

Was Frauen wirklich interessiert

Dezember 2024

# maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

## Winter Zauber

MAGISCHES XMAS.

- Stilvolle Deko für die festliche Zeit.
- Bewährte Bräuche für die ganze Familie.
- Mit Räuchern zu neuer Energie.

**GESCHENKE FÜR ALLE.**  
Kosmetik, Technik,  
Schmuck: Schöne  
und kreative Ideen  
für Ihre Liebsten.

Bis zu 50% beim  
nächsten Einkauf sparen  
Gutscheine am Heftende





# MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



Priyanka Chopra Jonas

## NEU MIRACLE PURE SKIN-ILLUMINATING SERUM

Der Pflegeboost für deine Haut.

Für strahlendere und straffere Haut — klinisch getestet.

Enthält goldene Perlen, die mit der Haut verschmelzen. Kann unter oder vermischt mit Make-up getragen werden.



# E

## WILLKOMMEN

# Winter Zauber

s wird wieder geräuchert, gebastelt, dekoriert und gebacken. Weihnachten steht vor der Tür und damit die magischste Zeit des Jahres.

Rituale und Bräuche haben Hochsaison und

verstärken den Zauber, stiften Geborgenheit und schaffen lebenslange Erinnerungen.

maxima-Redakteurin Daniela Jasch hat ab Seite 66 die schönsten weihnachtlichen Rituale mit Kindern zusammengefasst. Lassen Sie sich von Engeln, Sternen und Lichterketten in Stimmung bringen.

Die schönsten Dekotrends für die festliche Zeit hat für unsere Xmas-Ausgabe maxima-Designexpertin Karin Boba zusammengestellt: neu interpretierte Klassiker von geflochtenem Baumschmuck bis hin zu bestickter Tischwäsche, präsentiert ab Seite 120. Und wer noch Inspiration für Geschenke benötigt, findet in unserem großen Gift Guide originelle Präsente für Groß und Klein – ab Seite 16.

Die gesamte maxima-Redaktion bedankt sich von Herzen bei Ihnen, liebe Leser:innen, für Ihre Treue! Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und einen schönen gemeinsamen Start ins neue Jahr!

*Kathrin Schuster, Chefredakteurin*



40  
MÄRCHENHAFT.  
Kontrastreiche  
Make-up-Looks,  
die verzaubern.

## standards

- 3 EDITORIAL

---

- 159 HOROSKOP

---

- 161 IMPRESSUM

---

- 163 GUTSCHEINE



CHRISTMAS EDITION.  
Inspirierende Geschenkideen  
& glamouröse Trends beglei-  
ten durch die Ausgabe.

## update

- 7 **Most Wanted**  
Persönliche Empfehlungen aus  
der Chefredaktion
- 8 **Trendspots**  
Lippen wie Sofia, schwungvolle  
Taschen & Design-Xmas-Markt
- 12 **Date mit Blake Lively**  
Die Schauspielerin über die  
Balance zwischen Familienglück  
und Karriere
- 16 **Geschenke für Groß & Klein**  
Beim maxima-Präsente-Guide  
ist für jede:n etwas dabei
- 25 **Book Club**  
Ausgewählte Literaturtipps
- 27 **Watchlist**  
Streaming-Highlights
- 31 **Female Empowerment**  
Kolumnistin Nicole Adler darüber,  
warum Networking vor allem  
unter Frauen so wichtig ist

# inhalt

MAXIMA 12|2024

## beauty

- 32 **Trendspots**  
Schmink-Workshops, Glitzer-  
Sprossen & Wirkstoff für ein  
langes Leben
- 36 **Blushed Lips**  
Mit wenigen Essentials zum  
angesagten Look
- 37 **Calm down**  
Die richtige Pflege für trockene  
Winterhaut
- 38 **Glanzeistung**  
Was Glossy Treatments können  
und wie sie wirken
- 40 **Schneeweißchen & Rosenrot**  
Rote Lippen und weiße Lider:  
zwei Gegensätze, die sich  
magisch anziehen
- 49 **Fragen an die Beauty-Chefin**  
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 51 **Inhaltsstoffe erklärt**  
Was Wasser alles für die Haut  
tut
- 53 **Düfte im Generationen-Check**  
Ein Parfum, zwei Generationen,  
ein Test
- 54 **Zahn goes Zukunft**  
Aktuelle Innovationen in der  
Zahnmedizin
- 59 **Fluorid – ja oder nein?**  
Eine Expertin klärt auf
- 60 **maxima masterclass**  
Workshop für Leser:innen zum  
Thema „Barre Workout &  
Faszientraining für  
Einsteiger:innen“





**66** **MAGISCH.**  
Weihnachts-  
bräuche für die  
ganze Familie.



**94**

**KLASSIKER.**  
In diese zeit-  
losen Stücke  
lohnt es sich  
zu investieren.



**KUSCHELIG.**  
Ski Knits sind die  
All-Time-Favorites  
für die Feiertage.

**89**



**120**

**ELEGANT.**  
Naturmaterialien  
und schlichte  
Dekoelemente.



## wellbeing

- 62 Trendspots**  
Gewichtsdecken, Saftkuren & vitalisierendes Pflegeöl
- 65 We are Family**  
Tipps von der Expertin zur Vereinbarkeit von Karriere und Familie
- 66 Zauberhafte Weihnachtszeit**  
Schöne Rituale mit Kindern für lebenslange Erinnerungen
- 73 Selbstfürsorge**  
Warum Selbstliebe und Zeit für sich selbst so wichtig sind
- 75 Job im Wechsel**  
Welche Auswirkungen haben die Wechseljahre auf das Berufsleben von Frauen?
- 77 Let's talk about Fantasien**  
Warum sexuelle Fantasien nur selten kommuniziert werden
- 78 Auszeit vom Alltag**  
Tipps & Tricks für kleine Wohlfühlrituale im Alltag
- 85 Life Coaching**  
Kolumnistin Eva Pözl darüber, was Paartherapien können

## fashion

- 86 Trendspots**  
Der Meister der Muster, Chucks by Isabel & neues Haus für Premiumbrillen
- 89 Best of Budget**  
Die besten Ski-Strick-Trends der Saison
- 91 Look des Monats**  
Moderne Countryside-Pieces für kühle Temperaturen
- 93 Overknees**  
Die Stiefel, die weit über das Knie reichen, feiern ihr Comeback
- 94 Invest in Fashion Pieces**  
Eine Investition in diese Stücke und Designklassiker lohnt sich absolut
- 100 Be the Change**  
Der Gründer des Fashion-Labels Ecoalf im Interview über Nachhaltigkeit in der Fashionindustrie
- 104 Style me!**  
Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks

## lifestyle

- 112 Trendspots**  
Laternen, die für Stimmung sorgen, und Schränke, die nicht alles zeigen
- 114 Eine für immer**  
Geschichten von echten BFFs und was ihre Freundschaften so besonders macht
- 120 Have a wonderful Christmas!**  
Die schönsten Weihnachts-Deko-Trends für ein festliches Ambiente
- 128 Schön & gut**  
Schmuck zum Verlieben: Nachhaltiges Funkeln ist jetzt in
- 132 Die Kraft des Räucherns**  
Expertinnen erklären, wie Räuchern dabei helfen kann, neue Energien zu sammeln
- 138 Good Gastein**  
Der Kurort im Salzburger Gasteinertal überzeugt mit kaiserlichen Promenaden und atemberaubendem Panorama
- 148 Wenn Hunde reisen**  
Sechs Hotels, in denen Hunde mehr als nur willkommen sind
- 157 Mobil Trends**  
Tipps für mehr Sichtbarkeit im Straßenverkehr und ein adaptierter Transporter

Fotos: Frauke Fischer, Irina Gavrich, Hersteller (2), Illustrationen: Birgit Lang, Coverfoto: Frauke Fischer



### **MEHR MAXIMA.**

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



RITUALS.COM

LUXURIÖSE GESCHENKE  
FÜR SIE UND IHR ZUHAUSE

*Zelebrieren Sie jeden Moment*

Zertifizierte



Corporation





# most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im Dezember will.



**100% NATÜRLICH.**  
Keine Lust auf Oberlippenfältchen? Diese Kombination ist die Lösung: Intense Hyaluronic 15% Boost-Serum, Eye & Lip Therapy Oil Serum und der Gua Sha, alles von Clean Beauty Concept.  
[cleanbeautyconcept.com](http://cleanbeautyconcept.com)



**UNIQUE.**  
Die Dried-Flower-Glasskugeln sind das perfekte Geschenk zu Weihnachten, von Weare Flowergirls.  
[weareflowergirls.com](http://weareflowergirls.com)

**WOHLIGE WINTERZEIT.**  
Pünktlich zur kühlen Jahreszeit erweitert Loops sein Kerzensortiment um eine limitierte Herbst/Winter-Kollektion.  
[loops.com](http://loops.com)



**HANDMADE.**  
Die Snack Plate vom Wiener Label One of a Kind ist vielseitig verwendbar, 69 Euro.  
[oneofakindclay.at](http://oneofakindclay.at)



**SHINE BRIGHT.**  
Ob als persönliches Statement oder als wertvolles Geschenk für einen geliebten Menschen: Die Neuheiten für jeden Anlass das passende Schmuckstück. [pandora.com](http://pandora.com)

**COMEBACK.**  
Die Kult-Handschuhmarke Nina Peter kehrt mit neuen Designs, modernisiertem Konzept und eigenem Pop-up-Store zurück.  
[ninapeter.com](http://ninapeter.com)

## BEST OF ...

Winterzauber für die ganze Familie. Noch bis 6. Jänner heißt es beim Wintermarkt am Wiener Riesenradplatz: „Der Prater rockt!“ Zum 15. Geburtstag des Markts verwandelt sich der Platz mit 40 Live-Konzerten, 29 Street-food-Angeboten, Geschenkständen und vielen beliebten Praterattraktionen in den größten Wintermarkt Österreichs. [wintermarkt.at](http://wintermarkt.at)

### Mit Stolz

Als Cake Artist kreiert sie die unglaublichsten Tortenkunstwerke, sie arbeitet mit internationalen Toplabels wie Hermès, Miu Miu, Chanel und Fendi zusammen und wurde unlängst im renommierten *T Magazine* der *New York Times* gefeiert. Als Model stand die Wienerin Sophia Stolz – nach ihrem Covershooting für die *maxima* – jetzt für eine Sportmax-Capsulekollektion vor der Kamera. Ein Job, den sie ebenfalls aus dem Effeff beherrscht, das beweist ein Blick auf ihren immer spannenden Instagramaccount.

[sportmax.com](http://sportmax.com), [instagram.com/stolzes](https://www.instagram.com/stolzes)





## Lippen wie Sofia

Was passiert, wenn Sofia Coppola anruft und fragt, ob man gemeinsam einen Lippenbalsam entwickeln möchte? Augustinus Bader sagte „Ja!“ und machte sich an die Arbeit. Das Ergebnis: der Tinted Balm mit pflegender Sheabutter in drei schönen Rottönen (Pink, Koralle, Pflaume). Tolles Weihnachtsgeschenk, vielleicht auch an sich selber!

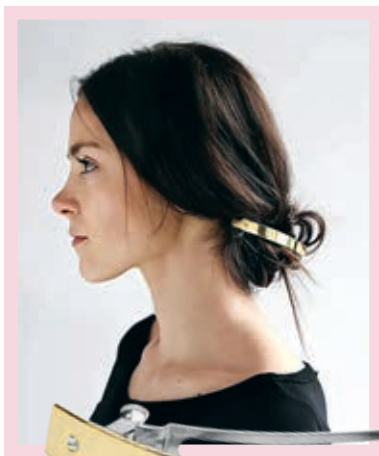
Über [niche-beauty.com](http://niche-beauty.com)



## MIT SCHWUNG

Große Wildledertaschen stehen diesen Winter hoch im Kurs. Mitauslöser für den Trend: das US-Label Khaite mit seiner Lotus Bag. Die ungewöhnliche Form ist vom Schwung eines lässig umgeworfenen Schals inspiriert, warmes Zimtbraun harmoniert mit allen Farben der Wintergarderobe.

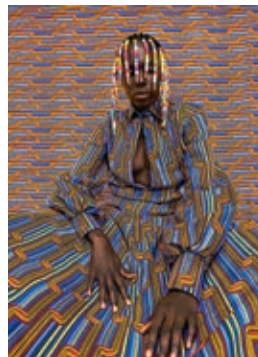
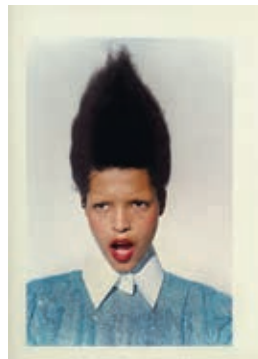
Über [mytheresa.com](http://mytheresa.com)



## Hält!

Wer schon mal versucht hat, dichtes Haar in eine herkömmliche Haarklammer zu quetschen, kennt das Problem. Jetzt gibt's eine Lösung. Der französische Hairstylist Sylvain Le Hen hat mit der Barrette 054 eine Spange kreiert, die selbst den dicksten Haarschopf fassen sollte.

Gesehen bei Now Wow, [nowwow.shop](http://nowwow.shop)



## Frisur Kultur

Wer wann welche Frisur trägt, hat oftmals gesellschaftliche, politische, religiöse, kulturelle Relevanz. Denken wir an Afro, Locs oder Glatze. Die Ausstellung *Grow It, Show It!* im Museum Folkwang in Essen zeigt bis 12. Jänner, dass Haare mehr sind als modisches Accessoire. Auch empfehlenswert: der Katalog zur Ausstellung, erschienen im Distanz Verlag.

[museum-folkwang.de](http://museum-folkwang.de)

ZAHL DES MONATS

**Mehr als die Hälfte des Plastiks, das weltweit je hergestellt wurde, wurde seit 2002 produziert.**

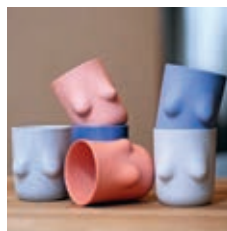


## TEE MIT GRACE

Zu *Vogue*-Zeiten war sie oft die Einzige, die der mächtigen Anna Wintour Paroli bot. Jetzt, in Modedepression, hat Grace Coddington Zeit, sich ihren Hobbys zu widmen. So entstand unlängst in Zusammenarbeit mit Astier de Villatte dieses putzige Tee-Service, mit den für Grace typischen Illustrationen ihrer geliebten Katzen.

[astierdevillatte.com](http://astierdevillatte.com)

## Design-Hotspot



Der Edelstoff Designmarkt findet viermal im Jahr in der Marx Halle in Wien statt.

165 junge Designer:innen und kleine Manufakturen präsentieren Slow Fashion, Accessoires, Schmuck, Kunst, Kosmetik, Kulinarik, Produkt- und Kids-Design. Der Fokus liegt auf qualitativ hochwertigen, handgemachten und nachhaltigen Produkten aus Österreich und den Nachbarländern. Kuratiert werden die Aussteller:innen von den Edelstoff-Gründerinnen Simone Aichholzer und Sabine Hofstätter.

Tipp: Wer die Vorweihnachtszeit ganz entspannt genießen möchte und sich Zeit sowie Stress bei der Suche nach originellen Weihnachtspräsenten sparen will, sollte im Kalender gleich einen Terminblocker für den Edelstoff-Weihnachtsmarkt am 7. und 8. Dezember einstellen.

Alle Facts zum Edelstoff Xmas-Markt:  
Samstag, 7. Dezember, 11.00–19.00 Uhr &  
Sonntag, 8. Dezember, 11.00–18.00 Uhr  
Marx Halle, Karl-Farkas-Gasse 19, 1030 Wien  
Eintritt: 5 Euro | Kinder gratis  
Ticket-Vorverkauf über [edelstoff.or.at](http://edelstoff.or.at)  
Tickets auch vor Ort erwerbbar.



## Der Himmel über ...

Berlin. Oder Tokio, Stockholm, Madrid. In fotogenen Farbverläufen festgehalten von Designerin Annika Hultgren, die über ihr Label Wall of Art auch Prints befreundeter Künstler:innen anbietet.

[wallofart.com](http://wallofart.com)





## Santa Sabrina

Ein Zeichen dafür, dass man es als Popstar ganz nach oben geschafft hat: Man bekommt ein Weihnachtsspecial. Nach Mariah Carey und Dolly Parton wird auch Sabrina Carpenter festliche Stimmung verbreiten. Mit den Songs ihrer Weihnachts-EP *Fruitcake* und anderen Xmas-Covern aus den Charts.

Ab 6. 12. auf Netflix

ZITAT

**„Bei Einladungen 15 Minuten nach der vereinbarten Beginnzeit eintreffen – alles andere wäre unhöflich. Vor allem wenn die Gastgeber:innen Kinder haben, sind sie fünf Minuten vorher vermutlich noch in Unterwäsche oder schnell unter der Dusche.“**

*Pandora Sykes, Autorin & Podcasterin*



## GUTE REISE

Die übersieht am Gepäckband sicher niemand! Und in knalligem Bahia Red sind die neuen Trolleys von Floyd auch nicht leicht zu verwechseln. Kommen in drei Größen mit dazu passendem Weekender und Necessaire und rollen auf den labeltypischen Skateboardrollen.

[floyd.one](http://floyd.one)



## Idyll und Wirklichkeit

Tolles Projekt in Salzburg: *Beyond the Postcard* bildet auch die weniger glanzvollen Seiten der Festspielstadt ab. Auf der Festung Hohensalzburg ist eine 7,5 Quadratmeter große „Postkarte“ mit hochklappbaren Fenstern angebracht, die Szenen aus dem Leben von armutsbetroffenen Salzburger:innen zeigen. Wer gleich an Ort und Stelle Gutes tun möchte: Per Handy und QR-Code kann man für lokale Sozialprojekte spenden.

[beyondthepostcard.info](http://beyondthepostcard.info)

## Date mit **BLAKE LIVELY**

Wenige Hollywoodstars vereinen privates Glück und beruflichen Erfolg wie Blake Lively. Mit Ehemann Ryan Reynolds zieht die 37-Jährige vier Kinder groß, während sie Kassenschlager wie *Nur noch ein einziges Mal* landet.

VON Rüdiger Sturm

**W**er bei Blake Lively nach einem passenden Adjektiv sucht, dem fällt prompt das Wort „sonnig“ ein. Denn die 37-Jährige strahlt geradezu. Dieses optimistische Licht sitzt in ihren blauen Augen, es spielt um ihr Lächeln, das ab und zu einem herzhaften Lachen weicht, und es scheint ihr ganzes Gesicht zu erfüllen. Die Schauspielerin hat auch allen Grund dazu – mit ihrem glücklichen Familienleben und ihren beruflichen Erfolgen. Aber ihre positive Laune wirkt nicht oberflächlich, sondern geerdet. Denn sie hat es gelernt, sich und das Leben zu hinterfragen. Und genau mit diesem Sinn für Realität legt sie auf eines keinen großen Wert: ein Star zu sein.

**Sie und Ihr Mann haben ein äußerst erfolgreiches Jahr hinter sich: er mit dem Blockbuster-Hit *Deadpool & Wolverine*, Sie mit dem Melodram *Nur noch ein einziges Mal*, das ebenfalls viel Geld einspielte. Wie bekommen Sie beide es eigentlich hin, Ihre Familie mit vier Kindern zu organisieren?**

Mein Mann, auf dessen Erfolg ich sehr stolz bin, unterstützt mich total, sodass ich mich meinem Beruf voll widmen kann und trotzdem genügend Zeit für die Kinder habe. Ich kann sie zur Arbeit mitbringen. Wenn ich beschäftigt bin, dann versucht er nicht zu drehen, sondern kommt mit mir mit. Und umgekehrt. Ich will mich um meine Familie kümmern und trotzdem bei meinem Job nicht zurückstecken. Dass mir das möglich ist, ist ein absoluter Glücksfall, für den ich total dankbar bin.

**Aber unkompliziert ist das nicht?**

Natürlich nicht. Ich mochte es nie, wenn ich die Filmcrews während der Stillpausen warten musste. Manche haben sich wohl gedacht, ich tweete gerade oder treibe sonst noch was, während ich mich in Wirklichkeit um mein Kind kümmerte.

**Und Sie wollten auch unbedingt Kinder?**

Absolut. Die mütterlichen Instinkte waren ganz früh bei mir stark ausgeprägt. Früher hat es mich immer aufgeregt, dass meine Nichten und Neffen nicht meine eigenen Kinder waren. Sie haben mich ja immer „Mama“ gerufen. Ich konnte es kaum erwarten, selbst welche zu bekommen. Aber mir war auch klar, dass es Mut erfordert, Kinder zu bekommen und sie großzuziehen. Denn dieses Leben ist voller Herausforderungen. Ständig musst du irgendwelche Probleme lösen. Und ich will auch nicht verhehlen, dass einen das auch körperlich strapaziert. Du kannst es dir nicht leisten, einen Gang zurückzuschalten. Es spielt keine Rolle, wie du dich fühlst. Das geht dir an die Substanz, aber trotzdem liebe ich das. Und wenn dich dein Kind anlächelt, dann vergisst du alle Unannehmlichkeiten.

**Ist Ihnen die Balance zwischen Privat- und Berufsleben immer so leicht gefallen?**

Nein, als ich meine TV-Serie *Gossip Girl* drehte, da habe ich sechs Jahre lang fast nonstop gearbeitet. Ich hatte kaum Privatleben, musste um ➤





**MEHR ALS  
EIN STAR.**  
Mit der Serie  
*Gossip Girl* ge-  
lang Blake Lively  
der Karriere-  
durchbruch. Ihr  
privates Ziel war  
immer, Mutter zu  
werden.

**„Schauspielerei  
war nicht mein  
Lebensziel“**

jeden Tag kämpfen, den ich für mich haben wollte. Einmal verletzte ich mir bei einem Film das Knie und danach ging ich jeden Drehtag auf Krücken. Mir war klar, das kann nicht so weiterlaufen. Deshalb beschloss ich, dass ich mich meinem persönlichen Leben widmen muss. So kam es, dass ich heiratete und Mutter wurde.

**Wie ist Ihr Verhältnis zu Ihrer eigenen Mutter?**

Großartig. Sie ist ein total wichtiger Mensch für mich. Sie hat mir sogar Schönheitstipps gegeben, wie ich mich mit ganz einfachen Mitteln schminken kann. Schon in meiner Jugend hatte ich ein ganz entspanntes Verhältnis zu ihr, weil ich mich mit ihr nicht gestritten haben. Denn meine vier älteren Geschwister haben alle Konflikte für mich ausgetragen.

**Hatten Sie eigentlich Schwierigkeiten, sich bei vier älteren Geschwistern innerhalb der Familie zu behaupten?**

Nein, denn ich habe sehr früh schon eine Eigenwahrnehmung entwickelt. Denn ich habe alle anderen um mich herum beobachtet und bin mir so bewusst geworden, welche Stellung ich innerhalb des Familienverbands habe. Diese Fähigkeit habe ich auch beibehalten und weiterentwickelt. Das ist wirklich wichtig für mich. Nur wenn du verstehst, wer du bist, was deine Gefühle sind und wie du auf andere reagierst, kannst du die Tuchfühlung zur Realität behalten.

**Was ist, wenn Sie auf jemand negativ reagieren, weil Ihnen die Person unsympathisch ist?**

Solche Leute versuche ich von mir fernzuhalten. Ich umgebe mich mit Menschen, die an mich glauben und eine total hohe Meinung von mir haben. Das heißt, sie sehen das Potenzial,



**Mini-Bio**

Geboren am 25. August 1987 in Tarzana, Los Angeles

1998 Erste Rolle in *Sandman*

2005 Erste Kinohauptrolle in *Eine für 4*

2007–2012 *Gossip Girl*

2011 Dreh *Green Lantern* mit Ryan Reynolds

2012 Heirat mit Ryan Reynolds

2014 Geburt von Tochter James

2016 Geburt von Tochter Inez

2016 Kommerzieller Erfolg mit *The Shallows – Gefahr aus der Tiefe*

2019 Geburt von Tochter Betty

2023 Geburt von Sohn Olin

2024 *Nur noch ein einziges Mal*

das in mir steckt, und das ist sehr aufbauend, aber gleichzeitig hält es mich auch auf dem Boden der Tatsachen. Diesen Personen vertraue ich total. Wenn die Person mich unterstützt, heißt das auch, dass sie mir sagt, wenn ich falsch liege.

**Was passiert, wenn das wer sagt?**

Dann erkläre ich den Leuten, warum sie Unrecht haben und ich Recht. (*lacht*). Nein, das war ein Scherz. Der Punkt ist der: Diese Menschen kennen mich sehr gut und sie lieben mich. Es ist auch wichtig, dass du dich selbst liebst, denn nur indem du dieses positive Verhältnis zu dir hast, ziehst du auch solche Personen an.

**„Für mich war das Showbusiness immer nur ein Arbeitsplatz, nicht mehr. Genauso hätte ich Bäckerin sein können.“**





#### ON & OFF SCREEN

Ryan Reynolds (links) und Blake Lively lernten sich beim Dreh zum Superheldenfilm *Green Lantern* kennen. Oben: Szene aus *Nur noch ein einziges Mal*.

**Die wichtigste Person, die Sie in ihrem Leben angezogen haben, war Ihr Mann Ryan Reynolds, mit dem Sie inzwischen zwölf Jahre verheiratet sind. Was gehört dazu, damit eine Beziehung auf so lange Sicht funktioniert?**

Ein ganz wichtiger Faktor ist Respekt. Und nicht zuletzt auch Neugier. Ich bin neugierig auf meinen Mann und auf mich selbst. Wenn du von jemandem mehr wissen willst, dann fördert das die Kommunikation. Die ist ein weiterer Schlüssel für eine Liebesbeziehung. Außerdem ist mein Mann mein bester Freund. Letztlich sind alle Menschen, die ich liebe, gute Freunde und Freundinnen von mir. Und um diese Liebe zu bekommen, ist eben eine gute Eigenwahrnehmung wichtig. Das heißt, alles gehört zusammen: Respekt, Kommunikation, Neugier und ein gutes Bewusstsein von der Person, die du bist.

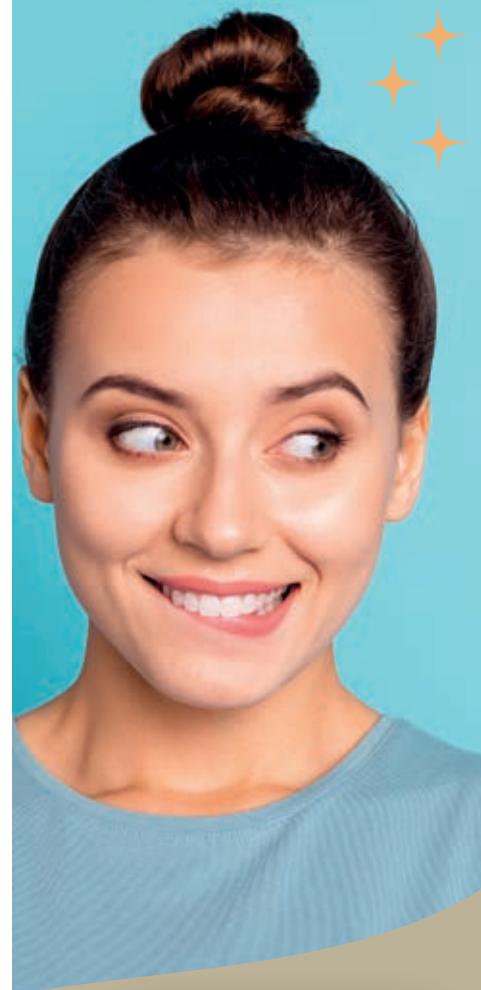
**Nachdem Sie so eine klare Wahrnehmung von sich und der Welt haben, warum wollten Sie das Leben eines Filmstars führen? Da sind Sie ja vom Alltag abgeschottet.**

Für mich war das Showbusiness immer nur ein Arbeitsplatz, nicht mehr. Ge-

nauso hätte ich Bäckerin sein können. Ich habe es auch nicht anders kennengelernt, denn meine Eltern und Geschwister sind ja in der Branche aktiv. Es ging mir nur darum, ein schönes, normales Leben zu führen. Die Familie stand für mich immer im Mittelpunkt. Und die Schauspielerei war nicht mein Lebensziel. Eigentlich bin ich ja superschüchtern. Meine Eltern, die selbst in dem Metier tätig sind, nahmen mich in ihre Unterrichtsklassen mit, weil sie keinen Babysitter hatten. Weil sie nicht wollten, dass ich still in der Ecke sitze, musste ich selbst an den Übungen teilnehmen. Eines Tages bat einer meiner Brüder seinen Agenten, er solle mich zu einem Vorsprechtermin schicken. Und prompt habe ich die Rolle bekommen. Aber die ganze Hollywoodszene und ihr Lifestyle interessieren mich nicht. Ich habe mich da auch nie wirklich dran beteiligt.

**Aber Sie beteiligen sich doch auch an dieser Medienwelt – immerhin sind Sie auf Instagram.**

Ja, aber meine persönlichen Fotos zeige ich da nicht. Ich bin von Natur aus eine sehr private Person. Manchmal teile ich da Aufnahmen von einem tollen Essen oder einem schönen Outfit, das ich trage. Aber alles nur in gesundem Maße, nichts Intimes. Doch ich gebe zu: Du kannst dem nicht ganz entkommen, weil im Zeitalter des Internets die Leute alles von Stars wissen wollen. Deshalb sehen wir überall Bilder von Leuten, die mit ihren Hunden Gassi gehen, und wir werden mit Geschichten überflutet, die nicht mal wahr sind. Doch wenn ich Schauspieler:innen auf der Leinwand sehe, möchte ich das nicht wissen. Sie sollen ihr Geheimnis bewahren. Und ich hasse es, wenn man das zu zerstören versucht.



**Superfrüh.  
Superschnell.  
Einfach Super!**



# GESCHENKE für alle!

Der maxima-Präsente-Guide für Weihnachten 2024:  
45 originelle Ideen für Groß und Klein.

VON Karin Boba FOTOS Klaus Fritsch





## GESCHENKE FÜR Kosmetikliebhaber:innen



- 1 FESTLICH.** Lidschatten-Palette *Let's Sparkle* von Look by Bipa, 5,99 Euro\* **2 COOL.** Eau de Parfum *Toy Boy* von Moschino, 30 ml, 52,99 Euro\* **3 GLÄNZEND.** Puder Facefinity Highlighter Powder *Golden Hour* von Max Factor, 15,99 Euro\* **4 CREMIG.** Mousse Lidschatten Gold von Revolution, 4,99 Euro\* **5 LIMITIERT.** Lidschatten-Palette *G 888 Regarde-moi!* von Guerlain, 91 Euro, [guerlain.com](http://guerlain.com) **6 VERDICHTEND.** Wimperntusche *Volume Million Lashes Panorama* von L'Oréal Paris, 15,99 Euro\* **7 SCHIMMERND.** Highlighter *All Over Glow Tint Beaming Diamond* von Catrice, 4,49 Euro\* **8 HINGUCKER.** Nagellack *Let's Sparkle Gleaming Goldrush* von Look by Bipa, 2,99 Euro\* **9 BLUMIG.** Eau de Parfum *Libre* von Yves Saint Laurent, 30 ml, 79,99 Euro\* **10 UMWERFEND.** Lidschattenpalette *Pro Eyeshadow* von Revolution, 17,99 Euro\*



## GESCHENKE FÜR Schmuckträger:innen

**1 PRALL.** Ohringe Beam von Uncommon Matters, 335 Euro, bei [zalando.at](https://www.zalando.at) **2 SCHLICHT.** Kreolen Copenhagen Hoop von Maria Black, 43 Euro/pro Ohring, bei [tinekhome.com](https://www.tinekhome.com) **3 SCHWUNGVOLL.** 14 kt Gelbgold-Ring Pamplona von Bruna, 750 Euro, [brunathelabel.com](https://www.brunathelabel.com) **4 STATEMENT.** Halskette mit Magnetverschluss von Maje, 115 Euro, bei [zalando.at](https://www.zalando.at) **5 MASSIV.** Armband Large Gold Curb Chain Bracelet von Tilly Sveaas, 585 Euro, [tillysveaas.co.uk](https://www.tillysveaas.co.uk) **6 FLORAL.** Floral Double Ring von Hugo Kreit, 250 Euro, bei [zalando.at](https://www.zalando.at)



## GESCHENKE FÜR Designenthusiast:innen



- 1 ARCHITEKTONISCH.** Buchstützen Bookend Sculpture von Kristina Dam Studio, 220 Euro, [kristinadam.dk](http://kristinadam.dk) **2 SKULPTURAL.** Kerzenständer Lumos von Broste Copenhagen, 129 Euro, [brostecopenhagen.com](http://brostecopenhagen.com) **3 FILIGRAN.** Kerzenset Soft Getaucht von Broste Copenhagen, 6,90 Euro, [brostecopenhagen.com](http://brostecopenhagen.com) **4 GERADLINIG.** Kerzen Jubla von Ikea, 5,94 Euro/8 Stück, [ikea.com](http://ikea.com) **5 CHARAKTERSTARK.** Kerzenständer Silverpärön von Ikea, 8,49 Euro, [ikea.com](http://ikea.com) **6 MOBIL.** Tischleuchte Iris von Blomus, 199,95 Euro, [blomus.com](http://blomus.com) **7 UNGEWÖHNLICH.** Becher Artifacts von Valerie Objects, 14 Euro, [valerie-objects.com](http://valerie-objects.com) **8 KUNSTVOLL.** Kanne Artifacts von Valerie Objects, 86 Euro, [valerie-objects.com](http://valerie-objects.com) **9 ORGANISCH.** Tablett Assemble by Destroyers/Builders von Valerie Objects, 196 Euro, [valerie-objects.com](http://valerie-objects.com)



WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

# maxima



## WAS IST BEAUTY?

Schönheit ist Ansichtssache.  
Jede Frau weiß selbst, was sie mag,  
will und ist. Das leben wir.  
Und darüber schreiben wir.

