

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

2025, here I come!
An Singer-Songwriterin
Charli xcx kommen wir
jetzt nicht vorbei.

BIG LOVE
Venus bringt
uns 2025 ganz
viel Liebe –
das große
Jahres-
Horoskop

NEW COOL

ANA, BRIDGET & CO.
Diese Frauen rocken
das neue Jahr.

COSY TIMES.
Zuhause relaxen,
aber bitte fashionable!

DRY JANUARY.
Immer mehr starten
nüchtern ins neue Jahr.

Bis zu 50% beim
nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Heftende





OMV



Für Materialien, die immer wieder recycelt werden.

Kreislaufwirtschaft neu gedacht. Unsere ReOil®-Technologie macht aus Altkunststoffen recycelte Rohstoffe, die den Weg in eine nachhaltige Zukunft ebnen. Mehr auf [new.omv.com](https://www.new.omv.com)

Forward for Good 



W

WILLKOMMEN

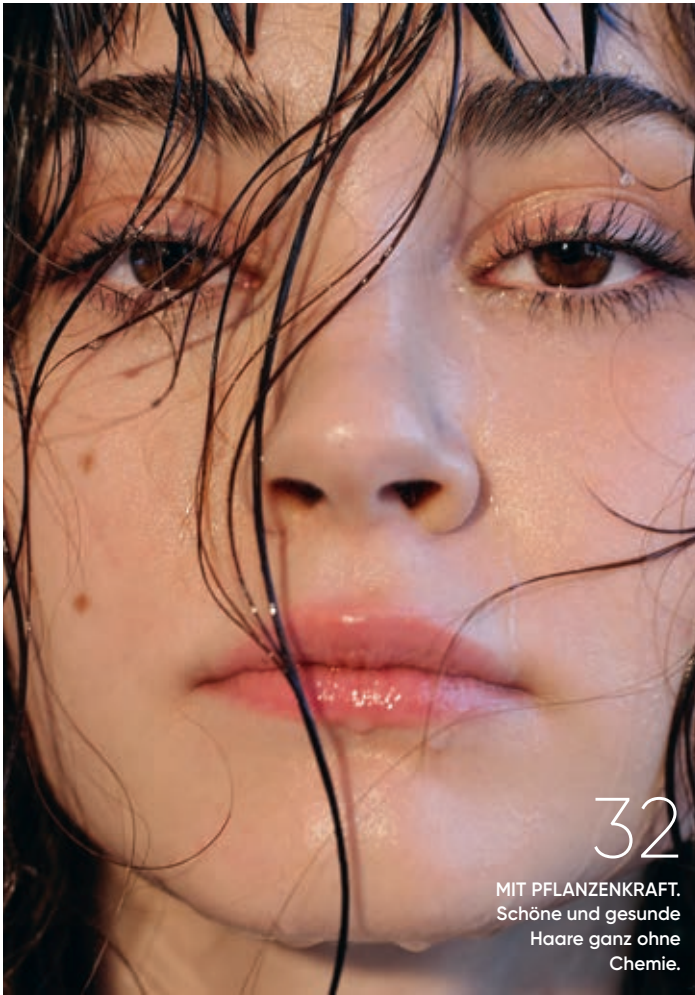
Happy New Year

Wir widmen die erste Ausgabe des neuen Jahres den Frauen, die uns 2025 bewegen werden. Eine von ihnen ist die aus dem Waldviertel stammende Singer-Songwriterin Oska. Schon als Teenager schrieb sie ihre ersten Liedtexte. Letztes Jahr betrat sie dann, als Opener-Act bei den vier ausverkauften Coldplay-Konzerten in Wien, zum ersten Mal eine richtig große Bühne. Im Interview ab Seite 14 erzählt die bezaubernde Musikerin, was ihre Songs mit ihrem nachdenklichen Wesen zu tun haben. Eine weitere vielversprechende Musikerin prägte mit ihrem Album *Brat* den Sommer 2024. Charli xcx zielt nicht nur unser aktuelles Cover, sondern startet 2025 auch richtig durch. Das Comeback des Jahres wiederum liefert Renée Zellweger. Wer hätte 2001 bei Teil eins gedacht, dass wir uns heuer auf den vierten Teil des Films *Bridget Jones* freuen dürfen? Noch mehr beeindruckende Frauen finden Sie ab Seite 8.

Was das neue Jahr sonst noch für uns bereithält, weiß maxima-Astrologin Mira Glück. So viel vorab: Das Jahr 2025 steht im Zeichen der Venus. Der Planet verkörpert Liebe, Genuss und Harmonie.

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe wünscht Ihnen

Kathrin Schuster, Chefredakteurin



32

MIT PFLANZENKRAFT.
Schöne und gesunde
Haare ganz ohne
Chemie.

standards

3 EDITORIAL

97 IMPRESSUM

99 GUTSCHEINE



FIRST EDITION 2025.
Starke Frauen & das große
Jahreshoroskop begleiten
durch diese Ausgabe.

update

7 Most Wanted

Persönliche Empfehlungen aus
der Chefredaktion

8 12 Frauen, die uns

2025 bewegen werden

Musikerinnen, Schauspielerinnen
& inspirierende Künstlerinnen

14 Date mit Oska

Die Singer-Songwriterin erzählt
im Interview über ihren persön-
lichen Zugang zur Musik

19 Book Club

Ausgewählte Literaturtipps

21 Watchlist

Streaming-Highlights

23 Female Empowerment

Kolumnistin Nicole Adler erklärt,
warum es manchmal doch auf
die Größe ankommt

inhalt

MAXIMA 1-2|2025

beauty

24 Trendspots

Neue Eyeshadows, feste Seifen
und das Wichtigste zur
Green Beauty

28 Less is more

Unsere Nägel tragen jetzt
puristisches Rosé

29 Samtpfoten

Hand- und Nagelpflege
für die kalte Jahreszeit

30 Beautiful Blonde

Dann aber bitte ohne Gelbstich
– die Must-haves dazu

32 Good Hair Days

Das sind die Spezialisten
der natürlichen Haarpflege

39 Fragen an die Beauty-Chefin

Aufklärung in Sachen Schönheit

41 Inhaltsstoffe erklärt

Teebaumöl

43 Gut gegen Zahnstein

Wie wir ihn loswerden und wie
er erst gar nicht entsteht

44 Masterclass

Workshop für Leserinnen zum
Thema „Starker Beckenboden“



59

IM ZEICHEN DER VENUS.
So stehen die Sterne im
Jahr 2025.



75

SKI STYLE.
Mit diesen
Teilen machen
wir jetzt gute
Figur.

76

**EINFACH
SPITZE.**
Zuhause
abhängen,
aber bitte
mit Stil.



90

KATAR.
Pulsierendes Reiseziel
zwischen Tradition
und Moderne.



wellbeing

46 Trendspots

Ein Hingucker-Pyjama & alles, was Mama braucht

49 We are Family

Mental Load: Was hilft gegen den unsichtbaren Stress?

50 Ich trink' dann mal nichts!

Über die schädlichen Auswirkungen von Alkohol und warum Dry January Sinn macht

55 Wer bin ich?

Über die Suche nach dem Selbst

57 Meno Mission

Was Sie über das Einnehmen von Hormonen wissen müssen

59 Das große Jahreshoroskop

Die Sternzeichen erwartet 2025 ein Jahr voller Sinnlichkeit, Genuss & Harmonie

69 Life Coaching

Kolumnistin Eva Pözl über die Angst vor dem, was kommt

fashion

70 Trendspots

Lobster-Liebe und Taschen, die Geschichten erzählen

73 Best of Budget

Camouflage reloaded

75 Pistengaudi

Die Must-haves für den Skiurlaub

76 Cozy Times

Die schönsten Leisure-Wear-Looks für entspannte Tage

82 Style me! Spezial

Shop my Wardrobe: ein Keypiece aus dem Kleiderschrank, eine Leserin & drei verschiedene Looks

lifestyle

88 Trendspots

Double Drenching und ein neues Trendmaterial für 2025

90 Shining Star

Arabische Märkte treffen auf moderne Architektur: Willkommen in Katar

96 Mobil Trends

Škoda & Ford: Elektromobilität in kompakter Form



Gutscheine

Gewinnspiel

MEHR MAXIMA.

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

Sensitive PHA-Toner



97%

bestätigen eine
sichtbar reinere Haut.*

Für empfindliche
Haut geeignet

*wurde von 21 Testrinnen über einen Zeitraum von 28 Tagen zweimal täglich getestet



hej
BECK

L'ORÉAL
PARIS



MACH DEINE WIMPERN ZU EINEM **BIG DEAL**

PARADISE BIG DEAL

**SOFORT VOLUMEN & LÄNGE -
EGAL WIE VIELE SCHICHTEN.
KEIN VERKLUMPEN, KEIN BESCHWEREN -
SO AUFBAUBAR WIE DU ES BRAUCHST!**



most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im Winter will.

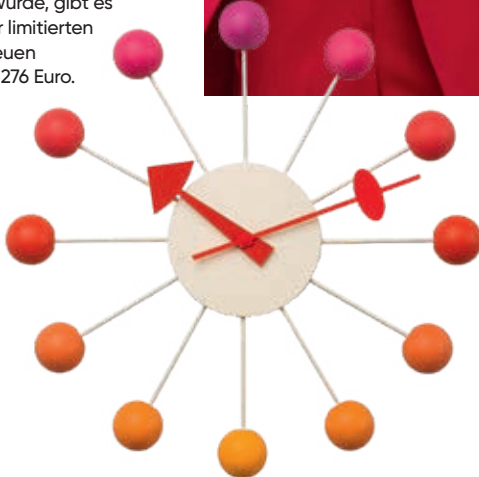


KRAFT UND RUHE.

Das Natur- und Wellnesshotel Höflehner eröffnete kürzlich das neue Yogahaus, es soll alle Sinne ansprechen. hoeflehner.com

MID-CENTURY-DESIGN.

Die kultige Ball Clock von Vitra, die von George Nelson entworfen wurde, gibt es jetzt in einer limitierten Edition in neuen Farben, ca. 276 Euro. vitra.com



A GIRL'S BEST FRIEND.

Armband mit Diamanten und Rubinen von Sebastian Menschhorn für die Juweliere A.E. Köchert, Preis auf Anfrage. koechert.com

LOVE LETTER.

Wann haben Sie zuletzt einen Liebesbrief geschrieben? Zum Valentinstag gibt es von Lush Badebomben in Form eines Briefes, 6,50 Euro. lush.at



GRUNGE TRIFFT PREPPY.

Die neue Mad-Love-Collection von Max & Co. steht ganz im Zeichen der Comic-Ikonen The Joker und Harley Quinn. Selbstbewusst und bunt. maxandco.com

GESCHENKIDEE.

Wie wäre es mit einem Liebesbeweis, der sich verschließen lässt? Liebesschloss von Bipa, 18,99 Euro. foto.bipa.at



BEST OF ...

Unter dem Motto „Redefining Nights in Vienna“ lädt der internationale Cici Club – contemporary music & art unter der Leitung von Chris Edy auf der Mariahilfer Straße 36 unter neuem Konzept in eine Welt, die Kunst und Musik miteinander verschmelzen lässt. Mit dabei? Internationale Künstler:innen, eindrucksvolle Performances und eine Prise kreative Exzentrik. cici-club.com

12 Frauen, die uns 2025 bewegen werden

Brat und kein Ende, Red-Carpet-Styling mit Erfolgsgarantie, der Opernball als Theaterstück, Extremperformances, eine Serie im Bestattermilieu, TikTok-Clips zum Mittanzen. Musikerinnen, Künstlerinnen, Schauspielerinnen, Autorinnen & Co, die Sie sich heuer merken sollten.

BRAT-TASTISCH

Ihr Album *Brat* (dt. Göre) prägte den Sommer 2024, Social Media, sogar den US-Wahlkampf, machte Giftgrün zur Trendfarbe und die „Brat Essentials“ Zigarettenschachtel, Feuerzeug und weißes Spaghettiträgertop zur gefragten Halloween-Verkleidung. 2025 startet **CHARLI XCX** weiter durch: Die englische Sängerin ist seit kurzem Valentino-Testimonial, zusammen mit Sabrina Carpenter und Chappell Roan kommenden Juni Headlinerin des spanischen Primavera-Festivals und debütiert in *I Want Your Sex* als Schauspielerin an der Seite von Olivia Wilde. Wild!



SCHÖN MORBID

Dass sich **SUSANNE WUEST** immer wieder für düster angehauchte Rollen entscheidet, wissen Fans des auch international erfolgreichen österreichischen Horrorfilms *Ich seh Ich seh* (2014). Demnächst ist die in Berlin lebende Wienerin in *Drunter und drüber* zu sehen, einer für Amazon Prime gedrehten Comedyserie, die im Bestattermilieu spielt und das aus *Der Pass* bekannte Duo Nicholas Ofczarek und Julia Jentsch wieder vereint.



STIL-PRÄGEND

Mit der richtigen Stylistin zu arbeiten, kann in Hollywood durchaus karriereentscheidend sein. Shootingstar Ayo Edebiri, sie spielt Chef Syd in der Serie *The Bear*, hat mit **DANIELLE GOLDBERG** den absoluten Glücksgriff getan. Loewe, Bottega Veneta, The Row – Goldberg weiß, was ihrer Lieblingsklientin steht und nebenbei auch massenhaft Likes auf Instagram bringt. Außer Ayo stattet die Stylistin noch Saoirse Ronan, Greta Lee und Solange Knowles aus, ein stimmiges Portfolio.

FORTSETZUNG FOLGT

Hätte sich 2001 vermutlich niemand gedacht, dass auch 2025 wieder ein *Bridget-Jones*-Film in die Kinos kommt. Für das Original erhielt **RENÉE ZELLWEGER** ihre erste Oscar-Nominierung, wo sich Teil 4, Untertitel *Verrückt nach ihm*, in die Filmografie einreihen wird, bleibt abzuwarten. Hugh Grant ist wieder dabei, Regie führt der serienerfahrene Michael Morris (*Better Call Saul*). In den USA am Valentinstag, bei uns ab 27.2. in den Kinos.



ANA IN ACTION

Keanu Reeves' *John-Wick*-Universum umfasst mittlerweile vier Filme, die Serie *Continental* um die Vorgeschichte des Killer-Hotels und demnächst auch ein Spin-off mit **ANA DE ARMAS** als Auftragsmörderin. Und die kann in *From the World of John Wick: Ballerina* auch endlich wieder mal ihr Actiontalent ausspielen. US-Start ist im Juni, für Österreich steht hoffentlich bald ein Termin fest.



VON DADA BIS GAGA

„Hallo 110, ist da die Po-Polizei? Ich möchte Anzeige erstatten wegen Heartbreakerei.“ Ein typischer Satz, der das ganze Potenzial von **FUFFIFUFZICH** umreißt. Die deutsche Musikerin ist ein Gesamtkunstwerk, anders kann man's nicht beschreiben, und hält beim Jonglieren von Genres und Texten so viele Bälle wie möglich in der Luft. Album *Feel zu spät* erscheint am 24. 1., am 25. 3. spielt Fuffifufzich live in der Wiener Arena.

GROSSES VORBILD



Für Zendaya wurde die US-Serie *Euphoria* mit zum Sprungbrett für die internationale Karriere. Jetzt gibt's bald auch eine deutsche Version des ursprünglich aus Israel stammenden Teenie-Dramas. *Euphoria* soll noch dieses Jahr auf RTL+ anlaufen, für die Rolle, die Zendaya zum Star machte, wurde die deutsch-türkische Schauspielerin **DERYA AKYOL** gecastet.

ALLES WALZER

STEFANIE SARGNAGEL kann man überall hinschicken, es wird immer etwas speziell Großartiges daraus. Reportage, Buch oder, im Fall von *Opernball*, ein Bühnenstück, das am 25.2. Premiere im Wiener Rabenhoftheater feiert und in dem Sargnagel ihre persönlichen Erfahrungen am vorjährigen Ball der Bälle zwischen Champagnerbar und Strauß-Walzern verarbeitet.



HORROR-TÄNZCHEN

Wie man mit TikTok-gerechten Tanzchoreografien Aufmerksamkeit generiert, zeigte vor ein paar Jahren erst Jenna Ortega als „Wednesday“ und gleich darauf **AMIE DONALD** als „M3gan“. Die Tänzerin lieh dem gruseligen Techpüppchen Körper und Bewegungen, das Gesicht wurde computergeneriert über Donalds Kopf gelegt. Ende Juni startet „M3gan 2.0“, man darf sich jetzt schon auf neue TikTok-Verrenkungen freuen.



MITMACHEN

2010 brachte sie im New Yorker Museum of Modern Art Menschen zum Weinen, indem sie ihnen einfach gegenüber saß, sich Zeit nahm und ihnen in die Augen schaute.

Dass **MARINA ABRAMOVIĆ**, die weltweit wohl bekannteste Performancekünstlerin, nicht immer so sanft war und sowohl sich als auch das Publikum mit ihrer Körperkunst durchaus in extreme Situationen brachte, zeigt ab Oktober eine große Schau im Kunstforum Wien.



RHYTHMUS DER WORTE

Die Schweizer Musikerin **SOPHIE HUNGER** brachte 2008 ihr erstes Album heraus und füllt heute große Konzertlocations wie die Hamburger Elbphilharmonie. In Kürze debütiert Hunger mit *Walzer für Niemand* als Autorin und tut es damit Kolleg:innen wie Rocko Schamoni, Sven Regener, Kae Tempest oder Patti Smith gleich. Der Coming-of-Age-Roman erscheint am 13.3. bei Kiepenheuer & Witsch.



ENERGETISCH

Es gibt Songs, die shazamt man jedes Mal, wenn sie im Radio laufen. *Www She Hot* von **UCHE YARA** ist so ein Fall. Seit sie sieben ist, spielt die oberösterreichische Musikerin Schlagzeug und Perkussion, später kam E-Gitarre hinzu. Auf Festivals reißt Uches energetische Bühnenshow absolut jedes Publikum mit, letztsens etwa im November beim Iceland Airwaves in Reykjavík. Live am 28.6. bei Lido Sounds in Linz.



WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

maxima



WIR LEBEN VIELFALT

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

Date mit Oska

Schon als Teenager begann sie mit dem Singer-Songwriting. Neben dem Gesangsstudium trat sie als Straßenmusikerin auf. Inzwischen erobert Oska die großen Bühnen und zählt zu den Stars des heimischen Indie-Pops.

VON Daniela Jasch

Sie ging mit Brit-Award-Gewinner Tom Odell auf Europatour und begeisterte als Opener-Act bei den vier Coldplay-Konzerten im restlos ausverkauften Wiener Ernst-Happel-Stadion. Oska hat sich mit ihren gefühlsbetonten Liedern zwischen Indie, Pop und Folk längst einen Namen gemacht. Im März erscheint nun das zweite Album der aus dem Waldviertel stammenden Singer-Songwriterin. Im Interview erzählt die bezaubernde Musikerin, was ihre Songs mit ihrem nachdenklichen Wesen zu tun haben, dass sie extrem gerne alleine ist und wie sehr der Rückzug an die englische Küste in Dorset sie künstlerisch beflügelt hat.

Welche Rituale pflegen Sie vor einem Konzert – egal ob großer oder kleiner Rahmen?

Also was ich immer vor Auftritten mache: Ich putze mir die Zähne. Das ist der Moment, den ich eine halbe Stunde vorher nur mit mir selbst habe. Dann singe ich immer noch mal kurz das erste Lied an. Zehn Minuten vor dem Gig stehe ich mit der Band zusammen und wir singen auch noch

mal gemeinsam. Ich achte sehr darauf, dass hinter der Bühne alle positiv denken und dass auch jede:r aus der Band nicht vergisst, worauf es uns ankommt: nämlich rauszugehen, miteinander Musik zu machen und dabei Spaß zu haben. Letztendlich möchte ich bei meinen Konzerten – egal wie groß sie sind – immer eine gewisse Intimität schaffen. Die Leute unten sollen das Gefühl haben, in meine Musikwelt einzutauchen.

Ihre Musik enthält viel Magisches, manchmal auch Wehmütiges. Was hat diese Stimmung mit Ihrer Innenwelt zu tun?

