

Was Frauen wirklich interessiert

November 2025

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

Von der
Schauspielerin
zur Regisseurin,
von *Twilight* zum
Oscar: Kristen
Stewart ist mehr
als cool.

Was uns bewegt

LEB WOHL!

So wellnessen wir
2026 – die Trends.
Plus: So einfach
geht Longevity
– der Report.

FEMALE FITNESS.

Warum Frauen anders
trainieren sollen als Männer.
Und wie.

SPORT STATT SPA.

Hotels werden jetzt nach
ihren Gyms gebucht.

Bis zu 50% beim
nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Hefende



9

006370 | 152241

Colgate®

ERLEBE DIE
WISSENSCHAFT
FÜR EIN **STRAHLENDES**
LÄCHELN

UNSERE BESTEN LÖSUNGEN
FÜR WEISSERE ZÄHNE





G

WILLKOMMEN

Happy Herbst

raues Wetter, kurze Tage, miese Stimmung: Der Herbstblues ist da. Was hilft? Vielleicht ein paar erhellende Geschichten aus der aktuellen maxima.

Die positive Wirkung von Sport auf unsere Laune ist vielen sicher bekannt, aber wussten Sie, dass Frauen anders trainieren sollten als Männer?

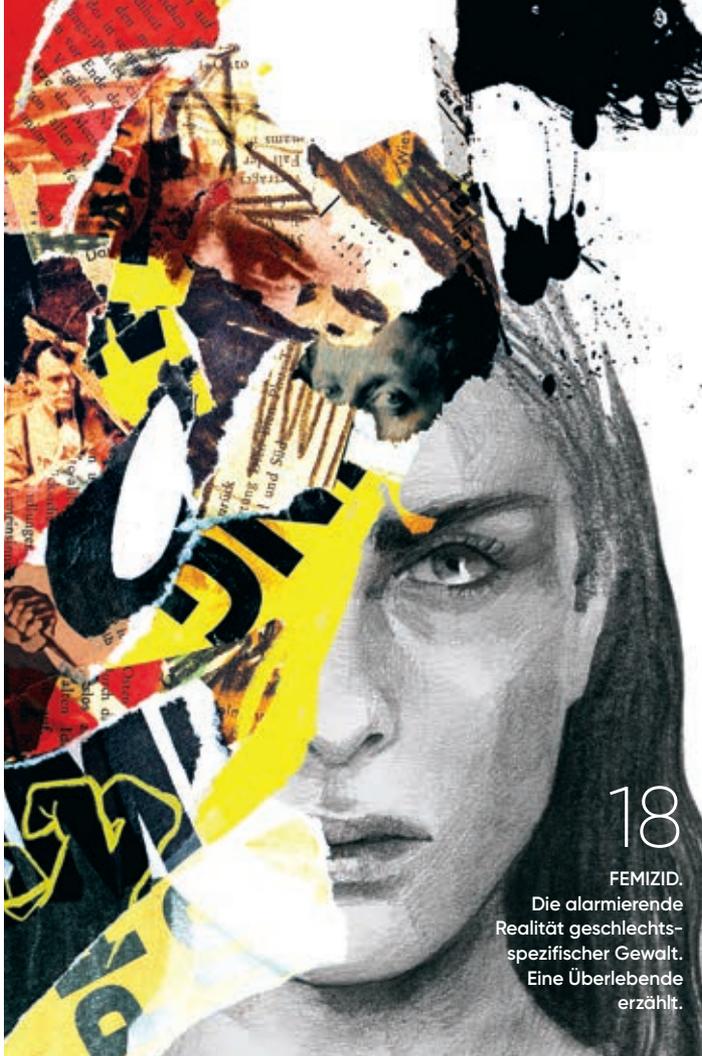
Unsere Redakteurin Daniela Jasch berichtet ab Seite 64 darüber, was es tatsächlich braucht, um als Frau langfristig fit und gesund zu bleiben. Dabei geht es unter anderem um gezielte Trainings, die den Zyklus und die hormonelle Dynamik des weiblichen Körpers berücksichtigen.

Nach der Bewegung gönnen wir uns gerne Entspannung und Regeneration. Ab Seite 78 werfen wir bereits einen Blick auf das Wellness-Jahr 2026 – und verraten, wohin die Reise geht. Neben dem Hype um Longevity entstehen nämlich gerade viele Angebote für mehr Wohlbefinden.

Nützen wir die grauen Tage also für eine Extraportion Self Care!

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe wünscht Ihnen

Kathrin Schuster, Chefredakteurin



18
FEMIZID.
Die alarmierende
Realität geschlechts-
spezifischer Gewalt.
Eine Überlebende
erzählt.

standards

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



MEHR ALS COOL.
Vom Teenie-Idol zur Filme-
macherin – Kristen Stewart
zeigt Haltung und Können.

update

- 7 **Most Wanted**
Persönliche Empfehlungen aus
der Chefredaktion
- 8 **Trendspots**
Wachsjacken, Musik gegen den
Novemberblues & spannende
Events
- 13 **good life**
Tipps für mehr Nachhaltigkeit
- 14 **Date mit Kristen Stewart**
Die Schauspielerin über ihr
Regiedebüt, Learnings
und Inspiration
- 18 **Das Leben danach**
Ein versuchter Femizid und seine
Folgen – die gesellschaftliche
Dimension von Gewalt an Frauen
- 24 **Book Club**
Ausgewählte Literaturtipps
- 25 **Watchlist**
Streaming-Highlights
- 27 **Female Empowerment**
Kolumnistin Nicole Adler über
den Lipstick-Effekt

inhalt

MAXIMA 11|2025

beauty

- 28 **Trendspots**
No-Make-up-Looks, Refills &
ein Must-drink der Saison
- 32 **Monochrome Moments**
Harmonische Farbwelten für
Augen, Wangen und Lippen
- 33 **Maskenball**
Haarpflege, die wirkt wie ein Spa
- 34 **Barrier Boost**
Sanfte Hilfe für gestresste Haut
in der kalten Jahreszeit
- 36 **Cool Time**
Öl, Salz, viel Wasser & Vitamin C
– das Pflegerzept für den
Winterbody
- 45 **Smart Beauty**
Kleines Budget, große Wirkung
- 47 **Fragen an die Beauty-Chefin**
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 48 **Die Kunst, lange gut zu leben**
Longevity – der Report mit
Fokus auf das Wesentliche
- 55 **Inhaltsstoffe erklärt**
Was kann Alkohol in der
Kosmetik?
- 57 **Düfte im Generationen-Check**
Ein Parfum, zwei Generationen,
ein Test
- 59 **Putzen mit Plus**
Kamille, Aktivkohle & Co: Was
bewirken die neuen Inhaltsstoffe
in der Zahnpflege?



36
WINTERPFLEGE.
So bleibt die
Haut stark,
geschmeidig
und geschützt.



70

GELASSEN STATT GETRIEBEN.
Warum Loslassen neue Kraft schenkt.



98

MIT CHARAKTER.
Julia Skereths Designs zeigen Haltung.

116

EINMAL REINFALLEN, BITTE!
Wohnaccessoires für entspannte Stunden.



wellbeing

60 Trendspots

Gummistiefel, Retro-Sportswear & ein Rundumkonzept für Selbstfürsorge

63 We are Family

Warum es so wichtig ist, über Geld zu sprechen

64 Female Fitness

Der weibliche Zyklus als Trainingskompass

70 Take it easy

Gelassenheit lernen: Was wirklich hilft, ruhig zu bleiben

76 Aussteigen bitte!

Funktionsmodus off: Wege aus der Überforderung im Alltag

77 Cool bleiben!

5-HTP bei Meno-Beschwerden & Ansätze für mehr Körperbewusstsein

78 Well, well, well ...

Wellness-Trends 2026: Zwischen Longevity-Hype und ganzheitlichem Wohlbefinden

84 Auf Eis gelegt

Aufgeschobener Kinderwunsch – Möglichkeiten & Erfahrungen mit Social Freezing

91 Life Coaching

Kolumnistin Eva Pözl mit Ideen für gute Laune an grauen Tagen

fashion

92 Trendspots

Workwear-Jacken, Pieces für Reiterinnen & ein limitiertes Tee

95 Best of Budget

Die Trendfarbe Schokobraun: edel und unwiderstehlich

96 Faux Fur

Kuschelige Teile für Herbst & Winter

97 Loafers

Dandy-Vibes für jeden Tag: Diese Schuhe setzen Akzente

98 In my bag

Design mit Haltung – Looks, die Trends & Zeitlosigkeit verbinden

104 Me, my bags and I

Designerin Julia Skereth über Taschen mit Charakter und kompromisslose Qualität

108 Style me!

Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks

lifestyle

114 Trendspots

Keramikkunst, Regalsysteme & Neues für Schlafzimmer

116 Touch this!

Kuschelfaktor garantiert: Die schönsten Stoffe für zuhause

124 Feminine Food

Eine Apfel-Birne-Galette zur Entspannung

126 Kitchen Stories

Kochbücher und Küchen-Shows: Wie Kochen zur Popkultur wurde

130 Sporteln mit Aussicht

So denken Hotels Fitness neu – vom Recovery Lab bis zum Heustadl

136 Shavasana auf hoher See

Wie Kreuzfahrten Körper und Seele in Einklang bringen können

142 Mobil Trends

Design-Update bei Mazda und der neue Hot Hatch Alpine



Gutscheine

Gewinnspiel

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

CÂLINE

PARFUMS

Die neuen Signature-Düfte
für Sie und Ihn.

NEU



Jetzt entdecken auf caline-parfums.com und TikTok: [@caline.parfums](https://www.tiktok.com/@caline.parfums)



most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im November will.



WIE DAMALS.

Der dunkelgrüne Notizblock Jotter von Huber & Lerner bringt klassische Schreibkultur in die Gegenwart. 85 Euro. huber-lerner.com

OOOHM.

Die Studioline-Yogamatte ist aus Naturkautschuk mit extrem rutschfester Ultra-Grip-Oberfläche, ideal für alle Yoginis. 64,95 Euro. yosana.eu



PARIS INSPIRIERT.

Die neue Kollektion von Essentiel Antwerp überrascht und lädt ein, den Moment zu feiern. essentiel-antwerp.com

WINTERPFLEGE.

Unsere Haut freut sich schon jetzt auf eine weihnachtliche Pflegesession mit der Bi Care Tuchmaske Winter Delights, 1,79 Euro. bipa.at



LESART.

Diptyque hat heuer wunderschöne Geschenkideen, wie etwa diese ausgefallene Bücherstütze, 350 Euro. diptyqueparis.com

TÜR FÜR TÜR.

Der Adventkalender in Kranzform von Rituals verzaubert uns den Advent, 89,89 Euro. bipa.at

FEUER & FLAMME.

Das Lesezeichen von Diptyque steht auf meiner Wunschliste ganz oben, 180 Euro. diptyqueparis.com



BEST OF ...

Die aus einer jüdischen Wiener Familie stammende Lisette Model (1901–1983) gilt als eine der einflussreichsten Fotografinnen des 20. Jahrhunderts. Die Ausstellung in der Albertina zeigt eine umfassende Retrospektive ihrer wichtigsten Werke von 1933 bis 1957. Ab 30.10. Infos: albertina.at



Unverwüstlich

Gewachster Stoff, Kragen aus Cordsamt, dieses gewisse „Englischer Landadel“-Dunkelgrün: An Barbour-Jacken führt diesen Winter kein Weg vorbei. Am bequemsten, weil gut eingetragen, sind sie aus dem Secondhandladen. Neu gibt es sie jetzt auch bei Arket, im Rahmen einer speziellen Kooperation, bei der charakteristische Stücke in einer von der Natur inspirierten Farbpalette neu interpretiert wurden.

arket.com



Mit Schwung

„Huf“ nennt Arthur Arbeser seine Tischlampe, die er für den italienischen Hersteller Servomuto entworfen hat, weil die U-Form von Fuß und Schirm an ein Hufeisen erinnert. Erhältlich in zwei Größen, vier Farben und drei Arbeser-typischen Mustern. servomuto.it

RICHTIGER RIECHER

Der Parfummarkt boomt nach wie vor, jetzt setzt auch H&M verstärkt auf die Macht der Düfte. Die neue Eau-de-Parfum-Kollektion soll einen Hauch von Luxus vermitteln, bleibt dabei aber leistbar. Die vier EdPs wurden in Paris entwickelt, sind vegan und können auch gelayert werden.

hm.com

ZAHL DES MONATS

Millennials geben laut einer Studie des österreichischen Bankenverbands durchschnittlich 868 Euro pro Jahr für Mode aus. Damit liegen sie knapp vor der Gen Z (857 Euro). Gen X und Boomer folgen mit 763 Euro bzw. 574 Euro.



Hingucker

„Wir betrachten Mode mit weiblichem Blick. Unsere Kundinnen ziehen sich nicht an, um begehrt oder bewundert zu werden, sondern weil sie sie selbst sein wollen“, sagte die dänische Designerin Anne Sofie Madsen nach der SS26-Show ihres gemeinsamen mit Stylistin Caroline Clante relaunchten Labels. Eines der Highlights: die „Rat Bags“ in auffallenden Metalltönen.

[instagram.com/annesofiemadsenstudio](https://www.instagram.com/annesofiemadsenstudio)



VON Claudia Hubmann

Multi-Möbel

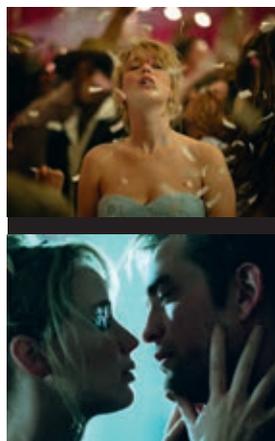
Tisch, Regal, TV-Sideboard oder einfach Präsentationsfläche für schöne Dinge? Das „Wimm Podium“ von Designer Erwan Bouroullec für Raawii lässt sich auf vielfältige Weise nutzen. Die vertikalen Stangen aus Aluminium und Stahl können mit ein bis drei langen Borden kombiniert werden, die Bordauflagen aus Holzfurnier, Linoleum oder Melamin passen sich jedem Wohnstil an.

raawii.eu



WIN-WIN-SITUATION

Was Pharrell Williams (für Louis Vuitton) oder A\$AP Rocky (für Ray-Ban) können, kann SZA schon lang: Die US-Musikerin ist neuerdings Kreativdirektorin von Vans. Die Skateboardmarke erschließt sich dadurch neue Marktsegmente, die fünffache Grammy-Gewinnerin bringt sich künstlerisch bei Kampagnen und Produktkollektionen ein. SZAs Lieblingsmodell ist übrigens der „Knu Skool“, auf den Sujets trägt sie ihn in Schwarz-Weiß.



Liebe und Wahnsinn

Die, *My Love* zeigt Jennifer Lawrence und Robert Pattinson als junges Paar mit neugeborenem Baby, das von New York aufs Land zieht. Die Situation bringt vor allem Lawrence an ihre Grenzen, die hier in zart berührenden Momenten, aber auch in emotional verstörenden mit vollem Körpereinsatz alles ausspielt, was sie draufhat – weshalb sie zu Recht als eine der besten Schauspielerinnen ihrer Generation gilt.

Ab 13. 11. in den Kinos

Musik des Monats

Drei tolle Releases gegen den Novemberblues.



Everybody Scream von Florence and the Machine. Adrenalinfördernde Hymnen zum Mitsingen. Erscheint am 31.10.



Cosplay von Sorry. Dreamy Gitarrenpop, akkurater Postpunk, leises Plinkerplonker, alles drin. Erscheint am 7.11.



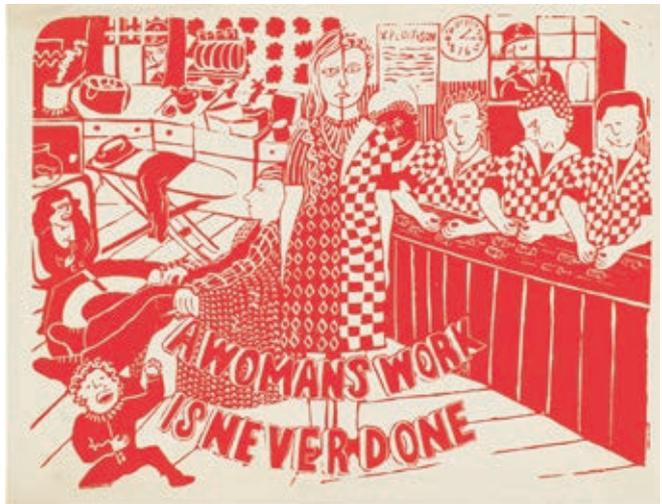
Chin up Buttercup von Austra. Danceelektronik für alle, die den Club lieber daheim erleben. Erscheint am 14.11.



Sag zum Abschied ...

... recht laut Servus. Im Unterschied zu Altherrenbands mit ihren Jetzt-aber-wirklich-allerletzten-Touren machen die Dives einfach Schluss. Nach zehn Jahren Indierock, 200 Konzerten in 19 Ländern, Touren mit Courtney Barnett, Franz Ferdinand oder Bilderbuch. Aufhören, wenn es am schönsten ist.

Termine ab 12.11. auf divesmusic.com
Große Abschiedsgala am 3.12. in der Arena Wien



DAS BISSCHEN ARBEIT

Sinnvoll oder öde, selbstbestimmt oder mikroge-managt, zumutbar oder ausbeutend, gut bezahlt oder wenig bis gar nicht entlohnt – die Arbeit steht im Mittelpunkt der neuen Sonderausstellung im Wiener Dom Museum. Grafik, Malerei, Skulptur, Fotografie, Videos, Installationen, vom Mittelalter bis in die Gegenwart, gewohnt vielstimmig und spannend kuratiert.

Bis 30.8.2026, dommuseum.at

ZITAT

„Wenn ich nicht drehe, ruhe ich mich am liebsten aus. Ich bleibe ganz lang im Bett liegen und bewege mich kaum.“

Jennifer Coolidge,
Schauspielerin



cewe



Ein ganzes Jahr Freude.

Verschenken Sie zu Weihnachten Freude, die das ganze Jahr anhält – mit einem CEWE Kalender.

VON Daniela Jasch

nachgefragt:



BEI ANDREAS KOSEAK
Obmann des Vereins
„foodsharing
Österreich“
verein.foodsharing.at

WIE VERMEIDET MAN IM EIGENEN HAUSHALT, DASS LEBENSMITTEL IM MÜLL LANDE?

Indem man vorab notiert, was man wirklich benötigt, und sich beim Einkauf auch daran hält. Keine Großpackungen kaufen, wenn diese nicht gebraucht werden. Nicht von Mindesthaltbarkeiten irritieren lassen. Das MHD ist kein Ablaufdatum, sondern eine verpflichtende Angabe der Hersteller. Lebensmittel sind oft lange danach in Ordnung. Auf die eigenen Sinne, vor allem den Geruchs- und Geschmackssinn, verlassen und niemals hungrig einkaufen – da lässt man sich viel zu leicht zu Impulskäufen verleiten.

WAS TUN MIT ÜBERSCHÜSSIGEM ESSEN?

Nicht wegwerfen, es finden sich meist Menschen, die sich darüber freuen! Freunde oder Verwandte etwa. Bei foodsharing gibt es sogenannte Fairteiler, das sind öffentlich zugängliche Kästen bzw. Kühlschränke, wo Lebensmittel abgegeben werden können.

WIE SCHAFFEN WIR EIN BEWUSSTSEIN FÜR DIE WERTIGKEIT VON LEBENSMITTELN?

Qualität vor Quantität! Unsere Kinder sollten früh erfahren, dass der Anbau von Lebensmitteln sowie die Aufzucht von Tieren gerade in unserer kleinteiligen Landwirtschaft mit viel Arbeit und Mühe, aber auch Freude am Wachsen und Werden verbunden ist.

In Österreich liegt der Selbstversorgungsgrad für Gemüse bei immerhin 58 Prozent, für Obst bei 45 Prozent. Wer klimafreundlich einkaufen möchte, setzt ebenfalls auf Regionalität und Saisonalität. Und klickt sich dafür am besten durch den Saisonkalender unter das-isst-österreich.at.

STARS DER SAISON



NACHHALTIG LEBEN

good life



BIST DU VON HIER?

