

Was Frauen wirklich interessiert

Oktober 2025

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

LEBEN IM ZYKLUS.

Job, Alltag und Sport nach der Menstruation ausrichten. Geht das und was bringt es?

Happy me

TIME TO SHINE!

Warmes Kupfer, funkelndes Gold und schimmerndes Rosé: Make-up inspiriert von der Goldenen Stunde bringt uns zum Strahlen.

PLUS: Drei Frauen, drei Wege, ein Ziel: Gründerinnen erzählen ihre Erfolgsgeschichten.

Bis zu 50% beim nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Heftende



NIVEA

SETZT DAS HAUTALTER IN 2 WOCHEN ZURÜCK

KLINISCH
BESTÄTIGT MIT



REVOLUTIONÄRER
EPIGENETISCHER
WIRKSTOFF

EPICELLINE®

EPIGENETIK WISSENSCHAFT

Nach **15 Jahren** epigenetischer Forschung, der Analyse von über **1.000 Hautproben** und dem Screening von mehr als **50.000 Molekülen** wurde unser wirksamster altersumkehrender Inhaltsstoff identifiziert: **Epicelline®**

Dieser bahnbrechende epigenetische Wirkstoff hat die Fähigkeit, der beschleunigten Alterung entgegenzuwirken, die durch äußere Faktoren wie Sonne, Schadstoffe, Stress und Schlafmangel verursacht wird.

Er wirkt auf zellulärer Ebene, um die **Jugendfunktionen der Hautzellen zu reaktivieren** und die Hautalterung innerhalb von 2 Wochen umzukehren.

*In vitro **Klinische Studie, getestet mit 31 Frauen, 2024

VORHER



NACH 2 WOCHEN



Echte Ergebnisse, gemessen mit PRIMOS Anti-Wrinkle-Technologie. Unbearbeitet. ERGEBNISSE NACH 2 WOCHEN. Individuelle Ergebnisse können variieren.

98% BESTÄTIGEN
**SICHTBARE
HAUTVERJÜNGUNG****



S

WILLKOMMEN

Selbstbestimmt durchstarten

Schon mal daran gedacht, Ihre eigene Chefin zu sein? Die gewohnten, vermeintlich sicheren beruflichen Wege zu verlassen und Neues zu wagen? maxima-Redakteurin Karin Garzarolli traf drei Frauen, die den Neuanfang erfolgreich durchgezogen haben. Ab Seite 18 erfahren Sie, wie es die Gründerinnen geschafft haben, selbstbestimmt ihr eigenes Business aufzubauen.

Welche Rolle spielt dabei der weibliche Zyklus? Viele Frauen arbeiten in der Follikelphase produktiver, ziehen sich in der Lutealphase zurück und verschieben wichtige Termine auf die „High-Energy-Tage“. Nur wer den eigenen Körper wirklich gut kennt, kann vom Zyklus profitieren. Wie praxisnah das ist, lesen Sie ab Seite 64.

Außerdem haben wir in dieser Ausgabe inspirierende Interviews für Sie – mit Schauspielerin Dakota Johnson, mit Barlegende Marianne Kohn, mit Doris Kiefhaber, der Geschäftsführerin der Österreichischen Krebshilfe, und Sara Sozzani Maino, dem guten Gewissen der Modewelt.

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe wünscht Ihnen

Kathrin Schuster, Chefredakteurin



38

TIME TO SHINE.
Diese Make-up-
Looks bringen uns
zum Strahlen.

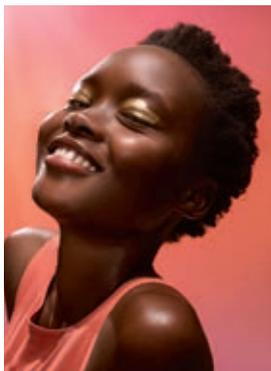
standards

- 3** EDITORIAL

- 153** HOROSKOP

- 154** IMPRESSUM

- 155** GUTSCHEINE



HAPPY ME.
Goldene Akzente für
goldene Tage – der Herbst
wird besonders glanzvoll.

update

- 7 Most Wanted**
Persönliche Empfehlungen aus
der Chefredaktion
- 8 Trendspots**
Fransenohrringe, Mumins-Häferl
& coole Events
- 13 good life**
Tipps für mehr Nachhaltigkeit im
Leben
- 14 Date mit Dakota Johnson**
Die Schauspielerin über
Beziehungen und starke
Frauenrollen
- 18 Das Geheimnis ihres Erfolgs**
Eine Expertin und drei Gründerin-
nen zeigen, wie selbstbestimmtes
Durchstarten gelingt
- 25 Book Club**
Ausgewählte Literaturtipps
- 27 Watchlist**
Streaming-Highlights
- 29 Female Empowerment**
Kolumnistin Nicole Adler über die
Kraft der Mode

inhalt

MAXIMA 10|2025

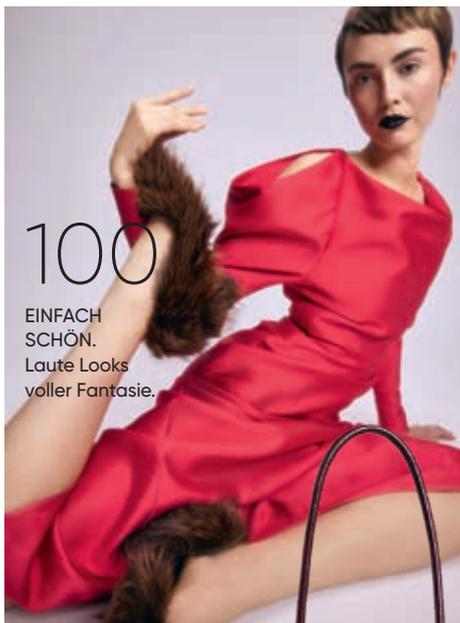
beauty

- 30 Trendspots**
Eine neue Eyeshadow-Palette,
ein smarter Make-up-Schwamm
& Unterstützer für die Hautbarriere
- 34 New Look**
Make-up in den Wechseljahren:
So gelingt der frische Look
- 35 Länger schön**
Anti-Aging fürs Haar: Schutz vor
hormonellem Ausfall und UV-
Schäden
- 36 Body Glow**
Seren mit Retinol & Co für den
Körper
- 38 Golden Hour**
Gold, Kupfer & Rosé: Funkelnde
Akzente sind jetzt angesagt
- 47 Smart Beauty**
Kleines Budget, große Wirkung
- 49 Fragen an die Beauty-Chefin**
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 51 Inhaltsstoffe erklärt**
Was kann der Beauty-Wirkstoff
Kollagen?
- 52 Hautpflege, aber richtig!**
Strahlender Teint: die häufigsten
Pflegefehler und wie man's
richtig macht
- 58 Düfte im Generationen-Check**
Ein Parfum, zwei Generationen,
ein Test
- 59 Exotisch frisch**
Die Wirkung von Zahnpasten mit
natürlichen Enzymen



64

IM TAKT DES KÖRPERS. Alltag und Arbeit nach dem Zyklus.



100

EINFACH SCHÖN. Laute Looks voller Fantasie.

134

DETAILVERLIEBT. Familie Noer öffnet die Türen zu ihrem Zuhause.



wellbeing

60 Trendspots

Plus-Size-Lingerie, cozy Homewear & Holi Holland

63 We are Family

Intelligent trennen: Wann ist es Zeit zu gehen?

64 Me, my Zyklus & I

Zyklusbasiert leben: Was steckt hinter dem Trend?

71 Lebe leichter

Mehr Leichtigkeit statt Selbstoptimierung

72 Entelert euch!

Wie Beziehungsmuster der Herkunftsfamilie das Leben prägen

76 Meno Food

Im Talk mit Yael Adler: Ernährungstipps für die Wechseljahre

83 Lust im Wechsel

Erfülltes Liebesleben in der Menopause

84 Wir schauen auf uns!

Brustkrebs-Awareness: Doris Kiefhaber im Gespräch über Vorsorge und Hilfe

91 Life Coaching

Kolumnistin Eva Pözl über die Wege der Liebe

99

WEINROT. Die edle Farbe sorgt jetzt bei Accessoires für Aufsehen.



fashion

92 Trendspots

Mustermix, ein neues Schuhwerk & eine Fashion-Gaming-App

95 Best of Budget

Strickpullis als Fashion-It-Piece

97 Comeback im Herbst

Der Bleistiftrock ist zurück

99 Oxblood

Taschen in Weinrot sind jetzt unverzichtbar

100 Dream Big

Raus aus der Grauzone: Mode, die lebendig ist

108 Das Gewissen der Modewelt

Ikone mit Vision: Sara Sozzani Maino im Porträt

112 Style me!

Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks

lifestyle

118 Trendspots

Ein Mokka-Set, glänzende Möbel & ein Jubiläum

120 Feminine Food

Cremige Topinambur-Suppe für einen guten Flow

122 Punk forever

Marianne Kohn: das Urgestein der Wiener Szene im Interview

126 Let's get organized

Schön verstaut: elegante Ordnung für Beauty-Essentials

134 Pretty Pastell

Zu Besuch bei Familie Noer in ihrem nachhaltigen DIY-Traumhaus

140 Reich genug!?

Warum Wohlstand allein nicht erfüllt und wie echter Reichtum erkannt werden kann

144 Malta mio!

Zwischen Panoramablicken, Genuss & mediterraner Vielfalt

152 Mobil Trends

Führerscheinbonus bei Seat & Zeit für den Reifenwechsel



MEHR MAXIMA.

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





Das ist viola®.

Superfrüh.

Superschnell.

Einfach Super!

CARE take care!
diagnostica®

www.carediagnostica.com



most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im Oktober will.



BOXENSTOPP.

Schnupfenzeit? Kein Problem mit den besonders weichen Taschentüchern aus der Box von Bi Home, 2,39 Euro. bjpa.at

VON FUSS BIS KOPF.

Die neue Körperpflege-Reihe von Birkenstock umfasst vier sorgfältig formulierte Produkte aus 100% natürlichen Inhaltsstoffen. birkenstock.com



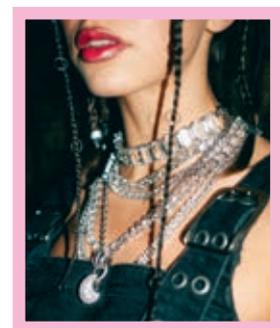
ROAD RUNNING.

Dynamik und Komfort für jeden Lauf mit dem neuen Aero Blaze 3 von Salomon, 140 Euro. salomon.com



COMIC-KULT.

Vossen ist mit der Peanuts-Sonderkollektion eine legendäre Kooperation gelungen, ab 16,99 Euro. vossen.com



DUFTEDESIGN.

Gefäße für die Duftkerzen und Duftstäbchen von Loops, entworfen im Wiener Designstudio Sheyn, 79 Euro. loopsmoments.com

EYECATCHING.

Sängerin/Rapperin Nina Chuba trägt in ihrem neuen Musikvideo auffallend viel Swarovski-Schmuck. swarovski.com

IN THE MIX.

Mit dem akku-betriebenen Nutri-bullet Portable lassen sich Drinks ganz ohne Kabel mixen, 39,90 Euro. nutribullet.com



BEST OF ...

Die Ausstellung „Die Legende der Titanic“ ist eine fesselnde Zeitreise an Bord des berühmtesten Schiffs der Welt. Mit Augmented und Virtual Reality, atmosphärischen Projektionen und interaktiven Stationen tauchen Besucher:innen tief in die Geschichte ein – vom Bau der „Titanic“ bis zur dramatischen Nacht des 14. April 1912. Ab 1.10. in der Wiener Marx Halle. titanic-immersiv.com

Voll verfranst

Auffallend und super tragbar: Fransenohrringe machen was her, ohne unangenehm schwer an den Ohren zu hängen. Klassisch schlicht in Silber oder Gold oder jetzt gern auch mit kleinen weißen oder bunten Perlen behübscht. Gesehen zum Beispiel beim dänischen Schmucklabel Pilgrim.

pilgrim.net

Jubel-Jubiläum

Kaum wo bekommt man mehr Musik für weniger Eintrittsgeld als beim Wiener Waves-Festival. Vier Tage Konzerte, über 100 Bands – u. a. Oskar Haag, Beaks, Rose May Alaba (siehe Bild) –, elf Bühnen in Locations entlang des Gürtels. Heuer, zum 15-Jahre-Jubiläum, auch erstmals mit großer Eröffnungsgala im Volkstheater, gehostet von Oska, und spannenden Acts aus dem diesjährigen Gastland Spanien.

1.–4. 10. wavesvienna.com



HERZIGE TROLLE

Da können die derzeit so abgehypten Labubu-Püppchen doch nicht ganz mithalten: Die Mumins feiern heuer 80. Geburtstag! Die von der finnland-schwedischen Künstlerin Tove Jansson erschaffenen knuffigen Wesen, halb Nilpferd, halb Troll, werden seit Generationen von Kindern geliebt und gerade von der Gen Z neu entdeckt. Geschenkipp für Moomin-Fans jeden Alters: die Häferln aus der „Moomin 80“-Jubiläumskollektion.

moominarabia.com



Woran glaubst du?

Feminismus und Religion, ein ganz schöner Brocken, den sich Autorin Inna Shevchenko mit ihrer Doku *Girls & Gods* vorgenommen hat. Die vom Kollektiv Femen bekannte Aktivistin befragte Priesterinnen, Imaminnen, Rabbinnen, Theologinnen nach ihrem Verhältnis zum Glauben. Mit vielen, auch widersprüchlichen Stimmen.

Ab 10. 10. in den Kinos

ZAHL DES MONATS

Österreich sitzt gern auf dem Sofa. Für ein Drittel aller Befragten, ergab eine Umfrage von ImmoScout24.at, ist die Couch der absolute Lieblingsort. Gefolgt von Garten/Terrasse/Balkon und, abgeschlagen auf Platz 3, dem Bett.

UNVERGLEICHLICH

Oscarpreisträgerin, Modeikone, ewiges Stilvorbild, was ausgefallene Frisuren und Älterwerden ohne Filler-Exzesse angeht: Tilda Swinton spielt in vielerlei Hinsicht in einer eigenen Liga. Grund genug für das Amsterdamer Filmmuseum Eye (immer einen Besuch wert!), ihr eine große Einzelausstellung zu widmen. Im Fokus: Swintons künstlerische Kollaborationen, unter anderem mit Pedro Almodóvar, Luca Guadagnino und Fotograf Tim Walker.

„Ongoing“, ab 28. 9.
eyefilm.nl



ZITAT

„Viele Schauspielerinnen lieben Kleidung und Mode, finden es toll, Model zu spielen. Ich. Hasse. Es.“

Jamie Lee Curtis,
Schauspielerin
und Autorin



Das Runde ins Eckige

Weich oder geradlinig, organisch oder geometrisch? Bei den neuen „Deco Objects“ von Studio York für Normann Copenhagen geht beides zusammen. Die Bubbles und Sechsecker sind Skulptur, praktischer Behälter und Mini-Vase in einem und können auch gestapelt werden. Jetzt neu in Soft Pink und Petrol Blue.
normann-copenhagen.com



Schön nachhaltig

Reparieren statt neu kaufen steht beim „re:pair Festival“ im Mittelpunkt. Drei Wochen lang bringen im Wiener Atelier Augarten Ausstellungen, Workshops, Walks und Lectures Menschen zusammen, denen Nachhaltigkeit am Herzen liegt. Beim „Visible Mending“-Workshop zum Beispiel lernt man, Lieblingsstücke, die schon Löcher haben, kunstvoll zu stopfen und so vorm Ausgemistetwerden zu retten.

13.–31.10. repair-festival.wien

EIN HAUCH VON GLANZ

Der „Almost Lipstick“ von Clinique, lanciert 1971 und in „Black Honey“ die Trendlippenfarbe der 1990er, kombinierte als Erster die Pflege eines Balsams mit den Pigmenten eines Lippenstifts. Jetzt gibt's den Beautyklassiker in den subtilen neuen „Nude Honey“-Shades, als Stift oder 2-in-1-Öl für Lippen und Wangen.

clinique.at



Entdeckung des Monats:



Manchmal fragt man sich schon, wie einem eine Band so lange entgehen konnte. Mit *Is It Now?* haben Automatic, das sind Izzy Gladini, Halle Saxon und Lola Dompé aus Los Angeles, soeben ihr bereits drittes Album herausgebracht. Es bouncet und treibt vorwärts, es echot und hallt, es skandierte und harmoniert, dass es eine reine Freude ist. Postpunk, Disco, Synthiepop, ja was jetzt? Eh alles, einfach gut.



JETZT
**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 UND BILLA.AT/SAMMELSPASS
NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT.

VON Daniela Jasch

nachgefragt:



MICHELLE VEILLARD,
Expertin der Österreichischen Energieagentur, die Antworten für die klimaneutrale Zukunft liefert.
energyagency.at

WARUM IST ENERGIESPAREN GUT FÜRS KLIMA?

Noch heizen viele Haushalte mit Öl oder Gas – das verursacht CO₂. Gleichzeitig steigt der Bedarf an sauberem Strom, etwa durch Elektroautos und Wärmepumpen. Umso wichtiger ist es, Energie bewusst und sparsam zu nutzen. Neben dem Klima profitiert auch die Geldbörse. Indem sich die Verbrauchszähler etwas langsamer drehen, fließt erneuerbare Energie dorthin, wo sie wirklich gebraucht wird.

RUND 85 PROZENT DES ENERGIEVERBRAUCHS ZUHAUSE ENTFALLEN AUF HEIZEN UND WARMWASSERVERBRAUCH. WIE KANN MAN HIERBEI KONKRET ENERGIE EINSPAREN?

Das mag einfach klingen: Duschen statt baden – und das am besten kurz. Außerdem mit einem Sparduschkopf, der sich leicht montieren lässt und mit dem die Wassermenge halbiert wird, ohne dass Komfort verloren geht. Beim Heizen reichen oft schon zwei Grad weniger: 20 statt 22°C merkt man kaum, man spart jedoch rund 12% Heizkosten im Jahr.

WARUM SIND ECO-PROGRAMME BEI GESCHIRRPÜLER ODER WASCHMASCHINE DIE BESSERE WAHL?

Die Waschdauer ist zwar länger, aber der Energieverbrauch geringer, da mit niedrigen Temperaturen gearbeitet wird. Schnelldurchlaufprogramme sind wahre Energiefresser.

ICH BIN ZU FUSS DA!

Zwei Busstationen früher aussteigen, zu Fuß zur Schule und das Auto einfach mal stehen lassen: Schon 30 Minuten gehen pro Tag wirkt positiv auf Körper und Geist. Nebenbei wird die Umwelt geschont, weil weder Lärm noch Treibhausgase entstehen.

oesterreichzufuss.at



NACHHALTIG LEBEN

good life



KLIMA TRIFFT KÜCHE

Das größte Stromsparpotenzial steckt in der Küche. Denn: Eine Vereisung von fünf Millimetern im Gefrierfach oder an der Kühlschrankinnenwand nahe dem Verdampfer bedeutet rund 30 Prozent mehr Energieverbrauch. Beim Backen mit Umluftfunktion können 15 bis 20 Prozent Energie eingespart werden, weil die Temperatur um 20 bis 30 Grad niedriger ist als bei Ober- und Unterhitze.

Mix it yourself

we:care2 hat nachhaltige Duschgels auf Granulatbasis gelauncht. Das Label bietet Granulate zum Selbstmischen in recycelbaren Papiersachets, praktischen Mono-Nachfüllbeuteln oder wiederverwendbaren Flaschen aus 100 Prozent rPET sowie Glas. Durch das Nachfüllkonzept können CO₂-Emissionen und Plastik reduziert werden.

wecare2.at



Ersatz für Energieräuber

Haushaltsgeräte, Heizungen, TV- und IT-Geräte: In der Produktdatenbank topprodukte.at findet man eine Auswahl jener Geräte am österreichischen Markt, mit denen einiges an Energie eingespart werden kann.

Date mit Dakota

Die Zeiten, in denen man Dakota Johnson mit den *50-Shades*-Erotikfilmen verbunden hat, sind vorbei. Die 35-Jährige hat sich durch Filme wie *Frau im Dunkeln* längst als ernstzunehmende Schauspielerin und Produzentin etabliert. Ein Grund dafür: ihr starkes weibliches Selbstbewusstsein, das bei ihr in der Familie liegt.

VON Rüdiger Sturm

Es ist der Blick, der alles erklärt. Wen Dakota Johnson mit ihren dunkelgrünen Augen fixiert, versteht sofort die Stärke und geistige Klarheit der jungen Frau. Und auch warum Coldplay-Frontmann Chris Martin acht Jahre lang von der Schauspielerin fasziniert war. Ihre Stimme klingt ein bisschen sensibel-verletzlich, aber ihre Aussagen sind pointiert und präzise, gelegentlich mit einem Hauch Selbstironie. Mit dieser Haltung lässt sie sich weder von Kritiker:innen noch von Misserfolgen wie dem Superhelden-Flop *Madame Web* beirren. Denn sie weiß ganz klar, was sie will – und das beschert ihr dann auch glanzvolle Auftritte wie beim diesjährigen Filmfestival von Cannes, wo sie für ihre Komödie *Splitsville* minutenlang stehende Ovationen bekam.

In letzter Zeit waren Sie mit verschiedenen privaten Themen in den Schlagzeilen – zum Beispiel der vermuteten Trennung von Ihrem Boyfriend Chris Martin. Was ist das Fazit Ihres Beziehungslebens?

Dass das Leben ganz schön chaotisch ist. Da kann es schmutzig zugehen. Das gilt auch für Beziehungen. Das müssen wir uns ganz ehrlich eingestehen.

Glauben Sie trotzdem an Romantik? Romantik wird nie sterben.

Gibt es denn Dinge, die in einer Beziehung beachtet werden sollten, oder kann jede:r tun, was er oder sie will?

Natürlich gibt es Regeln. Und zwar dafür, wie man mit dem anderen umspringt. Ich möchte, dass mein Partner mich liebt und mir Güte und Fürsorge entgegenbringt. Das Gleiche tue ich. Wobei ich keinem Menschen vorschreibe, wie er sein Leben zu führen hat. Ich habe keine Vorurteile. Solange du dem anderen nicht wehtust, sei du du selbst und handle, wie du es für richtig hältst.

Kann es denn mit einer lebenslangen monogamen Partnerschaft funktionieren?

Nicht zwangsläufig. Ich habe Ehen erlebt, die nicht gut geendet sind. Das hängt von der jeweiligen Person ab. Menschen sind verschieden, jede, jeder will etwas anderes. Manche Leute brauchen Monogamie, andere kommen mit einer polyamoren Beziehung gut klar. Wie schon gesagt, wir alle sind verdammt komplizierte Wesen.

Inzwischen ist es ja bei Beziehungen noch komplizierter geworden, denn in der Gesellschaft sind alle möglichen Geschlechter präsent.

Ich liebe es, dass die Welt nicht mehr binär ist. Wie ich schon sagte, sind Menschen komplex, gerade das macht ihre Schönheit aus. Und es ist toll, dass alle sie selbst sein können. Ich liebe es, wenn sich die Leute fragen: Wer bin ich? Das hat etwas sehr Heilendes. Aber es gibt auch typisch männliche und weibliche Charakterzüge. Ich habe mich intensiv mit der Psychoanalyse von C. G. Jung beschäftigt und dadurch viel über die maskuline und feminine Psyche verstanden. Ich habe zum Beispiel auch die romantische Komödie *Splitsville* produziert, wo sich die beiden männlichen Hauptfiguren in einer Szene prügeln. Und die beiden Darsteller haben es geliebt, das zu drehen. Die haben sich in diesen Kampf regelrecht hineingesteigert. Das war typisch männlich.

Sie meinten einmal, dass die Männer nach den *50-Shades*-Filmen Angst vor Ihnen hätten.

Weil das ein großer Sexfilm war, ich hatte da viele Nacktszenen. Die Leute tun sich schwer, über Sex zu sprechen. Aber ich mag es, Frauen mit Power zu spielen, ich fühle mich sehr stolz und dankbar.

Waren Sie mal bei einem Therapeuten oder einer Therapeutin? ➤



VIELSCHICHTIG.
Von wegen Nepo
Baby: Dakota
Johnson ist nicht
nur Schauspie-
lerin, sondern
mittlerweile auch
Produzentin.

„Ich mag es,
Frauen mit
Power zu
spielen!“

Ja, und das ist in den USA völlig normal, ganz anders als in Europa. Sie denken vielleicht, ich hätte einen Sprung in der Schüssel, aber lassen Sie mich Ihnen versichern: Ich bin nicht verrückt! – Ich möchte begreifen, warum Menschen auf eine bestimmte Weise handeln und fühlen. Und ich möchte mich selbst besser verstehen und Dinge durcharbeiten.

Haben Sie sich in Ihrem Körper als Frau je unwohl gefühlt?

Nein. Denn meine Mutter hat mich immer ermuntert, meinen Körper zu lieben, egal wie er gerade aussieht. Natürlich fühle ich mich furchtbar und unsicher, wenn ich meine Periode habe – so wie jede Frau. Aber meine Mutter hat mich gelehrt, das anzunehmen. Denn letztlich ist das auch etwas Schönes.

Das heißt, Sie sind gerne Frau?

Eindeutig. Frauen sind ein endloser Quell an Wissen und Erfahrung. Sie haben ein so reiches Innenleben. Ich weiß das von mir selbst und ich möchte das auch in Filmrollen verkörpert sehen. Deshalb ist es mir so wichtig, komplexe Frauen auf der Leinwand zu zeigen.

Sie bewegen sich da in einer großen Familientradition. Ihre Mutter Melanie Griffith wurde mit Filmen wie *Die Waffen der Frauen* als Schauspielerin berühmt. Ihren Aussagen nach haben Sie ein enges Verhältnis zu ihr. Absolut. Meine Mutter hat mich total geprägt. Ihr Einfluss hat sich auf alle Aspekte meines Lebens erstreckt.

Und wie ist es mit Ihrer Großmutter, dem Hitchcock-Star Tippi Hedren?

Auch sie hat mich immer inspiriert. Wir sprechen oft miteinander. Sie ist eine großartige Person. Ich bin so glücklich, dass ein Mensch wie sie in meinem Leben ist. Ich liebe sie total. Ich wünschte, ich wäre annähernd so cool wie sie.



WANDELBAR. Mutter Melanie Griffith (links) spielt eine wichtige Rolle in Dakotas Leben. In *Splitsville* steht die Aktrice vor der Kamera und agiert als Produzentin.



Ihre Großmutter hat immer noch einen Privatpark mit Löwen und Tigern. Wollen Sie den eines Tages übernehmen?

Ich liebe die Tiere, aber ich habe nicht die Zeit, mich um eine ganze Reihe von Raubkatzen zu kümmern.

Weniger glücklich wurde Ihre Großmutter mit den menschlichen Raubtieren von Hollywood – insbesondere Alfred Hitchcock, der sie sexuell belästigt haben soll. Hatten Sie nie Bedenken, in diese Branche einzusteigen?

Ich weiß, dass einem diese Branche Angst machen kann. Sie ist brutal und hart und kann dich psychisch ganz schön fertigmachen. Und meine Eltern haben mich auch davor gewarnt. Welches Elternteil will seine Kinder nicht beschützen? Aber ich bin an Filmsets groß geworden. Ich liebe Filme und die Leute, die Filme machen. Ich liebe ihre Leidenschaft und Hingabe an diesen Beruf. Also haben all diese Warnungen nichts gefruchtet.

Wie hart es in der Branche zugehen kann, haben Sie nach den *50-Shades*-Filmen erleben müssen, als Ihnen manche Kritiker:innen Schauspielertalent abgesprochen haben.

Mini-Bio

Geboren am 4. Oktober 1989 in Austin, Texas

1999 Leinwanddebüt an der Seite ihrer Mutter Melanie Griffith in *Verrückt in Alabama*

2012 Beginn der Model-Karriere

2015 Große Hauptrolle in *Fifty Shades of Grey*

2015 Künstlerischer Durchbruch mit *A Bigger Splash*

2017–2025 Beziehung zu Chris Martin (Coldplay)

2018 *Suspiria*

2019 Gründet Produktionsfirma TeaTime Pictures

2021 *Frau im Dunkeln*

2024 Superheldenfilm *Madame Web*

2025 Premiere von *Splitsville* in Cannes

2025 *Was ist Liebe wert – Materialists*

Haben diese Leute die *50-Shades*-Filme überhaupt gesehen? – Ich glaube, sie sollten sich erstmal anschauen, was ich gemacht habe, und dann reden wir weiter. Wenn sie ihnen nicht gefallen, dann brauchen sie sie ja nicht nochmal ansehen.

Sie haben inzwischen eine eigene Produktionsfirma. Haben Sie die als Reaktion auf solche Kritiken gegründet?

Ich habe mit dem Produzieren angefangen, weil ich mehr von dieser Branche wollte – nämlich vielschichtige Frauenfiguren. Die möchte ich als Künstlerin und als Zuschauerin auf der Leinwand erleben, und deshalb entwickle ich jetzt solche Projekte. Abgesehen davon habe ich schon immer wie eine Produzentin gedacht. Ich überlege mir, wie wir im Zeitplan liegen oder wie es der Crew geht. So ist mein Gehirn programmiert.

Hat Ihnen Ihre Großmutter mit ihrer ganzen Erfahrung einen Rat gegeben?

Sie sagte: „Sag genau das, was du sagen willst. Und nichts weiter.“ Das habe ich beherzigt.

Und was hat verhindert, dass Sie in Hollywood unter die Räder gerieten?

Ich habe meine Familie, ich habe einen unglaublichen Freundeskreis, und ich mache einfach Dinge, die mir Freude bereiten. Sei es auch nur, dass ich einfach zuhause abhänge. Das alles sorgt für Stabilität in meinem Leben. Und noch eines: Ich arbeite, wenn ich kann, mit Regisseurinnen zusammen. Denn durch sie habe ich so viel über mich selbst als Frau gelernt. |

„Diese Branche ist brutal und hart und kann dich psychisch ganz schön fertigmachen. Und meine Eltern haben mich auch davor gewarnt.“



Das Geheimnis ihres Erfolges

Drei Frauen, drei Wege, ein Ziel: Selbstbestimmt neu durchstarten. Eine Expertin verrät, wie es geht – und drei erfolgreiche Gründerinnen erzählen, wie sie ihre eigene Erfolgsgeschichte geschrieben haben.

VON Karin Garzarolli ILLUSTRATIONEN Birgit Lang

Ein sicherer Job, ein etabliertes Netzwerk, ein routinierter Alltag – und trotzdem die innere Stimme, die sagt: „Da wartet noch mehr auf mich.“ Immer mehr Frauen wagen heute beruflich den Sprung ins Unbekannte. Sie verlassen scheinbar sichere Bahnen, um ihrer Leidenschaft zu folgen, ihr eigenes Ding zu machen, ein Business nach ihren Vorstellungen zu gründen.

Doch was braucht es dafür? Wie entsteht aus einer Idee ein funktionierendes Unternehmen? Und wie geht man mit der Unsicherheit um, die ein Neuanfang unweigerlich mit sich bringt?

Zeit für etwas Neues

Veränderung beginnt nicht mit einem Businessplan – sie beginnt mit einer Entscheidung. Der Entscheidung, dass es so wie bisher nicht mehr weitergeht. Genau dieser Moment ist für viele Frauen der Startschuss in ein neues Leben – beruflich und persönlich. Doch wie wird aus einer vagen Idee ein echtes Business? Was braucht es für einen erfolgreichen Neustart? Und welche Hürden muss man auf dem Weg zur eigenen Selbständigkeit überwinden?

Coachin Linda Kaszubski liefert fundierte Antworten – und drei erfolgreiche Gründerinnen erzählen, wie ihr Weg ausgesehen hat. Sie alle haben mutig alte Pfade verlassen und Neues gewagt. Ihre Geschichten zeigen, wie vielfältig Erfolg sein kann – und wie wichtig es ist, dem eigenen inneren Kompass zu vertrauen.

Herausfinden, was man wirklich will

Coach und Unternehmensberaterin Linda Kaszubski begleitet Frauen, die sich beruflich (neu) orientieren möchten. Ihre wichtigste Botschaft: „Veränderung ist kein radikaler Cut. Sie ist ein Prozess. Eine kraftvolle Transformation, die in Etappen passiert.“ Der erste Schritt? Sich selbst gute Fragen stellen: Was fühlt sich leicht an und ist trotzdem bedeutungsvoll? Was würde sich verändern, wenn ich mich auf das konzentriere, was ich richtig gut kann? Was habe ich bisher als „Hobby“ oder Nebensache betrachtet, das eigentlich mein Herzensprojekt ist?

„Wer sich mit diesen Fragen beschäftigt, beginnt, vom reinen Funktionieren ins aktive Gestalten zu wechseln“, sagt Kaszubski. Es geht darum, die eigenen Talente ernst zu nehmen, die Leidenschaft zu erkennen und sich zu trauen, ihr zu folgen.

Kleine Schritte statt großer Bruch

Der Mythos vom „radikalen Neuanfang“ ist laut Linda Kaszubski oft hinderlich. Denn die wenigsten Frauen werfen von einem Tag auf den anderen alles hin. Viel eher wachsen neue Wege parallel zum alten Leben: eine Weiterbildung, ein Brunch mit inspirierenden Menschen, ein erstes Beratungsgespräch, eine Idee, die im Kopf Form annimmt. ➤



PROFI. Linda Kaszubski ist als Coachin und Unternehmensberaterin eine Frau der klaren Worte. cplus.at und swalk.at

„Bei meiner eigenen Gründung haben wir uns zu viert monatlich getroffen, unsere ‚Big 4‘-Runden: Jede hatte 30 Minuten kollegiale Beratungszeit für ein aktuelles Thema. Daraus ist für uns alle unglaublich viel entstanden.“

Der Tipp der Expertin: Rausgehen, sich vernetzen, inspirieren lassen. Denn echte Veränderung passiert nicht von alleine – sie braucht Gespräche, Vorbilder und einen sicheren Rahmen. Und: Veränderung darf sich auch leicht anfühlen. „Gerade Frauen haben oft das Gefühl, sie müssen sich besonders anstrengen, um erfolgreich zu sein“, so Kaszubski. „Doch echter Erfolg entsteht, wenn Leidenschaft und Kompetenz sich treffen – nicht, wenn wir uns aufopfern.“

Die Angstzone durchqueren

Und was ist mit der Angst? „Die gehört dazu!“, sagt Kaszubski. „Jede Veränderung führt zwangsläufig raus aus der Komfortzone. Zuerst landen wir in der Angstzone: unsicher, empfindlich für Kritik, anfällig für Selbstzweifel.“ Doch wer weitergeht, landet in der Lern- und Wachstumszone – dort, wo Kreativität entsteht, Ziele umgesetzt und Pläne geschmiedet werden.