Die Leute sagen immer, ich sei ein so fröhlicher Mensch. Gemeint ist wohl eine gewisse Herzlichkeit, aber ich bin nicht durch und durch positiv. In mir schlummern auch sehr viele traurige, wehmütige Gedanken und ich bin viel nachdenklicher, als ich im ersten Moment wirke. Mit meiner Musik möchte ich das zutiefst Menschliche ergründen. Sie soll beseelen, jemanden in seinem Inneren treffen. Und ich mag zum Beispiel diese Diskrepanz, dass ein nachdenklicher Gedanke mit einer lustigen, fröhlichen Melodie verbunden ist. So wie im

echten Leben auch: Schwermut und Vergänglichkeit sind ja in gewisser Weise auch immer wieder mit Schönheit und Lustigkeit verwoben.

Wie sind Sie zur Musik gekommen?

In meiner Familie war es normal, Musik zu machen. Meine Geschwister und ich, wir haben alle ein Instrument gespielt. Zu Beginn habe ich Geige gelernt, später Klavier und Gitarre. Gesungen haben bei uns sowieso immer alle, da war unsere Mama unser großes Vorbild. Sie ist musikalisch unglaublich talentiert und hat für uns Kinder regelrecht performt.

Inwiefern hat Ihre Mutter Sie stilistisch geprägt?

Ich wurde morgens oft mit irischen oder englischen Balladen geweckt, wofür meine Mama so etwas wie ein wandelndes Lexikon war. Da war zum Beispiel die Musik von Joan Baez (Anm.: amerikanische Folksängerin und Pazifistin) und viele Songs mit morbiden, dunklen, aber auch lustigen Texten, die uns meine Mama vorgesungen und auch erklärt hat. Als Kind habe ich auch die schöne Stimme meiner Schwester Leni bewundert, die mir zum Beispiel die Musik von Regina Spektor nähergebracht hat. ➤



TIEFGRÜNDIG.
Fürs neue Album zog sich Oska nach England in ein Haus am Land zurück. Ihre Vision: Mit Musik das zutiefst Menschliche ergründen.

„Meine
Songs sollen
die Leute
beseelen!“

Wie kam es zu dem Entschluss, Musikerin zu werden?

Mit 12 oder 13 habe ich mit dem Gitarrespielen begonnen. Leni hat meist gesungen und bat mich oft: Ach, Maria, spiel noch was für mich! Und so saßen wir zu dritt – Leni, mein Bruder Michael und ich – im Wintergarten und haben stundenlang miteinander musiziert. Ich hatte zu dem Zeitpunkt schon ein wenig mit dem Songwriting begonnen – sicher auch als Verarbeitungsprozess nach der Trennung meiner Eltern – und bald war in der Familie klar: Okay, das Singer-Songwriting, das ist Marias Ding. Mit meinem Bruder Oskar, der die Inspiration zu meinem Bühnennamen lieferte, habe ich meinen ersten Song geschrieben. Mit 14 hatte ich dann erstmals den konkreten Wunsch, ein Album aufzunehmen, und als ich 17 war, habe ich meiner Mama verkündet, dass ich fix Musikerin werden will.

Wie fand sie es, dass Sie zunächst als Straßenmusikerin in Wien aufgetreten sind?

Ich war schon als Kind eine große Träumerin und ich wusste, dass ich irgendwann meinen eigenen musikalischen Weg gehe. Meine Familie hat mir da immer vertraut, meiner Mutter war nur wichtig, dass ich einen Abschluss mache. Tatsächlich habe ich Jazzgesang studiert, teils um meine Mama zu beruhigen (*lacht*), aber auch deshalb, weil ich meine Sicherheit bzw. Struktur im Leben brauche. Etwas anzufangen und fertig zu machen, das prägt mich heute noch sehr. Es geht darum, den Moment zu akzeptieren, einen Schlusstrich zu ziehen und dann voller Energie auf den nächsten Schritt zuzugehen.

Wie verlief der Gang von der Straße ins Studio? Wurden Sie von jemandem „entdeckt“?



Eigentlich bin ich durchs Internet, also durch Youtube, zu meinem ersten Produzenten, Alex Pohn, gekommen. Er war es, der sehr an mich geglaubt und gesagt hat: Hey, nimm mal deine Lieder auf! Und so haben wir in seinem Studio in Wien mein erstes Album (Anm.: *My World, My Love, Paris*, erschienen im Februar 2022) aufgenommen.

Warum haben Sie nun Ihr neues Album in England produziert?

Letztes Jahr haben sich viele Türen

Mini-Bio

Oska wurde 1996 im niederösterreichischen Rastendorf als jüngstes von fünf Geschwistern geboren. Ihren ersten Plattenvertrag unterschrieb sie 2020 beim kanadischen Label Nettwerk. Mit ihrer Debüt-EP *Honeymoon Phase* gewann sie den Best-Sound-Tonstudiopreis beim Amadeus Austrian Music Award. 2022 erschien ihr Debütalbum *My World, my Love, Paris*, gefolgt von über 100 Konzerten in ganz Europa. 2023 gewann sie den begehrten *Music Moves Europe Award* für aufstrebende Künstler:innen in der EU. Zu den früheren Preisträger:innen zählen etwa Rosalia, Dua Lipa oder Adele. Oska begleitete u. a. Milow, Tom Odell und Matt Simons auf Tour. Bisheriger Konzerthöhepunkt waren 2024 die Eröffnungsshows der vier Coldplay-Konzerte in Wien.

„In den letzten dreieinhalb Jahren war ich ganz bewusst sehr viel allein – beruflich wie auch privat.“

geöffnet, ich habe neue Leute kennengelernt, darunter auch meinen aktuellen Produzenten in England, und der Zufall wollte es, dass ich über einen Freund meiner Mutter ein Zimmer in London bekam. Außerdem konnte ich ein Haus am Land in Dorset mieten, wo wir Visuals fürs neue Album gedreht haben.

Welchen Einfluss haben solche einsamen Landschaften auf Ihre Arbeit?

Einen viel größeren, als ich vermutlich wahrhaben mag. Das Mystische und Neblige dort in England habe ich als sehr ähnlich zum Waldviertel empfunden. Ich liebe diese totale Ruhe unberührter Gegenden, und ich bin auch extrem gerne alleine nur für mich. Insgeheim träume ich ja von einem kleinen Haus im Wald, wo ich lebe und Musik mache (*schmunzelt*).

Sind Sie jemand, der sich morgens hinsetzt und Songs schreibt?

Betty Smith hat mal gesagt, dass sie morgens zwei Stunden durchschreibt. Das hat mich inspiriert und ich habe einen Ordner auf meinem Laptop nach Betty Smith benannt. Tatsächlich schreibe ich in der Früh meist so eine Stunde lang. In England habe ich gerne in Coffee Shops an meinen Lyrics gearbeitet. Zwischen Songwriting und Studio lese ich meist viel und gehe viel allein spazieren.

Welchen Einfluss hat das Alleinsein auf Ihre neuen Songs?

In den letzten dreieinhalb Jahren war ich ganz bewusst sehr viel allein – beruflich wie auch privat. Tatsächlich spiegelt das neue Album einen gewissen Prozess der Selbstfindung wider und bringt mich meiner ganz persönlichen Vision ein Stück näher. Die neuen Songs sind traurig und dann wieder lustig. Ginge es ganz nach mir, wäre meine Musik wohl noch ruhiger.

Wie schwer ist es als Musikerin, das eigene Ding zu machen?

Natürlich spüre ich den Druck, mir selber treu zu bleiben und nur die Musik zu machen, die in mein Konzept passt. Ich besitze jedoch diesen naiven Optimismus, dass mein Publikum mich jedenfalls findet, auch ohne dass ich Kompromisse mache.

Welche Rolle spielt es für Ihren Erfolg, vom Mainstream akzeptiert zu werden?

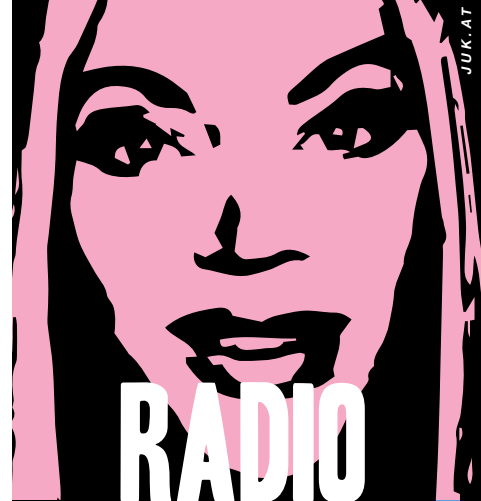
Es ist schon so, dass du ein Jahr lang finanziell ganz gut durchkommst, wenn deine Songs zum Beispiel viel auf Ö3 laufen. Dass mein Song *Forever Blue* auf Ö3 läuft, hat mich natürlich sehr gefreut, aber wer mich kennt, weiß, dass ich sicher nicht bewusst Entscheidungen treffe, um ein Lied radiotauglich zu machen.

War es eigentlich immer klar, dass Sie auf Englisch singen?

Ich höre immer schon ausschließlich englischsprachige Musik, also wäre es echt sinnlos, auf Deutsch zu singen. Außerdem muss Musik aus Österreich ja nicht die Sprache oder sonst etwas Österreichisches transportieren. Ich freue mich natürlich über Stimmen aus dem Publikum, die sagen: Wow, das klingt toll! Die kommt ja aus Niederösterreich! In Österreich ist es nämlich gar nicht so selbstverständlich, dass man sich für die Leute von hier, die Erfolg haben, freut.

Können Sie von Ihrer Musik leben?

Ich mache viele Kompromisse in meinem Leben, um von der Musik zu leben (*lacht*). Alles, was ich derzeit verdiene, investiere ich. Daher führe ich auch ein unglamouröses und oft auch ziemlich ungemütliches Nomadenleben mit viel zu vielen Nächten, in denen ich auf Sofas schlafe oder im Studio übernachtete.



Superfly.fm
Your Soul Radio

book CLUB

LITERATUR
IM JÄNNER/FEBRUAR

VON **Claudia Hubmann**



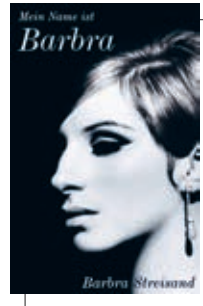
Verdrängte Geschichte

Kaum hat sich der Trubel um den ersten Nobelpreis für Südkorea etwas gelegt, erscheint bereits Han Kangs neuer Roman. *Unmöglicher Abschied* nimmt mit in die Vergangenheit ihres Heimatlandes, erzählt von verdrängten nationalen und persönlichen Traumata und von der Geschichte einer Freundschaft. Fesselnd, poetisch, intensiv.

Unmöglicher Abschied von Han Kang, übersetzt von Ki-Hyang Lee, Aufbau Verlag 2024, 25,50 Euro



Über die Autorin: Han Kang, geboren 1970 in Südkorea, wurde mit *Die Vegetarierin* 2016 auch im deutschen Sprachraum bekannt. 2024 erhielt sie den Literaturnobelpreis.



Weil's wahr ist

Seit 40 Jahren hätte man sie bekümmert, ihre Biografie zu schreiben. Jetzt sei es endlich so weit, so Barbra Streisand im Vorwort. Aber würde überhaupt jemand alle Fakten wissen wollen, wo doch so viel grandios Erfundenes über sie im Umlauf wäre? Man will. Und es wird über 1.200 Seiten (!) auch nicht die Spur fad.

Mein Name ist Barbra von Barbra Streisand, Luftschacht Verlag 2024, 47 Euro



Flucht nach vorn

Allein dafür, wie Maryam Madjidi die Prozeduren schildert, die sie als Teenagerin auf sich nimmt, um ihrem Idol, Brenda aus *Beverly Hills 90210*, ähnlicher zu werden, muss man dieses Buch lieben. Mit Humor schlägt sich die Tochter iranischer Eltern durch das Nobelgymnasium, das Auf- und Ausstieg aus der Pariser Banlieue verspricht.

Eine feine Linie von Maryam Madjidi, übersetzt von Sophia Marzolf, Nagel & Kimche 2024, ca. 24,80 Euro



Das triggert

Einerseits gut, wenn auf Social Media über mentale Gesundheit gesprochen wird. Andererseits auch problematisch, wenn ganz normale Lebenskrisen gleich zum Trauma hochgespielt werden. Die Soziologin Laura Wiesböck hat sich Ursachen und Folgen des Mental-Health-Trends genauer angesehen.

Digitale Diagnosen von Laura Wiesböck, Zsolnay 2025, 23,50 Euro. Erscheint am 28. 1.



Kunst-Thriller

Eine Insel, ein Haus, eine einzige Person, die dort lebt. Nur einmal pro Tag vom schottischen Festland aus erreichbar. Ausgerechnet dorthin führt die Spur, als ein menschlicher Knochen in der Skulptur einer berühmten Künstlerin entdeckt wird. Psychologischer Thriller mit langsamem Spannungsaufbau und tollem Setting.

Die blaue Stunde von Paula Hawkins, übersetzt von Birgit Schmitz, dtv 2025, 23,50 Euro. Erscheint am 9. 1.

BIPA

Unser Jahr im BIPA Fotoshop.

Die volle
Auswahl und Infos zu
Lieferzeiten gibt es hier



foto.bipa.at

BIPAFOTOSHOP

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

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

BIPA
WANDKALENDER

**BIPA
MARKE
NUR**

ab **14⁹⁹**



watch LIST

STREAMING
IM JÄNNER/FEBRUAR

VON Claudia Hubmann



1 Doppel-Comeback

Erster Film nach 10 (!) Jahren Pause für Cameron Diaz, die in *Back in Action* wiederum ins Agent:innen-Business zurückkehrt. Mit Jamie Foxx.

Ab 17.1. auf Netflix



3 Albtraumjob

Das Experiment, Arbeit und Privatleben operativ voneinander zu trennen, kippt für Adam Scott und Team in der zweiten *Severance*-Staffel komplett ins Absurde.

Ab 17.1. auf Apple TV+



2 Platz da!

Zwei Hochzeiten, die sich eine Location teilen müssen. Beste Voraussetzung für einen Comedyspaß mit Reese Witherspoon und Will Ferrell!

You're Cordially Invited, ab 30.1. auf Prime Video

4 So echt

Somebody Somewhere ist der seltene Fall von Serie, deren warmherzige, nie kitschige Beobachtung von Alltag einfach glücklich macht.

Staffel 3, Sky X & Sky Q

5 Hochspannung

Nochmal Agent:innen, diesmal in London. Keira Knightley und Ben Whishaw auf verdeckter Mission zwischen lokaler Unterwelt und internationaler Krise.

Serie *Black Doves*, Netflix

6 Alter Feind

Der Pinguin, einer der besten Animations-Bösewichte aller Zeiten, ist zurück und übt Rache! Das neueste Abenteuer von Wallace und Gromit.

Wallace & Gromit: Vergeltung mit Flügeln, ab 3.1. auf Netflix



10 Endlich!

Jack macht Mel einen Heiratsantrag. Romantik, Drama, crazy Wendungen, schöne Landschaft, auch in Staffel 6 alles wieder da für ein ganzes *Virgin-River*-Wochenende.

Virgin River Staffel 6, jetzt auf Netflix



7 Wahrheitssuche

1988 explodierte Pan-Am-Flug 103 über Schottland. In *Lockerbie: A Search for Truth* will Colin Firth Jahre später herausfinden, was damals wirklich passierte.

Demnächst auf Sky X & Sky Q

8 Mystery-Thriller

Ein Tsunami dezimierte das *The-Rig*-Team auf einige wenige, die Überlebenden finden sich in Staffel 2 auf einer geheimen Ölbohrinsel in der Arktis wieder.

Demnächst auf Prime Video

9 Terrorgefahr

Für Fans von *Olympus/London/Angel Has Fallen*: Der Serien-Spin-off *Paris Has Fallen* ist auch ohne Gerard Butler ziemlich gut. Im Mittelpunkt: ein Agent, der den französischen Verteidigungsminister beschützen muss.

Auf Canal+

maxima *moments*

**GEWINN
SPIEL**

Gewinnen Sie einen von drei großartigen Preisen, die Ihnen nicht nur große Freude bereiten, sondern auch für wohlverdiente Erholung sorgen.



Auf ins Familienabenteuer

Die Original Kinderhotels Europa verzaubern mit magischen Urlaubserlebnissen und jeder Menge Entspannung. Eines ist sicher: Durch die vielen kunterbunten und abwechslungsreichen Angebote erleben Groß & Klein eine rundum gelungene Familien-Auszeit. Gewinn: zwei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder bis 12 Jahre.

kinderhotels.com



Frisch gefischt

So geht Fair Fashion! Das Wiener Upcycling-Label Refished überzeugt mit farbenfrohen Unikaten, gefertigt aus Fischfuttersäcken, Fahnen und Tweed. Gewinnen Sie: eine Bauchtasche in der Größe XL, hergestellt aus upgecyclten Fischfuttersäcken.

refished.com



GOODIE BAG

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

maxima.at

Mitmachen auf www.maxima.at/gewinnspiele

Teilnahmeschluss ist der 26.2.2025, 12 Uhr.

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

FEMALE EMPOWERMENT

Die Macht der Taschen

Haben Sie Kamala Harris jemals mit Handtasche gesehen? Beobachten Sie einmal: Je größer der Job, desto kleiner die Taschen der Frauen.



Erinnern Sie sich an die Szene in Staffel 4 von *Succession*, in der Cousin Greg sein Date zu Logan Roys Party mitbringt und sie eine, wie Tom Wambsgans es nennt, „lächerlich große Tasche“ trägt? Und deshalb meint: „Was ist da überhaupt drin? Flache Schuhe für die U-Bahn? Ihr Mittagessen?“

Die Mode hingegen liebt riesige Taschen, bei den Frühjahrsschauen 2025 gab es wie immer viele davon zu sehen. Sie sind ja auch die Cashcow der Modehäuser. Manche von ihnen sind legendär, einige sogar eine gute Wertanlage.

Doch Achtung, man könnte sagen, dass es eine umgekehrte Beziehung zwischen Handtaschen und Autorität gibt. Beobachten Sie einmal: Je größer der Job, desto kleiner die Tasche – wenn überhaupt eine ins Spiel kommt. Die letzte weibliche Führungspersönlichkeit der Politik, die Handtaschen zu ihrem Markenzeichen machte, war Margaret Thatcher. Ihre Koffertaschen waren genauso stilprägend wie ihre Pussy-Bow-Blusen.

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.



BUCHTIPP
Daniel Kalt: Staat tragen. Über das Verhältnis von Politik und Mode. Kremayr & Scheriau 2023

SIZE MATTERS

Seither ist es schwer, sich ein weibliches Staatsoberhaupt mit Handtasche vorzustellen. Man hat weder Hillary Clinton noch Kamala Harris je mit einer gesehen. Auch Claudia Sheinbaum, die erste weibliche Präsidentin Mexikos, hat keine dabei. Das gilt nicht nur für die Politik, auch andere Branchen halten es so. Anna Wintour nimmt ihren Platz in der ersten Reihe bei Shows oder anderen fashionablen Anlässen grundsätzlich nie mit Tasche ein. Das einzige Accessoire, das sie trägt, ist ihr Telefon.

Was ist nun der Grund, dass mächtige Frauen taschenlos die Welt erobern? Je größer die Tasche, je mehr Platz sie bietet, umso mehr wird hineingestopft. Der Mensch neigt naturgemäß dazu, jeden ihm zur Verfügung stehenden Raum auszufüllen. Wasserflasche, Taschentücher, Ersatzschuhe, Socken – alles hat man dabei. Was dazu führt, dass man einen Klumpen mit sich herumschleppt, der sich anhängt, meist keine gute Figur macht und definitiv schlecht für die Körperhaltung ist. Nicht zuletzt wird es in gewissen Settings als unelegant empfunden, Spielplatz angenommen.

Das Tragen einer kleinen Tasche erfordert wiederum Selektivität und stellt die Trägerin vor die Qual: Wohin mit all den Dingen, die wir gern dabei haben? Gar keine Tasche zu tragen hingegen ist ein wahres Zeichen von Erfolg. Es deutet darauf hin, dass es hier andere Menschen gibt, die sich um das Schleppen kümmern, wie im Fall von Anna Wintour, die anstelle der Tasche mindestens zwei Assistentinnen dabei hat. Außerdem suggeriert es, dass man sich vollkommen auf die anstehenden Aufgaben konzentrieren kann. Es bedeutet Befreiung, Effizienz und Macht. Warum sich also länger mit immer neuen Handtaschenmodellen und Trends herumschlagen, wenn klar ist, was wahre Größe ist.