In Österreich haben wir das große Glück, nahezu selbstverständlich hochwertige Lebensmittel genießen zu dürfen – einer kleinteiligen Landwirtschaft und vielen Bäuerinnen und Bauern sei Dank. Sie können langfristig nur überleben, wenn wir sie mit unserem Einkauf unterstützen und ihre Arbeit so entsprechend würdigen. Ergo: Beim Einkauf auf regionale bzw. regional gekennzeichnete Ware schauen!

Hallo Recycling!

Die neuen salbei-grünen und beige-farbenen Bi Good Regenschirme bestehen zu 100 Prozent aus recycelten PET-Flaschen. Sollte der Schirm kaputtgehen, einfach in einer Bipa Filiale retournieren und gratis einen neuen Bi Good Schirm erhalten – der alte wird repariert und im Online Shop zum reduzierten Preis von 7,99 Euro wieder verkauft.

Von Bi Good,
14,99 Euro, bipa.at



Schon gewusst?

Die Organisation foodsharing rettet Lebensmittel, die von Sozial-einrichtungen nicht angenommen werden können, und ermöglicht deren kostenlose Weitergabe über lokale foodsharing-Gemeinschaften. Auch der Rewe Konzern engagiert sich: Zahlreiche Billa und Billa Plus Märkte stellen genussaugliche, aber nicht mehr verkäufliche Lebensmittel bereit – insbesondere dort, wo keine Sozialeinrichtungen in der Nähe sind.

Date mit Kristen

Nach den Erfolgen von *Twilight* hätte Kristen Stewart ein normaler Hollywood-Star werden können. Doch die künstlerischen Ambitionen der 35-Jährigen waren größer. Nachdem sie für Kunstfilme wie *Spencer* eine Oscarnominierung bekam, beweist sie jetzt: In ihr steckt eine große Regisseurin.

VON Rüdiger Sturm

Die Bewegungen sind hektisch, der Blick ist angespannt, die wasserblonde Mähne wild und ungebändig. Kristen Stewart strahlt eine enorme nervöse Energie aus. Aber es ist keine Nervosität, wie sie mit Unsicherheit verbunden ist. Es ist die Nervosität eines Menschen, der auf seine Umwelt mit großer Sensibilität reagiert. Das zeigt sich in dem kunstvollen Regiedebüt der 35-Jährigen, *The Chronology of Water*, das sie dieses Jahr unter großem Lob der Kritik beim Festival von Cannes präsentierte. Und das zeigt sich auch beim Interview, wo sie voller Leidenschaft ihre persönlichen Obsessionen und Befindlichkeiten erklärt. Wer sie zu den Zeiten des *Twilight*-Hypes für ein oberflächliches Teenie-Idol gehalten hat, sieht sich eines Besseren belehrt. Hier zeigt sich eine empfindsame Künstlerin, die noch einen weiten und großen Weg vor sich hat. Aber die auch nicht vergisst, was das Wichtigste im Leben ist: ihre Mitmenschen.

Wir haben Sie schon längere Zeit nicht mehr als Schauspielerin erlebt. Aber dafür haben Sie dieses Jahr Ihr Regiedebüt *The Chronology of Water* gezeigt, an dem Sie sage und

schreibe acht Jahre gearbeitet haben. Woher diese Obsession?

Weil mich die Buchvorlage von Lidia Yuknavitch, *In Wasser geschrieben*, aufgesperrt hat.

Was heißt das: Sie hat sie aufgesperrt?

Als Mädchen und junge Frau bin ich in einer Umgebung aufgewachsen, in der ich meine Stimme und Meinung nicht frei äußern konnte. Ich musste meine natürlichen Instinkte unterdrücken. Aber dann gibt es Erfahrungen, die wie ein Türöffner sind – das können Bücher oder Filme sein genauso wie Beziehungen oder einfach nur Unterhaltungen. Und durch diesen Roman habe ich verstanden: Ich höre nicht so auf mich, wie ich das sollte. Ich habe als Person eine Bedeutung. Deshalb wollte ich diese intensive Beziehung, die ich mit diesem Buch hatte, mit anderen Menschen teilen. Denn mir war klar: Wenn ich so eine intensive Reaktion hatte, dann würden das andere auch haben.

Und was ist für Sie die Essenz dieser Geschichte?

Es geht darum, dass Frauen keine Angst haben sollen, sie selbst zu sein und das der Welt zu zeigen. Wobei es ja nicht nur Frauen passiert, dass ihre Meinung unterdrückt wird.

Wie oft ist es Ihnen selbst passiert?

Mein ganzes Leben lang. Als Frau bist du prädestiniert dafür. Wir sind es gewohnt, uns zu beugen und auf das zu warten, was man uns gibt. Wir sind geboren, zu empfangen, und dann sollen wir Leben geben. Aber was ist, wenn man dir das Falsche gibt? Wenn du schlechte Einflüsse in dich aufnehmen musst? Dann bring dich das um.

Und die Lösung dafür ist?

Man darf seine innersten Instinkte nicht infrage stellen. Man muss sie akzeptieren und liebevoll annehmen. Man soll sich ihrer nicht schämen. Es geht um Selbstliebe, und leider haben Frauen oft ein schlechtes Gewissen, weil sie so sind, wie sie sind. Ich könnte da eine wissenschaftliche Abhandlung dazu verfassen, aber stattdessen habe ich einen Film darüber gemacht.

Sie tragen auf Ihrem Oberschenkel die Tätowierung „Mine“ bzw. „Meins“.

Was für eine Bedeutung hat das?

Dies ist von einem Song auf dem Film-Soundtrack inspiriert. Da gibt es eine Szene, wo die Heldin sich selbst berührt, und dazu hört man „Mine, mine, mine“. Vorher haben andere Menschen diesen Körper kontrolliert, und jetzt gehört er ihr. Damit kann ich mich auch identifizieren. ➤

A photograph of actress Kristen Bell. She is wearing a vibrant red, pinstriped suit jacket over a lace-trimmed bralette. Her blonde hair is styled in a messy updo. She is looking directly at the camera with a serious expression. The background consists of green foliage and a clear blue sky. The lighting is bright and natural, suggesting an outdoor setting.

**ALLES AUSSER
GEWÖHNLICH.**
Vom Kinderstar zur
Independent-Fil-
memacherin und
Feminismus-Ikone.

„Ich bin eine
Feministin,
die auch für
Männerrechte
eintritt!“

**LIEBE IHRES
LEBENS.**

Seit 20.4.2025 ist Kristen Stewart mit Drehbuchautorin Dylan Meyer verheiratet.



Hatten Sie das Gefühl, dass man Sie in Ihrem Leben, in Ihrer Karriere auch unterdrückt hat?

Klar, absolut. Als Schauspielerin wirst du teilweise wie ein Stück Dreck behandelt. In meinem Leben hatte ich fast nur mit Männern zu tun – Lehrern, Psychotherapeuten oder Regisseuren. Wobei ich übrigens auch eine Feministin bin, die für Männerrechte eintritt. Und ich habe viele männliche Freunde.

Kommt die Ära, in der patriarchale Figuren das Sagen hatten, nicht langsam zum Ende?

Leider schaut es gar nicht gut aus. Am liebsten würde ich gar nichts zu dem Thema sagen.

Aber die Frauenbewegung wirkt doch so stark wie noch nie.

Es läuft alles in Zyklen ab. Ja, es gab eine Frauenbewegung. Es gab schon viele, aber wann immer wir glauben, dass wir uns vorwärtsbewegen, kommt es zu Rückschlägen. Das ist alles immer noch ein Drahtseilakt, und ich will mir nicht vorstellen, was passiert, wenn wir abstürzen. Ich weiß nicht, wohin sich die Gesellschaft bewegt. Ich weiß nur, dass ich große Angst habe.

Was gibt Ihnen da das Selbstbewusstsein, von dem Sie gesprochen haben? Es reicht sicher nicht, alle paar Jahre ein inspirierendes Buch zu lesen.

Für mich war der Film eine ganz wichtige Lernerfahrung. Ich hatte mir dafür einen genauen Plan gemacht, den ich für absolut wasserdicht hielt. Und dann habe ich gemerkt, dass er überhaupt nicht funktionierte. Ich musste alles aufgeben, aber dann habe ich ein ganz neues Konzept entwickelt, das war wie eine Wiedergeburt.

Wenn ich alles so getan hätte, wie ich das vorgesehen hatte, wäre es total langweilig geworden. Ich bin stolz auf mich. Denn ich hatte Mut, einem Pfad zu folgen, der ganz anders war, als ich mir das vorgestellt hatte.

Haben Sie aus dieser Erfahrung sonst noch etwas für das Leben gelernt?

„Ich habe es zwar gelernt, mir selbst zu vertrauen und mich nicht unterdrücken zu lassen, aber das heißt nicht, dass ich ein großes Ego zur Schau stelle.“

Dass ich auf andere angewiesen bin. Wenn ich zu meinen Mitmenschen und Mitstreiter:innen keine emotionale Verbindung aufbauen kann, dann bin ich verloren. Diese Menschen müssen wie meine engsten Angehörigen sein. Wenn du dieses Gefühl nicht hast, dann hast du keine Inspiration.

Wie schaffen Sie das, so eine emotionale Verbindung herzustellen?

Ich habe es zwar gelernt, mir selbst zu vertrauen und mich nicht unterdrücken zu lassen, aber das heißt nicht, dass ich ein großes Ego zur Schau stelle. Ich habe ein ganz bescheidenes Baby-Ego. Und das bedeutet: Ich springe nicht zu aggressiv mit Leuten um. Wenn du zu laut wirst, dann hört dir niemand zu. Du merkst das dann, wenn die Menschen in deinem Umfeld einen glasigen Blick bekommen. Sei empathisch und sag ganz sanft zu jemandem „Guten Morgen, packen wir’s“. So bringst du die Leute auf deine Seite und baust eine gute Beziehung auf. Manchmal musst du eben ganz still sein, um eine Stimme zu haben.

Aber Sie müssen sich doch auch durchsetzen?

Ich kann auch harte Entscheidungen treffen. So ist es nicht. Bei meinem Film habe ich einige wichtige Techniker austauschen müssen. Es ging nicht anders. Einer der Leute, die später den Film produziert haben, hat mir gesagt: „Das ist eine Nummer zu groß für dich.“ Ich habe gekontert: „Wenn du mir das nochmal sagst, dann sind wir



IHR HERZENSPROJEKT.

Für die Romanverfilmung *The Chronology of Water* erntete sie großes Kritikerlob.

keine Freunde mehr.“ Ich lasse mich auch nicht einschüchtern. Vor der Premiere des Films dachte ich mir, dass er nicht gut geworden sei. Ich hätte ihn nicht zeigen können, aber dann dachte ich mir: Mein ganzes Leben lang habe ich unter Beobachtung der Öffentlichkeit verbracht. Verdammt nochmal, warum soll ich jetzt meinen Film verstecken?

Aber sind Sie letztlich eine Einzelkämpferin?

Nein, denn ohne die Unterstützung meiner engsten Mitmenschen und meiner Frau könnte ich das alles nicht schaffen. Ich habe so eine coole Familie. Grundsätzlich brauche ich Leute um mich, die auf derselben Wellenlänge liegen wie ich – kreativ und persönlich. Diese Menschen sind wie Spiegelbilder von mir. Wir denken und fühlen gleich, da müssen wir nicht viel sagen. Und indem wir uns zusammentun, multiplizieren wir unsere Energie. In dieser Gemeinschaft fühle ich mich wirklich stark. |

Mini-Bio

Geboren am 9. April 1990 in Los Angeles

2002 Sorgt für erstes Aufsehen als Jodie Fosters Tochter in *Panic Room*

2008–2012 Weltweiter Erfolg als Hauptdarstellerin der *Twilight*-Reihe

2009–2013 Beziehung mit *Twilight*-Kollege Robert Pattinson

2014 Erobert das europäische Kino mit *Die Wolken von Sils Maria*

2015 Französischer Filmpreis César für *Die Wolken von Sils Maria*

2016 Debütiert als Regisseurin mit dem Kurzfilm *Come Swim*

2022 Oscarnominierung für die Rolle der Lady Di in *Spencer*

2025 Heirat mit Drehbuchautorin Dylan Meyer

2025 Premiere von *The Chronology of Water* beim Filmfestival in Cannes



MEINE ZEIT. MEIN TEE.

BIO FRAUENTEES VON WILLI DUNGL

NEU



NEU



MIT SORGFALT ENTWICKELT VON CLAUDIA DUNGL

"Frauen dürfen auf sich selbst vertrauen und mutig sein – manchmal still und zentriert, manchmal dynamisch und kraftvoll. Wie die besten Kräuter: sanfter Geschmack, voller Charakter."



Claudia Dungal
Pharmazeutin & Gesundheitsexpertin
Tochter von Willi Dungal

update



DAS LEBEN danach

Der 14. Februar 2002, Valentinstag, ist wie ein zweiter Geburtstag für die 51-jährige Renate Hofer. Denn an diesem Tag sollte sie sterben – zumindest in den Augen ihres damaligen Mannes. Er versuchte sie zu töten, weil sie sich trennen wollte. Was genau passiert ist, weiß sie bis heute nicht; an den Tag selbst hat sie kaum Erinnerungen. Vier Wochen lag sie im Koma – unter anderem aufgrund eines Schädel-Hirn-Traumas dritten Grades. Dann wachte sie auf und überlebte. Ihr Ex-Mann wurde 2004 rechtskräftig wegen versuchten Mordes und Nötigung schuldig gesprochen und zu einer Freiheitsstrafe von dreizehn Jahren verurteilt.

Allein im Jahr 2024 wurden in Österreich 26 Frauen Opfer eines Femizids. Weitere 39 Männer versuchten einer Frau das Leben zu nehmen und verletzten diese schwer. Als Femizid bezeichnet man den Mord an einer Frau durch einen Mann aus ihrem persönlichen Umfeld – einen Ex-Partner, Bruder, Sohn, Vater. Österreich ist eines der wenigen Länder, in dem mehr Frauen als Männer von Männern getötet werden. Jede dritte Frau hierzulande ist von sexueller und körperlicher Gewalt betroffen.

Renate Hofer will sich trennen,
ihr Mann will sie umbringen.
23 Jahre später spricht das Opfer
eines Femizidversuchs darüber,
was es im Opferschutz braucht und
was sich in unserer Gesellschaft
grundlegend ändern muss.

TEXT **Sandra Gloning**
ILLUSTRATIONEN **Christina Mühlhöfer/
carolineseidler.com**

Seit vielen Jahren ist die Zahl von Fällen häuslicher Gewalt und von Femiziden konstant hoch, jedoch gibt es vermehrt Anzeigen, und die Hilfsangebote werden zunehmend angenommen. Was auf den ersten Blick wirken könnte, als würden die Fälle zunehmen, kann täuschen. Maja Markanović-Riedl ist Geschäftsführerin des Vereins Autonome Österreichische Frauenhäuser und erklärt: „Wir vermuten eher, dass die Dunkelziffer langsam hell wird. Die Scham, Gewalt erfahren zu haben, muss die Seite wechseln.“ Lange Zeit war Gewalt gegen Frauen so normalisiert, dass es kaum Anzeigen gab. Das verändert sich langsam. Markanović-Riedl sagt ganz klar: „Gewalt ist keine Privatsache. Sie betrifft uns als Gesellschaft und hat ihre Ursache in gesellschaftlichen Rollenbildern.“ >

Man muss Mädchen Selbstbewusstsein anerziehen und sie lehren, Nein zu sagen. Sie müssen wissen, wer sie sind, was sie wert sind und dass sie jederzeit gehen und allein sein können.



ÜBERLEBENDE. Renate Hofer hat vor 23 Jahren den Mordversuch ihres damaligen Ehemannes überlebt. Heute hilft sie Betroffenen von häuslicher Gewalt und möchte mehr Bewusstsein für das Thema in die Gesellschaft bringen.

Ansatz bei Kindern

Heute kann auch Renate Hofer einordnen, wie eng persönliche Geschichte und gesellschaftliche Strukturen miteinander verwoben sind. Sie sagt: „Gewalt war in meiner Familie immer ein Thema. Und so bin ich von Eltern, die mich körperlich und psychisch schwer bestraft haben, zu dem ersten Mann geflüchtet, der mich haben wollte.“ Sie lebten in seinem Elternhaus, in seinem Umfeld, mit seinen Freund:innen und zu seinen Bedingungen. Bei der Hochzeit stammten rund 130 Gäste und Gästinnen aus seinem Verwandten- und Freundeskreis, von Renates Seite waren es nur wenige. Zehn Jahre hat das Paar gewaltfrei miteinander gelebt, dann wurde alles anders. „Ich habe bis dahin nicht widersprochen, mich nicht gewehrt. Ich tat, was er sagte – und gab ihm, was er wollte, wann immer er es wollte.“ Als sie das nicht mehr tat, kam es zum Mordversuch.

Renate sieht einen großen Hebel in der Gewaltprävention darin, Mädchen schon früh ihren Wert zu vermitteln: „Man muss ihnen Selbstbewusstsein anerziehen und sie lehren, Nein zu sagen. Sie müssen wissen, wer sie sind, was sie wert sind und dass sie jederzeit gehen und allein sein können. Ich denke, das ist die größte Gewaltschutzmaßnahme, die wir haben. Und es liegt an uns Frauen, der nächsten Generation das weiterzugeben.“

Das große Bild

Renate selbst lernte das erst mit beinahe 30 Jahren. Mit 28 fand sie Zuflucht in einem Frauenhaus und stürzte sich dann gleich in die nächsten Beziehungen. Allein sein wollte und konnte sie nicht. Sie ist in einer Welt aufgewachsen, in der Mädchen von klein auf der Traum von Hochzeit und Familie eingepflegt wird, während Alleinstehende abgewertet werden. Dieses Rollenbild ist bei vielen Frauen tief verinnerlicht und wird durch politische Debatten weiter verstärkt. Die FPÖ forderte vor wenigen Jahren etwa eine „Herdprämie“ für Frauen, die zu Hause bei den Kindern bleiben. Ex-Kanzler Karl Nehammer brachte die Idee einer „Oma-Karenz“ ins Spiel: statt Kinderbetreuung auszubauen, sollten Großmütter einspringen.

Markanović-Riedl sieht sogar einen noch größeren Zusammenhang: Denn das Patriarchat, die Rollenbilder und die Abwertung von Frauen haben dazu geführt, dass häusliche Gewalt jahrzehntelang Privatsache blieb. Hier gilt es, das Problem an der Wurzel zu packen. Sie erklärt: „Im aktuellen Tempo wird es laut UN-Bericht noch rund 300 Jahre dauern, bis eine Gleichstellung zwischen den Geschlechtern erreicht ist.“ Darunter fallen klassische Rollenklischees, Altersarmut bei Frauen, ungleicher Verdienst, die Abwertung weiblicher Berufe und die Sexualisierung von Frauen in Medien oder auf der Straße. „All diese Dinge sind Teil des Problems, deren Lösung dazu führen wird, dass auch häusliche Gewalt weniger wird. Denn sie passiert in allen Schichten und Bevölkerungsgruppen.“



HILFSANGEBOTE:

Wer selbst Gewalt erlebt oder jemanden kennt, dem Gewalt widerfährt, wendet sich an die Frauenhelpline 0800 222 555 (kostenlos, anonym, rund um die Uhr) oder an das nächste Frauenhaus.

WAS GENAU IST DAS PATRIARCHAT?

Das Patriarchat ist ein System, in dem Männer mehr Macht haben – in Politik, Wirtschaft und Familie. Es schreibt Frauen oft die Rolle von Müttern und Versorgerinnen zu, während Männer als Ernährer gelten. Diese ungleichen Strukturen führen zu schlechterer Bezahlung, höherem Armutsrisiko und Gewalt gegen Frauen. Gewalt ist deshalb keine Privatsache, sondern Ausdruck dieses Machtgefälles.

