

Was Frauen wirklich interessiert

September 2025

# maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

SEPTEMBER 2025

maxima

www.maxima.at

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

Ausgabe N° 297

**FASHIONABLE.** Big Shoulders und lange Röcke, Knitwear und Leder – das erwartet uns im Modeherbst!

# We like!

TRENDHEFT

**BEAUTIFUL.** Apricot Lips, Big Brows und ein neuer Sleek Look – mit diesen Styles starten wir in die kommende Saison!

**GOLDEN AGE.**  
Warum Älterwerden heute besser ist als je zuvor – und wie Frauen mit Lebensfreude und Stärke glänzen.

Bis zu 50% beim nächsten Einkauf sparen  
Gutscheine am Heftende



# lavera

NATURKOSMETIK



Wie schützt Q10 vor  
Verzuckerung der Haut?  
Natürlich.

BASIS SENSITIVE Q10 mit Glykationsschutz<sup>1</sup>

BEWÄHRTE  
FORMEL



Zertifizierte  
Naturkosmetik

**BASIS SENSITIVE Q10**  
Purely Natural. Truly Beautiful.



WILLKOMMEN

## better aging

Alter werden ist wie einen Berg erklimmen, man kommt etwas außer Atem, aber die Aussicht ist viel besser!", sagte einst Ingrid Bergman.

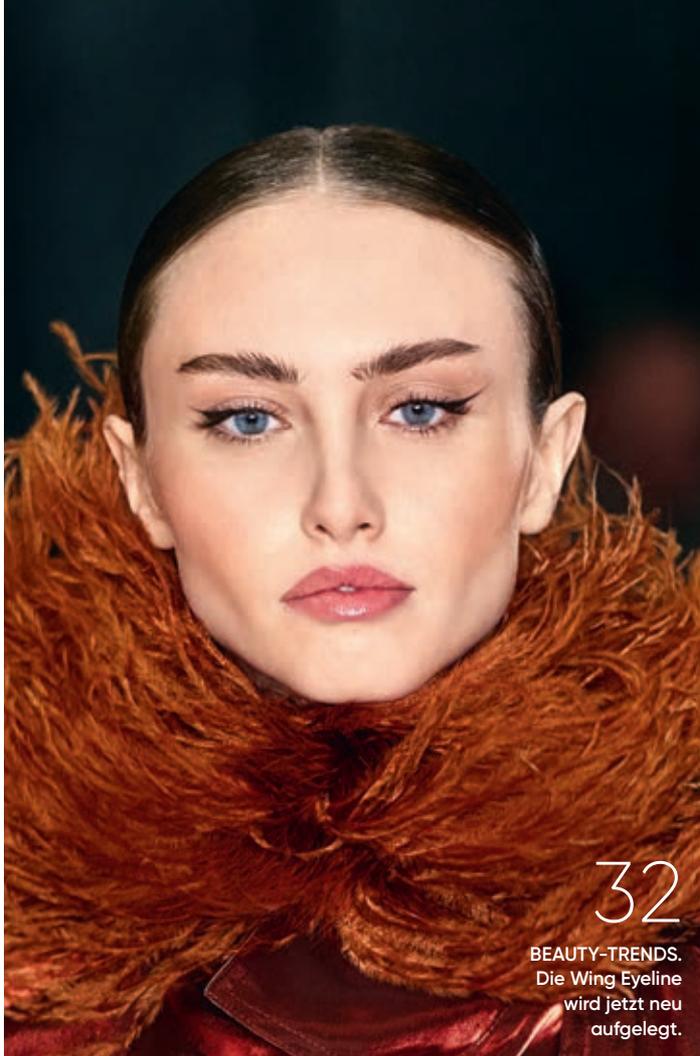
Oft fokussieren wir Frauen uns auf die Schattenseiten des Älterwerdens, dabei gibt es sehr viele Vorteile, auf die es sich lohnt einen Blick zu werfen. Genau das haben wir in unserer Reportage über das Golden Age getan und erstaunlich viel Motivierendes von inspirierenden Role Models erfahren. Lesen Sie mehr darüber ab Seite 20.

Was garantiert niemals alt wird, ist unser Trendheft. In der aktuellen maxima blicken wir auf die Herbst/Winter-Highlights aus Mode, Beauty und Design. Setzen Sie heuer ein Statement mit starken Schultern, bunten Lidern und Stilelementen der 90er Jahre.

Der weibliche Körper unterliegt leider auch immer wieder mehr oder weniger ungesunden Trends. Influencerin Danae Mercer setzt sich kritisch mit dem Thema Skinnytok auseinander. Sie plädiert für weniger Filter und mehr Akzeptanz im Umgang mit dem eigenen Körperbild. Lesen Sie mehr dazu in der Reportage über den aktuellen Körperkult, ab Seite 78.

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe wünscht Ihnen

Kathrin Schuster, Chefredakteurin



32

BEAUTY-TRENDS.  
Die Wing Eyeline  
wird jetzt neu  
aufgelegt.

## standards

- 3 EDITORIAL
- 145 HOROSKOP
- 146 IMPRESSUM
- 147 GUTSCHEINE



WE LIKE!  
Unser Covergirl freut sich  
jetzt schon aufs Älterwerden  
– warum auch nicht?

## update

- 7 Most Wanted**  
Persönliche Empfehlungen aus  
der Chefredaktion
- 8 Trendspots**  
Parfum to go, School Shoes  
und gute neue Musik
- 13 Fokus Frau**  
Kunst und weibliche Identitäten  
im Wandel – die Ausstellung
- 15 good life**  
Tipps für mehr Nachhaltigkeit  
im Leben
- 16 Date mit Charlotte Gainsbourg**  
Die französische Aktrice über  
Aussehen und Rollenbilder
- 20 Golden Age**  
So schön geht Älterwerden
- 27 Book Club**  
Ausgewählte Literaturtipps
- 29 Watchlist**  
Streaming-Highlights
- 31 Female Empowerment**  
Kolumnistin Nicole Adler über  
Midlife-Müdigkeit

# inhalt

MAXIMA 09|2025

## beauty

- 32 Trendspots**  
Lip Balm von Prada, Unterstützer  
für volles Haar & eine neue  
Wirkstoffkosmetik
- 36 Perfect Bronze**  
So gelingen Sun-Kissed-Looks
- 37 Skin Flooding**  
Die neue Feuchtigkeitsformel für  
pralle, hydratisierte Haut
- 38 Hair Reset**  
Aufbaupflege für das Haar nach  
Sonne, Salz & Co
- 40 Beautiful! Die neuen Trends**  
Von Apricot Lips über bunte Lider  
bis hin zu Undone Waves
- 49 Smart Beauty**  
Kleines Budget, große Wirkung
- 51 Fragen an die Beauty-Chefin**  
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 53 Inhaltsstoffe erklärt**  
Was kann der Beauty-Booster  
Biotin?
- 54 Forever Young?**  
Anti-Aging mit Epigenetik –  
Hype oder echter Fortschritt?
- 60 Düfte im Generationen-Check**  
Ein Parfum, zwei Generationen,  
ein Test
- 61 Schöne Zähne mit 40+**  
Die richtige Pflege & Technik für  
reife Zähne





118

FEEL GOOD.  
Mit den richtigen  
Zutaten stärken wir  
unseren Körper.



88

CATWALK-  
NEWS.  
Wir haben die  
Fashion-Trends  
für Herbst &  
Winter.

## fashion

- 86 Trendspots**  
Kult-Koffer und Role Models
- 88 Modeherbst**  
XL-Schultern und lange Röcke:  
Das sind die Fashion-Trends
- 99 Best of Budget**  
T-Shirts mit Aussage
- 100 Beach Couture**  
Designerin Elena Brenner  
und ihr Label Anse Victorin
- 104 Green Kids**  
Wie einfach ist es, nachhaltige  
Kindermode zu kaufen?
- 110 Style me!**  
Ein Keypiece, eine Leserin  
& drei verschiedene Looks

124

NEUES RUND.  
Einer der Wohn-  
trends: Möbel ohne  
Ecken und Kanten.



## lifestyle

- 116 Trendspots**  
Botanische Muster und  
elegantes Geschirr
- 118 Feminine Food**  
Drei Rezepte, die unsere  
Weiblichkeit empowern
- 124 Salone Trends**  
Neue Leuchten, ganz viel Glas:  
So wollen wir jetzt wohnen
- 132 Money Mindset**  
Warum es sich auszahlt, den  
Blick auf das Thema Geld zu  
ändern
- 138 Matcha mit Mönch**  
Trendreiseziel Japan
- 144 Mobil Trends**  
Nie ohne Helm!



Ab  
04.09.  
bei Bipa &  
Billa  
erhältlich

### BEREIT FÜR EINE ENTDECKUNGSREISE?

Das neue Billa Stickeralbum  
*Magische Wasserwelt* lädt zum  
Sammeln und Staunen ein – und  
das Beste: **Je 10 Euro Einkauf gibt es  
eine Stickerpackung gratis!**

## wellbeing

- 62 Trendspots**  
Wohlfühlwäsche & die erste  
schwimmende Sauna
- 65 We are Family**  
Back to Reality – Tipps für den  
Start in Schule & Kindergarten
- 66 Protect Yourself**  
HPV verstehen: Warum die  
Impfung für alle wichtig ist
- 70 So viel Gefühl**  
Wie umgehen mit Tränen und  
Frust der Kinder?
- 75 Self Care**  
Fehler dürfen sein
- 77 Mission Meno**  
Warum Bewegung in der  
Lebensmitte so wichtig ist
- 78 Hoch lebe mein Body**  
Influencerin Danae Mercer
- 85 Life Coaching**  
Kolumnistin Eva Pözl über eine  
manchmal zu laute Welt



### MEHR MAXIMA.

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



NIVEA

# STÄRKT DIE HAUT, SCHÜTZT VOR IRRITATIONEN



NEU

MIT  
PUREM HYALURON +  
PRO-VITAMIN B5



72h

SCHUTZ VOR  
SCHWEISS  
& GERUCH

\* Hautverträglichkeit klinisch getestet

Entdecke das neue  
Sortiment von  
NIVEA Derma Control



PURES HYALURON  
+ PRO-VITAMIN B5



PURES HYALURON  
+ VITAMIN E



PURES HYALURON  
+ VITAMIN C



# most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im September will.



## OPPOSITES ATTRACT.

Tiefschwarzes Mangoholz trifft auf natürlichen Travertin mit seiner charakteristischen Struktur. Couchtisch, 998 Euro, von [loberon.com](https://www.loberon.com)

## LET THE SUN SHINE.

Die perfekte Pflege für den Sommer: Sonnenschutz, der sanft zur Haut ist und wunderbar duftet. *Sun Protection Milky Spray* SPF 30 + 50 von The Ritual of Karma, je 18,90 Euro. [rituals.com](https://www.rituals.com)

## NEVER ENDING SUMMER.

Der neueste Duft von Maison Margiela, *Replica*, erinnert an warme italienische Sommertage, ab 75 Euro. [maisonmargiela.com](https://www.maisonmargiela.com)



## HOT IN THE CITY.

Das All-Day-Restaurant im The Hoxton, Vienna bringt mit seiner neuen Sommerkarte ordentlich Charakter auf den Teller – ganz im Bouvier-Style: Pariser Bistro-Vibes mit der Direktheit New Yorks. Wie immer im Bouvier kommt alles im Sharing-Style. Kein Chichi, kein Dresscode – nur große Teller, Naturweine mit Charakter, Cocktails mit Edge. [thehoxton.com/vienna/bouvier-restaurant](https://thehoxton.com/vienna/bouvier-restaurant)



## LET'S TWIST AGAIN.

Swarovski präsentiert *Chroma Twist* – eine Kollektion, die sich nicht nur auf 130 Jahre Kreativität, Innovation und Savoir-faire stützt, sondern ganz im Zeichen der Kreislaufwirtschaft steht. [swarovski.com](https://www.swarovski.com)

## BEST OF ...

Das führende Lifestyle- und Gesundheits-Event zum Thema Wechseljahre und Menopause im deutschsprachigen Raum findet dieses Jahr am 19. Oktober von 9.30 bis 18.00 Uhr im Wiener Palais Niederösterreich statt. Auch heuer erwartet die Gäste das Who's who der Menoszene auf der Bühne des MenoDay. Mehr Infos auf [wechselweise.net](https://www.wechselweise.net).

## Rundum flexibel

Auf dem Sitz kann man seitlich oder rittlings Platz nehmen, den Tisch als Ablage oder Arbeitsfläche verwenden, die runde Platte drehen, wie man will.

Der „Pony“-Sitz des bayrischen Möbelherstellers Gumpo ist, wie wir alle sein sollen bzw. wollen – sehr, sehr flexibel.

[gumpo.de](http://gumpo.de)



## DUFT TO GO

Roll-ons sind in der Parfumbbranche noch nicht wirklich üblich. Mit ein Grund, warum die Produkte des schwedischen Nischenparfumlabe Unifrom auffallen. Erstens wegen des Flakons mit dem Metallkügelchen und zweitens, weil sie Duftöle sind. Hochkonzentriert, langanhaltend und easy zum Auftragen, auch für unterwegs. Beliebtester Duft: „Cassis“, mit Noten von Pflaume, Feige und Kokos.

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



## Schön brav

„School Shoes“ nennen britische Modemagazine die gerade stark angesagten festen Schnürer, Loafer und Slip-ons mit dicker Sohle. Die Traditionsmarke G. H. Bass aus Maine, eine Instanz in Sachen Pennyloafers, hat diesen Herbst ein paar besonders klassische im Sortiment – erkennbar am Lederriemen, der quer über den Rist verläuft.

[ghbass-eu.com](http://ghbass-eu.com)



## Wunderkammer

Die japanische Künstlerin Chiharu Shiota ist bekannt für ihre aufwändigen Installationen aus unzähligen roten, durch den Raum gespannten Fäden. Für die unlängst in den Swarovski Kristallwelten eröffnete „Wunderkammer“ hat sie erstmals Kristallperlen in die Wollfäden eingewebt. Ab 19.9. ist Shiotas fantastisches Fädenwerk zusätzlich auch in Wien zu sehen, als Teil der Ausstellung „Die Linie“ in der Heidi Horten Collection.

[swarovski.com](http://swarovski.com), [hortencollection.com](http://hortencollection.com)

ZAHL DES MONATS

**Laut einer Studie von OBI und Marketagent plaudern rund 50 Prozent der Babyboomer:innen und Gen X regelmäßig mit den Nachbar:innen, unter Millennials und Gen Z kennt nur ein Drittel überhaupt deren Namen.**

## Wie Marmor

Unlängst bei den 3 Days of Design in Kopenhagen vorgestellt: die „Upglas“-Leuchten des italienischen Designers Luca Nichetto für das dänische Designlabel Astep. Was hier aussieht wie Marmor, sind in Wirklichkeit Reste von mundgeblasenem Murano-Glas, die in einem speziell entwickelten Verfahren pulverisiert, „geknetet“ und neu verschmolzen wurden.

Toll!

[astep.design](http://astep.design)



## Erste Influencerin?

Dass der Ausspruch „Dann sollen sie doch Kuchen essen!“ von Marie-Antoinette stammt, wurde von Historiker:innen längst widerlegt. Unbestritten ist, dass die französische Königin bereits zu Lebzeiten als Stilikone galt und bis heute fasziniert. Das Londoner V&A Museum widmet ihr jetzt eine große Ausstellung und zeigt unter anderem Marie-Antoinettes Seidenschühchen, Kostbarkeiten aus ihrer Schmucksammlung und Kostüme aus Sofia Coppolas poppigem Biopic von 2006.

Ab 20. 9., [vam.ac.uk](http://vam.ac.uk)



Fotos: LLC. and Zoetrope Corp. (2), Hersteller (2), Daniel Gebhart, Universal Music, Getty Images, April April Filme, Rosa Knecht



## KI-KUNST

Für die einen ein Schreckgespenst, für die anderen einfach ein weiteres kreatives Ausdrucksmittel. Noch steht Kunst, die mithilfe künstlicher Intelligenz erschaffen wurde, ziemlich am Anfang. Einen recht informativen Überblick gibt die Ausstellung „AND, OR or NOT“ bis 13. 9. im Designforum Wien.

[designforum.at/wien](http://designforum.at/wien)



## Muss man kennen

Über eine Milliarde Streams auf diversen Plattformen, Auftritte bei Coachella, Glastonbury und mit Billie Eilish, außerdem mit *Messy* einen der gefährlichsten Ohrwürmer des letzten Jahres produziert – wenn die britische Sängerin Lola Young nicht fix ganz groß wird, läuft im Popuniversum irgendwas falsch. Ihr Album *I'm Only F\*\*king Myself* kommt am 19.9. heraus, auch als Picture Disc, CD und Kassette.



ZITAT

„Einer der schönsten Aspekte am Älterwerden ist, dass man sich von der falschen Vorstellung lösen kann, Frauen seien angeblich immer gegeneinander.“



Natasha Lyonne,  
Schauspielerin

## Lärm als Lösung

Wenn sich Mitglieder der Wiener Bands Culk, Jansky, Pauls Jets und Fuzzybrains im Proberaum zusammenfinden und gemeinsam loslärmen, dann klingt das im besten Fall erstaunlich harmonisch und großartig shoegazig verhallt. „Alles Exhausted“ heißt die Supergroup und auch das erste Album, das am 4.9. im Fluc am Praterstern präsentiert wird.



## WAS HEISST DA WIR?

Nur die Vereinigten Arabischen Emirate und Saudi-Arabien handhaben die Vergabe der Staatsbürgerschaft noch restriktiver als Österreich, erfährt man aus Olga Kosanovićs Doku *Noch lange keine Lipizzaner*. Kosanović, obwohl in Wien geboren und aufgewachsen, ist beim ersten Versuch, Österreicherin zu werden, gleich mal gescheitert. Wer gehört „zu uns“ dazu und existiert dieses nebulöse „Wir“ überhaupt?

Ab 12.9. in den Kinos

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

# maxima

GEWINNSPIEL  
JETZT  
MITMACHEN!

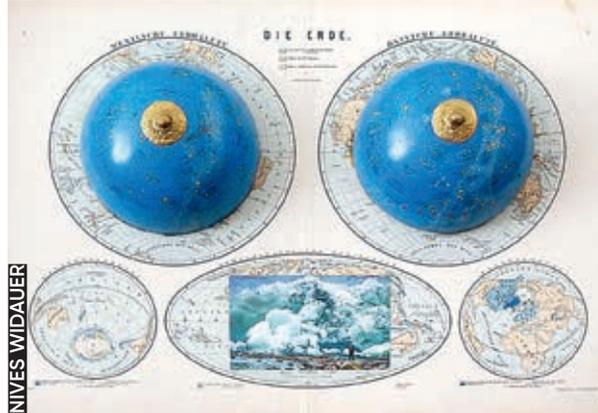
## Was ist Beauty?

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**

**AUSSTELLUNGSTITEL:**  
SHE//SHIFTS – Kunst  
und weibliche  
Identitäten im Wandel  
**ORT:**  
Hotel The Leo Grand,  
Wien 1., Bauernmarkt 1  
**ERÖFFNUNG:**  
23. 9. 2025 /  
19.00 Opening  
**LAUFZEIT:**  
24. 9.–24. 10. 2025  
**TALK:**  
„Wer bin ich (nicht)?“  
23. 9. 2025 – 19.30  
**KURATIERT VON:**  
Nicole Adler & Karin  
Sorger



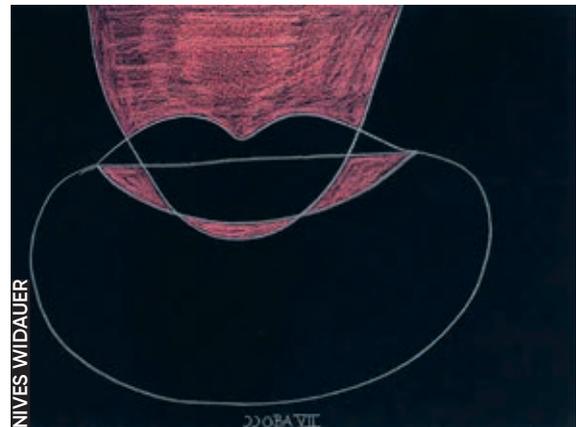
NIVES WIDAUER



IDA-MARIE CORELL



MARY HASSANPOUR



NIVES WIDAUER

## Was heißt es, heute eine Frau zu sein?

Die Ausstellung „SHE//SHIFTS – Kunst und weibliche Identitäten im Wandel“ beleuchtet die komplexen Facetten weiblicher Identität im Spiegel der zeitgenössischen Kunst. Künstlerinnen aus unterschiedlichen Generationen verhandeln in Malerei, Fotografie, Skulptur, Performance und digitalen Medien ihre Sicht auf das eigene Selbst – zwischen kultureller Prägung, gesellschaftlicher Erwartung und innerer Autonomie.

Im Fokus stehen Themen wie Körperbilder, Mutterschaft, Genderrollen, Begehren, Alter, Scham, Widerstand und Heilung. Die Arbeiten erzählen von Brüchen und Transformationen, von Wut und Sanftheit, von Unsichtbarkeit und radikaler Sichtbarkeit. „SHE//SHIFTS“ zeigt Identität nicht als festgeschriebenes Konzept, sondern als bewegliche, vielstimmige Erfahrung.

Die Ausstellung SHE//SHIFTS hat Selbstbilder, Zuschreibungen und (künstlerische) Freiheit zum Thema. Im Fokus steht der weibliche Körper als Archiv persönlicher wie kollektiver Geschichte, angesiedelt zwischen Mythen, Rollenbildern und Idealisierung.

Beim Talk „Wer bin ich (nicht)?“ sprechen Künstlerinnen, Theoretikerinnen und Aktivistinnen über Kunst als Ort weiblicher Selbstermächtigung und über die Kraft, stereotype Narrative zu hinterfragen und neu zu schreiben.

„SHE//SHIFTS“ ist eine Einladung, Identität nicht als starres Etikett zu sehen – sondern als lebendige, wandelbare Erzählung.

**bigood**  
NATURKOSMETIK

erhältlich bei  
**BIPA**

# Naheliegend gut: bi good

Warum wir rund 80 % der **bi good** Produkte in Österreich herstellen?  
Weil es Sinn macht! Es gibt hier einfach so viel Gutes, das Körper  
und Geist verwöhnt – und wir verkürzen so die Transportwege.  
Das finden wir einfach naheliegend.

**Gut für mich. Gut für meine Welt.**



  
Hergestellt in  
Österreich



VON Daniela Jasch

## nachgefragt:



**MIT DANIELA JORDAN,**  
Abfall- und  
Umweltschutz-  
expertin bei der  
GVA Mödling (NÖ)

### WO LIEGEN DIE GRÖSSTEN PROBLEME BEI DER MÜLLTRENNUNG?

Nur etwa ein Drittel des Abfalls ist echter Restmüll. Viel zu viel Wiederverwertbares landet im Restmüll. In großen Wohnhausanlagen, in denen viele Menschen quasi anonym nebeneinander leben, wird laut unserer Kenntnis am wenigsten auf richtige Entsorgung geachtet.

### WIE GUT STEHEN WIR ÖSTERREICHWEIT BEIM RECYCLING VON PLASTIK UND GLAS DA?

Wichtig waren die bundesweite Vereinheitlichung der Sammelsysteme sowie das neue Pfandsystem für Einweggetränkerverpackungen. Beim Glas haben wir eine Wiederverwertungsquote von 85 Prozent, bei PET-Flaschen immerhin 75 Prozent. Von den restlichen Plastikverpackungen werden nur rund 25 Prozent recycelt, bis zum 31.12.2025 müssen es laut EU-Richtlinie 50 Prozent sein.

### WAS IST GENERELL DAS SCHWIERIGE AM PLASTIK-RECYCLING?

Je sortenreiner ein Kunststoff, desto leichter lässt er sich recyceln. Es sind aber so viele Kunststoffarten im Umlauf, die untereinander nicht kompatibel sind, um daraus gleichwertige neue Verpackungen zu machen. Selbst der Begriff Recycling ist irreführend, da jedes Mal, wenn ein Plastikprodukt wiederverwertet wird, im Grunde ein schlechter recycelbares entsteht. Das nennt man auch Downcycling.



## FEIERLAUNE?

Besonders viel unnötiger Müll entsteht bei Events und Partys. Dabei gibt es Möglichkeiten, Mehrweggeschirr für umweltfreundliches Feiern zu mieten. Informationen zu Beschaffung und Abfallvermeidung bei Veranstaltungen gibt es etwa unter:

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



## NACHHALTIG LEBEN

# good life

## Gute Güte!

Der Gütezeichen-Guide von Greenpeace beurteilt anhand strenger Kriterien, ob ein Umweltzeichen als vertrauenswürdig eingestuft wird.

Produkte mit mindestens einem Greenpeace-Gütezeichen sind bei Bipa leicht zu erkennen: Sie sind mit einem grünen Preisetikett gekennzeichnet.

[bipa.at/gruene-produkte](http://bipa.at/gruene-produkte)



## SO EIN MIST!

Im September findet heuer wieder das Mistfest der MA48 statt. Besucher:innen können sich an den Informationsständen zu Klimaschutz und Abfallservice informieren. Außerdem gibt es einen Kinderflohmarkt, ein Mistquiz, Ausstellungen, Vorführungen und Musik.

Wann? 13. und 14. September,  
Wo? Hernalser Mistplatz, 1170 Wien



## Versteckter Müll

Ein großes Abfallthema ist Mikroplastik. Einer der größten Verursacher dafür: Autoreifen. Und synthetische Kleidung – da sich bei jedem Waschgang kleine Plastikpartikel lösen. Über das Abwasser gelangen diese weiter in unsere Meere. Dort werden sie von Meeresbewohnern wie Fischen aufgenommen und erreichen so über die Nahrungskette letztlich wieder den Menschen.

**BLICK  
NACH VORNE.**  
Es gab tatsäch-  
lich Zeiten, in  
denen Charlotte  
Gainsbourg sich  
nicht im Spiegel  
ansehen konnte.  
Heute steht sie  
darüber und  
setzt ihr Aus-  
sehen bei Foto-  
shootings ganz  
gezielt ein.

„Ich schämte  
mich jahrelang  
für mein  
Aussehen“

## Date mit Charlotte

Charlotte Gainsbourg gilt heute als Inbegriff des modernen französischen Chic. Kaum zu glauben, dass sich die Schauspielerin und Musikerin jahrelang für ihr Aussehen schämte und sich ungern fotografieren ließ.

VON **Barbara Gasser**

**E**s gibt immer ein erstes Mal. Dazu zählt auch mein Interview mit Charlotte Gainsbourg. Ein elektronischer Blackout hatte unsere Zoom-Aufzeichnung gelöscht. Spontan erklärte sich die Schauspielerin und Musikerin bereit, am darauffolgenden Tag telefonisch noch einmal zur Verfügung zu stehen. Allein diese Geste überrascht, denn üblicherweise vergehen Monate, bis in solchen Fällen ein Ersatztermin angeboten wird. Sie ist auf dem Weg zum Flughafen und in Richtung Paris, als wir mehr als eine halbe Stunde über ihre Rolle in der neuen TV-Serie *Étoile* sprechen und warum die Serie ihre erste Berührung mit klassischem Ballett ist. Selbst beim sensiblen Thema des langen Schattens ihrer berühmten Eltern holt sie weiter aus als erwartet. Obwohl Gainsbourg zwei Mal den César gewonnen hat, in mehr als 70 Filmen und TV-Serien mitgewirkt hat und ihre Alben Gold und Platin errungen haben, litt sie unter ständigen Selbstzweifeln aufgrund ihres Aussehens. Unser Interview wird durch die schlechte Verbindung öfters unterbrochen. Da riss zwar der Gesprächsfaden ab, aber der Stoff ging nicht verloren und wir fanden immer wieder spannende Anknüpfungspunkte.

So erfuhr ich, dass sie für ihr Leben gern spazieren geht. „Ich bin eine echte Spaziergängerin“, erklärte sie mit einem hellen Auflachen. „Stundenlange Streifzüge durch New York finde ich gleichzeitig anregend und entspannend. Deswegen führe ich mit Vorliebe Interviews beim Spazierengehen. Obendrein entdecke ich dabei immer wieder Neues. Ich gehe überall auf der Welt gern zu Fuß – mit Ausnahme von Paris. Da ist es schwierig.“ Am Ende unseres Telefongesprächs vereinbarten wir, beim nächsten Mal gemeinsam durch Hollywood zu spazieren.

**In der aktuellen TV-Serie *Étoile* spielen Sie Geneviève Lavigne, künstlerische Direktorin des „Ballet National de Paris“. Was hat Sie an der Rolle gereizt?**

Geneviève Lavigne ist unkonventionell, innovativ und liebt ihr Ensemble. Geneviève möchte einen modernen Zugang zu Ballett kreieren. So entsteht die Idee des Austauschs der artistischen Topstars zwischen dem Pariser und dem New Yorker Ballett. Geneviève verspricht sich davon eine frische Dynamik fürs klassische Ballett, ihre Institution und eine Belebung des Kartenverkaufs. Was mir an der Figur besonders reizvoll erschien,

ist, wie sich in kleinen Momenten ihre Persönlichkeit offenbart. Wenn sie etwa allein im Büro ist, die Stilettos auszieht und barfuß herumläuft. In diesem kleinen Detail vollzieht sich ein Wandel der Persönlichkeit. Von der Businesswoman zur verletzlischen und einsamen Person. Ich liebe es, derartige Feinheiten und Nuancen zu finden und damit den Charakter der Figur zu formen.

**Was haben Sie von der Welt des Balletts gewusst?**

Praktisch nichts. Sie staunen, aber meine Eltern sind mit uns Kindern nie ins Ballett gegangen. Wir besuchten bis auf eine Ausnahme ausschließlich Komödien und ich habe die besten Komödiant:innen live auf der Bühne erlebt: Zouc (Anm.: bürgerlicher Name Isabelle von Allmen), Coluche (Anm.: bürgerlicher Name Michel Gérard Joseph Colucci) und Raymond Devos – mit ihnen bin ich aufgewachsen! Ich erinnere mich nur dunkel an eine einzige Ballettauführung, choreografiert von Roland Petit mit Zizi Jeanmaire. Das Ehepaar war mit meinen Eltern befreundet. Zizi beeindruckte mich mit ihrer Energie und Erscheinung. Ihr Kurzhaarschnitt ist bis heute legendär. Aber an die Choreografie habe ich nicht die geringste Erinnerung. ➤

In der Serie wird der amerikanische Choreograf Tobias (gespielt von Gideon Glick) von den französischen Kritiker:innen zerrissen. Erinnern Sie sich an eine Kritik, die Sie wahnsinnig geschmerzt hat?

Ja, das war zu Beginn von iTunes, als Menschen begannen, anonyme Kommentare zu posten. Ich brachte ein Album heraus und war neugierig auf die Reaktionen. „Was glaubt sie, wer sie ist?!“, „Wenn sie nicht diese Eltern hätte, wäre sie nichts!“, „Sie besitzt kein Talent!“, „Sie kann nicht singen!“. Diese Kommentare waren vernichtend und ich verfiel in eine tiefe Krise. Aus dieser schmerzlichen Erfahrung habe ich gelernt und lese seither keine Kommentare mehr.

Wie sieht es mit Kritiken aus?

Auch die lese ich nicht. Das hängt jedoch mit meinen Eltern zusammen. Ich habe mitangesehen, wie sie unter schlechten Kritiken litten. Ich denke an die niederschmetternde Kritik in England, wo meine Mutter am Theater spielte. Sie hat das lange nicht verkraftet. Als ein Album meines Vaters bei den Kritiken durchfiel, war er am Boden zerstört. Meine Eltern kannten meine Selbstzweifel und versuchten mich zu schützen, indem sie sagten: „Du brauchst deine Selbstzweifel nicht verstärken, indem du Kritiken liest.“

Wie würden Sie die Welt beschreiben, die sich Ihnen durch das Mitwirken in der Serie geöffnet hat?

Am auffallendsten fand ich, dass künstlerische Direktor:innen im realen Leben ähnlich sind wie Genevieve Lavigne. Alle, die ich kennenlernte, sind mit Leidenschaft, Energie und Herzblut dabei. Für ihr Ensemble geben künstlerische Direktor:innen alles. Den Job machen sie nicht wegen des Geldes. Die Balletttänzer:innen



**„Du brauchst deine Selbstzweifel nicht verstärken, indem du Kritiken liest.“**

verbindet auch echte Liebe mit dem Beruf, Ballett ist für sie Leidenschaft. Während der Dreharbeiten habe ich unglaublich wertvolle Einblicke in Training und Leben gewonnen. Wie Balletttänzer:innen körperliche Anstrengungen und Leiden des Körpers mit einem Lächeln ertragen, ist bewundernswert. Erst durch die Serie ist mir bewusst geworden, wie eng Aufopferung, Hingabe, Talent und Fragilität in diesem Beruf miteinander verwoben sind. Umso schmerzlicher

## Mini-Bio

21. Juli 1971 in London geboren
- 1984 Filmdebüt *Duett zu Dritt*
- 1985 *Das freche Mädchen*, César als beste Nachwuchsschauspielerin
- 1986 *Charlotte Forever*, Musikdebüt und Skandallied *Lemon Incest* mit Vater Serge Gainsbourg
- 1988 César-Nominierung als beste Hauptdarstellerin in *Die kleine Diebin*
- 1988 *Die Zeit mit Julien*, erste filmische Zusammenarbeit mit ihrer Mutter Jane Birkin
- Seit 1991 in Lebensgemeinschaft mit Schauspieler und Regisseur Yvan Attal, 3 Kinder: Ben (\*1997), Alice (\*2002), Joe (\*2011)
- 1991 *Entführung aus Liebe*, erste Zusammenarbeit mit Partner Yvan Attal
- 2000 César als beste Nebendarstellerin in *La Bûche*
- 2008 Cannes: Preis für die beste Darstellerin, Nominierung für den Europäischen Filmpreis in *Antichrist*
- 2011 Nominierung für den Europäischen Filmpreis als beste Darstellerin in *Melancholia*
- Seit 2017 Mitglied der Academy of Motion Picture Arts and Sciences
- 2018 César-Nominierung als beste Hauptdarstellerin in *Frühes Versprechen*
- 2025 TV-Serie *Étoile*
- 2025 *Der phönizische Meisterreich*
- 2025 *Gisèle Halimi*



**AM START.**  
O.: mit Yanic Truesdale in der Serie *Étoile*. R.: mit ihrem Partner, Schauspieler und Drehbuchautor Yvan Attal beim Filmfestival in Cannes.



trifft es mich, dass für die meisten Balletttänzer:innen mit vierzig Schluss ist.