„Veränderung ist ein psychologischer Prozess“, erklärt die Coachin. „Je besser ich die einzelnen Phasen kenne, desto leichter kann ich mich selbst dabei begleiten.“

Erfolg beginnt mit einer Entscheidung

Ob im Schreibatelier, vor der Farbmischpalette oder beim Entwurf eines Diamantrings – drei Frauen zeigen, dass Erfolg nicht vom Zufall abhängt. Sondern von einer Entscheidung und dem Mut, sich zu verändern, dem Willen, Neues zu lernen, und der Offenheit, Unterstützung anzunehmen.

Drei Frauen, drei Neustarts, drei Erfolgsgeschichten

Von der Modeseite zum Schmuckatelier



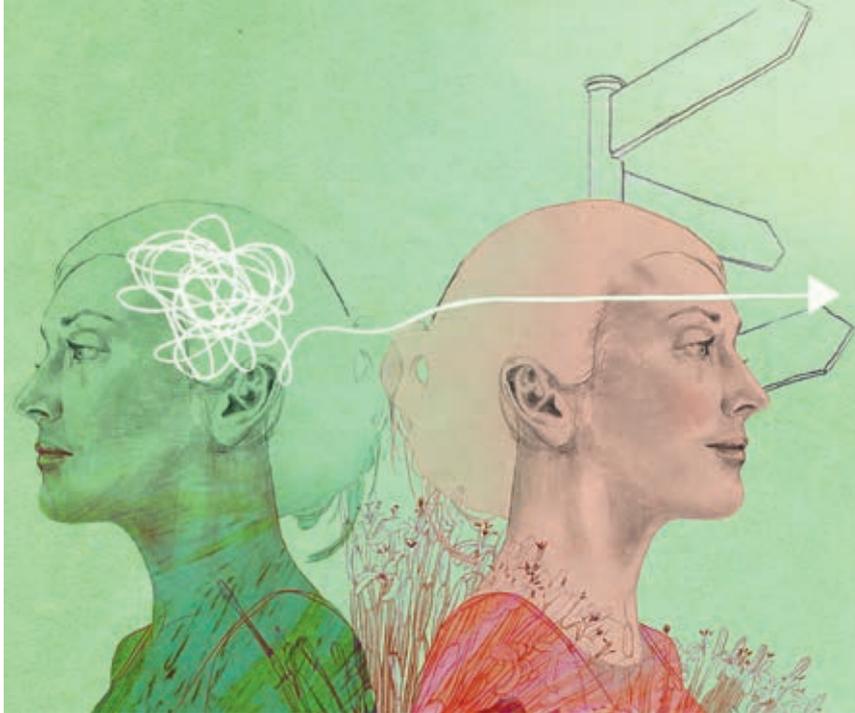
FUNKELND. Mit Attrë schafft Maria Zelenko bleibende Erinnerungen in edelster Form. attrejewelry.com

Maria Zelenko, 36, wusste schon mit 14 Jahren, dass sie Modejournalistin werden wollte – und wurde es. Sie schrieb für wichtige Medien, reiste zu Fashion Weeks, traf Designer:innen und Stars. Doch da war immer auch die Liebe zum Schmuck, der Wunsch, selbst zu gestalten.

2023 gründete sie – nach ihrer Ausbildung zur Diamantgutachterin – Attrë, eine Fine-Jewelry-Marke, die auf 18-karätiges Gold und natürliche Diamanten setzt. Ihre Designs sind klar, zeitlos und unverwechselbar. „Ich wollte Stücke schaffen, die man ein Leben lang trägt.“

Die größte Hürde war die Entscheidung selbst. „Es war bequemer, in meiner alten Rolle zu bleiben. Doch irgendwann fragte ich mich: Werde ich es mit 80 bereuen, diesen Schritt nicht gegangen zu sein?“ Die Antwort war eindeutig.

Heute fühlt sich ihre Arbeit stimmig und erfüllend an. „Ich darf an sehr persönlichen Momenten meiner Kund:innen teilhaben. Das ist ein Privileg.“ Zelenko legt großen Wert auf Qualität und Herkunft ihrer Materialien, arbeitet eng mit Handwerksbetrieben und Gutachter:innen zusammen. Ihre Kund:innen schätzen nicht nur das Design, sondern auch die Haltung dahinter. „Echtheit, Klarheit, Reduktion – das ist mein Stil. Und genau der findet die Menschen, die dazu passen.“



Vom Beauty-Desk zum Bestseller-Regal



FESSELND. Ihre überbordende Fantasie packt Martina Parker in Bestseller-Krimis der Extraklasse. martinaparker.com

Martina Parker war jahrzehntelang als Lifestyle- und Beauty-Journalistin erfolgreich. Doch irgendwann reichte es ihr, über Promis und Produkte zu schreiben. Sie wollte Figuren erfinden, Geschichten erzählen, die sich echt anfühlen. 2020, mitten in der Pandemie, kündigte sie ihren Job. Nicht aus Frust, sondern aus Intuition: „Da war auf einmal diese Freiheit: Ich hatte Zeit, Stille – und eine Idee.“

Ihr Debütroman *Zuagroast* wurde ein Überraschungserfolg. Ihre Gartenkrimis, angesiedelt zwischen Dorffesten und Streuobstwiesen, begeistern ein riesiges Publikum. Inzwischen wurde bereits in sieben Büchern gemordet und gegartelt, alle wurden sie zu Bestsellern, das erste sogar verfilmt. Publikumslieblinge wie Manuel Rubey, Hilde Dalik, Julia Koch oder Barbara Karlich hauchen den Romanfiguren auf der Leinwand Leben ein. Parker war aktiv in die Filmarbeit eingebunden und hat am Drehbuch mitgearbeitet.

Doch der Erfolg war kein Selbstläufer: „Ich habe Lesungen gemacht, Leseproben verteilt, dem Buchhandel Pflanzen geschenkt, Journalist:innen Kondome geschickt – alles, um Aufmerksamkeit zu bekommen.“ Ihr Rezept: Begeisterung für das Erzählen wecken. Heute lebt sie vom Schreiben und meint: „Dieser Neustart war die beste Entscheidung meines Lebens.“

Besonders wichtig war ihr, ihre Leser:innen aktiv einzubinden: Über Social Media lässt sie ihre Community mitentscheiden, gibt Einblicke in die Figurentwicklung oder holt sich Feedback zu Cover und Themen. Dieses gelebte Miteinander ist für sie kein Marketing-Gag, sondern Herzstück ihrer Arbeit. „Leser:innen spüren, ob etwas echt ist – und genau das suchen sie.“

Aktuell startet sie mit einer zweiten Krimiserie durch: In *Miss Vergnügen* wirbelt eine britische Ermittlerin zwischen Wien und Cannes die Beauty- und Lifestyle-Szene auf – bissig, schräg, charmant. Auch hier gilt: Ihre Geschichten sind erfunden, könnten aber genauso passiert sein. Authentizität, sagt sie, ist in Zeiten von KI kostbarer denn je.



Von Hochzeiten zur Wohnharmonie

Michaela Honies, 58, war zwei Jahrzehnte lang das Gesicht der österreichischen Hochzeitsbranche. Luxus-Events, internationale Kundenschaft, eine eigene Hochzeitsmesse – sie hatte sich ein florierendes Imperium aufgebaut. Doch dann kam die Pandemie und legte alles lahm. „Im zweiten Lockdown habe ich die Wohnung eines Freundes neu gestaltet. Dabei entstand die Idee, Farben zu verkaufen, die zu Ikea-Möbeln passen“, erzählt sie.

Gemeinsam mit einem Kollegen gründete sie Nussblau – einen Online-Shop für hochwertige Wand- und Möbelfarben, abgestimmt auf die beliebtesten Serien von Ikea. Die Vision: Design für alle – leistbar, kreativ und stilvoll. Die Umsetzung war alles andere als einfach. Man musste Produzenten finden, ein Online-Business aufbauen, Instagram und Reels verstehen – für Honies war vieles Neuland: „Ich habe mich regelrecht in Social Media reingefuchst. Man kann sich nämlich alles aneignen, wenn man den Willen dazu hat.“

Heute erzielt Nussblau mit charmant-informativen Reels sehr gute Reichweiten und lebt von einer aktiven Community. Der USP? Farbe, die wirklich passt, und persönliche Beratung, oft auch abends oder am Wochenende. „Unsere Kund:innen bekommen nicht nur Farbe, sondern auch Antworten. Das macht den Unterschied.“

Zudem arbeitet Honies ständig an neuen Ideen, Kooperationen und Produkten – von Farben für ein Buchprojekt bis zur Farbbeschriftung eines Wanderweges. Ihre Haltung: zuhören, flexibel bleiben, aus Fehlern lernen. Rückblickend sagt sie: „Dieser Neustart war mein persönliches Meisterstück. Ich habe mir jahrelang gewünscht, im Interior-Bereich Fuß zu fassen – jetzt weiß ich: Ich bin genau da, wo ich sein will.“



GESTALTERIN. Hochwertige Wand- und Möbelfarben von Michaela Honies verschönern das Zuhause. nussblau.com

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

maxima

Wir leben Vielfalt

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

**JETZT
GUTSCHEINE
SICHERN &
SPAREN!**

Jeden
Monat
neu

exklusiv bei
BIPA

Dein Herz am richtigen Zweck.

Werde Teil des Caritas Pflege-Teams.

Jetzt
bewerben!



caritas-pflege.at

Weil helfen mehr ist
als nur ein Job.

Caritas
Pflege

book CLUB

LITERATUR IM OKTOBER

VON **Claudia Hubmann**



Gegen das Vergessen

Sarajevo 1992. Über Nacht bricht über Dijana und Dada, beide Schwestern noch keine 20, der Krieg herein. Hausdurchsuchungen, Hecken-schützen, Hunger, elende Monate der Isolation, die „Sohn“ und „Schneeflöckchen“, wie der Vater sie nennt, bewältigen müssen. Berbo holt den Bosnienkrieg herzerzermalmend nah heran, was für ein sensationelles Debüt!

Der Sohn und das Schneeflöckchen von Vernesa Berbo, Frankfurter Verlagsanstalt 2025, ca. 27,50 Euro



Über die Autorin:

Vernesa Berbo kam 1993 als Kriegsflüchtling aus Sarajevo nach Berlin, wo sie als SchauspielerIn, Musikerin und Autorin arbeitet.



Gute Argumente

Wenn der Riss mittendurch geht, ist nichts mehr zu kitten. Fast alle Verwandten von Leonie Plaar haben sich radikalisiert, wählen die AfD. Bleibt nur der Kontaktabbruch, dessen Her-gang die Historikerin und Aktivistin beschreibt und mit Argumenten für gängige Diskussionsszenarien anreichert.

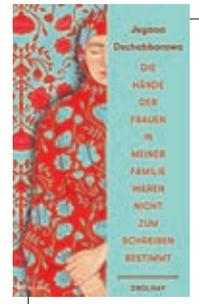
Meine Familie, die AfD und ich von Leonie Plaar, Goldmann 2025, ca. 19,50 Euro



Trennlinien

Noch ein Roman, der in die 1990er, in eine vom Bürgerkrieg gesplante Gesellschaft führt. Autor Gaël Faye nähert sich, wie Hauptfigur Milan im Roman, Ruanda von der Gegenwart, aus der Diaspora heraus an. Behutsam verwebt er die Geschichte seiner Familie mit der des Landes, über das man hier beschämend wenig weiß.

Jacaranda von Gaël Faye, übersetzt von Brigitte Große und Andrea Alvermann, Piper 2025, ca. 25,50 Euro



Verborgene Welt

Aufwachsen in der konservativen aserbaidjanischen Community in Russland. Das beschreibt die im Exil geborene Autorin über den Körper, in Kapiteln wie „Haare“. Langsam erschließt sich, welcher Druck auf den Töchtern liegt.

Die Hände der Frauen in meiner Familie waren nicht zum Schreiben bestimmt von Jegana Dschabbarowa, übersetzt von Maria Rajer, Zsolnay 2025, ca. 24,50 Euro



Familienmythen

Frauen prägen diese Geschichte, sie beginnt mit Henrike an der Nordsee und endet bei Urenkelin Alma in Österreich, die sich ideenreich zusammenreimt, was zwischen den Fakten fehlt. Welche Dinge wiederholen sich, was überspringt eine Generation? Vier Epochen einer Familie, lakonisch und mit trockenem Humor erzählt.

Wenn du es heimlich machen willst, musst du die Schafe töten von Anna Maschik, Luchterhand 2025, ca. 24,50 Euro

maxima *moments*

GEWINN
SPIEL

Gewinnen Sie einen von zwei Preisen, die Sie richtig gut aussehen lassen und dabei auch noch praktisch sind.



Goodie- Fieber

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

Passt gut!

Die minibag in edler
Python-Optik ist Ihr
eleganter Begleiter – als
Crossbody oder Clutch.

Jetzt Lieblingsfarbe
gewinnen: Rot, Blau oder
Natur. Oder sichern Sie
sich Ihre minibag mit
dem Code MAXIMA25
und 10% Rabatt auf
minibag.com



Mitmachen auf maxima.at/kategorie/gewinnspiele-gutscheine/
Teilnahmeschluss ist der 29.10.2025, 12 Uhr. Teilnahmebedingungen unter
maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-moments

watch LIST

STREAMING
IM OKTOBER

VON Claudia Hubmann



1 Und jetzt?

Nobody Wants This endete, Spoiler!, damit, dass Adam Brody für Kristen Bell auf die ersehnte Beförderung zum Head Rabbi verzichtete. Perfektes Set-up für Staffel 2.

Nobody Wants This, ab 23. 10. auf Netflix



2 Horror ohne Ende

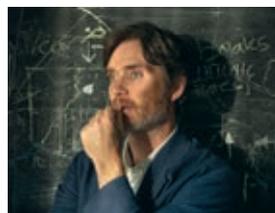
Stephen Kings Bestseller *It* und zwei Filme machten Pennywise zum Horror-Clown par excellence. Nun führt die Serie *ES: Welcome to Derry* in die 1960er, wo alles begann.

ES: Welcome to Derry, auf Sky

3 Brennpunkt Schule

Großbritannien, die 1990er. Steve (Cillian Murphy), Schulleiter mit angeknackster Psyche, trifft auf Shy (Newcomer Jay Lycurgo), Teenager mit Hang zur Gewalt.

Steve, ab 3. 10. auf Netflix



4 Die Uhr tickt

Eine Rakete nimmt Ziel auf die USA, das Weiße Haus muss sie stoppen. *A House of Dynamite* von Kathryn Bigelow, u. a. mit Idris Elba und Rebecca Ferguson.

A House of Dynamite, ab 24. 10. auf Netflix

5 Hass im Netz

Wie gefährlich ist die Manosphere? Jessica Chastain schmuggelt sich undercover in Online-Hassgruppen, um Gewaltverbrechen zu verhindern.

The Savant, auf Apple TV+

6 Körpereinsatz

Birgit Minichmayr spielt die österreichische Malerin Maria Lassnig mit einer Intensität, dass einem der Mund offen stehen bleibt.

Mit einem Tiger schlafen, auf Canal+



10 Tanzkunst

Eigentlich sollte man Wim Wenders' Hommage *Pina* an die große Choreografin Pina Bausch ja im Kino sehen. Aber bevor man's gar nicht tut, genügt auch der kleine Screen.

Pina, auf Arte



7 Gefühlswirrwarr

Brett Goldstein liebt Imogen Poots und sie ihn auch, aber weder er noch sie wagt den ersten Schritt. Als sie eines Tages per Test ihren Soulmate findet (und heiratet), ist es – nicht Brett!

All of You, auf Apple TV+

8 Nehmt mein Geld!

Planlos, aber gutmeinend versucht Maya Rudolph nun schon in der dritten *Loot*-Staffel, ihre Milliarden karitativ loszuwerden.

Loot, ab 15. 10. auf Apple TV+

9 Für Theatermuffel

Regisseurin Nia DaCosta (*The Marvels*) hat Henrik Ibsens Stück *Hedda Gabler* neu adaptiert. Hauptrolle: Tessa Thompson (*Thor*).

Hedda, ab 29. 10. auf Prime Video

BEREIT FÜR NEUE ABENTEUER

MIT APTAMIL FOLGE- UND KINDERMILCH

APTAMIL FOLGE- ODER KINDERMILCH IM WERT VON 15 € KAUFEN, GEWINNEN & LOSROLLERN!

Mitmachen ist kinderleicht: QR-Code scannen, Foto der Rechnung senden und mit etwas Glück 1 von 101 Highwaykick 1 Push and Go von Scoot and Ride gewinnen.



GEWINNE
1 VON 101



Beim Kauf von Aptamil Folge- & Kindermilch* im Wert von 15 €
*ausgenommen Spezialnahrung



Teilnahmebedingungen im QR-Code



APTAMIL KINDERMILCH: MIT ESSENZIELLEN NÄHRSTOFFEN

- ✓ **Immuno Nährstoffe - Vitamine A, C & D:**
Tragen zu einem gesunden Immunsystem bei
- ✓ **Vitamin D & Calcium:**
Für die normale Entwicklung der Knochen
- ✓ **Eisen:**
Wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen und die kognitive Entwicklung
- ✓ **Nutri-Ballaststoffe GOS/FOS:**
Mit unserer besonderen Oligosaccharid-Mischung GOS/FOS
- ✓ **Jod:**
Wichtig für eine normale Funktion der Schilddrüse
- ✓ **Altersgerecht reduzierter Eiweißgehalt**



Aktionszeitraum: 01.09.25 - 28.02.26

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für dein Baby. Sprich bitte mit deiner Hebamme oder deinem/deiner Kinderärztin, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden möchtest. Bitte achte auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Achte zudem auf eine gründliche Zahnpflege.

Erfahre mehr über
kleinkindergerechte Kindermilch



FEMALE EMPOWERMENT

Mode, die mutig macht

Kürzlich hat Phoebe Philo ihre neue Kollektion vorgestellt – Collection D. Und wie immer bei Philo ist da nichts oberflächlich. Es ist sinnlich, mutig und intelligent – und gleichzeitig wie ein Schlag ins Gesicht.



Mikro-Shorts aus Fellimitat, kombiniert mit einem transparenten T-Shirt. Ein Anzug, der gleichzeitig schlampig und präzise wirkt, mit Schultern, die fast provozierend anmuten, und Taschen, die nicht nur Zweck und Zierde sind, sondern die Taille formen. Dazu Heels mit Riemen, die sich wie Skulpturen an die Beine schmiegen. Das sind keine bloßen Kleidungsstücke, es ist vielmehr eine Manifestation. Es sind Erzählungen, Fantasien, Provokationen. Sie interpretieren die Codes des Alltags neu – in etwas Traumhaftes, Ungehorsames, Lebendiges.

Wie Samira Nasr, Editor in Chief von *Harper's Bazaar*, sagt: Philo entwirft für „gestandene Frauen mit Haltung“. Ein Satz, der hängen bleibt, weil er stimmt. Ihre Entwürfe fordern auf, wirklich da zu sein: sichtbar, hörbar – und kompromisslos spürbar. Diese Kleidung holt uns aus dem sicheren Grau heraus

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.

und setzt uns auf ein Podest, zehn Stufen höher, als wir uns gestern noch gesehen haben. Kennen Sie dieses berauschte Gefühl, wenn ein Kleidungsstück einen nicht nur einhüllt, sondern wachküss und einen neuen, ungeahnten Blick auf sich eröffnet? Es ist mehr als Mode. Ich muss gestehen, mein Kleiderschrank wirkt dagegen flach, uninspiriert und modisch funktional. Angepasst. Ich öffne ihn, schaue hinein und denke: Wie wenig sagt das alles über mich als Mensch aus? Und dann greife ich aus Gewohnheit zu den üblichen Basics: bequem, neutral, Mainstream – nicht aus der Reihe tanzend und auch nicht aus der Rolle fallend.

„Kleidung, die für mich spricht, wenn ich es selbst nicht tue. Denn oft reicht es nicht, einfach nur da zu sein.“

Doch gerade beschleicht mich diese aufkeimende Sehnsucht nach mehr. Vielleicht liegt diese Lust auch an den grandiosen Kollektionen der letzten Monate – von Phoebe Philo über Prada bis zu Jonathan Anderson –, die meine Fantasie so beflügeln. Aber es geht auch um etwas Tieferes. Es ist die Suche nach Kleidung, die nicht im Trend liegt, die sich widersetzt, die laut, mutig, überdimensional ist. Kleidung, die den Raum einfordert, den ich mir innerlich manchmal nicht nehme. Kleidung, die für mich spricht, wenn ich es selbst nicht tue. Denn oft reicht es nicht, einfach nur da zu sein. Man muss sich sichtbar machen. Und manchmal beginnt das eben mit einem absurden Rock. Mit einem Stoff, der aussieht, als wäre er von einem anderen Planeten.

Wann haben Sie das letzte Mal etwas getragen, das Sie innerlich größer gemacht hat? Das nicht nur schön aussah, sondern Sie sich mutiger, lebendiger, echter fühlen ließ, das Ihnen Raum gegeben hat? Nicht nur auf der Haut, sondern im Leben?

Paletten- Power

Lidschattenpaletten sind etwas Tolles, oft verwendet man aber nur eine oder zwei Nuancen. Dolce & Gabbana haben sich dieses Dilemmas angenommen – die Farbauswahl der neuen „Ever Icon Eye“-Paletten ist überschaubar. Zwei für tagsüber, zwei für abends, eine extra für die Lidfalte und eine schimmernde für Akzente. Hier wurde mit „Rose Goddess“ geschminkt, in Hellrosa, Softpink, Rosenholz, mit einem Tupfer „Sparkle Pink“.

dolcegabbana.com

WISCHSICHER.
Die neuen Eye-
shadows von
Dolce & Gabbana
halten bis zu zehn
Stunden.



SPAR-SCHWAMM

Der Make-up-Saver Sponge von Real Techniques hilft dank Fingerprint-Technologie und smarter Form beim Sparen. Das neue Tool absorbiert bis zu 90% weniger Make-up und ermöglicht so ein gezieltes Auftragen und weniger Produktverlust. 24,99 Euro, realtechniques.com

Richtiges Timing

Amerikanische Celebritys mischen es in den Kaffee, auch hierzulande wird es immer beliebter: Kollagen.

Dabei kann es auf den Zeitpunkt der Einnahme ankommen. Morgens wird der Stoffwechsel angeregt, sodass er den ganzen Tag über etwas aktiver ist.

Vor dem Schlafengehen kann Kollagen eine reparierende, regenerierende Wirkung auf den Körper haben.

Nach dem Sport könnte es Muskelkater reduzieren.



Bipa Expertinnen-Tipp

Nahrungsergänzungsmittel wie Kollagen und Hyaluronsäure stärken die Haut von innen. Kollagen verbessert die Elastizität, während Hyaluronsäure für intensive Feuchtigkeit sorgt und ein strahlendes Hautbild fördert.

Michaela P.

tested & loved by Pia

DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS: Chemische Peelings gehören definitiv zu meiner Pflegeroutine. Daher habe ich das neue *Exfoliate Liquid Peeling* von Bi Care Experts mit AHA und BHA getestet. Ich habe es ein bis zwei Mal wöchentlich verwendet und meine doch recht sensible Haut reagierte wunderbar darauf. Sie war weich, gut durchblutet und kleine Unebenheiten sind verschwunden. 5,99 Euro*



Fotos: beige stellt (7), Shutterstock

3 sind ein Trend



Schutzzone

Die Hautbarriere zu stärken ist zurzeit eines der größten Ziele der Kosmetikindustrie. Mit Wirkstoffen wie Ceramiden und Niacinamid soll eine langfristige Hautgesundheit gewährleistet werden.

1| SCHUTZSCHILD. MinLen Hydrating Barrier Face Cream von Madeleine x Weleda, 35 Euro*

2| GLEICHGEWICHT. All In Barrier Cream von No Cosmetics, 16,99 Euro*

3| HOCHKONZENTRIERT. Ceramide Deep Moisture hautstärkende Creme von Mixa, 7,99 Euro*

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at



SPITZE!

Das Bio-Performance Micro-Click Concentrate von Shiseido strafft die Haut gezielt und verfeinert die Poren. Der Applikator verfügt über 18 „Mikropunkte“, die auf der Haut mikroskopisch feine Einstiche erzeugen. Durch diese kann die auf Niacinamid basierende Formel tiefer in die oberen Hautschichten eindringen. Zusätzlich repariert ein Wirkstofftrio die entstandenen feinen Einstichlöcher.

237 Euro, shiseido.de

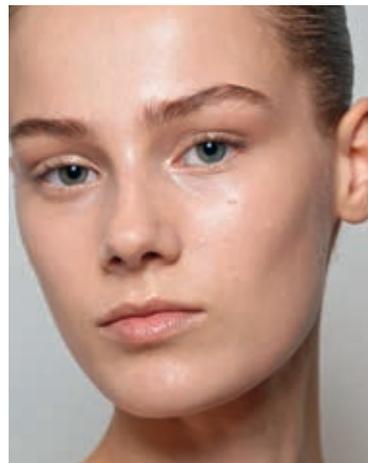


Netz-News

Die „Chaos-Pediküre“ soll trotz Patzerei ein perfektes Lackergebnis liefern. Dabei die Fußnägel irgendwie lackieren, ignorieren, wenn der Lack danebengeht, und alles komplett trocknen lassen. Danach unter die Dusche gehen und dort hoffen, dass sich der „Überlack“ mit Schwamm, Wasser und Schruberei von selbst auflöst. Spoiler: Sieht eher schlecht aus.

Fill dich schön ...

Oder doch nicht? Denn verschiedene empirische Studien – insbesondere solche mit digital simulierten Lippen unterschiedlicher Größen – belegen, dass gefüllte Lippen als weniger attraktiv bewertet werden – speziell wenn das Ergebnis deutlich künstlich wirkt oder gängige Proportionen überschreitet. Lippen werden als schön empfunden, wenn die Oberlippe ein Drittel und die Unterlippe zwei Drittel des Gesamtvolumens ausmacht. Der Trend geht also wieder zu mehr Natürlichkeit.



ZITAT

„Heute bin ich tatsächlich zufriedener mit meinem Körper, als ich es mit 22 war, auch wenn er rein ästhetisch gesehen besser aussah. Aber damals habe ich ihn nicht genossen – ich war zu sehr damit beschäftigt, ihn mit dem anderer zu vergleichen.“

Cindy Crawford



bigood
NATURKOSMETIK

erhältlich bei
BIPA

Ich achte auf mich und meine Liebsten.

Die bi good Limited Edition Pink Ribbon ist eine gemeinsame Brustkrebs-Initiative von BIPA und der Österreichischen Krebshilfe.

Gut für mich.
Gut für meine Welt.




Hergestellt in
Österreich



bipa.at/bi-good



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

New Look

Mit den Wechseljahren verändert sich vieles, mitunter auch die Make-up-Routine. Mit den richtigen Produkten und Tricks wirkt man aber schnell jugendlich frisch.

HOT LIPS. Der wärmende Cayennepeffer-Extrakt im Maximizing Lip Gloss Spicy von Look by Bipa sorgt für einen sichtbaren Plumping-Effekt, 3,49 Euro*

CREMIG. Ein gesundes Strahlen schenkt das Miracle Pure Infused Cream Blush von Max Factor dank Hyaluronsäure und Squalan, 12,99 Euro*

WOW-BROWS. Kräftige Brauen mit natürlichem Finish sind mit dem Augenbrauen Definer Cream to Powder von Look by Bipa kein Wunschtraum mehr, 3,99 Euro*

SKIN-HERO. Mit Niacinamid angereichert, lässt die leichte Naked Drops Serum Foundation von Look by Bipa Rötungen verschwinden, 5,49 Euro*

Good looking

Mit der Menopause verändert sich nicht nur der Hormonhaushalt, sondern auch die Gesichtskonturen werden weicher und verschwimmen. Die Haut fühlt sich trockener an, die Lippen werden schmaler, die Brauen lichten sich. Doch wer jetzt auf smarte Texturen, frische Farben und pflegende Produkte setzt, kann die eigene Schönheit neu definieren – reifer, strahlender und dabei absolut authentisch.

How to

Ein Brauenstift in aschigem Ton und mit feiner Spitze bringt mehr Fülle. Für ebene Haut sorgen feuchtigkeitsspendende Foundations mit Lichtreflexen statt starker Deckkraft. Pflegendes Make-up mit Hyaluron, Ceramiden oder Squalan wirkt wie ein kleines Lifting to go. Vollere Lippen zaubert man, indem man die Konturen außerhalb des Lippenrots zieht und auf cremige Texturen oder Gloss setzt.

Länger schön

BEST OF... HAARE

Anti-Aging für unser Haar ist ein wachsender Trend. So schützen wir es vor hormonellem Ausfall, UV-Schäden und Strukturverlust.

BRUCHFEST. Die Anti-Breakage Mask von Nioxin schützt mit ausgeklügelten Inhaltsstoffen vor Haarbruch, ca. 15,90 Euro, nioxin.com

KRAFTLACKEL. Gut für die Durchblutung der Kopfhaut und damit einen starken Haarboden ist das Ginseng Coffein Shampoo von Rausch, 19,99 Euro*

VOLLE KANNE. Mit natürlichen Ingredienzien stärkt das Haar Tonikum Rosmarin von Bi Good dünner werdendes Haar, 4,49 Euro*



BOOSTER. Feine und geschwächte Haare freuen sich über das Profiller+ Hair Growth Scalp Serum von John Frieda, 12,99 Euro*

Hair-Longevity

Für volles, glänzendes Haar sind nicht nur die Gene wichtig, sondern auch die richtige Pflege. Hair-Longevity setzt genau da an: Mit einer gezielten Anti-Aging-Haar-routine sollen hormonell bedingter Haar-ausfall, UV-Schäden und Strukturverlust sanft ausgebremst werden. Smarte In-haltstoffe, nährende Seren und über-dachte Alltagsroutinen sorgen dafür, dass das Haar stark, vital und jugendlich bleibt.

How to

Statt aggressiver Shampoos lieber auf sulfatfreie Formulierungen setzen. Auch zu häufiges Haarewaschen kann die Kopf-haut reizen und den Haarwuchs negativ beeinflussen. Tägliche Tonics mit Koffein oder Peptiden stärken hingegen die Haar-wurzeln und können Ausfall verringern. Auch für die Mähne ist UV-Schutz ein Muss – entweder mit speziellem Spray oder styli-scher Kopfbedeckung.

**BEST
OF...
PFLEGE**

Body Glow

Seren mit Retinol, Peptiden oder Ceramiden für den Körper sind angesagt. Gerade wenn es um Dekolleté, Arme oder Oberschenkel geht.

REICHHALTIG. Mit einem Wirkstoffkomplex aus Niacinamid, Vitamin C und Shea Butter sorgt die Niacinamide Bright Creme von Mixa für eine ebenmäßige Körperhaut, 7,99 Euro*



KNACKIG. Straffend wirkt die Body Serum-Lotion von Nivea dank einer hohen Konzentration von Q10, Vitamin C und Hyaluronsäure, 13,99 Euro*



HANDSOME. Erste Fältchen kann die Q10 Handcreme Sanddorn & Hyaluron von Bi Good mit der Kraft aus der Natur mildern, 2,79 Euro*

Körperpflege de luxe

Körperpflegeprodukte orientieren sich zunehmend an der Skincare. Warum auch soll unsere Haut ab dem Kinn weniger Aufmerksamkeit verdienen? Hightech-Wirkstoffe wie Retinol, Peptide oder Ceramide landen endlich auch an Dekolleté, Armen und Oberschenkeln. Statt nur um die Versorgung der Haut mit Feuchtigkeit geht es um sichtbare Ergebnisse gegen Spannungsverlust, Fältchen oder raue Stellen.

How to

Retinol-Lotions glätten vor allem Dekolleté und Oberarme. Tipp: Abends anwenden und langsam die Dosis steigern. Peptid-Seren verbessern die Elastizität und sind ideal für Oberschenkel und die Bauchpartie. Ceramide wiederum reparieren trockene, strapazierte Haut und stärken die Schutzbarriere. Wichtig: Regelmäßig peelen, damit die Wirkstoffe besser einziehen, und nie ohne SPF in die Sonne!

Schluss mit Mundgeruch!



CB12 wirkt der Ursache von Mundgeruch entgegen.

Mit seiner patentierten Formel neutralisiert CB12 die flüchtigen Schwefelverbindungen in der Mundhöhle – die Hauptursache für schlechten Atem.

Wirkt klinisch bewiesen – und das für **bis zu 12 Stunden**.

