

Was Frauen wirklich interessiert

April 2025

# maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

Baywatch-Ikone Pamela Anderson hat sich neu erfunden und feiert damit ein fulminantes Comeback.

## restart

### IN THE MIDDLE.

**Philosophin  
und Autorin  
Barbara Bleisch**  
im Gespräch über  
das Besondere an  
der Lebensmitte.

**TIME FOR DETOX.**  
Körper & Geist sehnen sich  
jetzt nach einem Neuanfang.  
Was innerlich & äußerlich guttut!

**FOOD FOR WOMEN.**  
Neu: Ein Rezept, das  
Gesundheit & Wohlbefinden  
von Frauen unterstützt.



Bis zu 50% beim  
nächsten Einkauf sparen  
Gutscheine am Heftende

REVITALIFT  
LASER

L'ORÉAL  
PARIS

TRI-PEPTID ANTI-AGE SERUM

# 3 SEREN IN 1

1. ANTI-FALTEN
2. STRAFFHEIT
3. EBENMÄSSIGE HAUT



DEUTLICH  
SICHTBARE  
ERGEBNISSE

3 VON 4 FRAUEN SAGEN

ES IST DAS BESTE SERUM,  
DAS ICH JE BENUTZT HABE\*

TOP 3 WIRKSTOFFE

TRI-PEPTIDE  
HYALURONSÄURE  
VITAMIN C

WISSENSCHAFTLICH  
ERWIESEN GEGEN ALLE  
WICHTIGEN ZEICHEN  
DES ALTERNs\*\*

*Heidi Klum* ♥

\*VERBRAUCHERTEST, 6 WOCHEN

\*\*WISSENSCHAFTLICHE STUDIE, SELBSTEINSCHÄTZUNG, 6 WOCHEN



# D

## WILLKOMMEN

# Detox, Fasten & Minimalismus

Der Fastenmonat der Muslime und Musliminnen ist bald zu Ende und die Fastenzeit der Christ:innen endet bekanntlich am Ostersonntag. Immer mehr Menschen, auch ohne Bekenntnis, nützen die Zeit, um sich ganz bewusst einer Phase des Verzichts zu widmen. Reinigung und der Fokus auf das Wesentliche sollen dabei im Zentrum stehen. Für viele zählt dazu auch Digital Detox, eine sehr empfehlenswerte bewusste Entscheidung gegen den meist zu exzessiven Handykonsum. maxima-Redakteurin Pia Prilhofer befragte zu diesem Thema den Gynäkologen und Ernährungsmediziner Dr. Christian Matthai und erfuhr, wie wir Körper und Geist mithilfe von Detox etwas Gutes tun können.

maxima-Textchefin Bianca Blum traf die Philosophin und Autorin Barbara Bleisch zum Gespräch über die Lebensmitte, auch bekannt als Midlife-Crisis. Warum Bleisch den Begriff aber gar nicht mag und lieber auf das Besondere in dieser Lebensphase blickt, erzählt sie im lesenswerten Interview ab Seite 56.

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe wünscht Ihnen

Kathrin Schuster, Chefredakteurin



30

**ENERGIE TANKEN.**  
Detox innerlich und äußerlich  
verhilft zu mehr Wohlbefinden.

## standards

- 3** EDITORIAL

---

- 105** HOROSKOP

---

- 106** IMPRESSUM

---

- 107** GUTSCHEINE



**COMEBACK.**  
maxima-Coverstar Pamela  
Anderson im spannenden  
Interview ab Seite 14.

## update

- 7 Most Wanted**  
Persönliche Empfehlungen aus  
der Chefredaktion
- 8 Trendspots**  
Skandi-Schmucklabel, eine  
Werkschau & ein Event mit  
Mehrwert
- 13 good life**  
Tipps für mehr Nachhaltigkeit im  
Leben
- 14 Date mit Pamela Anderson**  
Die Schauspielerin gibt  
erfrischend offene Einblicke in ihr  
Leben und ihre Karriere
- 18 Book Club**  
Ausgewählte Literaturtipps
- 19 Watchlist**  
Streaming-Highlights
- 21 Female Empowerment**  
Kolumnistin Nicole Adler über  
die neue Bro-Culture von  
hypermaskulinen Männern

# inhalt

MAXIMA 04|2025

## beauty

- 22 Trendspots**  
Haarschmuck aus Federn,  
Healthy Aging & kleine Skin-  
Booster
- 26 Glowly Skin**  
Tipps für einen strahlenden Teint
- 27 Head high**  
Seren, die der Kopfhaut guttun
- 28 Wake up!**  
Was Koffein in der Hautpflege  
kann
- 30 Neustart**  
Detox – tut sowohl Körper als  
auch Geist gut
- 39 Smart Beauty**  
Kleines Budget, große Wirkung
- 40 Fragen an die Beauty-Chefin**  
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 41 Inhaltsstoffe erklärt**  
Was Keratine so alles können
- 42 Düfte im Generationen-Check**  
Ein Parfum, zwei Generationen,  
ein Test
- 43 Zahnpasta-Guide**  
Welche Zahnpasta für welche  
Bedürfnisse richtig ist, erklärt die  
Expertin

13

**GO GREEN.**  
So gelingt Nach-  
haltigkeit im Bad  
– inklusive richtigem  
Recycling.





48

**STÄRKEND.**  
Jod, Eisen und  
Co helfen  
dabei, sich fit  
und gesund zu  
fühlen.



70

**POWER  
DRESSING.**  
Ausdrucks-  
starke Outfit-  
Inspirationen.

68

**MUST-HAVE.**  
Die Armbanduhr  
als stilvolles  
Statement.



88

**HAPPY EASTER.**  
Farbenfrohe und kreative  
Deko-Ideen für Ostern.



Fotos: Elena Iv-Skaya/Blaublut-Edition.com, Getty Images, Rafaela Pröll, Hersteller, Klaus Fritsch, Coverfoto: Heather Hazzan/Trunk Archive

## wellbeing

- 44 Trendspots**  
Wäsche für große Größen, ein 2-in-1-Haarturban & nachhaltige Radbekleidung
- 47 We are Family**  
Über Herausforderungen und Probleme bei Patchwork
- 48 Power me up!**  
Ernährungs- und Supplementtipps bei Mangel an Jod, Eisen und Vitaminen
- 53 Period Positivity**  
Wie Empowerment und Achtsamkeit im Umgang mit dem Menstruationszyklus helfen
- 55 Mehr Lust!**  
Sexuelles Wohlbefinden in den Wechseljahren steigern
- 56 Goldene Mitte?**  
Ein Gespräch mit Philosophin und Autorin Barbara Bleisch über die Mitte des Lebens
- 63 Life Coaching**  
Kolumnistin Eva Pözl über das Einmaleins des Verhandels

## fashion

- 64 Trendspots**  
Zeitloser Begleiter, Cosmic Heartbeat & eine Ausstellung
- 67 Best of Budget**  
Nicht nur für drunter: Tanktops
- 68 Accessoires**  
Fashion-It-Piece: Armbanduhr
- 69 Look des Monats**  
Alltagstaugliche Sportswear
- 70 Von Kunst getragen**  
Zwischen Mode, Styling und Inszenierung
- 76 Talk mit Caroline Peters**  
Die Schauspielerin über ihren Debütroman, Frauensolidarität und Mode
- 78 Style me!**  
Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks

## lifestyle

- 84 Trendspots**  
Textilien aus Hanf, ein Comeback & humorvolle Tischaccessoires
- 86 Weiblichkeit voll entfalten**  
Feminine Food im Porträt plus ein Rezept zum Nachkochen
- 88 Easter Pop Art**  
Originelle Osterdeko mit DIY-Bastelanleitung
- 94 Lady Madonna**  
Monika Ballwein über ihre Beatles-Faszination und KI in der Musikbranche
- 98 Malerische Ostsee**  
Pure Erholung und endlose Küstenlandschaften
- 104 Mobil Trends**  
Sommerliches Fahrvergnügen



Gutscheine

Gewinnspiel

### MEHR MAXIMA.

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



# 2in1 PRIMER

## UV SERUM MIT LSF 50+

SCHÜTZT & GLÄTTET  
IN SEKUNDEN



- + Sofortiger **UVA- und UVB-Schutz** mit LSF 50+ gegen vorzeitige Hautalterung.
- + Parfümfreie, leichte und nicht fettende Formel, angereichert mit **Hyaluron und Licochalcone A** für die tägliche Anwendung.
- + Glättet die Haut und bereitet sie auf ein **perfektes Make-up-Finish** vor.



Hyaluron

Licochalcone A



# most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im April will.



## DOLCE VITA.

Die limitierte Edition *Mandarin de Capri* bringt das Lebensgefühl Italiens in die tägliche Pflege. Shower Gel 6,95 Euro. [weleda.com](http://weleda.com)

## VON DER NATUR BERÜHRT.

Seit nunmehr 10 Jahren steht Loops für natürliche Düfte und Aromatherapie. Mein Liebling: *Sonnenstund* – hebt die Stimmung und sorgt für Leichtigkeit, 24 Euro. [loopsmoments.com](http://loopsmoments.com)



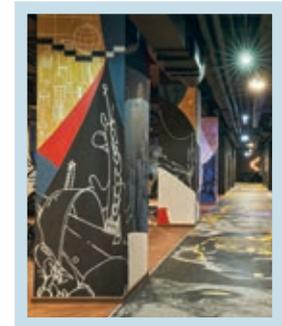
## IM URLAUBSMODUS.

H&M präsentiert traumhafte Urlaubskleidung, die von der großartigen Serie *The White Lotus* inspiriert ist. [hm.com](http://hm.com)



## RUNNING DAYS.

Das neueste High-Performance-Modell *S/LAB Ultra Dust* von Salomon kombiniert maximale Performance mit Langstrecken-Komfort, 280 Euro. [salomon.com](http://salomon.com)



## TRAINING & WELLNESS.

Der neue Fitnessclub von John Reed in Wien vereint ein topmodernes Studio auf 2.800 Quadratmetern mit einem Spa. [johnreed.fitness](http://johnreed.fitness)

## BADEN WIE IM MEER.

Eintauchen in märchenhafte Wasserwelten, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser. Zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter. [blumau.com](http://blumau.com)

## BEST OF ...

Seit 10 Jahren bringt der Mini Markt handverlesene Labels und junge Familien zusammen. Mitten in der Wiener Innenstadt bietet das Event eine Plattform für innovative Produkte, spannende Startups und etablierte Marken. Der nächste Mini Markt findet am 4. und 5. April 2025 in der Aula der Wissenschaften statt. Mehr Informationen unter [myminimarkt.at](http://myminimarkt.at).



### Schwedisches Silber

MH 925 heißt Marie Hägers Schmucklabel, MH nach den Initialen der Stockholmer Designerin, 925 nach der gängigen Bezeichnung für Sterlingsilber. Minimalistische, „ungeschmückte“ Ringe, Ohrringe, Armreifen, die allein durch ihre schlichte, organische Form wirken. Sehr skandinavisch.

[mh925.com](http://mh925.com)



## HÜBSCHE ANHÄNGSEL

Wer seine Tasche immer schon mal mit Bag Charms behübschen wollte, aber noch nicht die richtigen Anhängsel gefunden hat: *We Are Flowergirls* bietet jetzt Workshops zum Selbermachen an. Bänder, Quasten, Perlen, Prägefolien, Anhänger, Schnallen liegen im Atelier in der Wiener Langen Gasse bereit, die Flowergirls helfen gern beim Zusammenstellen und Anfertigen.

Nächste Termine: 11. 4. und 25. 4.  
[weareflowergirls.com](http://weareflowergirls.com)

ZITAT

**Versuche, drei Tage lang nichts Negatives über irgendjemanden zu sagen, dann 45 Tage lang, dann drei Monate. Dann schau dir an, wie das dein Leben verändert.**

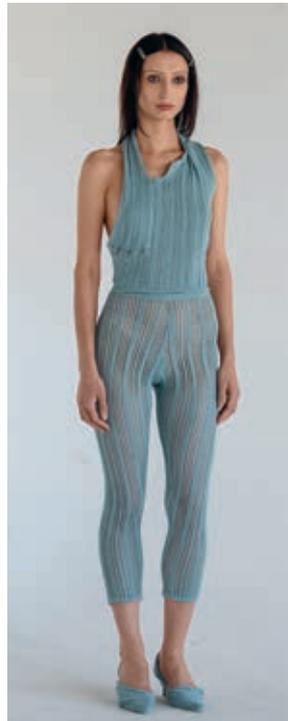
*Yoko Ono*



## Kunst-Körper

In den 1990ern zählte Jenny Saville zu den legendären Young British Artists. Ihre Nudes, in denen sie weibliche Körper wie auf Glasplatten gepresst malte, nahmen alle Diskussionen über Normschönheit, Diätkultur und Bodyshaming vorweg. Der Körper steht bis heute im Fokus von Savilles künstlerischem Blick, die große Albertina-Werkschau *Gaze* zeigt ihr nach wie vor aufwühlendes Schaffen.

Bis 29. 6. [albertina.at](http://albertina.at)



**Sehr  
spezieller  
Strick**

Mit *Knitwear Fantasia* umschreibt die in Wien lebende Designerin Neva Özcü ihre außergewöhnlichen Strickkollektionen auf Instagram. Und trifft damit genau, was die unter dem Label *Not Yet FYI* entstehenden Designs von herkömmlichem Maschenwerk unterscheidet. Özcü spielt mit Silhouetten, Texturen, Transparenzen.  
[notyet.fyi](http://notyet.fyi)

### Passt's jetzt?

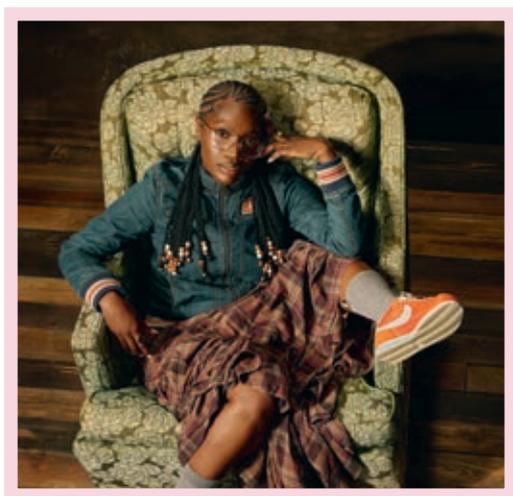
Ob beim Arbeiten zuhause, für ein Telefonat oder eine kurze Pause, manchmal muss man einfach die Tür hinter sich zumachen. Die bunten Türhänger von Pukiwuki erleichtern das Grenzsetzen und kommunizieren freundlich, aber bestimmt, ob eine Unterbrechung stört oder willkommen ist. Genial!

[doubledutch.style](https://doubledutch.style)



ZAHL DES MONATS

**Bis 2030 sollen in Paris, entsprechend dem Klimaplan von Bürgermeisterin Anne Hidalgo, 60.000 Parkplätze durch Bäume ersetzt werden.**



### VITAMIN D

Hochwirksam gegen beunruhigende News und Doomscrolling am Handy: eine tägliche Dosis DoeChii. Die Rapperin aus Florida gilt als eine der derzeit wichtigsten neuen Musikerinnen. An Tempo schneller als Nicki Minaj, an Ideen übersprudelnder als ein durchschnittlicher TikTok-Feed. Besonders toll: ihr Auftritt mit Backing Band beim „NPR Tiny Desk Concert“ (auf Youtube).

# 3.000 JAHRE HOSE

„Wer hat die Hosen an?“, fragt die aktuelle Sonderausstellung des Weltmuseums.

Die Auswahl reicht von den ersten Exemplaren aus der Bronzezeit bis zu Kaiser Franz Josephs Knickerbockern, von den Ursprüngen in Sport und Kriegstechnik bis zum Fast-fashion-Trendteil der Gegenwart, das in jedem Kleiderschrank hängt. Und die Hose der Zukunft? Die kann mithilfe interaktiver Stationen gleich vor Ort entworfen werden.

Bis 1.2.2026. [weltmuseumwien.at](http://weltmuseumwien.at)



## Tee, Kaffee & Rauch

Jil Sanders *Sun* zählt seit den 1990ern zu den absoluten Parfümklassikern. Jetzt präsentiert das deutsche Label eine Kollektion an Prestigedüften. Schwarzer Tee, Kaffee, holziger Rauch, frische Erde und ein grünes Blatt, Noten so speziell wie die Handschrift des scheidenden Jil-Sander-Kreativduos Luke und Lucie Meier.

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

## Insights, Innovation & Inspiration Buzz & Beyond



Zum ersten Mal veranstalten Unternehmerin & CEO von *CYK Collective*, Karin Teigl, und Influencer-Marketing-Expertin Alina Heiner von *maven vienna* den *Buzz & Beyond Summit*. Besucher:innen erwarten inspirierende Keynotes, spannende Panel-Talks sowie interaktive Q&A-Sessions und Networking-Möglichkeiten.

### Wie kam es zur Zusammenarbeit, und wie wurde die Idee geboren, einen Summit zu veranstalten?

Alina & Karin: Wir kennen uns beruflich schon länger, über die Jahre entstand eine Freundschaft. Die Summit-Idee kam auf, weil es in Österreich noch kein Event dieser Art gibt. Ein Event, bei dem nicht nur gedampft wird, sondern Inhalte mit Mehrwert und Hands-on-Sessions angeboten werden. Wo Creator:innen, Unternehmen und Agenturen jeder Größe etwas lernen können, nicht nur die mit endlosen Budgets.

### Welche Themen sind Ihnen besonders wichtig?

Alina & Karin: Das Programm umfasst Leadership-Themen genauso wie Tipps und Tricks aus der Influencer:innen-Praxis, gepaart mit Erfolgsgeschichten und Q&As. Uns ist der interaktive Austausch wichtig, das Publikum soll Fragen stellen können und die Speaker:innen ein bisschen aus dem Nähkästchen plaudern. Der ganze Summit ist eine

Mischung aus Keynote und Panels - je nach Thema. Dazwischen gibt es Netzwerkmöglichkeiten und am Abend die After-Show-Party, bei der wir in gemütlicher Runde den Tag ausklingen lassen.

### Auf welche Speaker:innen freuen Sie sich persönlich am meisten?

Alina: Sich auf eine Person festzulegen ist schwierig, aber ich freue mich sehr auf die Keynote von Martin Kaswurm zum Thema *Leadership am Land - 25 Wege zum Erfolg* und auf Ambra Schuster von der ZIB.

Karin: Es gibt nicht den einen oder die eine - wir haben uns bei jeder Person was gedacht. Ich freue mich auf all die Gesichter vor Ort und bin mir sicher, dass jede:r etwas mitnehmen kann.



Tickets ab 263 Euro  
24.4.2025, The Hoxton,  
Vienna, Rudolf-Sallinger-  
Platz 1, 1030 Wien

**BI KIDS**

# SAUBERHAFT OSTERN!



Wäscht  
die Kleinen  
ganz sanft!

**BIPA  
MARKE  
NUR**

**279**

[BIPA.AT/BI-KIDS](http://BIPA.AT/BI-KIDS)

exklusiv bei  
**BIPA**

VON Daniela Jasch

## nachgefragt:



**BEI DANIELA HINTEREGGER,** Obfrau des Vereins Zero Waste Austria, [zerowasteaustria.at](http://zerowasteaustria.at)

**WORAUF BEI PRODUKTEN FÜR HAUSHALT UND HYGIENE ACHTEN?** Im Hinblick auf die Ressourcenschonung sollten wir vor allem die Verpackungen ins Visier nehmen. Gerade bei Reinigungs- oder Hygieneprodukten kann man gut auf feste oder nachfüllbare Artikel umsteigen. Oder auch auf größere Vorratspackungen. Hinsichtlich des Mikroplastikanteils und schädlicher Inhaltsstoffe kann ich Checks über die App ToxFox empfehlen.

**VIELE DER HAUSHALTSPRODUKTE GIBT ES AUCH IN FANCY ONLINE-SHOPS. WIE NACHHALTIG IST DER KONSUM DIESER ARTIKEL?** Wir sollten im Sinne der Kreislaufwirtschaft den lokalen Handel unterstützen, indem wir etwa in Unverpackt-Läden oder bei gut kuratierten Shops einkaufen, die grünen Firmen eine Plattform bieten. Meine Kernbotschaft generell: Haben wir die Wahl, sollten wir immer zum nachhaltigeren Produkt greifen und stets gründlich überlegen, was wir wirklich brauchen.

**WIE LÄSST SICH KONSUM-REDUKTION UMSETZEN?** Ich stelle mir zum Beispiel die Frage, ob ich vier bis fünf Tiegel für die Hautpflege brauche oder ob nicht eine Creme reicht, die für Tag, Nacht und so weiter einsetzbar ist. Das Gleiche gilt für Putzmittel. Außerdem sollten Produkte unbedingt komplett aufgebraucht werden, bevor Neues angeschafft wird.



## SMART DUSCHEN

Nachhaltige Reinigungs- und Pflegeprodukte sollte man mit nachhaltigen Alltagspraktiken kombinieren, wie etwa dem Minimieren des Wasserverbrauchs. Also zum Beispiel beim Duschen während des Einseifens oder Shampooierens das Wasser abstellen.



## NACHHALTIG LEBEN

# good life

### PLAN B

Die Naturkosmetik-Produkte der grünen Bipa Marke Bi Good sind frei von synthetischen Duftstoffen, Silikonem, hormonell wirksamen Zusätzen und Inhaltsstoffen auf Mineralölbasis. Außerdem sind sie zu 100 % frei von Gentechnik und Mikroplastik. Die vielen festen Produkte, Nachfüllbeutel und die neuen Pulverprodukte helfen beim Sparen von Verpackungsmüll.

**SO GRÜN.** Das umfangreiche Bi Good Sortiment gibt es in jeder Bipa Filiale oder auf [bipa.at](http://bipa.at)



### Plastikfreies Bad

So sorgen wir für mehr Nachhaltigkeit im Bad: Auf feste Kosmetikprodukte wie Shampoo- und Duschseifen umsteigen, die oft länger halten und weniger Verpackung benötigen. Zahnbürsten aus recycelbaren Materialien, wie etwa Bambus, kaufen. Auch Seifen im Blockformat sind umweltfreundlicher und reduzieren Plastikmüll.

## Richtig recyceln

Die Digi-Cycle-App hilft dabei, Verpackungen richtig zu entsorgen und damit Wertstoffe zu recyceln. Einfach leere Shampooverpackungen, Joghurtbecher etc. scannen, trennen und entsorgen – und von Prämien profitieren! Downloadbar bei Google Play oder im App Store. [digi-cycle.at](http://digi-cycle.at)



update



# Die mit dem Strom schwimmt

## Date mit Pamela Anderson

Die Zeit des leicht bekleideten Fernsehidsols ist lang schon vorbei. Pamela Anderson hat sich von der *Baywatch*-Ikone zur ernstzunehmenden Schauspielerin emanzipiert – Golden-Globe-Nominierung inklusive. Dahinter steht ein langer Entwicklungsprozess, über den sie im Interview selbstironisch und freimütig Auskunft gibt.

VON Rüdiger Sturm

**E**s ist nicht mehr das aufgestylte Äußere des *Baywatch*-Sexsymbols, sondern das Gesicht einer lebenserfahrenen Frau. Und genau diese Lebenserfahrung spiegelt sich auch in den Aussagen von Pamela Anderson wider. Wenn die 57-Jährige über ihr Leben und ihre Karriere spricht, dann ist das klug, selbstironisch und erfrischend offen. Es hat lange Zeit gedauert, das einstige

Image abzustreifen. Der Prozess war bereits vor zwei Jahren bei der Autobiografie *In Liebe, Pamela* zu erkennen und setzt sich jetzt mit dem Film *The Last Showgirl* fort. Darin spielt sie eine alternde Las-Vegas-Tänzerin – und erhielt dafür die glänzendsten Kritiken ihrer Karriere. Während andere Schauspieler:innen in ihrem Alter langsam an den Ruhestand denken, geht es bei Pamela Anderson erst so richtig los.

**Wir erleben Sie ja momentan praktisch ausschließlich ungeschminkt. Ist das ein Ausdruck Ihres neuen Selbstbewusstseins?**

Ich sehe einfach gerne wie ich selbst aus. Es bringt ja nichts, wenn du so tust, als wärst du ewig jung. Damit machst du dich nur verrückt. Wobei ich nichts gegen Make-up an sich habe. **In Ihrer Karriere bewegt sich gerade einiges. Für den Film *The Last Showgirl* haben Sie diverse Preise bekommen und werden von Presse und Publikum gefeiert.**

Man sollte auch mein Broadway-Debüt vor zwei Jahren nicht vergessen. Ich habe das Gefühl, dass meine Karriere erst so richtig beginnt. Eigentlich hatte ich mich schon damit abgefunden, dass ich keine ernsthaften Schauspielrollen mehr bekomme. Das wäre auch okay für mich gewesen, wenn ich mich rein auf mein Privatleben konzentriert hätte. Dann hätte ich einfach das Gemüse aus meinem Garten eingelegt, gute Bücher gelesen und mir tolle Filme angeschaut.

**Wäre es nicht schöner gewesen, wenn das alles früher passiert wäre?**

Nein, denn ich kann jetzt eine ganze Menge von Lebenserfahrung in meine Rollen einbringen. Das wäre früher so nicht möglich gewesen. Abgesehen davon musste ich mich um meine Söhne kümmern, die ja inzwischen erwachsen sind. Und eigentlich ist die Zeit total schnell vergangen, zumal ich ein ziemlich verrücktes Leben hatte.

**Sind Sie denn finanziell in der Zeit klargekommen, wenn es keine großen Rollen gab?**

Ja, auf jeden Fall. Dylan, mein jüngerer Sohn, meinte mal zu mir: „Mama, warum sind wir arm?“ Aber das lag nur daran, dass ich viel lieber in einem kleineren Haus lebte. Ich hatte >

keine Lust, in einer Riesenvilla herumzuirren und nach meinen Kindern zu suchen. Ich wollte immer unabhängig sein: Niemand sollte mir das Benzin fürs Auto zahlen. Niemand sollte meine Rechnungen begleichen. Dafür brauchte ich keinen Mann. Und ich schätze mich glücklich, dass ich all das geschafft habe.