**Sprechen wir über Ihre Erfolge als Fashionikone. Sie personifizieren ja den französischen Cool Chic. Wie haben Sie zu Ihrem eigenen Stil gefunden?**

Begonnen hat es damit, dass meine Schwester Kate unbedingt Fotografin werden wollte, sie experimentierte auch mit Mode und ich war ihr Model. Dabei hasste ich es, fotografiert zu werden. Ich schämte mich für meinen Körper und mein Gesicht. Aber von Kate ließ ich mich gern fotografieren und sie inspirierte mich modisch. Mit zwanzig lernte ich Nicolas Ghesquière kennen, er war der kreative Direktor bei Balenciaga. Nicolas sagte, was seiner Meinung am besten

zu mir passte. Unsere Zusammenarbeit basierte auf tiefem gegenseitigen Vertrauen und uns verband enge Freundschaft. Mit vierzig traf ich auf Anthony Vaccarello, den kreativen Direktor von Yves Saint Laurent. Auch mit ihm verbindet mich eine wundervolle Freundschaft.

**Wem und wie ist es gelungen, dass Sie sich übers Familienalbum hinaus fotografieren ließen?**

Steven Meisel. Ich bezeichne den Fashion-Fotografen als meinen Glücksbringer. Er wollte mich in den 90er-Jahren für *Vogue* fotografieren. Nicht wegen meiner berühmten Eltern, sondern meines Gesichtes wegen. Für das Fotoshooting beabsichtigte Steven eine komplette Transformation meines Gesichts. Anfänglich hatte er die Idee, meine Augenbrauen abzurazieren. Dank seiner großartigen Maskenbildnerin verzichtete er auf das Abrasieren. Steven legte mir schräge Pelz-Outfits und diverse Accessoires an. Anschließend stellte er einen riesigen Spiegel vor mich hin und meinte: „Schau dich an und posiere. Du musst dich selbst anschauen.“ Das hatte ich nicht erwartet. Seine Aufforderung traf mich wie der Blitz. Da ich mich selbst nicht ansehen mochte, wusste ich nicht, wie ich damit umgehen soll. Es war das erste Mal, wo ich mich der Realität stellen musste. Es blieb mir nichts anderes übrig, als den Anweisungen des berühmten Fashion-Fotografen zu folgen, mich im Spiegel zu betrachten und zu posieren. Im Nachhinein bin ich Steven Meisel dankbar dafür. Er baute mein Vertrauen auf, sodass ich heute mein Aussehen bei Fotoshootings gezielt einsetze. Flackert dennoch Unsicherheit auf und ich fühle mich nicht gut genug, beruhige ich mich und denke: „Vertraue, du bist in guten Händen.“



# GOLDEN AGE

Warum das Älterwerden heute besser ist als je zuvor – und wie Frauen mit Lebensfreude, Neugier und innerer Stärke glänzen. Drei Role Models, eine Psychologin und unsere Tipps verraten, wie es geht.

TEXT **Karin Garzarolli**  
ILLUSTRATIONEN **Merle Piroli/**  
**carolineseidler.com**

**F**rüher war mit 50 Schluss mit sexy. Heute beginnt das Leben erst richtig – mit silbernen Strähnen, goldenem Selbstbewusstsein und einer gehörigen Portion „Jetzt erst recht!“. Statt sich in beigen Strickjacken zu verstecken, greifen Frauen heute zu knallrotem Lippenstift, Yogamatte und einem Glas Orange Wine.

## Das neue Bild vom Alter

Was sich verändert hat? Alles. Vor allem aber die Haltung. Better Aging heißt das Zauberwort: Es geht nicht darum, das Alter wegzukrempeln oder auf ewig jung zu wirken. Es geht darum, besser – bewusster, gesünder, glücklicher – zu altern.

Anti-Aging war gestern, heute sprechen wir von Longevity, von Healthspan statt nur Lifespan und von einem neuen Verständnis für Self Care, das nicht bei der Nachtcreme aufhört. Frauen über 50 sind keine „Best Ager“ im Katalogjargon, sondern Gestalterinnen ihres Lebens. Sie tanzen nicht nur auf Hochzeiten, sondern auch auf Tech-Conventions, Yoga-Retreats oder durch ihre dritte Karriere. Und zeigen damit: Alter ist keine Zahl – sondern ein Lebensgefühl.

## Drei Role Models

Es gibt sie vermehrt – Frauen, die uns zeigen, wie man mit Haltung, Humor und Charisma altert – ganz ohne sich zu verstecken. Wir holen hier drei Ikonen vor den Vorhang: Elisabeth Gürtler, Grande Dame des österreichischen Luxus, Jane Fonda, Hollywood-Ikone mit politischem Biss, und Diane von Furstenberg, eine Designerin, die das Älterwerden zur Stilfrage gemacht hat. An ihrem Spirit kann man sich festhalten, wenn mal wieder ... **»**



## ELISABETH GÜRTLER

### Klassisch, klug und immer wieder neu

Sie hat das noble Hotel Sacher in Wien geführt, die Lipizzaner betreut und die Opernball-Logistik mit der Eleganz eines Schachspiels gemeistert. Elisabeth Gürtler ist nicht nur eine Grande Dame der österreichischen Gesellschaft, sondern auch ein Paradebeispiel für weibliche Souveränität jenseits der Fünfzig.

Ihre Eleganz? Unaufdringlich. Ihr Charisma? Still, aber eindrucksvoll. Ihre Haltung zum Alter? Souverän und pragmatisch. Statt sich in den Ruhestand zu verabschieden, startete sie mit über 60 im Alpbachtal mit dem Astoria Resort noch einmal durch – als erfolgreiche Unternehmerin in Sachen alpiner Wellness-Luxus.

Elisabeth Gürtler macht kein Geheimnis daraus, wie Better Aging funktionieren kann: In ihrem Alpin Resort Sacher Seefeld hostet sie seit einigen Jahren das Women's Symposium und hat heuer die Sacher Academy for Better Aging ins Leben gerufen.

„Die Sacher Academy for Better Aging ist unser Beitrag dazu, Menschen auf ihrem Weg zu einem aktiven und erfüllten Leben zu begleiten – durch modernste Wissenschaft, personalisierte Betreuung und das unverkennbare Sacher-Ambiente, das unsere Gäste schätzen“, so Gürtler.

Gemeinsam mit Expert:innen aus verschiedenen medizinischen Bereichen und unter der medizinischen Leitung von Präventionsmedizinerin Katharina Sepp will man hier mit gezielten Maßnahmen das Ziel eines langen und gesunden Lebens realisieren. Etwa durch Hormontherapie nach Johannes Huber, die natürliche Fettweg-Therapie nach der Sacher Academy for Better Aging, Hochdosis-Infusionen, Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapien oder auch Kryotherapie.

**Ihr Geheimnis: Haltung. Humor. Und die Überzeugung, dass Lebensfreude die beste Kosmetik ist.**



# JANE FONDA

## Aktivistin im Glitzerkleid



Wer glaubt, Altern sei gleichbedeutend mit Rückzug, sollte Jane Fonda googeln – und sich anschauen. Die Hollywood-Ikone, Jahrgang 1937, ist eine Frau mit vielen Leben: gefeierte Schauspielerin, Fitness-Phänomen, politische Aktivistin, Stilvorbild – und eine, die nie aufgehört hat, sich einzumischen.

Schon in den 1970ern engagierte sich Fonda für die amerikanische Bürgerrechtsbewegung und die Black Panther Party. Zusammen mit ihrem damaligen Mann Tom Hayden adoptierte sie die Tochter zweier Black-Panther-Aktivisten – Mary Luana Williams, die später selbst Aktivistin wurde. Auch gegen den Vietnamkrieg protestierte Fonda lautstark – ihr Film *F.T.A.* wurde zur cineastischen Kampfansage.

Fonda war nie nur Glamour – sondern immer auch Haltung. Mit ihrer Protestreihe *Fire Drill Fridays* forderte sie 2019 radikale Maßnahmen gegen die Klimakrise. Sie ließ sich festnehmen, trug rote Mäntel als Protestuniform und setzte ein Zeichen: „Wir können es nicht den jungen Menschen überlassen, diesen Kampf für ihre Zukunft zu führen.“

Und ganz nebenbei? Spielt sie in Netflix-Serien wie etwa *Grace and Frankie*, schreibt Bücher – und sieht dabei immer noch aus, als würde sie jeden Tag mit Purpose und Aerobic beginnen.

**Ihr Lebensprinzip: Altern ist kein leiser Rückzug – sondern ein mutiger Auftritt.** ➤

## Psychologie des Alterns: Gelassen statt gefürchtet

**Älterwerden muss kein Drama sein – im Gegenteil. Es kann befreiend sein, wenn wir uns von äußeren Erwartungen lösen und innerlich wachsen.**



Doch wie gelingt dieser Perspektivenwechsel? Die bekannte deutsche Psychologin und Bestsellerautorin Sandra Konrad weiß, worauf es ankommt.

### WIE KANN MAN SICH SEELISCH AUF ÄLTERWERDEN VORBEREITEN?

„Jedes Alter hat Vor- und Nachteile – sowohl die Jugend, in der man naturgemäß weniger Erfahrung und mehr Unsicherheiten hat, als auch das höhere Alter, in dem wir idealerweise mehr Gelassenheit und Souveränität besitzen. Es ist sinnvoll, sich Vorbilder zu suchen, die in unseren Augen gut gealtert sind: Welche Anteile wünschen wir uns von ihnen? Und was können wir dafür tun, um diese Facetten in uns aus- oder aufzubauen?“

### WARUM HABEN VIELE FRAUEN ANGST VOR DEM ALTERN – UND WIE LASSEN SICH DIESE ÄNGSTE ABBAUEN?

„Weil Frauen gesellschaftlich weniger Wert beigemessen wird, sobald sie das gebärfähige Alter überschritten haben. Die Bilder und Zuschreibungen werden zunehmend unsexier oder sogar negativ. Zudem sind Frauen über 40 in Filmen deutlich unterrepräsentiert – sie werden quasi

unsichtbarer, je älter sie werden. Wichtig ist, dass Frauen selbst an neuen Bildern arbeiten, die ihnen attraktiv erscheinen. Dass sie in der Öffentlichkeit Raum einnehmen, sich präsentieren, wie es ihnen gefällt – und sich nicht einengen lassen von rigiden Vorgaben. Es gibt so viele Facetten wertvoller Weiblichkeit, die bis ins hohe Alter lebbar sind.“

### WELCHE INNERE HALTUNG HILFT DABEI, AUCH IM ALTER OFFEN UND NEUGIERIG ZU BLEIBEN?

„Akzeptieren, dass alles im Wandel ist – und auch bleiben wird. Dazu gehört, achtsam zu sein und zu schauen: Was macht uns Freude, welche Bereiche sind bisher noch ungelebt oder unausgefüllt geblieben? Es gibt 60-Jährige, die beginnen zu studieren, 70-Jährige, die eine neue Sprache oder eine neue Sportart lernen, 80-Jährige, die sich frisch verlieben und die Welt bereisen, und 90-Jährige, die Spaß an Social Media haben und gerne tanzen. Im Grunde geht es – wie in jedem Alter – darum, jeden einzelnen Tag bewusst zu füllen: mit Freude, Liebe, Mut, Dankbarkeit und so viel Selbstbestimmung wie möglich.“



## DIANE VON FURSTENBERG

Die Königin des Comebacks

### Better Aging Tipps für den Alltag

**Es braucht keine Millionen und kein Wickelkleid, um schön und selbstbewusst älter zu werden. Wichtiger: kleine Routinen, gute Gedanken und eine Prise Mut.**

Hier kommen sieben alltags-taugliche Tipps, die das Älterwerden nicht nur leichter, sondern auch richtig schön machen:

#### 1. NEugierig BLEIBEN – AUCH AUF SICH SELBST

Etwas lernen, das man immer schon einmal probieren wollte: Italienisch, töpfern, Sirtaki tanzen. Das Gehirn liebt neue Reize. Viele sind überrascht davon, wie jung sich Neuanfänge anfühlen können.

#### 2. SICH ZEIGEN – NICHT VERSTECKEN

Statement-Kette tragen, laut lachen, Selfies posten: Frauen über 50 dürfen mehr denn je sichtbar sein – und zwar so, wie sie sich selbst gefallen. Nicht wie es der Algorithmus will.

#### 3. BEWEGUNG MIT FREUDE STATT MIT ZWANG

Man muss nicht joggen, wenn man lieber spazieren geht. Yoga, Schwimmen, Gartenarbeit oder Tanzen im Wohnzimmer – Hauptsache, der Körper bleibt in Bewegung. Der Rest ist Bonus.

#### 4. FREUNDSCHAFTEN PFLEGEN

Ein Abend mit Herzensmenschen tut mehr für die Seele als jede Anti-Falten-Creme. Studien zeigen: Soziale Kontakte sind ein Schlüssel zu einem langen und glücklichen Leben.

#### 5. BEAUTY RELOADEN

Weniger „Faltenbekämpfung“, mehr „Ich tu mir gut“. Wir verwöhnen unsere Haut, aber auch unseren Geist. Ein Glas Wasser am Morgen, ein guter, stärken-der Duft oder ein Badeöl, das uns umarmt – Self Care hat viele Formen.

#### 6. LOSLASSEN, WAS NICHT MEHR PASST

Ob Kleidung, Menschen oder Gedanken – je älter wir werden, desto wichtiger wird das Loslassen. Es schafft Raum für das, was wirklich guttut. Und das fühlt sich oft an wie ein Frühjahrsputz im Kopf.

#### 7. SICH TÄGLICH SELBST FEIERN

Nicht warten, bis jemand anders Komplimente verteilt, sondern: sich selbst Komplimente machen! Für die eigene Stärke, für Falten, für den eigenen Humor.

Ihr Wickelkleid hat Modegeschichte geschrieben – sie selbst auch. Diane von Furstenberg (auch auf ihrer offiziellen Homepage steht nicht „Fürstenberg“, *Anm.*), Jahrgang 1946, ist der Beweis, dass Stil und Selbstbestimmung keine Frage des Alters sind.

In den 1970ern wurde sie als It-Girl gefeiert, dann verschwanden sie und ihr Label zwischenzeitlich von der Bildfläche – nur um später umso stärker zurückzukommen. Heute ist sie Mentorin für junge Designer:innen, Podcast-Gastgeberin, Stil-Ikone und Sinnbild für weibliches Empowerment.

Dieses Frühjahr ist Diane von Furstenberg eine langfristige Partnerschaft mit Zalando eingegangen und vertreibt ihre Designs hier exklusiv in Europa. „Über Jahrzehnte hinweg habe ich Mode kreiert, die Frauen Selbstvertrauen schenken soll. Durch die Kooperation kann ich eine neue Generation von Frauen erreichen“, meint die Grande Dame des Wickelkleides. Die von Frauen gestaltete Kampagne spiegelt Dianas unverkennbare Persönlichkeit und ihre Mode wider, indem sie das Selbstvertrauen künftiger Visionärinnen und Vorreiterinnen stärkt.

**Mit 70 sagte sie in einem Interview: „Ich bin endlich die Frau geworden, die ich immer sein wollte.“ Und ganz ehrlich – genau das wollen wir auch!**



# Vorsicht bei Nasenkorrektur & Co.

Ästhetische Eingriffe boomen: egal ob Nasenkorrektur, Lipfiller oder Haartransplantation. Auch kleine Eingriffe haben Risiken und können der Gesundheit schaden.

Kenn das Risiko und unterstütze Menschen in deinem Umfeld, sich fachärztlichen Rat zu holen.

**Jetzt gemeinsam informieren!**

**Stadt  
Wien**

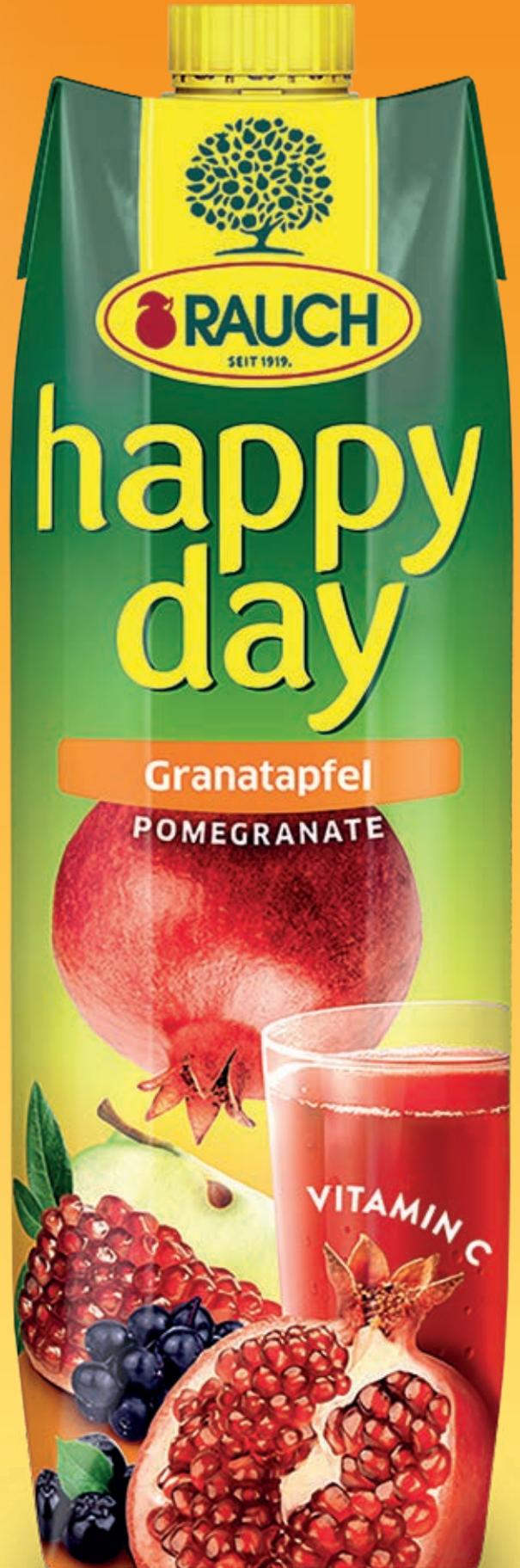


[wien.gv.at/schoenheitseingriffe](https://wien.gv.at/schoenheitseingriffe)



GRANATAPFEL-TIRAMISU

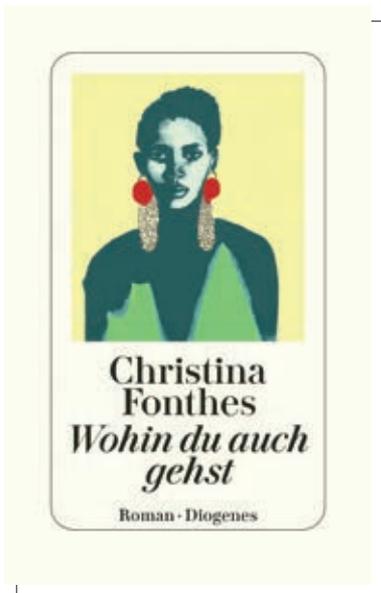
**JETZT ALLE  
HAPPY DAY  
REZEPTE  
ENTDECKEN**



# book CLUB

## LITERATUR IM SEPTEMBER

VON **Claudia Hubmann**



### Fremde und Heimat

Zwei Frauen, zwei Orte, zwei Zeitebenen. Mira und Bijoux, Kinshasa und London, die 1980er und die Nullerjahre. Mit genau balanciertem Tonfall zieht einen die Autorin in „schwere“ Themen wie Heimat, Diaspora und Identität, Religion und queeres Leben, Verlorenheit und Ankommen – und en passant in die Geschichte des früheren Zaire, heute Kongo. Stark!

*Wohin du auch gehst* von Christina Fonthes, übersetzt von Michaela Grabinger, Diogenes 2025, ca. 26 Euro



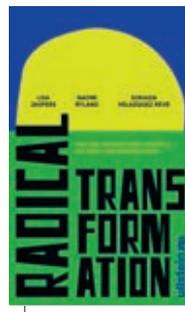
**Über die Autorin:** Christina Fonthes, geboren 1987 in Kinshasa, Kongo, lebt als Autorin in London. *Wohin du auch gehst* ist ihr erster Roman.



### Graue Gefahr

Woher kommen die Elefanten, die eine Spur der Verwüstung durch Berlin ziehen? Spezialist:innen wie Politik sind ratlos. Alle haben Lösungsvorschläge – und den Drang, die eigene Agenda durchzuboxen. Anders als beim Aufreger *Trophäe* setzt Schoeters hier auf Humor, gut so.

*Das Geschenk* von Gaea Schoeters, übersetzt von Lisa Mensing, Zsolnay 2025, ca. 23,50 Euro



### Radikal unbequem

Wut, Angst, Panik – starke Emotionen werden gern schlechtgeredet, wenn es um Denkprozesse geht. Dabei stoßen gerade sie oft erst den nötigen Wandel an. Kraft aus Gefühlen zu ziehen und Menschlichkeit als Basis von Veränderung zu sehen, eigentlich logisch, hier von den Autorinnen von *Unlearn Patriarchy* inspirierend erklärt.

*Radikal Transformation* von Lisa Jaspers, Naomi Ryland, Soraida Velazquez Reve, Ullstein 2025, 24,50 Euro



### Körper im Chaos

*Lügen über meine Mutter*, Dröschers großer Erfolg aus 2022, ist wohl der beste (deutschsprachige) Roman über Frauenleben, Familie, Fatshaming. Autofiktional geht es weiter, wieder versinnbildlicht ein Körper, hier der chaotisch rebellierende von Tochter Ela, den Struggle, das eigene Leben auch endlich zu leben.

*Junge Frau mit Katze* von Daniela Dröscher, KiWi 2025, ca. 25,50 Euro



### Gym-Wahn

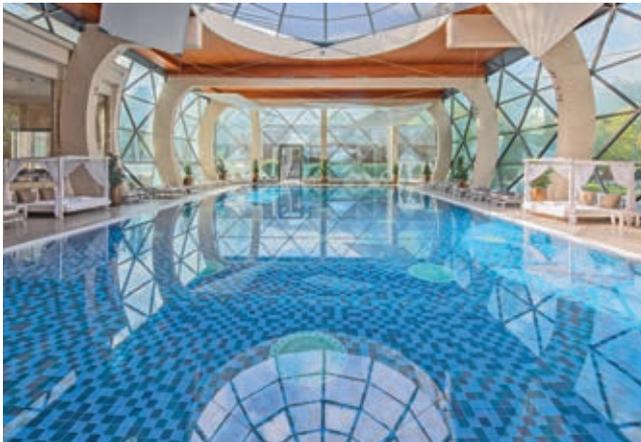
Neuer Job im Fitnesscenter erfordert fitten Körper. Die Notlüge „Hab gerade erst entbunden“ bringt die Protagonistin erst kurz aus der, dann schnell tiefer in die Bredouille. Das Trainingsprogramm eskaliert, zu den Gewichten kommen Spritzen – und die Gym-Satire kippt Richtung Obsession, Ehrgeiz, Eifersucht. Hart, aber faszinierend.

*Gym* von Verena Kessler, Hanser Berlin 2025, ca. 24,50 Euro

# maxima *moments*

**GEWINN  
SPIEL**

**Gewinnen Sie einen von drei großartigen Preisen – und zwar: Entspannung für zwei, Erholung für die ganze Familie und ein perfektes Accessoire.**



## Wellness deluxe

Das Spirit Hotel Thermal Spa\*\*\*\*\* ist ein Ort für Ruhe, Genuss und Exklusivität: Tauchen Sie ein in das Thermalwasser der hoteleigenen heißen Quelle, genießen Sie wohltuende Behandlungen sowie feinste Gourmetgerichte.  
Ihr Gewinn: 1x Spa-Eintritt für zwei.

[spirithotel.hu](http://spirithotel.hu)



## Glücks- momente

Die Original Kinderhotels Europa verzaubern mit magischen Urlaubserlebnissen. In allen Partnerhotels in Österreich, Italien und Kroatien warten kunterbunte Angebote für Groß & Klein und sorgen für eine rundum gelungene Familien-Auszeit. Gewinn: zwei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder bis 13 Jahre.

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

## GUTER FANG!

Das Wiener Upcycling-Label Refished überzeugt mit einer breiten Palette an farbenfrohen Accessoires – gemacht aus Fischfuttersäcken und Fahnen, unterschrieben von den Näher:innen. Frisch gefischt und zu gewinnen: 1x1 Shopper Soulmate mit Zipp und Gurt inkl. Necessaire. Auch als Handgepäck perfekt!  
[refished.com](http://refished.com)



**AKTION  
Mit Liebe\***  
15% auf Ihre Order  
mit dem Code  
„maxima“

\* Gültig bis zum 31.10.2025

Mitmachen auf [maxima.at/kategorie/gewinnspiele-gutscheine/](http://maxima.at/kategorie/gewinnspiele-gutscheine/)  
Teilnahmeschluss ist der 24. 9. 2025, 12 Uhr. Teilnahmebedingungen unter  
[maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-moments](http://maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-moments)

# watch LIST

STREAMING  
IM SEPTEMBER

VON Claudia Hubmann



## 1 Alarmstufe Rot

Attentate in London versetzen den MI5 in Panik. Da liegt es an Jackson Lamb (Gary Oldman) und seinen Agent:innen, die Hintergründe aufzuklären.

Slow Horses Staffel 5, ab 24. 9. auf Apple TV+



## 2 Eine Frage noch!

Natasha Lyonne stolpert in jeder *Poker-Face*-Folge in einen neuen Fall. Wie Columbo, nur besser. Für Lyonnes unvergleichliche Stimme im Original schauen!

Poker Face auf Sky X & Sky Q

## 3 Fake News

In Staffel 4 halten Verschwörungstheorien und erfundene Fakten das *Morning-Show-Team* auf Trab. Gaststars: u. a. Marion Cotillard und Jeremy Irons.

The Morning Show, ab 17. 9. auf Apple TV



## 4 Lauter Legenden

Neuer Spike Lee! *Highest 2 Lowest*, ein Remake von Akira Kurosawas *High and Low*, verlegt die Thrillerhandlung von 1963 ins New York von heute. Mit Denzel Washington.

Highest 2 Lowest, ab 5. 9. auf Apple TV+

## 5 G wie Gucci

Wie der einstige Lederfabrikant, nicht zuletzt durch Tom Ford und Alessandro Michele, internationalen Kultstatus erlangte.

Gucci: Luxus, Lust & Drama, bis 27. 9. auf arte.tv

## 6 Monster aus dem All

Facehugger, tropfender Schleim, verantwortungslose Konzerne: Die neue Serie *Alien: Earth* ist ein Mix aus *Alien*-Horror und *Aliens*-Action.

Alien: Earth jetzt auf Disney+



## 10 Beste Freunde

Frauen und Männer können nicht befreundet sein? Rose Byrne und Seth Rogen liefern in *Platonic* den Gegenbeweis! Staffel 2 der bisher etwas untergegangenen Serie.

Platonic, jetzt auf Apple TV+



## 7 Mord ist ihr Hobby

Weil's in der Pension fad ist, knobeln Helen Mirren, Ben Kingsley, Pierce Brosnan und Celia Imrie an unge lösten Fällen – bis eine echte Leiche auftaucht.

Der Donnerstagsmordclub, ab 28. 8. auf Netflix

## 8 Fast wahr

SNL-Star Pete Davidson spielt sich selbst: *Bupkis* erzählt, leicht fiktionalisiert, sein Leben und ist außerdem eine Liebeserklärung an „sein“ Staten Island.

Bupkis, Serie auf ZDFneo

## 9 La Kinski

Tochter von Klaus, Kinderstar, dann gefeiert für Wim Wenders' *Paris, Texas*. *Nastassja Kinski – Geschichte einer Befreiung* beschreibt den Weg der heute fast Vergessenen.

Auf arte.tv



AB 04.09.  
**STICKER  
ALBUM**

HOLEN &  
BIS 25.10.2025  
SAMMELN

**GRATIS\***  
1 STICKER-  
PACKUNG JE  
**€10.-**  
EINKAUF



**BIPA**

**BILLA**

**BUNTER  
SAMMEL  
SPASS**

auch  
bei

**BIPA Sutterlüty**



magische  
**WASSER-  
WELT**

**180**  
SAMMEL  
STICKER

\*ALLE INFOS AUF [BIPA.AT/SAMMELSPASS](http://BIPA.AT/SAMMELSPASS) UND [BILLA.AT/SAMMELSPASS](http://BILLA.AT/SAMMELSPASS)  
NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT.

## FEMALE EMPOWERMENT

**Midlife-müde?**

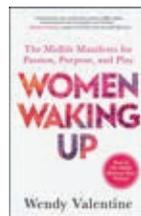
Auch wenn der mittleren Lebensphase medial gerade viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, reicht das nicht, um die laue innere Leere und die „War es das jetzt?“-Gedanken zu übertönen.



**D**ie Kinder aus dem Haus. Der Lebensmensch, so vorhanden, irgendwo zwischen innerer Abwesenheit und letztem Aufbäumen. Der Kalender voll, das Herz vernachlässigt. Der Esprit auf unter null und ausgelaugt vom Funktionieren. Nicht einmal mehr Rebellieren stellt eine Möglichkeit dar. Willkommen in der Mitte des Lebens.

Vor einigen Tagen stolperte ich über das Buch *Women Waking Up* von Wendy Valentine. Kein Lebensratgeber mit Glitzer und Affirmationen, sondern ein gutes Manifest für Frauen, die nicht gewillt sind, aufzugeben, obwohl sich vieles gerade nach Ende anfühlt. Wendy, selbst geschieden, krank, pleite und unterwegs im Wohnmobil, ist der Meinung: Midlife ist kein Verfall. Es ist ein verdammter Neuanfang. Und da setzt ihr Buch an. Sie nennt es das „Midlife Manifesto“. Es ist eine Einladung an uns Frauen, die so viel gegeben, getragen, gepflegt, organisiert, zugehört haben. Es ist ein Ruf, endlich auch sich selbst zuzuhören.

Nicole Adler ist Herausgeberin der City-Guide-Reihe For Women Only sowie Modejournalistin. Weiters betreibt sie ein Female Creative Network und ist Gastgeberin von interdisziplinären Veranstaltungen.



**BUCHTIPP**  
Wendy Valentine:  
*Women Waking Up.*  
The Midlife Manifesto for Passion, Purpose, and Play.  
New World Library  
2025, ca. 19,90 Euro

Valentine entwirft dazu eine Methode namens F.R.E.E.D.O.M. – sieben Buchstaben, die nicht nur verheißungsvoll klingen, sondern überraschend klar zeigen, wie wir unseren inneren Kompass neu ausrichten können. Starten, das ICH in den Kalender zu schreiben – oder wie mir es als Übung verschrieben wurde: Reflektieren – warum tue ich das eigentlich und was ist für mich drinnen? Ein anderer sinnvoller Trick: sich in der Früh nicht mehr fragen, was ich muss, sondern was ich bin. Das ist nicht immer erleuchtend. Oft ist die Antwort: „Ich bin müde, brauche doppelten Espresso und will gerade niemanden retten.“ Auch das ist okay! Nicht jede von uns kann auf eine Weltreise gehen, in einem Wohnmobil durch die Wüste reisen oder ein Retreatjunkie werden. Tatsächlich birgt diese Midlife-Lebensphase aber fabelhafte Chancen, sich selbst in neuem Licht zu sehen. Eine Freiheit, die wir nutzen sollten. Oder wie eine Künstlerfreundin poetisch formulierte: „Ich bin alle Frauen in mir.“ Wir sind nicht „zu spät“, sondern genau richtig.

Wendys Anleitung für ein waches, aktives Leben lautet:

**F** – Face your truth: Was ist deine Wahrheit, wenn niemand zuschaut? Schreibe es auf, am besten jeden Tag.

**R** – Reclaim your power: Hole deine Energie zurück, fokussiere sie neu. Es fühlt sich an wie eine kleine Revolution.

**E** – Embrace your worth: Übe, dich zu mögen, am besten ganz vieles an dir.

**E** – Expand your vision und frage dich: Was würde ich tun, wenn niemand mich dafür verurteilt?

**D** – Design your path: Plane deine Zukunft. Ein, zwei oder mehr Entscheidungen nur für dich.

**O** – Own your voice: Sprich unbequeme Wahrheiten laut aus – es verändert etwas.

**M** – Move forward: Mach weiter. Auch wenn es anfangs wackelig ist und unsicher. Neues Terrain, neue Sicht. Step by step.

## Miuccia liebt Gelb

In ihren Prada- und Miu-Miu-Kollektionen zeigt Miuccia Prada seit den 1990ern, wie gut sie mit Farben umgehen kann. Tomatenrot, Fliederlila, Apfelgrün, oft ungewöhnlich kombiniert – und auch dieses gewisse Prada-Gelb, eine Signature-Farbe der Mailänder Designerin. Gibt's jetzt ganz neu auch als Lip Balm, im Shade „Banana Yellow“.  
Erstaunlich tragbar!

[prada-beauty.com](http://prada-beauty.com)

**GOLDGLANZ.**  
Der Prada Lip Balm in Bananengelb kann für Lippen und als Lidschatten verwendet werden.

## ECHTE EXPERTEN



Die Bipa Marke Bi Care launcht unter dem Namen Bi Care Experts eine vegane Wirkstoffkosmetik. Insgesamt umfasst die Line acht neue Produkte – darunter eine Pflege zur Stärkung der Hautbarriere mit Prä- & Postbiotika und ein *Repair Calming Serum* mit Ceramide-Komplex.

*Protection Barrier Cream* von Bi Care Experts, 5,99 Euro\*

*Repair Calming Serum* von Bi Care Experts, 5,99 Euro\*



## Drop it!

Sommerliche Bräune verlängern? Die *Self-Tanning Drops* von Rituals mischt man ins Serum oder in die Tagescreme. 1 bis 2 Tropfen ergeben eine dezente, 4 bis 5 Tropfen eine intensive Färbung. Der Glow ist sofort da, die Bräune ergibt sich nach und nach.