TYPISCH LOEWE!
Schlicht und auf-
fallend zugleich,
die Beautylooks
passen perfekt zu
den Designs von
Kreativdirektor
J.W. Anderson.

Silberblick

Glänzende Aussichten für alle, die Metallicidsschatten lieben: Pat McGrath, eine der besten Make-up Artists der Branche, hat die neue *Luminous Legends: Mega Eye Shadow Palette* herausgebracht und damit für die Loewe Spring/Summer 2025 Show diesen großartigen Look geschminkt. Ein silberner Schwung, der sich vom inneren Augenwinkel bis zur Schläfe hin zieht. Sehr gelungen!

loewe.com

WANGEN-ROT

Der Liquid Blush *Make me Blush* von YSL Beauté besitzt eine leichte, matte Flüssig-Textur, die sich wunderbar auf der Haut verblenden lässt. Die sechs unterschiedlichen Farbtöne erlauben es, die Farbintensität aufzubauen. Hält bis zu zwölf Stunden. 45 Euro, yslbeauty.at



B-Boys



Nach den Sephora Kids – in erster Linie junge Mädels, die im Netz über ihre oft nicht altersgerechte Hautpflege berichten – sind jetzt Sephora Boys am Start. Junge Männer, die ganz ungeniert von ihrer täglichen Hautpflege erzählen. Cool. Nur leider haben aber auch die Beauty-Boys einen Hang zu Anti-Aging-Pflege.

DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS: Feine Haare sind mein Schicksal. Ich habe schon allerhand ausprobiert – jetzt durfte ich das *Haartonicum Rosmarin* für dünner werdendes Haar von Bi Good testen. Und? Ich bin zufrieden. Ich merke tatsächlich schon nach einigen Anwendungen, dass meine Haare griffiger und auch fester werden. Außerdem ist das Tonicum durch den Applikator leicht aufzutragen. Ich verwende es wie beschrieben zweimal täglich und denke, ich werde dabei bleiben.

Haartonicum von Bi Good, 5,49 Euro*

Bipa Expertinnen-Tipp



Für festere, glänzendere und fülligere Haare sind Nahrungsergänzungsmittel ideal, z. B. *Doppelherz Haar Intensiv Kapseln mit Biotin*.

Monika E.

tested & loved by Pia



3 sind ein Trend



Waschstücke

Seifen sind nicht nur zum Waschen da – sie sind mittlerweile auch richtig schön anzuschauen. Gerade feste Seifen machen mitunter auch als Deko etwas her.

1| GLYZINIE. Die Formel mit Baobaböl verleiht der Seife Paris von Baobab eine feuchtigkeitsspendende Wirkung, 25 Euro, eu.baobabcollection.com

2| ORANGE. Die vegane Naturseife von Achselkuss wird mit hochwertigen Inhaltsstoffen sowie in Handarbeit in Österreich hergestellt, 13 Euro, achselkuss.at

3| ROSE. Die Naturseife von Dr. Bronner's enthält biologisches Kokos-, Oliven-, Palm-, Hanf- sowie Jojobaöl und duftet nach Rosen, 5,99 Euro*



JUNGBRUNNEN

Ageless Alice ist der neue feste Handbalsam von Queen of Green. Er pflegt nachhaltig mit Jojobaöl und Calendula, Pracaxiöl reduziert Pigmentflecken, Braunalgenextrakt glättet die Haut und wirkt antioxidativ, Hyaluronsäure polstert optisch auf. Grüner Pluspunkt: Alles ist bedenkenlos kompostierbar.

19,95 Euro, queenofgreen.eu

Glossar

Die wichtigsten Begriffe in Sachen Green Beauty:



GREENWASHING: Irreführende Marketingstrategien, die Produkte als umweltfreundlich präsentieren, obwohl sie es in Wirklichkeit nicht sind.

CLEAN BEAUTY: Der Fokus liegt auf klar definierten, sicheren Inhaltsstoffen und einer reduzierten Rezeptur.

FAIR TRADE: Gerechte Handelsbeziehungen, die soziale Verantwortung und umweltfreundliche Standards in der Produktion sicherstellen.

CRUELTY-FREE: Produkte, bei deren Herstellung keine Tierversuche durchgeführt wurden.

NACHHALTIGKEIT: Ein Prinzip, das darauf abzielt, die Bedürfnisse der heutigen Generation zu erfüllen, ohne die Ressourcen und Chancen zukünftiger Generationen zu beeinträchtigen.

Fotos: beige stellt



DETOX MIT EINER ALOE-VERA-TRINKKUR

Mit dem KUMÄRI Aloe Vera Direksaft startest du erfrischt ins neue Jahr!



100% vegan und natürlich

Fördert ein gesundes Verdauungssystem und sorgt für Wohlbefinden von innen heraus.



Über 200 aktive Nährstoffe

Verleiht deiner Haut von innen heraus Feuchtigkeit und natürlichen Glanz für ein strahlendes Aussehen.



Fördert das Wohlbefinden

Unterstützt die natürliche Entgiftung deines Körpers und gibt dir frische Energie für das neue Jahr.



Susanne Höck
Kumäri-Gründerin
58 Jahre



NIVEA

Verbessertes Q10 mit 2x KOLLAGEN BOOST*

Das Alter wird nicht in Jahren gemessen, sondern daran, wie stark wir uns innerlich fühlen. Die neue Q10 Tagespflege Formel aktiviert deine hauteigenen Anti-Falten-Kräfte, damit sie die Stärke widerspiegelt, die du in dir trägst.



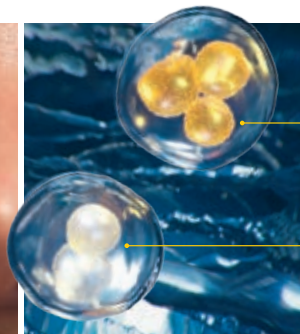
KLINISCH BESTÄTIGT

STRAFFERE HAUT in 7 TAGEN

NEUE
FORMEL



SICHTBARE ERGEBNISSE
bei 100% DER FRAUEN**



Q10 + KREATIN - das Booster-Duo

Coenzym Q10 stärkt die Hautkraft und das Kollagen. Es wird von jeder Hautzelle aufgenommen und stärkt die Kollagenproduktion.

Kreatin bietet sofortige Energie für die Kollagenproduktion und stärkt dadurch die Widerstandsfähigkeit der Haut.

* An Hautzellen getestet ** Faltenmilderung nach 4 Wochen. Wissenschaftliche Studie über Faltenvolumen, 44 Frauen, 2021.

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

Less is more

Stars und It-Girls setzen jetzt auf Zurückhaltung und elegante, natürlich wirkende Nägel. Dahinter steckt freilich jede Menge Arbeit. Peelen, feilen, cremen und lackieren ist angesagt.

CARING. Mit reinem Mandelöl pflegt das Nagelöl von Look by Bipa pure Nagelhaut und Nägel, 3,49 Euro*

FARBTUPFER. In einem zarten Rosé-ton ziert der Nagellack von H&M die Nägel, 4,99 Euro, hm.com



GOOD LOOKING. Mit dem Cuticle Trimmer von Essence wird das Entfernen der Nagelhaut leicht gemacht, 1,29 Euro*

GET SHORTY. Die Nagelfeile von Look by Bipa pure kürzt die Nägel sanft, aber präzise, 1,49 Euro*



SOFTIE. Mit Glücksklee & Sheabutter pflegt der Hand- & Nagelbalsam von Bi Good, 2,79 Euro*

Sanftes Rosé

Hände und vor allem gepflegte Nägel gelten als die persönlichste Visitenkarte. Lange Zeit waren es French Nails, mit denen man Geschmack ausdrückte. Wer jetzt auf sich hält, lässt Nägel jedoch in durchscheinendem Rosé glänzen. Klingt einfach, doch dahinter stecken konsequente Pflege und penible Maniküre-Arbeit – entweder regelmäßig vom Profi gezaubert oder man legt selbst Hand an.

How to

Die Nägel zunächst kürzen, mit einer Keramikfeile die Form verfeinern und mit einer Polierfeile die Nageloberflächen behandeln. In einem kurzen Ölbad die Nagelhaut aufweichen und sie dann mit einem Holzstäbchen zurückschieben. Überschüssige Nagelhaut entfernen und die Nägel mit einem Nagellack in Rosé lackieren. Ein Handpeeling machen und Hände und Nagelhaut mit einer Pflegecreme verwöhnen.

BEST OF... PFLEGE

Samtpfoten

FRUCHTIG.

Für geschmeidige Hände sorgt der Marillenextrakt in der Handmaske von Bi Care, 3,29 Euro*



In der kalten Jahreszeit ist eine regelmäßige Handpflege unumgänglich. Wir haben die besten Tipps für weichgepflegte Finger und Hände.

ANTI-AGE.

Mit einer Anti-Pigment-Formel und wertvollem Q10 ist die Handcreme von Sante angereichert, 3,29 Euro*



SAMTIG.
Für weiche Haut sorgen Argan- und Sacha-Inchi-Öl im Zucker- & Öl-Peeling von Oriniq, 3,99 Euro**



Bye-bye, dry!

Raue, rissige und leicht gerötete Handrücken sind gerade im Winter oft zu sehen. Das liegt zum einen an beheizten Innenräumen mit sehr trockener Luft, die der Haut Feuchtigkeit entzieht und sie rau und spröde macht. Zum anderen sind die Hände in der kalten Jahreszeit nicht nur der Sonne, sondern vor allem Wind und Kälte ungeschützt ausgesetzt. Allzu häufiges Händewaschen schädigt zusätzlich.

How to

Die Hände mit milden, pH-neutralen Seifen reinigen, die den natürlichen Schutzfilm der Haut nicht zerstören. Ideal sind Seifen mit rückfettender Wirkung. Tagsüber eine Creme mit Lichtschutzfaktor verwenden und diese nach jedem Händewaschen wieder auftragen. Abends eine reichhaltige Creme oder eine Handmaske auftragen, dünne Baumwollhandschuhe anziehen und über Nacht wirken lassen.

Beautiful Blonde

BEST OF... HAARE

Blondes have more fun? Aber oft auch ein Problem mehr: nämlich Gelbstich in den Haarlängen. Wir haben die richtigen Tipps und Tricks, um ihn loszuwerden.

GLOW UP.
Für schimmernden Haarglanz und sanften Halt sorgt der Guhl Schaum-Tönungsfestiger, 6,99 Euro*

SILVER LINING.
Gelbstich wäscht man mit dem Bi Care Silvershine Shampoo bei jeder Haarwäsche raus, 2,19 Euro*

COOLNESS.
Mit Seifenkraut pflegt die Silver Mask von Feschi selbst stark blondiertes Haar, 24,95 Euro, feschi.shop

Äußere Einflüsse

Menschen mit blondem oder silbergrauem Haar haben oft mit einem unerwünschten Gelbstich in den Längen zu tun. Dieser hat verschiedene Ursachen: UV-Strahlen oder auch Luftverschmutzung können helles Haar oxidieren lassen, Mineralien wie Eisen oder Kupfer im Wasser zu Verfärbungen führen, genauso auch Chlor. Häufiges Hitzestyling mit Lockenstab oder Glätteisen kann die Haarfarbe ebenfalls verändern.

How to

Aus all den genannten Gründen ist der ungeliebte Gelbstich kaum zu vermeiden. Beheben kann man ihn allerdings mit den richtigen Shampoos, Conditionern und Masken. Sie enthalten violette Pigmente. Shampoos bei jeder dritten Haarwäsche anwenden. Spezielle Glanz-Tönungen neutralisieren den Gelbstich und lassen das Haar frisch und strahlend wirken. Alle zwei Monate sollte man sie auffrischen.



Das ist viola®.

Superfrüh.
Superschnell.
Einfach Super!

www.carediagnostica.com

CARE take care!
diagnostica®

beauty

Good HAIR Days

Nachhaltig, effektiv und voll mit Pflanzenkraft – Haarpflege ohne Schnickschnack und Kompromisse, dafür mit der Kraft der Natur. Das ist Schönheit, die bleibt, ohne Spuren zu hinterlassen.

REDAKTION Pia Prillhofer FOTOS Die Ida

Reinheit aus der Natur

Steigt man von herkömmlichem Shampoo auf ein Naturprodukt um, muss sich das Haar mitunter erst an die milden Inhaltsstoffe gewöhnen. Das kann zu Beginn zu einer leicht fettigen Kopfhaut führen. Naturshampoos sind zudem meist konzentrierter in der Wirkung, man sollte daher nur kleine Mengen verwenden.



- 1 GLANZ.** Cajeput pure Balance Shampoo von Less is more, 29 Euro, lessismore.at **2 FÜLLE.** Festes Shampoo Volumen & Glanz von Weleda, 7,99 Euro* **3 BERUHIGEND.** Anti-Schuppen Shampoo Brennessel & Zink von Bi Good, 2,99 Euro* **4 STÄRKE.** Bio-Bier Shampoo von Benecos, 7,99 Euro* **5 ENERGIE.** Rosmarin Revitalising Shampoo von Weleda, 6,95 Euro, weleda.at **6 ERGIEBIG.** Festes Shampoo Pfirsich & Mandel von Bi Good, 4,99 Euro*

Natürlich weich

Naturshampoos enthalten keine Silikone. Daher macht es Sinn, einen Conditioner zu verwenden, um die Haare weich und geschmeidig zu halten. Auch hier kann es ein wenig dauern, bis sich die Haare an die Natur gewöhnt haben. Eventuell glänzen sie anfangs weniger. Hier heißt es geduldig bleiben, es macht sich bezahlt.



- 1 FRISCHE** Feuchtigkeits Spülung Orange & Aloe Vera von Bi Good, 2,99 Euro*
2 FARBFREUDE. Lindengloss Intensive Hair Mask von Less is more, 42 Euro, lessismore.at
3 KEINE STRAPAZEN. Haarkur & Spülung Be Shiny My Friend von Be [...] my Friend, 30 Euro, besoapmyfriend.com **4 GESCHMEIDIG** Leave-in Haarmilch von Bi Good, 2,99 Euro*
5 REPARATUR. Deep Repair Conditioner von Sante, 6,49 Euro*



beauty

SETSTYLING Karin Boba
HAARE & MAKE-UP
Julia Marinics
MODEL Erni/Wiener Models

Spezialisten mit grüner Kraft

Öle, die Haar und Kopfhaut gut tun, Tonika, die gegen Haarausfall helfen, Seren, die pflegen und schützen – natürliche Inhaltsstoffe helfen auch bei speziellen Ansprüchen unserer Haare.



1



2



4



3



5



6

Mit gutem Gewissen einkaufen bei Bipa vom 16.1. bis 29.1. 2025 -15% auf Produkte mit grünem Preisetikett

1 MULTIFUNKTIONAL. Haaröl Be Silky My Friend von Be [...] my Friend, 34 Euro, besoapmyfriend.com

2 STIMULIEREND. Phytonutrient Hairroot Serum von Less is more, 45 Euro, lessismore.at

3 HAUPTSACHE. Kopfhautmaske Kürbiskern von Dr. Hauschka, 20,50 Euro, drhauschka.at

4 SCHUTZ. Intensiv pflegendes Haaröl Rosmarin von Weleda, 11,99 Euro* **5 KRÄFTIGT.** Haartonikum Rosmarin von Bi Good, 5,49 Euro* **6 SCHNELLPFLEGE.** Haarserum Healthy & Strong von Éla Natural Beauty by Pamela Reif, 7,99 Euro*

STRAHLEND BLOND



Vertrauen Sie den Experten von **PRO:VOKE Touch of Silver** und machen Sie das Beste aus Ihrem blonden Haar.

Die violetten Farbpigmente von **Touch of Silver** neutralisieren unerwünschte Verfärbungen und verbessern und verstärken sichtbar den Blondton.

Mit einzigartigen Aktiv-Substanzen, farbintensivierender Formulierung und Glanzverstärkern ist das **Touch of Silver** Aufhell-Shampoo ein Must-Have für die spezielle Blond-Haarpflege.

Vertrauen Sie darauf, dass **Touch of Silver** Ihr Haar wirksam schützt und Ihren blonden Farbnuancen neue, faszinierende Leuchtkraft verleiht.

PRO:VOKE®
PROFESSIONAL HAIR CARE

TOUCH OF SILVER

Sichtbar helleres
und leuchtend
blondes Haar
nach nur einer
Haarwäsche



WIE EIN LIP-GLOSS FÜR DIE HAARE

3 Schritte für einen eleganten Hochglanz-Look



Schritt 1
SHAMPOO

Schritt 2
CONDITIONER

Schritt 3
WUNDER SPRAY



Fragen an die Beauty-Chefin

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

GRANATAPFEL-EXTRAKT. Power Gloss Nagellack 085 von Look by Bipa pure, 3,99 Euro*



Ich trage ständig Nagellack – schadet das meinen Nägeln?

Das kommt ganz auf den Zustand der Nägel an. Gesunde, feste Nägel kommen mit Nagellack sehr gut zurecht.

Viele Lacke beinhalten mittlerweile ja auch pflegende Inhaltsstoffe, die die Nägel stärken oder sogar schützen. Anders verhält es sich mit Shellac. Er dichtet die Nägel ab, und mit der Zeit werden sie dünner und auch anfälliger für Pilzinfektionen.

Ich habe den Ausdruck „Irish Hair“ gehört – was genau meint man damit?

Bei Irish Hair sind die oberen Haarpartien glatt, während sich die unteren locken. Das kommt in erster Linie bei Menschen irischer Abstammung vor. Ein mögliches Styling: die Haare am Oberkopf stufig schneiden lassen, damit sie sich leichter in die unteren Wellen einfügen.



GEHT TIEF.

Fester Gesichtereiniger Grapefruit von Lamazuna, 9,99 Euro*



Macht es Sinn, fettige Haut öfter zu waschen?

Nein. Wäscht man fettige Haut öfter, hat das keine Auswirkung auf die Talgdrüsen – sie produzieren nach wie vor Fett. Vielmehr kann es durch zu viel Waschen dazu kommen, dass die Hautoberfläche austrocknet, Entzündungen entstehen und die Hautbarriere gestört wird. Einmal täglich, abends, mit einem passenden Produkt waschen reicht meist.

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

M

MANHATTAN



NEU

**LEICHTER SKIN TINT MIT
BERUHIGENDEN INHALTSSTOFFEN
FÜR SENSIBLE HAUT**

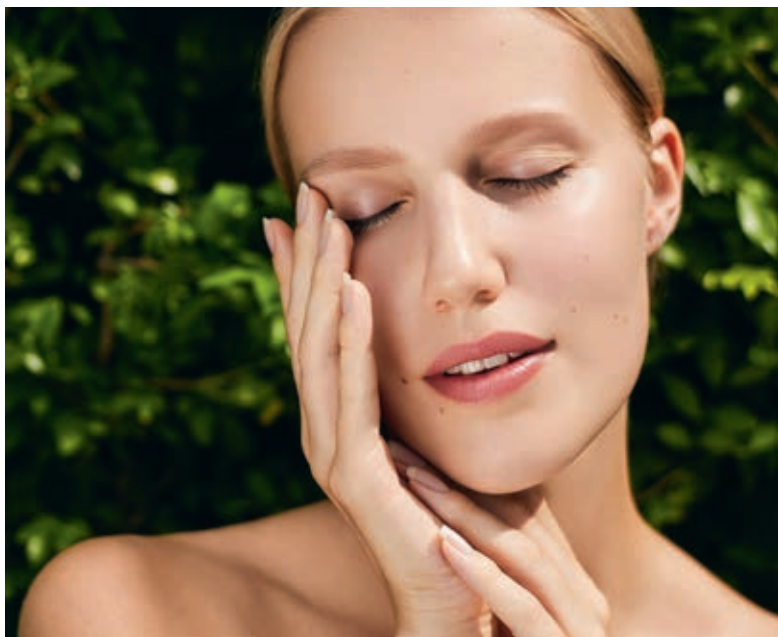
**CLEAN & FREE GLOW IT UP UND
BLUR IT OUT SKIN TINT
FÜR EINEN STRAHLENDEN ODER
MATTIERTEN TEINT DEN GANZEN TAG**

**LEICHTE BIS
MITTLERE
DECKKRAFT**

EXPRESS YOURSELF!