CB12 



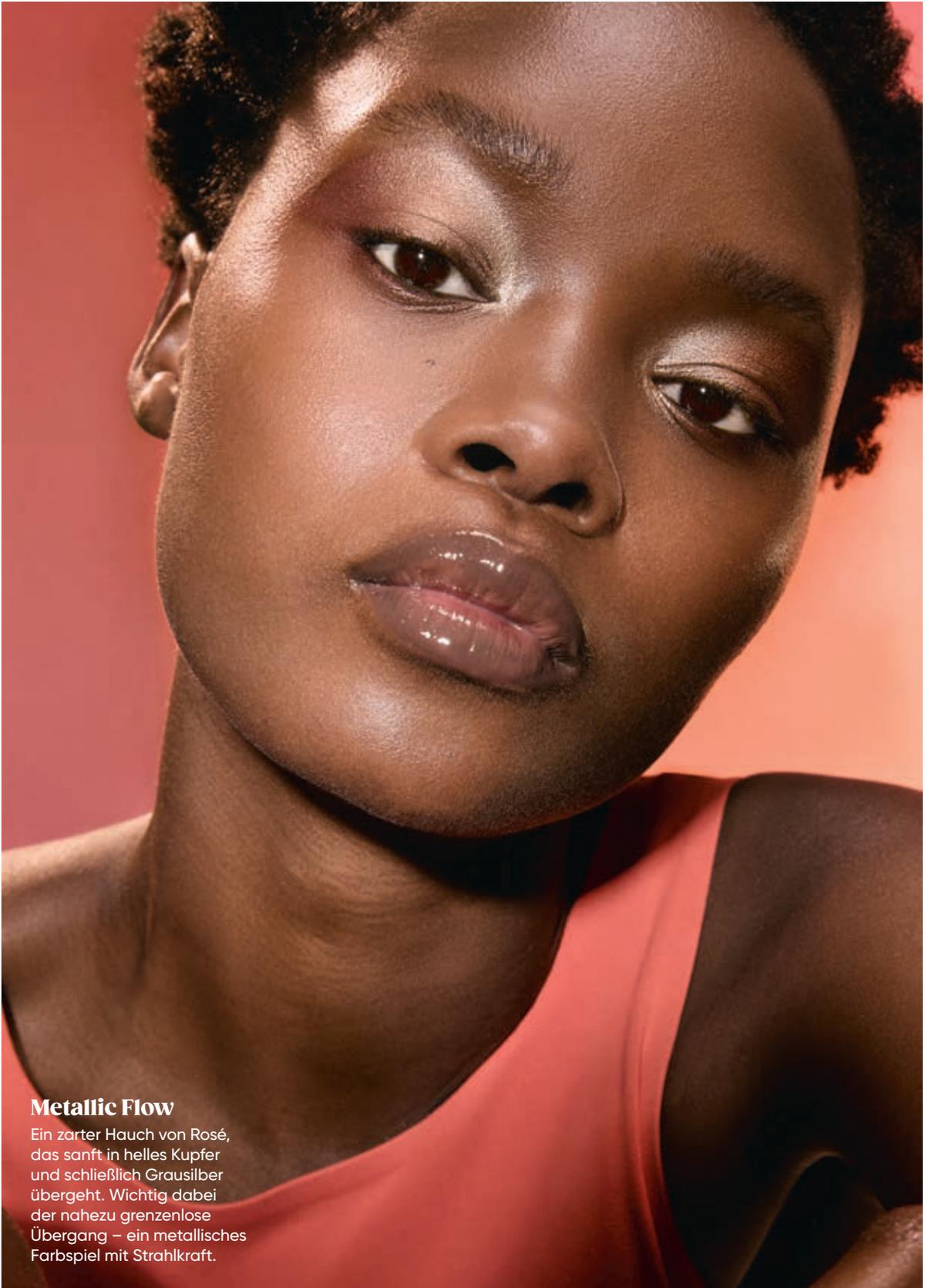
Eggy Couture

Kein klassischer Glam-Look, sondern pur, roh und mit einem Hauch Rebellion. Der Lidschatten wird nicht weich verblendet, sondern markant kantig oder sogar asymmetrisch aufgetragen – als Statement.

GOLDEN HOUR

Glanzvolle Augen und strahlende Haut mit metallischen Akzenten: Wenn die Golden Hour alles in warmes Kupfer, funkelndes Gold und schimmerndes Rosé taucht, wird jeder Look zum Highlight.

PRODUKTION & REDAKTION **Pia Prilhofer**
FOTOS **Frauke Fischer**



Metallic Flow

Ein zarter Hauch von Rosé,
das sanft in helles Kupfer
und schließlich Gausilber
übergeht. Wichtig dabei
der nahezu grenzenlose
Übergang – ein metallisches
Farbspiel mit Strahlkraft.



Glowy Blush

Es muss nicht immer Pink und Bronze auf den Wangen sein. Ein sanftes Rosé mit einem metallischen Unterton schafft auf den Wangen den perfekten Glow.



Two-Tone

Ombré-Lippen für Experimentierfreudige: in die Mitte einen goldenen Ton mit ganz viel Gloss setzen, der nach außen hin immer mehr ins Rostbraune übergeht.



Point of Beauty

Ein goldbeiger Eyeliner, der am Ende des Lids nicht in einem Wing, sondern in zwei Punkten endet. Besonders schön dazu am Oberlid der einfarbige helle Eyeshadow. Und als Finish ein braunes Gloss.

Golden Flame

Ein helloranger
Lidschatten, der unter
den Brauen in ein shiny
Gold übergeht.
Zusätzlich bringen
Goldstreifen über
Schläfe und Wangen
den Look zum Strahlen.





HAARE & MAKE-UP
Katja Maassen
MODEL Nozi/Her Management

Metallic Geometry

Schimmernde Rosé-,
Bronze- und Goldtöne
verlaufen weich über
das Lid, während kleine
grafische Quadrate
über der Braue einen
avantgardistischen
Akzent setzen.

Time to Shine!

Stifte, Puder, Drops oder Shadow, von Gold bis Bronze: Produkte, die die goldene Stunde perfekt einfangen.



1 SONNENKUSS. Multi-Shade Bronzing Powder von Look by Bipa, 4,49 Euro* **2 STATEMENT.** Eyeconic Lidschatten Matte & Metallic Braun von Gosh, 19,99 Euro* **3 ABENDLICHT.** Plump it up Lip Booster Fake it till you make it von Catrice, 3,79 Euro* **4 STRAHLEND.** Drop of Sunshine Bronzing Drops von Essence, 3,99 Euro* **5 SANFT.** Soft Matte Lip Cream Cannes von NYX, 8,99 Euro* **6 PUDRIG.** Magic Finish Satin Bronzer Light von M.Asam, 16,99 Euro* **7 TWO TIMES.** Eyemazing Double Ended Eyeshadow & Eyeliner Bohemian Bronze von Manhattan, 8,99 Euro*

LOOK by BIPA



Gut gepflegt in den Herbst

mit Nagelpflege von LOOK BY BIPA



NAGELPFLEGE

smart beauty

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

VON Pia Prilhofer

1 ALLROUNDER. Care + Protect Nail Care von Look by Bipa, 3,49 Euro*

2 VERSIEGELN. Glasmanik Set 3-teilig für Naturnägel von Look by Bipa, 6,99 Euro*

3 GESCHMEIDIG. Apricot Nagelhaut-Öl von Essie, 11,49 Euro*

4 REGENERIEREND. Magic Repair Jelly Nail Oil von Catrice, 3,79 Euro*

5 POWERKOMPLEX. Vitamin Power Nail Care von Look by Bipa, 2,99 Euro*

6 ANTI-GELB. Pflegelack Nail Brite von Microcell 2000, 13,99 Euro*



Stilles Statement

Menschen schauen – gewollt oder ungewollt – im Gespräch mit anderen sehr oft zuerst auf die Hände. Sie gelten als unbewusst wahrgenommener Vertrauensindikator, weil sie viel über Pflege, Persönlichkeit und Präsenz aussagen. Deswegen sollten nicht nur die Hände, sondern auch die Nägel gepflegt sein, denn sie wirken wie ein stilles Statement: gewissenhaft und selbstachtend. Dabei wiederum ist Feuchtigkeit essenziell, denn Nägel bestehen zu rund 18 Prozent aus Wasser. Wer also regelmäßig Hände desinfiziert oder Nagellackentferner verwendet, sollte gezielt Feuchtigkeitspflege einbauen, um brüchigen Nägeln vorzubeugen.

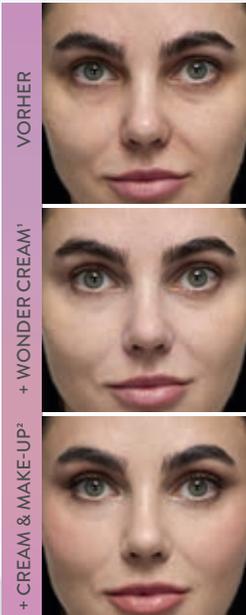
Fotos: Hersteller

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

EINFACH WOW! MAGIC WONDER CREAM

Dein magisches Multitalent.

JETZT
NEU



95% der Anwenderinnen bestätigen:
optimale Makeup Vorbereitung.³

MAGIC WONDER
Einfach kann so schön sein!



ENTDECKE DIE
GANZE LINIE!
Mehr Informationen unter
JUDITHWILLIAMS.COM
Erhältlich in ausgewählten
BIPA-Filialen

Aufnahme nach einmaliger Anwendung der Magic Wonder Cream¹ und unter Make-up².
Dargestellte Ergebnisse sind individuell und können variieren.

³Selbstbewertung nach 4 Wochen einmal täglicher Anwendung mit 63 Frauen.



Fragen an die Beauty-Chefin

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



LICHT AN. LED-Maske
von Nooance, 599 Euro,
nooance-paris.com

Sind LED-Masken wirklich gut für die Haut?

LED-Masken können bei regelmäßiger Anwendung tatsächlich positive Effekte auf die Haut haben – das rote Licht fördert die Kollagenbildung, das blaue Licht reduziert Aknebakterien. Entscheidend sind die richtige Wellenlänge, die Intensität und die Qualität des Geräts. Bei sensibler Haut ist jedoch Vorsicht geboten. Generell würde ich sagen, dass LED-Masken kein Wundermittel, aber ein sinnvolles Plus in der Hautpflege sein können.

Müssen Fingernägel atmen?

Nein, dies ist ein Mythos, der sich aber offensichtlich hartnäckig hält und auch von einigen Nagellack-Marken genährt wird. Tatsächlich bestehen Nägel aus Keratin, einem abgestorbenen Proteinmaterial – das heißt, sie sind nicht durchblutet und benötigen auch keinen Sauerstoff. Ein Lack kann kurzfristig sogar den Nagel stärken. Was er allerdings nicht mag, sind chemische Nagellackentferner.



TÄGLICH. 120h Hydration
und Niacinamid Serum von
No Cosmetics, 14,99 Euro*

Ich mag es effektiv. Was ist das Minimum in puncto Hautpflege?

Da ich Ihren Hauttyp nicht kenne, würde ich eine milde, aber effektive Reinigung empfehlen, danach ein Serum mit Niacinamid, um die Hautstruktur zu stärken und die Feuchtigkeit zu binden. Zum Schluss eine passende Tagespflege mit Lichtschutzfaktor, die sowohl vor UV-Strahlung als auch vor Umweltstress schützt.

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

Beste Qualität? Leben wir!

Deine BIPA Marken.



bipa.at/bipamarken
Das Leben ist schön.

erhältlich bei
BIPA

VON Pia Prilhofer



Inhaltsstoffe erklärt: Kollagen

Es gilt als das Strukturwunder unter den Beauty-Wirkstoffen. Was dahintersteckt und warum Vitamin C dabei eine Schlüsselrolle spielt – wir klären auf.

Was es ist

Kollagen ist ein körpereigenes Strukturprotein und damit zentraler Bestandteil von Haut, Bindegewebe und Gelenken. Es sorgt für Spannkraft, Elastizität und glatte Konturen. Mit den Jahren nimmt die Kollagenproduktion ab – und das sieht man. Bei Cremes wird oft von pflanzlichem Kollagen gesprochen. Das passt nicht ganz, denn diese pflanzlichen Kollagen-Booster basieren auf Tripeptiden – kurzen Aminosäureketten, die dem Körper signalisieren, die körpereigene Kollagensynthese anzuregen. Kollagen im rechtlichen Sinn sind sie nicht. Selbiges ist in den INCI als Collagen, Hydrolyzed Collagen oder Soluble Collagen aufgeführt.

Was es für Haut & Haare tut

Kollagen verleiht Struktur. Die Haut bekommt mehr Spannkraft sowie

Elastizität und sieht praller aus. Fältchen werden reduziert und Feuchtigkeit gebunden. Zudem stärkt Kollagen die Hautbarriere und schützt so vor frühzeitiger Alterung. Was das Haar betrifft, so wirkt Kollagen an der Wurzel: Es fördert eine gesunde Kopfhaut, unterstützt die Wurzel-Nährstoffversorgung und kann das Haar kräftiger, glänzender und widerstandsfähiger machen. Kollagen wird von außen oder innen verabreicht. Wichtig: Nur in Kombination mit Vitamin C kann Kollagen seine Wirkung voll entfalten, da dieses für die körpereigene Kollagensynthese unverzichtbar ist.

Wer es benutzen sollte

Wer erste Fältchen entdeckt, mit trockener Haut zu kämpfen hat und sich auch bei den Haaren mehr Vitalität sowie Festigkeit wünscht, kann von Kollagen profitieren.



VERINNERLICHT.
Kollagen Kapseln von Glow 25,
29,99 Euro*



ANREGEND. Tagescreme Kollagen
Booster von Bi Care, 5,99 Euro*

FÜR MEHR STRUKTUR



**ALTERS-
VORSORGE.**
Tuchmaske
Kollagen Boost
von Schaebens,
2,49 Euro*



**VOLUMEN-
BOOST.**
Shampoo Biotin
& Collagen von
OGX, 9,49 Euro*

Fotos: Getty Images, Hersteller (4)



**Good
to know**

HAUTPFLEGE, aber richtig!

Ein strahlender Teint ist kein Zufallsprodukt, sondern das Ergebnis einer konsequenten Pflegeroutine. Was dabei schiefgehen kann und wie die gängigen Fehler leicht vermieden werden können.

VON Karin Garzaroli

Die zehn häufigsten Pflegefehler – und wie man's richtig macht

#1

Pflegeöl auf trockener Haut anwenden

WAS LÄUFT FALSCH? Öle sind wahre Feuchtigkeits-Booster – aber nur, wenn sie nicht direkt auf die trockene Haut treffen. Dann legen sie sich nämlich wie ein Film darüber, ohne der Haut Feuchtigkeit zuzuführen. Das Ergebnis sind Trockenheitsfältchen und ein stumpf wirkender Teint.

RICHTIG! Öle sollte man immer als letzten Schritt in die Pflegeroutine einplanen und auf leicht feuchter Haut – etwa nach einem Toner, Serum oder der Feuchtigkeitscreme – einarbeiten. So kann das Öl gut emulgieren, die Feuchtigkeit kommt in der Haut an und lässt sie prall bleiben.



- 1] TIEFENWIRKSAM. Zum Anfeuchten der Haut und als ausgleichende Pflege eignet sich das Rosenwasser von Rosense, 14,99 Euro*
- 2] ANTIÖXIDATIV. Dank Granatapfel festigt und glättet das straffende Gesichtsol von Weleda die Haut, 29,99 Euro*

Fotos: Stocksy, beige stellt (4)

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

#2

Keinen Toner verwenden

WAS LÄUFT FALSCH? Viele halten es für überflüssig, einen Toner in die Routine zu integrieren. Dabei ist genau er der unsichtbare Gamechanger zwischen Reinigung und Pflege. Er entfernt Kalkrückstände aus dem Wasser, bringt den pH-Wert ins Gleichgewicht und bereitet die Haut perfekt auf nachfolgende Wirkstoffe vor.

RICHTIG! Nach der Reinigung einen Toner mit Wattepad oder – noch besser – per Hand auftragen und sanft einklopfen. Wirkstoffe wie Hyaluronsäure oder Niacinamide wirken danach noch effektiver.



- 1] KLÄREND. Salicylsäure sagt im Gesichtswasser von Bi Care Pickelchen den Kampf an, 2,19 Euro*
- 2] ENTZÜNDUNGSSHEMMEND. Auf die beruhigende Wirkung der Kamille setzt das Bio Gesichtswasser für sensible und irritierte Haut von Pure Skin Food, 11,89 Euro*

#3

Falsche Reihenfolge der Produkte

WAS LÄUFT FALSCH? Serum, Öl, Creme, SPF – wer hier die Reihenfolge durcheinanderbringt, verschenkt Wirkung. Trägt man zu reichhaltige Produkte zuerst auf, so blockieren diese leichtere Texturen und deren Wirkstoffe.

RICHTIG! Die Grundregel lautet: von leicht zu reichhaltig. Also zuerst reinigen, dann kommt der Toner, gefolgt von Serum, Creme und Öl – morgens immer zum Schluss der Sonnenschutz!

NIVEA

LSF DER SICH WIE HAUTPFLEGE ANFÜHLT

NIVEA Q10 Daily UV Fluid SPF50 – das neue Anti-Falten-Fluid mit Lichtschutzfaktor, welches Falten vorbeugt und sie in 2 Wochen reduziert. Die **leichte** Textur sorgt dank der **fettfreien** und **nicht klebenden** Formel für **12 Stunden Glanzfreiheit**¹.

Unsere Anti-Aging-Lösung kombiniert **GLYCOSTOP**[®] und **pures Q10** mit **LSF**. Während der LSF die Haut vor UV-Strahlen bewahrt, beugt GLYCOSTOP[®] die Verzuckerung der Haut⁴ und zuckerbedingten Falten⁴ vor.

NEU



GLYCOSTOP[®]



PURES Q10

5X WIRKSAMER IN DER GESICHTSRoutine²



SCHRITT 1 DUAL ACTION SERUM

- ✓ Mildert selbst tiefste Falten
- ✓ Beugt neuen Falten mit der Anti-Glykationstechnologie GLYCOSTOP^{®3} vor

SCHRITT 2 DAILY UV FLUID

- ✓ Schützt vor UV-Strahlen dank UV-Filtern (LSF50)
- ✓ Beugt Verzuckerung der Haut vor⁴
- ✓ Mildert Falten



¹: Selbsteinschätzung, 37 Frauen, 2024. ²: Bei der kombinierten Anwendung von NIVEA Q10 Daily UV Fluid LSF50 und NIVEA Q10 Dual Action Serum zeigte sich eine Überlegenheit bei 5 gemessenen Hautvorteilen (Feuchtigkeit, Hautbarriere, Antiox-Effekte, Straffheit, Zellerneuerung) im Vergleich zur vorherigen Anwendung. ³: GLYCOSTOP[®] blockiert erfolgreich die Verzuckerung um 68%, in vitro. ⁴: GLYCOSTOP[®] blockiert die Verzuckerung und hilft so, Falten zu verhindern.

#4

Pickel ausdrücken

WAS LÄUFT FALSCH? So verlockend es auch ist, sich der Unreinheiten durch Ausdrücken zu entledigen – selbst bei „sauberen“ Fingern riskiert man Entzündungen, Narben und Pigmentflecken als Folge.

RICHTIG: Punktuell Salicylsäure oder ein Anti-Pickel-Gel auf die Unreinheiten auftragen. Wer es gar nicht abwarten kann, geht ins Kosmetikstudio seines Vertrauens für eine schonende Ausreinigung.



„Hautunreinheiten gehören unbedingt in die Hände von Profis. Denn nur durch das Ausreinigen der Haut, spezielle Treatments und mit einem auf den Hauttyp abgestimmten holistischen Pflegeplan können sehr schnell sichtbare Ergebnisse erzielt werden“, ist Facialist Barbara Forcher überzeugt.
barbaraforcher.com

#6

Übermäßiges Gesichtswaschen und Peelen

WAS LÄUFT FALSCH? Zu häufiges Reinigen mit aggressiven Produkten oder grobes Peelen zerstören den Säureschutzmantel. Die Haut reagiert darauf mit Trockenheit, Rötungen oder auch mehr Unreinheiten.

RICHTIG! Morgens reicht es meist, das Gesicht mit Wasser oder einem milden Cleanser zu reinigen, abends darf es gründlicher sein. Peelings höchstens 1–2 Mal pro Woche anwenden.



„Exzessives Reinigen zerstört den natürlichen Säureschutzmantel der Haut, bringt sie ins Ungleichgewicht. Irritationen bis hin zu perioraler Dermatitis können die Folge sein. Man sollte lieber abends auf ein mildes Reinigungsgel setzen und morgens nur mit lauwarmem Wasser reinigen“, rät Dermatologin Ursula Tonar.

#5



FEUCHTIGKEITSPENDEND. Hightech-Wirkstoffe und wertvolle Bio-Öle stecken in der Hals- und Dekolleté-Creme von Medical Beauty, 24,99 Euro*

Auf Pflege von Hals und Dekolleté vergessen

WAS LÄUFT FALSCH? Gerne wird gesagt, dass man an diesen Partien das wahre Alter erkennt – was wohl daran liegt, dass sie bei der Pflege oft vergessen werden. Außerdem ist die Haut an diesen Stellen dünner, hat weniger Unterhautfettgewebe und Talgdrüsen.

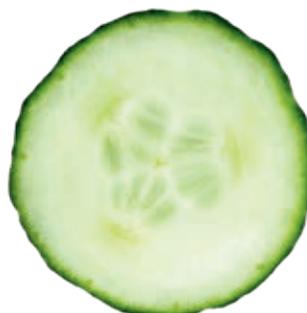
RICHTIG! Die Pflegeschritte großzügig bis zum Brustansatz anwenden – ja, inklusive Sonnenschutz. Spezielle Hals- und Dekolleté-Cremes sind oft reichhaltiger und enthalten straffende Wirkstoffe.

#7

Nicht ausreichend Wasser trinken

WAS LÄUFT FALSCH? Pflege wirkt nur dann gut, wenn auch die Basis stimmt – und die braucht Feuchtigkeit von innen. Ist die Haut dehydriert, wirkt sie schlaff, fahl und zeigt schneller feine Linien.

RICHTIG! Mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee am Tag trinken. Für einen Extra-Glow sorgen wasserreiche Lebensmittel wie etwa Gurke oder Wassermelone.





#8

Falschen Sonnenschutz verwenden

WAS LÄUFT FALSCH? SPF ist nicht gleich SPF. Während man am Strand zu wasserfesten Texturen mit hohem UVB- und UVA-Schutz greifen sollte, reichen in der Stadt leichte Fluids, und in den Bergen wiederum sollte ein Extra-Kälteschutz eingearbeitet sein.

RICHTIG! Sonnenschutz an die Gegebenheiten anpassen. Strand = wasserfest & hoher SPF 50, Stadt = leichtes, nicht fettendes Fluid oder transparenter Spray, Berge = hoher SPF mit zusätzlichem Kälteschutz.

1] AM STRAND. Selbst empfindliche Haut ist mit der UV Gesicht Sensitiv Sonnencreme LSF 50 von Nivea Sun gut geschützt, 14,99 Euro*

2] IN DER STADT. Die Ultra Light Daily UV Defense SPF 50 Anti-Aging-Sonnencreme von Kiehl's schützt auch vor schädlichen Umwelteinflüssen, ab 49 Euro, kiehls.at

3] AM BERG. Mit speziellem Kälteschutz überzeugt die Mountain Sonnencreme LSF 50+ von Piz Buin Bergsportler:innen, 9,49 Euro*



#9

Auf die Nachtpflege vergessen

WAS LÄUFT FALSCH? Unsere Haut braucht die Nacht für anstehende Reparaturarbeiten. Ohne die passende Pflege verpasst man die Gelegenheit, sie dabei zu unterstützen, Schäden auszugleichen und sich zu regenerieren.

RICHTIG! Abends nach der Reinigung ein Serum mit regenerierenden Wirkstoffen wie Retinol, Peptiden oder Ceramiden verwenden und darüber eine nährende Creme auftragen.

1] REICHHALTIG. Entspannend ist die Bebe Young Care Tag & Nachtpflege mit ihrem Mondblütenduft, 4,49 Euro*

2] REGENERATION. Straffend wirkt die Nachtpflege von Lavera durch das beigefügte 3-fach Hyaluron und Bakuchiol, 18,49 Euro*

#10

Nicht dem Hauttyp entsprechend pflegen

WAS LÄUFT FALSCH? Werden zu reichhaltige Cremes für fettige Haut verwendet oder treffen aggressive Produkte auf sensible Haut, können diese mehr schaden als nutzen. Die Haut reagiert mit verstopften Poren, Unreinheiten, Rötungen und Juckreiz.

RICHTIG! Den eigenen Hauttyp kennen und darauf abgestimmte Pflege gezielt auswählen. Bei Unsicherheit hilft eine Hautanalyse bei Kosmetiker:in, Hautarzt bzw. Hautärztin oder in der Apotheke.



NEU

Hakle®

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



Düfte im Generationen-Check **Rich Vibes**



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



Wenn zwei Generationen zusammenkommen, sind sie schon mal geteilter Meinung. So ähnlich ist das auch bei Pia und Felix. Heute beschnuppern die beiden: **Oh Mon Dieu! Eau de Parfum** von L'Objet.

VON Pia Prilhofer

FELIX: Ich rieche sofort Whisky – oder nein, Cognac. In einem schönen Kristallglas.

PIA: Ja, absolut, ein sehr feiner Ton, mehr Aroma, ohne den Alkoholgeruch, und mit einer leicht süßen Unternote. Karamell?

FELIX: Bei mir kommen auch Zwetschken durch.

PIA: Zwetschken? Die rieche ich nicht.
FELIX: Auf jeden Fall ist es ein schöner, warmer, süßlicher und trotzdem auch leicht fruchtiger Geruch.

PIA: Ich mag diesen anfänglichen leichten Cognac-Ton – nicht zu schwer, aber du weißt trotzdem, es ist Cognac. Auch wenn ich persönlich ja lieber Gin mag.

FELIX: Ja, aber im Glas ...

PIA: Stimmt. Hast du ein Bild zu dem Duft?

FELIX: Eine alte Bibliothek, ein Salon mit schweren Ledersofas oder auch Ohrensessel. Der Duft hat etwas Ledriges. Und es ist ein reicher Duft.

PIA: Ein reicher Duft, im Sinne von schwer?

FELIX: Nein, eher: Man weiß, die Person, die ihn trägt, hat Geld, prahlt aber nicht damit. Ein Duft, der Understatement, aber Wealth ausstrahlt. Ich finde ihn richtig gut!

REICH.
Oh Mon Dieu!
Eau de Parfum
von L'Objet,
50 ml, 150 Euro,
eu.l-objet.com



PIA: Mit der Zeit kommt auch Weihrauch durch, findest du nicht?

FELIX: Eher nein, aber ich nehme etwas Kerzenartiges wahr.

PIA: Aha, interessant. Meinst du Wachs?

FELIX: Nein, es ist etwas anderes. Und jetzt, nachdem sich der Cognac etwas verflüchtigt hat, hat er sogar etwas leicht Orientalisches. Es umgibt ihn so ein royales Flair – nicht für den König, eher den Prinzen.

PIA: Oder die Prinzessin. – Also, was ist drinnen? Cognac, Karamell, Rose, Jasmin, Pflaume, Leder, Weihrauch.

FELIX: Ich wusste es, Pflaume bzw. Zwetschke.

PIA: Und das, was du als Kerze wahrgenommen hast, sind möglicherweise Lippenstiftöne, denn beschrieben wird der Duft als eine „sinnliche Kombination aus Cognac- und Lippenstiftnoten mit Untertönen von Weihrauch, Leder und Karamell“.

FELIX: Sehr cool. Riecht für mich wie teures Leben, ohne dass man's allen unter die Nase reibt – bisschen Cognac, bisschen Karamell, bisschen Leder. Entspannte Rich Vibes quasi.

VON Karin Garzarolli

ERFRISCHEND. Die Zahncreme von Curaprox schmeckt nach Grapefruit und Bergamotte, Enzyme sorgen für einen natürlichen Whitening-Effekt, ab 2,50 Euro, curaprox.at



SCHONEND. Die *Alles in 1 Zahn-pasta* von Bi Good duftet nach Grünem Tee und reinigt gründlich ganz ohne Fluorid, 2,99 Euro*



KOKOS-ANANAS. Schonend aufhellend wirkt die Zahncreme *Superwhite* von Biomed, 3,49 Euro*



SCHÜTZT. Vor Karies und Zahnsteinneubildung schützt die *Kräuter Zahn-pasta* von Bi Life Dent, 0,99 Euro*



PUTZEN MIT GOURMET-EFFEKT

Exotisch frisch

Zahnpasten mit natürlichen Enzymen – wie aus Ananas und Papaya – bieten nicht nur eine effektive Reinigung, sondern auch ein besonderes Geschmackserlebnis.



SILKE SPANLANG ist Zahnärztin in Wien und spezialisiert auf Kieferorthopädie und ästhetische Zahnmedizin

Welche Wirkung haben natürliche Enzyme wie Bromelain aus Ananas oder Papain aus Papaya auf Zähne und Zahnbelag und wie sicher sind sie im täglichen Gebrauch?

Diese Enzyme können Proteine im Zahnbelag aufspalten und so dessen Entfernung unterstützen. Sie wirken eher sanft und abrasionsfrei – wie ein Enzympeeling auf der Haut etwa –, ersetzen aber nicht die mechanische Reinigung mit der Zahnbürste. Bei normaler Dosierung in Zahnpasten gelten sie als sehr sicher für das täglich zweimalige Zähneputzen.

Aktivkohle-Zahnpasten sind im Trend – reinigen sie tatsächlich besser oder sind sie eher ein Marketing-Gag?

Aktivkohle hat die „Superkraft“, oberflächliche Verfärbungen durch Adsorption zu entfernen, sie hellt die Zähne jedoch nicht auf. Ihre Reinigungswirkung ist vergleichbar mit herkömmlichen Zahnpasten. Für mich ist der Trend teils reines Marketing. Wichtig: Erwischt man zu grobkörnige Kohle, kann das den Zahnschmelz abreiben.

Viele dieser neuen Zahnpasten punkten mit exotischen Aromen – kann ein angenehmer Geschmack tatsächlich die Putzmotivation und -dauer verbessern?

Ja, natürlich, ein angenehmer Geschmack kann die Motivation und gefühlte Putzdauer steigern, was indirekt die Mundhygiene verbessern

kann. Entscheidend bleibt aber immer noch die richtige Putztechnik.

Was sollten Verbraucher:innen beachten, wenn sie auf natürliche oder trendige Zahnpasten umsteigen – gibt es Inhaltsstoffe, die eher mit Vorsicht zu genießen sind?

Man sollte auf jeden Fall auf den Fluoridgehalt achten, da Fluorid entscheidend für die Kariesprophylaxe ist. Vorsicht ist bei stark abrasiven Inhaltsstoffen, wie etwa grober Aktivkohle, geboten. Auch ätherische Öle in hoher Konzentration haben Reizpotenzial, und dann gibt es noch Zusätze ohne nachgewiesenen Nutzen.

Fotos: Getty Images, beige stellt (6)

Richtig gut

Von 8.700 Looks, die bei den AW25-Fashionshows in Paris, Mailand, New York und London gezeigt wurden, waren nur 0,3% der Models Plus-Size, ergab ein Report von Vogue Business. Während also auf den Laufstegen die Repräsentation unterschiedlicher Körperformen wieder stark zurückgeht, zeigt Savage x Fenty mit der neuen Herbstkampagne einmal mehr, wie's eigentlich überall aussehen könnte. Danke, Rihanna!

savagex.de

HILFREICH.
Im Online Shop gibt es oft die Option, den Look an unterschiedlichen Models zu sehen.





BEDTIME STORIES

Die Gutenachtgeschichte als Abendritual kennen wir noch aus Kindheitstagen. Damit das Zähneputzen davor nicht in Vergessenheit gerät, gibt's von Swissdent und Diogenes die Buchbox mit einem Buch nach Wahl, Zahnpasta und -bürste sowie Schlafmaske, 49 Euro.

swissdent.com

Wir stellen vor... Silvia Gattin & Holi Holland

silviagattin.com



Die berühmten handgefertigten Kilim Boots kann man immer noch bei Silvia Gattin kaufen – online, denn aus ihrer Boutique ist sie herausgewachsen. Diese wurde zu ihrem Herzensprojekt Holi Holland umfunktioniert, einem Shared Holistic Space. „Holi Holland versteht sich als Raum für Transformationsprozesse – sowohl auf persönlicher als auch auf kommunikativer Ebene“, so die geprüfte Humanenergetikerin. Gelingen will ihr das mit Events wie Ecstatic Dance Sessions, Tarot Workshops, Kakao-Zeremonien oder der Lehre über ätherische Öle und deren Wirkung auf Emotionen.

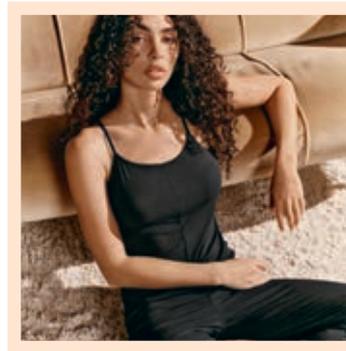
„So richtig spannend finde ich jedoch die ganz individuelle Energiearbeit“, schwärmt Gattin von ihrer eigentlichen Berufung. Mit Hilfe von intuitiver Energiearbeit, Heilsteinen, Aromaölen, Essenzen, Magneten und der Lucia-03-Lampe arbeitet sie an Körper, Geist und Seele. Die individuell angepassten Sessions sollen die Energie in Balance bringen und ein neues Gefühl von Leichtigkeit, Selbstbewusstheit und innerer Stärke bringen.

Holi Holland, 1020 Wien, Healing Sessions ab 90 Euro.

Cosy Times

Die Zeit des Home-Cocoornings rückt näher und mit ihr der Wunsch nach weichen Kuschelstoffen, die der Haut schmeicheln. Wie der gerippte Viscosestrick von Intimissimi – erhältlich als Slipdress (49,90 Euro), Body (35,90 Euro) oder Loungehose (45,90 Euro).

intimissimi.com



Wilde Schönheit

Unten die betörend schöne Salza, rundum nichts als bewaldete Natur, beeindruckende Schluchten und mittendrin eingebettet vier Hideaways, die – mit höchstem Komfort und Wellness – zum Entspannen einladen.