Die neue maxima  
erhältlich bei BIPA

[www.maxima.at](http://www.maxima.at)





## GESCHENKE FÜR Technikaffine

**1 LUXURIÖS.** Over-Ear-Kopfhörer Beoplay H100 von Bang & Olufsen, 1.499 Euro, [bang-olufsen.com](https://bang-olufsen.com) **2 IKONISCH.** Tablet Galaxy Tab S10 Ultra von Samsung, 1.389 Euro, [samsung.com](https://samsung.com) **3 SCHICK.** Haartrockner Denim Luxe von Babyliss, 49,99 Euro\* **4 ROBUST.** Tragbare Bluetooth-Outdoor-Speaker Boomster von Teufel, 369,99 Euro, [teufel.de](https://teufel.de) **5 MODERN.** Kabellose Noise Cancelling-Kopfhörer WF-1000XM5 von Sony, 249 Euro, [sony.at](https://sony.at) **6 BRILLANT.** Tragbarer Bluetooth-Lautsprecher Willen II von Marshall, 119 Euro, [marshall.com](https://marshall.com) **7 ELEGANT.** Smartphone iPhone 16 Pro von Apple, ab 1.199 Euro, [apple.com](https://apple.com) **8 NAGELSTUDIO.** Maniküre- und Pediküregerät MP 64 Akku von Beurer, 95,99 Euro\* **9 INDIVIDUELL.** Kopfhörer OnTrac von Dyson, 499 Euro, [dyson.at](https://dyson.at)



## GESCHENKE FÜR Kinder



### KLEINES RENTIER, GROSSES HERZ

Auch in der diesjährigen Xmas-Kampagne von Bipa hat das Rentier mit der pinken Nase die Hauptrolle. QR-Code scannen, Videos anschauen:



- 1 AUFGEBLASEN.** Circus Fabric Balloon 40 cm Gold von Ratatam, 22 Euro, [ratatamkids.com](http://ratatamkids.com) **2 INNOVATIV.** Lernspielzeug & Audio Player Timio Starter Kit von Timio, 8990 Euro/inkl. 5 Discs + Disc Set 3, Euro 1990, [timio.co](http://timio.co) **3 NIEDLICH.** Bluetooth-Lautsprecher mit integrierter Leuchte Vappee von Ikea, 54,99 Euro, [ikea.com](http://ikea.com) **4 VIELSEITIG.** XL-Bauset mit 34 Elementen Dreamer-Set von Modu, 269 Euro, [de.modutoy.com](http://de.modutoy.com) **5 SÜSS.** Stofftier Big Buddy Bear von Fabelab, 53,46 Euro, [fabelab.dk](http://fabelab.dk) **6 PRAKTISCH.** Trinkflasche Pop-Up Campus Sailors Bay, 12,99 Euro\*, & Brotdose Campus Sailors Bay, 10,99 Euro\*, beides von Little Dutch **7 FANTASIEVOLL.** Stoffspielzeug Aftonsparv Erde von Ikea, 6,79 Euro, [ikea.com](http://ikea.com) **8 LERNEN.** Motorik-Spielzeug Fish S Cloudy Blue von Bobles, 69 Euro, [bobles.com](http://bobles.com) **9 LEGENDÄR.** Bauset Star Wars R2-D2 75379 von Lego, 99,99 Euro, [lego.com](http://lego.com) **10 KOMPAKT.** Spielkonsole Nintendo Switch Lite von Nintendo, 219,99 Euro, [nintendo.com](http://nintendo.com) **11 KREATIV.** Bausteine Hello Box Ocean-Mix von Bioblo, 39,95 Euro/100 Stk., [bioblo.com](http://bioblo.com)



*Mein kleiner Glücksmoment.*

UNENDLICH ZARTSCHMELZEND



# Geschenkideen aus dem BIPA Fotoshop.

**BIPA**



Die volle  
Auswahl & Infos zu  
Lieferzeiten gibt's hier



foto.bipa.at

## BIPAFOTOSHOP

### BIPA

FOTOBUCH HARDCOVER A4

- das beliebteste Format
- bis zu 152 Seiten im Digitaldruck
- echte Buchbindung

### Alles in Top-Qualität mit der BIPA Marke

- Fotobücher in vielen Formaten
- immer zum Top-Preis
- praktische Gestaltungshilfen
- Lieferung in die Lieblingsfiliale  
oder nach Hause



**BIPA  
MARKE  
NUR**

ab **19<sup>99</sup>**

# book CLUB

## LITERATUR IM DEZEMBER

VON **Claudia Hubmann**



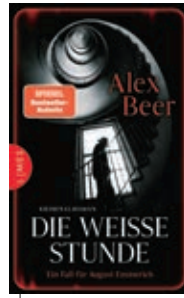
### In die Liebe verliebt

Das ist Emilia Roig, wie sie selbst zugibt. Sie zerplückt den ganzen Themenkomplex, bei aller Liebe, pointiert wie faktenreich, wie sie es zuvor bereits mit Rassismus und der Ehe als Institution getan hat. Roig denkt weit über die romantische Zweierbeziehung hinaus, plädiert für die Liebe als bewussten, absichtsvollen Akt.

*Lieben von Emilia Roig, Hanser Berlin 2024, 21,50 Euro*



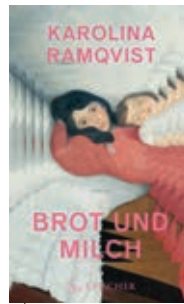
**Über die Autorin:** Emilia Roig erweist sich seit Jahren als eine der brilliantesten Analytikerinnen sozialer Strukturen, *Lieben* ist ihr bisher persönlichster Text.



### Tatort Wien

Zum sechsten Mal schickt Alex Beer August Emmerich auf Mörderjagd. Dass der Kommissar, kriegsversehrter Grantler und blitzschneller Denker, den Fall Marita Hochmeister lösen wird, steht außer Zweifel. Wie Beer es nebenbei schafft, das triste Zwischenkriegs-Wien in Akkuratess darzustellen, ist große Krimikunst.

*Die weiße Stunde von Alex Beer, Limes 2024, 23,50 Euro*



### Das liebe Essen

Selten hat jemand das Gefühl, sich durch Essen fast in eine Trance zu versetzen, so beschrieben wie Karolina Ramqvist. Mit dem Genuss kommt die Verletzlichkeit. „Was hast du gemacht?“, fragt die Mutter die Tochter. Dann die Scham. Eine persönliche und zutiefst universelle Annäherung an ein hochsensibles Thema.

*Brot und Milch von Karolina Ramqvist, übersetzt von Ursel Allenstein, S. Fischer 2024, 27,50 Euro*



### Mehr Licht!

Katastrophen, Kriege, Klimakrise können einen in dunkle Stimmung versetzen. So ging's auch Stefanie Jaksch. Ihre Reaktion: Weg vom Doomscrolling, hin zum Hellen im Leben. Am Weg zu Zuversicht und Optimismus findet die Autorin Menschen, die wie sie das Dunkle nicht gewinnen lassen wollen. Macht Mut!

*Über das Helle von Stefanie Jaksch, Haymon Verlag 2024, 23,50 Euro*



### Geschenktipp

Natürlich sind alle hier empfohlenen Bücher etwas für Weihnachten, aber dieses Erlebnisbuch des für seine guten Tipps bekannten 1000things-Teams eignet sich speziell gut. Neben Inspirationen für Touren in und rund um Wien enthält der Guide über 30 Ausflugs-gutscheine, die die Freizeitplanung vielleicht ein bisschen leichter machen.

*Das 1000things Erlebnisbuch: Ausflüge rund um Wien 2025, 1000things Verlag 2024, 49,50 Euro*



# Nicht alles, was glänzt, ist Luxus.

Rollstuhl von Paul, 8 Jahre



Stiftung   
**Kindertraum**

Spenden Sie jetzt: [kindertraum.at](http://kindertraum.at)

# watch LIST

## STREAMING IM DEZEMBER

VON Claudia Hubmann



### 1 Weihnachtskrise

So blöd kann die Story gar nicht sein – Lindsay Lohan und ihr Ex müssen die Feiertage miteinander verbringen –, dass es nicht trotzdem Spaß macht.

Our Little Secret, ab 27.11. auf Netflix



### 2 Trautes Heim

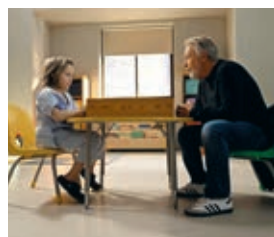
Die Traumvilla, die Lisa Kudrow und Ray Romano verkaufen wollen, erweist sich als Albtraumhaus. Dark-Comedy-Serie.

No Good Deed, ab 12.12. auf Netflix

### 3 Psychodrama

Ein Bub in Schwierigkeiten und ein Kinderpsychiater. Comedylegende Billy Crystal mal von einer ganz anderen Seite.

Before, Apple TV+



### 4 Traumschiff

Serienprofi Ryan Murphy schickt Joshua Jackson als Schiffsarzt zu Kapitän Don Johnson auf hohe See. Kann nichts schiefgehen.

Doctor Odyssey, ab 28.11. auf Disney+

### 5 Zahlt sich aus

Auch wenn man von Investmentbanking nichts versteht: *Industry* Staffel 3 ist die beste bisher. Mit Gastauftritt von Kit „Jon Snow“ Harington.

Industry Staffel 3, Sky X & Sky Q

### 6 Kate the Great

Schauspielerinnendokus auf Arte sind immer eine Empfehlung wert, weil wirklich gut gemacht. *Kate Winslet*, entschieden authentisch.

Kate Winslet, Arte Mediathek



### 7 Renn!

Das *Squid Game* geht in Runde 2. Die neue Staffel der meistgesehenen Netflix-Serie aller Zeiten startet am 26.12. Beste Zeit für Feiertags-Bingewatching!

Squid Game Staffel 2, Netflix

### 8 Stress, Chef!

Wem *The Bear* noch nicht heftig genug war: *House of Spoils* treibt den Horror um die Eröffnung eines neuen Restaurants auf die Spitze.

House of Spoils, Prime Video

### 9 Chaos im Kopf

Was passiert, wenn Riley aus dem Disney-Hit *Alles steht Kopf* träumt, zeigt *Traum-Studios* höchst unterhaltsam in vier Folgen.

Traum-Studios, ab 11.12. auf Disney+

### 10 Balsam für die Nerven

Ablenkung im Adventstress: Die Dokuserie *Unsere Ozeane*, erzählt von Barack Obama, beruhigt sofort.

Unsere Ozeane, ab 20.11. auf Netflix





# maxima moments

## Jetzt wird's bunt!

Mit seinem neuen Farbdisplay erweckt der eReader tofino vision color die Lieblingsinhalte zum Leben. Klassische e-Books, farbintensive Comics und sogar Hörbücher lassen sich ganz bequem über Bluetooth abspielen. Ihr Gewinn: 2 x 1 eReader tofino vision color plus 30-Euro-Thalia-Geschenkkarte.

[thalia.at](http://thalia.at)



## Multitasking-Wunder

Der BaByliss Air Wand ist alles in einem: Haartrockner, Glätteisen & Styler. Mit schonender Heißluft sorgt er für schnelles Trocknen und kreiert ein umwerfend langanhaltendes Volumen. Gewinn: 3 x 1 BaByliss-Air-Wand-Package.

[babyliss.com](http://babyliss.com)



## EIN PLATZ VOLLER MÖGLICHKEITEN

STORE ROOM bietet mehr Raum für Weihnachtsideen. Saisonale Schätze, Hobbyausrüstungen und mehr sind im Selfstorage perfekt aufgehoben. Gewinn: fünf 5-m<sup>2</sup>-Lagerabteile für 12 Wochen am Standort Wien Süd, Nähe SCS. [storeroom.at](http://storeroom.at)



## ERLEBNIS- GESCHENK

Die Niederösterreich-CARD bietet freien Eintritt zu den besten Ausflugszielen in und um Niederösterreich. In der Weihnachtsaktion ist die CARD sogar 15 Monate statt 12 gültig. Gewinnen Sie 2 x 1 NÖ-CARD. [niederösterreich-card.at](http://niederösterreich-card.at)



## HANDMADE IN WIEN

Das Necessaire von felilu ist der ideale Reisebegleiter für die ganze Familie. Durch die individuelle Zusammenstellung ist jedes Stück ein Unikat. Ihr Gewinn: 1 x 1 Necessaire. [felilu.at](http://felilu.at)



## FÜR KATZENLIEB- HABER:INNEN

LiWu von Sabrina Rupp sorgt für Entspannungserlebnisse für die Katze. Der Sitzsack ist mit Faserbällchen gefüllt und garantiert auch der Samtpfote gemütliche Fernsehabende. Gewinn: 1 x 1 Sitzsack. [liwu-handmade.myshopify.com](http://liwu-handmade.myshopify.com)

# Advent GEWINN SPIEL

Gewinnen Sie einen von zwölf großartigen Preisen, die die Vorfreude auf die schönste Zeit des Jahres noch größer machen.



Die Original Kinderhotels Europa sorgen für eine rundum gelungene Familien-Auszeit! Freuen Sie sich auf magische Urlaubserlebnisse. Gewinn: zwei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder bis 12 Jahre. [kinderhotels.com](http://kinderhotels.com)



## Pures Familien-glück

## For Every You

Der neue Glanz Booster von Schwarzkopf Gliss garantiert glänzende Auftritte. Für langanhaltend seidiges Haar bei minimalem Aufwand. Gewinn: 5 x 1 Paket mit Schwarzkopf Gliss Liquid Silk Glanz Booster, Shampoo & Conditioner. [schwarzkopf.de](http://schwarzkopf.de)



## HÜBSCHER BLICKFANG

Die aus Naturmaterialien handgefertigten Statement-Ohrringe von Lieblingsstückerl verleihen Ihren Outfits eine ganz persönliche, stilvolle Note. Gewinn: 3 x 1 Gutschein im Wert von 100 Euro. [liebingsstueckerl.com](http://liebingsstueckerl.com)



## EIN GESCHENK IN BILDERN

Die dokumentarische Familienfotografie ist eine Liebeserklärung an das Leben. Schaffen Sie echte Erinnerungen, die bleiben. Gewinn: 1 x 1 Gutschein im Wert von 360 Euro für eine Familienreportage Mini. [momente.at](http://momente.at)



## ZEITLOSE ERBSTÜCKE

Artheo steht für elegante Babybekleidung von höchster Qualität. Ein klassischer Peter-Pan-Kragen und Perlmutterknöpfe verleihen diesem Strampler besonderen Charme. Gewinn: 1 x 1 Romper Sol Grey. [artheokids.com](http://artheokids.com)



## PRICKELNDER GENUSS

Henkell Sekt ist die perfekte Geschenkidee zu Weihnachten und zum Jahreswechsel. Stoßen Sie mit Ihren Liebsten an und feiern Sie den besonderen Moment. Gewinn: 3 x 1 Karton Henkell Trocken Sekt. [shop.sektgenuss.at](http://shop.sektgenuss.at)

Teilnahmeschluss ist der 29.12.2024, 12 Uhr.

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



# BeautyLash®

by RefectoCil®

JETZT SHOPPEN



LILI PAUL-RONCALLI



ALL DAY  
STRONG HOLD

# BROW GLOW

INSTANT LIFT & STYLE GEL FÜR DEN ULTIMATIVEN  
**WET-LOOK GLOW EFFEKT**

ENTWICKELT & PRODUZIERT VOM MARKTFÜHRER REFECTOCIL® MADE IN AUSTRIA

GW COSMETICS®  
SINCE 1930



## FEMALE EMPOWERMENT

## Frauen, netzwerkt!

Klar, Konkurrenz belebt das Geschäft. Zumindest wird das in der Jobwelt gerne so gesehen. Warum aber Kooperation – vor allem unter Frauen – wichtiger wäre.



Unlängst saß ich in einer hochkarätigen Frauenrunde auf dem Podium. Der Talk des Abends drehte sich um „Kunst als Investment“, im Speziellen um das Investieren in weibliche Positionen, denn da gibt es noch viel Luft nach oben. Auf dem Podium saßen drei Generationen, das hatte einige Sprengkraft, vor allem bei den Themen Sichtbarkeit, Selbstvermarktung, Social Media, aber auch als es um „Konkurrenz versus Kooperation“ ging. Eine Teilnehmerin eine langgediente Museumsdirektorin, die sich ihre Karriere in der männlich geprägten Kunstwelt hart erkämpfen musste und Teil des patriarchalen Systems wurde. Aber nur weil man weiblich ist und männlich konnotierte Charakter- und Arbeitsweisen angenommen hat, ist das noch lange nicht feministisch. Denn man spielt nach den Regeln des Systems. Verändert aber nichts an den diskriminierenden Strukturen und Machtverhältnissen sowie Verhaltensweisen. Die zweite Teilnehmerin eine erfolgreiche Künstlerin und Professorin, die sich klug und gewandt

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.

Tipp: Verena Bogner: *Nat your Business, Babe! Alles, was du als Frau über die Arbeitswelt wissen musst. Kiwi 2024, 15 Euro. Podcast herCareer Feminismus zwischen Konkurrenz und Kooperation (Spotify oder Apple Podcast).*

ihren Platz in der Kunstwelt geschaffen hat. Durch ihre Tätigkeit als Professorin hat sie auch viele Künstlerinnen der nächsten Generation begleitet, gefordert und gefördert. Und die Dritte, eine junge Kuratorin, Galeristin und Digital Entrepreneurin, repräsentierte eine sehr selbstbewusste Generation von Frauen, eine, die nicht auf Konkurrenz, sondern auf Kooperation ausgerichtet ist.

## DER WILLE ZUR KOOPERATION

Denn statt einander Komplimente für unsere Handtaschen zu machen, um dann die Ellenbogen auszufahren, sollten wir darüber sprechen, wie wir gute Jobs bekommen, wie wir Verhandlungen führen, uns gegenseitig bestärken und Vorurteile abbauen. Konkurrenz wird es immer geben, diese kann durchaus beflügelnd sein, doch schließt sie Kooperation nicht aus. Darum halte ich Frauennetzwerke für eine sinnvolle Angelegenheit. Kluge, wohlwollende Mentorinnen um sich zu haben, Erfahrung auszutauschen, ein Back-up zu haben und einflussreiche Mitstreiterinnen für wichtige Themen zu gewinnen, die sich besser gemeinsam angehen lassen, bewährt sich.

Feminismus und Lifestyle lassen sich übrigens gut verbinden. Ein schickes Dinner oder ein Salonabend und der Kampf für mehr Gleichberechtigung sind kein Widerspruch und können ein idealer Rahmen sein, um feministischen Themen mehr Sichtbarkeit zu verschaffen. Die Worte Powerfrau und Girlboss sollten wir übrigens aus unserem Wortschatz streichen, wie kürzlich in der Tageszeitung *Der Standard* zu lesen war: Warum? Weil Power, also Macht, im kapitalistischen Sinne eine Person meint, die Geld hat und sich schonungslos durchs Arbeitsleben boxt, zu viele Aufgaben auf sich nimmt, ohne zu jammern, und vor allem männlich konnotierte Vorgehensweisen reproduziert. Und was sind Frauen, die nicht als Powerfrau gelabelt werden? Passive, ambitionslose Anhängsel der Männer? Nein, darüber sind wir längst hinweg.



## Schmink-Session

Tiktok ist wunderbar, um sich über die neuesten Make-up-Trends zu informieren und sich Tipps und Tricks abzuschauen. Manches lässt sich aber nur live richtig gut vermitteln. Daher bietet der Wiener Now Wow Shop ab sofort Workshops mit erfahrenen Make-up Artists an. Mit Produkten u. a. von (M)anasi 7, Kjaer Weis und Jacks Beauty Line, die alle auch im Shop erhältlich sind.

[nowwow.shop](http://nowwow.shop)

*PST.  
Die Now-Wow-Workshops gibt's als Fresh-up oder Intensiv-Coaching. Auch ein tolles Weihnachtsgeschenk!*



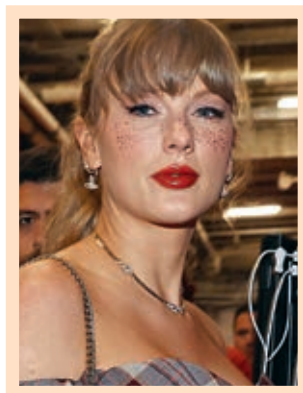
## TRÈS CHIC ET PRIVÉ

Neben Paris und London ist es nun auch in Wien möglich, die exklusive Kollektion L'Art & La Matière von Guerlain in einem sehr privaten Rahmen zu erleben. Im Salon de Parfums besteht die Möglichkeit, eine persönliche Parfumberatung

mit einem bzw. einer Guerlain Beauty Consultant zu buchen. Die Kollektion umfasst 22 außergewöhnliche Düfte. Guerlain Salon de Parfums, Graben 27–28/3. Stock/01A, 1010 Wien. Buchungen: kundenservice@naegele.co.at oder 0800 500 825.

## Glitter-Sprossen

Taylor Swift, Stilikone und Teeniemagnet, wird wohl einen neuen Trend ins Leben gerufen haben. Fake-Sommersprossen sind zwar nichts Neues mehr, aber in der Glitzervariante eher selten zu sehen. Definitiv ein Must-have für alle Swifties – und Inspo für den Xmas Look.



### DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS:

Ich muss gestehen, ich bin ein echter Frisiermuffel – am liebsten verwende ich meine Finger. Das sieht man vielleicht auch. Jedenfalls durfte ich die *Anti-Frizz-Haarbürste* mit Intense Repair Pins von Parsa testen, und siehe da: Ich habe meine Bürste gefunden. Keine fliegenden Haare, kein Steckenbleiben mehr und zum Reinigen echt easy. Also Finger weg, Bürste her!

Anti-Frizz-Haarbürste von Parsa, 14,99 Euro\*



### Bipa Expertinnen-Tipp

*Leave-in-Pflegesprays pflegen, erhöhen die Kämmbarkeit und wirken zusätzlich antistatisch.*

**Mona E.**

# 3

sind ein Trend



## Schutzwall

Eine gesunde Hautbarriere, ein Thema, das auch die Kosmetikindustrie immer mehr in den Mittelpunkt rückt. Denn eine intakte Barriere schützt vor dem Eindringen schädlicher Stoffe und sorgt auch dafür, dass Feuchtigkeit nicht unkontrolliert verloren geht.

**1| HOCHWIRKSAMER COCKTAIL.**  
*Prebiotic Face Oil von Gallinée, 35 Euro, [gallinee.com](http://gallinee.com)*

**2| 5-FACH-KOMPLEX.**  
*All-in Barrier Cream von No Cosmetics, 16,99 Euro\**

**3| FACE & BODY.** *Ceramide Deep Moisture von Mixa, 7,99 Euro\**





## EIN HAUCH MAGIE

Die Face Mask aus der limitierten Edition *The Alchemy Collection* von Rituals verwandelt sich vom Puder zu einem Gel, das die Haut regeneriert, verfeinert, sanft peelt und Feuchtigkeit spendet. Außerdem enthält die Maske 24-karätige Goldpartikel und duftet wunderbar nach Myrrhe und Amber.

2990 Euro, [rituals.com](http://rituals.com)

## Netz-News



Der Trend, sich für das eigene Passfoto virtuell etwas helfen zu lassen, kann mitunter den Reisenden zum Verhängnis werden. Wer einen Filter oder sonstige Hilfsmittel einsetzt, sollte sich bewusst sein, dass die Ein- und Ausreise kompliziert werden könnte. Ein Trend, der sich aber in Österreich wahrscheinlich sowieso wenig durchsetzen wird.



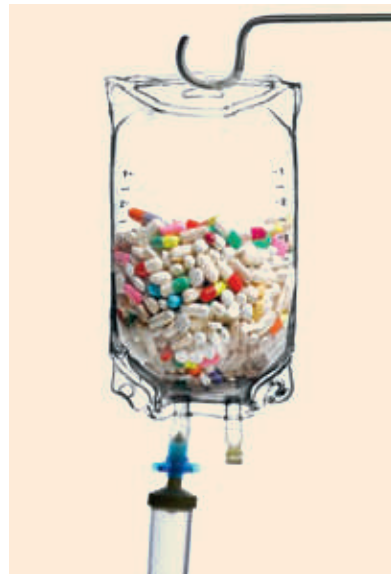
ZITAT

**„Ich finde es lächerlich, dass man auf eine bestimmte Art und Weise aussehen muss, um konventionell hübsch zu sein.“**

Kristen Stewart

## Langes Leben

Wer etwas gegen das Altern tun möchte, kommt an NAD+ nicht vorbei. Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid ist ein vom Körper gebildeter Stoff, der den Energiestoffwechsel antreibt. Einfach gesagt: NAD+ soll für mehr Energie sorgen, den Alterungsprozess verzögern und dabei helfen, typischen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Leider wird es mit zunehmendem Alter immer weniger. Nachgeholfen wird daher in Form von Kapseln oder Infusionen.





# Get The Look

mit Glanz und Glamour



### Peptide Lip Gloss

- Formuliert mit Peptiden und Hyaluronsäure für glatte Lippen
- Spendet sofortige Feuchtigkeit mit langanhaltender Wirkung



### Eyeconic Shadows

- 2in1: Lidschattenduo in matt & metallisch
- Hochpigmentierte Farben für ein samtig weiches Gefühl



### Oh My Glow - Bronzing drops

- Natürlicher, gesunder Glow
- Zieht schnell in die Haut ein



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

# Blushed Lips

Peeling, Pflege, Lippenstift und -pinsel: Die Utensilien, die es braucht, um die trendigen Blushed Lips zu schminken. Farbe, wie hingehaucht, ohne exakte Konturen.



**PFLEGEND.** Jojobaöl und Rizinusöl sorgen im Color Cream Lipstick von Look By Bipa für ein samtiges Finish, 3,49 Euro\*



**KÜNSTLER.** Der Lip Brush von Look by Bipa erlaubt eine exakte Linienführung, wodurch die Fräse genau da hinkommt, wo man mag, 2,99 Euro\*

**HÄLT.** Ausdrucksstarke Farbe mit mattem Finish und Pflege dank Hyaluron spendet der Liquid Lipstick von M. Asam, 15,99 Euro\*



**SOFT LIPS.** Der Lip Balm von NCLA Beauty pflegt die Lippen mit 100% natürlichen Inhaltsstoffen und in einem hellen rosa Farbton, 16,95 Euro, über [zalando.at](http://zalando.at)

## Zarte Versuchung

Man sieht sie auf den internationalen Laufstegen in Mailand, New York, London und Paris und auf zahlreichen Werbesujets von namhaften Beautymarken: Die Rede ist von Blushed Lips. Fans von exakten Lippen inklusive Konturenstift müssen sich dabei umorientieren. Denn das Hauptmerkmal sind leicht verschwommene Konturen, die Farben wirken wie dezent aufgesprüht bzw. hingehaucht.

## How to

Lippenpeeling auftragen und über die Konturen hinaus in kreisenden Bewegungen einmassieren. Mit einem feuchten Tuch abnehmen, Foundation über die Lippenkonturen hinaus auftragen und mit einem Balm die Lippen verwöhnen. Matten Lippenstift in der Mitte auftragen und mit einem Pinsel zu den Konturen hin verblenden. Mit wenig Farbe beginnen und nach Belieben weiter schichtweise aufpinseln.



## BEST OF... PFLEGE

# Calm down

Trockene Haut im Winter kennen leider sehr viele. Mit der passenden Pflege sowie nährenden Lotionen, Cremes und Masken kann die Haut aber wieder geschmeidig werden.

*INTENSE. Die straffende Firming Night Cream von Rituals pflegt und nährt die Haut über Nacht mit extra viel Feuchtigkeit, 42,90 Euro, [rituals.com](http://rituals.com)*

*BOOST. Die Hydrating Cream von Transparent Lab hilft der Haut mit pflanzlichen Ceramiden, ihre Schutzbarriere wieder aufzubauen, 17,99 Euro\**

*HEIMISCH. Mit einem Hanfextrakt vom Tiroler Bio-Bauernhof verwöhnt das CBD Pflegeöl von Bi Good selbst sehr trockene Haut, 4,99 Euro\**

*SWEET KISS. Der Vanilleduft der Lippenbutter von Bi Care berührt die Sinne, die Kakaobutter verwöhnt die Lippen, 2,49 Euro\**



## Gut geschützt im Winter

Trockenheit im Winter liegt daran, dass kalte Temperaturen draußen, gepaart mit niedriger Luftfeuchtigkeit, und trockene Heizungsluft drinnen der Haut Feuchtigkeit entziehen und die natürliche Schutzbarriere schwächen. Darüber hinaus baut häufiges heißes Duschen oder Baden die Lipidschicht weiter ab und verschlimmert die Trockenheit. Juckende, schuppige und rissige Hautstellen sind die Folge.

## How to

Am besten milde, pH-neutrale Seifen oder Waschgels verwenden und lauwarmes Wasser zum Abspülen nutzen. In die noch feuchte Körperhaut nach dem Duschen ein nährendes Pflegeöl einmassieren. Das Gesicht nach dem Waschen mit einem Toner ausbalancieren, danach eine intensiv nährnde Creme auftragen, die beruhigende Inhaltsstoffe enthält. Einmal wöchentlich eine Crememaske verwenden.



**BEST  
OF...  
HAARE**

# Glanzleistung

Glossy Treatments zaubern unglaublichen Glanz ins Haar und sind die neuen Stars am Himmel der Haartreatments. Was sie können, wie sie funktionieren und wo man zugreifen sollte.

**LITTLE HELPER.**  
Mit dem Wet Detangler von Tangle Teezer lassen sich Glossing-Treatments in jedes Härchen einarbeiten, 17,99 Euro, über [cosmeterie.at](http://cosmeterie.at)



**GLOW-FAKTOR.**  
Gegen Gelbstich und für glänzendes Haar setzt sich die 30 Sek Intensiv Kur von Guhl ein, 4,49 Euro\*

**BLITZGNEISSER.**  
Die Protective Glossing Essence von La Biothétique braucht nur Sekunden, um ihre glättende Wirkung zu entfalten, 30 Euro, [labiothetique.at](http://labiothetique.at)

**ALLESKÖNNER.**  
Der Brilliant Shine Spray 3-in-1 von John Frieda entwirrt das Haar, sorgt für Glanz und schützt vor Hitze, 11,99 Euro\*

## Let's get glazed

Bad-Hair-Days mit stumpfen, glanzlosen Haaren hatten wir alle schon genug. Aber sich deshalb gleich einen Shortcut verpassen zu lassen, ist auch nicht die Lösung. Sehr wohl aber die neuen Glossing-Treatments, die der Mähne neuen Pep verleihen. Diese Intensivbehandlungen sorgen für jede Menge Glanz, der lange anhält, und manchmal auch einen Hauch Farbe, die sich wieder auswäscht.

## How to

Die Glossing-Treatments wirken intensiv pflegend und glätten langanhaltend die Haarstruktur, was die Extraportion Glanz ermöglicht. Nach der Haarwäsche trägt man das gewünschte Treatment im handtuchtrockenen Haar nach Anleitung auf und lässt es einwirken. Danach wird es gründlich ausgespült, das Haar getrocknet und wie gewohnt gestylt. Tipp: Glanzsprays unterstreichen den Effekt zusätzlich.



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

**BIPA**



**Das Leben ist schön.**

[bipa.at](http://bipa.at)



beauty

# SCHNEE- WEISSCHEN &



## Himmliches Duett

Für die eine als einziges Highlight matte Lippen in zwei Rottönen (links).

Für die andere großzügig aufgetragener weißer Lidschatten mit großem ausgemaltem Wing für einen frostigen, märchenhaften Ausdruck.

Cremebeiger & roter Wintermantel aus Kunstfell von Faina, je 220 Euro, über [zalando.at](http://zalando.at)

In einer Welt, in der Märchen lebendig werden, vereinen sich die Anmut von Schneeweißchen und die Leidenschaft von Rosenrot: weiße Augen für die Reinheit des Winters, rote Lippen wie Rosenblüten in der Kälte. Zwei Gegensätze, die sich magisch anziehen.

# ROSENROT

REDAKTION Pia Prilhofer FOTOS Frauke Fischer





### **Katzenaugen**

Große auffällige Cateyes in Weiß wirken besonders anziehend. Dabei die Wings nicht ausmalen, sondern einen leichten Gap lassen. Für einen Hauch Extravaganz sorgt der lange Wing im inneren Augenwinkel.

Asymmetrische Perlen-Ohringe von Vanessa Baroni, 149 Euro, [vanessabaroni.com](http://vanessabaroni.com)  
Pullover, 219 Euro, und Kleid, 220 Euro, beides von Gestuz, [gestuz.com](http://gestuz.com)





## Frostig

Es reicht manchmal schon ein Liner, um die Lippen in Szene zu setzen. Dabei kann auch ein wenig beim Volumen geschummelt werden. Der Rest bleibt in Nude – am schönsten in der Glanzversion.

Skibrille von Chloé,  
360 Euro, [chloe.com](http://chloe.com)  
Pullover mit zweifarbigem  
Zopfmuster von Boss,  
299 Euro, [hugoboss.com](http://hugoboss.com)





### **Sternenlichter & Rubinmund**

Links: Die Lippen mit einem dunklen Lipliner umranden und mit einer helleren Farbe ausmalen – viel Gloss drüber. Weiße Version oben: Die Augen umranden und mit kreativen Elementen unterbrechen.

Oben: Gestrickte Haubenmütze von Monki, 25 Euro, [monki.com](http://monki.com)  
Gestricktes T-Shirt von Holzweiler, 220 Euro, über [zalando.at](http://zalando.at)  
Bluse mit Strassverzierung von H&M Edition, 60 Euro, [hm.com](http://hm.com)

Links: Sturmhaube aus Cashmere von By Malene Birger, 280 Euro, [bymalenebirger.com](http://bymalenebirger.com)  
Klassischer Mantel von Something-new, 130 Euro, über [zalando.at](http://zalando.at)  
Leinenjacke mit Kragen aus Organza von Touché Privé, 60 Euro, [eu.toucheprime.com](http://eu.toucheprime.com)





### **Feenblicke**

Weisse Akzente um die Augen verleihen einen futuristischen, zugleich märchenhaften Touch. Die Wimpern mit einem nass gemachten Lid-schatten überziehen und den inneren Augenwinkel mit weißem Kajal in Strichen akzentuieren.

Burgunder-Teddymantel mit Gürtel von Aria Cove, 168 Euro, über [asos.com](https://www.asos.com)

Roter Pullover mit doppeltem Kragen von Victoria Beckham, 390 Euro, über [mytheresa.com](https://www.mytheresa.com)



STYLING MAREEN ALAND  
HAARE & MAKE-UP  
Kerstin Hajdu  
MODELS  
Anastasiia/Izaio  
Sophie Freisen/Her Management

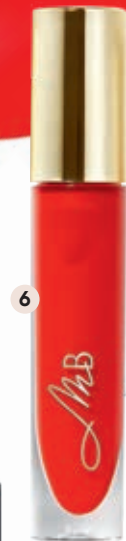
### Märchenhafter Auftritt

Lippenöl ist weniger deckend, bringt aber einen schönen wässrigen Schimmer. Für mehr Deckkraft mit einem klassischen Lippenstift kombinieren. Lippenöl dann einfach darüber auftragen. Wer mehr Kontur möchte – davor mit Lipliner etwas nachhelfen.