VON Pia Prilhofer



Inhaltsstoffe erklärt: Teebaumöl

Ein Öl mit speziellem Geruch und großer Wirkung. Wer es braucht und warum es pur nicht auf die Haut sollte – wir klären auf.

Was es ist

Das Öl wird aus Blättern und Zweigen des Australischen Teebaums gewonnen. Es ist ein Gemisch aus verschiedenen Substanzen – Terpenen, Terpinolen, Limonen und Sabinen –, die sich positiv auf unseren Körper auswirken können.

Was es tut

In der Naturheilkunde hat das Teebaumöl eine lange Tradition. Schon die Ureinwohner:innen Australiens – die Aboriginals oder Indigenous People – nutzten es für die Heilung von Wunden und Entzündungen. In der Kosmetik ist es heute ein beliebter Inhaltsstoff, da es antibakteriell, entzündungshemmend und klärend wirkt.

Wer es braucht

Bei Hautproblemen wie Akne, fettiger Haut oder auch kleinen Hautirritationen sind Produkte mit Teebaumöl eine gute Therapie. Auch bei entzündeter oder gereizter Haut ist Teebaumöl zu empfehlen. Allerdings sollte es nie pur aufgetragen werden – es könnte die Haut zu sehr reizen. Daher wird es in kosmetischen Produkten meist in niedrigen Konzentrationen eingesetzt oder mit anderen Inhaltsstoffen kombiniert. Da es antifungal wirkt, kommt es in Fußcremes und Lotionen zum Einsatz, um Hautpilzinfektionen vorzubeugen oder sie zu behandeln. Bei Schuppenproblemen oder generell gereizter Kopfhaut kann Teebaumöl ebenfalls helfen.



MATTIERT.
Anti-Unreinheiten Tuchmaske von Garnier Skin Active, 2,49 Euro*



PUNKTLANDUNG.
Spot Stick Teebaumöl Pickel Stift von Australian Bodycare, 7,99 Euro*

TREATMENT MIT TRADITION



GEGEN JUCKREIZ.
Hair Clean Anti-Schuppen-Shampoo von Australian Bodycare, 15,99 Euro**

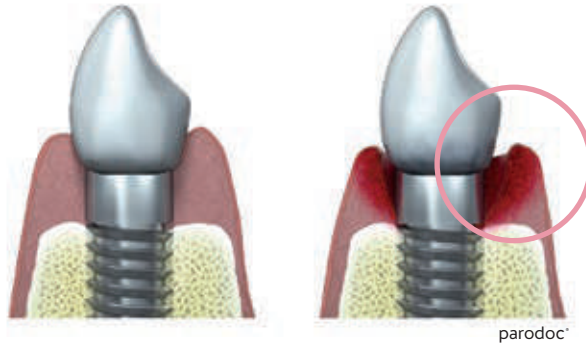


FEUCHTIGKEIT.
Mein Teebaumöl Hautbildverfeinernde Gesichtsscreme von Alkmene, 8,99 Euro*

Fotos: Shutterstock, Hersteller (4)

NATÜRLICH. WIRKSAM.

Besonderer Schutz für Ihr wertvolles Implantat



parodoc[®]
PROIMPLANT[®]



ZUR ZAHNFLEISCHPFLEGE
INSBESONDERE BEI IMPLANTATEN

- 🦷 tägliche Mundspüllösung
- 🦷 enthält Salbei- & Nelkenöl
- 🦷 mit Fluorid und Xylit
- 🦷 ohne Alkohol



Für mehr Informationen:
www.doclabor.com



SALBEI
& NELKE



OHNE
ALKOHOL

VON Karin Garzarolli

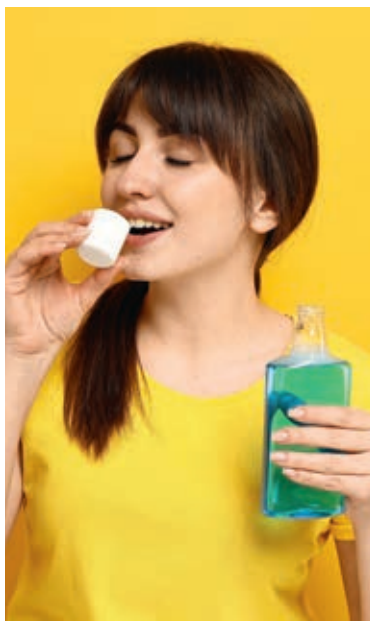
PRÄZISE.

Mehrfach verwendbar sind die Interdentaltsticks von Bi Life Dent, 2,99 Euro*



SCHUTZ-SCHILD.

Zinkchlorid hilft effektiv gegen Zahnstein, Listerine Mundspülung Zahnstein-schutz, 5,29 Euro*



NATÜRLICH. Die

Alles in 1 Zahnpasta von Bi Good entfernt schonend Zahnbelag und schützt vor Karies, Zahnsteinbildung sowie Zahnfleischproblemen, 2,99 Euro*



FARBENFROH.

Schlank, leicht und mit Reiseetui ist die One Zahnbürste von Philips die ideale Begleitung, wo auch immer Sie hinwollen, 34,99 Euro**

BYE-BYE, PLAQUE

Gut gegen Zahnstein

Wie wichtig regelmäßige Mundhygiene beim Zahnarzt ist und was man in der täglichen Pflege tun kann, damit Zahnstein erst gar nicht entsteht.



SILKE SPANLANG

Zahnärztin & Kieferorthopädin, Trattnerhof 2/2, 1010 Wien und Döblinger Hauptstr. 66/9, 1190 Wien viennadentalclinics.com

Wie entsteht Zahnstein?

Zahnstein bildet sich, wenn Zahnbelag, also Plaque, der aus Speiseresten, Bakterien und Speichelbestandteilen besteht, nicht rechtzeitig entfernt wird. Durch die Mineralien im Speichel verhärtet sich die Plaque innerhalb von 24 bis 72 Stunden und wird zu Zahnstein. Einmal gebildeter Zahnstein kann nur von einem Zahnarzt, einer Zahnärztin oder einer Prophylaxe-Fachkraft entfernt werden.

Welche Beschwerden können durch Zahnstein entstehen?

Zahnstein reizt das Zahnfleisch und kann Zahnfleischentzündungen sowie

langfristig Parodontitis verursachen, was zu Knochenabbau und Zahnlockerung führen kann. Ästhetisch störend sind Verfärbungen durch Lebensmittel wie Kaffee, Tee oder Gewürze. Zudem fördert Zahnstein Mundgeruch, da er Bakterien eine ideale Oberfläche bietet.

Kann man mit Pflege gegensteuern?

Putzen Sie zweimal täglich gründlich die Zähne – morgens 3 Minuten und abends 5 Minuten – mit fluoridhaltiger Zahnpasta. Zahnseide oder Interdentaltbürsten helfen, die Zahnzwischenräume sauber zu halten, während antibakterielle Mundspülungen die Bakterienlast reduzieren. Verwenden Sie weiche oder ultrasensitive Zahnbürsten, da diese gründlicher reinigen und besser schwer zugängliche Stellen erreichen. Ergänzend sollten Sie regelmäßig eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen –

mindestens zweimal jährlich, bei Neigung zu Zahnsteinbildung oder Entzündungen alle 3 bis 4 Monate.

Was gilt es bei der Ernährung zu beachten?

Reduzieren Sie Zucker, da er die Plaque-Bildung fördert. Kauen Sie öfter Rohkost wie Karotten oder Äpfel, die den Speichelfluss anregen und die Zähne auf natürliche Weise reinigen. Vermeiden Sie säurehaltige Getränke wie Softdrinks, da sie den Zahnschmelz angreifen. Trinken Sie ausreichend Wasser, um Speisereste wegzuspülen und die Speichelproduktion anzukurbeln, die die Zähne mit Mineralien versorgt. Eine kalziumreiche Ernährung, zum Beispiel mit Milchprodukten oder Mandeln, stärkt die Zähne zusätzlich und macht Plaque weniger haftend.

Fotos: Hersteller (4), Shutterstock, ABC Fotodesign



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 La Vie Yoga Studio

Inspirierende Workshops exklusiv für maxima-Leserinnen

La Vie Yoga Studio und maxima laden zur Masterclass Beckenboden 2.0 – der Game-Changer für Frauen als Grundlage für mehr Lebensqualität.



Starker Beckenboden für mehr Lebensqualität

FÜR WEN

Der Beckenboden spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit der Frau, sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt und im späteren Leben. Im Workshop können verschiedene Aspekte kombiniert werden, um Frauen zu helfen, sich bewusst mit ihrem Körper auseinanderzusetzen und den Beckenboden gezielt zu stärken.

DER ABLAUF

Die Vermittlung theoretischer Grundkenntnisse sowie die praktische Umsetzung sind Inhalt des Workshops. Dazu gibt es Tipps zur täglichen Self-Care-Routine, Q&A zum Thema Beckenboden und gesunde Snacks.

ZIEL DES WORKSHOPS

Ein solcher Workshop ist eine wertvolle Unterstützung für Frauen in verschiedenen Lebensphasen, die nicht nur die Rückbildung nach der Geburt oder die Beckenbodenstärkung betreffen, sondern auch eine langfristige Prävention und Körperkräftigung fördern. Der Beckenboden wird gestärkt, die Körperwahrnehmung geschärft und die Verbindung zum eigenen Körper vertieft.

ERGEBNIS DES WORKSHOPS

Ein gestärkter Beckenboden kann zu einer besseren Lebensqualität und weniger Beschwerden im Alltag führen sowie generell langfristig auch die Gesundheit des Beckenbodens erhalten. Außerdem wird eine achtsame Verbindung zum eigenen Körper gefördert, die Frauen dabei unterstützt, sich selbst besser zu verstehen.

DIE PERSONEN

Die Gynäkologin Alexandra Graumann-Peböck und die Biologin Katharina Jandl – beide gleichzeitig auch Yogalehrerinnen – haben es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen jeder Altersklasse und in allen Lebensphasen zu begleiten bzw. zu unterstützen. Sie wollen einen Wohlfühlort schaffen, einen Ort für gemeinsame Gespräche und des gegenseitigen Austauschs. Sei es während der Schwangerschaft, nach der Geburt (im Sinn der Rückbildung – Mama-Baby-Yoga), Familienyoga (ab 3 Jahren mit einem Elternteil oder Großelternanteil), klassisches Yoga (z. B. Hatha-Yoga, Yogaflow usw.) für alle Altersgruppen bis hin zu unseren „Golden Girls“ (Vitalyoga ab 50+).

WAS

1 x Teilnahme am Beckenboden-Workshop
10 Personen

WANN

15. 3. 2025 von 14 bis 17 Uhr

WO

La Vie Studio
Wattmannngasse 7/4
1130 Wien
lavie.wien



Anmelden
und
gewinnen

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

maxima-Masterclass
La Vie Yoga Studio

Teilnahmeschluss ist der
19. 2. 2025, 12 Uhr

Teilnahmebedingungen
unter maxima.at/
teilnahmebedingungen-maxima-masterclass

Weitere Infos auf maxima.at

Super sichtbar

Im trüben Winterwetter kann man auf dem Fahrrad leicht in gefährliche Verkehrssituationen kommen. Deshalb hat die belgische Unternehmerin Julie Vets für ihr Label Gofluo Sicherheitswesten entworfen, die auch wirklich okay aussehen. Das reflektierende Material ist aus bis zu 150 Meter Entfernung sichtbar, atmungsaktiv und wasserabweisend.

gofluo.com



*SCHUTZSCHICHT.
Blackstar, der Bestseller
unter den Gofluo-Warn-
westen, lässt sich wunderbar
über dem Mantel tragen.*



Entspannt

Sollte es einmal nötig sein, im Pyjama das Haus zu verlassen, so ist man im Thermalbad-Set ein richtiger Hingucker.

Sind doch die Stoffe mit Werken des Künstlers Peter Jellitsch bedruckt.

Set 129 Euro, Tasche 49 Euro, voeslauer.com

Wir stellen vor... Delia Wieser & Katharina Griesbacher

mama-matters.com



Mit ihrer Brand Mama Matters beweisen sie ein Herz für Kinder – und Mütter.

„Wenn ein Baby geboren wird, wird auch eine Mutter geboren“, sind sich die beiden einig. Ihre Vision: Mütter dabei unterstützen, Self Care zu praktizieren. Dabei hilft etwa die Hautpflege-serie mit auf das Minimum reduzierten Inhaltsstoffen.

„Die Produkte sind auch frei von Duftstoffen, denn Babys brauchen den unverfälschten Körpergeruch ihrer Mutter“, so Delia.

Besonders fein sind auch Leggings und Stilleinlagen aus biologischem Zellstoff, der antibakteriell, kühlend und schweißhemmend ist.

Mama Matters
1020 Wien, Praterstraße 12,
mama-matters.com

Tea for you



„One of a Kind“ ist nicht nur der Name von Carola Pojers Tableware-Brand, sondern auch Programm. Jedes Stück ist handgemacht und deshalb in Form und Glasur einzigartig. Der Flaw Cup lädt subtil zu jeder Menge Achtsamkeitspausen ein.

35 Euro, oneofakindclay.at



LUXURIÖS

Britische Innenarchitekt:innen haben mit der Einrichtung der Arula Chalets teuerstes Understatement und außerordentlichen Geschmack auf den Arlberg gehievt. Auf zwei Chalets aufgeteilt, lässt es sich für bis zu 30 Personen gediegen urlauben. Wellnesslandschaften mit Pools, Sauna, Dampfbad, Gym und Behandlungsräume für Massagen inklusive.

Preise auf Anfrage, thearulachalets.com



Medizinprodukt

New Year, new me

Viele starten mit einer Diät ins neue Jahr, um die Festtagskalorien auszugleichen. Unterstützen kann dabei der Bi Life Fettblocker. Der pflanzliche Ballaststoffkomplex bindet einen Teil der Nahrungsfette, verlängert das Sättigungsgefühl und leistet so einen Beitrag zur Gewichtsreduktion.

4,99 Euro, bipa.at

Kleenex



Kleenex® Balsam schont empfindliche Nasen.



Kleenex® Balsam
Perfekt für unterwegs
Taschentücher, 12 Stück



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

WE ARE FAMILY

Kopf frei!

Lange To-do-Listen und kein Abarbeiten in Sicht? Frauen und speziell Mütter sehen sich immer häufiger mit der sogenannten Mental Load konfrontiert. So wird der Kopf wieder ein bisschen freier.

VON Bianca Blum

family talk:



MIT CAROLIN HABEKOST
 Autorin von *Die Kopf-frei-Methode* (Kösel 2024, 19 Euro)
carolinhabekost.de

WARUM BEKOMMEN MÜTTER HEUTE DEN KOPF NICHT MEHR FREI?

Mütter tragen häufig die Hauptverantwortung für Haushalt, Kinderbetreuung und Familienorganisation, auch wenn sie berufstätig sind. Diese ungleiche Verteilung von Care-Arbeit führt zu einer dauerhaften Überlastung. Hinzu kommt die Doppelbelastung durch Beruf und Familie, die kaum Raum für Erholung lässt.

WAS IST DAS SCHWIERIGE BEIM ERLEDIGEN UNSERER AUFGABEN?

Die Menge an Aufgaben klar zu priorisieren. Es sind grundsätzlich zu viele To-dos, es fehlt der Überblick, und egal wie gut wir uns organisieren, es ist nicht machbar. Hier jetzt noch zu priorisieren ist unglaublich schwer. Die Lösung:

Aufgaben reduzieren und ein agiles Organisationssystem wie die Kopf-frei-Methode nutzen.

IST DIE TO-DO-LISTE WIRKLICH SO SCHLECHT WIE IHR RUF?

Ich finde schon. To-do-Listen werden meist runtergeschrieben, so wie sie uns einfallen. Oft machen wir das, was oben steht, zuerst. Es findet also eine unbewusste Priorisierung statt, was dazu führen kann, dass wir Wichtiges, das unten steht, nicht mehr schaffen.



Süß-Alarm

Schuh-Trendsetter Veja und Plüschtier-Riese BigStuffed haben etwas für Kids und Babys: Der V-10-Kinderschuh (110 Euro) besteht aus Fleece und gebürstetem Wildleder. Die Baby-Sneakers (65 Euro) besitzen ein Fleece-Futter, eine gebürstete Oberseite und eine weiche Ledersohle. Beide Modelle sind Fairtrade-zertifiziert. veja-store.com

Lern mit mir!

Die App Edurino soll Schreiben, Zahlen, Sprache und logisches Denken und Kreativität spielerisch vermitteln. Dabei helfen Spielfiguren, die auf dem Tablet platziert werden. Dank ergonomischem Eingabestift wird dabei auch die korrekte Stifthaltung geübt. Ab 4 Jahren, Starterset ab 45 Euro. edurino.de

Schritt für Schritt

Post-its, Notizbücher, Apps, E-Mail-Posteingang, der Rand der Sonntagszeitung:

Unsere To-dos sammeln wir oft an unterschiedlichen Orten.

Der erste Schritt für mehr Freiheit im Kopf: alle Aufgaben an einem Ort niederschreiben. Das schafft Überblick. Der zweite: priorisieren und gegebenenfalls reduzieren. Der dritte: organisieren, erledigen und durchatmen.



Ich trink' dann mal *nichts!*

Das neue Jahr ist für immer mehr Menschen ein guter Anlass, die vielfach in Alkohol getränkte Völlerei rund um Weihnachten und Silvester hinter sich zu lassen. Warum der Dry January Sinn macht und wie schädlich Alkohol wirklich ist.

VON Daniela Jasch

Dry

JANUARY 2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6			9	10	11
12					17	18
19	20			23	24	25
26	27			30	31	

„Alkohol ist die einzige Droge auf der Welt, bei der man sich rechtfertigen muss, wenn man sie nicht nimmt.“

Annie Grace, Autorin von Einfach nüchtern!

Ein Glühwein hier, ein Schnapsel da. Noch ein Punsch und ein Glaserl Sekt. Weihnachtsfeier, Advent-Event, Familienfest, Silvesterparty – überall knallen die Korken. Die vermeintlich stillste Zeit des Jahres hat sich längst zur alkoholintensivsten gemausert. Laut Statistik trinkt jede:r Achte an den Feiertagen rund um Weihnachten und Neujahr mehr Alkohol als gewöhnlich. Nicht umsonst macht sich spätestens ab Neujahr so etwas wie eine allgemeine Katerstimmung bemerkbar, aus der heraus bei immer mehr Menschen der Wunsch entsteht, eine längere Alkoholpause einzulegen. Die Zielsetzung während des sogenannten Dry January lautet: vom Neujahrstag bis zum 31. Jänner komplett auf Alkohol verzichten.

So schädlich ist Alkohol

Exzessiver und regelmäßiger Konsum von Alkohol kann zu schweren Schädigungen im Körper führen, so viel steht fest. „Alkohol ist ein Zellgift, das alle Organe schädigen kann, in jedem Lebensalter. Eine gesundheitsfördernde Menge gibt es daher nicht“, so Lisa Brunner, Leiterin des Instituts für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien. Sie nennt Zahlen: „15 Prozent der österreichischen Bevölkerung sind nicht in der Lage, auf Alkohol zu verzichten, und haben demnach einen problematischen Konsum mit negativen Auswirkungen auf der sozialen, körperlichen und psychischen Ebene.“ Bei rund fünf Prozent der Bevölkerung sei eine Alkoholsucht diagnostiziert. „Wir sprechen von Abhängigkeit bzw. Missbrauch, wenn das Trinken von Alkohol nicht mehr rein genussorientiert ist, sondern dazu benutzt wird, eine bestimmte Funktion zu übernehmen“, erklärt die Expertin. Indem also etwa Stress, emotionale Belastungen oder Ängste quasi ertränkt werden. Wichtig in diesem Kontext ist: Personen mit einer Abhängigkeitserkrankung brauchen eine medizinische und therapeutische Begleitung bzw. Behandlung. Die Erkrankung erschwert oder hindert Reduktion oder Verzicht.



EXPERTIN.
Lisa Brunner ist Leiterin der Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien. Sie begrüßt gesellschaftliche Normen abseits regelmäßigen Alkoholkonsums.