Four Elements im steirischen Landl.

Ab 275 Euro p.P./Nacht inkl. Frühstück, fourelements-world.com

Bis zu **100%**
Auslaufschutz
die ganze Nacht.

z
z
z
z
z
z

Pampers[®]

Schlafen wie ein Baby

Die Redewendung „Schlafen wie ein Baby“ klingt zunächst ruhig, idyllisch und fast zu schön um wahr zu sein – und genau das ist sie für viele Eltern auch. Denn während die Kleinen in der Nacht wichtige Entwicklungssprünge machen, sagen 37 % aller Eltern in Deutschland, dass dies für sie die herausforderndste Zeit ihres Lebens war. Mehr als die Hälfte der Eltern gibt an, dass sie zu wenig Schlaf bekommen und geht davon aus, dass der Schlaf ihres Babys etwas ist, das sie nicht kontrollieren können.* Selbstverständlich gibt es unvermeidbare Gründe, weshalb Babys nachts aufwachen, doch es gibt durchaus einige Stellschrauben, die Eltern und ihren Kleinen ruhigere Nächte bereiten können. Jeder Fünfte gibt dabei an, dass auslaufende Windeln ein Grund sind, weshalb ihr kleiner Schatz nachts wach wird und sie nicht genügend Schlaf bekommen.*

Das können wir ändern!

Die Pampers Baby-Dry Windeln bieten bis zu 100 % Auslaufschutz und Komfort die ganze Nacht. Das Stop & Schutz Täschchen ermöglicht einen zusätzlichen Auslaufschutz am Rücken und das Comfort Touch Außenvlies verspricht extra weiche Kuschel-Momente.

Für ruhige Nächte und ausgeschlafene Tage – für die ganze Familie.



* Pampers Sleep Soundly Research 2024

WE ARE FAMILY

Zeit zu gehen

Oder doch nicht? Wann sollte man sich aus einer Ehe bzw. Beziehung lösen, warum tun es viele am Ende doch nicht, und was ist im Umgang mit Kindern zu beachten – so geht intelligentes Trennen.

VON Bianca Blum

family talk:



MIT SANDRA GÜNTHER
Anwältin, Autorin und
Trennungscoachin
[scheidungsanwalt-
dortmund.de](http://scheidungsanwalt-dortmund.de)

WER TRENNT SICH HÄUFIGER, DER MANN ODER DIE FRAU, UND WIESO?

Meiner Erfahrung nach sind es Frauen und Männer gleichermaßen. Frauen sind oft schneller in ihren Entschlüssen, zu gehen, Männer warten eher ab.

WANN WEISS MAN, DASS ES ZEIT IST FÜR EINE TRENNUNG?

Wenn sich ein Paar nichts mehr zu sagen hat, wenn sich Streitthemen ständig wiederholen, man sich nicht gesehen, sich emotional, intellektuell, sexuell vernachlässigt fühlt und alle Versuche der Problembewältigung scheitern. Das Leben ist dafür zu kurz.

WARUM BLEIBT MAN OFT DENNOCH? Bequemlichkeit, Gewohnheit, Sor-

ge um die Finanzen und insgesamt Angst. Die meisten brauchen einige Anläufe, um sich zu trennen, und das ist o.k. Jede:r in seinem bzw. ihrem eigenen Tempo.

WAS IST BEI EINER TRENNUNG MIT KINDERN INSBESONDERE WICHTIG?

Elternteile sollten sich vor den Kindern nicht schlechtmachen. Es ist wichtig, Kindern die Trennung behutsam nahezubringen. Eltern sollten vermitteln, dass sie weiter für die Kinder da sind, sich an der Liebe nichts ändert, und dass sie nicht schuld sind. Und: Unbedingt den Umgang mit dem jeweils anderen Elternteil gewähren.



These Boots ...

Schuh-Größe Veja hat in Kooperation mit dem *Milk Magazine* zwei neue Kids-Modelle gelauncht: Der V-90 unisex Kids Style (43,50 Euro) ist in bunten Farben gehalten und aus weichem Organic-Traced-Leder gemacht. Das Baby-Modell (27,50 Euro) aus Wildleder hat ein wärmendes Fleecefutter. Beide werden in Brasilien produziert und sind Fairtrade-zertifiziert. veja-store.com

Wo bist du?

Die wenigsten werden es zugeben, aber es ist schon beruhigend, wenn man weiß, wo sich der Nachwuchs gerade herumtreibt. Mit der ICE Watch smart junior 3.0 und der Wo-ist?-App für das iPhone kann man schauen, ob die Lieben eh dort sind, wo sie sein sollen. Auch an Bord: kindgerechte Spiele, ein Bewegungstracker und ein Trink-Was-Reminder. 99 Euro, ice-watch.com

Ich kann das!

Mental Load kann auch schon Kinder und Jugendliche betreffen. Sie verspüren unter dem Spagat Schule – Sport – Sozialleben mitunter Selbstzweifel, Sorgen oder Druck. Was da helfen kann, sind positive Affirmationen. Das heißt, negative Denkmuster wie „Ich kann das nicht“ oder „Ich traue mich das nicht“ umzukehren – in „Ich kann das!“ bzw. „Ich traue mich das!“.

Klingt simpel, hat jeden Tag gemeinsam gesprochen aber einen großen Effekt.

Sie arbeiten in der Follikelphase produktiver, ziehen sich in der Lutealphase zurück und verschieben wichtige Termine auf „High-Energy-Tage“: Immer mehr Frauen richten Training, Alltag und Arbeit nach ihrem Zyklus aus. Aber wie realistisch ist das? Und was bringt es? Über den selbstbestimmten Umgang mit dem eigenen Körper und gesellschaftliche Realitäten.

VON **Birgit Brieber**

Selbstfürsorge statt Dauerleistung und ein Leben im Einklang mit dem Zyklus. Was früher nach im Mondschein tanzenden Frauengruppen klang, ist heute fester Bestandteil in Spitzensport und Biohacking-Szene.

Die Idee: Frauen orientieren ihren Alltag stärker an den vier Phasen des Menstruationszyklus – Menstruation, Follikelphase, Ovulation und Lutealphase. Jede dieser Phasen bringt hormonelle Veränderungen mit sich, die sich auf Energielevel, Stimmung, Leistungsfähigkeit und Regeneration auswirken können.

Mit Beginn der Menstruation braucht der Körper oft mehr Ruhe. Ab etwa Tag 6, zum Start der Follikelphase, steigt der Östrogenspiegel an. Laut einer 2020 publizierten Metaanalyse von McNulty und Kolleg:innen an der Universität Umeå in Schweden, die Daten aus 78 Studien zur körperlichen Leistungsfähigkeit auswertete, berichten Frauen in dieser Phase von mehr Energie, höherer Belastbarkeit und besserer Stimmung. In der Ovulationsphase rund um den Eisprung erreichen viele Frauen ihren körperlichen Höhepunkt. Sie fühlen sich besonders leistungsfähig, kommunikationsfreudig und aktiv. Danach beginnt die Lutealphase, in der das Ruhebedürfnis wieder steigt. Manche Frauen leiden jetzt unter PMS, Schmerzen oder Stimmungstiefs. Dieses Wissen wird mittlerweile gerne genutzt.

Body and Mind

Im Profisport setzen immer mehr Trainer:innen auf zyklusbasiertes Training. Athletinnen trainieren in der Follikelphase intensiver und erholen sich schneller. In der Ovulationsphase erzielen viele ihre Top-Leistungen. Gleichzeitig gibt es Sportlerinnen, die gerade während der Menstruation in Bestform sind. Zyklusbewusstsein bedeutet also nicht, Frauen pauschal in leistungsfähig oder nicht belastbar einzuteilen. Es geht vielmehr darum, achtsam mit sich umzugehen. Das gilt für Leistungssport ebenso wie für den ganz normalen Alltag – für alle Frauen, die körperlich oder mental gefordert sind.

Fitness-Coachin und Zyklus-Mentorin Carina Hauck weiß, wie wichtig diese Achtsamkeit ist. In der Follikelphase hebt sie schwere Gewichte. In der Menstruationsphase setzt sie lieber auf Yoga oder ruhige Bewegungen. „Das hat nicht nur mein Körpergefühl verändert, sondern auch den Umgang mit mir selbst“, erzählt sie. „Ich sage heute klar Nein, wenn ich spüre, dass mein Körper gerade nicht in der Kraft ist. Früher hätte ich ein hartes Training kompromisslos durchgezogen.“ Heute trainiert sie im Einklang mit ihrem Körper, ist fitter als je zuvor und gibt ihr Wissen weiter. Ihren Trainees rät sie zu einem Zyklustagebuch: „Nur wer sich wirklich gut kennt, kann vom Zyklus profitieren.“ >

**„Nur wer sich
wirklich gut kennt,
kann vom Zyklus
profitieren.“**

Me, my Zyklus & I



NEU

Auslaufsicher bis zu 12 Stunden

Periodenslips



teens

Periodenslip



1x Slip

STARKE PERIODE





Denn auch Faktoren wie Konzentration, Schmerzempfinden oder Stressresistenz verändern sich im Rhythmus der Hormone.

Für den Alltag bedeutet das: auf die feinen Signale des Körpers zu achten, bewusste Pausen und gezielte Erholung als Zeichen von Stärke und gelebter Selbstfürsorge. Denn die ist nicht nur für Spitzensportlerinnen relevant.

Business in Balance

Judith Niedl, Business Coach und Gründerin des Frauennetzwerks Fempreneur Club, nutzt die Macht des Zyklus schon länger für ihr Business. Als ehemalige Managerin und nach einem Burnout kennt sie den Erwartungsdruck, „durchzuziehen“ – egal, wie es dem Körper geht. Mittlerweile lebt sie bewusst anders. „Wir leben in einer Wirtschaft, die vom männlichen Prinzip dominiert ist – immer leisten, immer geben. Aber wir Frauen funktionieren zyklisch. Seinen Körper zu kennen und danach zu handeln ist keine Schwäche, sondern echte Stärke.“

Trotzdem zeigt sich in großen Unternehmen bei Arbeitnehmerinnen noch Zurückhaltung, wenn es um Zyklusthemen geht. Dabei liegt in dem gegenseitigen Verständnis auch großes Potenzial. Der Wunsch, sich stärker mit den natürlichen Schwankungen des Körpers auseinanderzusetzen, ja sogar das Leben danach auszurichten, trifft vor allem bei jungen Frauen (und Arbeitnehmerinnen) einen Nerv. Während Boomer geschwiegen und Millennials unter Schmerzen im Büroalltag funktioniert haben (und immer noch funktionieren und schweigen), lebt die neue Generation von Frauen im Einklang mit dem eigenen Körper.

Judith Niedl weiß, dass das zumindest als Selbständige im Business funktionieren kann: „Ich habe schon öfter Termine abgesagt oder verschoben, weil ich meine Periode hatte – und das dann auch offen gesagt.“ Aber Hand aufs Herz: Welche von uns war schon mal bei dem oder der Vorgesetzten und hat ihre Periode thematisiert? „In konservativen Firmenstrukturen wird kaum darüber gesprochen, das stimmt. Viele Frauen haben Angst, als weniger belastbar zu gelten –

Zykluswissen:

PHASE 1:

Menstruation (3–7 Tage)

Für die meisten Frauen tut Ruhe jetzt gut: im Leben, aber auch beim Sport. Yoga, Stretching oder lockere Läufe entspannen und verbessern das Körpergefühl.

PHASE 2:

Follikelphase (7–10 Tage) und Ovulation (3–4 Tage)

Zu dieser Zeit im Zyklus fühlen wir uns meist fitter, wacher und körperlich sowie geistig auf einem Hoch. Kraftsport und fordernde Projekte einplanen!

PHASE 3:

Lutealphase (10–14 Tage)

Das Energielevel sinkt. Heißhungerattacken und Stimmungsschwankungen steigen. Selbstbeobachtung und gesunde Gewohnheiten können Symptome lindern.

obwohl sie einfach nur anders ticken“, sagt Niedl.

Die Wissenschaft widerlegt dieses Vorurteil: Eine groß angelegte australische Metaanalyse, die über 100 Studien zur kognitiven Leistungsfähigkeit untersuchte, fand

bei Gedächtnisleistung, Aufmerksamkeit oder Reaktionsgeschwindigkeit nur geringe bis keine systematischen Schwankungen in den Zyklusphasen. Das subjektive Empfinden, in bestimmten Phasen weniger leistungsfähig zu sein, ist also oft stärker als der objektiv messbare Effekt.

Für Frauen, die Business, Familie, Kinder und andere Betreuungspflichten unter einen Hut >

„Seinen Körper zu kennen und danach zu handeln ist keine Schwäche, sondern echte Stärke.“

wellbeing



bringen müssen, hört sich das alles sowieso noch utopisch an. Und bis das neue Körpergefühl gesellschaftsfähig wird, ist es noch ein breiter Weg. Wie ein aktuelles Beispiel zeigt: Model und Unternehmerin Marie Nasemann fragte öffentlich auf Instagram, ob es sinnvoll wäre, die Betreuungszeiten ihrer Kinder an ihren Zyklus anzupassen. Unabhängig davon, ob man diese Idee – die am Ende eine individuelle Entscheidung in diesem Fall zwischen zwei Ex-Partnern wäre – gut findet oder nicht, zeigt der Shitstorm in den Kommentaren unter dem Posting klar: So richtig offen ist die Gesellschaft bei diesem

Thema eben noch nicht. Sobald Zyklus, Menstruation oder Hormonspiegel nicht nur als individuelles Befinden, sondern als strukturelle Planungsgrundlage diskutiert werden, bleibt es schwierig.

Selbstfürsorge statt Bodywork

Befürworterinnen bleiben dabei: Zyklusbasiertes Leben bedeutet nicht automatisch, jeden Tag minutiös um den Hormonspiegel zu planen. Vielmehr geht es um ein Bewusstsein für körperliche Rhythmen und die Freiheit, zu sich zu stehen und entsprechend zu entscheiden. „Ich habe meinen Zyklus immer im Kalender – aber wenn ein wichtiger Termin auf einen schwierigen Tag fällt, mache ich ihn trotzdem. Der Unterschied ist, wie ich mit mir umgehe: Ich bin dann achtsamer, fordere weniger und bin stolz, überhaupt da zu sein“, so Niedl. Zyklusbasiertes Leben ist kein Dogma. Es kann helfen, Stress zu reduzieren. Und könnte auch gesellschaftlich ein Gamechanger sein, sofern die Akzeptanz nicht nur unter Frauen, sondern auch bei Arbeitgeber:innen, Kolleg:innen und Institutionen da ist. „Zyklusbewusstsein ist ein Weg zu mehr Selbstfürsorge“, so Judith Niedl. „Aber es sollte aus einem inneren Wunsch entstehen – nicht, weil es der nächste Optimierungs-Trend ist.“ ■

Illustration: Getty Images

PHILIPS

AVENT

Für Mama,
Baby und unsere
Umwelt

#sharethecare

*Ultra Air Schnuller Hartplastikteile, ausgenommen Silikonsauger (Massenbilanzansatz)

Jetzt 80%
pflanzenbasiert.*



Nr. 1 Marke - Weich und Stark



Für alles BEREIT



100% Frische und Sauberkeit

*Ergebnis einer repräsentativen Umfrage unter 500 Teilnehmenden in Deutschland, 03/2024

Wenn Sie es zuverlässig wissen wollen!

PREGNAFIX®



Sicher, einfach und schnell!

Die neueste Generation der PREGNAFIX® Heimtests bietet Gewissheit in nur wenigen Minuten.

PREGNAFIX® Schwangerschaftstests Testgenauigkeit über 99%

erhältlich bei
BIPA

Mit PREGNAFIX® zuverlässig und schnell zu Klarheit und Sicherheit!

SELF CARE

Lebe leichter!

Oft macht man es sich im Alltag viel zu schwer. Statt uns in ständiger Selbstoptimierung zu üben, sollten wir uns mit mehr Leichtigkeit und Augenzwinkern begegnen, um authentischer und selbstbestimmter zu leben.

VON Daniela Jasch



mindful talk:



MIT TANIA SÖLLNER
Mentorin, Podcasterin
und Speakerin.
@die_clementa

WOHER LEICHTIGKEIT NEHMEN, WENN DAS LEBEN NICHT LEICHT IST?

Wir funktionieren im Alltag oft nur und treffen Entscheidungen aufgrund von gesellschaftlichen Vorgaben. Dieses Handeln im Sinne festgefahrener Glaubenssätze oder Regeln entgegen unserem Wohlbefinden macht das Leben oft schwer.

WARUM HEISST IHR BUCH **SCHIESS AUF YOGA**?

Nicht weil es ein Anti-Yoga-Buch ist (lacht). Yoga ist eine tolle Sache, solange ich das für mich mache und nicht, weil es meine Freundin oder eine Influencerin gut findet. Von außen auferlegte Rituale oder Konzepte können stressen – man sollte besser herausfinden, was man selbst braucht, um glücklich zu sein.

WIE GELINGT NUN LEICHTIGKEIT IM ALLTAG?

Locker lassen, liebevoller und weniger streng mit sich umgehen! Leichtigkeit zulassen bedeutet vor allem Nein sagen, gerade zum Perfektionismus. Einmal in zwei Wochen putzen zum Beispiel, auch wenn die Mama das wöchentlich gemacht hat. Statt eine Freundin zu treffen, die einem nicht guttut, das machen, worauf man wirklich Lust hat. Mit den Kids ein Puzzle machen, statt noch zum Einkaufen zu hetzen, und akzeptieren, dass es dann halt mal Pommes statt Grünkernbratlinge zum Abendessen gibt.

Ganz im Leben

Ob Selbstliebe, Authentizität, toxische Beziehungen oder gesellschaftliche Erwartungen: Im Podcast „dieclementa – vollkommen im Leben“ geht es um persönliches Wachstum und Lebensfreude. Tania Söllner möchte dazu ermutigen, sich von gesellschaftlichem Druck zu befreien und mutig den eigenen Weg zu gehen. „dieclementa – vollkommen im Leben“ – überall, wo es Podcasts gibt.

Scheiß auf Yoga!

Der Titel ist keine Kampfansage. Autorin, Mentorin und Podcasterin Tania Söllner möchte in ihrem Buch aufzeigen, dass es oft nicht die von anderen empfohlenen Rituale sind, die für einen selbst das Richtige sind. Innere Stärke, so Söllner, finde man durch das Erkennen eigener Bedürfnisse und vor allem durch eine Extraportion Gelassenheit im Alltag – abseits vom Perfektionismus.

ZUM NACHLESEN.
Tania Söllner:
Scheiß auf Yoga,
Now Verlag 2025,
19 Euro.



Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Was hilft beim Glücklichein bzw. -werden? Tania Söllner empfiehlt, in kleinen Schritten loszulassen. Das gelingt, wenn wir uns selbst bei allen Krisen und Herausforderungen nicht zu ernst nehmen und uns daran erinnern, wie großartig und einzigartig wir doch eigentlich sind. Mit einem liebevollen und weniger strengen Umgang mit sich selbst lässt es sich selbstbestimmter und leichter leben.

ENTELERT EUCH!

Die Beziehungsdynamiken unserer Herkunftsfamilie beeinflussen unser Leben und hindern uns oft daran, der Mensch zu sein, der in uns angelegt ist. So lösen wir uns von Beziehungsmustern oder Verhaltensweisen, die uns schon bei den eigenen Eltern gestört haben.

VON Daniela Jasch

Ob am Bildungsweg, im Job oder bei zwischenmenschlichen Beziehungen: Erwachsene Söhne und Töchter erfüllen nicht selten brav die Erwartungen der Eltern und verhalten sich vor allem angepasst. Dabei übersehen sie aber meist eins: dem wichtigsten Menschen im Leben gerecht zu werden – nämlich sich selbst. Spätestens mit dem eigenen Nachwuchs wird die Beziehung zur Ursprungsfamilie mitunter auf eine harte Probe gestellt. Erwachsene Kinder, die selbst Eltern werden, spüren oft intuitiv, dass die ältere Generation mit ihren Verhaltensweisen – auch in puncto Erziehung – nicht immer richtig liegt und wie sehr sich deren Lebensentwürfe von den eigenen Vorstellungen unterscheiden.

Wenn uns die Eltern nicht guttun

Das Baby darf doch nicht so viel getragen werden, da wird es nur verwöhnt! Bei uns wird gegessen, was auf den Tisch kommt! Die Enkelkinder sollten sich mal gescheite Hemden und Röcke anziehen! Wie könnt ihr nur Teilzeit arbeiten – wir haben damals von früh bis spät geschuftet! Ich habe dir immer gesagt, du sollst wen anderen heiraten! Die Betten sind ja noch gar nicht gemacht! Die Liste an Vorwürfen, Maßregelungen oder auch ungefragten Rat schlägen, die häufig aus dem Mund der eigenen Eltern oder auch Schwiegereltern kommen, könnte man wohl unendlich fortsetzen. Nicht umsonst sind viele junge Mamas und Papas nach einem Treffen mit den eigenen Eltern oft völlig erschöpft, frustriert oder wütend. Oder die Partnerschaft und die jetzige Familie leiden unter der Beziehung zu Eltern bzw. Schwiegereltern. Doch oftmals trauen sich erwachsene Kinder aus Liebe oder auch Angst nicht, aus ihrer Rolle des Kindes herauszuwachsen. Sie verhalten sich vielfach weiterhin so, wie sie glauben, dass es sich gehört, oder wie es von ihnen immer verlangt wurde. Nicht selten spielt dabei Perfektionismus eine Rolle. Vom perfekten Karriereweg bis zur perfekt geputzten Wohnung – man hechelt einer nie enden wollenden To-do- und Optimierungsliste hinterher und zwingt sich dabei häufig in bestimmte Schablonen. Zum Preis, den man meist auch schon als Kind bezahlen musste: den der Anpassung und Begrenzung.



Vom Mut des LoslöSENS

Doch wie kann man aus solchen ungesunden Verhaltensmustern und Verstrickungen austreten? Damit hat sich Elterncoach Sandra Teml-Wall intensiv beschäftigt und dafür den Begriff der Entelterung geprägt. In ihrem gleichnamigen Buch schreibt die erfahrene psychologische Beraterin: „Entelterung bedeutet, aus der Rolle herauszuwachsen, die wir in unserem Ursprungsfamiliensystem eingenommen haben, in dem wir uns oft stark anpassen mussten. Werden wir selbst Eltern, erleben wir im Umgang mit unseren Kindern, dass wir ein ganz anderes Verständnis von Erziehung als unsere Eltern haben.“ Im Grunde sei Entelterung ein Reifeprozess, um sich von althergebrachten Abhängigkeiten und ungesunden Mustern zu trennen.

Wesentlich für diesen Prozess ist laut Teml-Wall die Entwicklung eines stabilen Ich bzw. die

„Spätestens mit dem eigenen Nachwuchs wird die Beziehung zur Ursprungsfamilie auf eine harte Probe gestellt.“

Fähigkeit einer guten Selbstregulation: „Um aus der Rolle des einstigen Kindes herauszutreten, muss man die vollkommene Verantwortung für sich selbst und seine Gefühlswelt übernehmen.“ Ein gut regulierter Zustand mit sich selbst hat laut Teml-Wall viel mit einer liebevollen und vertrauensvollen Bindung zu Bezugspersonen zu tun. „Gute Beziehungen zeichnen sich dadurch aus, dass die Beteiligten trotz ihrer momentanen Gefühle funktionieren können und nicht sofort nach außen bringen, was sie gerade denken und fühlen. Stattdessen können sie mit einer >

Emotion ‚sitzen‘, bevor sie sich mitteilen“, sagt Sandra Teml-Wall. Weil jedoch nicht jede:r von uns mit differenzierten, gütigen, gedulden, zugewandten, reflektierten, konfrontierbaren, wohlwollenden Eltern aufwächst, die uns emotional zugewandt begleiten, müsse Selbstregulation oft erst im Erwachsenenalter gelernt werden. „Kinder brauchen nämlich Eltern, die große, überwältigende kindliche Gefühle (aus-)halten können, diese gleichsam in sich aufnehmen und mittragen.“

Wie wir mit starken Gefühlen umgehen

Im Fachjargon spricht man hierbei von Co-Regulation. Weil kleine Kinder ihre Gefühle noch nicht selber regulieren, brauchen sie ein reguliertes erwachsenes Nervensystem, das sie dabei begleitet, wieder in Ruhe und Balance zu kommen. „Leider werden Kinder aber oft mit ihren Emotionen allein gelassen oder sind einer ungesunden elterlichen Dysregulation schutzlos ausgeliefert. Oder das Familiensystem dreht sich um und Kinder beginnen, das Nervensystem ihrer Eltern durch Anpassung oder ‚Bravsein‘ zu regulieren“, weiß Beraterin Teml-Wall. Oder Kinder würden versuchen, durch „Schlimmsein“ noch mehr zu eskalieren, in der unbewussten Hoffnung auf eine Kurskorrektur seitens ihrer Eltern. Nicht selten werden in Familien die Bestrebungen des Kindes nach Autonomie, Authentizität oder Integrität mit schlechtem Benehmen wechselt. Eltern fühlen sich dann durch das im Grunde „normale“ Entwicklungsverhalten von Babys und Kleinkindern schnell provoziert oder irritiert. Mit der Folge, dass Kinder vielfach kleingehalten, erpresst, bestraft, abgewertet, abgelehnt, beschämt, ausgegrenzt oder gar misshandelt werden. Teml-Wall dazu: „Ich mache, was ich mache, weil ich sehe, welchen Effekt es auf dich hat, und weil du dich fügst – das ist keine Erziehung. Das ist Gewalt.“



Entelterung ist kein Eltern-Bashing

Sobald man sehe, welche negativen Auswirkungen das eigene Tun auf sein Kind hat, wenn sich destruktive Konflikte immer wiederholen, müssten Eltern ihren Prozess, den sie Erziehung oder Beziehung nennen, hinterfragen und stoppen. Dabei geht es laut Teml-Wall nicht darum, die perfekten Eltern zu werden. Die perfekte Kindheit mit den perfekten Eltern gibt es nämlich nicht. So wie es kein Leben ohne Trauma, Schmerz, Enttäuschung, Angst oder Wut gibt. Konflikte entstehen überall, wo Menschen miteinander zu tun haben. Es stellt sich also weniger die Frage, wie sie vermieden werden können, sondern wie wir mit ihnen umgehen. Deshalb geht es bei der Entelterung laut Teml-Wall auch nicht um Eltern-Blaming oder darum, den Kontakt zu den Eltern abzubrechen. „Die Lösung liegt vielmehr im mutigen Hinschauen, Sich-Stellen und Loslassen und in der Wiedererlangung der Fähigkeit, körpereigene Signale wahrzunehmen sowie zu spüren, was in einem selbst vorgeht“, erklärt Sandra Teml-Wall. Die Elternberaterin bringt das Bild des „Kreises“ ins Spiel, um Familiendynamiken zu visualisieren. Der Kreis ist dabei Symbol für das Selbst: für das eigene, innere Zuhause, die eigenen Grenzen, Werte und Bedürfnisse.

„Die perfekte Kindheit mit den perfekten Eltern gibt es nämlich nicht.“

Entdecken, wer man sein möchte

Statt im Kreis anderer zu leben, sollte man seinen eigenen Kreis finden und sich dazu ermutigen, diesen Kreis wie einen eigenen Garten nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten und zu pflegen. „Das Ende der eigenen Kindheit ist erreicht, sobald du Verantwortung für deine Emotionen, dein Auskommen, dein ‚In-der-Welt-Sein‘ übernommen hast. Dann kannst du selbstständig leben, bist nicht erpressbar, sondern frei. Ab da kann es heißen: Du brauchst niemanden – du willst jemanden!“, ist Elternberaterin Teml-Wall überzeugt. Man brauche sich dann auch nicht

mehr als das verzweifelte, hilflose und trotzige Kind zu gebärden, das man schon lange nicht mehr ist. Sondern man sei selbst gefragt, der oder die Große zu sein, zu gestalten, anstatt zu reagieren – insbesondere in stressigen Situationen. Dazu zählt neben der absoluten Verantwortungsübernahme für den eigenen emotionalen Zustand vor allem auch das Aufzeigen von Grenzen, eine unmissverständliche Kommunikation, wozu allem voran ein ehrliches Nein gehört, sowie klare Entscheidungen. Vor allem jene, die dazu führen, dass man mehr und mehr entdeckt, wer man selbst wirklich sein möchte. |



Buchtipp

Sandra Teml-Wall ist Spiegel-Bestseller-Autorin, dreifache Mama, psychologische Beraterin sowie Eltern- und Familienberaterin. Sandra Teml, Martin Wall: *Ent-Eltert euch!* GU Verlag 2023, ca. 21,50 Euro wertschaetzungszone.at



Entdecken Sie mit uns die schönen Dinge des Lebens: Design für alle Sinne.

Jetzt 1+1 Tickets sichern
diepresse.com/tickets



Sechs Lifestyle-Welten, ein großes Design-Erlebnis – „Die Presse SCHAU“. Hier findet man besondere Neuheiten, handgefertigte Produkte und exklusive Services, begleitet von anregenden Gesprächen und kulinarischen Köstlichkeiten. Wir freuen uns auf Sie: von 7. bis 9. November in der Marx-Halle Wien.

MENO FOOD

Sie ist Dermatologin, Bestsellerautorin und eine der gefragtesten Expertinnen, wenn es um Gesundheit, Ernährung und die Herausforderungen der Menopause geht. Beim Menoday 2025 wird Yael Adler als Keynote-Speakerin wissenschaftliches fundiertes Know-how teilen – im Vorfeld hat sie uns verraten, wie Frauen ihren Körper besser verstehen, Beschwerden lindern und mit der richtigen Ernährung neue Energie gewinnen können.

Worauf freuen Sie sich besonders bei Ihrem Auftritt am Menoday?

Ich freue mich sehr auf den Austausch mit Frauen, die neugierig sind und sich selbst besser verstehen wollen. Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung und kann besser für sich sorgen. Der Menoday ist ein wunderbares Format, um Wissen zu teilen, Mythen zu entzaubern – und den weiblichen Körper nicht als Tabu, sondern als Kraftquelle zu begreifen. Ihr neues Buch trägt den Titel *Genial ernährt!* – welche Bedeutung hat



RATGEBER. Was unser Körper wirklich braucht, erklärt Yael Adler im Spiegel-Platz-1-Bestseller *Genial ernährt!* (Droemer 2025, ca. 23 Euro)

Yael Adler ist derzeit in aller Munde und persönlich am 19. Oktober beim Menoday auf der Bühne, um zu verraten, wie man sich genial durch den Wechsel isst – erste Einblicke erhielten wir im persönlichen Talk.

VON Karin Garzarolli

das in diesem Zusammenhang?

„Genial ernährt – klüger essen, entspannter genießen, besser leben“ bedeutet: zu verstehen, wie mein Körper mit Nahrung umgeht, was er tatsächlich braucht, wie man lieb zum eigenen Körper ist und was Stoffwechsel wirklich heißt – statt blind Ernährungstrends zu folgen. Gerade in den Wechseljahren verändern sich Stoffwechsel, Hormonlage und Mikrobiom. Wer begreift, dass Ernährung wie Medizin wirkt, kann gezielt gegensteuern und sich unterstützen.

Welche Rolle spielt Ernährung konkret in den Wechseljahren? Kann sie Beschwerden lindern?

Absolut. Auch wenn ein Mangel an Sexualhormonen nur durch eine bioidentische Hormonersatztherapie ausgeglichen werden kann, hat die Ernährung großen Einfluss auf die körpereigene Hormonproduktion, auf Entzündungsprozesse, das Energielevel, das Gewicht und die Psyche. Wer sich pflanzenbetont, ballaststoffreich und mit ausreichender Proteinmenge ernährt und gezielt Supplements nutzt, stabilisiert seine Gesundheit aktiv – das ist echte Prävention.



Illustration: Stocksy, Fotos: Droemer Verlag



„Gerade in den Wechseljahren verändern sich Stoffwechsel, Hormonlage und Mikrobiom.“

Yael Adler



Welche Lebensmittel wirken sich positiv auf den Hormonhaushalt aus – und welche sollte man besser reduzieren?

Förderlich sind pflanzliche Lebensmittel mit Phytoöstrogenen wie Leinsamen, Hülsenfrüchte oder fermentierte Sojaprodukte. Auch Omega-3-Fettsäuren, farbenfrohes Obst und Gemüse sowie mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag sind empfehlenswert – das lässt sich gut mit einer App tracken. Ein weiteres Ziel: 30 verschiedene Pflanzen pro Woche zu essen, das stärkt die Vielfalt der Darmflora. Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen, Kräuter und Gewürze, Pilze und pflanzliche Öle (kalt gepresst), Algen, Sprossen, Fermentiertes, Pseudogetreide, Kakao, Matchapulver-Tee und Kaffee. Reduziert oder gemieden werden sollten stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker, Alkohol und zu viel Salz – sie fördern Entzündungen, stören die Hormonbalance und können schnell zu 500 kcal extra pro Tag führen. Auch der Griff zu biologischen, regionalen Lebensmitteln hilft, die Nährstoffdichte zu erhöhen und Schadstoffe wie Pestizide zu >



Wechselweise Menoday

Das Event zum Thema Wechseljahre findet am 19. Oktober 2025 von 9 bis 18 Uhr statt.

Ort: Palais Niederösterreich, Herrngasse 13, 1010 Wien

Tickets: 39 Euro, unter [wechselweise.net/menoday](https://www.wechselweise.net/menoday)

80 Prozent davon sitzen im Darm –, reduziert Entzündungen und kann sogar Autoimmunreaktionen vorbeugen. Wer seine Darmflora also mit löslichen Ballaststoffen wie etwa Akazienfasern, fermentierten Lebensmitteln, Bitterstoffen, Bewegung, gutem Schlaf und Stressreduktion pflegt, aktiviert eine der wichtigsten Gesundheitsquellen seines Körpers – gerade in den Wechseljahren.