**Wie haben Ihre Söhne begriffen, dass Sie eine Kultfigur waren?**

Ich war nicht diejenige, die sie darauf hingewiesen hat. Ich hatte auch *Baywatch* von ihnen ferngehalten. Aber als Brandon, mein Älterer, fünf war, haben ihn andere Kinder im Ferienlager ständig mit meinem Namen gerufen.

**Die Beziehung zu Ihren Söhnen scheint sehr stark.**

Absolut. Es war immer meine Verantwortung, die Seelen der beiden zu schützen und zu stärken. Ich wollte, dass die zwei unabhängig sind, und ihnen eine idyllische Kindheit ermöglichen.

**Haben Sie daran gedacht, sich Hilfe zu holen, um die beiden aufzuziehen?**

Nein, ich wollte wie meine Mutter leben. Die war total stark. Sie hat hart gearbeitet und mich und meinen Bruder ohne fremde Hilfe großgezogen. Deshalb brauchte ich auch niemand, der mich unterstützt. Die Hausarbeit habe ich immer alleine gemacht. Manchmal habe ich eine Haushälterin angeheuert, aber ich habe schnell begriffen, dass ich viel besser als sie in der Küche war. Meine Kinder haben das gleich gemerkt und gefordert: „Mama, du musst kochen.“

**Ihre Karriere begann mit dem *Playboy*-Cover. War es der ideale Einstieg, sich auszuziehen?**

Mit Nacktheit hatte ich kein Problem, ich bin liberal aufgewachsen. Ich kann es nicht verstehen, wenn die



**ZWISCHEN SHOW UND PRIVATLEBEN.**

Auffällig zeigt sich Pamela Anderson in ihrer Rolle in *The Last Showgirl* (o.), mit ihren Söhnen Brandon und Dylan (l.). ganz dezent.

**Ihre Söhne dürften ja vermutlich eines Tages Ihre *Playboy*-Aufnahmen entdeckt haben.**

Richtig. Ich hatte mir aber deshalb nicht den Kopf zerbrochen. Ich dachte mir: Wenn's so weit ist, dann werde ich schon wissen, was zu tun ist. Und auf einmal, gerade als ich es gar nicht erwartet hatte, war es so weit. Denn wir waren beim traditionellen Osterieisuchen immer in der *Playboy* Mansion. Meine Kinder kannten also Hefner, der für uns immer „Onkel Hef“ war. Eines Tages sagte mein älterer Sohn zu mir: „Er ist doch nicht deshalb dein Onkel, weil du nackt in seinem Magazin zu sehen warst?“ Und er fragte mich: „Konntest du dir keine Kleider leisten, als du nach Los Angeles gekommen bist?“ Aber weder für meine Kinder noch für mich war Nacktheit ein Thema. Menschen sind

Leute sich deshalb den Kopf zerbrechen. Ich habe vorher nur meine Mutter gefragt. Denn Hefner hat ständig nachgebohrt, ob ich das machen wollen würde, und ich sagte zu ihr: „Was meinst du dazu?“ Sie sagte nur: „An deiner Stelle würde ich es machen. Geh nach Kalifornien und zieh das durch.“ Und so ging ich nach Los Angeles und bekam alle möglichen Chancen.

ständig nackt, zum Beispiel unter der Dusche. Für meine Kinder war *Playboy* einfach der Anlass, der mich nach Hollywood gebracht hat. Dort lernte ich ihren Vater kennen, und dadurch wiederum kamen sie zur Welt.

**Bekannt wurden Sie ja dank *Baywatch*. Hat es Sie gestört, dass die Leute Ihre wahren schauspielerischen Talente nicht erkannten?**

Das hatte auch seine Vorteile. Wenn du unterschätzt wirst, kannst du niemand enttäuschen. Ja, es war nicht leicht. Aber wie schon gesagt, diese ganzen Erfahrungen nütze ich jetzt für meine Karriere.

**Sie wurden indes privat ein paar-mal enttäuscht, Sie sind fünfmal geschieden. Haben Sie überhaupt noch Lust auf Beziehungen?**

Ich bin da gelassen. Ich warte einfach einmal ab, was mir das Leben in Sachen Männer noch zu bieten hat. Aber bis auf Weiteres bin ich alleine glücklich.

**Wie haben denn Ihre Partner der Vergangenheit Ihr Herz erobert?**

Mit Hartnäckigkeit. Da gab es Männer, die mich 50 Mal pro Tag kontaktet haben, sodass ich nicht mehr wusste, wo mir der Kopf stand. Ich gebe auch zu, dass ich auch immer auf muskulöse Typen stand.

**Wie haben Sie es eigentlich geschafft, in dem ganzen Hin und Her Ihr Selbstbewusstsein zu bewahren?**

Ich habe einfach versucht, die bestmögliche Version meiner selbst zu sein. Dazu gehört es, dass ich mir von den Vorurteilen anderer nicht den Kopf habe vermüllen lassen. In den Medien werden ja so viele Tatsachen verzerrt und Kontroversen geschürt. Aber ich habe mich informiert, indem ich viel gelesen habe, und ich bin mir treu geblieben. Mehr kannst du als Mensch nicht tun. Das kann ich allen nur empfehlen.

## Mini-Bio

Geboren am 1. Juli 1967 in Ladysmith, British Columbia.

1989 Coveraufnahmen für den *Playboy*

1991–1993, 1997: *Hör mal, wer da hämmert*

1992–1997 *Baywatch*

1995–1998 Ehe mit Tommy Lee

1996 Kinohauptrolle in *Barb Wire*

1996 Geburt von Sohn Brandon Lee

1997 Geburt von Sohn Dylan Lee

2007 Assistentin für Magier Hans Klok in dessen Las-Vegas-Show

2007–2008 Ehe mit Rick Salomon

2010 Teilnahme an *Dancing With the Stars*

2011, 2013 Auftritte in weltweiten Celebrity

Big Brother Shows

2014 neue, sechsmonatige Ehe mit Rick Salomon

2021–2022 Ehe mit Dan Hayhurst

2022 Broadway-Debüt mit *Chicago*

2023 Dokumentation *Pamela, a Love Story*

2023 Veröffentlichung der Autobiografie *In Liebe, Pamela*

2024 *The Last Showgirl*

**Was ist denn Ihr Glücksrezept?**

Meine Haltung war immer: Schwimm mit dem Strom. Deshalb habe ich alles angenommen, was das Leben mir aufgetischt hat. Wir sollten einander als Menschen unterstützen und versuchen, eine gute Zeit zu haben, solange wir hier sind, ohne Vorbehalte und Vorurteile. Wie schon gesagt: Ich bin froh, dass ich es so weit geschafft habe und jetzt ein Projekt nach dem anderen machen kann. |



# book CLUB

## LITERATUR IM APRIL

VON **Claudia Hubmann**



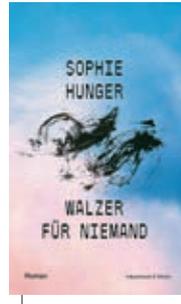
### Sanft bedrohlich

Die Welt nach dem Klimawandel. Eine abgeschottete Siedlung. Darin eine Frau, die nicht mehr weiß, wer sie ist, weil ihr Job darin besteht, das Leben und die Gefühle anderer nachzuspielen. Was diese existenzielle Entwurzelung mit einem macht, liest sich in dieser sanft bedrohlichen Dystopie derart gut, dass man sich wünscht, das Buch würde ewig weitergehen.

*Schweben* von *Amira Ben Saoud*, *Zsolnay* 2025, 24,50 Euro



**Über die Autorin:** Amira Ben Saoud ist Kulturjournalistin, Kolumnistin, Popkulturexpertin und lebt in Wien. *Schweben* ist ihr Romandebüt.



### Stimmig

Wie die Schweizer Musikerin Sophie Hunger selbst ist auch die Erzählerin in ihrem Debüt ein Diplomatenkind. Ständig geht's zwischen den Orten hin und her, die Plattensammlung der Eltern, die frühe Liebe zu Songtexten und vor allem eine enge Freundschaft geben Halt. Sehr detailreich erinnert und ins Herz gehend poetisch erzählt.

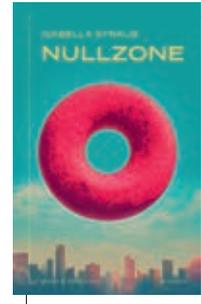
*Walzer für niemand* von *Sophie Hunger*, *Kiepenheuer & Witsch* 2025, 23,50 Euro



### Wie im Rausch

Berlin zu Technozeiten. Nila, 19, stürzt sich in Sex, Drogen, Partys und eine Amour fou mit Schriftsteller Marlowe. Weg vom Leben zwischen den Kulturen (sie ist aus Afghanistan, „aber wenn man mich fragt, bin ich Griechin“), dem vergammelten Plattenbau, der früh verstorbenen Mutter, dem überforderten Vater. Noch ein tolles Debüt!

*Good Girl* von *Aria Aber*, *Classen* 2025, 26,50 Euro



### Wohnwahnsinn

Hier ein zukunftsweisendes Bauprojekt aus dem 3D-Drucker, dort der immer schiefer werdende „Kratzer“, ein 22-stöckiger Gemeindebau. Auf diesem Gelände der *Nullzone* treffen, in immer neuen Konstellationen, Hausmeisterin Elfi, Paketbote Rachid und Zukunftsforscher Gabor aufeinander. Aktuelle Wohnkrisen, satirisch überspitzt erzählt.

*Nullzone* von *Isabella Straub*, *Elster & Salis* 2025, 25,70 Euro



### Hart, aber unfair

Wie man Tatsachen unangenehm auf den Punkt bringt, hat Svea Mausolf aka @sveamaus auf Instagram perfektioniert. Ähnlich verfährt sie in ihrem Romandebüt, in dem keine Figur richtig gut wekommt. Alle stinken, schwitzen, nerven, führen sich auf. Über den gut kalkulierten Ekelfaktor hinaus eine beinharte Klassismuskritik.

*Image* von *Svea Mausolf*, *Gutkind* 2025, 23,50 Euro

**1 Politthriller**

Terrorattentat auf den G20-Gipfel! Hat US-Präsidentin Viola Davis die nötigen Skills, um sich, ihre Familie und die ganze Welt zu retten?

G20, ab 10. 4. auf Prime Video

**2 Zombie-Zone**

Fünf Jahre nach *The Last of Us* Staffel 1 ist die Welt für Pedro Pascal und Bella Ramsey unsicherer denn je. Pilz-Zombies überall.

The Last of Us, Staffel 2 ab 14. 4. auf Sky X & Sky Q

**3 Mathe-Mystery**

Mit Primzahlen zur Weltherrschaft? Ein nerdiger Mathestudent in Cambridge gerät ins Visier der NSA und anderer dunkler Machenschaften. Mitunter herrlich blöd!

Prime Target auf Apple TV+

**7 Schlag das Imperium**

Für viele das Beste an *Star Wars: Andor* erzählt, wie es zur Rebellion gegen das Imperium kam.

Andor, Staffel 2 ab 22. 4. auf Disney+

**4 Survivalserie**

Erst fällt giftiger Schnee auf Buenos Aires, dann kündigt sich eine Alien-Invasion an. Überleben werden in *Eternauta* nur die, die zusammenhalten.

Eternauta, ab 30. 4. auf Netflix

**5 Wieder daheim**

Transfrau Desiree (Laverne Cox aus *Orange is the New Black*) kehrt ins Südstaaten-Kaff ihrer Kindheit zurück. Nicht nur ihr Vater muss sich jetzt an neue Gegebenheiten gewöhnen.

Clean Slate, Comedyserie auf Prime Video

**6 Aus den Archiven**

Stummfilme, Wochenschauen, österreichische Klassiker – das Filmarchiv Austria stellt seine Schätze ab sofort auf [filmarchiv.at](http://filmarchiv.at) online. Wechselnde Programme, immer spannend!

Auf [filmarchiv.at](http://filmarchiv.at)

# watch LIST

## STREAMING IM APRIL

VON Claudia Hubmann

**8 Killerfinale**

Joe Goldberg ist Stalker, Serienkiller, oft etwas patschert und in *You* trotzdem bisher immer davongekommen. Erwischt es ihn in der finalen fünften Staffel endlich?

*You*, ab 24. 4. auf Netflix

**10 Volles Risiko**

Frau weg, Job weg, Geld knapp. Sehr riskant, was Ex-Hedgefonds-Manager Jon Hamm sich jetzt einfallen lässt, um seinen Lebensstil zu halten.

Your Friends and Neighbors, ab 11. 4. auf Apple TV+

**9 Comedy-Gold**

Michelle Buteau, eine der lustigsten Frauen der Comedyzene. Wer sie noch nicht kennt: Auf Netflix läuft Staffel 2 ihrer Serie *Survival of the Thickest*.

*Survival of the Thickest* auf Netflix



# maxima *moments*

**GEWINN  
SPIEL**

**Gewinnen Sie einen von zwei großartigen Preisen, die gesunden Genuss und jede Menge erholsame Momente bieten.**

## Entspannung de luxe

Das Spirit Hotel Thermal Spa\*\*\*\*\*superior verwöhnt seine Besucher:innen mit besonderen Wellness-Erlebnissen für alle Sinne: Tauchen Sie ein in das Thermalwasser der hoteleigenen heißen Quelle, lassen Sie die Seele bei wohltuenden Behandlungen baumeln und genießen Sie außerdem feinste Gourmetgerichte. Gewinn: 1x1 Spa-Eintritt für zwei Personen. [spirithotel.hu](http://spirithotel.hu)



## Die knusprige Seite des Geschmacks

WASA Knäckebrötchen + gesunde Zutaten = kreative Rezepte, wie z.B. WASA Knäckebrötchen mit Joghurt, Ahornsirup, Minze und Beeren. Klingt nicht nur gut, sondern eignet sich auch perfekt für figurbetonten Genuss und tägliche „crunchy moments“. Gewinn: 5x1 WASA Genusspaket mit Knäckebrötchen, Tasty Snacks Cracker und Cereal Biscuits.

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

Mitmachen auf [www.maxima.at/gewinnspiele](http://www.maxima.at/gewinnspiele)

Teilnahmeschluss ist der 23. 4. 2025, 12 Uhr.

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

## FEMALE EMPOWERMENT

# New Boys Club

Schaut man sich so um, lautet das aktuelle Motto wohl: Zurück in die Steinzeit.



**H**aben Sie in letzter Zeit Männer mit Stoffbeuteln, Hornbrillen und Röhrenhosen gesehen? Die Zeiten des feminisierten Mannes aka Hipsters scheinen offenbar vorbei. Schade, ich mochte ihn. Seine ausgefallenen Frisuren und Vollbärte, seinen modern dandyhaften Lebensstil. Friedvoll, feministisch und kompromissbereit. Ein umgänglicher Zeitgenosse, den seine unpolitische Haltung, das Fehlen großer gesellschaftspolitischer Visionen und letztendlich auch das Desinteresse an politischer Teilhabe und Macht das Ansehen gekostet hat. Literaturkritiker Ijoma Mangold beschreibt den woken Aktivistin als Nachfolger des Hipsters, der die „Kategorie der Ästhetik durch die Kategorie der Moral“ ersetzt. Aber auch der war nur eine kurze Illusion.

Denn gerade hebt die neue Bro-Culture der hypermaskulinen Männer ab. Nicht zuletzt der Machtübernahme Donald Trumps, Elon Musks und deren grotesken Weltherrschaftsfantasien geschuldet. Waren wir wieder einmal zu naiv? Laut Trendforscher Chris Sanderson war das Ende des Hipsters und modernen Mannes vor-

*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**  
Maja Göpel:  
*Werte. Ein Kompass für die Zukunft.*  
Brandstätter Verlag  
2025, 23 Euro

hersehbar. Aufgrund immer stärker werdender weiblicher Vorbilder prognostizierte er einen bis zur Karikatur überzeichneten Macho-Auftritt, der Männern bei der Identitätsfindung helfen soll. Da stehen wir jetzt und es scheint kein Mikrotrend zu sein. Es gäbe zu wenige Vorbilder, wie ein moderner Mann aussehen könnte, las ich auf Social Media. An welchen neuen Role Models soll man sich orientieren? An einem zerbrechlich wirkenden Mann wie Timothée Chalamet, einem Röcke tragenden Harry Styles oder an Tom Holland, der offenbar kein Problem damit hat, kleiner als seine Freundin zu sein? An den progressiven Männern, die mehr von jenen Aufgaben übernehmen, die früher den Frauen vorbehalten waren, Stichwort Kindererziehung? Sind das alles nur Trend-Bubbles, die nichts mit der Lebensrealität von Millionen Männern zu tun haben?

Mode und Lifestyle, modernes Bildungsbürgertum, Parallelwelten, die weit auseinanderdriften und die gesellschaftliche Realität verkennen. Statt intelligent-feinsinniger Männer geben jetzt Manfluencer wie Andrew Tate oder Joe Rogan den Ton an. Brohligarchen von Elon Musk bis Jeff Bezos oder PayPal-Gründer Peter Thiel. Und sogar Milchbubi Mark Zuckerberg fordert mehr männliche Energie in Unternehmen. Ein antifeministischer Aufruf an die Welt.

Übrigens: Unlängst meinte ein alter Bekannter, ich wäre hysterisch. Das hätte er sich vor einem Jahr, in aller Öffentlichkeit, noch nicht getraut! „Das Morgen ist schon im Heute vorhanden, aber es maskiert sich noch als harmlos, es tarnt sich hinter dem Gewohnten. Die Zukunft ist keine von der jeweiligen Gegenwart abgelöste Utopie. Aber noch kann sie, wenn rechtzeitig erkannt, verändert werden.“ Danke, Robert Jungk, Zukunftsdenker. An die Arbeit, liebe Damen. Kopf in den Sand stecken ist keine Option.



AH, DAMALS!  
Dior-Hutmacher  
Stephen Jones  
war selber Punk,  
als er Ende der  
1970er in London  
Mode studierte.

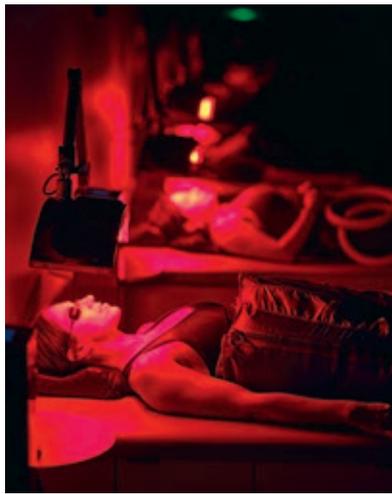
## Pretty Punk

Haute Couture vs. Subkultur! Handgearbeitet wie die exquisiten, bei der Pariser Coutureweek im Jänner gezeigten Dior-Kleiderkunstwerke von Maria Grazia Chiuri war auch der auffallende Haarschmuck aus schwarzen Federn. Wie immer eine Kreation von Stephen Jones, der sich für diesen Look von einer punkigen Alice im Wunderland inspirieren ließ.

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

# SCHÖNE ZUKUNFT

Biohacking in der Beauty heißt, Haut und Haare auf wissenschaftlicher Basis gezielt zu optimieren. Neben äußerer Pflege geht es auch darum, wie uns Ernährung, Schlaf und Lebensstil beeinflussen. Infusionen, Nahrungsergänzungsmittel, Licht- und Kälte-Therapien, Hautpflege mit Hightech-Wirkstoffen sind einige der Mittel der Wahl. Ein Gesamtpaket, das nicht nur zeit-, sondern auch kostenintensiv ist.



## Gesund altern

Anti-Aging – also den Alterungsprozess aufhalten – war gestern. Heute ist eine neue Entwicklung deutlich erkennbar: Beim Healthy Aging steht ein gesundes und zufriedenes Älterwerden im Vordergrund – ein nachhaltiger, ganzheitlicher Trend, der mit dem Altern etwas realistischer umgeht.



### Bipa Expertinnen-Tipp



Produkte mit Hyaluronsäure können eine tolle Unterstützung sein, da sie Feuchtigkeit spenden und binden und somit für prallere Haut sorgen.

**Michaela P.**

**DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS:** Dieses Mal im Test – der **Micro-Gel Needling Stirnpatch** von b. e. Routine.

Etwa drei Stunden lasse ich das durchsichtige Pflaster mit den winzig kleinen Gelnadeln auf meiner Zornesfalte. Das Ergebnis: Die Falte ist kaum mehr sichtbar und meine Haut ist schön durchfeuchtet. Zugegeben kein Langzeiteffekt, aber je öfter ich den Patch anwende, desto länger hält das Ergebnis.

Micro-Gel Needling Stirnpatch von b. e. Routine, 7,99 Euro\*



3 sind ein Trend



## One Shot

Vitamine sind essenziell für unsere Gesundheit – und beweisen jetzt auch in der Hautpflege Potenzial. Da kommen sie in Ampullenform, hoch dosiert in einem Shot.

**1| FÜR STRAFFE HAUT.**  
Vitamin-A-Booster Ampullen von Declaré, 7x 2,5 ml, 29,50 Euro, [declare-beauty.com](http://declare-beauty.com)

**2| GLOW MIT SOFORTEFFEKT.**  
Power Konzentrat Vitamin C von Schaebens, 2,99 Euro\*

**3| FRISCHE-BOOST.**  
Ampulle Vitamin Booster von Bi Care, 0,99 Euro\*



## WEICHZEICHNER

Es ist vor allem der plüschige Applikator, der dem *Superstay Teddy Tint* von Maybelline New York seinen Namen gibt. Ein Hauch von Samt, und das in neun verschiedenen Tönen, die weder durch Essen noch Trinken oder Küssen verwischen. Und sich beliebig aufbauen lassen.

11,99 Euro\*



## Sauber- macher

Der *Mello Marula Cream Cleanser* von Drunk Elephant ist besonders sanft und wurde speziell dafür entwickelt, den natürlichen Zustand der Haut zu fördern und zu schützen. Der Cleanser lindert Rötungen, beruhigt und nährt

die Haut zugleich. Der pH-Wert von 5,0 unterstützt den hauteigenen Schutzmantel zusätzlich.

38 Euro, [drunkelephant.de](http://drunkelephant.de)

## News aus dem Netz

In den sozialen Netzen plädieren immer mehr Menschen dafür, die Kopfhaut mit einer Gabel, bevorzugt aus Kupfer, zu massieren. Das „Gabeln“ kann angeblich dem vorzeitigen Ergrauen vorbeugen. Was tatsächlich passiert, ist, dass die Kopfhautdurchblutung angeregt wird, was die Haarfollikel besser mit Nährstoffen versorgt. Das wiederum fördert zwar die Gesundheit der Haare, beeinflusst aber nicht deren Farbe.



ZITAT

„Ich liebe das Selbstbewusstsein,  
das mir Make-up verleiht.“

Tyra Banks



NEU

# PANTENE PRO-V

DIE **#1** REPAIR-  
PFLEGESPÜLUNG\*  
JETZT OHNE ZU BESCHWEREN



REPARIERT OHNE ZU BESCHWEREN  
**95%** DER VERWENDER:INNEN,  
LIEBEN ES\*\*

\* Basierend auf den NielsenIQ RMS-Daten für die Kategorie Reparierende Pflegeespülung (vom Kunden definiert) für den 12-monatigen Zeitraum, der am 30. September 2024 endet, für die wichtigsten europäischen Länder, Gesamtverkaufsmarkt (Copyright © 2024, NielsenIQ). \*\*3-wöchige Studie mit >100 Frauen, Mai'24.

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

# Glowy Skin

Vielfach gewünscht, oft unerreicht: ein strahlender, natürlich wirkender Teint. Wir zeigen, wie der Glow tatsächlich auf die Haut kommt.

*SEIDIG. Zarte Schimmerpartikel und pflegendes Mandelöl: Damit sorgt das Primer Oil von Look by Bipa für ein besonderes Leuchten, 4,99 Euro\**

*CREMIG. Einen reflektierenden Wet-Look zaubert der Lumi Le Glass Highlighter Stick von L'Oréal Paris ins Gesicht, 10,99 Euro\**

*MASTERGLOW. Schimmernden Glow, aufbaubare Farbe sowie Pflege verspricht der Miracle Balm von Jones Road Beauty, 48 Euro, [jonesroadbeauty.com](http://jonesroadbeauty.com)*

*NATÜRLICH. Weniger sichtbare Hautunreinheiten und mehr Strahlkraft für die Haut hinterlässt der Insta-Bright Glow Primer von Look by Bipa, 4,99 Euro\**

## Highlights am Punkt

Glanz an den richtigen Stellen und ein subtiler Schimmer machen den Glowy-Look aus. Nicht gemeint damit ist unerwünschter Glanz in der T-Zone – vor allem bei fettiger und Mischhaut oder an heißen Sommertagen mitunter auch im ganzen Gesicht. Mit nur einem Hauch Glanz – richtig platziert – sieht das Gesicht sofort frischer aus, der Teint wirkt strahlend. Das heißt: Gekonnt Highlights setzen.

## How to

Mit einem Pinsel oder den Fingerspitzen Highlighter sanft auf die höchsten Punkte des Gesichts auftragen, also auf Wangenknochen, Nasenrücken und Amorbogen über der Oberlippe. Dieser dezente Schimmer lässt das Gesicht lebendig wirken. Für ein natürliches Finish anschließend den Highlighter gut verblenden, sodass er mit der Haut verschmilzt. Et voilà, schon hat man einen glowy Teint!

# Head high

## BEST OF... HAARE

Serum und Tonikum kommen jetzt auch auf unserer Kopfhaut zum Einsatz. Denn dort komplettieren sie die Haarpflege entscheidend.