Verantwortung übernehmen

Um das Thema aus dem Privatbereich zu holen, wurde zusätzlich durch die Autonomen Österreichischen Frauenhäuser das Projekt SToP nach Österreich geholt. SToP steht für Stadtteile ohne Partnergewalt und ist ein Nachbarschaftsprojekt, das die Zivilcourage von Menschen fördern und Präventionsarbeit für Gewalt und Femizide leisten soll. Denn die Nachbar:innen sind am nächsten dran. Sie bekommen häufig alles mit. Dieses Potenzial soll auch in die Präventionsarbeit eingebracht werden. An 46 Standorten in allen Bundesländern Österreichs ist das Projekt bereits aktiv. Mitarbeitende des Programms gehen in den Nachbarschaften von Tür zu Tür und suchen sensible Gespräche über häusliche Gewalt. Großes Ziel der Organisation ist es, das Verständnis aufzubrechen, dass Gewalt an Frauen und die Probleme der Nachbar:innen Privatsache bleiben sollten. Dieses Projekt ist insbesondere für Männer ein Hebel, den sie annehmen können, wenn sie das Bedürfnis haben, zu helfen.

Verbinden und Spiegeln

Auch Renate Hofer hatte in ihrem Fall Hilfe von außen. Ihr Tötungsversuch wurde von der Polizei zuerst als Unfall untersucht. Sie erklärt: „So wurde er von meinem Ex-Mann inszeniert. Erst als ein anonymes Brief bei der Polizei einlangte und ein gerichtliches Gutachten bestätigte, dass es sich nicht um einen Unfall handelte, wurde er Tatverdächtiger. Ich weiß bis heute nicht, von wem der Brief kam.“ Dass sie das Glück hatte, den Mordversuch zu überleben, sieht sie als Zeichen, dass auch sie ihren Beitrag leisten kann. Sie arbeitet in unterschiedlichen Funktionen mit gewaltbetroffenen Frauen. Ihr Ziel ist es, ein Sprachrohr für diese zu werden und Frauen mit ähnlichen Erfahrungen zu ermutigen, miteinander zu sprechen. In ihrer Arbeit mit Betroffenen sagt sie von Anfang an offen, dass auch sie Gewalterfahrungen gemacht hat, und merkt, dass sich die Frauen dadurch anders öffnen. Viele fühlen sich gesehen, wie Renate weiß: „Wir Betroffenen gehören viel mehr gefragt, was im Opferschutz verändert werden muss. Wenn >



Oft braucht man einen Spiegel und man muss es von anderen hören, um zu merken: Oh verdammt, genau das mache ich. Und das muss ich verändern.

man selbst drinsteckt und rauskommt, hat man eine andere Sicht.“ Gerade die Gespräche mit anderen Frauen helfen vielen, ihre eigenen Muster zu erkennen: „Oft braucht man einen Spiegel und man muss es von anderen hören, um zu merken: Oh verdammt, genau das mache ich. Und das muss ich verändern.“

Nationaler Aktionsplan

Die Bundesregierung arbeitet derzeit unter anderem mit den Autonomen Österreichischen Frauenhäusern an einem Nationalen Aktionsplan gegen Gewalt an Frauen, der auch die EU-Richtlinien erfüllen soll. Frauenministerin Eva-Maria Holzleitner sagt ganz klar: „Gewalt an Frauen ist ein strukturelles Problem, und sie verlangt eine strukturelle Antwort.“ Geschäftsführerin Maja Markanović-Riedl wünscht sich eine bessere Finanzierung der Frauenhäuser, Frauenhelplines und Helpchats sowie einen stärkeren rechtlichen Rahmen: „Unser Fokus liegt auch auf den Gruppen, die aus unterschiedlichen Gründen nicht so einfach eine Beziehung verlassen können – wie migrantische und ältere Frauen, die gepflegt werden oder selbst pflegen. Über 50 Prozent der Mordopfer waren im letzten Jahr über 60 Jahre alt.“ Während Politik und Frauenorganisationen an strukturellen Antworten arbeiten, hat Renate Hofer als Überlebende ihren eigenen Weg gefunden. Sie erklärt: „Ich muss ihm nicht verzeihen, denn für mich ist eine Gewalttat unverzeihlich.“ Ganz gesund wurde Renate nie mehr. Bis heute hat sie Folgeschäden, aber ihr Leben dreht sich nicht darum, was ihr passiert ist: „Ich habe diese Tat losgelassen und meine Folgeschäden angenommen, um den Blick nach vorne zu richten, denn nur so kann ich mich weiterentwickeln und mich von der Vergangenheit lösen. Ich muss mein Leben leben. Und das tue ich.“



JEDE 3.

**JEDE DRITTE FRAU IN ÖSTERREICH ERLEBT
KÖRPERLICHE/SEXUALISIERTE GEWALT -
FAST IMMER DURCH EINEN MANN, DER
IHR NAHESTEHT. (QUELLE: STATISTIK AUSTRIA)**

**HILFE BEI GEWALT.
WIR SIND FÜR DICH DA.
FRAUEN HELPLINE: 0800 222 555**

AÖF-Spendenkonto Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser
ERSTE Bank BLZ: 2011 IBAN: AT77 2011 1841 3644 330 BIC/SWIFT: GIBAATWWXXX



Autonome Österreichische
FRAUENHÄUSER

book CLUB

LITERATUR IM NOVEMBER

VON **Claudia Hubmann**



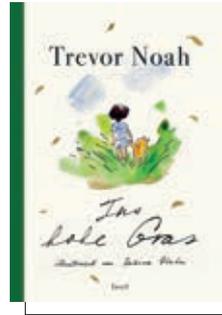
Und ... Schluss?

Wer schon einmal durch eine harte Trennung gegangen ist, weiß, dass zwischen „Sofort Kontakt abbrechen!“ und „Ich liebe ihn so sehr“ oft nur ein paar Minuten liegen. Lina Scheynius nimmt uns auf diesen emotional wirr verlaufenen Weg mit. Ein Mix aus Tagebuch, Memoir, essayartigen Passagen und eingestreuten Schwarz-Weiß-Fotos. Taurig, aber toll!

Tagebuch einer Trennung von Lina Scheynius, übersetzt von Eva Bonné, Aki 2025, ca. 24,50 Euro



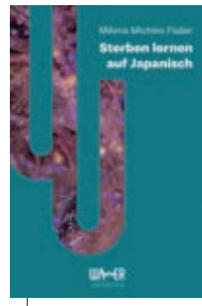
Über die Autorin: Die schwedische Fotografin Lina Scheynius ist für ihre intimen, poetischen Bilder bekannt. *Tagebuch einer Trennung* ist ihr erster Roman.



Die Welt entdecken

Ins hohe Gras sei ein Bilderbuch, aber kein Kinderbuch, sagt Trevor Noah, Ex-*Daily-Show*-Host und Autor. Seine Fabel über Freundschaft, Neugierde, Abenteuerlust ist entzückend illustriert und zeigt, wie man nach einem Konflikt wieder zueinanderfindet, inspirierend auch für Eltern und andere Vorlesende.

Ins hohe Gras von Trevor Noah, übersetzt von Conny Lösch, Insel 2025, ca. 21 Euro



Sanft widerständig

Stefanie Jaksch ist aus der österreichischen Buchbranche nicht wegzudenken. Nach langen Jahren als Verlags- und Programmleiterin, Autorin und Moderatorin hat sie jetzt mit ihrem eigenen Verlag gegründet. „Wasser Publishing“ ist ein „Raum für sanften Widerstand“, der kluge Essay *Sterben lernen auf Japanisch* ein starker Einstand.

Sterben lernen auf Japanisch von Milena Michiko Flašar, Wasser 2025, ca. 23 Euro



Datinghölle

Erste Treffen, letzte Dates, Arbeitscrush, Bindungsangst, Ghosting – Szenarien, die Anna Dushime, alleinerziehende Mutter, taz-Kolumnistin und unerschrockene Alles-Ausprobiererin, für uns durchlebt und aufgezeichnet hat. Einige Typen blieben auf der Strecke, ihr Humor zum Glück nicht!

1000 letzte Dates von Anna Dushime, Kiepenheuer & Witsch 2025, ca. 19 Euro



Nähen statt Nähe

Eine Mutter, die der Erzählerin nur nahekommmt, wenn sie ihr ein Kleid annisst. Eine Kindheit in Oberösterreich, die durch Armut geprägt ist. Die Scham, die sich bis ins Erwachsenenalter weiterzieht. Sabine Scholl schreibt sich, Erinnerung für Erinnerung, Stoff für Stoff, ans prekäre Aufwachsen heran. Filigran, furchtlos, furios.

Die zweite Haut von Sabine Scholl, Weissbooks 2025, ca. 25,50 Euro

1 Ende mit Schrecken

Besser als ein Schrecken ohne Ende. Bevor die Kinder erwachsen werden, geht *Stranger Things* ins Finale. Teil 1 ab 27.11., Teil 2 ab 26.12., Teil 3 ab 1.1.2026.

Stranger Things auf Netflix

2 Verschwörung

In Oxford explodiert ein Haus, eine junge Frau verschwindet. Ruth Wilson und Emma Thompson wollen wissen, warum.

Down Cemetery Road, ab 29.10. auf Apple TV+

3 Oscar-Hoffnung

Eine Single-Mutter strugelt in Taipeh mit ihren Töchtern ums Überleben. *Left-Handed Girl* ist Taiwans Oscar-Kandidat.

Left-Handed Girl, ab 28.11. auf Netflix



4 Für Fans

Oscar Isaac, Jacob Elordi und Regie Guillermo del Toro – in der Theorie passt alles. Die Kritiken bei der *Frankenstein*-Premiere in Venedig waren allerdings verhalten.

Frankenstein, ab 7.11. auf Netflix



5 Regielegende

Von *Taxi Driver* bis zu den Tiktoks mit Tochter Francesca: Martin Scorsese begeistert seit Jahrzehnten. Warum, zeigt die Dokuserie *Mr. Scorsese*.

Mr. Scorsese, auf Apple TV+

6 Sehr mysteriös

Breaking-Bad-Erfinder Vince Gilligan macht's spannend: Zu seiner Serie *Pluribus* gibt's kaum Infos. Muss aber gut sein, Staffel 2 hat bereits das Okay.

Pluribus, ab 7.11. auf Apple TV+

7 Traum-Dramen

Selling Sunset bringt auch Reality-TV-Verweigerer zum „Nächste Folge“-Klicken. Staffel 9 startet am 29.10., Staffel 4 des auch großartigen Spin-offs *Selling The OC* am 12.11.

Selling Sunset und *Selling The OC*, auf Netflix

watch LIST

STREAMING IM NOVEMBER

VON Claudia Hubmann



8 Ganz schön düster

Die HBO-Serie *Euphoria* machte Zendaya zum Star, Vorbild war eine israelische TV-Show. *Euphorie* verlegt die Handlung des Coming-of-Age-Dramas jetzt nach Deutschland.

Euphorie, alle Folgen auf RTL+



9 Charmebolzen

Ted Danson als verdeckter Ermittler, immer ein Spaß! *Undercover im Seniorenheim*, Staffel 2, spielt aber an einem College, nicht vom Titel verwirren lassen.

Undercover im Seniorenheim, ab 20.11. auf Netflix

10 Verdächtig

Autorin (Claire Danes) braucht Inspiration, da beginnt sie, ihren Nachbarn (Matthew Rhys) zu beobachten. Hat er wirklich seine Frau umgebracht?

The Beast in Me, ab 13.11. auf Netflix



maxima *moments*

GEWINN
SPIEL

Gewinnen Sie einen von zwei feinen Preisen, die die Me-Time versüßen und für mehr Vitalität sowie strahlenden Glow sorgen.



Natürlicher Jungbrunnen

Für straffere Haut, starke Gelenke und mehr Vitalität: Mit dem Kollagenpulver von naturally versorgen wir unseren Körper täglich mit wertvollem Kollagen – ganz unkompliziert im Kaffee, Smoothie oder Wasser.

Gewinn: Ein Vorrat des naturally Glow Kollagenpulvers für sechs Monate.

naturally-shop.com



Alles in einer

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 – inklusive der aktuellen Ausgabe.

maxima.at

Mitmachen auf maxima.at/kategorie/gewinnspiele-gutscheine/
Teilnahmeschluss ist der 26. 11. 2025, 12 Uhr. Teilnahmebedingungen unter
maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-moments

FEMALE EMPOWERMENT

Rot war gestern

Haben Sie schon mal vom Lipstick-Effekt gehört? Dieser besagt, dass es der Kosmetikbranche in Krisenzeiten besonders gut geht. Denn Frauen setzen dann alles daran, eine Fassade aufrechtzuerhalten.



Eine Fassade des Wohlbefindens und eines vermeintlichen Wohlstands nämlich. Das war schon während des Zweiten Weltkriegs so, als Lippenstift und Puder viel mehr als Luxus waren. Sie standen für die erschwingliche Dosis Würde. In Großbritannien lief die Produktion von Rouge und Mascara trotz Bomben weiter, denn man war überzeugt, dass Frauen, die auf ihr Äußeres achten, auch innerlich den Halt nicht verlieren. Da ist was dran – man denke an das Korsett, das dem Körper Kontur gibt, ihn aber vor allem auch zusammenhält.

Heute, in einer Welt voller Krisenherde und Inflationsängste, kehrt dieser Effekt zurück. Jedoch in anderer Gestalt. Statt Lippenrot gibt es Ozempic, das möglich macht, was bisher keine Diät geschafft hat: Es erlöst die Menschheit, im Besonderen die Frauen, von der Geißel der Üppigkeit. Der schnelle Körper-Reset, die schmale Silhouette als Symbol für Selbstkontrolle in einer Welt, die außer Kontrolle

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.

geraten ist. Die woken Versprechen und Bemühungen um Body Positivity der Mode- und Beautybranche erweisen sich als eine Fantasie, an die in Wahrheit niemand so richtig geglaubt hat. Der Körper einer Frau muss in unserer Sphäre einfach dünn sein, ihr Gesicht dafür jugendlich und prall, auch wenn dies ein Widerspruch ist.

Und auch dafür gibt es schon ein Codewort: Mar-a-Lago-Beauty-Effect – so nennt man das glatte, unerschütterliche Antlitz der neuen Superreichen. Denn natürliches Altern ist im Zeitalter von Big Tech nur noch eine nostalgische Marotte. Runde Körper sind exzentrisch, komisch, eine maßlose Ausnahme wie etwa Lena Dunham in ihrer Netflix-Serie *Too Much*. Die Tech- und Trump-Elite scheint ganz direkt mit den aktuellen Schönheits-trends verbunden. Das Mar-a-Lago-Face ist nach Trumps imperialem Wohnsitz in Palm Beach benannt. Die Referenzen sind also klar. Es erinnert an den Einheits-Kardashian-Look und sieht in etwa so aus: kleine schmale Nase, große Augen, gebleachte Zähne und ein nach oben verschobener Haaransatz. Es geht darum, jene Frau zu imitieren, von der Trump einst meinte, wenn sie nicht seine Tochter wäre, würde er sie daten. So liefert das Gesicht von Ivanka Trump die Schablone für das Mar-a-Lago-Face. Diese Gesichter signalisieren eine Anschließbarkeit an die Macht und vor allem den unbedingten Willen, ihr zu gefallen.

Zum Vergleich: Das würdevolle und zutiefst Unschuldige am kleinen Luxus des Lippenstifts von früher war, dass es sich zwar um einen transformativen, aber ebenso flüchtigen Prozess handelte. Angesichts der aktuellen Entwicklungen wirkt dieser Zauber fast hoffnungslos nostalgisch. Vielleicht erinnert uns das Auftragen des Lippenstifts gerade deshalb daran, dass Transformation nicht immer laut und endgültig sein muss. Manchmal reicht ein kleiner, flüchtiger Moment, um uns Zuversicht, Leichtigkeit und ein Uplift zu geben.



*SCHIMMER!
Hero-Produkt
dieses „No
Make-up“-Pat-
McGrath-Looks
ist der Gucci
Glow Highlighter.*

Weichgezeichnet

Bei Pat McGrath' Beauty-look für Gucci muss man schon genau hinschauen, um das eigentliche Make-up zu sehen. Lidschatten, Blush und Lippenfarbe sind ganz zart gehalten, der Fokus liegt auf dem Teint – sehr natürlich und fast foundationfrei – und hingetupften Highlights auf Augenlidern, Nasenspitze, Amorbogen sowie der Wölbung des Kinns.

gucci.com



WE LOVE LOUIS

Es ist so weit: La Beauté Louis Vuitton ist da. Die Kollektion umfasst 55 Lippenstifte, Balms und Lidschatten. In der außergewöhnlichen Zusammenarbeit von Pat McGrath und Master-Parfumeur Jacques Cavallier Belletrud verbindet Louis Vuitton

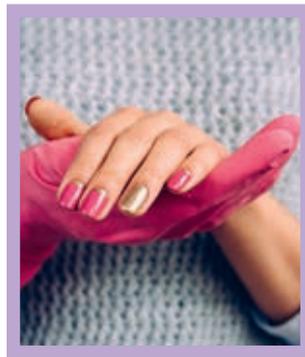
zudem Make-up und Parfum: Lippenstifte und Balms duften nach einer eigens kreierten Signatur aus Mimose, Jasmin, Rose sowie Minze und Himbeere.

louisvuitton.com

Long Lasting

Wer im Studio viel Geld ausgegeben hat, möchte die Nägel natürlich so lange wie möglich in einem guten, schönen Zustand wissen.

TikTok Creator empfehlen daher, sich Klebebänder um Nägel und Finger zu wickeln – oder Einweg-Handschuhe zu verwenden. Soll die Langlebigkeit bewahren. Na ja.



tested & loved by Pia

DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS:

Ich liebe lange Wimpern – bin aber kein Fan von falschen. Um meinen eher kurzen Wimpern mehr Fülle und Länge zu verleihen, verwende ich oft den *Paradise Primer* von L'Oréal Paris. Für mich ein absoluter Gamechanger. Ich trage ihn wie herkömmliche Mascara auf, lasse ihn ein wenig trocknen und tusche danach die Wimpern. Sie bekommen so etwas mehr Länge und wirken definierter.

12,99 Euro**

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at, mit ** in ausgewählten Filialen

3 sind ein Trend



Refills

Nachhaltigkeit in der Kosmetik ist mittlerweile unumgänglich, und Refills sind ein Teil davon.

Immer mehr Marken bieten Nachfüllungen an – sei es bei dekorativer Kosmetik, Parfum oder auch Pflege.

1] **DUFT.** Prada Paradoxe Radical Essence, 100 ml Refill, 160 Euro, prada.com

2] **VOLUMEN.** False Lash Effect Supreme Recharge Mascara Refill von Max Factor, 10,99*

3] **FEUCHTIGKEIT.** Hydra Hyaluronic Shampoo Nachfüllpack von L'Oréal Paris, 3,69 Euro*



STARKES DUO

Die Haare werden weniger? Dann muss die Durchblutung der Kopfhaut gefördert werden. DMG Clinical von Plantur setzt genau da an: Die Haarwurzel wird mit Nährstoffen versorgt und durch Coffein aktiviert. Das Shampoo sollte 2 Minuten einwirken, das Serum ist ein Leave-in-Produkt. Gemeinsam sorgen sie für volleres, dichteres Haar.

DMG Clinical Shampoo von Plantur, 21,99 Euro*,
DMG Clinical Serum von Plantur, 21,99 Euro*

Das Must-drink der Saison? Okrawasser. Frische Schoten schneiden und über Nacht im Wasser ziehen lassen. So werden Schleimstoffe, Vitamine und Mineralstoffe ins Wasser abgegeben. Der Drink soll die Verdauung unterstützen, einen stabilen Blutzuckerspiegel fördern und durch seine Schleim- und Ballaststoffe entgiftend wirken.

Detox & Power



Brownie

Auch wenn die Farbe Schwarz in Sachen Wimpern immer en vogue sein wird – im Herbst darf es jetzt ein bisschen softer sein. Der Name dazu: Espresso Lashes.

Was so wunderbar experimentell klingt, ist nichts anderes als dunkelbraune Wimperntusche. Schon vor ein paar Monaten gehypt, ist sie jetzt wieder da. Oder immer noch.



Bipa Expertinnen-Tipp



Für einen optimalen Herbst-Look kann zusätzlich ein brauner Kajal auf die Wasserlinie aufgetragen werden.

Leonie P.

ZITAT

**„Ich habe mich von der männlichen Perspektive befreit.
Ich definiere Schönheit jetzt selbst.“**

Julia Fox (SchauspielerIn)



RITUALS.COM

NEU PRIVATE COLLECTION



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

Monochrome Moments

Ob Taupe, Rosenholz oder sanftes Terracotta: Lidschatten, Blush und Lippenfarbe aus einer Farbfamilie ergeben einen harmonischen Look mit Wow.