Weißer Kopfbedeckung aus Kunstpelz von Cesare Gaspari, 128 Euro, [cesaregaspari.eu](http://cesaregaspari.eu)  
Pullover von Karen by Simonsen, 119 Euro, [karenbysimonsen.com](http://karenbysimonsen.com)

# MAKE-UP WIE IM MÄRCHEN

Rote Lippen und weiße Lieder:  
Die perfekten Produkte für zwei ungleiche Looks im Stil von Schneeweißchen & Rosenrot.



- 1 PLUS VITAMIN E.**  
*Multi Effect Eyeshadow*  
Ice Eyes Baby von  
Manhattan, 5,99 Euro\*
- 2 GEL-TEXTUR.**  
*Eyestudio Color Tattoo*  
24H Creme-Gel-  
Lidschatten Infinite White  
von Maybelline, 8,99 Euro\*
- 3 PRIMER & MORE.**  
*Color Tattoo 24h Eye Stix*  
I Am Unmatched von  
Maybelline, 10,99 Euro\*
- 4 WASSERFEST.**  
*Mineral Waterproof*  
*Eyeshadow Pearly White*  
von Gosh, 11,99 Euro\*



- 5 CREMIG.**  
*Lifter Liner Lippenkonturenstift*  
Main Character von Maybelline,  
9,49 Euro\*
- 6 NON-STICKY.**  
*Sweet Talk Lip Oil* Apfel von Mo-  
nika Blunder Beauty, 35,50 Euro,  
[monikablunderbeauty.com](http://monikablunderbeauty.com)
- 7 FARBECHT.**  
*Powermatte Lipstick* Dragon Girl  
von Nars, 34 Euro,  
[narscosmetics.de](http://narscosmetics.de)
- 8 PRÄZISE.**  
*8h Matte Comfort Lipliner* Fiery  
Red von Essence, 1,79 Euro\*
- 9 SAMTIGES FINISH.**  
*Color Cream Lipstick* Really Red  
von Look by Bipa, 3,49 Euro\*

Produktfotos: Hersteller



**BI** CARE

# Pflege lieber



LIMITED EDITION



**BIPA**  
MARKE  
NUR ab **0,79**

# preiswert.

[bipa.at/bi-care](http://bipa.at/bi-care)

exklusiv bei  
**BIPA**

# Fragen an die Beauty-Chefin

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

**FEUCHTIG-  
KEITSBOOST.**  
Hyaluron Aktiv  
Wirkstoff-  
Elixier von  
Judith Williams,  
9,99 Euro\*



## Sind Inhaltsstoffe und Wirkstoffe in der Kosmetik eigentlich ident?

Auch wenn in der Beautybranche die Begriffe häufig synonym verwendet werden, gibt es einen wesentlichen Unterschied: So sollen Wirkstoffe – wie der Name verrät – eine gezielte Wirkung erreichen, wie Feuchtigkeit spenden, Falten reduzieren oder Pigmentflecken aufhellen. Inhaltsstoffe hingegen sind alle Substanzen, die in Haut- und Haarpflegeprodukten enthalten sind – also auch sogenannte Hilfsstoffe, wie Emulgatoren, Konservierungsmittel, Duft- und Farbstoffe.

## Wachsen Haare nach dem Rasieren stärker und dunkler nach?

Eher nicht, denn die Rasur nimmt keinen Einfluss auf das Haarwachstum. Da die Haare an der Haarwurzel unterhalb der Hautoberfläche wachsen, haben diese nichts damit zu tun, was man mit den Haaren außerhalb des Körpers macht. Manchmal erscheinen nachwachsende Stoppeln dicker, weil Körperhaare an der Wurzel fester und breiter sind als an den Spitzen.



**TROCKEN LEGEN.**  
Pure Anti-Pickel  
Drying Lotion  
von Aknederm,  
14,99 Euro\*

## Hilft Zahnpasta tatsächlich gegen Pickel?

Zahnpasta enthält einen Wirkstoff, der die Haut austrocknet und ihr Fett entzieht. Zur Behandlung von Pickeln ist sie dennoch nicht geeignet, da sie auch andere Inhaltsstoffe wie Menthol enthält, die Entzündungen und Hautunreinheiten sogar verschlimmern können. Daher besser auf spezielle, für Akne geeignete Produkte zurückgreifen.

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](mailto: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. ungetreimte Haut \*\*wo Recyclingmöglichkeiten vorhanden sind

VON Pia Prilhofer



## Inhaltsstoffe erklärt: Wasser

Der Mensch besteht zu einem Großteil aus Wasser, und in der Kosmetik ist es einer der wichtigsten Inhaltsstoffe. Warum Wasser aber mehr ist als ein Füllstoff und was es genau in der Hautpflege macht: maxima klärt auf.

### Was es ist

Wasser ist eine chemische Verbindung mit der Formel  $H_2O$ , die aus zwei Wasserstoffatomen (H) und einem Sauerstoffatom (O) besteht. Es ist die einzige chemische Verbindung auf der Erde, die in der Natur als Flüssigkeit, als Festkörper und als Gas vorkommt.

### Was tut es für die Haut

Für die Haut hat Wasser eine zentrale Bedeutung. Es sorgt für Geschmeidigkeit und bringt Feuchtigkeit. Außerdem dient es speziellen Inhaltsstoffen, wie Pantheon oder Glycerin, als Lösungsmittel und sorgt in Cremes & Co für eine geschmeidigere Textur. Darüber hinaus verteilt Wasser in Kosmetikprodukten die Wirkstoffe gleichmäßig, stabilisiert den pH-Wert und kühlt die Haut. Zum Einsatz

kommt dabei in der Regel gereinigtes und sterilisiertes Wasser, das frei von Mineralien und Salzen ist. Besonders wasserbasierte Beauty-Produkte benötigen Konservierungsstoffe, die sie vor Keimwachstum schützen, da Wasser ein günstiger Nährboden für Bakterien ist.

### Wer sollte es benutzen

Produkte, die über einen hohen Wassergehalt verfügen, sind ideal für normale bis fettige Haut, aber auch sehr empfindliche Haut, da Wasser ein natürlicher und gut verträglicher Inhaltsstoff ist. Zu Akne neigende Haut profitiert ebenfalls von wasserbasierten Produkten, da diese im Normalfall die Poren nicht verstopfen.



**CREME-GEL.**  
Aqua 24h Creme  
Aloe Vera &  
Hyaluron von  
Bi Good, 3,99 Euro\*

**FÜR ALLE.**  
120h Feuchtigkeitsserum  
von  
No Cosmetics,  
14,99 Euro\*

## JEDER TROPFEN ZÄHLT



**FEUCHTIGKEITSDEPOT.**  
Hydro Boost Nacht Creme von  
Neutrogena, 9,99 Euro\*



**INTENSIV.**  
Feuchtigkeitssmaske  
von Bi Care, 0,79 Euro\*

Fotos: Getty Images, Hersteller (4)



**PHILIPS**

**sonicare**

**93%**

wechseln nicht  
mehr zur Hand-  
zahnbürste  
zurück\*



**DEIN ERSTES MAL  
VERGISST DU NIE**

innovation ✨ you

\*Bereitschaft wieder auf eine Handzahnbürste umzusteigen,  
Nielsen Consumer LLC Studie, 1.002 befragte Nutzer in DE und CH (April 2024)



# Düfte im Generationen-Check

## Geheimnis aus der Flasche



### 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: **Therion von WienerBlut.**

VON Pia Prilhofer

**FELIX:** Es hat definitiv etwas Holziges, aber auch etwas Grünes. Ich denke gerade an diese Baumstämme, die schon fast eins mit der Erde sind und auf denen bereits Pilze wachsen, ein bisschen moosig – so riecht es ein wenig für mich.

**PIA:** Stimmt, holzig nehme ich auch wahr, aber für mich hat es in erster Linie etwas Rauchiges, fast schon ein teeartiges Aroma, definitiv nicht unangenehm. Und ich muss gestehen, ich finde diesen Duft echt schwer zu beschreiben.

**FELIX:** Voll! Für mich ist es ein unglaublich komplexer Duft, der sich nicht leicht einordnen lässt.

**PIA:** Bei dem Duft sehe ich Dämmerung, ein Dorf im Nebel und aus den Schornsteinen steigt Rauch auf – das Ganze hat etwas Geheimnisvolles, aber auch Gemütliches. Und dahinter erstreckt sich der Wald.

**FELIX:** Genau, etwas Geheimnisvolles. Für mich ist es ein leicht verschleierter Geruch – ein Duft, der sich nicht sofort zu erkennen gibt und den man auch nicht so leicht einordnen kann. Man weiß nicht, was dahintersteckt. Ein Umdreher auf jeden Fall.

**PIA:** Ein Umdreher?

**FELIX:** Ja, du drehst dich definitiv nach der Person um, die diesen Duft trägt, weil es einer ist, den man sicher nicht



oft riecht. Und du merkst dir auch sicher das Gesicht der Person dazu. Ich glaube, die Schwierigkeit, den Duft zu beschreiben, liegt in seiner Komplexität, weil auf einmal so viele Aromen aufpoppen. Wir hatten etwas leicht Grünes, dann Holziges, Erdiges. Jetzt erinnert es mich an alte Seifen – nicht frisch, eher Old-Money-Aroma –, die man in schönen Herrenhäusern findet, dort, wo die Wände an die fünf Meter hoch sind und tolle Gemälde an der Wand hängen.

**PIA:** Ich weiß, was du meinst. Interessant ist bei dem Duft auch, dass er für mich nicht wirklich Kopf-, Herz- und Basisnoten hat und sich meiner Meinung nach daher auch nicht extrem verändert.

**FELIX:** Was ist drinnen?

**PIA:** Bergamotte, Lorbeerblatt, Karotensamen, schwarzer Pfeffer, blaue Kamille, Cade, Veilchen, Sandelholz, Amber, Cypriol, Moschus. Also das Rauchige erklärt sich durch das Cade-Öl, aus einer speziellen Wacholderart. Alles in allem ein sehr tiefer, zuerst rauchiger, erdiger Duft, der mit der Zeit lieblicher und weicher wird.

**FELIX:** Ja, sehr facettenreich und ein wirklich unglaublich schöner Duft – das muss man auch sagen.



### VIELSCHICHTIG.

Therion von WienerBlut,  
50 ml, 125 Euro,  
[wienerblut.at](http://wienerblut.at)



# Zahn goes Zukunft



Zwei Innovationen aus Österreich sorgen derzeit im Bereich der Mundhygiene für Aufsehen. Mit futuristisch anmutender Technik will man zur Zahngesundheit beitragen. Eine Übersicht.

VON Karin Garzarolli

# Manadental für starkes Zahnfleisch

**A**ndreas Wilfinger, seines Zeichens CEO des nachhaltigen österreichischen Kosmetikunternehmens Ringana, hat das Zähneputzen schon mit seinem ausgeklügelt formulierten Mundziehl revolutioniert. Nun wird einen Schritt weiter gegangen. „Mundhygiene zu reformieren war und ist mir ein großes Anliegen. Mit unseren hochwirksamen Produkten und der Kooperation mit Manadental schaffen wir ein völlig neuartiges Wohlbefinden für zuhause“, erklärt er die Zusammenarbeit. Photodynamische Mundhygiene ist das Stichwort. Mit ihr wird Plaque da reduziert, wo Zahnbürste und Mundspülung ineffektiv sind. Mit einer speziellen Flüssigkeit und einer Lichtschiene wird Plaque erkannt, aufgezeigt und eliminiert. Das Ergebnis bei der Anwendung jeden zweiten Tag: ein geschützter Mundraum und gesundes Zahnfleisch.



**MEINUNG DER EXPERTIN.**  
Dr. med. dent  
Elisabeth  
Schwenner,  
[zahnaerzteam.at](http://zahnaerzteam.at)

## Inwieweit kann Manadental die Mundgesundheit unterstützen?

Im Rahmen der häuslichen Zahnpflege ist es wissenschaftlich erwiesen, dass die mechanische Reinigung mittels Zahnbürste, Zahnseide oder Interdentalbürstchen plus einer lokalen Mundspüllösung die Grundlagen zur Mundgesundheit bilden. Manadental spielt durch sein photodynamisches Wirkprinzip eine neue, große Rolle.

## Ersetzt Manadental das gründliche Zähneputzen?

Nein. Jedoch ist es durch seine prophylaktische Wirkweise aus meiner Sicht ein Gamechanger. Es ermöglicht Patient:innen, die Mundgesundheit auf ein Level zu heben, das bisher im häuslichen Bereich nicht zu erreichen war. Für mich waren gerade die ersten Erlebnisse mit Patient:innen sehr interessant: Sowohl ich als Zahnärztin habe den positiven Einfluss aus klinischer Perspektive wahrnehmen können, als auch die Patient:innen selbst waren begeistert über die einfache Handhabung und angenehme Anwendung.

## Wirkt sich eine regelmäßige Benutzung positiv auf die Erhaltung der Zähne im Alter aus?

Ja, definitiv. Durch die verbesserte Plaque-Reduktion im Mundraum kann Zahnfleischentzündungen vorgebeugt werden. Die professionelle

Therapie von bereits bestehendem Zahnfleischschwund kann zudem daheim von Patient:innen selbst unterstützt und damit vorzeitigem Zahnverlust entgegengewirkt werden.

## Ist Parodontitis, also Zahnfleischschwund damit Geschichte?

Parodontitis ist eine multifaktorielle, chronische entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates. Manadental reduziert Zahnbeläge, die ursächlich für Entzündungen im Mundraum sind. Durch die regelmäßige Anwendung kann somit die Zahnfleischgesundheit signifikant verbessert werden. Es ist jedoch keine Parodontitis-Therapie, sondern soll im Rahmen der häuslichen Mundhygiene vorbeugend wirken. Die mittlerweile bekannten negativen Auswirkungen chronischer Entzündungen im Mundraum auf die Allgemeingesundheit – Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Frühgeburtlichkeit, Demenz, Diabetes – können durch diese Innovation bereits im Entstehen minimiert werden. Manadental steht also nicht nur für Wohlbefinden, sondern ganz klar auch für ein längeres, gesünderes Leben. ➤



### STARKES ZAHNPACKAGE.

Starter Kit mit Mana Device, Messglas, Ladestation und Mana Liquid, 279 Euro, [manadental.at](http://manadental.at)





## Epitome zur Zahnerhaltung

**M**it Epitome ist Hightech in der Zahn- und Mundpflegebranche angekommen. Das Gerät arbeitet mit einem speziellen Mundstück in drei Phasen: Detection, Cleaning und Analysis. Im ersten Schritt machen 14 Nanokameras und über 100 Sensoren Verunreinigungen und Biofilmstrukturen auf den Zähnen sichtbar. In der zweiten Phase passiert eine automatisierte Zahnreinigung mit drei Bürstenköpfen in nur 30 Sekunden. Zum Abschluss liefert die Analyse detaillierte Informationen zu Plaque, Verfärbungen und Temperatur. „Mit dem e1 von Epitome ist ein echter Paradigmenwechsel von der restaurativen zur präventiven Zahn-



**MEINUNG DER EXPERTIN.**  
DDr. med. univ.  
Barbara Cvikl

medizin möglich“, ist sich Barbara Cvikl sicher.

**Was ist in Ihren Augen das Revolutionäre an Epitome?**

Die einzigartige Kombination zweier neuartiger Technologien. In einem ersten Schritt wird der Zahnbelag mit einer nicht färbenden Spüllösung erfasst und analysiert. Dieser Zahnbelag wird dann in einem zweiten Schritt, der nicht länger als eine Minute dau-

ert, mit Hilfe künstlicher Intelligenz gezielt entfernt. So ist es möglich, die Hauptursache der beiden häufigsten Probleme im Mundbereich, Karies und Zahnfleischerkrankungen, fehlerfrei und schnell zu beseitigen.

**Werden Devices wie dieses herkömmliche Zahnbürsten ersetzen?**

Aus rein medizinischer Sicht wäre dies wünschenswert. Natürlich muss man realistisch bleiben. Nicht alle haben die Möglichkeit, solche Geräte zu benutzen. Wer sie aber hat, sollte das tun.

**Müssen Epitome-Anwender:innen weniger häufig zur professionellen Mundhygiene?**

Dies hängt von der jeweiligen Ausgangssituation der Anwender:innen ab. Sind diese in der glücklichen Situation, ein gesundes Zahnfleisch zu haben, sollten regelmäßige Kontrollen ausreichen, bei denen bei Bedarf individuell und zielgerichtet gereinigt

wird. Handelt es sich bei den Anwender:innen jedoch um Parodontalpatient:innen, so ist es unumgänglich, dass diese ihre regelmäßigen Recall-Termine und Mundhygienesitzungen einhalten, da das Gerät keine Reinigung unterhalb des Zahnfleisches durchführt. Nichtsdestotrotz profi-

## „Die Zukunft der präventiven Zahnmedizin“

tieren auch diese Anwender:innen von der äußerst gründlichen Reinigung, da die häusliche Mundhygiene bei der Behandlung von Erkrankungen des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates entscheidend ist.

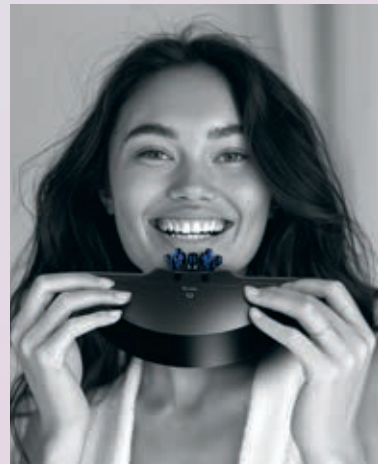
**Wem würden Sie Epitome empfehlen?**

Jeder Person, die Wert auf den Erhalt gesunder Zähne legt. Besondere Bedeutung könnte das Gerät bei jenen erlangen, bei denen die Mundhygiene aus verschiedenen Gründen nicht mehr so einfach ist, wie sie sein sollte.

Ich denke hier insbesondere an ältere Menschen oder Personen, die aus anderen Gründen feinmotorisch nicht in der Lage sind, eine adäquate Mundhygiene durchzuführen.

**Gibt es Indikationen, bei denen man Epitome nicht verwenden sollte?**

Eine absolute Kontraindikation besteht für Personen, die gegen einen Bestandteil der Essenzen allergisch sind oder bereits starke allergische Reaktionen auf andere Substanzen gezeigt haben. Schwangere, Personen mit elektronischen Implantaten oder jene mit Zahnsparungen werden derzeit von der Firma ausgeschlossen, da in diesen Bereichen noch keine Daten vorliegen.



### ZAHNPUTZ-PROFI.

e1 von Epitome, 2.400 Euro, Monatspaket mit zwei Essences und Austauschbürsten, 40 Euro, [epitome.inc](http://epitome.inc)



Fotos: 123RF, Hannes Steindler, beige stellt

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



Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und dem Mineralstoff Zink in einer Basis aus Aminosäuren und Co-Enzym Q10. Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei.

vegan

lactosefrei

glutenfrei



Nahrungsergänzungsmittel mit Mineralstoffen für Muskulatur und Nerven. Sowohl Kalium als auch Magnesium tragen zur normalen Funktion von Nervensystem und Muskulatur bei. Kalium unterstützt die Erhaltung eines normalen Blutdrucks.

vegan

glutenfrei

lactosefrei

fructosefrei



Neues Design



TerraPoint HandelsgmbH • 5020 Salzburg • 0662/430709 • [office@terrapoint.at](mailto:office@terrapoint.at) • [terrapoint.at](http://terrapoint.at)

\*Jeder Privatkunde erhält bis 31.12.2024 bei seiner Bestellung zu beiden Produkten automatisch ein zweites identes kostenlos.

Aktion endet am  
31.12.2024



# LISTERINE

NEU

EXTRA MILDER  
GESCHMACK,  
100% WIRKUNG

0%

ALKOHOL



VON Karin Garzarolli



**MINT ME.** Für ein extrafrisches Mundgefühl nach dem Zähneputzen sorgt die Minze in der Zahnpasta mit Fluorid von Bi Good, 2,99 Euro\*



**INNOVATIV.** Die Super White Zahnpasta Whiting Sensitive von Happybrush entfernt schonend Verfärbungen, 3,79 Euro\*




**ROUTINE.** Das Fluorid Gelee von Mara Expert schützt die Zähne vor Karies, 6,99 Euro\*



**SO SAFE.** Eine Kombination aus Amin- und Zinnfluorid wirkt in der Mundspülung von Meridol, 400 ml, 6,29 Euro\*

## UMSTRITTEN

# Fluorid – ja oder nein?

Fluorid wird oft verteufelt. Zu Unrecht? Ob Fluorid tatsächlich bedenklich ist oder es doch in der Zahnpflege inkludiert sein sollte, weiß die Expertin.



**DR. DANIELA SKIBA**  
Zahnärztin mit Schwerpunkt auf ästhetische Zahnheilkunde,  
[dentalspa-wien.at](http://dentalspa-wien.at)

### Ist Fluorid nun gut oder schlecht für die Zähne?

Fluorid ist ein entscheidender Faktor in der Zahnprophylaxe. Es stärkt den Zahnschmelz und macht ihn widerstandsfähiger gegen Säureangriffe, die Karies verursachen. Bei regelmäßiger Anwendung schützt Fluorid effektiv vor Karies, indem es die Remineralisierung des Zahnschmelzes unterstützt.

### Warum hat es den schlechten Ruf?

Fluorid wird oft missverstanden, vor allem wegen der Sorge vor Fluorose, die bei übermäßiger Aufnahme auftreten kann. Diese führt zu weißen Flecken auf den Zähnen, ist jedoch nur

bei sehr hohen Dosen problematisch, wie dies beispielsweise bei übermäßigem Fluoridgehalt im Trinkwasser der Fall wäre. Im Alltag und bei normaler Zahnpflege ist das Risiko minimal.

### Wer sollte Fluorid trotzdem besser meiden?

Kinder, die oft Zahnpasta verschlucken, sollten anfangs fluoridfreie Produkte verwenden. Ich empfehle fluoridfreie Zahnpasta für Kinder bis sechs Jahre, um das Risiko einer Fluorose zu vermeiden. Außerdem rate ich in Gebieten mit hohem natürlichen Fluoridgehalt im Trinkwasser zur Vorsicht bei der Verwendung von zusätzlichem Fluorid in der Zahncreme.

### Wann sollte man es hingegen unbedingt verwenden?

Für die meisten meiner Patient:innen ist Fluorid ein wichtiger Bestandteil der

täglichen Mundhygiene. Besonders bei erhöhtem Kariesrisiko, wie ich es oft bei Patient:innen mit empfindlichen Zähnen oder unzureichender Zahnpflege sehe, ist Fluorid unerlässlich. Es bietet einen einfachen, aber wirksamen Schutz und ist in Zahnpasta und Mundspülungen weit verbreitet.

### Wann kommt Fluoridlack zum Einsatz?

In meiner Praxis nutze ich Fluoridlack als intensive Behandlung zur Kariesprophylaxe. Der Lack wird auf die Zähne aufgetragen und sorgt durch die gezielte Fluoridabgabe dafür, dass der Zahnschmelz gestärkt wird. Besonders bei Kindern und Patient:innen mit hohem Kariesrisiko ist diese Behandlung äußerst effektiv. Der Lack schützt nämlich nicht nur vor Karies, sondern stärkt auch langfristig den Zahnschmelz.





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 THE BOUTIQUE BARRE STUDIO

## Inspirierende Workshops exklusiv für maxima-Leser:innen

THE BOUTIQUE BARRE STUDIO und maxima laden zur Masterclass „Barre Workout & Faszientraining für Einsteiger:innen“ ein.



## Mit einfachen Übungen bei der Stange und in Bewegung bleiben

### FÜR WEN

Diese Masterclass ist für alle geeignet, die viel im Büro sitzen und unter Bewegungsmangel leiden. Mit einfachen Methoden, die auch Spaß machen, wird Wissen über Bewegung und Regeneration vermittelt. Außerdem erfahren die Teilnehmer:innen, wie man Bewegung sofort in den Alltag integrieren kann. Der Workshop richtet sich an Menschen zwischen 30 und 60+ Jahren, die bisher wenig oder auch gar keinen Sport gemacht haben.

### DER ABLAUF

In diesem eineinhalbtägigen Workshop werden spannende theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen verbunden. Man lernt einfache Techniken des Barre-Trainings kennen und verbessert somit seine Kraft und Körperhaltung. Zudem werden einfach und verständlich die wichtigsten Fakten in Zusammenhang mit Faszien erklärt. Man lernt unter anderem, wie man die Faszienrolle richtig anwendet, um die eigene Beweglichkeit zu verbessern und Verspannungen zu lösen.



### ZIEL DES WORKSHOPS

Die erlernten Übungen und Techniken selbstständig zu Hause anzuwenden und mit Hilfe von Motivationstricks einen persönlichen Trainingsrhythmus zu finden. Mit den Methoden aus dem Workshop erlangt man mehr Kraft und Beweglichkeit, was dazu beiträgt, mit Stress besser umgehen zu können.

### DIE PERSONEN

Lars & Viktoria feiern heuer ihr 10-jähriges Studiojubiläum. Viktoria Pfaffstetter, diplomierte Fitnesstrainerin und diplomierte Tanzpädagogin, unterrichtet seit über 15 Jahren im Tanz- und Sportbereich. Seit 2013 hat sie sich auf Barre-Training spezialisiert. Mittlerweile bildet sie in der eigenen Barre Academy Barre-Instruktor:innen im deutschsprachigen Raum aus. Lars Berghold entwickelte 2013 das eigene Boutique-Fitness-Konzept für exklusives Kleingruppentraining. Nach seiner Zusatzausbildung zum Certified Functional Training Instructor und zertifizierten BLACKROLL-Coach folgten Ausbildungen im Bereich Resilienztraining.

### WAS

Teilnahme am Workshop: Barre Workout & Faszientraining für Einsteiger:innen

### WANN

Samstag, 25.1.2025, von 10–13 Uhr und von 14–17 Uhr

Sonntag, 26.1.2025, von 10–13 Uhr ODER

Samstag, 22.2.2025, von 10–13 Uhr und von 14–17 Uhr

Sonntag, 23.2.2025, von 10–13 Uhr

### WO

THE BOUTIQUE BARRE STUDIO  
Weyringergasse 40, 1040 Wien  
[boutique-barrestudio.net](http://boutique-barrestudio.net)



Anmelden  
und  
gewinnen

Schicken Sie eine Mail mit Name, Telefonnummer und Adresse an:  
[masterclass@maxima.co.at](mailto:masterclass@maxima.co.at),  
Betreff:

**maxima-Masterclass  
Barre & Faszien**

Teilnahmeschluss ist der  
19.12.2024, 12 Uhr

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

Weitere Infos auf [maxima.at](http://maxima.at)



## Gute Nacht!

Stress in der Arbeit, unregelmäßiger Tagesrhythmus, laute Umgebung, nächtliches Handyscrollen:

Die Gründe für Schlafprobleme sind vielfältig, die Mittel und Wege hin zu besserem Schlaf auch. Entspannung versprechen sogenannte „Gewichtsdecken“, wie etwa die vom New Yorker Label Bearaby. Handgestrickt, aus 100% Bio-Baumwolle, in vier sanften Farbtönen und drei Gewichtsklassen (5 kg, 7 kg, 9 kg) erhältlich.

[bearaby.com](http://bearaby.com)

*WIE SCHWER?  
Das Gewicht der Decke sollte etwa 10% des eigenen Körpergewichts ausmachen.*



## SUNSHINE IN THE BOTTLE

Es ist schon eine Weile her, dass wir regelmäßig Sonne, Licht und Wärme auf der Haut gespürt haben. Das Vitalisierende Pflege-Öl von Weleda riecht angenehm nach Mandarine, Grapefruit und Orange und soll dank rotgoldenem Bio-Sanddornöl den natürlichen Wärmeprozess des Körpers unterstützen. Einen Versuch ist es wert!

17,99 Euro, [bipa.at](http://bipa.at)



## Wir stellen vor... Tamara Weiland

[theenergymedicine  
academy.com](http://theenergymedicineacademy.com)



Wie hart die Modelbranche sein kann, hat Tamara Weiland schon früh am eigenen Leib erfahren. Dass sie den Modeljob unbeschadet überstanden hat, verdankt sie einem Mix aus österreichischen und brasilianischen Kulturwerten und spirituellen und religiösen Einflüssen, die ihre Erziehung geprägt haben. Schon in jungen Jahren vertiefte sie dieses Wissen über spirituelle Praktiken und Heilmethoden in Zertifizierungsprogrammen, Workshops und Zeremonien, die sie weltweit besuchte. Die Wienerin hat sich auf die Praktiken der Access Consciousness Bars und auf Klangmeditation spezialisiert und arbeitet als Reiki-Meisterin.

Ihr Wissen gibt die 28-Jährige in Kursen in ihrer Energy Medicine Academy in Wien weiter. Im dazugehörigen Studio bietet sie neben 1:1-Sessions auch Klassen mit unterschiedlichen Yoga-Stilen, Meditationen sowie Kakao- und Tee-Zeremonien an. „Mein Ziel ist es, Menschen zu helfen, wieder in Kontakt mit ihrem Körper zu kommen, ins Fühlen zu gehen und das wahre, authentische Selbst zu entdecken“, so Tamara Weiland.

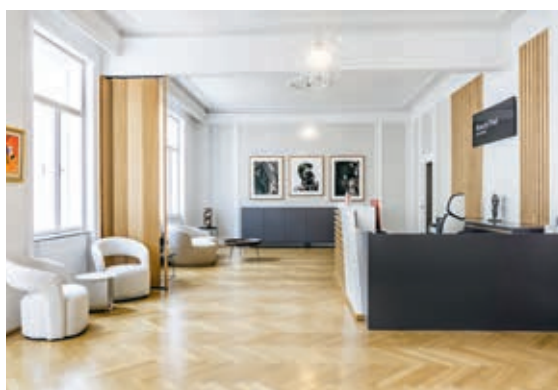
Energy Studio, Haidingergasse 27/1-3, 1030 Wien, Yoga Welcome Special ab 16 Euro

## Im Saft liegt die Kraft



Selbst mixen war gestern! Denn die Tiroler Josef, alias „Seppi“, und David tüfteln im Herzen der Kitzbüheler Alpen tagtäglich an neuen, gesunden Kreationen und betreiben einen Versand- und Lieferdienst. Von frischen Säften über ganze Saftkuren und Suppen bis zu Riegeln zum Snacken. Sehr praktisch!

Säfte ab 5,50 Euro, [dasbergblut.com](http://dasbergblut.com)



## Individuell schön

Jede Haut ist anders und hat unterschiedliche Bedürfnisse. Um diesen gerecht zu werden, werden alle Kund:innen im Salon Beauty Privé by Dr. Denkova vom Skinscanner unter die Lupe genommen. Dank elektronischer Diagnostik werden der Hautzustand ermittelt und Behandlung sowie Pflege darauf abgestimmt.

Gesichtsbehandlungen ab 120 Euro, [beautyprivé.at](http://beautyprivé.at)



Pampers®  
premium protection™

# DOPPELTER SCHUTZ

für die Haut und  
vor Auslaufen.



\*Ab Größe 1

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

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



## WE ARE FAMILY

# Working Moms

Job, Karriere und Kinder sind keine Gegensätze, die sich ausschließen, sondern gehören zu unserem Leben. Eine Expertin verrät, wie man alles in Balance hält.

VON Karin Garzarolli

## family talk:



MIT LILIANA KLEIN  
Eventmanagerin und  
Founder von Flashed  
Events.  
[flashed-events.com](http://flashed-events.com)

### HABEN SIE SICH DAS ARBEITSLEBEN ALS MUTTER VON ZWEI KLEINEN KINDERN SO VORGESTELLT?

Ehrlich gesagt: ja. Nach Kind eins kann man schon gut abschätzen, wie die ersten Jahre verlaufen werden. Für mich war da jetzt keine große Überraschung dabei.

### WORAUF MÜSSEN SIE VERZICHTEN, UM JOB UND FAMILIE UNTER EINEN HUT ZU BEKOMMEN?

Ich verzichte sicher auf Spontaneität und zeitliche Flexibilität. Spontan einen Besprechungstermin zu machen, das geht bei mir aktuell nur online oder eben mit Vorlaufzeit. Durch Handy und die einfache Erreichbarkeit ist aber auch viel mehr möglich als damals, als ich meine Eventagentur 2012 gegründet habe.

### INWIEWEIT WERDEN SIE VON IHREM PARTNER BEI DER KINDER-BETREUUNG UNTERSTÜTZT?

Er macht, so gut es zeitlich geht, alles möglich, worum ich ihn bitte. Unser „Deal“ ist klar kommuniziert: Meine Hauptaufgabe aktuell sind die Kinder. Wenn ich Events oder Besprechungen habe, dann übernimmt er unsere beiden Kids. Ich sage aber auch ganz ehrlich: Ich genieße die Zeit mit Stella und Kian sehr.

### WELCHEN TIPP HABEN SIE FÜR ANDERE MÜTTER?

Auf das eigene Bauchgefühl hören, egal was alle anderen sagen. Eines ist für mich zu 100% klar: Das Bauchgefühl einer Mama ist immer richtig. Und „make it easy“: Was heute nicht klappt, das klappt halt übermorgen!



### Cooler wickeln

Zuerst nehme man eine Innenwindel, die aus vielen dünnen Schichten Bio-Baumwolle besteht und supersaugfähig ist. Man verstärkt das mit Poo Paper, drüber kommt eine wasserdichte Überhose. Fertig ist die lässigste Stoffwindel, die es gibt. Starter-Set 39 Euro, [judesfamily.com](http://judesfamily.com)

### Warm gelaufen

Sind erst mal die Füße warm, macht sich so schnell kein Frösteln breit. Weshalb warme Hausschuhe wohl zu den Essentials in den Wintermonaten gehören. Schön, wenn einem dann noch ein süßes Rentier entgegenlacht. 12,99 Euro, [bipa.at](http://bipa.at)



## Time-out

Ein Tag, vollgepackt mit Arbeitsterminen und der Beschäftigung mit Kindern, kann herausfordernd sein. Umso wichtiger ist es, sich regelmäßige Mini-Auszeiten zu gönnen. Funktioniert gut, wenn man kurze Pausen am Tag dazu nutzt, einen Tee zu trinken, ein paar Dehnungsübungen zu machen oder einfach für ein paar Minuten die Augen zu schließen und abzuschalten.