19,90 Euro, [rituals.com](https://www.rituals.com)



## Schutzschild

Mit SPF 30, Vitamin E und fermentiertem Kamelien-samenöl als Postbiotikum schützt das Puder von Dr. Emi Arpa vor UV-Strahlung und oxidativem Stress – ideal, um den Sonnenschutz über dem Make-up aufzufrischen. Dank der praktischen Puderdose mit Dosiersystem und dem integrierten Mini-Pinsel lässt es sich mühelos und hygienisch auftragen – auch unterwegs. In vier Shades erhältlich.

48 Euro, [dr-emiskin.de](https://www.dr-emiskin.de)



3 sind ein Trend



## Glanzleistung

Nahrungsergänzungsmittel werden immer beliebter – gerade auch wenn es um glänzendes, volles Haar geht. Denn auch das kommt oft von innen.

1| LANG. *Hair Growth – Supplement* von Feschi, 60 Stk., 39,95 Euro, [feschi.shop](https://www.feschi.shop)

2| GESUND. *Hair Glow Biotin B12 Gummies* von Yuicy, 60 Stk., 16,99 Euro\*

3| STARK. *Haarvitamin-Bärchen* von Bi Life, 60 Stk., 9,99 Euro\*

tested  
& loved  
by Pia

**DAS LIEBLINGSPRODUKT  
DES MONATS:** Hand aufs Herz – ich bin nicht wirklich der Bodylotion-Typ. Weil: einfach zu faul zum Schmieren. Also habe ich von Darling den *Mist-Me After-Sun Spray* probiert. Auch ohne vorhergegangenes Sonnenbad. Und was soll ich sagen?

Ich mag es! Der Spray ist leicht zu handhaben, klebt nicht, macht meine Haut schön weich und duftet dezent blumig-pudrig. Zusätzlich wirkt er ein wenig kühlend – was gut ist, denn mir ist quasi immer heiß!

35 Euro, [darlingsun.com](http://darlingsun.com)



## Lippen- Stift

Permanentmarker statt Lipliner? Bei dem neuen, irren Tiktok-Trend werden Stifte der Marke Sharpie verwendet. Nicht auf dem Papier, sondern auf den Lippen. Das hat den vermeintlichen Vorteil, dass der Stift nicht leicht abgeht – vielleicht liegt genau darin aber auch das Problem. Ganz zu schweigen von bedenklichen Inhaltsstoffen.

ZITAT

„Ich werde meine mentale Gesundheit nicht zugunsten eines perfekten Körpers opfern.“

Lizzo, Musikerin



## Magic Mushroom

Pilzbraun ist angesagt! Der kühle, rauchige Brauntönen liegt aktuell in Sachen Haarfarben voll im Trend – Stars wie Hailey Bieber, Jennifer Lopez und Jessica Alba setzen bereits darauf. Was den Look so besonders macht? Die Mischung aus neutralen und kühlen Untertönen, kombiniert mit feinen Highlights und Lowlights. Das sorgt für Tiefe, Struktur und Bewegung im Haar – und lässt es voll und lebendig wirken.



**Bipa  
Expertinnen-  
Tipp**



Vor dem Färben empfiehlt es sich, das Haar ein bis zwei Mal mit einem Tiefenreinigungsshampoo zu waschen. So werden Stylingrückstände entfernt und es entsteht ein gleichmäßigeres Farbeergebnis.

Mona E.

**BI** CARE

**EXPERTS**

**NEU**



# EXPERTS: FOKUS AUF WIRKUNG

Die hochwirksamen Pflegeprodukte von **BI CARE EXPERTS** sorgen für einen makellosen Teint in Perfektion. Entwickelt von Hautpflege-Expert:innen – für Ergebnisse, die man sieht & spürt.

**BIPA  
MARKE  
NUR**

ab **4<sup>49</sup>**

exklusiv bei  
**BIPA**

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

# Perfect Bronze

Rost, Ziegel und Terrakotta: Make-up in warmen Tönen macht Lust auf den nahenden Herbst – und verlängert uns den Sommer im Gesicht. So zaubern wir Sunkissed-Looks in erdigen Farben.

**GUTER GLOW.**  
Mit seinen ultrafeinen Farbpigmenten sorgt der Magic Finish Satin Bronzer von M.Asam für einen Sunkissed-Look, 16,99 Euro\*

**SCHNELL SCHÖN.**  
Blush und Highlighter stecken in der Natural Glow Face Duo Palette von Look by Bipa Pure und verleihen schnell mehr Frische, 4,99 Euro\*

**DEEP DIVE.**  
Wisch- und wasserfestes Augen-Make-up ist mit dem Creamy Eyeshadow Stick von Look by Bipa kein Wunschtraum mehr, 3,99 Euro\*



## Summer Face

Die gute Nachricht: Unsere Haut erneuert sich ständig – und schenkt uns so einen frischen, strahlenden Teint. Die weniger gute? Mit jeder abgeschuppten Zelle verblasst auch unser Summer Glow. Zwar lässt sich der natürliche Erneuerungsprozess mit viel Feuchtigkeit und milder Reinigung hinauszögern, aufhalten lässt er sich aber nicht. Wir holen uns den Sommer einfach mit Make-up zurück!

## How to

Nach der Pflege sorgt ein Glow-Primer mit lichtreflektierenden Partikeln für ein ebenmäßiges, strahlendes Hautbild. Dann mit einem Bronzing-Stick eine sanfte „3“ von der Schläfe über die Wange bis zum Kinn zeichnen und gut verblenden. Ein Hauch Pfirsich-Rouge auf Wangen und Nasenrücken zaubert Frische. Highlighter auf Wangenknochen, Nasenrücken und Lippenherz. Wimperntusche, ein Hauch Lipoil – et voilà!

## BEST OF... PFLEGE

# Skin Flooding

Die neue Methode für maximale Feuchtigkeitsversorgung sorgt Schicht für Schicht für pralle, hydratisierte Haut. Das brauchen wir dafür.

**ANHALTEND.**  
Mit gezielt eingesetzten Inhaltsstoffen versorgt der Bi Care Experts 120h Liquid Hydrator die Haut für lange Zeit mit Feuchtigkeit, 4,99 Euro\*

**ANTI-FALTEN.**  
Mit einer zellregenerierenden Formel ist das Q10 Serum von Bi Good ausgestattet und soll so erste Fältchen mildern, 4,99 Euro\*

**GIBT HALT.**  
Nicht nur, dass der Vitamin C.B3 Face Toner Spray von Ziaja straffend und reinigend wirkt, er fixiert auch das Make-up, 6,49 Euro\*\*

**BOOSTER.** Die Hydra Konzentrat Kapseln von Bi Care versorgen die Haut intensiv mit Feuchtigkeit, 1,49 Euro\*

### Schicht für Schicht

Der Teint wirkt fahl, die Haut spannt, juckt und fühlt sich durstig an? Dann ist es Zeit für ein neues Pflegeritual: Skin Flooding heißt der Skincare-Trend, der mit dünn aufgetragenen Pflegeschichten für pralle, gesund aussehende Haut sorgt. Weil die Produkte individuell auf die Hautbedürfnisse abgestimmt werden und es keine starren Regeln gibt, eignet sich diese Methode für alle Hauttypen – sogar für fettige Haut.

### How to

Beim Skin Flooding wird Feuchtigkeit von der leichtesten Textur bis zur reichhaltigsten aufgebaut und in die feuchte Haut eingearbeitet. Nach einer sanften Reinigung folgt ein Toner oder eine Essenz, dann ein feuchtigkeitsspendendes Serum mit Hyaluronsäure, Niacinamiden oder Vitamin C – je nach Bedürfnis. Ein Moisturizer in Form von Lotion, Balm oder Creme versiegelt – und hält die Feuchtigkeit in der Haut.

**BEST  
OF...  
HAARE**

# Hair Reset

**STARKMACHER.**  
Mit vitaminreichem  
Biotin fördert das  
Grow Strong Follicusan  
Tonic von Feschi das  
Haarwachstum,  
34,95 Euro, [feschi.shop](http://feschi.shop)

Nach Sonne, Salz und Chlor braucht unser Haar Detox, Repair und neue Routinen. Kopfhautkuren, tiefenwirksame Masken und Aufbaupflege für Längen und Spitzen bringen Erholung.

**EASY CARE.** Die Intensiv-  
pflege von Bi Care kann  
ins nasse und trockene  
Haar eingearbeitet wer-  
den und pflegt mit Honig  
und Aloe vera, 2,49 Euro\*

**KLEINES WUNDER.**  
Weg mit Frizz, her mit  
Glanz – das schafft das  
haarglättende, leichte  
Bonding-Öl von Bali Curls  
by Hank Ge, 12,99 Euro\*

**GAMECHANGER.**  
Nass oder trocken  
angewendet,  
reinigt und mas-  
siert der Kopfhaut  
Massager von  
Revolution Hair-  
care die Kopfhaut,  
6,99 Euro\*



## Strohähne ade

Der Sommer war wundervoll! Doch das Haar hat gelitten – und zeigt das jetzt mit glanzlosen Längen und trockenen Spitzen. Intensive Sonneneinstrahlung, Chlor- und Salzwasser haben der Mähne zugesetzt. Aus seidiger Geschmeidigkeit wurde ein störrischer Strohhallen. Doch keine Sorge: Mit der richtigen Pflege – von der Kopfhaut bis in die Spitzen – bleibt vom Sommer nur die schöne Erinnerung.

## How to

Ein klärendes Kopfhautpeeling entfernt Rückstände und bringt die Basis ins Gleichgewicht. Nach der Haarwäsche mit einem milden Shampoo kräftigt ein Tonikum die Wurzeln – täglich abends einmassieren und das Haar nur so oft wie nötig waschen. Eine tiefenwirksame Maske repariert einmal pro Woche strapazierte Längen, Leave-in-Produkte spenden täglich Feuchtigkeit und versiegeln die Spitzen.

# DIADERMINE

LABORATOIRES

Seit 1904



NEUE

## LIFT+

### DERMA PROTECT

FORMEL MIT EINER  
ÄHNLICHEN WIRKUNG  
AUF DIE HAUT WIE  
**VITAMIN D**

Für eine  
strahlende Haut  
und eine stärkere  
Hautbarriere



Schönheit kennt kein Alter

Sidonie Bonnac

**RETRO-CHARME.**  
Dezent, aber dennoch unglaublich wirkungsvoll: der wunderschöne Schwalbenschwanz-Liner.

# Beautiful!

Apricot Lips, Big Brows, Wing Eyeline und bunte Lider, Sleek-Seitenscheitel, Undone Waves und 90s-Vibes – die Statements in der kommenden Beauty-Saison sind stark.

VON Pia Prilhofer

## DIE NEUEN TRENDS



## TREND Wing Eyeline

Minimalismus mit maximaler Wirkung – diese Saison feiern filigrane Eyeliner-Wings ihr Comeback. Exakt gezogen, schmal und präzise setzen sie ein starkes Statement für stilvolle Zurückhaltung à la Hepburn oder Loren. Dabei können die Wings modern interpretiert auch nur aus einem überdimensionalen langen Strich bestehen. Und: Schwarz ist nicht immer ein Must – auch bunte Farben und Outcuts waren zu sehen.

- 1 EASY.** High Impact Gel Tech Eyeliner von Clinique, 29 Euro, [clinique.com](http://clinique.com)
- 2 VERBLENDER.** Lines Durable Gliding Eye Pencil von Prada, 30 Euro, [prada.com](http://prada.com)
- 3 GLITZER.** Epic Ink Liner Jeanz Glitz Denim Dazzle von NYX, 11,99 Euro\*



SANDY LIANG



1

2



LUAR



TORY BURCH



3



KRONTHALER WESTWOOD

- 1 AUGENSCHMAUS.** Eyeshadow Palette The Dusty Matte von Catrice, 5,99 Euro\*
- 2 DEFINITION.** Lipliner Color Riche Couture von L'Oréal Paris, 9,99 Euro\*
- 3 QUARTETT.** Magic Finish Satin Lidschatten von M. Asam, 16,99 Euro\*

## TREND Hello 90s

Es gibt kein Entkommen, die Vergangenheit holt uns immer wieder ein – zumindest in der Beauty. In diesem Winter sind es die Neunziger Jahre, die ganz groß rauskommen. Und zwar in Form blass geschminkter Lippen, mit oder ohne auffälligen Liner. Oder mit dunklen Lid-schatten von Grün bis Grau, die gerne großzügig bis unter die Brauen aufgetragen werden, das teilweise auch mit Silberstreifen.



## TREND Big Brows

Wir haben vieles gesehen, wenn es um Augenbrauen geht – zuletzt waren sie eher dünn und sanft geformt. Jetzt aber wird wieder dicker aufgetragen:

Big Brows sind zurück. Ob gebürstet und buschig, sanft definiert oder in extravaganter Hochglanz-Version: Hauptsache, sie wirken voluminös und ausdrucksstark. Liebste Tools: getönte Gels, Brow-Seren, Styling-Gels und natürlich Bürstchen sowie Kämmen in den unterschiedlichsten Ausführungen.

- 1 ZWEISEITIG.** Dual-Ended Brow Brush N° 207 von Chanel, 42 Euro, [chanel.com](http://chanel.com) **2 PRÄZISE.** Eyebrow Pencil von Lavera, 4,39 Euro, [lavera.com](http://lavera.com) **3 RICHTUNGSWEISEND** Super Glue Brow Styling Gel von Catrice, 4,49 Euro\* **4 FORMVOLLENDER.** Super Lock Brow Glue Augenbrauengel Taupe von Maybelline, 9,99 Euro\* **5 FÜLLER.** Augenbrauen Definer Cream to Powder von Look by Bipa, 3,99 Euro\*





BALMAIN



**1 STRUKTUR.** Taft Gel Wax Glanz von Schwarzkopf, 3,79 Euro\*

**2 RUNDUM.** Medium Round Brush von Marlies Möller, 38,50 Euro, [marliesmoeller.com](http://marliesmoeller.com)

## TREND Long Bangs

Eine gute Sicht hat man mit ihnen nicht immer, aber sie sehen halt einfach richtig cool aus. Ziemlich gerade geschnittene und akkurat ins Gesicht fallende Stirnfransen (Bangs) waren auf nahezu allen Laufstegen zu sehen. Das Wichtige dabei ist die Länge, sie sollten bis weit unter die Augenbrauen reichen. Wer den Look ein bisschen verspielter haben möchte, bearbeitet die Bangs mit einer Rundbürste.



## TREND Seitenscheitel

Tief oder auch höher gezogen, mit langen oder auch kurzen Haaren, steht er für Stil, Kontrolle und Klasse – und ist ideal für Business oder formelle Anlässe. Wichtig in dieser Saison: Wir tragen ihn sleek. Mit Pomade oder Gel gestylt, wirkt das Haar glänzend und strukturiert – ein Look mit Understatement-Garantie.



**GIBT HALT.** Stay like this Styling Cream von feschi, 14,95 Euro, [feschi.shop](https://feschi.shop)

Fotos: Launchmetrics.com/spotlight (6), Hersteller (5)



## TREND Undone Waves

Nicht zu glatt, nicht zu lockig: Undone Waves verkörpern lässige Eleganz mit natürlicher Bewegung und dezentem Volumen. Wichtig: Es sollte wie rein zufällig aussehen – rein zufällig großartig. Der Look lebt vom Unperfekten und vermittelt das Gefühl: „Aufgewacht, aufgestanden – und trotzdem on point.“ Salzsprays und spezielle Gels helfen dabei.

- 1 ZERZAUSER.** Sturdy Double Lift Pick von Cantu, 6,99 Euro\*
- 2 WILD.** Definierendes Lockengel von Bali Curls by Hank Ge, 9,99 Euro\*

# TREND Bunte Augen

Bunte Lidschatten und Eyeliner setzen im Winter 2025 ein starkes Statement. Ganz nach dem Motto: Je grauer und trister das Wetter, desto bunter das Augen-Make-up. Kräftige Farben wie Türkis, Pink oder Violett bringen Frische in dunkle Monate. Ob als auffallender Eyeliner oder vollflächig aufgetragen – erlaubt ist, was auffällt. Der Trend steht für Kreativität und ist Ausdruck für Optimismus trotz Wintergrau.



**1 GLANZSTÜCK.** Space Glam Liquid Chrome Eyeshadow Cosmic Lights von Catrice, 4,99 Euro\*

**2 IM DOPPEL.** Soft Touch Duo Eyeshadow Berry Crush von Essence, 2,29 Euro\*

**3 REGENBOGEN.** Reloaded Eyeshadow Palette Spirited Love von Revolution, 8,49 Euro\*



## TREND Apricot Lips

Eine wunderschöne Variante der Nude-Lippen sind apricotfarbene Lippen. Gerade im Winter wirken sie ein bisschen so, als wäre man von der Sonne geküsst worden. Das dezente Orange kommt mal mit mehr, mal mit weniger Farbe aus. Auf den Laufstegen sah man sie in erster Linie glänzend und schimmernd, im Alltag gefällt uns auch die natürliche matte Variante sehr gut.



**1 ANHALTEND.** Superstay Teddy Tint Lippenstift Baby Tee von Maybelline, 11,99 Euro\*

**2 SCHMELZEND.** Lip Gloss Shiny von Look by Bipa, 3,99 Euro\*

**3 GLÄNZEND.** Fat Oil Slick Click No Filter Needed von NYX, 11,99 Euro\*



PHILIPS

sonicare



7x effektiver  
als eine Handzahnbürste\*

innovation ✨ you

\*in Bezug auf Plaque-Entfernung



## SANFTE REINIGUNG

# smart beauty

Man sagt, Schönheit hat ihren Preis – doch was, wenn wahre Strahlkraft nicht vom teuersten Tiegel abhängt? Wir verraten, wie man mit kleinem Budget große Wirkung erzielen kann.

VON **Dia Prilhofer**

### 1 BERUHIGEND.

Waschgel Ultra Sensitiv von Bi Care Med+, 3,99 Euro\*

### 2 MILDES PEELING.

Sensitive 5% PHA Toner von Hej Organic, 8,99 Euro\*

### 3 FÜR UNTERWEGS.

Pflegende Reinigungstücher von Bebe, 1,79 Euro\*

### 4 NATÜRLICH.

Reinigungsschaum Weiße Seerose & Aloe Vera von Bi Good, 3,29 Euro\*

### 5 RUHEZEIT.

Mizellenwasser Regenerierend von Nivea, 6,99 Euro\*

€8,99

€3,99

€1,79

€3,29

€6,99

### Mit Gefühl

Wer empfindliche Haut hat, weiß: Sie ist schnell beleidigt. Deshalb darf die Reinigung nicht reizen! Sulfatfreie Tenside reinigen besonders mild und lassen die Hautbarriere in Ruhe. Glycerin und Panthenol sorgen beim Waschen sozusagen für Streicheleinheiten – das ist bei trockener, gereizter Haut besonders willkommen. Wichtig außerdem: der richtige pH-Wert. Im hautneutralen Bereich zwischen 4,5 und 5,5 fühlt sich die Haut am wohlsten – alles andere ist Gift für den Säureschutzmantel. Duftstoffe, Alkohol und aggressive Konservierungsmittel sind weitere No-Gos. Alternativen: beruhigende Wirkstoffe wie Haferextrakt oder Bisabolol.



**GEWINNEN SIE JETZT -  
GRATIS MUNDHYGIENE**  
beim Kauf von 1 meridol Produkt\*

# Bekämpfen Sie die Ursache von Zahnfleischbluten\*\*



## So einfach geht's:

- 1 meridol® Produkt kaufen\*
- 2 Foto des Kassensbons und des gekauften Produkts hochladen
- 3 1 von 3 professionellen Zahnreinigungen gewinnen\*

Hier geht's  
zur Aktion



\*Teilnahmebedingungen: Für die Teilnahme am Gewinnspiel wird der Kauf von einem meridol Produkt bei BIPA vorausgesetzt. Um teilzunehmen, einfach ein Foto vom Kassensbon und dem meridol Produkt machen und dieses bis zum 20.09.2025 auf der Aktionswebsite hochladen. Teilnehmer:innen haben die Möglichkeit, 1 von 3 professionellen Zahnreinigungen im Wert von bis zu 150€ zu gewinnen. Den 3 Gewinner:innen wird je eine Rechnung für eine Mundhygiene in Höhe von bis zu 150€ per Banküberweisung nach Eingang einer Rechnungskopie (bis zum 20.09.2026) erstattet. Teilnahmeberechtigt sind natürliche Personen über 18 Jahren mit einem Wohnsitz in Österreich. Pro Person nur 1 Teilnahme und Kassensbon möglich. Alle Infos und Teilnahmebedingungen unter: [www.meridol.at/gewinnspiel](http://www.meridol.at/gewinnspiel). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ausgenommen sind Reisegrößen. Aktionszeitraum: 28.08.2025-10.09.2025. Teilnahmeschluss: 20.09.2025 \*\* In der Reduktion von Plaque nach 3 Wochen 2-mal täglicher Anwendung der meridol® ZAHNFLEISCHSCHUTZ Zahnpasta und Mundspülung im Vergleich zum alleinigen Zähneputzen mit einer regulären Zahnpasta (1.450 ppm F als MFP), bevor Zahnfleischbluten entsteht.

# Fragen

## an die Beauty-Chefin

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

**HALTBAR.**  
Brow Powder  
Set Waterproof  
Ash Blond von  
Catrice,  
3,79 Euro\*



### Ist wasserfest gleich hitzefest?

Nein. Wasserfest hält – wie der Name sagt – bei Regen, Tränen und Poolpartys. Hitzefest hingegen bedeutet, dass das Produkt auch bei Schweiß und starker Hitze (auch Sauna!) hält. Also: Nur weil etwas wasserfest ist, heißt das nicht automatisch, dass es bei Hitze nicht verrinnt – Schweiß ist nicht gleich Wasser.

**GEL-TEXTUR.** Aqua Augencreme Aloe Vera & Hyaluron von Bi Good, 3,99 Euro\*



### Warum lässt Zuckerkonsum eigentlich die Haut früher altern?

Weil überschüssiger Zucker im Körper sogenannte Advanced Glycation End-products (AGEs) bildet. Diese Moleküle lagern sich an Kollagen und Elastin an – also an genau jenen Fasern, denen unsere Haut ihre Straffheit und Elastizität verdankt. Die Folge: Sie werden starr, brüchig und das Gesicht bekommt leichter Falten. Einige Produkte enthalten bereits sogenannte Anti-Glycation-Wirkstoffe wie Carnosin, Niacinamid oder Grüner-Tee-Extrakt, die dem entgegenwirken können.



### Mein Concealer setzt sich immer in den kleinen Fältchen rund um die Augen ab – was kann ich dagegen tun?

Wenn sich Concealer in den Augenfalten absetzt, hilft es, die Partie vorher gut mit Feuchtigkeit zu versorgen – am besten mit einer leichten Augencreme. Danach sollte man den Concealer nur sparsam auftragen und ihn mit einem feuchten Schwämmchen sorgfältig einarbeiten.

Tipp: Weniger ist hier wirklich mehr – besonders bei reifer oder trockener Haut.

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



VON Pia Prilhofer



## Inhaltsstoffe erklärt: Biotin

Es wird auch das Schönheitsvitamin genannt, denn B7 – oder Biotin – ist ein echter Beauty-Booster. Was es kann und wie es von innen und außen wirkt – wir klären auf.

### Was es ist

Biotin bzw. Vitamin B7 wird auch als Schönheitsvitamin bezeichnet, da es allgemein eine positive Wirkung auf Nägel, Haut sowie Haare hat. Aus diesem Grund hat es auch den Namen Vitamin H (wie Haut und Haare). Fakt ist: Es handelt sich um ein wasserlösliches Vitamin aus dem B-Komplex, das eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel, aber eben auch die „Schönheit“ spielt.

### Was es kann

Biotin als Nahrungsergänzungsmittel stärkt von innen. Es unterstützt die körpereigene Keratinbildung und damit die Stärkung von Haaren, Haut und Nägeln – gerade wenn ein Mangel vorliegt. In Cremes, Conditionern und Shampoos wirkt Biotin eher oberflächlich, zeigt aber eine sofortige Wirkung. Ideal ist eine Kombination

– denn Supplements zielen auf eine langfristige Wirkung ab, während Kosmetika einen Soforteffekt bezwecken.

### Wer es braucht

Biotin ist vor allem in der Haarpflege ein Dauerbrenner, denn es sorgt für kräftigeres und gesünder aussehendes Haar. Wer also mit Haarausfall, dünnen, brüchigen oder strapazierten Haaren zu kämpfen hat, für den ist der Inhaltsstoff genau richtig. Durch seine Rolle in der Keratinproduktion kann Biotin gezielt zur Stabilisierung der Haarstruktur beitragen und wird daher häufig in Kuren, Seren und eben Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt. In der Gesichtspflege kommt es seltener vor – wenn doch, dann vor allem in Produkten für trockene, schuppige oder empfindliche Haut.



**WACHSTUMSFÖRDERND.**  
Hair & Scalp Öl Biotin-Infused von Cantu, 12,99 Euro\*\*



**TIEFGANG.** Biotin Komplex von Nature Love, 11,99 Euro\*

## VON INNEN UND AUSSEN



**PUMP IT UP.**  
PROfiller+ Super Fluid von John Frieda, 12,59 Euro\*



**SCHICHTARBEIT.**  
Molecular Bond Repair Shampoo mit Biotin von Pantene Pro-V, 6,99 Euro\*

Fotos: Shutterstock, Hersteller (4)



# Forever young?

Die größten Beauty-Labors dieser Welt tüfteln mithilfe der Epigenetik an neuen Anti-Age-Formeln für ein straffes, jugendliches Hautbild. Die ersten Produkte erobern bereits den Markt – aber sind sie „worth the hype“?

VON Karin Garzarolli

**I**ch reaktiviere die Jugendgene der Haut“, „Ich habe die Power, die Zukunft deiner Haut zu verändern“, „Ich schütze deine Haut vor den schädlichen Auswirkungen von Umweltverschmutzung“ oder aber „Ich drehe die Zeichen der Zeit bei deiner Haut zurück“. So oder so ähnlich lauten die Versprechungen von neuen Beauty-Produkten, die jüngst auf den Markt gekommen sind.

Sie alle haben eines gemein: In den Labors ihrer Entstehung wurde in Richtung Epigenetik geforscht. Genauer gesagt, will man mittels gezielter Inhaltsstoffe das Jugendgen der Haut geknackt haben. Und mit dem jeweiligen Pflegeprodukt für ein jün-

# EPIGENETIK ERKLÄRT

geres, pralleres, faltenfreieres Erscheinungsbild sorgen. Versprechen, die euphorisch stimmen. Vertiefen wir uns jedoch zuallererst in das Thema der Epigenetik.

## Gene im Wandel der Zeit

Keine Angst, Pflegeprodukte, die direkt auf die DNA wirken und diese verändern, gibt es nicht, und das wird wohl auch noch länger so bleiben. Wir sprechen hier nämlich nicht von Genetik, die sich mit der Erbsubstanz, also der DNA selbst beschäftigt. Diese kann man mit einer Pflegecreme nicht beeinflussen.

Cremen, Seren und Co, die jedoch in die Epigenetik eingreifen, könnten die Zukunft sein. Denn unter Epigenetik versteht man das molekulare Gedächtnis für Umwelteinflüsse. Hier lässt sich mit den richtigen Inhaltsstoffen schon einiges bewerkstelligen.

Es geht darum, wie die Aktivität unserer Gene von Umweltfaktoren beeinflusst wird. Also inwieweit Sonnenbestrahlung, Umweltverschmutzung, Energie- und Lichtquellen sowie unser Lifestyle Einfluss auf die Zelleigenschaften haben und somit auf die Aktivität von Genen. Die Epigenetik ist demnach ein Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen und Genen.

Geht es um unsere Haut, so bestimmt die Genetik, wie diese pigmentiert ist, welche Textur und Elastizität sie hat. Einen ebenfalls sehr großen Einfluss auf Gesundheit und Aussehen hat jedoch die Umwelt. Und somit beeinflusst die Epigenetik auch den natürlichen Alterungsprozess der Haut.

## Was ist das, was kann das?

Wir baten Geneviève Pakfeifer zu diesem spannenden Thema zum Interview. Sie selbst ist in der Pharmazie beheimatet und rührt seit sie denken kann ihre eigene Kosmetik an. Seit einigen Jahren macht sie dies für eine immer größer werdende Fangemeinde mit einer nach ihr benannten Pflegelinie. Alle Produkte werden clean, plastikfrei, nachhaltig und ohne Konservierungsstoffe in Tirol gefertigt.

**Der Forschung liegen bereits vielversprechende Ergebnisse und Studien zur Epigenetik vor.**

**Wie würden Sie Epigenetik jemandem erklären, der damit noch nicht vertraut ist?**

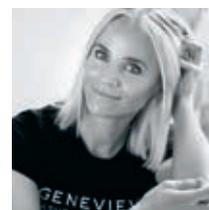
Epigenetik beschäftigt sich im Grunde mit den Veränderungen in der Gen-Expression, die nicht durch eine direkte Veränderung der DNA selbst verursacht werden, sondern durch verschiedene äußere Einflüsse. Man kann sagen, es ist die Wechselwirkung zwischen unserer Umwelt und unseren Genen. Wir werden mit bestimmten genetischen Anlagen geboren, aber diese können durch Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung, Lebensstil, Rauchen oder auch spezielle Inhaltsstoffe verändert bzw. beeinflusst werden.

**Das heißt, Umweltfaktoren wie Ernährung und Stress beeinflussen unsere Gene?**

Genau, sie beeinflussen unsere Gene und auch die Prozesse in der Haut, wie Zellalterung und Regeneration.

**Kann man diese epigenetischen Veränderungen auch an die nächste Generation weitergeben?**

Nicht direkt. Was weitervererbt wird, sind die Gene selbst, also unsere natürliche Veranlagung. Es gibt jedoch extrinsische und intrinsische >



## SHE KNOWS.

Geneviève Pakfeifer fertigt ihre nachhaltig produzierten Produkte in Tirol. [genevieve.beauty](https://www.genevieve.beauty)

**Geht es um unsere Haut, so bestimmt die Genetik, wie diese pigmentiert ist, welche Textur und Elastizität sie hat.**

# Multi-Gyn

## Dein Experte für Intimgesundheit



**CalmingCream:**  
Beruhigt  
und schützt



**ActiGel:**  
Bakterielle  
Vaginose



**FemiWash:**  
Seifenfreier  
Waschschaum

beauty



Faktoren, die im Laufe des Lebens auf uns einwirken und unsere Gene beeinflussen.

**Das heißt, man kann die eigenen Beauty-Gene beeinflussen?**

Ja, genau. Im Laufe der Zeit entwickelt sich ein epigenetisches Muster, das unser biologisches Alter beeinflusst. Menschen, die jünger aussehen, als sie tatsächlich sind, haben oft ein jüngeres biologisches Alter, obwohl ihr chronologisches Alter höher ist. Das lässt sich auch durch Hautpflege unterstützen.

**Welche Inhaltsstoffe sind besonders wichtig, wenn man die Zeichen der Zeit rückgängig machen möchte?**

Antioxidantien sind besonders wichtig, da sie freie Radikale abwehren, die unsere Zellen schädigen. Peptide spielen ebenfalls eine große Rolle. Wir arbeiten zum Beispiel mit einem biologisch aktiven Peptid, das auf die Regeneration und Kollagenbildung der Hautzellen einwirkt. Es imitiert das königliche Gelee der Bienen und aktiviert gewisse Prozesse, die die Haut glätten und straffen.

**Ist ein guter Sonnenschutz auch eine Form der epigenetischen Pflege?**

Absolut. Alles, was die Epigenetik beeinflusst, wie gesunde Ernährung oder Sonnenschutz, wirkt sich auf unsere Haut aus. Es muss nicht immer eine hochkomplexe Pflege sein – es kann auch einfach sein, solange die Inhaltsstoffe eine epigenetische Wirkung haben.

# 6 PIONIERE IN SACHEN EPIGENETIK

Um unsere Haut so lange wie möglich frisch aussehen zu lassen, wird in Laboren unentwegt geforscht. Das Wissen um die Epigenetik ist dabei vorrangig, neueste Erkenntnisse dazu werden zielgerichtet eingesetzt.

## Genevieve

Hier enthalten: pflanzliche Stammzellen aus Argan und Gojibeere, biomimetisch aktives Peptid, das Gelée Royale imitiert, Dormin aus der Narzissenzwiebel, das Langlebigkeits-Molekül Resveratrol Bio Ferment. Das Serum kombiniert die besten Eigenschaften eines Feuchtigkeitsfluids mit epigenetischer Wissenschaft. Das Ergebnis: gestärkte Haut, eine Abnahme der Falentiefe und eine verbesserte V-Form des Gesichts.

**EpiGenetic Stem Cell Serum,**  
129 Euro/50 ml [genevieve.at](http://genevieve.at)

## Nivea

Prallere, strahlendere Haut, eine Reduktion der Falentiefe – alles in allem eine sichtbare Hautverjüngung –, zu diesen Ergebnissen gelangten klinische Tests des neuen Cellular Epigenetics Rejuvenating Serum. Enthalten sind der Wirkstoff Epicelline und drei Arten von Hyaluronsäure. Diese Zusammensetzung soll epigenetische Blockaden lösen und die natürliche Jugendfunktion der Haut reaktivieren. Gleichzeitig ist es eine intensive Pflege an der Hautoberfläche.

**Cellular Epigenetics  
Rejuvenating Serum,**  
31,99 Euro\*/30 ml

## Eucerin

15 Jahre Forschung und 50.000 getestete Inhaltsstoffe hat es gebraucht, um den Wirkstoff Epicelline herauszufiltern und in dem Epigenetic Serum die volle Kraft entfalten zu lassen. Das Serum soll die Jugendgene der Haut reaktivieren und so die Hautzellen verjüngen. Das Ergebnis ist laut klinischer Studie eine Milderung des Faltenvolumens um bis zu 78 Prozent. Oder anders formuliert: ein bis zu fünf Jahre verjüngtes Aussehen der Haut.

**Epigenetic Serum,**  
53 Euro/30 ml – in Apotheken

## Lancôme

Erfahrung in der Reparaturforschung der Haut hat man hier schon ganze 27 Jahre. In den hauseigenen Labors wird mittels Episkin, einer Nachbildung der menschlichen Haut, die Wirksamkeit und Sicherheit von Produkten und Inhaltsstoffen getestet. Im neuen Génifique Ultimate Serum kommt Beta-Glucan-CM zum Einsatz. Ein medizinisch inspirierter Wirkstoff, der die Fähigkeit der Haut, sich selbst zu reparieren, erhöht.