UNIQUE.
Ob matt oder pearly – die neun Farben der Lidschattenpalette von Look by Bipa schmeicheln uns, 6,99 Euro*

HOLD ON.
Seidig-zart in der Textur, kräftig in der Farbe und mit langem Halt punktet der Mono Eyeshadow von Look by Bipa, 2,49 Euro*

TAKE THAT.
Ob auf Lippen oder Wangen, dieser Balm von Typology ist zart getönt und enthält viele pflegende Inhaltsstoffe, 30,90 Euro, typology.com

HIGH SHINE.
Einen natürlichen und frischen Look verleiht das Lumi Le Liquid Blush von L'Oréal Paris, 10,99 Euro**

Keep it simple

Wenn Lidschatten, Blush und Lippenfarbe aus derselben Farbfamilie gewählt werden, entsteht ein Look, der sofort stimmig wirkt und dennoch überrascht. Nuancen von Taupe, Rosenholz und sanftem Terracotta umspielen das Gesicht mit subtiler Eleganz und sorgen für ein modernes Finish. Der Effekt: harmonisch, weich und zugleich ausdrucksstark – ein Ton-in-Ton-Styling, das maximal schick wirkt.

How to

Der Schlüssel zum Ton-in-Ton-Look liegt in der Wahl der Farbnuance. Rosenholz wirkt feminin, Terracotta versprüht Wärme. Den Lidschatten in leichter Intensität auf dem beweglichen Lid und dem unteren Wimpernkranz auftragen. Das Blush derselben Farbgruppe sanft von den Wangenknochen zu den Schläfen hin verblenden. Für den finalen Twist Lippenstift und/oder Gloss im gleichen Spektrum wählen.

Maskenball

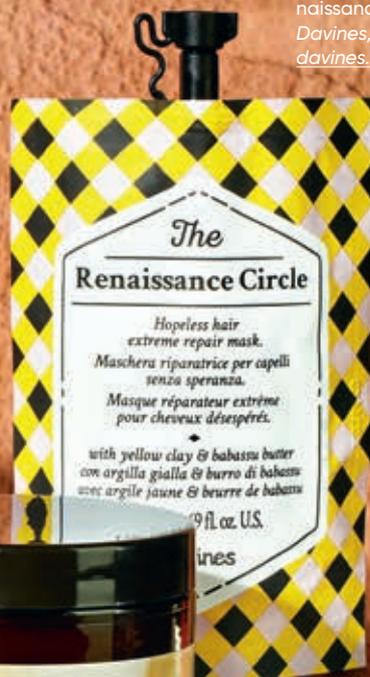
Intensivmasken, die mit Keratin, Ölen oder Feuchtigkeitsspendern angereichert sind, wirken wie ein Spa fürs Haar.

BEST OF... HAARE

COOL DOWN.
Hitzebeschädigtes Haar freut sich über die reparierende Haarmaske The Renaissance Circle von Davines, 10,40 Euro, davines.com



WIRKSAM.
Mit tiefenwirksamen Pflegekomponenten repariert das Total Repair SOS Protein Treatment von Bali Curls strapaziertes Haar, 2,99 Euro*



KRÄFTIGT.
Strapaziertes und trockenes Haar freut sich über die intensive Pflegeleistung der Haarmaske Repair von Bi Care Professional, 3,59 Euro*



November-Blues

Im Winter zeigt sich unser Haar oft von seiner glanzlosen Seite. Schuld daran sind kalte Außentemperaturen, trockene Heizungsluft, die Feuchtigkeit entzieht, und Wind und Mützen, die das Haar aufrauen. Spliss und Haarbruch können die Folge sein und lassen die Mähne stumpf wirken. Höchste Zeit für eine Haarmaske, die reich an Proteinen, Keratin und wertvollen Ölen ist – am besten einmal die Woche.

How to

Zunächst das Haar gründlich waschen, damit Pflegerückstände entfernt werden und die Schuppenschicht offen ist. Dann die Maske in die Längen und Spitzen einarbeiten und mit einer Silikonbürste gut im ganzen Haar verteilen. Ein Turban mit einem warmen Handtuch wirkt wie ein Spa-Booster. Je nach Produkt 15 Minuten einwirken lassen und danach gründlich ausspülen.

**BEST
OF...
PFLEGE**

Barrier Boost

Hilfe für von Wind, Wetter und Heizungsluft gestresste Haut? Produkte mit Panthenol, Squalan oder Allantoin wirken beruhigend und regenerierend.

TALENTIERT. Fältchen, Hautrötungen und eine geschwächte Hautbarriere gehören mit der Fresh Skin Perfection von Ringana der Vergangenheit an, 89,50 Euro, ringana.com

*PROFI. Panthenol, Ectoin und ein Ceramide-Komplex im Calming Serum von Bi Care Experts beruhigt und schützt die Haut vor Feuchtigkeitsverlust, 5,99 Euro**

*DAS EXTRA. Sofortigen Glow und Frische verleihen die beiden Beautifying Skin Ampullen von Look by Bipa Pure mit natürlichem Wirkstoffkomplex, 1,99 Euro**



Calm down

Wenn Wind, Wetter und Heizungsluft die Haut aus dem Gleichgewicht bringen, leidet die natürliche Schutzbarriere. Spannungsgefühle, Juckreiz und Rötungen sind die Folge, eine gezielte Unterstützung ist gefragt. Formulierungen mit Panthenol, Squalan oder Allantoin beruhigen Irritationen, fördern die Regeneration und stärken die Hautbarriere nachhaltig. So wird die Haut widerstandsfähiger und weicher.

How to

Um irritierte Haut wieder zu beruhigen, empfiehlt es sich, Barriere-Pflege in die tägliche Routine zu integrieren. Nach der sanften, pH-neutralen Reinigung werden Seren oder Cremes mit Barriere-Boost-Wirkstoffen eingearbeitet. Tagsüber eine reichhaltige Creme oder ein Öl, das die Wirkstoffe versiegelt und Feuchtigkeit einschließt. Abends genügt eine konzentrierte Formel, die über Nacht regeneriert.

NEU

Für Wäsche wie an der
frischen Luft

getrocknet



*vs. Lenor Aprilfrisch Weichspüler

COOL TIME

Ein bisschen Öl,
dazu eine Prise Salz,
viel Wasser und genügend
Vitamin C: das perfekte
Rezept für den kommenden
Winter – und unseren Body.

VON Pia Prilhofer FOTOS Fernando Gomez

ÖL

Pflanzliche Öle wirken in kalten Zeiten wie ein natürlicher Schutzmantel: Sie legen sich sanft und gleichmäßig auf die Haut, stärken den Lipidfilm und verhindern, dass wertvolle Feuchtigkeit unkontrolliert verdunstet. Darüber hinaus beinhalten sie essenzielle Fettsäuren und Vitamine, die tief in die Hautschichten eindringen, dort die Regeneration unterstützen und so Elastizität und Geschmeidigkeit fördern. Jedes Öl hat dabei seine ganz eigene Stärke: Jojobaöl beruhigt empfindliche Haut, Mandelöl versorgt intensiv mit Nährstoffen und Arganöl wirkt antioxidativ gegen freie Radikale. Ein cleverer Mix kann die Effekte sogar noch verstärken. So wird aus einem einfachen Tropfen Öl im Winter eine hochwirksame Pflege, die nicht nur schützt, sondern die Hautbarriere langfristig stärkt – für Haut, die auch bei Frost rundum widerstandsfähig bleibt.

LOTION

Wenn es draußen stürmt und friert, wird die Haut schnell rau und verliert an Geschmeidigkeit. Lotionen sind die leichte Antwort auf schwere Winterbedingungen: Sie ziehen rasch ein, hinterlassen keinen Film und schenken dennoch langanhaltende Pflege. Lotionen versorgen die Haut mit Wasser, das in den oberen Hautschichten gespeichert wird, und kombinieren es mit rückfettenden Bestandteilen, die Verdunstung verhindern. So wird die Haut nicht nur hydratisiert, sondern zugleich geschützt. Wertvolle Wirkstoffe wie Panthenol oder Glycerin beruhigen irritierte Partien, mindern Spannungsgefühle und stärken die natürliche Hautbarriere. Regelmäßig angewendet, verhindert eine Lotion das Austrocknen, reduziert Spannungsgefühle und hält die Haut zart und widerstandsfähig – selbst bei Kälte und trockener Heizungsluft.

SALZ

Winterluft und Heizungsklima setzen nicht nur der Haut zu, sondern trocknen auch die empfindlichen Schleimhäute in Nase und Rachen aus. Eine perfekte Einladung für Viren und Bakterien, die sich im Trockenen besonders gut einnisten. Die Folge davon sind Erkältungen und Reizungen. Hier kommt Salz ins Spiel: Isotonische Salzlösungen oder Meer-salz-Nasensprays befeuchten die Schleimhäute, halten sie geschmeidig und unterstützen somit die natürliche Abwehrfunktion gegen Viren und Bakterien. In Verbindung mit ausreichend Raumluftfeuchtigkeit und einer guten Flüssigkeitszufuhr wirkt Salz nicht nur pflegend und sorgt für ein frisches, angenehmes Gefühl, sondern unterstützt zugleich die Abwehrkräfte des Körpers in der kalten Jahreszeit.



WASSER

Kalt draußen – warm und trocken drinnen. Eine Kombination, die der Haut alles andere als guttut. Sie leidet doppelt, denn während draußen die kalte trockene Luft Feuchtigkeit entzieht, verstärkt die Heizungsluft drinnen diesen Effekt noch. Ergebnis: ein feuchtigkeitsarmer und fahler Teint. Wichtig also: viel trinken. Und zwar richtig viel: Für einen gesunden, widerstandsfähigen Organismus und pralle Hautzellen müssen es schon mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt sein. Genauso wichtig ist die Pflege von außen: Feuchtigkeitsspendende Sprays, Seren oder Cremes mit Hyaluronsäure und Aloe vera versorgen die Haut mit Wasser und binden es in den oberen Schichten.

SCHLAF

Die Tage werden kürzer und die Nächte länger – das ist für die einen der Inbegriff von Wohlfühlen, für die anderen das genaue Gegenteil. Jedenfalls ist es eine gute Gelegenheit, zu schlafen, viel zu schlafen. Denn Schlaf ist keine Zeitverschwendung, sondern gelebte Gesundheitsvorsorge – und das vielleicht beste Hausmittel für unser Immunsystem. Während wir schlafen, schaltet der Körper in den hauseigenen Reparaturmodus: Die Kollagenproduktion wird angekurbelt, Zellen erneuern sich, kleine Hautschäden heilen schneller und auch die T-Zellen sind aktiver, also die weißen Blutzellen, die für die Bekämpfung von Erregern zuständig sind. Schlafmangel erhöht den Cortisolspiegel, was Entzündungen fördert, die Hautbarriere schwächt und Unreinheiten begünstigt – zudem wird Stress nicht richtig abgebaut.

VITAMIN C

Mit den kalten Temperaturen haben Schnupfen und Erkältungen Hochsaison. Vitamin C fungiert hier als Schutzschild gegen Viren und Bakterien. Es ist ein echter Multitasker in Sachen Gesundheit und Schönheit. Denn: Fit durch den Winter zu kommen heißt vor allem das Immunsystem zu unterstützen. Vitamin C fängt freie Radikale ab, die durch Kälte, UV-Strahlung oder Umweltverschmutzung entstehen und die Zellen und Moleküle im Körper schädigen können. Viel davon steckt in Zitrusfrüchten, Hagebutten, Paprika oder Brokkoli. Zusätzlich kann es nicht schaden, auch in Kapselform für einen Boost zu sorgen – überdosieren ist fast nicht möglich.

FOTOASSISTENZ Rosa Matilla
SET-STYLING Victor Heras



ÖL

Für elastische,
geschmeidige
Haut



1 REICHHALTIG. 5 in 1 Beauty-Öl
von Bi Care, 4,99 Euro*
2 ENTSPANNUNG. Med Ultra
Sensitive Creme Öl Dusche von
Bi Care, 2,49 Euro*

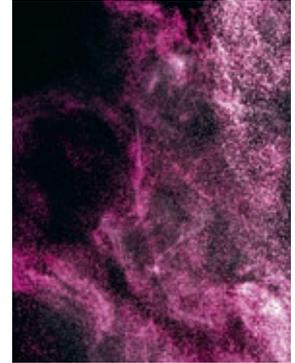


LOTION

Beruhigt und
stärkt unsere
Haut



1 PFLEGENDE. Handschuhmaske
Wildrose & Marille von Bi Care,
3,29 Euro*
2 NAHRHAFT. Skin Food Body Butter
von Weleda, 15,99 Euro*



SALZ

Befeuchtet und
stärkt unsere
Schleimhäute



1 REINIGUNG. Meerwasser Nasen-
spray von Bi Life, 1,99 Euro*
2 KRÄFTEBAD. Salt Water Soother
Magnesium Muskel Bad von Lush,
8 Euro, lush.com



WASSER

Für gesunden Organismus und pralle Haut



SCHLAF

Das beste Hausmittel für das Immunsystem



VITAMIN C

Schutzschild gegen Viren und Bakterien



1 FRISCHEPACK. Ultra Body Mega Moisture Squalane Creme von Kiehl's, 250 ml, 36,80 Euro, kiehls.at
2 TO GO. Prickelndes Wasser in Glasflasche von Voss, 1,99 Euro*



1 GUTE NACHT. Deep Sleep Melatonin Gummies von Yuicy, 5,99 Euro*
2 TRÄUM SCHÖN. Dream Time Schlafenbalsam von Lush, 13 Euro, lush.com



1 GLÄTTET. Vitamin C Serum von Dr. Steinkraus beinhaltet eine Aktivatorflüssigkeit und 1.400 mg getrocknetes Vitamin C Konzentrat, 102 Euro, über Kussmund.wien
2 TRINK MICH. Vitamin C Brause-tabletten von Bi Life, 0,70 Euro*

BI CARE

Pflege lieber



LIMITED EDITION



BIPA MARKE NUR ab 179

preiswert.

Genieße winterliche Wohlfühlmomente mit der neuen Limited Edition von **BI CARE**.

Die Produkte schenken der Haut reichhaltige Pflege und umhüllen sie mit einem herrlichen Duft nach frisch gebackenen Bratäpfeln.

bipa.at/bi-care

BIPA einfach PREISWERT!

exklusiv bei
BIPA

HAARPFLEGE

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 **Dia Prilhofer**

1 HOCHKONZENTRIERT.

*Elvital Fiber Booster Serum von L'Oréal Paris, 14,99 Euro**

2 SAUBERMACHER. *Kopfhaut Peeling von Haarliebe, 6,49 Euro**

3 MASSAGE. *Kopfhaut Derma Roller von Revolutionhair, 10,99 Euro***

4 BERUHIGEND. *Festes Shampoo Scalp mit BHA von Foamie, 6,49 Euro**

5 KRÄFTIGEND. *Haar Tonikum Rosmarin von Bi Good, 4,49 Euro**



Good Hair Days

Lange wurde dem Haar selbst zu viel Beachtung geschenkt – heute weiß man: Auch auf die Wurzel kommt es an. Die Kopfhaut ist tatsächlich eine der talgdrüsenreichsten Zonen des Körpers, weshalb ein ausgewogenes Mikrobiom entscheidend ist, um Schuppen sowie Irritationen wie Trockenheit und Juckreiz vorzubeugen. Zu eng gebundene Frisuren können der Kopfhaut ebenso schaden wie zu aggressive Shampoos oder Stylingrückstände. Regelmäßige Massage und Peelings sorgen für eine gute Durchblutung und für eine Tiefenreinigung – beide stärken die Kopfhautgesundheit und beugen Irritationen vor.



NEU

Hakle®

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



Fragen an die Beauty-Chefin

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

DEZENT.
Lash & Brow
Designer
Shaping And
Conditioning
Mascara Gel
von Catrice,
2,99 Euro*



Was ist eine Clear Mascara?

Die farblose Wimperntusche kommt vor allem beim gehypten No-Make-up-Look zum Einsatz. Aufgetragen wird sie wie eine klassische Mascara. Sie verlängert und färbt die Wimpern nicht, sorgt aber für Schwung, definiert, fixiert und unterstreicht den natürlichen Farbton der Wimpern. Nicht vergessen: Auch eine Clear Mascara muss abgeschminkt werden!

NATURSCHOPF.
Pflanzenhaarfarbe
Terra von Sante,
9,49 Euro*

Ich kann mir nicht vorstellen, wie die KI für Konsument:innen in der Beauty eingesetzt werden soll.

Durch die KI wird es auch in der Kosmetik individueller und intelligenter. Alleine durch ein schlichtes Selfie kann eine App in Sekunden Hautstruktur, Pigmentflecken, Porengröße, Faltentiefe etc. analysieren, um dann perfekt abgestimmte Produkte und Routinen zu empfehlen. Virtuelle Try-ons machen es leichter, Lippenstifte oder Haarfarben zu testen, bevor man sie kauft.



Decken Pflanzenhaarfarben graue Haare komplett ab?

Ja, das funktioniert, vor allem bei noch nicht ganz ergrautem Haar. Die Farben bestehen meist aus pulverisierten Pflanzen wie Henna, Indigo, Cassia oder Amla und ummanteln das Haar mit einer Farbschicht, die auch noch schützt und stärkt. Für eine komplette Deckkraft kann es allerdings sein, dass die Behandlung öfter wiederholt werden muss.

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



**Die Kunst,
LANGE GUT
zu LEBEN**

Zwischen Biohacking, teuren Supplements und alten Weisheiten steckt die Wahrheit oft im Alltag. Ein Report über Longevity und einen eigentlich relativ leichten Zugang dazu.

VON Pia Prilhofer

Longevity (dt. Langlebigkeit) ist derzeit in aller Munde. Gesundheit, Wellness und Lifestyle haben sich zu einer lukrativen Branche entwickelt: von Biohacking-Experimenten wie bei Bryan Johnson bis hin zur klassischen Mittelmeerdiät. Der Trend aus den USA ist längst bei uns angelangt. Wirklich neu ist er jedoch nicht – der Wunsch nach einem langen, gesunden Leben ist so alt wie die Menschheit selbst. Neu ist lediglich das Rebranding zur Lifestyle-Parole, mit der sich ganze Märkte plötzlich neu erfinden lassen.

Schon in der Antike strebte man nach einem langen, gesunden Leben. So sah Hippokrates Altern und Gesundheit eng mit einem ausgewogenen Lebensstil verknüpft. Seine Empfehlung wirkt dabei verblüffend zeitlos: maßvolle Ernährung, Bewegung, Schlaf, geistige Aktivität und Leben im Einklang mit der Natur. „Langlebigkeit war jedoch kein zentrales philosophisches Thema“, erklärt der Philosoph Eugen Schulak, „Altern galt schlicht als Geschenk der Götter. Platon, Aristoteles und Epikur wurden immerhin um die 80 Jahre alt. Das ist beeindruckend, wenn man bedenkt, dass diese Menschen vor rund 2.500 Jahren lebten – offensichtlich haben sie vieles richtig gemacht.“ Für Internist Marcus Franz liegt hohes Alter in der menschlichen Biologie begründet: „Was die Zellfunktion angeht,

so ist es durchaus möglich, 120 oder 125 Jahre alt zu werden. Entscheidend sind dabei aber die Rahmenbedingungen wie genetische Disposition, epigenetische Einflüsse sowie ein gesunder Lebensstil.“ Laut Franz hätte selbst der Steinzeitmensch Potenzial zum Hochbetagten gehabt, wurde aber unter anderem durch Raubtiere und Infektionen ausgebremst.

Keine strikten Regeln

In Österreich hat sich die Lebenserwartung dank besserer Medizin, Hygiene und Ernährung in 150 Jahren nahezu verdoppelt. Seit Jahresbeginn leben über 1.700 Hundertjährige im Land – doch Länge allein zählt nicht. „Der Begriff Longevity muss immer im Zusammenhang mit Life Quality gesehen werden – nicht bloß mit der reinen Anzahl an Lebensjahren“, so Franz. Interessanterweise erfordert eine gute Lebensqualität nicht zwangsläufig aufwendige Treatments, teure Supplements oder Hightech-Programme. Oft sind es einfache, alltägliche Routinen, die unsere Gesundheit stärken – wie Franz in seinem neuen Buch *Länger leichter leben* anschaulich zeigt.