Viele Frauen erleben Gewichtszunahme und Bauchfett in der Menopause. Liegt das nur an den Hormonen?

Es ist eine Kombination. Der Rückgang von Östrogen, Progesteron und auch Wachstumshormonen verändert den Stoffwechsel und fördert viszerales und auch Unterhaut-Fett. Gleichzeitig führen Schlafstörungen, Stress, weniger Bewegung und eine ungünstige Ernährung oft zu weiteren Kilos. Das Gute ist: An diesen Lifestyle-Faktoren kann man gezielt ansetzen. Dennoch sollte man auch über bioidentische Hormonersatztherapie sprechen – sie kann den natürlichen Rückgang ausgleichen und Beschwerden lindern.

vermeiden. Und nicht zu vergessen: sauberes Wasser in guter Qualität. **In Ihrem Buch sprechen Sie auch über den Darm. Wie hängt das Mikrobiom mit hormonellen Veränderungen zusammen?**

Der Darm spielt eine zentrale Rolle im Hormonstoffwechsel – etwa beim Abbau und der Ausscheidung überschüssiger Östrogene. Die Darmflora beeinflusst aber noch viel mehr: Sie reguliert den Stoffwechsel, die Immunabwehr, die Hautgesundheit und unsere Stimmung. Besonders das sogenannte Enterohormon-System zeigt, wie eng der Darm mit hormonellen Prozessen verknüpft ist. Ist das Mikrobiom gestört – durch un-

ausgewogene Ernährung, Antibiotika oder Stress –, entstehen hormonelle Dysbalancen, die sich in Symptomen wie Gewichtszunahme, Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen zeigen können. Über die Darm-Hirn-Achse kommuniziert der Darm direkt mit dem Gehirn. Ein gesunder Darm fördert psychische Resilienz, lindert Ängste, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen. Die Darmflora hilft auch dabei, Mikronährstoffe wie B-Vitamine, Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren aus der Nahrung freizusetzen – das alles wirkt positiv auf unsere Gehirngesundheit. Ein ausgewogenes Mikrobiom stärkt zudem das Immunsystem – denn 70 bis

Sie schreiben über das Zusammenspiel von Psyche und Ernährung – wie können Frauen diese Verbindung nutzen?

Unser Bauchgefühl ist wörtlich zu nehmen: Der Darm spricht über Botenstoffe und Nerven mit dem Gehirn. Wenn wir ihn gut ernähren, fördern wir Konzentration, Stimmung und emotionale Stabilität. Die Darmflora hilft auch bei der Aufnahme von Nährstoffen, die wichtig fürs Gehirn sind – wie B-Vitamine, Omega-3-Fettsäuren, die Aminosäure Tryptophan als Vorstufe des Glückshormons Serotonin oder die Aminosäure Glycin, die Anti-Aging fürs Gehirn leisten kann, Kollagen stärkt und

„Wenn wir den Darm gut ernähren, fördern wir Konzentration, Stimmung und emotionale Stabilität.“

den Schlaf fördert. Kreatin kann für mehr Energie im Muskel, aber auch im Gehirn sorgen. Ernährung ist also auch emotionale Selbstfürsorge.

Was würden Sie Frauen raten, die sich durch die vielen Ernährungstipps überfordert fühlen?

Das ist verständlich – es gibt eine echte Informationsflut. Mein Tipp: weniger auf Trends hören, mehr auf

den eigenen Körper. Und: Mein Buch lesen oder das Hörbuch hören – es liefert fundiertes Wissen, praktisch anwendbar. Wichtig ist nicht Perfektion, sondern Bewusstheit, Balance und ein Weg, der zu einem selbst passt. Es gibt nicht nur einen richtigen Weg, sondern viele.

Warum ist es aus Ihrer Sicht wichtig, dass Ernährung und Menopause öffentlich diskutiert werden?

Weil noch immer viel Unwissen und Unsicherheit herrschen. Viele Frauen fühlen sich in dieser Lebensphase allein oder krank – das muss nicht sein. Die Wechseljahre sind kein Defekt, sondern eine Umstellung. Ernährung ist ein praktischer Hebel, ➤

NATÜRLICH UND ÖKOLOGISCH

Zertifizierte Biokosmetik

Eine neue Linie zertifizierter, biologischer Hautpflegekosmetik, die aus den besten pflanzlichen und blumigen Zutaten aus biologischem Anbau hergestellt wird. Befeuchtet und macht die Haut weich und gesund und arbeitet im Einklang mit der Natur.

Feel Free

www.feelfreebio.com



ORGANISCH

Wir sind ECOCERT und COSMOS zertifiziert. Unsere Natur- und Biokosmetik erfüllt höchste Qualitätsansprüche.



UNGIFTIG

Wir verwenden keine Parabene, genetisch veränderte Substanzen, Silikone, Paraffine, Farbstoffe und künstliche Düfte.



NICHT GETESTET BEI TIEREN

Wir sind von PETA zertifiziert, keines unserer Produkte ist an Tieren getestet.



RECYCLING

Unsere Verpackungen bestehen aus recycelten Materialien und sind zu 100% recycelbar.

wellbeing



um sich selbst zu unterstützen, jung und leistungsfähig zu bleiben. Frauen verdienen es, informiert, ernst genommen und gestärkt zu werden – denn sie stehen mitten im Leben und tragen oft viel Verantwortung. Was wünschen Sie sich von der Medizin – und von der Gesellschaft – im Umgang mit Frauen ab 45?

Mehr Respekt für weibliche Biologie und Lebensrealität. Mehr Forschung, Aufklärung, Verständnis, aber auch weniger Dramatisierung. Die Menopause ist keine Krankheit, aber eine Phase, in der wir informiert sein und bewusst handeln sollten. Frauen müssen da nicht „durch“, sie können sich aktiv stärken, ohne Angst oder Scham.

Wenn Sie drei Dinge nennen müssten, die jede Frau in der Menopause täglich tun sollte – welche wären das? Gutes essen, das Körper und Darm nährt. Regelmäßig bewegen – Krafttraining, Ausdauer, Tanzen, Pilates, Spazierengehen –, alles zählt, Hauptsache abwechslungsreich in Bewegung bleiben. Eine Schlafroutine pflegen, denn im Schlaf regenerieren sich Darmflora, Zellen, Gehirn und Immunsystem. Wenn ich einen vierten Punkt ergänzen darf: gute, unterstützende soziale Kontakte pflegen – die wirken genauso gesundheitsfördernd wie Ernährung oder Bewegung. |

Illustration: Stocksy

ORF nachlese

ORF FÜR ALLE

Jetzt die ORF nachlese abonnieren und Geld sparen

Sie sparen **43%** gegenüber dem Einzelheftkauf

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

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



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

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

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

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



Toppits®

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



Mit recycelten
Ressourcen
hergestellt*



Außen Toppits® – Innen Geschmack
www.toppits.at



swirl®

Jetzt hergestellt mit

100%
RECYCELTEM
PLASTIK*

IN BEWÄHRTER
SWIRL® QUALITÄT



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

www.swirl.at



Dein Mund verdient mehr

Wusstest du, dass deine Zahnbürste nur ca. 60% der Zahnoberflächen erreicht? Für den Rest brauchst du mehr: Putz auch zwischen den Zähnen für bis zu 100% saubere Zähne – mit TePe Interdentalbürsten.



Nr. 1
von Zahnärzten empfohlen

Transvector 2023, TePe Brand Monitor Deutschland



TePe – Experten für Mundgesundheit seit 1965.

MISSION MENO

Lust im Wechsel

Ein erfülltes Liebesleben trotz Menopause?
Geht! Wie, weiß die Sexualmedizinerin.
Plus: Wohlfühlmomente mit Hightech und Vitaminen.

VON Karin Garzaroli

meno talk:



MIT MIRIAM MOTTL
Gynäkologin, Sexual-
medizinerin und Kinder-
wunscharztin
miriammottl.com

MIT DER KAMPAGNE „EHRlich GESAGT“ WILL BIPA TABUS BRECHEN. WIE WICHTIG IST ES, ÜBER SEXUALITÄT OFFEN ZU SPRECHEN?

Gespräche und Kampagnen wie diese enttabuisieren, empowern und schaffen Raum für positive Veränderungen. Jede Frau hat das Recht auf eine erfüllte Sexualität.

WARUM VERÄNDERT SICH DAS SEXUELLE EMPFINDEN IN DER MENO-PAUSE?

Mit Beginn der Perimenopause verändern sich die Hormonspiegel. Diese Veränderungen können sich spätestens in der Menopause mit Lustlosigkeit, Trockenheit der Vagina und Veränderungen der Bedürfnisse in der Partnerschaft zeigen.

WELCHE ROLLE SPIELEN HORMONE BEIM LUSTEMPFINDEN UND KANN EINE HORMONTHERAPIE HELFEN?

Eine Hormontherapie kann helfen, ist aber kein Allheilmittel und sollte von Gynäkolog:innen begleitet werden. Die richtige Balance aus medizinischer Begleitung, offenem Austausch mit dem:der Partner:in und Lust auf Neues ist der Schlüssel zur erfüllten Sexualität.

WAS ERWARTET EINEN IN IHREM WEBINAR „SEX IN DER MENO-PAUSE“?

Neugierige Teilnehmer:innen dürfen sich auf ehrliche Antworten, praxisnahe Tipps und Aha-Momente freuen – von medizinischen Hintergründen bis zu inspirierenden Impulsen für gelingende Sexualität in einer neuen Lebensphase.



ANMELDELINK:
Mehr zum Thema verrät Miriam Mottl im Bipa-Webinar „Sex in der Menopause“.



Jungbrunnen

Drei bewährte Technologien zur Hautverjüngung hat man in die *Silk'n Facetite Multiplatform* gepackt. Die Kombination aus bipolarer Radiofrequenz, elektrischer Muskelstimulation und LED-Licht soll die Hautstruktur verbessern und das Hautbild verjüngen.
419 Euro, silkn.de

Tägliche Tropfen

Gerade in der kühleren Jahreszeit für viele als Supplement wichtig ist Vitamin D. Denn dieses unterstützt nicht nur Knochen und Zähne, sondern auch das Immunsystem. Vitamin K trägt ebenfalls zur Erhaltung normaler Knochen bei.
Vitamin D3 + K2 von Bi Life, 4,99 Euro, bipa.at



Grüner Tee

Matcha Latte ist derzeit in vieler Munde – ein wahrer Hype ist um den pulverisierten Grüntee entstanden. Weshalb sich ein genauerer Blick lohnt. Österreichs Hormonpapst Johannes Huber hat die gesundheitlichen Vorzüge von Grüntee in einen ausführlichen Artikel gepackt, auf drhuber.at. So viel sei verraten: Grüntee hat östrogenähnliche Schutzwirkungen auf den Körper.



**WIR
SCHAUEN
AUF
UNS!**

Der Oktober steht für Awareness rund um das Thema Brustkrebs. Im persönlichen Talk verrät Doris Kiefhaber von der Österreichischen Krebshilfe, wie man vorsorgt und wie Patient:innen geholfen wird.

VON Karin Garzaroli

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen – in Österreich ebenso wie weltweit. Jahr für Jahr erhalten rund 7.000 Frauen und etwa 70 Männer hierzulande diese Diagnose. Eine Zahl, die aufgrund moderner Diagnosemethoden und einer alternenden Bevölkerung weiter steigt. Gleichzeitig verbessern sich aber auch die Heilungschancen stetig.

Doris Kiefhaber, Geschäftsführerin der Österreichischen Krebshilfe, erlebt in ihrer Arbeit täglich, was diese Diagnose für Betroffene und Angehörige bedeutet – und wie wichtig professionelle, niedrigschwellige Unterstützung ist. Im Interview spricht sie über Vorsorge, Versorgungslücken und die Kraft, die in gegenseitiger Hilfe steckt.



GRANDE DAME.
Doris Kiefhaber ist Geschäftsführerin der Österreichischen Krebshilfe und setzt sich unermüdlich für Betroffene ein.

Hat sich die Zahl der Brustkrebsdiagnosen in den letzten Jahren verändert?

Ja, die Zahl der Neuerkrankungen ist in den letzten Jahren gestiegen. Das liegt einerseits daran, dass wir heute bessere Diagnosemöglichkeiten haben und Brustkrebs deutlich früher

„Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten bei Brustkrebs haben sich verbessert.“

erkennen können. Andererseits werden wir als Gesellschaft immer älter und mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Derzeit leben rund 100.000 Menschen in Österreich mit der Diagnose.

Wie steht Österreich im internationalen Vergleich da?

Brustkrebs macht hierzulande etwa 30 Prozent aller Krebsneuerkrankungen bei Frauen aus und ist damit die häufigste Krebserkrankung. Das ist übrigens weltweit so und Österreich liegt im internationalen Vergleich bei der Zahl der Erkrankungen im Mittelfeld. Erfreulich ist, dass die relative 5-Jahres-Überlebensrate in den letzten Jahren zugenommen hat. Das zeigt, dass sich Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten verbessert haben.

Wie gut ist das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm etabliert?

Die Teilnahmequote liegt bei rund 50 Prozent – das heißt, viele Frauen nehmen das Angebot der zweijähr-



„Vorsorge ist immens wichtig – die Mammografie soll man regelmäßig wahrnehmen.“

lichen Mammografie ab dem 40. Lebensjahr – noch immer – nicht oder nicht regelmäßig wahr. Das macht mich ehrlich gesagt traurig, denn jede Einladung zur Mammografie kann im besten Fall Leben retten. Wir versuchen mit unserer jährlichen Pink-Ribbon-Aktion genau hier anzusetzen – Bewusstsein schaffen, Schwellenängste abbauen und motivieren.

Welche Rolle spielt das Selbst-abtasten der Brust?

Die Mammografie ist derzeit die einzige medizinisch anerkannte Methode zur Früherkennung von Brustkrebs. Das Abtasten – durch sich selbst, einen Gynäkologen, eine Gynäkologin oder Partner oder Partnerin – ist keine Früherkennungsmaßnahme im eigentlichen Sinn, sondern dient dem sogenannten „Brustbewusstsein“. Für manche Frauen ist das regelmäßige Tasten beruhigend, andere macht es nervös. Unsere Botschaft ist: Wie auch immer Sie es handhaben – wichtig ist, dass Sie die Mammografie regelmäßig wahrnehmen.

Was sind die Schwerpunkte der Krebshilfe im Brustkrebsmonat Oktober?

Der Oktober steht ganz im Zeichen der Information, Aufklärung und Solidarität. Wir organisieren in ganz Österreich Veranstaltungen – von Charity-Aktionen über Vorträge bis hin zu leisen Begegnungsformaten. Wir trommeln nicht nur für die Wichtigkeit der Früherkennung, sondern machen auch auf unser vielfältiges Unterstützungsangebot aufmerksam. Und: Unsere Aktivitäten beschränken sich längst nicht mehr nur auf den Oktober. Das ganze Jahr über sind wir mit Infotagen, Aktionen und Beratung für Menschen da. Alle Termine und Infos findet man unter pinkribbon.at.

Welche Unterstützung bietet die Krebshilfe konkret an?

In unseren 63 Beratungsstellen bieten wir unter dem Motto „Hilfe unter einem Dach“ eine breite Palette an Unterstützungsleistungen: psychologische Begleitung – sei es beim ersten

Schock, bei einem Rückfall oder im Umgang mit Ängsten –, sozialrechtliche Beratung, Unterstützung bei Anträgen und Behördenkontakten, Ernährungsberatung, Hilfe im Umgang mit Familie und Kindern, mit Kolleg:innen und Arbeitgebern. Und wenn Menschen durch die Erkrankung in finanzielle Not geraten, unterstützen wir rasch und unbürokratisch mit finanzieller Soforthilfe.

Gibt es neue Projekte oder Veranstaltungen?

Ja – und ich freue mich besonders über die stetig wachsende Zahl an Unternehmen, die sich im Rahmen unserer Pink-Ribbon-Aktionen engagieren. Immer mehr widmen spezielle Produkte, ermöglichen firmeninterne Infoveranstaltungen zur Krebsvorsorge oder sammeln Spenden. Am 12. und 13. September haben wir ein virtuelles Treffen für Angehörige veranstaltet – ein Raum, um Fragen zu stellen, sich auszutauschen, Expert:innen zu hören. Und am 1. Oktober findet in Wien ein Kongress für Brust- und Unterleibskrebspatientinnen statt.



Fotos: Stocksy

Ganz bewusst ohne Fachvorträge – stattdessen stellen die Patientinnen ihre Fragen, die von unseren Expert:innen direkt beantwortet werden. Hier geht es um einen Dialog auf Augenhöhe zwischen Patientinnen und Expert:innen.

Was brauchen Frauen nach einer Krebsdiagnose am dringendsten?

Zunächst einmal jemanden, der sie auffängt. Eine Krebsdiagnose trifft viele wie ein Schlag. Die meisten Frauen kommen dann erstaunlich schnell in einen aktiven „Checker-Modus“: Sie recherchieren, organisieren, sprechen mit Ärzt:innen und Angehörigen. Männer reagieren oft zurückgezogener und wirken nach außen hin gefasster. Was aber nicht heißt, dass sie weniger betroffen sind. Leider zeigt sich das auch in der Inanspruchnahme unserer Angebote: Von den rund 30.000 Menschen, die jährlich unsere Hilfe in Anspruch nehmen, sind nur etwa 30 Prozent Männer. Ich wünsche mir, dass alle Betroffenen – egal welchen Geschlechts – den Mut haben, sich Unterstützung zu holen.

Wie erleben Sie den gesellschaftlichen Umgang mit Brustkrebs heute?

Im Vergleich zu vor 25 Jahren, als ich bei der Krebshilfe begonnen habe, hat sich viel getan. Die Tabuisierung ist deutlich zurückgegangen. Viele Frauen sprechen heute offener über ihre Erkrankung. Prominente wie Sabine Oberhauser, Barbara Prammer oder aktuell Andrea Kdolsky haben mit ihrer Offenheit enorm viel zur Enttabuisierung beigetragen. Und doch bleibt Krebs – gerade im Vergleich zu anderen Erkrankungen – ein Thema, das oft mit Unsicherheit und Schweigen behaftet ist. Da ist noch viel zu tun. ➤

„Es gibt unzählige Geschichten rund um Krebs, die mich bewegen.“

Welche Botschaft möchten Sie Betroffenen mitgeben?

Sie sind nicht allein. Wir sind für Sie da – mit Erfahrung, mit Menschlichkeit, mit einem offenen Ohr und konkreter Hilfe. Und zwar nicht erst, wenn alles aus dem Ruder läuft, sondern am besten ab dem Moment der Diagnose. Alle Informationen zu unseren Beratungsstellen findet man unter krebshilfe.net.

Gibt es Versorgungslücken, auf die Sie aufmerksam machen möchten?

Ein besonders akutes Thema ist die Palliativ- und Hospizversorgung. Es fehlt an Betreuungsplätzen, mobilen Diensten, struktureller Unterstützung. Obwohl vor zwei Jahren zusätzliche 100 Millionen Euro zur Verfügung gestellt wurden, gibt es noch immer keine zufriedenstellenden Fortschritte seitens der Bundesländer. Das ist – angesichts des demografischen Wandels – aus meiner Sicht absolut fahrlässig. Wir brauchen hier dringend nachhaltige Lösungen.

Was wünschen Sie sich von Entscheidungsträger:innen?

Eine einheitliche Finanzierung aller Gesundheitsleistungen – aus einer Hand. Derzeit ist das System zerklüftet, ineffizient und für viele Betroffene schlicht nicht nachvollziehbar. Eine zentrale Finanzierung würde nicht nur zur Harmonisierung beitragen, sondern auch Einsparungen ermöglichen – die wiederum für wichtige Investitionen genutzt werden könnten.

Was motiviert Sie persönlich, nach all den Jahren weiterzumachen?

Jede Begegnung mit einem Menschen, der von Krebs betroffen ist – sei es direkt oder indirekt. Es sind unzählige Geschichten, die mich bewegen. Eine davon hat mich erst heute berührt: Eine Frau erzählte mir von ihrer Schwester, die mit 42 Jahren sterben wird – als alleinerziehende Mutter zweier kleiner Kinder. Diese Schicksale zeigen, wie grausam diese Krankheit sein kann. Und wie dringend notwendig unsere Arbeit ist. |



HERZENSSACHE.

Mit der Pink Ribbon Limited Edition erinnert Bipa an die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorge. Salzpeeling mit Mandelöl, von BiGood, 3,99 Euro*

Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

Foto: Hersteller

Meine Lieblingsprodukte direkt vom Spezialisten.



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



- vegan
- lactosefrei
- glutenfrei



Nahrungsergänzungsmittel mit Hyaluronsäure, Bambus, Granatapfel, Vitaminen und Mineralstoffen. Bambus ist reich an Kieselsäure. Granatapfel enthält die antioxidativ wirkende Ellagsäure. Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei.



- vegan
- lactosefrei
- glutenfrei



ZAHNFLEISCHSCHUTZ+

Effektiver Zahnfleischschutz in nur einer Woche*



LISTERINE®
PROFESSIONAL

*im Vergleich zu Zähneputzen allein

DER BESTE TAB VON FAIRY

gegen hartnäckige Essensreste



Effektiv gegen 100% Fett*



*Reines Lebensmittelfett

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



LIFE COACHING

Wege der Liebe

Die Liebe führt uns auf Irrwege. Sie fährt mit uns Achterbahn. Sie zeigt uns den 7. Himmel – und das Tal der Tränen. Wer richtig liebt, kann keinen Shortcut nehmen, sondern muss den ganzen Weg gehen.

Keine Sorge, das hier soll kein wildromantischer oder halbpoetischer Aufsatz über die Liebe werden, sondern vielmehr eine realistische Betrachtung eines emotionalen Ausnahmezustandes, der sich Verliebtsein nennt. Was ist vorgefallen?

Meine Freundin J. hatte es richtig erwischt. Es war die magische Anziehung zweier Verheirateter und begann mit großen Hoffnungen, „das Richtige“ zu sein. Zuerst Trennung, dann Scheidung. Für ihn war es eine Befreiung und der Beginn des großen Traums, sie war plötzlich unsicher. On, off, on, off – Das Gemeinsame war so groß, die Erinnerungen so schön, die Sehnsüchte und Erwartungen unermesslich. Der Alltag war trotzdem schwer zu stemmen. Verletzte:r Ex-Partner:in, Kinder, Familien, Freundeskreise. Was so hoffnungsvoll begonnen hatte, funktionierte plötzlich nicht mehr. Da waren Streit, Verletzungen und Schuldzuweisungen. Er brach den Kontakt zu J. ab und blockierte ihre Nummer.

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

Am Anfang konnte sie das annehmen. Sie ließ ihn ziehen, fand es sogar besser, dass sie eigene Wege ging. Sie wollte ihr Leben ordnen und dann zu neuen Ufern aufbrechen. Es vergingen Wochen, Monate – die beiden haben sich nie gesehen, weder absichtlich noch zufällig.

Mit der Zeit kamen aber Zweifel. J. begann, sich zu hinterfragen, ihr Verhalten, seinen Rückzug. War es doch ein Fehler? War es ihr Verhalten, das zum Ende geführt hatte? Jegliche Kontaktaufnahme, Gesprächsversuche und Schuldeingeständnisse verliefen im Sand. Er reagierte auf keine E-Mail, ihre Nummer war blockiert. Wir haben viel geredet, ich habe sie getröstet, sie ermutigt. Gemeinsam haben wir alles tausendmal aufgerollt, analysiert, neu gedacht, Erklärungen gesucht und gefunden. Dennoch kann sie ihn nicht vergessen und bis heute keinen Schlusstrich unter diese Beziehung setzen. Sie kann nicht zu neuen Ufern aufbrechen, obwohl sie es so sehr wollte.

Und genau da stehen wir jetzt viele Monate nach der letzten Begegnung, die so unglücklich verlaufen war, dass es zum Bruch gekommen ist. J. klagt sich selbst an. Sie schämt sich für ihre Gefühle. Sie mag sich nicht im Kreis drehen. Sie findet es jämmerlich, dass ihr Herz immer noch an ihm hängt.

Aber ist das nicht normal? Ja, weil unerfüllte Lieben keine Abkürzungen erlauben. Wir können versuchen, unser Herz zu überlisten und unsere Gefühle zu unterdrücken. Besser ist es, wir geben unseren Empfindungen den Raum und die Zeit, die sie brauchen – für den Neubeginn oder das Ende. Als Freundinnen und Freunde müssen wir dafür Geduld aufbringen, dürfen nicht streng urteilen oder Einfluss auf die Entscheidung anderer nehmen. Ja, wir müssen auf unsere Liebsten aufpassen und für sie da sein, wenn sie uns brauchen. Aber wenn J. überzeugt ist, dass er der Richtige ist, dann werde ich sie auf ihrem Weg unterstützen und sie ermutigen, für diese Liebe zu kämpfen. Ich werde an ihrer Seite sein, so oder so.

Alles Liebe
Ihre Eva Pözl



*STYLINGPROFI.
Zara Zachrisson
stylt auch die
Looks von Gigi
Hadids Kasch-
mirlabel „Guest in
Residence“.*

Mustergütig

Gute Frage: Wie viele aktuelle Herbsttrends sind in diesem Look von & other Stories versteckt?

Karos, Streifen, viel Dunkelbraun, ein Seidentuch (als Taschenschmuck), Minilänge und Collegeschuhe – macht insgesamt sechs. Ein Trick, den man sich von &-other-Stories-Stylistin Zara Zachrisson anschauen kann: Mustermix, so wie hier Streifen und Karos, gelingt dann, wenn die einzelnen Muster aus der gleichen Farbfamilie kommen.

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



Hybrid = Clog + Mokassin

Der genderfluide Naples Wrapped kombiniert Clog und Mokassin mit offener Fersenpartie, weichem Velours- oder geöltem Leder und einem ziemlich smarten minimalistisch modernen Look. Das traditionelle Mokassin-Design passt sich der Fußform an, während die rutschfeste Birkenstock-Sohle Halt gibt. Für Herbst/Winter erhältlich in Soft Faded Purple, Cognac, Thyme Green und Schwarz.

160 Euro auf birkenstock.com und in ausgewählten Stores.

Styling Twist

T-Shirts im Vintage-Look, in zarten Tönen, unterlegt mit feinem Mesh und veredelt durch saisonale Prints. Was wir an diesem Look allerdings besonders cool finden: die Silber-Gliederhalskette und die extralange Seidenschleife.

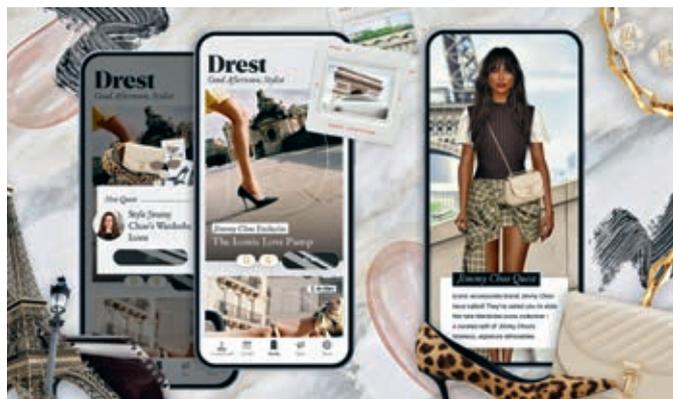
acnestudios.com



NACHHALTIGES DESIGN

Die Moss Bags sind inspiriert von der Widerstandsfähigkeit und Weichheit von Moos. Die ultraleichten Bags bieten eine besondere Haptik, schützen vor Regen und Schmutz und sind perfekte Alltagsbegleiter. Aus recycelten Textilien gefertigt und mit minimalem Ressourcenaufwand entwickelt. Das wasserabweisende Material verbindet Robustheit mit gutem Design – stilvoll, funktional und zukunftsorientiert nachhaltig.

de.ucon-acrobatics.com



Spielerisch

Die Fashion-Gaming-App Drest hat erstmals eine Kooperation mit Jimmy Choo und ermöglicht den Spieler:innen, mit der Paris-inspirierten Wardrobe der Icons-Kampagne der Marke zu interagieren. Die Partnerschaft erlaubt den Teilnehmer:innen, hinter die Kulissen des Kampagnenshootings zu blicken. Die Spieler:innen können ihre individuellen Outfits mit Jimmy-Choo-Accessoires kreieren, diese auf ihren Avataren anwenden und darüber hinaus an virtuellen Modeshootings teilnehmen.

HERBST/WINTER 2025

Perfekt eingedeckt

Ob in den lebhaften Straßen pulsierender Metropolen oder auf ruhigen Waldwegen – die neue Kollektion von C&A bietet Pieces für jede Gelegenheit.

NEW IN.
Coole Denims,
Pullover,
Strickjacken und
Accessoires aus
hochwertigen
Materialien wie
Kaschmir, Alpaka
und Wolle.



Willkommen in der neuen Saison! Die Herbst/Winter-Kollektion 2025 von C&A vereint schlichte Eleganz mit alltagstauglichen Klassikern, einem feinen Gespür für zeitlose Farben und ausgewählten saisonalen Akzenten.

Dress in Denim

Von stylischen Jeans bis hin zu Röcken mit Kugelknöpfen: Die neuen Lieblingsstücke aus Denim sind komfortabel, perfekt geschnitten, in kompromissloser Qualität und bieten unzählige Stylingoptionen. Alle Looks auf [c-and-a.com](https://www.c-and-a.com)

- 1 WÄRMT.** Kuscheliger Mantel, 69,99 Euro
- 2 SOFT.** Dunkelbraunes Kaschmir-Polo, 79,99 Euro
- 3 ALLROUNDER.** Jeansbluse aus festem Denim, 29,99 Euro
- 4 ELEGANT.** karierte Stoffhose mit schmalen Gürtel, 29,99 Euro
- 5 RETRO.** Pullunder mit Karo-Muster, 25,99 Euro
- 6 SCHRÄG.** Denim-Rock mit Metalldetails, 39,99 Euro



C&A FOR YOU.
Jetzt QR-Code scannen, Member werden und von exklusiven Vorteilen profitieren.



HIGH COLLARS best of budget

Hoch hinaus! Der Rolli bringt den klassischen Chic, die Zipp-Variante wirkt sportlich und cool. So wird der Strickpulli vom Basic zum Fashion-Piece.

VON Nicole Adler



perfect match

- 1 ÄRMELLOS.** Rolli von Ichi, 44,95 Euro, ichi.biz
- 2 KRAGENWEITE.** Weste von Arket, 79 Euro, arket.com
- 3 STEHKRAGEN.** Pulli von C&A, 2999 Euro, cunda.com
- 4 HOCHFORM.** Weste von Ichi, 5999 Euro, erhältlich über zalando.at
- 5 MELIERT.** Rolli von Calliope, 3999 Euro, erhältlich über zalando.com
- 6 SPORTY.** Weste von Opus, 59,99 Euro, opus-fashion.com
- 7 INTENSE.** Moisture Lipstick 007 von Sante, 14,49 Euro, bipa.at

Fotos: Hersteller (9), Shutterstock

Mach mit!

Wasche kälter & spare bis zu 60% Energie.*

#WirDrehenRunter

Eine Initiative von



Mehr erfahren unter www.wirdrehenrunter.de

* Energieverbrauch bei 30°C statt 60°C (normales Waschprogramm).

Fleck-Weg-Power beim 1. Waschen selbst in kaltem Wasser



Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.

© A.I.S.E. Mehr erfahren unter: www.keepcapsfromkids.eu

LOOK DES MONATS

Bleistiftrock

Lange galt er als steifes, strenges Büro-Piece, jetzt ist er zurück: vielseitig, modern und erstaunlich cool.

VON **Nicole Adler**



SCHOKO.
Adam Lippes,
450 Euro, er-
hältlich über
modaoperandi.com



KARO.
Essentiel Ant-
werp, 265 Euro,
essentiel-antwerp.com



DENIM.
Ba&sh,
175 Euro,
ba-sh.com



SAINT LAURENT

Trend: Corpcore

Büro-Outfit trifft Lässigkeit! Prada und YSL setzen auf Midi-Längen, Blütendetails und schmale Tailoring-Linien. Mit eleganter, aber edgy Business-Ästhetik. Auch in: Modelle bis knapp unterhalb des Knies, kombiniert mit Cropped Tops oder locker geschnittenen Blazern.



PRELOVED.
Re-Nou
Vintage,
76 Euro,
re-nou.com



STRICK.
Maiami, 499 Euro,
maiami.de



CORD.
King Louie,
89,95 Euro,
kinglouie.com



RAFFINESSE.
Sportmax, 310 Euro, erhältlich
über mytheresa.com



perfect
match

LANGANHALTEND.
Nagellack Gel Couture
von Essie, 14,99 Euro,
bipa.at

NEU

Für Wäsche wie an der
frischen Luft

getrocknet



*vs. Lenor Aprilfrisch Weichspüler

ACCESSOIRES

Oxblood

Warum plötzlich alle von dieser Farbe sprechen? Ganz einfach: Weinrot klingt nach Klassik, Oxblood nach Coolness, Tiefe und Eleganz.

VON Nicole Adler



GLAM.
Tasche von
Jérôme
Dreyfuss,
890 Euro,
[jerome-
dreyfuss.
com](http://jerome-dreyfuss.com)



CHANEL

BLICKFANG.
Tasche von
Essentiel
Antwerp,
165 Euro,
[essentielant
werp.com](http://essentielantwerp.com)



BANANE.
Body Bag von
Marimekko,
254,95 Euro,
[marimekko.
com](http://marimekko.com)

Zeitlos

Ein tiefes, sattes Rot mit Charakter, das jedem Accessoire sofort mehr Edge verleiht. Oxblood hebt sich durch seine Eleganz ab, der einzigartige Farbton bekommt durch Materialien wie Lack und Leder eine luxuriöse Note, die jedem Look dank ihrer subtilen Tiefe Stil verleiht.