# Zauberhafte Weihnachtszeit

DIE  
SCHÖNSTEN  
RITUALE MIT  
KINDERN

Engel, Sterne, Lichterketten, Schneeflocken und die vielen süßen Köstlichkeiten machen Weihnachten für Kinder zur magischsten Zeit des Jahres. Typische Weihnachtsbräuche verstärken diesen Zauber, stiften Geborgenheit und schaffen lebenslange Erinnerungen.

VON Daniela Jasch  
ILLUSTRATIONEN Birgit Lang





## 24 geheimnisvolle Türchen

Der Adventkalender zählt wohl zu den unverzichtbaren Kinder-Klassikern und ist für alle, die gerne basteln, eine ideale Gelegenheit für ein kreatives DIY-Projekt – von ausgefallenen Varianten mit kreativ gestalteten Boxen bis hin zu hübsch verzierten Sackerln.

**Unser Tipp für Bastelmuffel:** Selber basteln soll Freude machen und nicht Zeit rauben. Niemand soll im Advent beweisen müssen, mit so manchen Instagram-Bastel-Insider:innen mithalten zu können.

Die meisten Kids stehen ohnedies auf gekaufte 08/15-Kalender – Hauptsache, die Tagesration an Schoko stimmt.

**M**it Adventkranz, Kalender und festlichen Dekorationen zieht zuhause langsam Weihnachtszauber ein. Manche Familien legen an den Adventwochenenden mit einem regelrechten Kekse-Back-Marathon los, während für andere der Gang zur Kirche zählt, weil religiöses Brauchtum wie Rorate-Messen oder das Anzünden des Friedenslichtes hochgehalten werden. Mancherorts dekorieren die Kinder gemeinsam mit den Eltern Haus und Wohnung, bis hin zum Baumschmücken am Heiligen Abend. In manchen Haushalten wird geräuchert, wieder andere Familien sind Feuer und Flamme für Christkindlmärkte oder gemütliche Homepartys mit Punsch, Panettone und Weihnachts-Playlist.

### Weihnachtsfreude statt -stress

Welche Traditionen Familien rund um das Fest der Feste auch immer hochleben lassen: Die Weihnachtszeit sollte nicht zum Wettrennen um die schönste Dekoration, zum Back- oder Bastelwettbewerb mutieren. Bräuche und Rituale sind dazu da, miteinander Zeit zu verbringen und das Gemeinschaftliche zu stärken.

## BEWÄHRTE BRÄUCHE FÜR DIE GANZE FAMILIE



### Funkelnde, festliche Weihnachtszeit

Alle weihnachtlichen Symbole – Engel, Sterne, Schneeflocken usw. – haben jetzt Hochsaison. Ob bemalte Tannen- oder Fichtenzapfen, mit Nelken gespickte Orangen, dekorative Fensterbilder oder weihnachtliche Figuren: Bei vielen Dekorationen legen auch die Kleinsten selber gerne Hand an.

**Unser Nachhaltigkeits-Tipp:** Deko-Elemente müssen nicht jedes Jahr aufs Neue gekauft werden. Nicht zu vergessen: Auch die weihnachtlichen Werke aus Kindergarten und Schule wollen daheim ihren Ehrenplatz bekommen. Und letztendlich gibt es für die Kids oft nichts Aufregenderes, als alle Jahre wieder die geheimnisvolle Weihnachtskiste vom Keller zu holen und die darin angesammelten Schätze zu bestaunen.



## STRESSFREI UND MIT FREUDE DURCH DEN ADVENT



### Keks-Lust statt Küchen-Frust

Mit Kindern selber backen will geplant sein, damit die süße Weihnachtsbäckerei nicht in einer schönen Patzerei endet. Regel Nummer eins: Alleine alles vorbereiten, dann erst Kinder an den Start. Am besten alle Teigzutaten bereits abgewogen in Schalen herrichten oder frisch gekauften Keksteig bereitstellen. Für kleinere Kids bis vier Jahre ist Kneten und Ausstechen das Highlight. Größere Kinder wollen vor allem verzieren. Für viele Familien ist ein Lebkuchenhaus das absolute Must-have unter den Weihnachts-Sweets. Weniger aufwändig und nicht minder beliebt: das Mini-Häuschen aus Butterkekzen.

**Unser Tipp für stressfreies Backen:** Ein bis zwei Kekssorten reichen! Mürb- und Lebkuchenteig sind kinderfreundlich, gibt's auch zu kaufen und schmeckt oft eh (fast) allen am besten.



### Singen wir im Schein der Kerzen

In vielen Familien ist es Tradition, den Adventkranz selber zu binden. Schöne Gestecke und fertige Kränze gibt es jedoch auch im Handel. Das eigentliche Kranz-Ritual findet an den vier Sonntagen vor dem Heiligen Abend statt, mit jeweils einer brennenden Kerze mehr. Ein idealer Brauch für gemütliches Beisammensitzen. Zum Beispiel beim gemeinsamen Frühstück. Oder bei einer genussvollen Adventjause mit Gewürztee, Bratäpfeln und Keksen.

**Unser Zeremonien-Tipp:** Licht aus, Kerzen an, und während alle um den Kranz sitzen, Weihnachtslieder singen, Geschichten erzählen, Anliegen aussprechen oder auch beten. Kinder treten in der Regel gestalterisch gerne selbst in Aktion und wollen ihre Lieblingslieder zum Besten geben. Ein guter Moment auch für das Vorlesen von Gedichten oder dem einen oder anderen Wintermärchen.



## Verbreite Liebe, keine Keime.

Dettol **Hygiene** Seifen mit  
**Hautpflege Formel**

Neue  
Formulierung



\*In ausgewählten BIPA Filialen erhältlich.



## Ihr Kinderlein, kommet!

In Anlehnung an die christliche Weihnachtsgeschichte bauen viele Familien eine Krippe auf. Ob traditionell oder modern, groß oder klein – für Kinder am wichtigsten: Angreifen erlaubt!

**Unser Krippen-Tipp:** Wer nicht will, dass handgeschnitzte Erbstücke zweckentfremdet werden, entscheidet sich am besten für einfache (und robuste) Holzfiguren, mit denen die Kinder auch spielen können. Außerdem mögen die Kleinen Rollenspiele und versetzen sich selber gerne in die Protagonist:innen der Weihnachtsgeschichte.



## Barbarazweige als Glücksbringer

Im Andenken an die heilige Barbara werden am 4. Dezember frische Obstbaumzweige geschnitten (oder im Handel gekauft) und in eine wassergefüllte Vase gestellt. Diese Barbarazweige sollen bis zum Heiligen Abend blühen und damit Glück bringen. Einer alten Tradition zufolge werden die Zweige auch als Orakel benutzt.

**Und das geht so:** Verschiedene Botschaften oder Wünsche auf Zettel schreiben, an einzelne Zweige hängen. Die nacheinander blühenden Zweige schicken sozusagen „ein Zeichen“, und die Wünsche sollten sich dann erfüllen.



## Lasst uns froh und munter sein!

Alle Kinder wissen: Am 6. Dezember kommt der Nikolaus – deshalb stellen sie am Vorabend Teller oder ihre Schuhe vor die Tür, um sie mit Mandarinen, Erdnüssen, Lebkuchen und Schokolade befüllt wiederzufinden. Typisch sind auch die roten Sackerl, die als Überraschung daheim warten, sobald die Kinder heimkommen.

**Nikolo mal anders:** Wie wäre es, wenn ein Familienmitglied ins Bischofskostüm schlüpfte? Über die Anekdoten aus Nikolos goldenem Buch und über ein gut gefülltes Sackerl freuen sich wahrscheinlich auch die Größeren. Hausbesuche des heiligen Mannes können freilich auch extern gebucht werden.



Stark gegen Schmutz,  
sanft zur Umwelt.



PALMÖL  
FREI



MIKROPLASTIK  
FREI



VEGAN



wellbeing

## Weihnachts-Wunschzettel

Zu Beginn der Adventzeit schreiben Kinder traditionell ihre Wunschbriefe ans Christkind. Dabei darf nach Lust und Laune gezeichnet, gebastelt, geschrieben werden. Kinder finden es unglaublich aufregend, wenn das bei der Fensterbank oder am Balkon hinterlegte Briefchen am nächsten Morgen weg ist.

**Post vom Christkind:** Schon mal die Postzustellung ans Christkindl probiert (Postamt Christkindl, Christkindlweg 6, 4411 Christkindl)? Auch wenn nicht alle Träume in Erfüllung gehen, so erhält doch jedes Kind eine Antwort.



## Papa, Mama, gibt es das Christkind?

Mit sechs oder sieben Jahren endet in der Regel bei Kindern die „magische“ Phase, und damit schwindet auch langsam der Glaube an weihnachtliche Symbolfiguren.

**Unser Tipp:** Hat das Schulkind jüngere Geschwister, sollten Vereinbarungen getroffen werden, damit das ältere Kind dem jüngeren den Glauben eine Weile lässt. Nicht zu vergessen: Rituale und Bräuche sind auch für Größere wichtig, weil sie Geborgenheit vermitteln, familiäre Identität stiften und Erinnerungen fürs ganze Leben schaffen.



## GEMEINSAME RITUALE SCHAFFEN EWIGE ERINNERUNGEN



## Im Bann der Raunächte

Ein uralter Brauch in der Adventzeit bis Dreikönig ist das segnende und reinigende Räuchern. Traditionell gibt es zwölf Raunächte, einem alten Aberglauben zufolge sind es jene dunkelsten Tage im Jahr mit besonderem „Zugang zur göttlich-geistigen Welt“. Ob am Heiligen Abend, zu Silvester oder Dreikönig: Räuchern mit Kindern kann ein schönes, verbindendes Ritual sein, das Ruhe und Besinnung verströmt.

**Unser Räucher-Tipp:** Ein bestimmtes Thema wählen, zu dem sich jede:r Gedanken machen darf, und wohlriechende Kräuter wie Lavendel, Rosenblüten oder Thymian verwenden.



Mach jetzt ein stylisches Geschenk. Dein Geschenk, ihre Wahl ▶

Lass dich inspirieren mit einer Zalando-Geschenkkarte.

zalando

# Küfferle



Küfferle Schokoschirmchen bringen  
**Kinderaugen zum Leuchten!**



HASK®  
HAIR AND SKIN KINDNESS

# CURL CARE

FÜR TRAUMHAFT SCHÖNE LOCKEN



Strict Standards for us, only the best formulas for you.

# MONDAY

HAIRCARE

Monday blues?  
No way!  
MACHE JEDEN TAG ZU  
EINEM GOOD HAIR DAY



• PETA-ZERTIFIZIERT • 100% RECYCLEBAR  
• OHNE SULFATHALTIGE TENSIDE • DERMATOLOGISCH GETESTET



## SELF CARE

# Selbstfürsorge

Ständig unter Strom? Dann werden es ein heißes Bad und ein paar Kerzen leider nicht richten können. Echte Selbstfürsorge ist ein tiefgehender Prozess und eine schonungslose Konfrontation mit sich selbst.

VON Daniela Jasch

## mindful talk:



**NINA MOUTON** ist klinische Psychologin und beschäftigt sich mit Selbstfürsorge. [ninamouton.be](http://ninamouton.be)

### WARUM SOLL SELBSTFÜRSORGE EINE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG FÜR SICH SELBST SEIN?

Echte Selbstfürsorge geht über Me-Time hinaus. Es ist ein Entwicklungsprozess, um zu seinem wahren Selbst zu gelangen. Manche sagen, Selbstfürsorge sei egoistisch. Tatsache ist: Nur wenn du dich gut um dich selbst kümmerst, kannst du dich gut um andere kümmern. Es geht darum, Körpersignale nicht ständig zu ignorieren, klare Grenzen zu ziehen und sich vor allem um sein inneres Kind zu kümmern.

### WIE KÜMMERT MAN SICH UM SEIN INNERES KIND?

Indem man sich mit Gefühlen und Bedürfnissen – dafür steht das „innere Kind“ – verbindet. Sich selbst erlauben, Zuneigung

von anderen oder sich selbst entgegenzunehmen, ohne dafür etwas zu „leisten“, angelernte Erwartungen zu erfüllen oder bestimmten Mustern zu folgen. Im Rahmen der Selbstfürsorge müssen wir über unsere Traumata sprechen, was nicht leicht ist, denn wir müssen uns dabei verletzlich zeigen.

### INWIEFERN IST VERLETZLICHKEIT EINE STÄRKE?

Wir neigen dazu, unsere Verletzlichkeit zu verbergen, mit Perfektionismus oder toxischer Positivität zum Beispiel. Es ist ein Zeichen von Stärke, wenn wir die Angst vor Fehlern oder Kontrollverlust überwinden.

### BUCHTIPP.

Nina Mouton: *Echte Selbstfürsorge ist eine radikale Entscheidung für dich selbst.* Kneipp Verlag Wien 2024, 26 Euro



## Selbstliebe lernen

Für mehr Selbstliebe, Selbstreflexion und Lebensmut:

Mentaltrainerin und Bestsellerautorin Melanie Pignitter behandelt Themen wie Stressbewältigung, Durchbrechen alter Muster, Abgrenzung, toxische Glaubenssätze in ihren Podcasts. Wer noch tiefer in die Materie eintauchen möchte, dem seien Pignitters Webinare oder auch Selbstliebe- sowie Loslassen-Lehrgänge ans Herz gelegt. [honigperlen.at](http://honigperlen.at)

## Zeit für dich selbst

Die klinische Psychologin und Selbstfürsorge-Expertin Nina Mouton plädiert in ihrem Ratgeber *Echte Selbstfürsorge* für einen tiefgreifenden Self-Care-Prozess, anstatt immer weiter nach Selbstoptimierung zu streben. Moutons Kernbotschaft auf dem Weg hin zu einer resilienten Gesundheit: Ehrlichkeit mit sich selbst, Traumata bearbeiten und Mut zu Verletzlichkeit.

## Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

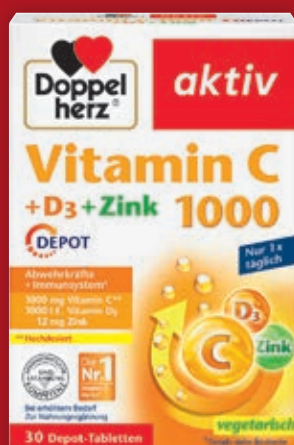
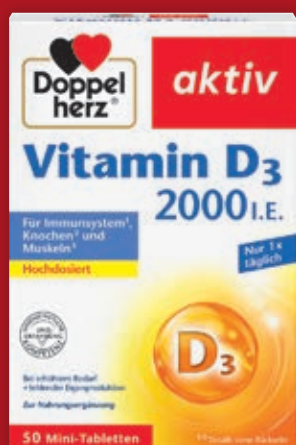
Therapeutin Nina Mouton fragt ihre Patient:innen oft: „Was passiert, wenn du dich zwei Stunden auf einen Stuhl setzt?“ Die Antworten darauf: Einschlafen oder weinen. Oder sich nicht trauen, sich hinzusetzen, weil man nicht fühlen will, was da kommt. Trauen Sie sich? Es müssen keine zwei Stunden sein, aber einfach sitzen und schauen, was passiert, ist der Beginn einer Bewusstwerdung.



Nr. 1  
Marke in Österreich\*

# Bleiben Sie gesund

Vitamin C + D und Zink unterstützen die normale Funktion des Immunsystems.



\* Doppelherz ist die Top 1 Marke in der Kategorie Allgemeine Gesundheitsmärkte im Lebensmittel-einzelhandel und Drogeriefachhandel im September 2023 bis August 2024  
Quelle: NielsenIQ Market Track, Tonics ATSTAEQ, Umsatz, Österreich  
(Copyright © 2024, NielsenIQ (Austria) GmbH)



## MISSION MENO

# Job im Wechsel

Eine neue Studie zeigt alarmierende Auswirkungen der Wechseljahre auf die Karriere von Frauen. Plus: Mit positiven Gedanken und einer guten Tasse Tee zu mehr Lebensqualität.

VON Karin Garzaroli

## meno talk:



**VERONIKA PELIKAN**  
Gründerin der Online-plattform Wechselweise  
[wechselweise.net](http://wechselweise.net)

### WELCHE WECHSELJAHRES-BESCHWERDEN BEEINTRÄCHTIGEN FRAUEN AM ARBEITSPLATZ?

In einer Studie, die wir mit der Hochschule für Wirtschaft und Recht in Berlin zum Thema „Auswirkungen der Wechseljahre im Arbeitsumfeld“ durchgeführt haben, kam heraus, dass es nicht nur Stimmungsschwankungen oder Reizbarkeit sind. Hier geht es auch um körperliche und geistige Erschöpfung, Schlafstörungen und die Klassiker Hitzewallungen und Schwitzen.

### IN WELCHER ART UND WEISE BEEINFLUSST DAS DIE ARBEIT?

Die Folgen sind Krankschreibungen und Karriereentscheidungen mit weitreichenden Konsequenzen. Ein Fünftel der Frauen reduzierte aufgrund der Beschwerden die Arbeitsstunden, 15,2 Prozent

nahmen sich eine berufliche Auszeit und einige entschieden sich laut Studie sogar für den frühzeitigen Ruhestand.

### WAS BEDEUTET DAS IN DER FOLGE FÜR DIE BETROFFENEN?

Weniger Versicherungszeiten bedeuten ein erhöhtes Risiko für Altersarmut bei Frauen. Auch Teilarbeit bedeutet Einbußen bei der Pension.

### WELCHE UNTERSTÜTZUNG WÜNSCHEN SICH FRAUEN VON ARBEITGEBER:INNEN?

Eine wechseljahresfreundliche Arbeitskultur könnte hier helfen. Die Studie hat ergeben, dass sich viele eine bessere Aufklärung der Vorgesetzten und flexiblere Arbeitszeitmodelle wünschen.

### TUT GUT.

Der Frauen-Tee sorgt für entspannte Wechseljahre. Tipp: über einen längeren Zeitraum trinken.



### Think positive

Positives Denken kann man sich nicht kaufen? Doch, kann man! Mit dem kleinen Büchlein *Love Letters* von Cosmoss by Kate Moss. Darin sind 150 Liebesbotschaften, die das Leben noch schöner machen. 26 Euro, [cosmossbykatemoss.com](http://cosmossbykatemoss.com)

### In Balance

Ruhe und Gelassenheit verspüren und im Gleichgewicht sein – in den Wechseljahren bleibt das für viele ein Wunschtraum. Der ausgewogen gemixte Frauen-Tee aus biologischen Kräutern wie etwa Melisse, Frauenmantel oder Baldrian von Dr. Kottas soll dabei unterstützen.

5,99 Euro, [kottas.at](http://kottas.at)

## Schafgarbe

Zu finden ist die heimische Schafgarbe auf Wiesen und an Acker- und Wegrändern, auch in den Alpen ist das „Frauenkraut“ heimisch.

Die Korbblütler-Pflanze enthält ein Phytoöstrogen, das bei Wechselbeschwerden helfen kann, weshalb sie sich in vielen Teemischungen findet.





MEISTVERKAUFTE  
KONDOMMARKE  
ÖSTERREICHS\*

durex® GESUNDHEIT  
IST SEXY



\*Basis Umsatz Kondome und Gleitgele im österreichischen Lebensmitteleinzelhandel und Drogerien von 01/2023 bis 12/2023 gemäß NielsenIQ Retail Measurement

MEDIZINPRODUKTE. GEBRAUCHSANWEISUNG BEACHTEN.

Let's  
talk  
about

# Fantasien



Laut einer Studie des US-Sozialpsychologen Justin J. Lehmiller haben 97 Prozent aller Menschen sexuelle Fantasien. Doch nur etwa die Hälfte spricht mit dem Partner oder der Partnerin darüber. Warum das so ist, erklärt Sexualberaterin Adriane Krem.

VON **Claudia Hubmann**

## MIT ADRIANE KREM

Für die Sexualpädagogin sind Fantasien eine von vielen Ressourcen der Sexualität.

## WARUM SIND WIR BEI DIESEM THEMA SO VERSCHWIEGEN?

Für viele Menschen sind sexuelle Fantasien eine höchstpersönliche Angelegenheit. Sie können mit verschiedensten Gefühlen verbunden sein, wie z.B. Lust, Freude, Scham oder Schuld. Das Mitteilen solcher Vorstellungen kann unterschiedliche Reaktionen beim Gegenüber auslösen, von prickelndem Wohlbefinden bis zu Irritation und Verunsicherung.

## SAGEN DIESE BILDER IM KOPF ÜBER UNS ALS MENSCH ETWAS AUS? ODER SIND SIE EINFACH INSPIRATION?

Diese inneren Vorstellungen haben die Aufgabe, in die sexuelle Erregung zu führen oder diese zu unterstützen. Was dabei fantasiert wird, ist kein Spiegel der Persönlichkeit, und die fantasierende Person kann sich nicht aussuchen, welche Bilder oder Szenarien erregend sein sollen. Das hängt von der komplexen Entwicklung des persönlichen sexuellen Systems ab. Es kommt nicht selten vor, dass sexuelle Fantasien dem eigenen Wertesystem widersprechen.

## WAS SIND IHRER ERFAHRUNG NACH GÄNGIGE SZENARIEN?

Ich kenne sehr unterschiedliche Beschreibungen, von romantischen Begegnungen bis zu Vergewaltigungsfantasien, von der Vorstellung einer erotisch-spannenden Atmosphäre bis zu körperlich-genitalen Inhalten. Nicht alle sexuellen Fantasien beinhalten sexuelle Handlungen oder Nacktheit.

## IST ES OKAY, WENN DAS KOPFKINO AUCH MAL TAGSÜBER ANSPRINGT?

Auf alle Fälle, sexuelle Fantasien richten sich oft nicht nach äußeren Gegebenheiten. Manchmal kommen sie wie von selbst, manchmal werden sie herbeigeholt. Es beschreiben aber nicht alle Menschen eine derartige Vorstellungswelt.

## WAS IST, WENN DIE FANTASIEN AGGRESSIV SIND ODER UNTERWERFUNGSSZENARIEN LUST BRINGEN?

Das kommt häufig vor, weil speziell aufregende Szenarien und imaginierte Tabubrüche eine Menge Menschen von einer emotionalen in die sexuelle Erregung führen. Sehr viele Fantasien sind nicht mit einem Realisierungswunsch verbunden.

## HABEN SICH DIE FANTASIEN ÜBER DIE JAHRE VERÄNDERT?

Zum Teil schon, denn viele Menschen nutzen auch Versatzstücke aus verschiedensten Quellen, wie z.B. Erinnerungen, Gelesenes, Filme und Pornos u.v.m., so sie der eigenen Erregung dienen.

**LASS UNS REDEN**  
... oder auch nicht?  
Bevor man die eigenen Fantasien dem Partner oder der Partnerin gegenüber anspricht, wäre es gut, sich zu überlegen, welchen Zweck eine derartige Offenbarung haben soll. Möchte man, dass die andere Person etwas an ihrem sexuellen Verhalten ändert? Soll eine Fantasie in die Realität umgesetzt werden? Davon hängt es ab, ob und wie das Thema am besten angesprochen werden kann.

**Viele Fantasien sind nicht mit einem Realisierungswunsch verbunden**



# AUSZEIT vom Alltag

Ein verlängertes Wochenende in einem feinen Wellness-Tempel abhängen, das kann schon was. Geht aber nicht immer. Deshalb kommen hier Tipps für kurze Wohlfühl-Auszeiten im Alltag.

VON Karin Garzaroli

**W**enn die Arbeit zu viel wird, soziale Verpflichtungen einen auslaugen und gerade alles rundherum im Chaos versinkt, braucht man sie dringend – die kleinen Auszeiten vom Alltag. Das kann eine gute Tasse Tee, ein kurzes Mini-Workout, ein roter Lippenstift oder eine Kopfhautmassage sein. All dies kann helfen, den stressigen Alltag zu bewältigen und Körper, Geist und Seele in einen angenehmen Ruhezustand zu bringen. Im Folgenden finden Sie die besten Tipps für einen ganz privaten Wellness-Kurztrip mit minimalem Aufwand. Aber großer Wirkung!

#1

## Kuschelige Wohlfühlecke

Jede:r sollte sich eine Ecke schaffen, in der nichts und niemand vom süßen Nichtstun ablenken kann. Das kann das Sofa im Wohnzimmer, ein gemütlicher Ohrensessel im Schlafzimmer oder die Eckbank in der Küche sein. In dieser Ecke sollten eine kuschelige Decke und ein weiches Kissen immer griffbereit sein. Punktuelle Lichtquellen sorgen für eine angenehme Atmosphäre. Für die kurze Auszeit kann man frischen Tee aufbrühen und eine Kerze mit dem Lieblingsaroma anzünden. Dazu ein paar Seiten aus dem Lieblingsbuch oder -magazin lesen. Ganz wichtig: Diese Zone sollte frei von Handy, Laptop und Tablet bleiben.



1



2

**1 SCHÖNER SCHEIN.** Inmitten eines Kräutergartens wöhnt man sich beim Geruch der *Duftkerze Herbal Garden* von Bi Home Living, 4,99 Euro\*

**2 KUSCHELBÄR.** Wärmend und sehr cosy ist die *Wolldecke* von Klippan, 89 Euro, bei [arket.com](http://arket.com)



#2

## Immer der Nase nach

Wenn es draußen kühl und ungemütlich ist und eine verschnupfte Nase den nächsten Husten jagt, können ätherische Öle nicht nur die Stimmung positiv beeinflussen, sondern auch das Immunsystem stärken. Aromaöle sind hier oft das Wundermittel der Wahl. Entweder mithilfe eines elektronischen Diffusers oder der klassischen Öllampe im Raum verteilen und ihre Wirkung genießen. Einige Tropfen lassen sich auch mit etwas Milch oder Honig mischen und als Badezusatz verwenden. **Zitrusöle** vertreiben Müdigkeit und schlechte Laune und können bei depressiven Verstimmungen helfen. **Pfefferminze, Teebaumöl** oder **Eukalyptusöl** können bei Erkältungen lindernd wirken. **Lavendel** wirkt nicht nur entspannend, sondern auch antibakteriell. **Zimt, Vanille** und **Orange** verbreiten einen Duft, der wärmt.



#3

## Kulinarische Auszeit

Wer viel arbeitet, möchte sich auch belohnen. Wie geht das besser als mit Schokolade, schließlich beruhigt diese ja die Nerven. Greifen Sie allerdings statt Milkschokolade (zu viel Zucker) zu edler Bitterschokolade oder zaubern Sie sich damit einen „Healthy Snack“ auf Vorrat. Dazu Dateln entkernen, mit Erdnussbutter füllen und in zerlassene Bitterschokolade tunken. Danach in den Tiefkühler legen. Wenn das Nachmittagstief mal wieder zuschlägt, stückweise zu einer Tasse Espresso oder grünem Tee genießen.



**1 TEA-TIME.** Tagträume werden mit dem *Bio-Gewürztraum Tee* von Evelyn Deutsch besonders süß, 6,90 Euro, [aromapflege.com](http://aromapflege.com)

**2 OVER THE MOON.** Harmonisch süß und mit einer cremigen Textur verwöhnt die *Moon Latte* von Sunday Natural den Gaumen, 10,90 Euro, [sunday.at](http://sunday.at)

Fotos: Getty Images, Hersteller (4)



#4

## Erholung für den Rücken

Entspannungsübung gegen Verspannungen und Schmerzen: Halten Sie sich an einer Stuhllehne fest und gehen Sie dabei Schritt für Schritt rückwärts, bis der Oberkörper mit gestreckten Armen vorgebeugt ist. Dehnung 30 Sekunden halten, 10 Sekunden die Hände von oben auf die Stuhllehne drücken, locker lassen und die letzten beiden Schritte wiederholen. Danach den Oberkörper gerade aufrichten, Arme nach oben strecken und diese aus eigener Kraft nach hinten ziehen. Weitere Übungen finden Sie auf [liebscher-bracht.com](http://liebscher-bracht.com)

**Tipp:** Bei akuten Schmerzen erweisen sich Wärmepflaster als hilfreich.

**1 ERLÖSUNG.** Bei Muskel- und Gelenksbeschwerden sollte man die Wärmepflaster von Bi Life griffbereit haben, 3,99 Euro\*

**2 GOOD GUYS.** Entspannung für Nacken und Schultern verspricht die Neck Box von Blackroll mit Doppelball, Faszienball und dem Super Band, 49,90 Euro, [blackroll.com](http://blackroll.com)



\*Medizinprodukt



\*Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder eine sonstige aufgrund ihrer beruflichen Ausbildung dazu befugte Person.



#5

## Entspannende 15 Minuten

Wenn der Stress überhandnimmt und man weder ein noch aus weiß, kann eine kleine Auszeit mehr helfen, als man glaubt. So kann man etwa morgens nach dem Duschen mit einer Meditation in den Tag starten oder die Schlafqualität damit vor dem Zubettgehen verbessern. Unterstützung bieten zahlreiche Apps. Tagsüber kann auch ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, im nächstgelegenen Park oder im nahegelegenen Wald den Kopf wieder frei machen.

**Tipp:** Grüne Pflanzen oder auch eine grün gestrichene Wand können laut Farblehre beruhigend und ausgleichend wirken.

PROFESSIONELLE QUALITÄT & EXPERTISE



**wellaflex**  
VOLLER AUSSEHENDE  
HAARSTYLES  
SANFT ZUR KOPFHAUT



#6

## Fit durch Miniworkout

Täglich Sport zu treiben ist gesund, und für diese Übungen gibt es keine Ausrede. Man muss dafür weder ins Fitnessstudio noch ins Trainingsoutfit. Kniebeugen, auch Squats genannt, formen Oberschenkel und Gesäß. Wenn der Bauch dabei fest angespannt wird, trainiert man auch diesen. Täglich 3x10 Wiederholungen vor dem Duschen zeigen bereits Wirkung. Nach dem Aufstehen eine Minute in den Plank gehen – dabei die Ellenbogen unter den Schultern positionieren, die Füße auf den Fußballen fest am Boden platzieren und den Rumpf anspannen – tolle Ganzkörperübung. Der obere Rücken freut sich über die „Superwoman“-Übung: Dazu auf den Bauch legen und die Arme über den Kopf ausstrecken. Dann Arme und Beine gleichzeitig anheben und die Position halten – 3x10 Wiederholungen.



**SO GLATT.** Mit feinen Salzkristallen löst das Salzpeeling Mandelöl von Bi Good abgestorbene Hautschüppchen, wertvolles Mandelöl pflegt die Haut, 3,99 Euro\*

#7

## Streicheleinheiten nur für mich

Die Zeit bis zum nächsten ausgiebigen Wellness-Urlaub kann man überbrücken, indem man sich selbst immer wieder etwas Gutes tut. Das kann ein ausgiebiges Bodypeeling oder auch belebendes Trockenbürsten vor dem Duschen sein. Oder aber ein Vollbad mit anregendem Badezusatz, mit dem man zur Abwechslung mal in den Tag startet. Fuß- und Handmassagen abends bringen Entspannung und sorgen – zieht man sich anschließend Kuschelsocken und Baumwollhandschuhe über – für gepflegte Haut am nächsten Morgen.

Fotos: Getty Images, Hersteller (4)

Produkte mit \* erhältlich bei Bipa, [bipa.at](http://bipa.at)



## Spüre leichtes Atmen mit lindernden Dämpfen



Verwenden Sie VapoPads für zusätzlichen Komfort



VapoPads Rosmarin & Lavendel WBR7\*

VapoPads Menthol WH7\*

\*Nicht bei Säuglingen mit einem Alter unter 36 Monaten [WH7] / unter 3 Monaten oder einem Gewicht unter 4,5 kg [WBR7], für mehr als 16 Stunden pro 24-stündigem Zeitraum und/oder nicht mehr als 2 Pads pro 24-stündigem Zeitraum verwenden.

Bestimmte Warenzeichen werden unter der Lizenz von The Procter & Gamble Company oder ihren angeschlossenen Unternehmen verwendet. © 2024, Alle Rechte vorbehalten.

Kaz Europe Srl  
A Helen of Troy Company  
Switzerland





#8

## Beauty-tipps für den Alltag

Einige Beauty-Treatments lassen sich einfach zwischendurch erledigen. So kann man sich etwa für eine elegante Lockenpracht das Hitzestyling sparen, indem man Stylingspray ins Haar einarbeitet und dieses am Oberkopf zu zwei Dutts dreht. Vor dem Ausgehen die Dutts öffnen, Haare mit den Händen durchschütteln und mit Haarspray fixieren. Ampullenkuren können den Besuch im Kosmetikstudio hinauszögern, da sie konzentrierte pflegende Inhaltsstoffe enthalten. Sitzt man vor dem Computer, so lässt sich die Zeit nutzen, um die Augenpartie mit pflegenden Pads zu verwöhnen. Quick-Tipp: Bei leichten Selbstzweifeln schafft roter Lippenstift Abhilfe, da er dem Gegenüber ein selbstsicheres Auftreten vermittelt.

- 1 HAUTSCHMEICHLER.** Mit Bio-Rosenextrakt und Hyaluronkomplex sorgt die *Ampullenkur Rose & Hyaluron* von Bi Good für strahlend frische Haut, 4,49 Euro\*
- 2 GOOD LOOKING.** Mit Rosenwasser verwöhnen die *Gel-Augenpads* von Bi Care die zarte Augenpartie, 0,89 Euro\*



2



- 3 STARKER HALT.** Mit den N°1 *Hairpins* von Fiona Franchimon halten die Dutts auch mal overnight, 33,67 Euro (3 Stk.), [fionafranchimon.com](http://fionafranchimon.com)

#9

## Hairliche Verwöhhmomente

Zeitaufwendige Haarkuren waren gestern, heute integrieren wir sie einfach in unseren Alltag. So kann man etwa abends Haaröl vom Ansatz bis in die Spitzen einarbeiten – eine kleine Kopfmassage tut auch gut und regt das Haarwachstum an – und es morgens mit einem pflegenden Shampoo auswaschen. Für eine gründliche Entfernung von Talg und Stylingresten empfiehlt sich ab und zu die Verwendung eines Kopfhautpeelings, das gleichzeitig wie eine Massage wirkt.