Darin präsentiert er ein alltagstaugliches Gesundheitskonzept, das mehr bietet als den üblichen Longevity-Hype: keine strikten Regeln, sondern flexible Möglichkeiten, die jede:r nach Gefühl wählen kann. Seine Botschaft: „Wer rechtzeitig gegensteuert, kann seinen Gesundheitsverlauf maßgeblich verbessern. Es ist nie zu spät, etwas für die eigene Gesundheit zu tun – auch mit 60 oder 65 lässt sich noch viel verbessern.“ ➤



EXPERTE FÜR SINNFragen.

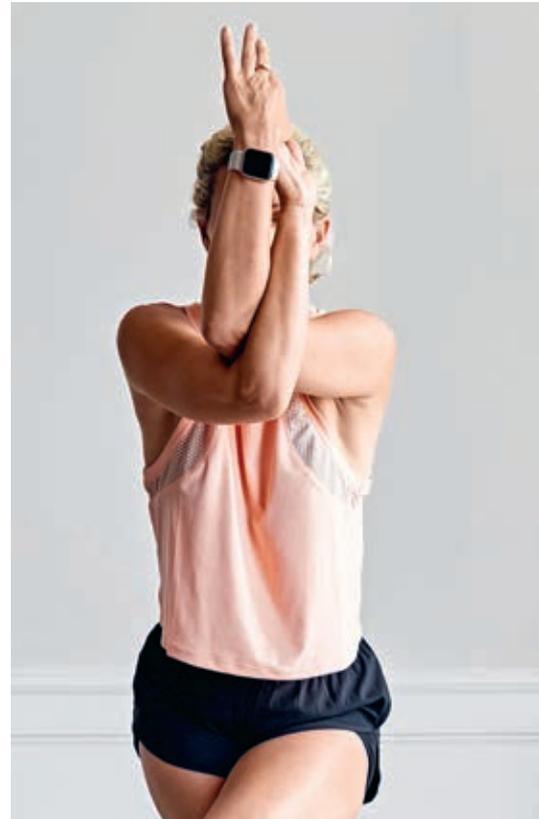
Dr. Eugen-Maria Schulak gründete die erste Philosophische Praxis Wien, schrieb u. a. mehr als 10 Bücher und hat verschiedene Lehraufträge inne.



EXPERTE FÜR GANZKÖRPERGESUNDHEIT.

Dr. Marcus Franz, Facharzt für Innere Medizin mit 35+ Jahren Erfahrung, steht für ganzheitliche Medizin und setzt auf Prävention statt Reparatur.

**Es ist nie zu spät, ETWAS FÜR DIE
EIGENE GESUNDHEIT ZU TUN – AUCH MIT
60 ODER 65 LÄSST SICH noch viel verbessern**



MAG. MARGIT FENSL.

Ernährungswissenschaftlerin, -beraterin nach TCM, akademische Kinesiologin mit eigener Praxis.

Sein Konzept: sieben Säulen – angeführt von Ernährung und Verdauung als Basis für Vitalität. Eng damit verknüpft ist das oft unterschätzte Immunsystem. Gesundheit entsteht für ihn aus Balance – nicht durch einzelne Maßnahmen wie intensiven Sport, sondern durch Ernährung, Bewegung, Regeneration, mentale Stabilität, medizinische Vorsorge und bewusst gestaltete Freizeit. Vor allem Letzteres ist nicht zu unterschätzen: „Unsere Gesellschaft ist von passiver Unterhaltung geprägt, doch Studien zeigen: Menschen mit aktiven Hobbys sind kognitiv deutlich leistungsfähiger“, so der Internist.

Pflanzen sind Gamechanger

Auch Ernährungsberaterin Margit Fensl betont die zentrale Rolle einer ausgewogenen Kost für die Prävention ernährungsbedingter Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes oder bestimmte Krebsarten. In ihrem Bestseller *Die Jungbrunnen-Küche* legt sie den Fokus auf pflanzliche Lebensmittel, da diese besonders reich an Polyphenolen und sekundären Pflanzenstoffen sind, die Zellen schützen und Lang-

MENSCHEN MIT AKTIVEN HOBBYS SIND KOGNITIV deutlich leistungsfähiger

lebigkeit fördern. Dabei ist es eben nicht egal, ob diese biologisch oder konventionell unter der Verwendung von Nährlösungen oder anderen chemischen Substanzen gezüchtet werden, denn je stärker sich die Pflanze selbst schützen muss, desto wirksamer ist ihr Schutz für den Menschen.

Auf die Frage, was sie von Supplements hält, meint Fensl: „Isolierte Vitamine und Spurenelemente haben ihre Berechtigung, aber nur in einem sinnvollen Rahmen und niemals hochdosiert – auf Verdacht“, so die Expertin. „Die Natur verpackt diese Stoffe ja bewusst in Lebensmitteln, wo sie in einem Wirkstoffverbund vorliegen – und genau dieser natürliche Mix ist in vielen Fällen der

entscheidende Vorteil gegenüber isolierten Präparaten.“ Für sie gilt: „Je abwechslungsreicher die Ernährung, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass der Körper eine breite Palette an wirksamen Stoffen erhält, die das Wohlbefinden und die Gesundheit unterstützen.“

Dass ein langes gesundes Leben nicht nur von einem Parameter abhängt, macht die sogenannte Telomerase, das körpereigene „Anti-Aging-Enzym“, deutlich. Sie schützt die Telomere, die Schutzkappen der Chromosomen, und kann so den Zellabbau bremsen. Aktiviert wird die Telomerase etwa durch Fasten, Ausdauertraining oder Intervalltraining. Während Stress die Aktivierung des Jungbrunnen-Enzyms hemmt, schützt Meditation nachweislich. Und auch Ernährung spielt eine Schlüsselrolle: Zuckerhaltige Getränke, Wurstwaren, Rauchen und andere Genussgifte beschleunigen die Verkürzung, während Polyphenole aus Obst, Gemüse, grünem Tee, Kräutern oder Gewürzen sowie Omega-3-Fettsäuren die Telomere intakt halten.

Glaube als Lebenselixier

Für Schulak hat Longevity aber noch einen weiteren Aspekt, der über die Gesundheit hinausgeht. Stichwort: Genuss. „Wer das Leben nicht genießen kann und permanent im Konflikt steht, schadet damit nicht nur anderen, sondern auch sich selbst“, so der Philosoph, und verweist auf ein Zitat Platons – dass „ein Mensch mit ruhiger, glücklicher Natur im Alter kaum leidet. Wer dagegen verbissen, ständig nörgelnd, geizig oder im Dauerstreit lebt, für den ist ein langes Leben kaum erstrebenswert.“ „Was bringt's, 100 zu werden, wenn man 100 Jahre grantig ist?“, meint Schulak. Aber auch die Rolle von Religiosität und Spiritualität sieht er, wenn es um die Thematik Longevity geht, als spannend und auch wichtig. „Studien zeigen, dass religiöse Menschen tendenziell länger leben. Überzeugungen, wie der Glaube an ein Leben nach dem Tod oder an Wiedergeburt, können dazu führen, dass man andere – und auch sich selbst – besser behandelt und ein exzessives, selbstschädigendes Leben meidet.“ ➤

Fotos: Getty Images (2), Bettina Höppl

fenjal

EINFACH ICH SEIN



MEHR ALS KÖRPERPFLEGE - BALSAM FÜR HAUT UND SEELE.

fenjal CLASSIC -

Verwöhnen Sie Ihre Sinne mit einem einzigartigen Duft- & Pflegerlebnis, das augenblicklich ein Gefühl von Wärme & Geborgenheit weckt.

www.fenjal.de

Womit wir wieder dort wären, wo wir hinwollen – bei einer bewussten Lebensgestaltung. Gegenwärtig wird Langlebigkeit oft als Projekt verstanden, das sich mit Infusionen, Pillen und Geräten vermeintlich kontrollieren lässt. In einer technisierten Welt greifen viele lieber zu teuren Lösungen, als Ernährung und Bewegung in den Mittelpunkt zu stellen, was kostengünstiger wäre, aber auch öfter eine Auseinandersetzung mit dem inneren Schweinehund bedeuten würde. „Ich habe mitunter das Gefühl, dass manche Menschen denken, sie ersparen sich damit die fehlende Bewegung oder das gesündere Essen“, so Schulak.

Es ist also ja ganz einfach: Wer bewusst lebt, auf Ernährung, Bewegung, mentale Balance und soziale Kontakte achtet, schafft die besten Voraussetzungen für ein langes, gesundes Leben – ganz ohne teure Pillen oder Hightech-Tricks. |



Buchtipps



Marcus Franz: *Länger leichter Leben. Ein ganzheitliches und alltagstaugliches Gesundheitskonzept.* Eulogia Verlag 2025, ca. 21,30 Euro.



Margit Fensl, P.A. Straubinger, Nathalie Karré: *Die Jungbrunnen Küche.* Kneipp Verlag 2020, 25,50 Euro.

Fotos: Getty Images, beige stellt (2)

SCHÖNE & GESUNDE ZÄHNE. EIN LEBEN LANG!

Würden Sie Ihre Zähne einem Schweizer Universitätsprofessor und einer renommierten österreichischen Zahnärztin anvertrauen?

Ja!

Die **Top Smile Day und Night Care** Serie vereint universitäre Forschung und modernste Wirkstoffe. Schützen auch Sie Ihre Zähne wie Zahnärzte es tun!



✓ INTENSIVER KARISSCHUTZ

✓ DENTALES ANTI AGING

✓ FÜR GESUNDES ZAHNFLEISCH

In ausgewählten Bipa Filialen erhältlich

Beste Qualität? Leben wir!

Deine BIPA Marken.



bipa.at/bipamarken
Das Leben ist schön.

erhältlich bei
BIPA

GENIAL!

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



JETZT NEU: DIE DR. BECKMANN WEICHPÜL-BLÄTTER



Einfach erstaunlich.

VON Pia Prilhofer



Inhaltsstoffe erklärt: **Alkohol**

Alkohol im Glas kennt jede:r, aber was macht er in der Kosmetik? Und gibt es tatsächlich „guten“ und „schlechten“ Alkohol? Wir klären auf.

Was er ist

Alkohole sind eine ganze Familie von Stoffen, die eine bestimmte chemische Gruppe (die Hydroxylgruppe) gemeinsam haben. Sie sind entweder natürlichen Ursprungs, können aber auch synthetisch hergestellt werden. Wichtig ist die Unterscheidung zwischen kurzkettingen Alkoholen (z. B. Ethanol, Isopropanol) und langkettigen oder Fettalkoholen (z. B. Cetyl- oder Stearylalkohol). Erstere sind leichter und verdunsten schnell, letztere sind „fettiger“ und die Produkte, in denen sie enthalten sind, cremiger.

Was er kann

Nur weil „Alkohol“ auf der Verpackung steht, heißt das nicht, dass das Produkt schlecht für die Haut ist. Es kommt erstens auf die Menge und zweitens auf die Art an. Während kurzkettinge Alkohole als Lösungs- und

Konservierungsmittel dienen, verbessern langkettige bzw. Fettalkohole die Textur und sorgen für eine weiche, geschmeidige Haut. Kurzkettinge Alkohole werden oft mit Hautreizungen und Trockenheit assoziiert – und bei sensibler Haut ist hier tatsächlich Vorsicht geboten.

Wer ihn braucht

Fettige, unreine Haut profitiert von Produkten mit „leichtem“, kurzkettingem Alkohol – er entfernt überschüssiges Fett und hinterlässt ein frisches, mattes Hautgefühl. Auch wer schnell einziehende Produkte mag – wie leichte Seren oder Gesichtswasser –, kann zu alkoholhaltigen Formulierungen greifen. Für empfindliche und trockene Haut eignen sich Produkte mit Fettalkoholen (z. B. Cetylalkohol, Stearylalkohol), die beruhigend wirken und Feuchtigkeit spenden.



ANREGEND. Retinal Age Reverse Cream von Transparent Lab, 18,99 Euro*



SPANNUNG. Tagescreme Kollagen Aktiv von Judith Williams, 11,99 Euro*

REINE HAUT-TYPSACHE!



EBENMÄSSIG. Liquid Illuminator von No Cosmetics, 999 Euro*



STRESSFREI. CBD 24h Creme Hanf von Bi Good, 3,99 Euro*

Fotos: Getty Images, Hersteller (4)

BIPA

Vorfreude mit Erinnerungen aus dem BIPA Fotoshop.

Die volle
Auswahl und Infos zu
Lieferzeiten gibt es hier



foto.bipa.at

BIPA FOTOSHOP

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

- DIY- & Tischadventkalender
- immer zum Top-Preis
- praktische Gestaltungshilfen
- Lieferung in die Lieblingsfiliale
oder nach Hause

BIPA
TISCHADVENT-
KALENDER
mit Holzfuß
15 x 15 cm

**BIPA
MARKE
NUR**

9⁹⁹





Düfte im Generationen-Check Rosine oder Rose?



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

VON Pia Prilhofer

FELIX: Jetzt bin ich aber gespannt, denn der Name verspricht ja offenbar Mittelamerika in der Flasche.

PIA: Und dein erster Eindruck?

FELIX: Rosinen!

PIA: Rosinen? Riechen wir am gleichen Flakon?

FELIX: Ja. Weißt du noch, als wir bei Olli in England gekocht haben – da hat es als Nachspeise Kaiserschmarren gegeben, dazu haben wir Rosinen in Rum getränkt, und genau daran erinnert es mich. Zumindest der Auftakt – ein leicht fruchtiger, erdiger, süßlicher Ton.

PIA: Du hast recht – es hat tatsächlich etwas Rosiniges.

FELIX: Rosiniges? Das Wort gibt es?

PIA: Jetzt schon. Ich finde aber auch, dass der Duft ein leichtes Zimtaroma hat, dazu dieses Balsamische, etwas Holziges.

FELIX: Ich weiß, was du meinst – es ist fast so, als würde jemand eine Decke aus Holz und Honig um dich legen.

PIA: Genau, als ob Holz langsam in

der Sonne schmilzt. Für mich eindeutig ein schöner Amberduft, der im Auftakt etwas leicht Fruchtig-Frisches hat, und ja, auch Zimt.

FELIX: Ich würde den Duft am ehesten so beschreiben: Er ist süß, ohne ein klassischer Gourmand-Duft zu sein, erdig, ohne dabei diesen waldigen Touch zu haben, und würzig, ohne jemals scharf oder beißend zu wirken. Von allem ein wenig.

PIA: Gute Beschreibung. Also, was ist drinnen?

FELIX: Oh, Überraschung: Kardamom! Das hätte ich nicht gedacht. Aber wenn man's weiß, dann wird klar: Das gibt die leicht kühle Würze zu Beginn. Und, wer sagt's denn: Zimt.

PIA: Daher auch diese warm-kühle Mischung in der Kopfnote.

FELIX: Genau, was ich als frischen Zimt bezeichnet hätte. Mit der Frucht lag ich daneben. Dafür ist auch noch Zeder enthalten.

PIA: Und zwei verschiedene Rosensorten, die, wenn man es weiß, auch schön zum Vorschein kommen und dem Duft vielleicht auch diesen leicht orientalischen Touch geben. Und: Perubalsam. Das macht das wunderschöne Amberaroma.

FELIX: Also am Ende ist es weniger „Rosinen in Rum“, sondern eher Kardamom, Rose, Balsam und Holz.

PIA: Eine wirklich gut gelungene Kombination, bei der irgendwo dazwischen die Rosinen liegen, die allerdings nur wir beide riechen.

FELIX: Perfekt! Dann vergeben wir einfach die inoffizielle Note: Rum-Rosine.



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.



RUM-ROSINE. *Tierra Maya*, 100 ml 160 Euro, nissaba.com

NEU

WHITE NOW

★ 3 IN 1 ★

ZEIGE DAS
STRAHLENDE WEISS
DEINES LÄCHELNS!



mentadent

VON Karin Garzarolli

ALL-IN-ONE. Einen Rundumschutz mit Natriumfluorid, Menthol und Eucalyptol für Zahnfleisch und Zähne bietet die Complete Zahnpasta von Bi Life Dent, 0,99 Euro*



STARK. Schutz vor säurebedingtem Zahnschmelzabbau gibt es mit Proschmelz von Sensodyne, 5,49 Euro*



NATÜRLICH. Das Zahnpulver von Bi Good verspricht gründliche Reinigung und frischen Atem, 4,99 Euro*

AUSGEKLÜGELT. Die Biocare von Swissdent sorgt für eine natürliche Aufhellung, kräftige Zähne und regeneriertes Zahnfleisch, ab 12,90 Euro, swissdent.com



ZAHNPASTEN 2.0

Putzen mit Plus

Kamille, Aktivkohle, Hydroxylapatit – moderne Zahnpasten haben neue Inhaltsstoffe und können mehr. Wir verraten, wie und wogegen sie eingesetzt werden.



VACLAV VELKOBORSKY
Zahnarzt und
Gründer von Swissdent
Zahnpflege,
swissdent.ch

Zahnpasten werden zunehmend mit „cleveren Inhaltsstoffen“ beworben.

Welche Zusätze sind sinnvoll – und wo sollte man eher kritisch bleiben?

Kamille kann das Zahnfleisch beruhigen, Entzündungen lindern und leicht antibakteriell wirken – sie ist also eine sanfte Unterstützung, gerade für Menschen mit empfindlichem Zahnfleisch. Aber: Die Effekte sind nicht stärker als bei klassischen Inhaltsstoffen wie Fluorid. Aktivkohle bringt tatsächlich wenig. Sie kann kaum „entgiften“ oder bleichen, wie oft versprochen wird – meist entsteht der Effekt nur durch Abrieb, was den Zahnschmelz langfristig schädigen kann. Deutlich interessanter ist Hydro-

xylapatit: ein Stoff, der unserem natürlichen Zahnschmelz ähnelt. Er kann kleine Schäden auffüllen, die Zähne remineralisieren und empfindliche Stellen beruhigen. Hier fehlen zwar noch große Studien, aber die bisherigen Ergebnisse sind vielversprechend.

Viele Menschen leiden unter sensiblen Zähnen oder Zahnfleischproblemen. Welche Wirkstoffe können da tatsächlich Linderung bringen?

Bei empfindlichem Zahnfleisch sind beruhigende Zusätze wie Kamille oder Aloe vera gut. Wer schmerzempfindliche Zähne hat, sollte auf Inhaltsstoffe achten, die die Nervenreizleitung reduzieren – etwa Kaliumsalze –, oder auf Hydroxylapatit, das die Oberfläche stärkt und so Überempfindlichkeiten mindert. Ganz grundsätzlich bleibt Fluorid unverzichtbar, weil es den Zahnschmelz härtet und zuverlässig vor Karies schützt.

Hydroxylapatit gilt als moderner Allrounder in der Zahnpflege. Was kann dieser Stoff besser als etwa Fluorid?

Hydroxylapatit funktioniert wie ein Schutzfilm, der sich jedoch abwäscht. Die patentierte Formel der Swissdent Crystal hingegen verdichtet nachweislich Schmelzmoleküle, macht den Zahnschmelz dicker und die Zähne weißer. Fluorid ist Goldstandard, geht es um Kariesvorbeugung.

Worauf sollte man beim Kauf einer Zahnpasta generell achten?

Ein Blick auf den RDA-Wert lohnt sich. Er zeigt, wie stark eine Zahnpasta abrasiv wirkt. Werte unter 70 gelten als sanft und schonend für den Zahnschmelz. Wird der RDA nicht angegeben, ist das meist kein gutes Zeichen – dann ist die Paste oft sehr abrasiv und reibt den Zahnschmelz ab. Die beste Zahnpasta ist die, die zu den eigenen Bedürfnissen passt.

