

maxima

1,– Euro

präsentiert von BIPA

NOMADINNEN.
Fünf Frauen
erzählen,
wie es ist,
auf der
ganzen Welt
zu Hause
zu sein.

Sommer, jetzt!

RETRO CHIC.

Haare wachsen
über sich hinaus:
Toupierte Frisuren
feiern ihr
Comeback.

PLUS:

Wer Abkühlung
sucht, findet diese
in den zahlreichen
Höhlen Österreichs.

Bis zu 50% beim
nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Heftende

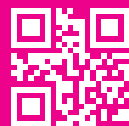




BIPA

Nach dem Urlaub geht's in den BIPA Fotoshop.

Die volle
Auswahl gibt's auf
foto.bipa.at



BIPAFOTOSHOP

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

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

BIPA

FOTOBUCH HARDCOVER A4

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



**BIPA
MARKE
NUR**

ab **19⁹⁹**



WILLKOMMEN

G

Mein Sommer in Bestform

ehe einmal im Jahr dorthin, wo du noch niemals warst“, sagte der Dalai Lama. Waren Sie heuer schon auf Reisen? Oder ist Ihr Fernweh bereits gestillt? Wir haben fünf Frauen getroffen, die die ganze Welt zu ihrer Heimat erklärt haben. Sie besitzen keinen festen Wohnsitz, aber einen ausgeprägten Freiheitssinn. Female Nomads sind moderne Abenteurerinnen, kreative Sinnsucherinnen und stille Rebellinnen gegen das klassische Nine-to-five. Lesen Sie ab S. 18 die Reportage von maxima-Redakteurin Karin Garzarolli, die Lust aufs Aussteigen macht.

maxima-Autorin Katharina Domiter widmet sich dem milliardenschweren Megatrend Longevity, der das Altern nicht als Schicksal sieht, sondern als Prozess, der sich steuern lässt. Wie es gelingen kann, das biologische Alter um Jahre zurückzudrehen, erfahren Sie ab S. 66. Ob das erstrebenswert ist, müssen Sie selbst entscheiden.

Wer im Hochsommer Abkühlung sucht, findet diese in einer der zahlreichen österreichischen Schauhöhlen. Tiefe Einblicke in die Unterwelt gewähren wir ab S. 106.

Ich wünsche Ihnen einen erholsamen & ereignisreichen Sommer!

Kathrin Schuster, Chefredakteurin

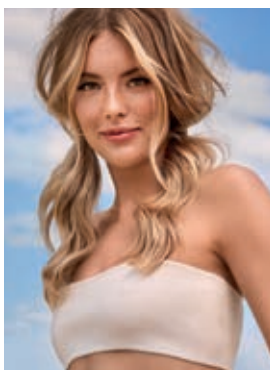


36

BIG HAIR, DON'T CARE.
Das schönste Come-
back der 1960er-Jahre.

standards

- 3 EDITORIAL
- 119 IMPRESSUM
- 120 HOROSKOP
- 123 GUTSCHEINE



SOMMERLOOK.
Toupierte Haare sind wieder
in – und präsentieren sich in
modernen Varianten.

update

- 7 **Most Wanted**
Persönliche Empfehlungen aus
der Chefredaktion
- 8 **Trendspots**
Fliesen mit Extras, ein neuer
Store & ein Festival
- 13 **good life**
Tipps für mehr Nachhaltigkeit im
Leben
- 14 **Date mit Mavi Hörbiger**
Die Schauspielerin über
Machtverhältnisse und warum
sie die Zusammenarbeit mit
Regisseurinnen bevorzugt
- 18 **Auf der Welt daheim**
Female Nomads: Frei leben,
weltweit zuhause – fünf Frauen
erzählen
- 24 **Book Club**
Ausgewählte Literaturtipps
- 25 **Watchlist**
Streaming-Highlights
- 27 **Female Empowerment**
Kolumnistin Nicole Adler über die
Bedeutung von Weiblichkeit

inhalt

MAXIMA 07-08|2025

beauty

- 28 **Trendspots**
Golden Glow, praktische
Sunsticks & Sommerpflege
- 32 **Dopamine Colors**
Knallige Farben setzen
sommerliche Statements
- 33 **Ice Therapy**
Kühlende Pflegeprodukte für
heiße Tage
- 34 **Wet Hair Look 2.0**
So gelingt der perfekte Nass-
Look
- 36 **Haute Toupiere**
Retro-Volumen reloaded:
Toupierte Haare begleiten uns
im Sommer
- 45 **Smart Beauty**
Kleines Budget, große Wirkung
- 46 **Inhaltsstoffe erklärt**
Was ist Centella Asiatica?
- 47 **Fragen an die Beauty-Chefin**
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 48 **SPA-Feeling für zuhause**
Viele Luxushotels launchen ihre
eigenen Beauty-Marken
- 52 **Düfte im Generationen-Check**
Ein Parfum, zwei Generationen,
ein Test
- 53 **Urlaubsblächeln**
Die besten Travel- und On-the-
go-Produkte für saubere Zähne



58

POWERSTOFFE.
Heidelbeeren
sind reich an
Polyphenolen
und Vitamin C.



14
INTERVIEW.
Mavie Hörbiger
zeigt sich als
starke Stimme
ihrer Generation.



78
INSPIRIEREND.
Looks zwischen
Klangkunst
und Stil.

97

ANREGEND.
Cremiger Eisgenuss am Stiel
– einfach selbst gemacht.



98

ZEITLOS.
Die Sofagarnitur
in sanften Natur-
tönen lädt zum
entspannten
Verweilen ein.

wellbeing

54 Trendspots

Triangelbikinis, die guten Halt bieten, & ein Mindful Flow Retreat

57 We are Family

Der Wiedereinstieg im Job nach der Elternkarenz

58 Antioxidantien

Wie die Allrounder wirken, in welchen Lebensmitteln sie vorkommen, was oxidativer Stress damit zu tun hat

63 Ich bin gut zu mir!

Über Selbstpflege und Selbstbestimmung

65 Brauenfülle

Was hilft, wenn Brauen und Wimpern im Wechsel ihre Fülle verlieren

66 Forever Young?!

Kayla Barnes-Lentz lebt Biohacking auf höchstem Niveau

71 Life Coaching

Kolumnistin Eva Pölzl über Harmonie im Urlaub

fashion

72 Trendspots

Brautmode neu gedacht & angesagte Accessoires

75 Best of Budget

Jorts sind jetzt Trend

76 Gardening

Romantische Looks mit Country-Charme

77 Bohemian

Sommerliche Schmuckstücke

78 Soundtrack mit Stil

Musik & Mode: Zwei Ausdrucksformen, die sich gegenseitig inspirieren

84 Musik macht das Unsichtbare fühlbar

Mariko Hara über ihre musikalische Reise

88 Style me!

Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks

lifestyle

94 Trendspots

Bunte Trolleys & ausdrucksstarke Akzente

97 Feminine Food

Pistazien-Safran-Eis kurbelt die Libido an

98 Outdoor Trends 2025

Weiche Formen, Flechtmöbel & Erdfarben für draußen

106 Unterirdisch schön

Österreichs Schauhöhlen sind geheimnisvoll, beeindruckend und angenehm kühl im Sommer

114 Sprechen wir Klartext

Die Moderatorin des Diversity Balls, Miriam Labus, über gelebte Vielfalt

118 Mobil Trends

Hitze-Tipps und einfach navigieren auf Reisen



Gutscheine

Gewinnspiel

MEHR MAXIMA.

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

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



most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im Sommer will.



MULTISENSORISCH.

Inspiziert von Tannen, Zedern, Beeren und Kräutern, vereint das Taiga Spa in Wien europäische Spa-Kultur mit slawischen Baderitualen. taiga-spa.at

AMBITION & ILLUSION.

Schloss Eggenberg ist heuer Schauplatz der dritten Steiermark Schau. museum-joanneum.at



NATÜRLICH.

Erdige Farben – sowohl für Bettwäsche als auch für alle anderen Wohnaccessoires – gibt es in der Society-Limonta-Spring/Summer-25-Kollektion. societylimonta.com

DUFTE.

Endlich gibt es auch von Cos eine Parfumkanlektion, mein Favorit ist Mythe, ab 39 Euro. cos.com



AB IN DEN URLAUB.

Das durchdachte Naturkosmetik-Reiseset spart Platz im Koffer, Zeit beim Packen und Müll auf Reisen, 33 Euro. achselkuss.at

PRAKTISCHER SCHUTZ.

Typology lanciert seinen ersten Sonnenschutz in Stick-Form, 19,90 Euro. typology.com



BEST OF ...

Konstanze Breitebner, Dany Sigel und Co reisen heuer auf der Bühne der Sommernachtskomödie Rosenberg nach Indien, in der deutschsprachigen Theater-Uraufführung der Filmkomödie *Best Exotic Marigold Hotel*. Damit feiert Nina Blum ihr 10-Jahre-Jubiläum als Intendantin. Der Theatersommer kann beginnen. sommernachtskomoedie.at



Voll verflies

Steht in nächster Zeit
ein Badezimmer-
umbau an?
Das französische
Designstudio
Unknown Untitled
hätte ein paar Ideen:
Fliesen, in denen
kleine Schirmleuchten
und Haken für die
Handtücher gleich
integriert sind.
Schon praktisch!

FAMILIENFOTOS

Drei Generationen Frauen hat die Wiener Fotografin Anna Breit für die Ausstellung „These days I think a lot about the days that I forgot“ dokumentiert – ihre Großmutter, ihre Mutter und sich selbst. Sie kombiniert Archivfotos aus Familienalben mit neuen Aufnahmen. Die hell angeleuchteten Sujets mit den kontrastreichen Farben und sich überlagernden Stoffmustern sind Breits Markenzeichen.

Bis 27.7., Francisco Carolinum Linz. oekultur.at



ZAHL DES MONATS

Laut Ö3-Jugendstudie 2025 sind 83 % der Befragten (zwischen 16 und 25) der Meinung, dass Social-Media-Trends wie „Tradwives“ oder „Alpha Males“ veraltete Rollenbilder abbilden, nur 17 % finden dies gut.



Edle Stücke

„Mein Vater hat mir gezeigt, dass echter Schmuck Zeit, Hingabe und eine klare Haltung braucht“, sagt Schmuckdesignerin Marie Skrein, die vor Kurzem die gleichnamige Wiener Traditionsgoldschmiede übernommen hat. Skrein steht für „Schmuckstücke mit Substanz“, gern etwas ungewöhnlich verarbeitet, oft aus recyceltem oder fair gehandeltem Gold, immer lokal gefertigt. Nicht günstig, aber Qualität und feinste Handwerkskunst – Skrein hat unter anderem am Gemological Institute of America gelernt – haben halt ihren Preis.

skrein.at

Neu & nachhaltig

In ihrem unlängst auf der Wiedner Hauptstraße eröffneten „Koi Store“ präsentiert Katrin Mayer neben den eigenen Kollektionen auch ihr neu gegründetes Label Koi, für das sie ausschließlich „vergessene“ oder ausgemusterte Stoffe von ausgesucht guter Qualität verarbeitet. Dazu handverlesene Stücke anderer Designer:innen aus Wien und Europa, wie diese sommerlichen Korbtaschen des griechischen Labels Amphora Collection.

koistore-vienna.com



Musik am See

Immer ein paar Grad kühler als anderswo, ist Lunz idealer Austragungsort für das Sommerfestival „Wellenklänge“. Das haben Julia Lacherstorfer und Simon Zöchbauer auch heuer wieder interessant kuratiert.

Drei Wochenenden unter dem Motto „Scham & Schönheit“, u.a. mit Christl, Lylit (u.) und Rojin Sharafi.

11.–26. 7. wellenklaenge.at



Inselbegabung

Von der britischen Isle of Wight auf die internationalen Festivalbühnen – das haben Wet Leg in kürzester Zeit geschafft, nicht zuletzt als Support für einen gewissen Harry Styles. Am 11. Juli veröffentlichen die Indiepowerrockers ihr zweites Album, *Moisturizer*, ein wilder Mix aus lakonisch und sweet, leicht aggro, aber lässig, 90er-Anklängen und Dance-Punk.

KOPFMASSEGE

Augustinus Bader hat sich mit exklusiver Gesichts- und Körperpflege einen Namen gemacht. Jetzt hat der deutsche Bio-mediziner in Zusammenarbeit mit La Bonne Brosse ein vergleichsweise günstiges Produkt herausgebracht: Die Haarbürste im typischen Bader-Blau entwirrt die Haare und massiert gleichzeitig die Kopfhaut.

Sehr angenehm!

augustinusbader.com



Knackiges Knöllchen

Jedem Jahr sein angesagtes Obst und Gemüse. Nach Avocados, Kirschen, Erdbeeren, Zitronen und Tomaten sind's heuer angeblich die Radieschen. Sie zieren Pullis, Socken und Haarklammern, kommen als Polster, Täschen – und als Schlüsselanhänger, hier etwa von Longchamp.

[longchamp.com](https://www.longchamp.com)



AUF IMMER UND EWIG?

Zerbrochene Teller, demolierte Autos, ein Sprung auf den Kronleuchter – was Michael Douglas und Kathleen Turner in *Der Rosenkrieg* miteinander aufführten, ginge heute absolut nicht mehr. Oder doch? Ob der Klassiker aus dem Jahr 1989 ein Remake gebraucht hat, wird sich weisen.

Die Rosenschlacht mit Benedict Cumberbatch und Olivia Cole kommt am 20. 8. in die Kinos.

24 Personen auf einmal

„Mal war ich die Brave, mal war ich der Vamp. Mal war ich im Nerz, mal war ich im Hemd.“ Wenn jemand Hildgard Knief, die Widersprüchliche, überhaupt irgendwie fassen konnte, dann nur sie sich selbst. Als es ein Talkshowhost trotzdem versuchte, antwortete sie: „Sie machen aus mir 24 Personen auf einmal.“ Einen neuen Versuch eines Porträts der Vielgestaltigen startet nun

Luzia Schmidts Doku *Ich will alles*.

Ab 11. 7. in den Kinos



ZITAT

„Ich möchte, dass die KI das Wäschewaschen und Abspülen übernimmt, damit ich schreiben kann, und nicht, dass die KI das Schreiben übernimmt, damit ich das Wäschewaschen und Abspülen erledigen kann.“

Joanna Maciejewska, Science-Fiction-Autorin

BEFLÜÜÜGELT DURCH DEN SOMMER.



NEU

White Peach



Red Bull

BELEBT GEIST UND KÖRPER®.

VON Daniela Jasch

nachgefragt:



**MIT SUSANNE
BRANDSTETTER**

Bundesministerium für
Land- und Forstwirtschaft,
Sektion Wasser.
genblue.at

WARUM WASSER SPAREN?

Österreich ist zwar ein Land mit Trinkwasser, das fast zu 100 Prozent aus dem Grundwasser stammt. Doch durch steigende Temperaturen angesichts des Klimawandels verdunstet viel mehr Wasser als früher, gleichzeitig wird mehr Wasser aus dem Grundwasser entnommen, als gebildet werden kann. Der sinkende Grundwasserstand in der Hitzeperiode ist besonders problematisch, da in dieser Zeit auf Äckern und in Gärten mehr Wasser benötigt wird.

WIE KANN MAN IM GARTEN WASSER BEWUSST EINSETZEN?

Es sollte Regenwasser genutzt und überhaupt achtsam gegossen werden. Also frühzeitig am Morgen und nicht auf Pflanzenblätter drauf, sondern zu den Wurzeln hin. Der Rasen sollte nicht zu kurz sein, versehen mit Bäumen oder Sträuchern für die natürliche Beschattung. Biologische Pflanzenschutzmittel und Dünger verwenden, die dem Grundwasser nicht schaden.

WIE GEHT MAN IM HAUSHALT SORGSAM MIT WASSER UM?

Beim Duschen und Waschen Wasser kontrolliert verwenden, Geschirrspüler und Waschmaschine komplett befüllen, WC-Spülung dosieren, Chemikalien sparsam einsetzen sowie Hygiene- und Waschmittel ohne Mikroplastik verwenden. Keine Speisereste oder Tampons ins Klo werfen, denn das belastet die Abwassersysteme enorm.

WASSERVERBRAUCH MINIMIEREN

Der tägliche Pro-Kopf-Verbrauch von Wasser liegt im Schnitt bei 130 Litern. Zusätzlich täglich ca. 4.700 Liter virtuelles Wasser, das für die Herstellung von Gütern des täglichen Bedarfs benötigt wird. Aber: Durch bewusste Konsumentscheidungen kann der Wasserfußabdruck gesenkt werden.

NACHHALTIG LEBEN

good life



BEIM EINKAUF GUTES FÜR DIE UMWELT TUN

Die goodbag-Stofftasche macht Umweltschutz ganz einfach. Mittels der kostenlosen goodbag-App kann man bei jeder Wiederverwendung der goodbag Punkte sammeln und damit direkt Bäume pflanzen oder Plastik aus dem Meer fischen. Die nachhaltige Tasche ist im Handel sowie online erhältlich.

goodbag.io



Stick together

Feste Naturkosmetikprodukte schonen die Umwelt, weil sie wasser- und plastikfrei sind. Der Deostick Orange von Bi Good sorgt an heißen Sommertagen für einen Frische-Kick – ohne Aluminiumsalze.



VERLÄSSLICH.
Deostick
Orange von
Bi Good,
4,49 Euro

Rasend wichtig?

Bei anhaltender Trockenheit heißt es, Wasserverbrauch reduzieren. Zum Beispiel, indem der Rasen nicht durchgehend bewässert wird.

Auch private Poolbefüllungen tragen vielerorts zur Wasserknappheit bei, weshalb Regelungen der Gemeinde hinsichtlich der Befüllung beachtet werden sollten.

STATEMENT.

Mavie Hörbiger ist eine Teamplayerin auf der Bühne, arbeitet lieber mit Regisseurinnen zusammen und hat Elfriede Jelinek zum Vorbild.

„Ich arbeite
wahnsinnig
gerne mit
Frauen
zusammen“



Date mit Mavie

Mavie Hörbiger hat die Erfahrung gemacht, dass Frauen die angenehmeren Führungskräfte sind und ihre Kurzsichtigkeit eine Super-Power ist.

VON Barbara Gasser

Wären mehr Frauen an der Macht, hätten wir ein angenehmeres Leben“, davon ist Mavie Hörbiger in Anbetracht der weltweiten Krisen überzeugt. Aktuell ist die 45-jährige Schauspielerin in der Rolle der deutschen Kanzlerin Sarah Bedford im Kinofilm *Die geschützten Männer* zu sehen. Beim Interview sitzt Hörbiger im Arbeitszimmer ihrer Wiener Wohnung, in Gesellschaft ihrer Katze, umgeben von hohen Bücherschränken, und spricht darüber, warum sie heute lieber mit weiblichen Regisseurinnen arbeitet. Immerhin kann sie auf einen reichen Erfahrungsschatz zurückgreifen: In über 60 TV- und Filmproduktionen hat sie mitgewirkt und auf den bedeutendsten Bühnen im deutschsprachigen Raum hat sie gespielt. Als wir unser Interview führten, probte sie gerade für die Wiener Festwochen das Stück *Burgtheater*. Im Gespräch verrät Mavie Hörbiger, wer die Frau ist, bei der sie sich auf eine Begegnung mit ihr freut, vor der sie sich aber gleichzeitig fürchtet.

Die geschützten Männer ist eine gesellschaftspolitische Satire mit aktuell ernstzunehmendem Bezug. Was hat Sie bewogen, in diesem Film mitzuwirken?

Zum einen fand ich das Drehbuch außergewöhnlich und zum anderen hatten wir eine Regisseurin (*Anm.: Irene von Albrecht*), wie wir sie leider zu wenige haben. Das war einfach eine Spitzenkombination, bei der ich unbedingt dabei sein wollte, und es hat sich alles bewahrheitet. Das sagen zwar alle Schauspieler:innen, aber in diesem Fall trifft es tatsächlich zu.

Was macht die Zusammenarbeit mit einer Regisseurin angenehmer als mit einem Regisseur?

Ich glaube, das Machtverhältnis ist weniger stark ausgeprägt. Deswegen arbeite ich wahnsinnig gern mit Frauen zusammen. Arbeitsabläufe verlaufen angenehmer und von der Stimmung her ist es ruhiger. Irgendwie sind alle entspannt. Ich lasse mich leichter fallen und zeige mehr Emotionen. Mittlerweile bin ich auch in einem Alter, wo Regieanweisungen wie beispielsweise „Geh doch mal von rechts nach links“ von Frauen für mich weniger harsch oder befehlsartig klingen. Ich weiß nicht, woran das liegt, aber mittlerweile ist das so.

Kann es am unterschiedlichen Tonfall liegen?

Der Tonfall ist definitiv besser und eine gewisse Entspanntheit schwingt mit. Vielleicht liegt es auch an mir persönlich, dass ich den Zugang zu Frauen leichter finde. Mir fällt es auch leichter, mit Frauen gewisse Dinge zu

besprechen, die ich nicht machen möchte oder mit denen ich nicht einverstanden bin. Meiner persönlichen Erfahrung nach könnte ich jetzt so pauschal sagen, die Art der Kommunikation und der Umgang miteinander sind respektvoller. Bis jetzt habe ich in der Zusammenarbeit mit Frauen nur gute Erfahrungen gemacht.

In der Satire geht es auch um Frauen an der Macht – Sie stellen die Kanzlerin Sarah Bedford dar. Sind Frauen die besseren Machthaberinnen?

So pauschal kann ich die Frage nicht bejahen und behaupten, alle Frauen wären bessere Führungskräfte. Wovon ich jedoch überzeugt bin, ist, dass wir in einer angenehmeren Welt leben würden, hätten wir mehr Frauen in Führungspositionen. Ja, da bin ich mir ziemlich sicher. Das hat auch historische Gründe. Denn im Patriarchat mussten sich Frauen zurückhalten. Statt Dinge direkt auszusprechen, mussten Frauen ihre Worte sorgfältig wählen. Wir entwickelten dadurch die Fähigkeit, Aussagen überlegter, vorausdenkender, höflicher und diplomatischer zu formulieren. Diese Qualitäten machen meiner Meinung nach bessere Führungskräfte.

Wie wären Sie als Chefin?

Ich bin schon meine eigene Chefin und führe beinahe ein Kleinunternehmen. Aber nach einer Führungsposition gelüstet mich nicht. ➤

Was sind Ihre Stärken und Schwächen?

Ich bin sehr ungeduldig. In erster Linie mit mir, weil ich so perfektionistisch bin. Bei anderen bin ich ungeduldig, wenn sie nicht mitziehen. Das sind natürlich schlechte Führungsqualitäten. Eine Stärke von mir ist, dass ich eine absolute Teamplayerin bin. Ich arbeite gern mit Menschen zusammen. Auf der Bühne fühle ich mich mit Kolleg:innen viel wohler, als wenn ich da mit mir allein bin.

Als Kanzlerin Sarah Bedford in ihr neues Büro einzieht, tauscht sie den Chefsessel des Vorgängers gegen einen pinkfarbenen Flamingo-Plüschstuhl aus. Welche Symbolstärke hat Inneneinrichtung?

Ich fand den pinkfarbenen Flamingo Plush Chair aussagekräftiger als den nüchternen Bürosessel. Das Kanzlerbüro des Vorgängers strahlte Sachlichkeit und Schlichtheit aus, wie man sich eben ein Kanzlerbüro vorstellt. Der Flamingostuhl steht für Wildheit und hat etwas komisch Absurdes an sich. Den Flamingostuhl habe ich vor gar nicht langer Zeit in einer internationalen Zeitschrift gesehen. Ich erinnere mich, dass ich dachte, „er wurde nicht von der Requisite für den Film gefertigt, sondern den gibt es tatsächlich zu kaufen“. Kanzlerin Sarah Bedford ist also nicht die Einzige, die den pinkfarbenen Flamingo Plush Chair besitzt. Zuhause aufstellen würde ich den Flamingostuhl schon allein nicht wegen meiner Katze.

Ist Ihnen Ästhetik wichtig?

Ästhetik ist mir sehr wichtig, für mich selber. Bei anderen kann ich getrost darüber hinwegsehen. Jede:r hat seinen eigenen Geschmack. Meine Devise lautet: Lass jeder Person das Ihre.

Haben Sie eine Lieblingsfarbe?

Mini-Bio

Geboren am 14. November 1979, München
 2006–2016 Ehe mit Michael Maertens
 2009 Geburt von Tochter Wilma
 2012 Geburt von Sohn Peter
 2025 Hochzeit mit Paul Feigelfeld
 2001 Goldene Romy, Kategorie „Beliebtester weiblicher Shootingstar des Jahres“
 2021 Österreicherin des Jahres, Kategorie: „Kulturerbe“
 2024 Elisabeth-Orth-Preis
TV- & Filmrollen:
 1996 TV-Debüt *Nur für eine Nacht*
 2005 Lilo Gabriel in TV-Serie *Arme Millionäre*
 2009 TV-Serie *Krupp – Eine deutsche Familie*
 2010 TV-Serie *Kottan ermittelt: Rien ne va plus*
 2024 *Die geschützten Männer*
Theaterengagements:
 2001 Hannover
 2002 Bochum
 2006–2011 Basel
 2007 Salzburger Festspiele
 Seit 2011 festes Ensemblemitglied am Burgtheater
 2021–2022 Gott und Teufel in *Jedermann*, Salzburger Festspiele
 2025 Wiener Festwochen

Schwarz. An der Farbe gefällt mir, dass es nicht nur ein Schwarz gibt, die Farbe hat so viele Nuancen. Schwarz ist toll zu kombinieren und sieht bei Tages- wie Abendevents immer schick aus, daher trage ich viel und gern Schwarz.

Welche Frauen sind Ihre Vorbilder?

Es gibt so viele: in der Musik, im Theater, in meinem direkten Umfeld. Aktuell arbeite ich mit Caroline Peters und Birgit Minichmayr, beide finde



ich toll und das sind dann wieder meine Vorbilder. Ich wünsche allen Frauen immer das Beste, Stutenbissigkeit ist für mich ein Fremdwort. Das Wort allein finde ich schon entsetzlich. Für Männer existiert gar kein Wort.

Mit Caroline Peters und Birgit Minichmayr proben Sie aktuell das Stück *Burgtheater* von Elfriede Jelinek.

Haben Sie sie bereits kennengelernt? Nein, aber das werde ich bald, und ich habe wahnsinnige Angst davor.

Warum?

Ich habe Angst, dass ich mich peinlich benehme wie ein kleiner verliebter Junge.

Was macht Elfriede Jelinek einzigartig?

Elfriede Jelinek war und ist eine warnende, mahnende und extrem mutige Stimme für Freiheit und gegen den Rechtspopulismus. Und das schon seit Anbeginn ihrer schriftstellerischen

„Mein Ziel und größter Wunsch ist es, dass es Kunst und Kultur in zehn Jahren noch so gibt, wie ich sie kenne.“



VIELSEITIG. Seit 16 Jahren ist Mavie Hörbiger festes Ensemblemitglied am Burgtheater. Auch in TV- & Filmrollen ist sie zu sehen. Aktuell in *Die geschützten Männer* (o.).

Arbeit. Die Nobelpreisträgerin lässt sich nicht einschüchtern trotz der Drohungen, denen sie ausgesetzt ist. Es gibt nicht viele, die so unbeirrbar ihren Weg marschieren wie sie. Wir können stolz sein, eine Schriftstellerin ihres Kalibers zu haben. Elfriede Jelinek würde ich als absolutes Vorbild bezeichnen.