LACK.
Tasche
von Kazar,
245 Euro,
kazar.com



MULTITASKING.
Bodybag von Lancel, 469,95 Euro,
lancel.com



VIELSEITIG.
Allrounder von
Replay, 129 Euro,
[replayjeans.
com](http://replayjeans.com)



QUERGELEGT.
Mini Bag
von Ba&sh,
295 Euro,
[ba-sh.
com](http://ba-sh.com)



dream **BIG**

Wir erlauben uns, groß zu träumen!
Von Mode, die den Rahmen sprengt, uns aus der Grauzone holt und
auf ein Podest stellt – lebendig, ungehorsam, voller Fantasie.

PRODUKTION & REDAKTION **Nicole Adler**
FOTOS **Theresa Kaindl**



Bold

Maxikleid mit Cape von
Ayushin, 390 Euro.

Schwarze Jeans von
Levi's, 89,95 Euro, und
hohe Stiefel von H&M,
79,99 Euro.



Fantasy

Hemd-Schutzüberzug von Annie Chen, 400 Euro.
Übergroße Hose mit Samtdetails von Liam Noël Pfefferkorn, 450 Euro.
Ballerinas aus Schlangenlederprint-Leder mit Samtrose von AGL, 420 Euro.



Jeanne d'Arc 4.0

Enges Top mit Puffärmeln von Sportmax, 289 Euro.
Leggings von Tezenis, 19,99 Euro. Hohe Stiefel aus
Lasercut-Leder von AGL, 695 Euro.



Modern Goth

Weißes Satin-Top von Windsor, 259 Euro.
Minirock aus Gürteln von H&M, 79,99 Euro.
Grobe Ledertiefel von H&M Studio, 199 Euro.
Couture-Schleppe von Katharina Reuschel, Preis auf Anfrage.
Sonnenbrille Patch von Moncler, 270 Euro.



Girl Glam

Abendkleid mit
skulpturalen Cutouts
von Ayushin, Preis auf
Anfrage. Pumps aus
Kunstfell von H&M,
39,99 Euro.



Super Bow

Hemd mit Brusttasche von Baum & Pferdgarten, 189 Euro. Bubble-Minirock von Baum & Pferdgarten, 189 Euro. Hohe Plateaustiefel von AGL, 595 Euro. Schleife aus Taft von Ayushin, Preis auf Anfrage.

FOTO-ASSISTENZ
Tim Christokat
STYLING Suiqi Luk/d.agentur
HAARE & MAKE-UP
Nico Pessl-Jaritz
MODEL Zuzana/Wiener Models

AGL, agl.com; Anni Chen, instagram.com/anni_chen; Ayushin, ayushinvienna.com; Baum & Pferdgarten, baumundpferdgarten.de; H&M, hm.com; Körmtner Str. 28, 1010 Wien; Katharina Reuschel, katharinareuschel.com; Levi's, levi.com; Marahilfer Straße 71A, 1060 Wien; Liam Noël Pfeifferkorn, lliampfeifferkorn.com; Moncler, moncler.com; Sportmax, sportmax.com; Tezema, tezema.com; Windsoi, windsoid.com; Sellergasse 6, 1010 Wien.

Mix it!

Ob Leo-Pullunder, Wide-Leg-Pants, Cordhemd, Maxikleid, Faltenrock oder Hahnentritt-Blazer – hier darf nach Lust und Laune gemixt werden. Passend dazu werden kuschelige Wollmäntel, trendige Steppjacken und -mäntel und Wendewesten angeboten. Jetzt entdecken auf ernstings-family.at



1

TREND-RADAR

Nicht verpassen! Die neue Jonas Nielsen Kollektion zeigt, was in diesem Herbst nicht im Kleiderschrank fehlen darf



5



2



3



4

1 JEANS mit weitem Bein, 35,99 Euro **2 BLAZER** mit Hahnentritt-Muster, 69,99 Euro **3 STRICKPULLUNDER** in Leo-Optik, 35,99 Euro **4 FALTENROCK** in Beige, 25,99 Euro **5 Weiße BLUSE** mit aufgesetzten Taschen, 25,99 Euro **6 MAXI-KLEID** mit Raffungen, 29,99 Euro



QUERGEDACHT.
Mode bedeutet für
Sara Sozzani Maino
auch Verantwortung
gegenüber Mensch
und Umwelt.

DAS Gewissen DER Modewelt

Zwischen Erbe und Eigenständigkeit:
Wie **Sara Sozzani Maino**, Tochter von
Carla und Nichte von Franca Sozzani,
eine neue Generation inspiriert – mit Werten,
Visionen und einem klaren Blick auf
die Zukunft der Mode.

VON **Karin Garzaroli**

Wenn Sara Sozzani Maino über Mode spricht, fällt kein Wort über It-Pieces, Runway-Looks oder Trendfarben. Stattdessen redet sie über Verantwortung, Bildungsarbeit und Bewusstsein. Sie ist keine Designerin, keine klassische Redakteurin – und doch gehört sie zu den einflussreichsten Persönlichkeiten in der internationalen Modewelt. Ihr Engagement gilt seit langem jenen, die morgen den Ton angeben könnten: jungen Talenten, kreativen Querdenker:innen und jenen, die Nachhaltigkeit nicht als Marketing-Tool, sondern als Haltung verstehen.

Bewusstsein durch Bildung

Seit Anfang 2021 arbeitet Sozzani Maino ganz eng mit ihrer Mutter Carla für die Fondazione Sozzani, die 2016 gegründet wurde. Die Stiftung betreibt Ausstellungen, Buchprojekte, Vortragsreihen und fördert Bildungsinitiativen, die Kreativität mit gesellschaftlicher Verantwortung verbinden. „Jedes Projekt, das wir realisieren, soll eine Botschaft transportieren. Es geht darum, positive Werte zu vermitteln. Und eine Haltung“, sagt sie im Interview.

Ihr zentrales Anliegen ist es, Bewusstsein zu schaffen – bei Konsument:innen ebenso wie bei der Industrie. Schon während ihrer Zeit bei „Vogue Italia“ hatte sie 2009 das Talentförderprojekt „Vogue Talents“ ins Leben gerufen, das über Jahre hinweg als Bühne für vielversprechende Newcomer:innen diente. Doch irgendwann begann sie zu hinterfragen: „Ich unterstütze junge Talente, klar – aber indem ich ihnen Sichtbarkeit verschaffe, fördere ich gleichzeitig neue Produktion. Was davon ist wirklich nachhaltig?“

Aus dieser Reflexion heraus entschloss sie sich, das Projekt weiterzuentwickeln. Die Februar-Ausgabe von „Vogue Talents“ widmete sie fortan ausschließlich Designer:innen, die verantwortungsvoll und transparent arbeiten. Der Titel: „New Frontiers of Awareness“, neue Bewusstseinsgrenzen. „Es ging nie darum, zu sagen: ‚Das ist schlecht, das ist gut.‘ Sondern darum, zum Nachdenken anzuregen. Bei Leser:innen, bei der Branche, bei Konsument:innen“, so Sozzani Maino. ➤

Die Mode im Wandel?

Denn dass sich etwas ändern muss, steht für sie außer Frage. Die Modeindustrie steckt tief in einer strukturellen Krise – ausgelöst durch jahrzehntelange Überproduktion, fehlende Transparenz und eine globale Konsumspirale ohne Maß. „Heute geben die Leute nicht mehr wahllos Geld für Mode aus. Und wenn sie es tun, wollen sie wissen, was sie da eigentlich kaufen.“

Sie glaubt ganz fest an die Macht des informierten Konsums. Aber auch daran, dass Konsument:innen die richtigen Fragen stellen müssen: Woher kommt dieses Kleidungsstück? Wer hat es produziert? Warum kostet ein T-Shirt nur fünf Euro? „Wenn man sich das bewusst macht, erkennt man schnell, dass irgendjemand in dieser Produktionskette unterbezahlt wird. Und das ist nicht in Ordnung.“

Ein Hoffnungsschimmer am Horizont ist für Sozzani Maino der sogenannte Fashion Passport, der ab 2027 verpflichtend werden soll. Dieses digitale Produktdokument soll Lieferketten, Materialien und Nachhaltigkeitskriterien nachvollziehbar machen. Für sie ein wichtiger Schritt, aber bei weitem nicht ausreichend. „Wirklicher Wandel beginnt mit Bildung. Und zwar nicht nur in Schulen oder Universitäten, sondern überall, wo Menschen Zugang zu Wissen haben wollen.“

Deshalb bietet die Stiftung auch eine eigene Bibliothek, offene Programme und Mentoring für Designer:innen an. Die Voraussetzung? „Neugier und Wertebewusstsein. Es geht nicht um Eliten, sondern um eine Kultur des Teilens.“

Berühmter Name, eigener Weg

Dass sie sich heute so klar positionieren kann, ist das Ergebnis eines langen inneren Prozesses. Denn Sara Sozzani Maino ist nicht irgendwer. Sie stammt aus einer der berühmtesten Modefamilien Italiens. Ihre Mutter, Carla Sozzani, ist eine angesehene Galeristin, Kuratorin und Gründerin des legendären 10-Corso-Como-Konzepts. Ihre Tante, Franca Sozzani, prägte über fast drei Jahrzehnte die italienische Vogue mit visionären Inhalten und gesellschaftspolitischem Anspruch.

„Viele erinnern mich an mein Erbe, aber für mich war es lange eher ein innerer Konflikt“, sagt sie. Mit 19 Jahren begann sie bei ihrer Mutter zu arbeiten, doch es war zu früh. Franca erkannte das und bot ihr eine Stelle bei „Vogue Italia“ an: „Ich wusste nicht, was ich wollte. Aber ich hatte das Gefühl, hier die Zeit zu bekommen, um es herauszufinden.“

MODEGENE.

Tante Franca (l.) und Mutter Carla trugen dazu bei, dass Sara Sozzani Maino Mode und Kunst von Kindheit an sehr nahe war.



„Ich habe eine Art Hassliebe zur Mode. Ich sehe so viel Schönes – aber auch vieles, was mich ärgert.“

Mini-Bio

Sara Sozzani Maino ist die Tochter von Carla Sozzani und Nichte von Franca Sozzani. Die gebürtige Italienerin hält ihr Privates bewusst bedeckt und stellt ihre Arbeit in den Vordergrund. Sie ist Creative Director der Fondazione Sozzani und Head of Special Projects bei „Vogue Italia“. 2009 gründete sie „Vogue Talents“ und ist Mentorin zahlreicher Nachwuchsdesigner:innen. Außerdem ist sie internationale Jurorin bei Wettbewerben wie dem LVMH Prize und seit 2018 International Brand Ambassador der Camera Nazionale della Moda Italiana. 2021 erhielt sie von der Monte-Carlo Fashion Week den „Positive Change Award“ für ihr Engagement für Nachhaltigkeit, Bildung und Nachwuchsförderung.

„Wenn du die Möglichkeit hast, etwas zu verändern, dann tu es. Es geht nicht um große Gesten, sondern um kleine Schritte.“

Die „Vogue“ als Base

Sie durchlief verschiedene Stationen – arbeitete im Moderesort, assistierte Stylist:innen, gestaltete selbst Editorials. Doch irgendwann spürte sie: Das ist nicht ihre Welt. Jedenfalls nicht nur. „Ich habe gesehen, dass sich bei den jungen Generationen wenig verändert. Das hat mich frustriert und gleichzeitig motiviert.“

Während viele Kolleg:innen nach oben streben, wendete sich Sozzani Maino der Basis zu, dem Nachwuchs. Heute versteht sie sich nicht als Gatekeeperin, sondern als Brückenbauerin. Ihre wichtigste Ressource: Erfahrung. Und ein Netzwerk, das sie nicht für sich, sondern für andere nutzt.

Gleichzeitig bleibt sie kritisch gegenüber einem System, das sich zunehmend selbst blockiert. „Wenn ein Designer wie Jonathan Anderson für sein eigenes Label und als Kreativdirektor 18 Kollektionen im Jahr entwerfen muss – was soll das bringen? Das ist absurd. Niemand kann dabei noch kreativ oder bewusst arbeiten.“ Die Branche, sagt sie, habe sich einen Käfig gebaut und den Schlüssel verloren.

Erdung durch Haltung und Freundschaft

Trotz ihrer Nähe zu Macht und Einfluss in der Modewelt ist Sara Sozzani Maino überraschend uneitel. Sie lebt bewusst zurückgezogen, liebt den Austausch mit Freund:innen, die sie als Wahlfamilie bezeichnet, und zieht sich regelmäßig aus dem Getriebe der Branche zurück. „Ich habe eine Art Hassliebe zur Mode. Ich sehe so viel Schönes – aber auch vieles, was mich ärgert.“

Was sie antreibt, ist ein tiefes Verantwortungsgefühl. „Wenn du die Möglichkeit hast, etwas zu verändern, dann tu es. Es geht nicht um große Gesten, sondern um kleine Schritte. Aber man darf den Raum nicht verlassen, nur weil es unbequem wird. Man muss da bleiben und versuchen, das Problem zu lösen.“

Für sie ist es keine Option, sich auf dem Erreichten auszuruhen. Sie sucht nicht die Bühne, sondern Wirkung. Nicht die Selbstdarstellung, sondern den Dialog. „Ich arbeite in der Mode, aber ich definiere mich nicht nur über sie. Ich will Teil einer Gemeinschaft sein, die Veränderung wirklich will. Es geht nicht um Ego, sondern um Haltung.“

Starke Frau, starke Stimme

Was sie dabei antreibt und leitet? Vielleicht ist es einfach ihr Charakter. Vielleicht die Bildung, die sie erfahren hat. Vielleicht das Vorbild zweier starker Frauen, die sie geprägt haben, ohne sie je zu etwas zu drängen. „Ich wurde nie in eine Richtung geschoben. Ich durfte selbst entscheiden. Dafür bin ich unendlich dankbar.“

Und genau diese Haltung gibt sie heute weiter – an junge Designer:innen, an Leser:innen, an eine Branche, die sich im Umbruch befindet und vielleicht genau solche Stimmen wie ihre braucht. |

STYLE ME!

WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Modebegeistert und offen für frische Ideen zeigt unsere Leserin, wie facettenreich sich ein Jumpsuit stylen lässt.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Die Ida**
STYLING **Jennifer Milleder** HAARE & MAKE-UP **Anita Springer**



Das Keypiece

Wie Bomberjacke und Trenchcoat hat auch der Jumpsuit seine Wurzeln im Militär. Ursprünglich als Springeranzug für Fallschirmjäger entworfen – daher auch der Name –, wagte der Einteiler in den Sixties den Sprung in die Modewelt und gehört heute längst zu den lässigsten Must-haves im Kleiderschrank. Von Mango, 59,99 Euro, shop.mango.com

LOOK 1

Hut ab!

Oder lieber nicht? Wem ein Fedora so gut steht wie unserer Leserin, sollte ihn eigentlich gar nicht absetzen. Das elegante Accessoire setzt nicht nur ein klares Statement, sondern krönt auch den Ton in Ton gehaltenen Look. Unter dem Keypiece sorgt eine dezent gestreifte Bluse für Office-Tauglichkeit, während Blazer und raffinierte Mules mit Cut-outs durch Farbe und Gold-Details das Outfit stilvoll abrunden.



Unsere Leserin

ILDIKO EORI

Die 40-Jährige lebt in Mödling und managt die Ordination ihres Partners. Zusätzlich arbeitet die gebürtige Ungarin als Gruppen-Fitnesstrainerin. Da in ihrem ausgefüllten Alltag wenig Zeit für Mode bleibt, hat sich Ildiko von unserem Shooting Looks gewünscht, die ihre Weiblichkeit und ihre Energie unterstreichen. Wir finden: eine glatte Zehn von zehn!

Charakterstarke
Accessoires verwandeln
dezenzte Looks in
Eyecatcher.



Blazer von Polo Ralph
Lauren, 455 Euro, Bluse,
25,99 Euro, und Tasche,
19,99 Euro, beides von
C&A, Hut von Ruslan
Baginskiy, 570 Euro,
Armreifen von Zara,
19,95 Euro, und Mules von
Tory Burch, 495 Euro.



Beauty-Hack

Für strahlend natürliche Haut sorgt ein feuchtigkeitsspendender Booster, der beruhigt und die Haut optimal auf die nächsten Pflegeschritte vorbereitet. Morgens und abends auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen.

120h Liquid Hydrator von No Cosmetics, 9,99 Euro*



Jacke von Gina Drewes, 420 Euro, Tasche von Adolfo Dominguez, 185 Euro, Gürtel, 29,95 Euro, und Schuhe, 55,90 Euro, beides von Zara, Ohrringe, 100 Euro, und Halskette, 155 Euro, beides von Weekend Max Mara.

LOOK 2

More is more

Am Abend geht unsere Leserin in die Vollen und kombiniert Statement-Schmuck, Leoprint-Jacke, Westerngürtel und ein glitzerndes Ausgeh-Täschchen zum Key-piece. Klingt wild, wirkt dank der einheitlichen Grundtöne im Zusammenspiel jedoch harmonisch und sehr edel. Ein stylischer Beweis dafür, dass Mix & Match bestens funktioniert, wenn eine Farbpalette unterschiedliche Elemente zusammenführt und Ruhe in den Look bringt.



Gold und Silber, Leo und Glitzer – geht alles zusammen, wenn die Basis stimmt!



Beauty-Hack

Lidschatten mit Glitzerpartikeln hält am besten, wenn er mit der Fingerkuppe aufs Lid getupft wird. Alternativ lässt sich ein Pinsel verwenden, der zuvor mit Setting Spray angefeuchtet wurde. Eye Shadow Mono von Look by Bipa, 2,49 Euro*

GIRLS JUST WANNA HAVE FUN. Leserin und Fotografin freuen sich gemeinsam über die Shooting-Ergebnisse.





Pullover von Polo Ralph Lauren, 225 Euro, Strickshirt (darunter getragen) von C&A, 12,99 Euro, Western-Boots von Zadig & Voltaire, 477 Euro, Tasche von Desigual, 69,95 Euro, Sonnenbrille von Silhouette, 199 Euro, Ohrringe von Monies, 325 Euro, und Ring von Antüra, 41 Euro.

LOOK 3

Himbeerzucker & Zimt

Bei diesem alltagstauglichen Look verpasst Ildiko dem Keypiece einen frischen Twist, indem sie Strickshirt und Zopf-pullover in satten Beerentönen dazu matcht. In Western-Boots gesteckte Hosenbeine spielen mit der angesagten Pumfrosen-Silhouette, während Tasche und Schmuck die Farbwelt der Oberteile aufgreifen. Das Ergebnis beweist, wie aufregend Braun mit kräftigen Nuancen wirkt.



Beauty-Hack

Für mehr Volumen ohne unschöne Rückstände empfiehlt sich flüssiges Trockenshampoo. Mit 20 Zentimetern Abstand auf die Ansatzpartien geben, kurz antrocknen lassen und mit den Fingern auflockern.

Trockenshampoo Liquid-to-Dry Spray von Got2b, 5,49 Euro*

Wer Kleidungsstücke auch mal anders denkt, entdeckt ganz neue Styling-Optionen.

BEHIND THE SCENES. Eine große Auswahl und fleißige Hände machen Ildikos Auftritt vor der Kamera perfekt.



SHOPPING-GUIDE

STYLE
TEIL

Jump in! Mit diesen stylischen Einteilern sind wir im Handumdrehen für jeden Anlass angezogen.



- 1 ALLROUNDER.** Jumpsuit aus grauem Denim von C&A, 49,99 Euro, c-and-a.com **2 WORKING GIRL.** Overall aus recyceltem Polyester von Fristads, 113,88 Euro, fristads.com **3 SHARP.** Jumpsuit mit Schulterklappen von Norma Kamali, 290 Euro, erhältlich bei mytheresa.com **4 WARDROBE ESSENTIAL.** Locker geschnittener Jeans-Overall von Levi's, 119,95 Euro, levi.com **5 STATEMENT PIECE.** Jumpsuit mit kurzen Ärmeln und Stehkragen von & other Stories, 149 Euro, stories.com **6 WRAP IT.** Weich fallender Jumpsuit mit Binde-Detail von Diane von Furstenberg, 580 Euro, erhältlich bei zalando.com **7 WEAR YOUR GREENS.** Kord-Jumpsuit im Retro-Look von King Louie, 169,95 Euro, kinglouie.com **8 SOFT POWER.** Kaschmir-Overall mit Kontrastnähten von Guest in Residence, 1.160 Euro, erhältlich bei luisaviaroma.com

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



*FARBWAHL.
Das Glas gibt's in
Hellblau, Hellgrün,
Amethyst, Rosalin,
Citrin und Hellgrau.*

Muntermacher

Feines Musselglas aus Wien und feines Porzellan aus Sachsen – passen wunderbar zusammen! Lobmeyr hat mit Meissen dieses exquisite Mokka-Set herausgebracht. Auf der Untertasse von Meissen steht ein Kaffeeglas im Design des legendären, 1952 von Hans Harald Rath für Lobmeyr entworfenen „Alpha“-Service. Die elegante Form liegt auch mit Espresso angenehm in der Hand.

lobmeyr.at

GLANZSTÜCK

Dynamisches Comeback: Die matten Jahre sind vorbei! Zukünftig dürfen Möbel und Accessoires wieder glänzen. Lackierte und glasierte Oberflächen, vorzugsweise in kräftigen Farben, erleben ein großes Revival. Die Wet-Look-Optik verleiht Räumen Tiefe und Kontrast und wirkt gleichzeitig unverschämte modern und elegant.



1| **BLICKFANG.** Nachttisch Emina von Westwing Collection, 249 Euro, westwing.de

2| **HIGHLIGHT.** Tisch Treflo von Cassina, 8.256,40 Euro, bei shopmohd.com



Individuell

Die Leoparden-Serie von Sweef bietet maximale Gestaltungsfreiheit: Alle Modelle können in Form, Farbe und Material frei kombiniert werden. Das Herzstück jedes Tisches bildet eine Platte aus rohem Naturstein oder Glas, die mit einem Untergestell aus Marmor oder Travertin kombiniert wird.

Couchtisch & Esstisch Leoparden, ab 600 Euro, sweef.de

Jubiläums-Kooperation

valerie_objects feiert sein zehnjähriges Jubiläum mit neuen Kreationen, die in Kooperation mit dem Design-Duo Muller Van Severen entstanden sind. Zum Jubiläum des belgischen Labels werden die erfolgreichen Hanging Lamps neu aufgelegt, ergänzt durch die neue Standing Lamp Marble.

Stehleuchte Standing Lamp Marble von valerie_objects, ab 1.190 Euro, valerie-objects.com



Wir stellen vor... Christian Haas

christian-haas.com



Der 1974 in Erlangen geborene Industriedesigner ist ein Meister schlichter Eleganz. Der Wahlportugiese verbindet gekonnt minimalistisches Design mit einer raffiniert-sinnlichen Ästhetik. Nach seinem Studienabschluss gründete er 2000 in München sein eigenes Studio. 2007 zog es ihn nach Paris, schließlich ging er 2015 nach Porto, wo er heute lebt und arbeitet. Zu seinen Kunden zählen renommierte Marken wie Rosenthal, Tecta, Schönbuch, Wewood, Interlücke, Villeroy & Boch und viele mehr. Für seine Arbeiten wurde er mehrfach ausgezeichnet. Seine Leuchten-Edition Ropes ist Teil der ständigen Sammlung des Vitra Design Museums.



DEKORATIV. Tablett Oleh von Schönbuch, 420 Euro, schoenbuch.com



LUXURIÖS. Matéria Side Table mit Nero Marquina von ClassiCon, 4.062 Euro, classicon.com

lifestyle

Cremige Topinambur-Suppe

MIT ROTE-RÜBEN-CHIPS

Eine Suppe für den guten Flow!
Eisenmangel ist speziell bei Frauen
weit verbreitet – diese
Power-Suppe füllt die
Speicher ordentlich auf,
ideal in der Zeit der
Menstruation.

REZEPT

Andrea Haselmayr
& Denise Rosenberger





Rote-Rüben-Chips

- 1–2 Rote Rüben (roh)
- 1–2 TL Olivenöl*
- Meersalz

ZUBEREITUNG

Backrohr auf 160°C (Umluft) vorheizen. Die Rote Rübe gut waschen und putzen (sie kann, muss aber nicht unbedingt geschält werden). Mit einem Gemüsehobel oder Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Rote-Rüben-Scheiben darauf verteilen, ohne dass sie sich berühren. Mit ganz wenig Olivenöl beträufeln.

Auf mittlerer Schiene 30–35 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Etwa nach einer Viertelstunde wiederholt ins Rohr schauen, da die Gemüsechips je nach Dicke auch schnell verbrennen können. Herausnehmen, nach Belieben salzen und warm oder abgekühlt servieren.

FEMININE FOOD #WISSENSHACK:

Topinambur begeistert nicht nur aufgrund seines Geschmacks, sondern vor allem seiner Inhaltsstoffe. Die Knolle ist u. a. ein wertvoller Eisenlieferant: Dieses Spurenelement können wir Frauen in der Zeit der Menstruation gut gebrauchen. Gemeinsam mit Vitamin C – aus der Petersilie oder der Orange – kann es unser Organismus besser aufnehmen. Auch in der Roten Rübe steckt einiges an Eisen, zugleich enthält sie auch viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe, die uns in der Phase des „Loslassens“ wunderbar unterstützen.

Topinambur-Suppe

für 4 Personen

Zutaten (am besten in hochwertiger Bio-Qualität)

- 600 g Topinambur
- 3 Schalotten
- 250 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 TL Olivenöl*
- 700 ml Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht oder alternativ Bio-Instantbrühe)
- Saft von 1 Orange (frisch gepresst)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 200 ml Pflanzensahne (z. B. Vegavita Bio Cuisine Hafer*)
- 1 kl. Bund Petersilie, frisch gehackt – zur Deko

ZUBEREITUNG

Topinambur gründlich waschen und abbürsten (wenn gewünscht schälen, muss aber nicht sein, die Schale ist essbar) und in 2–3 cm große Würfel schneiden.

Schalotten und Kartoffeln schälen. Kartoffeln grob und Schalotten fein würfeln.

Schalotten in Öl andünsten, Topinambur und Kartoffeln hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen. Die Suppe bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Sobald die Gemüsestücke weich sind, die Sahne hinzufügen, kurz aufkochen lassen und dann alles mit einem Mixstab zu einer cremigen Suppe pürieren. Sollte sie zu stark eingedickt sein, etwas Wasser hinzufügen. Nochmals abschmecken und nach Belieben mit Rote-Rüben-Chips und gehackter Petersilie garniert servieren.

PUNK forever

Marianne Kohn, Urgestein der Wiener Szene und Geschäftsführerin der Loos Bar, feiert im Oktober ihren 80. Geburtstag. Eine klassische alte Lady ist sie aber nicht, dafür ist sie viel zu wild und unkonventionell.

VON Sabine Reinthaler

Ein gemütliches Rentnerdasein ist definitiv nicht ihr Ding, wie ihr Ausflug als Model für Palmers und ihre Mitwirkung bei der ersten Staffel der Netflix-Serie *Crooks* beweisen. Um beides hat sie sich aber nicht bemüht, denn sie ist es gewohnt, dass Jobs einfach auf sie zukommen.

Mit 79 Jahren als Palmers-Model gebucht zu werden hat sich einfach so ergeben?

Ja, die haben mich gefragt und gut gezahlt. Die Pyjamas waren danach alle ausverkauft. Viele Frauen fanden es total gut, dass ich das gemacht habe. Als ich mit dem CEO gleich per Du war, ist er fast ohnmächtig geworden.

Als ich ihn fragte, wo Palmers erzeugt, sagte er: in Italien. Ah, bei den Chinesen in Bergamo. Eine Freundin von mir wohnt dort und sagt, dass dort niemand mehr italienisch spricht, sondern nur mehr chinesisches. Helmut Lang hat ja auch früher in Italien produziert und ich war oft mit ihm dort. Damals lebten in Bergamo noch Italiener. Wer heute made in Italy kauft, kauft made in China.

Du warst ja viele Jahre mit dem Designer Helmut Lang befreundet, wieso heute nicht mehr?

Weil er irgendwann eifersüchtig auf meine Tochter wurde. Schwule Männer brauchen im Alter die ganze Aufmerksamkeit.

Du hattest dein ganzes Leben viel mit Stars zu tun und kamst mit allen gut zurecht.

Weil mir völlig wurscht ist, ob Menschen prominent sind oder nicht. Irgendwann war der Mick Jagger in der Loos Bar. Zuerst habe ich ihn nicht erkannt und dann merkte ich, dass mir der irgendwie bekannt vorkommt. Letztens war auch der John Malkovich wieder in der Loos Bar, der kommt immer, wenn er in Wien ist. Der sitzt da, ist freundlich, trinkt und geht wieder. Und dann fragen alle:

Hast du kein Selfie mit ihm? Natürlich nicht. Wieso soll ich ein Foto mit jemandem machen, nur weil er berühmt ist? Ich mache Fotos mit Freund:innen, Familie oder Künstler:innen, die ich schon lange kenne. Alles andere finde ich peinlich.

Viele machen ja auch Selfies mit Prominenten, in der Hoffnung, andere damit auf Social Media zu beeindrucken.

Ich poste auch regelmäßig auf Facebook und Instagram, aber nur um zu zeigen, was ich am Weg in die Loos Bar an habe. Darauf warten schon alle. Privates zeige ich nicht, nur meine Hunde. Meine Enkel sind da viel aktiver, von meiner 17-jährigen Enkelin zum Beispiel gibt es eine Menge zu sehen – die ist Bodybuilderin, macht bei Meisterschaften mit und stemmt 135 Kilo.

Stichwort Loos Bar, du bist nach wie vor Geschäftsführerin.

Ich bin jeden Donnerstag und Freitag in der Bar, von 22 bis maximal 1 Uhr. Ich darf nicht so oft dort sein, weil sonst wäre das ein verstecktes Angestelltenverhältnis. Ich darf auch nichts angreifen, keine Dienstpläne machen oder einkaufen. Ich bin halt Gastgeberin in der Loos Bar. Ich mache ➤



NEBEN DER ARBEIT. Was ist wichtig? Ihre innige Verbindung mit der Familie (li.: 1972 mit Tochter), ihre Liebe zur Musik (re. mit Sängerin Patricia Nolz, re. u. mit Thomas Neuwirth), ihr Faible für schnelle Autos und Mode sowie ihr Herz für Hunde.



„Ein Punk lässt sich von niemandem zähmen und lebt nach seinen eigenen Vorstellungen.“

LEARNING BY DOING.

Rund um ihr Haus in Niederösterreich gibt es einen großen Garten, den sie intuitiv bewirtschaftet – den Bäumen und Sträuchern gefällt's.

Mini-Bio

Geboren am 27.10.1945
in Wien

1963–1970

Assistentin in der
Cinecittà in Rom

1971 Geburt von Tochter
Nicole

Ab 1974

erster Job als Barfrau
im Club Schoko

Ab 1980

Barfrau im U4, Leitung
Café Europa, Grün-
dung von Mazel Tov,
Operncafé,
Barfrau im Volksgarten,
in der Splendid, in der
Meierei, im Technischen
Museum

Seit 1994 Leitung der Loos
Bar

3 Enkelkinder: 25, 23
und 17 Jahre alt
Lebt in Wohnung in
Wien und Haus in NÖ
mit 4 Hunden

2021 Buch: *Königin der
Nacht*, Ela Angerer,
Brandstätter Verlag

2024 Rolle als Puffmutter in
der Netflix-Serie *Crooks*

2024 Model für die Palmers-
Kampagne #endofsorry

genug andere Dinge, jetzt wollen sie eine Doku über die Oper machen, da bin ich auch dabei. Ich habe seit meiner Kindheit eine große Leidenschaft für die Oper, ich kann ohne Musik nicht leben. Ich mag es, wenn Sänger:innen, Musiker:innen, Maler:innen zu mir in die Bar kommen. Von ihnen lebt die Loos Bar. Mit denen mache ich gerne Fotos.



Der Titel deiner Biografie, die 2021 erschienen ist, lautet *Königin der Nacht*. Würdest du dich auch so beschreiben?

Ich bin so reingerutscht in die Szene und auf einmal sagen alle Königin der Nacht. Meine Idee war das nicht, aber der Brandstätter Verlag hat unbedingt ein Buch über mich machen wollen, ich habe keine Ahnung warum. Es verkauft sich nach wie vor gut. Die Gastronomie war für mich halt ganz was anderes als die Arbeit in der Filmbranche in Italien, die ich vorher gemacht habe. Ich habe im Schoko beim Edi Komaretho im ersten Bezirk angefangen und von dort bin ich dann ins U4 geschlittert. Dort war ich Chefin und nach dem U4 bin ich ins Europa gegangen und nachher habe ich das Mazel Tov, eine jüdische Bar, gemacht. Dann in den Volksgarten und dann zum Hannes Jagerhofer ins Splendid, in die Meierei und ins Technische Museum.

Jahrzehntelang in der Nacht zu arbeiten ist anstrengend, war dir das nie zu viel?

Ich habe das nie als Arbeit empfunden, ich habe das immer gerne ge-

macht. Ich habe ja erst mit Mitte 30 in der Gastronomie begonnen, eigentlich weil ich in der Früh nie aufstehen konnte. Und ich dachte, da kann man es lustig haben und dabei Geld verdienen. Als mir 1994 die Loos Bar angeboten wurde, wollte ich sie eigentlich gar nicht übernehmen. Aber Niki Lauda hat mir seine Hilfe angeboten und auch der Hubertus von Hohenlohe. Dann haben wir Barkeeper aufgenommen, eine neue Theke gemacht und das Eröffnungsfest war so voll, dass wir noch eines gemacht haben. Aber es hat lange gedauert, bis es wirklich gelaufen ist. Dann wurden Filme bei uns gedreht und wir wurden immer bekannter. Und heute läuft es besser als je zuvor.

Das hört sich an, als wäre bei dir fast alles wie am Schnürchen gelaufen?