*MEHR FÜLLE. Dünner werdendem Haar verhilft das Bi Good Haartonikum mit Rosmarin-Extrakt zu mehr Kraft und Stärke, 5,49 Euro\**

*NIGHTCUP. Für gestärkte Kopfhaut sorgt die Hyaluronsäure im Scalp Solutions Overnight Scalp Renewal Serum von Aveda, 58 Euro, [aveda.at](http://aveda.at)*

*SPITZENLEISTUNG. Das Haarserum Healthy & Strong von Éla Natural Beauty by Pamela Reif stärkt das Haar mit Bio-Açaibeere, 7,99 Euro\**

*FRISCHEKUR. Mit Salicyl- und Hyaluronsäure angereichert, entfernt das Hydra Hyaluronic Pure Serum von L'Oréal Paris Unreinheiten auf der Kopfhaut, 8,99 Euro\**

### Mit Köpfchen

Während wir unsere Gesichtshaut mit regelmäßigen Peelings, Seren und Masken pflegen, fristet unsere Kopfhaut oft ein – salopp gesagt – stiefmütterliches Dasein. Natürlich waschen wir regelmäßig die Haare, massieren aber nur selten die Kopfhaut, geschweige denn verwöhnen wir sie regelmäßig mit Extrapflege. Das gilt es zu ändern, denn nur eine gesunde Kopfhaut sorgt für kräftige Haare.

### How to

Trockene Kopfhaut freut sich über ein feuchtigkeitsspendendes Serum mit Hyaluron. Seren mit Niacinamid oder Panthenol helfen, die Hautbarriere zu stärken und Irritationen zu lindern. Wer das Haarwachstum anregen möchte, greift zu Produkten mit Koffein oder Biotin, die die Haarfollikel stimulieren. Besonders effektiv wirken diese Pflegeprodukte, wenn sie sanft in die Kopfhaut einmassiert werden.

**BEST  
OF...  
PFLEGE**

# Wake up!

Entzündungshemmend und durchblutungsfördernd: zwei Eigenschaften von Koffein, die es unverzichtbar für unsere Haut machen.

*INTENSE.* Das Augenserum von Typology ist mit 5% Koffein angereichert – für einen wachen Blick, 30,40 Euro, [typology.com](http://typology.com)



*BESTFORM.* Straffend und glättend wirkt das Fresh Overnight Body Treatment von Ringana dank Koffein, 74,80 Euro, [ringana.com](http://ringana.com)

*ENERGIEBÜNDEL.* Müde Haut bekommt durch das Q10 Serum von Bi Care einen wahren Energiekick, 3,99 Euro\*

*FRESH.* Das Caffeine Kick Under Eye Serum von Catrice überzeugt mit abschwellender Wirkung, 4,99 Euro\*



## Kaffee, bitte!

Dass die Tasse Kaffee morgens wach macht und darüber hinaus Konzentration und Energie steigert, liegt am Inhaltsstoff Koffein. Denn dieser stimuliert das zentrale Nervensystem, kurbelt den Stoffwechsel an und wirkt dank Polyphenolen auch antioxidativ. Wäre doch schön, wenn man genau diese Eigenschaften auch in die Hautpflege packen könnte, oder? Und genau das passiert tatsächlich.

## How to

In Kosmetikprodukten kommt Koffein meist aufgrund seiner durchblutungsfördernden und abschwellenden Eigenschaften zum Einsatz. Also bevorzugt in straffenden Körperpflegeprodukten, da es dadurch in der Linderung von Cellulite unterstützend wirkt. Auch in der Augenpflege wird Koffein als Inhaltsstoff verwendet, da es Schwellungen reduziert und so für ein wacheres, strafferes Aussehen sorgt.

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

# maxima

GEWINNSPIEL  
JETZT  
MITMACHEN!

## Was ist Beauty?

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

Jeden  
Monat  
neu

exklusiv bei  
**BIPA**



# NEU START

Die Wintermüdigkeit noch in den Knochen steht bereits die warme Jahreszeit vor der Tür. Für viele die perfekte Gelegenheit, um etwas für Körper & Geist zu tun – Stichwort: Detox.

VON Pia Prilhofer

*„Im Grunde ist es weniger bedeutend, etwas zuzuführen, was die Entgiftung unterstützt, als die Dinge zu meiden, die unsere Gesundheit belasten.“*

### **Frische Energie für die Zellen**

## **FÜR INNEN**

„Unter Detox versteht die Medizin den Entgiftungsprozess, der dafür Sorge trägt, dass belastende Substanzen abgebaut und aus dem Körper ausgeschieden werden“, so Gynäkologe und Ernährungsmediziner Dr. Christian Matthai.

Aber brauchen wir denn tatsächlich teure Nahrungsergänzungsmittel und Anwendungen dafür, oder will uns das die Gesundheits- und Wellnessindustrie nur einreden?

„Im Grunde ist es weniger bedeutend, etwas zuzuführen, was die Entgiftung unterstützt, als die Dinge zu meiden, die unsere Gesundheit belasten“, erklärt Matthai und weiter:

„Dazu gehören alle möglichen Schadstoffe wie Nikotin, andere Rauchinhaltsstoffe, Alkohol, Zucker oder auch Convenience-Produkte, die voller Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder Aromen sein können. Darüber hinaus werden Antibiotika, Insektizide, Schwermetalle, Nano- und Mikroplastik in den Lebensmitteln immer größere Themen. Hier gilt es demnach, vorsichtiger und achtsamer zu sein denn je.“

„Das größte Missverständnis sehe ich in dem Glauben, dass man viel Geld in die Hand nehmen muss, um sich effizient von Belastungen zu befreien“, stellt Matthai fest. Vor allem wenn man weiß, dass der Körper selbst die besten Entgiftungssysteme, in Form von Nieren, Leber, Darm, Lunge und Haut, besitzt. Und da kommt auch schon ein recht weit verbreiteter Mythos rund um das Thema Detox ins Spiel, denn: „Der liegt wahrscheinlich darin zu glauben, dass jede:r aktiv detoxen und sich ein- oder zweimal pro Jahr einer Kur unterziehen muss. Wer sich konstant an einen gesunden Lebensstil hält, benötigt keine Detox-Kur. Selbstverständlich spricht aber nichts gegen Fastenkuren oder den Verzicht“, so der Mediziner.

Und auch gegen ein paar kleine Hilfsmittelchen wie Tees oder Bitterstoffe, die man mittlerweile oft vergeblich im Essen sucht, ist nichts einzuwenden.

## Strahlende Haut und vitaler Körper

# FÜR AUSSEN

Auch die Haut wünscht sich hin und wieder einen Neustart. Nicht nur, damit sie den viel zitierten schönen Glow bekommt, sondern vor allem um Schadstoffe zu entfernen, die durch Umweltfaktoren, ungesunde Ernährung oder unzureichende Pflege entstehen können.

Eine gründliche sanfte Reinigung ist der erste Schritt, um Toxine und Schmutz zu entfernen. Dabei sollten milde, nicht reizende Mittel verwendet werden, die die Haut von Verunreinigungen befreien, ohne sie auszutrocknen. Besonders hilfreich, wenn es um die Reinigung geht, sind Peelings jeglicher Art, denn sie exfolieren die Haut und regen die Zellregeneration an. Und das gilt sowohl für Gesicht als auch Körper. Ebenfalls ein Gamechanger in puncto Detox sind Gesichtsmasken, die Aktivkohle oder Tonerde enthalten, denn diese können Schadstoffe binden und reinigen die Haut gründlich und tief. Dabei werden Toxine aus den Poren herausgelöst, was vor allem bei Haut, die unter Unreinheiten leidet, sehr hilfreich sein kann.

Was die Haut aber in jedem Fall braucht, ist eine intensive Feuchtigkeitszufuhr, um ihre Barrierefunktion zu erhalten und die Regeneration zu unterstützen. Feuchtigkeitsspendende Cremes mit Hyaluronsäure oder beruhigenden Inhaltsstoffen wie Aloe vera helfen dabei, die Haut hydratisiert zu halten, und schützen gleichzeitig vor äußeren Belastungen.

Bäder, Saunagänge oder Dampfbäder fördern die Durchblutung und öffnen die Poren, was ebenfalls die Hautentgiftung unterstützt.

Schlussendlich ist der passende Sonnenschutz für die Haut essenziell, nicht nur was den Schutz vor der UV-Strahlung betrifft, sondern auch um oxidative Schäden zu verhindern und den Detox-Prozess nicht zu stören.

*Was die Haut aber in jedem Fall braucht,  
ist eine intensive Feuchtigkeitszufuhr,  
um ihre Barrierefunktion zu erhalten und  
die Regeneration zu unterstützen.*



Foto: Elena Iv-Skaya/Barclub-Edition.com



## *Studien zeigen, dass exzessive Bildschirmzeit negative Auswirkungen auf die geistige Gesundheit hat.*

### **Klarheit und Balance im Alltag**

## **GEIST & SEELE**

Wir sind ständig erreichbar, fast durchgehend online und bekommen die Krise, wenn das Internet nicht funktioniert. In einer vernetzten Welt wird unser Alltag zumeist von Smartphones, sozialen Netzwerken & Co bestimmt – und das, ohne dass es uns großartig auffällt.

Wenn allerdings der Stress größer wird, der Schlaf ausbleibt und die Konzentration zu wünschen übrig lässt, rächt sich die digitale Reizüberflutung. Studien zeigen, dass exzessive Bildschirmzeit negative Auswirkungen auf die geistige Gesundheit hat. Permanente Benachrichtigungen und das endlose Scrollen durch Social Media können Stresshormone wie Cortisol erhöhen und die Fähigkeit zur Tiefenentspannung beeinträchtigen. Zudem kann zu viel Bildschirmzeit die Schlafqualität verschlechtern, da das blaue Licht von Displays die Produktion des Schlafhormons Melatonin hemmt.

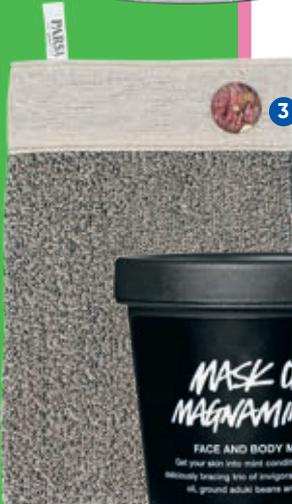
Das klingt nun alles andere als positiv, und genau aus diesem Grund sollte man hin und wieder eine Auszeit von der Technik nehmen. Wobei Digital Detox nicht bedeuten muss, komplett offline zu sein, schon kleine Veränderungen helfen. Feste Offline-Zeiten, z. B. nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen, einzuplanen ist eine effektive Methode, oder auch Push-Benachrichtigungen auszuschalten. Oder das Wochenende für eine bewusste Social-Media-Pause nutzen und stattdessen ein Buch oder eine Zeitung lesen, vielleicht das Instrument wieder einmal hervorholen oder Freundinnen und Freunde treffen.

Auch das Schreiben eines Achtsamkeitstagebuchs kann hilfreich sein, denn dabei macht man bewusste Pausen vom Bildschirm und wird zur Selbstreflexion angeregt. Beim Schreiben ist man außerdem im Hier und Jetzt, ist also sehr konzentriert, was automatisch zur Stressreduktion führt. Allerdings sollte man, um einen tatsächlichen Erfolg zu sehen, eine gewisse Regelmäßigkeit einhalten.

Wohlfühloase in den eigenen vier Wänden

# DETOX-TAG ZUHAUSE

Ob ein entspannendes Bad oder ein wohltuender Tee: Es braucht nicht viel, um Körper und Geist zu verwöhnen.



- 1 **WOHLTUEND.** Meersalz-Pflegebad Basen-Mineral von tetesept., 7,99 Euro\*
- 2 **SPEZIALREINIGUNG.** Tonerde Maske Wildrose & Sheabutter von Bi Good, 1,49 Euro\*
- 3 **HANDLANGER.** Duo Peeling- & Massagehandschuh von Parsa, 3,99 Euro\*
- 4 **SCHMUTZMAGNET.** Mask of Magnaminty von Lush, 230 ml, 23,95 Euro, [lush.com](http://lush.com)
- 5 **FEUCHTIGKEITSBOMBE.** Cucumber Gel Mask von Peter Thomas Roth, ca. 60 Euro, [peterthomasroth.com](http://peterthomasroth.com)
- 6 **GANZ NATÜRLICH.** Tropfen Mild von Bitter Liebe, 14,99 Euro\*
- 7 **PERFEKTER BEGLEITER.** Löwenzahn-Brennnessel 12-Kräuter-Elixier von Salus, 16,99 Euro\*
- 8 **HILFSBLATT.** Undatierter Terminkalender für mehr Achtsamkeit „Ein guter Plan“, 2790 Euro, [einguterplan.de](http://einguterplan.de)
- 9 **MORGENHOCH.** Morning Vitality Ritual Set, bestehend aus Let-go-Tropfen und Morning-Sun-Detox-Tea von Depuravita, 65 Euro, [depuravita.com](http://depuravita.com)

**Paula Bründl**  
Köchin aus dem Pinzgau

# Eine gute Ernte beginnt mit einem

**Ab sofort  
neu  
erzählt**

**Servus** in Stadt & Land

**Servus**  
einfach gut leben



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

**bigood**  
NATURKOSMETIK

erhältlich bei  
**BIPA**

# Der Plan bi für unseren Planeten.

Gut für mich.  
Gut für meine Welt.



Zertifizierte  
Naturkosmetik



THEMA ROSE

# smart beauty

Man sagt, Schönheit hat ihren Preis – doch was, wenn wahre Strahlkraft nicht vom teuersten Tiegel abhängt? Wie man trotz kleinen Budgets eine große Wirkung erzielen kann, verraten wir hier.

VON **Dia Prilhofer**

**1 SANFT.** Feste Gesichtereinigung Wildrose & Sheabutter von Bi Good, 4,99 Euro\*

**2 ERFRISCHEND.** Aufhellende Gel-Augenpads Rosenwasser von Bi Care, 0,89 Euro\*

**3 SEIDIG WEICH.** Blütenanft Shampoo von Herbal Essences, 4,99 Euro\*

**4 FEUCHTIGKEITSBOOST.** Serum Konzentrat Rose von Judith Williams, 11,99 Euro\*

**5 ALLROUNDER.** Rosenwasser Gesichtswasser von Rosense, 14,99 Euro\*

**6 GUTES HAUTGEFÜHL.** Pflegedusche Rose und Mandelöl von Nivea, 2,39 Euro\*

€4,99

€0,89

€4,99

€11,99

€14,99

€2,39

## Pflege ohne Dornen

Rosenwasser riecht nicht nur wunderbar – es hat auch eine vielseitige Wirkung auf die Haut: Seine leicht antibakteriellen Eigenschaften können bei der Bekämpfung von Akne und Unreinheiten helfen und als natürliches Tonikum auch zu einer Verfeinerung der Poren führen. Außerdem schützen die enthaltenen Antioxidantien vor freien Radikalen und fördern die Hautregeneration. Auch Rötungen und Hautreizungen können reduziert werden. Rosenwasser ist also ideal für empfindliche Haut. Last, but not least sorgt es für die richtige Feuchtigkeitszufuhr und hilft damit, die Haut geschmeidig zu halten.

# Fragen an die Beauty-Chefin

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



**FEUCHTGEBIET.**  
Airy Fit Tuchmaske Aloe von  
Missha, 1,75 Euro\*

**Kann ich  
eigentlich jeden  
Tag eine  
Gesichtsmaske  
verwenden oder  
ist das zu viel  
für die Haut?**

Feuchtigkeitsspendende Masken oder leichte Tuchmasken kann man tatsächlich jeden Tag verwenden. Anders sieht es bei klärenden Masken oder Peelingmasken aus. Diese sollte man maximal zwei Mal pro Woche anwenden, denn sie können die Haut austrocknen.

**Kann ich meinen  
Conditioner  
durch ein Leave-  
in-Produkt  
ersetzen?**

Ja, definitiv, denn die Effekte, die ein Conditioner erzielt – wie bessere Kämmbarkeit, pH-Wert-Zurücksetzung, Entquellung –, schafft ein Leave-in-Conditioner ebenso. Letzterer besitzt manchmal sogar noch weitere Benefits wie Hitze- oder UV-Schutz.



**Warum wachsen Augenbrauen  
langsamer als Kopfhare?**

Augenbrauen bleiben kurz, weil ihr Wachstumszyklus deutlich kürzer ist als der von Kopfharen – statt Jahren dauert er nur wenige Wochen. Ihre Haarfollikel sind speziell darauf programmiert, nur eine begrenzte Länge zu erreichen. Das hat übrigens auch einen praktischen Grund: Als Schutzschild für die Augen vor Schweiß und Schmutz wären lange Augenbrauen eher unpraktisch.

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

VON Pia Prilhofer



## Inhaltsstoffe erklärt: Keratine

Proteine, die Stärke beweisen, aber auch für Geschmeidigkeit sorgen. Wer von keratinhaltigen Produkten profitiert und was sie tatsächlich können – wir klären auf.

### Was sie sind

Keratine sind robuste, wasserunlösliche Proteine und das Fundament von Haut, Haaren und Nägeln. Sie sind wesentlicher Bestandteil der äußeren Schutzschicht des Körpers. Mit ihrer faserigen Struktur aus verbundenen Aminosäureketten sorgen sie für Stabilität. Neben ihrer Härte machen sie Haare und Nägel aber auch wunderbar elastisch und gleichzeitig widerstandsfähig. Keratine werden hauptsächlich aus tierischen Quellen gewonnen, wie aus Haaren, Federn, Hörnern und Hufen – es gibt aber auch vegane Alternativen aus Weizen, Soja oder Mais.

### Was sie für die Haut tun

Keratine verhindern Feuchtigkeitsverlust in der Haut und schützen diese vor schädlichen Umwelteinflüssen. Was die Haare betrifft, so machen sie

die Struktur widerstandsfähiger gegen äußere Einflüsse und reduzieren Haarbruch. Weiters verleihen sie den Haaren Glanz und Geschmeidigkeit.

### Wer sie verwenden sollte

Keratine sind ideal für alle, die mit geschädigten, brüchigen oder strapazierten Haaren zu kämpfen haben – sei es durch häufiges Färben, Hitzestyling, Chlor oder andere äußere Einflüsse. Sehr trockene und krause Haare lieben Keratinprodukte, da diese automatisch Glanz und Geschmeidigkeit verleihen. Allerdings sollte man bei feinen und fettigen Haaren eher sparsam damit umgehen – sie könnten die Haare zu sehr beschweren. Auch für Menschen mit empfindlicher oder trockener Haut können Keratine hilfreich sein, da sie die natürliche Schutzbarriere stärken und Feuchtigkeitsverlust vorbeugen.



ANTI-FRIZZ. Flash Hair Haar Ampulle Keratin von laCabine, 3,49 Euro\*



AUFBAUEND. Shampoo Ziegenmilch von Ziaja, 3,79 Euro\*

## STARKE HAARPFLEGE



LEAVE IN. Fructis Sleek & Stay Keratin Serum von Garnier, 7,99 Euro\*

TIEFEN-REPARATUR. Intense Keratin Conditioner von Syoss, 4,99 Euro\*

Fotos: Getty Images, Hersteller (4)

# Düfte im Generationen-Check

## Schalenzauber



Wenn zwei Generationen zusammenkommen, sind sie schon mal geteilter Meinung. So ähnlich ist das auch bei Pia und Felix. Heute beschnuppern die beiden: **Path of Lemons** von Sentier.

VON Pia Prilhofer

**FELIX:** Also, den finde ich richtig, richtig schön.

**PIA:** Ja, schön fruchtig.

**FELIX:** Extrem fruchtig, aber nicht penetrant fruchtig – also weniger diese fruchtige Süße.

**PIA:** Stimmt. Für mich riecht es auch sehr pur, sehr rein – kein olfaktorischer Mix für die Nase.

**FELIX:** Es riecht so, als ob du eine Mandarine schälen würdest. Es gibt viele Parfumerhersteller, die wollen eine bestimmte Duftnote erzeugen, aber oft riecht es dann eben doch ein wenig anders, weil es sich auch mit anderen Noten vermischt, aber der Duft ist echt cool. Und du hast es auch genau auf den Punkt gebracht: pur, ohne viel Wenn und Aber. Wobei ich finde, dass bei dir die Schale mehr rauskommt – also ein wenig mehr grün-bitter – und bei mir mehr die Frucht.

**PIA:** Stimmt, bei mir kommt eher der bittere Unterton zum Vorschein,

während sich bei dir eine absolut fruchtige Note entwickelt. Welches Bild hast du zu dem Duft?

**FELIX:** Also weniger ein Bild, aber es gibt ein Tiktok, bei dem ein Typ mit einer kleinen Machete Orangen aufschneidet und der ganze Saft rinnt raus – darin erinnert mich der Duft total. Also an alle, die das Tiktok kennen, ganz kurz Shoutout. (*Anm. d. Red.: Ein Shoutout ist im Grunde genommen die Erwähnung eines anderen Accounts, Namens oder Dienstes.*)

**PIA:** Für mich verändert sich der Duft auch nicht viel – er bleibt diesem Mandarinen-Aroma ziemlich treu. Vielleicht mit einem feinen Zitronen-Touch, und tatsächlich nehme ich auch etwas ganz leicht Krautiges wahr. Also was ist drinnen?

**FELIX:** Für mich definitiv Mandarine, Bergamotte und vielleicht auch Grapefruit, weil es einfach so einen leicht bitteren Geschmack hat.

**PIA:** Also eher schon wie Zitronen- oder eben Mandarinenzeste. Also tatsächlich sind Bergamotte, Grapefruit und Mandarine drinnen – außerdem noch Orangenblüten und Kardamom, Lavendel sowie Kakao- und Ledernoten.

**FELIX:** Was? Kakao und Leder? Also die hätte ich jetzt nicht gerochen.

**PIA:** Ich auch nicht, aber jetzt, wo ich es weiß – vielleicht ist es diese leicht liebliche Abrundung, die der Duft mit der Zeit bekommt.

**FELIX:** Auf jeden Fall ein schöner Duft fürs Frühjahr, wobei der bei mir eher Path of Tangerine heißen müsste.

**IM DUO TESTEN.** maxima-Beauty-Chefin Pia Prilhofer liebt Parfums. Ihr Sohn Felix (17) auch. Er hat einen guten Riecher für Düfte entwickelt und hält seine Nase am liebsten jeden Tag an ein anderes Fläschchen. Gemeinsam testen sie für uns Neues wie auch Bewährtes – und sind dabei nicht immer einer Meinung.



**MANDARINA GALACTICA.**  
Path of Lemons  
von Sentier, EdP  
100 ml, 129 Euro,  
[sentierfragrance.com](http://sentierfragrance.com)

VON Karin Garzarolli

**GUTER BISS.** Bei Karies und geschwächtem Zahnschmelz hilft die Kariesschutz Zahnpasta von Elmex, 3,39 Euro\*



**NATÜRLICH GUT.** Empfindliches Zahnfleisch freut sich über den Salbei in der Sensitiv Zahnpasta von Bi Good, 2,99 Euro\*



**STRAHLKRAFT.** Ohne Bleichmittel entfernt die Expert White Zahnpasta von Bi Life Dent sanft Verfärbungen, 0,99 Euro\*



**BISSFEST.** Mit natürlichem Aloe vera und Zeolith vulkanischen Ursprungs stärkt die Zahnpasta von Saint Charles das Zahnfleisch, 11,80 Euro, [saint-charles.eu](http://saint-charles.eu)

## BESSER PUTZEN

# Zahnpasta-Guide

Welche Zahnpaste ist die richtige für mich?  
Auf diese und weitere Fragen antwortet die Expertin.



**DR. KRISTINA WÖRSEG** ist Zahnärztin mit Herz und Expertise in Wien, [zahnarzt-worseg.at](http://zahnarzt-worseg.at)

### Wie findet man die richtige Zahnpasta?

Zunächst hilft es, die eigenen zahnmedizinischen Probleme zu klären, wie Zahnfleischbluten, empfindliche Zähne oder Karies. Je nach Problem gibt es spezielle Inhaltsstoffe, die gezielt wirken. Die meisten Zahncremes sind klar gekennzeichnet, für welches Problem sie gedacht sind. Ansonsten wählt man einen Allrounder. Bei empfindlichem Zahnfleisch sollte man auf Natriumlaurylsulfat (SLS) verzichten, da es Aphthen fördern kann. Aromen und Konservierungsstoffe können Reizungen verursachen. Auch der Geschmack ist wichtig: Zähneputzen sollte angenehm sein.

### Wann sollte man Zahnpasta mit Fluorid verwenden und wann besser nicht?

Fluoridfreie Zahncremes sind nur für Menschen mit einer echten Fluoridallergie sinnvoll. In allen anderen Fällen gibt es keinen wissenschaftlichen Grund, Fluorid aus der täglichen Mundhygiene zu streichen, da es einen effektiven Schutz vor Karies bietet.

### Sind Whitening-Produkte schädlich für den Zahnschmelz?

Viele Whitening-Zahncremes sind leider sehr abrasiv. Sie entfernen nicht nur oberflächliche Verfärbungen, sondern auch die oberste Schicht des Zahnschmelzes. Echtes Whitening sollte ein chemischer Prozess sein, der den Zahnschmelz schont, und kein mechanisches Abschleifen. Säurehaltige Produkte dünnen den Zahnschmelz zusätzlich aus, was ihn langfristig anfälliger macht. Wer

sichergehen möchte, sollte ein professionelles Bleaching beim Zahnarzt bzw. der Zahnärztin wählen.

### Für wen sind rein natürliche Zahnpasten geeignet?

Natürliche Zahnpasten sind ideal für Menschen, die auf chemische Inhaltsstoffe wie Natriumlaurylsulfat (SLS) oder Konservierungsstoffe empfindlich reagieren. Oft sind natürliche Zahnpasten frei von reizenden Zusatzstoffen, können aber trotzdem Allergien auslösen – ein Beispiel ist Kamille. In der Regel ist ihr Wirkstoff Bisabolol aber gut verträglich und reizt nicht. Die Natur bietet eine kraftvolle Unterstützung, besonders bei Zahnfleischentzündungen, wo Kräuterzahncremes eine gute Alternative sein können. Allerdings bieten rein natürliche Zahnpasten derzeit wenig Schutz bei starker Kariesanfälligkeit oder empfindlichen Zähnen.

ANGENEHM.  
Understatement  
arbeitet ohne kratzige  
Nähte, Drahtbügel und  
Push-up-Polster.