Hatten Sie schon einmal Angst, mitten im Theaterstück den Text zu vergessen?

Die Angst kann man entweder wegdrücken oder sie benutzen.

In den Stunden, die Sie auf der Bühne spielen, müssen Sie Höchstleistung erbringen. Wie schaffen Sie das, wenn Sie beispielsweise krank sind?

Es gibt natürlich Momente, wo das Ausblenden nicht gelingt. Die jahrzehntelange Routine hilft in solchen Situationen. Irgendwie schafft man es immer. Ich kenne Menschen, die es

schaffen, sich mit vierzig Grad Fieber in die Küche zu schleppen und eine Nudelsuppe zu kochen. Was die Gesundheit betrifft, da hat sich seit der Pandemie glücklicherweise einiges verändert. Vor der Pandemie gehörte es zum Ehrenkodex, nicht einmal bei Krankheit eine Vorstellung abzusagen. Die Pandemie hat ein neues Bewusstsein hervorgerufen. Wir gehen sorgsamer mit unserem Körper um und achten auf die Gesundheit viel besser. Ist jemand erkrankt, sagt er oder sie ab. Aber abgesehen davon habe ich schon mit dem fürchterlichsten Liebeskummer und gebrochenem Herzen gespielt.

Was bedeutet das Burgtheater für Sie?

Das Burgtheater ist für mich ein sehr wichtiger Ort, sowohl vor wie hinter der Bühne. Hier habe ich alle Phasen des Lebens durchgemacht. Ich bin jetzt 45 Jahre alt und seit 16 Jahren festes Ensemblemitglied. Am Burgtheater bin ich erwachsen geworden.

Welche Veränderungen nehmen Sie an sich als Schauspielerin wahr?

Als Schauspielerin habe ich mich konsequent immer in eine andere Richtung weiterentwickelt. Seit 25 Jahren spiele ich in Festengagements an verschiedenen Theatern. Jedes Jahr arbeite ich mit zwei verschiedenen Regisseur:innen, die etwas total anderes verlangen. Um diese Leistung zu schaffen, muss man eine enorme Bandbreite aufbauen. Das ist schwierig, gleichzeitig ungemein befriedigend, weil ich an mir selbst die künstlerische Weiterentwicklung wahrnehme.

Welche schauspielerischen Ziele haben Sie sich gesetzt?

Mein oberstes Ziel und größter Wunsch ist es, dass es Kunst und Kultur in zehn Jahren noch so gibt, wie ich sie kenne. Wahlprogramme mancher Machthaber oder jener, die unbedingt an die Macht kommen wollen, sind bedrohlich. Die Ersten, die darunter leiden werden, sind Wissenschaft und Forschung, Bildungseinrichtungen, Kunst und Kultur sowie die freie Szene. Dort wird zuerst der Sparstift angesetzt und sie sind die Ersten, die von den Kürzungen betroffen sind. Mein großes Ziel ist es, wenn ich da noch irgendwie dabei sein kann, dass es keine einschneidenden Maßnahmen gibt und so bleibt, wie ich es kennengelernt habe.

Fahren Sie mit dem Auto oder den Öffis in die Arbeit?

Ich benütze ausschließlich die öffentlichen Verkehrsmittel. Mein Traum wäre eine autofreie Zone für den gesamten Stadtbereich.

Werden Sie erkannt?

Eigentlich gar nicht. Die Brille ist meine Super-Power. Sobald ich die Brille aufsetze, erkennen mich Menschen nicht. Sogar gute Bekannte reagieren verblüfft. „Mit der Brille habe ich dich gar nicht erkannt!“ Da fällt mir Clark Kent ein, hinter dessen Brille vermutet auch niemand Superman. Ich mag das Gefühl, hinter meiner Brille zu verschwinden und unerkannt in den Öffis fahren zu können.

Welche Urlaubspläne haben Sie?

Ich reise nach Japan, darauf freue ich mich riesig. Seit vielen Jahren ist das mein sehnlicher Wunsch. Mich fasziniert japanische Ästhetik – von der Architektur über Animationsfilme bis hin zu japanischen Gerichten. Die Japan-Reise ist meine Hochzeitsreise und daher freue ich mich auf diesen Urlaub doppelt!

AUF der Welt DAHEIM





Heimat ist für viele auf eine Ortschaft begrenzt, für andere ist die Nationalität ausschlaggebend, und für einige wenige ist die Welt gerade groß genug: Wie Female Nomads ihr Leben neu erfinden.

TEXT **Karin Garzarolli**
ILLUSTRATIONEN **Claudia Meitert/
caroline-seidler.com**

Sie haben keinen festen Wohnsitz, aber ein klares Ziel: ein Leben, das frei macht. Female Nomads sind moderne Abenteuerinnen, kreative Sinnsucherinnen und stille Rebellinnen gegen das klassische Nine-to-five. Manche mit Laptop am Strand, andere in einer Hängematte unter portugiesischer Sonne oder ganz bewusst offline im marokkanischen Hinterland.

Was sie verbindet: die Lust, das Leben nach eigenen Regeln zu gestalten – jenseits von Konventionen und Komfortzonen. Sie reisen nicht nur um der Orte willen, sondern der Geschichten, Begegnungen und des inneren Wachstums wegen. Fünf Frauen erzählen, wie es ist, die ganze Welt zur Heimat zu machen. Mit wenig Gepäck, aber viel Erfahrung, die zahlreiche Bücher füllen würde.

WALTRAUD HABLE

Die, die auszog, um zu bleiben

Sie packt nicht einfach nur Koffer – sondern ihr Leben in Worte. Waltraud Hable ist keine klassische Aussteigerin, sondern eine elegante Grenzgängerin zwischen allem und nichts, zwischen zuhause und Welt. Die ehemalige Journalistin hat ihren sicheren Job, ihre Wohnung in Wien und die gut getaktete Komfortzone zurückgelassen – und den Sprung ins Ungewisse gewagt. Für ein Jahr, dachte sie. Mittlerweile wurden mehrere daraus.

Ihre Route liest sich wie ein Instagram-Traum – von balinesischen Reisfeldern über das kolumbianische Hängemattenbüro bis zum südafrikanischen Busch. Doch ihre Geschichte ist mehr als eine Aneinanderreihung exotischer Schauplätze. Waltraud ist keine Postkarten-Nomadin, sie ist eine, die mitfühlt, hinterfragt, eintaucht. Und sie schreibt darüber – mit Wortwitz, Selbstironie und einem ehrlichen Blick auf das, was in keinem Reiseblog steht: Einsamkeit, Orientierungslosigkeit, Suche nach Sinn. Ihr Buch *Mein Date mit der Welt* wurde zum *Spiegel*-Bestseller, weil es nicht belehrt, sondern begleitet. Ihre Stimme ist wie ein guter Tourguide – charmant, neugierig, aber nie aufdringlich. Seit sechs Jahren lebt sie aus dem Koffer, schreibt Kolumnen, berät andere Frauen beim Sprung ins ortsunabhängige Leben und trägt die Welt im Herzen. „Ich bin nicht geflüchtet“, sagt sie. „Ich bin angekommen – in mir.“

Waltraud Hable ist keine Globetrotterin, die man beneidet – sondern eine, die man versteht. Weil ihre Freiheit nicht laut ist, sondern echt. Und weil sie zeigt, dass man die Landkarte des Lebens ruhig mal neu zeichnen darf – mit ein paar Umwegen, viel Humor und ganz viel Gefühl.

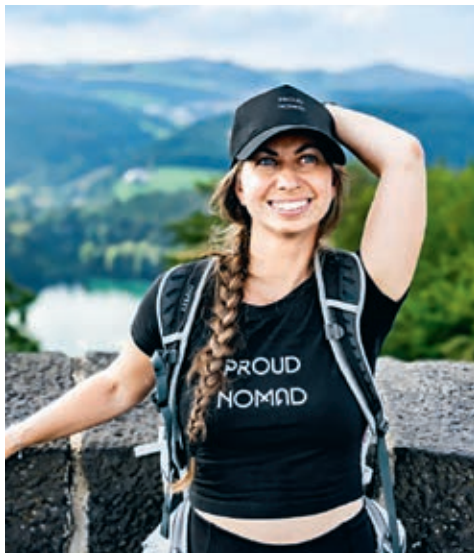
waltraudhable.com



BARBARA RIEDEL

Weltkarte im Kopf, Laptop im Rucksack

Manche Menschen machen Weltreisen – Barbara Riedel lebt ein Weltleben. Ihre Reise begann nicht mit einem dramatischen Cut, sondern mit einer stillen Entscheidung: dass es da draußen mehr geben muss als graue Büros und feste Wohnsitze. Sie verabschiedete sich von ihrem vertrauten Zuhause im Rhein-Main-Gebiet, schulterte ihren Rucksack – und lebt seither zwischen Flughäfen, Coworking-Spots und Straßenmärkten. Barbara gehört zu den Pionierinnen der digitalen Nomad:innenbewegung. Auf ihrem Blog *Barbaralicious* schreibt sie über das, was viele romantisieren, aber wenige wirklich verstehen: den Alltag unterwegs. Mit allem, was dazugehört – schwankende Internetverbindung, ungeplante Ortswechsel und die Frage: Wo ist eigentlich „zu Hause“? Ihre Texte sind klug, ehrlich und lebensnah. Riedel arbeitet als Texterin, Autorin und Mentorin für ortsunabhängiges Arbeiten – und setzt sich für ein Leben jenseits klassischer Leistungskategorien ein. Ihre Bücher wie *Dein*



ortsunabhängiger Arbeitsplatz sind dabei sowohl Inspiration als auch praktischer Wegweiser. Slow Travel ist für Barbara kein Trend, sondern eine Haltung. Sie bleibt dort, wo es sich gut anfühlt – mal drei Monate in Palermo, mal ein halbes Jahr in Chiang Mai, dann wieder für einen kurzen Sommer in Frankfurt.

Was sie antreibt? Die Lust auf Tiefe. Auf andere Kulturen, Sprachen, Perspektiven. Barbara spricht sechs Sprachen – und hört noch mehr. Sie beobachtet genau, begegnet offen, bleibt neugierig. Während andere rastlos über die Weltmeere fliegen, weiß sie: Auch in der Langsamkeit kann man ankommen. Die Nomadin lebt nicht aus dem Koffer, sondern aus Überzeugung. Ihre Lebensweise ist kein Lifestyle-Produkt, sondern ein bewusster Entwurf eines neuen Arbeits- und Lebensmodells – eines, das Autonomie, Empathie und Selbstverantwortung vereint.

Barbara Riedel ist keine digitale Nomadin im Glitzerfilter, sondern eine, die lieber eine frische Kokosnuss mit Meerblick genießt, als dem nächsten TikTok-Trend hinterherzujagen. Ihre Freiheit ist nicht laut, aber sie ist echt. Und genau deshalb wird sie zur Inspiration für alle, die den Mut suchen, ihr Leben neu zu gestalten.

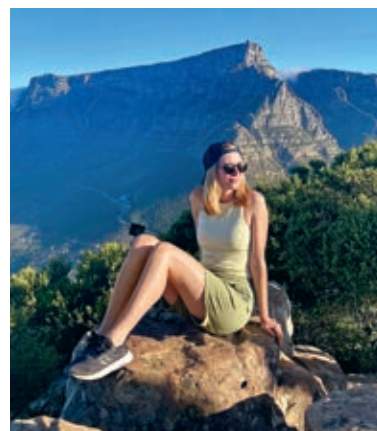
barbaralicious.com





MELANIE MOSER

Mit dem Notebook rund um die Welt



Manche träumen davon, am Strand zu sitzen und zu arbeiten – Melanie Moser macht genau das. Und das nicht nur am Strand von Bali, sondern auch am Lagerfeuer in Schweden oder auf einem Sofa in Wien. Die gebürtige Österreicherin ist digitale Nomadin, Unternehmerin und überzeugte Weltentdeckerin. Ihr Zuhause? Die Welt. Oder besser gesagt: jeder Ort, an dem sie sich wohlfühlt.

Schon als Studentin zog es Melanie in die Welt hinaus – ein Auslandssemester in St. Petersburg und ein längerer Aufenthalt in Moskau standen am Anfang. Es folgten drei Jahre in Skandinavien, wo sie als Country-Managerin für die Reisesuchmaschinen Checkfelix und Momondo in Kopenhagen arbeitete – der perfekte Job für eine, deren Herz für Reisen schlägt.

Heute lebt sie ihre Vision ganzheitlich: Mit ihrer Online-Marketing-Agentur *upgreat* unterstützt sie Unternehmen bei ihrer digitalen Sichtbarkeit – ortsunabhängig, effizient und mit viel Herzblut. Gemeinsam mit ihrem Partner Josef

arbeitet sie zudem an *Cora Health*, einer Plattform zur Verbesserung der Herzgesundheit. Beruflich erfüllt, privat inzwischen zu dritt (der kleine Sohn eroberte schon mit fünf Monaten Südafrika), ist sie glücklich und reisend unterwegs. Für Melanie ist das kein Widerspruch, sondern Lebensmodell.

„Reisen + Arbeiten = Leben“ lautet ihre Gleichung. Und bei ihr geht sie auf. Dabei ist Melanie keine digitale Nomadin im Klischeesinn – kein Goa-Hippie mit WLAN-Problemen, sondern eine reflektierte, organisierte Unternehmerin mit Sinn für Genuss, Tiefe und echten Austausch.

Melanie Moser ist eine jener Frauen, die zeigen, dass man sich zwischen Freiheit und Karriere nicht entscheiden muss. Denn wer mit Laptop und offenen Augen reist, kann beides haben – ein erfülltes Berufsleben und eine Welt voller Geschichten.

digitalenomadin.at





ELISABETH SMOLAK

Mit dem Fahrrad ins große Abenteuer

Zwei Pedale, 14 Monate, ein Ziel: Freiheit. Als sich Elisabeth Smolak im März 2023 aufs Fahrrad setzte, ließ sie alle Konventionen hinter sich. Von Wien bis Sydney – allein, als Frau. 16.000 Kilometer durch Ungarn, Serbien, die Türkei, Georgien, Kasachstan, Usbekistan, Kirgisistan, China, Laos, Thailand, Malaysia, Singapur, Australien und zuletzt Italien – mit Zelt, Rad und Entschlossenheit im Gepäck.

Die Idee zu diesem Abenteuer trug sie schon lange in sich, im November 2022 begann sie zu planen. Nur sie, ihr Fahrrad und die Neugier auf die Welt. Angst? Fehlanzeige. „Ich habe mich nie wilder und freier gefühlt“, sagt Elisabeth. Selbst sechs Wochen Regen, Schnee und Kälte zu Beginn haben sie nur bestärkt, weiterzufahren.

Steile Schotterpisten bewältigen, mit Gegenwind kämpfen, aber auch mit Vorurteilen gegen alleinreisende Frauen umgehen – all das waren Hürden, aber keine Hindernisse. Es waren die Menschen, die den Unterschied machten: Fremde, die Tee anboten, den Weg zeigten, sie einluden. Vor allem in der Türkei hat sie die Gastfreundschaft begeistert. „Ich war Teil der Fahrrad-Community.“ Ihre Erlebnisse teilte sie auf Instagram – in Etappen, voller Emotionen, manchmal mit müden Beinen, aber immer mit wachem Herzen.

Im Mai 2024 war sie zurück in Wien. Die Reise vorbei, der Spirit geblieben. Würde sie es wieder tun? „Sofort“, sagt sie. Denn was sie unterwegs gewonnen hat, lässt sich nicht messen: Selbstvertrauen, Lebenslust, eine unbändige Freude am Unterwegssein.

Elisabeth ist keine klassische digitale Nomadin – sie ist analog gereist und inspiriert digital. Eine Frau, die nicht mit dem Finger auf der Landkarte träumt, sondern mit beiden Händen am Lenker ihre Träume lebt. Ihr Weg? Ein Plädoyer für mehr Mut, mehr Bewegung – und dafür, sich selbst nicht zu bremsen.

Instagram: @elisabeth_smolak





Wenn man Cloudy Zakrocki googelt, findet man Spuren in Berliner Redaktionen, auf Coaching-Websites, in Reiseartikeln. Sie ist nicht leicht zu greifen, weil sie sich nicht in Schubladen der Gesellschaft festlegen lässt. Cloudy ist eine Grenzgängerin zwischen Journalismus, Persönlichkeitsentwicklung und moderner Nomad:innenkultur. Früher Chefredakteurin bei großen Magazinen, heute freie Autorin, Coachin, Raumhalterin. Sie lebt das, worüber viele schreiben – Veränderung.

Ihr Lebensstil? Ein ständiges Austarieren zwischen innerem Kompass und äußeren Koordinaten. Zwischen Bali und Berlin, zwischen Kapstadt und Lissabon. Cloudy folgt nicht den günstigsten Flugpreisen, sondern ihrem Gefühl. Ihre Base ist flexibel, ihr Zuhause ist sie selbst. Dabei ist sie nicht die klassische Backpackerin, sondern eher die Intellektuelle unter den Nomadinnen – mit Notizbuch statt Selfiestick, mit offenen Fragen statt festen Antworten.

CLAUDIA „CLOUDY“ ZAKROCKI Zwischen Flow, Freiheit und Fernweh

Was sie ausmacht, ist ihre Gabe, sich selbst immer wieder neu zu erfinden – ohne sich zu verlieren. Sie schreibt Texte, die berühren. Bietet Coachings an, die aufhorchen lassen. In ihrem Mentorship-Programm *You do You* spricht sie über Intuition, Vertrauen, die Kunst des Loslassens – wie eine Freundin, die einfach schon ein Stück weitergegangen ist.

Cloudy Zakrocki ist eine dieser Frauen, die man gerne in seinem Leben hätte. Nicht als Projektionsfläche, sondern als Reisebegleiterin. Weil sie nicht vorgibt, alle Antworten zu kennen – sondern gute Fragen stellt. Und weil sie zeigt, dass man nicht laut sein muss, um stark zu wirken.

youdoyou.de

I

Ich arbeite an Gebäuden. Ich arbeite an Wien.

Jovana ist Objektmanagerin, Projektleiterin und Bauherrin. Sie ist federführend bei der Vorbereitung und Umsetzung von Projekten in Wiener Amtshäusern tätig und gestaltet damit das Erscheinungsbild unserer Stadt mit.

Die Stadt Wien bietet ihr ein faszinierendes, vielfältiges und innovatives Arbeitsumfeld, einen krisensicheren Job mit Verantwortung sowie sinnstiftenden Aufgaben.

Arbeite auch du an Wien und bewirb dich unter:
jobs.wien.gv.at

#arbeitenanwien

**Stadt
Wien**



jobs.wien.gv.at



book CLUB

LITERATUR IM SOMMER

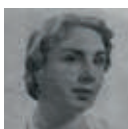
VON Claudia Hubmann



Wie viel riskieren?

Großer Dank an Bettina Balàka, die dieses Memento aus dem Jahr 1955 vor dem Vergessen bewahrt hat! Wien im Zweiten Weltkrieg, zwei Frauen, die auf ganz unterschiedliche Art Widerstand gegen das Nazi-Regime leisten, andere, die der Ideologie spät, doch sehr ungut verfallen. Geschichtsroman, Coming of Age, Selbstfindung, alles drin – was für ein Buch!

Eine Frau zwischen gestern und morgen von Doris Brehm, hg. von Bettina Balàka und Katharina Prager, Haymon Verlag 2025, ca. 25,50 Euro



Über die Autorin: Doris Brehm (1908–1991), Schriftstellerin und Bibliothekarin, war während des Zweiten Weltkriegs selbst im Widerstand tätig.



Rettungsring

Den wirft Eva Karel, Universitätslektorin, Yogalehrerin und Autorin, mit diesem Ratgeber jenen zu, denen alles zu viel wird. Resilienz statt Resignation, Fakten statt Vermutungen, Zuversicht statt Zukunftsangst. Auch Karel hat die absolute Weisheit nicht gepachtet, man darf sie beim Durchwursteln beobachten.

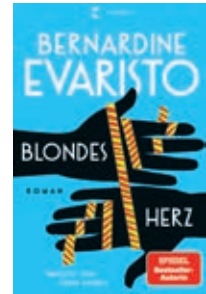
Alles wird gut, Oida! von Eva Karel, Verlag Punktgenau 2025, 23 Euro



Entdeckungsreise

Portugals Kolonialreich erstreckte sich einst von Kap Verde über Mosambik bis Malakka und Macau. Der norwegischen Sozialanthropologin Erika Fatland gelingt es, diese mächtige Geschichte mit teils bis heute tragischen Folgen so spannend zu erzählen, dass man über 800 Seiten (und Zigtausende mitgereiste Seemeilen) dranbleibt.

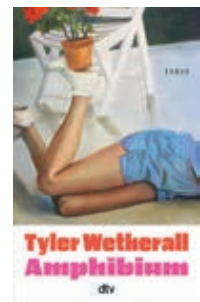
Seefahrer von Erika Fatland, übersetzt von Daniela Stilzbeach, Insel Verlag 2025, 31,50 Euro



Gedankenspiel

Evaristos Satire auf den Sklavenhandel – sie dreht die Machtverhältnisse um, der afrikanische Kontinent dominiert die Welt, Europäer:innen werden verschleppt und verkauft – ist keine Umdeutung der Geschichte, vielmehr ein gedankenanstoßendes „Was wäre, wenn?“.

Blondes von Bernardine Evaristo, übersetzt von Tanja Handels, Tropen Verlag 2025, 26,50 Euro



Turbulenzen

Wie hat man nur die Phase der Pubertät überstanden, fragt man sich beim Lesen dieses intensiven Debüts. Hormone, weibliches Begehren, ständiges Sich-nicht-auskennen-aber-so-tun-müssen-als-ob, die beste Freundin, mit der man durch alles durchnavigiert. Wetherall schreibt direkt, manchmal brutal, und überzeugend realistisch.

Amphibium von Tyler Wetherall, übersetzt von Lisa Kögeböhn, dtv 2025, 26,50 Euro

1 Küchenschlacht

An alle Fans von Carmy, Sydney, Richie & Co: Ab sofort läuft *The Bear* Staffel 4. Zehn Folgen Stress, Streit und Schreiereien in Küche und Restaurant. Absoluter Chef's Kiss!

The Bear Staffel 4, auf Disney+

2 Brandgefährlich

Gleich zwei Brandstiftern sind Taron Egerton und Junee Smollett in *Smoke* auf der Spur. Das Drehbuch ist von Dennis Lehane (*Shutter Island*).

Smoke, ab 27.6. auf Apple TV+

3 Aufwärtsdrang

Carrie Coons Ziel in *The Gilded Age*: der Aufstieg in New Yorks Gesellschaft, jedes Mittel willkommen.

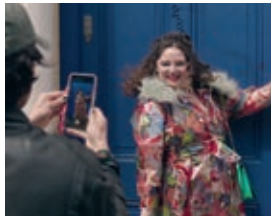
The Gilded Age, auf Sky X & Sky Q



4 Dresscode: Baggy Pants

Fast 30 Jahre nach *Happy Gilmore*, einem seiner größten Hits, nimmt Adam Sandler den Golfschläger wieder in die Hand. Komödienfortsetzung für 90er-Nostalgiker:innen.

Happy Gilmore, ab 25.7. auf Netflix



5 London statt Brooklyn

13 Jahre nach *Girls* kommt mit *Too Much* nun Lena Dunhams neue Serie. Eine Rom-Com in London mit der einzigartig lustigen Megan Stalter – niemand spielt verpeilt so gut!

Too Much, ab 10.7. auf Netflix

6 Seit ewig in Action

Unsterbliche Superheld:innen, mal nicht von Marvel. Charlize Theron's *The Old Guard* war 2020 ein kleiner Pandemie-Hit, am 2.7. kommt Teil 2. In einer Gastrolle: Uma Thurman.

The Old Guard 2, auf Netflix

7 Nach realen Ereignissen

Small Axe folgt Londons westindischer Community zwischen 1969 und 1982.

Small Axe, auf Arte

watch LIST

STREAMING IM SOMMER

VON Claudia Hubmann



8 Raus aus der Sonne

Das lange Warten hat ein Ende: Am 6.8. startet *Wednesday* Staffel 2. Mit neuen Addams-Familienmitgliedern und noch mehr grantigem Gschau von Jenna Ortega.

Wednesday Staffel 2, ab 6.8. auf Netflix



9 Staatstragend

Eine globale Verschwörung zwingt den US-Präsidenten (John Cena) und den britischen Premier (Idris Elba) zur Zusammenarbeit. Gagdichte hoch, alle Waffen erlaubt.

Heads of State, ab 2.7. auf Prime Video

10 Spa-Drama

Bei Prime Video sind Serien oft etwas versteckt: *Nine Perfect Strangers* Staffel 2 läuft bereits. Psychokitzel im Alpen-Spa, unter Nicole Kidmans Leitung. *Nine Perfect Strangers* Staffel 2, auf Prime Video



maxima *moments*

**GEWINN
SPIEL**

Gewinnen Sie einen unserer exklusiven Preise, die für jede Menge Entspannung für die ganze Familie sowie echte Genussmomente sorgen.

Cheers!

kein&low hat alkoholfreie Drinks für jeden Anlass im Sortiment. Ihr Gewinn: das Bundle „female producers“, also von Frauen produzierte Getränke. Darin: die Rotwein-alternative Italian Style, ein sprudelnder Honigwein mit Himbeeren und der Sparkling Tea „Brombeerblatt & Apfel“.

keinundlow.at



Glücks- momente für die Familie

Die Original Kinderhotels Europa verzaubern mit magischen Urlaubserlebnissen und jeder Menge Entspannung. In den 27 Partnerhotels in Österreich, Italien und Kroatien warten kunterbunte Angebote für Groß & Klein, die eine rundum gelungene Familienauszeit bescheren. Ihr Gewinn: zwei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder bis 12 Jahre.

kinderhotels.com



Mitmachen auf maxima.at/gewinnspiele

Teilnahmeschluss ist der 27.8.2025, 12 Uhr.

Teilnahmebedingungen unter maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-moments

FEMALE EMPOWERMENT

Denken wir Weiblichkeit neu!

Ob Mode, soziale Medien oder Werbung: Überall wird gezeigt und vorgegeben, wie Frauen aussehen sollten. Doch was bedeutet Weiblichkeit in der heutigen Zeit tatsächlich?



Die Mode war stets Spiegel der Zeit. 2025 wirkt dieses Spiegelbild brüchiger denn je. Nach einer kurzen Ära der Körperfreundlichkeit zieht sich die Modebranche wieder zurück. Laut *Vogue Business* liegt der Anteil von Plus-Size-Looks in der nächsten Herbst/Winter-Saison bei gerade einmal 0,3 Prozent. Medikamente wie Ozempic verschieben erneut die Grenzen dessen, was als „akzeptabler“ Körper gilt.

Gleichzeitig gewinnen konservative Weiblichkeitsideale an Sichtbarkeit, u. a. befeuert durch Tiktok-Trends wie „Tradwife“ (von Tradition). Weiblichkeit wird als dienende Eleganz inszeniert: weiße Taftjacken, Satinhandschuhe, gedämpfte Farben – der Trend nennt sich „Very Demure“ (sehr zurückhaltend). Was wie eine ästhetische Spielerei wirkt, verweist auf eine tiefe gesellschaftliche Spannung. Sie ist Teil eines kulturellen Klimas, das weltweit zu beobachten ist. Gerade deshalb ist der Wunsch nach Orientierung groß. Der Feminismus der letz-

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.

ten Jahre, oft verkleidet als Instagram-taugliches Girlboss-Branding, hatte seine eigenen Oberflächlichkeiten. Er versprach Selbstermächtigung in Pastell, ließ aber echte Machtfragen außen vor. Ähnlich bei der „Pilates-Prinzessin“ auf Instagram, die ihren Körper diszipliniert, um Kontrolle zu gewinnen. Oder der Netflix-„Mafia-Gattin“, die Stärke aus der Nähe zur Macht schöpft, nicht durch deren Aneignung. Beides Symbole einer Weiblichkeit, die sich anpasst – nicht befreit.