- 1 POWERFUL.** Irritierte Kopfhaut und strapazierte Haare gehören mit dem *Haaröl* von Dr. Hauschka der Vergangenheit an, 17,50 Euro, [drhauschka.at](http://drhauschka.at)
- 2 KLÄREND.** Sanft befreit das *Kopfhaut-Peeling* von Innersense Organic Beauty die Kopfhaut von Verunreinigungen, 49 Euro, bei [cosmeterie.at](http://cosmeterie.at)



Produkte mit \* erhältlich bei Bipa, [bipa.at](http://bipa.at)

BIPA X NATURE LOVE

# Verschenken, was wirklich zählt.

Wer möchte nicht ein persönliches Geschenk machen? Besonders festlich: Präsente, die zeigen: Ich habe an dich gedacht!

**W**er mit besten Wünschen fürs Wohlbefinden überraschen möchte, hat jetzt die Natur auf seiner Seite: Nature Love hält naturverliebte Nährstoffe, Vitamine und tägliche Unterstützer für viele Herausforderungen des Lebens bereit. Ein schöner Gedanke: den Partner bzw. die Partnerin vor tagelanger Bettruhe mit Tee zu bewahren oder den Freund:innen bei sportlichen Ambitionen unter die Arme zu greifen. Ob hochdosiertes Vitamin D3 & K2 zur Stärkung der Abwehr



## Ein Präsent, das sagt: Du bist mir wirklich wichtig!



- 1| MAGNESIUM KOMPLEX.** Powerkombi mit 5 Magnesiumformen für schnelle Aufnahme sowie langfristige Speicherung, 90 Stk., 12,49 Euro **2| VITAMIN D3 & K2.** Die knochenstarken Abwehrhelden in verbesserter Bioverfügbarkeit, 30 ml, 17,99 Euro **3| COENZYM Q10.** Statt Q10 nur durch Anti-Aging-Cremes von außen aufzutragen, wird auf die Kraft von innen gesetzt, 60 Stk., 22,99 Euro **4| MARIENDISTEL KOMPLEX.** Hochdosierte 4-fach-Formel aus Mariendistel, Artischocke, Löwenzahn und Desmodium, 60 Stk., 14,99 Euro

oder Magnesium Komplex für Power beim Sport: Die richtigen Nährstoffe sind ein liebevolles Geschenk zu Weihnachten oder zum Jahresstart. Auch der strahlende Teint zum Fest oder das gute Bauchgefühl nach den Feiertagen lassen sich verschenken. Von Herzen und als Zeichen echter Wertschätzung!

### Die Kraft der Natur

Im Gegensatz zu vielen anderen Marken setzt Nature Love möglichst auf pflanzliche Quellen, ohne Gentechnik und ohne unnötige Zusätze, mit einem starken Fokus auf hoch bioverfügbare Nährstoffformen, die der Körper schnell aufnehmen kann.

[nature-love.de](http://nature-love.de)

Übrigens: Eine große Auswahl an Nature-Love-Produkten gibt es bei BIPA. [bipa.at](http://bipa.at)



# LACALUT®

## UNSERE EXPERTEN für gesundes Zahnfleisch



Folgen Sie uns auch auf  

\* adstringierende Wirkung auf das Zahnfleisch

AB DER **1.**  
ANWENDUNG  
SPÜRBAR\*

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



## LIFE COACHING

# Paare in der Krise: Zeit für Therapie?

Klar ist, wenn Paare den Weg in die Beratung oder Therapie finden, hat sich in den meisten Beziehungen schon einiges aufgestaut. Im Idealfall findet man dort Hilfe zur Klärung partnerschaftlicher Konflikte.

**I**m Laufe der Zeit haben sich Probleme festgefahen. Die Fronten sind oft verhärtet und das gegenseitige Verständnis ist den Beteiligten leider abhandengekommen. Es kann auch sein, dass eine tiefe Krise die Beziehung erschüttert hat. Dass das Vertrauen in den Partner oder die Partnerin verlorengegangen ist. Eigene Probleme können sich innerhalb einer Paarbeziehung auswirken und eine Krise auslösen. Es gibt (leider) viele Möglichkeiten, wie man sich innerhalb einer Liebesbeziehung verlieren kann.

Kann eine Paartherapie oder Beratung tatsächlich helfen, diese Verstrickungen aufzulösen? Kann eine dritte Person wirklich neutral sein? Ist es möglich, dass eine Beratung für Paare in eine Trennung mündet? Es gibt ein paar große Unbekannte bei diesen Fragen, oft erlebe ich auch Berührungängste mit dieser speziellen Form der therapeutischen Beratung. Jedenfalls gibt es einige Voraussetzungen, die

*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*

gegeben sein sollten, bevor man sich für diesen Weg entscheidet. Eine externe Beratung müssen jedenfalls beide Teile der Partnerschaft wollen. Es bringt niemandem etwas, wenn es nicht die ernsthafte Absicht von beiden gibt, eine Klärung des Problems oder zumindest eine Besserung herbeizuführen.

Wer sich auf das, was eine Therapie ans Tageslicht befördert, einlässt, wird klare Erkenntnisse über sich und seine Beziehung erhalten. Während der Zeit der Beratung kann es sein, dass die Therapeutin oder der Therapeut Übungen einbaut oder bestimmte Aufgaben stellt, die man mit seinem Partner, seiner Partnerin erledigen muss, wie zum Beispiel sich drei Minuten lang in die Augen schauen, ohne ein Wort zu sagen, oder ein persönliches Beziehungstagebuch führen. Paare sollten sich genau überlegen, mit welchem Anliegen oder Ziel sie in diese Beratung gehen. Man muss als Paar nicht zwangsläufig in allem übereinstimmen, jedoch sollte jeder Teil für sich formulieren können, was ihm oder ihr wichtig ist.

## UNTERSTÜTZUNG IN DER KRISE

Eine Paarberatung kann für viele Paare auch den letzten Ausweg aus ihrer Krise bedeuten. Sie suchen sich vielleicht bewusst eine außenstehende Person, die dabei hilft, die Beziehung aufzulösen. Das ist besonders sinnvoll, wenn es sich um Paare mit Kindern handelt.

Ziel einer Beratung oder Therapie für zwei Menschen ist es, einen respektvollen und wertschätzenden Ton und Umgang miteinander zu finden. Im Idealfall so, wie es am Anfang der Beziehung war, als man dem oder der anderen noch gerne zuhörte und die kleine Marotte des oder der anderen mit einem Lächeln quittierte.

Und ganz egal, welchen Ausgang die Beratung hat: Wir nehmen uns jedenfalls selbst immer in die Beziehung mit – egal ob in die alte oder in eine neue!

Machen Sie es gut, speziell zu Weihnachten!  
Alles Liebe, Eva Pözl



## Mustergütig

Blumen, Hände, Hunde, Rhomben, Zacken, Blockstreifen und immer wieder Karos: Arthur Arbesser ist ein Meister der Muster. Für die aktuelle Kollektion entwarf der von Mailand aus arbeitende österreichische Designer unter anderem diesen speziellen Print mit vielen unterschiedlichen Gläsern. Sehr speziell und typisch Arbesser.

[arthurarbesser.com](http://arthurarbesser.com)

*MODEL.  
Monika Kaesser  
hatte von 1976  
bis 2000 ein Ge-  
schäft in Wien,  
das Arbesser  
bereits als Kind  
für die wunder-  
baren Auslagen  
liebte.*





## House of Silhouette

Vor kurzem eröffnete das Familienunternehmen Silhouette sein erstes House of Silhouette. Der Store in der Herrngasse steht im Zeichen des Sehens. Auf zwei Etagen können Kund:innen in die Welt der perfekten Premiumbrillen eintauchen. Damit läutet die Silhouette Group zu ihrem 60-jährigen Jubiläum eine neue Ära ein.

Herrngasse 1, 1010 Wien,  
[silhouette.com](http://silhouette.com)

## WELCOME BACK ALEXA

Ex-It-Girl Alexa Chung kehrt als Kreativdirektorin für die Kollektion *The Edit by Alexa Chung* von Barbour in die Modewelt zurück. Sie ließ sich dazu von Barbours Vintage-Stilen inspirieren. „Meine Absicht war es, etwas Unmittelbares zu schaffen, das meine Garderobe, meine Interessen und meinen Stil in diesem Moment widerspiegelt und gleichzeitig dem epischen Erbe der Marke treu bleibt“, so die Neo-Designerin.

Für die Kampagne modelte sie höchstpersönlich.

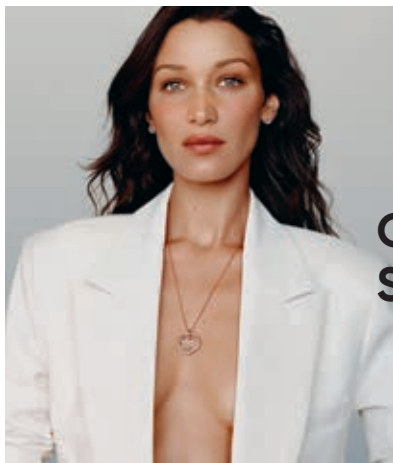
[barbour.com](http://barbour.com)



## VORBILD ANTIKE

Mit der Kollektion *Calla* gibt Mary Katrantzou ihr Debüt als Bulgari-Kreativdirektorin, inspiriert von den Mosaiken der historischen Terme di Caracalla in Rom. Katrantzou bringt mit den Taschen das berühmte Mosaik-Motiv auf innovative Weise zum Leben.

[bulgari.com](http://bulgari.com)



## Generation Swap

Chopard hat Bella Hadid zur neuen Markenbotschafterin ernannt. Mit ihr

will die Luxusschmuckmarke eine neue Ära einläuten – also in Richtung einer neuen jungen und wohlhabenden Zielgruppe blicken.

[chopard.com](http://chopard.com)

## Isabel x Converse x Chuck

Als Schnittpunkt von Kultur und Style haben Converse einen Einfluss auf Regelbrecher:innen aus der ganzen Welt gehabt – speziell Chuck Taylor. Isabel Marant interpretiert ihn neu, mit einem Hauch Nostalgie und dem ihr so eigenen Laissez-faire.

Ab 150 Euro. [isabelmarant.com](http://isabelmarant.com) & [converse.com](http://converse.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](http://www.keepcapsfromkids.eu)





# SKI KNITS

# best of budget

Am Laufsteg und auf der Piste willkommen: Strick, inspiriert von Zopfmustern, Zickzack und anderen traditionsreichen Mustermaschen.

VON Nicole Adler



perfect match

- 1 ZICKZACK.** Pulli von The New Society, 89,99 Euro, erhältlich über [zalando.at](https://www.zalando.at)
- 2 OHRENWÄRMER.** Stirnband von Falke, 50 Euro, [falke.com](https://www.falke.com)
- 3 BOMMEL.** Haube von The North Face, 29,95 Euro, [thenorthface.de](https://www.thenorthface.de)
- 4 NORDISCH.** Cardigan von C&A, 49,99 Euro, [cunda.at](https://www.cunda.at)
- 5 ALPIN.** Pullover von H&M, 39,99 Euro, [hm.com](https://www.hm.com)
- 6 FOLKLORE.** Pulli von Benetton, 89,95 Euro, [benetton.com](https://www.benetton.com)
- 7 CRAZY BLUE.** Mascara Catchy Eyes von Gosh, 12,99 Euro, [bipa.at](https://www.bipa.at)

Fotos: Launchmetrics.com/spotlight (2), Hersteller (7), Shutterstock



Kneipp

# BLEIB IN BALANCE TAG UND NACHT

GESUND & ERHOLT

Kneipp Nahrungsergänzung.

Mehr unter [Kneipp.at](https://www.kneipp.at)



NEU<sup>1</sup>

- ✓ **Melatonin** für schnelleres Einschlafen.<sup>2</sup>
- ✓ **Kneipp Baldrian Nacht** für eine ruhige, erholsame Nacht.
- ✓ **Kneipp Baldrian plus Nervenvitamine** für mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Nicht in allen Filialen erhältlich.

<sup>2</sup> Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1mg Melatonin aufgenommen wird.

<sup>3</sup> B-Vitamine tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

LOOK DES MONATS

# Countryside

Die Aufforderung des Winters: Handy aus, ab nach draußen! In Barbour-Jacken, Tartans und Tweeds.

VON Nicole Adler



**OUTDOOR.**  
Mantel von Barbour, 479,99 Euro, [barbour.at](http://barbour.at)



**FLAUSCHIG.**  
Weste von Max Mara, 1.441 Euro, erhältlich über [farfetch.com](http://farfetch.com)



**RAUTEN.**  
Pullover von Benetton, 89,95 Euro, [benetton.com](http://benetton.com)



BURBERRY

## Queen of Scots

Der moderne Outdoor-Look macht sich den englischen Landhausstil zunutze. Eine Modeästhetik, die sich aus der vererbten Garderobe eines Royals und Elementen des Preppylooks speist, kombiniert mit einer Prise Pferdemädchencoolness.



**ÜBERWURF.**  
Poncho von Fraas, 79,95 Euro, erhältlich über [zalando.at](http://zalando.at)



**SAMT.**  
Rock von Max Mara Weekend, 219,99 Euro, erhältlich über [peek-cloppenburg.at](http://peek-cloppenburg.at)



**LACK.**  
Gummistiefel von Tommy Hilfinger, 119,90 Euro, erhältlich über [zalando.at](http://zalando.at)

**VIELSEITIG.**  
Pure Illuminating Lips & Cheeks Stick von Look by Bipa, 3,99 Euro, [bipa.at](http://bipa.at)



perfect match



# Sensitiv



Wäsche-Desinfektion für  
hygienische Frische



**Soooo pur! Extrafrische ganz  
ohne Farb- und Duftstoffe.**

IMPRESAN HYGIENESPÜLER Sensitiv schützt vor Hautpilzen, Viren und Bakterien, die bei der gemeinsamen Wäsche übertragen werden können. In nur einem Spülgang desinfizierst Du die Wäsche und sorgst für hygienische Reinheit – bereits ab der Kaltwäsche bei 20 °C. Gleichzeitig werden geruchsbildende Keime reduziert. Deine Wäsche bleibt länger frisch.

Beseitigt mehr als

**99,9%**

spezielle Bakterien,  
Pilze und Viren



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



## ACCESSOIRES

## Overknees

Standing Ovations für den Stiefel der Stunde: Overknees, die weit übers Knie reichen, feiern ein großartiges Comeback und highlighten Beine und Outfit.

VON **Nicole Adler**



**SILBERSTREIF.**  
Steve Madden,  
169,95 Euro,  
erhältlich über  
[zalando.at](http://zalando.at)



**CLASSIC.**  
Le Silla,  
1,095 Euro,  
erhältlich über  
[farfetch.com](http://farfetch.com)



**ELEGANZ.**  
Khaite, 1,330 Euro, erhältlich über  
[mytheresa.com](http://mytheresa.com)



### Walk on the wild side!

In den 1960ern sah man sie an Go-go-Girls, die sie als Teil ihrer exzentrischen Outfits trugen. In der Disco-Ära gab es sie mit Glitzer und Glamour. In den 2000er-Jahren wurden sie zum Streetstyle-Trend. Und jetzt sind sie wieder da, die Overknee-Stiefel.



**VERNETZT.**  
Patrizia Pepe,  
550 Euro,  
[patriziapepe.com](http://patriziapepe.com)

**COGNAC.**  
Aeyde, 695 Euro,  
[aeyde.com](http://aeyde.com)



**KROKO.**  
Michael Kors,  
494,95 Euro,  
[michaelkors.com](http://michaelkors.com)



**HOCH HINAUS.**  
Bershka,  
59,99 Euro,  
[bershka.com](http://bershka.com)







### Rocking Chic

Ohrringe von Mam, 179 Euro. Hoody von Coperni, 390 Euro, Lederrock von Dorothee Schumacher, 949 Euro, und Stiefeletten von Le Silla, 1.250 Euro, alles erhältlich über Steffl The Department Store. Söckchen von Falke, 12 Euro.

# INVEST IN fashion pieces!

„I like my money right where I can see it: hanging in my closet“, war Carrie Bradshaws Credo. Auch wir sind überzeugt, es zahlt sich aus, in gute Stücke oder moderne Designklassiker zu investieren, die weder Stil noch Wert verlieren.

PRODUKTION & REDAKTION Nicole Adler  
FOTOS Irina Gavrich



## **Weißheiten**

Tasche von Jimmy Choo, 1.295 Euro.  
Cashmere-Pullover von The Kooples, 395 Euro.  
Anzugblazer von Marc Cain, 399 Euro, Chino-  
Hose von Lacoste, 500 Euro, und Binderock von Lacoste, 320 Euro, alle drei erhältlich über Steffl The Department Store.





**English  
Eccentrics**

Blazer, 1.255 Euro,  
und Rock, 685 Euro,  
beides von Vivienne  
Westwood. Mantel von  
Burberry, 2.590 Euro.  
Strumpfhose von Falke,  
42 Euro. Fellstiefel von  
Giaborghini, 599,95 Euro.



### **The Suit**

Kopftuch von Moschino, 195 Euro. Sonnenbrille von Magda Butrym, 394,95 Euro, erhältlich über [misterspex.at](https://misterspex.at). Anzugblazer, 1.260 Euro, und Anzughose, 735 Euro, beides von Helmut Lang.



**Lady Bag**

Hut von Eugenia Kim, 370 Euro. Ohrringe von Zara, 15,95 Euro. Rock mit Fransen von Sandro, 325 Euro, erhältlich bei Steffl The Department Store. Tasche von Dior, 4.700 Euro. Cowboy-Boots von The Kooples, 595 Euro.







# Be the Change

Mit seiner Brand Ecoalf macht der Spanier Javier Goyeneche der Modewelt vor, wie Nachhaltigkeit und Kreislaufwirtschaft funktionieren. Im Interview ruft er uns alle zum Mitmachen auf.

VON Karin Garzaroli  
und Bianca Blum



**M**achen, nicht warten“ ist die Devise von Javier Goyeneche, wenn es um Nachhaltigkeit und Kreislaufwirtschaft geht. Der Spanier hat vor 15 Jahren das Fashion-Label Ecoalf gegründet, mit dem er – mit wachsendem Erfolg – Kleidung u. a. aus dem Müll der Meere herstellt. Dass er so etwas wie eine Pionierrolle einnimmt, spornt ihn an, auch andere in das Boot der nachhaltigen Textilwirtschaft zu

holen. Es geht darum, die Menschheit wegzulocken von Fast Fashion und hinzuführen in eine Welt, in der wir alle über unseren ökologischen Fußabdruck nachdenken. Denn nur zusammen können wir die Welt besser machen und sie unseren Kindern so hinterlassen, wie diese es verdient haben. Im Interview verrät der Spanier, wie er seine Brand aufbaute, was er in Zukunft vorhat und wie man andere für die „gute Sache“ gewinnen kann.



**MASTERMIND.**

Seit 15 Jahren macht Javier Goyeneche mit seiner Brand Ecoalf die Welt zu einer besseren.



**GOOD FASHION.**  
Angenehme, atmungsaktive Materialien und zeitlose Eleganz: So schön ist Mode, die aus dem Abfall der Meere gefertigt wird.



**Ecoalf feiert 15. Geburtstag. Worauf in diesen 15 Jahren sind Sie besonders stolz?**

Javier Goyeneche: Ich denke, wir sind stolz darauf, unserem ursprünglichen Zweck treu geblieben zu sein. Auch wenn es nicht immer einfach war, haben wir keine Abkürzungen genommen und unsere Werte beibehalten. Ein Beispiel: Als es Transportprobleme gab, hätten wir die Ware per Flugzeug verschicken können, um sie pünktlich zu liefern. Aber wir verschicken nicht per Flugzeug, um die CO<sub>2</sub>-Emissionen nicht zu erhöhen. Trotz verärgelter Kund:innen sind wir bei unseren Überzeugungen geblieben. Besonders stolz bin ich auf unser Projekt *Upcycling the Oceans*, das das Herzstück von Ecoalf ist.

**Könnten Sie mehr über das Projekt *Upcycling the Oceans* erzählen?**

Es begann durch Zufall. Ein Fischer erzählte mir von dem vielen Müll in den Netzen beim Fischen. 2014 starteten wir mit drei Fischern, die den Müll nicht mehr ins Meer zurückwarfen, sondern in Containern sammelten. Heute arbeiten weltweit über 5.000 Fischer aus 81 Häfen mit uns zusammen, und wir sammeln jährlich mehr als 400 Tonnen Müll aus dem



**„Etwa 68% des Mülls, den wir aus dem Meer fischen, können wiederverwertet werden.“**

Meer. Es ist ein Projekt, auf das wir sehr stolz sind.

**Wie haben Sie dieses Netzwerk mit den Fischern aufgebaut?**

Der Start war schwierig, besonders in Frankreich hat es drei Jahre gedauert, die ersten Häfen zu gewinnen. Sobald die Fischer sehen, dass es funktioniert, schließen sich jedoch immer mehr an.

**Haben Sie das Gefühl, mit diesem Projekt Erfolg zu haben?**

Ja, aber es ist frustrierend, weil wir an bereits gereinigte Orte zurückkehren

und dort wieder Müll finden. Besonders Feuchttücher sind ein Problem, da sie in Flüssen und letztlich im Meer landen.

**Wie stellen Sie aus dem gesammelten Plastikmüll Jacken her?**

Etwa 68% des Mülls, den wir sammeln, können wiederverwertet werden. Daraus entstehen neue Materialien, z. B. Stoffe aus Plastikflaschen oder Fischernetzen. Wir haben Videos auf unserer Website, die diesen Prozess zeigen.

**Gibt es ein bestimmtes Material, auf das Sie sich derzeit besonders konzentrieren?**

Wir versuchen, den Wasserverbrauch zu reduzieren. Deshalb recyceln wir Baumwolle und haben eine Kollektion aus 100% recycelter Baumwolle auf den Markt gebracht. Wir arbeiten auch an regenerativer Baumwolle, die ausgelaugte Böden wiederbelebt.

**Was war die Motivation hinter Ecoalf Wellness?**

Wir wurden gefragt, ob wir Produkte im Beauty-Bereich auf den Markt bringen möchten. Obwohl es nicht unser Fachgebiet ist, haben wir beschlossen, ein Produkt zu entwickeln, das keinen Abfall erzeugt. Eine Frau verwendet durchschnittlich >





70 Kosmetikbehälter pro Jahr. Also haben wir einen Aluminium-Behälter entwickelt, der 20 Jahre hält, und ein wasserfreies Produkt, das zu 30 % aus Upcycling-Materialien besteht. Mehr braucht man für Körperhygiene nicht. **Wird es weitere Produktbereiche geben?**

Wir erhalten viele Anfragen, neue Linien zu starten, aber wir achten darauf, dass unsere drei Werte – Nachhaltigkeit, Innovation und Design – eingehalten werden. Nachhaltigkeit allein reicht nicht aus, Design kann jede:r machen, aber der ökologische Fußabdruck muss vertretbar sein.

**Ihr Ziel ist es, bis 2030 eine Netto-Null-Marke zu werden. Was bedeutet das?**

Unsere gesamte Lieferkette muss unseren Werten entsprechen. Stufe eins und zwei hängen von uns ab, aber Stufe drei betrifft unsere Lieferkette. Wir arbeiten intensiv mit unseren Lieferanten zusammen, um sicherzustellen, dass sie sich in die gleiche Richtung entwickeln.

**Wie haben Sie den Wandel in der Modeindustrie in den letzten zehn Jahren erlebt?**

Der Wandel muss von den Verbraucher:innen ausgehen. Allerdings hat



**„Konsument:innen haben eine enorme Macht, die sie nutzen können, um den Markt in die richtige Richtung zu bewegen.“**

die Modeindustrie ein Geschäftsmodell, das nicht nachhaltig ist – ständig kaufen und wegwerfen. Wir müssen auf langlebiges und zeitloses Design setzen. Letztes Jahr haben wir 200 Kund:innen nicht mehr beliefert, weil diese unsere Produkte ständig rabattieren wollten. Aber wir machen



keine Rabatte oder Aktionen, auch am Black Friday nicht.

**Bei Textilkennzeichnungen soll eine neue EU-Gesetzgebung in Kraft treten. Was ist Ihre Meinung dazu?**

Die neue Gesetzgebung könnte ein Problem darstellen, weil sie die Angabe von recyceltem Material erschwert. Wenn wir nur „100 % Wolle“ auf ein Etikett schreiben dürfen, ohne den Anteil von recyceltem Material zu erwähnen, wird dies mehr Greenwashing erzeugen. Wir warten noch auf den finalen Entwurf, aber wir werden sehr kritisch sein.

**Wie kann man Menschen erreichen, die sich nicht mit Nachhaltigkeit auseinandersetzen?**

Bildung ist der Schlüssel. Wir müssen verstehen, welchen Fußabdruck jedes Produkt hinterlässt und welche Auswirkungen unsere Handlungen haben. Konsument:innen haben eine enorme Macht, die sie nutzen können, um den Markt in die richtige Richtung zu bewegen.



Fotos: beige stellt (2), Santiago Belizon (2)

**Was wäre ein einfacher erster Schritt, um die Welt zu verändern?**  
Der erste Schritt ist, sich zu informieren, welchen Einfluss unsere Konsumgewohnheiten haben. Verbraucher:innen haben viel mehr Einfluss, als sie denken. Wenn sich die Mehrheit für nachhaltige Produkte ent-

scheidet, bewegt sich der Markt in diese Richtung.  
**Sie haben zwei Kinder, wie vermitteln Sie ihnen das Bewusstsein für Umweltschutz?**  
Meine Kinder hören diese Botschaften schon von klein auf. Ich glaube, sie haben verstanden, was auf dem

**ECOALF'S FRIENDS.**

*Upcycling the Oceans* ist das wichtigste Projekt von Ecoalf – weltweit holen Fischer Müll aus dem Meer.

Spiel steht. Es ist wichtig, ständig mit ihnen darüber zu sprechen, denn sie erben die Probleme, die wir ihnen hinterlassen. Es liegt an ihnen, wenn sie saubere Ozeane und Wälder haben wollen.

**Feiern Sie Weihnachten auf nachhaltige Weise?**

Wir fahren seit neun Jahren nach Kolumbien, um dort Weihnachten zu feiern. Wir verbringen viel Zeit als Familie zusammen, treiben Sport und genießen die Sonne. Wir machen nichts Besonderes, wir schätzen einfach die gemeinsame Zeit.

**Was sind Ihre Wünsche für das kommende Jahr?**

Wir konzentrieren uns stark auf regenerative Landwirtschaft, besonders in Bezug auf Baumwolle und Wolle. Außerdem arbeiten wir an neuen Produktlinien, was viel Zeit in Anspruch nimmt. Privat habe ich ein Stück Land außerhalb von Madrid gekauft, das ich für die Zukunft vorbereite. |

**RÜCKSICHTSVOLL  
ZUR HAUT  
UND NATUR**



**VERTRAUE DEM HIRSCH**  
**und wasche mit Liebe**

**JETZT ONLINE:**  
[www.bipa.at/c/hirsch](http://www.bipa.at/c/hirsch)



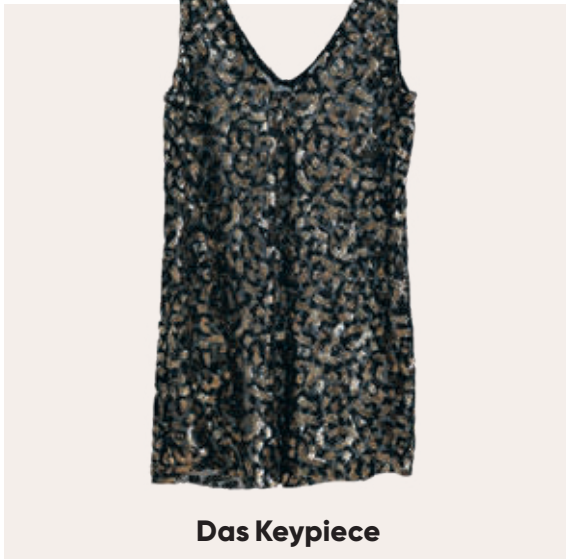


STYLE ME!

# WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Mit Mut zur Veränderung und Lust auf Neues zeigt unsere Leserin die erstaunliche Alltagskompatibilität von Gold.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Die Ida**  
STYLING **Julia Philippitsch** HAARE & MAKE-UP **Sarah Bzoch**



**Das Keypiece**

Die festliche Zeit steht bevor und damit sehen wir zumindest styletechnisch goldenen Zeiten entgegen. Doch nicht nur unterm Weihnachtsbaum und zur Silvesterparty macht sich textiles Edelmetall gut am Körper. Der Gold-Trend erobert jetzt den Alltag und wird büro- und freizeittauglich.

Von Meijerhof, 149 Euro, [meijerhof.at](http://meijerhof.at)

## LOOK 1

### Boho Babe

Wie toll Down-Dressing aussehen kann, zeigt unsere Leserin in diesem gemütlichen Outfit für jeden Tag. Das Keypiece trägt Brigitte als Top zu einem weit schwingenden Wickelrock in Taubengrau. Dazu kombiniert sie einen cremeweißen Oversize-Cardigan. Der darüber getragene Ledergürtel sorgt für ausgewogene Proportionen. Ein Ohring und goldene Ballerinas sorgen für den harmonischen Rahmen.



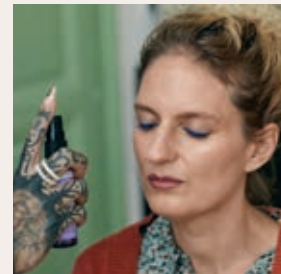
### Unsere Leserin

#### BRIGITTE RAIDL

Die 42-Jährige ist diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester und lebt mit ihrer Familie in Strasshof. Da ihr als Mama von vier Buben wenig Zeit für sich selbst bleibt, hat sie sich vom Shooting modische Inspiration gewünscht. Überrascht und begeistert, wie viele schöne Seiten in ihr stecken, genoss Brigitte ihre Me-Time vor und hinter der Kamera.



Cardigan von Adnym Atelier, 545 Euro, Wickelrock von Laurence Bras, 140 Euro, Ohrring von Saskia Diez, 282 Euro, alles erhältlich bei Domus Vivendi. Gürtel von Vivienne Wien, 29 Euro, erhältlich bei Kleider gehen um, und Ballerinas von Top Shop, 59,99 Euro.



### Beauty-Hack

Für intensiveren, länger anhaltenden Glow sollte man die übliche Reihenfolge umkehren und Setting Spray vor dem Highlighter auftragen. Aus 15 cm Entfernung aufsprühen, erst danach Glanzpunkte setzen.

Makeup Setting Spray von NYX Professional Makeup, 9,99 Euro\*





Rollkragenpullover von Object, 35,99 Euro, Bluse von Asos Design, 43,99 Euro, Vintage-Frack von Versus Versace, 300 Euro, erhältlich bei Kleider gehen um, Jeans von Monki, 41,99 Euro, Sneakers von New Balance, 120 Euro, und Ohrringe von Mussels and Muscles, 225 Euro.



### Beauty-Hack

Schönes Volumen und definierte Locken sind auch bei dünnem Haar möglich. Dazu nur den Haaransatz mit einem Spray anfeuchten, Schaum einarbeiten und stylen. Bei dickem Haar Produkt direkt auftragen.

got2b Schaumfestiger Lockmittel von Schwarzkopf, 7,99 Euro\*

## LOOK 2

### Power Woman

Entschlossenen Schrittes zeigt sich Brigitte in einem Outfit, das Eighties-Anleihen mit modernem Street Style verbindet. Das Key-piece trägt sie über einer Jeans mit weitem Bein, dazu layert sie eine Nadelstreifen-Bluse mit Rüschenärmeln im selben Blauton über einen enganliegenden Rollkragenpullover. Der Vintage-Frack spielt die zweite Hauptrolle und komplettiert den zeitgemäßen Look.

Zurückhaltung war gestern!  
Gold darf auch ruhig extravagant kombiniert werden.

**WORK IN PROGRESS.**  
Unser Team sorgt hinter der Kamera dafür, dass vor der Linse alles perfekt sitzt.



tchibo.at

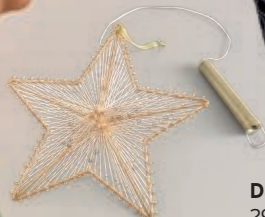
## Weihnachtliche Freude

**Kette**  
17,99€



**Ring**  
14,99€

**LED-Leuchtstern**  
17,99€



**Damen-Pyjama**  
29,99€



**Strickmütze**  
9,99€



**Strickhandschuhe**  
9,99€



**Negligé aus reiner Seide**  
exklusiv online  
69,99€



**Esperto 2**  
249€

Tchibo



## fashion

Fake-Fur-Mantel von Kleider gehen um, 89 Euro, Strumpfhose von Falke, 28 Euro, Stiefel von Marks & Spencer, 115 Euro, Tasche von Julia Skergeth, 590 Euro, und Vintage-Kette, Preis auf Anfrage, erhältlich bei Domus Vivendi.



## LOOK 3

### Foxy Lady

Zum Ausgehen wählt unsere Leserin ein Outfit, das ganz auf Nuancen von Maronibraun setzt und dadurch sehr edel wirkt. Das Keypiece trägt Brigitte solo als Mini-Kleid, darunter blitzen Strumpfhosen mit goldglitzerndem Lurex hervor. Ein Fake-Fur-Mantel verleiht dem Outfit mondäne Eleganz und hält auf dem Weg zur Party angenehm warm. Stiefel und Tasche greifen die Farbnuancen des Mantels auf und runden den Look stimmig ab.

Family Affair. Bleibt es einer Farbfamilie treu, wirkt ein Outfit besonders classy.



### Beauty-Hack

Damit farbige Wimperntusche wie diese in Tiefblau besonders schön leuchtet, zunächst weißen Lash Primer verwenden. Kurz antrocknen lassen, anschließend Mascara auf oberen und unteren Wimpernkranz auftragen. Lash Sensational Sky High Mascara von Maybelline, 13,99 Euro\*

### IT'S A WRAP!

Leserin und Team strahlen um die Wette. Kein Wunder, bei diesen Ergebnissen.





## SHOPPING-GUIDE

# STYLE TEIL



Go for Gold! Mit diesen Preziosen  
erklimmen wir das modische  
Siegertreppchen.