Trocken-Training

„Der Dry January ist für Menschen mit moderatem Konsum eine gute Gelegenheit, eine längere Zeit durchgehend abstinent zu sein, damit sich der Körper in dieser Zeit erholen kann“, sagt Lisa Brunner. So profitiert der Organismus während dieser Verzichtphase nachweislich von einem allgemein besseren Lebensgefühl mit gesünderem Schlaf sowie mehr Energie und besserer Konzentrationsfähigkeit. Außerdem sei ein kollektives, temporäres Bekenntnis zum Nichttrinken ein wichtiges Symbol in Richtung Abstinenz-Akzeptanz – gerade in einer Gesellschaft mit einer ausgeprägten Wein-, Schnaps- und Bier-Kultur, in der alkoholfrei eigentlich nur geht, wenn man krank oder schwanger ist. Im Sinne eines Sober Lifestyles, also eines bewussten Umgangs mit Alkohol, kann eine längere Auszeit die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von exzessivem Alkoholkonsum reduzieren und Menschen dazu ermutigen, alternative Genussmöglichkeiten zu entdecken.

Apropos Genuss und Funfaktor: Alkohol ist nicht umsonst als etablierte, legale Substanz bei Festen und Partys oft kaum wegzudenken. Schließlich ist der Trinkmotivator Nummer eins in der Regel das Verstärken lustvoller Gefühle beim Feiern. „Viele Menschen trinken Alkohol, weil sie eine gute Party haben wollen. Mit Alkohol hebt sich die Stimmung und alkoholische Getränke wirken im ersten Moment als Spaßverstärker. Außerdem ist das Zuprosten und Anstoßen extrem ritualisiert und damit in unseren Breiten auch so etwas wie ein sozialer Kit.“ Doch so vergnüglich diese Berausung sein kann, sie hat ihre Schattenseiten. „Alkohol >

wellbeing

birgt ein enormes Suchtrisiko und der regelmäßige Konsum über eine längere Zeit hinweg ist schlichtweg schädlich“, betont Suchtexpertin Brunner.

Das richtige Maß

Ob es besser sei, einen Monat lang, eine ganze Woche oder tageweise nichts zu trinken? „Je länger auf Alkohol verzichtet wird, umso besser“, lautet die allgemeine Faustregel in der Alkoholprävention. Da lässt sich auch das vielseitig beliebte tägliche Achterl oder Bierchen am Feierabend nicht schönreden. „Es sollte mindestens zwei bis drei Tage in der Woche komplett auf Alkohol verzichtet werden“, empfiehlt Brunner.

Wer Alkohol länger meidet, sollte übrigens bewusst beobachten, was sich körperlich und mental tut. „Wie verändert sich meine Stimmung? Wie mein Schlafverhalten? Werde ich unrund bzw. wie schwer fällt es mir, zu verzichten?“ Das Gute an einer längeren alkoholfreien Zeit sei vor allem deren nachhaltige Wirkung. „Die meisten trinken nach bewussten Auszeiten im Schnitt weniger als davor, weil man danach oft weniger verträgt und der Körper die Vorteile des Verzichts kennengelernt hat“, so Brunner. Alkoholauszeiten wie der Dry January können also zu einem bewussteren Umgang mit Alkohol führen und langfristig dazu beitragen, dass sich neue gesellschaftliche Normen abseits eines regelmäßigen Alkoholkonsums etablieren. |



Mindful Drinking

Ob Wein, Bier, Prosecco, Cocktail oder Ready-to-Drink: Alkoholfreie Varianten werden immer beliebter. Wir zeigen trendige alkoholfreie Drinks.

PRICKELND

Alkoholfreie Schaumweine wie Sekte, Champagner und Proseccos werden auf schonende Weise entalkoholisiert. Für den prickelnden Charakter wird meist Kohlensäure zugesetzt.

REINER WEIN

Die meisten entalkoholisierten Weine liegen bei 0,3 Volumenprozent Alkohol, eine geringere Menge als bei so manchem Fruchtsaft. Typisch für alkoholfreien Weißwein sind aromatische Bukettsorten wie Muskateller, Chardonnay, Riesling oder Gewürztraminer. Für alkoholfreien Rotwein werden meist fruchtbetonte Rebsorten mit hohem Tannin-Gehalt wie Merlot, Cabernet Sauvignon oder Shiraz verwendet.

MOCKTAILS

Ein Mocktail (aus dem Englischen „to mock“ = nachahmen, vortäuschen) ist ein alkoholfreier Cocktail. Er wird hauptsächlich aus Säften, Softdrinks, Infused Water, Sirupen, frischen Früchten und Kräutern sowie alkoholfreien Spirituosen hergestellt.

SOBER SPIRIT

Whiskey, Gin, Wermut, Tequila, Kräuterlikör – sie alle gibt es schon alkoholfrei. Die Sober-Varianten können geschmacklich und auch optisch mit den Originalen mithalten.

URBAN DRINKS

Längst ist die Auswahl nicht mehr nur auf alkoholfreies Bier beschränkt. In den Supermarktregalen finden sich immer mehr alkoholfreie Getränke in stylisch designten Flaschen und Dosen: etwa Kombucha sowie Rezepturen mit Matcha, Tonics und Ginger Ale.

TEA TIME

Sparkling Tea ist ein natürlich alkoholfreies Getränk mit ausgeprägtem Aroma, bei dem lose Teeblätter in einem sorgfältigen Fermentationsprozess verarbeitet werden.

Foto: Adobe Stock



0% ZUCKERZUSATZ*

Auch als
Frühstückscerealien



Nur 66kcal
pro Riegel!

WERTVOLLE KOMBINATION VON MEHRKORN:
HAFER + QUINOA + WEIZEN

Schon
probiert?

*ENTHÄLT MALTIT

Aktiviere Abwehr und Kräfte.

BI LIFE

Entdecke die hochwertigen Produkte von BI LIFE.



Biozidprodukt**



BIPA
MARKE
NUR

ab **119**

Gestärkt. Geschützt. Gepflegt.

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



Medizinprodukt*

erhältlich bei
BIPA

*Medizinprodukt. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen des jeweiligen Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder eine sonstige aufgrund ihrer beruflichen Ausbildung dazu befugte Person.
**Wichtige Sicherheitshinweise! Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

DIE BATTERIE MIT BITTEREM GESCHMACK.

SOLL HELFEN, EIN VERSCHLUCKEN ZU VERHINDERN.



BABYSICHERE TECHNOLOGIE

Beschichtung der Knopfzellen 2032, 2025 und 2016 mit dem Bitterstoff Bitrex auf der Vorderseite der Batterie**

KINDERSICHERE VERPACKUNG

Doppelblister-Verpackung, um ein versehentliches Öffnen zu verhindern

*Im Vergleich zur durchschnittlichen Mindestlebensdauer von 2032-Lithium-Knopfzellen gemäß IEC-Standardtest. Ergebnisse können je nach Gerät und Nutzungsverhalten variieren. **Die Batterie hat eine ringförmige Schicht mit bitterem Geschmack, die das Verschlucken durch Kinder verhindern soll. Nicht entfernen. Verwendet für 2032, 2025 und 2016 Batterien.

SELF CARE

Wer bin ich?

Gibt es einen Ort in uns, dem kein Sturm des Lebens etwas anhaben kann? Lassen wir das Außen außen vor, erfahren wir, wer wir tief im Inneren sind.

VON Daniela Jasch



mindful talk:



MIT ANNA CAMILLA KUPKA
Juristin, Unternehmerin und Spiegel-Bestseller-
autorin darüber, was die
bewusste Verbindung mit
unserem Selbst ausmacht und wie sie
uns erfüllen kann. annakupka.com

WAS IST ES, DAS WIR SUCHEN?

Wir streben nach einem erfüllten Leben. Dabei sind wir aber sehr stark von außen konditioniert. Nach dem Motto: Bist du schön, reich, fleißig, erfolgreich und intelligent, dann wird alles gut. Wir versuchen, innere Unruhe, Unzufriedenheit oder Anspannung zu bewältigen, indem wir den Fokus auf äußerliche Dinge legen. Dabei beginnt die Suche nach dem Ich in unserem Inneren erst, wenn wir das Außen außen vor lassen.

WIE KANN MAN SICH DIE SUCHE NACH DEM SELBST VORSTELLEN?

Ich glaube, dass in jedem und jeder von uns so etwas wie eine universelle Weisheit angelegt ist, so etwas wie ein ursprüngliches Feld unbegrenzter Möglichkeiten. Man kann es das Göttliche,

Universelle, Transzendente oder das Ewige nennen – oder bedingungslose Liebe. Jedenfalls etwas, das nicht in Worte zu fassen ist, weil der Weg zur Selbsterkenntnis losgelöst von allem Nennbaren ist.

WARUM LOHNT SICH DIE SELBST-ERKENNTNIS?

Viele spirituelle Lehrmeister:innen weisen darauf hin, dass alles Leid aus der Separation entsteht. Selbsterkenntnis umfasst das Wissen um eine allgegenwärtige Verbundenheit. Sobald wir uns nicht nur mit weltlichen Formen identifizieren, sondern das Bewusstsein für die eine Liebe nähren, wird unser Blick auf andere und uns selbst wohlwollender.

Waches Leben

Als Autor (*Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*) hat Eckhart Tolle ein Millionenpublikum begeistert. Als angesehener, spiritueller Berater betont er, wie sehr einen Vergangenheit und Zukunft an der Hingabe zu voller Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment hindern. Auch in seinen Podcasts plädiert er für ein waches Leben und ein harmonisches Miteinander. *Spirituelles Erwachen, das wahre Selbst und die Überwindung des Egos*, z.B. über Spotify.

Ende der Suche

Die Erkenntnis des Selbst scheint über alle Kulturen hinweg unsere tiefste Sehnsucht zu sein. Einstein sprach vom intuitiven Geist, dem der Verstand ein treuer Diener ist in einer Gesellschaft, die den Diener ehrt. Mit ihrem Buch liefert die Autorin der Molly-Bücher (*Mollys wundersame Reise*) Anna Camilla Kupka den Leitfaden hin zu einem Bewusstsein für unsere wahre Essenz.

BUCH-TIPP.
Anna Camilla
Kupka: *Selbst.*
Now Verlag,
13 Euro



Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Eine ideale Möglichkeit für die bewusste Wahrnehmung des Selbst ist das Meditieren. Setzen Sie sich mit geradem Rücken an einen stillen Ort. Durch die Nase ein- und ausatmen und mit Aufmerksamkeit jedem Atemzug folgen. Jeder Atemzug entspringt der Stille, wird von ihr genährt und kehrt in sie zurück. Mit fünf Minuten täglich beginnen und langsam steigern.

DIADERMINE

LABORATOIRES

Seit 1904 — —



LIFT+

STÄRKT DIE NATÜRLICHE
KOLLAGENSTRUKTUR

Für eine verbesserte Elastizität und
Festigkeit der Haut.



Sidonie Bonnac
Autorin und Moderatorin

*In einer klinischen Studie mit 35 Frauen zeigten 80 %
der Frauen eine deutliche Verbesserung der
Kollagenstruktur.

Schönheit kennt kein Alter

MISSION MENO

Hormonwissen

Ist die Einnahme von Hormonen wieder salonfähig? Und wie lange darf man sie nehmen?
Plus: Der Glow-Boost für menopausale Haut.

VON Karin Garzaroli

meno talk:



MIT JOHANNES HUBER
Österreichs Hormonpapst,
Buchautor und
Frauenersther
drhuber.at

IST DIE EINNAHME VON HORMONEN WIEDER SALONFÄHIG?

Das Um und Auf ist: Man muss sie richtig verabreichen. Da haben die amerikanischen Kolleg:innen früher viel falsch gemacht. Anstatt die Patientin aufgrund von Symptomen zu behandeln, haben die Frauen es stereotyp bekommen, sobald die Blutung ausgeblieben ist.

BRAUCHEN AUCH SYMPTOMLOSE FRAUEN HORMONE?

Nein. Der Körper bildet ja nicht nur in den Eierstöcken Hormone, sondern auch in der Nebenniere und in anderen Organen, wie in der Fettzelle. Wenn man einer symptomlosen Frau Hormone aufdrängt, dann gibt es Probleme. Man muss sich da an dem besten Arzt orientieren, den es gibt: dem eigenen Körper.

WENN MAN HORMONE NIMMT, WIE LANGE SOLL MAN DIE NEHMEN?

Man sollte jährlich eine einmonatige Hormonpause machen. Wenn es dann ohne Hormone genauso gut geht wie mit, dann braucht man sie nicht mehr. Wenn der Körper danach ruft, dann nimmt man sie wieder.

KANN MAN AUCH MIT 60 DAMIT BEGINNEN?

Beginnen sollte man nur innerhalb von zehn Jahren nach der letzten Blutung. Zeigen sich erst später Probleme, kann man mit Nebennierenhormonen wie DHEA substituieren. Oder aber Östrogen lokal anwenden, wenn Scheiden- oder Hauttrockenheit im Vordergrund stehen.

WAS IST EIN WAHRER JUNGBRUNNEN, WIE WIRD MAN GESUND ALT?

Durch Fasten. Man müsste mit einem neuen Partner ins Bett steigen, und der heißt Hunger. Die letzte Mahlzeit des Tages sollte um 16 Uhr eingenommen werden.



Cool bei Stress

Geht es um mehr Ausgeglichenheit in den Wechseljahren, freuen wir uns über Unterstützung. *Strike a Pause* von Depuravita kombiniert Ashwagandha, Rhodiola und Schisandra und verspricht die Steigerung von Ruhe und Widerstandsfähigkeit. 49 Euro/20 Sachets. depuravita.com

Meno-Glow

Weniger ist mehr, dachte man sich bei Dado Sens und schuf mit *Menoenergy* eine vierteilige Pflegeserie (Reinigungsgel, Serum, Augen- und Tagespflege), die bei hormonell bedingten Veränderungen der Haut rund um die Wechseljahre unterstützt. Ab 14,95 Euro. dadodens.com



STÄRKEND.
Die Pflegeserie *Menoenergy* wirkt insbesondere dem Kollagenabbau entgegen.

Mariendistel

Unsere Leber ist maßgeblich am Stoffwechsel beteiligt, baut Stärke und Zucker aus der Nahrung zu Glukose ab, die wiederum Energie liefert. Aus Eiweißen und Fetten werden hier Stoffe wie Cholesterin oder Hormone gebildet. Mariendistel – in Form von Tee oder Nahrungsergänzungsmittel – unterstützt die Leber bei ihrer Arbeit.

mein
cewe fotobuch

Die schönsten Seiten des Jahres

Ihre Urlaubserinnerungen und gemeinsamen Momente sind es wert, in einem Jahrbuch festgehalten zu werden.



10€

**CEWE FOTOBUCH
Gutschein**

Code*:

CEWE01BUCH

*Bei einer Onlinebestellung unter cewe.bipa.at oder in der kostenlosen Bestellsoftware 10€ auf ein CEWE FOTOBUCH (ab 40 € Warenwert) sparen. Gültig bis zum 31.01.2025. Nicht mit anderen Aktionen und Gutscheinen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

[**BIPA**FOTOSHOP]

cewe.bipa.at



2025

Das Jahr der Liebe

Einer alten Tradition der Astrologie nach werden jedem Jahr bestimmte Planeten zugeordnet. 2025 steht demnach ab dem 20. März unter der Schutzherrschaft von Venus – und damit für Liebe und Genuss, Sinnlichkeit und Schönheit. Auch das Bedürfnis nach Nähe und Teamarbeit, nach Luxus, Geld und Wohlstand spielt mit. Genauso aber oberflächliche Unterhaltung und Eigenliebe. Anpassungs- und Kompromissbereitschaft werden ebenfalls zu großen Themen. Außerdem kündigt Venus im Wassermann den Trend zu mehr Freiheit in der Liebe an. Geben wir dem Planeten der Liebe die Chance, unser Leben wertzuschätzen, harmonisch und vor allem friedlich zu gestalten.

Das Jahr 2025 steht unter der Schutzherrschaft von Venus. Der Planet verkörpert Liebe, Genuss und Harmonie, das Gemeinsame und das Verbindende.

VON **Mira Glück**
ILLUSTRATIONEN **Ramona Ring**

Große Veränderungen

2025 wechseln nahezu alle „langsam laufenden Planeten“ in andere Zeichen, manchmal sogar mehrmals. Dieser Wechsel zeigt stärker noch als letztes Jahr den Kampf um die Vormachtstellung an zwischen dem „alten System“ und einer neuen Weltordnung. Unruhige Zeiten erwarten uns.

2024 ist Pluto endgültig ins Wassermannzeichen gewechselt, was enorme geschichtliche Veränderungen mit tiefgreifenden Wandlungen gebracht hat, diese Energie wird nun verstärkt. Saturn und Neptun fördern Umbruchskräfte, Fronten könnten sich verhärten. Uranus bis Anfang Juli im Stier, im Haus der Finanzen, bringt keine Ruhe in die Märkte. Ab Juli ist eine gewisse Instabilität möglich, aber auch die Chance, anstehende Veränderungen vorzunehmen.

Der Sommer wird aufregend, Grenzen könnten sich auflösen. Doch ab Juli gibt ein harmonischer Aspekt zwischen Uranus, Neptun und Pluto Hoffnung, neue Horizonte eröffnen sich, Umbrüche stehen unter guten Sternen. Ab Herbst dürfte Entspannung eintreten, und das Jahresende wird wahrscheinlich ruhiger. ➤

21.3.–20.4.
Widder



**JUPITERGLÜCK
BIS MITTE JUNI**

Mit Pluto und Jupiter in günstiger Position erleben Sie in der ersten Jahreshälfte ein allgemeines Hoch. Im Sommer dürften „alte“ Themen wieder auftauchen, die Sie mit neuen Ideen und viel Gespür endlich erledigen können.

Bester Monat: Mai

LIEBE/FREUNDSCHAFT

Bis in den Herbst wirken Sie dank Venus umwerfend und versprühen Charme. Vor allem im Februar, März und Mai freuen Sie sich über leidenschaftliche und aufregende Liebeszeiten und leben Ihre Flirtlust so richtig aus. Von Ende Mai bis Anfang September fordert Sie Saturn auf, bedachter als sonst aufzutreten, Sie könnten Ihre Mitmenschen vor den Kopf stoßen.

JOB/ERFOLG

In den ersten Monaten des Jahres führen Ihr Optimismus und Ihre Unbeschwertheit dazu, dass es auch im realen Leben aufwärts geht. Neue Möglichkeiten ergeben sich, die Sie spätestens Mitte April auch gewinnbringend nutzen. Auch im Sommer winkt Erfolg, nur finanzielle Risiken sollten Sie vermeiden.

FITNESS/GESUNDHEIT

Heuer werden Sie von Mars nicht wirklich mit viel Energie verwöhnt. Deshalb sollten Sie immer wieder einen Gang zurückschalten und auf die Signale Ihres Körpers hören. Nur von Mitte April bis Mitte Juni und im November sind Sie topfit.

21.4.–21.5.
Stier



**KOSMISCHE
UNTERSTÜTZUNG AB JUNI**

Uranus hat Sie in den letzten Jahren gestärkt. Die Herausforderungen von Pluto werden Sie heuer meistern. Saturn und Neptun verleihen Intuition und Kraft, Jupiter hilft ab Juni mit viel Glück.

Bester Monat: Juni

LIEBE/FREUNDSCHAFT

Ein Jahr der Freude und Unbeschwertheit erwartet Sie. Venus zeigt bis zum Sommer viele sinnliche Genüsse an, ab Juni bringt Jupiter zusätzliche Begeisterung in Ihr Leben. Paare verlieben sich im Jänner und im April aufs Neue. Auch im Juni und August kommt frischer Wind in Beziehungen, Singles verlieben sich. Im September und November ist Geduld angesagt.

JOB/ERFOLG

Sie sind heuer bereit, Verantwortung zu übernehmen, und zeigen das auch. Nicht nur Jupiter unterstützt Sie ab Juni, auch Uranus fördert bis Juni und ab November Ihre Bereitschaft zu Veränderung, das verstärkt Ihre Erfolgsaussichten noch. Sie haben die nötige Ausdauer und auch das richtige Bauchgefühl.

FITNESS/GESUNDHEIT

Körper und Geist sind heuer in Balance. Bis August sind Sie voller Kraft und auch geistig topfit. Und kümmern sich um Ihre Fitness. Im Sommer sollten Sie sich trotzdem schonen und vor allem gesund ernähren.

22.5.–21.6.
Zwillinge



**VERANTWORTUNG
ÜBERNEHMEN**

Saturn fordert Sie bis Mai und ab September auf, unangenehme Themen nicht mehr zu verschieben. Bis Juni wirft Jupiter sein Licht auf diese Aufgaben und trägt mit viel Glück zur Erledigung bei.