Der endlose Strom algorithmisch verstärkter Inhalte flüstert aus allen Kanälen, wie wir Frauen aussehen sollten. Viele, vor allem junge Frauen, fragen sich: Welche Art von Weiblichkeit lohnt sich für mich? In einer Zeit, in der äußere Schönheit als soziale Währung gilt, passt sich Weiblichkeit zunehmend dem kulturellen Klima an – als Strategie zur Machtaneignung, zur Anpassung oder schlicht zum Überleben. Zugleich wächst die Enttäuschung: Viele Konsumentinnen sehnen sich nach echter Repräsentation und einer Mode, die die Vielfalt weiblicher Realitäten abbildet.

Die Frage, was Weiblichkeit heute bedeutet, sollte nicht in der Verantwortung profitgetriebener Modekonzerne liegen und auch nicht von Tiktok beantwortet werden – die sollten wir Frauen erkunden. Auch in der Mode wird die Frage nach Weiblichkeit zunehmend kritisch verhandelt. Miuccia Prada stellte bei ihrer Miu-Miu-Show eine zentrale Frage: „Brauchen wir die Weiblichkeit in diesem schwierigen Moment, um uns aufzurichten?“ Seit jeher lotet Miu Miu aus, was Frausein bedeuten kann – durch eklektische, spielerische Kollektionen sowie durch Initiativen wie Buchclubs oder die *Women's Tales*-Filmreihe. Eine Frau verkörpert eine komplexe Identität. Genau das versteht Miuccia Prada so brillant. Statt sich algorithmisch generierten Schönheitsbildern zu unterwerfen, verweigert sich Miu Miu engen Archetypen. Ein Aufruf für Vielfalt, Widerspruch, Tiefe. Und für die Möglichkeit, Weiblichkeit jenseits von Ideologie neu zu denken.

SONNENGEKÜSST.

Die „Les Beiges
Golden Hour“-
Sommer-Make-
up-Kollektion
bringt den Teint
zum Strahlen.

Goldene Stunden

Vergessen wir das im Sommer mal mit den Jahreszeitentypen und welche Farbe zu wem passt – ein bisschen Gold auf Augenlidern und Wangen macht einfach richtig schöne Urlaubslaune. Valentina Li, eine von Chinas führenden jungen Make-up Artists, hat für Chanel gleich zwei Glow-Produkte entwickelt: ein Highlighter-Duo für subtilen Schimmer und eine Lidschattenpalette mit sanften Shades von Rosenholz bis Kupfer.

chanel.com

MALSTIFTE

Perfekt für den Sommer sind die neuen *High Impact Gel Tech Eyeliner* von Clinique. Sie sind nicht nur wasser- und wischfest, sondern lassen sich auch ohne Zeren und Ziehen besonders leicht auftragen. Übrigens: Auf den Lidern halten sie 24, auf der Wasserlinie 12 Stunden. ca. 29 Euro, clinique.at



Paradiesisch!

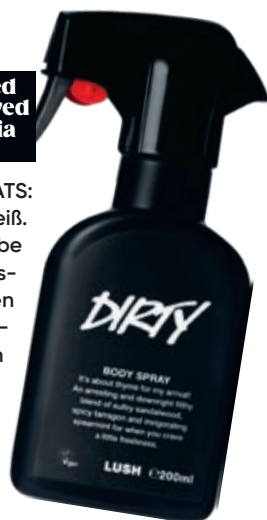
Gerade in den Sommermonaten kann die Haut durch Sonne, Salz- oder Chlorwasser schnell austrocknen. Das Bi Care *Paradise Feeling Body Mousse* bietet eine ausgewogene Kombination aus Pflege und Leichtigkeit. Die luftige Mousse-Textur zieht schnell ein und hinterlässt ein angenehm gepflegtes Hautgefühl – ideal für warme Tage. Angereichert mit Sheabutter, versorgt das Produkt trockene Haut intensiv mit Feuchtigkeit – der Duft von reifer Melone sorgt für karibisches Flair.

3,29 Euro*



tested
& loved
by Pia

DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS:
Ich mag den Sommer nicht – sorry, zu heiß. Ich brauche Frost und Schnee. Also habe ich den Bodyspray *Dirty* von Lush getestet, und was soll ich sagen: In den heißen Monaten kommt nur noch *Dirty* auf meinen Körper. Minze sowie Thymian riechen gut und geben mir zusätzlich den olfaktorischen Kältetouch.
40 Euro, lush.at



**Bipa
Expertinnen-
Tipp**



Die Sunsticks eignen sich hervorragend, um den Sonnenschutz während des Tages aufzufrischen, insbesondere für empfindliche Bereiche wie Nasenrücken, Ohren, Stirn und Schultern.
Leonie P.

3
sind ein Trend



Stick to it!

Sie sind klein, passen in jede Tasche – oder auch Hose – und bieten den perfekten Schutz für zwischendurch. Vor allem beim Reisen. Sunsticks können genauso viel wie ihr flüssiges Pendant.

1| PFLEGE PLUS. Sonnenstick LSF 50+ von Bi Care Sun, 5,99 Euro*

2| LIPPE & CO. Ambre Solaire Super UV Sunstick LSF 50+ von Garnier, 13,99 Euro*

3| DRUNTER & DRÜBER. Bright Reveal UV Stick LSF 50+ von L'Oréal Paris, 19,99 Euro*



DUFTE VIBES

Die Düfte der Vibes-Kollektion von Adidas können mehr als nur gut riechen, denn sie sind in der Lage, positive Emotionen zu fördern – was übrigens wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Ob man mehr Energie tanken, sich entspannen oder dem Alltag entfliehen möchte: Für jeden Moment gibt es den passenden Vibe.

14,99 Euro*



**So niedlich,
so irre!**

Koreaner:innen gelten als besonders schönheitsbewusst. „Aegyo Sal“ nennt sich der neueste Beauty-Trend, der die kleinen Hautwülste direkt unter den Augen betont – diese entstehen automatisch beim Lächeln und verleihen dem Gesicht einen charmanten Ausdruck. Was im Westen oft als Makel gilt, wird in Korea gezielt geschminkt, mit Fillern betont oder chirurgisch mit Fetttransplantaten nachgeformt. Aegyo Sal wird als optisches Symbol für Frische, Freundlichkeit und emotionale Wärme in der K-Pop- und K-Beauty-Szene gefeiert.

ZITAT

**„Wenn ich mich heute schön finde,
dann bin ich das auch. Und wenn nicht –
dann eben morgen wieder.“**

Billie Eilish



Steinzeit-Detox

Die sogenannte Höhlenmensch-Methode („Cave-man Regimen“) ist der Beauty-Exit: keine Cremes, keine Reiniger – manchmal nicht mal Wasser.

Ziel ist es, die natürliche Hautbarriere zu regenerieren, indem man ihr völlige Ruhe gönnt. Fans schwören darauf, dass sich Akne, Irritationen und Überpflegung dadurch verbessern, während Kritiker:innen vor Verunreinigungen und fehlender Hygiene warnen.



BI CARE

Pflege lieber

LIMITED
EDITION



BIPA
MARKE
NUR

ab 0⁹⁹

preiswert.

Hol dir das Sommerfeeling mit den neuen Limited Editions von **BI CARE**! Verwöhne deine Haut mit den fruchtigen Pflegeprodukten und erlebe paradiesische Wohlfühlmomente.

exklusiv bei
BIPA

bipa.at/bi-care

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

Dopamine Colors

SCHWUNGVOLL. Mit der ausgeklügelten Bürste sorgt die One Swipe Wonder Mascara von Look by Bipa für Volumen & Definition, 4,99 Euro*



Knallige Akzente für Augen & Lippen machen uns zur Beautyqueen im Sommer. Wie wir Türkis, Pink, Limettengrün, Koralle & Magenta tragen, ohne wie angemalt zu wirken!

CREMIG. Alligator nennt sich das satte Grün der Matte Eye Liner Pen von Gosh, 9,99 Euro*



HALTBAR. Wisch- und wasserfestes Pink-Metallic auf den Lidern verspricht der Pearl Shimmer Eyeliner von Look by Bipa, 3,99 Euro*



BUNTES TREIBEN. Farbenfrohe Looks gelingen mit den hochpigmentierten Nuancen der Reloaded Eyeshadow Palette spirited love von Revolution, 8,49 Euro*



Jetzt knallt's!

Mut, Individualität und Lebensfreude: Dafür steht der Make-up-Trend „Dopamine Colors“ – und genau das wollen wir diesen Sommer zelebrieren. Knallige Farben wie Pink, Türkis, Orange oder Lemon setzen starke Akzente und sind auf Augenlidern oder Lippen ein echtes Statement. Wählt man als Kontrast schlichte Kleidung, wirkt der Farb-Boost im Gesicht besonders modern und optimistisch.

How to

Für den trendigen Make-up-Look braucht es nicht viel. Ein kräftiger Lidschatten oder ein farbiger Eyeliner in Neon- oder Pop-Tönen reicht schon. Für die Lippen bieten sich satte Farben wie Tomatenrot, Koralle oder Fuchsia an. Wichtig ist, den Fokus auf ein Highlight zu setzen, also entweder Augen oder Lippen zu betonen. Am besten kombiniert mit natürlich wirkender Foundation und dezentem Glow.

**BEST
OF...
PFLEGE**

Ice Therapy

Cryo-Sticks und Ice-Globes zur Hautberuhigung und Schwellungsreduktion, erfrischende Masken und Gele: Pflegeprodukte kühlen uns jetzt bei hohen Temperaturen ab.

*WECKRUF. Einen sofortigen Frischekick für müde Augenpartien bringt der hydratisierende Magic Eye Stick von A.N.D. Beauty, 9,99 Euro**

*FRESH UP. Sanddorn, Aloe Vera und Gurke stecken in der Tuchmaske von Bi Care und sorgen für jede Menge Pflege und Erfrischung, 1,29 Euro**

*FROZEN. Das Skin Icing Tool von Look by Bipa mit Grüntee oder Wasser füllen, einfrieren und sich einen rosigen Teint massieren, 9,99 Euro**

*KISS ME. Der Lip Filler Ice von Gosh sorgt für optisch mehr Volumen und erfrischt mit einem kühlenden Gefühl, 19,99 Euro**

Eisbaden fürs Gesicht

Gerade an heißen Tagen freut man sich über alles, was kühlt, beruhigt und die Haut belebt. Der Ice-Therapy-Trend kombiniert Beauty mit Wellness und sorgt für einen Mini-Spa-Moment. Ob mit kühlenden Gelen, Masken aus dem Kühlschranks oder stylischen Ice-Globes – die Haut profitiert davon: weniger Schwellungen, verfeinerte Poren und ganz viel Glow. Perfekt für alle, die sich Pflege mit Soforteffekt wünschen.

How to

Kühlschrank ist das Zauberwort, heißt: Man bewahrt Gelmasken, Seren mit Aloe Vera oder Hyaluronsäure, Ice-Globes oder Massage-Tools darin auf. Masken oder Seren auf das gereinigte Gesicht auftragen und mit Ice-Globes sanft einmassieren – wirkt abschwellend und fördert die Durchblutung. Mit einem gekühlten Jade-Roller oder einem Sprühnebel Thermalspray wird müde Haut zwischendurch belebt.

**BEST
OF...
HAARE**

Wet Hair Look 2.0

GOOD CARE. Für Liebhaber:innen von pflegendem Finish mit flexibler Textur und leichtem Glanz ist das Honeywax von Less is More ideal, 30 Euro, lessismore.at

Neue Gele, Haaröle und Styling-Techniken sorgen für den perfekten Nass-Look. So gelingt der edle, glänzende Wet-Hair-Style für heiße Tage.



EASY GOING. Starcken, aber doch flexiblen Halt und damit unendliche Stylingvarianten verspricht das Styling Gel von Bi Care, 1,19 Euro*

GLANZLEISTUNG. Für starken Halt und strahlenden Glanz ganz ohne zu verkleben sorgt der Taft Haarspray von Schwarzkopf, 3,99 Euro*

NATURAL BEAUTY. Mit Mandel- und Kokosöl pflegt das Haaröl Pfirsich & Mandel von Bi Good, 3,49 Euro*

Coolness-Overload

Diesen Sommer dürfen wir einen neuen/alten Freund willkommen heißen: Der Wet-Look feiert 2025 ein Comeback. Er vermittelt Coolness, Selbstbewusstsein und einen Hauch Luxus. Der Look ist ideal für heiße Sommertage, weil er pflegeleicht und dennoch stylisch ist. Der glanzvolle Style passt perfekt zu cleanem Sommer-Make-up und minimalistischer Mode – ein Statement-Look mit Urlaubsflair!

How to

Das Haar leicht anfeuchten. Haargel oder -wachs zwischen den Händen verreiben und gleichmäßig vom Ansatz zu den Spitzen hin einarbeiten. Gel sorgt für starken Halt, Wachs für mehr Textur. Haaröl verleiht zusätzlich Glanz und ein gepflegtes Finish. Zum Schluss Haare mit einem Kamm in die gewünschte Fassung stylen. Wichtig: Nicht zu viel Produkt verwenden, damit das Haar nicht strähnig wirkt.

lavera

NATURKOSMETIK



SOFORTIGER GLOW?

97 % bestätigen strahlenden Effekt!¹



GLOW BY NATURE
Anti-UV Fluid LSF 50

DIE PFLEGE

Glow by Nature

DIE FORMEL

Ein hoher UV-Schutz trifft auf die effektive Wirkstoffkombination aus Vitamin C und Ferulasäure. Das antioxidative Power-Duo beugt Hautschäden vor, pflegt intensiv und schenkt dir täglich einen strahlenden Glow.

DIE REZEPTUR

Ohne synthetische UV-Filter² und ohne künstliche Duft- oder Konservierungsstoffe³



Zertifizierte
Naturkosmetik

¹Unabhängige Studie: 33 Teilnehmer, 28 Tage, tägliche Anwendung. ²germ. EU-Kosmetik VO. ³Octocrylen, Octinoxat und Oxybenzon

HAUTE TOUPIER

Toupierte Haare dominierten die Ästhetik der 1960er. Diese Saison feiert der Retro Chic sein Comeback – Big Hair zeigt sich in einer modernen 2.0-Variante.

VON Pia Prilhofer FOTOS Frauke Fischer

Volume Reloaded

Ein kurzer Mittelscheitel, die Haare am Oberkopf toupiert und zu einem Dutt gebunden oder mit Haarnadeln festgesteckt. Lässig wird's, wenn ein paar Strähnen über das Gesicht fallen.

Schwarzes ärmelloses Top von Victoria Beckham, victoriabeckham.com



Hair Drama

Bei der Tolle wird abwechselnd toupiert und gesprayt. Tipp: Riesenlocke über einen großen Lockenwickler legen. Mit dünnen Spangen wird fixiert. Der Rest der Haare fällt lässig über die Ohren.

Tanktop von 0039 Italy, 0039italy-shop.com
A-Linien-Rock von Alexander McQueen, alexandermcqueen.com
Cat-Eye-Sonnenbrille von Marc Jacobs, marcjacobs.com



Soft Rebel

Von den Seiten ein paar Strähnen nach hinten binden und die Haare am Hinterkopf toupieren.

Der Rest der Mähne bleibt lose, vor allem die Strähnen rund um das Gesicht lockern den Look auf.

T-Shirt von Marc O'Polo
Denim, marc-o-polo.com
Caprihose von Kl6?
WHO ARE YOU?
über Yoox.com



Ikonisch

Das Deckhaar partienweise toupieren und mit einem Stilkamm in Form bringen. Das Haarband fungiert als stilprägendes Accessoire, während der Pferdeschwanz im Nacken für eine lässige Note sorgt.

Blumen-Jumpsuit (Gürtel als Haarband) von Victoria Beckham, victoriabeckham.com

Wild & Undone

Texturiertes Volumen am Oberkopf, Mittelscheitel mit Face-Framing-Styling und zwei locker gebundene, tiefe Ponytails verleihen diesem Look einen subtilen Mix aus Sixties-Attitüde und modernem Boho Chic.

Bandeau-Top & Bleistiftrock aus Kaschmir von Allude, allude-cashmere.com



Modern Sixties

Am Vorderkopf Haare extrem toupieren und fixieren. Die restlichen Haarpartien rechts und links auf Ohrenhöhe zu zwei Pferdeschwänzen binden, die Längen mit einem Lockenstab in breite Wellen legen.

Tanktop von [0039 Italy](http://0039italy.com),
0039italy-shop.com, Strickweste
von Allude, allude-cashmere.com,
A-Linien-Rock von Alexander
McQueen, alexandermcqueen.com

Retro Vibes

Vor 60 Jahren bereits en vogue und auch diesen Sommer wieder: Hair Drama vom Feinsten.

Zip-Body von Sunsociety, sunsociety.co; Gürtel Stylist's Own; Brille von Polaroid, polaroidewear.com



LIFT ME UP

Mit den richtigen Tools wächst jede Frisur über sich hinaus. Spray, Schaum, Mousse oder Festiger – Volumen schaffen sie alle.



- 1 KLAMMHEIMLICH.** Haarklemmen 5 cm von Look by Bipa, 25 Stück, 1,99 Euro* **2 WERKZEUG.** Sleek Bun Set, 4,99 Euro* **3 SCHAUMIG.** Pflegendes Volumen Wunder von Taft, 5,99 Euro* **4 XXL.** Elvital Non-Stop Volume Schaumfestiger von L'Oréal Paris, 6,49 Euro* **5 MIT SOFORTEFFEKT.** Volumenpuder von Éla Natural Beauty by Pamela Reif, 7,99 Euro* **6 HITZESCHUTZ.** Styling Mousse Strong Aerosol von Rausch, 11,49 Euro* **7 MATRIX.** Haarspray Volume von Syoss, 5,49 Euro*



Rock'n'Roll

Das Haar am Oberkopf in horizontale Partien abteilen. Die Ansätze kräftig toupieren und mit Spray fixieren.

Nach hinten legen und mit den Fingern oder einer Bürste glattziehen. Die Form sollte an einen „Bienenstock“ erinnern. Mit Haarnadeln fixieren.

Bandeau-Top von Allude, allude-cashmere.com, Minirock von Studio 163, studio163.de, Lackmantel von Karl Lagerfeld, karl.com, Minisonnenbrille von Miu Miu, miumiu.com

STYLING Suiqi Luk/d.agentur
HAARE & MAKE-UP Theo Schnürer
MODEL Kallin/Tigers Management

PARSA

BEAUTY



DISNEY MICKEY MOUSE & MINNIE MOUSE



IF YOU CAN DREAM IT, YOU CAN DO IT

- Disney-inspirierte Haar-Accessoires, die Funktionalität und verspieltes Design vereinen
- Ob für den Alltag oder besondere Anlässe: diese einzigartigen Must-haves verzaubern jedes Styling

© Disney



BEAUTY is our
MISSION

FESTE PRODUKTE

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 Pia Prilhofer

€6,49

€5,79

€4,99

€4,00

€3,99

1 FÜR TROCKENES HAAR.

Festes Pflegeshampoo Bio-Mango & Aloe Vera von Sante, 6,49 Euro*

2 MAGNESIUMKOMPLEX.

Festes Deo Happy Day von Foamie, 5,79 Euro*

3 PRAKTISCH.

Zero Waste Hand Balm von Hello Simple, 4,99 Euro*

4 CREMIG.

Das 7 to 3 Reinigungspad von Lush ist 3 bis 5 Mal verwendbar und kann danach kompostiert werden, 4 Euro, lush.at

5 COOLE KOMBI.

Dusch- & Massageseife mit Luffa-Schwamm von Bi Care, 3,99 Euro*

Von wegen überflüssig

Als Gamechanger wurde das Aufkommen der festen Kosmetikprodukte gefeiert. Und das hat auch seinen Grund: Erstens spart man Platz im Badezimmer, denn ein kleiner Shampoo Bar ersetzt locker drei Flaschen Flüssigshampoo. Zweitens sind feste Produkte besonders praktisch auf Reisen, da man sich weder mit ausgetrockneten Duschgels & Co herumschlagen muss noch mit Flüssigkeitsbeschränkungen im Flugzeug.

Last, but not least:

Auch für die Umwelt tun sie etwas Gutes, denn viele feste Kosmetikprodukte sind entweder komplett unverpackt oder in Papier oder kompostierbare Hülle gekleidet. So wird jede Menge Plastikmüll gespart.



WEICHZEICHNER.
Clean & Free Blur It
Out Skin Tint von
Manhattan, 11,99 Euro*

REGENERIEREND.
Cicaplast Gel
B5 von La Roche-
Posay, 12,99 Euro**

ZUR BERUHIGUNG



MILD.
Centella
Sensitive Facial
Cleanser von
Kiehl's, 37 Euro,
kiehls.at



**SCHUTZ &
STÄRKUNG.**
Intense Repair
Bodybalm von
Neutrogena,
4,69 Euro*



Inhaltsstoffe erklärt: Centella Asiatica

Eine kleine Pflanze, die vor allem in der K-Beauty (Koreanische Kosmetik) für Furore sorgt. Was sie ist, was sie kann und was sie mit Cica verbindet – wir klären auf.

Was es ist

Die Heilpflanze Centella Asiatica stammt ursprünglich aus Asien – vorwiegend Indien, Sri Lanka, Indonesien – und wächst bevorzugt in der Nähe von Seen und Flüssen. Drei Monate dauert es, bis die Pflanze samt Blüten und Wurzeln geerntet werden kann. Für kosmetische Produkte kommen die Blätter und Stiele zum Einsatz. Fälschlicherweise wird oft angenommen, dass es sich bei Cica-Cremen um genau diesen Inhaltsstoff handelt. Das ist allerdings nicht richtig, denn Cica ist kein Inhaltsstoff per se, vielmehr steht es für „cicatrice“ (franz. Narbe) und besagt lediglich, dass das Produkt eine hautberuhigende Wirkung hat. Daher in der Liste der Inhaltsstoffe nach Centella-Asiatica-Extrakt oder deren isolierte Wirkstoffe Madecassoside, Asiaticoside, Centelloside und Asiatic Acid Ausschau halten.

Was es für die Haut tut

Centella Asiatica ist ein vielseitig anwendbarer Inhaltsstoff, der beruhigend wirkt, die Hautregeneration fördert, Feuchtigkeit spendet und antioxidative Wirkung hat. Dank der Möglichkeit, die Kollagenbildung zu fördern, hat Centella Asiatica auch einen Anti-Aging-Effekt. Während übrigens bei den isolierten Wirkstoffen schon eine Konzentration von 0,1% in der Hautpflege ausreicht, sollte es bei Centella-Asiatica-Extrakt mindestens 1% sein – wobei auch die Qualität des Extrakts eine entscheidende Rolle spielt.

Wer es benutzen sollte

Centella Asiatica bzw. deren aktive Bestandteile sind ideal für empfindliche, gereizte oder trockene Haut. Auch bei kleinen Narben und Akne ist Centella Asiatica zu empfehlen.

Fragen

an die Beauty-Chefin

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

SENSITIVE.
Comforting
Enzyme Peeling
Mask von La
Bioshétique,
34 Euro,
labiossthetique.at



Was ist der Unterschied zwischen Enzympeeling und chemischem Peeling?

Wie der Name schon verrät, enthalten Enzympeelings Enzyme (z. B. aus Papaya, Ananas oder Granatapfel), die Proteine in der Hornschicht abbauen und so die Haut sanft exfolieren. Im Unterschied zu chemischen Peelings, wie z. B. AHAs, wirken sie also rein biologisch und haben somit auch ein sehr niedriges Risiko, die Haut zu reizen. Ein Grund, weshalb jene mit sehr empfindlicher oder trockener Haut besser zu Enzympeelings greifen.

Ich habe wenig Zeit: Welcher 5-Minuten-Make-up-Trick macht Eindruck?

Wenn es schnell gehen sollte, am besten zu einer getönten Tagescreme bzw. BB-Cream greifen. Danach einen Cremeblush auf die Wangen geben und etwas davon auch auf den Lippen verteilen. Mit einem Brauengel die Brauen sowohl definieren als auch fixieren. Zum Schluss mit einer Wimperntusche die Augen betonen. Ist noch etwas Zeit, ein wenig Highlighter unter die Brauen, auf den Amorbogen und die Wangenknochen platzieren.



Was versteht man unter der „Bowl-Methode“?

Die Bowl-Methode ist eine Pflegetechnik für welliges bis lockiges Haar. Dazu wird Conditioner in einer Schale mit Wasser verdünnt und das Haar wiederholt kopfüber darin eingetaucht. Das zusätzliche sanfte Kneten der Haare bewirkt eine gute Verteilung des Conditioners, eine optimale Befeuchtung des Haars und eine schöne Lockenbildung – inklusive weniger Frizz.

HAARGESUNDHEIT. Biotin Pro-Growth
Conditioner von Difeel, 6,99 Euro*



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

SPA- Feeling für zu Hause

Luxus-Spas, Schönheit und Wohlbefinden sind untrennbar miteinander verbunden. Daher überrascht es nicht, dass immer mehr Hotels ihre eigenen Beauty-Marken entwickeln – die längst nicht mehr nur den Hotelgästen und -gästinnen vorbehalten sind.

VON **Sylvia Buchacher**



„Alles, was auf dem Land wächst, nährt sowohl die Haut als auch die Seele.“

Jeanette Thottrup

Die Augen schließen, zurücklehnen und von erfahrenen Händen Gesicht und Körper mit für das hauseigene Spa entwickelten Cremes, Masken, Seren und Ölen verwöhnen und pflegen lassen – ein Erlebnis, das immer mehr Luxushotels mit ihren Signature-Facials und einzigartigen Körperbehandlungen anbieten. Diese exklusiven Angebote ziehen längst nicht mehr nur Übernachtungsgäste und -gastinnen an; auch zahlreiche Tagesbesucher:innen nutzen die Gelegenheit, dem stressigen Alltag für einige Stunden zu entfliehen.

Während renommierte Marken wie Dior, La Mer, Guerlain, Augustinus Bader oder 111Skin aktiv nach Partnerschaften mit den besten Hotels der Welt suchen, gibt es Hotels, die einen anderen Ansatz verfolgen: Sie nutzen das Feedback ihrer Gäste und Gästinnen sowie die beeindruckende Natur ihrer Standorte als Inspirationsquelle, um eigene Beauty-Marken zu entwickeln. Diese Strategie scheint aufzugehen: Viele der Marken sind inzwischen nicht nur über die hoteleigenen Websites oder direkt in den Luxusherbergen erhältlich, sondern auch über exklusive Handelspartner weltweit. Auf diese Weise können Kund:innen das einzigartige Spa-Erlebnis auch in den eigenen vier Wänden genießen.