**Génifique Ultimate Serum,**  
87 Euro/30 ml [lancome.de](http://lancome.de)





# Dein Mund verdient mehr

Deine Zahnbürste erreicht nur ca. 60 % der Zahnoberflächen. Für den Rest brauchst du mehr: Verwende TePe Interdentalbürsten für bis zu 100 % saubere Zähne.



**Nr. 1**  
von Zahnärzten empfohlen  
TePe wurde 2023, TePe Brand Monitor Deutschland

TePe – Experten für Mundgesundheit seit 1965.

## beauty

### Dr. Tônar

Epigenetik und Longevity in der Hautpflege sind das Steckenpferd der renommierten ästhetischen Dermatologin. Entsprechend hat Dr. Ursula Zierhofer-Tonar ihre gesamte Pflegelinie auf Epigenetik aufgebaut. Vom besonders milden Reinigungsgel, das das Mikrobiom der Haut nicht angreift, über eine schützende Tagespflege bis hin zur Nacht- und Augenpflege, die auf Basis von Vitamin A für eine straffere Haut und einen gleichmäßigeren Teint sorgt.

**Reinigungsgel, 39 Euro, Day- (55 ml) & Nightcare (30 ml) je 144 Euro**  
[dr.tonar-cosmetics.com](http://dr.tonar-cosmetics.com)



### Clarins

Das Double Serum gilt bereits als Bestseller. Diesen hat man nun auf Basis von 40 Jahren Erfahrung neu formuliert. So wurden 22 Pflanzenextrakte – darunter der ikonische Curcuma-Extrakt – mit 5 neuen aktiven Molekülen kombiniert. Zusammen soll das die Vitalfunktionen der Haut stimulieren.

**Double Serum, 102 Euro/30 ml** [clarins.at](http://clarins.at)



*Das perfekte Lächeln mit  
Beverly Hills Formula  
das ganze Jahr über!*

# *Beverly Hills Formula*



## Düfte im Generationen-Check



**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.

# Lizenz zum Sprühen

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

VON Pia Prilhofer

**FELIX:** Ein richtiger Grünflash!  
**PIA:** Aber mit einem extrem zitrischen Auftakt.  
**FELIX:** Rieche ich aber tatsächlich nur beim Aufsprühen – dann verliert es das Zitrische und es kommt diese grüne Explosion.  
**PIA:** Grün ja, ein krautiges Grün – eine gute Mischung aus Rosmarin, Minze und Thymian.  
**FELIX:** Das stimmt, ein schöner Gartenkräutermix. Wobei sich dieser Geruch eher im Hintergrund hält und nicht so dominant auftritt. Ein bisschen wie ein Agent.  
**PIA:** Ein Agentenduft?! (Lautes Lachen)  
**FELIX:** Ja, der fällt irgendwie nicht so auf.  
**PIA:** Fällt nicht auf? Das wird ja immer besser.  
**FELIX:** Ja, das sind Kräuter, die nicht auffallen, aber trotzdem unglaublich gut riechen.  
**PIA:** Ich finde, die Kräuter fallen durchaus auf!  
**FELIX:** Ja, aber eben nur im Gesamtpaket. Sie lassen sich nicht so ganz einordnen. Also wenn du in der Savanne bist, dann hast du zum Beispiel den Löwen, der ist Thymian, die Gazelle Basilikum, das Nashorn Minze – und dann das Mouse Deer –



klein, unscheinbar, aber schnell. So riecht's!  
**PIA:** Und bitte was hat das jetzt mit dem Parfum zu tun? Du hast mich irgendwo zwischen Agenten und Savanne verloren. Ich würde es ja eher so beschreiben: einmal mit der Hand durchs Kräuterbeet – on top die Zitrone. Schauen wir uns die Zusammensetzung an, dann wissen wir es. Zitrone, Pfefferminz, Rosmarin, Basilikum, Petitgrain, Mandarine, Zedernblatt, Ambra, weißer Moschus. Na bitte!  
**FELIX:** Für mich auf jeden Fall der perfekte Spätsommerduft, Frisch durch die Zitrone, warm durch die Kräuter.



**DER AGENTENDUFT.** *Buongiorno* von Acqua di Parma, 50 ml, 152 Euro, [acquadiparma.com](http://acquadiparma.com)

VON Karin Garzarolli

**STRAHLEND.**  
Ganz ohne Bleichmittel sorgt die Expert White Zahnpasta von Bi Life Dent für hellere Zähne, 0,99 Euro\*



**GRÜNDLICH.**  
Mit Bürsten aus nachwachsenden Ressourcen reinigen die Bi Good Interdentalbürsten Zahnzwischenräume, 3,99 Euro\*



**PFLEGENDE.**  
Die Wörseg Top Smile Coffee & Tea Care Sensitive Zahncreme reduziert Zahnverfärbungen und beugt neuen vor, 6,99 Euro\*



**ERHELLEND.**  
Mit integriertem Zungenreiniger überzeugen die Zahnbürsten von Bi Life Dent, 1,49 Euro\*

## LONGEVITY MIT BISS

# Schöne Zähne 40+

Altersbedingte Veränderungen im Mundraum sind normal. Wir verraten, welche Rolle Veneers, Implantate, Zahnersatz und die richtigen Pflegeprodukte für reife Zähne dabei spielen.



**DR. KRISTINA WÖRSEG** ist Zahnärztin und spezialisiert auf orale Chirurgie und minimalinvasive Prothetik, [zahnarzt-worseg.at](http://zahnarzt-worseg.at)

**Viele Frauen sind in ihrer Lebensmitte mit der Diagnose Osteopenie oder Osteoporose konfrontiert. Hat das auch Auswirkungen auf die Kieferknochen?**

Im Gegensatz zu anderen Regionen im Körper bleibt der Kieferknochen lange gesund. Eine Osteoporose-Therapie mit Bisphosphonaten kann aber sogar bei kleinen Eingriffen im Mund zu schwerwiegenden Komplikationen führen. Darum ist es vor der Einnahme dieser Medikamente besonders wichtig, eine Sanierung beim Zahnarzt bzw. der Zahnärztin und eine besonders gründliche Mundhygiene zuhause durchzuführen.

**Kann infolge der Diagnose auch Zahnverlust auftreten?**

Die Diagnose selbst bringt primär kein erhöhtes Risiko für Zahnverlust mit sich. Es ist jedoch wichtig, die tägliche Mundhygiene liebevoll ernst zu nehmen und auf passende Produkte zu setzen, die das Zahnfleisch stärken.

**Wie sieht moderner Zahnersatz aus?**

Modernen Zahnersatz sieht man nicht, das Gegenüber denkt nur: „Meine Güte, was für Zähne.“ Sind Zähne kariös zerstört oder verfärbt, können wir mit Veneers und Kronen sehr schöne und funktionell hervorragende Rekonstruktionen machen. Veneers sind dünne Schalen aus Kunststoff oder Keramik, die zur optischen Korrektur auf den Zahn geklebt werden. Fehlen Zähne komplett, ist der Ersatz mit Zahnimplantaten –

dank moderner Techniken zum Knochenaufbau – eine großartige Variante. Sogar Prothesen haben aus dem Abseits wieder in die moderne Zahnmedizin gefunden, wenn man unschöne Klammern durch unsichtbare Halteelemente ersetzt.

**Kann man durch gezielte Pflege Zahnverlust vorbeugen?**

Ja, ja und ja! Die Pflege zuhause und die Wahl der richtigen Produkte ist die absolute Grundlage für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch. Putztechnik und die Wirkstoffe in der Zahncreme sind hier die entscheidenden Faktoren. Deshalb investiere ich viel Zeit und wissenschaftliche Recherche in die Entwicklung von Zahncremen, die die Gesundheit und natürlich auch Schönheit unserer Zähne optimal unterstützen.

## Wohlfühl- Wäsche

1875 fertigte der Schweizer Fabrikant Jacques Schiesser gemeinsam mit seiner Frau Malwine die ersten „Schiesser“-Trikotagen. 150 Jahre später, im Jubiläumsjahr 2025, steht der Name nach wie vor für qualitätvolle Wäsche und Design mit Stil. So schön retro: das Bustier- und-Slip-Duo „Alma“ aus der aktuellen „Revival“-Kollektion, die Originalentwürfe neu interpretiert.

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

SEHR FEIN.  
„Alma“ mit filigranem  
Ajourée-Lochmuster,  
nahtlos rundgestrickt  
für perfekten Sitz.



## TRAINING DE LUXE

Was passiert, wenn man einem Produktdesigner und einem Physiotherapeuten massive Eiche und Stahl in die Hand gibt und sie bittet, ein platzsparendes Homegym zu entwickeln? Es entsteht das durchdachte Trainingsgerät Sana, das durchaus auch als stilvolle Wanddekoration durchgeht.

Ab 1.979 Euro. [beoak.com](http://beoak.com)

## Eindecken

Der Herbst rückt näher – und mit ihm kühle Tage und frostige Nächte. Zeit also, es sich zuhause richtig gemütlich zu machen. Perfekt dafür: die kuschelig-wärmende Decke aus 100% Wolle von Arket. In vielen Farben erhältlich.

89 Euro. [arket.com](http://arket.com)



## Schöner schwitzen

Die erste schwimmende Sauna Österreichs befindet sich auf der Donau in Wien und lädt während einer Fahrt auf den sanften Wellen zum Saunagang der Extraklasse ein. Platz bietet sie für bis zu acht Personen. Den Sunrise inklusive Yoga-Einheit und Saunagang gibt es ab 120 Euro.

[sauna-boat.at](http://sauna-boat.at)

Wir stellen vor...

## Hermann Berger

[fourelements-world.com](http://fourelements-world.com)



„Bauen liegt mir im Blut“, erklärt Hermann Berger, während sein Blick über sein spektakuläres Four Elements – darf man zu diesen inmitten der traumhaften Natur des steirischen Gesäuses gelegenen Häusern eigentlich Resort sagen? – gleitet. Es geht eine besondere Energie von diesem Ort aus, als ob man eins werden würde mit der Luft, dem Wasser, den Bäumen, der Landschaft, die einen hier umgeben. Man fühlt sich in die Kindheit zurückversetzt, als Baumhäuser großes Thema waren. „Ich habe mir schon als Bub meine Hütte im Wald gebaut“, so Berger.

Die vier Hideaways – das ist wohl der passende Begriff – sind harmonisch in die idyllische Gegend eingebettet – als würde man über der Salza schweben oder in den Baumwipfeln sein kuscheliges Nest haben. Hier lässt es sich wunderbar entspannen, und die Seele baumelt in erholenden Sphären.

Auch für Aktivität ist gesorgt: Die mächtigen Gesäuseberge laden zum Mountainbiken, Klettern, Wandern, Canyoning und vielem mehr ein – um dann in den Häusern wieder in den Relaxmodus zu wechseln.

Four Elements of Living, ab 275 Euro p. P. & Nacht inkl. Frühstück

# Heute und in Zukunft. BEBA – unser Bestes für Euch!



Einzigtiger 5-HMO-Komplex<sup>1</sup>



Altersoptimierter Proteingehalt  
im Stufenkonzept



Altersgerechtes  
Wachstum<sup>2</sup>



Unterstützt das  
Immunsystem<sup>3</sup>

ÜBER  
**150** JAHRE FORSCHUNGS-  
EXPERTISE



**93%**

unserer Kund:innen  
empfehlen BEBA 2  
Folgemilch weiter.

BIPA

\*Basis: 144 befragte BIPA Kund:innen,  
Februar 2025.



<sup>1</sup> Nicht aus Muttermilch gewonnen.

<sup>2</sup> Calcium unterstützt die normale Entwicklung der Knochen (lt. Gesetz).

<sup>3</sup> Vitamine A, C und D unterstützen die normale Funktion des Immunsystems (lt. Gesetz).

Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Sprich mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden willst. BEBA Folgemilch ist genau auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Säuglingen nach dem 6. Monat ab Einführung einer angemessenen Beikost abgestimmt.

Erfahre mehr unter: [www.bebafamily.de](http://www.bebafamily.de)

BEBA Family



## WE ARE FAMILY

# Back to life

Back to reality. Der Schul- und Kindergartenalltag hat uns wieder. Wie können Familien sich vorbereiten und wie gelingt der Übergang vom Relax-Modus in den Aufgaben-und-aufpassen-Modus ideal?

VON Bianca Blum



## family talk:



**ISABEL ZINNAGL**  
Unternehmerin (Alma Babycare, Salon Mama) und Mama von zweien, [salonmama.com](http://salonmama.com)

### GERADE NOCH SO SCHÖN IN DER ERHOLUNG, DANN WIEDER TERMINE UND HAUSAUFGABEN. WIE MEISTERT MAN DEN UMSTIEG GEKONNT?

Neun Wochen Ferien können lang sein. Wir lassen uns nicht stressen, die ersten Tage nach den Ferien sind zum Reinkommen. Die Kinder freuen sich meist sehr, Freunde und Freundinnen wiederzusehen. Ich freue mich auch wieder auf meinen Alltag, fixe Routinen und dass die Kinder beschäftigt sind. Ganz wichtig: den Schlafrhythmus langsam anpassen.

### WIE VIEL VORBEREITUNG BRAUCHT ES WIRKLICH?

Da meine Kinder schon länger in der Schule sind, habe ich mittlerweile eine gewisse Routine, viel

besorge ich bereits im August. Wichtig: Schauen, welche Schulsachen fehlen, Turnbeutel neu befüllen, Schuhgröße kontrollieren, Namenssticker bestellen. Oft machen die Kinder nach dem Sommer einen Sprung und plötzlich passt nichts mehr...

### WAS SIND SPEZIELL FÜR EUCH DIE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN?

Der frühe Wecker und die täglichen Jausenboxen! Nach neun Wochen ohne festen Zeitplan ist das die größte Herausforderung.



### Look at me!

Zugegeben: Die Styles von Baby Dior sind – vorsichtig ausgedrückt – nicht die erschwinglichsten. Aber: Sie sind halt auch richtig schön anzuschauen (und vielleicht ja auch etwas für mehrere Generationen?). Unsere Lieblinge: das Kleid aus Baumwollgabardine (770 Euro), der Stepprock (540 Euro) und der Sweater aus Baumwollfleece (490 Euro). [christiandior.com](http://christiandior.com)

### Ab in die Wanne!

Plastilin für die Badewanne? Die Badeknete von Bi Kids (2,99 Euro) wird – wie der Name schon sagt – einfach fest durchgeknetet und dadurch irgendwann zum Schaum. Der duftet nach Apfel und Zimt und reinigt die Kinderhaut sanft. Ebenfalls neu und limitiert: die Badekugeln mit Fruchtduft (2,79 Euro) und knisternde Badekristalle (1,49 Euro). [bipa.at](http://bipa.at)

## Gesunde Jause

Das Stichwort für alle Schulkind-Mamas und -Papas. Doch was ist eine gesunde Jause?

Im Idealfall eine Kombination aus Getreide (Vollkornbrot oder Müsliriegel), Eiweiß (Butter, Käse, Nüsse), Obst und Gemüse (je bunter und abwechslungsreicher, desto besser).

Unser Anti-fad-Hack für Fortgeschrittene: Brote und/oder Gemüse in lustigen Formen schneiden bzw. ausstechen.



# PROTECT YOURSELF

Und andere! Infektionen mit Humanen Papillomaviren sind die häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen weltweit. Unter den über 200 Virusvarianten gibt es Hochrisikotypen, die Gebärmutterhalskrebs verursachen. Warum die HPV-Impfung wichtig ist – für Burschen gleichermaßen wie für Mädchen.

VON Daniela Jasch

## „GEBÄRMUTTERHALSKREBS IST DIE DRITTHÄUFIGSTE KREBSBEDINGTE TODESURSACHE BEI FRAUEN WELTWEIT.“

**I**st umgangssprachlich von Gebärmutterhalskrebs-Impfung die Rede, ist die HPV-Impfung gemeint. Sie ist der wirksamste Schutz vor Humanen Papillomaviren (HPV), die die Hauptauslöser für Gebärmutterhalskrebs darstellen. Im Laufe eines Lebens infizieren sich 85 bis 90 Prozent aller Frauen und Männer mit HPV. Diese können grundsätzlich Infektionen im Intimbereich sowie Haut- und Zellveränderungen auslösen. Meistens sind sie gutartig und heilen von selbst wieder ab – etwa die als Feigwarzen oder Genitalwarzen bezeichneten Hautwucherungen. Einige Infektionen können schwere Erkrankungen wie eben Gebärmutterhalskrebs verursachen. Ebenso Krebserkrankungen an der Vulva, am Anus, am Penis oder auch im Mund- oder Rachenraum sowie verschiedene Krebsvorstufen. Laut einer Studie der MedUni Wien starben in Österreich in den letzten Jahren durchschnittlich drei Frauen pro Woche an HPV-bedingtem Krebs.

### Mut zur Impfung

„Gebärmutterhalskrebs ist die dritthäufigste krebsbedingte Todesursache bei Frauen weltweit. In Europa werden jährlich 33.500 neue Fälle von Gebärmutterhalskrebs mit etwa 15.000 Todesfällen registriert, in Österreich ca. 400 neue Erkrankungen bzw. 130 bis 180 Todesfälle“, weiß Katrin Störck, Assistenzärztin

in Ausbildung zur Fachärztin für Gynäkologie in der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe des Landeskrankenhauses Baden-Mödling. „Eine englische Studie, die größte dieser Art, auf der auch die Impfempfehlungen basieren, zeigte, dass eine HPV-Impfung bei jungen Frauen im Alter von 12 bis 13 Jahren mit einer 87-prozentigen Wirksamkeit die Entwicklung von Gebärmutterhalskrebs verhindert“, erklärt Störck. Um das Risiko einer HPV-Infektion und damit auch mögliche schwere Folgeerkrankungen zu reduzieren, wird die Impfung in Österreich vom Nationalen Impfgremium für alle Mädchen und Burschen zwischen dem 9. und 14. Lebensjahr empfohlen. Derzeit steht sie bis zum vollendeten 30. Lebensjahr kostenlos zur Verfügung.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat bis zum Jahr 2030 das Ziel ausgegeben, dass 90 Prozent aller Mädchen bis zum Alter von 15 Jahren gegen HPV geimpft sein sollen. In Österreich sind laut dem HPV-Cockpit des Impfstoffherstellers Merck Sharp & Dohme insgesamt 52 Prozent der 14-Jährigen geimpft, wobei es bei der Impfquote teils große regionale Unterschiede gibt. In Wien ist laut dieser Erhebung zum Beispiel bei den 14-Jährigen beider Geschlechter insgesamt bereits eine Durchimpfungsrate von 76 Prozent erreicht, während Salzburg mit 29 Prozent sowie Nieder- und Oberösterreich mit 40 respektive 44 Prozent hinterherhinken. „Wir könnten uns hierzulande ein Beispiel an skandinavischen Ländern nehmen, deren Impfquoten über dem europäischen Durchschnitt liegen. Schweden hat nicht nur eine der besten HPV-Impfquoten, auch Gebärmutterhalskrebs ist dort so gut wie kein Thema mehr“, versichert die gynäkologische Assistenzärztin Störck. ➤

### Warum Buben impfen?

Dass Menschen mit Gebärmutter das Risiko für Gebärmutterhalskrebs durch die Impfung reduzieren können, liegt auf der Hand. Viele fragen sich da vielleicht, warum auch die Burschen? HPV-Expertin Katrin Störck: „HPV-Viren sind bekanntlich auch für andere Krebsarten verantwortlich, insofern können auch Männer HPV-verursachten Krebs bekommen. Meistens handelt es sich dabei um Karzinome im Anal- oder auch Rachen-Bereich. Außerdem sind Männer gleichermaßen Überträger von HPV.“ Mit einer geschlechtsneutralen Impfung schützen sich Männer und Frauen also einerseits selbst vor Krebs oder auch Genitalwarzen, und sie beugen gleichzeitig einer gegenseitigen Ansteckung vor. Durch die Impfung von Mädchen und Burschen kann die gesamtgesellschaftliche Verantwortung zur Reduzierung des Krebsrisikos laut Störck auch im Sinne der Geschlechtergerechtigkeit auf beide Geschlechter verteilt werden. Außerdem könne nicht ausgeschlossen werden, dass Männer, die Sex mit Männern haben, ein teils höheres Infektionsrisiko haben, weil sie nicht oder nur gering von der Herdenprotektion durch die Mädchenimpfung profitieren.

### Herdenimmunität?

Mit einer geschlechterneutralen Impfquote von etwa 70 Prozent kann nachweislich eine Herdenimmunität erreicht werden. Wie wir spätestens seit Corona wissen, kann eine Herdenimmunität gegen geimpfte Virus-Varianten stets auch zur Verbreitung anderer, neuer Varianten führen. Man nennt das im Fachjargon „Type Replacement“. Werden gefährliche Virus-Varianten durch andere ersetzt, muss das nach dem aktuellen Stand der Forschung jedoch nicht zu einem Anstieg des Krebsrisikos führen. Zum einen, weil die Impfung auch gegen andere krebs-erregende Viren wirken könnte, was man als Kreuzreaktion bezeichnet. „Bisher gibt es keine Hinweise darauf, dass durch die Impfung ein Genotypen-Replacement stattfindet“, sagt Katrin Störck. Da die HPV-Impfung einen umfassenden Schutz vor den häufigsten HPV-Typen



**„MIT EINER GESCHLECHTERNEUTRALEN IMPFQUOTE VON ETWA 70 PROZENT KANN NACHWEISLICH EINE HERDEN-IMMUNITÄT ERREICHT WERDEN.“**

bietet, sei Replacement in der Praxis ohnedies weniger relevant. Nicht umsonst empfiehlt das Nationale Impfgremium hierzulande den Neunfach-Impfstoff, der seit 2016 im kostenfreien Impfprogramm für Kinder enthalten ist. Er schützt vor den sogenannten Hochrisikotypen der Humanen Papillomaviren, nämlich den Varianten HPV 16, 18, 31, 33, 45, 52 und 58, die zusammen etwa 90 Prozent aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs verursachen. Außerdem schützt der Impfstoff vor den Niedrigrisiko-Typen HPV 6 und 11, die als Hauptauslöser der Genitalwarzen gelten.

GUT ZU  
WISSEN:

## HPV-Impfung & Vorsorge-Screening

- **Die Impfung gegen HPV sollte möglichst vor dem ersten Kontakt mit Sexualpartner:innen erfolgen.** Eine Infektion mit HPV ist ab dem ersten Geschlechtsverkehr möglich, aber auch schon beim Petting oder Oralverkehr.
- **Eine HPV-Impfung, die bereits sexuell aktiven Jugendlichen verabreicht wird, ist mitunter weniger wirksam.** Jedoch kann eine bereits vorhandene HPV-Infektion auch spontan oder mit Unterstützung durch die nachträgliche Impfung vollständig abklingen. „Ich kenne viele Fälle von jungen Frauen, die nach einem auffälligen Abstrich die Impfung erhalten haben und bei denen bei der Kontrolle keine Viren mehr nachzuweisen waren“, so die gynäkologische Assistenzärztin

Störck. „Je jünger, umso besser spielen Impfung und die eigene Immunkapazität zusammen, um HPV-Infektionen abzuwehren.“

- **Die Impfung schützt nicht gegen alle HPV-Typen, die Krebs verursachen können.** Daher ist es auch für geimpfte Frauen wichtig, regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen wahrzunehmen, um das Risiko einer Krebserkrankung zu minimieren. Die erste gynäkologische Kontrolle bei Mädchen sollte spätestens mit dem ersten Geschlechtsverkehr erfolgen. Ab welchem Alter der Pap-Abstrich erfolgt, sollte ärztlich abgeklärt werden.

- **Auch bei Erwachsenen kann die HPV-Impfung noch sinnvoll sein.** Beispielsweise bei häufig wechselnden Sexualpartner:innen oder wenn junge Erwachsene noch keinen Geschlechtsverkehr hatten. Auch in längeren Partnerschaften können beide infiziert sein, es kommt dann bei jedem sexuellen Kontakt immer wieder zu gegenseitigen Übertragungen.
- **Wo impfen?** Bei Frauen- und Kinderärzt:innen, Allgemeinmediziner:innen und öffentlichen Impfstellen (Bezirkshauptmannschaften, Magistrate) werden HPV-Impfungen verabreicht. Und zwar ab dem vollendeten 9. Lebensjahr in zwei Dosen, wobei die zweite Impfung im Abstand von mindestens sechs und maximal 12 Monaten nach der ersten erfolgt. |

Foto: Getty Images

## Nichts ist O.K. bei K.O.-Tropfen!

K.O.-Tropfen riecht und schmeckt man nicht.

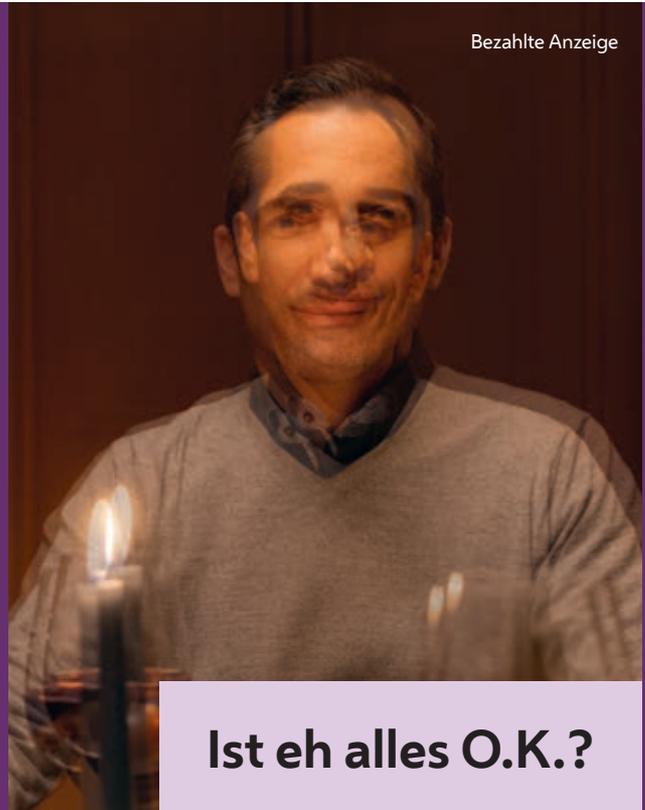
Passen wir aufeinander auf! Wie du richtig handelst, wenn du mitbekommst, dass jemandem K.O.-Tropfen ins Getränk gemischt werden, erfährst du unter [wien.gv.at/gewaltschutz](http://wien.gv.at/gewaltschutz).

Oder wähle den 24h-Frauennotruf **01/71 71 9**.  
Bei Gefahr ruf die Polizei unter **133**.

**Hinschauen. Handeln. Helfen.**  
Gemeinsam gegen Gewalt an Frauen.

Stadt  
Wien

Bezahlte Anzeige



Ist eh alles O.K.?



[wien.gv.at/gewaltschutz](http://wien.gv.at/gewaltschutz)

# So VIEL Gefühl

Wutanfälle, Tränen und Frust gehören zum Familienalltag – und fordern Eltern wie Kinder immer wieder aufs Neue heraus. Im Interview gibt die Pädagogin Eliane Retz praktische Tipps aus ihrem neuen Buch *Wild Feelings* und erklärt, wie Kinder in solchen Situationen liebevoll begleitet werden können.

VON **Sylvia Buchacher**

**T**ief durchatmen, kurz den Raum verlassen oder das Kind in den Arm nehmen – es gibt viele Wege, gelassen auf Wutanfälle zu reagieren. Doch im Alltag fällt es Eltern oft schwer, in Ausnahmesituationen ruhig zu bleiben und ihre Kinder beim Umgang mit starken Gefühlen zu unterstützen. In ihrem Buch *Wild Feelings. Wie Kinder und Eltern lernen, mit Wut, Frust und Tränen umzugehen* zeigt die Pädagogin, Beraterin und Autorin Eliane Retz praxisnahe Strategien für mehr emotionale Stärke.



# „Es ist wichtig, dass Kinder ihre Emotionen zeigen dürfen.“

**Sie haben mehrere Bücher über bindungsorientierte Erziehung geschrieben. Was bedeutet das eigentlich genau?**

Es gibt tatsächlich keine einheitliche wissenschaftliche Definition des Begriffs. Ich orientiere mich am Konzept der autoritativen Erziehung – nicht zu verwechseln mit autoritär. Autoritativ bedeutet, dass in der Familie ein liebevolles, warmes Klima herrscht, aber auch klare Grenzen gesetzt werden. Eltern stehen für diese Grenzen ein und sind bereit, Konflikte gemeinsam mit den Kindern auszuhandeln – ohne auf Bestechung oder Belohnung zurückzugreifen. Studien zeigen, dass dieser Ansatz sehr positive Effekte auf die kindliche Entwicklung hat.

**Nach *Wild Child* und *Wild Family* ist nun Ihr neues Buch *Wild Feelings* erschienen. Was hat Sie dazu inspiriert, dieses Buch zu schreiben?**

Mir war es wichtig, ein Buch für Eltern zu schreiben, die ihren Kindern Raum für Gefühle geben und offen auf ihre Emotionen eingehen möchten. Gleichzeitig erlebe ich oft, dass viele Eltern unsicher sind und aus Angst, autoritär

zu wirken, manchmal davor zurückschrecken, klare Grenzen zu setzen oder Konflikte auszutragen. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass elterliche Führung nichts mit Strenge oder Strafe zu tun hat, sondern zur Rolle als Eltern dazugehört – auch wenn das manchmal herausfordernd ist.

**Warum sind „wilde Gefühle“ so essenziell für die kindliche Entwicklung?**

Gefühle sind ein grundlegender Teil von uns – sie sind angeboren und zeigen sich schon bei Säuglingen. Diese Basisemotionen sind kulturübergreifend zu beobachten, im Gegensatz zu sozialen Gefühlen, die stärker von unserer Umgebung geprägt werden. Wenn Kinder ihre Gefühle nicht ausdrücken dürfen, verschwinden diese nicht, sondern können innerlich sogar noch stärker und belastender werden. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder ihre Emotionen zeigen dürfen und dabei von Erwachsenen begleitet werden. So lernen sie nicht nur, ihre Gefühle zuzulassen, sondern auch Strategien, um damit umzugehen. Es geht also nicht nur darum, alle Gefühle rauszulassen, sondern auch darum, gemeinsame Wege zu finden, mit ihnen umzugehen.

**In Ihrem Buch beschreiben Sie, wie Kinder selbstregulative Kompetenzen entwickeln können. Was versteht man darunter konkret?**

Eltern können nicht immer bei ihrem Kind sein – spätestens mit dem Eintritt in Krippe, Kindergarten oder Schule wird das Kind unabhängiger. Deshalb ist es entscheidend, dass Kinder Strategien lernen, um mit Gefühlen wie Frust oder Traurigkeit auch ohne direkte Unterstützung der Eltern umzugehen. Eine gute Beziehung zu den Eltern hilft dabei: Oft reicht schon der Gedanke daran, >



**EXPERTIN.**  
Dr. Eliane Retz ist Pädagogin, systemische Beraterin, Autorin und Mutter von zwei Kindern.  
[dr-retz.de](http://dr-retz.de)

später mit Mama oder Papa über ein Problem reden zu können, um sich zu beruhigen. Am Abend kann dann gemeinsam besprochen werden, wie das Kind beim nächsten Mal mit einer ähnlichen Situation umgehen könnte.

**Wie wichtig ist eine gute Kommunikation zwischen Eltern und Kindern, um das kindliche Selbstregulationsvermögen zu fördern?**

Gespräche sind gut, aber nicht jedes Kind spricht gerne über Gefühle. Manche Kinder erreicht man besser durchs Spielen – etwa indem man mit Stofftieren oder Spielzeugfiguren Pro-

Jesper Juul gesagt. In Familien geht es oft emotional zu, gerade morgens, wenn alle gestresst sind und der Cortisolspiegel hoch ist – da sind Konflikte ganz normal. Mit zunehmendem Alter verstehen Kinder auch besser, wenn Mama oder Papa mal einen schlechten Tag haben. Besonders bei sehr kleinen Kindern und Säuglingen ist es jedoch wichtig, auf einen guten Umgang mit Gefühlen zu achten, da sie noch stärker auf die emotionale Atmosphäre reagieren.

**Warum fällt es eigentlich vielen Erwachsenen oft so schwer, kindliche Wut oder Frust auszuhalten?**

**„Manche Kinder erreicht man besser durch Spielen.“**

blemsituationen nachstellt und gemeinsam Lösungen findet. Auch Vorlesen oder Rollenspiele können helfen, alternative Verhaltensweisen zu üben. Besonders wichtig ist jedoch die Vorbildfunktion der Eltern: Kinder beobachten genau, wie Erwachsene in Alltagssituationen mit Ärger oder Frust umgehen, und lernen viel durch dieses Verhalten.

**Ich werde zyklusbedingt an manchen Tagen extrem wütend und merke, dass mein Sohn dann auch schneller wütend reagiert. Ist das jetzt sehr schlimm?**

Nein, im Gegenteil: Es tut Kindern gut, wenn Gefühle in der Familie gezeigt werden dürfen. Nicht die Anwesenheit, sondern die Abwesenheit von Gefühlen schadet dem Kind, hat bereits der bekannte Familientherapeut

**WIEDER GUT.**

Nach dem Regen kommt wieder Sonne: Auch schwierige Phasen stärken die Eltern-Kind-Beziehung.



Weil es wirklich nerven kann, vor allem, wenn man unter Zeitdruck steht (lacht). In solchen Momenten fällt es viel schwerer, gelassen zu bleiben. Es ist völlig normal, sich darüber zu ärgern. Wichtig ist aber, sich bewusst zu machen: Als Erwachsene tragen wir die Verantwortung und sollten nicht auf das gleiche Niveau zurückgehen oder laut werden. Wir müssen uns immer wieder daran erinnern, dass wir die Erwachsenen sind und Vorbild bleiben.

**Ab wann sind Kinder eigentlich aus dem Größten raus, wenn es um Wutausbrüche und Frustrations-toleranz geht?**

Das lässt sich schwer pauschal beantworten, weil jedes Kind unterschiedlich ist. Persönlichkeit und Temperament spielen hier eine große Rolle. Manche Kinder haben auch mit acht oder neun Jahren noch heftige Wutausbrüche, andere sind ruhiger. Entscheidend ist weniger, ob es noch Wut gibt, sondern ob sich die Situation insgesamt verbessert: Wenn die Ausbrüche kürzer werden oder das Kind sich schneller wieder beruhigt als früher, ist das schon ein Fortschritt. Eltern können daran erkennen, dass ihr Kind sich entwickelt – und manchmal reicht es, diese kurzen Momente gemeinsam auszuhalten und danach wieder ins Gespräch zu kommen.