## Wahre Größe

Im Gegensatz zu Unterwäschemarken, die in Kampagnen Models in allen Körperformen zeigen, in den Geschäften dann aber kaum etwas über Konfektionsgröße 42 hinaus anbieten, hält das Stockholmer Label Understatement, was die Sujets versprechen. BHs gibt's von Körbchengröße A bis F, Höschen bis zu einem Hüftumfang von 144 cm. Toll!  
[shopunderstatement.com](http://shopunderstatement.com)



## BEST HAIR DAY

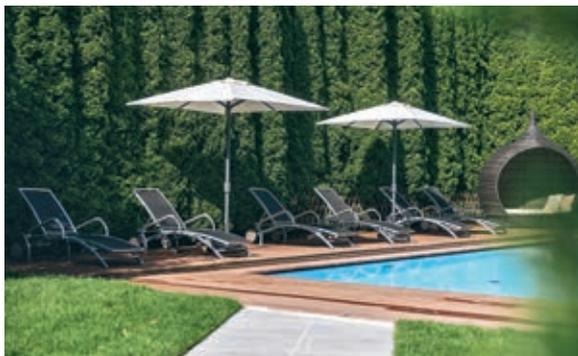
Haarpflege neu gedacht hat Parsa Beauty mit dem 2-in-1 Haarturban. Während die eine Seite aus Mikrofaser zur schonenden Haartrocknung beiträgt, schützt die andere Seite aus Satin das Haar über Nacht vor Reibung und Beschädigung und reduziert darüber hinaus Frizz.

14,99 Euro, [parsa-beauty.de](http://parsa-beauty.de)

## Gut im Sattel

Katharina Glas und Donata Schörkmaier bringen mit Kama Cycling Weiblichkeit in die männerdominierte Rennradbranche. Die beiden designen Radbekleidung, die performt und sich gut anfühlt. Heimisches Design, nachhaltig produziert. Jacke, 150 Euro, Radler-Overall (Core Bib), 220 Euro.

[kama-shop.at](http://kama-shop.at)



## Place to be

„Da sind viele Knötchen zu spüren“, bekommen Urlauber:innen von Daniela während der Rückenmassage oft zu hören. Keine Sorge, die Verspannungen verschwinden im frisch renovierten Upside Down Town Hotel Neue Post in Zell am See schnell. Spätestens nach Massage, Dampfbad & Sauna.

Ab 281 Euro pro Nacht/Zimmer, [neuepost.at](http://neuepost.at)

## Wir stellen vor... Studio Heike Paul

[studio-heike-paul.com](http://studio-heike-paul.com)



Mit 30-jähriger Erfahrung unterrichtet Heike Paul Menschen in physiologisch richtigem Bewegen mit Methoden wie Pilates und Yoga. Und jetzt neu eine Trainingstechnik, die einzeln oder in Gruppe praktiziert werden kann: Gyrotonic, das an speziell entwickelten Geräten durchgeführt wird, und Gyrokinesis, die Mat-tension ohne Geräte. Beide konzentrieren sich auf die Bewegung von Wirbelsäule und Gelenken. „Der darin liegende Ansatz hat die Art, mich zu bewegen, grundlegend verändert“, ist Heike Paul von dem dreidimensionalen Bewegungsmuster, das die natürliche Mobilität und Geschmeidigkeit fördert, begeistert. Es ist für alle Altersgruppen geeignet und bringt Körper, Geist und Gefühle in Einklang. Durch gezieltes Training werden Faszien gelöst, Spann- und Aufrichtekraft verbessert und der Druck aus den Gelenken genommen. Dies spielt eine bedeutende Rolle in Regeneration und Rehabilitation. Spezielle Seilzugsysteme und Kurbeln unterstützen die Bewegungsführung und helfen beim Kräfteinsatz. Studio Heike Paul, Wolfgang-Schmälzl-Gasse 10/4, 1020 Wien, Gruppenstunden ab 15 Euro



**NEU**

# Bis zu **100%** Auslaufschutz & Komfort die ganze Nacht

Dein Baby bewegt sich ständig im Schlaf. Deshalb schließen Pampers Baby-Dry Windeln mit ihrer **verbesserten Saugfähigkeit** Flüssigkeit schnell ein und halten dein Baby trocken.

Zusätzlich hilft das **Stop & Schutz Täschchen** Auslaufen am Rücken zu verhindern. Dank des neuen **Comfort Touch Außenvlies** hüllen unsere Baby-Dry Windeln die Haut deines Babys extra weich ein.



**93%**

unserer Kund:innen empfehlen Pampers Baby-Dry Windeln weiter.\*\*

\*Stop & Schutz Täschchen nur verfügbar auf den Größen 2 bis 6+

\*\*Basis 259 befragte BIPA Kund:innen, Februar 2025

## WE ARE FAMILY

## Patchwork

Ein Familienmodell auf dem Vormarsch. Über Herausforderungen und Probleme innerhalb von „zusammengeflickten“ Familienverbänden – und warum nicht alles perfekt sein muss.

VON Bianca Blum

## family talk:



LISA JAHNS & TORSTEN GEILING  
Autorenduo von *Du wusstest doch, dass ich Kinder habe*, Goldegg 2025

#### WANN SPRICHT MAN VON EINER PATCHWORK-FAMILIE?

Wenn mindestens ein Elternteil ein Kind oder mehrere Kinder aus einer früheren Beziehung mitbringt. Dazu können noch gemeinsame Kinder kommen. In Österreich zeigt sich die wachsende Bedeutung dieser Form: Etwa 10 Prozent aller Familienverbände sind Patchwork-Familien.

#### WAS SIND DABEI DIE GROSSEN HERAUSFORDERUNGEN?

Stiefeltern erleben oft ein emotionales Spannungsfeld: Sie möchten authentisch bleiben, sehen sich aber auch mit der gesellschaftlichen Erwartung konfrontiert, die Kinder des Partners bzw. der Partnerin wie eigene zu

lieben. Das kann zu einer tiefen inneren Zerrissenheit führen. Hinzu kommt die Aufgabe, verschiedene Erziehungsstile und Familientraditionen stimmig zu verweben. Nicht zu vergessen die manchmal sensible Kommunikation mit Ex-Partner:innen.

#### WIE KANN DAS SYSTEM DENNOCH GUT GELINGEN?

Der Schlüssel liegt in der Kommunikation und der Akzeptanz, dass nicht alles perfekt sein muss und nicht jeder Konflikt aufgelöst werden kann. Wichtig ist auch, dass alle Beteiligten ihre Gefühle respektvoll mitteilen.



#### Gute Nacht

Wir alle wissen, wie wichtig guter Schlaf ist. Und wie schwer man ihn mit (kleinen) Kindern bekommt. Das Must-have für den Powernap untertags: die leicht beschwerte, lichtdichte Schlafmaske von Bearaby, die wie eine Gewichtsdecke für Augen wirkt (49 Euro). Besonders schnell ins Traumeland kommen wir mit der Wärmflasche Snuggler (79 Euro). [bearaby.com](https://www.bearaby.com)

#### Such mich doch

Zugegeben, ob seiner Größe ist es nicht ganz so leicht zu verstecken, dann dafür aber ein Such-Spaß für die ganze Familie: das zauberhaft illustrierte, großformatige Papp-Bilder-Wimmelbuch, wo sich jede Menge Nestchen und Eier, Frühlingsblumen und natürlich Osterhäschen suchen und finden lassen. Ab 2 Jahren. *Das Ostern Wimmelbuch*, Wimmelbuchverlag 2025, 13,40 Euro.

## Ab ins Waldbad!

Der Frühling ist da, jetzt heißt es: Sehr früh aufstehen (5 Uhr!), Familie einpacken und ab in den nächstgelegenen Wald! Dort erlebt man dann gemeinsam, wie die Stille der Nacht nach und nach von den Geräuschen des Tages abgelöst wird – magisch! Während des Lauschens: Hände halten, Augen schließen, tief die frische Waldluft einatmen – und am Ende vielleicht noch den Lieblingsbaum umarmen. Am Heimweg wird getobt, zuhause kräftig gefrühstückt. Prädikat: Lieblingsritual.

# Power me up!

Jod, Eisen oder Vitamin B12 gelten nicht umsonst als Powerstoffe. Fehlen sie dauerhaft, können Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder ein geschwächtes Immunsystem die Folge sein. Wir verraten, wie wir mit Ernährung und Supplements gegensteuern.

VON Daniela Jasch

**S**tändig müde, ständig krank. Kaum ist eine Erkrankung überstanden, braut sich schon der nächste Infektionsherd zusammen. Viele Menschen, vor allem Frauen, kennen dieses Gefühl des permanenten Ausgelaugtseins im Alltag. Häufig sind diese Symptome auf einen ungesunden Lebensstil, schädliche Umweltfaktoren oder auch psychische Themen zurückzuführen. Oft sind sie aber auch schlichtweg Anzeichen für einen Nährstoffmangel. Gerade Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralien sind im Organismus für eine Reihe von Körperfunktionen zuständig – Energiestoffwechsel, Sauerstofftransport, Zellteilung und neuronale Funktionen etwa.





### Good Food

Fakt ist, dass Essen unser bedeutendster Energielieferant ist. Müdigkeit und Abgeschlagenheit lassen sich oft mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung in den Griff bekommen. Vor allem aus der Erforschung des Darm-Mikrobioms wissen wir: Der Zustand des Mikrobioms hat eine enorme Auswirkung auf unsere geistige und körperliche Energie, unsere physische und psychische Leistungsfähigkeit. Ein gesundes Darm-Mikrobiom verhindert Entzündungen im Körper und macht schädlichen Keimen den Garaus.

Schlechte Essgewohnheiten oder eine ballaststoffarme Ernährung können unsere Darmflora stören. Ballaststoffe und eine gesunde Vollwertkost hingegen liefern ausreichend natürliche Nährstoffe für die gesundheitsfördernden Bakterien im Darm. Diese Darmbakterien fungieren als Energielieferanten, sie schützen die Darmwände und können aus Ballaststoffen die Vitamine B1, B2, B5, B6, Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin K2 produzieren. Um das Darm-Mikrobiom zu fördern, bedarf es einer ausgewogenen Vollwerternährung mit ballaststoffreichen Kohlehydraten, ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sowie polyphenolreichem Gemüse und Früchten. ➤

## Fokus Power Nährstoffe Eisen, Jod & Co steigern unsere Energie

### VITAMIN D

Unser Körper kann – vor allem in den Sommermonaten – mithilfe von UV-Strahlung auf der Haut selbst Vitamin D herstellen. Trotzdem kommt es bei vielen häufig zu einem Mangel, der wiederum die Ursache für Müdigkeit, chronische Trägheit oder eine erhöhte Infektanfälligkeit sein kann. Und zwar vor allem deshalb, weil Vitamin D unseren Mitochondrien – also unseren Energieproduzenten in den Zellen – maßgeblich unter die Arme greift, Entzündungsprozesse im Organismus hemmt und die Zellregeneration fördert. Ist auf Dauer zu wenig Vitamin D da, kann es auch zu Muskelschwäche und damit einer Beeinträchtigung der körperlichen Aktivität kommen.

#### ERNÄHRUNGSTIPPS & ERGÄNZUNG:

Vitamin D kann auch begrenzt über die Nahrung aufgenommen werden – über fettreiche Fische wie Lachs oder Makrele sowie über Eier oder auch Pilze. Aufgrund der im Alter verringerten Hautsynthese profitieren insbesondere Senior:innen von einer Vitamin-D-Substitution und senken damit nachweislich ihr Osteoporose-Risiko. Eine Supplementierung sollte ärztlich abgeklärt sein.

### JOD

Jod erweist sich vor allem in der Produktion der Schilddrüsenhormone als lebenswichtiger Mineralstoff. Diese Hormone steuern unter anderem den Stoffwechsel und sorgen für einen stabilen Energiehaushalt. Fehlt es dem Körper an Jod, können sich Müdigkeit, Antriebslosigkeit sowie Konzentrationsstörungen verstärken. Frauen sind aufgrund von Zyklus und Schwangerschaften, bei denen dieser Nährstoff in besonderem Maß benötigt wird, häufig von einem Jodmangel betroffen.

#### ERNÄHRUNGSTIPPS & ERGÄNZUNG:

Mit jodiertem Salz kann der Jodbedarf auf einfachem Weg gedeckt werden. Auch Meeresfrüchte wie Muscheln, Algen sowie fettreiche Fische wie Lachs oder Hering liefern gute Mengen an Jod. Milchprodukte wie Käse oder Joghurt enthalten geringe Mengen davon. Ein Nahrungsergänzungsmittel kann nach ärztlicher Absprache vielfach sinnvoll sein – etwa bei veganer Ernährungsweise oder auch bei Frauen mit Schilddrüsenproblemen.



## Fokus Power Nährstoffe Eisen, Jod & Co steigern unsere Energie

### MAGNESIUM

Der Mineralstoff ist an vielen Reaktionen und Prozessen im Körper beteiligt, die den Energiehaushalt regeln. Zum Beispiel hilft Magnesium dabei, das Molekül ATP (Adenosintriphosphat) zu produzieren, das für die Energieversorgung der Zellen entscheidend ist. Darüber hinaus fördert Magnesium die Funktion der Muskeln und damit die körperliche Leistungsfähigkeit insgesamt. Nicht umsonst fühlen sich Menschen mit Magnesiummangel oft ausgelaugt und klagen über verminderte Energiereserven. Auch Schlafstörungen, Muskelkrämpfe oder -schwäche können die Folge sein.

#### ERNÄHRUNGSTIPPS & ERGÄNZUNG:

Gute Magnesiumlieferanten sind grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen und Bananen. Schon gewusst, dass es in der Schwangerschaft oder auch im Alter zu einer Magnesium-Unterversorgung kommen kann? Auch Alkoholranke und Menschen mit chronischen Magen-Darm-Problemen können von Mangelerscheinungen betroffen sein. Bei Bedarf empfehlen sich entsprechende Supplement-Präparate.

### EISEN

Eisen ist als Bestandteil des Hämoglobins, also des roten Farbstoffs im Blut, essenziell daran beteiligt, dass genügend Sauerstoff über die Blutbahn zu den Körperzellen gelangt. Auch beim Zellwachstum und in der Immunabwehr spielt das Spurenelement eine wichtige Rolle. Ständige Müdigkeit, Schläppheit oder auch Kopfweg weisen nicht selten auf einen Eisenmangel hin. Ein Mangel schwächt zudem die Leistungsfähigkeit sowie die Immunabwehr. Menstruierende Frauen sind übrigens besonders anfällig für Eisenmangel, da sie jeden Monat während der Periode Blut verlieren.

#### ERNÄHRUNGSTIPPS & ERGÄNZUNG:

Gute Eisenquellen sind rotes Fleisch, grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen sowie Vollkornprodukte. Vitamin-C-reiche Lebensmittel wie Paprika, Zitrusfrüchte oder Tomaten verbessern die Eisenaufnahme aus pflanzlicher Nahrung erheblich. Daneben kann es erforderlich sein, den Bedarf mit geeigneten Eisenpräparaten zu decken. Auch spezielle Medikamente können nach medizinischer Indikation Abhilfe schaffen.





## VITAMIN B12

Vitamin B12 ist im Körper für die Bildung von roten Blutkörperchen zuständig. Außerdem ist es für die Funktion unseres Nervensystems und auch das Zellwachstum von zentraler Bedeutung. Das Vitamin ist bei der Umwandlung der Nahrung in Energie beteiligt, unterstützt unseren Stoffwechsel und sorgt für einen ausgeglichenen Energiehaushalt. Typische Symptome bei einer Unterversorgung sind Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen bis hin zu Gedächtnisstörungen und depressiven Verstimmungen.

### ERNÄHRUNGSTIPPS & ERGÄNZUNG:

Vitamin B12 findet sich hauptsächlich in Fleisch, Milch und Eiern. Wer vegan isst, sollte Vitamin B12 supplementieren bzw. seinen Vitamin-B12-Spiegel regelmäßig von ärztlicher Seite kontrollieren lassen. Im Übrigen sind inzwischen viele Lebensmittel verfügbar, die mit Vitamin B12 angereichert sind. Zum Beispiel Pflanzendrinks, Cerealien oder auch Sojaprodukte.



## FOLSÄURE

Folsäure ist als wasserlösliches B-Vitamin ein wichtiger Player bei vielen Stoffwechsellvorgängen – vorwiegend die Zellerneuerung und auch die Zellteilung betreffend. Studien haben ergeben, dass ein Mangel an Folsäure das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen kann. Verfügt der Körper nicht über ausreichend Folsäure, kann die Sauerstoffversorgung in den Zellen beeinträchtigt sein, was wiederum mit Müdigkeit und allgemeinem Leistungsabfall einhergehen kann.

### ERNÄHRUNGSTIPPS & ERGÄNZUNG:

Gute Quellen für Folsäure sind grünes Blattgemüse wie Spinat, Mangold oder Grünkohl. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen enthalten viel Folsäure. Ebenso Nüsse, Samen, Vollkornflocken, Beeren und Zitrusfrüchte. Da Folsäure beim Erhitzen von Lebensmitteln rasch zerstört wird, empfiehlt es sich, immer wieder Rohkost und frische Blattsalate auf den Speiseplan zu bringen. Schwangeren Frauen wird empfohlen selbst bei ausgewogener Ernährung zusätzlich Folsäure einzunehmen, da sie wesentlich für die gesunde Entwicklung des Fötus ist. |

Bestellen Sie jetzt

# GESÜNDER Leben



➔ **EIN VORTEILSABO**  
um 49,- Euro  
2 Jahre (20 Ausgaben).

ODER

➔ **EIN JAHRESABO**  
(10 Ausgaben) zum Sonderpreis  
von 29,90 Euro!

ODER

➔ **EIN TESTABO**  
(3 Ausgaben) zum Testpreis  
von 8,50 Euro!

Bestellungen per Telefon unter 05 7060 80220  
(Mo-Do 8 bis 16 Uhr), per E-Mail an  
leserservice@gesuender-leben.com oder  
unter [www.gesuenderleben.at](http://www.gesuenderleben.at)

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.

**JETZT  
GUTSCHEINE  
SICHERN &  
SPAREN!**

Jeden  
Monat  
neu

exklusiv bei  
**BIPA**

## SELF CARE

# Period Positivity

Jeden Monat leiden viele Frauen unter der Regel. Empowerment und Achtsamkeit in Bezug auf den Körper und seine Bedürfnisse helfen im Umgang mit den unangenehmen Seiten des Zyklus.

VON Daniela Jasch



## mindful talk:



**MIT EVA TRETTLER**  
Klinische Gesundheitspsychologin und Beraterin am Frauengesundheitszentrum FEM Süd. [femsued.at](http://femsued.at)

### WIE KANN FRAU EINE POSITIVE EINSTELLUNG ZUR REGEL ENTWICKELN?

Wichtig ist, dass wir das Thema nicht romantisieren, denn es ist nun mal Tatsache, dass die Regel vielfach mit Unwohlsein verbunden ist und von Frauen oft als belastend empfunden wird. Immerhin benötigen 50 Prozent der menstruierenden Frauen in Österreich Schmerzmittel. Nachdem die Regel nun mal Teil unseres weiblichen Daseins ist, geht es ganz viel um Empowerment – und zwar schon vor der Pubertät.

### WIE HOLEN WIR DIE REGEL RAUS AUS DER TABUZONE?

Indem wir offen darüber sprechen. Die Periode darf kein Tabu und auch nicht mit Scham belastet sein. Mädchen müssen über

Menstruation, PMS & Co aufgeklärt werden und darüber Bescheid wissen, welche Beschwerden bzw. Einschränkungen es physisch wie psychisch geben kann. Gleiches gilt für Burschen.

### WIE KANN SICH EIN GESUNDER LEBENSSTIL POSITIV AUSWIRKEN?

Studien zeigen, dass körperliche Aktivität und sanfte Sportarten Menstruationsbeschwerden und PMS reduzieren können. Ich denke, es ist wichtig, dass Frauen in sich hineinhören, um zu spüren, was ihnen guttut. Deshalb lautet unsere Botschaft: Du darfst alles tun, was dir guttut – egal ob das Bewegung ist oder der Rückzug aufs Sofa samt Wärmekissen.

### In der Regel hilft Zusammenhalt

In Kooperation mit der Stadt Wien setzt Bipa seit zwei Jahren ein Zeichen gegen Periodenarmut: Betroffene erhalten gegen Vorlage eines Gutscheines in allen Wiener Bipa Filialen monatlich eine „Rote Box“ mit Tampons oder Binden. Beim Kauf eines „Rote Box“-Produktes wiederum fließen 50 Cent pro Packung in einen Spendentopf, mit dem u. a. Aufklärungsprojekte unterstützt werden.

### Relax trotz Regel

Immer mehr Frauen berücksichtigen bei ihrer Ernährung das hormonelle Auf und Ab während des Zyklus. Nach dem Eisprung steigen Progesteron- und Östrogenspiegel an, wodurch sich der Nährstoffbedarf ändern kann. In dieser Phase können Omega-3-reiche Lebensmittel sowie B-Vitamine stimmungsaufhellend wirken. Magnesium kann bei Krämpfen oder Migräne Abhilfe schaffen.

**ENTSPANNT.**  
Femrelax von Bi Life, in Kürze bei Bipa erhältlich.



## Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Gezielte Atemübungen können bei Regelschmerzen Linderung verschaffen. Denn durch die Entspannung baut der Körper das Stresshormon Cortisol ab und verspannte Muskeln lockern sich. So geht's: Begeben Sie sich an einen ruhigen Ort, schließen Sie die Augen. Bewusst und ruhig in den Bauch atmen bzw. den Atem dorthin schicken, wo es krampft. Atem fünf Minuten lang beobachten.

**BI** HOME

LIMITED  
EDITION

# Von Haus aus gut und günstig.

Die neue Limited Edition von BI HOME sorgt für Frühlingsgefühle und lässt jedes Zuhause erstrahlen.



exklusiv bei  
**BIPA**

## MISSION MENO

# Mehr Lust!

Bedeutet das Ende unserer Menstruation auch das Ende unseres Lustempfindens? Eine Frage, der wir hier auf den Grund gehen wollen.

VON Karin Garzarolli

## meno talk:



**MIT IRIS PLEYER**  
Fachärztin für Gynäkologie  
& Orthomolekularmedizin  
im Biogena Plaza Wien  
[biogenaplaza.com](http://biogenaplaza.com)

### WELCHE HORMONE SPIELEN IN DEN WECHSELJAHREN EINE ROLLE BEI DER VERÄNDERUNG DER LIBIDO?

Hauptursache ist der sinkende Östrogenspiegel, denn das Hormon ist essenziell für sinnliches Empfinden. Anfangs unterstützt der Testosteronspiegel die Libido, doch auch dieser sinkt bei vielen Frauen im Laufe der Wechseljahre, was das sexuelle Verlangen reduziert. Der Rückgang des Progesterons wirkt sich ebenfalls negativ aus: Stimmungsschwankungen, Ängstlichkeit und Entspannungsprobleme sind typische Folgen.

### WIE KANN SEXUELLES WOHLBEFINDEN GEFÖRDERT WERDEN?

Pflanzen wie Damiana, Safran oder rotes Maca können auf natürliche Weise die Lust steigern. Effektiv ist die bioidente Hormonersatztherapie, bei der hormonelle Defizite mit identischen Hormo-

nen ausgeglichen werden, wie sie der Körper selbst produziert.

### WIE BEEINFLUSST DER LEBENSSTIL DIE LIBIDO?

Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und gute Schlafhygiene fördern die Durchblutung und steigern die Ausschüttung von Glückshormonen. In der Ernährung auf gesunde Fette und Proteine setzen und raffinierten Zucker meiden. Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation helfen, Stress abzubauen. Und: Mit dem Partner offen über Wünsche und Ängste sprechen, denn sexuelles Verlangen ist weniger eine Frage des Alters als der Qualität der Partnerschaft.

### UNTERSTÜTZEND.

Nahrungsergänzungsmittel Juno von Biogena.  
159,90 Euro,  
[biogena.com](http://biogena.com)



## Body Balance

Lust auf eine Auszeit, die sich der entscheidenden Rolle unserer Hormone für Gesundheit und Wohlbefinden widmet? Dann ab in den Bregenzerwald. Mit dem Hormon Balance Retreat bietet das Hotel Post Bezau Hormon-Yoga. Medizinerin Heike Flatz teilt ihr umfangreiches Wissen über hormonelle Zusammenhänge und vieles mehr. Preis auf Anfrage.  
[hotelpostbezau.com](http://hotelpostbezau.com)

## Female Power

„Supplementierung für Frauen ist im Bereich Libido ein völlig neues Feld. Das wollen wir mit Juno ändern“, gibt sich Michael Wäger, wissenschaftlicher Leiter und Geschäftsführer bei Biogena, zuversichtlich. In den Kapseln steckt neben Damiana und Seekiefer ein harmonischer Wirkstoffkomplex aus Zink, Jod, Selen und den Vitaminen B12 und C. Frauen in den Wechseljahren und auch jene mit Kinderwunsch sollen davon profitieren.



## Gute Nacht!

Nervosität, Schlafstörungen und verstärktes Herzklopfen können Symptome der Wechseljahre sein, die ärztlich abgeklärt werden müssen. Will man sich mit pflanzlichen Mitteln Linderung verschaffen, ist eine Tasse Baldriantee empfehlenswert. Doch Vorsicht: Nur vor dem Schlafengehen zu sich nehmen, da die Reaktionsfähigkeit darunter leiden kann.





# Goldene MITTE?

Die einen stehen davor, die anderen haben sie schon überschritten, die wieder anderen sind mittendrin – in der Mitte des Lebens. Auch bekannt als Midlife-Crisis. Warum dieser Name schlecht gewählt ist und was das Gute und Besondere an dieser Lebensphase sein kann, verrät uns Philosophin und Autorin Barbara Bleisch.