SEED TO SKIN

Jeanette Thottrup, Gründerin von Seed to Skin, ist fest davon überzeugt, dass der wahre Luxus der Zukunft darin besteht, sich bewusst Zeit für die intensive Pflege des eigenen Selbst zu nehmen. Dieses Ethos – die Hingabe zu Heilung, Pflege und Wertschätzung der Zeit – bildete das Fundament für die Entstehung ihrer Marke. Vor fast 25 Jahren verwandelte das Ehepaar Thottrup den toskanischen Landsitz Borgo Santo Pietro wieder in einen Kraft- und Heilort für Reisende. Es war nur eine Frage der Zeit, bis Jeanette Thottrup die reiche Pflanzenwelt des Anwesens nutzte, um ihre eigene Pflegemarke zu entwickeln. Der Name ist Programm: Jeder Produktionsschritt von Seed to Skin – von der Rohstoffgewinnung über die Herstellung bis hin zum Versand – erfolgt direkt vor Ort. „Als im vergangenen Jahr die Nachfrage nach unserem *Divine Cleanse* erheblich stieg, haben wir einfach unsere Farm erweitert und 4.000 Zitronenmelissenpflanzen angebaut, anstatt externe Lieferanten einbeziehen zu müssen“, berichtet sie. Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein sind für die Dänin von zentraler Bedeutung. Daher werden die Naturkosmetikprodukte nur in kleinen Chargen produziert, um die Frische der Inhaltsstoffe zu gewährleisten und lange Lagerzeiten zu vermeiden. „Es ist ein vollständig zirkuläres und nachhaltiges System – alles, was auf dem Land wächst, nährt sowohl die Haut als auch die Seele. Diese Harmonie zwischen Natur, Hotel und Labor schafft eine besonders starke Verbindung“, erklärt sie.



TIEFENWIRKSAM.
The Seru'Mist
Hydro-Active Body
Serum von Seed
to Skin, 158 Euro,
seedtoskin.com



THE GOOD CONSCIOUS

Vor knapp zwei Jahren erfüllte sich Maria Hauser, Juniorchefin des Bio- und Wellness-Resorts Stanglwirt in Tirol, mit der Gründung der Skincare-Marke The Good Conscious (TGC) einen lang gehegten Traum. „Ich wollte unseren nationalen und internationalen Gästen und Gästinnen eine Pflegemarke bieten, die unsere Vorreiterrolle in den Bereichen Innovation, Nachhaltigkeit und Qualitätsversprechen auch im Spa unterstreicht“, erklärt sie. Inzwischen umfasst The Good Conscious 28 Produkte, die von der renommierten Produktentwicklerin Michaela Stieber kreiert wurden. Das Team setzt bei den Formulierungen auf innovative Wirkstoffe aus Natur und Forschung. „Neben organischen Superhelden wie den Stammzellen unserer berühmtesten Alpenblume, des Edelweiß, sowie Wiesenschaumkrautöl oder Zistrose sorgen unter anderem Probiotika, hochdosiertes Vitamin C und Niacinamid für eine gesunde, strahlende Haut“, erläutert Hauser. Das positive Feedback zu den Produkten sei überwältigend. „Meist genügt schon eine Anwendung, um Gäste und Gästinnen mit der unmittelbaren Wirksamkeit zu begeistern, sodass sie die Produkte anschließend spontan mit nach Hause nehmen und regelmäßig über den eigenen Onlineshop nachbestellen“, fügt sie hinzu. Neu im Sortiment sind Körperöle auf Basis von Zirbenöl, das nachweislich beruhigende und regenerierende Eigenschaften besitzt. „Zirbenholz ist zudem ein Naturstoff, der sich seit Jahrzehnten im gesamten Stanglwirt wiederfindet und alle Gäste nachhaltig begeistert“, sagt Hauser.

MASKERADE.
Biocellulose Intensive
Anti-Aging Mask, 35 Euro,
Biocellulose Calm &
Relax Mask, 30 Euro, von
The Good Conscious,
tgc-skincare.com



SUSANNE KAUFMANN

Die Vorarlbergerin Susanne Kaufmann übernahm vor über 30 Jahren in fünfter Generation das traditionsreiche Hotel Post in Bezau und verwandelte es in eines der führenden Wellnesshotels Europas, bekannt für seine ganzheitlichen Spa-Behandlungen und die enge Verbindung zur alpinen Natur. Rund ein Jahrzehnt später beschloss sie, eine eigene Beauty-Marke zu gründen. „Die Idee, eine eigene Pflegelinie zu entwickeln, entstand aus dem Wunsch, das ganzheitliche Spa-Erlebnis im Hotel Post zu erweitern. Wir wollten Produkte schaffen, mit denen unsere Gäste und Gästinnen das Wohlfühl ihres Aufenthalts mit nach Hause nehmen können“, erklärt sie. Für Kaufmann sind die Verwendung hochwertiger, natürlicher Inhaltsstoffe aus der umliegenden Natur des Bregenzerwaldes sowie

„Unsere Pflege tut der Haut und der Natur gut.“

Susanne Kaufmann

Nachhaltigkeit und Umweltschutz von zentraler Bedeutung. „Nachhaltigkeit ist uns in allen Bereichen der Produktion ein zentrales Anliegen – von der verantwortungsvollen Rohstoffbeschaffung bis hin zu umweltschonenden Herstellungsverfahren. So stellen wir sicher, dass unsere Pflege nicht nur der Haut, sondern auch der Natur guttut. Jedes unserer Produkte verkörpert diese harmonische Verbindung von Natur, Wissenschaft und Wohlbefinden“, sagt Kaufmann. Persönlich legt sie großen Wert auf Hoteltkosmetik, die sowohl luxuriös als auch umweltfreundlich ist. „Eine gut kuratierte Auswahl an Amenities kann das Hotelenerlebnis stark bereichern – ich schätze es sehr, wenn mich ein Hotel mit seiner Pflege genauso verwöhnt wie zu Hause“, betont die Beauty-Pionierin.



NATUR PUR.
Enzyme Exfoliator, 65 Euro, Nutrient Serum, 130 Euro, Body Butter for the Senses, 69 Euro, von Susanne Kaufmann, susannekaufmann.com



IRENE FORTE

Als Wellness Director der Rocco Forte Hotels war Irene Forte stets auf der Suche nach den besten Spa-Produkten – doch keines entsprach ihren hohen Ansprüchen. So entschloss sie sich 2018, gemeinsam mit der Pharmakologin und wissenschaftlichen Leiterin Dr. Francesca Ferri, ihre eigene Pflegemarke zu gründen: Irene Forte Skincare. „Diese Produktlinie ist tief in meinem italienischen Erbe verwurzelt und basiert auf nachhaltigen Inhaltsstoffen sowie fundierter dermatologischer Forschung“, erklärt Forte. Die Rezepturen beruhen auf mehr als 40 Jahren wissenschaftlicher Forschung und Entwicklung im Bereich Hautpflege von Dr. Ferri und ihrem Team. Für ihre Produktlinie setzt Forte auf Inhaltsstoffe wie Oliven, Orangen, Zitronen, Granatäpfel, Mandeln, Kakusfeigen und Aloe vera, die auf dem firmeneigenen Bio-Bauernhof in Sizilien angebaut werden. Ursprünglich exklusiv für die Rocco Forte Hotels konzipiert, wurden die Produkte während der Pandemie auch international verfügbar gemacht. Die *Hibiscus Night Cream* oder das *Pistachio Body Oil* haben inzwischen Kultstatus erlangt. Im kürzlich eröffneten Irene Forte Spa im Hotel de Rome in Berlin können Besucher:innen die Wirksamkeit der Pflege selbst erleben. Das Mediterranean Nourishing Treatment etwa ist eine nährende Ganzkörperbehandlung: Nach einem Peeling aus cremiger Aprikose und Trapani-Meersalz folgt eine Massage mit pflegenden sizilianischen Ölen.



POWER DUO.
Hibiscus Night Cream, 190 Euro, *Phytomelatonin Rejuvenating Serum*, 260 Euro, von Irene Forte, ireneforte.skincare.eu

Düfte im Generationen-Check

Leichter Waschgang



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.



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

VON Pia Prilhofer

FELIX: Ein total frischer Duft, aber eher mit einer leicht nussigen Note.

PIA: Frisch ja, weil zitrisch, aber nussig? Ich würde eher etwas leicht Erdiges erkennen, sogar mit einer Bitternote in Verbindung mit Zitrus.

FELIX: Für mich hat der Duft auch etwas leicht Fruchtiges. Mandarine, Grapefruit – das wäre dann das leicht Bittere.

PIA: Aber ganz ehrlich, bei dem Namen „Laundry Day“ erwartet man möglicherweise diesen typischen Seifen- beziehungsweise Baumwoll-duft, was es definitiv nicht ist.

FELIX: Überhaupt nicht. Aber es ist ein frischer Duft. Und jetzt weiß ich es: Der Duft passt total gut zu dir, weil du so gerne Wäsche wäscht.

PIA: Wie bitte? Was hat denn das damit zu tun?

FELIX: Das kann ich dir sagen, denn das Parfum muss ja nicht nach frischer Wäsche riechen. Wie der Name sagt, geht es um den Tag des Wäschewaschens, und genau so riecht er auch für mich. Es ist ein schöner Frühlings-, Sommertag und du hast richtig Lust, Wäsche zu waschen.

PIA: Haha, also du meinst, es ist der perfekte Duft für mich, weil ich gerne Wäsche wasche (lautes Lachen).

FELIX: Ja, so ungefähr. Und zurück

ERFRISCHEND.

Laundry day von Abel, 105 Euro, abelfragrance.com



zum Duft selber, bei mir kommt jetzt Vetiver raus.

PIA: Ja, interessant ist aber, dass der Duft bei dir fruchtiger ist als bei mir. Generell ist er zitrisch-fruchtig mit einer leichten Bitternote. Definitiv ein wunderbarer Sommerduft, der mich sogar hin und wieder an Pool erinnert – ein Schwimmbad-Tag-Duft.

FELIX: Ja, und danach machst du die Wäsche.

PIA: Jaja, also was ist drinnen?

FELIX: Ich sage Vetiver, Bergamotte, vielleicht Grapefruit.

PIA: Also mal schauen: Geschnittenes Gras, Aldehyde, Limette, Passionsfrucht und Vetiver. Interessant, denn geschnittenes Gras hätte ich jetzt nicht wirklich gerochen.

FELIX: Ich eigentlich auch nicht, aber wenn man es weiß, erkennt man es – wirklich nur beim ersten Sprüher.

Es ist so, als ob du Gras mähen würdest, das aber dann sofort vom Wind verweht wird und weg ist.

PIA: Definitiv. Und ich finde auch, dass der Duft etwas leicht Kaltes hat – zum Beispiel wenn du das Fenster im Winter aufmachst und die frische klare Luft reinlässt.

FELIX: Fast schon ein wenig metallisch, oder? Zusammengefasst ein toller Sommerduft, der ideal fürs Wäschewaschen ist (hihi).

PACKBAR.

Inklusive praktischen Reise-etuis und ausklappbarem Zahnstocher: Zahnseidesticks von Bi Life Dent, 1,49 Euro*



HANDSOME.

Im Handgepäck macht das Zahnpulver von Bi Good keine Probleme und reinigt die Zähne gründlich, 4,99 Euro*



SO GOOD.

Gut zur Umwelt und gründlich in den Zahnwischenräumen ist die Zahnseide von Bi Good, 3,99 Euro*



DAILY DOSE.

Ohne Mikroplastik und Konservierungsstoffe kommen die Zahnpulvertabletten von Paperdent aus, 6,99 Euro**

MUNDPFLEGE FÜR UNTERWEGS

Urlaubsblächeln

Innovative Lösungen wie wasserlose Zahnpulver und Zahnpasta-Tabs sowie kompostierbare Zahnseide: die besten Travel- und On-the-go-Produkte für frischen Atem.

Sauber unterwegs – clevere Tipps für die Mundhygiene auf Reisen

Ganz egal ob Citytrip, Strandurlaub oder Campingabenteuer: Die freie Zeit möchte man in vollen Zügen und ohne Zwänge genießen. Dennoch sollten auch jetzt Zahnpflege und Mundhygiene ihr fixes Zeitfenster haben. Denn Plaque kennt keine Urlaubszeiten, und gerade unterwegs, wenn es öfter mal süß, salzig oder feurig wird, freuen sich Zähne und Zahnfleisch über besondere Aufmerksamkeit. Wie aber gelingt gute Mundhygiene auf Reisen – ohne großes Gepäck und mit wenig Wasserverbrauch?

3 einfache Tipps für On-the-Go

1. ZÄHNEPUTZEN TO GO

Kompakt und praktisch lautet das Motto. Reisegrößen von Zahnpasta, Zahnseide und Mundspülung passen in jedes Necessaire, und eine zusammenklappbare Zahnbürste spart zusätzlich Platz. Noch smarter: feste Zahnpulvertabs oder Zahnpulver. Diese sind leicht, auslaufsicher und vor allem flüssigkeitsfrei – also ideal fürs Handgepäck und auch noch gut zur Umwelt.

2. WASSER SPAREN MIT SYSTEM

Viele verwenden im Urlaubsland aus Hygienegründen nicht Leitungswasser, sondern solches aus der Flasche. Damit gilt es beim Zähneputzen sparsam umzugehen. Tipp: Zahnbürste nur kurz anfeuchten und aufs Ausspülen verzichten, sondern nur ausspucken. Das hat den positiven Effekt, dass die Zahnpasta noch nachwirken kann.

3. SAUBERE SACHE: ZAHNSEIDE & CO

In Situationen, in denen Zähneputzen gerade nicht möglich ist (etwa auf Langstreckenflügen oder beim Wandern), leisten kompostierbare Zahnseide, Interdentalbürstchen aus Bambus oder zuckerfreie Kaugummis wertvolle Dienste. Auch antibakterielle Mundspülungen, in Reisegröße abgefüllt, sind praktische Reisebegleiter.

Checkliste für gesunde Urlaubszähne

- ➔ Feste Zahnpulvertabs, Zahnpulver oder Reisegrößen einpacken
- ➔ Klappzahnbürste oder Bambusbürste mitnehmen
- ➔ Kleine Wasserflasche nutzen
- ➔ Zahnseide und Interdentalbürsten nicht vergessen
- ➔ Zahnfreundlicher Kaugummi für den Frischekick zwischendurch

VON Claudia Hubmann
& Karin Garzarolli

SOMMER-SHOP.
Rendl gibt's
bis August in
der Schleif-
mühlgasse 1a,
1040 Wien,
Mi–Sa 12–18 Uhr.

Hält doppelt gut

Wer Triangelbikinis liebt, weiß: Es kommt immer auf die Träger an. Zu fest, und das Badeerlebnis wird zur Zwickmühle. Zu lose, und hoppala, zeigt man vielleicht plötzlich mehr Haut als gewollt. Die Wiener Designerin Rosa Rendl geht bei ihren Bikinitops deshalb auf Nummer sicher – zwei Neckholderträger sollen auch Sprüngen ins Wasser standhalten und nicht überraschend verrutschen.

rendl.co



CHILLEN DE LUXE

Ein Strandtuch, das nicht vom Winde verweht wird, in dem Handy und Sonnencreme ihr Geheimplatzerl haben und das ganz klein zusammenfaltbar ist, ist ein Wunschtraum? Nicht mehr, denn das Outdoor-Badetuch von Tchibo überzeugt mit Rückenlehnen-Überzug, verstecktem Reißverschluss und Seitentasche.

24,99 Euro. eduscho.at

Entspannung to go

Verspannungen können überall auftreten: beim Training, im Office oder auf Reisen. Gut, dass die Theragun Mini so handlich und leicht ist, dass man sie easy überallhin mitnehmen kann. Das neue Must-have für die Hand- und Reisetasche.

199 Euro. therabody.eu



Bergsommer

Majestätische Bergwelten und blühende Wiesen kann man in Südtirol wandernd, mountainbikend oder auch Motorrad fahrend erkunden. Anschließend geht's weiter mit Outdoor-Yogaeinheiten auf der Spa-Terrasse oder dem süßen Nichtstun am Panorama Sky Pool. Abends genießt man die herrliche Südtiroler Küche.

Ab 143 Euro/pro Person, inkl. HP, im Hotel Terentnerhof in Terenten im Pustertal.

terentnerhof.com

Wir stellen vor... Alexandra Stadler

alesta.at



Durch ihre angenehme Art und Stimme überträgt sich ihre Leidenschaft für Yoga sofort auf einen. Seit 2013 hat Alexandra Stadler in mehr als 1.800 Stunden Achtsamkeitsformen für Körper und Geist vermittelt und ist mehr als Yogalehrerin. Mindful Consulting ist das große Ganze, das sie mit ihren Workshops anstrebt, in denen die Teilnehmer:innen lernen, Körper und Geist zu verbinden und ihr volles Potenzial auszuschöpfen. „Yoga bedeutet viel mehr als Asanas“, ist sie überzeugt, denn bewusste Körperhaltung sei nur der Beginn einer Reise zu sich selbst.

In ihren Retreats lernt man, Gedanken in Ruhe und mit Klarheit zu reflektieren, Fragen an- und auszusprechen, die im Alltag oft keinen Platz finden. Durch diese ganzheitliche Betrachtungsweise kann man mentale und physische Prozesse miteinander verbinden und neue Lösungsansätze finden. Ihre Retreats, Klassen und Events bietet sie nicht nur österreichweit – mit Schwerpunkt Wien – an. Auch in der traumhaften Kulisse der griechischen Insel Kreta heißt es immer wieder: Let's go with the flow!

Mindful Flow Retreat Crete,
18.–21.9., Agios Nicolaos/Kreta,
448 Euro.



Für das Wertvollste im Leben.

HiPP Snacks – perfekt für den Sommer, perfekt für unterwegs!



- ✓ Süße nur aus Früchten & Gemüse
 - ✓ Ohne Zusatz von Aromen
 - ✓ In bester HiPP Bio-Spitzenqualität
- Dafür stehe ich mit meinem Namen.

Stefan Hipp

WE ARE FAMILY

Comeback

Zurück aus der Elternkarenz – und dann?
Viele sehen sich mit einer Verschlechterung im
Job konfrontiert. Eine solche ist per
Gesetz nicht erlaubt – das kann man tun.

VON Bianca Blum

family talk:



MIT EVA MATT
Vorsitzende von
Senat I der Gleichbe-
handlungskommission

ES SIND IMMER NOCH ZUMEIST FRAUEN, DIE IN KARENZ GEHEN. WORAN HAKT ES, WAS MUSS SICH ÄNDERN, DAMIT VÄTER ÜBERNEHMEN?

Tatsächlich ist der Anteil an Vätern, die Karenz in Anspruch nehmen, sogar noch gesunken! Ich würde mir sehr wünschen, dass sich das ändert. Selbstverständlich braucht es dafür gute Rahmenbedingungen. Positive Beispiele sollten vor den Vorhang geholt werden, um anderen ein Vorbild zu sein. Es gibt für Unternehmen viele Vorteile, Eltern im Betrieb zu haben und zu halten.

NACH DER KARENZ ARBEITEN VIELE NICHT IN VERGLEICHBARER POSITION WIE DAVOR, WERDEN GAR

DEGRADIERT. WELCHE RECHTE HAT DIE „WIEDEREINSTEIGENDE“ FRAU?
Wiedereinsteigende haben Anspruch auf ihren alten bzw. einen vergleichbaren Job. Eine verschlechternde Versetzung ist nicht erlaubt und kann eine Diskriminierung nach dem Gleichbehandlungsgesetz darstellen. Das gilt selbstverständlich auch für Väter. Hat man den Eindruck, beim Wiedereinstieg benachteiligt zu werden, wendet man sich an den Betriebsrat im Unternehmen, an die Arbeiterkammer, den ÖGB oder die Gleichbehandlungsanwaltschaft.



Natürlich schön

Auch im Sommer kann das Wetter einmal nicht so recht mitspielen (Stichwort Nordseeküste oder Salzkammergut). Mit den Regenjacken und -hosen im Retro-Blumenprint bleiben die Kids auch bei Nieselregen adrett und vor allem funktional gekleidet. Grünes Plus: Die Pure Collection von Ernsting's Family besteht aus hochwertiger Bio-Baumwolle. ernstings-family.at

Made in Tulln

Spielen, bauen, kreativ gestalten, rechnen, legen und, und, und: Die Bioblo-Bausteine sind so vielseitig, wie sie bunt sind. Top: Die Wabenstruktur ermöglicht es, Bauwerke von innen zu beleuchten. Gemacht sind sie aus 100 % nachwachsenden, natürlichen oder wiederverwerteten Rohstoffen. Und die Erfinder sind übrigens drei Niederösterreicher. bioblo.at

Warum nur einer?

Grundsätzlich haben beide Eltern die Möglichkeit, in Elternteilzeit an den Arbeitsplatz zurückzukehren. Damit lassen sich alte Rollenbilder aufbrechen und wir kommen dem Ziel einer gleichberechtigten Gesellschaft einen großen Schritt näher. Gehen beide in Elternteilzeit, hat das insbesondere für Frauen eine große Bedeutung: Nicht zu lange aus dem Erwerbsleben herauszufallen, ist mit Blick auf die finanzielle Lage von Frauen im Alter wichtig, Stichwort Altersarmut.

Antioxidantien Allrounder für die Gesundheit

Wie die so genannten Radikalfänger wirken, was oxidativer Stress damit zu tun hat und in welchen Lebensmitteln wir besonders viele Antioxidantien finden.

VON Daniela Jasch



Ein angeschnittener Apfel wird mit der Zeit braun. Der Grund dafür: Oxidation. Ein paar Tropfen Zitronensaft auf die Apfelspalten und sie behalten ihre natürliche Farbe. Warum das so ist? Das antioxidativ wirkende Vitamin C in der Zitrone verhindert diese Oxidation. Jene chemische Reaktion mit dem Element Sauerstoff, die dafür sorgt, dass Obst oder Gemüse über kurz oder lang fault, Blumen welken, Eisen verrostet – oder auch unsere Zellen altern.

Oxidativer Stress – zu viele freie Radikale

Bei der chemischen Reaktion der Oxidation passiert auf zellulärer Ebene nichts anderes, als dass ein Element ein oder mehrere Elektronen an ein anderes abgibt. Im menschlichen Organismus spielen sich Oxidationen vor allem als biochemische Prozesse im Bereich des Stoffwechsels ab. Zum Beispiel bei der Energiegewinnung aus der Nahrung. Oder bei Verarbeitungsprozessen wie dem Abbau von Alkohol oder der Umwandlung von Fettsäuren. Bei allen Oxidationsprozessen entstehen Abfallprodukte. Dieser „Oxidationsmüll“ besteht aus freien Radikalen. So werden besonders reaktionsfreudige, aggressive Moleküle bezeichnet, denen ein Elektron fehlt. Indem sie es anderen Molekülen entreißen, können sie Schäden an gesunden Zellen und deren Funktionen auslösen. „Freie Radikale stürzen sich bevorzugt auf Fette und Eiweiße, machen aber auch vor der Kommandozentrale der Zelle – dem Zellkern – nicht Halt. Man kann sich diesen Vorgang vorstellen wie das Ranzigwerden von Fett oder auch das Rosten von Metall“, erklärt Vitalstoffmedizinerin und Buchautorin Michaela



EXPERTIN.

Michaela Döll ist Fachreferentin und Lehrbeauftragte der Universität Braunschweig, gefragte Expertin und Buchautorin in den Bereichen Ernährung, orthomolekulare Medizin sowie Zivilisationserkrankungen.

Döll. Ein gewisses Maß an freien Radikalen im Körper ist normal. Reaktionsfreudige Atome und Moleküle können in bestimmten Mengen und unter bestimmten Umständen sogar gesundheitsfördernd sein, indem sie körpereigene Schutzmechanismen in Gang setzen. Kommt es jedoch zu einer übermäßigen Belastung an freien Radikalen, spricht man von oxidativem Stress.

Ungesunder Lebensstil fördert freie Radikale

Oxidativer Stress kann wiederum die Alterung der Zellen beschleunigen und verschiedene Krankheiten begünstigen. „Man geht derzeit von etwa 50 Krankheiten aus, bei deren Entstehung freie Radikale sozusagen ihre Finger im Spiel haben“, erläutert Döll. Darunter die meisten der heute bekannten Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Krebs, Rheuma und Alzheimer. Außerdem kann oxidativer Stress auf Dauer auch das Immunsystem schwächen und uns anfälliger für Infektionen und Entzündungen machen. Im Übrigen kann oxidativer Stress auch entstehen, wenn sich der Körper gegen Infekte und entzündliche Prozesse wehren muss oder wenn man unter starker körperlicher oder psychischer Belastung steht.

Neben den physiologischen Prozessen im Körper führen auch äußere Einflussfaktoren zu einem erhöhten Anteil an freien Radikalen und damit zu oxidativem Stress. „Besonders schädlich sind Zigarettenrauch, ein übermäßiger Alkoholkonsum, übertriebene sportliche Betätigung oder auch UV-Strahlung“, weiß Ernährungsmedizin-Expertin Döll. Weitere äußere Radikalbildner können Umweltgifte, Smog, Ozon, Schadstoffe in Reinigungsmitteln oder Kosmetik, bestimmte Inhaltsstoffe von Medikamenten, Pestizide und andere Chemikalien sowie eine einseitige und ungesunde Ernährung sein.

Aktiver Zellschutz durch Antioxidantien

In der Regel verfügt der Körper über gute Abwehrmechanismen, um freie Radikale in Schach zu halten. Zum Beispiel über bestimmte Enzyme, die freie Radikale inaktivieren können. „Diese Enzyme schaffen jedoch nicht immer die ganze Arbeit, vor allem dann nicht, wenn es zu viele Einflüsse gibt, die freie Radikale fördern“, sagt die Expertin. „Bestimmte Kofaktoren können diesen Enzymen auf die Sprünge helfen, sie aktivieren und in ihrer Arbeit unterstützen.“ Genau da kommen auch die nutritiven Antioxidantien ins Spiel, also jene über die Nahrung zugeführten Radikalfänger, die nicht umsonst so heißen. „Antioxidantien sind Substanzen, die unsere Zellen vor einem Übermaß an freien Radikalen schützen können. Wir bezeichnen sie auch als Radikalfänger, weil sie in der Lage sind, freie Radikale zu neutralisieren“, weiß Döll. Das tun sie, indem sie den freien Radikalen ein Elektron zur Verfügung stellen, wodurch die aggressiven Winzlinge „in ihrem räuberischen Streifzug“ ➤

Wichtige Antioxidantien im Überblick

Gesund & vital mit Vitaminen, bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen & Co

1 CAROTINOIDE

Die bunten Radikalfänger

Dazu zählen beispielsweise Beta-Carotin und Lycopin. Beta-Carotin ist nicht nur ein sehr guter Radikalfänger, sondern auch die Vorstufe von Vitamin A und kann vom Körper selbst in dieses Vitamin überführt werden. Besonders viele Carotinoide gibt es in Karotten, Süßkartoffeln, Tomaten, Marillen, Paprika, Spinat oder Petersilie.

2 POLYPHENOLE

Vielseitige Powerstoffe

Diese Pflanzeninhaltsstoffe gliedern sich in die Gruppe der Phenolsäuren und Flavonoide. Sie kommen zum Beispiel in Vollwertgetreide, Kaffee, Zwiebeln, Kohlgemüse oder auch vielen alten Apfelsorten vor. Besonders reich an Polyphenolen sind Beerenfrüchte wie Heidelbeeren, Trauben, Granatapfel und Grüner Tee.

3 VITAMIN C

Antioxidans mit Kultstatus

Vitamin C, auch als Ascorbinsäure bekannt, fängt nicht nur liebend gerne freie Radikale, es kurbelt auch unseren Energiestoffwechsel sowie das Immunsystem an. Grünes Gemüse wie Brokkoli, Kohlsprossen oder Spinat, Petersilie, Paprika, aber auch Beeren, Hagebutten und Zitrusfrüchte sind besonders reich an Vitamin C.