VON Claudia Hubmann
& Karin Garzarolli



*WETTERFEST.
Die Wildling-Boots
haben Platz für
kuschelige Einlege-
sohlen und ein Paar
dicke Socken.*

Fast wie barfuß

Mit ihrem breiten Fußbett und der extradünnen Sohle sind die neuen Gummistiefel von Wildling flexibler als andere Modelle. Das Gefühl, den Boden bei jedem Schritt zu spüren, ist anfangs ungewohnt, macht dann aber richtig Lust auf Bewegung im Freien. Das spezielle Profil bietet auch auf rutschigem Herbstlaub Halt.

wildling.shoes



NORWEGER RELOADED

Natürlich finden sich in den Kollektionsteilen von Tove Grane und Øyvind Lauritzen auch die klassischen Norwegerdesigns wieder. Nur eben modern interpretiert und nachhaltig produziert. Sportswear, inspiriert von der Vergangenheit, gemacht für die Zukunft.

Merino-Pullis ab 149 Euro, www.wenorwegians.com

Endurance heißt der isotonische Durstlöscher von Ringana. Der Kohlenhydrat-Elektrolyt-Mix spendet dem Körper beim und nach dem Workout Energie. Einfach den Inhalt eines Sachets mit 500–700 ml Wasser mischen, und schon fällt das Durchhalten leichter.

47,30 Euro / 14 Sachets, ringana.com

Gimme more!



Abschalten de luxe

Vom Skifahren ins Wellnessparadies und weiter zum Sightseeing in Trient oder Bozen? Geht ganz gut im Solea Dolomiti Boutique & Spa Hotel. Vor Ort kann man das Panorama der unendlichen Weite des Trentino – Alto Adige wirken lassen, in die Spawelt eintauchen und sich kulinarisch verwöhnen lassen.

Ab 210 Euro inkl. Halbpension, dolomiti.solea-hotels.com

Wir stellen vor...

Dominique Scharax

movemindfood.com



„Wir haben nur ein Zuhause: unseren Körper“, ist die Überzeugung von Dominique Scharax. Die ganzheitliche Gesundheitscoachin und vierfache Mama hat über 20 Jahre Erfahrung als Kinesiologin, Yogalehrerin, Pilates-Trainerin, Ernährungsexpertin und Breathwork-Coachin.

Mit „Move Mind Food“ erschuf sie ein Rundumkonzept für moderne Selbstfürsorge: „Es geht nicht darum, Regeln zu befolgen, sondern darum, sich selbst zu spüren, Klarheit zu gewinnen, bewusste Entscheidungen zu treffen, mit Freude statt Druck.“

Move – Yoga, Pilates oder Bodyweight-Training helfen, Freude an Bewegung wiederzuentdecken.

Mind – eine Kombination aus Coaching, Kinesiologie und Embodiment unterstützt Klarheit und Stabilität.

Food – eine gesunde Beziehung zum Essen steht im Vordergrund.

Statt strikter Pläne gibt es einen alltagstauglichen und flexiblen Zugang zu ganzheitlicher Gesundheit. Dominique bietet Einzelcoachings, Retreats, Corporate-Health-Workshops für Unternehmen und – ganz neu – Online-Kurse wie „Mama in Balance“ und „Haltungskorrektur in 30 Tagen“ an.

Online-Kurse, ab 330 Euro

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

Money Talk

Über Geld spricht man nicht? Doch, sagt die Expertin. Und dass Geld – entgegen veralteten Glaubenssätzen – überaus richtig, wichtig und gut sei. Das sollten auch unsere Kinder wissen.

VON Bianca Blum

family talk:



MIT DANIELA SUSSMANN
Börsenexpertin, Autorin &
Gründerin der Dr. Suß-
mann Consulting GmbH
drdanielasussmann.de

WIE WICHTIG IST GELD?

Geld ist wichtig, weil es letztlich Freiheit bedeutet. Mit Geld kann man entscheiden, wie man wirklich leben will – ob man Zeit mit den Kindern verbringt, die Welt bereist oder einfach ruhig schlafen möchte. Wer kein Geld hat, denkt ständig nur darüber nach.

WO FÄNGT FINANZBILDUNG BEI KINDERN AN?

Im Alltag. Wenn das Kind im Supermarkt fragt: „Was kostet das?“ oder „Wie viel verdienst du?“ – da kann man ansetzen und offen antworten. Wichtig ist: nicht warten, bis Kinder 18 sind. Schon im Grundschulalter kann man einfache Zusammenhänge erklären, etwa was sparen oder investieren bedeutet. Am besten ein Junior-

Depot einrichten und es über die Jahre aufbauen und erklären. Besonders hilfreich ist es auch, wenn Sie als Vorbild dienen und offen über Geld sprechen.

WANN SOLLTE MAN MIT TASCHENGELD BEGINNEN UND WIE?

Sobald ein Kind zählen kann, ist es bereit für Taschengeld – meist ab etwa fünf oder sechs Jahren. Wichtig ist, dass es regelmäßig erfolgt, am besten wöchentlich ein bis zwei Euro. Und das Kind sollte selbst entscheiden dürfen, wie es mit dem Geld umgeht.



Backpackers

Hinter dem Label Kwio stehen die Eltern Thorsten und Minka Frackenpohl. Ihr Vorzeigeprojekt: der mitwachsende Schulrucksack Bagg, der von 100 bis 150 cm Körpergröße passt. Er ist aus 100% recyceltem Polyester hergestellt und in acht verschiedenen Farben erhältlich. Set inkl. Turnbeutel, Mäppchen, Regencover und Wechselcover, 239 Euro.
kwiokids.com

Advent, Advent ...

Ja, es ist wieder so weit! Für alle, die DIY-Adventkalender vorbereiten, beginnt die Vorweihnachtszeit bekanntlich schon im November. Die 24 hübschen, faltbaren Boxen aus dem Bipa Fotoshop lassen sich – alle Jahre wieder! – mit Fotos und persönlichen Texten versehen – und auch noch mit Kleinigkeiten befüllen. Persönlicher geht es nicht. 14,49 Euro.
bipa.at/fotoshop

Kleine Expert:innen

Die Meiki-App der Oesterreichischen Nationalbank will Kindern finanzielle Kompetenzen und wirtschaftliches Wissen vermitteln. Durch unterschiedliche Spiele, Levels und Missionen werden Kinder motiviert, sich mit Konsum, Umgang mit Geld und wirtschaftlichen Zusammenhängen zu beschäftigen. Sie können sich beispielsweise auch Sparziele setzen und ihre regelmäßigen Beiträge dokumentieren. Die App selbst kostet nichts ;) In allen gängigen Stores.

Female Fitness

Viele Frauen setzen falsche Schwerpunkte im Training. Um langfristig fit und gesund zu bleiben, sollten sie spezifisch trainieren – mit gezielten Trainingsreizen, die den Zyklus und die hormonelle Dynamik des weiblichen Körpers berücksichtigen.

VON Daniela Jasch

Möglichst schlank sein. Das war für viele Frauen lange Zeit das Fitnesscredo Nummer eins. Das vorherrschende Schönheitsideal des Dünnseins hat über die vergangenen Jahrzehnte die Art und Weise beeinflusst, wie Frauen sich um ihren Körper gekümmert haben. Die meisten setzten vorrangig auf Cardio-Training und strampelten sich am Laufband oder Stairmaster ab, mit dem Ziel, Kalorien zu verbrennen und Fett abzubauen. In die Kraftkammer, um Gewichte zu stemmen, verirrten sich die wenigsten. In der Ernährung waren energiespendende Kohlehydrate und Fette als Dickmacher verpönt.

Mut zu Muskeln

„Das Bild der schlanken Frau hat jahrzehntelang gesundheitliche Aspekte untergraben“, sagt Tabea Lorch. Die Sportwissenschaftlerin und Lauftrainerin plädiert in ihrem neuen Buch *Frauen trainieren anders* für ein modernes Trainingsnarrativ für Frauen. Stark und nicht dünn ist das neue Schön. Kraft, Energie und Gesundheit sollten laut Tabea Lorch als attraktive Merkmale gelten. „Frauen zögern oft, weil Krafttraining lange mit ‚männlicher‘ Ästhetik assoziiert wurde oder weil ihnen der Zugang fehlt. Hier braucht es ein Umdenken: Muskeln sind keine ‚Bodybuilder-Option‘, sondern ein Schutzfaktor für Hormonbalance, Stoffwechselfgesundheit und Lebensqualität bis ins hohe Alter“, macht die Sportwissenschaftlerin Frauen Mut zu mehr



BUCH-TIPP:
Tabea Lorch:
Frauen trainieren
anders. Fitness
und Sport im
Einklang mit
deinen Hormonen.
Mankau Verlag,
ca. 20,50 Euro

Muskeln. „Viele Frauen trainieren entweder zu viel oder setzen falsche Schwerpunkte – etwa mit endlosen Cardio-Einheiten, anstatt gezielt Krafttraining einzubauen.“ Schließlich beginne bereits mit Anfang 30 der natürliche Abbau von Muskelmasse und Knochendichte. „Während der Perimenopause am Beginn der Wechseljahre ist dieser Abbau am gravierendsten, und da ist Krafttraining das wirksamste Gegenmittel“, weiß Lorch. Angst davor, unkontrolliert Muskulatur aufzubauen, müsse niemand haben. „Die weiblichen Muskelfasern sind anders zusammengesetzt, weswegen wir Frauen generell ein anderes, nicht zu muskulöses Aussehen haben, selbst wenn wir vermehrt Krafttraining machen“, versichert die Fitnessexpertin.

Frauenkörper ticken anders

Tatsächlich berücksichtigen gängige Trainingsempfehlungen die körperlichen Unterschiede und die Lebenswirklichkeit von Frauen wenig bis gar nicht. Dabei darf laut Tabea Lorch nicht außer Acht gelassen werden, dass Frauen noch heute in der Regel den überwiegenden Teil der Haushaltsarbeit bewältigen, länger bei den Kindern bleiben und oft allein schon aus zeitlichen Gründen weniger Sport als Männer treiben. Rein körperlich ist es Fakt, dass Frauen im Schnitt weniger Muskelmasse und mehr Fettgewebe als Männer aufweisen. Auch der Stoffwechsel funktioniert anders. So haben Frauen im Schnitt einen höheren Fettstoffwechsel in Ruhe und bei niedriger Intensität, was sich ►



**„Stark statt dünn
ist das neue
Schön! Kraft,
Energie und
Gesundheit sollten
als attraktive
Merkmale gelten.“**

nachweislich günstig auf lange Ausdauerleistungen auswirkt. Im Gegensatz zu Männern besitzen sie geringere Glykogenspeicher, wodurch sie bei hohen Intensitäten nicht die gleichen Effekte wie Männer erzielen. Insbesondere die Hormone Östrogen und Progesteron bewirken bei Frauen eine stärkere hormonelle Beeinflussung des Energiestoffwechsels.

Auch Ernährung – speziell das Timing von Mahlzeiten – sowie Regeneration und Erholung sind für Frauen laut Female-Performance-Coach Lorch noch wichtiger, um konstant leistungsfähig zu bleiben. „Frauen sollten beim Sport unbedingt die hormonellen Dynamiken des weiblichen Organismus berücksichtigen, um Muskelaufbau und Gewichtskontrolle zu erleichtern und Hormonstörungen zu vermeiden“, sagt Lorch. Falsches Training, zu wenig Regeneration und Energiemangel können laut der Fitnessexpertin zum Beispiel dazu führen, dass Frauen trotz ausreichend Sport nicht abnehmen oder sogar zunehmen.



Training auf einen Blick – was Frauen und Männer unterscheidet

| | Männer | Frauen |
|--------------------------|---|---|
| Hormone | Testosteron dominiert – wirkt konstant leistungssteigernd und muskelaufbauend | Zyklische Hormonlage (Östrogen, Progesteron) – kann Kraft, Ausdauer, Regeneration und Stimmung beeinflussen |
| Muskulatur | Im Vergleich zu Frauen: Höherer Anteil an schnell zuckenden Muskelfasern (Typ II) → mehr Explosivität, Maximalkraft | Im Vergleich zu Männern: Höherer Anteil an langsam zuckenden Fasern (Typ I) → bessere Ermüdungsresistenz, Ausdauerfähigkeit |
| Kraftpotenzial | Höhere absolute Muskelmasse (ca. 20% mehr) und Kraft durch Testosteron | Weniger Muskelmasse, aber gleiche relative Kraft pro Muskelquerschnitt |
| Stoffwechsel | Größere Glykogenspeicher, stärker kohlenhydratfokussiert | Besserer Fettstoffwechsel, weniger Glykogenspeicher |
| Verletzungsrisiko | Stabileres Bindegewebe, konstante Gelenksicherheit | Zyklisch erhöhte Verletzungsanfälligkeit (mutmaßlich um den Eisprung, durch erhöhte Gewebslockerung) |
| Trainingseffekt | Planbare, lineare Progression (weniger hormonelle Schwankung) | Bessere Anpassung durch zyklusbasiertes Training – Leistungshochs nutzen, Tiefs abfedern |
| Älterwerden | Muskelmasse und Knochendichte nehmen langsamer ab, Hormonlage bleibt stabiler | Deutlicher Muskel- und Knochenabbau in der Perimenopause, Krafttraining essenziell zum Erhalt |

„Der Zyklus kann als natürlicher Wegweiser dienen, um die Leistungsfähigkeit gezielt zu steigern!“

Hormonelle Dynamik

„Ich möchte Frauen darin bestärken, anders zu trainieren, nicht nur um bessere Leistungen zu erbringen, sondern auch um Zyklus- und Hormonstörungen zu bewältigen und menopausale Symptome zu lindern“, so Lorch. Und zwar mit einem hormongesunden, zyklusorientierten und individuell angepassten Training. „Gerade der natürliche Zyklus wird beim Training oft ignoriert, vielfach wird auch dagegen angekämpft“, meint Lorch. Dabei ist er ein Vitalzeichen des Körpers – und ein guter Wegweiser, um die Leistungsfähigkeit gezielt zu steigern, dem eigenen Potenzial entsprechend zu trainieren sowie Verletzungen zu vermeiden.

Wie sich Frauen die hormonelle Dynamik für bewusst gesetzte Trainingsreize zunutze machen können? „Nachdem der weibliche Zyklus in Phasen verläuft, in denen sich der Hormonspiegel und damit Belastbarkeit, Regenerationsfähigkeit und Verletzungsanfälligkeit verändern, können Frauen in jeder Phase Trainingsreize optimal set-

Zyklus-angepasstes Training

Faustregel: High Performance im Training sollte eher in der ersten Zyklushälfte stattfinden, aktive Balance und Ausdauer in der zweiten, ohne dass Einheiten oder bestimmte Sportarten komplett weggelassen werden.

1.–14. Zyklustag (Follikelphase + Eisprung): Höhere Intensitäten, neue Trainingsreize, Maximalkraft, Sprints. Für das Training mit Gewichten gilt: Im Bereich von drei bis acht Wiederholungen mit schwerem Gewicht bauen wir Kraft auf, ohne den Muskelquerschnitt zu erhöhen.

15.–28. Zyklustag (Lutealphase): Volumen erhöhen und Intensität leicht reduzieren, Fokus auf Technik, Stabilität, längere Grundlagen- ausdauerseinheiten, Mobility.

Während der Menstruation: Anpassung an Tagesform – leichte Bewegung kann Beschwerden lindern, Zwangspausen sind nicht nötig, wenn man sich wohlfühlt.

zen“, bekräftigt Lorch. Dabei gehe es weniger darum, bestimmte Sport- oder Bewegungsarten zu ersetzen, sondern in jeder Phase entsprechende Anpassungen vorzunehmen. Was oft wenig bekannt ist oder beachtet wird: Während des Eisprungs erreichen viele Frauen ihre gefühlte maximale Leistungsfähigkeit, aber durch die erhöhte Gewebslockerung besteht zu diesem Zeitpunkt auch ein leicht erhöhtes Verletzungsrisiko. Hier gilt es etwa besonders auf saubere Technik, Warm-ups sowie die eigenen Körpersignale ➤

Foto: Stocksy

BULLRICH Heilerde Kapseln:

„Und Ihr Bauch ist wieder im Gleichgewicht.“

Falls Magen und Darm aus dem Gleichgewicht geraten, kann Bullrich Heilerde auf natürliche Weise lindern.

Bindet Cholesterin aus der Nahrung

Zur unterstützenden Behandlung bei Reizdarm

Unterstützung der Darmsanierung

Bullrich Heilerde Kapseln und Pulver ultra fein sind Medizinprodukte. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



BULLRICH



Auch erhältlich

Medizinprodukt**

1

2

3

Medizinprodukt**

Medizinprodukt**

Medizinprodukt**

1| STABILER HALT. Kinesio Tape zur Unterstützung von Muskeln, Bändern und Gelenken, von Bi Life, 5,59 Euro*

2| STARKE STÜTZE. Bandage zur Stabilisierung schwacher oder belasteter Kniegelenke, erhältlich in den Größen S/M und L/XL, von Bi Life, 9,99 Euro*

3| GUT GEKÜHLT. Freeze Spray zur Linderung von Schmerzen oder Schwellungen, von Bi Life, 4,49 Euro*

zu achten. Nach der Regel steigen der Östrogenspiegel und die Muskelkraft bzw. auch die Fähigkeit, eine hohe Kraft in kurzer Zeit zu entwickeln. Idealer Moment also für mehr Maximalkrafttraining, während Intervallläufe je nach Leistungsfähigkeit lieber kürzer und schneller gestaltet werden sollten. In den Tagen vor der Regel dominiert das Hormon Progesteron, der Körper ist in der sogenannten Lutealphase weniger explosiv, dafür ausdauernder. Ein guter Zeitpunkt wiederum für moderates Ausdauertraining und Kraftausdauer. Intervalltrainings dürfen jetzt weniger intensiv ausfallen, dafür sollte umso mehr auf sauber ausgeführte Technik geachtet werden. Kurz vor und während der Regel passt für die meisten Frauen eine Phase der Regeneration. Wobei je nach Wohlbefinden leichte Einheiten eingeplant werden können.

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

** Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder eine sonstige aufgrund ihrer beruflichen Ausbildung dazu befugte Personen.

Fotos: beige stellt

BLUT- HOCHDRUCK?

ÜBERLASSE NICHTS DEM ZUFALL!



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

BIPA

Erhältlich
in Ihrer BIPA-Filiale
und im Webshop:
www.bipa.at

ecomед[®]
by medisana



Die Frisur vom Papa,



der RSV-Schutz von der Mama.

Impfen in der Schwangerschaft.

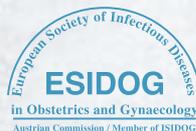
So können Sie Ihr Baby vor RSV schützen! Das Risiko einer Ansteckung mit RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus) ist bei Babys hoch, da ihr Immunsystem noch nicht vollständig entwickelt ist. Dies kann zu schweren Atemwegsinfektionen führen. Schwangeren wird daher eine einmalige RSV-Impfung empfohlen, wenn der Geburtstermin zwischen Oktober und März liegt. Die Impfung sollte 4–8 Wochen vor dem Geburtstermin erfolgen (gewöhnlich in der 32.–36. SSW).¹ Mehr über den rechtzeitigen Impfschutz auf:

www.baby-rsv-schutz.at

Eine Initiative des

in Kooperation mit

mit freundlicher Unterstützung von



Take it easy



Schneller, besser, produktiver ist das Mantra unserer Zeit.
Doch was, wenn Gelassenheit der eigentliche Schlüssel zu mehr Kraft ist?
Wir haben nachgefragt, wie man loslassen kann.

VON **Birgit Brieber**

Gelassenheit, auch „Gleichmut“, „innere Ruhe“ oder „Gemütsruhe“ genannt, ist die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen die Fassung zu bewahren und angemessen zu reagieren, ohne unnötig Energie zu verschwenden. Folgendes weltbekannte Zitat bringt auf den Punkt, was sich viele im Alltag wünschen: „Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Der Spruch ist als „Gelassenheitsgebet“ (Serenity Prayer) bekannt und wird dem US-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr (1892–1971) zugeschrieben. Er soll ihn um 1934 formuliert und in Predigten verwendet haben. Berühmt wurde das Gebet später vor allem dadurch, dass es von den Anonymen Alkoholikern ab den 1940er-Jahren in ihre Praxis und Literatur übernommen wurde. Einige Forscher:innen wiesen darauf hin, dass es inhaltlich ähnliche Gedanken schon in der antiken Philosophie gab, etwa bei den Stoikern Epiktet und Marcus Aurelius, die ebenfalls lehrten, zwischen beeinflussbaren und unbeneinflussbaren Dingen zu unterscheiden.