VON **Bianca Blum**

ILLUSTRATIONEN **Christina Mühlhöfer/carolineseidler.com**

**F**ragt man sie, wie alt sie sich fühlt, antwortet Barbara Bleisch: „Keine Ahnung, ich bin 51.“ Alter ist für sie kein Gefühl, da ist sie sich sicher. Die Schweizer Philosophin und SRF-Moderatorin (*Sternstunde Philosophie*) beschäftigt sich seit geraumer Zeit mit dem Lauf der Zeit, dem Älterwerden – neuerdings insbesondere mit den „mittleren Jahren“. Im vergangenen Herbst erschien ihr Buch dazu, *Mitte des Lebens*. Sie selbst sieht diese als eine Phase der Existenz-Erhellung, der Bilanzierung und des Sich-neu-Ordnen – einer Zeit also, die durchaus ihre Herausforderungen birgt, die aber auch sehr erfüllend sein kann. Wir haben mit ihr über Krisen und Chancen, Fitness und Falten, den Tod und das Staunen gesprochen.

**maxima:** Ich fühle mich an manchen Tagen wie Mitte 20, an manchen wie 60, dann er-tappe ich mich mitunter in der Gefühlswelt des 6-jährigen Kindes. Kennen Sie dieses Gefühl und wie alt fühlen Sie sich heute?

**Barbara Bleisch:** Tatsächlich bin ich mit diesen Gefühlen nicht so vertraut, weil ich nie so recht verstanden habe, wenn man sagt „Ich fühle mich wie 6“ oder „Ich fühle mich wie 100“ – als würde ein Alter einem Lebensgefühl entsprechen. Menschen sind so unterschiedlich von ihren Gefühlslagen her, egal in welchem Alter. Diese ganzen Versuche, die es gerade gibt, den Alterungsprozess aufzuhalten und das Gefühl zu vermitteln, man sei zwar eigentlich 55, lebe aber im Körper einer 30-Jährigen – ich weiß nicht recht, was das soll. Ich kann natürlich nachvollziehen, dass man gesund und fit bleiben möchte. Dafür kann man ja auch einiges tun. Ich fände es aber bedenklich, wenn alle, die 60 sind, sich plötzlich wie 30 fühlen würden. Weil das ja auch suggeriert, dass die Lebenszeit, die wir hatten, bis wir 60 geworden sind, nichts verändert hat an der Art und Weise, wie wir im Leben stehen. Das fände ich schade. Was ich natürlich kenne, ist das Gefühl, dass sich mein Körper jünger oder älter anfühlt, je nach Verfassung. Aber dass meine Gefühlslage an ein bestimmtes Alter gekoppelt wäre, das kenne ich nicht. Wenn man mich fragt, wie alt ich mich fühle, sage ich: „Ich bin 51, Ende der Durchsage.“

**Die Lebensmitte als beste Zeit des Lebens.**

**Gibt es da einen Unterschied zwischen den Geschlechtern? Erleben Frauen sie anders als Männer?**

Das ist eine soziologische Frage, ich kann darauf nicht wirklich eine Antwort geben. Was ich weiß, ist, dass der Begriff der Midlife-Crisis zwar von einem Mann in die Welt gesetzt, aber dann von einer Frau richtig populär gemacht wurde, von Gail Sheehy, die in den 70ern *Passages* geschrieben hat. Sie vertrat die These, dass die mittleren Jahre für Männer oft eine Krisenerfahrung sind, die sich aus dem Gefühl speist: Jetzt habe ich mich so lange bemüht, habe so viel gearbeitet, hatte >

diese Karriere – und was hat es mir gebracht? Was kommt denn jetzt noch? Frauen hingegen erleben ihr zufolge diese Phase oft als einen Umbruch, wo sie erst recht ansetzen können zu dem, was sie wollen, weil etwa die Kinder aus dem Haus sind. Ich glaube, diese Unterschiede ebnen sich ein, weil auch Frauen berufstätig sind. Frauen und Männer beschäftigen mittlerweile wahrscheinlich ähnliche Fragen. Was natürlich ein Unterschied ist, ist, dass die Fruchtbarkeit der Frauen an ein Ende kommt – das ist für Männer tendenziell nicht so. Das kann für die eine Frau eine Befreiung sein, für andere eine Phase der Trauer. **Stichwort Wechseljahre. Ein Thema, das die Lebensmitte für Frauen mitunter schon zur Herausforderung werden lässt. Gleichzeitig werden die Wechseljahre gerade salonfähig. Schauspielerinnen thematisieren sie, sie sind auf Instagram präsent und kein Tabuthema mehr. Wie sehen Sie diese Entwicklung?**

Einerseits natürlich positiv. Themen rund um den Körper der Frau wurden in den vergangenen Jahren entstigmatisiert. Menstruationsbeschwerden, die Zeit im Wochenbett, die Frage des Stillens – man hat früher darüber gesprochen, als wäre klar, wie das alles abzulaufen habe und als hätten Frauen, die Probleme damit haben, sich einfach nicht im Griff. Ich denke, es ist ganz wichtig, dass wir von der Erfahrung anderer profitieren und offen darüber sprechen, was schwer sein kann. Insofern sehe ich das positiv. Was ich nicht positiv sehe, ist, dass ich manchmal den Eindruck habe, dass die mittleren Jahre der Frauen reduziert werden auf die Wechseljahre. Natürlich ist die Hormonlage wichtig für unser aller Wohlbefinden, wir sind ja leibliche Wesen. Dennoch ist es wichtig, Frauen nicht darauf zu reduzieren.

**Apropos Körper. In der Lebensmitte ereilen uns auch körperliche Themen, ich denke an die eine oder andere Falte, an Lesebrillen etc. Der Körper ist einfach nicht mehr der, der er einmal war. Inwiefern spielen die Optik, das Aussehen, die Fitness in der Lebensmitte eine Rolle?**

Simone de Beauvoir hat mit 50 in den Spiegel geschaut und gesagt, ihr Kopf sei von einer Seuche befallen, von der sie nie wieder genesen werde. Dass sie die Tränensäcke unter den Augen verab-



scheut, den müden Blick unter der Mütze. Diese Härte mit sich selbst haben zum Glück nicht alle. Dennoch gibt es diesen Double Standard of Aging, den schon Susan Sontag beschrieben hat. Frauen werden, wenn sie älter werden, anders wahrgenommen als Männer. Männer gelten als sexy mit ihren ergrauten Schläfen, Frauen sollen sich die Haare färben. Wenn man uns den Eindruck gibt, wir sind reparaturbedürftig, weil wir Falten bekommen, während Männer das nicht gespiegelt bekommen, dann ist es nicht so einfach, da den eigenen Weg zu finden.

**Wie ist Ihre eigene Herangehensweise an Tagen, an denen Sie sich vielleicht nicht so gut gefallen, wenn Sie in den Spiegel schauen?**

Ich glaube, mit gewissen Dingen kann man sich tatsächlich nur arrangieren. Da gibt es nichts schönzureden. Gleichzeitig habe ich ja zwei Töchter, sie sind das blühende Leben. Ich finde es schön, zu sehen, wie sie sich zurechtmachen vor dem Spiegel, und ich muss nicht mehr aussehen wie sie. Selbstverständlich hätte ich auch nichts dagegen, wenn sich gewisse Alterungsprozesse aufhalten ließen. Aber wir bestehen

eben nicht nur aus Körper. Und ich persönlich möchte das, was ich im Leben erfahren habe, nicht tauschen gegen einen jüngeren Körper. Noch einmal zu den mittleren Jahren als „die beste Zeit des Lebens“ – das könnte fast einen gewissen Druck erzeugen. Nach dem Motto: Jetzt lebe ich die beste Zeit und kann sie doch nicht genießen – eben weil ich mir all diese Gedanken mache.

Das kann ich gut verstehen. Wir leben in einer Gesellschaft der Selbstoptimierung. Dazu gehört oft, die besten Optionen zu wählen und das Perfekte aus dem Leben herauszuholen. Das gelingende Leben ist aber nicht jenes, in dem alles perfekt ist, ganz im Gegenteil. Trauer, Schmerz, Verlust gehören zu einem Leben in Fülle dazu. Wenn ich vom besten Leben spreche, dann geht es mir genau darum, diese Fülle leben zu können. Ich gebe Ihnen aber recht, dass diese Fülle sich für viele als eine Überfülle anfühlt, weil die mittleren Jahre ja auch noch Anteile der Rushhour des Lebens haben. Wo noch Kinder da sind, die einen brauchen, vielleicht als Teenager auch noch in einer sehr anspruchsvollen Phase. Gleichzeitig stehen wir beruflich noch in der Verantwortung. Vielleicht gilt es auch schon Verantwortung zu übernehmen für die älter werdenden Eltern. Wir sind gesellschaftlich gefragt. Das alles macht diese Jahre vielleicht übertoll und einige stellen sich die Frage: Wo komme ich überhaupt noch vor? Deshalb spreche ich in meinem Buch auch darüber, wie es uns gelingen kann, aus diesem Hamsterrad auszubrechen und in dieser Überfülle immer wieder Momente zu finden, in denen wir Dinge um ihrer selbst willen tun.

**Was würden Sie Ihrem jüngeren Ich, der 20-jährigen Barbara, heute – aus der Sicht der Lebensmitte – mit auf den Weg geben?**

Nicht besonders viel. Nicht weil ich der Ansicht bin, ich hätte nichts gelernt. Sondern weil das, was ich gelernt habe, eben auf Erfahrungen beruht, die ich ja eben erst machen musste. Wir denken zu Unrecht: Wenn wir nur genug wissen über alle Optionen, dann werden wir schon richtig entscheiden. Aber vieles im Leben müssen wir erfahren, durchleben. Außerdem hat mich das Leben ja geformt. Wenn ich jetzt zurückblicke,

## „Das gelingende Leben ist nicht jenes, in dem alles perfekt ist, ganz im Gegenteil.“

gibt es natürlich Dinge, die ich anders entscheiden würde als damals. Aber hätte ich wirklich anders entschieden, wäre ich wiederum nicht die Person geworden, die ich heute bin.

**Blieben wir noch bei den Generationen. In manchen Ländern wird die ältere Generation anders behandelt als bei uns, sie wird gefeiert. Wie steht es um kulturelle Unterschiede, was die Lebensmitte betrifft, ist die Midlife-Crisis eine Sache der westlichen Welt?**

Jein. Sich Gedanken machen und ins Philosophieren kommen braucht natürlich Freiraum. Insofern ist es ein Luxus, dass wir uns hinsetzen und nachdenken können. Wir sehen auch an der wachsenden Sparte der Ratgeberliteratur, der psychologischen Podcasts, der psychologischen Praxen und Coaching-Angebote, dass Menschen Zeit haben, sich mit sich auseinanderzusetzen. Das ist etwas sehr Schönes und wir können froh sein, dass wir uns diese Zeit nehmen können. Ich glaube aber nicht, dass die Fragen, die ich im Buch aufwerfe, reine Luxusfragen sind. Es sind ja Fragen, die sich uns aufdrängen, weil wir realisieren, dass wir sterblich sind. Oder weil wir realisieren, dass wir uns so viel Mühe geben und trotzdem auf keinen grünen Zweig kommen. Oder weil wir uns noch einmal neu abnabeln müssen von Bildern, weil wir mit 40 feststellen, dass wir immer noch nicht in dem Leben angekommen sind, das wir eigentlich wollen. Alles das sind keine Luxusfragen, sondern existenzielle Fragen, die sehr viele Menschen umtreiben, egal wo oder in welcher Schicht sie leben.

**Sie sehen die Auseinandersetzung damit also als wichtig und notwendig? Man könnte ja auch sagen, dass es besser wäre, einfach weniger zu denken, stattdessen einfach zu leben.** ➤



**LESESWERT**  
Krise, Chance oder vielleicht wirklich die beste Zeit des Lebens? Barbara Bleisch' Gedanken in Buchform: *Mitte des Lebens*, Hanser 2024, 25 Euro.





## „Ich hadere natürlich mit dem Tod, insofern, als er mir Lebenszeit entreißt.“

Ich würde vielleicht so sagen: Nicht alle treiben diese Fragen gleichermaßen um. Aber diejenigen, die sie umtreiben, bei denen wird es wahrscheinlich so sein, dass sie sich mit einer Wucht ins Leben drängen, sodass sie ihnen nicht mehr ausweichen können. Sie blicken morgens in den Spiegel und denken – wer bin ich eigentlich? Was will ich? Was mache ich hier? In dieser Wohnung, in dieser Beziehung, in diesem Job? Wo sind die glanzvollen Momente geblieben? Dann hilft es nur, sich dieser Krise anzunehmen. Natürlich kann man ausweichen, sich ablenken, aber man kann auch versuchen, diese Fragen als Momente der Existenz-Erhellung zu sehen, in denen deutlich wird, woran uns wirklich liegt.

**Ich stelle mir Krisen oft als eine Art Wollknäuel vor, davor und danach gibt es den Faden heraus. Würden Sie sich selbst noch im Knäuel sehen oder sind Sie daraus heraus? Liegt diese spezielle Krise der Mitte bereits hinter Ihnen?**

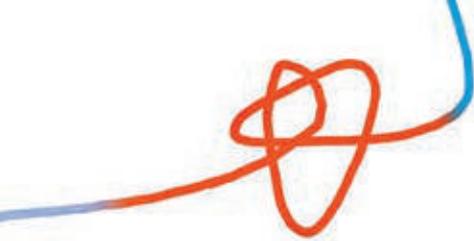
Ich muss sagen, eine Midlife-Crisis im engeren Sinne, wo ich alles in Zweifel gezogen habe, hatte ich nie. Das kam eher immer wieder in Schläufen. Ich kenne die Fragen, die ich im Buch beschreibe, aber alle gut. Ich kenne das Hadern mit der Kürze der Lebenszeit. Und das Gefühl, wann, wenn nicht jetzt, muss ich ernst machen mit den Dingen, die ich wirklich will. Ich kenne die Frage: Will ich beruflich noch einmal etwas ganz anderes machen oder bleibe ich da, wo ich bin? Ich kenne die Frage, lebe ich eigentlich am richtigen Ort. Ich lebe in einer Stadt und sehne mich manchmal so sehr nach der Natur. Ich bin nicht durch mit diesen Fragen, ich bin mittendrin.

**„Philosophieren heißt sterben lernen“ lesen wir in Ihrem Buch. Als Philosophin, wie ist Ihre Einstellung zum Tod? Fürchten Sie ihn?**

Ich fürchte nicht den Tod, ich fürchte das Sterben. Ich glaube, dass es den meisten so geht. Wenige haben heute noch Angst vor der Hölle oder dem Fegefeuer. Es ist die Angst vor dem Sterben, die uns umtreibt. Und wie viele habe ich Angst, dass mir die Zeit davonläuft. Das heißt, ich hadere mit dem Tod, insofern, als er mir Lebenszeit entreißt. Wenn ich mir vor Augen führe, dass mir, wenn ich statistisch gesehen ungefähr das Lebensalter erreiche, das ich mit meinem Jahrgang und an meinem Wohnort erwarten kann, also rund 80 Jahre, nur noch etwa 1.500 Wochen bleiben – dann erscheint mir das erschreckend wenig. Insofern stimmt es natürlich – philosophieren heißt sterben lernen. Oder richtig leben lernen heißt, mit dem Tod ernst zu machen, ihn ins Leben zu integrieren. Und sich bewusst zu machen, dass ich nicht ewig Zeit habe, das umzusetzen, was ich in diesem Leben noch tun möchte. Denn ich finde das Leben und all die Chancen, die es uns bietet, großartig. Es gibt Dinge, die ich definitiv noch erleben möchte, die möchte ich nicht aufschieben.

**Sie schreiben vom Staunen, das Kinder sehr gut beherrschen und viele über die Jahre verlieren. Worüber haben Sie zuletzt gestaunt?**

Ich staune viel und gerne. Ich staune in dieser existenziellen Weise, wie das Erwachsene tun können. Kinder staunen eher in einer epistemi-



schen Weise. Das heißt, sie staunen, weil sie sich gewisse Dinge nicht erklären können – der Heißluftballon am Himmel oder der Zaubertrick des Onkels. Diese Art des Staunens verlieren wir, wenn wir älter werden. Das existenzielle Staunen, das Ergriffen- und Berührtsein, das bleibt aber bestehen, wenn wir Raum dafür schaffen. Ich gehe zum Beispiel gerne in den Wald, da habe ich diese Momente sehr oft – wenn ich die großen Bäume anschau, die Blätter im Laufe der Jahreszeiten. Oder gestern war ich im Hallenbad – da fiel Licht durch die Fensterscheibe und die Wellen des Wassers haben auf der Decke des Hallenbades ein wunderbares Lichtspiel veranstaltet –, das hat mich sehr berührt. Solche Momente sind es, an die ich denke, wenn ich abends zu Bett gehe. Es sind Momente, die mich in ihrer Schönheit überwältigen.

**Worauf freuen Sie sich gerade?**

Auf die Ferien. Ich mag die Jahreszeiten, das Wechselspiel von Wärme und Kälte. Die Natur, die sich schlafen legt und dann wieder aufersteht. Ich freue mich auf freie Zeiten mit den Kindern, ich bin mir sehr bewusst, wie kostbar die sind, weil sie endlich sind.

**Wo sehen Sie sich in zehn Jahren? Denken Sie so weit?**

Ja, ich denke durchaus so weit. Aber ich weiß es tatsächlich gerade nicht. Das hat damit zu tun, dass ich mir gerade oft die Frage stelle: Wo geht es hin? Was möchte ich bewahren? Wo möchte ich loslassen und noch einmal neu anfangen? Diese Fragen habe ich für mich noch nicht beantwortet. Insofern weiß ich es nicht. Das ist wirklich ein recht offener Horizont gerade. **|**

sland  
ropa  
and  
sterreich  
en  
irtschaft  
enzen  
uilleton  
ort  
batte  
in Geld  
chtspanorama  
schichte  
essen  
nnovation  
mobilien  
anagement  
arriere  
dung  
ise

Unabhängiger Qualitätsjournalismus.  
Bürgerlich-liberal.

Die Presse  
Seit 1848

# Ode.

Nachrichten. Meinung. Magazin.  
Gedruckt. Digital. Audio. Video. Events.

Die Presse  
Die Presse am Sonntag  
Schaufenster  
Spectrum  
Fahrstil  
Geschichtemagazin  
Kulturmagazin  
Gesundheitsmagazin  
Die Presse im Ersten  
UnLive  
Private Banking  
Luxury Estate  
Luxury Living  
Luxury Times



# Die Presse

# zu toxisch zu gefährlich zu unsicher zu hause

Wenn das eigene Zuhause zur Bedrohung wird, bieten wir Frauen und Kindern Zuflucht und Hilfe.



Stadt  
Wien

Frauenservice Wien



frauenhäuser  
wien ☎ 057722

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



## LIFE COACHING

# Das Einmaleins des Verhandeln

Verhandlungen begleiten uns ein ganzes Leben lang. Dennoch ist Verhandeln gar nicht so einfach – weder im Job noch im Privaten. Worauf kommt es an? Wie verläuft eine Verhandlung erfolgreich?

**E**twas erreichen, sich durchsetzen, das Gegenüber überzeugen: Verhandlungen, die wir in jeder Phase des Lebens führen. Es beginnt schon im Kindesalter, wenn wir unsere Eltern von eigenen Ideen überzeugen wollen, und begegnet uns später im Job, wenn es um Gehaltsverhandlungen geht.

Verhandlungen waren in letzter Zeit auch in der Politik ein großes öffentliches Thema. Im Besonderen der Aspekt des Scheiterns – die verhandelnden Parteien konnten kein Ergebnis erzielen und haben die gemeinsamen Gespräche abgebrochen. Welche Erklärungen waren zu hören? „Die anderen sind nicht kompromissbereit“, „Wir hätten ja weiterverhandelt, wenn die anderen nicht aufgehört hätten“, „Mit bestimmten Personen kann man nicht verhandeln“ usw. Halten wir fest: Die verhandelnden Personen fanden keinen gemeinsamen Nenner. Die öffentlichen Statements der Politiker:innen haben allerdings schon den Eindruck

*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*

entstehen lassen, dass es mehr an den Personen und weniger an der Sache lag, dass es zu keiner Einigung kam. Heißt das, es ist wichtig, WER miteinander verhandelt? Oder hängt das Ergebnis davon ab, WIE man verhandelt? Ich würde sagen, es geht immer um das „Wie“, aber natürlich kommt man mit einer Person besser und mit einer anderen schlechter klar. Prinzipiell müssen alle verhandelnden Teilnehmer:innen in der Kunst des Verhandeln Bescheid wissen und in der Sache erfahren sein. In der Politik geht es zusätzlich um Ideologien und Parteipolitik, im Business stehen wirtschaftliche Interessen im Raum und im privaten Bereich spielen meist persönliche Haltung und eigene Überzeugung eine Rolle.

Was also braucht es, um erfolgreich zu verhandeln? Und woran erkennt man den Erfolg? Mein Ausbilder sagte immer, dass es beim Verhandeln grundsätzlich zwei Faktoren braucht: Erstens muss ich mein Ziel kennen und zweitens wissen, welches Ergebnis ich akzeptieren könnte, wenn ich das Ziel nicht erreiche.

Ich persönlich finde es wichtig, sich ausreichend mit dem Gegenüber und seinen Anliegen zu beschäftigen. Am besten kann ich das mit W-Fragen machen. Warum will mein Kunde bzw. meine Kundin nicht den gewünschten Preis zahlen? Wie weit können meine Geschäftspartner:innen gehen? Die Antworten auf Fragen wie diese ermöglichen mehr Verständnis für das Gegenüber und liefern vielleicht neue Lösungsansätze. Kann ich meine Verhandlungsergebnisse selbst festlegen oder muss ich mich mit anderen, zum Beispiel Vorgesetzten, abstimmen? Der Faktor Zeit spielt in Verhandlungen ebenfalls eine große Rolle. Wie schnell muss es ein Ergebnis geben? Je schneller eine Lösung gefordert wird, desto eher werden meine Verhandlungspartner:innen einem Kompromiss zustimmen.

Verhandeln ist ein kreativer Prozess, den man lernen und vor allem trainieren kann. Wer in Verhandlungen immer besser und somit erfolgreicher wird, wird den Spaß daran entdecken und noch besser werden.

Alles Gute und viel Erfolg  
Ihre Eva Pözl

## Einer für immer

Das Konzept „Übergangsmantel“ stammt aus einer Zeit, als es tatsächlich noch einen Übergang zwischen den Jahreszeiten gab. Heute springen die Temperaturen oft von eisig auf heiß – ein Mantel für alle Wetterlagen ist dennoch praktisch. The Slow Label hat gemeinsam mit der Wiener Influencerin Lena Maria Seifert diesen Trenchcoat herausgebracht. Sehr klassisch, sehr cool.

[theslowlabel.com](https://theslowlabel.com)

ZEITLOS.  
Lena Maria Seifert,  
auf Instagram  
@lenamaria.s, liebt  
Fashionklassiker  
und Vintage mode.

# LOUVRE COUTURE

Zum ersten Mal in seiner Geschichte veranstaltet das Musée de Louvre eine Ausstellung, die der Mode gewidmet ist. Das Pariser Museum stellt historische Meisterwerke den Kreationen der

größten Modeschöpfer:innen sowie vielversprechenden jungen Talenten gegenüber.

Art and Fashion Statement  
Pieces bis 21. Juli 2025,  
[louvre.fr](http://louvre.fr)



## Going Circles

Coach verwandelt Abfall in Luxusgüter, genauer gesagt: Wet-Blue-Leder zu Handtaschen. Dazu arbeitet das Label mit dem Start-up Gen Phoenix zusammen. Dieses recycelt Lederreste zu langlebigerem Material und macht es für die Mode verwertbar.



## Maximaler Komfort

Auf den gelungenen Start der Zusammenarbeit von Triumph x Palina Rojinski folgt nun die F/S-Kollektion: *Cosmic Heartbeat*, inspiriert von den Farben des Universums.

Dass Palinas persönlicher Input bei der Entwicklung eine wichtige Rolle gespielt hat, macht die Teile für Frauen mit großer Oberweite besonders interessant.

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

## MODE & MÖBEL

Das MoMu in Antwerpen untersucht in seiner aktuellen Ausstellung die Beziehung zwischen Fashion und Interieur. Ein eher ungewöhnlicher Aspekt und Zugang. Zu sehen sind unter anderem Objekte von Adolf Loos und Le Corbusier sowie Mode von Martin Margiela, Ann Demeulemeester und Raf Simons.

29.3.–3.8.2025, [momu.be](http://momu.be)



# STRAHLEND SAUBERE WÄSCHE

## Die perfekte Waschroutine

**W**aschmittel allein macht Ihre Wäsche nicht immer rein? Kalte Temperaturen, kurze Waschzyklen sowie starke Verschmutzung können herkömmliche Waschmittel schnell an ihre Grenzen bringen und Waschergebnisse unbefriedigend wirken lassen. Genau hier kommen Wäschezusätze ins Spiel – kleine Helferlein, die allen Herausforderungen gewachsen sind. Mit den folgenden Tipps gestalten Sie Ihre Waschroutine wirklich effektiv, um die bestmöglichen Waschergebnisse zu erzielen:



Wohlfriechende und hygienisch reine Wäsche – wer wünscht sich das nicht? Um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, bedarf es einer effektiven Waschroutine.

### 1. Flecken weg mit Vanish

Bei Kurz- und Kaltwaschgängen stoßen herkömmliche Waschmittel häufig an ihre Grenzen, insbesondere wenn es um die Entfernung von Flecken geht. Vanish kann hier Abhilfe schaffen. Die effektive Oxi Action Formel sorgt dafür, dass selbst hartnäckige Flecken effektiv entfernt werden. Dabei wirkt Vanish schonend und schützt zusätzlich die Farben der Kleidung. Auch bei weißer Wäsche ist Vanish eine gute Wahl, um Vergrauung zu verhindern. Das Powerweiß Pulver hält die Wäsche strahlend weiß und entfernt Flecken zuverlässig. Einfach ein Löffel zu jeder Wäsche und Flecken gehören der Vergangenheit an!

### 2. Gib Kalk keine Chance mit Calgon!

Eine funktionstüchtige Waschmaschine spielt für optimale Waschergebnisse ebenso eine große Rolle. 89% der österreichischen Haushalte haben mit hartem bis sehr hartem Wasser\*\* und folglich Kalkablagerungen in der

### Gut zu wissen

Das Geheimnis perfekter Wäsche besteht in technologisch fortschrittlichen Waschmitteln sowie Waschmittelzusätzen.