4 ZINK

Freien Radikalen auf der Spur

Das Spurenelement Zink schützt vor oxidativem Stress und reguliert unter anderem den Säure-Basen-Haushalt. Rindfleisch, Innereien, Käse, Austern, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie Linsen zählen zu wichtigen Zink-Lieferanten.

5 VITAMIN E

Effektiver Zellschutz

Vitamin E hat sich als Bändiger im Kampf gegen freie Radikale bewährt. Gute Vitamin-E-Quellen sind pflanzliche Öle, Nüsse und Samen, Vollkornprodukte, Fenchel, Spargel oder auch Lachs.

6 KUPFER, SELEN, MANGAN

Gemeinsam stark

Diese Mikronährstoffe arbeiten oft Hand in Hand – auch mit den Vitaminen –, um die Zellen vor freien Radikalen zu schützen. Kupfer finden wir allen voran in grünem Gemüse, Kakao, Tee, Innereien und Vollkorngetreide. Mangan in Gemüse oder auch Haferflocken. Selen wiederum findet sich in Eiern, Fisch, Paranüssen oder auch Kohl und Zwiebel.

7 COENZYM Q10

Frischkick für Herz, Hirn & Muskeln

Das Enzym ist am Elektronentransport in den Zellen beteiligt und kann vor oxidativem Stress schützen. Unsere Organe wie Herz, Hirn oder auch die Muskulatur profitieren von der Energiezufuhr mit Hilfe von Coenzym Q10. Gute Quellen sind fettreiche Fische (Sardinen oder Makrelen), Nüsse, Innereien, Hülsenfrüchte, Kohlsprossen, Brokkoli, Kartoffeln oder auch Sesam und Sonnenblumenkerne.

8 ALPHA-LIPONSÄURE

Universeller Neutralisator

Als wasser- und fettlösliches Antioxidans ist es universell einsetzbar, wenn es um die Regeneration von Antioxidantien geht. Innereien, Spinat oder auch Brokkoli sind gute Quellen.



nach den ihnen fehlenden Elektronen gestoppt werden. Zu den wichtigsten Antioxidantien zählen Vitamin C, das in vielen Früchten vorkommt, und das in vielen pflanzlichen Ölen enthaltene Vitamin E. Weiters zählen Selen, Mangan und Kupfer zum Freundeskreis antioxidativer Mikronährstoffe. Auch Coenzym Q10, das vorwiegend in Pflanzenölen und Fisch zu finden ist, das Spurenelement Zink sowie Alpha-Liponsäure, die wir etwa über den Verzehr von Fleisch und Innereien aufnehmen können, sind bedeutende Radikalfänger.

Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe als wahre Powerstoffe

Neben den vergleichsweise oft im Rampenlicht stehenden Vitaminen C und E bricht Expertin Michaela Döll eine Lanze für eine Reihe „weiterer interessanter Antioxidantien“, die wir über eine möglichst vielfältige pflanz-



liche Nahrung aufnehmen können. Die Rede ist von bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen, wie Carotinoiden (u. a. Beta-Carotin, Lycopin, Zeaxanthin) oder Polyphenolen. „Forschungsergebnisse zeigen, dass diese Pflanzenschutzstoffe auch beim Menschen eine Vielzahl gesundheitsfördernder Wirkungen entfalten können – allen voran eine hocheffiziente antioxidative Wirkung“, beteuert Michaela Döll. Damit nicht genug. Sekundäre Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend und können die Immunabwehr stärken. Das Beste: Es gibt mehr als 100.000 verschiedene sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die in Obst und Gemüse sowie Gewürzpflanzen vorkommen. „Deshalb ist es so wichtig, einen möglichst bunten Reigen an qualitativ hochwertigem Gemüse und Obst zu essen – am besten regional und jahreszeitlich orientiert“, betont die Vitalstoffexpertin.

Antioxidantien als absolute Teamplayer

Entscheidend sei zudem ein ausgewogenes Verhältnis verschiedener Antioxidantien, da diese sich gegenseitig regenerieren können. Hat zum Beispiel Vitamin E ein freies Radikal inaktiviert, wird es selbst „regenerierungsbedürftig“ und ist dabei auf die Hilfe von Vitamin C angewiesen. Damit Vitamin C das Vitamin E gut stützen und „recyclen“ kann, können wiederum Selen oder Alpha-Liponsäure zu Hilfe kommen. „Bleibt diese Regeneration verbrauchter Bausteine aus, droht ein pro-oxidativer Effekt“, erklärt Döll. Soll heißen, der oxidative Stress kann sich durch die nichtregenerierten Antioxidantienbausteine noch verstärken. Deshalb mache eine Supplementierung von nur einem Antioxidans keinen Sinn. Aufgrund der komplexen biochemischen Abläufe und der vielfältigen gegenseitigen Wechselwirkungen ist es laut Michaela Döll zu empfehlen, Mikronährstoffe und Antioxidantien nur nach Laboranalyse bzw. medizinischer Abklärung einzunehmen. **I**



Buchtipps

Prof. Dr. Michaela Döll: Das Anti-Entzündungs-Buch. Was uns vor stillen Entzündungen schützt und wie wir sie bekämpfen können. Kosmos Verlag 2019, ca. 20 Euro

Neutrogena®

BEAUTY TO A SCIENCE



Leichte Feuchtigkeit, die tief wirkt*



Wissenschaftlich belegte Formel mit Hyaluronsäure

exklusiv bei
BIPA

LOOK by BIPA

Color Splash
Bring Farbe ins Leben.

Beauty by you.

bipa.at/look-by-bipa



SELF CARE

Ich bin gut zu mir!

Was die tägliche Selbstpflege mit Selbstbestimmung zu tun hat. Außerdem: Wie funktionale Naturkosmetik den Blick für einen nachhaltigen Lebensstil schärfen und zu einem ganzheitlichen Wohlfühl führen kann.

VON Daniela Jasch



mindful talk:



MIT LAURA SIMONOW
Gründerin und
Geschäftsführerin
von This Place.
this.place

SIE SAGEN, DIE ZUKUNFT DER KOSMETIK IST FUNKTIONAL. WAS MEINEN SIE DAMIT?

Ob Produkte für die Periode, für den guten Schlaf oder gereizte Haut: Funktionale Naturkosmetik bringt Körper und Geist in Einklang und verbindet echte Wirksamkeit mit Wohlfühlmomenten. Als Medizinerin beschäftige ich mich seit langem mit den positiven Wirkungen unzähliger Pflanzenstoffe, die unseren Körper unterstützen können – von entzündlichen Prozessen bis hin zu Hautirritationen.

WAS BEDEUTET SELBSTFÜRSORGE IM KONTEXT TÄGLICHER PFLEGE?

Es gibt in meinen Augen keinen „Quick fix“ mit Soforteffekt. Nicht umsonst stehen unsere Produkte abgesehen vom Beautykontext

vor allem für Achtsamkeit sowie Entschleunigung und gehen mit passenden Verwöhnritualen einher. Ich bin überzeugt davon, dass eine achtsame Pflegeroutine als Akt der Selbstbestimmung zu mehr Wohlbefinden und einem nachhaltigen Lebensstil führt.

WIE SOLCHE WOHLFÜHLMOMENTE IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN?

Indem man sich bewusst einen Moment mit sich selbst verbindet. Dabei spielt das tiefe Durchatmen genauso eine Rolle wie das achtsame Verreiben eines Produktes auf der Haut oder der olfaktorische Moment.

BESTIES.

The Evening Glow, 59 Euro,
The Good Night,
49 Euro, *The Hug*, 49 Euro,
von This
Place,
this.place



Balsam für Ohren und Seele

Der 7Mind Podcast mit Psychologe und Persönlichkeitscoach René Träder liefert alle zwei Wochen Denkanstöße aus der Psychologie samt Tipps von Expert:innen. Dabei kombiniert er neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit alten Philosophien. Tipp zum Einstieg: die Folge „Selbstbewusst trotz Hautproblemen?“.

7mind.de/podcast

Rituale pflegen

Jedes Produkt von This Place enthält eigens kuratierte Aromen und ausschließlich natürliche Pflanzenstoffe. Wie das Gesichtssöl *The Evening Glow* mit Bakuchiol, Blauem Rainfarn und Traubenkernöl, das zusammen mit einer Gesichtsmassage für beruhigende Heilerlebnisse sorgt. Oder *The Good Night* mit entspannenden Duftessenzen und Melatonin, das ideal bei Meditationen vor dem Schlafengehen ist.

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Schon mal eine Ohrenmassage probiert? So geht's: Hände zuerst aneinanderreiben und aufwärmen. Dann die Ohrfläppchen jeweils zwischen den Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger mit kreisenden Bewegungen massieren. „Eine Ohrenmassage kann nachweislich viele Organe aktivieren“, sagt Achtsamkeitsexpertin Laura Simonow.

Urlaubsfeeling zum Mitnehmen.



Ein Duft, der schöne Erinnerungen weckt.

Sonnenschutz und -pflege www.tirolernussoel.com



MISSION MENO

Brauenfülle

Gerade Brauen und Wimpern verlieren während der Wechseljahre oft an Volumen – was hilft! Plus: Naschereien, die in dieser Phase guttun, und Wellness mit Wirkung.

VON Karin Garzarolli

meno talk:



MIT ANTJE ZIMMERMANN
Die Make-up-Artistin hat mit Dedicazion ihre eigenen Augenbrauenprodukte entwickelt.
dedicazion.com

VIELE FRAUEN MERKEN AB ETWA 40, DASS BRAUEN UND WIMPERN DÜNNER WERDEN. WARUM PASSIERT DAS?

Das liegt an der hormonellen Umstellung. Die Härchen werden feiner, wachsen langsamer nach und fallen teilweise schneller aus. Das betrifft Brauen und Wimpern gleichermaßen.

WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Ein Wachstumsserum ist wirklich eine gute Investition – dieses am besten täglich auftragen. Es gibt auch pflanzliche Alternativen wie Rizinusöl, das die Härchen kräftigt, aber ein Serum wirkt meist intensiver. Wichtig: Geduld haben – erste Effekte sieht man oft erst nach 8 bis 12 Wochen.

WIE SCHMINKT MAN BRAUEN UND WIMPERN IN DIESER PHASE AM BESTEN?

Ich empfehle ein sanftes Färben, um mehr Ausdruck zu erzielen. Mit einem feinen Stift oder Powder lassen sich kleine Lücken natürlich auffüllen. Bei Wimpern ist ein Lash-Lifting perfekt: Das gibt Schwung und lässt die Härchen länger wirken – ohne Extensions. **IST MICROBLADING AUCH EINE MÖGLICHKEIT?**

Das sollte wirklich die letzte Option sein, wenn man große Lücken hat oder kaum noch Härchen. Aber nur für mehr Dichte würde ich es nicht empfehlen. Wer sich dafür entscheidet, sollte ein gutes Studio wählen, das ehrlich berät. Manchmal ist es sinnvoller, erstmal ein Serum zu testen oder regelmäßig färben zu lassen.

UNTERSTÜTZEND.

I am woman Menopause Vitamin-Bärchen für die Wechseljahre, 27,90 Euro.



Nachhaltig regenerieren

Herausfordernde Lebensphasen brauchen maßgeschneiderte Regenerationskonzepte. Das Palace Merano ist nicht nur wunderschön, es bietet mit seinem Programm „Relax & Balance“ eine tiefgreifende und nachhaltig wirkende Auszeit für Körper und Geist. Preis auf Anfrage.
palace.it

Süße Bärchen

Mit mehr Gelassenheit durch die Wechseljahre? Und das durch Naschen? Das versprechen die *I am Woman Menopause Vitamin-Bärchen*. Gelingen soll das dank dem Zusatz von Isoflavonen, Biotin und jeder Menge Vitaminen und Mineralstoffen. Auch Hyaluronsäure und Coenzym Q10 stecken in den Bärchen.
bears-with-benefits.com

Yamswurzel statt Hormonen?

Eines vorab: Die Wirkung bioidentischer Hormonpräparate lässt sich durch Yam nicht erzielen. Aber ja, die Yamswurzel enthält Diosgenin, das im Körper zu Progesteron umgewandelt werden kann. Als Nahrungsergänzungsmittel kann Yam eine positive Wirkung auf den weiblichen Zyklus und den Hormonhaushalt haben.



Forever young?!



Kayla Barnes-Lentz kämpft konsequent gegen das Älterwerden. Mit 33 Jahren soll ihr biologisches Alter bei 22 liegen – möglich durch Rotlichttherapie, Sauerstoffkammer und eine minutiös optimierte Routine. Doch was ist Wissenschaft, was ist Wunschdenken? Lässt sich unser biologisches Alter wirklich zurückdrehen – und wenn ja, wie weit?

VON Katharina Domiter

Morgens trinkt sie chlorophyllgrünes Wasser. Danach legt sie sich unter eine Rotlichtlampe, die ihre Zellregeneration anregen soll. Anschließend folgt eine Session in der Sauerstoffkammer. Ihre Supplements sind nach Genanalyse abgestimmt, ihr Schlaf ist getrackt, der Puls wird permanent überwacht. Klingt wie eine Szene aus einem Zukunftsroman – ist aber die tägliche Realität von Kayla Barnes-Lentz. Die hat ihr Leben dem Biohacking auf höchstem Niveau verschrieben. Ihr Ziel: Nicht jung bleiben, sondern jünger werden. Laut eigenen Angaben ist ihr das bereits gelungen – mit 33 Jahren soll ihr biologisches Alter bei 22 liegen.

Gesundheit als Leistung – und Status

Longevity ist ein milliarden-schwerer Megatrend und eine Bewegung, die das Altern nicht als Schicksal hinnimmt, sondern als Prozess, der sich steuern lässt – mit der richtigen Ernährung, gezieltem Training, bioindividualisierten Supplements und möglichst viel Datenmaterial. Was ursprünglich aus der Präventionsmedizin kommt, hat sich inzwischen zu einem weltweiten Lifestyle entwickelt – irgendwo zwischen Wissenschaft, Spiritualität und Wellness-Extremismus. Früher als esoterischer Jugendwunsch belächelt, ist das Thema Langlebigkeit heute Gegenstand wissenschaftlicher Forschung und von Silicon-Valley-Investitionen. In den USA lassen sich Start-up-Gründer:innen regelmäßig Eigenblut infundieren, Milliardäre wie Bryan Johnson veröffentlichen minutiöse Selbstoptimierungs-Protokolle, und auch in Europa wächst das Interesse an „Longevity Clinics“, die Gesundheit wie ein Projekt managen. In Wien hat Johannes Weiß mit dem Longevity Center

Vienna einen Ort geschaffen, der modernste Technologien mit ganzheitlicher Medizin verbindet. Anwendungen wie Kältekammer, Rotlichttherapie, hyperbare Sauerstoffkammern und NAD⁺-Infusionen werden hier kombiniert mit individuellen Diagnostik-Tools wie 3D-Body-scans und Neurofeedback-Training. Vor allem Ärzte und Ärztinnen, Unternehmer:innen und Prominente zählen zu seinen Kund:innen – Menschen, die unter hohem Druck stehen und nach Strategien suchen, um länger leistungsfähig, gesund und mental stabil zu bleiben.

Longevity ist ein milliarden-schwerer Megatrend und eine Bewegung, die das Altern nicht als Schicksal hinnimmt, sondern als Prozess, der sich steuern lässt.

Selbstoptimierung auf höchstem Niveau

Auch Kayla Barnes-Lentz weiß, wie viel Konsequenz es braucht, um Gesundheit dauerhaft zu priorisieren. Die Unternehmerin ist nicht nur eine der sichtbarsten Biohackerinnen der USA – sie betreibt auch eine eigene Longevity-Plattform, auf der sie ihr Wissen speziell für Frauen zugänglich macht. In über 40 Onlinekursen spricht sie über Ernährung, hormonelle Gesundheit, Supplements und Schlafhygiene – immer basierend auf dem neuesten Stand der Forschung. Ihre eigenen Blutwerte hat sie öffentlich gemacht. Und gilt inzwischen als eine der am besten vermessenen Frauen der Welt. ➤

Länger leben, aber wie?

„Viele verstehen den Lifestyle falsch: Es geht nicht darum, einfach nur möglichst alt zu werden – sondern vor allem darum, gesund alt zu werden. Langlebigkeit ergibt nur Sinn, wenn sie mit Lebensqualität einhergeht. Dafür braucht es einen Lebensstil, der nicht stresst, sondern stärkt“, erklärt Weiß. Der Gesundheitsexperte lebt das, was er empfiehlt, auch selbst – und das ziemlich konsequent. „Ich bekomme jede Woche mehrere Infusionen, unter anderem NAD⁺ und Mito-Energy-Infusionen.“ Er warnt aber gleichzeitig davor, es nicht zu übertreiben: „Wenn Biohacking in Perfektionismus und Kontrollwahn ausartet, geht der positive Effekt verloren.“ Sein biologisches Alter jedenfalls soll fünf Jahre unter seinem tatsächlichen liegen. Das von Barnes-Letz sogar elf Jahre. Doch wie verlässlich sind solche Werte wirklich?

„Sie geben eine gute Orientierung – aber der Mensch ist keine Zahl“, sagt Elisabeth Mauracher, Gründerin des European Ayurveda Resorts Sonnhof. „Unsere Energie, Lebensfreude und innere Balance lassen sich nicht vollständig messen.“ Für Mauracher beginnt wahre Verjüngung im subjektiven Erleben, nicht im Labor. Auch Dr. Gaurav Sharma, Ayurveda-Spezialist im Resort, sieht biologische Jugend nicht nur in molekularen Parametern: „In der ayurvedischen Diagnostik achten wir auf Zeichen wie Gewebequalität, Verdauungskraft, geistige Klarheit und Ojas – unsere Lebensessenz. Wenn diese stark ist, wirkt ein Mensch jünger, frischer, stabiler – auch ohne Messgeräte.“

Altes Wissen, neue Relevanz

Dass Longevity heute als Trend in Wellnesskreisen gilt, entbehrt nicht einer gewissen Ironie. Ayurveda befasst sich seit Jahrtausenden mit dem Streben nach einem langen, gesunden Leben – unter dem Begriff Rasayana. Nicht ewige Jugend ist das Ziel, sondern ein Leben, das sich bis ins hohe Alter lebendig und erfüllt anfühlt. Regeneration beginnt laut der traditionellen indischen Heilkunst nicht außen, sondern innen



EXPERTE.

Johannes Weiß und sein Team verschreiben sich im Longevity Center Vienna der ganzheitlichen Medizin.

– mit geistiger Klarheit, körperlicher Reinigung und der Rückverbindung zu sich selbst und zur Natur. Statt Leistungsoptimierung stehen andere Werte im Vordergrund: Achtsamkeit, Authentizität – und vor allem Balance. Während diese Prinzipien im Westen lange als rein spirituell belächelt wurden, holt die moderne Wissenschaft nun auf. Mittlerweile gibt es eine Reihe von Lebensstilmaßnahmen, deren Effekt auf das biologische Alter gut erforscht ist. Fasten etwa aktiviert Prozesse der Zellreinigung und wirkt entzündungshemmend. Regelmäßiger tiefer Schlaf fördert die hormonelle Balance. Bewegung – besonders Krafttraining in Kombination mit moderatem Ausdauersport – verbessert die Zellgesundheit ebenso wie Atemübungen, Medi-

Es geht nicht darum, einfach nur möglichst alt zu werden – sondern vor allem darum, gesund alt zu werden.



tation oder Zeit in der Natur. Auch die Ernährung spielt eine zentrale Rolle: Wer sich antioxidantienreich, entzündungsarm und typgerecht ernährt, kann die Zellalterung deutlich verlangsamen. Mikronährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, bestimmte Vitamine und pflanzliche Adaptogene – etwa Ashwagandha oder Spermidin – gelten als vielversprechend. Und auch technologische Verfahren wie NAD⁺-Infusionen, hyperbare Sauerstofftherapie oder epigenetische Diagnostik liefern neue Ansätze – wenngleich viele davon noch nicht langfristig wissenschaftlich abgesichert sind.

Was wirklich wirkt

Aber nicht alles, was unsere Lebensqualität bestimmt, lässt sich tracken. „Wichtiger als jeder Test ist, wie wir uns fühlen – und wie wir mit uns und anderen verbunden sind“, weiß Mauracher. Auch Longevity-Profi Weiß ist überzeugt, dass soziale Kontakte ein wesentlicher Faktor in Sachen Langlebigkeit sind: „Gute Gespräche, echte Nähe, ein stabiles Umfeld – das hat einen enormen Effekt auf unser Nervensystem. Die Herzratenvariabilität, einer der wichtigsten Marker für inneren Stress, verbessert sich spürbar, wenn wir uns mit den richtigen Menschen umgeben. Ein Blick in die sogenannten Blue Zones – Regionen wie Okinawa in Japan, Sardinien in Italien oder Nicoya in Costa Rica – bestätigt das: Dort leben besonders viele Menschen, die gesund älter als 100 werden – ohne Hightech-Therapien. Bewegung im Alltag. Einfaches, naturbelassenes Essen. Ein klarer Tagesrhythmus. Und vor allem: starke soziale Strukturen, generationenübergreifende Netzwerke, ein tiefes Gefühl der Zugehörigkeit. Das Geheimnis der Langlebigkeit liegt also nicht nur in Kältekammern oder Supplement-Cocktails – sondern auch in einfachen Gewohnheiten, tiefen Beziehungen und einem Leben, das getragen ist von Sinn und Zugehörigkeit. Und egal ob 22, 35, 57 oder 88 Jahre – ist es nicht genau das, was am Ende zählt? Wie verbunden wir uns fühlen. Wie wach. Und wie viel Leben in einem Tag steckt. |



An meine Haut
lasse ich nur
Wasser und CD.

Und Frische für jeden Tag.

Zarter Duft und sanfte Pflege mit
48h zuverlässigem Deo-Schutz.



Nicht alles, was glänzt, ist Luxus.

Rollstuhl von Paul, 8 Jahre



stiftung 
Kindertraum

Spenden Sie jetzt: kindertraum.at

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



LIFE COACHING

Harmonie statt Konflikt

Na, wie läuft es im Urlaub? Meine Frage soll bitte nicht provokant auf Sie wirken. Vielmehr interessiert mich, ob Ihr Urlaub so verläuft, wie Sie sich das erhofft, erwünscht und erträumt haben.

Die Vorfreude und die Erwartungen an eine entspannte Zeit sind es doch, die uns alljährlich auf den Sommerurlaub einstimmen, oder? Da geht es uns allen gleich. Auch wenn die Erfahrung uns anderes, ja oft das Gegenteil lehrt. Angespannte Stimmung, überzogene Erwartungen, enttäuschte Gesichter, entladene Konflikte – die Erfahrung mit dem Worst-Case-Szenario haben viele bereits gemacht. Nicht umsonst wird die Urlaubszeit als die Bewährungsprobe schlechthin gesehen. „Zerreißprobe für die Beziehung“, „Trennungsfaktor Urlaub“ – so lauten die Schlagzeilen im Sommer. Muss es tatsächlich so sein?

24 Stunden miteinander zu verbringen, das ist für viele Paare schon zu viel, weil sie es gar nicht gewöhnt sind. Jede:r von uns lebt den eigenen Alltag. Daher ist es im Urlaub eine Umstellung, auf einmal den ganzen Tag miteinander verbringen zu können oder gar zu müssen. Damit nicht genug, die Konfliktmöglichkeiten

im Urlaub sind noch vielfältiger. Es beginnt schon damit, dass Paare oft unrealistische, fast märchenhafte Erwartungen an ihre gemeinsame Zeit haben. Es sind die Instagram-Momente, die uns als Vorbilder dienen. Die Realität wird dem aber nicht gerecht. Der Flug hat Verspätung, das Kind hat Fieber, der Koffer kommt nicht an, das Hotelzimmer blickt auf den Hinterhof und das Essen ist nicht gut. Können Sie darüber lachen? Gemeinsam lachen? Ich weiß, dass das in dem Moment die schwierigste Übung ist, aber es wäre die beste Reaktion. Stattdessen reibt man sich darüber auf, schmeißt die Nerven weg und kriegt sich schon bei der Anreise in die Haare.

Wir wollen die beste Zeit des Jahres genießen und lassen sie uns ganz leicht vermiesen. Was gilt es zu vermeiden, damit der Urlaub seinem guten Ruf gerecht wird? Kommunikation im Vorfeld ist das Um und Auf einer guten Planung. Es bringt nichts, wenn man erst am Strand bemerkt, dass der Partner bzw. die Partnerin lieber einen Kulturtrip erlebt hätte. Der eine möchte lieber relaxen, die andere liebt es, Ausflüge zu machen. Bitte besprechen Sie vorab, wie Sie sich den Urlaub vorstellen.

Weil man im Urlaub mehr Zeit als gewöhnlich miteinander verbringt, fallen einem viel mehr Kleinigkeiten am Gegenüber auf, die nerven können. Hier gilt das Motto: Ruhe bewahren. Es bringt doch nichts, wenn wir im Urlaub zu kritisieren beginnen. Sprüche wie „Du bist so langsam“ oder „Du isst aber viel“ sind ein absolutes No-Go. Überhaupt sollte der gemeinsame Urlaub nicht mit einer Therapie verwechselt werden. Probleme, die innerhalb einer Beziehung bestehen, werden auch im gemeinsamen Urlaub kaum gelöst werden. Sex auf Krampf und Grundsatzdebatten haben im Urlaub keinen Platz. Schon allein deshalb, weil man keine Chance hat, sich aus dem Weg zu gehen.

Wer eine entspannte Urlaubszeit mit dem Partner bzw. der Partnerin sowie der Familie haben möchte, muss sich von Beginn an selbst entspannen!

In diesem Sinn einen schönen Urlaub!
Ihre Eva Pölzl

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

Ja zu Rosa

„Avant-Bridal“ nennt Designerin Jana Wieland ihre erste Brautmodenkollektion. 13 unkonventionelle Designs für alle, denen weiße Spitzenrüschen am Altar zu traditionell sind. Die Kleider werden aus hochwertigen Naturfasern wie Baumwolle, Viskose, Seide und reclaimed Materialien gefertigt und in Wielands Store in der Wiener Zollergasse 25 maßgeschneidert angepasst. Hochgeschlossen, Rückendekolleté, alles möglich.

janawieland.at

ZU BUNT?
Neben Zartgelb, Blushrosa, Rot und Schwarz (!) hat Jana Wieland auch viel Weiß im Programm.

Item of the Month

Nuanciert, leichtfüßig, sinnlich: Yasmine Eslami Underwear & Beachwear verkörpert ein pariserisches Frauenbild. Schön!

yasmine-eslami.com



Hardcore Wellness

Seit einigen Jahren ist „Hardcore“ das Motto des *032c Magazine* und des dazugehörigen Labels mit großer Fangemeinde. Bei der Hardcore Wellness Cap stehe nun das eigene Wohlbefinden im Vordergrund, so das Label. Dessen Devise lautet: Bis 7 Uhr im Club feiern und danach nahtlos zum Pilates.

Cap, 130 Euro, 032c.com

Der letzte Schrei

Sonnenbrillen am Abend tragen! Bei der Met Gala, in exklusiven Clubs und auf dem roten Teppich werden Sonnenbrillen vom Accessoire zum Statement Piece. Bei der Met Gala gesichtet: Madonna, Miley Cyrus, Stormzy und Akeem – alle mit dunklen oversized Sonnenbrillen u. a. von Tom Ford.