Ich hatte Glück. Ich wollte nie Erfolg haben, ich wollte nie in sein. Vielleicht weil es mir egal ist und ich mich nicht so ernst nehme. Und weil ich wirklich gute Freunde hatte, die mir geholfen haben, ohne irgendetwas dafür zu verlangen. Die Leute mögen mich und ich werde ständig einge-



„Ich bin dauernd mit jungen Leuten zusammen, darum bin ich auch so jung im Hirn.“

laden, aber ich gehe nirgends hin, weil mich das nervt. Eigentlich finde ich Menschen anstrengend und seit Corona sind sie überhaupt verrückt. Du wirst jetzt 80 Jahre alt. Hast du zum Geburtstag etwas Spezielles vor?

Ich fahre weg. Die ganzen Geschenke, die man da kriegt, brauche ich nicht. Mit welchem Geschenk könnte man dir eine Freude machen?

Unserem Tierschutzverein Geld spenden. Meine ganze Familie engagiert sich für den Tierschutz. Wir haben einen eigenen Verein mit dem Namen Fritz & Frieda. Ich habe mehr als 260 Hunde aus dem Ausland gerettet und vermittelt. Du kriegst ja ab 60 kein Tier mehr aus einem Heim. Das Alter interessiert uns nicht, sondern der Hintergrund. Wir nehmen aber keine Tiere auf, sondern vermitteln nur Notfälle. Ich habe selbst auch vier Hunde, alleine zu leben ist mir zu fad. Was wünschst du dir noch zum 80er?

Dass ich weiter so fit bleibe, vor allem im Hirn, und dass meine Tochter und meine drei Enkel gesund bleiben. Und dass ich weiterhin arbeiten kann, denn das mache ich immer noch gerne. |



BIOGRAFIE. Nicht nur ein Buch über ihr Leben, sondern auch eine Zeitreise durch das erwachende Nachtleben Wiens.

Fotos: beigestellt

lavera

NATURKOSMETIK



Rundumschutz für gesunde Zähne? Natürlich.



Zertifizierte Naturkosmetik



Purely Natural. Truly Beautiful.

Let's get ORGANIZED!

Auf der Suche nach praktischen, eleganten Lösungen für die wachsende Kosmetiksammlung? Diese Aufbewahrungssysteme sorgen für Ordnung und halten Pflegeprodukte stets griffbereit und übersichtlich.

VON Karin Boba



TRANSFORMER.

Der handliche Spiegel kann nicht nur aufgehängt, sondern auch aufgestellt werden. So verwandelt sich der Schreibtisch im Handumdrehen zum Schminktisch. designletters.de



Pastell

Kultivierte Raffinesse: Leichte Farbnuancen wie Rosa, Flieder und Himmelblau verleihen dem Badezimmer eine luftige und moderne Ästhetik. Die milden Pastelltöne sind äußerst vielseitig kombinierbar, harmonisieren mühelos mit verschiedenen Farben, Materialien und Designs und sorgen für einen leichten und frischen Look.

- 1 MOBIL.** Spiegel mit Ablagefläche Mirror & More von Design Letters, 105 Euro, [designletters.de](https://www.designletters.de) **2 ALLESKÖNNER.** Organisations- und Aufbewahrungsbehälter Toolbox RE von Vitra, 39 Euro, [vitra.com](https://www.vitra.com) **3 IRISIEREND.** Aufbewahrungsboxen Yuki von Westwing Collection, 44,99 Euro/3er-Set, [westwing.de](https://www.westwing.de) **4 LEBENDIG.** Badezimmerzubehör-Set Unikko von Marimekko, 73 Euro, [marimekko.com](https://www.marimekko.com) **5 GLÄNZEND.** Aufbewahrung Colour Storage von Hay, 25 Euro, bei [nordicnest.de](https://www.nordicnest.de) **6 CLEVER.** LED-Tablet-Spiegel von Medisana, 24,99 Euro, bei [bipa.at](https://www.bipa.at) **7 PRAKTISCH.** Tablett Lift von Mette Ditmer, 42,50 Euro, bei [nordicnest.de](https://www.nordicnest.de) **8 ZEITLOS.** Aufbewahrungsbox Husum von JYSK, 5,50 Euro, [jysk.at](https://www.jysk.at) **9 RECYCELT.** Kulturbeutel Candy Mono von Hay, 25 Euro, bei [connox.at](https://www.connox.at)



Schwarz

Zeitlose Eleganz: Schwarze Kosmetik-Organizer fügen sich in nahezu jede Umgebung ein und kommen nie aus der Mode. Wirkungsvoll sind vor allem klare, schlichte Formen, die in Schwarz besonders gut zur Geltung kommen. Für einen verspielteren Look eignen sich Muster wie Polka-Dots sowie Natursteine mit Maserungen.

- 1 MINIMALISTISCH.** Badregal Kit von Westwing Collection, 54,99 Euro, westwing.de **2 SOPHISTICATED.** Tablett Marble Tray Large von Mette Ditmer, 120 Euro, metteditmer.com **3 GENIAL.** Kosmetiktasche Open Flat Make-up Bag von The Flat Lay Co., 29,95 Euro, bei zalando.at **4 KOMBINIERBAR.** Ablageschale Modo von Blomus, 34,95 Euro, blomus.com **5 MODERN.** Schminktisch Gråfjället von Ikea, 99,99 Euro, ikea.com **6 SCHICK.** Deko-Tabletts Yuki von Westwing Collection, 39,99 Euro/2er-Set, westwing.de **7 STARK.** Aufbewahrung Marble Cube von Mette Ditmer, 40 Euro, metteditmer.com **8 EINZIGARTIG.** LED-Kosmetikspiegel Modo von Blomus, 149 Euro, blomus.com



1



2



3



4



5

Weiß

Zurückhaltend und schlicht, aber alles andere als langweilig: Weiße Aufbewahrungslösungen sind perfekt mit verschiedenen Einrichtungsstilen kombinierbar. Sie schaffen eine harmonische Atmosphäre und verleihen jedem Raum eine elegante Note. Besonders stilvoll wirken sie in Kombination mit transparentem Glas sowie silbernen und goldenen Details.



YAMAZAKI



8



7

6

1 DIMMBAR. LED-beleuchteter Kosmetikspiegel Versailles von Villeroy & Boch, 189 Euro, villeroy-boch.at **2 HÜBSCH.** Aufbewahrungsbox Rita von Westwing Collection, 34,99 Euro, westwing.de **3 ELEGANT.** Frame Box 20 von Audo Copenhagen, 120 Euro, audocph.com **4 SCHLICHT.** Ablageschale Creto von Blomus, 29,95 Euro, blomus.com **5 DREHBAR.** Aufbewahrung Pirouette von Umbra, 35 Euro, umbra.com **6 PURISTISCH.** Seifenschale Acryl von Soapland, 4,99 Euro, bei bipa.at **7 ZEITLOS.** Pouf Q-Tip Box Acryl von Soapland, 5,99 Euro, bei bipa.at **8 PRAKTISCH.** Kosmetik-Organizer Glam von Umbra, 35 Euro, eu.umbra.com



METTE DITMER

Beige

In der Ruhe liegt die Kraft: Nude- und Beigetöne vermitteln natürliche Eleganz und strahlen eine zeitlose Raffinesse aus. Besonders Keramik, Travertin und andere Natursteine erfreuen sich großer Beliebtheit. Aber auch Materialien wie Resin, zum Beispiel bei der neuen Ferm Living Collection „Mist“, setzen durch ihre außergewöhnliche Optik spannende Akzente.

- 1 ÜBERSICHTLICH.** Kasten mit Spiegeldeckel Saxborga von Ikea, 22,99 Euro, [ikea.com](https://www.ikea.com) **2 UNIKAT.** Aufbewahrungselement Travertine Cube von Mette Ditmer, 45 Euro, bei [connox.at](https://www.connox.at) **3 STILVOLL.** Kosmetiktuchbox Mist von Ferm Living, 69 Euro, bei [zalando.at](https://www.zalando.at) **4 EDEL.** Aufbewahrungsbox Sitra von Nordal, 112,50 Euro, bei [byflou.com](https://www.byflou.com) **5 FUNKTIONAL.** Tablett Travertine von Mette Ditmer, 87,50, bei [connox.at](https://www.connox.at) **6 ON THE GO.** Kosmetiktasche Daisy von Kasar, 145 Euro, bei [zalando.at](https://www.zalando.at) **7 RAFFINIERT.** Wattedhalter Mist von Ferm Living, 29 Euro, [fermliving.de](https://www.fermliving.de) **8 MULTIFUNKTIONAL.** Beauty Podlette Cosmetic Organiser von Stylpro, 40 Euro, bei [zalando.at](https://www.zalando.at) **9 MARMORIERT.** Seifenhalter Mist von Ferm Living, 15 Euro, [fermliving.de](https://www.fermliving.de)



LUXURIÖS. Mit den Marmor-tabletts von Meraki lassen sich Beauty-Utensilien dekorativ und stilvoll arrangieren. Tabletts MKMarble, ab 32,95 Euro, Spiegel MKMarble, 109,95 Euro. housedoctor.com



Bunt

Farbenfrohe Aufbewahrungslösungen setzen lebendige Akzente. Ein schlichtes, weißes Badezimmer verwandelt sich durch kräftige Komplementärfarben im Handumdrehen in einen trendigen Blickfang. Für die Extraportion gute Laune werden verschiedene Farben miteinander kombiniert.



1 KNALLIG. Spiegel Mirror Mirror von Design Letters, 65 Euro, designletters.de **2 LEBENDIG.** Kosmetiktasche Tuttu Raide von Marimekko, 94 Euro, marimekko.com **3 MINI.** Kosmetiktasche Standing Brush Case von The Flat Lay Co., 17,95 Euro, bei zalando.at **4 STROMLINIENFÖRMIG.** Tischspiegel Feys von noo.ma, 79 Euro, noo.ma **5 PLATZSPAREND.** Schminktisch Makeup von Montana, 709,73 Euro, montanafurniture.com **6 AUSGEFALLEN.** Aufbewahrungsdose Charlo von &klevering, 4,995 Euro, klevering.com **7 ELEGANT.** Aufbewahrungsdose Astral von &klevering, 45 Euro, klevering.com **8 DEKORATIV.** Aufbewahrung Colour Storage von Hay, 24 Euro, bei yoox.com

mein
cewe fotobuch

Für jetzt. Für immer.

Die wertvollsten Erinnerungen
in einem CEWE FOTOBUCH
festgehalten.

[**BIPA**FOTOSHOP]

Jetzt gestalten: cewe.bipa.at



0-24
Monate



babynova

Eltern auf der ganzen Welt vertrauen
auf die hohe Qualität von **babynova**.

Denn wir hören zu, spielen mit und
entwickeln liebevoll neue Produkte.

Aus Liebe zur Familie



PART OF YOUR
FAMILY
GERMAN BRAND

Originell



Willkommen im Familiendomizil der Familie Noer, einem Traum in Pastell, einem Haus mit viel Charakter und Persönlichkeit und einem lebendigen Beispiel für einen nachhaltigen, kreativen DIY-Wohnstil, der persönliche Ästhetik mit Umweltbewusstsein gekonnt verbindet.

REDAKTION Karin Boba
 TEXT Eva-Marie Wilken, Karin Boba
 FOTOS Martin Sølyst / Living Inside

Hier leben die beiden kreativen Köpfe Cecilie Noer und ihr Mann Daniel mit ihren vier Kindern – Luca (15), Philippa (14), Cécile (8) und Bobby (6) – in der dänischen Domstadt Roskilde, nur 25 km von Kopenhagen entfernt. Wenn man das großzügige, lichtdurchflutete Zuhause der sechsköpfigen Familie betritt, fällt vor allem eines sofort auf: die unzähligen Fliesen. Sie zieren nicht nur die Treppenwand, sondern wurden auch zu Wandregalen, Pflanzenpodesten, Sockeln für Stehlampen, als Küchenarbeitsplatte und sogar für den großen Esstisch in der Wohnküche verarbeitet. „Wir fanden einen riesigen Stapel alter Fliesen in einer alten Schule in Aarhus und sind sofort losgefahren, um sie abzuholen. Heute sind sie überall in unserem Haus zu sehen und verleihen ihm sein einzigartiges Aussehen“, schwärmt Cecilie. Wer auf luxuriöse Designermöbel hofft, wird hier vergeblich suchen. Fast alle Möbel wurden von dem innovativen Paar selbst gebaut, ergänzt durch Stücke von Ikea, Hay, Normann Copenhagen, Vintage-Funden und Bildern von dänischen Künstler:innen. Das ist kein Zufall, denn Cecilie und Daniel sind Eigentümer der Firma Øje-blik, die sich auf Bauleitung, Design und Möbelherstellung spezialisiert hat – mit einem starken Fokus auf Nachhaltigkeit und Wiederverwendung. Bekannt wurden sie durch den dänischen Fernsehshow-Wettbewerb *Mesterskaberne* auf DR1, in dem sie aus recycelten Materialien Möbel

machen mussten. Mit ihrem Stuhl „Esther“, der später im berühmten Kopenhagener Kaufhaus Illum und auf der Messe „3 Days of Design“ ausgestellt wurde, gewannen sie den ersten Platz. Auch die Kinder des Paares sind schon aktiv an der DIY-Einrichtung beteiligt. Die grün-mintfarbenen Vorhänge wurden von der 14-jährigen Tochter Philippa selbst gefertigt. Sie nähte ein Pojagi-Panel und hängte es zwischen die hellblauen Vorhänge von Ikea. „Einige der schönsten Materialien sind alte oder ungewöhnliche Fundstücke – Dinge, auf die man zufällig stößt“, gerät Cecilie ins Schwärmen.

We are Family

„Teil eines Familienhauses mit vielen Kindern und einer großen erweiterten Familie zu sein, stellt hohe Anforderungen an die Inneneinrichtung. Es braucht einen praktischen Ansatz, der den Fokus auf Funktionalität legt“, sagt Cecilie über das Haus, das sie und ihr Ehemann Daniel selbst entworfen und gebaut haben. Es liegt am Rande von Roskilde auf einem schmalen, abschüssigen Grundstück und ist so gestaltet, dass es zwei Familien mit vielen Kindern Platz >



AUSSTELLUNGSFLÄCHE.

Die Bilderwand präsentiert eine abwechslungsreiche Mischung aus Kunstwerken, persönlichen Fotos und Postern.



MUSIKBEREICH.

Für die renommierte Jazzsängerin und Komponistin Cecilie wurde im Wohnzimmer eine kleine Heimbühne aufgebaut.



„Einige der schönsten Materialien sind alte oder ungewöhnliche Fundstücke – Dinge, auf die man zufällig stößt.“

bietet. Der vordere Bereich, der zur Straße zeigt, wird von Cecilies Schwester mit ihren fünf Kindern bewohnt. Zusammen mit den vier Kindern von Cecilie und Daniel sind das insgesamt neun Kinder, die sich auf eine Fläche von 396 m² und zwei Haushalte verteilen. Die 256 m² von Cecilie und Daniel liegen im unteren Teil des Grundstücks. Im ersten Stock befinden sich eine großzügige Wohnküche sowie der Elternbereich mit Schlafzimmer und Bad. Im Zentrum des Raumes ist eine große Treppenöffnung, die beide Etagen verbindet und den Eindruck eines harmonischen Ganzen vermittelt. Der Kinderbereich ist als separater Baukörper gestaltet, der den Eindruck erweckt, unter dem Hauptgebäude versteckt zu sein. Er verfügt über Öffnungen auf drei Seiten und eine Terrasse, die sich rund um das Haus erstreckt. Für das Design wurden vor allem natürliche Materialien verwendet: Fliesen im Badezimmer, Holzmöbel

sowie farnefrohe Textilien wie Vorhänge und Teppiche. Die Wände sind in einem neutralen Beigeton gehalten, mit Ausnahme der hellblauen Treppenwand, die einen frischen Akzent setzt.

Detailverliebt

Jedes Detail des weitläufigen Familiendomizils wurde mit Sorgfalt ausgewählt – von den Douglasie-Balken, die als tragendes Element dienen, bis zur Thuja-Holzverkleidung der Fassade. Daniel, der auch gelernter Tischler ist, erklärt: „Die meisten Holzverkleidungen bei Häusern verwenden amerikanisches Zedernholz, aber Thuja hat die gleichen Eigenschaften, ist feuchtigkeitsresistent und kostet viel weniger. Wir lieben es, dass unser Zuhause unsere Ästhetik und Bedürfnisse widerspiegelt und dabei im Rahmen unseres Budgets bleibt.“

Cecilie ergänzt: „Die Fliesenkonstruktion im unteren Stockwerk war anfangs nur ein kreatives Experiment mit Restfliesen, die wir gesammelt hatten. Wir haben sie auf den Boden gelegt und dabei sorgfältig Farben und Muster ausgewählt. Ich bezweifle, dass es irgendwo auf der Welt noch eine solche Wand gibt“, lacht die Designerin, die auch als Jazzsängerin erfolgreich ist. „Es ist spannend, Fliesen auf eine so unkonventionelle Weise zu verwenden.“

Die Möbel in ihren Wohnbereichen folgen demselben Prinzip – sie sind aus verfügbaren Materialien gefertigt. Neben ihrem Esstisch ➤



DIY. Die Sessel bestehen aus umfunktionierten Kirchenbänken der Osted-Kirche, für die ein neuer Rahmen entworfen und gefertigt wurde.

LEIDENSCHAFT. Die Arbeitsplatten in der Küche wurden mit 15x15 cm großen weißen Fliesen belegt. Das Barregal stammt aus der legendären Bodega-Pinden-Bar.

**„Eine Idee nimmt Form an,
wenn sie auf ein Material
trifft, und der kreative
Geist findet Wege,
dessen einzigartige
Eigenschaften zu nutzen.“**



FUSION. Das Schlafzimmer verbindet gekonnt Vintage-Elemente mit modernen Ikea-Produkten – ein gelungener Mix aus Alt und Neu.



stehen Stühle, die das Paar aus recycelten Kirchenbänken der Osted-Kirche entworfen hat. Die Sitze wurden wiederverwendet, die Rahmen neu gestaltet und von Daniel gebaut. Einige dieser Stühle sind in einem zarten Lavendelton gestrichen, damit sie sich noch besser in das luftige Wohnambiente einfügen. Das Zuhause der Großfamilie ist ein lebendiger Raum, in dem Neues oft spontan entsteht, häufig aus Materialien, die bereits vorhanden sind. Der Esstisch entstand zum Beispiel, als Cecilie eine Geburtstagsparty mit vielen Gästen vorbereitete. Daniel fertigte ihn kurzerhand aus Sperrholz und verkleidete ihn, wie könnte es anders sein, mit Mosaikfliesen.

„So funktioniert die Kreativität oft“, erklärt Daniel. „Eine Idee nimmt Form an, wenn sie auf ein Material trifft, und der kreative Geist findet Wege, dessen einzigartige Eigenschaften zu nutzen. Dieser Ansatz führt zu einzigartigem Design und spannender Architektur. Das ist ein Wert, der tief in unserem Leben verankert ist – etwas, das wir nähren und fördern wollen, weil es dem Leben so viel hinzufügt.“



REICH GENUG!?

Warum wir unseren Wohlstand neu definieren sollten – und warum so viele trotz Geld, Erfolg und Besitz unzufrieden bleiben. Über das Paradox eines Lebens, das scheinbar alles bietet und doch nicht erfüllt – und darüber, wie wir lernen können, echten Reichtum zu erkennen.

VON Katharina Domiter

„**D**u wirst deine Eltern noch fünfzehn Mal sehen, bevor sie sterben.“ Mit dieser nüchternen, aber schockierenden Rechnung eröffnet Sahil Bloom sein neues Buch *Die 5 Arten des Reichtums* (Piper 2025, 24 Euro). Er beschreibt darin, wie ihn ein Gespräch mit einem Freund aufrüttelte: Wenn die Eltern Mitte 60 sind, die durchschnittliche Lebenserwartung bei 80 liegt und man sie nur einmal jährlich sieht, bleiben rechnerisch etwa fünfzehn Begegnungen, bevor es zu spät ist. Eine Zahl, die mit brutaler Klarheit vor Augen führt, wie endlich unsere Zeit ist – und wie dringlich es wird, unsere Prioritäten zu überdenken.

Doch was bedeutet es heute eigentlich, ein erfülltes Leben zu führen? Was lässt uns wahrhaft zufrieden sein? Viele von uns wissen längst, dass es nicht das Bankkonto oder die Statussymbole sind, die uns glücklich machen. Trotzdem fällt es uns schwer, alte Muster loszulassen. Ein Paradox unserer Zeit: Wir erkennen, was wirklich zählt, aber halten dennoch an dem fest, was uns nicht erfüllt. Warum eigentlich?

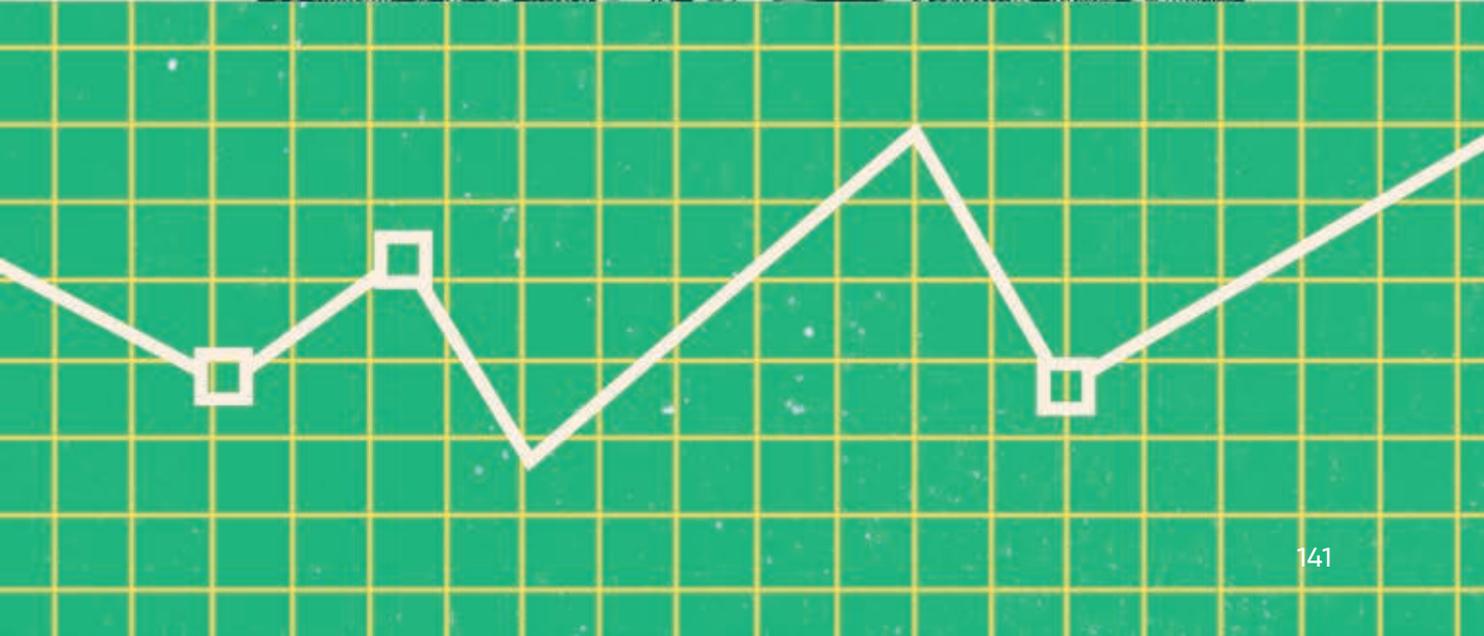
Was es heute heißt, gut zu leben

Für Business-Mentorin Julia Hermann beginnt Wohlstand im Inneren: „Es ist ein Zustand, der nichts mit Zahlen zu tun hat – sondern mit Verbundenheit. Mit mir selbst. Mit meinen Werten und meiner Vision.

Wenn ich morgens erwache und spüre: Ich darf mein Leben so gestalten, wie es mir entspricht – dann fühle ich mich reich.“ Für sie bedeutet echtes Lebensglück vor allem Selbstbestimmung. Die Expertin weiß aber auch: „Die meisten von uns haben früh gelernt, dass Geld gleich Wert ist. Dass wir ‚etwas leisten müssen‘, um etwas zu verdienen – im wahrsten Sinne des Wortes. Geld wurde zu einem Maßstab für Erfolg, Status, Sicherheit. Auch ich war während meines Jura-Studiums getrieben von ‚Umso mehr ich leiste, umso besser!‘. Da kam ich früh an meine Grenzen und merkte, dass mich das Gefühl, nicht gut genug zu sein, einsam und traurig macht. Viele verwechseln Haben mit Sein. Zufriedenheit entsteht nicht, wenn wir genug besitzen, sondern wenn wir im Reinen mit uns selbst sind. Wenn wir wissen, dass unser Wert unabhängig von äußeren Zahlen existiert.“

Auch Jasmin Conrad, die mit ihrem Mann mehrere Monate im Jahr auf einem Segelboot lebt, hat eine klare Vorstellung davon, was ihr ein Gefühl von Fülle schenkt: „Wahrer Wohlstand bedeutet für mich, jeden Tag dankbar über den Sonnenaufgang zu sein und die Stille des Meeres zu genießen.“ Ihre Haltung entstand nach einem Schicksalsschlag: Als sie bei einem Wohnungsbrand alles verlor, wurde ihr bewusst, wie wenig sie wirklich braucht, um glücklich zu sein. „Die Bilder und Erinnerungen trage ich in meinem Herzen.“

Trotz objektiver Sicherheit und materieller Mittel bleibt bei vielen das nagende Gefühl von Mangel. Für Hermann liegt es daran, dass uns Vergleiche und gesellschaftliche Erwartungen permanent einreden, nicht zu genügen: „Wir messen uns an ➤



Idealen und Erfolgsstorys – und verlieren den Kontakt zu unserem eigenen Weg. Viele erlauben sich gar nicht, das Gute schon jetzt zu fühlen.“

Die fünf Dimensionen des Wohlstands

Auch der amerikanische Investor und Autor Sahil Bloom hat eine einfache, aber entscheidende Beobachtung gemacht. Er sagt: Wir alle starren auf die falsche Anzeigetafel im Leben. Während wir uns auf Kontostand und Karriereleiter fokussieren, übersehen wir die fünf Dimensionen, die ein Leben wirklich erfüllen: Zeit, Beziehungen, Sinn, Gesundheit und finanzielle Stabilität. So verpassen wir das Wesentliche – und riskieren damit vor allem eins: dass wir am Ende zwar vielleicht mit viel Geld, aber dafür mit leerem Herzen dastehen.

Beziehungen: der unterschätzte Schatz

Was uns von all dem am stärksten erfüllt? Für Hermann sind es die Beziehungen, die wir führen. „Ein Gespräch, in dem ich mich gesehen fühle, kann mehr wert sein als jeder materielle Besitz“, sagt sie und ist überzeugt: „Wahre Nähe nährt unsere Seele. Sie spiegelt uns, fordert uns, stärkt uns. Ich selbst habe ein erfolgreiches Business, mehrere Immobilien, keine großen Geldsorgen, aber erst als wir unlängst zu meinem 39. Geburtstag zusammensaßen, fühlte ich mich erfüllt und frei. Ohne meine Liebsten wäre alles andere nichts wert.“ Auch die berühmte Harvard-Studie zur Erwachsenenentwicklung, die seit über 80 Jahren Menschen begleitet, zeigt: Enge, liebevolle Beziehungen sind der beste Prädiktor für

„Ein Gespräch, in dem ich mich gesehen fühle, kann mehr wert sein als jeder materielle Besitz.“

Glück, Gesundheit und ein langes Leben – weit wichtiger als Geld oder beruflicher Erfolg.

Die Unberechenbarkeit der Zeit

Fakt ist: Wir wissen nicht, wie viel Zeit uns bleibt – und doch leben wir oft, als hätten wir die Kontrolle darüber. Als könnten wir bestimmen, wie

lange unser Leben dauert. Diese Ungewissheit macht Zeit zu unserem wertvollsten Gut. Und trotzdem fällt es uns oft so schwer, sie sinnvoll zu nutzen. Wir überfrachten unsere Kalender mit Verpflichtungen, für Quality Time bleibt wenig Raum. Hermann plädiert für einen anderen Weg: „Zeit bewusst zu erleben heißt, den Moment zu ehren. Weniger tun, aber tiefer wirken.“ Conrad hat diese Erkenntnis radikal umgesetzt: „Wir haben unsere Fixkosten so weit reduziert, dass wir uns dieses Leben leisten können – Zeit ist für uns kostbarer als jeder Luxus.“ Doch selbst wenn wir Zeit haben – können wir sie auch wirklich genießen? Oft hindert uns etwas anderes daran, das weniger offensichtlich, aber ebenso wichtig ist:





signale einer Gesellschaft, die das Fundament vergessen hat.

Was sich gerade verändert

Spätestens seit der Pandemie hat sich unsere Vorstellung von einem erfüllten Leben stark gewandelt: Zeit mit der Familie, ein Job, der Sinn stiftet – all das ist für viele wichtiger geworden als Besitz. Hermann beobachtet: „Viele erwachen. Sie merken, dass Erfolg ohne Freude hohl ist. Wir beginnen, Lebensqualität neu zu definieren – das ist ein Segen.“ Und natürlich bleibt Geld ein wichtiges Instrument. Es verschafft Sicherheit, schafft Freiräume und eröffnet Möglichkeiten. „Ich liebe Geld“, sagt Hermann unverblümt. „Aber es darf niemals zur Bedingung für Zufriedenheit werden. Geld darf fließen – es soll aber unsere Visionen unterstützen, nicht unser Herz bestimmen.“

Der Weg zu echter Fülle

Wie finden wir nun zurück zu dem, was wirklich zählt? Hermann hat eine klare Haltung: „Grenzen setzen, Nein sagen, wo dein Körper längst protestiert. Ja sagen, wo deine Seele jubiliert.“ Es geht um bewusste Entscheidungen gegen ständige Verfügbarkeit. Kleine Rituale können Großes bewirken: ein Spaziergang ohne Handy, Momente des bewussten Innehaltens, das Kultivieren von Dankbarkeit für das, was bereits da ist.

Conrad hat ihre eigene Formel gefunden: „Ein Sonnenaufgang, ein gutes Gespräch, das Meer. Das ist es, was bleibt.“ Vielleicht ist der wichtigste Schritt aber der: aufhören zu warten. Aufhören zu denken, dass Erfüllung erst dann kommt, wenn wir genug erreicht haben. |

Mentale Stärke – das unterschätzte Fundament. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft wird psychische Gesundheit oft als Luxus betrachtet, dabei ist sie die Voraussetzung für alles andere. Wer erschöpft, gestresst oder innerlich leer ist, kann weder Beziehungen pflegen noch Momente der Freude wirklich erleben. „Mentale Klarheit, emotionale Stabilität, innere Ruhe – all das bildet die Grundlage von allem“, erklärt Hermann. „Es nützt mir nichts, viel zu besitzen, wenn ich innerlich ausgelaugt bin.“ Die Ironie: Oft vernachlässigen wir unsere psychische Gesundheit dann am meisten, wenn wir vermeintlich erfolgreich sind. Burn-out bei Topmanager:innen, Depressionen trotz Wohlstand – Warn-

Collage: Shutterstock

REMINDER:

Worauf es wirklich ankommt

Der amerikanische Investor Sahil Bloom hat herausgefunden, dass ein glückliches Leben auf fünf Säulen basiert:

ZEIT – Unsere Tage bewusst zu gestalten bedeutet mehr, als den Kalender zu verwalten. Paradox: Wir fühlen uns reich an Zeit, wenn wir weniger vorhaben, nicht mehr.

BEZIEHUNGEN – Echte Verbindungen entstehen durch Aufmerksamkeit und Präsenz. Wer regelmäßig tiefe Gespräche führt, ist messbar glücklicher als Menschen, die hauptsächlich Small Talk machen.

SINN – Eine erfüllende Tätigkeit zu finden ist ein fortwährender Prozess. Sinn entsteht oft nicht durch das große Ziel, sondern durch kleine, konsistente Handlungen im Alltag.