Die Kombination aus beidem ermöglicht beste Waschergebnisse und höchste Wirksamkeit – auch bei Waschgängen mit niedrigen Temperaturen.

Damit tut man der Umwelt sowie auch der Stromrechnung etwas Gutes.



Waschmaschine und auf der Wäsche zu kämpfen. Das schadet nicht nur der Maschine, sondern kann auch zu höherem Energieverbrauch führen. Calgon kann Kalkablagerungen effektiv verhindern, unangenehmen Gerüchen vorbeugen und vor Korrosion schützen. Somit kann die Lebensdauer Ihrer Waschmaschine verdoppelt werden.

### 3. Frische Wäsche mit Sagrotan

Herrlich duftende Wäsche ist einfach pures Wohlgefühl. Hier kommt der Wäsche-Hygienspüler von Sagrotan ins Spiel. Der Waschmittelzusatz entfernt 99,9% aller Bakterien, sodass Ihre Wäsche selbst bei niedrigen Temperaturen hygienisch sauber und frisch wird.

**1| EFFEKTIVE FLECKENTFERNUNG.** Oxi Action Fleckentferner Pulver von Vanish, 7,29 Euro\*

**2| WASCHMASCHINENSCHUTZ.** 4in1 Power Gel von Calgon, 11,99 Euro\*

**3| GEGEN SCHLECHTE GERÜCHE.** Wäsche-Hygienspüler von Sagrotan, 4,99 Euro\*

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

\*\*Der Kalkgehalt von Wasser wird zumeist in „Deutschen Härtegraden“ (dH) angegeben. Bis zu einem Härtegrad von 7 gilt Wasser als „weich“, bis 14 als „mittelhart“, bis 21 als „hart“ und darüber als „sehr hart“. Ab einem mittleren Härtegrad des Wassers können sich Kalkablagerungen bilden. Um den Härtegrad des Wassers Ihrer Region herauszufinden, fragen Sie bei Ihrem lokalen Wasseranbieter oder Ihrem Vermieter bzw. Ihrer Vermieterin nach.



1

€29,99

2

€19,99

ACNESTUDIOS



OPUS

3

€7,99

## TANKTOPS

# best of budget

Tanktops – auch Unterleibchen genannt – sind diese Saison keineswegs für drunter, denn sie haben eine Blitzkarriere als Laufstegdarling gemacht.

VON **Nicole Adler**



5

€17,99

4

€69,00

6

€14,99



perfect match

7

- 1 **CLEAN.** Someday, 29,99 Euro, [someday-fashion.com](http://someday-fashion.com)
- 2 **ELEGANT.** Opus, 19,99 Euro, [opus-fashion.com](http://opus-fashion.com)
- 3 **UNDERSTATEMENT.** H&M, 7,99 Euro, [hm.com](http://hm.com)
- 4 **NETZOPTIK.** & other Stories, 69 Euro, [stories.com](http://stories.com)
- 5 **KEY PIECE.** Anna Field, 17,99 Euro, erhältlich über [zalando.com](http://zalando.com)
- 6 **BASIC.** Vero Moda, 14,99 Euro, [veromoda.com](http://veromoda.com)
- 7 **CREMIG.** Color Sensational Lippenstift von Maybelline, 10,99 Euro, [bipa.at](http://bipa.at)

ACCESSOIRES

# Zeitmesser

Ob als Wertanlage oder Mode-Accessoire: Eine Uhr am Handgelenk ist ein Statement – und im Moment beliebter denn je.

VON Nicole Adler



## Zeitpunkt

Die Uhr als Zeitmesser versus die Uhr als Accessoire: Beides findet seine Fans. Schön und wertbeständig, wenn sich höchste Qualität mit tollem Design verbindet. Farbige Zifferblätter und Motive sind derzeit die lebendigsten Uhrentrends.



LOOK DES MONATS

# Sporty

Von Tennis bis Rugby: Sportswear als Inspiration ist aktuell so was von willkommen in der Mode.

VON Nicole Adler



**REGENFEST.**  
Regenjacke von Max Mara, 658 Euro, erhältlich über [farfetch.com](http://farfetch.com)



**BLICKFANG.**  
Tasche von Got Bag, 49 Euro, [got-bag.com](http://got-bag.com)



**LEGER.**  
Hose von Someday, 89,99 Euro, [someday-fashion.com](http://someday-fashion.com)



TOD'S



**LIEBGEWONNEN.**  
Cap von Ba&sh, 70 Euro, [ba-sh.com](http://ba-sh.com)



**CHIC.**  
Kleid von Fila, 70 Euro, [fila.de](http://fila.de)



**LUFTIG.**  
Jacke von Mango, 99,99 Euro, [mango.com](http://mango.com)



**BABYGIRL.**  
Sneaker von Asics, 150 Euro, [asics.com](http://asics.com)

## It's a Movement!

Von Sportswear inspirierte Stücke sind in unserer Alltagsgarderobe omnipräsent. Sneakers gehören bereits zum Standard, Caps ebenso – richtig kombiniert, sorgen sie für coole Stilbrüche. Radlerhose, Tennisdress und Rugby-Streifen sind ebenso willkommen.

perfect match

**WASSERFEST.**  
Kohl Kajal Orange O'Clock von Catrice, 1,99 Euro, [bipa.at](http://bipa.at)



**Masche & Macht**

Jeanshemd mit großer  
Schloppe von Loewe,  
880 Euro, erhältlich über  
[net-a-porter.com](https://www.net-a-porter.com).  
Jeans mit Pinstripes von  
Odeeh, 459 Euro.



# VON Kunst GETRAGEN

Jede Pose,  
jedes Detail erzählt  
eine kleine Geschichte:  
Dank Caroline Peters'  
unvergleichlicher  
Präsenz entstand eine  
Bildserie, die die  
Grenzen zwischen Mode,  
Styling und Inszenierung  
spielerisch ver-  
schwimmen lässt.

PRODUKTION & REDAKTION Nicole Adler  
FOTOS Rafaela Pröll

## Groß gedacht

Blazer von Balenciaga,  
3.300 Euro. Hemdbluse von  
Lviv, 160 Euro, erhältlich  
über [theoutnet.com](https://www.theoutnet.com).  
Seidenrock von Khaite,  
1.460 Euro, erhältlich über  
[net-a-porter.com](https://www.net-a-porter.com).  
Vintage-Krawatte, 49 Euro,  
erhältlich über Wolfmich.  
Strumpfhose von Falke,  
14 Euro. Pumps von  
Jacquemus, 750 Euro.



### Farbenspiel

Blazer von Valentino, 938 Euro, erhältlich über [theoutnet.com](http://theoutnet.com).

Seidenbluse von Sportmax, 229 Euro. Hochgestellte Anzughose, 575 Euro, und

Ohrringe, 275 Euro, beides von Jacquemus. Gürtel von Loewe, 250 Euro. Pumps von Christian Louboutin, 1.190 Euro.

## Ausdrucksvoll

Seidenbluse von Róhe, 540 Euro, erhältlich über Amicis Deuxieme. Kragen-Accessoire Stylist's own. Gestreifte Palazzo-Hose von Petar Petrov, 990 Euro, über Park. Vintage-Sonnenbrille von Valentino, 89 Euro, erhältlich über Wolfmich.



### Aufgeblüht

Blazer, 995 Euro, und Hose, 419 Euro, aus Wollmischung, beides von Sportmax. Baumwollhemd von Jana Wieland, 200 Euro, erhältlich über Unikatesen. Broschen von Ciléa Bijoux, 200 Euro, erhältlich über Otto Feiler.

Balenciaga, Balenciaga.com; Carven, carven.com; Chloé, chloé.com, erhältlich über Amicis Woman, Tuchlauben 14/16, 1010 Wien, 01 513 26 36; Christian Louboutin, christianlouboutin.com; Ciléa Bijoux, cileabijoux.com, erhältlich über Otto Feiler, ottofeiler.com, Sirabelasse 1, 1010 Wien, 01 513 29 40; Falke, falke.com; Jacquemus, jacquemus.com; Jana Wieland, janawielandstore.com, erhältlich über Unikatesen, unikatesen.at, Margaretenstraße 45, 1040 Wien, 01 943 09 96; Khaite, khaite.com, erhältlich über net-a-porter.com; Loewe, loewe.com, erhältlich über net-a-porter.com; L'vir, lvir.at, erhältlich über theoutnet.com; Magda Butrym, magdabutrym.com, erhältlich über net-a-porter.com; Odeeh, odeeh.com; Petar Petrov, petarpetrov.com, erhältlich über Park; Röhe, rohe.com, erhältlich über Amicis Deuxieme, Tuchlauben 20, 1010 Wien, 01 532 24 78; Sportmax, sportmax.com, erhältlich über theoutnet.com; Vintage Valentino (Krawatte, Sonnenbrille) erhältlich über Wolfmich, wolfmich.com; Gumpendorfer Str. 51, 1060 Wien, 01 581 35 36



## Surreal

Gepunktetes Top  
mit Schulterpolstern  
von Magda Butrym,  
1.212 Euro, erhältlich  
über [net-a-porter.com](https://www.net-a-porter.com).

Rock von Carven,  
1.090 Euro.

Bananen-Ohrhinge  
von Chloé, 490 Euro,  
erhältlich über Amicis.

### STYLING

Simon Winkelmüller

HAARE & MAKE-UP

Nico Monschein

DIGITAL IMAGING

Nicoletta Sobotta

FOTO-ASSISTENZ

Philipp Haffner

# „Die weibliche Selbstbestimmung muss meiner Meinung nach nicht neu verhandelt werden. Sie muss davor geschützt werden, wieder gestohlen zu werden.“

## Talk mit Caroline Peters

VON Nicole Adler

Ihr Debütroman *Ein anderes Leben* wurde von der Kritik mit Lob überhäuft. War das überraschend für Sie? Es war die schönste Überraschung. Es ist für mich ganz neu, als Autorin wahrgenommen zu werden. Am Anfang hat es mich erschreckt. Ich musste mich erst daran gewöhnen, für meine eigenen Gedanken angesprochen und befragt zu werden. Sonst bin ich ja eher Interpretin, manchmal auch Mitstreiterin, wie bei Pollesch etwa oder Simon Stone. Aber jetzt war ich allein die Produzentin und das hat sich sehr gut angefühlt. Ihre Mutter war Literaturwissenschaftlerin, wie sehr hat das Ihren Lebensweg beeinflusst?

Meine Mutter war sehr begeistert von ihren beruflichen Themen und das konnte sie mitreißend darbieten. Sie hat mir früh einen Weg gezeigt, auf dem man der sogenannten Realität entfliehen kann, wenn man sie als schwach oder ungenügend empfindet. Sie hat mich immer aufmerksam gemacht auf die Macht und die

Strahlkraft von Worten, Wendungen und Formulierungen. Wie schwer bestimmte Ausdrücke wiegen können und wie tief man verletzen kann durch eine Wortwahl.

Gute Texte sind die Basis Ihrer Arbeit als Schauspielerin. Wie kritisch sind Sie mit den eigenen?

Ich bin sehr kritisch. Sehr viel kritischer als mit den Texten anderer. Ich habe schon immer wieder in Stücken gespielt oder hatte Drehbücher, die ich ungenau oder mäßig fand. Einen eigenen Text hätte ich so nicht rausgelassen. Beim Schreiben hat sich der Arbeitsprozess bei mir gegliedert in recherchieren und sammeln, dann sprudeln und Seiten füllen und da-

nach monatelang Kritik am eigenen Text walten lassen und umschreiben, umschreiben, umschreiben. Und sehr viel streichen.

In Ihrem letzten Film *Zwei gegen die Bank* geht es um Klassenunterschiede, Frauensolidarität, Toleranz. Was hat Sie am Drehbuch gereizt?

Einfach alles. Ich mochte die Dialoge von Anfang an sehr gern. Meine Figur, Juliette Koons, haut immer mal so Sprüche raus, wie es in alten Filmen Männer wie Humphrey Bogart in *Casablanca* getan haben. Das fand ich nostalgisch und lustig und ungewöhnlich für eine Frauenrolle. Mir gefällt die Robin-Hood-Haltung des ganzen Films. Juliette stiehlt Reichen,





**DEBÜTROMAN.**  
Caroline Peters: *Ein anderes Leben*, Rowohlt Berlin Verlag, 24,50 Euro.

denen sie als Finanzexpertin zu Reichtum verholfen hat, Geld, um es einer NGO zu schenken, die gegen genau diese Reichen vorgeht. Juliette kommt aber fast vom Weg ab und läuft große Gefahr, im Casino alles zu verlieren. Dass das nicht passiert, ist der mittellosen und gierigen Taxifahrerin Maggy zu verdanken, die eigentlich nur Geld stehlen will. Beide Frauen machen am Ende etwas Gutes, ohne dafür vom Charakter her prädestiniert zu sein. Das finde ich eine tolle Geschichte. Man muss kein Gutmensch und Moralapostel sein, um sich nicht ausschließlich wie ein A... zu verhalten.

**Wie wichtig sind Feminismus und Frauensolidarität in Zeiten, in denen konservativ-traditionelle Rollenbilder wieder heraufbeschworen werden?**

In Zeiten, in denen rechte Positionen nach vorne drängen, werden immer als Erstes die Rechte der Frauen und der Homosexuellen und Transsexuellen eingeschränkt. Das ist furchtbar zu erleben. Die weibliche Selbstbe-

stimmung muss meiner Meinung nach nicht neu verhandelt werden. Sie muss davor geschützt werden, wieder gestohlen zu werden. Gleichberechtigung war noch lange nicht erreicht, und trotzdem sollen Frauen jetzt erstmal zurück an den Herd, wo sie doch ohnehin schon hinverbannt waren. Ich finde ganz grundsätzlich, egal auf welches Geschlecht bezogen, die Idee so absurd, dass ein Teil der Menschheit ein tolles Leben haben soll, während ein anderer Teil, eng mit den Tollen zusammenlebend, ein ausschließlich dienendes Leben führen soll. Wie man sich selbst so geil finden kann, dass man meint, alle anderen in der nächsten Umgebung sollten für einen sorgen und ihre eigenen Ansprüche hintanstellen, ist mir ein absolutes Rätsel.

**Stichwort Burgtheater: Texte von Elfriede Jelinek, inszeniert von Milo Rau. Worauf dürfen wir hoffen?**

Auf ein Spektakel, glaube ich. Die Auseinandersetzung mit den Aufgaben der Künstler:innen in Zeiten, in denen Restriktionen, Vereinfachungen und als Sparmaßnahmen getarnte Zensur wieder Alltag sind, ist wieder wichtig. Auch den Skandal um die Autorin einmal ins Visier genauer Betrachtungen zu nehmen, finde ich wichtig. Jeder kennt das Schlagwort der Skandalautorin. Aber was hat Frau Jelinek dazu gemacht? Hat sie skandalisiert oder wurde sie nicht vielmehr skandalisiert für sehr klare und wahre Gedanken und Worte?

**Nachdem Sie gerade im maxima-Fotoshooting Mode präsentiert haben: Stimmt das Sprichwort „Kleider machen Leute“?**

Absolut. Ich brauche für jede Gelegenheit den passenden Powerdress. Leider habe ich den oft nicht zur Hand, weil ich eine faule und schlampige Einkäuferin bin. Aber Kleider machen unbedingt Leute. Ein Shoot wie dieser macht mich glücklich und gierig. So viele Leute am Set, die sich wirklich auskennen mit Optik, Farben, Style und Marken. Ich wäre selbst gern besser darin im Privaten. Ich habe mal den Spruch gelesen: „Es gibt keine hässlichen Menschen, nur faule.“ Ich habe das auf die Mühe und die Zeit bezogen, die man in sein Äußeres steckt. An faulen Tagen kann ich mich nicht im Spiegel ansehen, wenn Zeit und Aufwand ins Erscheinungsbild investiert wurden schon viel besser. Ich mag einen Style, der wirkt, als hätte man sich gar nicht mit seinem Äußeren beschäftigt, dabei hat man in der Tat sehr gut darüber nachgedacht, was man da gerade anbietet.

**Kann man mithilfe eines guten Stylings bzw. Kostüms eine Rolle definieren?**

Auf jeden Fall. Kostüm ist integraler Bestandteil der Rollengestaltung. Umso schwieriger kann es werden, wenn man sich mit der Kostümabteilung nicht einig ist. In Kleidung zu spielen, die man dem Charakter selber nicht zugeordnet hätte, kann ein sehr mühsamer Prozess sein. |

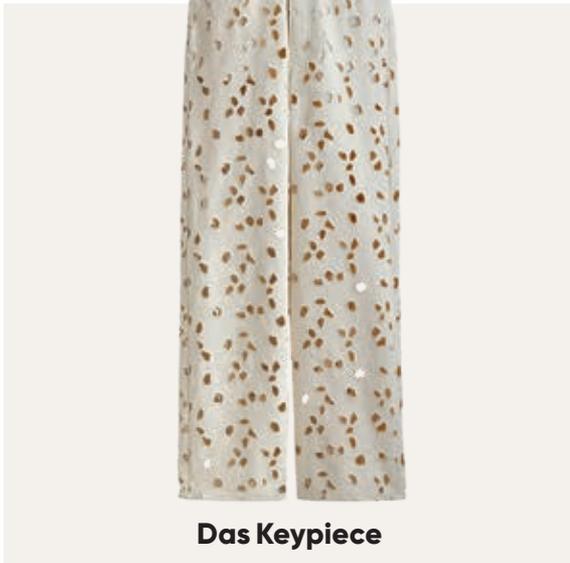
**„Ich mag einen Style, der wirkt, als hätte man sich gar nicht mit seinem Äußeren beschäftigt.“**

STYLE ME!

# WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Raus aus der Komfortzone, rein ins modische Abenteuer! Mit großer Veränderungslust zeigt unsere Leserin, wie weiße Jeans zu Allroundern werden.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Luise Reichert**  
STYLING **Joana Bravo** HAARE & MAKE-UP **Anita Springer**



**Das Keypiece**

Weiß ist das neue Blau! In den frühen 2000ern durch Paris Hilton & Co noch als ultraskinny It-Girl-Statement bekannt, präsentiert sich die helle Jeans heute von ihrer kultivierten Seite. Modern interpretiert, bildet sie das Fundament für raffinierte Looks und beweist überraschende Eleganz.

Von H&M, 79,99 Euro, [hm.com](http://hm.com)

## LOOK 1

### Fête Blanche

Dieser edle Ausgeh-Look überzeugt mit subtiler Eleganz – durch warme Nuancen und gezielt gesetzte Eyecatcher. Daniela kombiniert das Keypiece mit einer fließenden Bluse in Beige, die ihren Teint zum Strahlen bringt. Eine rote Strumpfhose blitzt unter der Jeans hervor und findet ihr Pendant in den Lackpumps – ein Duo, das die Beine optisch streckt. Gold- und Silberschmuckstücke runden das Outfit perfekt ab.



### Unsere Leserin

#### DANIELA GOTTWALD

Bei ihrer Arbeit für die Österreichische Krebshilfe erfüllt die Feldkircherin Wünsche. Zu ihrem 50. Geburtstag im April durften wir unserer Leserin den Wunsch erfüllen, sich einmal von einem professionellen Team stylen und umsorgen zu lassen. Wie toll Daniela ihren Modeljob absolviert hat und wie viel Spaß dabei nicht nur sie hatte, beweisen die Fotos eindeutig!

Glänzend  
und matt,  
Gold und Silber:  
Durch Kontraste  
wird ein Look  
dynamisch.

Bluse von H&M, 39,99 Euro,  
Strumpfhose von Falke,  
26 Euro, Pumps, 179,90 Euro,  
und Tasche, 299,90 Euro,  
beides von Högl, Armreif  
von Even & Odd, 17,99 Euro,  
Kette, 59,95 Euro, Armband  
und Ear Cuff je 39,95 Euro,  
alles von Pilgrim, und Ohr-  
ringe von Liu Jo, 28,95 Euro.  
Gesamter Schmuck  
erhältlich bei [zalando.at](https://www.zalando.at)



### Beauty-Hack

Für mehr Volumen, selbst bei feinem Haar:  
Puder sparsam Strähne für Strähne auftra-  
gen und ins Haar kneten. Anschließend mit  
einem Kamm einarbeiten. Extra-Tipp:  
Das Puder wirkt auch blitzschnell bei einem  
fettigen Ansatz!

Taft Puder Volumen von Schwarzkopf, 5,49 Euro\*



Bluse von Jana Wieland, 205 Euro, Top von Falconeri, 108 Euro, Strümpfe von Calzedonia, 6 Euro, Ohrringe von Christina Seewald, Preis auf Anfrage, Ring von Pilgrim, 39,95 Euro, erhältlich bei Zalando, Tasche von Ina Kent, 385 Euro, und Slingpumps von Högl, 159,90 Euro.

## LOOK 2

### Café au Lait

Fürs Büro setzt unsere Leserin ganz auf Weiß-Nuancen und kombiniert eine Bluse mit Ärmelschleifen zum Keypiece. Dazu passen halbhohe Slingpumps mit Gold-Detail. Ein Stricktop in hellem Nougatbraun sorgt für Kontrast und harmonische Proportionen. Die silberglänzende Tasche bietet Platz für Laptop und Unterlagen, weinrote Strümpfe setzen einen dezenten Farbakzent und korrespondieren mit dem Perlendetail der XL-Hoops.



Office-Style muss nicht eintönig sein! Kleine Farbtupfer bringen den Kick.



### Beauty-Hack

Highlighter zaubert jugendliches Strahlen. Als letzten Schritt des Make-ups mit einem Pinsel auf exponierte Stellen wie Wangenknochen, Nasenrücken und Kinn auftragen und sanft verblenden. Highlighter Reloaded von Revolution, 6,99 Euro\*

**DETAILVERLIEBT.**  
Wenn unsere Stylistin ihre Magie auspackt, steckt Perfektion in jedem Handgriff.



## fashion

Sweatshirt von Surprise Paris, 120 Euro, Socken von Colorful Standard, 12 Euro, beides erhältlich bei Kitsch Bitch Sight Store, Jeansjacke von Diesel, 383,95 Euro, erhältlich bei Zalando, Cap von Falconeri, 56,35 Euro, Tasche von Ina Kent, 89 Euro, und Sneakers von Högl, 159,90 Euro.



## LOOK 3

### Tour de la Mode

Auch bei diesem fast monochromen Alltagslook bleibt unsere Leserin ihrem Stil treu und hebt dabei die lässige Jeans-Sweatshirt-Kombi auf ein neues Level. Daniela matcht das markante Keypiece mit einem puristischen Sweater und einer gefütterten Jeansjacke. Sportliche Akzente wie Basecap und Sneakers unterstreichen den entspannten Charakter des Outfits. Als Hingucker setzen chilirote Socken einen trendigen Farbpuls.

Ton in Ton ist nicht dasselbe wie farblos. Im Gegenteil!



### Beauty-Hack

Für einen wachen Blick und optisch größere Augen Kajal in Nude auf die Wasserlinie auftragen und Lidstrich ziehen.

Profi-Tipp: Als unsichtbarer Lipliner sorgt der Stift auch für definierte und natürlich wirkende Lippenkonturen.

Inner Eye Brightening Pen von Essence, 0,99 Euro\*



**ALLE FÜR EINE.** Unser Team kümmert sich um jedes Detail, um Daniela noch mehr strahlen zu lassen!





## SHOPPING-GUIDE

# STYLE TEIL



Ganz in Weiß. Auch ohne Hochzeit erobern wir mit diesen strahlenden Denim-Pieces den Frühling.



**1 MINI.** Jeanskleid mit Paspeltaschen von Levi's, 84,95 Euro, [levi.com](http://levi.com) **2 WEISSE WESTE.** Denim-Gilet von Opus, 79,99 Euro, [opus-fashion.com](http://opus-fashion.com) **3 CHAPEAU!** Fischerhut mit Steppnähten und Fransensaum von Barts, 39,99 Euro, [barts.eu](http://barts.eu)  
**4 ROCKT.** Mittellanger Jeansrock mit Knopfleiste von & other Stories, 89 Euro, [stories.com](http://stories.com) **5 KURZ UND GUT.** Latzshorts mit verstellbaren Trägern von Levi's, 89,95 Euro, [levi.com](http://levi.com) **6 TWO-TONE.** Zweifarbige Jeans von Baum und Pferdgarten, 219 Euro, [baumundpferdgarten.com](http://baumundpferdgarten.com) **7 GESCHNALLT.** Jeansjacke mit Dornschnallen von Ganni, 325 Euro, erhältlich bei [steffl-vienna.at](http://steffl-vienna.at)  
**8 WEISSHEIT.** Denim-Corsage von Diesel, 174,95 Euro, erhältlich bei [zalando.at](http://zalando.at)

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

## Stoffkunst

Der niederländische Designer Marcel Wanders hat in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Hersteller Fischbacher 1819 eine ganz besondere Textilkollektion entwickelt, bei der das Naturmaterial Hanf im Mittelpunkt steht. Dieser Stoff zum Beispiel greift das Motiv des Makrameeknotens, bekannt von Marcel Wanders' berühmtem „Knotted Chair“ (1996), auf – ein apartes Spiel aus blickdichten und transparenten Stellen.

[fischbacher1819.com](http://fischbacher1819.com)

EDLE FASER.  
Marcel Wanders schätzt  
Hanf vor allem wegen  
seiner Langlebigkeit.

## COMEBACK DER ECKEN

Nach Jahren, in denen Ecken und Kanten ein Mauerblümchendasein fristen mussten, wird ihnen nun ein baldiges Comeback prognostiziert. Vor allem als skulpturale Akzentmöbel werden sie 2025 in unsere Wohnräume zurückkehren und diesen in Kombination mit geschwungenen Möbeln mehr Charakter verleihen.