Beste(r) Monat: Mai

LIEBE/FREUNDSCHAFT

Das wird ein Jahr der Liebe! Schon im Februar und März stehen Sie bei jedem Event im Rampenlicht und unterhalten sich blendend. Übertriebene Erwartungen könnten im April einen Dämpfer verursachen. Aber schon im Mai steigt die Laune, und im Juli strahlen Sie so viel Sexappeal aus, dass Ihnen niemand widerstehen kann. Das gilt auch für Ende August und Mitte Oktober.

JOB/ERFOLG

Bis Juni macht Sie Jupiter glücklich und verhilft zu Erfolgen. Sie kommen überall gut an und sind zur richtigen Zeit am richtigen Ort, um wichtige Menschen kennenzulernen. Wenn Jupiter dann in Ihr zweites Haus wandert, zeigt das wieder finanzielle Vorteile an. Nur bis März und ab Ende Oktober alles genau prüfen!

FITNESS/GESUNDHEIT

Vermeiden Sie bis April Übertreibungen jeder Art, vor allem beim Ausgehen. Auch im Juli, im November und Dezember sollten Sie auf Ihre Bedürfnisse achten. Ansonsten erfreuen Sie sich bester Gesundheit und fühlen sich gut.

22.6.–22.7.
Krebs



**INNERES GLÜCK IST
IHNEN SICHER**

Freuen Sie sich auf ein wunderbares Jahr, in dem Sie von den großen Lichtern unterstützt werden! Im ersten Halbjahr haben Sie viel Energie für anstehende Aufgaben, und ab Juni schweben Sie im Glück.

Beste(r) Monat: Juni

LIEBE/FREUNDSCHAFT

Schon im Jänner erleben Sie tiefe Gefühle und eine starke Bindung zu Ihren Liebsten. Bis Mitte April sind Sie sehr aktiv, kümmern sich liebevoll um Ihre Familie, Freunde und Freundinnen, und das wird reichlich belohnt. Der Juni wird ein Hit, Ihre große Sehnsucht und Ihre intimsten Wünsche werden erfüllt. Der August wird ebenfalls wunderbar romantisch und leidenschaftlich.

JOB/ERFOLG

Sie starten voller Elan in dieses Jahr und können Ihre Talente und Fähigkeiten optimal einsetzen. Besonders ab Juni starten Sie voll durch und zeigen, was in Ihnen steckt. Geniale Ideen haben Sie Mitte Februar und im Oktober. Finanzielle Erfolge zeigen sich im Juni und im September, auch im Oktober und November.

FITNESS/GESUNDHEIT

Bis Mitte April sind Sie topfit. Und ab Juni bringt Jupiter ein beschwingtes Lebensgefühl und Wohlbefinden. Nicht nur für Ihre tagtäglichen Aufgaben sind Sie motiviert, sondern auch immer wieder für Ihre sportlichen Vorhaben.



23.7.–23.8.

Löwe



EIN JAHR VOLLER LEIDENSCHAFT

Mit Pluto in Ihrem Partnerschaftshaus müssen Sie mit Veränderungen rechnen. Die Sterne deuten darauf hin, dass diese positiv ausfallen. Jupiter verwöhnt Sie bis Juni mit viel Glück und Saturn stabilisiert im Sommer.

Bester Monat: Mai

LIEBE/FREUNDSCHAFT

Dieses leidenschaftliche Jahr beginnt mit feurigem Funkenschlag. Im Februar und im Mai dürfte Venus im Widder Ihren Beziehungen Aufregung und unkonventionelle Momente bringen. Von Mitte April bis Mitte Juni sorgt Mars in Ihrem Zeichen für erotische Highlights. Im September und im Dezember kündigen sich ebenfalls freudvolle Tage an.

JOB/ERFOLG

Im ersten Halbjahr führen Sie sehr motiviert unterschiedliche Verhandlungen, die Ihnen Respekt und Anerkennung bringen. Der große Arbeitseinsatz von Mitte April bis Mitte Juni wird durch außergewöhnliche Erfolge Ende Mai und ab Ende Juni belohnt. Auch im August und im Dezember leisten Sie Großartiges.

FITNESS/GESUNDHEIT

Die Sterne zeigen heuer abwechselnd „starke“ und „schwache“ Phasen an. Verlassen Sie immer wieder Ihre Komfortzone, setzen Sie auf Bewegung! Im Herbst sollten Sie mit vitaminreicher Kost Ihr Immunsystem stärken.

24.8.–23.9.

Jungfrau



EINE GROSSARTIGE ZWEITE JAHRESHÄLFTE

Bis Anfang Juni sollten Sie vorsichtig agieren und keine vorschnellen Entscheidungen treffen. Erst in der zweiten Jahreshälfte werden Sie erkennen, was für Sie richtig ist, und mit den entsprechenden Schritten Ihre Ziele erreichen.

Bester Monat: Oktober

LIEBE/FREUNDSCHAFT

In den ersten Monaten fällt es Ihnen schwer, Konsens in Beziehungen herzustellen. Warten Sie einfach ab. Ab Juni gehen Sie mit einem Lächeln durchs Leben und finden Erfüllung in der Partnerschaft, besonders in puncto Sex. Geistiges Verstehen und tiefe Verbundenheit in der Gefühlswelt erleben Sie im Juni, im August, im Oktober und im November.

JOB/ERFOLG

Bis Mitte April versuchen Sie mit allen Mitteln Erfolge zu erzielen. Erst ab Juni tragen Ihre Bemühungen Früchte. Motiviert und voller Elan peilen Sie im Sommer ein Ziel nach dem anderen an und freuen sich über die Ergebnisse. Auch im Herbst bringen Ihr klarer Blick und scharfer Verstand finanzielle Vorteile.

FITNESS/GESUNDHEIT

Heuer werden Sie von den Sternen mit viel Energie verwöhnt. Trotzdem sollten Sie Ihre Disziplin nicht übertreiben. Gönnen Sie sich schöne Momente, Sorgen Sie bewusst regelmäßig auch für seelischen Ausgleich.

24.9.–23.10.

Waage



VERÄNDERUNGEN ZUM POSITIVEN

Pluto mobilisiert heuer und bringt Neuerungen, verhilft zu Selbstbewusstsein und Durchsetzungskraft. Saturn bremst im Sommer Ihre Laune und Ihre Vorhaben, doch Uranus hilft mit Einsichten und Ideen.

Beste(r) Monat: Juli

LIEBE/FREUNDSCHAFT

Bis zum Sommer befeuern neue Kontakte Ihre Liebesbeziehungen und freundschaftlichen Verbindungen. Das bringt seelische Unruhe. Bleiben Sie authentisch, vor allem ehrlich. Im August ist Zurückhaltung angesagt, Enttäuschungen sind möglich. Ende des Monats entwickeln sich Beziehungen wieder zu Ihrem Vorteil, und bis zum Jahresende kommt die Liebe nicht zu kurz.

JOB/ERFOLG

Mit Pluto an Ihrer Seite kann nichts schiefgehen. Selbstbewusst und ehrgeizig räumen Sie alle Hürden aus dem Weg und setzen Ihre Interessen durch. Nach dem energetischen Tief bis Mitte April geht es auch beruflich aufwärts. Sie sprudeln vor Unternehmungsgeist, der schöne Erfolge mit sich bringt.

FITNESS/GESUNDHEIT

Bis Mitte April und im Juni sollten Sie für Ihr seelisches Gleichgewicht sorgen und sich genügend Ruhephasen gönnen. Ansonsten kümmert sich der Kosmos das ganze Jahr über um Ihre geistige und körperliche Fitness.

24.10.–22.11.

Skorpion



VIELES KOMMT IN BEWEGUNG

Uranus und Pluto drängen Sie zu schnellen Entscheidungen und Änderungen, doch Saturn rät zu Ruhe und Besonnenheit. Der Sommer wäre die optimale Zeit, um alte Themen abzuschließen und loszulassen.

Beste(r) Monat: November

LIEBE/FREUNDSCHAFT

Schon im Jänner sind Sie leidenschaftlich und werden von Liebesglück berührt. Auch im April wirkt Ihre erotische Ausstrahlung. Im Mai lässt sich nichts erzwingen. Venus im Stier sorgt im Juni für viele genussvolle Momente, und im August im Krebs beschert sie Ihnen warme Gefühle und sinnliche Zeiten. Der ultimative Liebesmonat ist der November.

JOB/ERFOLG

Sie starten voller Elan und guter Ideen in dieses Jahr und überholen gleich im Jänner und Mitte Februar so manche Konkurrent:innen. Heuer können Sie Ihre Position stabilisieren. Der richtige Durchbruch gelingt ab Juni. Inspiriert von brillanten Eingebungen und perfekter Umsetzung, sind Ihnen große Erfolge sicher.

FITNESS/GESUNDHEIT

Mars versorgt Sie heuer mit viel Energie und Saturn mit Ausdauer. Nur von Mitte April bis Mitte Juni müssen Sie Ihren sportlichen Ehrgeiz zähmen. Und im Sommer wäre Mediation zum Abbau von Spannungen zu empfehlen.



NIVEA

CELLULAR SEREN LAYER IT. LOVE IT.

Einzeln fantastisch,
zusammen noch besser!

GEPRÜFT VON NIVEA HAUT-EXPERTEN
UNBEDENKLICH KOMBINIERBAR

SCHUTZ

RADIANCE

LIFTING

PLUMPING



HYALURON

BAKUCHIOL

VITAMIN C

LSF50+

ERSTELLE JETZT DEINE
SERUM ROUTINE
PASSEND FÜR DEINE
HAUTBEDÜRFNISSE.

23.11.–21.12.

Schütze



REALISTISCH BLEIBEN

In diesem Jahr fordert Sie Saturn auf, für Ihre Erfolge hart zu arbeiten und alles auf Sinnhaftigkeit zu überprüfen. Jupiter stellt Sie bis Anfang Juni ins Rampenlicht und zeigt Ihre großartigen Leistungen. Pluto gibt innere Stärke.

Beste(r) Monat: Mai

LIEBE/FREUNDSCHAFT

Im Februar und März läuft Ihr Liebesleben auf Hochtouren, Leidenschaften werden geweckt. Liebesturbulenzen stehen im April auf dem Programm, bevor im Mai Ihr Liebesfeuer wieder entfacht wird. Der Sommer wird beschwingt und liebestoll. Uranus weckt von Juli bis Oktober Lust auf Veränderung. Folgen Sie Ihrer Intuition, die wird Sie sicher leiten.

JOB/ERFOLG

Sie haben heuer grandiose Ideen, überstürzen Sie aber nichts. Ihre Aktivitäten Anfang Februar, im März und im Mai werden von Erfolg gekrönt sein. Von Juli bis Oktober spüren Sie Neuerungs wünsche, Türen für berufliche Veränderungen öffnen sich im Juli und August. Im November sollten Sie überzogene Pläne vermeiden.

FITNESS/GESUNDHEIT

Jupiter schürt Ihr Feuer bis Juni, richtig fit fühlen Sie sich aber erst von Mitte April bis Mitte Juni. Auch im August und September ist Ihr Energielevel hoch. Vermeiden Sie im Juli und September Übertreibungen.

22.12.–20.1.

Steinbock



NEUE THEMEN TRETEN IN IHR LEBEN

In der ersten Jahreshälfte sind Saturn und Uranus Ihre Teamplayer. Ersterer räumt Hindernisse aus dem Weg, Letzterer wirkt aktivierend auf Sie. Und ab Juni kündigt sich Jupiter um Ihre Beziehungen jeder Art.

Beste(r) Monat: Jänner

LIEBE/FREUNDSCHAFT

Im Venusjahr spielt für Sie die Liebe die Hauptrolle. Im Jänner wird Ihre Sehnsucht nach Nähe gestillt, im April offenbaren Sie, welche Leidenschaften in Ihnen stecken. Enttäuschungen ab Ende Mai zeigen, wo Sie etwas verändern sollten. Im August müssen Sie sich um Harmonie in Verbindungen bemühen. Zum Jahresende wird Ihre erotische Seite aktiviert.

JOB/ERFOLG

Bis März läuft alles wie gewohnt, Sie sind erfolgreich und werden geschätzt. Ab April stehen Veränderungen an. Saturn zeigt von Juni bis August, was nicht mehr zu Ihnen passt, Uranus erleichtert Ihnen von Juli bis Oktober eine Neuorientierung. Und Jupiter bringt Optimismus und sorgt dafür, dass Sie sich entfalten können.

FITNESS/GESUNDHEIT

Mars zeigt bis Juni Spannungen an, denen Sie sportlich entgegenwirken sollten. Auch eine Innenschau würde die Harmonie wiederherstellen. Ansonsten hält Jupiter seine schützende Hand über Sie. Nur Übertreibungen sollten Sie meiden. ➤

21.1.–19.2.

Wassermann



SELBSTVERWIRKLICHUNG UND WACHSTUM

Dieses Jahr bietet Ihnen viele Gelegenheiten für Veränderungen und für Wachstum, besonders Mitte des Jahres. Sehen Sie Herausforderungen positiv, die werden Ihnen zu Ihrer ersehnten Selbstverwirklichung verhelfen.

Bester Monat: Februar

LIEBE/FREUNDSCHAFT

Bis Juni verwöhnt Sie die Liebesgöttin. Besonders im Februar und März sind Sie bestens gelaunt und verstehen sich mit Partner oder Partnerin so gut wie lange nicht mehr. Singles sehen die Welt mit der rosaroten Brille. Der April wird herausfordernd, bevor im Mai Venus wieder Spaß und Unterhaltung ankündigt. Auch im Juli, Oktober und Dezember sorgt Venus für Prickeln.

JOB/ERFOLG

Sie starten voller Power in dieses Jahr und freuen sich im April und Mai über berufliches Weiterkommen. Heuer kommt es oft auf Ihre Besonderheit an, genau diese verhilft Ihnen zu Ihrem Erfolg. Deshalb sollten Sie mutig sein und Ihre Ideen umsetzen. Zum Jahresende werden Sie das positive Ergebnis erkennen.

FITNESS/GESUNDHEIT

Sie könnten heuer unter Anspannung und Unruhe leiden, besonders im Herbst. Umso wichtiger ist es für Sie als Luftzeichen, sich zu erden. Alltagsroutinen und Gewohnheiten, die Ihrer Gesundheit guttun, wären optimal.

20.2.–20.3.

Fische



SIE STARTEN EINEN NEUEN ANFANG

Das erste Halbjahr wird fordernd, doch mit Disziplin und Mut zur Veränderung werden Sie es meistern und glücklich sein. Im April kündigt Neptun eine neue Ära an, und ab Juni bringt Jupiter Glück und viel positive Energie.

Bester Monat: Juni

LIEBE/FREUNDSCHAFT

Im Jänner verspüren Sie tiefe Verbundenheit mit Partner oder Partnerin, Singles verlieben sich. Auch im April und im Juni befördern Sie Frühlingsgefühle in den siebenten Himmel. Unangenehme Diskussionen stehen im Juli auf dem Programm, bevor es im August wieder leidenschaftlich wird. Im Herbst ist Beziehungsstress möglich, im November feiern Sie Versöhnung.

JOB/ERFOLG

Bis April stehen alle Zeichen auf Erfolg und Weiterkommen. Saturn bremst Sie zwar immer wieder, doch mit genialen Einfällen und Ihrer Ausdauer überwinden Sie die Hindernisse. Bis März sollten Sie nicht leichtgläubig sein und genau arbeiten. Ab Juni verhilft Ihnen Jupiter zu finanziellen Vorteilen.

FITNESS/GESUNDHEIT

Achten Sie auf ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung und viel Schlaf, dann werden Sie dieses anstrengende Jahr bestens überstehen. Sie spüren ohnehin die Bedürfnisse Ihres Körpers, nehmen Sie darauf Rücksicht!

 sodastream®

Nix mit Schleppen.



sodastream

Nix mit Pfand.



Ist eine Lehre
heute noch
zeitgemäß?

BIPA

**SAGT
JA!**



Jobs zum Wohlfühlen.

Bewirb dich jetzt als
Lehrling im Einzelhandel



Alle Infos auf lehrling.bipa.at



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



LIFE COACHING

Die Angst vor dem, was kommt

Soll die Sorge vor der Zukunft ein nebuloses Gefühl bleiben, oder sollte man ihr Raum geben?

Der Volksmund kennt bekanntlich zwei Arten von Menschen. Die einen sehen die Welt immer positiv, die anderen haben die Tendenz, den Teufel an die Wand zu malen. Halb voll oder halb leer? Optimist oder Pessimist? Pragmatikerin oder Skeptikerin? Naiv oder realistisch? Es gibt unzählige Bezeichnungen für die einen und die anderen. Im Moment habe ich den Eindruck, diese beiden Pole treffen einander. Fast so, als hätte man einen gemeinsamen Nenner gefunden, der da lautet: „Rosig ist die Zukunft nicht.“

Schauen wir uns um in der Welt – Kriege, Rechtspopulisten, Antisemitismus, Klimakrise. Es prasselt viel auf uns ein und wir sind die Beobachter:innen. Ein kollektives Gefühl der Ohnmacht, denn wirklich handlungsfähig fühlen wir uns nicht – das eint uns in Zeiten wie diesen. Als deklarierte Optimistin kann ich dem Begriff der „Einigkeit“ viel abgewinnen. Freilich meinen wir nicht alle dasselbe, selbst wenn wir uns einig sind, dass es schwierig ist. Nehmen wir trotzdem dieses gemeinsame Gefühl, unsere ge-

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

meinsamen Ängste ernst. Was können wir tun? Wie kann es besser werden und gibt es Wege aus diesen Ängsten und Sorgen?

Ich meine, es gibt einen Weg, und der erste Schritt ist bereits getan, wenn wir unsere (negativen) Gedanken annehmen und akzeptieren. Dann ist es wichtig, diese Gedanken mit unserem Verstand einer Art Analyse zu unterziehen. Wie wahrscheinlich ist es, dass es wirklich so eintritt, wie ich annehme? Reden ist immer ein gutes Hilfsmittel, wenn es um Sorgen geht. Teilen Sie Ihre Gedanken mit Freund:innen und Familienmitgliedern. Wenn Ängste jedoch eine übermäßige Belastung darstellen, sollte man sich an Expert:innen wenden.

STÄRKE STATT OHNMACHT

Erich Kästner sagte: „Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Fantasie.“ An diesem Sinnpruch kann man schön erkennen, dass wir selbst unsere Gedanken steuern, die Intensität von Gefühlen liegt in unserer Hand. Aber wie stark bin ich? Welche Ressourcen habe ich in mir, um meine Ängste zu befrieden? Jede:r von uns hat schon schwierige Situationen erlebt und gemeistert. Diese kleinen Erfolgserlebnisse können uns dabei helfen, unsere Abwehrkräfte zu stärken. Wir müssen sie uns einfach wieder in Erinnerung rufen. Wenn wir zu unserer „alten“ Stärke zurückgefunden haben, können wir unsere Gedanken wieder bewusster steuern. Wir erlangen erneut Kontrolle und das dumpfe Gefühl von Ohnmacht wird durch Handlungsfähigkeit ersetzt. Es hilft auch, einfach einmal stopp zu sagen zu dem, was sich da in uns meldet. Sprechen Sie es laut aus, sodass dieses Nein an Kraft und Energie gewinnt.

Ein kleiner Trost kann auch sein, dass wir die Dinge ohnehin so nehmen müssen, wie sie sind. Das meine ich keinesfalls resignativ oder negativ. Sich mit der Gegenwart abzufinden, kann auch bedeuten, dass man auf eine schöne Vergangenheit blickt. Eines ist relativ gewiss: Die angesagten Katastrophen finden bekanntlich nicht statt. Schon wieder ein Grund, um zuversichtlicher in die Zukunft zu blicken ;-)

Ich wünsche Ihnen nur das Beste.
Alles Liebe, Ihre Eva Pözl



*HANDSCHRIFT.
Ute Nonnen-
machers Designs
auf T-Shirts,
Sweatshirts und
Hoodies haben
hohen Wieder-
erkennungswert.*

Lobster-Liebe

Lippenstift und Lobster sind nur zwei der unzähligen Motive, die Ute Nonnenmacher mit Leichtigkeit und klarem Strich festhält.