**Wie können Eltern angemessen auf Wutausbrüche reagieren, ohne die Bindung zu ihrem Kind zu gefährden?**

Man sollte Kindern ihre Wut nicht grundsätzlich verbieten oder sie ständig wegschicken. Während eines akuten Wutausbruchs kann man meist nur da sein und das gemeinsam auszuhalten – erreichen kann man das Kind in dem Moment kaum. Viel relevanter ist, was davor und danach passiert:

Häufige Verbote oder zu wenig Freiräume können Frust verstärken. Nach einem Ausbruch brauchen Kinder oft Nähe und die Bestätigung, dass die Beziehung in Ordnung ist. Es hilft, ihnen zu zeigen: „Es ist okay, ich habe dich trotzdem lieb.“ So verlieren starke Gefühle an Bedrohlichkeit.

**Gibt es eigentlich typische Fehler im Umgang mit wütenden oder frustrierten Kindern und wie lassen sich diese vermeiden?**

Schwierig wird es, wenn man das Verhalten des Kindes persönlich nimmt. Es hilft sehr, sich davon zu distanzieren. Häufiges Zurückschreien, Strafen, Liebesentzug oder das Kind mit Schuldgefühlen allein zu lassen verschlimmern die Situation nur. Besonders problematisch ist es, das Kind immer wieder allein im Zimmer schreien zu lassen.

**Welche Tipps möchten Sie Eltern mit der Lektüre von *Wild Feelings* unbedingt mitgeben?**

Präsent zu sein und Zeit mit den Kindern zu verbringen, dabei aber auch die eigenen Grenzen rechtzeitig wahrzunehmen und zu kommunizieren – statt sie zu ignorieren und dann irgendwann zu explodieren. Beide Elternteile sollten, unabhängig von ihrer Lebenssituation, eine gute Beziehung zum Kind aufbauen. Ein unterstützendes Netzwerk, zum Beispiel mit anderen Eltern, ist ebenfalls sehr hilfreich. Und: Man sollte darauf vertrauen, dass Kinder Zeit für ihre Entwicklung brauchen und nicht alles sofort können müssen.

**Was wünschen Sie sich gesellschaftlich im Hinblick auf den Umgang mit kindlichen Gefühlen und bindungsorientierter Erziehung?**

Ich wünsche mir, dass die tägliche Leistung von Eltern mehr anerkannt wird. ■



**BUCHTIPP**

Eliane Retz: *Wild Feelings. Wie Kinder und Eltern lernen, mit Wut, Frust und Tränen umzugehen.* Piper Verlag, ca. 19 Euro.

# So macht Saubermachen und Naseputzen Spaß!



Mit den Kleenex® Disney® Würfeln,  
die die beliebtesten Disney®-Figuren  
in Szene setzt.

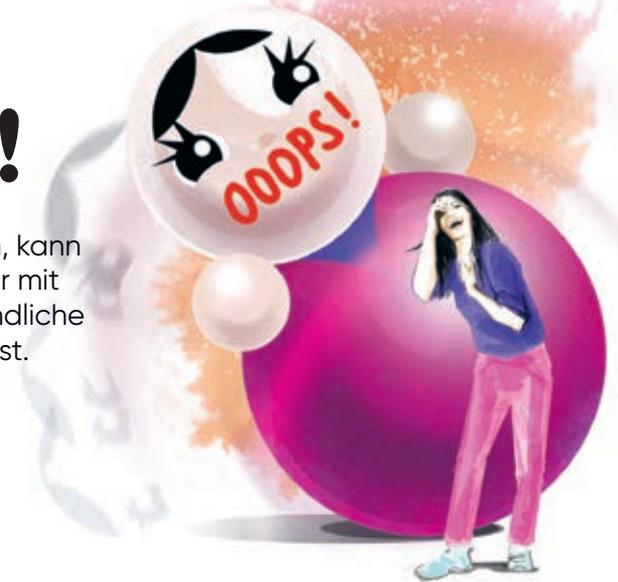


## SELF CARE

# Mein Fehler!

Dem eigenen Scheitern liebevoll zu begegnen, kann Wind aus den Segeln nehmen. Wie wir Fehler mit Humor besser aushalten und warum eine freundliche Fehlerkultur Voraussetzung für Inspiration ist.

VON Daniela Jasch



## mindful talk:



**MIT MICHAELA OBERTSCHEIDER**  
Mentorin und Seminar-  
kabarettistin  
[michaelaobertscheider.at](http://michaelaobertscheider.at)

### WAS HAT HUMOR MIT RESILIENZ ZU TUN?

Humor ist für mich eine spielerische Herangehensweise, um sich mit Unzulänglichkeiten zu versöhnen und dem gegenwärtigen Trend hin zur Überoptimierung zu begegnen. Humor fungiert als Weichmacher und vermittelt auf spielerische Weise Sicherheit. Denken wir an den Clown. Der Humor hilft ihm, Dinge auszuhalten, die sonst nicht tragbar wären. Daher ist für mich Resilienz ohne Humor fast paradox.

### WARUM IST DAS HINFALLEN FÜR DAS AUFSTEHEN SO WICHTIG?

Ohne das Scheitern der Hauptfiguren hätten wir beispielsweise keine Held:innen in der Geschichte. Erst der Mut zur Verletzlichkeit ermöglicht das

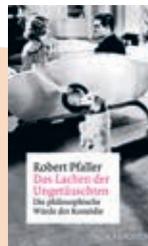
Aufstehen. Indem man dieser Weichheit Raum gibt und dem Scheitern liebevoll begegnet, bleibt man im Dialog mit sich selbst, ohne zu werten.

### KÖNNEN FRUST ODER EIGENE SCHWÄCHEN DADURCH TATSÄCHLICH ÜBERWUNDEN WERDEN?

Es geht nicht darum, dass sich alle Probleme in Luft auflösen. Doch das Aushalten und Nutzbar machen von Fehlern macht den Weg frei für Neues. Aus dieser freundlichen Fehlerkultur kann eine anregende Übungskultur entstehen – egal ob für Kunst, zur Unternehmensführung oder zur Selbstfürsorge.

#### BUCHTIPP.

Robert Pfaller:  
*Das Lachen der Ungetäuschten.*  
Fischer Verlag,  
ca. 27,50 Euro.



### Mach's richtig falsch!

Eine konstruktive Fehlerkultur ist laut Michaela Obertscheider Voraussetzung für Resilienz und neue kreative Wege. Die Mentorin lehrt rhetorische Präsenz, Potenzialentfaltung und Teamentwicklung und konzipiert neben ihren Kabarett-Solos Kreativworkshops für Einzelpersonen, Unternehmen und Gruppen. Am 11. Oktober gibt es ihr nächstes Kabarett-Solo „Vernügt Euch!“. [niedermaid.at](http://niedermaid.at)

### Lachen, Humor, Komik

Lachen und Humor scheinen nur dem Menschen eigen zu sein. Letztlich entwickelte er daraus eine eigene Kunstform: die Komödie. Doch was bringt uns zum Lachen und warum? Welche Rolle spielen das Politische, Gesellschaftliche, Anständige und Unanständige dabei? Der Philosoph Robert Pfaller liefert mit diesem Buch eine unterhaltsame Theorie der Komödie.

## Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Die tägliche Schreibroutine kann so etwas wie das moderne Beten sein, meint Mentorin und Resilienztrainerin Michaela Obertscheider. So sei ein Dankbarkeitstagebuch eine schöne Möglichkeit zur täglichen Selbstfürsorge. Indem zum Beispiel alle guten Vorkommnisse des Tages gefeiert werden. Mit dem Vorteil: Schreiben lässt sich alleine praktizieren. Und Papier ist ein völlig wertfreier Raum.

**JETZT NEU BEI BIPA**

100 JAHRE  
**LACALUT®**



**GESUNDES ZAHNFLEISCH  
& NATÜRLICH WEISSE ZÄHNE**



**MIT HYALURON-KOMPLEX-FORMEL**



Folgen Sie uns auch auf  

\*adstringierende Wirkung auf das Zahnfleisch

AB DER **1.**  
**ANWENDUNG**  
SPÜRBAR\*

## MISSION MENO

# Fifty-Fit

Warum Bewegung gerade in der Lebensmitte so wichtig ist – und wie Frauen in den Wechseljahren gezielt trainieren können. Plus: Unterstützung für Haut, Darm und innere Balance.

VON Karin Garzarolli

## meno talk:



**GRETA MIKAN** ist diplomierte Personal Trainerin – ihre „Mikan-Methode“ stärkt Frauen von innen heraus. [gretamikan.at](http://gretamikan.at)

### WIE GELINGT ES FRAUEN RUND UM DIE MENOPAUSE, IHREN INNEREN SCHWEINEHUND ZU ÜBERWINDEN?

Es beginnt mit der richtigen Einstellung – und dem Bewusstsein dafür, wozu der Körper fähig ist. In meiner Mikan-Methode startet Fitness im Inneren: Der Körper wird aus der Mitte heraus gekräftigt, die sogenannte Rumpfkraft also. Stabilität und Stärke entstehen von innen nach außen.

### WIE IST DIE MIKAN-METHODE ENTSTANDEN?

Ein gesunder Lebensstil war mir immer wichtig. Durch meine Tätigkeit als medizinische Fachkraft habe ich ein tiefes Verständnis für Anatomie und Physiologie entwickelt. Die Ausbildung zur Health- & Fitness-Coachin hat

mir dann die Qualifikation und Werkzeuge gegeben, um dieses Wissen gezielt weiterzugeben.

### WAS ZEICHNET MENOPAUSE-FITNESS AUS?

Ein zentrales Thema ist der Erhalt der Knochendichte – Osteoporose ist eines der größten Risiken in und nach den Wechseljahren. Deshalb sind meine Trainings auf den Aufbau starker Muskeln und Knochen mit gezieltem Gewichtstraining ausgerichtet. Zusätzlich stärken wir die Stabilität von Wirbelsäule und Gelenken und arbeiten an Mobilität und Flexibilität – für ein langes, gesundes und bewegliches Leben.



### Zum Wohl!

Ein Stampler! *Mikrobiom Female Balance* täglich bringt uns dank 24 magensaftresistenter Mikroorganismenstämme aus fermentierten Wildkräutern in Schwung. Das unterstützt das weibliche Wohlbefinden und fördert auf sanfte Weise eine gesunde Darmflora. 500 ml, 32,80 Euro. [saint-charles.eu](http://saint-charles.eu)

### Hautschmeichler

Verjüngungspflanzen wie Bio-Aloe-vera und Vanillefruchtöl stärken die Haut in den Wechseljahren. Sie stecken im „Love your Age“-Set von Pharmos Natur. Hautstraffend: der *Repair Balm* mit Hyaluron. Glättend: die *Augencreme*. Duftend: die *Décolleté Cream*. 169 Euro. [pharmos-natur.de](http://pharmos-natur.de)



## Gute Nacht!

Nervöse Unruhe und Schlafstörungen zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen der Menopause. Baldrian – als Fertigpräparat, Tropfen oder Tee – wirkt beruhigend und schlaffördernd. Aus der Wurzel lässt sich ein Tee zubereiten, von dem zwei bis drei Tassen täglich empfohlen werden.





Sechs Jahre alt und schon überzeugt: „Ich bin zu dick.“ Was früher Einzelfälle waren, ist heute Alltag. Auf Tiktok glorifizieren junge Frauen extreme Diäten, Stars schwören auf Abnehmspritzen – und die Körperideale werden enger, dünner, unerreichbarer. Wir schauen genauer hin.

VON **Sandra Gloning**

**N**ichts schmeckt so gut, wie sich dünn anfühlt.“ Dieser Satz, der einst Kate Moss zugeschrieben wurde, geistert wieder durch die sozialen Medien als Motto einer neuen alten Bewegung: der Rückkehr des „Heroin Chic“. Auf Tiktok zeigen Nutzer:innen, wie sie ihre tägliche Kalorienzufuhr minimieren, posten „What I eat in a day“-Clips und glorifizieren eine Ästhetik, die oft weit unter dem kritisierten BMI liegt. Die Social-Media-Plattform Tiktok, die normalerweise selbst gefährliche Challenges nicht zensiert, löschte im Juni die Aufrufmöglichkeit des Suchbegriffs Skinnytok. Die Bewegung ist länderübergreifend. Auch in Wien bekommt man sehr einfach Abnehmspritzen verschrieben. Oft ohne große Rückfragen.

Der einst so gefeierte Trend zur Körperdiversität scheint passé. Schön ist, wer in das Raster der neu definierten Schlankheitsnormen passt.

#### **BACK TO REALITY.**

Nach Body Positivity jetzt wieder Skinny Fit? Nein, sagt Danae Mercer – und zeigt uns, wie die Realität hinter Social Media aussieht.

Normen, die immer enger, immer extremer werden. Stars zeigen sich dank Abnehmspritzen wie Ozempic so dünn wie nie. Sängerin Meghan Trainor, die 2014 mit *All About That Bass* Body Positivity feierte, hat den Song für ihre Live-Tour 2025 angepasst – ihre frühere Zeile „I won't be no size two“ ist verschwunden, ersetzt durch Lyrics über ihre neuen, operierten Brüste.

#### **Feiern von Essstörungen**

Danae Mercer hat sich der Gegenbewegung verschrieben. Seit 2019 zeigt die ehemalige Journalistin auf Social Media, wie sehr unser Blick auf Körper durch bearbeitete Bilder, Posen und Filter verzerrt ist. Sie präsentiert in ihren Posts schonungslos, wie Menschen ihre Bilder bearbeiten, welche Posen sie verwenden und dass Bilder im Internet nur sehr wenig mit der Realität zu tun haben. Heute folgen ihr 2,2 Millionen Menschen und die 39-Jährige hat gerade ihr zweites Kind bekommen.

Sie selbst hat während ihres Studiums mit einer Essstörung gekämpft und sieht die aktuelle Bewegung sehr kritisch. Im Interview erklärt sie: „Ich denke, viele Frauen haben mit gestörtem Essverhalten zu kämpfen, vermutlich weit mehr, als die Statistiken sagen. Weil wir viele Verhaltensmuster als normal oder gesundheitsbewusst oder Clean Eating einstufen.“ Ihrer Meinung nach ist schon die Überlegung, den ganzen Tag nichts oder wenig zu essen, um abends auszugehen, oder bei Hungergefühl erstmal Wasser zu trinken, Teil des Problems.

„Wir haben unser Verständnis von Gesundheit so weit verloren, dass wir automatisch Gewichtsverlust mit Gesündersein assoziieren. Ich erinnere mich an den Höhepunkt meiner Essstörung: Es ging mir wirklich schlecht und ich wurde von Menschen für meinen Gewichtsverlust gelobt, sie wollten Tipps von mir. Ich wurde dafür belohnt, krank zu sein.“ Gesund zu sein bedeute für sie, Kraft fürs Leben zu haben, seine Periode regelmäßig zu bekommen, regulierte Hormone zu haben, ausgewogen zu leben. ➤

A vibrant photograph of a woman with long, wavy brown hair, wearing a red bikini, laughing joyfully in a swimming pool. Her arms are raised, and she has a wide, open-mouthed smile. The water is a clear, bright blue, and the scene is captured in a close-up, high-angle shot. The overall mood is one of pure happiness and summer fun.

**HOCH  
LEBE  
mein  
Body!**



# DERMA<sup>X</sup>PRO

BIS ZU **72h**

## MIT FEUCHTIGKEIT VERSORGTE & SCHUPPENFREIE\* KOPFHAUT

\*Sichtbare Schuppen, bei regelmäßiger Anwendung

**1**  
REINIGT  
& PFLEGT



**2**  
NÄHRT  
& ANTI-FRIZZ

**3**  
FEUCHTIGKEITS  
BOOSTER

## „Wir haben unser Verständnis von Gesundheit so weit verloren, dass wir automatisch Gewichtsverlust mit Gesündersein assoziieren.“



**ROLE MODEL.** Danae Mercer will dem Skinny-Körperkult entgegenwirken – auch um ihrer Tochter ein gutes Vorbild zu sein.

### Für die nächste Generation

Seit ihre Tochter vor zweieinhalb Jahren zur Welt kam, versucht sie ihre Beziehung zum Essen und zu ihrem Körper zu heilen. Nicht nur für sich, sondern auch für die nächste Generation. Denn Kinder seien wie kleine Schwämme, die alles aufsaugen. Sie wird emotional, wenn sie über ihre Tochter spricht – und über die Chance, ihr ein anderes Körperbild zu vermitteln: „Ich spreche viel bewusster über meinen Körper, seit sie auf der Welt ist. Weil ich weiß, dass sie alles beobachtet, alles aufsaugt. Ich werde nicht mehr sagen, dass mein Körper falsch ist. Denn dann lernt sie genau das.“

Bereits 2015 zeigte eine Studie im „International Journal of Eating Disorders“, dass 34 % der Mädchen ab fünf Jahren versuchen, weniger zu essen – aus Angst, zu dick zu sein. Und laut der National Eating Disorders Association sind zwischen 69 und 84 % der Frauen mit ihrem Körper unzufrieden. Besonders alarmierend: 60 % der 6- bis 12-jährigen Mädchen glaubten 2014, sie seien zu dick. Expert:innen gehen davon aus, dass diese Zahlen heute viel höher liegen – auch weil Essstörungen häufig erst spät erkannt oder gar nicht als solche eingestuft werden.

Der Vater einer Sechsjährigen habe Danae Mercer kürzlich kontaktiert. Seine Tochter sei aus der Schule gekommen und habe darüber gesprochen, wie dick und hässlich sie sei. Er habe dann mit ihr gemeinsam Danaes Account angesehen und ein Gespräch darüber geführt, was sie im Fernsehen oder online sieht und dass diese Menschen nicht wirklich so aussehen. Mercer selbst erinnert sich daran, wie sie mit 12 oder 13 Jahren Diätpillen kaufen ging, und wünscht sich eine



andere Zukunft für ihre Kinder: „Es gibt interessante Forschungen, die zeigen, dass kleine Jungen und kleine Mädchen sehr früh anfangen, die Sprache über ihre Körper zu ändern.“ Bei kleinen Jungen ginge es darum, was ihre Körper tun können, und kleine Mädchen beziehen es darauf, wie sie aussehen. „Das lernen sie von uns. Wir müssen alles tun, was wir können, um das zu verändern“, sagt die Influencerin mit Tränen in den Augen.

### Riot, don't diet!

Während auf Social Media Diättipps viral gehen, bleibt eine Frage offen: Warum passiert das gerade jetzt? Warum kommt ausgerechnet jetzt – mitten im weltweiten Kampf gegen patriarchale Machtverhältnisse – ein Comeback der Norm, möglichst dünn zu sein? Warum wird der weibliche Körper wieder kleiner gemacht, genau in einer Zeit, in der viele Frauen lauter denn je sind? Naomi Wolf schreibt in ihrem Buch *The Beauty Myth*, dass das kein Zufall ist: ➤



**JA SAGEN.** Zum eigenen Körper, zum Leben – und sich nicht von Diäten diktieren lassen. Nach diesem Credo lebt es sich einfach leichter.

„Eine Kultur, die auf weibliche Schlankheit fixiert ist, ist nicht besessen von weiblicher Schönheit. Sie ist besessen von weiblichem Gehorsam. Diäten sind das stärkste politische Beruhigungsmittel in der Geschichte der Frauen; eine ausgehungerte Bevölkerung ist eine gefügige.“

Frauen, die sich wegen ihres Körpers verrückt machen lassen, werden nicht wegen des Verlusts ihrer Rechte rebellieren. Wer mit sich selbst kämpft, hat nicht die Kraft, gegen Autorität zu kämpfen. Umso unerreichbarer das Ideal, umso besser. Kulturwissenschaftlerin Elisabeth Lechner schreibt in ihrem 2021 erschienenen

## „Schon eine Woche ohne Instagram oder Tiktok verbessert das Selbstwertgefühl junger Frauen signifikant.“

Buch *Riot, Don't Diet!*: „Schönheit ist ein System, das nur dann funktioniert, wenn es viele ausschließt.“ Danae Mercer sieht zusätzlich eine starke wirtschaftliche Komponente: „Die Realität ist, dass es ein riesiges Konglomerat von Unternehmen gibt, die davon profitieren, neue Wege zu finden, damit wir uns selbst hassen.“

### Wir sind genug

Aber was lässt sich dagegen tun? Und wie kann dieser unendliche Strudel durchbrochen werden? Ein Schlüssel scheint in den sozialen Medien selbst zu liegen. Eine Studie der Universität Toronto zeigt: Schon eine Woche ohne Instagram oder Tiktok verbessert das Selbstwertgefühl junger Frauen signifikant. Umgekehrt ergab eine Untersuchung der Charles Sturt University in Australien, dass schon acht Minuten täglicher Diät- und Fitness-Content auf Tiktok die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper spürbar senken können. Besonders Jugendliche sind anfällig – sie vergleichen sich, oft unbewusst, mit Bildern, die nichts mit der Realität zu tun haben.

Danae Mercer sieht die Verantwortung ganz klar bei den Erwachsenen, der nächsten Generation klarzumachen, dass sie mehr als ein schöner Körper sind. Dafür müssen sie aber zuerst ihr eigenes Körperbild heilen und reflektieren: „Wir müssen lernen, anders über uns und andere zu sprechen. Und wir müssen der nächsten Generation zeigen: Ihr seid geliebt – und zwar für so viel mehr als nur für euer Aussehen. Ihr seid stark. Eure Körper sind großartig.“ Genau das müssen viele Erwachsene erst selbst verstehen und sie müssen aufhören, ihre Körper als Bausteine zu betrachten. Sie sind unser Zuhause. Und das allein verdient Respekt. |

WILLHABEN



Second Hand Loewe Tasche  
bei willhaben gesehen am  
25.08.2025 um € 350,-\*

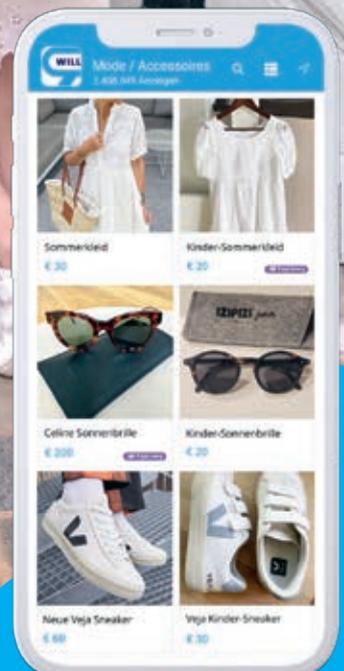


Second Hand Veja Sneaker  
bei willhaben gesehen am  
25.08.2025 um € 60,-\*

# WER FESCH SEIN WILL, WILLHABEN.

**Pre-loved ist FESCH!**

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



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



**NEU**

# Hakle®

Ob Trocken oder  
Feucht: Neuer Style,  
gleiches Wohlgefühl.  
Pfote drauf!



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



## LIFE COACHING

# Wenn die Welt zu laut wird ...

Kriege, Krisen, Klimawandel, Katastrophen, Donald Trump und überhaupt. Manchmal ist es ein bisschen zu viel von allem, finden Sie nicht auch?

**A**ls Journalistin bin ich täglich mit der aktuellen Nachrichtenlage konfrontiert, ich arbeite ständig mit Informationen, bereite sie auf und verkünde sie. Oft bekomme ich Zuschriften von Menschen, die sich darüber beklagen, so tun, als würde ich für die düsteren Meldungen verantwortlich sein. Wir Journalist:innen machen nicht die Themen, aber wir entscheiden, was ein Thema ist. Wir sind selbst auch Konsument:innen und Rezipient:innen und niemand in unserem Berufsumfeld ist gefeit davor, dass einem das eine oder andere nahegehen kann. Ich kann daher die Kritik „Bitte nicht so viele negative Meldungen“ gut nachvollziehen und verstehe jeden Menschen, der behauptet: Das tut mir nicht gut oder das ist zu viel für mich.

Mir persönlich hilft mein grenzenloser Optimismus, um die „Good News“ zu finden und die „Bad News“ in den Hintergrund zu stellen.

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

Sehr wahrscheinlich habe ich mich im Laufe meiner Berufsjahre auch an vieles gewöhnt, vieles ist „normal“ für mich geworden. Ich will aber nicht abstumpfen. Ich will mir auch nichts schönreden. Doch ich finde es wichtig, sich abzugrenzen, und das tue ich regelmäßig, speziell in meiner Freizeit. Ich erlaube mir in meiner Nicht-Arbeitszeit bewusste Auszeiten von den Nachrichten und habe dabei nicht das Gefühl, dass ich etwas versäume oder schlechter informiert bin. Diese „emotionale Hygiene“ hilft mir dabei, einen professionellen Abstand zu gewinnen. Denn schlechte Nachrichten wirken wie Zement. Sie legen sich auf die Seele, schwer und grau.

Hat man also das Gefühl, die Welt würde einen gerade erdrücken, dann bitte Abstand nehmen!

### HIER MEINE TIPPS DAFÜR:

Ich bin rigoros beim Aussortieren von Accounts, die mich nur aufregen oder Angst machen. Menschen, die ständig Unheil teilen oder Bullshit posten, werden stumm geschaltet oder gelöscht.

Ich halte mir ganz bewusst Räume offen, in denen die Welt gut ist. Ich lese mehr Bücher, höre Musik und Podcasts, die mich bereichern. Ich mache Spaziergänge ohne Handy, führe Gespräche ohne Medien.

Wenn ich merke, dass mich ein Thema emotional mitnimmt – Krieg, Gewalt, politische Eskalation –, dann lese ich bewusst langsamer. Nicht im Vorbeigehen, sondern mit Aufmerksamkeit. Und manchmal, ganz ehrlich, lese ich auch einfach nicht weiter. Auch das darf sein.

Ich habe alle Push-Mitteilungen für News-Apps abgedreht. Die Welt dreht sich ein paar Stunden auch ohne mich weiter. Diese „Jetzt sofort lesen!“-Mentalität habe ich mir abgewöhnt.

Frei nach dem Motto „Die Nachricht kann warten, das Wohlbefinden nicht“ bin ich überzeugt, dass die Welt keine erschöpfte Menschheit braucht, sondern eine, die mit klarem Kopf und offenem Herzen hinschaut!

Passen Sie gut auf sich auf!  
Ihre Eva Pözl

**OUT OF OFFICE.**  
Büro-Style  
war gestern, die  
neuen Anzüge  
kommen in  
weichen Stoffen  
und warmen  
Gewürzfarben.

## Suits

Der „Tailoring“-Trend hält sich mittlerweile seit ein paar Saisons und begleitet uns auch weiter in den Herbst. Blazer, akkurat oder oversized geschnitten, Schultern, die sitzen, adrette Revers und „angezogene“ Hosen – damit's nicht zu businessmäßig rüberkommt jetzt gern aus soften Materialien. Bei Dorothee Schumacher zum Beispiel aus samtigem Cord. Schön darunter: die farblich abgestimmte seidig schimmernde Bluse.

[dorothee-schumacher.com](http://dorothee-schumacher.com)



## Role Model

Chanel gründet mit Nevold eine eigene Plattform für Textilrecycling und Kreislaufwirtschaft. Ziel ist es, Produktionsreste und Altware in neue, hochwertige Materialien zu verwandeln. Bis zu 80 Millionen Euro fließen in das Projekt, das auch externe Partner bedienen soll. Bereits heute nutzt Chanel bei 30 % der Taschen und 50 % der Schuhe recycelte Innenmaterialien. Mit Nevold reagiert das Modehaus auf Ressourcenknappheit und neue EU-Vorgaben und positioniert sich für die Zukunft. Bravo!

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

## KULT-KOFFER

Gäbe es eine offizielle Liste moderner Statussymbole, stünde der Original Cabin Carry-on von Rimowa ganz oben. Die markante Aluminiumhülle ist längst mehr als nur Gepäck – sie ist ein weltweites Erkennungszeichen der First Class. Wie der Kofferhersteller es geschafft hat, einen Gebrauchsgegenstand zum begehrten Lifestyle-Objekt

zu machen, ist eine Fallstudie in Sachen Markenführung. Die Kooperation Vitra x Rimowa setzt dem noch eines drauf.



Vitra x Rimowa Aluminium Stool, 2.200 Euro, [rimowa.com](http://rimowa.com)



## Mode als Kunstform

Für Philosoph Emanuele Coccia und Designer Alessandro Michele ist Mode viel mehr als Konsum, sie ist Ausdruck gelebter Freiheit, verkörperte Philosophie. Und damit die radikalste unter den Kunstformen, da wir sie tagtäglich zur Schau tragen. Ihre Freundschaft verbindet Theorie und Stoff zu einem Buch und einem neuen Blick auf Identität und Stil.

Emanuele Coccia, Alessandro Michele: Das Leben der Formen. Eine Philosophie der Wiederverzauberung. Hanser 2025, ca. 29,50 Euro



## Tech trifft Glamour

Motorola und Swarovski launchen funkelnde Earbuds, Motorolas erste Open-Ear-Kopfhörer – ultraleicht, elegant und verziert mit Swarovski-Kristallen.

259,99 Euro, [motorola.com](http://motorola.com)



# das kommt

im HERBST/  
WINTER 25

Drapierungen und breite Schultern, um der femininen Sanduhrsilhouette einen neuen Twist zu verpassen. Leder, Röcke, Animal und ja, sogar bauchfrei. Das sind die Trends – have a Look!

VON NICOLE ADLER

**GOTH GIRLS.**  
Ein Stil, der Kontraste liebt, zwischen Schwarz und Spitze, Stärke und Verletzlichkeit, dramatisch, sinnlich, rebellisch. Perfekt für alle, die the Dark Side of the Moon zelebrieren wollen.

# TREND **big shoulder**

Extreme sind spannend. So verhält es sich auch bei den XL-Schultern, die an die 80s und an Silhouetten von Montana und Mugler erinnern. Das Spiel mit der überbordenden Schulterpartie will nicht maskulin sein, sondern eine coole Sanduhrsilhouette zaubern. Anthony Vaccarello für YSL betreibt dieses Spiel mit Exzellenz.



# TREND drapings

Drapierungen und Wickel sind an sich nichts Neues und dennoch gibt es immer wieder Überraschungen, was Technik und die Spannung zwischen Verspieltheit, Ideenreichtum und Coolness betrifft. Einer neuen Generation an Designer:innen sei Dank. Das Ergebnis: sophisticated Looks mit moderner Eleganz.





ACNE



## Let's fake it!

Animalisch, flauschig, schick und immer ein Hingucker: Kunstpelz setzt sich durch, vor allem bei Accessoires, aber auch Schuhen. So gesehen bei Acne, Prada und The Row.

- 1 FLAUSCHIG.** Haube von Acne Studios, 190 Euro, [acnestudios.com](http://acnestudios.com)
- 2 KRAGENWEITE.** Essentiel Antwerp, 165 Euro, [essentielantwerp.com](http://essentielantwerp.com)
- 3 FURY BAG.** Tasche von Prada, 2.100 Euro, erhältlich über [mytheresa.com](http://mytheresa.com)
- 4 SAMTFFOTE.** Ballerinas von The Row, 1.300 Euro, erhältlich über [mytheresa.com](http://mytheresa.com)
- 5 TEDDY.** Tasche von Unisa, 119 Euro, [unisa.com](http://unisa.com)

## Hit the Road

Wir tragen jetzt flach und legen so einen starken Auftritt hin. Entweder mit klassischen Penny-loafers, Fransen-Loafers, der Tassel-Variante (mit Quasten) oder auch mit Spange besetzt.

**1 MRS BIG.** Loafers von Acne Studios, 750 Euro, [acnestudios.com](http://acnestudios.com)

**2 OPEN.** Schlappen von Miista, 235 Euro, [miista.com](http://miista.com)

**3 QUASTE.** Schuhe von Vagabond, 160 Euro, [vagabond.com](http://vagabond.com)

**4 SPANGE.** Loafers von Bottega Veneta, 950 Euro, [bottegabeneta.com](http://bottegabeneta.com)



JIL SANDER



MIU MIU



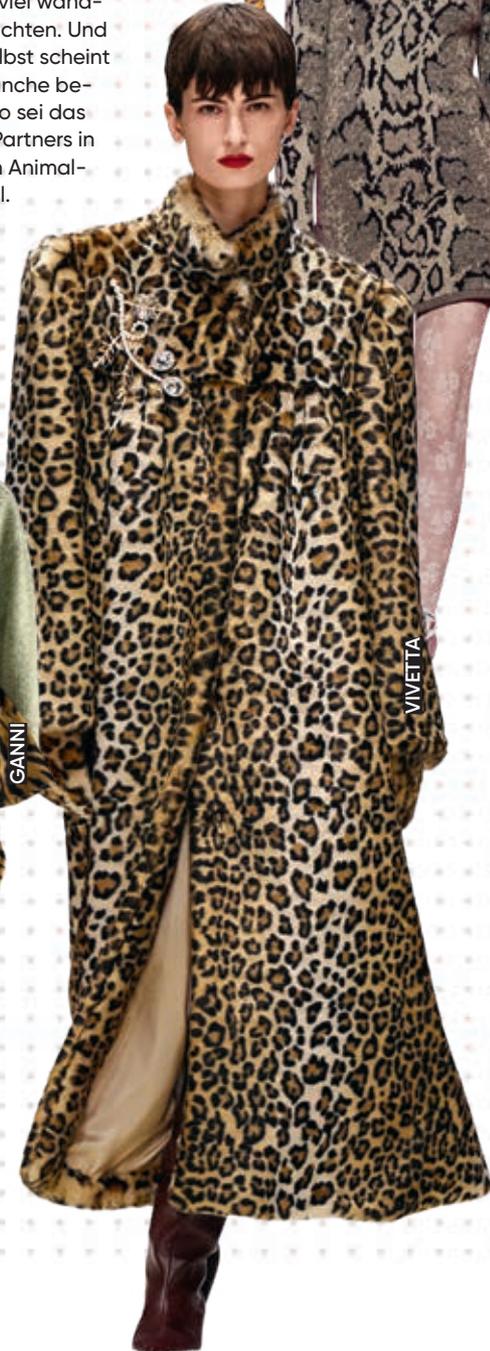
# TREND cropped

Auch im Winter dürfen schöne Bäuche blitzen. Cropped Tops sind richtig getragen tatsächlich eine Augenweide und performen in verschiedensten Varianten. Ob Smoking oder Bouclé – sie verjüngen jedes noch so spießige Kostüm. Auch cool: Strick-Cropped-Tops oder Half-Hemden und weite Hosen mit hoher Taille.