- 1| ELEGANT. Konsole mit Spiegel Haku von Wook, 2.419 Euro, bei [solidmade.at](http://solidmade.at)  
 2| MARKANT. Silva Piece von Ferm Living, 409 Euro, [fermliving.de](http://fermliving.de)



## KUNSTVOLL

Auf der Maison & Objet Paris im Jänner 2025 präsentierte Serax eine spannende neue Kooperation mit dem belgischen Label Wouters & Hendrix. Die Kollektion „Les Objets Mouleversants“ bietet ausgefallene, humorvolle

Tischaccessoires, die stark von der surrealistischen Kunst der 1920er-Jahre inspiriert sind. Mit seinem Ursprung im Schmuckdesign bringt das Duo eine frische und verspielte Perspektive in die Welt der Tisch-Accessoires.

Kollektion „Les Objets Mouleversants“ von Serax, [serax.com](http://serax.com)

## Museumsreif

Designerin Sabine Marcelis hat für das Stedelijk Museum für moderne und zeitgenössische Kunst und Design in Amsterdam einen Stuhl aus 100 % Aluminium entworfen. Eine Auftragsarbeit, mit der das Museum eine zeitlose Sitzgelegenheit für den neuen Eingangsbereich schaffen wollte. Produziert wird das Modell von BD Barcelona.

Stuhl Stedelijk von BD Barcelona Design, 1.210 Euro, [bdbarcelona.com](http://bdbarcelona.com)



## Wir stellen vor... Tom Dixon

[tomdixon.net](http://tomdixon.net)



Tom Dixon ist einer der großen zeitgenössischen Designer, mit gleichnamiger Brand. Der 1959 in Tunesien geborene und in London aufgewachsene Autodidakt erlangte durch seine innovativen Leuchtkollektionen Bekanntheit. Weniger bekannt ist, dass er vor der Gründung seines Labels 2002 Kreativdirektor bei Habitat und Artek war. Heute umfasst das Portfolio von Tom Dixon eine breite Palette an Designbereichen, darunter Innenarchitektur sowie Beleuchtung, Möbel, Geschirr und Düfte. Mit seiner neuen „Groove“-Kollektion präsentiert er nun zum ersten Mal Outdoor-Möbel, inspiriert vom Art-déco-Stil. Diese Kollektion beinhaltet Stuhl, Hocker und Esstisch, erhältlich in den Farben Moss und Putty.



EFFIZIENT. Stuhl & Hocker Groove von Tom Dixon, 348 bzw. 198 Euro, [tomdixon.net](http://tomdixon.net)



# Weiblichkeit voll entfalten

Denise Rosenberger und Andrea Haselmayr haben als *Feminine Food* eine Mission: Frauen zu unterstützen, genussvoll im Einklang mit ihrem Zyklus und ihrer Weiblichkeit zu leben.

VON **Claudia Rejtek**

**D**er bewusste und achtsame Umgang mit Körper und Seele ist für Denise (im Bild rechts) und Andrea der Schlüssel zum Wohlbefinden: „Unsere Intention ist es, Frauen genussvoll an ihren individuellen Rhythmus zu erinnern – an ihre Körperweisheit und Intuition.“

Auch für Denise und Andrea war der Weg zu einem harmonischen Leben im Einklang mit dem Zyklus ein langer. Denise Rosenberger, Yogalehrerin, Doula und Frauenheilkundlerin, hatte jahrelang mit starken Regelschmerzen zu kämpfen. Mit viel Geduld und der Hinwendung zur intensiven Körperwahrnehmung hat sie ge-

lernt, ihre Weiblichkeit zu leben. Und auch für Andrea Haselmayr, naturheilkundliche Ernährungsfachfrau iA und Unternehmerin in der Kreativbranche, war der Weg in ihr Frausein ein steiniger. Heute, als mehrfache Mutter, hilft sie Frauen, ihr Urvertrauen zu stärken und ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren – gemeinsam mit Denise als *Feminine Food* begleitet sie Frauen in Workshops, Retreats und Trainings zu mehr Selbstwirksamkeit.

## Frausein richtig nähren

Welche Nahrungsmittel wir zu uns nehmen, hat einen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Das gilt prinzipiell für Männer und Frauen – für Letztere allerdings verstärkt. Denn bestimmte Nahrungsmittel können unangenehme Zyklus-Begleiterscheinungen wie Migräne, PMS, Krämpfe verschlechtern – oder eben auch mildern. In ihrem ersten Buch, *Eat like a Woman*, erklären Denise Rosenberger und Andrea Haselmayr, welchen Einfluss die Ernährung auf den weiblichen Zyklus hat. Plus: Rezepte, die nach Zyklus-Phasen gegliedert sind, sowie ein Zyklus-Tagebuch. In ihrem zweiten Buch, *When two become one*, zeigen die Autorinnen, wie Frauen, Männer und Paare ihre Fruchtbarkeit stärken und nähren können, inklusive Rezepten, Yogaübungen und Heilkräutermanagementen.

Ab dieser Ausgabe präsentieren Denise und Andrea auch in der *maxima* ein Rezept, das Nahrungsmittel enthält, die speziell die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen in den verschiedenen Lebenszyklen stärken. Denn: „Unser individuelles Frausein zu leben – genussvoll, mit Freude und Leichtigkeit –, macht uns glücklich“, sind die beiden überzeugt.

**RATGEBER.**  
*When two become one*  
(Brandstätter Verlag 2021,  
36 Euro)

*Eat like a Woman* (Brandstätter Verlag, 4. Aufl.  
2023, 35 Euro)





# Gurken- kaltschale

MIT HANFSAMEN, MINZE,  
DILL UND RADIESCHEN

VON Andrea Haselmayr &  
Denise Rosenberger

## ZUTATEN

für 2 Portionen als Vorspeise,  
für 1 Portion als Hauptspeise

- 1 Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ Bund Minze
- ¼ Bund Dill
- Saft von ½ Zitrone
- 1–2 EL geschälte Hanfsamen\*
- 1 EL Olivenöl\*
- 250–300 ml Eiswasser  
(ggf. etwas mehr)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

### für die Dekoration

- geschälte Hanfsamen\*
- Minzeblätter
- Radieschensprossen, Radieschen  
(ganz oder in Scheiben)

## ZUBEREITUNG

Für die Kaltschale Gurke waschen und grob zerteilen. Knoblauch schälen. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Suppe in Schüsseln füllen und mit Hanfsamen, Minze, Sprossen und Radieschen dekorieren.

## FEMININE FOOD #WISSENSHACK:

Dieses einfache Gericht ist eine ziemlich Granate für deinen Immunboost. Gurken bestehen aus etwa 95% Wasser und sind reich an Kalium. Die Senföle der Radieschen und Radieschensprossen wirken antibakteriell und antioxidativ, reduzieren daher Zellschäden und schützen das Herz-Kreislauf-System. Bei Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden wirkt Dill aufgrund seiner krampflösenden Eigenschaften beruhigend. ABER jetzt kommt's: Im Gegensatz zu vielen pflanzlichen Proteinquellen enthalten Hanfsamen alle neun essenziellen Aminosäuren, die unser Körper benötigt, jedoch nicht selbst herstellen kann. Das macht Hanfsamen zu einer der kraftvollsten und nährstoffreichsten Proteinquellen in der pflanzlichen Welt.

# Easter POP ART

Monochromie ade! Zu Ostern 2025 setzen wir auf knallige Farben, verspielte Muster und lebendige Designs im Gute-Laune-Stil.

PRODUKTION & REDAKTION Karin Boba  
FOTOS Klaus Fritsch  
STYLING Karin Boba, Theodor Lukas



## KUNSTVOLL

Im Jahr 2025 stehen skurrile Formgebungen und naive Abstraktionen im Mittelpunkt. Durch das kreative Mischen von verschiedenen Formen entstehen faszinierende kleine Kunstwerke, die eine energetische Atmosphäre schaffen.

## KONTRASTREICH

Ein Blumenstrauß, der nie verwelkt.  
Anstelle von bunten Farben  
besteht dieses florale  
Arrangement mit schwarz-weiß  
gemusterten Kontrasten,  
angelehnt an den Cartoon-Style.  
Besonders schön kommen die  
handgezeichneten Blumen in  
auffälligen Vasen zur Geltung.





## ORIGINELL

Geschenverpackung mal anders! Statt Geschenkpapier zu kaufen, gestalten wir dieses einfach selbst. Die fröhliche und zugleich einfach umzusetzende Grundidee eignet sich perfekt, um unzählige Adaptionen zu kreieren.



## MUSTERMIX

Kreativität entfalten durch ein mutiges Spiel mit Formen und Farben!  
Mit ein wenig Experimentierfreude entstehen im Handumdrehen  
bunte Eier, die ein echtes Statement setzen. Diese Basteltechnik  
begeistert sowohl Erwachsene als auch Kinder.

Schalen Sun Blue & Sun Pink, beide von &klevering, 59,95 Euro & 49,95 Euro, [klevering.com](https://www.klevering.com)

## GEOMETRISCH

Linien- und Gittermuster liegen derzeit im Trend. Eine kreative Möglichkeit, diesen Look zu erzielen, ist das Überziehen von Eiern mit Netzstrümpfen. Der Clou: Im nächsten Jahr können die Strümpfe ganz unkompliziert abgezogen und die Eier neu gestaltet werden!



# DIY-Bastelanleitung

Einfache Bastelideen mit großer Wirkung. Alle sechs Anleitungen auf einen Blick.



## KUNSTVOLL

### MATERIALIEN:

Ausgeblasene Eier, Acrylfarben, Pinsel, Moosgummi, Uhu, Holzspieß zum Trocknen, Lochzange, buntes Garn

Die Eier zweimal deckend mit Acrylfarben bemalen und trocknen lassen. Unterschiedliche Motive aus Moosgummi ausschneiden, mit Uhu auf die Eier kleben und festdrücken. Für die Moosgummi-Ornamente verschiedene Formen zusammenkleben. Mit einer Lochzange Löcher stanzen, Garn durchfädeln und aufhängen.



## KONTRASTREICH

### MATERIALIEN:

Weißes Papier, schwarzer Marker, Schere, Zange, schwarzer Basteldraht, Uhu

Tulpen mit schwarzem Marker auf Papier zeichnen. Die Blüten mit verschiedenen Techniken verzieren. Ein zweites Blatt Papier unterlegen und die Blumen grob ausschneiden. Mit einer Zange den Basteldraht abzwicken. Den Draht mittig auf der Unterseite der ausgeschneittenen Blumen platzieren, die andere Seite großzügig mit Uhu bestreichen und die beiden Seiten gemeinsam mit dem Draht festkleben.



## ORIGINELL

### MATERIALIEN:

Weißer und gelber Moosgummi, Schere, Uhu, Geschenkpapier, Transparentpapier, Lochzange, Geschenkbänder

Organische Formen aus weißem sowie Kreise aus gelbem Moosgummi ausschneiden. Die gelben Kreise auf die weißen Formen kleben und die entstandenen Eier auf das Geschenkpapier kleben. Ein Blumenmotiv aus Moosgummi und eine kleine Version aus Transparentpapier ausschneiden. Löcher in die Motive stanzen und auf die Geschenkbänder auffädeln.



## KUNSTVOLL

### MATERIALIEN:

Zylindrisches Glas, Karton, Stift, Schere, gemusteter Bastelkarton (Stärke ca. 330 g), Uhu, Wäscheklammern

Ein Glas auswählen, für das der Papiermantel erstellt wird. Schablone in der entsprechenden Größe anfertigen. Diese auf den Bastelkarton auflegen und 2x für die Vasenvorder- und -rückseite ausschneiden. Vasenseiten an den Rändern miteinander verkleben, mit Wäscheklammern zum Trocknen fixieren. Das Glas in die Vase stellen.



## MUSTERMIX

### MATERIALIEN:

Seidenpapier, Schere, hartgekochte Eier, Tapetenkleister, Pinsel

Kreative Motive aus Seidenpapier ausschneiden. Die Eier an den Stellen, wo die Motive platziert werden, mit Tapetenkleister bestreichen. Die Motive auflegen und mit einem Pinsel glatt streichen. Überlappend weitere Motive auftragen, bis der gewünschte Look erreicht ist. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.



## GEOMETRISCH

### MATERIALIEN:

Netzsockchen oder Strumpfhose, Schere, ausgeblasene Eier (Hühner- und Gänseeier), evtl. dicke Nadel

Netzsockchen oder Strumpfhose beidseitig abschneiden. Die Eier mit dem Netzstrumpf überziehen. Mit Schere oder dicker Nadel die Enden des Söckchens in das Loch drücken. Auf beiden Seiten gleich verfahren, bis die überschüssigen Enden vollständig im Loch verschwunden sind.

**L**ange dunkle Mähne, ein unglaublich ansteckendes Lachen und eine Energie, die den Duracell-Hasen alt aussehen lässt – spricht man mit Monika Ballwein, wird man von ihrer Leidenschaft für Musik und ihrer positiven Ausstrahlung angesteckt.

**Frau Ballwein, was hat *Help!* – der Beatles-Film, der heuer 60-jähriges Jubiläum feiert – mit Ihnen und Österreich zu tun?**

Die Beatles haben 1965 besagten Film gedreht, und ein Teil davon wurde auch in Obertauern aufgenommen – das ist nun 60 Jahre her. Das feiere ich nicht nur in meinem Programm *Ballwein Celebrates the Beatles* gemeinsam mit der Philharmonie Salzburg mit einem Konzert in Obertauern, sondern auch im Mai, auch gemeinsam mit der Philharmonie, mit *A Symphonic Tribute to The Beatles*.

**Was genau kann man sich darunter vorstellen?**

Es ist eine gewaltige Produktion mit großem Orchester, 200-köpfigem Chor und 300 Musiker:innen, inklusive Band mit Schlagzeug, Klavier und Bass. Diese Kombination aus symphonischer Besetzung und moderner Band verleiht dem Sound eine besondere Dynamik – ein Konzept, das bereits bei ABBA und Queen beeindruckend funktioniert hat. Es ist die größte Besetzung, die die Philharmonie Salzburg bietet, perfekt abgestimmt auf die Dimensionen des Festspielhauses. Trotzdem hat es aufgrund der normalen Bandbesetzung noch Popcharakter, was es wiederum faszinierend macht. Genauso wie die Arrangements, die ja ganz anders klingen als die Original-Arrangements.

## „Die Beatles waren und sind für mich mehr als nur eine Band – sie sind ein Stück meiner eigenen Geschichte.“

Also ein musikalisches Erlebnis in einzigartiger Dimension.

**Woher kommt diese Begeisterung für die Beatles?**

Die Beatles haben mich seit meiner Kindheit begleitet – mein erster bewusster Kontakt war in der Schule, als meine Lehrerin *She's Leaving Home* im Englischunterricht spielte. Dieser Song hat mich sofort gepackt. Dazu kamen meine Geschwister, die ständig Beatles hörten – die Musik war einfach immer präsent. Egal, ob es ein Erfolgsmoment war, wie eine gute Note, oder eine erste große Schwärmerie – irgendwie lief immer ein Beatles-Song im Hintergrund, ganz ohne Absicht. Ihre Musik war mein emotionaler Kompass: Sie verstärkte meine Freude, spendete Trost in traurigen Momenten und wurde zu einem festen Anker in meinem Leben. Die Beatles waren und sind für mich mehr als nur eine Band – sie sind ein Stück meiner eigenen Geschichte.

**Ihr Lieblingslied von den Beatles?**

Am Ende des Tages ist es schwer, aus einem Gesamtwerk, das man liebt, nur ein einziges Lieblingslied zu wählen. Es gibt einfach mehrere. Doch *Yesterday* bleibt für mich eine der schönsten Kompositionen überhaupt – ein Song, der zeitlos berührt. Auch *Blackbird* fasziniert mich immer wieder mit seiner Schönheit. Als ich

meine eigene Beatles-CD zusammengestellt habe, fiel mir auf, dass ich unbewusst mehr Songs von Paul McCartney als von John Lennon gewählt hatte. Rein musikalisch haben mich seine Harmonien und Melodien wohl immer ein kleines bisschen mehr angesprochen – warum auch immer.

**Und was macht nun nach all den Jahren noch immer die Faszination für diese Band aus?**

Die Beatles haben in den 60ern einen völlig neuen Sound erschaffen – eine revolutionäre Stilistik und eine einzigartige Art des Songwritings. Doch das Faszinierende ist, dass ihre Musik bis heute nichts von ihrer Wirkung verloren hat. Man könnte sie in ihrer Bedeutung mit Beethoven oder Mozart vergleichen – ihr Werk ist State of the Art, ein Meilenstein, der als Vorlage für Generationen von Musiker:innen dient. Sie haben ein Fundament in der Pop- und Rockmusik geschaffen, das nach wie vor trägt. Und das Beste: Auch die heutige Generation feiert die Beatles noch immer – ihre Musik ist also tatsächlich zeitlos.

**Was halten Sie von dem neuesten Beatles-Song, *Now and Then*, der mit Hilfe von KI verwirklicht wurde?**

Als ich diesen Song zum ersten Mal gehört habe, war ich völlig überwältigt – der Spirit der Beatles ist darin so spürbar, dass ich einfach nur geheult habe. Dann sieht man das Video dazu, und da muss ich sagen: Künstliche Intelligenz kann in solchen Momenten wirklich wertvoll sein. Natürlich bringt sie Veränderungen mit sich, die wir erst einmal einordnen müssen. Aber die Möglichkeit, eine Stimme so zu isolieren und technisch in einen neuen Song zu integrieren, ist beeindruckend. Für mich steckt in ➤



# Lady Madonna

Ob als Sängerin, Vocal Coach oder Musikproduzentin – Monika Ballwein hat die österreichische Musikszene geprägt wie kaum eine andere. Mit uns sprach sie über ihre Faszination für die Beatles und ihre offene Rechnung mit deutschen Texten sowie über KI in der Musikbranche.

VON **Pia Prillhofer**

diesem Lied genau die Magie, die die Beatles immer hatten. Auch die Produktion fängt ihren unverwechselbaren Sound perfekt ein – genau deshalb finde ich den Song fantastisch

**Stichwort KI: Was wird sich in der Musikbranche verändern?**

Die Entwicklung von KI in der Musik ist riesig – und wir stehen erst am Anfang. Bei einer arte-Dokumentation mit Produzent Thomas Foster sollte ich eine KI-Stimme von einer echten unterscheiden – und ich habe es nicht erkannt. Das zeigt, wie weit die Technik bereits ist. Für Studiosänger:innen, die oft für Demos gebraucht wurden, bedeutet das eine massive Veränderung. Produzent:innen benötigen uns dafür nicht mehr – was eine Einnahmequelle verschwinden lässt. Natürlich wird echte Gesangskunst nicht völlig ersetzt, aber die Frage ist: Wie weit geht das noch? Besonders kritisch ist das Urheberrecht: Wem gehören KI-generierte Songs? Wer bekommt die Tantiemen? In Japan gibt es bereits KI-Bands mit Millionen Streams – ohne echte Musiker:innen. Manche verkaufen sogar ihre Stimme als Lizenz für KI-Produktionen. Und was passiert, wenn jemand mit KI die Stimme von John Lennon oder Ray Charles klonet? Rechtlich ist das eine riesige Grauzone. Die Musikbranche steht vor einem gewaltigen Umbruch. Noch fehlen Regeln und Schutzmechanismen, doch eines ist sicher: Diese Entwicklung wird alles verändern.

**Lieder von Idolen zu singen kann ja durchaus tückisch sein. Hatten Sie jemals Bedenken hinsichtlich der Akzeptanz?**

Als ich meine Show kreierte, ging es nicht um den Vergleich mit den Beatles, sondern um eine Hommage an ihr Werk. Ich wollte ihre Songs neu interpretieren, mit Arrangements, die meinen musikalischen Zugang widerspiegeln. Bewusst habe ich auf Gitarren verzichtet – ein Tabubruch, doch selbst Beatles-Fans vermissten sie nicht. Stattdessen setzen Klavier, Akkordeon und ein Streichquartett neue Akzente. Mir geht es darum, die Es-

sens dieser Meisterwerke hervorzuheben. Musik ist Geschmackssache, aber die Magie der Beatles bleibt – in jeder Interpretation.

**Singen sollte doch eigentlich keine Altersgrenze haben, trotzdem hat man das Gefühl, dass auch in dieser Branche Frauen jenseits der 50 schwer zu finden sind.**

Tatsächlich ist es auch in unserer Branche nicht egal, wie alt man ist, denn wo sind all die Frauen meiner Generation – vor allem in der Populärmusik? Ich meine nicht im Jazz, wo scheinbar Alter keine große Rolle spielt. Aber in der Popmusik fällt mir



**„In der Popmusik fällt mir kaum eine Frau über 50 ein – weder in Österreich noch weltweit.“**



**STIMMGEWALT.** Inmitten eines großen Orchesters oder im kleinen Rahmen: Monika Ballwein gibt immer den Ton an.

**Im Mai kommt Ihre neue Single heraus – dieses Mal auf Deutsch?**

Ja, rechtzeitig zum Muttertag, denn es hat auch etwas mit meinem Sohn zu tun. Und ja, dieses Mal tatsächlich auf Deutsch. Wobei ich nicht strategisch entscheide, welche Sprache oder Richtung ich einschlage – es geht darum, was sich für mich gerade richtig anfühlt. Mit Deutsch habe ich noch eine offene Rechnung, aber im positiven Sinne. Früher schrieb ich mit meiner Band deutsche Songs, die – der Zeit geschuldet – jedoch leider wenig Gehör fanden. Deutsch war nicht en vogue. Jetzt kehre ich bewusst zur deutschen Sprache zurück und habe ein tolles Team für kommende Produktionen zusammengestellt. Die ersten Singles sind fast fertig, und ich freue mich riesig – auch wenn es ein Wagnis ist, denn auf Deutsch zu singen fühlt sich völlig anders an: direkter, intensiver. Und obwohl ich in der Musikbranche sehr erfahren bin, fühlt es sich an wie ein Neustart. Aber genau das macht es so spannend und aufregend! **I**

## About

Monika Ballwein wurde 1967 in Niederösterreich geboren. Sie studierte Jazzgesang am Franz-Schubert-Konservatorium in Wien und absolvierte eine Ausbildung zum CVT (Complete Vocal Technique)-Vocal-Coach in Kopenhagen. Bereits mit 17 Jahren begann ihre Karriere als Studiosängerin, gefolgt von TV-Auftritten und zahlreichen Bühnen- und Studio-Engagements im In- und Ausland. 2004 gründete sie ihre eigene Gesangsakademie und wurde Österreichs erste autorisierte Lehrerin für CVT. Sie stand bereits mit dem Bruckner Orchester, den Wiener Symphonikern, der Philharmonie Salzburg, aber auch mit Künstler:innen wie Nina Hagen, Al Jarreau, Chaka Khan oder Udo Jürgens auf der Bühne. Als Studiosängerin wirkte sie an rund 400 Produktionen mit und leih mehr als 20 Radiostationen in Österreich sowie Deutschland ihre Stimme für deren Jingles.

Ballwein ist seit der 1. Staffel als Sängerin in der ORF-Show *Dancing Stars* vertreten, war fünf Mal als Mitvertreterin für Österreich beim Eurovision Song Contest dabei, vier Mal davon selbst auf der Bühne, 2014 als Coach, Mentorin und langjährige Wegbereiterin von Conchita Wurst. 2022 wurde sie mit dem Goldenen Ehrenzeichen für Verdienste um das Land Niederösterreich ausgezeichnet, und 2023 erhielt sie den Kulturpreis NÖ für Musik.

kaum eine Frau über 50 ein – weder in Österreich noch weltweit. Und wenn doch, sehen sie oft nicht aus wie 50-Jährige. Es scheint, als würde Pop automatisch mit Jugend verbunden, während Jazz als „erwachsen“ akzeptiert wird. Dabei ist Pop nicht seichter oder weniger anspruchsvoll. Die Texte sind tiefgründig, die Musik vielschichtig. Ich selber habe Jazzgesang studiert, liebe ihn, aber meine Leidenschaft galt immer der Popmusik. Doch wo ist unser Platz als Frauen jenseits der 50? Wo wird mein Platz in zehn Jahren sein? Ehrlich gesagt, ich weiß es nicht. In der Musikszene gibt es viele talentierte junge Frauen, aber der Großteil der Musikszene wird immer noch von Männern dominiert – zu etwa 90 Prozent, gegenüber 10 Prozent Frauen.

# Malerische OSTSEE

Meck-Pomm klingt irgendwie nach Junk-Food. Dabei ist die deutsche Ostseeküste ein Fall für Reise-Feinspitze. Pittoreske Hansestädte, einsame Naturstrände und historische Seebäder addieren sich hier zur Frischluftkur der Extraklasse.

TEXT & FOTOS **Robert Haidinger**

## **NATURSCHAUSPIEL.**

Der Strand des Relais-&-Châteaux-Resorts Weissenhaus zählt zu den schönsten der Ostseeküste.



#### ÜBERBLICK.

Rügens neuer Skywalk erlaubt neue Perspektiven auf Caspar David Friedrichs Kreideklippen.

weltberühmten Steilküste kann man zwischen den glatten Buchenstämmen hervorleuchten sehen, während der Küstenwanderung, die im Nationalpark Jasmund für malerische Perspektiven sorgt. Es sind typische Ostseeblicke: Hinter dem deutschen Wald das Meer, darüber das übliche Gezerre der Wolken. Seit kurzem krümmt sich der frei schwebende Skywalk über die brüchigen Kreideklippen und lädt zur elliptischen Hängepartie über der weißen Küste – ein besonderer Moment.



**V**or genau zwanzig Jahren, im November 2005, wurde Angela Merkel deutsche Bundeskanzlerin.

Ende Februar krachte es auf der Ostseeinsel Rügen. Der 24. 2. bedeutete einen schwarzen Tag für die berühmten kreideweißen Zinnen der Wisower Klinken. 50.000 Kubikmeter Kreide polterten da in die Ostsee. Von Deutschlands berühmtester Küstenformation, die Caspar David Friedrich in so schönen Zartrosatönen gemalt hatte, blieben nur zwei kariöse Stümpfe übrig. Das Meer frisst die Kreide nicht, sprachen Geolog:innen die Ostsee später frei. Sie erreicht den Klippenfuß kaum. Aber da und dort rutscht es sachte und bröckelt es leise, das elf Kilometer lange Naturwunder im Nordosten Deutschlands. Schuld daran sind der Frost und das viele Wasser, das die weichen Kreideklippen speichern. Dazu kommt die Ausrichtung nach Norden, die kaum Sonnenschein auf Rügens Kreidefelsen fallen lässt.

