Neue, Singles treffen ihren Herzenspartner. Alle Planeten stehen bereit, Ihnen optimale Voraussetzungen für glückliche Tage zu schaffen.

21.1.–19.2.

Wassermann

Sie starten mit einem Liebeshoch in den Monat, können Ihr Glück kaum fassen. Ab der zweiten Novemberwoche sollten Sie versuchen, geschäftliche Ideen umzusetzen. Machen Sie sich die positive Energie von Jupiter zunutze, starten Sie Projekte. Aber erst nach guter Überlegung.

20.2.–20.3.

Fische

Sie können jetzt nichts erzwingen. Lassen Sie den Dingen freien Lauf. Ab der Monatsmitte erleben Sie romantische Stunden, Ihre gute Laune kommt zurück. Singles begegnen einem faszinierenden Menschen, und geschäftlich gibt es Positives.



24.10.–22.11.

Skorpion

Ihr Energielevel fällt ab 5. rasant, also erledigen Sie am besten gleich zu Monatsbeginn wichtige Angelegenheiten. Ab Mitte November kommt Ihnen Venus im Steinbock zugute, wenn Sie in einer festen Beziehung sind. Für Singles beginnt eine Zeit der Innenschau, die Ihnen wichtige Erkenntnisse bringt.

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.

21.3.–20.4.

Widder

Alles läuft bestens, trotzdem sollten Sie darauf bedacht sein, Fehler zu vermeiden. Besonders in der Liebe besteht die Gefahr, sich rasch in stürmische Gefühle zu verstricken. Gehen Sie umsichtig vor, dann können Sie viele Chancen nutzen.

21.4.–21.5.

Stier

Das könnte ein schwieriger Monat für Sie werden, in dem Sie an vielen Fronten kämpfen müssen. Die Energie dafür holen Sie sich in Ihrem Privatleben. Venus zeigt harmonische Zeiten mit Ihren Lieben an, Saturn außerdem die nötige Kraft und Ausdauer, um Ihre ambitionierten Ziele zu erreichen.

22.5.–21.6.

Zwillinge

Der November beginnt zögerlich, doch ab 5. sorgt Mars für Aufwind und Sie starten beruflich durch. Schwungvoll beseitigen Sie Hindernisse und erregen Aufmerksamkeit. Sie finden Förderung und Unterstützung. Privat tauchen neue Möglichkeiten auf, besonders bis zum 11.

22.6.–22.7.

Krebs

Jetzt ist es an der Zeit, Probleme und Schwierigkeiten aus der Welt zu schaffen. Besonders belastende Themen aus der Vergangenheit sollten Sie angehen, damit Sie frei sind für die Entscheidungen die Zukunft betreffend. Ab 12. sorgt Venus für mehr Freude und Unbeschwertheit.

24.8.–23.9.

Jungfrau

Venus im Schützen bringt ab 12. sogar bei der vernünftigen Jungfrau so viel Abenteuerlust zum Vorschein, dass Ihre Mitmenschen erstaunt sind. Besonders Ihr:e Partner:in oder jemand, der es noch werden möchte, genießt diese sonst versteckte Seite. Übertreiben Sie aber nicht!

24.9.–23.10.

Waage

Bis zum 11. sollten Sie Ihren Fokus auf Privates legen und das Leben und die Liebe so richtig genießen. Danach können Sie Mars in günstiger Position für berufliche Unternehmungen nutzen. Bis zum 25. werden Sie schöne Erfolge erzielen, bevor Merkur rückläufig wird und bremst.

Abwehr- Power

für Ihr Immunsystem



Multi-Komplex mit
800mg Vitamin C

1200mg Vitamin C
+ Zink + D₃

**DEPOT VERSORGUNG
FÜR DAS IMMUNSYSTEM***

- Hochdosiertes Vitamin C
- Vitamin D + Zink
- 1x täglich

Für Ihr gesundes
Immunsystem

tetesept:

Nahrungsergänzungsmittel für Erwachsene.
*Vitamin C, Zink, Selen, Vitamin B₁₂, Vitamin D₃ tragen
zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

www.tetesept.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 Jandrinitsh, 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, Karin Garzaroli, Barbara Gasser, Mira Glück,
Robert Haidinger, Sabrina Kraussler, Eva Pözl, Franziska Riedl,
Ronny Rockenbauer, Stephanie Rugel

Fotos

Klaus Fritsch, Robert Haidinger, Die Ida,
Manuela Larissesegger, Sigrid Mayer, Chris Singer

Illustrationen

Claudia Meiert, Christina Mühlhöfer,
Merle Piroli

Herstellung/Druck

Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,
Puituska 120, 07-200 Wyszów
Erscheinungsweise: zehnmal im Jahr.
Umschlag: ISO Coated v2. Kern: PSO MFC Paper (ECI).
Druckauflage: 219.078 (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 Einsendung 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.

Schön ist, mit Gutscheinen richtig zu sparen.

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

KLEINE MULTITALENTE!

Wir stellen vor: die Lieblings-Helferlein für zuhause. Diese Tücher entfernen schnell und kraftvoll hartnäckigen Schmutz und Ablagerungen. Und: Sie sind zu 100 % auflösbar!