## TREND **animal**

Auch wenn das Jahr der Schlange bald schon abgelaufen ist, der Snake Print ist es nicht. Er verträgt sich ausgezeichnet mit Leopard, Zebra und Kuh und ist viel wandlungsfähiger, als wir dachten. Und auch die Leo-Mania selbst scheint noch nicht vorbei. Manche behaupten ja sogar, Leo sei das neue Schwarz. Gute Partners in Crime sind die neuen Animal-Looks allemal.





1

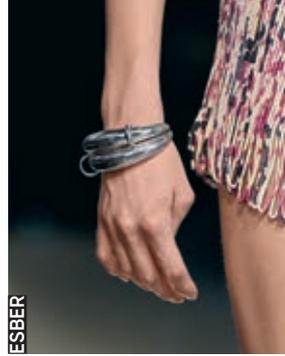


2



3

4



ESBER



TOM FORD

## New Hoops

Gold oder Silber, Kunstharz oder abstrakt: Hoop-Cuffs zeigen sich auffällig und stilbewusst. Sichtbar, mutig und modern werden sie jetzt über Pullover und Blazer getragen.

**1 KUGELN.** Accessoire von Ben Amun, 220 Euro, erhältlich über [modaoperandi.com](http://modaoperandi.com)

**2 RUNDUM.** Armreif von Alexis Bittar, 216,64 Euro, [alexisbittar.com](http://alexisbittar.com)

**3 RETRO.** Armband von Brinker + Eliza, 204 Euro, erhältlich über [modaoperandi.com](http://modaoperandi.com)

**4 OPULENT.** Armreif von Bershka, 16,99 Euro, [bershka.com](http://bershka.com)

## Vinyl Bags

Hochglanz-Taschen tragen wir jetzt in allen Größen: als XL-Format humorvoll überzeichnet bei Chanel, als große Masche unter den Arm geklemmt oder als leuchtend roten Shopper.

**1 ROUGE.** Shopper von Essentiel Antwerp, 195 Euro, [essentielantwerp.com](http://essentielantwerp.com)

**2 GESTEPPT.** Handtasche von Unisa, 8990 Euro, [unisa.com](http://unisa.com)

**3 GUTE MASCHE.** Clutch von Ba&sh, 295 Euro, [ba-sh.com](http://ba-sh.com)

**4 ALLROUNDER.** Tasche von Acne Studios, 1.834 Euro, [acnestudios.com](http://acnestudios.com)



CHANEL



1



2



3



4

# TREND rock me

Die kommende Saison wird gerockt! Säulenröcke mit klarer Linie bringen minimalistische Eleganz ins Spiel, während Tütus in Kombination mit Strick und Boots lässige Romantik versprühen. Asymmetrien sorgen für Bewegung, Schlitz setzen subtile Highlights. Ein selbstbewusstes Comeback feiert der Bleistiftrock.



VICTORIA BECKHAM



NINA RICCI



GABRIELA HEARST



CHANEL



BURC AKYOL



SAINT SERININ



VAUTRAIT



CHLOÉ



COPERNI



SAINT LAURENT

# TREND knitwear

Was früher als Après-Ski-Essential galt, wird jetzt zum Fashion-Piece. Labels wie Acne Studios nehmen den ikonischen Norwegerpulli und drehen ihn durch die Modemaschine. Oversized-Schnitte, fluffige Texturen und statt klassischer Muster gibt's jetzt Rundpassen mit Twist, untypische Farben und Mohair. Ein Look, der maximale Wärme verspricht.



# TREND leather

Leder hält warm und sieht auch echt heiß aus. Diese Saison wird es von Kopf bis Fuß getragen – gesehen etwa bei Isabel Marant oder Brandon Maxwell. Einige Designer:innen setzen auf klassisches Schwarz, aufregend sind die Looks aber in Oxblood, Hellblau oder Ocker – sie wirken immer ein bisschen cooler als nötig.

KRONTHALER WESTWOOD

GIVENCHY

CHANEL

ACNE

TOM FORD

BALMAIN

MARINE SERRE

ESBER

SAINT LAURENT

SITUATIONIST

MCQUEEN

BALMAIN

# Mode ohne Limits

Mit der italienischen Marke Intrend sind Ihrem Stil keine Grenzen gesetzt. Entdecken Sie Mode, die inspiriert, begeistert und Ihre Persönlichkeit unterstreicht – mit Leichtigkeit und einem Gespür für das Besondere.



**A**ls Teil eines der größten Damenmodekonzerne Italiens steht Intrend für eine beeindruckende Vielfalt an Produkten, außergewöhnliche Qualität und ansprechende Preise. Die wahre Stärke von Intrend liegt jedoch im einzigartigen Einkaufserlebnis, das die Bedürfnisse von Frauen jeden Alters und jeder Figur erfüllt. Lassen Sie sich von der Welt von Intrend inspirieren – nicht nur online, sondern auch vor Ort: **Besuchen Sie die Intrend Stores in den Pado Shopping Galerien in Parndorf sowie im Design Outlet in Salzburg.**

## Herbst-Trends 2025

Diesen Herbst stehen zeitlose Eleganz, romantische Silhouetten und urbane Boho-Vibes im Fokus – von „Quiet Luxury“ über verspielte College-Styles bis hin zu Biker-Looks und farbenfroher Occasionwear ist für jeden Stil etwas dabei. Die Kleidungsstücke, Schuhe und Accessoires sind vielseitig miteinander kombinierbar – je nach Lust, Laune oder Anlass.

[intrend.it](https://www.intrend.it)



**1** | LÄSSIG. Denim-Shirt aus 100 % Baumwolle (CLIO), 88 Euro

**2** | BOHO-CHIC. Tasche in Wildlederoptik mit verstellbarem Schultergurt (CREMONA), 83 Euro

**3** | FEMININ. Midirock aus Canvas und Twill mit Blütenprint (OPEROSO), 168 Euro

**4** | ELEGANT. Ankle Boots aus Wildleder (ALASKA), 138 Euro



1

€15,99



CONNER LIVES



€36,99

2



STREETSTYLE PARIS FASHION WEEK



3

€39,99



4

€34,95



5

€65,00



6

€16,99

## STATEMENT SHIRTS

# best of budget

Shirts mit Message sind mehr als ein fancy It-Piece. Das spätestens seit Modedesigner Conner Ives mit seinem „Protect the Dolls“-Shirt ein Zeichen gegen Trans-Feindlichkeit gesetzt hat.

VON **Nicole Adler**



perfect match

7

- 1 ARTSY.** T-Shirt von Reserved, 15,99 Euro, [reserved.com](https://www.reserved.com)
- 2 FIGURATIV.** Shirt von Disney, 36,99 Euro, erhältlich über [zalando.at](https://www.zalando.at)
- 3 WÖRTLICH.** T-Shirt von Wat Apparel, 39,99 Euro, erhältlich über [zalando.at](https://www.zalando.at)
- 4 RESPECT.** Anti Eat Meat Club, 34,95 Euro, [antiatmeatclub.com](https://www.antiatmeatclub.com)
- 5 ECHT WAHR.** Shirt von Victoria Beckham, 65 Euro, erhältlich über [zalando.at](https://www.zalando.at)
- 6 KLARTEXT.** Shirt von Noisy May, 16,99 Euro, [noisymay.com](https://www.noisymay.com)
- 7 INTENSIV.** Flüssiger Lippenstift Super Stay Vinyl Ink Unafraid von Maybelline, 13,49 Euro, [bipa.at](https://www.bipa.at)

# Couture AND THE BEACH

Eleganz trifft auf Haltung:  
Designerin Elena Brenner macht  
mit ihrem Label Anse Victorin  
Luxus-Couture für die schönste  
Zeit im Jahr. Und zeigt auf der  
Vienna Fashion Week, dass  
diese saisonlos ist.

VON **Karin Garzarolli**

**DE LUXE.**

Aus reiner Seide  
und mit viel Liebe  
gefertigt – das  
Romantic-Dress  
von Anse Victorin  
macht nicht nur  
im Beachclub  
eine gute Figur.

**A**nse Victorin – dem Namen nach könnte das auch eine geheime Bucht auf den Seychellen sein. Kein Zufall – denn genau dort, an einem der schönsten Strände der Welt, entstand die Idee zu dem Label. Die Wiener Designerin Elena Brenner entwirft damit Mode für Frauen, die mit beiden Beinen im Leben stehen, aber trotzdem ihre Leichtigkeit nicht verlieren wollen.

Mit fließender Seide, edlem Kaschmir und einem kompromisslosen Anspruch an Qualität bringt sie Eleganz dorthin, wo sie oft vergessen wird: in den Alltag, auf Reisen und sogar an den Strand. Im Rahmen der Vienna Fashion Week (15. bis 20. September 2025) präsentiert Elena Brenner ihre neue Kollektion und zeigt, dass luxuriöse Mode auch bewusst nachhaltig sein kann. Im Interview spricht sie über den Wert echter Handarbeit, ihr Statement gegen Fast Fashion und ihre Vision für stilbewusste Frauen.

**Sie präsentieren Ihre aktuelle Kollektion auf der Vienna Fashion Week 2025. Was bedeutet Ihnen dieser Auftritt – und welche Botschaft möchten Sie auf den Laufsteg bringen?**

Die Teilnahme an der Vienna Fashion Week ist für mich eine besondere Ehre – und eine wunderbare Gelegenheit, Anse Victorin auch dem österreichischen Publikum in einem neuen Licht zu zeigen. Der Zeitpunkt ist ideal, denn mit unserer neu eröffneten Boutique im Herzen Wiens möchten wir unsere Kollektionen nun auch hier erlebbar machen. Auf dem Laufsteg zeigen wir neben unserer Beach Couture auch Ballkleider, edle Kaschmirmode und Seidenblazer – jede Kreation ein

Statement für Zeitlosigkeit, Qualität und weibliche Stärke.

**Was macht Beach Couture von Anse Victorin so besonders – und für wen entwerfen Sie?**

Unsere Beach Couture bringt Luxus dorthin, wo er oft fehlt: an den Strand, auf Reisen, in den Alltag. Sie verbindet das Unbeschwerte mit dem Besonderen – fließende Seide, feinstes Handwerk und ein Design, das Präsenz ausstrahlt. Ich entwerfe für Frauen, die sich nicht zwischen Komfort und Stil entscheiden wollen. Frauen, die bewusst leben und in jedem Moment Haltung zeigen – barfuß am Meer oder bei einem Society-Event. ➤



## ÜBER ANSE VICTORIN

Die Wiener Designerin mit persischen Wurzeln hinter dem Label Anse Victorin heißt Elena Brenner. Für ihre Kollektionen verarbeitet sie fließende Seide und edles Kaschmir. Im Beachclub und auf Reisen legt man in ihren sorgfältig produzierten Outfits einen grandiosen Auftritt hin – kann in der femininen Couture aber auch dem Alltag die nötige Leichtigkeit verleihen. Erhältlich online und in ihrer neu eröffneten Boutique in Wien.

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

1010 Wien, Trattnerhof 2

**„Luxus beginnt nicht beim Preis, sondern bei der Haltung. Ich arbeite in kleinen Stückzahlen und nutze Ressourcen bewusst.“**



**SHOPPING-QUEEN.** In ihrer neu eröffneten Boutique in der Wiener Innenstadt kann man ihre Mode erleben und fühlen – und kommt nicht drumherum, das eine oder andere Stück zu erwerben.



**Nachhaltigkeit und Luxus – ein Widerspruch?**

Ganz im Gegenteil. Ich bin überzeugt: Was wirklich wertvoll ist, verliert nie an Wert. Unsere Entwürfe folgen keiner Saison, sondern einem inneren Anspruch – Stil, Substanz und Qualität. Nachhaltigkeit ist für uns kein Trend, sondern Konsequenz. Wir setzen auf langlebige Naturmaterialien wie Seide und Kaschmir und auf das Prinzip „weniger, aber besser“, auf Mode, die bleibt.

**Wie gelingt Ihnen der Spagat zwischen Luxusanspruch und verantwortungsvoller Produktion?**

Echter Luxus beginnt nicht beim Preis, sondern bei der Haltung. Verantwortung bedeutet für mich, in kleinen Stückzahlen zu arbeiten, Ressourcen bewusst zu nutzen und nur mit Partnern zusammenzuarbeiten, die unser Qualitätsverständnis teilen. Ich lasse ausschließlich dort fertigen, wo handwerkliche Präzision, Erfahrung und Respekt für das Material zusammentreffen.

**KOLLEKTION.**  
Von gut sitzender Bademode über das weit schwingende Strandkleid bis hin zum Cocktaildress gibt es alles, was das Herz von Strandnixen begehrt.



**Wo genau entstehen Ihre Kollektionen – und warum gerade dort?**

Unsere Seidenmode wird in Italien gefertigt – in einer Manufaktur, die auf exklusive Damenmode spezialisiert ist und besondere Expertise im Umgang mit Seide hat. Für unsere Kaschmirlinie arbeiten wir mit Produzenten in Nepal zusammen, wo traditionelles Handwerk auf moderne Technik trifft. Das Ergebnis ist eine Kollektion, die das Beste aus zwei Welten vereint: feine Materialien und meisterhafte Verarbeitung.

**Was ist Ihr Statement gegen Fast Fashion – und wie machen Sie es für Kund:innen erlebbar?**

Fast Fashion steht für Schnellebigkeit und Wegwerfmentalität – beides hat in meiner Welt keinen Platz. Ich glaube an Kleidung, die über Jahre getragen werden kann. Meine Kund:innen spüren den Unterschied: in der Haptik der Stoffe, in der perfekten Passform, in der liebevollen Verarbeitung. Mode soll berühren – und nicht morgen schon belanglos sein.

## „Unsere Beach Couture verbindet das Unbeschwertere mit dem Besonderen und bringt Luxus an den Strand, auf Reisen und in den Alltag.“

Welche Materialien verwenden Sie – und worauf achten Sie bei der Auswahl?

Seide ist das Herzstück unserer Kollektionen – wegen ihrer sinnlichen Haptik, edlen Optik und Langlebigkeit. Bei Kaschmir verwenden wir ausschließlich hochwertigste Garne aus dem Himalaya, die von der italienischen Spinnerei Cariaggi verarbeitet werden. Die langen, feinen Fasern sorgen dafür, dass unsere Stücke kaum pillen – und mit der Zeit sogar schöner werden.

Was war die größte Hürde als Independent-Designerin im Luxussegment?

Die Luxusbranche ist stark von großen Namen geprägt. Sich dort als unabhängige Designerin zu behaupten, ist herausfordernd – vor allem, weil man kompromisslos sein muss. Es braucht Mut, seine eigene Handschrift zu bewahren, und Ausdauer, um sich in einem Markt zu behaupten, der oft auf kurzfristige Trends setzt. Aber genau das macht es auch so erfüllend.

Wie gelingt Ihnen Sichtbarkeit, ohne modischen Schnellschüssen zu verfallen?

Ich setze auf Substanz und Kontinuität. Unsere Boutique in Wien ist ein zentraler Ankerpunkt – dort erleben Kund:innen die Marke unmittelbar. International setzen wir auf unseren Webshop, Plattformen wie Wolf & Badger sowie Medienpräsenz in internationalen Modemagazinen. Am Ende ist es aber immer das Produkt selbst, das überzeugt.

Haben Sie ein Lieblingsstück aus der aktuellen Kollektion?

Schwer zu sagen, denn jedes Stück hat seinen eigenen Zauber. Wenn ich eines wählen müsste: die „Lily“-Seidenbluse. Sie ist unglaublich wandelbar – am Strand, im Business, am Abend. Aber eigentlich steht diese Vielseitigkeit für die gesamte Kollektion. Unsere Mode passt sich dem Leben der Trägerin an – nicht umgekehrt.

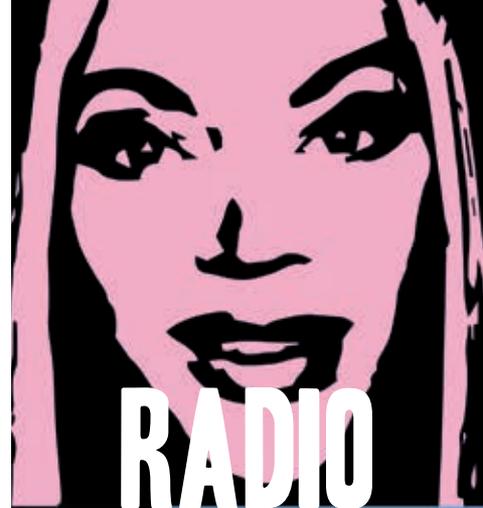
Und was ist Ihre Vision für Anse Victorin in den nächsten fünf Jahren?

Ich möchte Anse Victorin als internationale Marke für moderne Couture etablieren – sinnlich, stark, zeitlos. Wir planen weitere eigene Boutiquen in ausgewählten Metropolen und den Ausbau unseres globalen Vertriebs. Mein Ziel ist es, eine Marke zu schaffen, die für Haltung steht – für selbstbewusste Frauen, die Stil als Ausdruck ihrer Persönlichkeit verstehen. |

Vienna Fashion Week  
15.–20. 9.2025  
[viennafashionweek.com](http://viennafashionweek.com)

Show Anse Victorin  
17.9.2025, 20.00 Uhr  
[ansevictorin.com](http://ansevictorin.com)

SHOPPING Area  
@ vienna fashion week  
17.–20. 9.2025



**IN GANZ  
ÖSTERREICH**

**Superfly**.fm  
**Your Soul Radio**

# GRÜN, GRÜN, GRÜN...

...sind alle meine Kleider?  
Von wegen. Wer bei Kinder-  
mode auf Nachhaltigkeit  
setzen möchte, hat es  
mitunter gar nicht so leicht.  
Wir suchen Orientierung in  
Sachen Fair Wear.

VON Bianca Blum





Fotos: Hersteller



**AUCH GUT.** GOTS-zertifizierte Baumwolle, GRS-zertifiziertes Polyester, nachhaltige Naturmaterialien: Die Pure Collection von Ernsting's Family wird nach anspruchsvollen Standards gefertigt. [ernstings-family.at](http://ernstings-family.at)

**L**eider ist es uns aktuell aus rechtlichen Gründen nicht möglich, zu diesem Thema Inhalte oder Statements beizusteuern. Wir können bis auf Weiteres keinen Input zum Thema Nachhaltigkeit liefern.“ Überall liest man von grüner Mode und nachhaltiger Kleidung, aber fragt man bei den Big Playern der Branche nach, wie sie in Sachen Green unterwegs sind, oder möchte gar Einblick in die Produktion erhalten, bekommt man fadenscheinige Antworten wie diese.

Und dann gibt es da die anderen, über die viel zu wenig gesprochen wird – wobei sie doch so gerne erzählen. Viktoria Feyferlik-Niermann, ihres Zeichens Geschäftsführerin des österreichischen Labels Popolini zum Beispiel. Sie sprudelt geradezu vor Enthusiasmus und Ideen für eine bessere Zukunft.

### Um jeden Preis?

Vor kurzem habe sie in einem Gespräch mitbekommen: „Da wollte jemand einen Baby-Schlafsack um 4,99 Euro bei einem der großen Discounter kaufen. Ich habe mir gedacht: Wahnsinn – 4,99 Euro! Der Meter Stoff kostet 6 Euro. Wie geht das? Irgendjemand wird hier ausgebeutet. Das ist wirklich bitter. Dann wundert man sich, warum unsere Schlafsäcke zwischen 30 und 60 Euro kosten.“ ➤

## Made in Austria

### GEA WALDVIERTLER

Österreichs Vorreiter in Sachen „gute Schuhe“ steht für nachhaltige Produkte, die regional produziert und langlebig sind. [gea-waldviertler.at](http://gea-waldviertler.at)

### FRAU PFAU

Kleidung und Accessoires aus Bio-Stoffen, gefertigt in Handarbeit von Eva Weber in Wien. [frau-pfau.com](http://frau-pfau.com)

### GOLDKIND WALDVIERTEL

Bio-Qualität und natürliche Materialien für die Haut von Babys und Kleinkindern – das liegt Elvira Jank am Herzen. [goldkind-waldviertel.at](http://goldkind-waldviertel.at)

### SOOVA

Bio, nachhaltig, fair: Bei Soova gibt es Mode für Groß und Klein. Typisch für das Label sind die fröhlich-bunten Muster auf den Bio-Baumwollstoffen. [soova.at](http://soova.at)

### PAGABEI

Das Wiener Label steht für schadstofffreie bunte Kleidung für Kinder von 0 bis 10. Gründerin Eszter Szabolcs legt Wert auf ökologische Herstellung und kindgerechte Designs. [pagabei.at](http://pagabei.at)



### GOTS

Die Abkürzung steht für Global Organic Textile Standard. Das Zertifikat bestätigt, dass ein Textilprodukt umweltfreundlich und sozialverträglich hergestellt wurde – vom Rohstoff bis zur Endbearbeitung – und aus Bio-Fasern besteht. [global-standard.org/de](http://global-standard.org/de)



# Gemeinsam stark für eine bessere Zukunft

Wir unterstützen UNICEF\* dabei, Kindern einen Zugang zu Bildung zu ermöglichen



**1 ROCK** aus zwei Lagen, 15,99 Euro **2 BLUSE** mit Blumenprint, 12,99 Euro  
**3 PULLOVER** mit Stickerei, 15,99 Euro **4 HOSE** mit gerafftem Bund, 19,99 Euro  
**5 BLUSE** mit Spitzenborte, 22,99 Euro **6 STRICKJACKE** mit gerüschtem Saum, 17,99 Euro  
**7 PULLOVER** mit Fake-Layering-Bluseneinsatz, 25,99 Euro **8 JEANS** mit aufgesetzten Taschen, 19,99 Euro

unterstützt



In Ostasien und der Pazifikregion lebt rund ein Viertel aller Kinder weltweit. Vielen von ihnen fehlt es jedoch noch immer an grundlegenden Lese- und Rechenfähigkeiten, insbesondere in benachteiligten Bevölkerungsgruppen. Etwa die Hälfte aller zehnjährigen Kinder in der Region hat Schwierigkeiten, einen einfachen Text zu lesen und zu verstehen. In einigen Ländern wie Laos und den Philippinen kann dies in bestimmten Bevölkerungsgruppen sogar über 90 Prozent aller Kinder betreffen.

Pro verkauftem Artikel aus der neuen **UNICEF-Kollektion** unterstützt Ernstings family mit 1 Euro das UNICEF-Bildungsprogramm „Schulen für Ostasien und die Pazifikregion“. Dies hilft UNICEF dabei, benachteiligten Kindern Chancen für eine bessere Zukunft zu eröffnen.

Die UNICEF-Kollektion bietet ab dem 28. August vielseitige Styles für die gesamte Familie. Jetzt entdecken auf [ernstings-family.at](http://ernstings-family.at)

INTERVIEW

## „Unsere Kleidung können mehrere Generationen tragen.“

Von Stoffwindeln zum heimischen Vorreiter in Sachen nachhaltige Kindermode. Popolini zeigt vor, wie Fair Fashion geht.

Viktoria Feyferlik-Niermann führt in zweiter Generation das Unternehmen Popolini (popolini.com), das Papa Gerhard und Mama Sigrid 1991 als Stoffwindel-Produktion gegründet haben.

**IHRE ELTERN HABEN VOR ÜBER 30 JAHREN MIT POPOLINI UND STOFFWINDELN BEGONNEN, DA WAREN ORGANISCHE STOFFE NOCH KEIN THEMA?**

Nein, das kam erst später. Zunächst war es Bio-Baumwolle, die wir verwendet haben. GOTS gab es ja damals noch nicht. Durch die Stoffwindeln kam irgendwann der Gedanke: Wir haben die Klientel im Haus, machen wir doch mehr. Dann hat sich die Kinderkleidung dazu entwickelt, vor über 15 Jahren. Wir waren da Vorreiter in Österreich. Die Leute haben gesagt: Was wollt ihr mit Bio, das kauft ja keiner.

**WIE HAT SICH DER MARKT IN DEN LETZTEN DREI JAHRZEHNTEN GEÄNDERT?**

Die Windeln haben Ups und Downs, da gibt es immer einmal wieder einen Hype. Wir bleiben bei den fünf Prozent, die Stoffwindeln verwenden. Ein ziemlicher Aufschwung kam durch Corona, weil alle lokale Anbieter unterstützen wollten. Kaum war Corona vorbei, waren aber Temu und Co da – da kaufen viele Leu-



te und denken überhaupt nicht nach, da ist das Bewusstsein dann wieder egal. Natürlich spielen die Preise eine große Rolle. Meine Marge hingegen wird immer kleiner. Ich muss dann bei uns kürzen, beim Team, beim Marketing.

**WIE BLICKEN SIE IN DIE ZUKUNFT?**

Gerade habe ich das Gefühl, es stabilisiert sich wieder. Es gab diese große Unsicherheit – alles wird teurer, wir kaufen nichts. Andererseits reisen die Leute wieder. Also irgendwo ist das Geld da, aber die Prioritäten haben sich verschoben. Ich habe das Gefühl, dass sie für hochwertige Dinge durchaus wieder Geld ausgeben. Unsere Kleidung können mehrere Kinder, mehrere Generationen tragen. Ich bin positiv, was die Zukunft betrifft. Anders könntest du aber ein solches Unternehmen auch nicht führen.

Denn, ja, so viel ist Fakt: Will man „gut“ einkaufen, muss man tiefer in die Tasche greifen. Daran führt kein Weg vorbei. Aber, so Feyferlik-Niermann: „Unsere Teile halten über Generationen. Und auch die nachhaltigen Labels sind mitunter erschwinglich – ich sage nur Sale oder second hand. Ich sehe unsere Sachen ja zum Beispiel auf Willhaben. Da sind sie immer sofort weg. Das ist natürlich ein Kompliment, aber wir spüren das schon.“

**Schau genau**

Warum die anderen, die Großen, so zurückhaltend sind mit der Herausgabe von Informationen? Feyferlik-Niermann ortet einen Hang zum >



**WINDELN USW.** Bei Popolini werden Stoffwindeln und Kinderkleidung von Hand gefertigt. Unten: die Näherinnen in Ungarn.



## fashion

**FRÖHLICH.** Garantiert nachhaltige Kindermode hat auch das Wiener Label Soova. Typisch: die bunten Muster. [soova.at](http://soova.at)



Greenwashing – was meint, dass Unternehmen häufig einfach nur so tun, als produzierten sie nachhaltig. „Sieht man genauer hin, entdeckt man zum Beispiel, dass da sehr oft ‚Mit Bio-Baumwolle‘ im Etikett steht. Das sagt mir dann aber ja nicht, was wirklich enthalten ist. Zumeist bedeutet es, dass sehr wohl auch konventionelle Baumwolle verarbeitet wurde. Außerdem erfahren wir da nichts über Transportwege. Gerade da aber gibt es große Unterschiede. Die meisten Teile tragen ja auch keine Zertifikate. Es ist tatsächlich ein Dschungel und verwirrend für die Endkund:innen.“ Licht in diesen Dschungel bringen Zertifikate und Standards – GOTS zum Beispiel.

Für Feyferlik-Niermann der wichtigste Orientierungspunkt. Ein Produzent, der das GOTS-Siegel trägt, dem kann man vertrauen. Und dann gibt es da auch noch die Großen, denen es doch ernst zu sein scheint: Bei Ernsting's Family etwa hat man sich Gütezeichen verschrieben und zum Ziel gesetzt, in naher Zukunft alle Textilien mit einem solchen auszuzeichnen. |

## Pre-Loved

### ● WILLHABEN

Platzhirsch und Vorreiter in Sachen kaufen/verkaufen. [willhaben.at](http://willhaben.at)

### ● VINTED

Kleidung kaufen und verkaufen – mit Erfolg: Vinted wurde 2008 als Start-up gegründet und zählt heute 2.000 Mitarbeiter:innen. [vinted.at](http://vinted.at)

### ● SELLPY

Auch Moderie H&M setzt auf Second-Hand-Mode. [sellpy.at](http://sellpy.at)

### ● NEWORN

Das 2023 gegründete Wiener Start-up handelt mit Second-Hand-Mode – und neuerdings auch Musterstücken und Retouren nachhaltiger Labels. [neworn.com](http://neworn.com)

Foto: Hersteller

# YOUR



# MUSIC



## IMMER DIE NEUESTEN HITS

### ÖSTERREICH/DAB+

### WIEN

### SALZBURG

### OBERÖSTERREICH

### KÄRNTEN

### TIROL

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



# RADIO

ALLE INFOS ZUM EMPFANG AUF [WELLE1.AT](http://WELLE1.AT)

**WELLE 1**  
music radio

[WhatsApp](#) [Instagram](#) [Facebook](#) [TikTok](#) [welle1.at](http://welle1.at)

# Inspirierende Workshops exklusiv für maxima-Leser:innen

**GEWINNSPIEL**

in Kooperation mit BILLA

maxima  
**MAS  
TER  
CLASS**

BILLA PLUS Genuss-Events und maxima laden zur Masterclass „Winterkekse-Workshop“ ein.

## Vanille, Zimt & Weihnachtszeit

### FÜR WEN

Für alle, die Weihnachten lieben und sich mit dem Duft von frisch gebackenen Winterkekse in festliche Stimmung bringen möchten.

### DER ABLAUF

Die leidenschaftliche Foodbloggerin Verena Pelikan wird die Veranstaltung führen und mit den Teilnehmer:innen ein Sortiment an Wintergebäck zubereiten. Das Event dauert 2 Stunden.

### ZIEL & ERGEBNIS DES WORKSHOPS

Eine gemeinsame Einstimmung auf die Weihnachtszeit, bei der verschiedenes Wintergebäck zubereitet wird – coole Side-Tricks zum Nachmachen inklusive.



**BILLA**

### DIE MARKE

Die exklusiven Workshops von BILLA PLUS Genuss-Events bieten einen Einblick in die Welt des Genusses: Von internationalen Kochabenden über Blitzgerichte bis hin zu gemütlichen Backworkshops oder spannenden Gaumenreisen durch beliebte Whiskey- oder Weinsorten – bei den Genuss-Events ist für jeden Geschmack etwas dabei!

### WAS

Teilnahme für 2 Personen am Genuss-Event „Winterkekse-Workshop“

### WANN

28.10.2025 von 18 bis 20 Uhr

### WO

BILLA PLUS  
Swatoschgasse 3  
1110 Wien  
[event.billa.at](https://event.billa.at)



*Sollte das Glück beim Gewinnspiel nicht auf Ihrer Seite sein, dann können Sie sich gerne für ein anderes Event anmelden – einfach den QR-Code scannen!*

**Anmelden  
und  
gewinnen**

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

Teilnahmeschluss ist der 18. 9. 2025, 12 Uhr, Teilnahmebedingungen unter [maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-masterclass](https://maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-masterclass), weitere Infos auf [maxima.at/masterclass/maxima-masterclass](https://maxima.at/masterclass/maxima-masterclass)

STYLE ME!

# WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Experimentierfreudig und neugierig auf frische Looks, zeigt unsere Leserin, wie stilvoll und facettenreich sich die Farbe Grau stylen lässt.

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



## Das Keypiece

Grau wird noch immer mit Tristesse und Langeweile assoziiert, dabei gibt es wohl keine Farbe, die so universell und vielseitig funktioniert. Kühles Silbergrau oder warme Taupe-Töne? Grau funktioniert von lässig bis glamourös. Der Oversize-Cardigan aus Mohair ist jetzt schon unser Lieblingsteil für den Herbst. Von Onika Knitwear, 549 Euro, [onika-knitwear.com](http://onika-knitwear.com)

## LOOK 1

### Shifts of Grey

Dieser Look lebt von Layering und der Kombination unterschiedlicher Strukturen. Über einem Midi-Rock aus Kunstleder trägt Birgit einen grauen Ballonrock in Knielänge, dazu kombiniert sie ein gerafftes Bandeau-Top. Unser Keypiece sorgt dafür, dass der Look angezogen bleibt, und rahmt alle Elemente harmonisch ein. Ballerinas und Schmuck in Silber setzen stimmige Highlights.



## Unsere Leserin

### BIRGIT BRAUNEDER

Die 48-Jährige lebt in Maria Enzersdorf und ist als Hörbuch- und Werbesprecherin tätig, zusätzlich bietet sie Sprech-Coachings an. In ihrer Freizeit zieht es Birgit zum Golfen und Radfahren an die frische Luft. Da sie beruflich viel Zeit in ihrem Studio verbringt, wünschte sie sich von unserem Shooting neue Styling-Ideen. Den Job vor der Kamera hat sie definitiv toll gemeistert.

Ton in Ton wirkt in unterschiedlichen Strukturen besonders stark.

Ballonrock von Second Female, 109 Euro, erhältlich bei Kitsch Bitch Sight Store, Kunstlederrock von Tezenis, 27,99 Euro, Top von Jaded London, 51,99 Euro, und Ohrringe von Skagen, 48,95 Euro, beides erhältlich bei Zalando, Sonnenbrille von VIU Eyewear, 155 Euro, Ballerinas von Högl, 199,90 Euro, Ring Stylist's own, und Armbanduhr Model's own.



### Beauty-Hack

Boyfriend Blush ist ein No-Make-up-Look, der die natürlichen Gesichtszüge betont und einen frischen Teint zaubert. Dazu Rouge mit einem großen Pinsel auf die Wangen auftupfen und mit den Fingern verblenden.

Baby Got Blush von Essence, 2,99 Euro\*



Jumpsuit von Japanese Workwear, 129 Euro, und Cap von Colorful Standard, 35 Euro, beides erhältlich bei Kitsch Bitch Sight Store, Ohr-ringe von Zign, 14,99 Euro, erhältlich bei Zalando, Tasche von Ucon Acrobatics, 59,99 Euro, und Sneaker von Högl, 169,90 Euro.

## LOOK 2

### Street Vibes

In ihrer Freizeit setzt unsere Leserin auf entspannten Chic und kombiniert das Keypiece mit einem lockeren jumpsuit in tiefem Anthrazit. Sportliche Accessoires wie die bordeauxrote Base-Cap und farblich abgestimmte Sneaker bringen Dynamik und warme Akzente in den Look. Eine minimalistische Tasche und Ohrhänger in Tropfenform setzen dezente Highlights und verleihen dem Outfit eine zurückhaltende, alltagstaugliche Eleganz.