**1 BOMBE.** Blouson mit All-over-Pailletten von Original Bombers, 159,99 Euro, erhältlich bei [peek-cloppenburg.at](http://peek-cloppenburg.at) **2 OSCARREIF.** Kleid aus Seidenlamé von Brunello Cucinelli, 4.400 Euro, [brunellocucinelli.com](http://brunellocucinelli.com) **3 GOLDEN EYE.** Sonnenbrille von Bottega Veneta, 480 Euro, erhältlich bei [wutscher.com](http://wutscher.com) **4 GOLDSCHATZ.** Faltenrock von Joop!, 199,99 Euro, erhältlich bei [peek-cloppenburg.at](http://peek-cloppenburg.at) **5 FÜR GOLDGRÄBERINNEN.** Daunenjacke von Bogner, 1.695 Euro, [bogner.com](http://bogner.com) **6 GLÄNZENDER AUFTRITT.** Schlupfstiefel mit Pfennigabsatz von Lola Casademunt, 149 Euro, erhältlich bei [zalando.at](http://zalando.at) **7 GOLDFISCH.** Paillettenbesetzte Abendtasche von Ferragamo, 2.900 Euro, [ferragamo.com](http://ferragamo.com) **8 IM GOLDRAUSCH.** Shirt von Ganni, 265 Euro, [ganni.com](http://ganni.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](mailto:redaktion@maxima.co.at)



# Für ein feierlich strahlendes Zuhause.

Gepflegte  
**KÜCHE**



Gemütliches  
**WOHNZIMMER**





# JETZT 5€ SPAREN!

Produkte kaufen und Geld zurückholen\*



So funktioniert's:

1. Glade®, WC-Ente® und/oder Drano® Produkte im Wert von **15€** bei Bipa Österreich kaufen.
2. QR-Code scannen und Rechnung in der markt guru App hochladen.
3. **5€** Cashback erhalten.



*Frisches*  
**BADEZIMMER**



*Einladendes*  
**SCHLAFZIMMER**



\* Gültig beim Kauf von Glade®, WC-Ente® und/oder Drano® Produkten bei BIPA Österreich ab einem Gesamtwert von **15€**. Nähere Informationen zur markt guru Aktion finden Sie unter [scjohnson.marktguru.at](https://www.scjohnson.marktguru.at) Start der Aktion: **28.11.2024**. Nur solange der Vorrat reicht.



## Alles im Blick

Teller, Gläser, Schüsseln, Schalen, Vasen – schon toll, was sich alles in den neuen Schränken von Mustard Made unterbringen lässt. Das geriffelte Glas in den Türen macht neugierig auf den Inhalt, ohne zu viel zu zeigen. Die Instagram-freundlichen Farben sind ein Markenzeichen des britisch-australischen Herstellers, der in den letzten Jahren durch seine schicken Metallspinde bekannt wurde.

[mustardmade.com](http://mustardmade.com)



*PLATZ DA!  
Die Glass Collection umfasst  
drei Schränke, The Collector  
(oben) ist der größte.*

## ES WERDE LICHT!

Entspannt und behaglich. Laternen sorgen nicht nur für eine stimmungsvolle Atmosphäre im Outdoor-Bereich, sie zaubern auch magische Lichtstimmungen im Wohnbereich. Modern interpretiert, mobil und handlich begleiten sie uns von Raum zu Raum und schaffen durch ihr warmes und angenehmes Licht ein unvergleichliches Wohlfühlambiente – perfekt für gemütliche Winterabende.



- 1| MOBIL. Akkuleuchte Lito Led von Blomus, 129 Euro, [blomus.com](http://blomus.com)  
2| WEITERENTWICKLUNG. Lampe Lantern New von Kartell, ab 267 Euro, [kartell.com](http://kartell.com)

## Wir stellen vor... Ron Arad

[ronarad.com](http://ronarad.com)



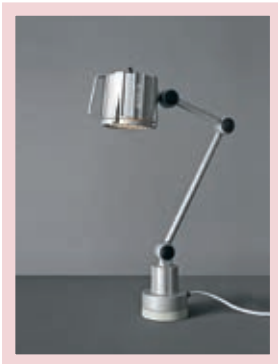
Der 1951 in Tel Aviv geborene Avantgarde-Designer und Architekt Ron Arad steht seit vielen Jahrzehnten an der Spitze des zeitgenössischen Designs. Nachdem er 1971 sein Studium an der Kunstakademie in Jerusalem begonnen hatte, zog es ihn 1973 nach London, wo er die Architectural Association School of Architecture besuchte. 1981 gründete er zusammen mit Caroline Thormann sein erstes Studio One Off Ltd. Von 1994 bis 1997 war er Professor für Produktdesign an der Universität für angewandte Kunst in Wien. Berühmtheit erlangte er mit dem Well Tempered Chair für Vitra. Der Ausnahmedesigner, der für seine skulpturale Poetik, schwungvollen Linien und radikale Formsprache bekannt ist, wurde mit unzähligen Preisen und Auszeichnungen geehrt.

## Auf den Spuren der Beleuchtung

Die Ausstellung beleuchtet die Geschichte und ästhetische Entwicklung verstellbarer Lampen vom frühen 20. Jahrhundert bis in die Gegenwart. Gezeigt werden seltene Originale, zahlreiche Zeichnungen, Patente, Kurzfilme

und vieles mehr. Abgerundet wird die Ausstellung mit Arbeiten von Studierenden von Prof. Stefan Diez an der Angewandten in Wien.

100 Jahre lenkbares Licht, designforum Wien, Quartier 21, MQ, Museumsplatz 1, 1070 Wien  
Von 6. 12. 2024 bis 23. 2. 2025, [designforum.at](http://designforum.at)



## Neuheiten zum Chillen

Tom Dixon erweitert die Slab-Kollektion um einen Loungestuhl und einen Ottoman aus massiver Eiche oder schwarzer Esche, mit einem ovalen, mit Leder überzogenen Sitzpolster. Die Oberfläche ist tief gebürstet, um die natürliche Schönheit der Holzmaserung zu betonen.

Lounge Chair Slab, 1.596 Euro, Ottoman Slab, 900 Euro, [tomdixon.net](http://tomdixon.net)



ERGONOMISCH. Sessel One Page von Maroso, ab 5.064 Euro, [area.at](http://area.at)



# EINE für immer

Sie gehen durch dick und dünn, haben immer ein offenes Ohr füreinander und geben ehrliches Feedback: Hinter jeder starken Frau steht eine beste Freundin. Geschichten von echten BFFs und was essenziell ist bei einer Freundschaft auf Augenhöhe.

VON Karin Garzarolli

**G**lücklich sind jene, die zumindest eine BFF (best friend forever) in ihrem Leben haben. Denn mit ihr wird vieles bunter, menschlicher, erträglicher und lebenswerter. „Die beste Freundin trägt in jeder Phase unseres Lebens zur Stärkung unseres Selbstwertgefühls bei und ermöglicht es, Beziehungsmuster zu reflektieren. Die Art der Unterstützung wandelt sich im Laufe des Lebens von kindlicher Nähe hin zu reifer, wechselseitiger Unterstützung“, weiß Psychologin Katrin Wippersberg um die Wichtigkeit einer besten Freundin im Leben einer Frau.



„Im Vergleich zu anderen sozialen Bindungen – wie familiären oder beruflichen – sind Freundschaften zwischen Frauen oft weniger von Rollen und Erwartungen bestimmt, was eine größere emotionale Offenheit ermöglicht“, erläutert Wippersberg die innige Bindung bei Freundschaften zwischen Frauen. Außerdem könne man mithilfe der besten Freundin die Herausforderungen des Lebens besser bewältigen, da „sie emotionale Unterstützung bietet und hilft, Stress abzubauen, indem wir unsere Sorgen und Ängste teilen können“.

Im Gegenzug bedeutet das auch, jederzeit selbst für die Bestie da zu sein und ihr dabei zu helfen, ihre Sorgen, Ängste und Zweifel zu reflektieren. Damit die Freundschaft nicht einseitig wird, gilt es, gesunde Grenzen zu setzen. „Man sollte sich nicht scheuen, Nein zu sagen, wenn etwas emotional oder zeitlich zu viel wird, und sollte gleichzeitig darauf achten, die Grenzen des anderen zu respektieren“, so der Rat der Psychologin.

Bleibt nun die Frage: Wie schaffen es beste Freundinnen eigentlich, auch solche zu bleiben? Wir haben vier Pärchen befragt, wie sie sich kennengelernt haben und wie das mit der Streitkultur und der Zukunft so aussieht. Die Antworten könnten bunter nicht sein.



## Entrepreneurin MADELEINE ALIZADEH und Co-CEO SOPHIE MEISINGER machen gemeinsam die Welt ein Stück besser

### MADELEINE ALIZADEH

erzählt uns von ihrer BFF Sophie Meisinger  
[dariadeh.com](http://dariadeh.com)

#### Wie haben Sie sich kennengelernt?

In der Schule, wir saßen ab dem ersten Schultag nebeneinander. Das blieb so für die folgenden fünf Jahre.

#### Was ist das Geheimnis eurer Freundschaft?

Definitiv Humor. Wir nehmen uns nicht allzu ernst, und das hilft meistens.

#### Gab es auch mal Unstimmigkeiten und wie haben Sie diese gelöst?

Ja! Wir arbeiten seit 2020 zusammen, seit 2023 ist Sophie auch Geschäftsführerin. Wir hatten in der Zeit einen großen Konflikt, den wir durch jede Menge Gespräche, viel Zuhören und Die-andere-Verstehen gelöst haben. Obwohl ich Sophie schon so lange kannte, habe ich in der Zeit so viel Neues über sie lernen dürfen. Das macht eine gute Freundschaft aus.

#### Schwächen und Stärken von Ihnen beiden?

Sophie ist extrem organisiert, kann sich sehr gut abgrenzen und reißt einen mit ihrer Positivität immer mit. Ich bin dagegen oft etwas verpeilt, nehme mir alles viel zu sehr zu Herzen und bin resigniert.

#### Ihre gemeinsame Lieblingsbeschäftigung?

Paddel-Tennis und Karten spielen, mein Hund Mala ist auch einer unserer Lebensmittelpunkte.

#### Wo sehen Sie sich gemeinsam in zehn Jahren?

Weiterhin als das beste Duo on und off the court, die Modewelt zum Besseren verändernd und privat so dödelig, wie wir es immer waren. >



## Bestsellerautorin **MARTINA PARKER** und Moderatorin **BARBARA KARLICH** überstanden schon den einen oder anderen Sturm gemeinsam



**MARTINA PARKER**  
erzählt uns über ihre besondere  
Freundschaft zu Barbara Karlich.  
[martinaparker.com](http://martinaparker.com)

### Wie haben Sie sich kennengelernt?

Wir haben uns nach der Matura bei einem Praktikum im ORF Burgenland kennengelernt. Wenn Barbara einen Raum betritt, geht die Sonne auf. Das war auch damals so. Sie war immer schon unglaublich authentisch und lustig und konnte ganze Tische unterhalten. Wir waren total gespannt auf unseren ersten Job. Am liebsten hätten wir einen Star interviewt. Aber denkste! Unser erster Auftrag führte uns zur Tomatenernte im Seewinkel. Es gab jedoch Probleme bei dem Dreh: Aus irgendeinem Grund hingen nur grüne Tomaten auf den Stauden. Also wurden Barbara und ich kreativ, fuhren zu einem Greißler, kauften rote Rispentomaten und befestigten diese kurzerhand mit Nylonfäden kamerawirksam an den Pflanzen. Wir haben uns angeschaut und gelacht, weil das alles so absurd war. Seither sind wir Freundinnen.

### Was ist das Geheimnis Ihrer Freundschaft?

Humor und Ehrlichkeit. Wir können einander alles sagen. Oft denken wir auch dasselbe. Schön ist, dass wir uns gegenseitig unterstützen, und die absolute Neidlosigkeit in unserer Beziehung. Wir sind stolz aufeinander. Das war schon immer so. Als Barbara 1999 die *Karlich Show* bekam, habe ich mich rasend für sie gefreut. Und umgekehrt freut sie sich jetzt über meine Bucherfolge – sie war die allererste Unterstützerin und ist heute meine hartnäckigste Testleserin.

### Gab es auch mal Unstimmigkeiten und wie haben Sie diese gelöst?

Es kann schon mal passieren, dass ich „Mensch, Barbara!“ rufe, wenn sie wieder mal unpünktlich ist, aber man lernt damit umzugehen, sie will eben immer tausend Sachen auf einmal machen. Einen schlimmen Streit deswegen hatten wir aber nie. Überhaupt diskutieren wir liebend gerne alles aus. Meist endet das damit, dass eine ihren Standpunkt überdenkt oder ändert. So nach dem Motto: „Eigentlich hast du Recht.“ Wir haben eine gute Basis, nehmen uns nicht zu ernst und schätzen dieselben Werte: unsere Familien, Freunde und Freundinnen und das Bodenständige. Und wir teilen diese große Liebe zum Burgenland, zu den 80ern und zum Essen. Wir feiern die Feste, wie sie kommen.

### Schwächen und Stärken von jeder?

Barbara ist ehrlich interessiert an Menschen, sowohl im Privaten als

auch wenn sie moderiert. Sie kann wahnsinnig aufmerksam zuhören, kombiniert superschnell und blattelt dich in Nullkommanix auf. Ich bewundere das. Ich bin oft zerstreut und meine Gedanken driften dann ab. Barbara sagt auch, ich habe null Rhythmusgefühl. Ich könnte mich nicht im Takt zu Musik bewegen, aber dafür hätte ich einen sechsten Sinn und bin so herrlich unkompliziert.

### Ihre gemeinsame Lieblingsbeschäftigung?

Schwimmen und am See chillen. Letzten Sommer, als es so heiß war, wollte ich mit Barbara vor einer Gala mal schnell in den Neufelder See hüpfen, zum Abkühlen. Wir waren schon frisiert und voll geschminkt, also schwammen wir wie Schildkröten, den Hals hoch aus dem Wasser gereckt zum anderen Ufer. Der See war spiegelglatt. Aber als wir zurückschwammen, erhob sich zu unserem Schrecken ein scharfer Gegenwind. Riesige Wellen schwappten über uns hinweg. Wir sahen aus wie begossene Pudel. Der Rückweg dauerte über eine Stunde, wir waren danach fix und fertig, aber haben immer noch gelacht.

### Wo sehen Sie sich gemeinsam in zehn Jahren?

Ich sehe uns genauso wie jetzt. Barbara moderiert auf irgendeiner Showbühne. Auf ihrem Schoß sitzt eine Dackeldame. Wir trinken Roséwein, essen Jollyeis und lachen. Und wenn uns dabei etwas Lustiges einfällt, schreibe ich es in einem Buch nieder.



## Die Freundschaft von Modern-Mystic-Astrologin LORI HABERKORN und EDWINA ist reine Magie

### Die beste Freundin und ihr Einfluss auf unser Leben

**KINDHEIT:** Die beste Freundin bietet emotionale Sicherheit und hilft beim Aufbau erster sozialer Fähigkeiten.

**JUGEND:** Jetzt wird sie oft zur engen Vertrauten, die bei der Identitätsfindung und dem Ablösen von den Eltern eine wichtige Rolle spielt.

**ERWACHSENENALTER:** Sie wirkt nun unterstützend, indem sie emotionale Stabilität bietet und uns hilft, alltägliche und tiefergehende Herausforderungen zu bewältigen.

Von Psychologin  
Katrin Wippersberg,  
[wienercouch.at](http://wienercouch.at)

**LORI HABERKORN**  
erzählt uns über ihre beste  
Freundin Edwina.  
[lorihaberkorn.com](http://lorihaberkorn.com)

**Wie haben Sie sich kennengelernt?**  
Unser Kennenlernen war pure Magie. Es war eine verschneite Winternacht 2006, vor 18 Jahren. Wir beide waren zu einer Party mitten am Land eingeladen, doch aus der Party wurde schnell eine romantische Nacht. Denn es schneite so viel, dass der Strom ausfiel. Keine Musik, kein Licht, nichts. Von alledem bekamen Edwina und ich jedoch nichts mit, denn kurz davor haben sich unsere Blicke getroffen und ja, es ist kitschig, doch es war Liebe auf den ersten Blick. Unsere Seelen haben sich wiedergefunden. Wir lagen uns den ganzen Abend in den Armen, küssten uns fortlaufend wild – freundschaftlich – und sprachen im Kerzenschein über Gott und die Welt. Seither sind wir ein Herz und eine Seele.

**Was ist das Geheimnis Ihrer Freundschaft?**

Ich glaube stark an das vorherige Leben. Wir beide wussten sofort, dass wir uns aus einem vorherigen Leben kennen. Sie war mein Ritter und ich die Prinzessin. Vielleicht ist das das Geheimnis, dass wir uns gefühlt schon seit ewig und ein paar hundert Jahren kennen und wir einander annehmen, wie wir sind. Wir wollen einander nicht verändern, sondern füreinander da sein. Was mir auch hilft: Als Astrologin kenne ich meine Anteile, aber auch ihre Anteile sehr gut. Das hilft, nicht alles zu persönlich zu nehmen, und dient auch der eigenen Selbstreflexion!

**Gab es auch mal Unstimmigkeiten und wie haben Sie diese gelöst?**

Ja, klar! Ich denke, dass keine Freundschaft eine wirkliche Freundschaft ist,

wenn man nicht mindestens einmal ordentlich streitet. Das zeigt doch auch die Wichtigkeit des anderen Menschen. Edwina und ich hatten schon einige Streits – immerhin verbrachten wir unsere ersten wilden Studentenjahre zusammen in Wien. Wie wir sie gelöst haben? Total unterschiedlich. Manchmal durch tiefgründige und heiße Diskussionen, manchmal mit Lachen und einer Pizzalieferung und manchmal mit tagelangem, ja sogar wochen- bis hin zu monatelangem Schweigen. Im gemeinsamen Bestreiten des Lebens durchläuft man eben viele verschiedene Phasen, und das Wichtigste ist, zu wissen, dass man immer verbunden ist und es immer sein wird.

**Schwächen und Stärken von jeder?**

Ich bin Stier, also stur, und beharre oftmals stark auf meiner Meinung. Da fährt der Zug drüber. Sie ist Fische und holt mich somit immer wieder zurück zu dem, was wirklich zählt, löst Schutzmauern und umarmt meine verletzte Seite. Außerdem bin ich nicht die Beste im Kontakthalten, da bin ich sehr dankbar, dass Edwina hartnäckig bleibt und sich immer und immer wieder bei mir meldet.

**Ihre gemeinsame Lieblingsbeschäftigung?**

Plaudern, essen, Musik hören, umarmen, einfach sein. Es braucht nicht viel, um glücklich zu sein.

**Wo sehen Sie sich gemeinsam in zehn Jahren?**

In unserem Landhaus mit ganz vielen Tieren, Partnern, Freund:innen, Familie, Lagerfeuer, einem voll gedeckten Tisch, guter Musik und Laune und ganz vielen neuen Geschichten zum Erzählen. ➤





## Im kreativen Miteinander leben Sängerin/Songwriterin INA REGEN und Schauspielerin URSULA ANNA BAUMGARTNER

### INA REGEN

erzählt uns von Bestie Ursula Anna Baumgartner.  
[inaregen.at](http://inaregen.at)



### Wie haben Sie sich kennengelernt?

Im Sommer 2011 in einem Irish Pub in Wien. Ursula ist auch Bühnenmensch und war im Freundeskreis eines Kollegen, mit dem ich zu der Zeit in einer Musicalproduktion gespielt habe, und so ist sie zu After-Show-Drinks dazugestoßen. Ich erinnere mich genau an den Moment, als sie mit ihrem Leuchten und ihren unfassbaren grünen Augen zur Tür hereinspa-

ziert ist. Wir haben den ganzen Abend miteinander getratscht und gelacht und schon beim Nachhausegehen war klar: Die will ich behalten. Wenige Jahre später haben wir für mein erstes Album das Freundinnen-Lied *Nordstern* miteinander geschrieben.

### Was ist das Geheimnis Ihrer Freundschaft?

Zum einen glaube ich hilft es, dass wir beide selbständige Künstlerinnen sind und dement-

# Milka

## ZU WEIHNACHTEN FREUDE SCHENKEN



sprechend die berufliche Belastung, aber auch den kunterbunten Harakiri-Kalender der jeweils anderen nachvollziehen können. So lebt unsere Freundschaft auch davon, dass wir es ertragen, uns nicht so oft sehen zu können, wie wir gerne würden. Darüber hinaus aber sind wir beide sehr feinfühlig und kommunikative Menschen. Dass wir die Absicht und auch das Commitment zu persönlichem Wachstum und ehrlichen Beziehungen teilen, ist meinem Gefühl nach der fruchtbare Boden unserer Verbindung.

**Gab es auch mal Unstimmigkeiten und wie haben Sie diese gelöst?**

Nicht zwischen uns, nein.

**Schwächen und Stärken von jeder?**

Ich bin manchmal sehr impulsiv und überfordere mich dann mit meinem eigenen Tempo gerne mal selbst. Dann fahre ich mich in Emotionen oder Gedanken fest, bis es düster wird. Ursula hat eine wahnsinnig hohe Kommunikations-

kompetenz und schafft es, mit ihrer sanften Ruhe und den richtigen Fragen meinen Horizont wieder zu öffnen und mir meinen Handlungsspielraum aufzuzeigen.

**Ihre gemeinsame Lieblingsbeschäftigung?**

Ursula liebt den Wald. Wenn wir große Freundsinnen-Sehnsucht haben, versuchen wir das immer mit einem langen Waldspaziergang zu verknüpfen oder wandern zu gehen. Am liebsten mit mitgebrachtem Kaffee und Picknick.

**Wo sehen Sie sich gemeinsam in zehn Jahren?**

Ich glaube, dass ein fester Bestandteil unserer Freundschaft auch weiterhin unsere Sisterhood sein wird. Die leben wir aktuell und bestimmt langfristig so, dass wir uns gegenseitig berufliche Räume öffnen, uns vernetzen, unsere Herzensprojekte gegenseitig aktiv unterstützen und uns auch durch unsere persönlichen Prozesse begleiten. Bestimmt auch bei dem einen oder anderen Waldspaziergang. |



**NEU**  
Konzentrierte Rezeptur

# Wäsche zum Wohlfühlen mit Waschmittel von Frosch

- EU Ecolabel zertifizierte hautfreundliche Formeln
- Kraftvolle Waschleistung bei gleichzeitig höchstem ökologischen Anspruch
- Verpackungssparende Beutel aus Monomaterial für beste Recyclingfähigkeit



frosch.at



# Have a wonderful CHRISTMAS!

*STIMMUNGSVOLL.  
Kerzen und stilvolle  
Kerzenhalter sorgen  
in der Weihnachts-  
zeit für ein gemüt-  
liches Ambiente.*

Das Motto der schönsten Weihnachts-Dekotrends für die festliche Zeit des Jahres: Klassik reloaded – von minimalistischen Kalenderkerzen über geflochtenen Baumschmuck bis hin zu bestickter Tischwäsche.

VON **Karin Boba**



1



2



FERM LIVING



3

## ADVENT, ADVENT

Modern und schlicht: Statt opulenten Kitschs verschönern minimalistische Dekoelemente, Naturmaterialien und klare Linien im skandinavischen Stil die Vorweihnachtszeit. Besonders hoch im Kurs stehen 2024 verschiedene Grüntöne, die mit Off-White, Beige und Dunkelbraun kombiniert werden. Goldene Akzente sorgen für eine elegante Note.



6



5



4



FERM LIVING



7

- 1 NACHHALTIG.** Weihnachtsstrumpf Patchwork von Ferm Living, 35 Euro, [fermliving.de](https://fermliving.de) **2 CHARMANT.** Teelichthalter Clam von Ferm Living, 55 Euro, [fermliving.de](https://fermliving.de) **3 FALTBAR.** Deko-Weihnachtsbaum mit Lichterkette Abies von Jotex, 49 Euro, [at.jotex.com](https://at.jotex.com)  
**4 MODERN.** Kalenderkerze Quadrat von Normann Copenhagen, 25 Euro, [normann-copenhagen.com](https://normann-copenhagen.com)  
**5 CHARAKTERSTARK.** Adventkerze Mura von Ferm Living, 19 Euro, [fermliving.de](https://fermliving.de) **6 LIMITIERT.** Westwing Adventkalender von Westwing Collection, 219 Euro, [westwing.de](https://westwing.de) **7 ZEITLOS.** Adventkranz Bergamo von Philippi, 99 Euro, [philippi.com](https://philippi.com)





1



FERM LIVING



3

### O TANNENBAUM

Weniger ist mehr: Auf dem und rund um den Weihnachtsbaum funkelt und glänzt es deutlich weniger als in den letzten Jahren. Traditionelle Farben und Weihnachtsschmuck aus Naturmaterialien strahlen Ruhe und Eleganz aus und sorgen für eine gemütliche Atmosphäre. Die gefragten Motive der Saison sind Glöckchen und Pilze.



2



6



4



5



8



7

**1 EDEL.** Weihnachtskugel Make a wish von Maisons du Monde, 2,99 Euro, [maisonsdumonde.com](https://www.maisonsdumonde.com) **2 FESTLICH.** Weihnachtsbaumteppich Oak von Pluto Design, 57,99 Euro, bei [westwing.de](https://www.westwing.de) **3 RECYCELT.** Dekoration Christmas Bow von Tine K Home, 10,56 Euro, [tinekhome.com](https://www.tinekhome.com) **4 HANDMADE.** Girlande Iron Garland W/Beads von Madam Stoltz, 25,50 Euro, [madamstoltz.dk](https://www.madamstoltz.dk) **5 TRADITIONELL.** Baumanhänger Braided Bell Baubles von Ferm Living, 39 Euro/3 Stück, [fermliving.de](https://www.fermliving.de) **6 VERGOLDDET.** Kerzenhalter 2024 Christmas Candleholder Moon von Georg Jensen, 21 Euro, [georgjensen.com](https://www.georgjensen.com) **7 HÜBSCH.** Geschenkpapier Vinterfint von Ikea, 2,99 Euro, [ikea.com](https://www.ikea.com) **8 SPRUCHREIF.** Band Cotton Raw von Jotex, 15,99 Euro, [jotex.com](https://www.jotex.com)



SCHLICHTE ELEGANZ.  
2024 dreht sich alles  
um eine ruhige und  
entspannte Atmo-  
sphäre ohne Opulenz.







# Schenke Momente **DIE BERÜHREN**

**DAS PERFEKTE  
GESCHENK**



Solange der Vorrat reicht.

FESTTAFEL.  
Natürliche Tisch-  
dekorationen mit  
verspielten Elementen  
wirken modern und  
einladend.





## lifestyle



BROSTE



VILLEROY & BOCH

### AUFGETISCHT

Wir sehen viel Rot! Neben dem Natur-Trend feiern 2024 klassische Weihnachtsfarben ein großes Comeback. Hoch im Kurs stehen verspielte Neuinterpretationen von Mustern und poppige Motive wie Zuckerstangen und Bonbons.

Außerdem: handbestickte Schriftzüge und Bilder, die auf der Tischwäsche alle Blicke auf sich ziehen.



- 1 FRÖHLICH.** Teller Bliss Medium Strawberry Smoothie von &klevering, 59,95 Euro/4 Stück in verschiedenen Farben, [klevering.com](https://www.klevering.com)  
**2 VERGNÜGLICH.** Tischtuch Christmas Tablecloth von Oyoy Living, 109,99 Euro, [oyoylivingdesign.com](https://www.oyoylivingdesign.com) **3 FESTLICH.** Kerzenständer 2024 Taper Candleholder von Georg Jensen, 49 Euro/2 Stück, [georgjensen.com](https://www.georgjensen.com) **4 LEGENDE.** Schale littala Kastehelmi Bowl 23 cl von Iittala, 26,90 Euro, [iittala.com](https://www.iittala.com) **5 BESTICKT.** Servietten Occasion Napkins von Ferm Living, 39 Euro/4 Stück, [fermliving.de](https://www.fermliving.de) **6 MUNDGEBLASEN.** Wassergläser Candy von Westwing Collection, 39,99 Euro/4 Stück, [westwing.de](https://www.westwing.de) **7 POPPIG.** Kerzenständer Ribbon von &klevering, 35 Euro, [klevering.com](https://www.klevering.com) **8 AUSGEFALLEN.** Tablett Toppu Oval Tray von Oyoy Living, 94,99 Euro, [oyoylivingdesign.com](https://www.oyoylivingdesign.com)

cewe

# Einzigartige Geschenke

Verschenken Sie Freude zu Weihnachten



Mein ganz  
persönliches  
Geschenk



## Unsere Vorteilsgutscheine für Sie

**5€** Gutschein  
ab 50€

Code\*: **BIPA5**

**10€** Gutschein  
ab 100€

Code\*: **BIPA10**

**15€** Gutschein  
ab 150€

Code\*: **BIPA15**

**20€** Gutschein  
ab 200€

Code\*: **BIPA20**

\*Der Gutscheincode ist bis zum 31.12.2024 mehrmals bei einer Onlinebestellung unter [cewe.bipa.at](https://cewe.bipa.at) oder in der kostenlosen Bestellsoftware einlösbar. Versandkosten nicht mit eingeschlossen. Nicht mit anderen Gutscheinen und Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung.



**HOOP-HOOP.**

Creolen-Stecker aus Gold mit Brillanten nach COP-Standards zertifiziert, 1.299 Euro, [dorotheum-juwelier.com](http://dorotheum-juwelier.com)



# Schön & gut

Die Zeiten, in denen Schmuck „nur“ wertvoll sein musste, sind vorbei. Nachhaltig funkeln ist jetzt angesagt – wir zeigen schönste Stücke. Und Karin Saey von Dorotheum verrät, welche Kriterien Green Jewellery zu erfüllen hat.

VON Karin Garzarolli



**EXPERTIN IM TALK.**  
Karin Saey (MBA, Head of Retail bei Dorotheum)

**I**mmer mehr Menschen legen besonderen Wert darauf zu wissen, woher Gold und Edelsteine kommen, mit denen sie sich schmücken. Es scheint, dass die Nachhaltigkeit auch beim Luxus-thema Schmuck immer mehr in den Mittelpunkt rückt. Natürlich ist der nachhaltigste Schmuck jener, den man vererbt bekommt oder second-hand kauft. Ein guter Grund für uns, bei Karin Saey – ihres Zeichens Head of Retail bei Dorotheum – nachzufragen, worauf man heute beim Kauf eines edlen Schmuckstückes achten soll.

## Was darf man sich im Allgemeinen unter nachhaltigem Schmuck vorstellen?

Wichtig ist, dass die Rohstoffe wie Gold, Diamanten und Edelsteine aus ethisch einwandfreien und konfliktfreien Quellen stammen und unter fairen Bedingungen produziert werden. Unsere Kollektionen sind durch Siegel wie den COP (Code of Practices) oder COC (Chain of Custody) des Responsible Jewellery Council zertifiziert. Viele Schmuckstücke kommen aus europäischer Fertigung. Fairtrade-Gold- oder Fairmined-Gold-Siegel stellen sicher, dass es sich um Gold handelt, das dazu beiträgt, die prekären Arbeitsbedingungen der Minenarbeiter im kleingewerblichen Goldabbau zu verbessern, Kinderarbeit auszuschließen, faire Preise zu gewährleisten und soziale Projekte zu fördern. Schmuck aus Gold ist per se durchaus nachhaltig, da er über Generationen hinweg getragen und jederzeit umgearbeitet oder recycelt werden kann. Besonders Preloved Schmuck bietet eine nachhaltige Alternative, da er bereits über lange Zeit seinen Wert bewiesen hat.

## Wie sieht ein umweltfreundlicher Produktionsprozess aus?

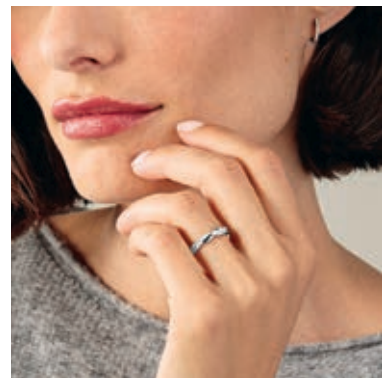
Wassermanagement durch geschlossene Kreisläufe verringert den Wasserverbrauch und verhindert die Verschmut-

**SIMPLY CHIC.** Aus recyceltem Gold sind Halskette und Fassung des rund geschliffenen Diamanten, dessen Herkunft man bis zum Fundort hin nachverfolgen kann, 3.000 Euro, [attrejewelry.com](http://attrejewelry.com)



**GOOD GLAM.** Modernes Design trifft bei Sh!ne by Dorotheum Juwelier auf nachhaltige Materialien.

zung von Gewässern. Chemikalien sollten in geschlossenen Kreisläufen eingesetzt und mehrfach wiederverwendet werden, um Umweltbelastungen zu vermeiden. Erneuerbare Energien und energieeffiziente Prozesse senken den ökologischen Fußabdruck. Die größten Herausforderungen liegen in der ethischen Beschaffung von Rohstoffen wie Gold, Diamanten und Farbedelsteinen. Gold aus zertifizierten Quellen ist teurer und schwieriger zu beschaffen, verbessert jedoch die Wettbewerbsfähigkeit. Für Diamanten wird der Kimberley-Prozess angewandt, um sicherzustellen, dass sie konfliktfrei sind.



**Wie kann man sicherstellen, dass auch die Arbeitsbedingungen in der Lieferkette fair sind?**

Hier komme ich wieder auf den zertifizierten Herstellungsprozess zurück. Mitglieder des Responsible Jewellery Council verpflichten sich, hohe Standards einzuhalten, und müssen sich diesbezüglich auch einem externen Auditierungsverfahren unterziehen. Sie erhalten die Zertifizierung auch nur für drei Jahre, danach beginnt der Auditierungsprozess von neuem. So ist sichergestellt, dass die Unternehmen kontinuierlich verantwortungsvolle und nachhaltige Geschäftspraktiken verfolgen. Das Responsible Jewellery Council (RJC) ist eine im Jahr 2005 gegründete gemeinnützige Normungs- und Zertifizierungsorganisation. Das RJC-Siegel steht für ➤



**FUNKELND.** Der Memoryring von Doro Truelab ist aus Gold und mit Labordiamanten besetzt, 1.099 Euro, [dorotheum-juwelier.com](http://dorotheum-juwelier.com)

**„Die größten Herausforderungen liegen in der ethischen Beschaffung von Rohstoffen wie Gold, Diamanten und Farbedelsteinen.“**



# lavera

NATURKOSMETIK



Körper-  
pflege?  
Natürlich.