Vor erst vier Jahren wechselte die deutsche Illustratorin vom Projektmanagement in den Mode- und Kunstbereich und verewigt seither Lieblingslooks, -accessoires und -mensen in ihren Zeichnungen.

Aktuell kommt gerade die zweite Kollektion ihres Labels un_artig in die Läden.

un-artig.net



STORYTELLER

In der neuen Kampagne „Partner in Crime“ besinnt sich das Label Ina Kent auf seinen Ursprung: „Bags Tell Stories“ und die Idee, dass Taschen mehr als bloße Accessoires sind und ihre Träger:innen durch einen bewegten Alltag begleiten, mit

allen Erlebnissen und Emotionen. Eine der Protagonistinnen der Kampagne: die großartige Maya Unger.

inakent.com



Warm up

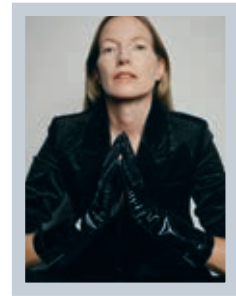
Außen cool, innen wärmend: Die Thermo-leggings in Leder-Optik sitzen gut und sind innen superflauschig. Der High-Waist-Cut sorgt für Tragekomfort: Da rutscht nichts. 100% vegan!

15,99 Euro, von Bipa Bi Styled, bipa.at

2 in 1

Wollhodie mit integriertem Schal von Mühlbauer – damit wird uns so schnell nicht kalt.

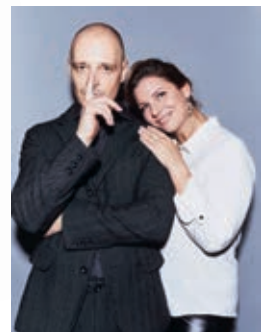
238 Euro.
muehlbauer.at



New Store

Mit der Eröffnung des Pop-up-Stores in den Tuchlauben in Wien beginnt für Nina Peter eine neue Ära. Neben Handschuhen wird es erstmals auch Taschen und Lederaccessoires geben. Der Shop soll als Ort der Inspiration und des Austauschs fungieren. Zeitgleich wird der Online-store lanciert. Wunderbar!

ninapeter.com



ECHE FRAUEN

Schmuck für authentische Persönlichkeiten mit starkem Charakter zu kreieren war immer schon das Bestreben von Juwelier Oliver Heemeyer. Anlass für ein Shooting, das seine Designs in außergewöhnlichem Rahmen zeigt. Vor der Kamera: keine professionellen Models, sondern „Frauen, deren Ausstrahlung und Geschichten ebenso faszinieren wie die Schmuckstücke, die sie tragen“. So etwa Schauspielerin Patricia Aulitzky, Künstlerin Safira Robens, Sängerin Ethel Merhaut und Gastronomin Stefanie Herkner.



WILLHABEN



Second Hand Polène Tasche
bei willhaben gesehen am
30.12.2024 um € 350,-*

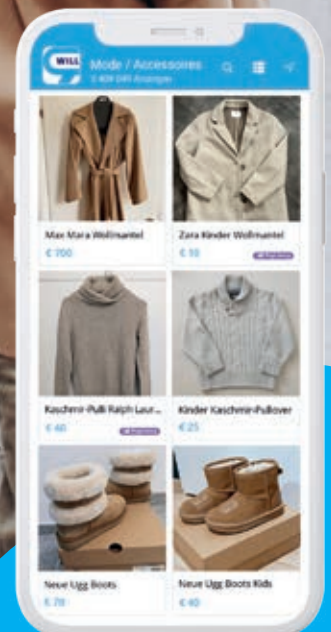


Second Hand Hand Ugg Boots
bei willhaben gesehen am
30.12.2024 um € 70,-*

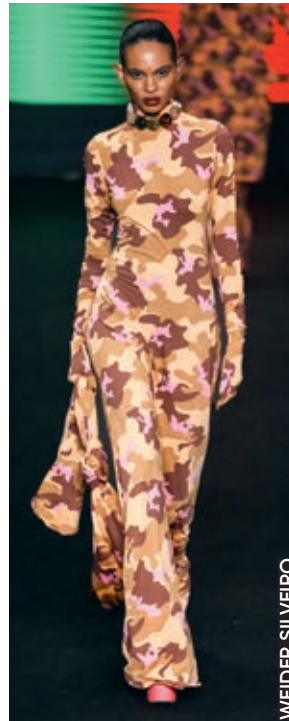
WER FESCH SEIN WILL, WILLHABEN.

Pre-loved ist FESCH!

Entdecke mehr als **2 Millionen Fashion-Angebote**
in deiner willhaben-App.



*Symbolbild. Der abgebildete Artikel ist dem auf willhaben verfügbaren Artikel sehr ähnlich. Die angeführten gebrauchten Waren werden auf willhaben von Dritten verkauft. willhaben verkauft diese Waren nicht selbst und ist in das Vertriebsnetz der Hersteller nicht eingebunden. Da es sich bei willhaben um einen digitalen Marktplatz handelt, kann der Fall eintreten, dass die Waren zu einem späteren Zeitpunkt als dem angegebenen nicht mehr verfügbar sind.



CAMOUFLAGE best of budget

Ursprünglich militärische Tarnung, haben sich die Camouflage-Muster längst von dieser Funktion gelöst und sich einmal mehr neu erfunden.

VON Nicole Adler



- 1 CROP TOP.** Top von Even & Odd, 24,99 Euro, erhältlich über [zalando.at](https://www.zalando.at)
- 2 NEUE TÖNE.** Jacke von Roxy, 79,99 Euro, [roxy.com](https://www.roxy.com)
- 3 ELEGANT.** Kleid von Bershka, 39,99 Euro, [bershka.com](https://www.bershka.com)
- 4 PURISTISCH.** Bluse von Someday, 99,99 Euro, [someday-fashion.com](https://www.someday-fashion.com)
- 5 DSCHUNGEL.** Rock von Mango, 39,99 Euro, [mango.com](https://www.mango.com)
- 6 ZUGEKNÖPFT.** Kleid von Soft Rebels, 36 Euro, [soft-rebels.com](https://www.soft-rebels.com)
- 7 VEGAN.** Nagellack von Kia-Charlotta in der Farbe My Blankie, 12,89 Euro, [bipa.at](https://www.bipa.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

ACCESSOIRES

Pistengaudi

Fesch in die Ski-Saison! Wir zeigen Accessoires, die jeder Wetterlage trotzen und auf der Piste wie beim Après-Ski eine gute Figur machen.

VON Nicole Adler

KLASSIKER.

Socken von Burlington, 16 Euro, burlington.com



WETTERFEST.

Handschuhe von Perfect Moment, 201 Euro, erhältlich über modaoperandi.com



COLMAR

**GOLD-
RICHTIG.**

Helm von Goldbergh, 350 Euro, erhältlich über mytheresa.com



WARM UP.

Wristband von Fila, 13,99 Euro, fila.de



One for all

Sie versprühen in St. Moritz Chic und Nostalgie und sind auch noch ziemlich sexy: Ski-Einteiler bzw. Overalls sind gerade all over the place. In Sachen wärmendes Darunter setzen wir auf Thermowäsche und Merinowolle. Eine Investition, die sich garantiert auszahlt.

DURCHBLICK.

Skibrille von Oakley, 220 Euro, erhältlich über farfetch.com



GEPOLSTERT.

Rucksack von Colmar, 159 Euro, colmar.com



SIGNALWIRKUNG.

Schneestiefel von Bogner, 450 Euro, bogner.com



PACK MICH.

Tasche von H&M, 29,99 Euro, hm.com





Deliziös

Top von TTSWTRS, 349 Euro, Strumpfhose
aus Kaschmir von Palmers, 44,99 Euro.

Spitze

Bra, Panty und Negligé
von Agent Provocateur,
229,90 Euro, erhältlich
über Wolfmich.

COZY TIMES

Den Winter in anschmiegsamer
Leisure Wear verbringen und der Realität
die harten Kanten nehmen.
Eine reizvolle Fantasie.
Wir erträumen uns
diese jetzt.

PRODUKTION & REDAKTION Nicole Adler
FOTOS Felix Leblhuber

fashion

Glanzvoll

Pyjamaoberteil aus
Seide von Palmers,
169 Euro, Brille von
Miu Miu, 430 Euro.





Japanologie

Morgenmantel mit Blumendruck
von Palmers, 8999 Euro.



Schulterfrei

Bluse von Maison Margiela, 285 Euro,
erhältlich über Wolfmich. Legwarmers Stylist's own.

Sinnbild

Vintage-Nachthemd,
45 Euro, erhältlich
über Wolfmich.
Handgehäkeltes
Mohair-Bonnet von
Light Source NY, Preis
auf Anfrage.
Schlafsocken von
Palmers, 12,99 Euro.

HAARE & MAKE-UP
Nil Stranzinger
MODEL Kaya/Wiener Models

STYLE ME! SPEZIAL

WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Voller Neugier und Experimentierfreude öffnete unsere Leserin ihren Kleiderschrank, um neue Styling-Ideen für ihre Garderobe zu erhalten.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Sigrid Mayer**
STYLING **Liliana Klein** HAARE & MAKE-UP **Sarah Bzoch**



Kleiderkasten-Check

Shop your wardrobe! Ein professioneller Blick in den Kleiderschrank bringt oft ungeahnte Schätze ans Licht. Ganz nach ihrem Motto „Make it easy!“ zeigte Liliana Klein unserer Leserin, wie sich aus vorhandenen Stücken neue Outfits zaubern lassen, die toll aussehen und im Alltag einer vielbeschäftigten Frau funktionieren.

LOOK 1

Freestyle

Man muss nicht ständig Neues kaufen, um gut angezogen zu sein. Im Sinn von Nachhaltigkeit ist der Trick, vorhandene Teile durch geschicktes Styling clever zu kombinieren und sie so neu zu interpretieren. Liliana wählte als Keypiece einen langen Jeansrock aus Sarahs Garderobe, den sie für diesen entspannten Freizeitlook mit T-Shirt und Cardigan in Tomatenrot kombinierte. Overknee-Boots halten schön warm.



Unsere Leserin

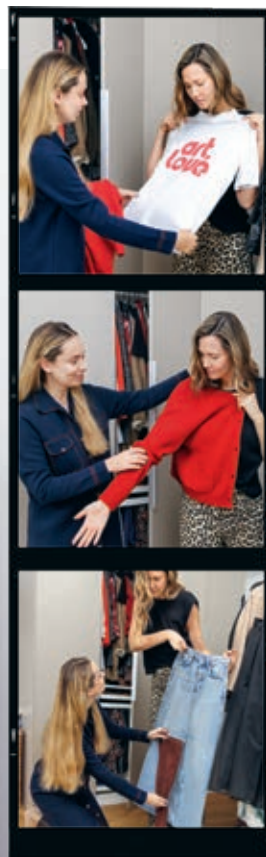
SARAH HUBER

Die 39-Jährige arbeitet in der Kommunikationsabteilung eines Immobilienentwicklers und lebt mit ihrem Partner in Gablitz. Ihre Freizeit verbringt die Steirerin am liebsten auf Skiern und beim Klettern. Für unser Shooting empfing Sarah das Team in ihrem frisch renovierten Haus, wo sie mit Lilianas Unterstützung ihre Garderobe aus einer neuen Perspektive entdeckte.

Korrespondierende
Farben schaffen
einen stimmigen
Look.



Jeansrock von
Zara, T-Shirt von
Thinking Mu,
Cardigan von
Massimo Dutti,
Gürtel vintage
und Stiefel von
Lascana.



GENIAL!

„Volle Reinigungskraft
in einem ultraleichten Blatt!“



1+1 GRATIS!

MIT DEM COUPON AUF DER
LETZTEN SEITE 1x REINIGUNGS-
BLÄTTER **GRATIS** SICHERN!

Gültigkeitszeitraum: 30.12.2024 - 28.2.2025
Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar.
Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Dr. ORIGINAL
Beckmann®

Einfach erstaunlich.

Soll es seriöser sein, liegt man mit Accessoires in Schwarz immer richtig.

LOOK 2

Karriere-Chic

Lilianas Tipp gegen morgendliche Outfit-Ratlosigkeit: Zehn unterschiedliche Looks vorplanen und mit Accessoires auf Kleiderbügel hängen. So greift man auch bei Zeitdruck nie daneben. Sarahs Office-Look zeigt, wie das gelingen kann: Um den Denim-Pieces Seriosität zu verleihen, kombiniert sie zu Keypiece und Jeanshemd eine Jacke und Accessoires in Schwarz. Ein als Deko-Detail oder Schal verwendbares Seidentuch rundet das Outfit ab.



GIRL POWER. Auch Lilianas Tochter assistierte beim Shooting und war von den Ergebnissen begeistert.



Jeansrock und Boots von Zara, Jeanshemd von H&M, Vintage-Sakko von Joy, Gürtel vintage, Tasche von Saint Laurent und Seidentuch von Hermès.

fashion

LILIANA KLEIN ist Event Managerin und Gründerin von Flashed Events. Ein Highlight ist ihr Fashion Check-in (s. u.), der von maxima als Medienpartner begleitet wird.



Fashion Check-in

Bei der Spring Summer Edition 2025 warten Hotelzimmer mit Firmen aus Lifestyle, Fashion & Beauty, Gratis-Beauty-Treatments, Beratungen, Workshops und Talks auf die Besucher:innen. Außerdem: Fashion Show mit Söhne Mannheims live. 7. März 2025, ab 16.30 Uhr Hotel Le Méridien Robert-Stolz-Pl. 1, 1010 Wien Eintritt frei! fashion-check-in.at



Jeansrock, Crop-Top und Heels von Zara, Jacke und Gürtel vintage und Tasche von Gucci.

LOOK 3

Club Vibe

Liliana rät, ruhig auch unerwartete Kombinationen zu wagen und Preiswertes mit luxuriösen Einzelstücken zu matchen. In Sarahs Kleiderschrank entdeckte sie ein glitzerndes Jäckchen, das unsere Leserin einst auf dem Flohmarkt ergattert hat und das sich perfekt für einen Partylook mit dem Keypiece eignet. Darunter genügt ein schlichtes Crop-Top. Die edle Tasche harmonisiert mit der Jacke und wertet das Outfit stilvoll auf.



Fotos: Sigrid Mayer



BRAUN

Die sichere Wahl

Messergebnisse, denen man vertrauen kann:
Braun Healthcare Produkte.



Braun ThermoScan® 3 Ohrthermometer und Braun ThermoScan® Hygiene Caps



Braun No touch + touch Stirnthermometer



Braun Age Precision® Digitalthermometer



Braun Pulsoximeter 1



Scannen Sie den QR-Code, um mehr über Braun Healthcare Produkte zu erfahren

Für Thermometer:
Kaz Europe Sàrl
A Helen of Troy Company
Switzerland



Für Pulsoximeter:
Kuzhou Yongkang Electronic
Science Technology Co., Ltd.
1st & 2nd Floor, 4401, GHDZ,
No. 6 Building 1st Phase Economic
Development Manufacturing Zone
LIANGDU Valley, Leye Road No. 6,
Xuzhou ETDZ 221000 Xuzhou
VOLKSREPUBLIK CHINA
Importeur Vertreibler:
Kaz Europe Sàrl
A Helen of Troy Company
Switzerland



ThermoScan® und Age Precision® sind eingetragene Marken von Helen of Troy Limited und/oder angeschlossener Unternehmen. Bestimmte Marken werden unter der Lizenz von The Procter & Gamble Company oder angeschlossener Unternehmen verwendet. © 2025. Alle Rechte vorbehalten.

ROGNER BAD BLUMAU

Märchenhafte Wasserwelten



Sie möchten entspannt und erholt mit Ihren Liebsten ins neue Jahr starten? Im Weltunikat Rogner Bad Blumau erleben Sie Wohlfühlmomente der ganz besonderen Art.

Mit dem Rogner Bad Blumau wurde ein Traum Wirklichkeit. Ein Weltunikat, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser. Ein symbiotisches Konzept lässt Mensch, Wasser, Natur und Architektur zu einem harmonischen Ganzen verschmelzen. Unverwechselbare Architektur empfängt die Besucher:innen im größten bewohnbaren Gesamtkunstwerk.

Starten Sie bewusst ins neue Jahr, indem Sie ausreichend Lebensenergie tanken, Rückzug finden, wohltuende Wärme spüren, kugelrote Momente teilen und einander viel Zeit schenken. Es ist die perfekte Zeit, um einen entspannten Urlaub im Rogner Bad Blumau zu genießen. Hier, wo die Welt für einen Augenblick den Atem anhält.

Rückzug, Wärme und Geborgenheit

Tauchen Sie ein in 14 unterschiedliche Innen- und Außenbecken mit Wassertemperaturen von 21 bis 37°C. Das Vulkania® Urmeer ist so einzigartig wie die Anlage, in der es zu finden ist. Der natürliche Solegehalt des Vulkania® Heilwassers lässt Sie wortwörtlich schweben. Aus einer Tiefe von über 3.000 Metern sprudelt es empor und verspricht maximal wohltuendes Badevergnügen.

TIPP

ROMANTIK & LEBENSFREUDE SCHENKEN.

Sie wollen mit Ihren Liebsten wertvolle Momente verbringen oder zu zweit das Feuer der Liebe entfachen? Dann verschenken Sie Gutscheine für Hotel & Spa für das Rogner Bad Blumau. Hier wird nicht nur der Valentinstag zelebriert, sondern ValentinsZeit den ganzen Februar über genossen. Entspannen Sie auf Kuschelliegen inkl. VIP Thermenpackage und bei angenehmen Partnermassagen. Zu diesem besonderen Anlass genießen Sie außerdem kulinarische Genussmomente abseits des Alltäglichen.

shop.blumau.com



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

Lichtpunkt

Tragbare Lampen sind ideale Stimmungsaufheller für dunkle Winkel und Ecken. Die „Bagdad“-Leuchte, ein Entwurf des französischen Designers Mathieu Matégot aus dem Jahr 1954, der jetzt von Gubi neu aufgelegt wurde, spielt durch den raffinierten Einsatz von gefaltetem Lochblech zudem auch sehr schön mit Licht und Schatten. Die eigenwillige Form ist übrigens ein „Ikosaeder“ und setzt sich aus 20 Dreiecken zusammen.

gubi.com



*HANDLICH.
Durch den verlängerten
„Schweif“ als Henkel lässt
sich die Leuchte leicht
herumtragen.*

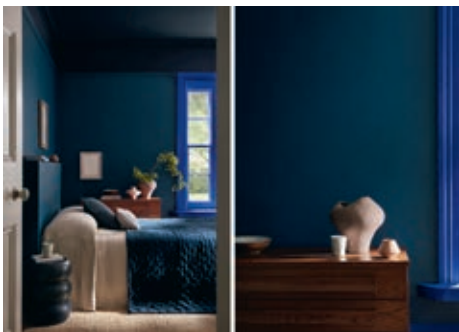
CHENILLE

Samt hat 2025 langsam ausgedient, an seine Stelle tritt Chenille. Es hat eine samt-ähnliche Haptik, dabei aber mehr Tiefe, Fülle und Textur als klassischer Samt. Das Trendmaterial war zuletzt auf allen wichtigen Designmessen vertreten. Da Chenille strapazierfähig, robust und langlebig ist, eignet es sich besonders gut als Polstermöbelbezug.



1] WEICH. Strick-Kissenhülle Everly von Westwing Collection, 29,99 Euro, westwing.de

2] KOMFORTABEL. Sessel K-Waiting Armchair Chenille von Kartell, 2.524 Euro, kartell.com



Double Drenching

Farbhersteller Little Greene präsentiert Double Drenching: Decken, Wände und Holzelemente streicht man dabei in zwei oder mehr verwandten Farben. Verwendet werden solche mit unterschiedlichen Untertönen, die sich eher im Ton als in der Intensität unterscheiden. Effektiv!!!

littlegreene.de

Must see

Die Dokufiktion *E.1027 – Eileen Gray und das Haus am Meer* beleuchtet die bewegende und ereignisreiche Geschichte der Ausnahmedesignerin Eileen Gray und ihrer Villa E.1027, die 1929 an der Mittelmeerküste nahe Monaco von ihr als privates Refugium realisiert wurde. Ein besonderes Highlight sind Originalaufnahmen aus einem Interview mit der betagten Eileen Gray.