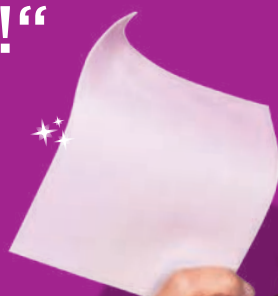
LIMITED EDITION

Roksanda Ilinčić, Gründerin und Kreativdirektorin des nach ihr benannten Londoner Labels, ist bekannt für ihren explosiven Umgang mit Farben, ihre skulpturalen Silhouetten und ihr Engagement für das Empowerment von Frauen. In einer limitierten Kollektion, die die Schnittstelle zwischen Kunst, Architektur und Weiblichkeit erkundet, bringt sie ihre Visionen an die Frau. Jetzt in Kollaboration mit & other Stories. Eine tolle Gelegenheit, um ihre Kollektion zu guten Preisen zu ergattern.

stories.com

GENIAL!

„Nur ein Waschmittel-Blatt
für frische und strahlend
saubere Wäsche!“



**JETZT NEU: DIE DR. BECKMANN
WEICHPÜL-BLÄTTER**



Einfach erstaunlich.



€ 39,99



€ 69,00



€ 25,99



€ 69,95



€ 80,00



€ 59,99

DENIM JORTS

best of budget

Hello, Jorts – eine Kombination aus Jeans und Shorts. Oversize-Passform, Used-Look, genderneutral: Was früher als peinlich galt, ist heute cool!

VON Nicole Adler



1 VERLÄNGERT. Monki, 39,99 Euro, monki.com **2 WEISSHEIT.** Cos 69 Euro, cos.com **3 EXTRA LONG.** C&A, 25,99, canda.com
4 USED-LOOK. Levi's, 69,95 Euro, levi.com **5 NORMCORE.** Envii, 80 Euro, envii.com **6 DAD STYLE.** H&M, 59,99 Euro, hm.com
7 METALLIC GLAZE. Nagellack Gel Couture Crushed Gold von Essie, 14,99 Euro, bipa.at

LOOK DES MONATS

Gardening

Wald und Garten als Lifestyle-Trend, der auch für die Mode ein herrlicher Inspirationsgeber ist.

VON Nicole Adler



GEHÄKELT.
Hut von
Ba&sh,
125 Euro,
bash.com



ADD ON.
Tuch von
Maiami, 229 Euro,
maiami.de

STILVOLL.
Kleid von
Comma,
149,99 Euro,
comma-store.eu



OVERSIZE.
Handschuhe von
Arket, 69 Euro,
arket.com



GUT GEWICKELT.
Rock von
Twothirds,
129 Euro,
twothirds.com



GEMÜTLICHKEIT.
Schuhe von Birkenstock, 160 Euro,
birkenstock.com



TIP TOP.
Weste von
Opus,
89,99 Euro,
opus-fashion.com



MONTUR.
Overall von
Miu Miu,
1.750 Euro, er-
hältlich über
mytheresa.com

Wurzeln schlagen

Erde unter den Fingernägeln und ein Garten, der Früchte trägt: Danach suchen viele Menschen gerade. Gardening-Mode, ein Crossover von Old School Brit Chic, komfortablen Silhouetten und Garten-Accessoires – unkompliziert und trotzdem supercharmant.



WASSERFEST.
Kohl Kajal Red Coral von
Catrice, 1,99 Euro,
bipa.at

ACCESSOIRES

Bohemian

Die schönsten Sommer-Schmuckstücke sind der Natur und ihren Materialien geschuldet. Eintauchen in Kulturen, Meere und Mythologien und deren reichen Schatz.

VON Nicole Adler



EAT, PRAY, LOVE.
Kette mit Anhänger
von Julietta, 255 Euro,
erhältlich über
modaoperandi.com



GOOD VIBES.
Kette von Parfois,
35,99 Euro,
parfois.com



PANTHER.
Ohrschmuck von
Bimba y Lola,
105 Euro, bimbaylola.com



GANZ NATÜRLICH.
Ohringe von
Mango,
19,99 Euro,
mango.com



UNDERWATER.
Kette von Zara,
25,95 Euro,
zara.com

Nature Vibes

Leichtigkeit als Lebensgefühl:
Inspiriert von den 1970ern, lebt der Boho Glam von verspielten Silhouetten, Vintage Vibes und Ethno-Details, Federketten, Armbändern mit Glücksbotschaften und Meerestieren. Momentaufnahmen und Freiheit, die wir uns gönnen.



SCHIMMER.
Ring von
Acne Studios,
250 Euro,
acnestudios.com



NEO GEO.
Ohringe von Essentiel Antwerp,
65 Euro, essentielantwerp.com



ON THE ROCKS.
Choker von
Isabel Marant,
550 Euro,
isabelmarant.com

Soundtrack mit Stil

Ihre Aura inspiriert und ihr Spiel verbindet Welten: Mariko Hara ist Bratschistin an der Schnittstelle von Klang und Stil. In Mode, die das Echo ihres kreativen Schaffens erweitert.

PRODUKTION & REDAKTION Nicole Adler
FOTOS Irina Gavrich





Gentlewomen

Doppelreihiger Blazer
mit tüllverzierten
Ärmeln von Mugler,
396 Euro, erhältlich über
vestiairecollective.com.

Hose von Cos,
99 Euro. Tanktop von
Marc O'Polo Denim,
29,95 Euro, Stiefeletten
von Givenchy,
1.750 Euro.

Undercover

Mantel von Akris, Preis auf Anfrage. Pumps Ixia aus Lackleder von Jimmy Choo, 775 Euro. Ohrclips von Weekday, 15 Euro.





Artsy

Handbestickte
Fransenjacke von
Michael Kors Collection,
3.590 Euro. Darunter
doppelreihiger Blazer
mit tüllverzierten Ärmeln
von Mugler, 396 Euro,
erhältlich über
vestiairecollective.com.
Hose von Cos, 99 Euro.
Stiefeletten von
Givenchy, 1.750 Euro.

Glamour

Kleid aus Jersey
von Sportmax,
399 Euro.

Akris, akris.com, Tuchlauben 8, 1010 Wien; Cos, cos.com, Bauernmarkt 2a, 1010 Wien; Givenchy, givenchy.com; Jimmy Choo, jimmychoo.com; Marc O'Polo, marc-o-polo.com, Kärntner Str. 9, 1010 Wien; Michael Kors, michaelkors.eu, Graben 12, 1010 Wien; Prada, prada.com, Bogenbrunnengasse 4, 1010 Wien; SLV10, slv10.com; Sportmax, sportmax.com; Vestiaire Collective, vestiairecollective.com; Weekday, weekday.com, Mariahilfer Str. 83, 1060 Wien

Close Up

Mit Straußenfedern
verzierter Hut von
SLY010, 2.159 Euro.
Tanktop von Marc
O'Polo Denim, Preis
auf Anfrage. Hose
aus Leinengemisch
von Cos, 195 Euro.
Brille aus Acetat von
Prada, 390 Euro.
Ohrringe privat.

STYLING Suiqi Luk/d.agentur
HAARE & MAKE-UP Nico Pessl-Jaritz
LOCATION The Hoxton, Vienna

„Musik macht das Unsichtbare fühlbar“

Die in Wien lebende japanische Bratschistin Mariko Hara ist mehr als eine großartige Musikerin.

Sie ist eine inspirierende Persönlichkeit, die Kunst, Familie und Stil mit Schwung und Lässigkeit vereint und sich weder als Frau noch als Künstlerin in Schubladen stecken lässt.

VON Nicole Adler

Mit ihrem Charisma, ihrer Offenheit und einer tiefen emotionalen Musikalität verzaubert Mariko Hara ihr Publikum. Es ist die besondere Mischung aus temperamentvollem Ausdruck und Präzision, die ihr Spiel so speziell macht. Im Gespräch erzählt sie von ihrer musikalischen Reise, die – wie könnte es anders sein – für sie schon als Kind begann. Außerdem von der Verbindung zweier Kulturen, ihrem Alltag als vierfache Mutter und von der Kraft, die in der Stille Japans liegt. Ein Interview über das Verbindende an Musik und Frausein in allen Facetten.

Sie haben mit fünf Jahren zu musizieren begonnen. Woher kam die frühe Liebe zur Musik?

Eigentlich begann meine musikalische Reise schon früher: Mit zwei Jahren schenkte mir meine Großmutter zu Weihnachten eine kleine Geige. Inspiriert von meiner Tante, die Geigerin war, trat ich mit drei zum ersten Mal auf einer Bühne auf. Musik war für mich von Anfang an etwas Natürliches – eine Sprache der Seele, die mir half, mich auszudrücken, noch bevor ich Worte dafür hatte.

Was waren die bisher größten Herausforderungen in Ihrem Leben und Ihrer Karriere?

Als Musikerin war es eine große Herausforderung, den Übergang vom jungen Talent zur etablierten Künstlerin zu meistern. Im Leben allgemein ist jeder Tag eine neue, aber sehr schöne Herausforderung, besonders in meiner Rolle als vierfache Mutter und Ehefrau. Die Balance zwischen Familie und Be-

ruf erfordert zwar viel Kraft, Hingabe und Organisation, aber man bekommt auch ein Vielfaches davon zurück.

Als Zehnjährige reisten Sie mit Ihren Eltern wegen *Sound of Music* nach Österreich. Wie war das für Sie?

Mein erster Österreich-Besuch hatte vor allem die klassische Musik als Hintergrund. Ich war ein großer Fan von *Sound of Music*, aber ich war begeistert von der Geschichte und der Musik. Ich muss allerdings gestehen, dass ich damals noch während der Aufführungen in der Staats- und Volksoper herrlich eingeschlafen bin.

Sie haben eine internationale Ausbildung, sind viel gereist, leben aber bereits seit vielen Jahren in Wien.

Wie kam es dazu?

Hier sesshaft zu werden, war eher ein Zufall – und doch würde ich sagen, es war Schicksal. Während eines Konzerts im Theater an der Wien mit der Deutschen Kammerphilharmonie saß mein zukünftiger Ehemann im Publikum. Wir lernten uns an diesem Abend kennen – der Beginn unserer gemeinsamen Geschichte. Ich hatte schon immer eine große Sehnsucht nach Europa, und dass sich dieser Traum erfüllt hat, ist ein großes Glück. Besonders in Wien fühle ich mich heute wirklich zu Hause, ➤



australian bodycare®

Rasierpickel & eingewachsene Haare nach der Intimirasur?

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



fashion

„Ich versuche überall Schönheit & Sinn zu sehen.“

umgeben von einer liebevollen Familie und wunderbaren Freund:innen. Das macht mein Leben hier besonders wertvoll.

Sie verbinden Ihre japanischen musikalischen Wurzeln mit der Wiener Klangtradition. Was genau kann man sich darunter vorstellen?

In meiner musikalischen Sprache fließen zwei Welten zusammen: die feine, disziplinierte und oft meditative Tiefe der japanischen Kultur und der reiche, warme Klang der Wiener Musiktradition. Diese Verbindung erlaubt mir, Werke mit einer sehr persönlichen Farbpalette zu interpretieren.

Haben Sie österreichische Lieblingskomponist:innen, deren Werke Sie schätzen und gerne interpretieren?

Mozart darf in meiner musikalischen Welt keinesfalls fehlen. Als ich meinen Mann kennenlernte, kam *Così fan tutte* zur Aufführung – Mozarts Musik hat daher für mich eine ganz persönliche Note. Diesen Sommer werde ich in der Schweiz Mozarts *Sinfonia Concertante* aufführen, worauf ich mich sehr freue. In seinen scheinbar einfachen Partituren liegt eine unglaubliche Tiefe: Freude, Trauer, und manchmal erzeugt sogar eine schlichte Tonleiter bei mir Gänsehaut.

Musik und Emotion sind stark miteinander verbunden. Warum schafft es Musik, Gegenwart, Zukunft und Vergangenheit zu verweben?

Musik spricht eine universelle Sprache – sie ist zeitlos und kennt keine Grenzen. Sie geht direkt ins Herz, ohne Umwege über Worte oder Logik. Sie hat die Kraft, Erinnerungen abzurufen, Träume zu wecken und uns in andere Zeiten und Welten zu versetzen. Musik macht das Unsichtbare fühlbar – vielleicht liegt gerade darin ihre größte Stärke.

Gibt es für Sie auch eine Art – magische – Verbindung zwischen Musik und Mode?

Für mich ist das eine sehr persönliche Geschichte. Meine Mutter hat in Paris Haute-Couture-Modedesign studiert und nähte Bühnenkleider für Musikerinnen – genau wie meine Großmutter. Schon als Kind durfte ich Stoffe aussuchen, meine eigenen Wünsche für Designs äußern und den ganzen Entstehungsprozess bis zur Anprobe miterleben. Ich habe das geliebt und mit meiner Mutter Modezeitschriften gelesen – diese Welt hat mich fasziniert. Ich schätze feines Handwerk sehr. Während der Pandemie habe ich das estnische Luxuslabel „Marimo“ entdeckt – heute bin ich nicht nur ein großer Fan, sondern auch Markenbotschafterin. Zwischen Musik und Mode sehe ich viele Parallelen: die Liebe zum Detail, der kompromisslose Qualitätsanspruch und das Gespür für Stil. In beiden Bereichen geht es um Ausdruck, Identität und Emotion.

Woher nehmen Sie die Kraft, Ihren Alltag mit vier Kindern, diversen Konzerten und einem Social Life zu stemmen?

Ich liebe Menschen – das gibt mir Kraft. Oft sind es die kleinen Dinge im Alltag, die mir ein Lächeln ins Gesicht zaubern: ein Kinderlachen, ein gutes Gespräch, Musik im richtigen Moment. Ich versuche überall Schönheit und Sinn zu sehen. Diese positive



Energie trägt mich durch die Herausforderungen des Lebens.

Sehnen Sie sich nach Japan und dessen Kultur, die sich von der europäischen doch sehr unterscheidet?

Ja, natürlich – manchmal vermisse ich Japan sehr. Besonders die Stille, die Achtsamkeit im Alltag. In Japan ist vieles unausgesprochen und doch sehr präsent – das finde ich faszinierend. Gleichzeitig habe ich das Glück, zwei Kulturen in mir zu tragen. Das macht mein Leben reicher, auch wenn manchmal die Sehnsucht mitschwingt.

Warum erleben Japan und seine Kultur gerade so einen Hype?

Japan fasziniert viele Menschen, weil es eine Welt ist, die scheinbare Gegensätze vereint: Hightech und Tradition, Stille und Urbanität, Minimalismus und Detailverliebtheit. In einer Zeit, in der viele nach Sinn, Tiefe und Authentizität suchen, finden sie in der japanischen Kultur etwas Berührendes und Echtes. Auch die Ästhetik – vom Zen-Garten bis zur Teekultur – spricht viele auf einer tiefen Ebene an. Vielleicht ist dieser „Hype“ eher ein Zeichen dafür, dass sich viele nach in-

nerer Ruhe und Balance sehnen. Und natürlich wunderbarer Esskultur!

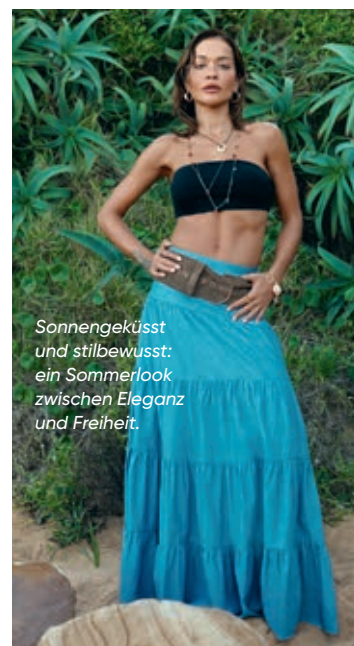
Was steht in den nächsten Monaten auf Ihrer Agenda?

Es stehen einige spannende Projekte an. Am 5. Juli spiele ich beim Mozart-Festival in Solothurn in der Schweiz. Für 4. Jänner 2026 ist ein Auftritt bei den Tiroler Festspielen geplant. Darüber hinaus freue ich mich auf mehrere Konzerte in Japan, die Teil einer TV-Dokumentation sein werden. Und eine neue Kammermusikreihe, die ich gemeinsam mit dem Pianisten Maximilian Kromer und dem Geiger Johannes Fleischmann im House of Strauss in Wien im 19. Bezirk entwickle. Ein weiterer Wunsch von mir ist es, die Welten der klassischen Musik und der zeitgenössischen Kunst noch enger zu verbinden. Ich sehe großes Potenzial in dieser Begegnung, beide Ausdrucksformen können sich gegenseitig inspirieren und neue Perspektiven eröffnen. Solche interdisziplinären Projekte möchte ich in Zukunft verstärkt verwirklichen. **I**

HOT SEASON

Sunset Vibes & Festival Dreams mit **Rita Ora** und **Primark**.

Endlich ist der Sommer da – Zeit für Leichtigkeit und neue Lieblingslooks. Mit der neuen Kollektion von Rita Ora und Primark erleben wir einen unvergesslichen Sommer. Die Linie kombiniert unbeschwerte Eleganz mit einem modernen Boho-Twist. Fließende Stoffe, sanfte Farben und entspannte Schnitte machen Lust auf Sonne, Freiheit und modische Ungezwungenheit – ideal für City, Strand oder Festival.



Sonnengeküst und stilbewusst: ein Sommerlook zwischen Eleganz und Freiheit.

VIELFALT, DIE PASST

Ob Bikini, Rock oder Cropped Top: Die Pieces lassen sich vielseitig stylen und begleiten uns durch unseren ganz persönlichen Sommer. Primark und Rita Ora feiern Individualität, Weiblichkeit und das gute Gefühl, genau so sein zu können, wie man ist.

Mehr Looks unter [primark.at](https://www.primark.at)

PRIMARK®
PRESENTS

Rita Ora

STYLE ME!

WIE TRAGE ICH DAS?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Unsere Leserin zeigt mit Spaß an Mode, Offenheit für Neues und Mut zum Ungewohnten, wie vielseitig sich ein trägerloses Top kombinieren lässt.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Elsa Okazaki**
STYLING **Elisabeth Maier** HAARE & MAKE-UP **Anita Springer**



Das Keypiece

Trägerlose Tops sind der Sommerflirt unter den Ober-
teilen: unkompliziert, luftig und äußerst variabel zu
stylen. Ob als Tube-Bandeau mit Nineties-Vibes oder
Retro-Corsage: Bei 30 Grad im Schatten sind sie die
perfekten Begleiter auf der Strandparty, im Büro oder
bei der spontanen Grillerei im Garten!

Von Laricha x Soda, 110 Euro, erhältlich bei Meshit, [meshit.at](https://www.meshit.at)

LOOK 1

Cooler Schulter

Für den Abend wählt unsere Leserin ein Ensemble, das Eleganz und Lässigkeit vereint. Das Keypiece setzt Marions Schultern in Szene, dazu kombiniert sie baggy geschnittene Bermudashorts. Kniehohe Stiefel mit kleinem Absatz verleihen dem Look eine subtile Note von Sexiness und sorgen gleichzeitig für stilistische Balance und einen Hauch Raffinesse. Der minimalistische Armreif rundet den Look ab.



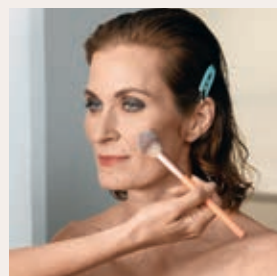
Unsere Leserin

MARION OBMANN

Die 47-jährige Mutter zweier erwachsener Söhne lebt in Gumpoldskirchen, arbeitet als Flugbegleiterin, studiert parallel Gesundheitspsychologie und ist auch als Assistentin in einer Ordination tätig. Da Marion nicht nur beruflich die Abwechslung liebt, hat sie sich von unserem Shooting ein Style-Update gewünscht – und auch ihren Modeljob mit Bravour gemeistert!

Oben Haut,
unten Boots:
So geht
sommerlicher
Ausgehlook.

Bermudashorts von
Yourturn, 39,99 Euro,
Stiefel von Vagabond,
249,95 Euro, Tasche
von Parfois, 29,99 Euro,
alles erhältlich bei
Zalando, und Armreif
von Cos, 49 Euro.



Beauty-Hack

Für einen sommerlichen Glow Bronzer mit einem Pinsel auf den Haaransatz, die höchsten Punkte der Wangenknochen und den Nasenrücken auftragen – also überall dort, wo auch die Sonne auf die Haut trifft. Buttermelt Bronze Bronzer von Nyx Professional Make-up, 10,99 Euro*



Drunter
und drüber!
Gekonntes Layering
verwandelt
Alltagslooks in
Eyecatcher.



Beauty-Hack

Gefärbter Primer verlängert und verdichtet die Wimpern. Dicht am Wimpernkranz ansetzen und in Zickzackbewegungen auftragen. Für stärkeren Effekt Wimpern im Anschluss tuschen. Sky High Mascara Tinted Primer von Maybelline, 13,99 Euro*

T-Shirt von &other
Stories, 25 Euro,
Jeans von Dawn,
139 Euro, Ballerinas
von Kennel & Schmen-
ger, 260 Euro, Tasche
von C&A, 25,99 Euro,
und Ring von Cos,
39 Euro.

LOOK 2

Pro-Proportionen

Mit diesem entspannten Everyday-Look beweist unsere Leserin, dass Off-Shoulder-Pieces nicht automatisch viel Haut zeigen müssen. Marion layert das Key-piece über einem locker fallenden T-Shirt und bindet es vorne – dadurch entsteht eine schön definierte Taille und in Kombination mit der Jeans ein lässiges Spiel der Proportionen. Die gehäkelte Basttasche ergänzt den sommerlichen Vibe und hat Platz für alles, was frau so braucht.



FINGERSPITZEN-GEFÜHL.

Damit Marion vor der Kamera so strahlt, prüft unsere Stylistin jedes Detail.



Island
ropa
and
sterreich
en
irtschaft
anzen
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

Weste von Cos,
99 Euro, Shorts von
Boss, 129,95 Euro,
erhältlich bei Peek &
Cloppenburg, und
Ohrringe von Wiener
Glanz, 160 Euro.



LOOK 3

Shortcuts

Hosenanzug, but make it Summer! Marion verleiht dem klassischen Business-Look ein frisches Update und beweist, wie sich formelle Elemente mühelos in ein luftiges Sommer-Outfit übersetzen lassen. Statt Blazer und Stoffhose kommen eine ärmellose Weste und Shorts mit Nadelstreifen zum Einsatz. Wer es dezenter mag und weniger Haut zeigen möchte, ergänzt den Look mit einer leichten Bluse oder trägt eine lange Hose dazu.

Business-Vibes kommen nicht nur im Sommerjob gut an!



Beauty-Hack

Transparenter Puder fixiert das Make-up und verhindert Glanz, auch bei Hitze und Schweiß. Mit Puff auf T-Zone auftragen oder bei kleinen Korrekturen zwischen durch einfach mit dem Finger auftupfen. All About Matt! Fixing Compact Powder von Essence, 2,99 Euro*

SONNIGE STIMMUNG.

Obwohl die Temperaturen nicht sommerlich waren, herrschte beste Laune!





SHOPPING-GUIDE

STYLE TEIL

Oben ohne: Auf Träger verzichten wir im Hochsommer gerne – ganz besonders bei diesen Top-Tops!



1 GEKNOTET. Corsagen-Top in Cremeweiß von Comma x Fusun Lindner, 89,99 Euro, comma-store.at **2 OVER THE MOON.** Tube-Top mit Halbmond-Print von Marine Serre, 190 Euro, erhältlich bei zalando.at **3 GERÜSCHT.** Schulterfreies Top mit Volant von Gestuz, 120 Euro, gestuz.com **4 CORSAGE.** Top mit Brustabnähern von H&M, 49,99 Euro, hm.com **5 GROSSKARIERT.** Schulterfreies Top von Lena Hoschek, 390 Euro, lenahoschek.com **6 BLACK BEAUTY.** Tube-Top mit Schmuckdetail von Patrizia Pepe, 122 Euro, erhältlich bei farfetch.com **7 SEMI-SERIÖS.** Top im Gilet-Stil von JJXX, 39,99 Euro, jackjones.com **8 TAUBENBLAU.** Off-Shoulder-Top von P&C curated by Glamour, 69,99 Euro, peek-cloppenburg.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

Let's roll!

Gehsteigkanten, Kieswege: Trolley-Rollen werden auf Reisen ganz schön gefordert.

Die Hartschalenkoffer von Floyd gleiten deshalb auf acht mit speziellen Kugellagern ausgestatteten Skateboard-Rollen, die man – falls was kaputtgehen sollte – selbst leicht austauschen kann.

Auch typisch für Floyd: die Knallfarben, die man am Flughafen und im Hotel garantiert nicht übersieht oder verwechselt.

floyd.one

FARBSTARK.
Die Floyd-Trolleys gibt es unter anderem in Hot Orange, Gold, Pacific Blue und Sugar Pink.



1

YVES-KLEIN-BLAU



2

Das intensive und ikonische Yves-Klein-Blau feiert ein großes Comeback als Interior-Sommertrend. Die lebendige Statement-Farbe eignet sich besonders gut, um ausdrucksstarke Akzente zu setzen. Sie vermittelt einerseits Stärke und Gelassenheit und wirkt andererseits schick und energetisch.

1| RETRO. Pendelleuchte Flowerpot VP1 Verner Panton 1968 von &Tradition, 336 Euro, bei [design-bestseller.de](https://www.design-bestseller.de)
2| TIERISCH. Strandmatratze Simba von Jotex, 44,99 Euro, [jotex.de](https://www.jotex.de)



LA DOLCE VITA

Die verspielte SS25-Kollektion „Sweet Escapes“ ist eine Hommage an das mediterrane Lebensgefühl. Mit sonnengebleichten Pastelltönen, lebhaften Streifen und liebevollen Details schafft sie eine entspannte Urlaubsatmosphäre in unserem Zuhause.

[beyondesign.com](https://www.beyondesign.com)

Süß wie Eiscreme

Established & Sons feiert sein 20-jähriges Jubiläum mit frischer Energie und zeigte während der Milano Design Week 2025 eine Neuinterpretation eines Archivprojekts. Die Tischlampe Gelato von Carlo Nason vereint den Charme eines italienischen Sommerdesserts mit modernster Technologie.

[establishedandsons.com](https://www.establishedandsons.com)



Wir stellen vor... Karim Rashid

[karimrashid.com](https://www.karimrashid.com)



Karim Rashid, geboren 1960 in Kairo und aufgewachsen in England und Kanada, zählt zu den Popstars des Designs. Er studierte Industriedesign an der Carleton University in Ottawa. Seine Entwürfe – fließend, organisch, futuristisch und alles andere als gewöhnlich – sind ebenso extravagant und unkonventionell wie seine Persönlichkeit. Das umfangreiche Werk des mehrfach preisgekrönten Designers reicht über Produktdesign hinaus und umfasst auch Mode-, Möbel- und Leuchtdesign sowie Kunst. Seine Arbeiten sind in 20 ständigen Ausstellungen vertreten. Darüber hinaus ist der außerordentlich produktive Designer regelmäßig als Gastdozent an Universitäten sowie bei Konferenzen tätig.



ARCHITEKTONISCH.
Outdoor-Stuhl Voxl von
Vondom, 130 Euro,
bei [design-bestseller.de](https://www.design-bestseller.de)

ROGNER BAD BLUMAU

Sommerfrische im Weltunikat



Das Rogner Bad Blumau ist das größte bewohnbare Gesamtkunstwerk, von Künstler Friedensreich Hundertwasser und Visionär Robert Rogner. Das Weltunikat wurde in naturnaher Bauweise errichtet und verspricht vollkommene Entspannung für alle Sinne.