### Beauty-Hack

Bei Schlupflidern empfiehlt es sich, Eyeliner statt auf dem Lid am unteren Wimpernkranz aufzutragen. Anschließend vor allem die oberen Wimpern kräftig tuschen – das wirkt frisch, liftet optisch und öffnet den Blick.

Glam & Doll Sculpt & Volume Mascara von Catrice, 4,49 Euro\*

Sportlich und cosy, clean und elegant: Stilbrüche schaffen spannende Kontraste.

### ZUFRIEDENE GESICHTER.

Unsere Leserin und das Team sichten die Shooting-Ergebnisse.





Tube Top, 2999 Euro, und Panty, 16,99 Euro, beides von Tezenis, Jeans von My Essential Wardrobe, 99,95 Euro, erhältlich bei Kitsch Bitch Sight Store, Ohrring linkes Ohr, 60 Euro, Ohrring rechtes Ohr, 44 Euro, beides von Auris Ku, Ringe Stylist's own, Stiefel, 339,90 Euro, und Tasche, 199,90 Euro, beides von Högl.

## LOOK 3

### Night Fever

Nachts sind alle Katzen grau? Nur zu, wenn sie dabei so gut aussehen wie unsere Leserin! Am Abend lässt Birgit das Keypiece über die Schultern fallen und trägt es wie eine Stola zum glitzernden Tube Top. Das dazu passende Panty blitzt aus dem Bund der Jeans und sorgt für subtile Sexiness. Stiefel und Tasche aus schwarzem Leder runden den Look harmonisch ab, transparenter Schmuck ist das stylische Sahnehäubchen!

Mit wenigen Glam-Elementen wird aus einem Tageslook ein cooles Abendoutfit.



### Beauty-Hack

Am Abend setzt Birgit auf Volumen durch Ombré-Lips. Dazu dunklere Farbe auf die gesamte Lippe auftragen, etwas transparenten Puder auf die Lippenmitte geben und mit einem helleren Ton akzentuieren.

Infaillible Matte Resistance 16H Lippenstift von L'Oréal Paris, 16,99 Euro\*

**DAS IST ES!** Unsere Leserin vor der Kamera und beim anschließenden Check mit der Fotografin.





## SHOPPING-GUIDE

# STYLE TEIL



Nichts für graue Mäuse! Diese Pieces bringen frischen Drive in die Herbstgarderobe.



**1 SPACE GIRL.** Bomberjacke aus Satin von Colmar, 365 Euro, [colmar.com](http://colmar.com) **2 DURCHBLICKER.** Top aus Mesh mit Batik-Print von Sassy Classy, 29,95 Euro, [sassyclassy.de](http://sassyclassy.de) **3 GESCHNALLT.** Loafer mit dicker Sohle von Billi Bi, 239 Euro, [billibi.com](http://billibi.com)

**4 KLASSISCH.** Bundfaltenhose mit Gürtel von C&A, 35,99 Euro, [c-and-a.com](http://c-and-a.com) **5 SPITZE.** Midi-Rock mit Fake-Unterrock von Baum & Pferdgarten, 219 Euro, [baumundpferdgarten.com](http://baumundpferdgarten.com) **6 MINIMALISTIN.** Sweater mit U-Boot-Ausschnitt von Opus, 69,99 Euro, [opus-fashion.com](http://opus-fashion.com) **7 GREYED.** Sonnenbrille von Andy Wolf, Preis auf Anfrage, erhältlich bei [wutscher.com](http://wutscher.com)

**8 DRÜBERZIEHER.** Weste aus Rippstrick von Weekday, 42,99 Euro, erhältlich bei [peekandcloppenburg.at](http://peekandcloppenburg.at)

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

## Kunst für den Tisch

Das beste Argument, Kinder mit ins Museum zu nehmen? Eine künftige Kunstkarriere! Die New Yorker Malerin Emma Kohlmann ging schon von klein auf gern ins Metropolitan Museum. Die Eindrücke, die sie seit damals dort sammelte, ließ sie jetzt in ihre neue Geschirrkollektion für Hay einfließen. Teller, Schüsseln, Becher, Vasen, Krüge, Servierplatten, alle handbemalt. Für besondere Anlässe – oder auch jeden Tag!

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

WASSERFARBEN. Aquarellierte Gesichter und Pflanzen sind typisch für die US-Künstlerin Emma Kohlmann.





## FLOWER POWER

Der Trend zu botanischen Mustern und Motiven drückt unsere wachsende Sehnsucht aus, im Einklang mit der Natur zu leben. Zukünftig werden nicht nur Dekorartikel mit floralen Prints, organischen Motiven und von der Natur inspirierten Formen gestaltet, sondern auch Möbel, Teppiche und Leuchten zelebrieren die Vielfalt und Schönheit von Mutter Erde – und bringen ein Gefühl von Harmonie und Ruhe in unsere Wohnräume.

- 1| DEKORATIV.** Kissenhülle Rosita von Broste Copenhagen, 59 Euro, bei [connox.at](http://connox.at)  
**2| HANDGETUFETET.** Wallteppich Botanica von Gan, 2.580 Euro, [gan-rugs.com](http://gan-rugs.com)



## Inspirierend

Österreichs wichtigstes, multidisziplinäres und kuratiertes Designfestival präsentiert 2025 wieder ein vielfältiges Programm aus Ausstellungen, Workshops, Passionswegen, Open Studios, Installationen und vielem mehr.

Vienna Design Week, vom 26. September bis 5. Oktober 2025  
[viennadesignweek.at](http://viennadesignweek.at)

## Verträumt

Serax stellt in Zusammenarbeit mit dem legendären Dance-Festival Tomorrowland die Geschirrkollektion „Unity“ vor. Diese ist in schlichter Eleganz gehalten und mit detailreichen, handgravierten Illustrationen von Fauna und Flora geziert. Das Sortiment umfasst Teller, Gläser und ein Kaffeeservice.

Unity von Serax, niedrige Schale XS & Teller, 7,50 bis 35 Euro, [serax.com](http://serax.com)



## Wir stellen vor... GARCÍA CUMINI

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



Vicente García Jiménez und Cinzia Cumini gründeten 2012 das Studio Garcia Cumini in Udine. Das Duo arbeitet in verschiedenen Bereichen wie Objekt-design, Art Direction, Grafik-design, visuelle Kommunikation und Produktdesign. Seine Arbeiten zeichnen sich durch einen multidisziplinären Ansatz aus, der die kulturellen Einflüsse Italiens und Spaniens auf harmonische Weise verbindet und auf dem Prinzip des „Slow Design“ beruht, das soziale Verantwortung und nachhaltige Praktiken in den Mittelpunkt stellt. Bekannt wurde das Studio vor allem mit dem Lampenentwurf „Spokes“ für Foscarini. Bei der diesjährigen Mailänder Designweek präsentierten sie mehrere neue Entwürfe, darunter das Sofa „Me-Time“ für Moroso und die Wandleuchte „Fields“ für Foscarini.

**KLASSIKER.** Pendelleuchte Spokes 2 von Foscarini, 1.191 Euro, bei [connox.at](http://connox.at)



**EFFIZIENT.** Sofa Me-Time von Moroso, 16.104 Euro, [moroso.it](http://moroso.it)

# Bon Appétit!

Proteine und Vitamine, Fettsäuren, Mineral- und Ballaststoffe: Sie alle sind essenziell für unseren Körper und unser Wohlbefinden. Werden sie dann in Form feiner Rezepte gut verpackt, macht unsere Ernährung gleich wieder doppelt Freude.

Schon gewusst? Unser Essen lässt sich auch auf unsere Bedürfnisse als Frauen abstimmen: So wirkt etwa Frauenmantel ausgleichend und Rotklee harmonisierend. Beides wirkt bei hormonellen Unregelmäßigkeiten Wunder!



REZEPTE  
Andrea Haselmayr &  
Denise Rosenberger

# Herzhafte Frauenkräuter-Scones

## MIT KAROTTEN-SESAM-CREME

Gesundheit geht durch den Magen: Wie Frauenmantel und andere Kräuter unseren Organismus unterstützen und ausgleichen können.

### Frauenkräuter-Scones

für 10–12 Stück

Wir achten auf hochwertige Bio-Zutaten

- 375 g Vollkornmehl\* (alternativ glattes Mehl)
- 1 Päckchen Backpulver\*
- ½ TL Salz
- 110 g vegane Butter
- 2 EL frische Frauenkräuter, gehackt (Rosmarin, Frauenmantel, Schafgarbe, Beifuß, Basilikum, Liebstöckel, Rotklee ...) (alt. getrocknet)
- 180 ml ungesüßte Pflanzenmilch\*
- 1 EL Apfelessig\*

### ZUBEREITUNG

Backrohr auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) oder 200 °C (Umluft) vorheizen. Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben und alles gut durchmischen. In Stücke geschnittene vegane Butter und die gewaschenen, gehackten Kräuter hinzufügen und mit der Mehlmischung durchkneten, bis alles krümelig ist. Pflanzenmilch und Apfelessig dazugeben und alles zu einem Teig vermischen. Achtung, nicht zu viel rühren/kneten, sonst büßen die Scones an Fluffigkeit ein. Mit einem Esslöffel 10–12 große Häufchen mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech portionieren. Scones im Rohr 15–20 Minuten backen, bis die Oberseite goldbraun ist.

### Karotten-Sesam-Creme

- 400 g geschälte Karotten
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Honig\* oder Ahornsirup\*
- 2 EL Zitronensaft
- 1 cm Stück Ingwer, frisch gerieben
- 1 EL Olivenöl\*
- 2 EL schwarze Sesamsamen (alternativ weißer Sesam)
- Salz, Pfeffer nach Bedarf
- wahlweise 1 Handvoll frische Frauenkräuter

### ZUBEREITUNG

Karotten in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten weichkochen, abgießen, mit einem Pürierstab cremig mixen und etwas abkühlen lassen. Nun Kreuzkümmel, Honig oder Ahornsirup, Zitronensaft, geriebenen Ingwer, Olivenöl und Sesam hinzufügen. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertige Scones mit Karottencreme bestreichen, gerne noch frische Frauenkräuter darübergeben und genießen.

### FEMININE FOOD

#### #WISSENSHACK:

*Frauenmantel, Schafgarbe, Rosmarin, Rotklee und viele andere heimische Kräuter unterstützen den weiblichen Organismus auf vielfältige Weise. Insbesondere bei Menstruations-, Wechseljahresbeschwerden und anderen hormonellen Unregelmäßigkeiten. Frauenmantel etwa wirkt positiv bei starken oder unregelmäßigen Blutungen sowie hormonausgleichend, er kann auch bei Geburtsvorbereitung und zur Stärkung der Gebärmutter verwendet werden. Roh, als Tee, in Suppen, im Aufstrich oder beim Yoni Steaming entfalten die Heilkräuter ihre Kraft.*

# Geschmorter Hokkaido-Kürbis

MIT LINSEN-NUSS-BÄLLCHEN UND ROTKLEE

Im Wechsel und danach freut sich der Körper über Proteine, Aminosäuren und Antioxidantien – sie alle sind in diesem herbstlich wärmenden Festmahl enthalten!





## ZUTATEN

für 4 Portionen

- 100 g rote Linsen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl\* + etwas mehr zum Einpinseln
- 10 g geschrotete Leinsamen\*
- 1 Bund Petersilie
- 20 g Pecannusskerne
- 3 EL Tomatenmark\*
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Cayennepfeffer\*
- 30 g gemahlene Haselnüsse
- 2 Hokkaidokürbisse
- 2 TL Garam Masala
- ½ Bund Minze
- 300 ml Haferjoghurt
- Saft ½ Zitrone
- Pfeffer
- 100 g Weintrauben
- 100 g Erbsen, gekocht
- Rotklee, frisch (alternativ getrocknet)

### FEMININE FOOD #WISSENSHACK:

Die Linsnbällchen versorgen uns mit reichlich Protein und essenziellen Aminosäuren, ebenso mit ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Kalzium. Speziell in der Menopause ist es sinnvoll, mehr von diesen Inhaltsstoffen zu sich zu nehmen. Der Kürbis sättigt langanhaltend durch komplexe Kohlenhydrate und versorgt uns mit Antioxidantien wie Beta-carotin. Rotklee wirkt wiederum harmonisierend auf unsere Hormone in den Wechseljahren.

## ZUBEREITUNG

Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Linsen waschen, 10 Minuten garen und sehr gut abtropfen lassen, evtl. mit einem Löffel im Sieb leicht ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl hellbraun anrösten. In einer Schüssel Leinsamen mit 3 EL warmem Wasser verrühren und ein paar Minuten quellen lassen. Petersilie waschen, abtupfen und fein hacken. Pecannüsse hacken und mit Linsen, Zwiebel, Knoblauch sowie Tomatenmark, Kreuzkümmel, einer guten Prise Salz, Cayennepfeffer, Haselnüssen, der Hälfte der Petersilie und dem Leinsamenbrei vermischen. Aus der Linsen-Nuss-Masse ca. 2 cm kleine Bällchen formen und etwa 30 Minuten im Ofen knusprig backen.

Kürbisse waschen, abtrocknen, in Spalten schneiden und entkernen. Mit Olivenöl überall einpinseln und gut mit Salz, Pfeffer und Garam Masala würzen. Auf ein Blech legen und je nach Größe der Kürbisse 30–40 Minuten im Rohr schmoren.

Für das Joghurt Minze waschen, abtupfen und fein hacken. Haferjoghurt mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Minze, Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbisse auf Tellern anrichten, Bällchen, Weintrauben und Erbsen darauf verteilen und mit der restlichen Petersilie und dem Rotklee bestreuen.



# Glutenfreie Waffeln

MIT WOHLTUENDEN GEWÜRZEN, DAZU BIRNENKOMPOTT

So kann jeder Herbsttag beginnen: Mit einem wärmenden Frühstück, das unseren Körper ideal in der Phase des Loslassens unterstützt.

## ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 500 g Birnen
- 1 Vanilleschote
- 70 ml Apfel- oder Birnensaft
- 1 Zimtstange
- 80 g Hafermehl
- 50 g Mandelmehl\*
- 2 TL Maisstärke
- 1 TL gemahlene Leinsamen\*
- 2 TL geschälte Hanfsamen\*
- 1 TL Backpulver\*
- 1 TL gemahlene Gewürze (z. B. Zimt, Kardamom, Anis)
- 1 Prise Salz
- 180 ml Pflanzenmilch\*
- 1 TL neutrales Öl + Öl zum Bestreichen
- Saft ½ Zitrone

## ZUBEREITUNG

Für das Kompott Birnen waschen, vierteln und entkernen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese würfeln. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark vorsichtig auskratzen. Saft, Zimtstange, Vanillemark und ausgekrazte Schote mit 100 ml Wasser in einen Topf geben. Birnen hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach auskühlen lassen.

Hafermehl, Mandelmehl, Maisstärke, Samen, Backpulver, Gewürze und Salz in einer Schüssel mischen. Die flüssigen Zutaten hinzufügen und vorsichtig umrühren. Waffeleisen auf mittlere Stufe aufheizen und mit Öl bestreichen. Jeweils ca. 2–3 EL Teig auf das Waffeleisen gießen und ca. 5 Minuten backen.

Die Waffeln zusammen mit dem Birnenkompott servieren.



### FEMININE FOOD #WISSENSHACK:

*Der erst Blutungstag im Zyklus? Entlaste deinen Darm, z. B. mit Birnen. Sie sind sehr bekömmlich und haben durch ihren hohen Gehalt an Ballaststoffen eine wohltuende Wirkung. Zugleich stärken sie durch die enthaltenen Antioxidantien unser Immunsystem. Gewürze wie Zimt, Kardamom und Anis durchbluten und wärmen den Schoßraum und helfen, Stagnation im Becken zu verhindern. Mandeln und Hafer sättigen und versorgen uns mit wertvollen Nährstoffen und ungesättigten Fettsäuren.*

Foto: Elke Gebeshuber/Marian Inhouse-Agentur, Food- und Setstyling: Melina Kutelias

mein  
**cewe** fotobuch

# Sommergefühle, die bleiben.

Bewahren Sie all Ihre Erlebnisse  
im CEWE FOTOBUCH auf



[ **BIPA**FOTOSHOP ]

Jetzt gestalten: [cewe.bipa.at](https://cewe.bipa.at)



# Carefree®

Fühle dich geschützt –  
**Bewege  
dich frei!**



Extra Schutz

Tägliche Frische

# Salone Trends 2025

*FLIESSEND.  
Die beein-  
druckende  
Beleuchtungs-  
installation Splash  
aus geschmol-  
zenem Glas  
vereint Kunst  
und Design.  
[lasvit.com](http://lasvit.com)*

Neue Impulse: Der Trend geht hin zu transparenten, glänzenden Oberflächen. Wasserfarben und sanfte Pastelltöne gewinnen zunehmend an Bedeutung. Rundungen und asymmetrische Möbelstücke setzen markante Akzente.

VON Karin Boba



## aqua

**ERFRISCHEND.** Zarte Wasserfarben hatten in Mailand ihren großen Auftritt. Die Farben des Meeres vermitteln nicht nur Ruhe und Gelassenheit, sondern auch Energie und Kraft. Besonders im Trend liegen tiefe, gesättigte Blaugrau- und Blaugrün-Töne, die bei zahlreichen Herstellern auf der Messe zu sehen waren.



GEBRÜDER THONET



NATUZZI ITALIA

- 1 EINLADEND.** Sofa Cocùn von B&B Italia, 19.620 Euro, [bebitalia.com](http://bebitalia.com)  
**2 UNBESCHWERT.** Marie Lounge Swing Seat Low von Freifrau, 2.618 Euro, [freifrau.com](http://freifrau.com)  
**3 KOMPAKT.** Sessel Vega Lounge von Artifort, Preis auf Anfrage, [artifort.com](http://artifort.com)  
**4 AUSBREITEN.** Sofa Dudet Bold von Cassina, ab 11.346 Euro, [cassina.com](http://cassina.com)  
**5 SCHLICHT.** Teppich Radice von Natuzzi, 3.350 Euro, [natuzzi.com](http://natuzzi.com)  
**6 ZEITLOS.** Esstisch Anam von Saba, ab 4.424 Euro, [sabaitalia.com](http://sabaitalia.com)



**1 VIELSEITIG.** Sessel Viso von Armani Casa, P. a. A., [armani.com](http://armani.com)

**2 SCHLANK.** Sessel Nebula Monaca von Miniforms, ab 1.380 Euro, [miniforms.com](http://miniforms.com)

**3 WEICH.** Sessel Anam von Saba, ab 4.095 Euro, [sabaItalia.com](http://sabaItalia.com)

**4 IRONISCH.** Lounge-Sessel Softy von Potocco, ab 2.574 Euro, [potocco.it](http://potocco.it)

**5 DREHBAR.** Sessel Nebulona von Miniforms, ab 2.386,80 Euro, [miniforms.com](http://miniforms.com)

**6 AUSDRUCKSSTARK.** Sessel Sen von Leolux, ab 4.314 Euro, [leolux.de](http://leolux.de)



## rund

**OHNE ECKEN.** Im Wohnbereich dominieren weiterhin runde Formen. Die Gestaltung wird zunehmend verspielter und ironischer. Lounge-Sessel präsentieren sich kugelrund. Neu ist der Mut zu kräftigen Farben: Polstermöbel zeigen sich jetzt auch in intensiven Farbvarianten.



## transparent

**STATEMENT.** Glas war der große Shootingstar in Mailand. Bei Leuchten und Tischen wird es zum lebendigen Gestaltungselement. Nicht nur transparentes Glas ist en vogue – auch buntes, getöntes, opakes und transluzentes Glas sowie ausgefallene Oberflächen erobern den Wohnbereich.



**1 ELEGANT.** Leuchte Dancing Glass von Oluce, 3.720 Euro, [oluce.com](http://oluce.com)

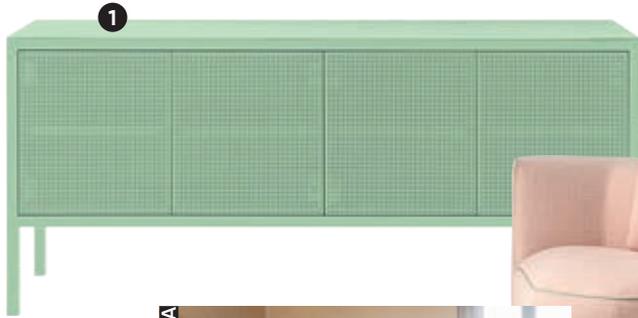
**2 PURISTISCH.** Beistelltisch Lakelet von Moroso, 1.452 Euro, [moroso.it](http://moroso.it)

**3 MUNDGEBLASSEN.** Leuchte Alambicco von Artemide, P. a. A., [artemide.com](http://artemide.com)

**4 FORMVOLLENDET.** Beistelltisch Bell Side Table (Silver Collection) von ClassiCon, 2.490 Euro, [classicon.com](http://classicon.com)

**5 EINZIGARTIG.** Konsole Opalia von Glas Italia, P. a. A., [glasitalia.com](http://glasitalia.com)

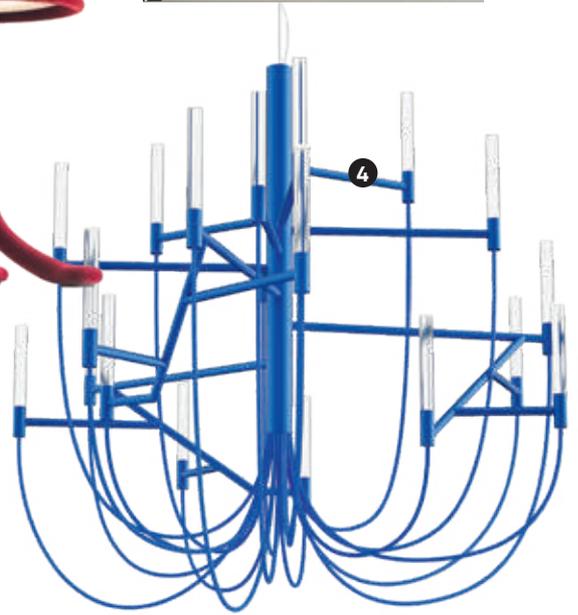
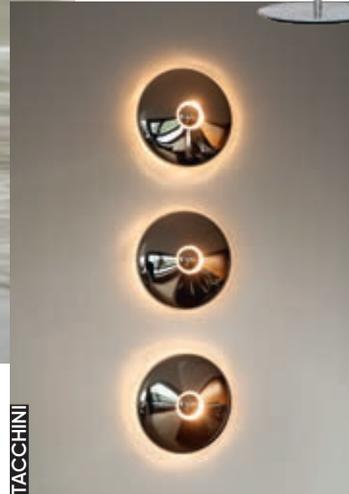
**6 OPULENT.** Beistelltisch Fluid Joinery von Cassina, 2.976 Euro, [cassina.com](http://cassina.com)



- 1 STABIL.** Sideboard Frame von Fantin, P. a. A., [fantin.com](http://fantin.com)  
**2 ZEITGEMÄSS.** Sessel Jeff von Pedrali, 6.084 Euro, [pedrali.com](http://pedrali.com)  
**3 SOLIDE.** Stuhl Nellee von Zanotta, 983,60 Euro, bei [shopmohd.com](http://shopmohd.com)  
**4 DUAL.** Tisch Bonbon von Miniforms, ab 3.534 Euro, [miniforms.com](http://miniforms.com)  
**5 GLÄNZEND.** Kommode Sedona von Moroso, P. a. A., [moroso.it](http://moroso.it)  
**6 ERGONOMISCH.** Drehstuhl Gala Executive von Andreu World, 4.372 Euro, [andreuworld.com](http://andreuworld.com)  
**7 GEBOGEN.** Pouf Sedona von Moroso, 1.428 Euro, [moroso.it](http://moroso.it)

## pastell

**SINNLICH.** Sanfte Verführung trifft auf elegante Leichtigkeit. Nudetöne werden zunehmend von süßen Farbnuancen abgelöst. Im Vormarsch sind glänzende Oberflächen, die der kindlichen Farbpalette zusätzliche Frische verleihen und für eine unbeschwerte Atmosphäre sorgen.



## lights

**ES WERDE LICHT.** Wandleuchten, die bisher eher im Hintergrund standen, rücken nun in den Mittelpunkt. Angesagt sind runde, schlichte Formen. Außerdem tragbare Leuchten, die uns von Raum zu Raum begleiten. Ebenfalls im Trend liegen plissierte Lampen, alle Arten von Glasleuchten und skulpturale Lichtobjekte.

**1 ORGANISCH.** Lichtsystem Tilia von Foscarini, P. a. A., [foscarini.com](http://foscarini.com)

**2 GRAZIL.** Stehleuchte Plissée (Silver Collection) von ClassiCon, 2.560 Euro, [classicon.com](http://classicon.com)

**3 MINI.** Tischleuchte Trois Rois von Artemide, P. a. A., [artemide.com](http://artemide.com)

**4 SKULPTURAL.** Hängeleuchte Allumette von Foscarini, P. a. A., [foscarini.com](http://foscarini.com)

**5 GOLDEN.** Wandleuchte Loomo von Lasvit, ab 2.675 Euro, [lasvit.com](http://lasvit.com)

# lifestyle



**1 DREIDIMENSIONAL.**

Sofa Gems von Edra, P.a.A., [edra.com](http://edra.com)

**2 MODULAR.** Sofasystem Unlimited von Desalto, ab 16.190 Euro, [desalto.it](http://desalto.it)

**3 VIELSEITIG.** Konsole Doron von Cassina, 2.910 Euro, [cassina.com](http://cassina.com)

**4 FLIESSEND.** Couchtisch Basse en forme libre von Cassina, 6.678 Euro, [cassina.com](http://cassina.com)

**5 UNREGELMÄSSIG.** Sofa Every Stone von Edra, P.a.A., [edra.com](http://edra.com)

**6 GRAFISCH.** Couchtisch Norigami von Armani Casa, P.a.A., [armani.com](http://armani.com)

**7 EDEL.** Couchtisch Flatiron von Bonaldo, P.a.A., [bonaldo.com](http://bonaldo.com)

**8 LEBENDIG.** Sofaland-schaft Gruuvelot von Moroso, ab 6.804 Euro, [moroso.it](http://moroso.it)



## dynamic

**AUFFALLEND.** Ein neuer Trend mit Eyecatch-Faktor, der sich bei Sofalandschaften und Tischen bemerkbar macht, sind dynamische Möbel mit schrägen, unregelmäßigen Formen, die bewusst von Symmetrie abweichen. Bei Polstermöbeln zeigt sich das dann oft noch in Kombination mit organischen Rundungen.





BONALDO



LAGO

## stepp

**Zum Einsinken.** Ein Mini-Trend bei Polstermöbeln, inspiriert von den 1970er Jahren, sind bodentiefe Sofas mit markanten Steppungen. Besonders angesagt ist das XL-Marshmallow-Design bei Modulsofas. Die Farbpalette zeichnet sich durch klassische Töne der Seventies aus, wie Braun, Orange und Senfgelb.

- 1 SCHWUNGVOLL.** Sofa-landschaft Tufty-Time 20 von B&B Italia, 14.719 Euro, [bebitalia.com](http://bebitalia.com)
- 2 FLEXIBEL.** Polstermöbelsystem Maddy von Alias, ab 8.016 Euro, [alias.design](http://alias.design)
- 3 INNOVATIV.** Hocker Momos von Gan, 1.176 Euro, [gan-rugs.com](http://gan-rugs.com)

1



2



3



Fotos: Hersteller



# MEHR ZEIT FÜR DIE WICHTIGEN DINGE

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



# Money Mindset



Rentenlücke, Altersarmut und fehlende Vorsorge machen immer mehr Frauen Angst. Gerade ab 40 haben viele das Gefühl, es wäre zu spät für eine Vorsorge. Wir verraten, wie man lernt, Geld nicht nur zu verwalten, sondern das Leben damit zu gestalten – und in jedem Alter clever vorzusorgen.

VON Birgit Brieber

**D**ie beste Zeit, um mit der Vorsorge zu beginnen, war gestern. Die zweitbeste ist heute“, sagt Marietta Babos. Die Finanzexpertin und Gründerin der Finanzplattform Damensache (damensache.at) begleitet seit Jahren Frauen zwischen 20 und 80 Jahren auf dem Weg zu finanzieller Selbstbestimmung. Die Zahlen geben ihr Recht: War bis vor wenigen Jahren noch jede fünfte alleinlebende Frau über 65 in Österreich armutsgefährdet, so ist es laut Statistik Austria mittlerweile jede dritte. Trotzdem hindern tief verwurzelte Ängste und Zweifel viele Frauen daran, mit der Selbstbestimmung anzufangen. Selbst Führungskräfte, Unternehmerinnen, Mütter und Multitaskerinnen halten sich beim Thema Finanzen oft für nicht kompetent genug. Sie meistern den Alltag, jonglieren Job, Familie und Mental Load, doch beim Blick aufs Pensionskonto überwiegt das Gefühl von Kontrollverlust. Warum eigentlich?

„Ich sehe viele Frauen, die über Jahrzehnte Verantwortung für Familie und Haushalt übernommen haben und trotzdem erst mit 45 realisieren, dass ihre eigene finanzielle Zukunft dabei auf der Strecke geblieben ist“, so Babos. Ein wesentlicher Stolperstein auf dem Weg zur finanziellen Selbstbestimmung ist ein negatives Money Mindset, also das innere Bild, das wir

von Geld haben. Dieses Mindset wird geprägt durch Erziehung, gesellschaftliche Rollenbilder, persönliche Erfahrungen und nicht zuletzt durch Glaubenssätze wie „Geldangelegenheiten sind zu kompliziert“, „Über Geld spricht man nicht“, „Ich schaffe das sowieso nicht“ oder „Geld ist mir nicht so wichtig“. Laut Babos sind das auch Ausreden, die langfristig richtig teuer werden. Denn wer sich selbst kleinredet, überlässt Entscheidungen anderen: dem Partner, der Bank, dem Staat.

## „Ich bin es mir wert. Ich darf investieren, Rücklagen bilden und selbst entscheiden, wofür.“



**BUCHTIPP**  
Marietta Babos:  
*Geld ist Damensache. Der Weg zur finanziellen Unabhängigkeit von Frauen*, Verlag Dr. Babos Consulting, 2. Auflage 2024, 29 Euro, bei [damensache.at](https://damensache.at)

„Finanziell unabhängig zu sein bedeutet, die Möglichkeit zu haben, sich gutes, gesundes Essen zu leisten, einen Job zu machen, der erfüllt, oder sich im Alter Medikamente kaufen zu können“, so Babos. Es geht um Unabhängigkeit und darum, das eigene Leben aktiv zu gestalten. Geld sollte als Werkzeug dafür gesehen werden, nicht mehr und nicht weniger.

Der Weg zu finanzieller Eigenständigkeit beginnt also mit einem Perspektivwechsel: Nicht „Ich habe keine Zeit, ich kann das nicht“, sondern „Ich bin es mir wert. Ich darf investieren, Rücklagen bilden und selbst >

## „Ein neues Money Mindset hilft, Kontrolle zu übernehmen, nicht nur über das Geld, sondern über das Leben.“

entscheiden, wofür.“ Wer einmal den Einstieg geschafft hat, gewinnt gewaltig an Selbstvertrauen. „Ein neues Money Mindset hilft, Kontrolle zu übernehmen, nicht nur über das Geld, sondern über das Leben.“ Und ja, das darf auch Spaß machen und kann in jedem Alter gelingen.

### AB 30

#### Die Basis schaffen – je früher, desto besser

Mit 30 ist der perfekte Zeitpunkt, um finanzielle Verantwortung bewusst zu übernehmen. Berufseinstieg, erste eigene Wohnung, vielleicht erste größere Reisen und oft das Gefühl: „Ich habe ja noch Zeit“ – darum geht es jetzt. Wer da schon beginnt, profitiert enorm vom Zinseszinsseffekt.

„Wenn man mit 30 beginnt, 100 Euro im Monat mit durchschnittlichem Risiko auf Kapitalmärkten zu investieren, bekommt bis zur Pension eine sechsstellige Summe zusammen. Die brauchen wir alle, denn sie kann die Lücke zur gesetzlichen Pension auffangen“, erklärt Babos.

Wichtig: Auf [www.neuespensionskonto.at](http://www.neuespensionskonto.at) kann man sein aktuelles Pensionskonto einsehen und erste Hochrechnungen machen. Babos empfiehlt, das so früh wie möglich zu tun: „Wer weiß, wie groß die Lücke ist, kann viel gezielter handeln.“ Die Anschaffung von Gold kann eine Ergänzung sein: „Eine Summe von 10.000 Euro über die Jahre in physischem Gold ist steuerfrei und inflationsgeschützt.“



#### BABOS RÄT ZU EINEM STRUKTURIERTEN EINSTIEG MIT DREI SÄULEN

- 1 Notfallreserve:** Drei Monatsgehälter auf einem gut verzinsten Tagesgeldkonto oder im staatlich garantierten Bundesschatz.
- 2 Mittelfristige Rücklagen:** Zum Beispiel für eine eigene Immobilie oder Fortbildungen.
- 3 Langfristige Vorsorge:** Etwa über einen ETF-Sparplan mit monatlichen Einzahlungen ab 50 Euro. ETF steht für Exchange Traded Fund und ist ein börsengehandelter Fonds, der einen Index wie den DAX passiv abbildet und somit eine kostengünstige Möglichkeit bietet, breit gestreut in viele Aktien zu investieren.

### AB 40

#### Strategisch optimieren und mutig umdenken

Mit 40 sind viele Frauen mitten im Leben und oft auch in einer familiären oder beruflichen Umbruchphase. Trennungen, Kinder, Wiedereinstieg ins Berufsleben: All das beeinflusst nicht nur die Lebensplanung, sondern auch die finanzielle Sicherheit.