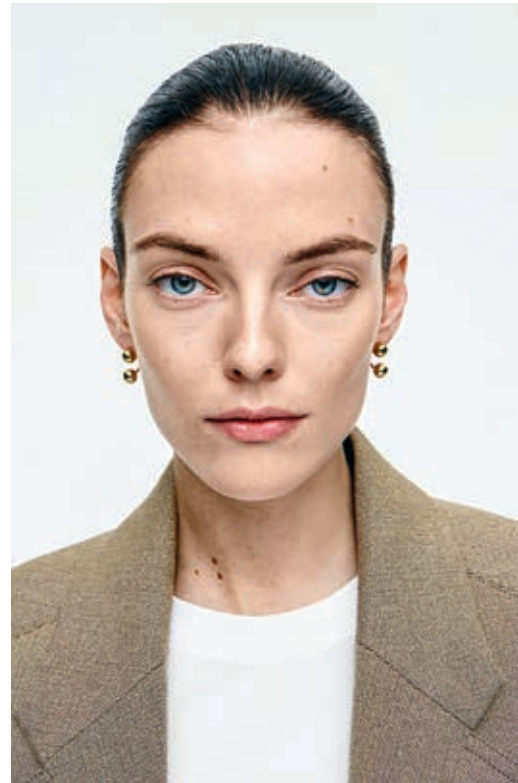


## lifestyle



### MODERN TIMES.

Im Herzen von Budapest wird jedes einzelne Schmuckstück von Makaro Jewelry (oben) unter fairer Entlohnung handgefertigt. Earclimber, 41 Euro, Luma Ear Cuff, 40 Euro, [makarjewelry.com](http://makarjewelry.com)



die Sicherstellung der Nachhaltigkeit der Lieferkette von der Mine bis zum Einzelhandel, der Arbeitsrechte und der Integrität in der gesamten Schmuckindustrie. Der Verhaltenskodex des RJC definiert im Rahmen des Code of Practices (COP) verantwortungsvolle ethische, menschenrechtliche, soziale und ökologische Standards, die implementiert und eingehalten werden müssen.

**Wie können Konsument:innen erkennen, dass sie nachhaltigen Schmuck kaufen?**

Indem sie hinterfragen, welche der erwähnten Kriterien für ihr Schmuckstück zutreffen. Juweliere und Goldschmiede, die sich mit diesen Themen befassen, können auch eine seriöse Auskunft geben. Generell empfehle ich, den Internetauftritt der Juweliere anzusehen: Was kann ich da zu diesen Themen erfahren? Viele Unternehmen zeigen hier viel Engagement und kommunizieren transparent.

**Ist die Schmuckbranche bereit für eine Veränderung hin zu mehr Nachhaltigkeit?**

Das Thema ist der österreichischen Schmuckbranche durchgängig bewusst und dort angekommen, und es gibt bereits viele Unternehmen, die sich mit diesen komplexen und vielfältigen Herausforderungen sehr intensiv auseinandersetzen.

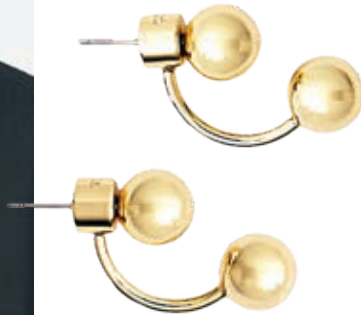
**Wird der Vintage-Trend, der derzeit in der Mode herrscht, auch im Schmuckbereich kommen?**

Über diese Frage muss ich ein bisschen schmunzeln, für Dorotheum Juwelier war und ist der „Vintage-/Preloved-/Einzelstücke-aus-Privatbesitz-Trend“ immer da und immer präsent gewesen. Erfreulicherweise hat sich die Einstellung zu Vintage-Schmuck ganz grundsätzlich geändert: Es ist kein Nischenprodukt mehr, sondern eine spannende und immer abwechslungsreiche Produktkategorie. Preloved Jewellery ist in allen un-



**COOL STUFF.**

Aus recyceltem Stahl – vergoldet oder eben nicht – wird der Schmuck von Cos gefertigt. Ohrstecker (ganz links und unten), 25 Euro, Statement-Kette (links), 49 Euro, [cosstores.com](http://cosstores.com)



**„Schmuck ist dafür prädestiniert, nicht nur einen ‚Lebenszyklus‘ zu durchlaufen.“**

seren Geschäften präsent und stellt einen wichtigen USP unseres Unternehmens dar. Ob das nur für uns oder auch für andere Marktteilnehmer:innen gilt, wird die Zeit zeigen, aber grundsätzlich ist Schmuck natürlich prädestiniert dafür, nicht nur einen „Lebenszyklus“ zu durchlaufen.

Ihr persönliches Lieblingsschmuckstück?

Die großen Creolen aus unserer neuen Kollektion „Untamed Rose“.



**FARBENFROH.**

Aus zu Würfeln gepressten Bernsteinresten ist das Armband von Marcin Zaremski bei Manufactum, 269 Euro, [manufactum.at](http://manufactum.at)

Fotos: beige stellt

FÜR NATÜRLICHE LEISTUNGSKRAFT

**biovital®**

- EISEN
- KRÄUTER
- B-VITAMINE



**www. BIOVITAL-AUSTRIA.at**

Biovital Austria GesmbH. Zinckgasse 8 1150 Wien







# Die Kraft des RÄUCHERNS

**RITUAL MIT TRADITION.**

Viele entdecken das Räuchern für sich: um loszulassen und neue Energie zu sammeln.

Bei Liebeskummer, Stress, Neuanfängen und Blockaden jeder Art: Zwei Expertinnen erklären, wie Räuchern dabei helfen kann, emotionale Lasten zu transformieren und neue Energie zu entfalten. Plus: die Wirkungen der wichtigsten Kräuter und Harze.

VON **Katharina Domiter**

**E**ine kleine Schale mit glühender Kohle. Weißer Rauch kräuselt sich langsam empor und schlängelt sich sanft durch die Luft, fast so, als würde er den Raum abtasten. Der Duft von Weihrauch und Kräutern füllt den Raum und schafft eine mystische Stimmung. Räuchern erlebt eine Renaissance. Immer mehr Menschen entdecken dieses traditionelle Ritual für sich, um innezuhalten, loszulassen und sich mit der Natur und ihren Energien zu verbinden.

Auch Britta Rosin (52), Kambô Practitioner und Lebensbegleiterin, schwört auf die jahrtau-

sendalte Tradition: „Ich bin sehr verbunden mit Pflanzen und immer wieder begeistert von deren Heilkräften. Erst habe ich sie ausschließlich als Nahrung, Tees oder mittels Auszügen und Ähnlichem verwendet. Irgendwann bin ich darauf aufmerksam geworden, dass sie auch über die Luft ihre Wirkung verbreiten. Ich mag natürliche Düfte und ich liebe Feuer. Als ich dann das Räuchern ausprobierte, war ich schnell begeistert davon, wie sich meine Energie und die des Raumes mit dem Räuchern wandelt.“

In Österreich, Deutschland und der Schweiz führt sie sogenannte Kambô-Zeremonien durch, bei denen Froschsekret über die Haut aufgenommen wird, um Körper und Geist von Emotionen, hinderlichen Energien und Blockaden zu befreien. Jede dieser Zeremonien schließt sie mit einer Räucher-Einheit ab. „Das unterstützt den gesamten Prozess des Loslassens enorm. Besonders der Rauch von Mapacho, Palo Santo oder Weißem Salbei erweist sich als sehr wirkungsvoll“, erklärt sie. Auch in ihren Coaching-Gesprächen integriert sie diese Technik zur energetischen Reinigung.

### Wohltuend für Geist und Seele

Für Masseurin Annalena Wieser (35) ist das Räuchern seit ihrer Kindheit vertraut. Aufgewachsen in Südtirol, kennt sie die Tradition des „Raacherns“ oder „Raachen“, wie diese im Dialekt heißt. „Das Räuchern war nicht nur ein Brauch zu Dreikönig, sondern auch eine Methode, um Haus und Hof zu reinigen und zu segnen. Früher wurde der Rauch genutzt, um Dämonen und böse Geister zu vertreiben. Heute bitten wir in den Raunächten vor allem um Schutz und Segen“, erklärt sie.



In der Zeit „zwischen den Jahren“ hat das Räuchern in Österreich eine besondere Bedeutung. Es ist die Zeit der Reflexion, des Rückblicks und der Neuorientierung. „Räuchern in den Raunächten ist wie ein Portal“, erklärt Wieser, „es verbindet die materielle Welt mit der Anderswelt.“ Dabei spielen vor allem die Absichten, mit denen geräuchert wird, eine zentrale Rolle. „Man könnte auch sagen, der Rauch transportiert unsere Wünsche in die Zukunft, um sie so zu manifestieren“, fügt Rosin hinzu. Die Idee, dass der Rauch nicht nur Räume reinigt, sondern auch Botschaften und Wünsche zu den Ahnen oder in die Zukunft trägt, ist tief in vielen Kulturen verwurzelt.

## Früher wurde der Rauch genutzt, um Dämonen und böse Geister zu vertreiben. Heute bitten wir in den Raunächten vor allem um Schutz und Segen.

### Uralte Tradition der Menschheit

Schon seit Jahrtausenden wird in fast allen Kulturen der Welt geräuchert. Die Schamanen Südamerikas, die Druiden Europas oder die buddhistischen Mönche Asiens – sie alle nutzen den Rauch, um sich mit dem Göttlichen, der Natur oder den Geistern zu verbinden. In der Bibel wird der Weihrauch als Geschenk an das Jesuskind überreicht, und bis heute wird er in vielen Kirchen während Gottesdiensten verwendet. Doch auch im Alltag hat das Räuchern seinen Platz. „Ich habe mal gelesen: ‚Der richtige >



Moment zum Räuchern ist immer JETZT. Wenn du dran denkst, dann gibt es wahrscheinlich einen Auslöser dafür. 'Fand ich richtig gut und habe es übernommen', erklärt Rosin. 'Immer wenn man sich nach Erleichterung sehnt, kann Räuchern dabei helfen, die eigene Energie zu klären und den Raum von alten Einflüssen zu befreien', beschreibt sie. Räuchern kann aber noch mehr: Es trägt zur Entspannung bei, hilft Stress abzubauen, fördert die Konzentration, kann Visionen erzeugen und Intentionen verstärken, so die Expertin. Auch bringt das Verbrennen mancher Kräuter und Harze gesundheitliche Vorteile mit sich. Salbei und Weihrauch haben entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften, reinigen die Luft und tragen zu einem gesünderen Raumklima bei.

Alte Tradition, neu interpretiert – und im Trend. Momentan erlebt das Räuchern vor allem in den sozialen Netzwerken einen Hype. Rosin freut die neu gewonnene Aufmerksamkeit: 'Das bedeutet, dass wir uns wieder mehr mit der Natur, mit Ritualen und mit uns verbinden wollen.' Wieser betrachtet den Trend eher kritisch: 'Die Hintergründe des Räucherns werden vielfach ignoriert und die tiefere Bedeutung des Rituals wird so aus den Augen verloren. Dabei ist es weit mehr als eine Modeerscheinung. Räuchern hat tiefe Wurzeln in verschiedenen

## Alte Tradition, neu interpretiert – und im Trend. Momentan erlebt das Räuchern vor allem in den sozialen Netzwerken einen Hype.

Kulturen und Religionen, die mit Respekt und Achtsamkeit behandelt werden sollten. Auch die sorgfältige Handhabung der Kräuter und Harze sollte ernst genommen werden.'

Diese Wertschätzung gegenüber dem Räuchern vermittelt Wieser den Gästen und Gästinnen im Hotel Matillhof. Dort ist die Praktik fixer Bestandteil ihrer Arbeit als Masseurin. 'Es löst Blockaden und schafft Raum für Heilung. Angestautes, Emotionales und Unterdrücktes können sich bereits durch das Abräuchern des Gastes lösen. Manche Themen werden erst richtig ersichtlich. Zudem erleichtert es die Arbeit, da es den Raum vorbereitet, sodass sich die Gäste und Gästinnen wohler und geborgener fühlen', erklärt die Südtirolerin. Wichtig ist ihr, dass die Kräuter, die sie verwendet, achtsam und nachhaltig gesammelt werden. 'Bei Harzen sollte man zum Beispiel nie alles vom Baum entfernen. Achtsamkeit ist im gesamten Prozess des Räucherns gefragt', betont sie. ➤



## Wirksamer Beschlagschutz schon während der Reinigung



Seeing beyond



### ZEISS AntiBESCHLAG Tücher

- ZEISS AntiBESCHLAG Tücher schützen Ihre Brillengläser vor dem lästigen Beschlagen
- Sicherer, lang anhaltender und hocheffektiver Schutz vor beschlagenden Brillengläsern – bis zu 72 Stunden
- Reinigen dabei gründlich und schonend
- Geeignet für Sehhilfen, Sonnenbrillen, Sportbrillen (Schwimm-, Tauch- Skibrillen), Sicherheitsbrillen, sowie Visiere

zeiss.com





**ROSMARIN:** wirkt reinigend, konzentrationsfördernd.

**BEIFUSS:** schenkt Energie und Lebenskraft und hilft dabei, Entscheidungen zu treffen, loszulassen und neu zu beginnen.

**KAMILLE:** wirkt beruhigend, schützend und lindert leicht depressive Verstimmungen und Schlafstörungen.

**WACHOLDERBEEREN:** wirken immunstärkend und sind somit vor allem in der Grippezeit ideal.

**THYMIAN:** Kraut, Blätter und Blüten wirken reinigend, antiseptisch, keimtötend, aufbauend und konzentrationsfördernd. Zudem schenkt Thymian Mut, Selbstvertrauen und Durchsetzungskraft.

**FICHTENHARZ:** wirkt beruhigend und wird häufig zum „Durchräuchern“ eines neuen Hauses verwendet. Auch Nadeln und Holz können verräuchert werden.

**RINGELBLUME:** wirkt beruhigend und wird immer dann

eingesetzt, wenn es um die Liebe geht – für ein Gefühl der Geborgenheit und zur Schärfung der Intuition. Verwendet werden die Blütenzungen oder aber das ganze Kraut.

**LAVENDELBLÜTEN:** wirken beruhigend und reinigen und desinfizieren die Raumluft.

**MINZBLÄTTER:** wirken desinfizierend, erfrischend und beleben den Geist.

**SALBEI:** reinigt Räume energetisch – vor allem nach einem Streit, wirkt aufbauend und stärkt das Gedächtnis. Das ganze Kraut samt Blüten kann verräuchert werden.

**HOLUNDER UND JOHANNISKRAUT:** wirken ausgleichend und bauen Spannungen ab.

**FENCHELSAMEN:** wirken entspannend, schlaffördernd und beruhigen die Gedanken.



## Heimische Kräuter und Harze und deren Wirkungen:

Fotos: Stocksy, Shutterstock (3), Adobe Stock



## MEHR ZEIT FÜR DIE WICHTIGEN DINGE

Maximale Klebkraft und schonend zum Gewebe: Dank der einzigartigen 3M Hafttechnologie unseres neuen Scotch-Brite™ Pet Extra Sticky Tierhaar-Rollers wird das Entfernen feiner Tierhaare so einfach wie nie.



## lifestyle

### In erster Linie Gefühlssache

Neben Räucherstäbchen und dem klassischen Verbrennen von Kräutern und Harzen auf glühender Kohle können auch Kräuterbündel wie eine Fackel angezündet werden. Alternativ kann man sich für das sanfte Erhitzen auf einem Stövchen entscheiden – Rosin's Lieblingsmethode, da hier die Duftinformationen langsamer ausgelöst werden und länger halten. Verwendet werden können fertige Räuchermischungen oder man stellt sich seine eigenen ganz individuell zusammen. Viel Wissen braucht es dafür nicht. Es reicht, so Kräuterexpertin Rosin, sich von seiner Intuition leiten zu lassen: „Einfach mal den Lieblings-Kräutertee auf ein Stövchen geben und duften. Oder die Lieblingskräuter aus der Küche, wie Rosmarin, Zimt, Salbei, zusammensuchen und räuchern. Wer einen Garten hat, kann auch hier schauen.“ Klassiker beim Räuchern sind jedenfalls Harze wie Myrrhe, die einen starken, balsamischen Duft verströmen, intensiv reinigend wirken, einen erholsamen Schlaf fördern und beruhigen. Ähnlich wirken Kamille, Lavendelblüten und Fichtenharz. Minzblätter, Beifuß und Thymian hingegen erfrischen und beleben den Geist.

Die Wirkung von Kräutern und Harzen lässt sich mittlerweile auch wissenschaftlich beweisen. Über die Nase gelangen die Duftstoffe ins



**Wir kennen alle Ausdrücke wie ‚Hier herrscht aber dicke Luft‘ – so nehmen wir wahr, wenn zum Beispiel gestritten wird.**

limbische System, das für unsere Emotionen, Erinnerungen und unser Langzeitgedächtnis zuständig ist. Für Rosin ist es aber wichtiger – mal wieder –, aufs eigene Gefühl zu hören und das eigene Empfinden zu schärfen, anstatt nach empirischen Beweisen zu suchen. „Wir bewegen uns mit dem Räuchern im Bereich des Glaubens an das Unsichtbare und Fühlbare“, sagt sie, „wir kennen alle Ausdrücke wie ‚Hier herrscht aber dicke Luft‘ – so nehmen wir wahr, wenn zum Beispiel gestritten wird. Am besten dann eine Reinigungsräucherung ausprobieren. Und fühlen, was passiert.“

Foto: Adobe Stock



**samarin**®



**...und schweres Essen kann sich brausen**

Caritas  
&Du  
schenken  
mit Sinn.

DIE  
BÄ  
ÄÄÄ  
ÄÄÄH STEN  
GESCHENKE.

Schenke doch heuer ein Schaf.

Einerseits unterstützt du damit Projekte, die notleidende Menschen im In- und Ausland helfen. Andererseits kann diese Unterstützung in Form eines Billets als Geschenk an eine liebe Person weitergegeben werden.

[schenkenmitsinn.at](https://schenkenmitsinn.at)





# Good Gastein

Not bad: Der legendäre Kurort im Salzburger Gasteinertal erfindet sich soeben neu und überzeugt mit revitalisierten Grands Hotels und moderner Kunst. Als Zugabe gibt's einen Mix aus morbidem Charme, kaiserlicher Promenade und prachtvoller Natur.

TEXT UND FOTOS **Robert Haidinger**







**WASSER-REICH.**  
Der Wasserfall ist der Ursprung von Bad Gastein und von dessen hochkarätiger Tourismus-Geschichte.

**D**ie zierliche Frau im schwarzen Gewand, sie fiel schon auf. Wie sie stundenlang in den Wasserfall starrte! Sich im Sog verlor, im hypnotischen Brausen, das bereits vielen zum Verhängnis geworden war. Sisi hatte keine leichte Zeit in Bad Gastein. Der einzige Sohn von eigener Hand gestorben, die Tragödie von Mayerling nur wenige Monate alt. Kaiserliche Depeschen verließen damals Bad Gastein Richtung Wien. „Wir machen uns ernste Sorgen um die Kaiserin“, kann man noch heute in den Dokumenten lesen. Wasser emotionalisiert, eine Lebensquelle ist es auch. Wasser kann heilen. Kaum ein österreichischer Ort bezeugt das eindrucksvoller als Bad Gastein.

Wer hierherreist, kommt um Anekdoten nicht herum. Und schon gar nicht um die filmreife Kulisse, die lange Zeit auf das Revival gewartet hatte, das den Kurort nun umtreibt. Aktuell heißt es: Bad Gastein, die Dritte! Oder Vierte, Fünfte! Egal. Das Bild

**KAISERBAD.**

Kaiser Franz Joseph I. und Sisi waren Stammgäste – auch davon erzählt das Gasteiner Museum (r.).



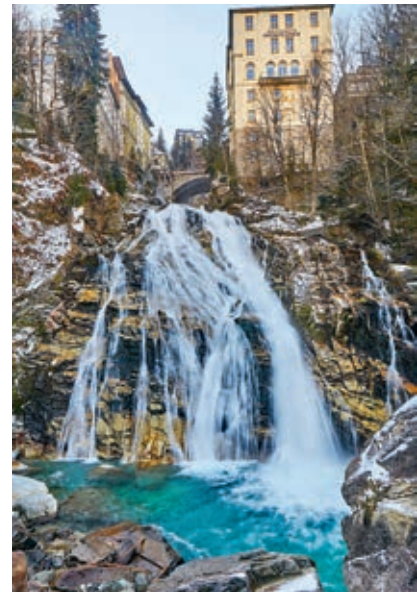
der Filmklappe passt ganz herrlich zum lässig-morbiden Belle-Époque-Chic der grandiosen Bauten in spektakulärer Hanglage – die immer auch Society-Kulisse waren. Die besten Architekt:innen trugen zu einem urbanen Ensemble bei, das Almstadel-Disco und klobige Holzbalkone anderer Wintersportorte wie ungehobelte Nachbarn erscheinen ließ. Aufstieg und Niedergang sind Teil dieser Geschichte, und aktuell stehen die Zeichen auf Reset. Plötzlich zieht Bad Gastein Kunstschaffende an, die während der Sommermonate und im Rahmen des Festivals *sommer.frische.kunst* coole Locations um den Radon-

Pavillon und die Kaiser-Wilhelm-Promenade bespielen. Das historische Kraftwerk am unteren Wasserfall beherbergt auf drei Etagen dann die Kunstmesse *art:badgastein*. Das Winter-Kunsthospital *Art on Snow Gastein* verwandelt das gesamte Tal in der ersten Februarwoche in ein Open-Air-Atelier, beschert der Region Skulpturen aus Eis und Schnee – in Bad Gastein heuer einen schneeweißen Stöckelschuh in Übergröße und einen eisigen XXXL-Gartenzweig auf breitem Ski. ➤





**BÜHNE FREI!**  
Der Turm des neuen Badeschlusses ergänzt das Stadtbild (l.). Daneben braust es eisig kühl (u.).



**HOTELJUWEL.** Das Grand Hotel Straubinger war Treffpunkt von Europas Elite (g. r.). Nun glänzen Saal (o.) und Bäder (r.) frisch renoviert.



**Comeback eines Grand Hotels**

Ein Grand Hotel, das sich gleich neben dem Tosen des berühmten Wasserfalls selbst über Wasser halten musste, obwohl es in seinen besten Zeiten die Spitzen der europäischen Gesellschaft und Politik versammelt hatte, darunter Stammgäste wie Bismarck, ist das zuletzt liebevoll in Schuss gebrachte Hotel Straubinger. Wobei: „Restaurierung“ wirkt im Falle des 1791 in Angriff genommenen Hotel-Urgesteins wie ein klassisches Understatement. Als mit dem Umbau begonnen wurde, wuchsen bereits Bäume (!) im Haus, und die Mauerpilze blühten so munter, wie man es sich gar nicht mehr vorstellen mag. Gemeinsam mit dem vis-à-vis gelegenen, auf lässigen Schwimmbad-

Style getrimmten neuen Badeschlusses markiert es die älteste Stelle des legendären Kurortes. Hier wurden Postpferde gewaschen und durften auf den Vorderbeinen im glasklaren Bergwasser trinken. Ohne den Goldabbau der alpinen Schatztruhe Hohe Tauern und ohne das eigenartig schmeckende, heilkräftige Thermalwasser wäre kein Mensch auf die Idee gekommen, hier eine kleine Stadt zu bauen. Und eine aufgelegte Sache ist das Bauen in Bad Gastein bis heute nicht. Irgendetwas rutscht immer im steilen Gelände, das das sprudelnde Wasser macht die

Sache kaum stabiler. Der Balkon vom Zimmer des Hotels Straubinger ist kein schlechter Ort, um das einzigartige Nebeneinander von Wildfluss, Talenge und nostalgischem Bauerbe zu bewundern. Auch weil sich Frau Holle gerade ziemlich intensiv mit der Romantik dieses Panoramblicks befasst, die Tuchenten fest beutelt, sodass dicke Schneeflocken wie Daunen vom Himmel fallen. Märchenhaft irgendwie. So wie die altmodisch spitzen Fin-de-Siècle-Dächer, die den umliegenden Berggipfeln Konkurrenz machen. ➤



**VINTAGE-WELLNESS.**  
Die Villa Excelsior ist ans Thermalwasser angeschlossen – und abgenabelt von modernem Spa-Life.



## Navigator

### ANREISE

14 x Wien – Bad Gastein ab  
4 Stunden 40 Min. mit ÖBB, [oebb.at](http://oebb.at)

### HOTELTIPPS

#### Grand Hotel Straubinger Bad Gastein

Straubingerplatz 2,  
[travelcharme.com](http://travelcharme.com)  
Direkt am Wasserfall gelegen, verbindet das historische Hotel zeitlose Grandezza und avantgardistisches Interior Design. DZ ab 204 Euro

#### Badeschloss Hotel Est. 1791

Straubingerplatz 4a,  
[travelcharme.com](http://travelcharme.com)  
Origineller Umbau mit Schwimmbad-Design, dreistöckigem Spa und coolem Rooftop-Pool in superzentraler Lage. Ab 163 Euro

#### Villa Excelsior

Reitstraße 20, [villa-excelsior.at](http://villa-excelsior.at)  
Sigmund Freud kurte hier. Die altmodische Villa in toller Lage hat sich viel historischen Charme bewahrt – plus altes Thermen-Equipment und Nostalgie-Bar. DZ ab 108 Euro

### RESTAURANTTIPPS

#### Straubinger Saal

Straubingerplatz 2  
Der perfekt restaurierte Prachtsaal des Grand Hotel Straubinger verströmt die festliche Opulenz vergangener Tage. Gourmettempel für Klassiker der französischen und österreichischen Hochküche.

#### Good Gastein

Straubinger Platz 5  
Moderne Pizzeria neapolitanischen Stils plus Bar im 70er-Jahre-Italo-Disco-Vibe. Gleich beim Wasserfall.

#### Lutter & Wegner

Kaiser-Franz-Josef-Str. 16  
In der schönbrunnergelben Villa Solitude werden österreichische Kulinarik und Wildgerichte serviert.

### INFO

[gastein.com](http://gastein.com)  
[bad-gastein.at](http://bad-gastein.at)  
[skigastein.com](http://skigastein.com)



Kleenex



# Kleenex® Balsam schont empfindliche Nasen.



**Kleenex® Balsam**  
**Perfekt für unterwegs**  
Taschentücher, 12 Stück



**Kleenex® Balsam**  
**Perfekt für zuhause**  
Box, 4-lagig, 56 Stück



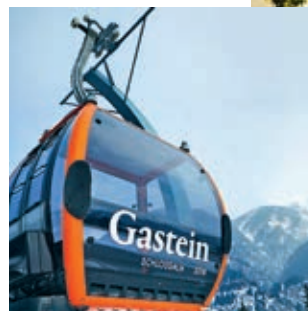
**AUF DER ÜBERHOLSPUR.**  
200 Pistenkilometer, 86 Pisten  
und 43 Lifte sorgen für winter-  
liche Freuden im hoch gelege-  
nen Skigebiet Sportgastein.



**NOSTALGIE PUR.**  
Von Alpin-  
stadel keine  
Spur: In Bad  
Gastein sorgt  
Belle-Époque-  
Architektur für  
Eleganz.



**„Die ORF-Serie *School of Champions* sorgt in medialer Hinsicht für einen Run. Andere zieht das Lost-Places-Flair an.“**



**Mozart und Madame Curie**

Die Anstrengung, hier eine Art Monaco der Alpen zu errichten, hat sich gelohnt. Denn Bad Gastein hat der Welt ziemlich viel zurückgegeben. Einen kleinen Mozart sogar. Immerhin wurde Mutter Mozart nach einigen Fehlgeburten eine Thermalwasser-Kur verschrieben, die schlussendlich Wirkung zeigte. Bad Gastein schenkte Anna Maria ihren kleinen Amadeus

und das Wunderkind später der ganzen Welt unsterbliche Musik. Vom Radon im Wasser wusste man damals noch nichts. Dazu brauchte es eine andere Marie, nämlich die Chemikerin und Physikerin Curie, die sich einige Proben schicken ließ – und schließlich das Wirkungsvolle im Bad Gasteiner Wasser entdeckte. Bad Gastein und die Wissenschaftler:innen, auch davon weiß die Historikerin, die mich zur

Heritage Tour begleitet, viel zu erzählen. Wir stehen vor dem Grand Hotel de l'Europe, das einst zu den modernsten Hotels Europas zählte, Zimmer mit eigenen Steckdosen und so. Der hier etwas weiter entfernte Wasserfall hat sich in eine Art White Noise verwandelt, zu einem entspannenden weißen Hintergrundrauschen. Dafür sprudelt die Fremdenführerin wie ein zweiter Wasserfall. Sigmund Freud war hier, viel früher checkte Paracelsus das besondere Wasser. Der Papst, der dann keiner sein wollte, Joseph Alois Ratzinger, kurte gleich elfmal hier. Falco zog es ebenfalls nach Bad Gastein, und nach dem Durchhänger der letzten Jahrzehnte, der ➤



# Jetzt die ORF nachlese abonnieren und Geld sparen



Sie sparen **43 %** gegenüber dem Einzelheftkauf

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

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

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

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

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

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



## MEHR ZEIT FÜR DIE WICHTIGEN DINGE

Kraftvoll und effizient: Dank der herausragenden Technologie unseres Scotch-Brite® Classic Reinigungsschwamms reinigen Sie kratzfeste Töpfe, Pfannen und Grills mit Leichtigkeit.





lifestyle



Bad Gastein vorübergehend in eine Steilvorlage für Lost-Places-Jäger verwandelte, lockt der besondere Charme neuerlich Kreative an. Das Grand Hotel de l'Europe kann nach dem „rien ne va plus“ für das 1937 hier eröffnete Spielcasino nun gar als Airbnb gebucht werden – oder für Events mit besonderer Geisterhaus-Aura. Mit dem Cōmodo eröffnete ein ehemaliges Klinikgebäude als neues Wellness-Hotel in angesagtem Midcentury-Stil. Das zunächst als Pop-up-Pizzeria getestete Good Gastein bewegte seine neapolitanischen Pizzaköche ebenfalls zum Bleiben. Die aufwändig produzierte TV-Serie *School of Champions* rund um ein Elite-Ski-Internat rückte lieber die Grandezza der umliegenden Pisten in den Mittelpunkt – eine verzauberte Welt für sich. ➤

**BIZARRE SCHÖNHEIT.** Bad Gastein entstand auf zerklüftetem Terrain – was vielen Prachtbauten tolle Ausblicke beschert.

REISE  
TIPP

**MONDI HOTEL  
BELLEVUE GASTEIN\*\*\*\***

Traditionsreiches, familienfreundliches Komforthotel, zentral und dennoch ruhig gelegen, nahe den Gasteiner Bergbahnen.

**1 Nacht, ab 1.12.2024, Studio, Frühstück, p. P. ab 93 Euro  
billareisen.at**



Fotos: Robert Haidinger, beige stellt

Mit mehr  
Energie  
durch den  
Winter

mit Eisen



**Florabio®  
Kräuterblut®**  
EISEN- UND VITAMIN-ELIXIER

**Einzigartige Kombination mit:**

- ✓ **Eisen** zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- ✓ **Vitaminen B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C**
- ✓ wertvollen **Pflanzenextrakten** und Fruchtsaftkonzentraten

Mehr Infos:



www.florabio.at



# BEAUTY TIP NØ. 1

„ Entferne Make-up und  
Sonnenschutz rückstandslos.“

NEU!



Jetzt erhältlich  
in deiner BIPA Filiale!

lifestyle



## Alles auf Schiene

Apropos Racing: Einen Bahnhof hat Bad Gastein auch, samt historischer Wartehalle, die allerdings schon bessere Zeiten gesehen hat. Immerhin verbindet er Bad Gastein mit Salzburg und dem Rest der Welt und macht die Anreise per Schiene zum umwelt-

**AUFFI PER ÖFFI.**  
Die Anbindung an die Bahn inkludiert in Bad Gastein einen Nostalgie-Bahnhof (o.) mit Thermalbrunnen.

freundlichen Spaß. Und: Eine Glaspassage führt direkt zur berühmten Felsentherme hinüber, in diese Nasshöhle aus rauem Gestein und postmodernen Seventies-Möbeln, die stets ein wenig an *A Clockwork Orange* denken lassen. Später übertrieb es derselbe Architekt und bescherte Bad Gastein ein brutalistisches Parkhaus der Sonderklasse, eine Betonfaust aufs Auge fast aller Bad-Gastein-Bewohner:innen und sicher ein Kontrapunkt zum fantastischen Belle-Époque-Ensemble. Aber vielleicht gehören Brüche ja einfach dazu. Gestern mondänes Monaco der Alpen, heute dynamisches Alpinberlin – auch so fassen Touristiker:innen Bad Gasteins jüngste Metamorphose zusammen. |

## ROGNER BAD BLUMAU

## Märchenhafte Wasserwelten



Sie sind auf der Suche nach vollkommener Entspannung für Körper, Geist und Seele? Im Weltunikat Rogner Bad Blumau erleben Sie Wohlmomente der besonderen Art.

**H**eißer Dampf steigt aus dem Vulkania® Urmeer. Durch die späten Sonnenstrahlen beginnt der Raureif im steirischen Thermen- & Vulkanland zu glitzern. Genießen Sie unendliche Ruhe, Wärme und Geborgenheit in märchenhaften Wasserwelten, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser.

### Einfach schön

In der weitläufigen Bade-, Thermal- und Saunalandschaft mit insgesamt 14 verschiedenen Innen- und Außenbecken und angenehmen Badetemperaturen von 21 bis 37°C findet jede:r Entspannung. Das besondere Highlight ist die Vulkania® Heilquelle. Der natürliche Salzgehalt des Vulkania® Heilwassers lässt Sie wortwörtlich

schweben und sorgt für romantisches Badevergnügen. Entspannen Sie auf Kuschelliegen mit oder ohne VIP Service und entdecken Sie versteckte Refugien in märchenhaften Wasserwelten. Wohltuende Massagen und pflegende Anwendungen verwöhnen

Sie von Kopf bis Fuß. Der Tag klingt magisch aus, wenn das Feuer in den Feuerkörben lodert, die Badelandschaft sanft vom Dampf der heißen Quellen eingehüllt wird und der Vulkan Strombolino in einem kugelroten Feuerspiel erwacht. Ein besonderer Ort für besondere Menschen.



### BEWUSSTER NEUSTART.

Genießen Sie Ihre Auszeit im Rogner Bad Blumau ab 143 Euro pro Person und Nacht, inkl. Halbpension.