Eintauchen und aufleben

Von der „Nordsee bis zur Südsee“, von 21 bis 37°C. Hier finden alle ihre perfekte Badetemperatur, unabhängig von Wetterlaunen. Schweben Sie entspannt im natürlich solehaltigen Vulkania® Urmeer. Erfrischung versprechen unter anderem das olympische Sportbecken mit Zeitmesseinrichtung oder das Sprudelbecken mit Naturgrotte im Saunagarten. Auch auf die geliebten Wellen muss hier nicht verzichtet werden. Urlaubsgenuss mit allen Sinnen.

Verbringen Sie Ihren Sommer in der beliebtesten Therme Österreichs und erleben Sie Urlaubsfreuden in märchenhaften Wasserwelten – egal, wie das Wetter ist.

Sommer in Himmelblau

Im Rogner Bad Blumau präsentiert sich der Sommer natürlich, kunstvoll, bunt, vielseitig und erfrischend. Genießen Sie den natürlich solehaltigen Vulkania® Heilsee und Ruhe an versteckten Plätzen. Entspannen Sie auf Kuschelliegen, auf Bambus Salas oder in Hängematten unter Bäumen. Exklusive Logen, Massagen und Anwendungen sowie wohltuende Aufgüsse in der Gartensauna sorgen für noch mehr Erholung. Rogners Bio Eismanufaktur überzeugt mit köstlichen Eiskreationen und fruchtige Cocktails werden direkt an den Pool serviert. Für noch mehr Gaumenfreuden sorgt Rogners Food Truck. Das ist unendlich Sommer im Weltunikat.



TIPP

ANGEBOT HIMMELBLAU.
Ab 130 Euro pro Person
und Nacht inkl. regionaler
Halbpension

Rogner Bad Blumau
Bad Blumau 100, 8283 Bad
Blumau, Thermen- &
Vulkanland Steiermark
urlaubsschneiderei@rogner.com
blumau.com

Heiß-Eis-Baby

SINNlich-CREMIGES PISTAZIEN-SAFRAN-EIS

Sinnlichkeit und Genuss gehen Hand in Hand: Bestimmte Lebensmittel und Gewürze wecken die Sinne und kurbeln die Libido an.

REZEPT

Andrea Haselmayr
& Denise Rosenberger

ZUTATEN

Für 6 Kugeln Pistazieneis oder
6 Mini-Eis-am-Stiel (am besten
in hochwertiger Bio-Qualität)

- 200 g geschälte Pistazien, wenn möglich Rohkostqualität
- 250 ml Pflanzensahne (z. B. Hafer-sahne oder Oatly Cuisine Hafer Bio*)
- ½ Teelöffel Safranfäden
- 100 ml Wasser
- Saft ½ Limette
- 50–80 g Ahornsirup*, je nach Geschmack
- ¼ TL Salz
- 1 Msp. Vanillepulver

Dekoration (optional)

- 150 g Zartbitterkuvertüre
- gehackte Pistazien
- Fleur du Sel

ZUBEREITUNG

Pistazien ohne Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen. Sahne mit dem Safran erwärmen, ca. 5–10 Minuten ziehen lassen, dann abkühlen lassen. Pistazien mit Safran-Sahne, Wasser, Limettensaft und Ahornsirup sowie Salz und Vanille feincremig pürieren. Die Creme auf 6 Eisförmchen aufteilen, Holzstäbchen reinstecken oder in einem Behälter (z. B. Kastenbackform) mind. 4 Stunden einfrieren. Danach das Eis am Stiel optional mit geschmolzener Kuvertüre überziehen, mit gehackten Pistazien und Fleur du Sel bestreuen. In der Backform-Version die Schokolade über das gesamte Eis gießen und mit Pistazien und Fleur du Sel dekorieren.

FEMININE FOOD

#WISSENSHACK:

Lust auf mehr Lust? In diesem heiß-kalten Cremegenuss stecken jede Menge natürliche Aphrodisiaka. Pistazien sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Phosphor, Eisen, Magnesium, Zink und Kalium. Zink ist vor allem für die Bildung der Sexualhormone wichtig. Der Genuss der grünen Kerne und des „Roten Goldes“ Safran kann also dazu beitragen, die Libido zu stimulieren.

Outdoor TRENDS

Die Milos-Kollektion vereint Schlichtheit mit Funktionalität und wurde 2024 mit dem Red Dot Design Award ausgezeichnet, vondom.com

Alles muss raus! Die Outdoorsaison ist eröffnet. 2025 liegen gemütliche, weich gepolsterte Sitzmöbel mit sanften Rundungen, moderne Flechtmöbel sowie eine natürlich-warme, erdige Farbpalette aus Beige, Rostrot und Grün voll im Trend.

VON **Karin Boba**



KURVIG

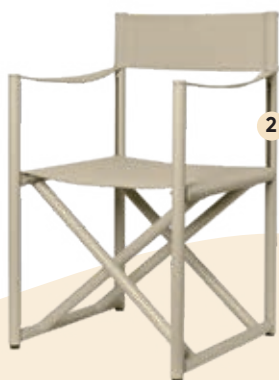
Geschwungene Möbel und fließende Silhouetten prägen seit langem den Wohnbereich – jetzt finden sie auch im Garten ihren Platz. Organisch und einladend setzen sie spannende Akzente. Besonders beliebt sind Tische mit Säulenbeinen.



1 DYNAMISCH. Tisch Noa 33/34 von Gervasoni, ab 6.185,45 Euro, bei brandstores-gervasoni.de **2 MINIMALISTISCH.** Couchtisch Salò von Unopiù, 1.017 Euro, bei brandstores-unopiù.de **3 FUTURISTISCH.** Sofaelement Rohr Angular Modul von Lyxo, 1.033 Euro, lyxodesign.com **4 PUR.** Beistelltisch Macarella von Kave Home, 319 Euro, kavehome.com **5 GEMÜTLICH.** Divan Milos von Vondom, 4.672,08 Euro, bei villa-schmidt.de **6 SCHWUNGVOLL.** Esstisch Ogado von Manutti, 11.900 Euro, manutti.com



1



2



FERM LIVING



3



4



5



6



7

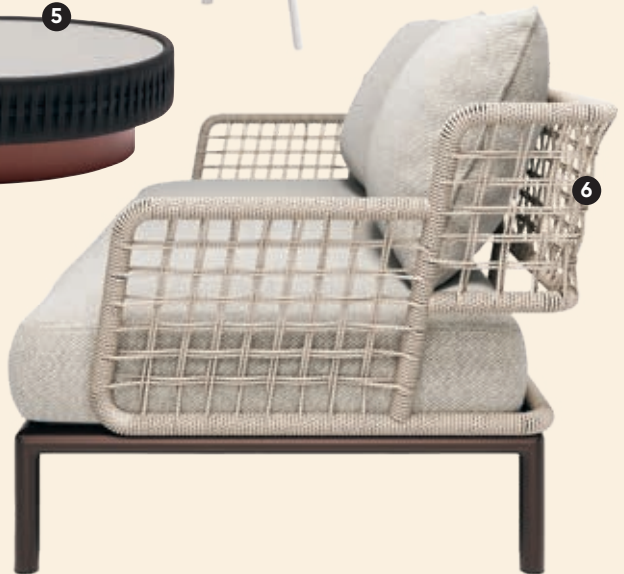
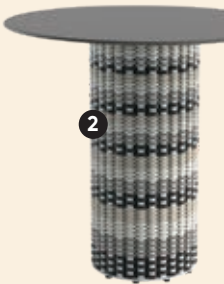
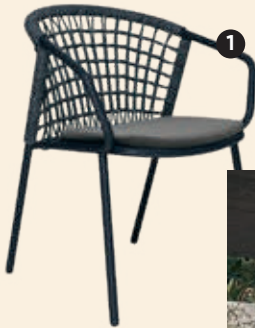
NEUTRAL

Weißer oder grauer Outdoor-Möbel sind längst passé. Stattdessen gewinnen cremige Neutraltöne wie Greige, Beige und Sand in allen Schattierungen an Bedeutung. Der Vorteil: Sie sind zeitlos, wirken elegant und lassen sich vielseitig kombinieren.

- 1 SCHLICHT.** Blumentopf Terra von AYTM, ab 199 Euro, aytmdesign.com **2 SMART.** Klappstuhl Voja von Ferm Living, 399 Euro, fermliving.de **3 ELEGANT.** Couchtische-Ensemble von Paola Lenti, P. a. A., paolalenti.it **4 KLAR.** Sofagarnitur Mdear von Dedon, Sitzmodul ab 7.000 Euro, Footstool ab 2.000 Euro, dedon.de **5 GERIFFELT.** Outdoor-Topfset Will von Jotex, 189 Euro, jotex.de **6 EXKLUSIV.** Pergola Cono von Gandía Blasco, ab 11.000 Euro, gandiablasco.com **7 SCHICK.** Sonnenschirm Indio von Jotex, 199 Euro, jotex.de

Verflochten

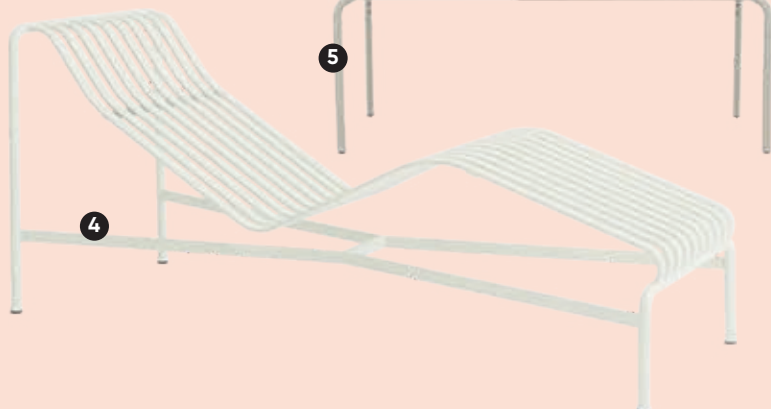
Neu interpretierter Materialmix: Geflochtene und gewobene Outdoormöbel feiern ein großes Comeback, jedoch mit einem modernen Twist und in Kombination mit anderen Materialien. Besonders trendy sind Rope-Bespannungen und Tische in Flechtoptik.



1 KLASSIKER. Sessel Nef von Emu, 530 Euro, emu.it **2 STILVOLL.** Tisch Mymi von Dedon, ca. 3.000 Euro, dedon.de
3 IKONISCH. 1-Sitzer-Sofa Antigua von Emu, 2.100 Euro, emu.it **4 HANDGEWOBBEN.** Couchtisch Kobo von Manutti, 1.595 Euro, manutti.com **5 MEDITERRAN.** Couchtisch Brezal von Andreu World, P.a.A., andreuworld.com **6 LÄSSIG.** 2-Sitzer-Sofa Saint Martin von Emu, ab 3.600 Euro, emu.it **7 MODERN.** Stühle Mymi von Dedon, je ca. 750 Euro, dedon.de **8 COOL.** Stuhl Colette von Gervasoni, 706,80 Euro, bei brandstores-gervasoni.de

Metall

Von wegen kühl und distanziert – ein Blick auf diese Gartenmöbel zeigt, dass die richtige Farbwahl für ein einladendes Ambiente sorgt. Zudem sind die Trendmaterialien Aluminium, Schmiedeeisen und Stahl robust, filigran und zeitlos.



1 LEICHT. Sessel Alisea von Emu, 175 Euro, emu.it **2 GERADLINIG.** Gartenbank Linear von Muuto, 869 Euro, bei connox.at
3 STARK. Couchtisch Saint Martin von Emu, ab 1.300 Euro, emu.it **4 LUFTIG.** Liegestuhl Palissade von Hay, 1.049 Euro, bei connox.at **5 FUNKTIONAL.** Esstisch Borneo von Venture Home, 699 Euro, bei hm.com **6 DEKORATIV.** 1-Sitzer-Sofa Collier von Emu, 2.500 Euro, emu.it **7 MOBIL.** Couchtisch Flow von Muuto, 895 Euro, bei connox.at **8 ROBUST.** Hocker Hawi von Lapalma, 432 Euro, lapalma.it

WEITERE TRENDS

Rotnuancen dominieren auch 2025 im Outdoorbereich. Muster sind diesen Sommer ebenfalls angesagt – insbesondere Streifen und Tierprints. Neu im Trend sind großzügige Polstermöbel mit auffällig überlaufenden Arm- oder Rückenlehnen.

Wrap



1 GEPOLSTERT.

Sessel Salò von Unopiù, 1.766,70 Euro, bei brandstores-unopiu.de

2 EYECATCHER.

Sessel Allegra von Varaschin, P.a.A., varaschin.it

Rot



1 MARKANT.

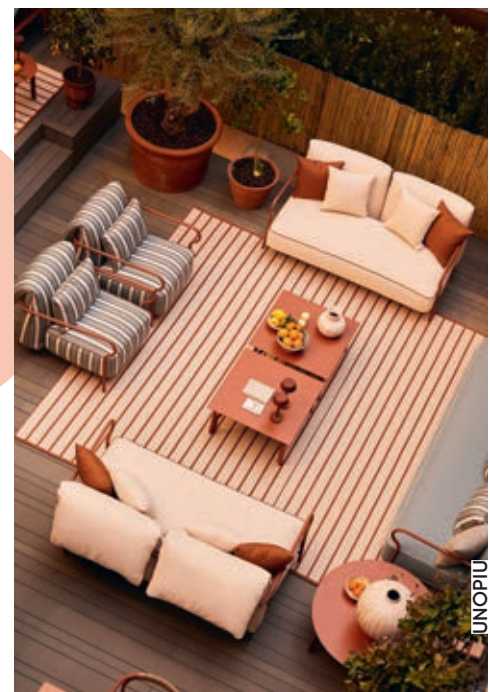
Bank Palissade Cord von Hay, 1.049 Euro, bei connox.at

2 RETRO.

Gartentisch Caio von Westwing Collection, 899 Euro, westwing.de



Muster



1 ANIMALISCH.

Matratze Menton von Jotex, 109 Euro, jotex.de

2 WEICH.

Sessel Pop Outdoor von Kartell, P.a.A., kartell.com

3 KLASSISCH.

Outdoor-Kissenhülle von H&M Home, 9,99 Euro, hm.com



Holz

1 STRAIGHT. Sessel Virkelyst von Fritz Hansen/Skagerak Kollektion, 1.849 Euro, fritzhanzen.com

2 DEZENT. Pouf Virkelyst von Fritz Hansen/Skagerak Kollektion, 1.199 Euro, fritzhanzen.com



WEITERE TRENDS

Holzmöbel präsentieren sich 2025 außergewöhnlich weich gepolstert. Ein weiterer Toptrend sind Glas- und Keramiktische mit innovativen Designs. Wer einen Schritt voraus sein möchte, setzt auf ein frisches, helles Grün als lebendigen Farbakzent.

Glas & Keramik

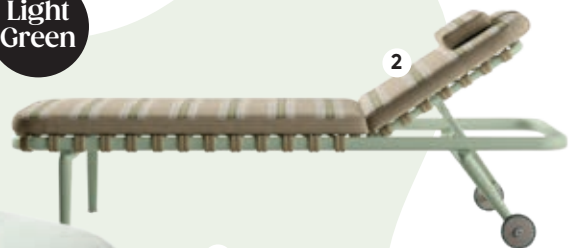


1 GESCHMOLZEN. Couchtisch Erica von B&B Italia, 4.411 Euro, bebitalia.com **2 GEBOGEN.** Tisch mit Rauchglasplatte Torii von Gervasoni, 3.742,05 Euro, bei brandstores-gervasoni.de **3 GLÄNZEND.** Tisch Pyro von Hay, 369 Euro, bei connox.at



Light Green

1 REDUZIERT. Lounge Chair Nana Love Seat von Freifrau, 2.938 Euro, freifrau.com **2 ZEITLOS.** Sonnenliege Erica von B&B Italia, 3.607 Euro, bebitalia.com **3 BLICKFANG.** Esstisch Erica von B&B Italia, 12.534 Euro, bebitalia.com



ENERGY IMMER DIE BESTEN NEUEN HITS!



BILLIE EILISH

DAVID GUETTA

LEONY



JETZT EINSCHALTEN!



HIT MUSIC ONLY!

lifestyle

Unterirdisch SCHÖN

A large, natural rock archway dominates the foreground, framing a view of a mountain valley. The rock is dark and textured, with some water dripping down its right side. Through the arch, a winding road is visible in the valley below, surrounded by green forests. In the distance, more mountain ranges are visible under a clear sky. Two birds are seen flying in the sky through the arch.

HÖHLEN- SCHLUND.

Blick vom Eingang zur Werfener Eisriesenwelt auf das Salzburger Tennengebirge.

Mehr als 16.000 Höhlen zählt Österreich. Etliche davon sind als Schauhöhlen zugänglich und eröffnen faszinierende Einblicke in eine verborgene Welt. Und sie sind im Hochsommer fantastisch kühl!

TEXT UND FOTOS **Robert Haidinger**

Kater, man weiß es, können ganz passabel fliegen. Zumindest in der Steiermark ist das so, in der Gegend von Weiz, wo sich das sanfte oststeirische Hügelland um den Schöcklkalk schmiegt. Der fliegende Kater, nach dem hier Österreichs tropfsteinreichste Höhle benannt wurde, ist natürlich kein normaler Kater. Nur die Jäger:innen nennen ihn so, den Eulenkater alias Waldkauz, der hier seit Menschengedenken in einem riesigen Loch im Berg ein- und ausfliegt. Genau: dem Katerloch. Irgendetwas hatte es mit dem schwarzen Loch auf sich, aus dem der Berg fast meditativ zu atmen schien. Ein gleichmäßig kühler Luftzug, auch im Hochsommer, empfängt die Besucher:innen der Schauhöhle. Und fünf Fledermausarten. Kleine Hufeisennase oder Großes Mausohr heißen die. Um auch die pelzig-schwarze Mopsfledermaus zu sehen, braucht es eine Extraportion Glück.

Zauberreich der Ewigkeit

Der fliegende Kater und die Fledermäuse, die hier Winterschlaf halten, weswegen das Katerloch nur von Mai bis Oktober geöffnet ist, sind keine schlechten Begleiter für den Weg in die geheimnisvolle Unterwelt, zu dem das Katerloch lädt. Nicht zu vergessen Herrn Fritz, den passionierten Guide, der – so hat man das Gefühl – mit und für diese Höhle lebt. Bei fünf Grad Höhlentemperatur und zwischen einer spektakulären Dichte an Stalagmiten und Stalaktiten, die weit über Österreich hinaus ihresgleichen sucht. Einen knappen Kilometer und 470 Stufen später hat man auch die



IMMER TIEFER. Im steirischen Katerloch schrieb das Ehepaar Hofer Forschungs-geschichte und nächtigte tagelang in der Höhle.



Vielfalt bewundert, die sich damit verbindet. Hinter den mächtigen bemosten Sintersäulen des imposanten Höhlenportals geht es so richtig los. Mit der zwanzig Meter hohen „Fantasiehalle“ etwa, in der ein starrer Urwald von viertausend Tropfstein-Großstrukturen wuchert: feine Kalkkorallen, hauchdünne farbige Vorhänge, funkelnde Kristallsäulen. An der tiefsten Stelle sehen die Besucher:innen kurz schwarz. Weil Höhlen-Fritz das Licht abdrehet. Alser es wieder anknipst, ist der Pool des Zwergenkönigs zu sehen, das „Seeparadies“: eine türkisgrün schillernde Wasserfläche, aus der im Laufe der Abermillionen Jahre alabasterweiße

Stalagmiten und Sinterinseln gewachsen sind. Aber noch etwas raubt einem in dieser Schauhöhle den Atem. Nämlich die Geschichte des Forscherehepaars Hermann und Regina Hofer. Praktisch im Alleingang und mit wenigen technischen Hilfsmitteln hatten sie sich Anfang der Fünfzigerjahre durch den 350 Millionen Jahre alten Schöcklkalk ins Innere des Gebirgszuges vorgearbeitet, sich in siebzig Meter tiefe Schächte abgesieilt, die erhoffte Schatzkammer der unterirdischen Natur Spalt für Spalt geöffnet – hinter der immer noch eine weitere lag. Die beiden Feldbetten, in denen das Paar die ganze Woche lagerte, weil der tägliche Weg zurück zum Licht zu beschwerlich war, sind immer noch da, rosten nun vor sich hin. Die Betten erzählen eine Geschichte, die auch im bizarren Umfeld der österreichischen Schauhöhlen einzigartig ist. ➤



MAGISCH. Das türkis schillernde Seeparadies zählt zu den Highlights des tropfsteinreichen Katerlochs.



ZWERGENREICH.

Die mystische Lurgrotte wartet hinter dem Zugang Semriach mit einem riesigen Höhlendom auf.



GROTTENGUT.

Die heilige Barbara wacht in der Lurgrotte über Lichteffekte (u.) und riesige frei hängende Stalaktiten (l.).



Steirische Unterwelt

Wobei: In der Gegend nördlich von Graz wachsen die Tropfsteine besonders fleißig. Gleich neben dem Katerloch klafft die älteste Schauhöhle Österreichs, die mit besonders mühelos begehbaren Steiganlagen ausgestattete Grasslhöhle. Unweit von Bruck an der Mur erfordert der Besuch der Drachenhöhle von Mixnitz einen längeren Aufstieg zum fünfzehn Meter hohen Portal, hinter dem archaische Artefakte und Knochen von Höhlenbären gefunden wurden. Weiter die Mur abwärts wartet die Lurgrotte mit gleich zwei weit voneinander entfernten Zugängen auf, die Bezeichnung „Wasserreichste Schauhöhle Österreichs“ verdient sie definitiv. Im Rahmen von Abenteuer-touren und Teambuilding-Events werden hier auch die gut ausgetretenen Wege verlassen. Der Zugang bei Semriach wartet mit dem „Großen Dom“ auf, der unter die Top Ten der Höhlendome weltweit fällt. Keine schlechte

Location für „Don't worry be happy“-Musiker Bobby Mc Ferrin, der hier live zu hören war. Licht- und Soundinstallationen sind fixer Programmpunkt des Besuchs.

Höhlen für jeden Geschmack

Besonderheiten zu betonen ist Teil des rotweißroten Cave-Tunings. Insgesamt laden aktuell 32 Schauhöhlen zum Besuch ein und überraschen in landschaftlich superben Lagen mit erstaunlicher Vielfalt. Da schimmert die Hintertuxer Spannagelhöhle als einzige Marmorhöhle Österreichs. Die Obertrauner Koppenbrüllerhöhle lässt sich als aktive Wasserhöhle mit erfrischenden Trekkingtouren verbinden. Und in der Frauenmauerhöhle nordöstlich von Eisenerz folgen Höhlenwandernde prominenten Spuren: Kaiserin Sisi ging hier in den Untergrund und erkundete diese Durchgangshöhle, die das darüberliegende Hochschwabmassiv auf 644 Meter Strecke durchquert. Wer lieber der

kleinen, feinen Allander Tropfsteinhöhle einen Besuch abstattet, kann dort über ein 10.000 Jahre altes Braunbärenskelett staunen. Rare Entdeckungen wurden auch in der oberösterreichischen Gassel-Tropfsteinhöhle gemacht: Neben den üblichen Höhlenbärenknochen fand man dort vier Zentimeter dicke Höhlenperlen – diese speziellen Tropfsteinbildungen sind die größten jemals in Österreich entdeckten.

Eiskalte Töne

In den heißen Sommermonaten lockt neben Tropfsteininformationen aber auch die glitzernde Welt der beiden größten Eishöhlen. Cool ist der 50-minütige Rundgang in der Dachstein-Rieseneishöhle nicht bloß wegen der hier konstant herrschenden Temperatur von minus zwei Grad. Der mystische Zauber, der von Eisformen wie dem neun Meter hohen „Großen Eisberg“ ausgeht, die mächtige Eisglocke „Gralsburg“, die je nach Beleuchtung in verschiedenen Farben schimmert, oder der Abstieg in die „Große Eiskapelle“ an der Basis des Höhleneises verströmen eine unterirdische Schönheit – und sorgen für Besucherrekorde. Dazu tragen auch neuere Konstruktionen wie ➤



EISZEIT. In der Salzburger Eisriesenwelt wird nur mit kaltem Magnesiumlicht illuminiert.



die stählerne Hängebrücke und die donnernde Akustik des Höhlenbären-Brummens bei. Kältester Konzertsaal des Landes ist die Rieseneishöhle auch. An drei Terminen im August und September erklingen im „Parzival-Dom“ einzigartige Eisklang-Konzerte. Weiter im Westen, inmitten des majestätischen Tennengebirges, werden ganz andere Töne angeschlagen. Aufwändige Lichttechnik und gläserne Konzertflügel sucht man in der Eisriesenwelt Werfen vergeblich. Die größte Eishöhle der Welt lädt lieber zur intimeren Erdinnenschau ein und rückt die Magie der Eiswände mittels nostalgischer Handlampen und kalten Magnesiumlichts in Szene – ein zauberhaftes Erlebnis der Superlative.



GRENZGÄNGE. In den Salzwelten Hallein passiert man die Grenze.

Starke Stollen

Unterspülen, Schmirgeln, Kalksteinadeln tröpfchenweise wachsen lassen. Was die Natur auch im Inneren der Erde zuwege bringt, kann kaum getoppt werden. Doch wer Österreich aus der Zwergenperspektive erleben und der Sommerhitze entfliehen möchte, kommt auch in diversen von Bergleuten geschaffenen Szenarien auf seine Rechnung. Wo früher Kupfer, Erz, Silber, Gold oder Salz abgebaut wurden, posieren Familien heute für Selfies. Das Silberbergwerk im Tiroler Schwaz ist eine spannende Option, auch die Kärntner Terra Mystica oder das Kupferbergbaumuseum Mühlbach. Bekannt sind die Salzwelten Hallein: Historische Holzrutschen, lange Fahrten durch bis 1989 betriebene Tunnelsysteme, ein unterirdischer Salzsee und Mumien keltischer Bergleute sind Teil der wunderbar coolen Salinen-Show. **I**

Navigator

HOTELTIPPS

Langwies Genussherberge

5424 Bad Vigaun, Langwies 22, langwies.at

Naturschwimmteich im Garten und guter Ausgangspunkt für Eisriesenwelt und Salzbergwerk Hallein. DZ 212 Euro

Aktivhotel Pehab

8972 Ramsau am Dachstein, Ramsau 62, pehab.at

Das familiengeführte Hotel im Herzen der Ramsau bietet sich für Ausflüge zu den steirischen Schauhöhlen und zur Dachstein-Rieseneishöhle an.

Hotel Teichwirt

8163 Teichalm 41, teichwirt.at
Alpenhotel mit Spa in der Region Almenland. Tolle Lage am Teichalmsee. Pro Person inkl. HP 160 Euro

RESTAURANTTIPPS

Fischrestaurant Kulmer

8190 Haslau bei Birkfeld 63
Kulinarischer Stopover auf dem Weg zu Katerloch und Lurgrotte: mit Räucherei und Fischzucht in der Region Almenland, serviert vielfältige Fischgerichte, inkl. Asien-Touch.

Restaurant Langwies

5424 Bad Vigaun, Langwies 22
Das Tennengauer Eldorado für Feinschmecker:innen wurde bereits mit einer Gault-Millau-Haube ausgezeichnet. Stil: Bodenständigkeit plus Innovation.