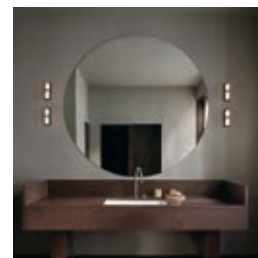
Der Film ist ab dem 24. 1. auf der Video-Plattform Vimeo verfügbar und wird am 16. 2. im Filmcasino Wien gezeigt. filmcasino.at

Wir stellen vor... David Thulstrup

studiodavidthulstrup.com



Der mehrfach ausgezeichnete dänische Architekt, Designer und Innenarchitekt ist das Aushängeschild für den typisch nordischen Stil der „modernen Einfachheit“. Gekonnt lässt er sein skandinavisches Erbe mit zeitgenössischem Design verschmelzen. Seine Arbeiten überzeugen durch Ehrlichkeit, Wohnlichkeit und einen ausgeprägten Fokus auf Materialität. Bevor er 2009 sein Studio in Kopenhagen gründete, arbeitete er für Jean Nouvel in Paris und Peter Marino in New York. Thulstrup beeindruckt mit einem breit gefächerten Portfolio, das von Möbel- und Lichtdesign bis hin zu Architektur und Innenarchitektur reicht. Aufsehen erregte sein Interior für das dänische Sternerestaurant Noma. 2023 wurde die erste Designmonographie über ihn veröffentlicht, *David Thulstrup: A Sense of Place*.



MINIMALISTISCH. Wandleuchte Ublo von Astep, 460 Euro, bei markanto.de



Shining Star

Alte arabische Märkte und Traditionen, spannende moderne Architektur und Ausflüge in ein wenig besuchtes Hinterland: Die beliebte Stopover-Destination Katar verlockt dazu, einige Tage länger zu bleiben.

TEXT UND FOTOS **Robert Haidinger**



Dass Meere ineinanderfließen, kommt auf einem Planeten, der von oben betrachtet so herrlich blau leuchtet, immer wieder mal vor. Sandmeere sind davon in der Regel ausgeschlossen. Die gelben Wogen hoher Dünen und die Salzwasserwellen bleiben sauber separiert. Wer am frühen Morgen von Doha aufbricht, die Küste in südlicher Richtung hinunterrollt und wenig später den Luftdruck der Pneu verringert, sieht das zum Sonnenaufgang ein wenig anders. Khor Al Adaid heißt das romantische Naturwunder, das einen hier erwartet. Eine Lagunenlandschaft

breitet sich dann in der Stille des frühen Morgens aus. Seekühe leben hier, die bedrohten Oryx-Antilopen sollen wieder angesiedelt werden. Und ein beliebter Nistplatz für Kormorane, Flamingos und Wattvögel ist die zauberhaft schimmernde Inland Sea auch. Die UNESCO hat das Binnenmeer als Naturreservat mit eigenem Ökosystem anerkannt: Es ist einer jener seltenen Orte, in denen das Meer tief in die Wüste vordringt.

Gourmet-Golf

Irgendwie einzigartig. Unerwartet anders. Berührend, wo man es kaum erwartet hätte. Diese spontane Fest-

stellung stellt sich im kleinen Katar immer wieder ein. Rollt man die paar Kilometer von Dohas Airport Richtung Stadtzentrum, ist alles ganz einfach: Säuberlich aufgereichte Dattelpalmen addieren sich zur schnurgeraden Corniche, die sich kilometerlang neben der Küste hinzieht. Historische hölzerne Dhaus laden zur Cruise ein, am frühen Abend sieht das Glitzern der aus dem Boden gestampften Stadt vom Wasser aus betrachtet besonders verführerisch aus. Ikonische Bauten, wie der im zeitlosen Stil altarabischer Turmbauten ausgeführte Doha Tower, legen Zeugnis vom erwachten Selbstbewusstsein der ➤

„Jenseits der Glitzer-City Doha wartet Katar mit einem Binnenmeer auf. Sanddünen treffen hier auf naturgeschützte Lagunen.“



SANDMEER.

Dune Bashing per Allrad ist in Katar ein Volkssport – besonders schön in Khor Al Adaid.

BAUKUNST.
Neu errichtetes Amphitheater in Doha (r.) und die altarabischen Barzan Towers (ganz r.).



Navigator

ANREISE

Wien–Doha mit qatarairways.com

BESTE REISEZEIT

Dezember bis März; subtropisches Klima.

HOTELTIPPS

Banyan Tree Doha

Al Khaleej Str., banyantree.com
Das zentral im Stadtteil Mushaireb gelegene Hotel überzeugt mit fantasievollem Design: In der Lobby wachsen silbrige Bäume aus dem Boden. Gleich neben dem Hotel verweisen Glastürme auf den größten Underground-Rollercoaster der Welt. DZ ab 276 Euro

Mondrian Doha Hotel

West Bay Lagoon, mondrianhotels.com/doha
Fairytale-Atmosphäre im neuen Stadtteil West Bay Lagoon: Zu den Highlights des surrealen 5-Sterne-Hotels zählen der Rooftop-Pool mit der größten Tiffany-Glaskuppel weltweit sowie die ikonische Spiraltreppe der Lobby. DZ ab 144 Euro

Banana Island Resort Doha by Anantara

doha.anantara.de.com
20 Bootsminuten vom Festlandstrubel entfernt – wer es eiliger hat, landet am Helipad – erstreckt sich dieses Resort mit Overwater-Bungalows und Beach. DZ ab 302 Euro

RESTAURANTTIPPS

Morimoto

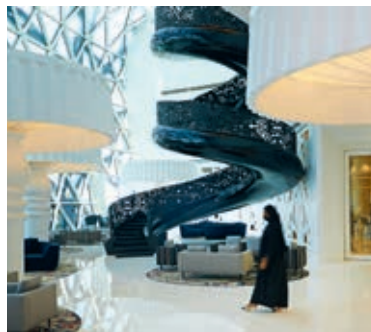
101 Lusail Expy, Doha, ironchefmorimoto.com
Das erste Restaurant des weltberühmten „The Iron Chef“ Masaharu Morimoto im Nahen Osten. Typisches Entree für dessen kreativen Kochstil: Austern und Foie gras.

Jiwan by Alain Ducasse

jiwan.qa
Im 4. Stock des National Museum wird einer zeitgemäßen Interpretation der katarischen Cuisine gehuldigt – im Einklang mit Alain Ducasses Koch-Philosophie.



Bauherren ab. Die schlanke Spirale der gleichnamigen Spiral Mosque weist den Weg zum zentralen Souq Waqif, für viele der traditionellste Basar der gesamten Golfregion. Historische Baumaterialien kamen auch bei der letzten Restaurierung zum Einsatz, dazu passen Shisha-Auszeit und der zeitlose Duft der Gewürze. In bester Nachbarschaft befinden sich die labyrinthischen Marktzeilen ohnehin. Da wäre das millionenschwere Glimmen im Goldsouk. Stilistisch passende, intime Restaurants, denen das Safran- und Muskatnuss-Gen fest eingeschrieben ist, finden sich neben



WONDERLAND. Das Mondrian Hotel trägt die Handschrift des holländischen Designers Marcel Wanders.

GOLF-PERLEN. Nahe dem Pearl Roundabout (o. l.) und der spiralförmigen Fanar-Moschee (o.) laden Dhaus zur Sunset-Cruise ein.

kleineren Kunstgalerien. Im palastähnlichen Lokal „Parisa“ vervielfachen sich orientalische Delikatessen unter verspiegelten Decken.

Heritage-Hafen

Zeitreise, in jede beliebige Richtung, Eintritt kostenlos. Dazu fordert eine Stadt wie Doha auf vielfältige Weise auf. Neben futuristischer Architektur, dem Bau eines neuen Cruise-Terminals und mächtigem Muskel in Sachen Sport-Destination – Stichwort: Fußball-WM, Asian Games, ATP Tennis Open, Wüstenmarathon sowie Formel 1 – kommen alte arabische Traditionen im kleinen Katar nicht zu kurz. Da wären die gut hundert Jahre alten Barzan Towers. Das Katara Cultural Village spürt dem Thema Heritage auf ganz andere Weise nach: Ein Amphitheater, Taubentürme, moderne Recycling-Skulpturen, Street Art und eine glamouröse Goldene Moschee laden hier zum

Bioré

WUNDERWAFFE GEGEN PICKEL



NEU
Jetzt testen!

**KLÄRT
PICKEL**

**BERUHIGT
DIE HAUT**

**LÄSST PICKEL-
MERKMALE
VERBLASSEN**



Sichtbare Ergebnisse in 8h



**GOLDSTAN-
DARD.** Vergol-
dete Moschee in
Dohas Cultural
Village (o.),
Weihrauch- und
Gewürzdüfte
im uralten Souq
Waqif (u., l.).



Bummeln ein und eine imposante Filiale der Galeries Lafayette zum Shoppen. Die Message ist klar: Katar versteht sich als Einladung in einen Nahen Osten, in dem sich kulturelles Erleben und hochkarätiger Konsum fein die Waage halten. Dazu passen künstlich aufgeschüttete Inseln und Yachtclubs, die zwischen azurblauem Himmel und einem petrolgrünen Meer treiben und zwischen „man-made“ und „echter“ Natur. Die beiden hufeisenförmigen Inseln von The Pearl zum Beispiel.

Echte Architektur-Perlen

Die hochkarätigen Bauten der nach Plänen des japanischen Architekten Arata Isozaki entstandenen Education City zählen zu den Prestige-Gebäuden, die einen architektonischen >



ÜBERMORGENLAND. Historische Taubentürme im Katara Cultural Village (l.), die futuristische Education-City-Moschee (o.).

Augenschmaus der Superlative verheißen. Dazu gehören: eine Moschee, die ein wenig wie ein gestrandetes Raumschiff aus einer weit entfernten Galaxie neben einer lauschigen Grün-oase gelandet ist, die den spannenden Namen Oxygen Park trägt. Eine öffentliche Bibliothek der Rotterdamer OMA-Architekten, die wie ein weit aufgeschlagenes, von Licht geflutetes Buch Leseräume überdacht und deren historische Buchbestände wie archäologische Ausgrabungen im Boden versenkt präsentiert werden. Internationale Universitäten beleben das offene Viertel. Vor dem modernen Krankenhaus zeichnet eine Serie großformatiger Skulpturen des weltberühmten britischen Bildhauers Tony Cragg den embryonalen Zyklus nach – auch wenn sich religiöse Hardliner daran rieben. Dohas bekanntestes Stararchitekten-Gebäude ist ohnehin unübersehbar: Jean Nouvels Nationalmuseum von Katar geisterte spätestens bei der Eröffnung durch alle Medien. Ein Hingucker ist die filigrane Sandrose mit den komplex ineinander verschnittenen Scheiben. Spaziert man durch das abwechslungsreich illuminierte Innere des poetischen Entwurfs, dann beleben Oryxe, Wale und Wüstengräser höhlenähnliche Räume. Dass für Katar das Beste prinzipiell gerade gut genug ist, verrät der klingende Name des Museumsrestaurants: Das „Jiwan by Alain Ducasse“ erweitert hier das Imperium des gleichnamigen Sternekochs. Man kann sich auch daran gewöhnen. |



TOWERPLAY. Die Glastürme sind Teil des größten Underground-Rollercoasters der Welt (r.). Die Sandrosen-Optik ist ein Markenzeichen des weitläufigen National Museum (o.).



SHERATON GRAND DOHA RESORT & CONVENTION HOTEL

Das Sheraton Grand Doha Resort & Convention Hotel begrüßt Sie im Norden von Doha. Von hier blickt es auf den türkisblauen Persischen Golf und die sichelförmige Bucht der Hauptstadt Katars. Elegantes Ambiente vereint sich mit zeitgemäßem orientalischem Charme. Paare, Familien und Alleinreisende verwöhnt das Luxushotel mit Pools, Privatstrand und Erholungsmöglichkeiten.

1 Nacht inkl. Frühstück, p. P. ab 194 Euro.
Buchbar auf dertour.de



**REISE
TIPP**

Weich.
Weicher. **Kuschel
weich**



BLUT- HOCHDRUCK?

ÜBERLASSE NICHTS DEM ZUFALL!



Behalte Deine Blutdruckwerte im Blick mit dem Oberarm-Blutdruckmessgerät **BU-95E**

BIPA

Jetzt neu
im Webshop
www.bipa.at

ecomed[®]
by medisana



WENDIG

Škoda setzt ein markantes Statement und verpackt Elektromobilität in kompakte SUV-Maße. Ob in der Stadt oder abseits der Straße: Präzises Handling und ein kleiner Wendekreis machen den Škoda Elroq zum perfekten Allrounder. Mit bis zu 210 kW Antrieb und einer Reichweite von über 560 Kilometern lässt das Elektro-SUV nachhaltigen Fahrkomfort ab 35.490 Euro erleben.

E-Mobilität in kompakter Form

Moderne Elektro-Power in robustem SUV-Stil: Der neue E-Tourneo Courier von Ford ermöglicht eine elektrische Reichweite von bis zu 288 Kilometern und ist dank praktischer Außenmaße wie geschaffen für vielseitige Outdoor-Aktivitäten. An der heimischen Wechselstrom-Wallbox angekommen, lädt der vollelektrische Multifunktions-Van mit 11 kW bereits in weniger als 5,5 Stunden auf.

Ab 36.360 Euro.



Fotos: Hersteller

www.emcur.com/emsan

Fit und gesund durch die Erkältungszeit.



EMSAN®

JETZT TESTEN!

94%

Weiterempfehlung laut Anwender-Befragung 2023*

Emsan® Nasendusche & Nasenspülsalz – spült Krankheitserreger sanft heraus. Enthält 10 Beutel Nasenspülsalz für 2.500 ml Nasenspüllösung!

*Bipa Produkttest 2023: 247 von 264 befragten Kunden würden die Emsan® Nasendusche weiterempfehlen.

Emsan® Nasendusche: Medizinprodukt zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Emsan® Nasenspülsalz multi-mineral: Medizinprodukt zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Pulver zur Herstellung einer Nasenspüllösung nach Auflösen in Wasser. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

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 Müllereder**

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, Karin Garzarolli, Mira Glück,
Robert Haidinger, Eva Pölzl,
Ronny Rockenbauer, Stephanie Rugel

Fotos

Robert Haidinger, Die Ida, Manuela Larissegger,
Felix Leblhuber, Sigrid Mayer

Illustrationen

Claudia Meitert, Christina Mühlhöfer,
Ramona Ring

Herstellung/Druck

Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,
Pułtusk 120, 07-200 Wyszkiw

Erscheinungsweise: zehnmal im Jahr.

Umschlag: ISO Coated v2. Kern: PSO MFC Paper (ECI).

Druckauflage: 219078 (ÖAK 1. HJ 2024).

E-Mail: redaktion@maxima.co.at,

facebook.com/maxima.magazin, www.rgverlag.co.at



EU Ecolabel : PL/053/003

Bitte sammeln Sie Altpapier
für das Recycling.



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

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

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

biovital®

GEISTESKRAFT

+ GINGKO
+ GINSENG
+ VITAMIN B12



mehr unter:

WWW.

BIOVITAL-AUSTRIA.at

Die Pflanzen.
Die Kraft.
Der Saft.



Sonst nichts.



Für normale
Magen- und
Leberfunktion

Schoenenberger®
Naturreiner
Frischpflanzensaft
Löwenzahn

Aus kontrolliert biologischem Anbau



Boost your Glow!

hydratisiert

glättet

mit
Glow-Effekt

NEU
Schaebens
Vitamin C
GEL MASKE
bis zu 153% MEHR FEUCHTIGKEIT*

glättet und hydratisiert
mit Glow-Effekt

Vitamin C
Nachtmerale

Alle Hauttypen

Wichtig

100% natürlich
100% vegan
100% ohne Parabene
100% ohne Sulfate

ORIGINAL
10
SEHR GUT
2022
dermatest
Systemgarantie.de
KLINISCH GETESTET

*Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 20-minütiger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 153% (ø 86%) und nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 142% (ø 66%). Testzeitraum 10/2022. 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.

hellson®
BrennWolle



Anzünder aus Holz und Wachs

www.hellson.at



the wellness co.
SLIM SYNERGY



Die natürliche Unterstützung
FÜRS GEWICHTS-MANAGEMENT

www.wellness.co.at

Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung und über die empfohlene Tagesdosis hinaus verwenden. Eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise sind wichtig.

Schön ist, mit Gutscheinen richtig zu sparen.

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

COLOUR ME UP!

Sie wollen glänzendes, farbintensives Haar, und das am liebsten mit langer Haltbarkeit? Die Oleo Intense-Coloration von Syoss verspricht genau das!

SCHÖNER TÖNEN

Die Haarfarbe auffrischen und graue Haare abdecken? Die Tönungs Color-Crème von Poly Palette schafft das – und verleiht dem Haar darüber hinaus auch noch Glanz.

JUST SMILE!

Mit der Zahncreme von Worseg hat man gut lachen. Sie sorgt für optimal gepflegte, schöne Zähne und unterstützt aktiv die Zahnfleischregeneration.

SAUBERE SACHE

Mal ehrlich, wer macht schon gerne Bad und WC sauber? Die Reinigungs-Blätter von Dr. Beckmann helfen uns dabei – und verleihen den Räumen auch noch einen frischen Duft.

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



SYOSS
OLEO INTENSE
Coloration
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

449
~~8.99~~

BIPA



PALETTE
Tönung
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

239
~~4.79~~

BIPA



WORSEG
TOP SMILE
Zahncreme
diverse Sorten
75 ml

BEI 2 STÜCK JE

1+1*
GRATIS

299
~~ab 5.99~~

ab 3,99 je 100 ml

*Das günstigere Produkt ist gratis.

BIPA



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

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

184
~~8.99~~

0.09 je Stück

Die Syoss Oleo Intense Coloration bietet maximale Farbintensität und Haltbarkeit. Die einzigartige Öl-Creme-Formel sorgt für bis zu 90 % mehr Glanz als unbehandeltes Haar. Graue Haare werden professionell und schonend (ohne Ammoniak) abgedeckt. Das Haar wird bei der Coloration mit einer erhöhten Dosis Nutri Oil versorgt, was für spürbar weiches und kraftvoll aussehendes Haar sorgt.



Bezahlte Anzeige



Online: 8136
Gültigkeitszeitraum: 30.12.2024-26.02.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Die Haartönung mit sanfter Formel ohne Ammoniak sorgt für eine schonende Grauhaarabdeckung und bis zu 70 % weniger Haarbruch.

Für schrittweises Auswaschen ohne sichtbaren Ansatz.

Die Palette Tönungscreme frischt die Haarfarbe auf, ist frei von Ammoniak und sorgt für intensive Farben sowie Glanz.



Bezahlte Anzeige



Online: 8139
Gültigkeitszeitraum: 30.12.2024-26.02.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Tag für Tag sind unsere Zähne unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Die Worsseg Top Smile bietet für die individuellen Herausforderungen die passende Zahncreme. Für einen optimalen Rundum-Schutz, perfekt gepflegte Zähne sowie gesundes Zahnfleisch. Wählen Sie ja nach Ihren Bedürfnissen die Zahnpaste, die am besten für Sie passt!



Bezahlte Anzeige



Online: 3258
Gültigkeitszeitraum: 30.12.2024-26.02.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

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



Bezahlte Anzeige



Online: 3618
Gültigkeitszeitraum: 30.12.2024-26.02.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

PRODUKT DES MONATS

SYOSS

OLEO INTENSE

Colour me up.

Intensive Farbe trifft hier auf lange Haltbarkeit und bis zu 90 % mehr Glanz.



BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

449
8.99

AXE
FINE FRAGRANCE COLLECTION

**JETZT
TESTEN**



**DUFTET NICE WIE
PARFUM**

PREMIUM BODYSPRAY

NIVEA

REDUZIERT PIGMENTFLECKEN

INTENSITÄT UM **-82%***

MIT DEM
**EFFEKTIVSTEN
ANTI-PIGMENTFLECKEN
WIRKSTOFF****



PATENTIERTES
THIAMIDOL

VORHER

NACHHER

FÜR SICHTBARE &
UNSICHTBARE
PIGMENTFLECKEN



*Selbsteinschätzung, 46 Frauen, 8-wöchige Studie **In dem Gesichtspflege Massenmarkt. Getestet vs. die gängigsten Anti-Pigmentflecken Wirkstoffe im Gesichtspflege Massenmarkt (exklusive Apothekenmarkt).