SO KISS ME!

Dieser Lippenstift verläuft nicht und pflegt die Lippen besonders intensiv. Was dahintersteckt? Eine einzigartige Creme-Formel mit pflanzlichen Ölen.

OH, MY GOSH!

Der perfekte Lippenrahmen? Gelingt mit diesem Lipliner. Er ist wasserfest, langanhaltend und voller fantastischer Farbpigmente. Obendrein pflegt er. Was will man mehr!

VOLLE POWER!

Spielzeug, Taschenlampe, Rasierapparat, Fernbedienung: Batterien braucht man ständig. Auf die von Duracell ist immer Verlass. Und das für lange, lange, lange ... Zeit!

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



DR. BECKMANN
Allzweck- od. WC-
Reinigungsblätter
diverse Sorten
20 Stück

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

184
~~2.99~~

0.09 je Stück

BIPA



L'ORÉAL PARIS
COLOR RICHE
Lippenstift
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

849
~~16.99~~

BIPA



GOSH
VELVET TOUCH
Lipliner
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

424
~~ab 8.49~~

*Das günstigere Produkt ist gratis.

BIPA



DURACELL
PLUS
Batterien
AA od. AAA
4 Stück

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

324
~~6.49~~

0.81 je Stück

Die ultraleichten Dr. Beckmann WC- und Allzweck-Reinigungs-Blätter überraschen durch eine kraftvolle Reinigungsleistung für hygienische Sauberkeit. Einfach das Blatt in die Toilette bzw. in den Wasserbehälter geben, auflösen lassen und loslegen. Dabei überzeugen die Produkte mit einem frischen Duft und sparen dank der handlichen Verpackung auch noch Platz!



Online: 3618
Gültigkeitszeitraum: 31.10.2024–27.11.2024
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

L'Oréal Paris Color Riche Lippenstifte enthalten eine einzigartige Creme-Formel mit pflanzlichen Ölen, die die Lippen spürbar pflegt, eine lebendige Farbe verleiht und nicht verläuft. Die enthaltenen Wirkstoffe, eine Kombination aus Omega 3 und Vitamin E, schützen vor dem Austrocknen. So werden Ihre Lippen bis in die Tiefe mit Feuchtigkeit versorgt.



Online: 4258
Gültigkeitszeitraum: 31.10.2024–27.11.2024
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Der Velvet Touch Lipliner von Gosh enthält Vitamin E und Jojobaöl - Inhaltsstoffe, die die Lippen während des Tragens pflegen und nähren. Der Stift umrahmt und definiert die natürliche Form der Lippen und kann als Liner ebenso wie als Lippenstift genutzt werden. Außerdem ist er wasserfest und langlebhaltend.



Online: 5487
Gültigkeitszeitraum: 31.10.2024–27.11.2024
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Die Duracell Plus Batterien sind ideal für elektronische Alltagsgeräte, die eine konstante Leistung benötigen. Durch die Duralock-Technologie bleiben eingelagerte, unbenutzte Duracell Batterien bis zu 10 Jahre lang im frischen, geladenen und einsatzbereiten Zustand.



Online: 6731
Gültigkeitszeitraum: 31.10.2024–27.11.2024
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

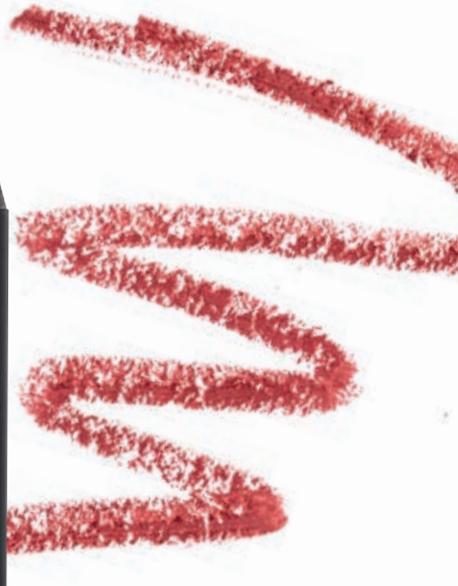
Bezahlte Anzeige

PRODUKT DES MONATS

GEHEIMTIPP FÜR VOLLE LIPPEN

Perfekt definierter Kussmund.

Dieser Lipliner ist fantastisch pigmentiert, leicht aufzutragen und wasserfest.



BEI 2 STÜCK JE

**1+1
GRATIS**

ab 4,24
ab 8,49

*Das günstigere Produkt ist gratis.

SYMBOLE DES GEDENKENS



ÆTERNA®

Öl-Lichter

100% reines Pflanzenöl
Mit Brenngarantie für 3 od. 7 Tage
Die Hülle ist kompostierbar

AMBROSIOUS



Kompositionsöllicht

Regenfest dank patentierter Ablaufrienen,
30% Ölgehalt, Brenndauer ca. 7 Tage

BRENDAUER
7TAGE
notariell beglaubigt

REGENFEST

lavera

NATURKOSMETIK



Zertifizierte
Naturkosmetik



Einfach gepflegt?
Natürlich.

LAVERA BASIS SENSITIV