Aarons Genusskrämerei

5400 Hallein, Gollinger-Tor-Gasse 1
Feinspitze genießen im Zentrum von Hallein Wildkebab zum Sekt.

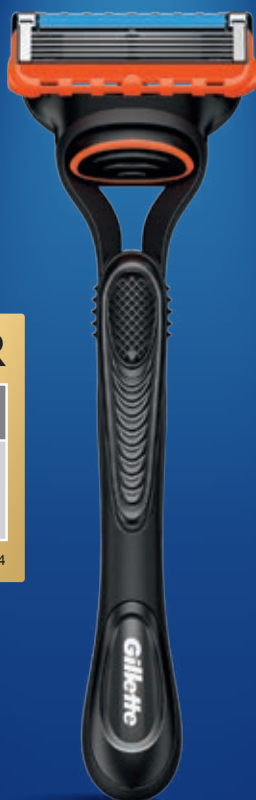
INFO

schauhoehlen.at
schaubergwerk.at
katerloch.at
dachstein-salzkammergut.com
eisriesenwelt.at
lurgrotte.at

Gillette®

DOPPELSIEG

DIE TESTSIEGER VON GILLETTE



TESTSIEGER

GUT (1,8)

Fusion5 Rasierapparat
mit 1 Klinge
Im Test: 20
Nassrasierer für Männer

Quelle: Stiftung Warentest, Test 12/2024

FUSION5



TESTSIEGER

GUT (1,8)

Gillette Labs Rasierapparat
mit 1 Klinge
Im Test: 20
Nassrasierer für Männer

Quelle: Stiftung Warentest, Test 12/2024

Gillette Labs™

Sprechen wir KLARTEXT

Bereits zum 17. Mal findet der Diversity Ball am 6. September 2025 in Wien statt. Zum dritten Mal ist Miriam Labus mit auf der Bühne. Die ORF-Moderatorin im Gespräch über gelebte Vielfalt.

VON Karin Garzarolli

Das ORF-Zentrum am Küniglberg ist ein weitläufiges, lichtdurchflutetes Gebäude, in dem man sich leicht verlaufen könnte. Wäre mir glatt passiert, hätte mich nicht Miriam Labus mit einem strahlenden Lächeln am Empfang abgeholt. Die ORF-Moderatorin sitzt im Rollstuhl – ein Umstand, der mir im ersten Moment bewusst ist, im nächsten aber schon keine Rolle mehr spielt.

Ihre selbstbewusste, humorvolle und warmherzige Art macht es einem leicht, diesen „Umstand“ zu vergessen. Mit Miriam möchte man am liebsten gleich auf einen Kaffee gehen – und am besten noch lange sitzen bleiben. Wir sprechen über gelebte Vielfalt, Vorurteile in den Köpfen und warum der Diversity Ball für sie viel mehr ist als nur eine glamouröse Ballnacht.

Frau Labus, Sie moderieren den Diversity Ball heuer zum dritten Mal. Was bedeutet dieses Event für Sie?

Sehr viel! Es ist das dritte Mal, dass ich ihn gemeinsam mit Markus Freistätter und Amira Awad im Rathaus moderiere – und jedes Mal ist es für mich aufs Neue ein Gänsehautmoment, wenn ich im Arkadenhof auf der Bühne stehe. Ich bin dann oft emotional, dankbar und auch ein bisschen demütig, dass ich das machen darf. Das ist keine Selbstverständlichkeit. Der Diversity Ball ist für mich eines der Moderationshighlights des Jahres.

Was hat sich im Laufe der Jahre verändert?

Zu Beginn war der Ball noch recht klein und wurde eher von sogenannten „Randgruppen“ besucht. Dass er heute so groß und bedeutend ist, verdanken wir in erster Linie Monika Haider – der Initiatorin und Ballmutter. Mit ihrer sympathischen, herzlichen und hartnäckigen Art bleibt sie an den Themen dran und vernetzt

sich mit Medien, Politik und Institutionen. Sie lebt das Konzept. Der Ball ist für mich mittlerweile ein bisschen wie ein kleiner Life Ball. Der Vergleich hinkt natürlich, weil man nicht „wie etwas anderes“ sein will – aber es ist ein schönes Kompliment.

Der Diversity-Gedanke ist also kein Trend, sondern echte Überzeugung?

Unbedingt. Ich wünsche mir, dass Vielfalt eines Tages etwas ganz Selbstverständliches ist – nicht etwas, das man ständig thematisieren muss. Ich bin mittlerweile fast allergisch gegen das Wort „Inklusion“. Nicht weil ich das Thema nicht ernst nehme – im Gegenteil! Sondern weil ich mir denke: Macht es doch einfach! Es ist doch gar nicht so schwer, den anderen zu akzeptieren. Uns alle zu akzeptieren – mit all unserer Buntheit und Vielfalt. Das beweist dieser Ball jedes Jahr aufs Neue.

Wo hakt es in unserer Gesellschaft noch am meisten?

In unseren Köpfen. In unseren Vorurteilen. Kinder kommen völlig vorurteilsfrei auf die Welt. Aber wir ➤



TEAMWORK. Als Moderatorin hat Miriam Labus ihren Traumjob gefunden. V.l.n.r. Amira Awad, Miriam Labus, Monika Haider, Markus Freistätter.



„Ich bin nicht das Armutschkerl, nicht der Pflegefall. Ich habe ein cooles Leben.“

wachsen mit Klischees auf, die uns unbewusst geprägt haben – mich eingeschlossen. Auch ich ertappe mich dabei, wie ich urteile, obwohl ich es eigentlich besser weiß. Es nervt mich dann richtig – und manchmal kann ich auch über mich selbst lachen. Aber ja, wir Menschen ticken halt oft so: Wir kategorisieren, stecken in Schubladen. Trotzdem: Wir können es ändern. Und genau das will ich mit meiner Arbeit und durch Veranstaltungen wie den Diversity Ball zeigen. **Haben auch Sie Vorurteile?**

Ja, und zwar gegenüber anderen Rollstuhlfahrer:innen. Ich hatte lange Zeit keinen Kontakt zu anderen Personen im Rollstuhl, weil ich auch – medial und gesellschaftlich beeinflusst – mit Vorurteilen gegenüber Menschen mit Behinderungen aufgewachsen bin: In meinem Kopf waren andere Rollstuhlfahrer:innen auch bemitleidenswert und hilfsbedürftig. Und da dachte ich mir: So bin ich nicht! Ich bin nicht das Armutschkerl, nicht der Pflegefall. Ich habe ein cooles Leben. Ich habe eine tolle Familie, viele Freunde und Freundinnen, eine starke Mama – ich bin gefördert worden. Über den Rollstuhltanzsport habe ich dann zu anderen gefunden, und das war eine wichtige, prägende Erfahrung.

War der Moderationsjob im ORF schon immer Ihr Traumberuf?

Ganz und gar nicht! Ursprünglich wollte ich Dolmetscherin werden, weil ich eine große Liebe zur englischen Sprache habe. Studiert habe ich aber Wirtschaft – und während meines WU-Studiums ein Praktikum

in Boston gemacht, bei American Public Television. Das war Zufall – aber ein glücklicher. Zurück in Wien wusste ich, ich will zum ORF. Ich habe dann im administrativen Bereich angefangen – der berühmte Fuß in der Tür. Später wechselte ich zur Sportproduktion. 2012 kam das Parasporthmagazin *Ohne Grenzen*, und irgendwann hat ein Chef gemeint: „Warum in die Ferne schweifen – probieren Sie’s doch mal mit Moderation.“ Ich habe gezögert, aber es probiert. Und gemerkt: Das ist mein Ding.

Sie moderieren Veranstaltungen und sind im Fernsehen zu sehen. Welche Projekte haben Sie noch?

Ich habe einen Podcast, in dem ich mit prominenten Gäst:innen über die zwei Seiten des Lebens spreche. Erfolg, Glück, aber auch Scheitern,

Ängste, Selbstzweifel. Ich finde, das Menschliche kommt oft zu kurz. In den Social-Media-Kanälen sehen wir nur das perfekte Bild – aber das Leben ist nicht perfekt. Ich würde gerne mehr solcher Formate machen. Gerne auch abseits des Themas Inklusion. Denn ja, ich bin Rollstuhlfahrerin, aber ich habe auch andere Interessen.

Was können wir alle tun, damit Inklusion mehr als ein Schlagwort ist?

Einfach mal offen und unvoreingenommen aufeinander zugehen. Nicht sofort werten oder jemanden in eine Schublade stecken. Sondern den Menschen kennenlernen – und sich dann ein Bild machen. Natürlich ist das schwer, weil wir alle gewisse Reflexe haben. Aber ich versuche, möglichst vorurteilsfrei in neue Begegnungen zu gehen. Und das wünsche ich mir auch von anderen.



PASSION. Im Podcast „1 Gast 2 Seiten“ spricht sie über das Gute und Schlechte im Leben. Mit u. a. Ursula Strauss und Manuel Rubey.

Was wünschen Sie sich von Unternehmen oder Arbeitgeber:innen?

Mut, jemanden einzustellen, bei dem man vielleicht zuerst denkt: „Wie soll das gehen?“ Nicht vorab urteilen, sondern mit der Person sprechen. Fragen: Was brauchst du? Was ist möglich? Ich habe persönlich in der Arbeitswelt nie negative Erfahrungen gemacht – aber ich weiß, dass viele andere das nicht sagen können.

Was sollte sich in der Politik ändern?

Die vollständige Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention, mit der sich Österreich verpflichtet hat, die Rechte von Menschen mit Behinderungen zu fördern und für die Gleichstellung zu sorgen. Im Bildungssystem haben Kinder mit Behinderungen nach wie vor oft nicht dieselben Chancen wie Kinder ohne Behinderung. Es braucht immer noch zu oft die Löweneltern, die die Chancengleichheit erstreiten. Wer diese Löweneltern nicht hat, bleibt auf der Strecke. Die Bildung darf nicht von der Stärke und Widerstandsfähigkeit der Eltern abhängig sein, sie ist ein Menschenrecht.

Wie wird der Diversity Ball 2025?

Voller Emotion, Vielfalt und Begegnungen auf Augenhöhe. Ich freue mich riesig auf Conchita, die auftreten wird. Aber am meisten freue ich mich auf die Atmosphäre, das Zusammensein mit unserem Moderationsteam. Und darauf, ein sichtbares Zeichen für Vielfalt zu setzen. Jede:r ist willkommen, das ist das Schönste. |

INFOS & TICKETS

Unter dem Motto „Together we rise“ findet der 17. Diversity Ball am 6. September 2025 im Wiener Rathaus statt. Hauptact wird Tom Neuwirth aka Conchita Wurst sein.

Karten sind ab 75 Euro erhältlich über diversityball.at/tickets

Mehr Informationen zum Event: diversityball.at



Dein strahlender Beauty-Boost.

Für ein bezauberndes Lächeln jeden Tag:
die Vielfalt von Rapid White mit
Sofort-Effekt für schöne weiße Zähne.



Rapid white
TOOTH WHITENING

f o rapidwhite.de



UPGRADE FÜR BUSINESS-CLASS

Audi erweitert seine A6-Modellreihe: In der neuen Business-Limousine wird Innovation und Komfort in jedem Detail erlebbar. Für erhöhte Effizienz bei gesteigerter Performance sorgen moderne Benzin- und Dieselmotoren mit der Mild-Hybrid-Technologie MHEV plus. Plus: Luftfederfahrwerk, Allradlenkung und Top-Aeroakustik. Die Premium-Oberklasse ist in der Einstiegsmotorisierung ab 62.463 Euro bestellbar.



Hitze-Tipps

Das hilft gegen den Hitzeschock im Auto:

- ➔ Vor dem Einsteigen alle Türen öffnen.
- ➔ Nach wenigen Minuten die Klimaanlage auf Umluftbetrieb stellen.
- ➔ Die Lüftung nie direkt auf Gesicht oder Nacken richten.
- ➔ Wer die Klimaanlage einige Minuten vor Fahrtende ausschaltet und nur die Lüftung laufen lässt, verhindert die Bildung von Kondenswasser.

Einfach navigieren auf Reisen

Peugeot wertet seinen Erfolgsstromer E-208 weiter auf. Das meistverkaufte Elektrofahrzeug im elektrischen B-Segment in Europa erhält ein Update und eine optimierte Reichweite bis zu 432 km (kombiniert nach WLTP). Neu an Bord sind ein integrierter Routenplaner für noch einfacheres Reisen sowie die praktische Vehicle-to-Load-Funktion, mit der sich kleinere Elektrogeräte direkt über das Fahrzeug laden lassen.

Einstiegspreis: 26.110 Euro



Wussten Sie, dass

... BEREITS JAMES COOK BEGEISTERT VOM SURFEN WAR?

Im Jahr 1778 beobachtete der Entdecker James Cook Menschen auf Hawaii beim Wellenreiten. Er war so begeistert, dass er es in seinen Notizen festhielt: „Ich denke, dass dieser Mann das größte Vergnügen hat, während er so schnell und sanft vom Meer getragen wird.“ Ab 1992 wurde der Ausdruck „im Internet surfen“ gebräuchlich – über 200 Jahre später.

impressum

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 Mülleider**

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 **Sofia Wagner**

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

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

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

Autorinnen

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

Weitere Autor:innen dieser Ausgabe

Bianca Blum, Sylvia Buchacher, Katharina Domiter, Karin Garzarolli,
Barbara Gasser, Mira Glück, Robert Haidinger, Andrea Haselmayr, Eva Pölzl,
Ronny Rockenbauer, Denise Rosenberger, Stephanie Rugel

Fotos

Frauke Fischer, Irina Gavrich, Elke Gebeshuber,
Robert Haidinger, Elsa Okazaki, Matthias Piket

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: 208.013 (ÖAK 2024).

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

facebook.com/maxima.magazin, 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.



SO STEHEN IHRE STERNE IM JULI

Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Ramona Ring

22.6.–22.7.

Krebs

Sie starten gelassen und fröhlich in diesen Sommer und werden von allen um Ihre Leichtigkeit und Ihren Schwung beneidet. Betrachten Sie Ihr Leben für eine Weile wie eine Party. Der Alltag stellt sich früh genug wieder ein. Sie dürfen Ihre Freizeit und die Liebe so richtig genießen.

23.7.–23.8.

Löwe

Anfang Juli sollten Sie darauf achten, dass es sich in Gesprächen nicht nur um Sie dreht. Hören Sie Ihrem Gegenüber genau zu. Dann wird der Juli ganz nach Ihrem Geschmack verlaufen, mit guter Laune, aufregenden gemeinsamen Unternehmungen und erotischen Highlights.

24.8.–23.9.

Jungfrau

Zeit für Unternehmungen und Entscheidungen! Mars und Jupiter sorgen dafür, dass keine Langeweile aufkommt. Nicht nur in Ihrem Liebesleben herrscht freudiges Treiben, auch geschäftlich kommen Sie nicht zur Ruhe. Sie werden überall bewundert, berufliche Chancen tun sich auf.

24.9.–23.10.

Waage

Dieser Monat bringt zwar so manche Herausforderung, doch mit Ihrer positiven Lebenseinstellung kann Sie nichts so leicht erschüttern. Zu schön sind diese Sommertage. Sie konzentrieren sich auf die Liebe, die Sie in allen Lebensbereichen inspiriert und zu Glanzleistungen bringt.

24.10.–22.11.

Skorpion

Auch wenn etwas nicht nach Ihren Vorstellungen läuft, bleiben Sie dran. Sie haben genug Energie, um Ihre Projekte umzusetzen, berufliche wie auch private. Der Glücksplanet hilft zusätzlich. Bevor Sie Schritte unternehmen, müssen Sie aber alles gründlich durchdenken und genau planen.

23.11.–21.12.

Schütze

Zunächst fehlt der Liebe der Glanz. Der Beziehungsalltag bringt keine Highlights, Singles dürfen nichts Großartiges erwarten. Das ändert sich ab 5., wenn Venus Ihr Partnerschaftshaus aktiviert. Gut, dass Sie nicht die Energie haben, sich in jedes sich bietende Abenteuer zu stürzen.

22.12.–20.1.

Steinbock

Der Ratschlag der Sterne: Vertrauen Sie auf den Jahresregenten Venus und bleiben Sie locker. Je weniger verbissen Sie Ihre Ziele angehen, desto schneller werden Sie diese erreichen. Außerdem steuert Mars viel Energie für Ihre Vorhaben bei. Nutzen Sie diese auch in Ihrem Privatleben.

21.1.–19.2.

Wassermann

Sie erleben einen durchwegs harmonischen Juli, in dem Ihr Liebesleben dank Venus besonders ab dem 5. die richtige Würze erhält. Lassen Sie sich in den siebenten Himmel entführen. Merkur und Uranus stellen außerdem die Weichen günstig für einen beruflichen Glückstreffer.

20.2.–20.3.

Fische

Mit Jupiter im Trigon zu Ihrem Zeichen haben Sie die besten Voraussetzungen für einen wunderbaren Sommermonat. Venus kümmert sich in der ersten Juliwoche um Ihre Beziehungen und um Finanzen. Private Vorhaben können Sie jetzt optimal umsetzen.

21.3.–20.4.

Widder

Wundern Sie sich nicht, wenn es im Zwischenmenschlichen knistert oder berufliche Hindernisse auftauchen. Venus sorgt trotzdem dafür, dass Spaß und Abwechslung Ihren Tagesablauf bestimmen. Sie lassen sich kein sommerliches Vergnügen entgehen.

21.4.–21.5.

Stier

Als ausdauernder Stier erledigen Sie Ihr Arbeitspensum im Nu und ernten Erfolge. Trotzdem flüchten Sie aus Ihrem beruflichen Stress gerne in Ihr Liebesleben. Paare freuen sich über gegenseitiges Vertrauen und innige leidenschaftliche Gefühle, Singles über erotische Begegnungen.

22.5.–21.6.

Zwillinge

Sie zählen zu den Glückskindern des Monats! Venus spielt Singles so manches Herz-Ass zu, Paare rücken spürbar näher zusammen. Auch in langjährigen Beziehungen gelingt es, mit Romantik oder sprühenden Ideen das Feuer der Leidenschaft aufs Neue zu entfachen.



SO STEHEN IHRE STERNE IM AUGUST

Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Ramona Ring

24.8.–23.9.

Jungfrau

Ihrem Glück steht nichts im Wege! In der ersten Augustwoche pusht Sie Mars nicht nur beruflich, er stimuliert auch Ihre erotische Seite. Sie freuen sich über Nähe, Sinnlichkeit und gegenseitiges Verständnis. Singles verlieben sich, mit Aussicht auf eine glückliche Partnerschaft.

24.9.–23.10.

Waage

Die Arbeit ist mühsam, im Beziehungsleben viel Flexibilität gefragt. Halten Sie durch! Schon in der zweiten Woche dieses Sommermonats verspüren Sie einen enormen Energieschub, und bis Ende August empfinden Sie die Welt wieder als wundervoll und bunt.

24.10.–22.11.

Skorpion

Venus im Krebs verleiht Ihnen im August außergewöhnliche Attraktivität und sorgt für Wärme und Geborgenheit. Es kann sein, dass Ihnen jemand mit Haut und Haaren verfällt. Sie strahlen das gewisse Etwas aus. Gut gelaunt, gehen auch Ihre Arbeiten leichter von der Hand.

23.11.–21.12.

Schütze

Ihre Gesamtkonstitution kann sich ab 7. sehen lassen. Mit Ihrer Energie realisieren Sie vor allem viele berufliche Vorhaben. In der Liebe geht es Ende August aufwärts. Bis dahin sollten Sie die Geduld Ihres Gegenübers nicht überbeanspruchen.



22.12.–20.1.

Steinbock

Sie haben beste Aussichten in der Liebe! Venus und Jupiter in Ihrem Partnerschaftshaus sind ein sicheres Omen für eine glückliche Zeit, in der Wünsche in Erfüllung gehen. Diese traumhaften Voraussetzungen fördern bei Singles die Chance auf einen wunderbaren Urlaub zu zweit.

21.1.–19.2.

Wassermann

Anfang August haben Sie weder die Energie noch den Willen, die an Sie gestellten Anforderungen zu erfüllen. Planen Sie am besten Urlaub. Ab 7. kommen Energie und Lebenslust zurück. Sie erledigen Ihr Arbeitspensum im Nu, prickelnde Begegnungen versüßen den Alltag.

23.7.–23.8.

Löwe

Falls Ihre Vorhaben Anfang des Monats zögerlich vorangehen, seien Sie nicht enttäuscht, sondern warten Sie ab. Mit dem 11. löst sich so manches Hindernis auf und Sie sehen die Dinge wieder klarer. Der Höhepunkt des Monats erwartet Sie Ende August. Da erleben Sie den Himmel auf Erden.

21.4.–21.5.

Stier

Widmen Sie sich jetzt Ihrem freudvollen Privatleben, beruflich versäumen Sie nicht viel. Venus und Jupiter versprechen einen leidenschaftlichen Monat, in dem Ihnen viele Wünsche erfüllt werden. Erst gegen Ende August werden Sie sich wieder mehr den Geschäften widmen.

22.5.–21.6.

Zwillinge

Egal, ob Sie aktiv sind oder in der Sonne liegen: Die Karrieresterne kümmern sich ab der zweiten Augustwoche um Sie. Privat wecken Mars und Sonne Ihre Lust und sorgen für Möglichkeiten, diese auch zu leben. Gegen Ende August spüren Sie Schmetterlinge im Bauch.

22.6.–22.7.

Krebs

Venus in Ihrem Zeichen macht Sie jetzt attraktiver, sinnlicher und vergnügter, Sie sind einfach zauberhaft und genießen jeden Moment. Jupiter verstärkt diese positive Wirkung. Auch beruflich können Sie jetzt zeigen, was in Ihnen steckt. Stellen Sie ruhig Forderungen, sie werden erfüllt.



FINDE DEIN ZAHNWEISS- MATCH!

PERLWEISS –
dein Experte für
Whitening Zahncremes
und Bleaching.

STILLEN SIE IHREN DURST NACH PERFEKT GEREINIGTEN ZÄHNEN



CURAPROX

Watermelon
Summer Edition
jetzt bei BIPA
erhältlich!

Mit der neuen, erfrischenden und saftigen
Watermelon Summer Edition von Curaprox,
der Premium Zahnarzt-Marke aus der Schweiz.

SWISS PREMIUM ORAL CARE



Schön ist, mit Gutscheinen richtig zu sparen.

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

SUMMER STYLE!

Mit den lebendigen Colorationen und Tönungen von Schwarzkopf Live macht ein neuer aufregender Look richtig Spaß. Welche knallige Haarfarbe wird das Sommer-Highlight?

BYE-BYE TIERHAARE!

Die Haare unserer pelzigen Freunde verteilen sich oft im ganzen Haus. Der Tierhaarroller von Scotch-Brite schafft schnell und effektiv Abhilfe. Praktisch auch als Nachfüller erhältlich!

ZÄHNE ZEIGEN!

Mit der neuen Curaprox Summer Edition strahlt unser Lächeln heller als die Sommersonne. Für perfekt gepflegte und gesunde Zähne ohne Karies sorgt sie obendrein.

MULTI- TALENT!

Das Hausmittel von Heitmann entfernt Fett, Schmutz, Flecken und Gerüche – von Wäsche über Geschirr bis hin zu Flächen. Selbst eingebrannte Speisereste haben keine Chance!

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



LIVE
Colorationen
und Tönungen
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

3⁹⁹
7.99

BIPA



SCOTCH-BRITE
Tierhaarroller
Nachfüllung
extra klebrig

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

1⁹⁹
3.99

BIPA



CURAPROX
Zahnbürste Duopack
Watermelon
Limited Edition
2 Stück

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS*

5⁷⁴
11.49

2.87 je Stück
*Solange der Vorrat reicht

BIPA



HEITMANN
PURE
Reines Aktiv
Natron
450 g

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

1⁵⁹
3.49

0.35 je 100 g

Die Schwarzkopf Live Haarcolorationen und Tönungen bieten extra-intensive Farben und gesunden Glanz. Die Formel mit eingebautem Auswaschschutz verankert die mikrofeinen intensiven Farbpigmente tief im Haar. Die cremige Formel des Live Color-Conditioners, angereichert mit wertvollen Fruchtölen, glättet die Haarstruktur und deckt graue Haare perfekt ab.



Bezahlte Anzeige



Online: 5180
Gültigkeitszeitraum: 26.06.2025–27.08.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Mit der Scotch-Brite Pet Extra Sticky Ersatzrolle für Tierhaare sorgen Sie auf einfache und zeitsparende Weise dafür, dass Kleidung und Textilien gepflegt und frei von Tierhaaren bleiben. Die Rolle wurde speziell für die Aufnahme von Tierhaaren entwickelt. Die einzelnen Klebeblätter lassen sich mühelos und schnell abtrennen.

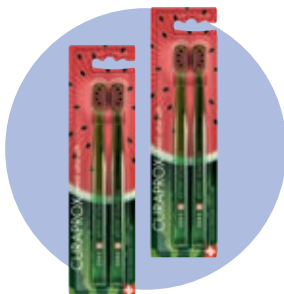


Bezahlte Anzeige



Online: 1625
Gültigkeitszeitraum: 26.06.2025–27.08.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Die 5460 ultrasoften Curen®-Filamente bilden eine unglaublich dichte und effiziente Reinigungsoberfläche. Diese Filamente sind ebenso sanft zu Zahnfleisch und Zähnen wie sie hart gegen Plaque sind. Wer einmal eine CS 5460 Zahnbürste ausprobiert hat, wird dieses saubere Gefühl nicht mehr missen wollen. Jetzt erhältlich in der limitierten Summer Edition.



Bezahlte Anzeige



Online: 3944
Gültigkeitszeitraum: 26.06.2025–27.08.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Das Heitmann pure Reines Aktiv Natron sorgt umweltbewusst und schnell für hygienische Sauberkeit. Wäsche, Geschirr und eingebrannte Speisereste in Töpfen sowie Flächen können damit leistungstark und lebensmittelgerecht gesäubert werden.



Bezahlte Anzeige



Online: 9414
Gültigkeitszeitraum: 26.06.2025–27.08.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

PRODUKT DES MONATS

FARBSPASS IM SOMMER!

Frischer Look für heiße Tage.

Intensive Farben und Glanz sowie perfekte Graaabdeckung mit Schwarzkopf Live.



BEI 2 STÜCK JE

**1+1
GRATIS**

3⁹⁹
7.99

Toppits®

Unter Verwendung von 35% aufbereiteten Reststoffen hergestellt.
Reg. Marke eines Unternehmens der Melitta Gruppe

swirl®

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

Jetzt hergestellt mit

100%
**RECYCELTEM
PLASTIK***

IN BEWÄHRTER
SWIRL® QUALITÄT

Mit recycelten
Ressourcen
hergestellt*



Außen Toppits® – Innen Geschmack
www.toppits.at



www.swirl.at



Lebe deine Liebe!

In der Regenbogenhauptstadt kannst du deine Lebens- und Liebesentwürfe frei leben. Wien fördert aktiv queere Jugend- und Kulturzentren, die Raum für Begegnung und kreative Entfaltung bieten.

Die Wiener Antidiskriminierungsstelle (WAS_t) für LGBTIQ-Angelegenheiten unterstützt alle, die von Diskriminierung betroffen sind, anonym und kostenlos – und das seit über 25 Jahren.

Hol dir jetzt Beratung!

**Stadt
Wien**



wien.gv.at/queer