### TIPP

#### FREUDE SCHENKEN.

Sie wollen Ihren Liebsten eine ganz besondere Freude machen? Dann verschenken Sie Gutscheine für Hotel & Spa für das Rogner Bad Blumau. [shop.blumau.com](http://shop.blumau.com)



# Wenn Hunde REISEN

Der Urlaub ruft? Für Hundebesitzer:innen beginnt damit oft der Struggle: Bleibt der Hund daheim oder kommt er mit? Wenn nein, wer passt auf ihn auf? Wenn ja, gibt es Hotels, in denen er willkommen ist? Ja, die gibt es. Wir verraten, wo.

VON **Robert Kropf**



**U**rlaub? Ja, bitte! Fällt der Blick dann aber auf den treuen Vierbeiner und steht gerade weder Sitter noch Sitterin zur Verfügung, ist klar: Der Wauwau muss mit. Gut, dass es feine Hotels gibt, die nicht nur Menschen, sondern auch Hunde mit offenen Armen – und Leckerlis – empfangen.

Darüber hinaus ist eine gute Vorbereitung alles. Denn nicht nur der eigene Koffer, auch der des Vierbeiners will gepackt werden – da hinein kommen das gewohnte Futter, das Lieblingsspielzeug, Leine und Geschirr, Leckerlis, ausreichend Wasser für die Fahrt, eine Zeckenpinzette, der EU-Heimtierausweis und ein kleines Erste-Hilfe-Set für Hunde. Reist man öffentlich an, gilt es abzuklären, ob ein Maulkorb oder eine Transporttasche nötig ist. Dann steht einem entspannten Urlaub mit dem Wauzi eigentlich nichts mehr im Weg. >







WIEN

## Citytrip im Hotel Bristol

Im 5-Sterne-Hotel Bristol direkt bei der Wiener Staatsoper sind Hunde überaus willkommen. Beim Check-in werden ein personalisierter Hirschalm-Kau-Stick und Leckerlis von Hundekoks überreicht. In der Suite warten ein Hundebett, Decken, Spielzeug, Handtücher und biologische Pflegeprodukte auf die Fellnase. Besonders exquisit: Es gibt eigene Menüs für die Hunde, die im Restaurant oder in der Suite in Porzellan-Futternapfen serviert werden. Und auch die Zweibeiner kommen nicht zu kurz: Herrliche Suiten treffen im Bristol auf historischen Charme. Geboten werden Gourmetdinner, British Afternoon Tea in der Bristol Lounge und American-Dandy-Atmosphäre in der Bristol Bar.

*Hotel Bristol, a Luxury Collection Hotel, Kärntner Ring 1, 1010 Wien, Aufpreis 50 Euro pro Tag (davon gehen 5 Euro an das TierQuarTierWien) [marriott.com](http://marriott.com)*



### HUNDE IM ZUG

In den Zügen der ÖBB können Hunde ohne Transporttasche mitreisen, wenn sie angeleint sind und Beißkorb tragen. Dann benötigen sie aber auch ein eigenes Ticket (10 % des Vollpreises (= Standardticket), mindestens 2 Euro)

### HUNDE IM NIGHTJET

Die Mitnahme von Hunden in der Mini Cabin ist nicht gestattet. Wer mit Hund reist, muss ein ganzes Abteil buchen. Tickets für den Hund sind im Zug, beim ÖBB-Kund:innenservice und an den Ticketschaltern erhältlich.



## SALZBURG

### Entspannung im Puradies

Eine Design-Perle mitten in den Leoganger Bergen – das Naturresort Puradies von Familie Madreiter bietet stylische Zimmer und Suiten, Haubenküche, entspannte Wellnessmomente im Heaven Spa – dazu viel Natur, kein Lärm und keine Straßen. Und der Wuffi ist bei all dem nicht nur dabei, sondern mittendrin: Beim Check-in gibt es Begrüßungskekse. Ein eigener Hundefolder informiert über die besten Gassirouten und listet Telefonnummern der tierärztlichen Praxen vor Ort. In der Hunde-Premium-Suite haben die Vierbeiner eine eigene Wie-



se und können auf der kuscheligen Hundedecke vor dem Kachelofen entspannen. Hundebett, Gassisackerl, Futternäpfe und Leckerlis von Dr. Clauder's runden das Angebot ab.

*Puradies Naturresort, Rain 9, 5771 Rain, Puradies Doggy-Treatment 30 Euro pro Nacht [puradies.com](http://puradies.com)*



## STEIERMARK

### Familienurlaub im Seehotel Jägerwirt

Auf der Turracher Höhe sind im Seehotel Jägerwirt Bali-Wellness, Wanderglück und Kinderaction angesagt. Im Spa gönnen sich Gäste und Gästinnen Massagen und Treatments, Saunagänge und Dampfbäder. Die Kleinen toben auf der Indoor-Kletterwand oder der Riesenrutsche und werden im Kidsclub bespaßt. Und der Hund? Fühlt sich auf den langen Spazierwegen direkt vor der Türe und beim obligatorischen Sprung in den klaren Bergsee pudelwohl. Nur ein Doggy-Highlight: die Hundestation zum Pfotenabwischen inklusive Pfotenpflege-Creme. Noch ein Plus: Die Gehwege werden im Winter nicht gesalzen. Der Hund darf mit auf die Loipen, auf Wunsch sogar zum Frühstück und Abendessen – das muss man allerdings bei der Buchung bekanntgeben, da die Plätze limitiert sind.

*Seehotel Jägerwirt  
Jägerwirtsiedlung 63,  
8864 Turracher Höhe,  
Aufpreis: 29 Euro pro Tag  
[seehotel-jaegerwirt.at](http://seehotel-jaegerwirt.at)*







**SALZBURG**  
**Flexibel**  
**in der Stadt**

Salzburg, Graz, Dornbirn, Bischofshofen oder auch München, Berlin, Bern und Zürich – die Hotelkette Harry's Home hat mehrere Standorte und Hunde sind überall herzlich willkommen. Schon beim Einchecken steht der Fressnapf bereit und die Zimmer sind schön groß, sodass die Vierbeiner genug Platz zum Austoben haben. Das Team vor Ort kennt sich dazu noch richtig gut aus: Die Mitarbeiter:innen verraten, wo die besten Hundewiesen und Parks in der Umgebung sind, und empfehlen wenn nötig auch den nächsten Tierarzt oder eine Tierärztin.

*Harry's Home,  
 Aufpreis: 10 bis 15 Euro pro Nacht  
[harrys-home.com](http://harrys-home.com)*



**TIROL**  
**Wau-Urlaub**  
**am Riederhof**

Der Riederhof genießt als Wanderhotel einen guten Ruf. Ebenso empfehlenswert ist er für den Urlaub mit Hund. Zu den Angeboten für Fellnasen zählen: Gassi-Geh-Service, Hundesitting, Hundewäsche mit Glanzfinish, Hundemassagen, Hunde-Aromatherapie, Trainingseinheiten, eine eigene Speisekarte und eine Hundespielwiese samt Agility-Bereich

und Hundeteich. Auch nicht schlecht: die maßgeschneiderten Hundeklappbetten im Zimmer. Menschen saunieren oder entspannen im beheizten Pool und genießen die typisch österreichische Küche. Am Riederhof ist man Teil einer Community, die sich untereinander austauscht und neue Connections schafft.

*Hotel Riederhof,  
 Truyen 113, 6531 Ried im Oberinntal, großes All-inclusive-Paket für den Hund (im Zimmerpreis enthalten)  
[hotel-riederhof.at](http://hotel-riederhof.at)*



## ITALIEN

### Ab ans Meer im Lino delle Fate Eco Village Resort

Wer schnell und easy mit dem Hund ans Meer will, ist in Bibione gut aufgehoben. Homebase ist das autofreie Öko-Resort Lino delle Fate. Knallbunte Sonnenschirme und laute Animation sucht man hier vergebens. Dafür findet man Ruhe und mediterrane Wohlfühl-atmosphäre. Die Hotelanlage an der oberen Adria ist von 15 Hektar Wald und Wiesen umgeben. Die artenreiche Flora und Fauna steht unter Naturschutz. Für die Hunde gibt es Näpfe und ein Hundebett im Zimmer. Gegen einen kleinen Aufpreis lässt sich die Spiaggia di Pluto nutzen – ein Strandabschnitt extra für Hunde mit Sonnenschirmen, Liegen, Hundeliegen und Näpfen.

*Lino delle Fate, Via Lattea 1,  
30028 Bibione VE, Italien,  
Aufpreis 20 Euro pro Tag  
[linodellefateresort.com](http://linodellefateresort.com)*

## AUSLANDSREISEN MIT HUNDEN

Informationen über die Einreisebestimmungen des Ziellandes rechtzeitig einholen. Diese können Impfungen, Quarantäne, Mikrochip-Pflicht und spezielle Dokumente umfassen.

## HUNDE IM FLUGZEUG

Jede Fluggesellschaft hat spezifische Richtlinien für das Reisen mit Haustieren hinsichtlich Größe, Gewicht und Transportmethoden. Für Austrian Airlines gilt: In der Kabine darf das Gesamtgewicht des Hundes und der Transporttasche nicht über 8 kg liegen. Die Transporttasche darf nicht größer als 118 cm (55x40x23cm) sein, damit sie unter den Vordersitz passt, und sollte daher auch keinen stabilen Rahmen haben. Größere Hunde müssen in den Frachtraum.

# Endlich wieder schneller einschlafen



## INTENS FORMEL MIT 2,0 Mg MELATONIN

- Verkürzt die Einschlafzeit<sup>1</sup>
- Leicht schluckbare Mini-Tablette
- Hochdosierte

# tetesept:

[www.tetesept.at](http://www.tetesept.at)

<sup>1</sup> Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen





# australian bodycare®

## Rasierpickel & eingewachsene Haare nach der Intimirasur?

Probiere die einzigartigen Intimirasur Produkte von Australian Bodycare gegen Rasurbrand, Juckreiz, Rasierpickel und eingewachsene Haare.



## lifestyle



### TIROL

#### Bergurlaub im Gradonna Mountain Resort

Autofreie Zone, eigene Gassi- und Wanderwege und eine eigene Relaxzone im Garten beim Badeteich für die Hunde. Natur, Berge, Gourmetrestaurant, Spa, Massagen, Pools, Saunas und elegantes Design für Herrchen und Frauchen. Das alles in 1.350 Meter Höhe direkt am Nationalpark Hohe Tauern. Bei der Ankunft gibt es vom Hotel ein Willkommenspaket mit Stöckchen, Fressnapf, Hundehandtuch, Wegbeschreibungen und Gipfelticket für Zwei- und Vierbeiner für geöffnete Bergbahnen. Zweibeiner bekommen auf Wunsch einen gefüllten Wanderrucksack für die Stärkung zwischendurch.

Gradonna Mountain Resort,  
Gradonna 1, 9981 Kals am  
Großglockner  
29 Euro Reinigungspauschale  
pro Tag  
[gradonna.at](http://gradonna.at)

#### AUCH DIESE HOTELS HEISSEN HUNDE HERZLICH WILLKOMMEN:

[evergruen.at](http://evergruen.at)  
[bergbaur.at](http://bergbaur.at)  
[kaiserlodge.at](http://kaiserlodge.at)  
[goldenerberg.at/de](http://goldenerberg.at/de)  
[dilly.at/de](http://dilly.at/de)  
[theguesthouse.at](http://theguesthouse.at)  
[holzlebn.at/de](http://holzlebn.at/de)  
[diawasnerin.at](http://diawasnerin.at)  
[ritzlerhof.at](http://ritzlerhof.at)

# Gillette®

FÜR DAS BESTE IM MANN





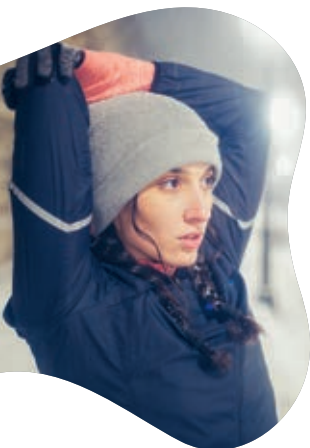
# MACH WEIHNACHTEN ZUM MAGISCHEN MOMENT





## ZUKUNFTSWEISER

Das unverwechselbare SUV-Coupé zählt zu den kompaktesten seiner Klasse. Als Plug-in-Hybrid verbindet der Peugeot 3008 Hybrid elektrifizierten Fahrspaß mit maximaler Effizienz. In der höchsten Ausstattungsvariante erzielt die elektrische Reichweite bis zu 85 km im emissionsfreien Modus. Darüber hinaus bietet der Peugeot 3008 Hybrid viel Platz für Mitreisende und Gepäck. Die solide Basisausstattung Allure startet bereits ab 39.330 Euro.



## Sichtbarkeit = Sicherheit!

Ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs: Gerade in der dunklen Jahreszeit ist es wichtig, sich sichtbar zu machen. Nicht nur die frühe Dämmerung, auch Regen und Schneefall beeinflussen die Sichtweite im Straßenverkehr massiv. Helle Kleidung und reflektierende Accessoires hingegen können die durchschnittliche Sichtbarkeit von rund 25 Metern auf bis zu 130 Meter verbessern!

## Weihnachtswichtel

Unternehmensanforderungen sind vielfältig, der neue VW Transporter kennt sie alle. Die siebente Generation der Nutzfahrzeugs-Reihe startet mit einem größeren Raumangebot, einer gesteigerten Anhängelast und einer verbesserten Wirtschaftlichkeit. Darüber hinaus erleichtern modernste Assistenzsysteme und durchdachte Bedienelemente den Arbeitsalltag – etwa von fleißigen Weihnachtswichteln.

Ab 40.170 Euro netto (47.744 Euro brutto).



ZITAT

„Du musst einfach weiter die Straße hinunterfahren. Es wird Kurven und Kurven geben und man wird schneller und langsamer, aber die Straße geht weiter!“

Ellen DeGeneres, US-amerikanische Moderatorin (\*1958)

## Wussten Sie, dass

### ... SALZ BEREITS VOR DEM ERSTEN SCHNEEFALL GESTREUT WIRD?

Der feine Raureif gilt als unsichtbare – und oft unterschätzte – Gefahr im winterlichen Straßenverkehr. Aus diesem Grund wird von den Straßendiensten bereits vor dem ersten Schneefall Sole aufgetragen. Diese Salzlösung verhindert, dass sich bei einsetzendem Schneefall die Schneekristalle mit der Fahrbahn verbinden. Wenig Schnee wird damit gleich weggetaut!



Die Pflanzen.  
Die Kraft.  
Der Saft.



Sonst nichts.



Für Ihre  
Verdauung!

Schoenenberger®  
Naturreiner  
Frischpflanzensaft  
Artichocke

Aus kontrolliert biologischem Anbau

Schaebens

NEU

Let it Glow!

Mit Anti-Age Effekt für strahlende Festtage!



\*Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 51% (ø 24%). Testzeitraum 12/2019. Die Recyclingfähigkeit der Verpackung wurde vom Institut cyclos-HTP zertifiziert und beträgt 92%. Unsere Produkte sind ClimatePartner-zertifiziert. Dafür haben wir Emissionen berechnet und reduziert sowie Klimaschutzprojekte finanziert.

sodastream®

Werde Teil unseres  
Ökosystems!

- ✓ Über tausend\* Einweg-Plastikflaschen ersetzen
- ✓ Kein Pfand und kein Leergut
- ✓ Große GetränkeSirup Auswahl und Ergiebigkeit\*\*



\*Schätzung basierend auf der durchschnittlichen Nutzung eines SodaStream-Ökosystems über die Dauer von 5 Jahren \*\*Bei Herstellung gemäß Zubereitungsempfehlung

JETZT  
PROBIEREN

Lindt  
NUXOR

Cremiger Nougat. Knackige Haselnuss.

## SO STEHEN IHRE STERNE IM DEZEMBER

# Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Christina Mühlhöfer/carolinesidler.com

22.12.–20.1.

### Steinbock

In der ersten Dezemberwoche fühlen Sie sich wohl und kommen überall gut an. Dann legen Mars, Neptun und Merkur den Rückwärtsgang ein und läuten eine Phase ein, in der Sie sich besser nicht zu viel vornehmen. Reduzieren Sie Ihr Tempo und genießen Sie einfach den Advent.

21.1.–19.2.

### Wassermann

Sie strahlen das gewisse Etwas aus, Ihr Liebesleben lässt Ihr Herz höherschlagen. Ab Mitte Dezember genießen Sie viele interessante Begegnungen und prickelnde Abenteuer, auch liebe Überraschungen in der Beziehung. Weihnachten wird romantisch und unterhaltsam.

20.2.–20.3.

### Fische

Der Dezember könnte unruhig und etwas chaotisch werden. Umso mehr sollten Sie Geduld aufbringen und sich in Gelassenheit üben. Dann werden Sie einen stimmungsvollen Advent und ein friedliches Weihnachtsfest verbringen – und ein tolles Silvester.

21.3.–20.4.

### Widder

Dieser Monat steht für Sie ganz im Zeichen der Liebe! Freuen Sie sich auf leidenschaftliche Stunden mit dem Partner bzw. der Partnerin. In der ersten Dezemberwoche sollten Sie eventuellen Missverständnissen keine große Bedeutung beimessen.



23.11.–21.12.

### Schütze

Das wird ein guter Monat! Stürmische Gefühle und romantische Zärtlichkeiten katapultieren Sie in Liebeshöhen, und auch Ihre Geschäfte laufen besonders ab Mitte Dezember bestens. Sie werden glückliche Feiertage verbringen und zum Jahresende stolz auf ein tolles Jahr zurückblicken.

24.8.–23.9.

### Jungfrau

Ein rückläufiger Merkur bis zur Monatsmitte könnte Missverständnisse anzeigen – rechnen Sie mit Störungen und nehmen Sie sich eine unangenehme Situation nicht zu Herzen. Als vernunftbetontes Zeichen wissen Sie, dass Krisen vorübergehen und man gestärkt daraus hervorgeht.

21.4.–21.5.

### Stier

In den ersten Dezembertagen versüßt Ihnen Venus das Leben und die Liebe. Genießen Sie diese Zeit, bevor der Liebesstern weiterwandert. Ab Monatsmitte sorgt Merkur dafür, dass Missverständnisse ausgeräumt werden. Weihnachten sollte harmonisch werden, vorausgesetzt, Sie zeigen sich flexibel.

22.5.–21.6.

### Zwillinge

Der Vorweihnachtsstress könnte Ihnen zusetzen. Umso wichtiger ist es, sich abzulenken und der Liebe Raum zu lassen. Venus und Mars verwöhnen Sie ab 8., Jupiter schenkt Optimismus und Glück. Die besten Voraussetzungen für einen wundervollen Monat.

22.6.–22.7.

### Krebs

Sie möchten Ihren Lieben die Adventzeit und besonders das Weihnachtsfest so stimmungsvoll wie möglich gestalten. Lassen Sie sich dabei nicht vom hektischen Treiben rundherum anstecken. Vor allem sollten Sie Entscheidungen nicht vorschnell treffen, sondern wenn möglich verschieben.

23.7.–23.8.

### Löwe

Die beste Zeit, um Probleme aus der Welt zu schaffen. Spätestens Mitte Dezember finden Sie Lösungen für so manchen Umstand, der Ihnen schon längere Zeit Kopfzerbrechen bereitet. So steht einem friedlichen Weihnachtsfest nichts im Wege.

24.9.–23.10.

### Waage

Sie haben allen Grund zur Freude! Jupiter schüttet jetzt noch seine Gaben über Sie und bringt Wachstum. Derzeit spüren Sie seine Wirkung hauptsächlich im Privatleben. Sie sehen Möglichkeiten, die Sie bisher nicht erkannt haben. Freuen Sie sich auf harmonische Feiertage und ein herrliches Jahresende.

24.10.–22.11.

### Skorpion

Dieses anstrengende Jahr hat Sie ausgepowert. Sie kommen jetzt nur durch einen Mix aus Intuition, Hartnäckigkeit und Ausdauer voran. Um Ihre Kraftreserven aufzufüllen, sollten Sie sich bis zur Monatsmitte so viel Entspannung wie möglich gönnen.



# senta

Jeden Tag anders –  
aber immer ich.

Zuverlässiger  
Schutz bei voller  
Bewegungs-  
freiheit.



Senta Damenbinden, Slipeinlagen und Tampons  
sind so vielseitig wie ich und optimal an meine  
individuellen Bedürfnisse angepasst.  
Für mich gemacht, für jeden Tag.

**Rauscher**

Alle Senta Produkte finden Sie auch auf [www.bipa.at](http://www.bipa.at)

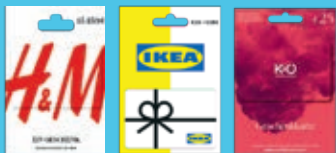
[www.rauscher-co.com](http://www.rauscher-co.com)

# Sie haben nichts zu verschenken?

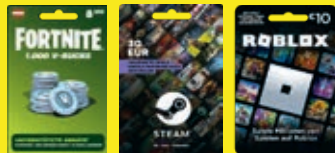
Geschenksboxen und Gutscheinkarten  
in vielen Billa, Billa Plus sowie  
Bipa und Penny Filialen.



Shopping



Spiele



Entertainment



Wellness



# 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 Jandrnitsch, 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, Katharina Domiter, Karin Garzarolli,  
Mira Glück, Robert Haidinger, Robert Kropf, Eva Pözl,  
Ronny Rockenbauer, Stephanie Rugel, Rüdiger Sturm

## Fotos

Frauke Fischer, Klaus Fritsch, Lukas Gächter,  
Irina Gavrich, Robert Haidinger, Die Ida

## Illustrationen

Birgit Lang, Claudia Meitert,  
Christina Mühlhöfer

## Herstellung/Druck

Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,  
Pultuska 120, 07-200 Wyszaków  
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](mailto:redaktion@maxima.co.at),  
[facebook.com/maxima.magazin](https://facebook.com/maxima.magazin), [www.rgverlag.co.at](http://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.

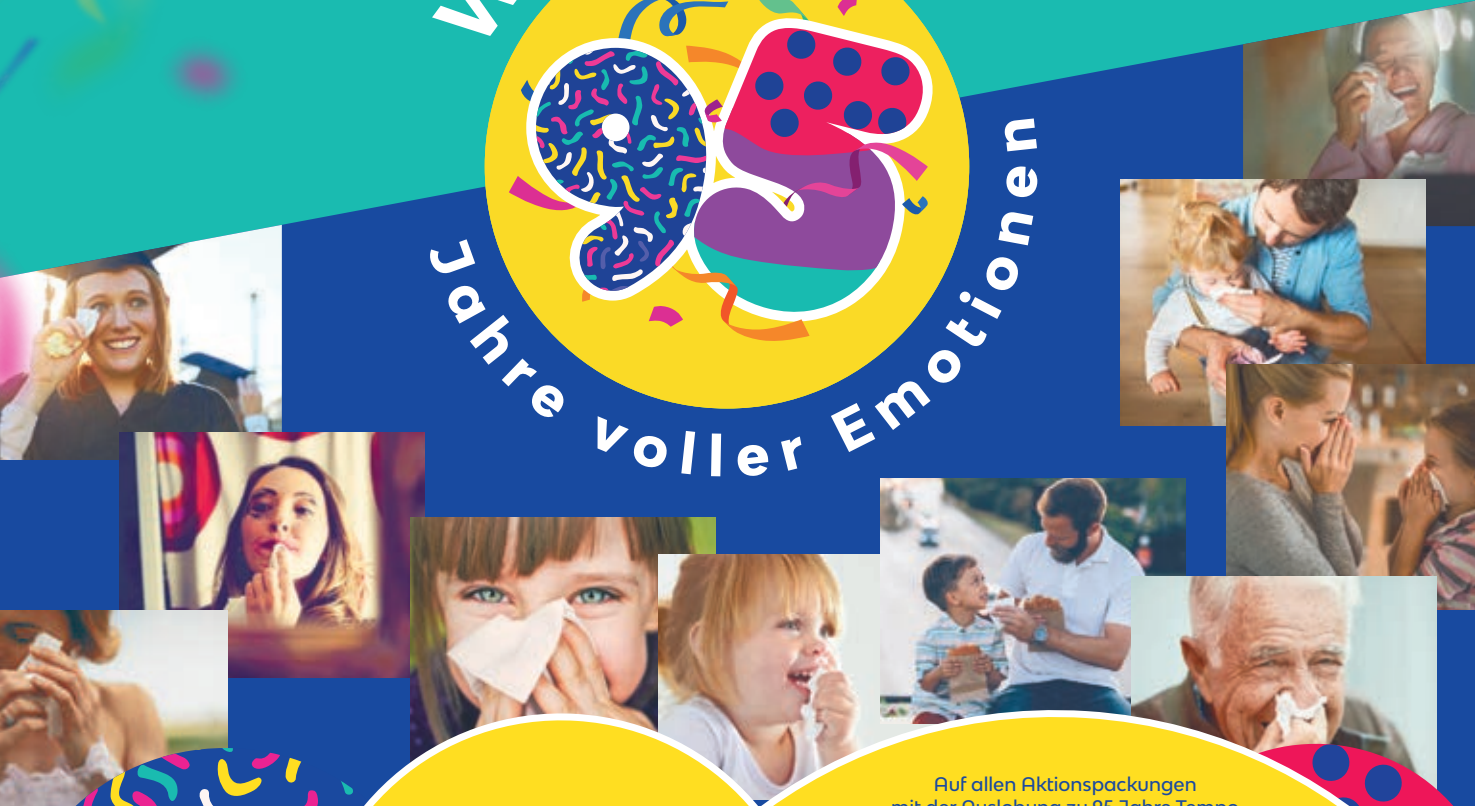




Wir feiern



Jahre voller Emotionen






**Jetzt gewinnen:**  
Preise im Gesamtwert von  
**€95.000**



in allen teilnehmenden  
Ländern D/A/CH/NL

Auf allen Aktionspackungen  
mit der Auslobung zu 95 Jahre Tempo  
(teilnehmende Produkte: Tempo Klassik 15x10,  
30x10 und 42x10 Tücher sowie alle  
Tempo Original Boxen, 4lagig, im angegebenen Aktionszeitraum).

Einfache Mechanik:

-  1. Aktionspackung kaufen
-  2. Aktionsseite besuchen: [www.tempo-world.com/95years](http://www.tempo-world.com/95years)
-  3. Aktionscode (auf der Packung), Name und Email-Adresse eingeben und erfahre sofort, ob Du gewonnen hast!

Aktionszeitraum: 01.08.2024 – 31.12.2024

Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen per QR-Code, auf den Aktionspackungen selbst und unter [www.tempo-world.com/95years](http://www.tempo-world.com/95years)

# Schön ist, mit Gutscheinen richtig zu sparen.

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

## WELLNESS FÜR DIE NASE!

Besonders in der kalten Jahreszeit steigern angenehme Düfte das Wohlbefinden. Tipp: Ein paar Tropfen des Öls in die Duftlampe geben und die gemütliche Atmosphäre genießen.

## MAGIC RETOUCH!

Kleiner Aufwand, große Wirkung: Mit dem Ansatzspray von Syoss verschwinden helle Ansätze und graue Härchen im Nu. Einfach aufsprühen und wohlfühlen!

## EXTRA KLEBRIG!

Die Haare der pelzigen Mitbewohner finden sich oft überall! Der Tierhaarroller von Scotch-Brite bietet deshalb schnelle und effektive Abhilfe. Auch praktisch als Nachfüller!

## SUPER SOFT!

Der Lipliner von Manhattan hält extrem lange und kommt ohne Anspitzen aus. Für unwiderstehliche Lippen! Ein absolutes Muss in jedem Beauty-Case.

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**



**ALOR**  
Ätherische Öle  
diverse Sorten  
10 ml

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**259**  
~~5.99~~

25.90 je 100 ml

**BIPA**



**SYOSS**  
Ansatzspray  
diverse Farben  
120 ml

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**499**  
~~9.99~~

4.16 je 100 ml

**BIPA**



**SCOTCH-BRITE**  
Tierhaarroller  
Nachfüllung

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**199**  
~~3.99~~

**BIPA**



**MANHATTAN**  
LASTING PERFECTION  
Lipliner  
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**299**  
~~5.99~~



Je nach Duftichtung wirken die ätherischen Öle von Alor anregend und aufheiternd, entspannend oder belebend. In jedem Fall verbessern die Aromaöle die Raumluft und sorgen für eine angenehme Atmosphäre. Ob für die Duftlampe, die Sauna oder zum Mischen von Körperölen – auch in stressigen Zeiten heben die Duftnoten die Stimmung.



Online: 4718  
**Gültigkeitszeitraum: 28.11.2024–29.12.2024**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Der Syoss Professional Ansatz Retoucher Kaschierspray deckt Ihren Ansatz innerhalb von Sekunden ab und verleiht Ihren Haaren extra viel Farbe und Glanz. Zudem erlaubt der Spray ein gleichmäßiges Auftragen, ohne zu verkleben.



Online: 3975  
**Gültigkeitszeitraum: 28.11.2024–29.12.2024**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Mit der Scotch-Brite Pet Extra Sticky Ersatzrolle für Tierhaare sorgen Sie auf einfache und zeitsparende Weise dafür, dass Kleidung und Textilien gepflegt und frei von Tierhaaren bleiben. Die Rolle wurde speziell für die Aufnahme von Tierhaaren entwickelt. Die einzelnen Klebblätter lassen sich mühelos und schnell abtrennen.



Online: 2192  
**Gültigkeitszeitraum: 28.11.2024–29.12.2024**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Ein Präzisions-Lipliner in vielen verschiedenen Nuancen, passend zu jedem Hauttyp und jeder Gelegenheit. Außerdem zeichnet sich der Lipliner durch seine extrem lange Haltbarkeit und ein super-softes Auftragen aus.



Online: 8518  
**Gültigkeitszeitraum: 28.11.2024–29.12.2024**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

# PRODUKT DES MONATS

## EIN DUFT LIEGT IN DER LUFT

**Gut für Körper und Geist.**

Die zu 100 % rein ätherischen Öle können die Stimmung positiv beeinflussen.



**BEI 2 STÜCK JE**

**1+1  
GRATIS**

**259**  
5,19

25,90 je 100 ml



# SHOPPING SPECIAL

## SICHER DIR JETZT DEINE LIEBLINGSDEALS



[www.schiesser.com](http://www.schiesser.com)

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

Gutscheincode: **24BIPA20**

**SCHIESSER**  
NATÜRLICH. ZEITGEIST. SEIT 1876

Jetzt  
20%  
sparen! **20% GUTSCHEIN\***

SCHIESSER GmbH  
Schützenstr. 18, 78315 Radolfzell

\*Der Rabatt gilt bis 31.12.2025 auf das gesamte Sortiment im SCHIESSER Online-Shop. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Rabatt kann nicht auf vorherige Einkäufe angewendet werden. Keine Barzahlung möglich.



[www.kartenliebe.at](http://www.kartenliebe.at)

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

Gutscheincode: **HCNRD5R**

**KARTENLIEBE**

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

Kartenliebe GmbH  
Nymphenburger Straße 12, DE-80335 München

\*Rabatt ist gültig bis 31.12.2025 nur für Kunden, die sich nicht vorher als Rabatt-Kombi-Kunde registriert haben. Mindestbestellwert 20€ gilt nicht für Versandbestellungen. Nicht nachträglich anrechenbar. Keine Barzahlung.



[www.zooplus.at](http://www.zooplus.at)

Bestellen Sie jetzt beim europaweiten Online-Marktführer und lassen Sie sich Ihren Haustier-Einkauf bequem nach Hause liefern.

Gutscheincode: **PM1BZI4R**

**zooplus**

Jetzt  
10%  
sparen! **10% GUTSCHEIN\***

zooplus SE  
Sonnenstraße 15, 80331 München

\*Gültig auf alle im Online-Shop angebotenen Waren. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Gutschein nur einmalig einlösbar. Gültig bis 31.12.2024.



[shop.designkarussell.com](http://shop.designkarussell.com)

Sie besitzen einen HomePod mini? Einfache Montage ohne Bohren und die Kabel verschwinden komplett. 3D-Druck made in Germany!

Gutscheincode: **HOMEPOD-BIPA**

**designkarussell**

Halterung  
für den  
HomePod mini **15% GUTSCHEIN\***

designkarussell  
Hauptstraße 1, 53498 Bad Breisig

\*Gültig bis 31.12.2025, kein Mindestbestellwert. Barzahlung nicht möglich.

Hier könnte Ihr Gutschein stehen. Kontaktieren Sie uns gerne für ein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch: [info@gk-media.de](mailto:info@gk-media.de)



[www.brille24.de](http://www.brille24.de)

Brillenliebhaber aufgepasst! Brille24 bietet Brillenmodelle von Markenherstellern und qualitativ hochwertiger Eigenmarken an.

Gutscheincode: **20B24**

**BRILLE24**

Jetzt  
Vorteile  
sichern **20% GUTSCHEIN\***

Brille24.de ist ein Angebot der: 4CARE GmbH  
Fraunhoferstr. 17, 24118 Kiel, Deutschland

\*Nur einlösbar ab einem Warenwert von 39,90 €. Der Gutschein ist gültig bis zum 31.12.2024.





Mit 5 Jahren Garantie\* inklusive

Ab sofort bestellbar



# Der neue Multivan eHybrid 4MOTION

## Abenteuer und Alltag vereint

Erlebnistour in die Berge, lokal CO<sub>2</sub>-frei zur Arbeit oder spontaner Familienausflug – der neue Multivan eHybrid 4MOTION bringt Sie fast überall hin. Mit Hybridpower und vollelektrischem Allradantrieb meistern Sie schwieriges Gelände, gleiten klimabewusst durch die City und bleiben auf langen Strecken flexibel.

**Für Unternehmer Vorsteuerabzug möglich.**

\* Erhalten Sie serienmäßig eine um 3 Jahre verlängerte Garantie im Anschluss an die 2-jährige Herstellergarantie, bei einer maximalen Gesamtlauflistung von 250.000 km (je nachdem, welches Ereignis als Erstes eintritt). Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informiert Sie Ihr Volkswagen Nutzfahrzeuge Partner. Bei Aus- und Aufbauten nur gültig für werksseitigen Lieferumfang. Kraftstoffverbrauch kombiniert mit entladener Batterie: 7,9 - 7,5 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen mit entladener Batterie 180 - 169 in g/km; CO<sub>2</sub>-Emissionen gewichtet kombiniert 21 - 18 in g/km, Energieverbrauch kombiniert: 22,9 - 21,7 in kWh/100km plus 0,9 - 0,8 l/100 km, elektrische Reichweite kombiniert 87 - 95 in km. Stand 11/2024.

[vw-nutzfahrzeuge.at](http://vw-nutzfahrzeuge.at)