Über 1.800 Jahre später trifft allein das Wort Gelassenheit mitten ins Herz des hektischen Alltags vieler Getriebener. Gemeint ist nicht bloß die Abwesenheit von Stress, sondern eine Haltung, die uns hilft, klar zu bleiben, wenn es stürmisch wird. Gelassene Menschen kennen ihre persönlichen Grenzen, konzentrieren sich auf das Wesentliche und lassen sich nicht von Ängsten oder Grübeleien aus dem Gleichgewicht bringen. Mit Gelassenheit lebt es sich leichter und viele von uns üben sich ständig darin. Mit wechselndem Erfolg.

Sandra Block ist Gelassenheitscoachin und drückt es so aus: „Gelassenheit ist kein Schönwetterzustand. Es darf stressig sein. Entscheidend ist, wie bewusst ich mit Situationen umgehe.“ Für sie bedeutet Gelassenheit nicht permanente Ruhe, sondern Selbstbestimmung: die Fähigkeit, zu wählen, wann man Tempo herausnimmt und wann man bewusst Gas gibt.

Ihre beruflichen Wurzeln liegen im Kindergarten, einem Ort, an dem Gelassenheit täglich auf die Probe gestellt wird. Dort stellte sie sich immer wieder die Frage: Wie lassen sich Strukturen schaffen, die allen Beteiligten mehr Leichtigkeit ermöglichen? Diese Suche führte sie zur Ausbildung als psychosoziale Beraterin und schließlich zur Spezialisierung auf Gelassenheit. Heute begleitet sie Menschen in Umbruchphasen, wenn der Alltag kippt: Konflikte in Beziehungen, Druck im Job, lähmende

Selbstzweifel. „Egal ob Familie, Beruf oder innere Ansprüche: Gelassenheit kann in jedem Bereich ein Schlüssel sein“, so Block.

Das Leben der anderen

Besonders häufig suchen Frauen Blocks Unterstützung. Nicht weil Männer gelassener wären, sondern weil Frauen einfach eher über Belastungen sprechen. In ihren „Happy Hours für die Seele“, einem Mix aus Workshop und Gesprächskreis, zeigt sich immer wieder ein Kernthema: der Vergleich mit anderen. „Viele glauben, alle anderen hätten ihr Leben besser im Griff. Social Media verstärken das enorm“, erklärt Block. Dieses Gefühl verleitet dazu, das eigene Tempo aus den Augen zu verlieren. Eine Klientin etwa fühlte sich ständig zu langsam – bei der Arbeit, im Haushalt, in der Partnerschaft. Erst im Coaching wurde deutlich: Sie wollte eigentlich gar nicht schneller sein. Der entscheidende Schritt war, sich selbst die Erlaubnis zu geben, das eigene Tempo zu leben. ➤

Block betont, dass Gelassenheit ein bewusster Prozess ist: „Der erste Schritt ist, den Wunsch zu akzeptieren und wirklich etwas dafür tun zu wollen. Coaching ist keine Wunderpille – Veränderungen brauchen Zeit.“ Ihr Ansatz unterscheidet sich bewusst von esoterischen Versprechen: „Nur vom Wünschen passiert nichts.“ Auch deshalb steht sie dem Trend zum Manifestieren sehr skeptisch gegenüber. „Das ignoriert die Realität vieler Menschen, gerade von Frauen, die nicht alle Chancen haben. Gelassenheit braucht Bodenhaftung und konkrete Schritte.“ Dazu gehört für sie auch, kleine Routinen im Alltag zu verankern. Dafür hat sie ein Journal entwickelt: ein Tagebuch mit Impulsen wie „Was war heute wichtig?“, „Wo lag mein Stressfaktor?“, „Was kann ich heute weglassen?“ oder „Was wünsche ich mir für morgen?“. Statt komplexer Programme geht es um kleine, machbare Schritte, die in den Alltag passen. Dazu immer wieder kurze Pausen, bewusstes Atmen, ein „Nein“ zu Überflüssigem. Wer sich diese Gesten erlaubt, gewinnt Stück für Stück an innerer Ruhe und Stabilität. „Viele staunen, wie wirkungsvoll schon kleine Änderungen sein können – etwa eine Minute Atemübung zwischen zwei Terminen oder das bewusste Streichen einer unnötigen Aufgabe von der To-do-Liste“, erzählt sie.

„Der erste Schritt ist, den Wunsch zu akzeptieren und wirklich etwas dafür tun zu wollen. Coaching ist keine Wunderpille – Veränderungen brauchen Zeit.“

Auch wenn es anfangs schwerfällt. Und auch diese Momente kennt Sandra Block nur zu gut: „Bei meinem Start in die Selbständigkeit habe ich viele Nächte über Entscheidungen gegrübelt und mich gefragt, ob ich weitermache. In solchen Phasen helfen mir kleine Werkzeuge: eine Pause, eine Atemübung oder bewusst zu sagen: Heute wird es stressig, und das

ist okay.“ Diese Ehrlichkeit macht sie für ihre Klientinnen nahbar. „Es geht nicht darum, immer gelassen zu sein. Es geht darum, Werkzeuge zu haben, mit denen ich in meine Balance zurückfinden kann.“ Dafür braucht es auch Selbstbewusstsein im wahrsten Sinn des Wortes.

Das Vorbild bin ich

„Wer sich seiner selbst bewusst ist, kennt Grenzen und Stärken und kann leichter akzeptieren, dass nicht alles perfekt läuft“, so die Expertin. „Deshalb ist Gelassenheit für mich ein Nährboden für Selbstbewusstsein.“ Um dieses Bewusstsein zu stärken, setzt Block in ihren Coachings Übungen wie diese ein: Sie bittet ihre Klientin-



nen, an eine sehr selbstbewusste Person zu denken. „Fast niemand denkt an sich selbst – dabei steckt es schon im Wort: Selbst-Bewusstsein.“ Man kennt sich selbst am besten und kann sich theoretisch auch gut einschätzen. Gelassenheit hilft, dieses Bewusstsein zu stärken. Wer sich selbst kennt, kann auch einmal klar sagen: „Es reicht.“ Und er oder sie kann akzeptieren, dass nicht jede Entscheidung sofort getroffen werden kann oder muss. Gerade darin liegt ein Schlüssel zu innerer Freiheit. So wird Gelassenheit zu einem stillen Fundament, auf dem Selbstvertrauen und Zufriedenheit wachsen können. Nicht spektakulär, dafür umso tragfähiger. ➤

Foto: Stocksy

5 SCHRITTE ZUR Gelassenheit für jeden Tag

1. GUT ZU SICH SEIN

Auf die innere Stimme hören. Statt „Typisch, dass mir das passiert!“ lieber fragen: „Was brauche ich jetzt, um gut damit umzugehen?“

2. AKKUS AUFLADEN

Bewusst Dinge einplanen, die guttun – Kreativität, Aktivität, Ruhe –, auch wenn es nur ein paar Minuten am Tag sind.

3. MUSTER ERKENNEN

Und dann prüfen, was wirklich nährt. Beobachten, was immer wieder aus der Ruhe bringt, was Energie raubt –

und regelmäßig hinterfragen, ob das so beibehalten werden soll oder ob es vielleicht hilfreichere Wege gibt.

4. BEWUSSTER FOKUS

Den Fokus auf Dinge legen, die wirklich wichtig sind und guttun. Nicht jedes Drama verdient volle Aufmerksamkeit.

5. UNTERSTÜTZUNG HOLEN

Wenn man merkt, dass es zu viel wird. Gelassenheit bedeutet auch, Grenzen wahr- und anzunehmen. Hilfe holen bedeutet Stärke.

Wellness- Auszeit, die bleibt

Ankommen, durchatmen und spüren, wie der Alltag leiser wird. Drinnen wohlthuende Wärme, draußen leise Kälte.



ADVERTORIAL

Wiesen schweift, werden Körper und Geist mit regionaler Kulinarik und einzigartigen Spa-Anwendungen verwöhnt – für Momente, die wichtiger sind als Termine. Im Thermen- & Vulkanland Steiermark wartet mehr als nur Erholung. heiltherme.at/pause

Einfach genießen

Gönnen Sie sich auch wochentags eine Auszeit im Adults Only Hotel des Heilthermen Resorts Bad Waltersdorf – mit Thermalwasser, Saunen und Ruheoasen. Inklusive: eine klassische Rückenmassage für Ihr Plus an Entspannung:



ANGEBOT.
3 bis 5 Nächte mit Genuss-Halbpension, Rückenmassage, Aktivprogramm und ganztägigem Thermenzugang am An- und Abreisetag – ab 556 Euro p.P. von Sonntag bis Freitag.



Im neuen Adults Only Hotel des Heilthermen Resorts Bad Waltersdorf finden Sie Ruhe, die guttut. Lassen Sie sich vom 36°C warmen Thermalwasser sanft umschmeicheln und genießen Sie die Wärme der Saunen. Während in den gemütlichen Rückzugsorten der neuen Hoteltherme der Blick über naturbelassene

Fotos: Heilthermen Resort Bad Waltersdorf

Bestellen Sie jetzt

GESÜNDER Leben



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

ODER

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

ODER

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

TIPP
Schenken Sie ein
Gesünder-Leben-
Abo!

Bestellungen gerne telefonisch unter **05 7060 80220** (Mo-Do 8 bis 16 Uhr),
per E-Mail an leserservice@gesuender-leben.com oder
unter www.gesuenderleben.at



**Buchtipps
für mehr
Gelassenheit**



Die Mañana-Kompetenz von Gunter Frank und Maja Storch, Piper Verlag, ca. 21,50 Euro



Immer funktionieren funktioniert halt nicht von Judith Brückmann und Cord Neubersch, Kiepenheuer & Witsch Verlag, ca. 16,95 Euro



Besser fühlen von Leon Windscheid, Rowohlt Verlag, ca. 16,90 Euro

Das gemütliche Journal von Sandra Block, Vorbestellungen unter: coachsandyccoach.at

Wer sich in Gelassenheit üben will, braucht also keine großen Programme. Oft sind es kleine Fragen, die Klarheit schaffen: Muss ich wirklich schneller sein? Ist dieses Ziel meines oder ein von außen übernommenes? Was, wenn ich eine Aufgabe weniger erledige? Schon in diesen Momenten des Innehaltens entsteht Raum, in dem Gelassenheit wachsen kann.

Das Schlüsselwort lautet: Ehrlichkeit. Wer sich die eigenen Wünsche, Grenzen und Bedürfnisse bewusst macht, gewinnt innere Stärke. Denn Gelassenheit beginnt selten mit einem großen Aha-Erlebnis, sondern mit kleinen Akten der Selbstfürsorge. Und genau darin liegt ihre leise, aber nachhaltige Kraft.

Fotos: beigestellt (3), Stocksy

lavera

NATURKOSMETIK



LIFTING-POWER
AUS DER NATUR.



Zertifizierte
Naturkosmetik

STRAFFENDE GESICHTSPFLEGE
Purely Natural. Truly Beautiful.

SELF CARE

Aussteigen bitte!

Ständig Pflichten erfüllen und eigene Anforderungen an anderen ausrichten: Wie wir im Alltag aus dem Funktionsmodus herauskommen, um uns vor Überforderung und Stress-Symptomen zu schützen.

VON Daniela Jasch



mindful talk:



MIT KATHLEEN KUNZE,
systemische Beraterin,
über das ungesunde
Funktionieren im Alltag.
@kathleenkunzeofficial

WAS IST EIN UNGESUNDER FUNKTIONS- MODUS?

Viele stecken in einer To-do-Spirale aus Pflichtgefühl und Aufgaben-Abarbeiten, nach dem Motto „Augen zu und durch“ – ohne den Ausstieg zu finden. Körperlich äußert sich das oft in Verspannungen, etwa im Nacken, oder in einem verkrampften Zusammenbeißen der Zähne. Auf der emotionalen Ebene fehlt oft jede Leichtigkeit, man muss sich für vieles überwinden – auch für Dinge, die man eigentlich mag. Mittelfristig kommt es zur Erschöpfung, langfristig leiden Immunsystem und Hormone.

WIE KOMMT MAN DA RAUS?

Indem wir bewusst aussteigen, sobald wir über unsere Grenzen

gehen, zunächst für kleine Momente. Und dabei spüren, was passiert. Oft tauchen dann die Ursachen dafür auf, warum wir überhaupt funktionieren. Zum Beispiel Scham, Ängste oder die Sorge, nicht zu genügen.

WIE GELANGT MAN TROTZ DIESER EMOTIONEN ZU SICHERHEIT?

Wer viel funktioniert, dem fehlt oft eine sichere Verbindung zum eigenen Körper. Meine Empfehlung daher: Körperarbeit. Es geht darum, Signale zu erkennen, die der Körper sendet. Ein Atemzug etwa, der tief in den Bauch geht. Hände, die sich wieder warm anfühlen. Oder Schulterern, die entspannt nach unten sinken.

ENTSPANNT.

Mit dem Qiu-Ball den Vagus trainieren und ruhiger werden.
392,27 Euro
site.biosign.de



Bodywork

In ihrem Buch *Raus aus dem Funktionsmodus – zurück zu dir* erklärt Kunze, was uns im Funktionsmodus hält – von früh erlernten Glaubenssätzen bis hin zu tief verwurzelten Mustern im Nervensystem. Sie verrät, wie man sich aus der Spirale lösen kann. Etwa mit somatischen Tools, bei denen die Aufmerksamkeit bewusst auf die Wahrnehmung des Körpers und die Empfindungen gelenkt wird. MVG-Verlag, ca. 19 Euro.

Calm down

Im Dauer-Funktionsmodus befinden wir uns in einem Zustand erhöhter Leistungs- und Alarmbereitschaft. Dabei ist jener Teil des Nervensystems aktiviert, der als Sympathikus bezeichnet wird. Sein Gegenspieler ist der Parasympathikus, der Ruhenerv. Mit dem Qiu-Ball kann mittels eingebauten Pulssensors effektives Vagus-, also Entspannungstraining durchgeführt werden.

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Wir setzen uns auf den Boden, die Beine vor uns, die Fußsohlen aneinandergelegt, die Beine bilden eine Raute. In diesem Diamantsitz schaukeln wir für ein bis zwei Minuten hin und her. Diese Bewegung schickt Signale der Sicherheit und Stabilität an unser Nervensystem und aktiviert unseren Parasympathikus. Danach kann neu bewertet werden, was gerade wirklich wichtig ist.

MISSION MENO

Cool bleiben!

Was 5-HTP ist, wie es bei menopausalen Beschwerden wirkt und wann man es einsetzen kann. Plus: Mehr Körperbewusstsein durch Hightech und gezielte Pflege.

VON Karin Garzaroli

meno talk:



MIT CHRISTIAN MATTHAI
Frauenarzt, Hormonexperte, Ernährungs-, Sport- und Vitalstoffmediziner
matthai.at

WAS IST 5-HTP UND WIE WIRKT ES?

Die Abkürzung 5-HTP steht für 5-Hydroxy-Tryptophan. Es handelt sich dabei um die hydroxylierte Form der Aminosäure L-Tryptophan. 5-HTP ist das Substrat, aus dem der Botenstoff Serotonin, bekannt als unser „Glückshormon“, gebildet wird. Durch die Zufuhr von 5-HTP werden die körpereigene Serotoninproduktion und auch die Bildung des Schlafhormons Melatonin unterstützt.

WELCHE WECHSELBESCHWERDEN KANN MAN DAMIT LINDERN?

Durch die Einnahme von 5-HTP in Kapselform können depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Heißhunger, der Verlust von innerer Ruhe und Gelassenheit verbessert werden.

KANN 5-HTP BEDENKENLOS EINGENOMMEN WERDEN? WORAUF MUSS MAN ACHTEN?

Theoretisch kann 5-HTP überdosiert werden. In geringen Mengen (Anm.: 50–100 mg pro Tag) passiert das aber sehr, sehr selten. Idealerweise lässt man vor der Einnahme von 5-HTP seinen Serotoninspiegel aus dem Blut oder dem Urin bestimmen. Dadurch kann die ideale individuelle Dosierung von 5-HTP gefunden und eine Überdosierung vermieden werden. Die gleichzeitige Einnahme von 5-HTP und Psychopharmaka wird nicht empfohlen.



My Menocare

Zwei Neuheiten bekommt die Pflegeserie Menoenergy von Dado Sens. Zur Tagescreme gesellt sich die Sleep Well Nachtcreme (22,95 Euro). Sie ist mit veganem Kollagen angereichert und fördert die Hautregeneration im Schlaf, während der Keep Cool Hitzewallungsspray (17,95 Euro) mit Anti-Aging-Effekt kühlt.
dadosens.com



Schön & smart

Der Vertu AI Ring vereint Luxus und Funktion. Außen Diamanten, innen hochpräzise Sensorik. Gerade in den Wechseljahren liefert er verlässliche Daten zu Schlaf, Temperatur, Sauerstoffsättigung und Stressmanagement. Ab 777 Euro.
vertu.com

Breathwork

Schon etwas von der 4-7-8-Atemübung gehört? Diese kann beim Einschlafen helfen, da sie den Parasympathikus aktiviert, den Stresshormonlevel senkt und den Herzschlag verlangsamt. So geht's: bequem hinlegen, durch die Nase einatmen (4 Sekunden) – Atem anhalten (7 Sekunden) – durch den Mund ausatmen (8 Sekunden). Diesen Zyklus vier Mal wiederholen.

Well, well, well...

Entspannung, Verjüngung, Optimierung – wohin steuert die Wellness-Industrie? Während der Longevity-Hype gerade richtig Fahrt aufnimmt, entstehen parallel zahlreiche Angebote für Gesundheit und Wohlbefinden. Ein Ausblick auf die wichtigsten Wellness-Trends 2026.

VON **Sylvia Buchacher**

After-Work-Drink oder Überdruckkammer? Immer mehr Menschen lernen potenzielle neue Partner:innen heute eher in der Community-Sauna oder in einem Longevity-Hub als bei einer klassischen Date-Night in der Bar kennen. Wellness ist vom Nischenhobby zum Massenphänomen geworden – mit einem Publikum, das ebenso loyal wie anspruchsvoll ist. Einst verrückt klingende Konzepte wie Biohacking oder Langlebigkeit sind längst vom Randphänomen in Fachliteratur und Mainstream gerückt. Doch in welche Richtung entwickelt sich der Markt?





FOREVER YOUNG. Von der Sauerstofftherapie bis zum IV-Drip – gesundes Altern gibt es jetzt im Abo.



Longevity goes Mainstream

Der Fokus bei Langlebigkeit liegt nicht mehr auf ewiger Jugend, sondern auf lebenslanger Kraft, geistiger Klarheit und Unabhängigkeit. Laut McKinsey stufen bis zu 60 Prozent der Verbraucher:innen ein gesundes Altern als oberste oder sehr wichtige Priorität ein. Gemeint sind kognitive Fitness, Prävention chronischer Krankheiten und ein stabiles Energieniveau. Darauf reagiert der Markt: Das deutsche Unternehmen Recover Society ([recover-society.com](https://www.recover-society.com)) bietet in speziellen Hubs der Roomers-Hotels in Frankfurt, Berlin und Baden-Baden Longevity-Abos an – mit HBOT (hyperbare Sauerstofftherapie), Kälte- und Rotlichttherapie sowie Präzisions-IV-Infusionen. Mitglieder erhalten personalisierte Routinen, die auf ihren Gesundheitszielen, biometrischen Daten und Expert:innenempfehlungen basieren. Weitere Standorte sind geplant.



Community-Saunas

Gemeinsam schwitzen, gemeinsam runterkommen: Community-Saunas verbinden Achtsamkeit, Entgiftung und Geselligkeit. In Wien bringt WeBorn ([weborn.com](https://www.weborn.com)) die Saunakultur zurück in den Alltag. In 45- bis 75-minütigen Sessions wird der Saunagang sowie das anschließende Eisbad von erfahrenen Guides begleitet. Ergänzende Aktivitäten wie Stretching, Breathwork, Meditation und sogar eine Skin-Care-Einheit sorgen für ein einzigartiges Erlebnis. Bei kurzen Trinkpausen und dem abschließenden Entspannen auf bequemen Sitzbänken kann man sich mit den anderen Teilnehmer:innen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Wer für seinen Saunagang etwas weiter reisen möchte, findet im finnischen Saunadort in Jämsä am Ufer des Päijänne-Sees 24 historische Rauchsauanas, die zum Teil bereits seit dem 18. Jahrhundert in Betrieb sind. ➤

NUR DIE RUHE. Wer gezielt Entspannung sucht, findet sie in Geräten zur Stimulierung des Vagusnervs.