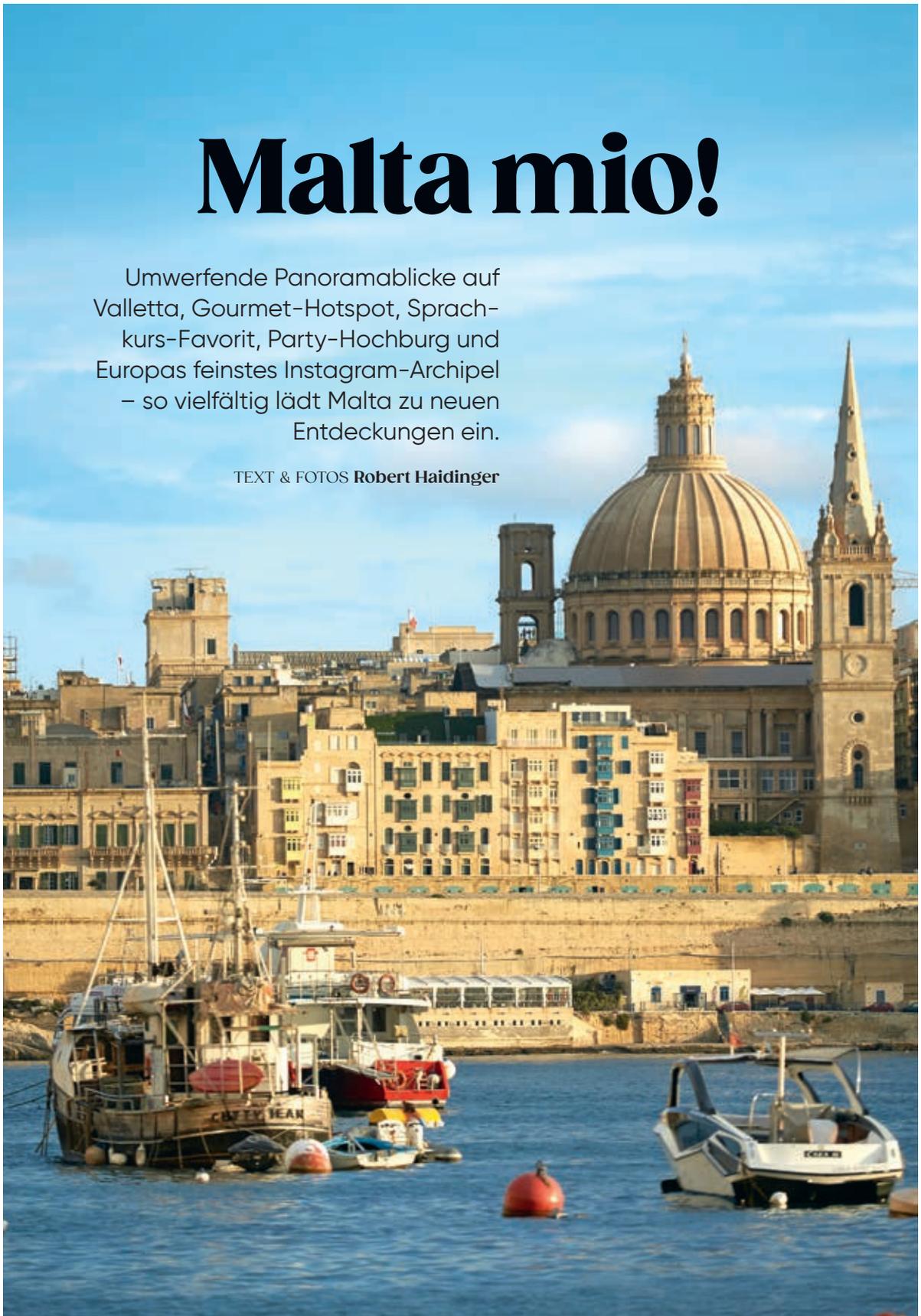
GESUNDHEIT – Die Balance zwischen Aktivität und Erholung bestimmt unsere Lebensqualität. Fakt: Soziale Kontakte haben einen größeren Einfluss auf unsere Lebenserwartung als Rauchen oder Übergewicht.

FINANZEN – Ein bewusster Umgang mit Geld schafft Freiräume für das Wichtige. Die Forschung zeigt: Ab einem bestimmten Punkt steigert mehr Geld das Wohlbefinden kaum noch – Zeit mit anderen hingegen schon.

Malta mio!

Umwerfende Panoramablicke auf Valletta, Gourmet-Hotspot, Sprachkurs-Favorit, Party-Hochburg und Europas feinstes Instagram-Archipel – so vielfältig lädt Malta zu neuen Entdeckungen ein.

TEXT & FOTOS **Robert Haidinger**



Mehr eine Serenata, sagen die einen. Glas-klar eine Oper, finden andere. „Der Mann war blutjung, als er sie schrieb“, wirft eine Dame mit Sektsflöte ein, „gerade mal neunzehn!“ – *Il Re Pastore* heißt das Werk, das gerade Halbzeit hat – der König als Hirte. Am Pausenbuffet des Teatru Manoel, das kurzerhand auf den Gehsteig hinaus verlegt wird, wird Mozart plötzlich zum greifbaren Genie. Noch ein wenig alten Traditionen verhaftet, aber bereits voll neuer Ideen – so war der junge Wolfgang Amadeus wohl, als seine selten gespielte Oper entstand. Die Stadt, in der das Teatru Manoel, drittälteste bespielte Bühne der Welt, zum alljährlichen Opernfestival einlädt, ist das allemal.

Bühnenreifes Valletta

Vorhang auf für Valletta! Für Maltas Hauptstadt, die selbst einer Opernbühne gleicht und die sich regelmäßig neu erfindet. Filmkulisse und Mini-Hollywood, wie die *London Times* vor kurzem schrieb. Davon zeugen Streifen wie Brad Pitts *Troja*, Ridley Scotts *Gladiator* und Blockbuster wie *Games of Thrones* ebenso wie zahllose Klassiker, die Vallettas besonderen Charms ins Licht rückten – aber auch die unerhörte Vielfalt der vielleicht schönsten Reißbrettstadt der Welt. Auf Malta war jeder schon mal, zumindest per Kinossessel. Für den *Grafen von Monte Christo* verwandelte sich das Fort St. Elmo, das 1565 den Osmanen Widerstand leistete, kurzerhand in ein Stück Marseille. In der male-rischen Anchor Bay, ganz im Nord-

westen der Insel, hat sich der Set für einen *Popeye*-Streifen mittlerweile in einen Fun-Park verwandelt, in ein Attrappendorf mit Holzhäusern und Plankenwegen, das nach Bränden neu aufgebaut wurde. Dass mal Dinos durch Malta stampfen, wie zuletzt in *Jurassic World: Ein neues Zeitalter*, oder Vallettas mittelalterliche Befestigungen als Traumkulisse für Seeschlachten, Schiffsuntergänge und Seekatastrophen aller Art taugen, hat gute Gründe. Die filmische Infrastruktur, Event-Proffis, erfahrene Stage-Designer:innen – alles da. Dreihundert Sonnentage im Jahr lassen Produzent:innen weniger schwitzen als an den meisten anderen, potenziellen Schönwetter-Sets. Unberührte Steilküsten finden sich auch, dazu ➤



LEINEN LOS! Valletta (l.) und das Fischerdörfchen Marsaxlokk (o.) laden auch zur spontanen Mini-Cruise ein.



MUSIKBOX. Vallettas Opernhaus Teatru Manoel gibt seit 1732 den Ton an. Das macht es zu einem der ältesten der Welt.

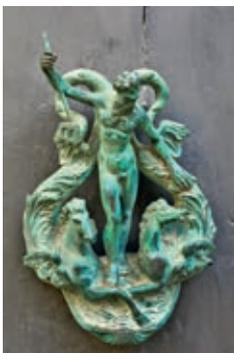


BLICK ZURÜCK. Auch Sliema wartet mit Bauerbe auf – und beim Hotel Barceló Fortina mit dem schönsten Waterfront-Pool der Stadt.



ALTES GELD.

Nur wenige Familien leben heute in Maltas alter Hauptstadt Mdina – einem Romantik-Hot-spot der Insel.



„Den besten Blick auf Valletta? Hat man von Sliema aus. Hier starten auch die Schiffe zur Harbour Cruise.“

das überreiche kulturelle Erbe. Seit jeher kreuzen sich auf Malta die Wege von Orient und Okzident, von Maghreb und Commonwealth, von französischem Land- und italienischem Kirchenadel. Jetzt kreuzen sich hier die Trolleys der Urlauber:innen aus ganz Europa, die unterschiedliche Motive in das Mini-Land locken.

Malta lädt als Sprachkurs-Reiseziel zum Büffeln und zum Nachsitzen in den Bars der höchsten Mixolog:innen-Klasse ein, es wird von Cruise-Monstern, verwöhnten Feinschme-

cker:innen und Schulklassen auf Auslands-Exkursion belagert. Ganzjährig locken Musik- und Tanzfestivals. Baden im Dezember kann man hier auch. Ende April lässt es Valletta besonders krachen. Dann findet hier das Malta International Fireworks Festival statt, flankiert von Pyromusical-Wettbewerben. Mitunter stechen Partys der Superlative hervor. Spätestens seit Valletta vor zwei Jahren fulminanter Schauplatz der EuroPride wurde – eines der größten LGBT-Events weltweit –, ist Malta auch Regenbogeninsel der Superlative.



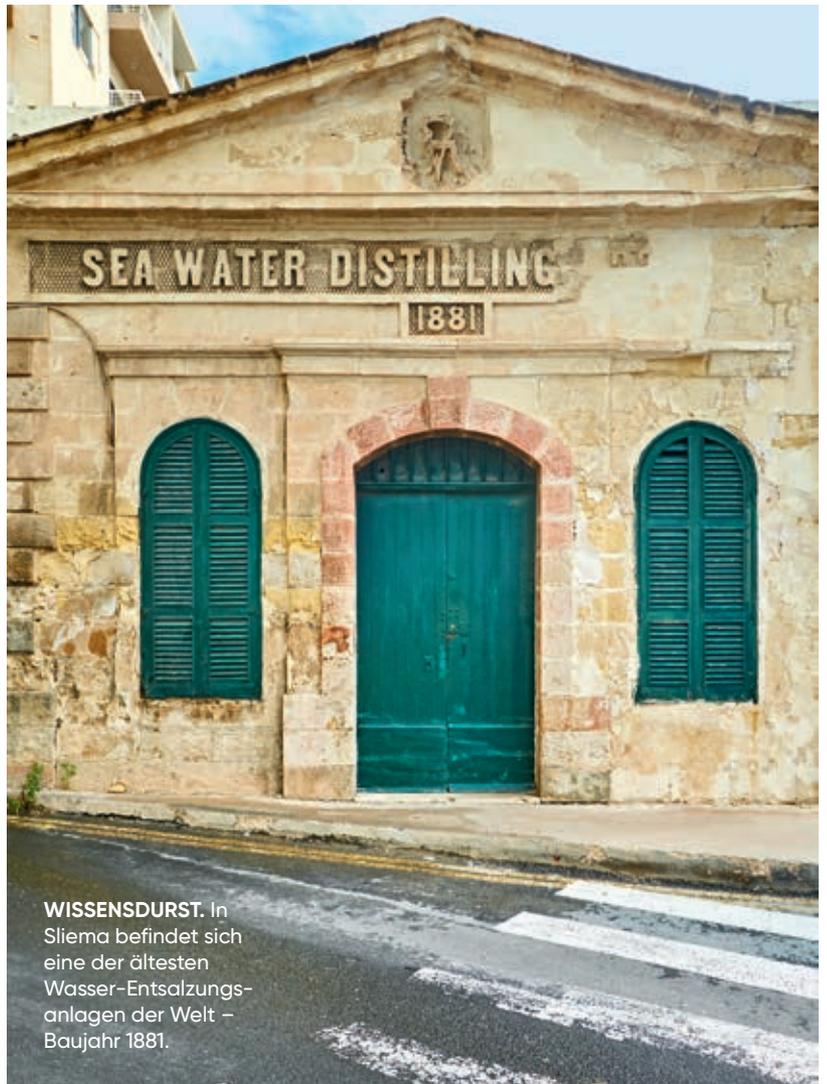
STILLE SCHÖNHHEIT. Pinkes Mauerblümchen und barocke Pracht der Kathedrale St. Paul: typisch für Mdina.



Schatztruhe der Geschichte

Eine mit Baujuwelen randvoll gefüllte Schatztruhe ist Valletta, seit Malteser-Ritter Großmeister Jean Parisot de la Valette 1566 den Grundstein legte, ohnehin. Und UNESCO-Welterbe, jedes Haus steht nun unter Denkmalschutz. Barock 'n' Roll, wohin man blickt: Pferderüstungen und Fresken im Großmeister-Palast, die knallig bunten Rittergräberböden der St. John's Co-Cathedral, der Trompe-l'Œil-Palazzo Casa Rocca Piccola. Auf kleinem Raum wird opulente Geschichte ausgebreitet.

Den besten Blick auf das dramatische Postkarten-Panorama? Dazu geht es jenseits der Altstadt, an die Uferpromenade des ehemaligen Fischerdörfchens Sliema, und im Idealfall an die Bar des einzigartigen Waterfront-Pools des Hotels Barceló Fortina Malta – noch so eine Bühne. Hier starten auch die Dghajsa-Wassertaxis, Wassertaxis, die um die gegenüberliegende, imposante Festungsstadt Valletta schippern, stets vor hoch aufragenden Stadtmauern, um die auch Piraten lieber einen großen Bogen machten. So darf man sich Malta bis heute als belagerte Traumkulisse in strategisch perfekter Mittelmeerlage vorstellen – siehe oben. Aber das ist bloß die halbe Romantik. Und Teil einer viel größeren Geschichte. ➤



WISSENSDURST. In Sliema befindet sich eine der ältesten Wasser-Entsalsungsanlagen der Welt – Baujahr 1881.

„Ganz im Süden wird Malta wild. Dann dominieren Steilküsten und schmale Saumpfade.“



MAGIC MALTA. Vallettas Großmeisterpalast (o.) erinnert an die Ära des Malteserordens. Adelspalais finden sich aber auch in Mdina (o. l., g. o.).

REISE TIPP

PERGOLA HOTEL & SPA****
 Dank zentraler Lage ist das Hotel ideal für Ausflüge. Am Abend können Sie in der Grottenbar entspannen und unter einem Felsdach sitzend einen Sundowner genießen, mit atemberaubendem Blick auf die Stadt – traumhaft!
4 Nächte ohne Verpflegung inkl. Flug ab Wien, z. B. am 07.10.25, inkl. Transfers p. P. ab 531 Euro
 Buchbar bei billareisen.at



Maltas Mittelerde

Nacht in Mdina: die beste Zeit, um Maltas alter Dame einen Besuch abzustatten. Die Fiakergäule vor dem Stadttor schlafen längst im Stehen. Und auch die meisten Tagesbesucher:innen haben die Hufe in Richtung Hotelburgen geschwungen. So bleiben die engen Gässchen, Palazzi und *Game-of-Thrones*-Locations, die britische Fangemeinden untertags abhaken, den paar alteingesessenen Familien und Nachtschwärmer:innen vorbehalten. Aus Glaslaternen sickert gelbes Licht. In lauschigen Innenhöfen wuchern Bougainvilleen und Kakteen. Autofrei ist die Città Notabile, Maltas „vornehme Stadt“, jenseits der tiefen Burggräben schon lange.

Auch das macht Mdina zum Romantik-Hideaway der Sonderklasse, mit einer viertausend Jahre alten Historie. Hotels kann man in der Altstadt an einer Hand abzählen. Eines davon bietet einen Jacuzzi, der unmittelbar neben der ockergelben Stadtmauer untergebracht ist, mit freiem Blick über die fahlen Felder und den nachtblauen Himmel über Malta. The Xara Palace Relais & Chateaux heißt der einladende Ort mit der feinen Fernsicht, einer jener Stadtpaläste aus dem 17. Jahrhundert, die das schöne alte Mdina auszeichnen. ➤

Fotos: Robert Haidinger (7), beige stellt

EINSAME INSEL. Im Nordwesten hält das dicht besiedelte Malta bizarre Sandsteinformationen bereit (o.l.). Noch einsamer ist die Insel Gozo (u., r.).





ALLES FASSADE. Zahllose Prachtbauten prägen Maltas Orte. Fassadenzeile in Gozos Victoria, elegante Architektur in Zebbug (o. r.) und im Fischerdorf Marsaxlokk (r.).

Insta-Hotspots

Typisch für die Überdosis Charme, die die dicht besiedelte Insel auszeichnet, ist der Ausflug nach Mdina. Postkarten-Blicke einsammeln, oder Instaspots, wie es nun heißt, dazu braucht es meist nur wenige Meter. Im nahen Rabat setzen antike Katakomben das für maltesische Städtchen typische Labyrinth unter der Erde fort. Marsaxlokk ganz im Südosten bietet eine völlig andere Attraktion: Es ist der perfekte mediterrane Fischerhafen. Bunt lackierte Boote schaukeln neben der Mole, dem dazu servierten Teller Spaghetti Frutti di Mare schmeckt man auch die Nähe zu Sizilien an. Oder Mosta: Das verschlafene Städtchen mit einer der größten Kirchenkuppeln der Welt hat sogar die Geschichte eines Wunders parat. Die deutsche Fliegerbombe, die in die Riesen-Rotunde einschlug, aber nicht detonierte, lehnt nun neben Heiligenfiguren an der Kirchenwand. Und rollt man auf der kleineren Nachbar-

insel Gozo von der Fähre, dann verwandelt sich das opernreife Malta in eine stille, unverbrauchte Schönheit. Das hat mit einem naturbelassenen Sandstrand wie Ramla Bay zu tun. Mit dem Spontanen Karneval des Städtchens Nadur. Mit lebendigen, „uritalienischen“ Piazzes wie Victorias Pjazza San Gorg, die jedem Cinecittà-Streifen der Fifties alle Ehre machen. Gozo, so entdeckt man spätestens beim zweiten Aperitif, hat alle Zeit der Welt. Und eine der geheimnisvollsten Kultstätten Europas, die man ebenfalls nicht versäumen sollte. Ggantija heißt sie – weil nur eine Gigantin die 5.500 Jahre alten Steinblöcke im Herzen der entspannten Insel aufgetürmt haben konnte. |



Navigator

ANREISE

Direktflug mit KM Malta Airlines, AUA und Ryanair.

HOTELTIPPS

Barceló Fortina Malta

Tigne Seafront, Sliema, barcelo.com

Das neu restaurierte Hotel bietet den wohl schönsten Blick auf Vallettas Panorama – am besten vom Pool. DZ ab 211 Euro

The Xara Palace Relais & Chateaux

Misrah Il Kunsill, Mdina, relaischateaux.com

Barockes Baujuwel aus dem 17. Jahrhundert und Teil der Befestigungen der mittelalterlichen Stadt Mdina. Zimmer mit Antiquitäten ausgestattet. DZ ab 286 Euro

Quaint Hotel Xewkija

Pjazza San Gwann Battista Xewkija, quainthotelsgozo.com

Boutique-Hotel mit Piazza-Blick und zentraler Lage. Geräumige Zimmer mit Whirlpool. DZ ab 68 Euro

RESTAURANTTIPPS

Porticello

8 Boat Street Marsamxett, Valletta, porticellomalta.eu

Fischrestaurant italienischen Stils mit hohem Romantikfaktor, direkt am Wasser.

The de Mondion Restaurant

The Xara Palace Relais & Chateaux, Mdina

Michelin-Stern-Restaurant auf der befestigten Stadtmauer der alten Hauptstadt Mdina. Schwerpunkt auf lokalen Zutaten.

Oleander

Victory Square 10, Xaghra, Gozo
Traditionslokal am stimmungsvollen Dorfplatz von Xaghra. Klassiker der maltesischen Küche.

INFO

visitmalta.com

Offizielle Seite des Tourismusamtes Malta



Natürliche Zahnaufhellung,
auf Basis
ayurvedischer
Wissenschaft

NATURAL
97%
INGREDIENTS

Himalaya
SINCE 1930



Miswak
sorgt für gesundes
Zahnfleisch



Papaya und Ananas
reduzieren
Plaquebildung



Erdal Protect

Langzeitschutz der Schritt hält -
ob Alltag oder Abenteuer.



Einfach. Perfekt. Gepflegt.

erdal.at



NEUAUFLAGE

Der neue Nissan Leaf zeigt, was moderne E-Mobilität leisten kann – mit über 600 Kilometern Reichweite, ultraschnellem Laden und einem großzügigen Raumangebot. Dabei trifft elegantes Design auf smarte Technologien, die das Fahrerlebnis intuitiv und komfortabel machen. Bestellstart ist im Herbst, die ersten Fahrzeuge rollen im Frühjahr 2026 auf Österreichs Straßen.



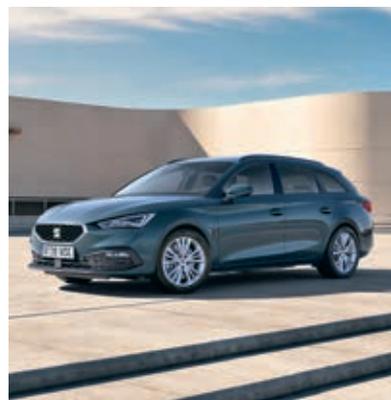
„Im Oktober wechseln die Blätter ihre Farbe – auch die Reifen sollten jetzt gewechselt werden.“

FRIENDLY REMINDER: In Österreich gilt vom 1. 11. bis 15. 4. die situative Winterreifenpflicht!

Führerschein-Bonus

Gute Nachrichten für alle, die den Führerschein neu in der Tasche haben: Seat bietet bis Jahresende einen Führerscheinbonus von 2.000 Euro für alle Leon- und Leon-Kombi-Modelle. Bereits in der Ausstattungslinie Style bietet das Modell Highlights wie 16-Zoll-Alufelgen, ein digitales Cockpit, LED-Frontscheinwerfer und Climatronic. Dazu kommen zahlreiche Komfort- und Assistenzsysteme, etwa Parksensoren, Front-Assist, Spurhalteassistent und Verkehrszeichenerkennung, sowie ein 1,5-Liter-TSI-Motor mit 115 PS.

Ab 16.990 Euro.



Wussten Sie, dass

... WEISSE AUTOS SELTENER IN WILDUNFÄLLE VERWICKELT SIND?

Pro Jahr verzeichnet Österreich rund 77.000 Wildunfälle, der Monat Oktober gilt als trauriger Spitzenreiter. Die Statistik dazu zeigt, dass weiße Autos seltener in Wildunfälle verwickelt sind als dunkle oder farbige Autos – offenbar, weil sie im Halbdunkel für Tiere sichtbarer sind. Besonders in den frühen Morgen- und Abendstunden gilt: Licht an, Tempo runter und um Oktober herum mit besonderer Achtsamkeit unterwegs sein!

SO STEHEN IHRE STERNE IM OKTOBER

Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Ramona Ring

24.10.–22.11.

Skorpion

Sie sprühen vor Energie und genießen das Leben in vollen Zügen. Das wirkt anziehend auf Ihre Mitmenschen. Wenn es um Entscheidungen geht, heißt es kühlen Kopf bewahren. Gründlich überlegt, werden Sie die für Sie beste Richtung einschlagen.

23.11.–21.12.

Schütze

Nehmen Sie Ihre Beziehung unter die Lupe: Spätestens Mitte des Monats werden Sie feststellen, dass Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin Sie innig liebt und Sie sich immer auf ihn bzw. sie verlassen können. Das ist die ideale Voraussetzung für eine erfüllende Beziehung.

22.12.–20.1.

Steinbock

Sie erleben bis Mitte Oktober durchwegs harmonische Herbsttage und kommen beruflich voran. Als Single sollten Sie Mut zum Glück haben. Trauen Sie sich endlich, einen Menschen anzusprechen, den Sie schon lange kennenlernen möchten, am besten in der zweiten Oktoberwoche.

21.1.–19.2.

Wassermann

Man erwartet von Ihnen aus Gewohnheit gute Ideen. Wenn Ihnen diese im Laufe des Monats ausgehen, sollten Sie nicht Trübsal blasen. Auch Sie haben das Recht, einmal etwas weniger produktiv zu sein. Gönnen Sie sich Auszeiten, emotional geht es ab Mitte Oktober bergauf.

20.2.–20.3.

Fische

Sie schweben auf rosa-roten Wolken und vergessen den Alltag. Ihre Liebe macht Sie vorübergehend blind für alle Probleme dieser Welt. Nichts spricht dagegen, dass Sie diesen berauschten Zustand eine Weile richtig auskosten. Doch ganz sollten Sie die Realität nicht verdrängen.

21.3.–20.4.

Widder

Auch wenn Sie meinen, dass Sie keinen Rat benötigen und ohnehin genügend Ideen im Kopf haben: Ein objektivierendes Gespräch mit Freund:innen würde Ihnen nützen. Ihre Phantasie könnte derzeit die Oberhand bekommen und Sie vom Boden der Realität abheben lassen.

24.9.–23.10.

Waage

Besonders in der Liebe zeigen die Sterne nur Positives an. Ab Monatsmitte verfügen Sie über so viel Ausstrahlung und Sexappeal, dass Sie Blicke anziehen. Es ist wahrscheinlich, dass Sie vor der Qual der Wahl stehen. Lassen Sie sich durch die Vielzahl an Möglichkeiten nur nicht verwirren.

22.6.–22.7.

Krebs

Bis zur Monatsmitte sind Sie so mit der Liebe beschäftigt, dass Sie das Rundherum vergessen. Als Single werden Sie umschwärmt, in einer Partnerschaft sind Sie glücklich wie schon lange nicht. Den kleinen Stimmungseinbruch Mitte des Monats sollten Sie nicht überbewerten.

23.7.–23.8.

Löwe

Alles läuft bestens. Doch sollten Sie Arbeiten delegieren und vor allem in Ihrer Freizeit ausspannen und bewusst auf Abstand von der alltäglichen Hektik gehen. Sie amüsieren sich gerne und freuen sich über private Einladungen, doch jetzt müssen Sie mit Ihrer Energie gut haushalten.

24.8.–23.9.

Jungfrau

Sie möchten ausnahmsweise nach den Sternen greifen? Kein Problem, auf der Karriereleiter kommen Sie jetzt hoch genug hinauf. Und privat scheint Ihnen ebenfalls der Himmel sehr nahe. Genießen Sie einen harmonischen Oktober voller angenehmer Erlebnisse und großer Erfolge.



Neutrogena®

BEAUTY TO A SCIENCE



Stärkeres Kollagen, straffere Haut

Stärke das Kollagen,
das du hast.
Baue das Kollagen auf,
das dir fehlt.

impresum

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER

RG Verlag GmbH, Industriezentrum NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16,
2355 Wr. Neudorf, Redaktionsadresse: Heizwerkstraße 3, 1230 Wien,
Tel. 02236 600-6730, Fax 02236 600-86733

Geschäftsführung **Barbara Reimond-Charamsa, Richard Heinschink** (Kaufmänn. GF)

**maxima entsteht in Kooperation mit der
BIPA Parfumerien Gesellschaft m.b.H.**

Geschäftsführung **Markus Geyer, Andreas Persigehl**
Leitung Marketing, Eigenmarkenstrategie und Kommunikation **Michaela Mülleder**

Gruppenleitung Brand Communication **Elisabeth Strutz**
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 **Sarah Wagenhofer**

Grafik **Andrea Jandrinitich, Verena Meixner** (Stv. AD)

Bildredaktion **Daniela Wagenhofer**

Lektorat **Andrea Klocker, Josef Weilguni**

Leitung Marketing/Key Account Management **Michael Brugger**
Stv. Marketing-Leitung **Elisabeth Nunner**

Head of Events & Cooperations **Wolfgang Asinger**

Senior Marketing & Sales Manager **Heidi Rothwangl-Buchmayer**
Produktionsleitung **Manfred Wagner**

EDV, Technik und Produktionsmanagement **Martin Flatscher**

Bildbearbeitung **Andreas Graf, Bettina Köck, Susanne Sellinger**

Media Consulting Extern **Monika Athanasiadis, Martin Moser**

Autorinnen

Update **Claudia Hubmann** Beauty **Pia Prilhofer**

Wellbeing **Daniela Jasch** Fashion **Nicole Adler**

Lifestyle **Karin Boba**

Weitere Autor:innen dieser Ausgabe

Bianca Blum, Sylvia Buchacher, Birgit Brieber, Katharina Domiter, Karin Garzarolli,
Mira Glück, Robert Haidinger, Andrea Haselmayer, Eva Pölzl, Sabine Reinthaler,
Ronny Rockenbauer, Denise Rosenberger, Stephanie Rugel, Rüdiger Sturm

Fotos

Frauke Fischer, Robert Haidinger, Die Ida,
Theresa Kaindl, Eva Strateva

Illustrationen

Birgit Lang, Claudia Meiert, Christina Mühlhöfer, Ramona Ring

Herstellung/Druck

Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,

Pułtusk 120, 07-200 Wyszów

Erscheinungsweise: zehnmal im Jahr.

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

Druckauflage: 208.013 (ÖAK 2024).

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

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



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

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

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

Schön ist, mit Gutscheinen richtig zu sparen.

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

BEAUTY IN COLOR

Die intensiven Colorationen und Tönungen von Schwarzkopf Live setzen kraftvolle Akzente – für alle, die mit ihrem Look ein klares Statement setzen möchten. Welche Farbe darf es sein?

WELLNESS FÜR ZUHAUSE

Wenn es draußen kühler wird, sorgen warme Duftnoten für eine angenehme Atmosphäre. Ein paar Tropfen des Alor Öls in die Duftlampe – und der Raum wird zur Wohlfühloase.

KISS ME 24/7

Der Lipfinity von Max Factor verleiht unwiderstehliche Farbe mit bis zu 24 Stunden Halt. Obendrein werden die Lippen mit ausreichend Feuchtigkeit und Pflege versorgt.

ZÄHNE ZEIGEN!

Die Lavera Zahncremen bieten zuverlässigen Rundumschutz ganz ohne Fluorid oder sorgen mit natürlichem Whitening-Effekt und sanfter Pflege für strahlend schöne Beißerchen.

Jeder Ausgabe der maxima liegen Gutscheine von BIPA bei, mit denen Sie bei Ihrem Einkauf sparen können.

Trennen Sie die Gutscheine aus dem Heft heraus, bringen Sie sie bei Ihrem nächsten Einkauf in eine der BIPA Filialen mit und holen Sie sich Ihren maximalen Gewinn. Ein Gutschein kann nur einmal eingelöst werden. Der Grundpreis

bezieht sich auf die angegebene Menge beziehungsweise ein Stück in der Aktion. Die Gültigkeitsdauer der Gutscheine ist auf der Rückseite angegeben. Das Angebot gilt nur, solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Rabatten. Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar.

BIPA



LIVE
Colorationen
und Tönungen
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

3⁹⁹
~~7.99~~

BIPA



ALOR
Ätherische Öle
diverse Sorten
10 ml

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

2⁵⁹
~~5.49~~

25.90 je 100 ml

BIPA



MAX FACTOR
LIPFINITY
Lip Colour
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

8⁴⁹
~~16.99~~

BIPA



LAVERA
Zahncremen
diverse Sorten
75 ml

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

2²⁴
~~4.49~~

2.99 je 100 ml

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



Online: 7832
Gültigkeitszeitraum: 25.09.2025-29.10.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Je nach Duftrichtung wirken die ätherischen Öle von Alor anregend und aufheitend, entspannend oder belebend. In jedem Fall verbessern die Aromaöle die Raumluft und sorgen für eine angenehme Atmosphäre. Ob für die Duftlampe, die Sauna oder zum Mischen von Körperölen – auch in stressigen Zeiten heben die Duftnoten die Stimmung.



Online: 4718
Gültigkeitszeitraum: 25.09.2025-29.10.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Unwiderstehliche Lippen den ganzen Tag, ohne zu verkleben oder auszutrocknen – mit Lipfinity Lip Colour. Die Lippen werden ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt und fühlen sich weich und geschmeidig an. Die große Oberfläche des Applikators ermöglicht ein gleichmäßiges und dünnes Auftragen. Lippen, die man am liebsten den ganzen Tag küssen würde!



Online: 9273
Gültigkeitszeitraum: 25.09.2025-29.10.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Die Lavera Complete Care Fluoridfrei Zahncreme bietet zuverlässigen Rundumschutz für Zähne und Zahnfleisch sowie Atemfrische und ein tolles Sauberkeitsgefühl. Die Lavera Zahncreme Sensitive Whitening sorgt für natürliche Zahnpflege mit 5-fachem Rundumschutz & einem natürlichen Whitening-Effekt.



Online: 4716
Gültigkeitszeitraum: 25.09.2025-29.10.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

PRODUKT DES MONATS

KLEINE KUSSKOMPLIZEN

Für den perfekten Wow-Moment.
 Pflegen intensiv und lassen die Lippen in angesagten Nuancen leuchten.



BEI 2 STÜCK JE

1+1 GRATIS

849
 16,99

SHOPPING SPECIAL

SICHER DIR JETZT DEINE LIEBLINGSDEALS



www.schiesser.com
Zeitlose Basics & neue Kollektion von SCHIESSER: jetzt exklusiv günstiger!

Gutscheincode: **25BIPA15**

150 YEARS
SCHIESSER

Jetzt
Coupon
sichern! **15%**
GUTSCHEIN*

SCHIESSER GmbH
Schützenstr. 18, 78315 Radolfzell

*Der Rabatt gilt bis 31.12.2025 ab einem Mindestbestellwert von 65€ (nach Abschluß der Bestellung). Der Rabatt ist nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Aktionsangeboten und nur gültig auf nicht reduzierte Waren. Der Rabatt ist auf vorliegende Einzelteile anwendbar. Keine Barzahlung. Keine Barzahlung. Keine Barzahlung.



www.klipp.at
5,- Euro für Ihren nächsten Friseurbesuch.
Gültig von 25.09.2025 bis 29.11.2025 in allen KLIPP Salons.

Gutschein: **2 100000 020270**



Jetzt
Gutschein
sichern! **5€**
GUTSCHEIN*

KLIPP Frisör GmbH
Klippstraße 1, 4600 Thalheim bei Wels

*Mit diesem Gutschein werden Ihnen 5,- € vom Preis Ihrer Friseurdienstleistung abgebucht. Der Gutschein ist nicht kumulierbar mit anderen Gutscheinen, Aktionen oder Preisnachlässen. Keine Barzahlung/Druckfehler vorbehalten.



Nehmen Sie auch mit Ihrer Marke Fahrt auf!

www.designkarussell.com

Sparen Sie 50 % auf unsere Pakete für Strategieberatung für Web, Branding oder Social Media.
Statt 3.500 € mit Gutschein nur 1.750 €.

Gutscheincode: **KARUSSELL50**



Web
Branding
Social Media **50%**
GUTSCHEIN*

designkarussell
Hauptstraße 1, 53498 Bad Breisig

*Gültig bis 31.12.2025, kein Mindestbestellwert, Barzahlung nicht möglich.



www.brille24.de

Brillenliebhaber aufgepasst! Brille24 bietet Brillenmodelle von Markenherstellern und qualitativ hochwertiger Eigenmarken an.

Gutscheincode: **20B25**

BRILLE24

Jetzt
Vorteile
sichern! **20%**
GUTSCHEIN*

Brille24.de ist ein Angebot der: Luxottica Group SpA
Piazzale Cadorna 3, Mailand, Italien

*Nur einlösbar ab einem Warenwert von 39,90 €. Der Gutschein ist gültig bis zum 31.10.2025.

lavera

NATURKOSMETIK



Gesichtspflege für unterschiedliche Hautbedürfnisse?
Natürlich.



Purely Natural. Truly Beautiful.