Auch beim Auftakt zu meiner Ostseerunde lässt sich die Sonne nicht sehen. Das mattweiße Schimmern der

#### Abtauchen im Hanse-Hafen

Natur begegnet man auch in Stralsund, dem Gateway nach Rügen. Besonders appetitlich aufbereitet in Form von Makrelen- und Matjesbrötchen. Oder weil die Möwen den schrillen Hafen-Sound vorgeben, was sie hier so gut wie immer tun. Das maritime Erbe hat Stralsund weiter fest im Griff. Molen und Landungsstege führen zu alten Lagerhallen. Vor backsteinroten Kaufmannspalästen flattern die Wimpel der Fischkutter. Und im Aquarium der Stralsunder Hafensinsel kann man sogar ins Meer abtauchen, ohne nass zu werden. Fünfzig Becken mit jeweils individuellem Wasserkreislauf und Salzgehalt laden dazu ein. Silberglänzende Heringsschwärme schweben zwischen Ohrenquallen und Stören. Makrelen in blau schimmernden Schuppenkostümen üben die Choreografie ihres synchronen Schwimmverhaltens. Wie ein Fisch kann man die Wucht der Wellen auf Kelpwälder und Muscheln kennenlernen. Highlight ist die Zwanzigmeterhalle der Meeresriesen: ➤



#### HAFENROMANTIK.

Die Hansestädte Stralsund (u.) und Wismar (o.) sind UNESCO-Weltkulturerbe.



„Auf das barocke Schloss Bothmer geht man am schönsten inmitten einer einzigartigen Lindenallee zu.“

**GUT GEWACHSEN.**

Ein Bild von einer Schlossallee: Der Stopp an der Mecklenburger Barockperle Bothmer ist Pflicht (o., r. o.).

**REISE TIPP**

**A-ROSA STRANDIDYLL HERINGSORF\*\*\*\*+**

Umgeben von einer herrlichen Parkanlage, ist das Hotel ein Blickfang an der Strandpromenade Usedom. Das Hotel lädt mit seinem Superior-Komfort und dem Puria Spa zum Wohlfühlen ein.

**2 Nächte, p. P. ab 159 Euro. Buchbar auf [billareisen.at](http://billareisen.at)**



vier Ebenen, um Walen und Tiefseetintenfischen Aug in Aug gegenüberzustehen. Ganz unten, am Meeressgrund, laden chillige Liegen zum Unterwasserträumen ein.

**Gutshöfe und Baumalleen**

Stralsunds modernes Ozeaneum wirkt selbst ein wenig wie ein Alien im alten Hanse-Hafen. Wie vom Wind geblähte Segel wölben sich die weiß beschichteten Stahlplatten des Baus – doch den eigentlichen Grundton geben die backsteinroten Speichergebäude der Umgebung vor. Deutschlands Ostseeküste setzt vor allem nostalgische Akzente. Wie Stralsund ist auch die Hansestadt Wismar längst Weltkulturerbe – ein Blick auf den fantastischen Marktplatz und auf das alte Hafenbecken lässt keinen Zweifel daran. Halb Mecklenburg-Vorpommern tickt so. Neben ausladenden Gutshöfen erstrecken sich Pferdeställe, und hinter dem Vorhang der Trauerweiden glucksen kleine Wei-

her. Auf das barocke Schloss Bothmer geht man am schönsten inmitten einer einzigartigen Lindenallee zu. Historische Ostseebäder wie Boltenhagen oder Kühlungsborn halten das Sommerfrische-Prinzip Strandkorb in Ehren – und erneuern den Charme einer längst vergangenen Ära. Kornblumen leuchten an Wegesrändern und lassen an Schlagerschnulzen aus dem Jahre Schnee denken. Auch sie laden dazu ein, den Fuß vom Gaspedal zu nehmen – oder weit besser noch, gleich aufs E-Bike umzusteigen.

**Frisches Fischland**

Eine Gegend, in der sich das besonders lohnt, hat den drolligen Namen Fischland-Darß-Zingst und gilt vielen als schönste Halbinsel Deutschlands. Sie erstreckt sich über 45 Kilometer zwischen den Ostseekrimi-Locations Rostock und Stralsund, eingebettet in den Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft, den größten der Ostseeküste. Die Industrienation





#### STARKE KULISSE.

Historische Ostseebäder wie Boltenhagen und Kühlungsborn (o.l., o.r.) erfinden sich heute neu. Der Marktplatz von Wismar ist der größte in Norddeutschland – und der schönste (l.).

Deutschland, hier wirkt sie wie ein fremder Stern. Bodden heißt das amphibische Wasserland der Wattflächen und Lagunen einer Küste, die ständig in Bewegung bleibt und dabei einzigartige Naturräume für Pflanzen und Tiere bildet – mit Dingen wie Kranichrast und Hirschbrunft am Eventkalender. Dünen gehen in Heide über. Salzwiesen wechseln mit Mooren. Zwischen Röhricht trillern Teichrohrsänger, und Bartmeisen flechten an Nestern. Das Krakeelen zweier Fischer in gelben Watthosen höre ich auch, rau und ungekünstelt

ziehen sie über die jüngsten EU-Vorgaben her. Dabei wirkt der Stopover in der Künstlerkolonie Ahrenshoop wie das perfekte Bodden-Idyll: reetgedeckte Häuser mit bunten Fensterläden zwischen Ostsee und einer schilfbestandenen Lagune, die im Hinterland zum Segeln und Rudern einlädt. Zwischen schmalen Bootstegen macht sich der beißende Duft frisch geräucherter Makrelen breit. An Prerows wildem Weststrand, ein paar Fischland-Kilometer weiter, schmecken sie schließlich besonders gut. Knorrige Kiefern recken sich ➤

## Navigator

### ANREISE

Direktflüge von Wien nach Hamburg mit [aqa.com](http://aqa.com), [eurowings.com](http://eurowings.com)  
ÖBB Nightjet Wien–Hamburg.  
Für die Weiterreise empfiehlt sich ein Mietwagen.

### HOTELTIPPS

#### Weissenhaus Private Nature Luxury Resort

Parkallee 1, 23758 Wangels, [weissenhaus.de](http://weissenhaus.de)  
Das Relais-&-Châteaux-Mitglied bietet auf 75 Hektar großem Privatgrundstück Top-Luxus. Restaurant mit 2 Michelin-Sternen. Ab 445 Euro

#### Townhouse Wismar

Am Markt 24, 23966 Wismar  
Perfekte Lage am historischen Marktplatz, das Haus gehörte einst der Deutschen Seereederei. DZ ab 110 Euro

#### Relais & Châteaux

##### Gutshaus Stolpe

Peenstraße 33, 17391 Stolpe an der Peene  
Gutshaus-Atmosphäre und hochkarätige Kulinarik (zwei rote Gault-Millau-Hauben). DZ ab 95 Euro

### RESTAURANTTIPPS

#### Bootshaus

Parkallee 1, 23758 Wangels, [weissenhaus.de](http://weissenhaus.de)  
Saisonale Produkte werden innovativ interpretiert. Strandlage und perfekt für Sundowner.

#### Räucherhaus

Hafenweg 6, 18347, Ahrenshoop, [raeucherhaus.com](http://raeucherhaus.com)  
Uriges Restaurant für Ostsee-Fischgerichte in toller Lage.

#### Stolper Fährkrug

Peenstraße 38, 17391 Stolpe an der Peene  
Vorpommerns ältestes Wirtshaus serviert knusprige Flammkuchen.

### INFO:

[germany.travel](http://germany.travel)  
[auf-nach-mv.de](http://auf-nach-mv.de)



„Ein Strand wie an der Pazifikküste Kanadas.“

am Dünensaum gegen die steife Meeresbrise. Am breiten Strandstreifen bleicht angespültes Treibgut. Ein Strand wie an der Pazifikküste Kanadas. Treibt man sein E-Bike weiter durch den Darßer Wald, erstreckt sich ums Eck Prerows geschützter Nordstrand, der als karibisches Gegenstück der Fischland-Küste gilt.

### Das gute Leben

Küste der Industriekapitäne und Genießer:innen ist der feine deutsche Ostseesaum auch. Davon zeugen Society-Kurorte wie Heiligendamm, die hohe Dichte an Sternerestaurants oder versteckte Retreat-Oasen wie das Gutshof-Juwel Stolpe – ein Hideaway samt historischem Fährhafen und naturbelassener Flusslandschaft im alten Vorpommern. Näher bei Hamburg liegt die wellige Holsteinische Schweiz. Kleinere Waldflächen wechseln hier mit blitzblauen Seen. Wer schwimmt, tut das zwischen Seerosen und Wasserlilien. In aller Ruhe erzählen weitläufige Parks vom guten Leben an der Ostsee – und von der Ära vor dem Fernreiserummel. Besonders nobel wird es am 1607 gegründeten Schlossgut Weissenhaus: zehn historische Relais-&-Châteaux-Gebäude inmitten der Naturkulisse einer 75 Hektar weiten Parklandschaft in direkter Strandlage. Jeder der perfekt gewarteten Strandkörbe ein kleines Paradies mit Blick in Richtung malvenfarbnem Urlaubshimmel. Die frische Ostseeluft kann man auch ein paar Schritte dahinter schmecken, zwischen Dünengräsern und im Strandrestaurant Bootshaus. Aber eben nicht nur: Tartare di Gamberi, das cremehelle Vitello tonnato mit rotem Basilikum bunt getupft. Fast wie von Caspar David Friedrich gemalt! |



**PURER GENUSS!** Die unverbrauchte Landschaft bei Fischland-Darß-Zingst ist das Revier der Bodden-Fischer (l.). Im „Bootshaus“ laden Ostseezutaten zu kulinarischen Höhenflügen ein (o.).

**GUTSCHEIN**  
elmex® OPTI-SCHMELZ

Versiegelt und stärkt den  
Zahnschmelz, um ihn vor  
Säureangriffen zu schützen



\*Coupon gültig vom 27.03. bis 24.04.2025. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Auch im Onlineshop (4217) einlösbar.

**SPAREN SIE**  
**-15%**

auf die elmex®  
OPTI-SCHMELZ Produkte

Gültig vom 27.03.2025  
bis 24.04.2025\*



erhältlich bei  
**BIPA**

# DIE WELLE 1 OSTERHASENJAGD

IM APRIL MIT DEM FUCHS DEN  
OSTERHASEN JAGEN UND  
UNTER ANDEREM EINEN  
FLACHBILDFERNSEHER VON  
FLYERALARM GEWINNEN

JETZT SCHON GEWINN-NUMMER EINSPEICHERN

**0676 90 90 981**

**WELLE 1**  
music radio

JETZT REINHÖREN:



[welle1.at](http://welle1.at)



## ALWAYS OPEN

Als offener Viersitzer vereint das Mini Cooper Cabrio platzsparende Proportionen mit Open-Air-Fahrvergnügen. Dabei bieten 215 Liter kreative Raumnutzung wahlweise mehr Platz für Mitreisende oder Gepäck. Sonne im Gesicht hat man mit dem vollautomatischen Faltdach in unter 18 Sekunden.

Ab 34.981 Euro.



## Gute Sicht

Die ersten Sonnenstrahlen rufen nach einer Ausfahrt ins Grüne! Ob Auto oder Fahrrad – die passende Sonnenbrille ist dabei ein Must-have. Brillengläser mit Tönungen in Braun, Schwarz oder Pilotengrün sind ideal, da sie Kontraste klar hervorheben. Finger weg von bunten Gläsern, diese können nämlich die Farbwahrnehmung von Verkehrszeichen verfälschen.

ZITAT

**„Entspanne dich.  
Lass das Steuer los.  
Trudle durch die Welt.  
Sie ist so schön:  
Gib dich ihr hin, und sie  
wird sich dir geben.“**

Kurt Tucholsky,  
dt. Schriftsteller (1890–1935)



## Modern Solid

„Raffinierte Funktionalität“ zählt als Kernkompetenz der „Modern Solid“-Designsprache des Škoda Enyaq. Eine verbesserte Aerodynamik und eine höhere Reichweite von mehr als 590 Kilometern lassen den Bestseller in Neuauflage ebenfalls glänzen. Zwei Batteriegrößen und drei Antriebsoptionen von 150 kW bis 210 kW sorgen hier für emissionsfreie Schubkraft.

Ab 43.390 Euro steht das Elektro-SUV in den Startlöchern.

## Wussten Sie, dass

### ... DER PACIFIC CREST TRAIL ÜBER 4.279 KILOMETER MISST?

*Ein Fernwanderweg der Superlative! Jedes Jahr machen sich etwa 3.500 Menschen auf, um den Pacific Crest Trail (PCT) an der US-Westküste zu bewältigen. Die anspruchsvolle Langstrecke führt durch Wüsten, Bärenland und über Gebirgspässe – und gilt unbestritten als eine der härtesten Wanderrouten Amerikas.*

## SO STEHEN IHRE STERNE IM APRIL

# Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Ramona Ring

21.4.–21.5.

### Stier

Das wird ein Monat der Liebe! In den ersten Aprilwochen sind Sie in Flirtlaune und Ausgehstimmung, Prickeln liegt in der Luft. Ungewöhnlich experimentierfreudig stellen Sie neue Kontakte her. Auch berufliche Erfolge winken.

22.5.–21.6.

### Zwillinge

In der Liebe könnte es besser laufen, doch Glücksplanet Jupiter vertreibt trübe Gedanken und ab 18. feuert Mars Ihr Liebesleben wieder an. Singles erwarten spannende Begegnungen. Auch geschäftlich geht es wieder aufwärts und Sie erkennen Lösungen für anstehende Probleme.

22.6.–22.7.

### Krebs

Sie sind glücklich, weil Sie sich Hals über Kopf verliebt haben, oder einfach, weil Sie alleine rundherum zufrieden sind. Sollte Ihnen jemand ewige Liebe schwören, dann nehmen Sie das nicht unbedingt für bare Münze. Berufliche Aufgaben erledigen Sie am besten vor dem 19. April.

23.7.–23.8.

### Löwe

Ihr starker Aktivitätsdrang oder Ihre Entschlossenheit könnten Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin überfordern. Wenn Sie sich auf keinen gemeinsamen Kurs einigen können, sollten Sie so bald wie möglich ein Gespräch suchen. Sie werden sehen, Ihre Vorstellungen sind sich gar nicht so unähnlich.



21.3.–20.4.

### Widder

Anfang des Monats ist Ihr Tatendrang noch etwas eingeschränkt. Ab Mitte April bringt Mars Kraft und Schwung, damit Sie so richtig loslegen können. Auch Merkur verwöhnt Sie mit klaren Gedanken und sorgt für optimale Verhandlungen und Absprachen.

22.12.–20.1.

### Steinbock

Ihre Planung überlässt nichts dem Zufall. Mitte April erstellen Sie ein gut durchdachtes Konzept, um effektiv weiterzukommen. Außerdem sollten Sie sich einem Thema widmen, das man nicht so nüchtern betrachten und planen kann: der Liebe. Amor hält schöne Erlebnisse für Sie bereit.

24.8.–23.9.

### Jungfrau

Sie arbeiten hochkonzentriert an Ihrer Karriere. Mit Jupiter im Quadrat empfiehlt es sich, weniger risikofreudig und eher überlegt vorzugehen. Bis zur Monatsmitte sorgt Amor für Highlights in der Liebe. Seien Sie ganz Sie selbst, authentisch kommen Sie an.

24.9.–23.10.

### Waage

Sie gehen im April zwar sehr oft mit Ihrem Liebsten bzw. Ihrer Liebsten auf Konfrontationskurs, doch Jupiter renkt immer wieder ein und sorgt für ein Happy End. Vielleicht sollten Sie weniger auf Ihre Mitmenschen und etwas mehr auf Ihre innere Stimme hören, wenn es um Ihre Zukunftsgestaltung geht.

24.10.–22.11.

### Skorpion

Ab Mitte April haben Sie weder Lust noch Energie, sich in freizeitleiches Getümmel zu werfen. Venus würde allerdings schöne Erlebnisse versprechen. Sie würden sich blendend amüsieren und hätten als Single beste Chancen, Gleichgesinnte zu treffen.

23.11.–21.12.

### Schütze

Sie haben jetzt viele gute Ideen, stoßen aber bei deren Realisierung immer wieder auf Hindernisse. Überprüfen Sie Ihre Ziele genau, bevor Sie zur Tat schreiten. Wenn Sie bedacht vorgehen, werden Sie das gewünschte Ergebnis erzielen. Auch in der Liebe ist etwas mehr Feingefühl angesagt.

21.1.–19.2.

### Wassermann

Die Stimmung könnte besser sein. Vertreiben Sie trübe Gedanken mit angenehmen Erlebnissen. Treffen Sie sich mit Freund:innen, gehen Sie shoppen! Und verschieben Sie alles Anstrengende bis zur Monatsmitte. Ab 19. April geht es sowohl physisch als auch psychisch besser.

20.2.–20.3.

### Fische

Die Sterne versprechen Ihnen einen Wonnemonat, in dem Sie so viel Sexappeal ausstrahlen, dass Sie an niemandem unbemerkt vorbeigehen. Ihr Bedürfnis nach Nähe und Romantik wird gestillt. Auch beruflich spüren Sie schon, dass der bremsende Saturn bald Ihr Zeichen verlässt.

# 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 Müllerder**

Gruppenleitung Media, Content & PR **Caroline Catharin-Klein**  
Senior Specialist Brand Communication **Hanna Mayer**

## 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 Jandrinitzsch, 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,  
Andrea Haselmayer, Eva Pölzl, Claudia Rejlek, Ronny Rockenbauer,  
Denise Rosenberger, Stephanie Rugel, Rüdiger Sturm

## Fotos

Klaus Fritsch, Elke Gebeshuber, Robert Haidinger,  
Rafaela Pröll, Luise Reichert

## Illustrationen

Claudia Meitert, Christina Mühlhöfer, Ramona Ring

## Herstellung/Druck

Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,  
Pułtusk 120, 07-200 Wyszaków  
Erscheinungsweise: zehnmal im Jahr.  
Umschlag: ISO Coated v2. Kern: PSO MFC Paper (ECI).  
Druckauflage: 219.078 (ÖAK 1. HJ 2024).  
E-Mail: [redaktion@maxima.co.at](mailto:redaktion@maxima.co.at),  
[facebook.com/maxima.magazin](https://facebook.com/maxima.magazin), [www.rgverlag.co.at](http://www.rgverlag.co.at)



Bei Einsendung von Texten, Fotos, Grafiken u. ä. Werken garantiert uns der:die Einsender:in und steht dafür ein, dass diese Werke von ihm/ihr geschaffen wurden, und erteilt seine:ihre Einwilligung, dass die Werke unentgeltlich in der Zeitschrift maxima und auf der Homepage veröffentlicht werden. Ferner garantiert der:die Einsender:in und steht dafür ein, dass allenfalls abgebildete Personen ihre Einwilligung zur Veröffentlichung ihres Bildes gegeben haben. Weiters garantiert der:die Einsender:in bei Gewinnspielen, dass er:sie seine:ihre Daten für Marketingzwecke der Zeitschrift maxima freigibt. Durch die Verwendung der Dienste von maxima erklärt sich der:die User:in bzw. Leser:in mit der Speicherung und Verarbeitung der übermittelten Daten sowie mit der Übermittlung von Informations- und Werbematerial (via E-Mail, Telefon, Fax, Facebook, SMS/MMS) durch die RG Verlag GmbH und maxima einverstanden. Ihre Angaben werden automationsunterstützt zur Gewinnspielabwicklung und für die Belange der Kund:innenbetreuung und zu Marketingzwecken verarbeitet und nur falls notwendig auch an Dritte (z. B. Post) weitergegeben. Sie können Ihr Einverständnis dazu jederzeit durch eine kurze schriftliche Mitteilung an uns widerrufen. Preis-, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

# Schön ist, mit Gutscheinen richtig zu sparen.

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

## STRAHLEND SCHÖN!

Sparen Sie sich den Frisörbesuch: Die Perfect Mousse Schaumcoloration lässt sich leicht auftragen und sorgt für ein gleichmäßiges Farbergebnis vom Ansatz bis zu den Spitzen.

## FÜR DEN DURCHBLICK!

Die Brillen-Putztücher von Swirl sorgen easy und schnell für streifenfreie Gläser und lassen sich auch wunderbar für die Reinigung der Smartphones verwenden.

## BRAUEN-BOOSTER

Must-have für perfekt geformte Augenbrauen. Das Brow Lift Lamination Gel von Gosh definiert und sorgt für mehr Fülle. Fast wie nach einem Lifting. Erhältlich auch mit Farbe!

## SANFTE HELFERLEIN

Oberste Regel: Niemals aufs Abschminken vor dem Schlafengehen verzichten! Gut, dass es einem die Demak'Up Watte pads dank ihrer weichen Textur so einfach machen.

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**



**SCHWARZKOPF  
PERFECT MOUSSE**  
Schaumcoloration  
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**3<sup>99</sup>**  
7,99

**BIPA**



**SWIRL**  
Brillen-Putztücher  
30 Stück

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**1<sup>09</sup>**  
2,49

0,04 je Stück

**BIPA**



**GOSH**  
BROW LIFT  
Lamination Gel  
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**7<sup>99</sup>**  
15,99

**BIPA**



**DEMAK'UP**  
Watte pads  
Expert oder Sensitive  
60/70 Stück

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**0<sup>89</sup>**  
1,79

0,01 je Stück

Schwarzkopf Perfect Mousse  
Permanente Farbe ist eine  
Schaumcoloration für zuhause  
und für alle, die wenig Zeit haben,  
aber viel bekommen möchten.  
Perfect Mousse ist eine dauerhafte  
Haarfarbe als Schaum, die eine  
leichte und besonders gleich-  
mäßige Anwendung ermöglicht.  
Das Ergebnis ist eine intensive und  
glänzende Haarfarbe - inklusive  
perfekter Grauabdeckung.



Bezahlte Anzeige



9 002236 234892 >

Online: 3962

**Gültigkeitszeitraum: 27.03.2025-23.04.2025**

Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels  
pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen  
Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Mit den Brillen-Putztüchern von  
Swirl werden Brillengläser sowie  
Smartphones schnell und einfach  
gereinigt. Schmutz, Fette und auch  
Bakterien werden im Nu gründlich  
entfernt. Einzel verpackt sorgen  
sie im Handumdrehen für eine  
streifenfreie und hygienische Rei-  
nigung. Zusätzlich sind die Brillen-  
Putztücher zu 100 % kompostierbar.



Bezahlte Anzeige



9 002236 234908 >

Online: 5452

**Gültigkeitszeitraum: 27.03.2025-23.04.2025**

Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels  
pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen  
Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Egal ob Sie löchrige, dünne, kurze  
oder widerspenstige Augenbrauen  
haben: Das Brow Lift Lamination  
Gel von Gosh ist hierfür die perfekte  
Lösung. Denn das Gel richtet die  
Augenbrauen schnell auf, glättet  
und definiert sie und lässt sie größer  
und voller erscheinen. Außerdem ist  
es auch mit Farbe erhältlich, allergie-  
zertifiziert, parfümfrei und vegan.



Bezahlte Anzeige



9 002236 234915 >

Online: 7524

**Gültigkeitszeitraum: 27.03.2025-23.04.2025**

Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels  
pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen  
Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Das Abschminkritual kann bei  
hartnäckigem Make-up mühsam  
sein. Dank ihrer Wabenstruktur  
setzen die Demak'Up Expert  
Wattepads neue Maßstäbe beim  
Abschminken. Die Wabenseite aus  
100 % natürlichen, ungebleichten  
Baumwollfasern ist für eine  
gründliche Make-up-Entfernung  
konzipiert. Die zweite Seite ist  
glatter und entfernt Haut-  
unreinheiten und Rückstände.



Bezahlte Anzeige



9 002236 234922 >

Online: 1950

**Gültigkeitszeitraum: 27.03.2025-23.04.2025**

Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels  
pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen  
Aktionen und Rabatten kombinierbar.

# PRODUKT DES MONATS

## ULTIMATIVER BRAUEN-LIFT

**Für perfekt geformte Augenbrauen.**

Das Gel von Gosh sorgt für einen Look,  
der garantiert alle Blicke auf sich zieht.



BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

799  
15.99

**Oral-B** **iO<sup>2</sup>**

**NEU - Entwickelt für Einsteiger**

**Spürbar sauberere Zähne  
oder Geld zurück\***



\*Online Registrierung notwendig. Details auf [for-me-online.de/oral-b-geldzurueck](https://for-me-online.de/oral-b-geldzurueck)



Mit 5 Jahren Garantie\*

Als langer Radstand  
für Unternehmer  
vorsteuerabzugsberechtigt

Der neue

# ID. BUZZ GTX

Dynamik, die man sehen kann

Der neue ID. Buzz GTX mit 4MOTION Allradantrieb ist der stärkste serienmäßige VW Bus aller Zeiten. Ganze 250 kW/340 PS beschleunigen den in Kirschrot erhältlichen, extrem agilen Elektro Bulli aus dem Stand in etwa 6,5 Sekunden auf 100 km/h. Aber nicht nur Kraft – auch Variabilität zeichnen den GTX aus, denn es gibt ihn – im langen Radstand – wahlweise mit 5, 6 oder 7 Sitzplätzen.



\* Erhalten Sie serienmäßig eine um 3 Jahre verlängerte Garantie im Anschluss an die 2-jährige Herstellergarantie, bei einer maximalen Gesamtleistung von 100.000 km (je nachdem, welches Ereignis als Erstes eintritt). Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informiert Sie Ihr Volkswagen Nutzfahrzeuge Partner. Bei Aus- und Aufbauten nur gültig für werksseitigen Lieferumfang.

Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 19,2 – 24;

CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: kombiniert 0. Symbolfoto. Stand 01/2025.

[volkswagen.at](https://www.volkswagen.at)