Marietta Babos betont: „Viele unserer Kundinnen starten erst mit Anfang oder Mitte 40, können aber noch viel erreichen. Wichtig ist, nicht zu resignieren.“ Der Fokus liegt nun auf dem Bewusstwerden: Wie viel gebe ich monatlich aus? Was bleibt über? Wo kann ich etwas einsparen oder umschichten? Oft zeigt sich, dass gutverdienende Frauen keinen Cent zur Seite legen, weil sie einfach keinen Überblick haben. Babos rät zur Einnahmen-Ausgaben-Rechnung, schriftlich und ehrlich wird also jede noch so kleine Ausgabe notiert. Danach gilt: „Am Anfang des Monats sparen, nicht am Ende. Denn am Monatsende ist das Geld meist schon weg.“

## AB 50

### Nachjustieren, schützen, bewusst handeln

Mit 50 rückt die Pension langsam näher, aber es ist noch nicht zu spät. Im Gegenteil: Viele Frauen bekommen in diesem Alter größere Geldbeträge, etwa durch Erbschaften oder Abfertigungen. Diese Chancen sollte man nutzen. „Jetzt geht es darum, das vorhandene Kapital optimal anzulegen. Nicht spekulativ, aber auch nicht auf dem Sparbuch“, erklärt Babos. Denn dort frisst die Inflation langsam, aber sicher die Kaufkraft. Geeignete Produkte sind zum Beispiel ETFs mit Versicherungslösungen (steuerbegünstigt), Tagesgeldkonten mit guter Verzinsung, staatlich garantierte Bundesschätze. „Es geht nicht mehr um jahrelangen Vermögensaufbau, sondern um Schadensbegrenzung und Stabilität“, so Babos. Der Fokus liegt nun auf der Absicherung der Gegenwart und einer klugen Ruhestandsplanung.

Auch emotionale Aspekte spielen mit: „Mit 50 ist es Zeit, sich endlich auch selbst in den Mittelpunkt zu stellen. Viele Frauen haben jahrzehntelang für andere gesorgt oder pflegen immer noch Angehörige. Trotzdem sollten sie spätestens jetzt auch an sich denken.“

## AB 60

### Überblick gewinnen und den Alltag sichern

Frauen ab 60 denken oft: „Jetzt kann ich eh nichts mehr tun.“ Doch gerade jetzt ist es essenziell, sich einen klaren Überblick zu verschaffen: Was kommt rein? Was geht raus? Welche Spielräume gibt es? „Es geht um Kapitalanlage, um Planung und Lebensgestaltung“, so Marietta Babos. Wer

etwa allein in einer mittlerweile zu großen und teuren Wohnung lebt, könnte diese verkaufen oder vermieten. Der Gewinn kann, sofern gut investiert, das Einkommen im Alter stabilisieren.

Man sollte überlegen, ob Teilzeit weiterarbeiten eine Option sein kann. Neue Regelungen ermöglichen steuerliche Vorteile, wenn man über das Regelpensionsalter hinaus beschäftigt bleibt. Eventuell kann man die Pension durch freiwillige Beiträge oder den Nachkauf von Versicherungszeiten (wie Kindererziehungszeiten) aufstocken. Babos: „Jede Frau kann auch mit 60 noch etwas bewirken. Wichtig ist, ins Handeln zu kommen.“

**„Jetzt geht es darum, das vorhandene Kapital optimal anzulegen.“**



### STEP BY STEP ZUR FINANZIELLEN UNABHÄNGIGKEIT

- **Wohin geht mein Geld?** Eine Einnahmen-Ausgaben-Rechnung zeigt, wohin das Geld monatlich fließt, und hilft beim (Ein-)Sparen.
- **Habe ich eine Notfallreserve?** Drei Monatsgehälter sollte jede Frau als Notgroschen zur Verfügung haben.
- **Kenne ich meinen Pensionswert?** Unter [neuespensionskonto.at](https://neuespensionskonto.at) kann der Wert mit ein paar Klicks berechnet werden.
- **Wie hoch ist die Rentenschere?** Die Differenz zwischen dem notwendigen Einkommen in der Pension, um den Lebensstandard zu halten, und der tatsächlich zu erwartenden Pensionszahlung.
- **Spare ich regelmäßig?** Tipp: Am Anfang des Monats mindestens 50 Euro sparen.
- **Tool-Tipp** Auf [damensache.at](https://damensache.at) gibt es einen kostenlosen Finanzrechner & Ratgeber, wie viel Geld man im Alter braucht.

◆ DER FEEL GOOD! SOUND ◆  
DER 70ER, 80ER UND 90ER



# NOSTALGIE FEEL GOOD! MORGENSHOW

**FLO BERGER**  
MO-FR 6-10 UHR

 JETZT ÖSTERREICHWEIT AUF DAB+ EINSCHALTEN

**NOSTALGIE**

NUR DIE GRÖSSTEN SONGS!

**NEU**

**parodontax**

DIE ZAHNFLEISCH EXPERTEN

HALEON

## STÄRKUNG & SCHUTZ FÜR DAS ZAHNFLEISCH\*



Klinisch nachgewiesener  
ZAHNFLEISCH-SCHUTZ



\* Nach einer professionellen Zahnreinigung bei 2x täglicher Anwendung.

\*\* Gemäß einer im Jahr 2024 durchgeführten Studie mit 300 Zahnärzten in Deutschland, gefragt nach Markenempfehlungen für Zahnpasten im Bereich Zahnfleischprobleme. Marken sind Eigentum von oder lizenziert an Haleon. © 2025 Haleon oder Lizenzgeber

# Persönlichkeiten und Perspektiven

**M**anchmal genügt eine Geste, ein Moment oder ein Strich auf einer Leinwand – und ein neuer Weg beginnt. Oft sind es nicht die großen Entscheidungen, die das Leben wenden. Darum geht es bei dem Kunstfestival FACES 2025. Es will einen generationenübergreifenden Dialog schaffen – zwischen jungen Mädchen, die sich kraft ihres kreativen Ausdrucks eine neue Perspektive schaffen, und Frauen, die das Wien von heute prägen. Vom 9. bis 12. Oktober wird das Palais Festetics in Wien zum Zentrum dieser Begegnung: 300 Frauen – Unternehmerinnen, Künstlerinnen, Aktivistinnen, Initiatorinnen – werden von jungen Mädchen porträtiert. Nicht wegen ihres Prominentenstatus, sondern wegen ihrer Haltung, ihrer Geschichte, ihrer Art, durchs Leben zu gehen. Mit an Bord sind Schauspielerinnen wie Verena Altenberger oder Nicole Beutler, die ORF-Moderatorinnen Eva Pözl und Claudia Stöckl, die Gastronominnen Birgit Reitbauer und Stefanie Herkner, Influencerin Karin Teigl und Unternehmerin Angelika Rosam.

FACES ist ein Projekt der internationalen Jugendinitiative UNITED KIDS, gegründet 2022 von der ukrainisch-amerikanischen Unternehmerin Masha Zolotova. Was einst als Kunsttherapie für ukrainische Flüchtlingskinder in Wien begann, hat sich in nur wenigen Jahren zu einer weltweiten Plattform für junge Kreative entwickelt. Mit Sitz in Wien und einer Stiftung in Miami begleitet UNITED KIDS heute jugendliche Mädchen mit Workshops, Mentoringprogrammen und Ausstellungen – und schenkt ihnen das, was in keiner Schule gelehrt wird: Selbstver-

FACES 2025. Bei dem neuartigen Kunstfestival porträtierten junge Mädchen ihre Mentorinnen aus Kreativwirtschaft, Unternehmertum und Sozialwesen.



#### FESTIVAL-INFO:

FACES 2025 Festival  
9.–12. Oktober 2025  
Palais Festetics, 9., Berggasse 16  
[facesvienna.com](https://facesvienna.com)

trauen. In Zeiten, in denen Identität oft über Social-Media-Filter definiert wird, will FACES etwas Echtes zeigen, etwas Berührbares.

#### 300 Frauen, 300 Kunstwerke

Die Werke entstehen in kurzen intensiven Begegnungen: Die jungen Künstlerinnen zwischen 13 und 18 Jahren treffen ihre „FACES“ persönlich, hören ihre Geschichten, stellen Fragen – und halten fest, was sich nicht in Lebensläufen nachlesen lässt. Es entstehen keine klassischen Porträts, sondern emotionale Abbilder. Übersetzungen von Begegnungen in unterschiedlichen Techniken.

#### UNITED KIDS

Die Einnahmen des Festivals fließen direkt in die Programme von UNITED KIDS. Das einjährige Bildungsprogramm möchte Mädchen im Zuge von Mentorships mit Frauen unterschiedlicher Bereiche zusammenführen. Schirmherrin des Projekts in Wien ist Nicole Adler, maxima-Redakteurin, Kulturbotschafterin und Gründerin des Frauennetzwerkes She Knows.

**ZEITLOS.**  
Designer-  
Kapselhotel und  
Teezeremonie  
in Kyoto – zwei  
meditative Zu-  
gänge zum exo-  
tischen Japan.



# Matcha mit Mönch

Das Trendreiseziel Japan lädt zu unterschiedlichsten Erlebnissen ein. Futuristischer Lifestyle à la Tokyo, Kirschblüten in Kyoto oder meditative Wandern auf buddhistischen Pilgerwegen sind dann nur wenige Schritte voneinander entfernt.

TEXT & FOTOS **Robert Haidinger**

**H**err Keisuke Yue hatte eine Idee. 9 hours für Japan. In Form von Capsule Hotels, wie man sie auch in Tokyo noch nicht gesehen hatte. Keine schmutzigen Raumnischen für Salary Men, die es nicht rechtzeitig vom Büro nach Hause geschafft haben. Oder die hier nach einer Sake-getränkten Firmenfeier ausschnarchen. Sondern Kapselhotels in minimalistischem Design, die zu sieben Stunden Economy-Schlaf in platzsparenden Lifestyle-Röhren einladen. Ein Selbstexperiment ist die Nacht im 9h nine hours Hotel auch jetzt. Einfach die spacige Leiter hoch, die im Stile futuristischen Yacht-Designs in die Schlafkoben der oberen Ebene führt, ein paar Zentimeter weiterrobben und es sich gemütlich machen. Etwas anderes kann man angesichts der Enge auch gar nicht tun. Am Control Panel fummeln vielleicht, das am Kopfende des SleepingPods wie ein digitaler Schnurrbart auftaucht und das hier für ein Extra sorgt: Schlafanalyse. Was in der Space-Kapsel der ersten Wellness-Kapselhotels der Megacity sonst noch Platz hat: die angewinkelten Ellenbogen und durchgestreckte Knie. Die im Kapselpreis inkludierte Halbliterflasche Wasser. Natürlich die weiche Unterlage und das halbmond förmige Pölsterchen, das die Rundung des Raumes wie ein breites, freundliches Grinsen nachzeichnet.

## Impulsgeber Fernost

Die Nacht in der futuristischen Retorten-Wabe und mein geplanter Daytrip nach Kyoto – größer könnte der Japan-Kontrast kaum sein. Spaziert man wenig später durch die Gassen der einstigen Kaiserstadt, lassen Zen-Gärten und alte Holzhäuser Kyoto wie einen Hiroshige-Holzschnitt wirken. Grasgrüne Bambuswälder flüstern einem alte Geschichten zu. Pünktliches Erscheinen zur Teezeremonie, zum Schnellkurs für Ikebana-Blumensteckkunst versteht sich von selbst. Wer Gärtner in schwarzen Tabi-Schuhen beim Rillenziehen im bleichen Sand sehen und wenig später über schräge Kimono-Dessins und goldene Tempeldächer staunen möchte, ist hier richtig. An Japans erster Boutique-City kommt man kaum vorbei. Und ebenso wenig am Trendreiseziel Japan. Es ist, unterfüttert durch günstige Yen-Wechselkurse und als unerschöpflicher Quell neuer Lifestyletrends, in aller Welt >



**POESIE.**  
Auf Schritt und Tritt: alte Holz-pantoffeln und frische Kirschblüte vor der Samurai-Burg (r.).





**SCHÖNES  
CHAOS.**

In Kyoto gehören durchgeknallte Kimono-Stoffe zum guten Ton (o.). Ganz anders sieht kreative Dichte an Tokyos stark frequentierter Shibuya Crossing aus (r.).



**„Japan ist futuristisch  
und zeitlos zugleich.  
Aber das ist kein  
Widerspruch, sondern  
gelebte Philosophie.“**

dauerpräsent. Ramen-Shops und Manga-Mania, der geliebte Matcha Latte der Gen Z, meditative Spa-Ästhetik, Running Sushi, Roboter-Cafés, Murakami-Momente und die nach außen gewandten Nähte auf Pariser Laufstegen – Japan kann als globaler Impulsgeber der letzten Dekaden kaum überschätzt werden.

**Traumwelt Tokyo**

Das findet auch Chef Kento Ushikubo, der einige Shinkansen-Stunden weiter nördlich mit Karamellisiertes-Wildschwein-Geschmack in Form eines überdimensionalen Hosenknopfs aufwartet. Und seine Gäste und Gästinnen Umami-Aromen als Rauch durch die Nasenlöcher ausschnaufen lässt. Unter anderem. Grenzgeniale Molekularküche in exponierter Lage, im 37. Stock des Mandarin Oriental des Bankenviertels Nihonbashi – auch diesen exklusiven Moment hält das Kaleidoskop Japan für experimentierfreudige Genießer:innen bereit. In Tokyo wechseln die Bilder noch schneller als auf den restlichen Inseln des Archipels. Wie traumwandlerische Sequenzen reihen sie sich inmitten der größten urbanen Verdichtung der Welt. Die Stille vor den Steinmauern des Kaiserpalastes. Das nächtliche Neonmeer der flimmernden Electric Town Akihabara. Der exklusive Flagship-Store-Marathon über die Edelmeile Ginza. Jetzt essbare Socken shoppen, für alle Fälle. Eine schnelle Partie Golf in einer Art Riesenkäfig gegen Citystress. Abtauchen in unterirdische Food-Mall-Labyrinth, deren raffiniertes Sortiment man mit eigenen Augen gesehen haben muss, um es zu glauben. Urbaner Strudel, verdichtet im engmaschigen System superpünktlicher Magnetschwebezüge und Metros ist Japan allemal. Weiter südlich lädt soeben Osaka, der Bauch Japans, zur Expo 2025. Mit künstlich aufgeschütteter Insel. Mit dem größten Holzbau

**REISE  
TIPP**



**JAPAN PUR MIT DIAMOND PRINCESS**

Im Preis enthalten sind der Flug nach Tokio & zurück, die Transfers sowie 19 Nächte an Bord der Diamond Princess – inklusive Princess-Plus-Paket (Vollpension, Getränkepaket, Trinkgelder & Internet an Bord) im Wert von 1.140 Euro p.P.

**19 Nächte, ab 28. 4. 2026, z. B. Innenkabine, alles inklusive, ab Wien, p.P. ab 5.499 Euro. Buchbar auf billareisen.at (Reisecode: TYO00025)**



**AUGENSCHMAUS.** Japanische Köche und Köchinnen sind Zauber:innen. Mal hyperkreativ wie in Kento Ushikubos Molekularküche (u.). Mal auf Jahreszeiten und Regionen fein abgestimmt wie beim klassischen Kaiseki-Dinner (o.).

der Welt und mit einem weiteren Ausgeviertel der Superlative: Auch Dotonbori hält hundert Aromen bereit. Too much. Irgendwann wiegen die schlafenden Pendler:innen im Metro-Abteil wie Gräser im Wind. Höchste Zeit, auch in das andere, das ländliche Japan einzutauchen. Am besten im Rahmen jener Pilgerwege, die sich quer über den Archipel ziehen. An- und Abreise per Lokalbahn inklusive. Dann taucht das Japan der Landeier auf. Mit alten, abgetretenen Stein- stufen zwischen mächtigen schwarzen Stämmen in dichten Zedernwäldern.

**Kloster für Gourmets**

Das Lächeln des Mönchs wirkt echt und ist es wohl auch. Es strahlt mir in Wakayama entgegen, einer Präfektur am Japanischen Binnenmeer. ➤

Fotos: Robert Haidinger (6), beige stellt



**WANDERBAR.**  
In der Kii-Bergregion der Präfektur Wakayama laufen Strecken des Pilgerweges Kumano Kodo zusammen (o.). Der Tempelberg Koyasan (r.) gilt als spirituelles Zentrum, Tempel laden zur meditativen Rast ein (g. r.).



**„Wakayama ist Japan wie aus alten Bildern: Pagoden, Zedernwälder und der berühmteste Pilgerweg des Landes.“**



Und genauer: am berühmten Tempelberg Koyasan, dem nach dem Fuji zweitheiligsten Berg des Landes, Nabel des Shingon-Buddhismus und uralter Pilgerort. Dutzende Tempel laden hier zur Nächtigung auf Futons in traditionellen Tatami-Räumen ein, samt vegetarischem Edeldinner und frühmorgendlicher Feuerzeremonie. Mystisches Koyasan: Aufziehende Nebelschwaden verwandeln den dichten Zedernwald und seine Farne in eine Art Tuschebild-Kino. Noch unheimlicher wirken die vielen Samuraigräber von Okunoin. Dass am Torodo-Laternentempel Dutzende Flammen seit über 900 Jahren ohne Unterbrechung flackern, vom Grab eines Technik-Clans eine Rakete aufragt, passt perfekt zur surrealen Stimmung. Das gilt auch für eine weitere Überraschung: Dichte große Schneeflocken

rieseln unerwartet über die rote Pagode Konpon Daito. Viel zu spät im Jahr breiten sie dem Wandergebiet einen flüchtigen weißen Teppich hin. Denn am heiligen Berg laufen einzelne Abschnitte des Kumano Kodo zusammen. Er ist UNESCO-Welterbe und eine der wichtigsten spirituellen Routen der Welt, vergleichbar mit Europas Jakobsweg. Sieben Pfade schlängeln sich hier durch die bewaldeten Berge und entlang der Flüsse und Schotterbänke von Honshus kulturell dicht gewobener Halbinsel Kii. 370 meditative Kilometer insgesamt, die seit tausend Jahren an heiße Quellen, einsam gelegene Tempel und urige Fischerorte führen. Wer hier wandert, tut das auf den Spuren von Asketen und Eremiten – aber profitiert längst von Gepäckshuttle und einem Netz an Herbergen.

## AUTHENTISCH.

Im Hinterland von Osaka liegt der ultraauthentische Fischerort Nachikatsuura – berühmt für Tuna Sashimi und Thermalquellen direkt am Meer.



## Die alte Poststraße

Nippon per pedes entdecken und in die Spiritualität Japans eintauchen – das geht auch an anderen Ecken ganz gut. Seit mehr als 1.200 Jahren verbindet der kreisförmig angelegte Shikoku-Pilgerweg auf der gleichnamigen Insel 88 heilige Orte. Wanderungen im Fuji-Hakone-Izu-Nationalpark und in den Japanischen Alpen warten mit Stopps an spektakulären Samurai-Burgen auf. Eine Trekking-Alternative zum Highspeed-Shinkansen zwischen Kyoto und Tokyo gibt es auch: Der historische Nakasendo Trail zwischen den Dörfern Tsumago und Makome ist ein neun Kilometer kurzes Relikt der alten Edo-Poststraße und sieht genauso aus: historische Holzhäuser mit typischem Umlauf, liebevoll gepflegte Gärten, lippenstiftrote Torii-Bögen. Für Stärkung mit Mochi-Bällchen, Azuki-Bohnenpaste, dampfenden Soba-Nudeln und Miso-suppe sorgen urige Läden unterwegs. Macht in Summe: Kraftfutter hoch Zen für ein paar Höhenmeter mehr. |



## ÜBERBOTEN.

Tokyos Fischmarkt ist für Besucher:innen gesperrt. In Nachikatsuura kann man das morgendliche Spektakel der Tuna-Auktionen weiterhin erleben (o.).

## Navigator

### ANREISE

Direktflug Wien-Tokyo mit [aqa.com](http://aqa.com)

### BESTE REISEZEIT

Ideal sind Frühling zur Zeit der Kirschblüte und Herbst bis Ende November – auch wegen der tollen Laubfärbung.

### HOTELTIPPS

#### 9h nine hours Ningyocho

[ninehours.co.jp](http://ninehours.co.jp)

Schlafanalyse und futuristische Once-in-a-Lifetime-Nacht. Zentral gelegen ist das stylische Kapselhotel auch. Ab 69 Euro

#### Mandarin Oriental Tokyo

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

5-Sterne-Luxus im Bankenviertel Nihonbashi mit Spitzenkulinarik und Blick auf Fuji-san. Zur Ginza und dem Edelkaufhaus Mitsukoshi sind es nur wenige Meter. DZ ab 712 Euro

#### Koyasan Shukubo Kumagaji

Koyasan, Koyasan 501

Traditioneller Tempel-Aufenthalt im heiligen Viertel inkl. Tatami Room, HP und Teilnahme an morgendlicher Zeremonie. DZ/HP ab 227 Euro

### RESTAURANTTIPPS

#### Tapas Molecular Bar

Mandarin Oriental Tokyo, 37. Stock Weltweit einzigartig: Kento Ushikubos japanisch inspirierte Fusion Cuisine auf Basis innovativer Molekularküche.

#### Kuromon Market Osaka

Nipponbashi, Chuo Ward, Osaka [kuromon.com](http://kuromon.com)

170 Shops und Restaurants machen Osakas berühmtesten Food Market zum „Bauch Japans“. Tipp: Oktopus-Teigkugelchen Takoyaki probieren.

#### Katsuragi

398-11 Katsuura, Nachikatsuura, Wakayama-Präfektur Proteinreiches Finale des Pilgerwegs Kumano Kodo: fangfrischer Thunfisch im Fischerdorf Nachikatsuura.

### INFO

[japan.travel](http://japan.travel)

Offizielle Seite der Japan National Tourism Organization JNTO [gotokyo.org](http://gotokyo.org)



## NIE OHNE HELM!

Wer ohne Helm E-Bike fährt, riskiert nicht nur den Kopf, sondern auch Geld. Der Oberste Gerichtshof hat entschieden: Wer bei einem unverschuldeten Unfall eine Kopfverletzung erleidet und keinen Helm getragen hat, trägt eine Mitschuld. Die Konsequenz: Das volle Schmerzensgeld gibt's auch bei Fremdverschulden nicht. Dieses Urteil vom Frühjahr 2025 ist ein klares Signal: Helm auf – für Sicherheit (und Schadenersatz)!



## Clever & smart

Selbstbewusst im Design, wegweisend in der Technik – damit bietet der Audi Q3 auch in dritter Generation ein smartes Upgrade im Kompakt-SUV-Segment. Zu den Funktionen zählen Mikro-LED-Scheinwerfer mit personalisierbaren, digitalen Lichtfunktionen, intuitive Assistenzsysteme und bis zu 120 Kilometer elektrische Reichweite im Plug-in-Hybrid. Ab 46.900 Euro.

## Abenteurer oder Baustelle?

Der Ford Ranger PHEV kann beides. Mit neuem Plug-in-Hybrid-Antrieb bringt Ford seinen europäischen Pick-up-Bestseller nun auch elektrisch auf Touren. Bis zu 43 Kilometer Reichweite ist er damit lokal emissionsfrei unterwegs – und das ohne Kompromisse bei Anhängelast, Zuladung oder Offroad-Performance.

Ab 54.935 Euro / 45.780 Euro ist er als Wildtrak oder XLT bestellbar.



## Wussten Sie, dass

### ... SCHULKINDER DEN STRASSENVERKEHR ANDERS WAHRNEHMEN?

*Kinder sehen den Straßenverkehr anders als Erwachsene – und werden nicht selten selbst übersehen. Das räumliche Sehen und Hören ist bei Kindern noch nicht vollständig entwickelt, weshalb sie Geräusche, Entfernungen und Geschwindigkeiten oft nicht richtig einschätzen. Das führt zu einem gefährlichen Trugschluss: „Wenn ich das Auto sehe, sieht es mich auch.“ Darum gilt: Augen auf für die Kleinsten! Und: Schulwege üben, erklären und begleiten.*

## SO STEHEN IHRE STERNE IM SEPTEMBER

# Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Ramona Ring

24.9.–23.10.

### Waage

Sie sehen Ihr Leben derzeit nicht so leicht und schwungvoll, wie Sie es gerne hätten. Wenn Sie es jedoch genauer betrachten, werden Sie erkennen, dass alles bestens läuft. Stürzen Sie sich ins Leben und genießen Sie die schönen Momente.

24.10.–22.11.

### Skorpion

Sie gehen positiv in den Herbst und brillieren bei schwierigen Verhandlungen. Ihr Optimismus und Ihre Flexibilität tragen jetzt dazu bei, dass Sie in jeder Situation das Beste herausholen. Nur in der Liebe könnte Ihnen bis zum 19. etwas zu schaffen machen.

23.11.–21.12.

### Schütze

Falls Ihnen der Sinn nach schnellen und riskanten Entscheidungen steht, sollten Sie sich zurücknehmen und Alternativen beachten. Das betrifft geschäftliche und auch private Angelegenheiten. Gehen Sie die Dinge ruhig an. In den nächsten Wochen fordert Saturn Geduld von Ihnen.

22.12.–20.1.

### Steinbock

Mars zeigt bis 23. wenig Energie an. Vergessen Sie nicht, dass Sie ab und zu die „Seele baumeln lassen“ sollten, um wieder körperlich und geistig fit zu werden. Niemand verlangt derzeit Höchstleistungen von Ihnen, also gönnen Sie sich Ihre verdienten Entspannungspausen.



21.1.–19.2.

### Wassermann

Sie neigen jetzt dazu, an sich selbst zu zweifeln. Das aber nur, weil Venus sich etwas zurücknimmt und Sie nicht so mit Liebesbeweisen überschüttet werden, wie Sie es gerne hätten. Konzentrieren Sie sich auf Ihre beruflichen Aufgaben, Sie haben ausreichend Energie für Ihre Vorhaben.

20.2.–20.3.

### Fische

Ein altes Thema in der Partnerschaft taucht wieder auf und bringt Unruhe. Gut, dass Sie die Sache positiv sehen können und mutig und zuversichtlich eine Lösung anstreben. Jupiter steuert eine Portion Glück bei, gehen Sie nur nicht zu schnell und vor allem gut überlegt vor.

24.8.–23.9.

### Jungfrau

Der positive Trend hält an. Beruflich ergeben sich derzeit viele gute Gelegenheiten, die Sie tatkräftig in Angriff nehmen und wo Sie Erfolge erzielen. In Ihrem Privatleben herrscht besonders gegen Ende September eine harmonische und aufbauende Fröhlichkeit, Sie fühlen sich rundum wohl.

22.5.–21.6.

### Zwillinge

In den ersten Septemberwochen sind Sie voll auf Ihr Privatleben konzentriert. Sie möchten jede Gelegenheit für prickelnde Begegnungen auskosten. Ab 19. sollten Sie sich auch den geschäftlichen Belangen widmen, die stehen unter guten Sternen.

22.6.–22.7.

### Krebs

Sie können aufatmen: Das bremsende Saturnquadrat geht in ein harmonisches Trigon über. Die Schwere und der Ernst des Lebens sollten sich damit auflösen und endlich den günstigen Jupiterinfluss wirksam werden lassen. Das bedeutet viele glückliche Zufälle, die Sie oft unerwartet überraschen.

23.7.–23.8.

### Löwe

Mit Ihrer optimistischen Art und Großzügigkeit kommen Sie gut an. Sie strahlen jetzt sogar eine Anziehungskraft aus, die Herzen brechen lässt. Singles müssen nicht mehr lange auf die große Liebe warten. Gegen Monatsende sollten Sie sich etwas mehr Ruhe gönnen.

21.3.–20.4.

### Widder

Sie dürfen in Liebesdingen aufs Ganze gehen. Amor stattet Sie bis zum 20. mit dem notwendigen Flair aus, um bei anderen gut anzukommen. Nur zu Wortgefechten mit dem:der Liebsten sollten Sie sich nicht hinreißen lassen. Sie würden nur kurzfristig als Sieger:in hervorgehen.

21.4.–21.5.

### Stier

Jupiter und Saturn helfen Ihnen derzeit, die Weichen für langfristige Änderungen und Erfolge zu stellen. Lassen Sie sich von Befindlichkeiten nicht davon abbringen, Ihren Weg konsequent zu gehen. Sie wissen jetzt genau, was Sie wollen und wie Sie Ihre Ziele erreichen. Schreiten Sie zur Tat.

# impresum

## MEDIENINHABER & HERAUSGEBER

RG Verlag GmbH, Industriezentrum NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16,  
2355 Wr. Neudorf, Redaktionsadresse: Heizwerkstraße 3, 1230 Wien,  
Tel. 02236 600-6730, Fax 02236 600-86733

Geschäftsführung **Barbara Reimond-Charamsa, Richard Heinschink** (Kaufmänn. GF)

**maxima entsteht in Kooperation mit der  
BIPA Parfumerien Gesellschaft m.b.H.**

Geschäftsführung **Markus Geyer, Andreas Persigehl**  
Leitung Marketing, Eigenmarkenstrategie und Kommunikation **Michaela Müllerder**

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

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

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

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

## Autorinnen

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

## Weitere Autor:innen dieser Ausgabe

Bianca Blum, Birgit Brieber, Sylvia Buchacher, Karin Garzarolli,  
Barbara Gasser, Sandra Gloning, Mira Glück, Robert Haidinger, Andrea Haselmayer, Eva Pözl,  
Ronny Rockenbauer, Denise Rosenberger, Stephanie Rugel

## Fotos

Elke Gebeshuber, Robert Haidinger, Matthias Piket, Luise Reichert

## Illustrationen

Claudia Meitert, Christina Mühlhöfer, Merle Piroli, 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](mailto:redaktion@maxima.co.at),  
[facebook.com/maxima.magazin](https://facebook.com/maxima.magazin), [www.rgverlag.co.at](http://www.rgverlag.co.at)



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

# Schön ist, mit Gutscheinen richtig zu sparen.

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

## GUTER RAHMEN

Oft sind es die kleinen Dinge, die den Unterschied machen – wie perfekt definierte Brauen. Mit dem Augenbrauen-Kit von Syoss bekommen wir die ganz präzise hin.

## HELLO HAIR!

Der Ansatz Retoucher Kaschierspray von Syoss ist der kleine Beauty-Hack für zwischendurch. In Sekunden ist der Ansatz verschwunden – als wäre nie etwas gewesen. We like!

## ECHT STARK!

Damit laufen elektronische Geräte, motorisierte Spielzeuge, Taschenlampen, Rasierapparate, Fernbedienungen und noch viel mehr – und noch viel länger.

## KUSS-MUND!

Der Peptide Lip Gloss von Gosh bringt Glanz, Pflege und Volumen – und das ganz ohne Kleben. Schon nach nur einmal Auftragen erlebt man ein echtes Beauty-Wow!

Jeder Ausgabe der maxima liegen Gutscheine von BIPA bei, mit denen Sie bei Ihrem Einkauf sparen können.

Trennen Sie die Gutscheine aus dem Heft heraus, bringen Sie sie bei Ihrem nächsten Einkauf in eine der BIPA Filialen mit und holen Sie sich Ihren maximalen Gewinn. Ein Gutschein kann nur einmal eingelöst werden. Der Grundpreis

bezieht sich auf die angegebene Menge beziehungsweise ein Stück in der Aktion. Die Gültigkeitsdauer der Gutscheine ist auf der Rückseite angegeben. Das Angebot gilt nur, solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Rabatten. Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar.

BIPA



**SYOSS**  
Augenbrauenfarbe  
diverse Farben  
10 ml

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**5,49**  
~~10,99~~

54,90 je 100 ml

BIPA



**SYOSS**  
Ansatz Retoucher  
diverse Farben  
120 ml

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**4,99**  
~~9,99~~

4,16 je 100 ml

BIPA



**DURACELL PLUS**  
Batterien  
AA oder AAA  
4 Stück

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**2,99**  
~~5,99~~

0,75 je Stück

BIPA



**GOSH**  
Peptide Lip Gloss  
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**9,99**  
~~19,99~~

Das innovative Syoss Professional Augenbrauen Kit sorgt für perfekt aussehende Augenbrauen im Handumdrehen. Dank der enthaltenen Bürste gelingt die Anwendung ganz einfach und präzise, und die Brauen werden je nach Wunsch betont, intensiviert und geformt. Für unglaublich natürlich aussehende Augenbrauen!



Online: 2423  
**Gültigkeitszeitraum: 28.08.2025–24.09.2025**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



Der Syoss Professional Ansatz Retoucher Kaschierspray deckt Ihren Ansatz innerhalb von Sekunden ab und verleiht Ihren Haaren Farbe und Glanz. Außerdem ermöglicht der Spray ein gleichmäßiges Auftragen, ohne zu verkleben. Hält zuverlässig bis zur nächsten Haarwäsche und kaschiert graue Haare im Handumdrehen.



Online: 3941  
**Gültigkeitszeitraum: 28.08.2025–24.09.2025**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



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



Online: 5142  
**Gültigkeitszeitraum: 28.08.2025–24.09.2025**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



Der Peptide Lip Gloss von Gosh sorgt für Glanz und ist in sechs trendigen Farben erhältlich. Er lässt die Lippen sofort voller aussehen und hat eine nicht klebende, superglänzende Formel. Außerdem enthält der Lip Gloss eine Mischung aus Peptiden und Hyaluronsäure mit Anti-Falten-Effekt, die entspannend wirkt und den ganzen Tag lang Feuchtigkeit spendet.



Online: 8049  
**Gültigkeitszeitraum: 28.08.2025–24.09.2025**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



# PRODUKT DES MONATS

## EIN ECHTER GLANZMOMENT

In sechs Shades zum Verlieben.

Der Peptide Lip Gloss von Gosh sorgt für volle und perfekt gepflegte Lippen.



BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

9,99  
+9,99



**GREENPEACE**

# MEHR GRÜN STATT GLÜH'N.

**Städte begrünen  
und Hitze stoppen!**



**SMS\* mit  
HITZE an  
0800 540 540**

[greenpeace.at/hitze](https://greenpeace.at/hitze)

\* Mit Ihrer kostenlosen SMS erklären Sie sich einverstanden, dass Greenpeace Ihre Telefonnummer zum Zweck der Kampagnenkommunikation erheben, speichern und erarbeiten darf. Diese Einwilligung kann jederzeit per Nachricht an [service@greenpeace.at](mailto:service@greenpeace.at) oder Greenpeace, Wiedner Hauptstraße 120, 1050 Wien widerrufen werden. Hinweis: Bei dem verwendeten Bild handelt es sich um ein Symbolbild und keine echte Wärmebildaufnahme.

Greenpeace dankt für die kostenlose Schaltung dieses Inserats.

Neutrogena®

BEAUTY TO A SCIENCE



# Stärkeres Kollagen, straffere Haut

---

Stärke das Kollagen, das du hast.  
Baue das Kollagen auf, das dir fehlt.