Vagus-Tech

Die Wellness-Szene setzt schon länger auf die Stimulation des Vagusnervs – des längsten Nervs des autonomen Nervensystems, der vom Gehirn bis zum Dickdarm verläuft. Im kommenden Jahr werden wir vermehrt vagusfokussierte Technologie sehen. Ganz neu am Markt ist Kineon Calm+ (kineon.io), ein Wearable für den Nacken, das den Nerv elektrisch stimuliert, um das Nervensystem zu beruhigen, die Verdauung zu unterstützen und Stress zu senken. Die Firma Sensate (getsensate.com) hat einen kieselsteinförmigen Anhänger fürs Brustbein entwickelt, der per Infrashallvibrationen in Minuten Entspannung verspricht, und Nurosym (nurosym.com) ist ein Gerät, das man in die Ohren steckt, um gezielt Impulse über den Vagusnerv an das Gehirn zu leiten. Wer seinen Vagusnerv auf natürliche Weise stimulieren möchte, findet zahlreiche Übungen auf Tiktok oder Youtube.

Sexual Wellness

Um den „Pleasure Gap“ zwischen Männern und Frauen zu schließen, rücken 2026 Behandlungen in den Fokus, die die weibliche Lust adressieren. Dieser Trend hat sich in den letzten Jahren mit dem Aufkommen von klinischen Verfahren mit Schallwellen-, elektromagnetischer und Lasertechnologie verstärkt, die das sexuelle Wohlbefinden von Frauen steigern sollen. Die nichtinvasiven Treatments – für Probleme wie Scheidentrockenheit, Schmerzen beim Sex oder Harninkontinenz – ermutigen



„Schlaftherapie bleibt auch 2026 ein Schwerpunkt der Wellness-Branche.“

Frauen, offen über ihre sexuelle Gesundheit zu sprechen und entsprechende Behandlungen in Anspruch zu nehmen. Ein prominentes Beispiel ist Cliovana (cliovana.com), das mittels Schallwellen die Zellregeneration im Intimbereich anregen soll und sowohl von jüngeren als auch von älteren Patientinnen genutzt wird.

Schlaftherapie

Wearables wie Smartwatches und smarte Ringe haben Schlaf zum Leistungsindikator gemacht: Immer mehr Menschen tracken ihre Schlafwerte, investieren in kühlende Matratzen oder Magnesiumpräparate und sehen erholsame Nächte als Schlüssel für kognitive Klarheit und Alltags-tauglichkeit. Weil schlechter Schlaf mit Risiken wie einem geschwächten Immunsystem, kognitivem Abbau und erhöhtem Stress verbunden ist, bleibt Schlaftherapie auch 2026 ein Schwerpunkt der Wellnessbranche. Geführte Schlafmeditationen, kognitive Verhaltenstherapie gegen



„Bunte Wellness-Sticker versprechen Entspannung, besseren Schlaf oder einen Energieschub.“

KRAFTPAKET. Wellness-Patches sind die Zukunft der Nahrungsergänzung und liefern Wirkstoffe über die Haut.

Schlaflosigkeit, intelligente Matratzen und Schlaf-Wearables sind nur einige der neueren Methoden, mit denen uns die Wissenschaft helfen möchte, leichter erholsamen Schlaf zu finden. Selbst Hotels reagieren auf diesen Trend: Im Gradonna Mountain Resort in Osttirol berät etwa eine „Schlaf-Sommelière“ Gäste zu Schlafhygiene, Bettsystemen und Materialien.

Wellness-Sticker

Expertinnen wie Jessica Diner – Global Beauty & Wellness Director bei der britischen *Vogue* – oder Influencerin und Beauty-Journalistin Alessandra Steinherr (@alexsteinherr) zeigen sich schon länger mit auffälligen Pflastern an ihren Handgelenken (etwa von „What’s That Patch“ oder „The What Supp Co.“). Diese bunten Wellness-Sticker versprechen Entspannung, besseren Schlaf oder einen Energieschub, indem Wirkstoffe über die Haut aufgenommen werden. Kein Wunder, dass die Google-Suche nach „transdermalen Pflastern“ in diesem Jahr um rund 70 Prozent gestiegen ist und ständig neue Produkte auf den Markt kommen. Prognosen sagen dem Markt bis 2035 ein jährliches Wachstum von etwa 4,7 Prozent voraus. Verlässliche klinische Belege für die Wirksamkeit dieser Wunderpflaster sind bislang jedoch noch rar.



Gyrotonic vs. Reformer Pilates

Trendforscher:innen sehen Gyrotonic als möglichen Nachfolger der weltweit beliebten Reformer-Pilates-Klassen. Die Methode, vom Ex-Tänzer Juliu Horvath in den 1970er-Jahren als „Yoga für Tänzer“ entwickelt und zunächst in der Rehabilitation genutzt, setzt auf kreisende, spiralförmige Bewegungen an Spezialgeräten. Sie schult Beweglichkeit, Nervensystem und funktionelle Kraft, mit Fokus auf Wirbelsäulen- und Gelenkmobilität, um Dysbalancen auszugleichen. Wie Pilates oder Yoga wird Gyrotonic in Einzel- oder Kleingruppen unterrichtet – etwa im Spiral Loft in Wien (spiralloft.at) oder im Bewegungsatelier in Graz (bewegungsatelier.at). Für zuhause eignet sich Gyrokinesis als gerätefreie Variante; entsprechende Videos findet man auf Youtube. ➤

MOVE IT. Gyrotonic verbessert die Gelenkigkeit und Körperhaltung durch sanfte, kreisförmige Bewegungen.

wellbeing

Functional Food

Darmgesundheit wird längst nicht mehr nur mit Verdauung verknüpft, sondern auch mit Schlaf, Stimmung, Wahrnehmung und Stoffwechsel. Entsprechend rückt die funktionelle Ernährung – Lebensmittel, Getränke und Nahrungsergänzungsmittel mit (versprochenem) Zusatznutzen – stärker in den Fokus. Laut McKinsey reicht das Spektrum von frischem Obst und Gemüse über fermentierte Produkte und Proteinpulver bis zu ausgefalleneren Kategorien wie Super Greens, Pilzen, Adaptogenen sowie prä- und probiotischen Getränken. Branchen-Beobachter:innen erwarten, dass mehr „angereicherte“ Produkte auf den Markt kommen werden, die Benefits für den Energiehaushalt, Darmgesundheit und Immunsystem in Aussicht stellen. Derzeit besonders angesagt: Supplemente und Drinks mit



Kolostrum – die Milch, die in den ersten Tagen nach der Geburt von der Mutter produziert wird. Diese ist besonders reich an Immunglobulinen, antimikrobiellen Peptiden und Wachstumsfaktoren. |

Foto: Getty Images



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.

always

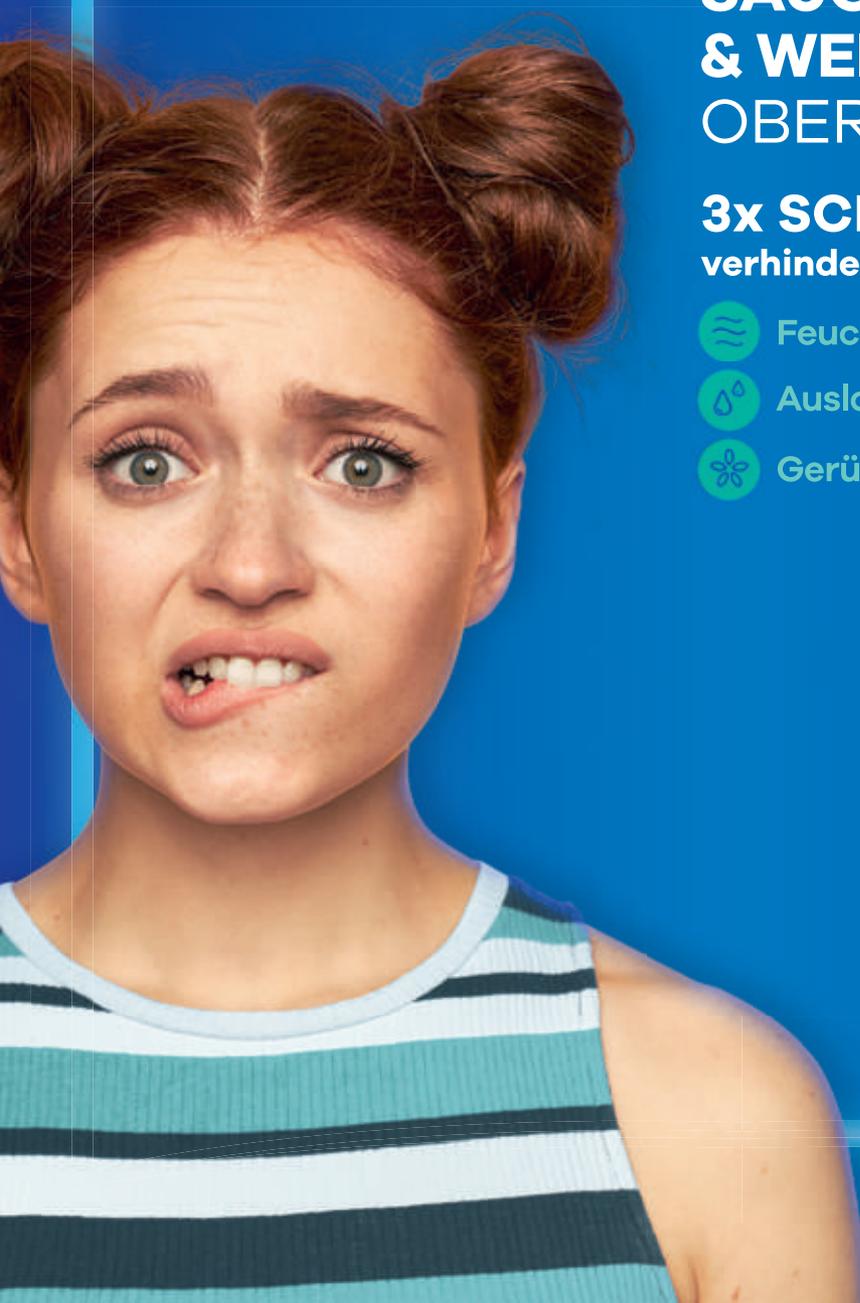
„OH-NEIN-MOMENT“? KEINE PANIK!

Neue

SAUGSTARKE & WEICHE OBERFLÄCHE

3x SCHUTZ verhindert:

-  Feuchtigkeit
-  Auslaufen
-  Gerüche



Auf Eis gelegt



Wenn die biologische Uhr tickt, kann Social Freezing, also das Einfrieren unbefruchteter Eizellen, das Aufschieben eines Kinderwunschs ermöglichen – und Druck nehmen. Zwei Frauen erzählen von ihren Erfahrungen.

VON Nina Hierzenberger

„Ich hatte keine Ahnung, dass man Eizellen einfrieren kann“, erzählt Verena. „Woher denn auch? Darüber redet ja niemand.“ Sie war 32 Jahre alt, als ein Gespräch mit einer älteren Bekannten den Anstoß gab, sich damit zu beschäftigen. „Für sie war es zu spät, schwanger zu werden. Da wurde mir klar: Das will ich nicht.“

Was ist Social Freezing?

Andreas Obruca vom Kinderwunschzentrum an der Wien berichtet von vermehrten Anfragen rund um Fertilitätsprotektion in den letzten Jahren. „Viele Frauen wünschen sich später im Leben Kinder und geraten dadurch in Zugzwang: Wie soll das funktionieren?“

Eine mögliche Lösung ist das Einfrieren von Eizellen. Gynäkologe Mathias Brunbauer von der Wunschkind Klinik Dr. Brunbauer erklärt den medizinischen Ablauf: „Nach ausführlicher Beratung beginnt der Prozess normalerweise synchron mit der Menstruation, weil dann viele Zellen ansprechbar sind. Wie bei einer künstlichen Befruchtung spritzt sich die Frau dann täglich für etwa zwei Wochen Hormone.“ In dieser Phase gibt es ein bis drei Ultraschallkontrollen, danach werden die Eizellen mithilfe einer dünnen Nadel durch die Scheide entnommen. „Beim Social Freezing werden die Eizellen nicht befruchtet, sondern von den umgebenden Kumuluszellen gereinigt – ‚geputzt‘ –, anschließend in flüssigem Stickstoff gefroren und für eine spätere Befruchtung gelagert“, so Brunbauer.

Der Haken: In Österreich ist dieser Prozess aktuell nur erlaubt, wenn eine medizinische Begründung dafür vorliegt – und heißt dann „Medical Freezing“. „Dahinter können Krebs oder bestimmte Autoimmunerkrankungen stehen, aber auch Endometriose“, erklärt Obruca. Wollen grundsätzlich gesunde Frauen ihren Kinderwunsch aufschieben, dürfen Mediziner:innen in Österreich dazu lediglich aufklären – und auf kompetente Stellen für Social Freezing im Ausland aufmerksam machen.

„Viele Frauen wünschen sich später im Leben Kinder und fragen sich: Wie soll das funktionieren?“

Trennung, Karriere und Torschlusspanik

Diesen Weg wählte auch Verena, als sie 34 Jahre alt wurde: Sie entschied sich für eine Kinderwunschklinik in München. „Ich war mir sicher, dass ich jetzt, am Höhepunkt meiner Karriere, noch keine Kinder möchte“, sagt die österreichische Influencerin und Agenturinhaberin. Nach einer geplatzten Verlobung stand für sie fest: „Vieles kann zerbrechen, aber auf mich selbst kann ich mich verlassen.“

Auch für Marlene* war der 34. Geburtstag ein Wendepunkt. Anders als bei Verena stand für sie dabei nicht die Karriere im Fokus: Sie hatte einen Kinderwunsch, aber nicht den richtigen Partner. „Ich habe die biologische Uhr ticken gehört und beim Dating großen Druck gespürt, den richtigen Mann zu finden“, erzählt die Wiener Personalchefin. Sie lebt in der Schweiz, wo Social Freezing erlaubt ist. „Wenn ich noch länger warte, verlieren die Eizellen an Qualität. Jetzt oder nie“, dachte sie.

Damit entspricht Marlene dem typischen Profil. „Etwa 80 Prozent der Frauen kommen ohne Partner, oft nach einer Trennung“, beschreibt Brunbauer. „Meist sind es Akademikerinnen ab 38 Jahren, mittlerweile oft auch etwas jünger.“ Viele merken, dass ihre Fruchtbarkeit zu Ende geht, und wollen sich die Option offenhalten, doch noch ein eigenes Kind zu bekommen. Dass Frauen in einer stabilen Partnerschaft den Kinderwunsch aus Job-Gründen aufschieben wollen, sei seltener. Auch Frauen unter 30 Jahren hätten kaum Interesse an Social Freezing. „Dabei wäre das die Zielgruppe mit den besten Erfolgchancen“, so Obruca. „Das reproduktive Alter bleibt gleich, obwohl die Lebenserwartung immer weiter steigt – das ist natürlich ungerecht.“



VERENA-KATRIEN GAMLICH.

Ließ ihre Eizellen mit 34 Jahren einfrieren. Den Prozess hat sie für ihre knapp 250.000 Follower:innen auf Instagram dokumentiert: @verena_katrien



DR. MATHIAS BRUNBAUER.

Ärztlicher Leiter der Wunschkind Klinik Dr. Brunbauer, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe und IVF-Spezialist.

Vom Östrogen-High bis zum Hormon-Crash

Nach einem wegen einer Lebensmittelvergiftung gescheiterten ersten Stimulationszyklus hat sich Verena beim zweiten Anlauf gewissenhaft vorbereitet – sich gesund ernährt, Folsäure und Antioxidantien eingenommen. Ihr war wichtig, dass die eingefrorenen Eizellen das bestmögliche Erbgut enthalten. Nach der Erstuntersuchung in Wien blieb sie zehn Tage in München, plötzlich bestimmten Spritzen und Ultraschalltermine den Tagesablauf. „Es waren zwei heftige Wochen“, erzählt sie. Nach Tagen voller Kopfschmerzen und Übelkeit überwog schließlich die Euphorie. „Wenn man einer Frau so viel Östrogen verabreicht, hat sie das Gefühl, sie könne die Weltherrschaft übernehmen“, lacht Verena.

Für Marlene waren die Spritzen und Hormone eine große Herausforderung, sie hat ihren sonst sehr bewegten Alltag komplett danach ausgerichtet. Im Büro wurde sie von ihren Kolleginnen unterstützt, auch ihre Mutter kam nach Zürich. „Ich war auf Stimmungsschwankungen vorbereitet, aber dann war ich tatsächlich von Tag zu Tag emotionaler und unausgeglichener. Vor der Punktion kam dann noch die Aufregung dazu“, erinnert sie sich. Die Eizellen reiften nur langsam, sodass sie ein paar Tage länger spritzen musste als geplant. „Das war sehr belastend.“



UNIV.-PROF. DR. ANDREAS OBRUCA.
Präsident der Österreichischen IVF-Gesellschaft sowie Mitbegründer und ärztlicher Leiter des Kinderwunschzentrums an der Wien.

„Eine Eizellentnahme ist kein banaler Eingriff wie eine Samenabgabe. Die Eierstöcke können durch die Stimulation faustgroß werden, was schmerzhaft sein kann“, erklärt Obruca. Verena konnte in den letzten drei Tagen vor der Punktion kaum noch gehen, jede Erschütterung im Bauch tat weh. „Ich habe mich gefühlt, als wäre ich hochschwanger. Ich bin nur gelegen und habe meinen Bauch gestreichelt.“

Am Tag der Operation war sie eine von mehreren Frauen in derselben Situation in der Münchner Klinik. „Da war eine unfassbare weibliche Energie, die uns verbunden hat“, erzählt sie. „Wir haben alle gespürt: Wir nehmen unser Leben selbst in die Hand.“ Der Eingriff selbst fand unter Kurznarkose statt und dauerte etwa fünfzehn Minuten. Wie viele Eizellen tatsächlich eingefroren werden, steht erst einige Tage nach der Operation fest.

„Kurz danach habe ich nur geweint“, erzählt Marlene. Der plötzlich abfallende Hormonspiegel kam für sie unerwartet. „Oft fällt in dieser Phase auch viel Druck ab“, so Obruca. Das kann Frauen, die auf hormonelle Schwankungen ohnehin sensibel reagieren, sehr belasten.

Fotos: Anna Stojan, Shutterstock



JE KLEINER,
DESTO ÖFTER.

Lindt
SCHWEIZER MAÎTRE CHOCOLATIER
SEIT 1845

MINI PRALINÉS

Nur halb so groß wie unsere klassischen Pralinés, aber genauso raffiniert: Genießen Sie mit den kleinen Kostbarkeiten unserer Maîtres Chocolatiers große Vielfalt.





„Pro Stimulationszyklus gewinnt man bei einer 35-Jährigen im Schnitt acht bis zehn Eizellen.“

Wie viele sind genug?

Als die Klinik schließlich bei Verena anrief, empfand sie puren Stolz: Neunzehn Eizellen konnten eingefroren werden. „Danke, lieber Körper, dass du das so toll gemacht hast“, war ihr Gedanke. Auch bei Marlene waren es fünfzehn erfolgreich eingefrorene Eizellen, die Erleichterung war groß.

Damit liegen beide Frauen über dem Durchschnitt. „Pro Stimulationszyklus gewinnt man bei einer 35-Jährigen im Schnitt acht bis zehn Eizellen“, ordnet Obruca ein. „Will man statistisch möglichst sichergehen, bräuchte man etwa so viele Eizellen pro Kind, wie Kerzen auf der Geburtstagstorte sind.“ Ein Stimulationszyklus ist mit Kosten im mittleren vierstelligen Bereich verbunden, die Lagerung kostet zusätzlich einige hundert Euro pro Jahr.

„Bis 35 ist die Erfolgswahrscheinlichkeit am höchsten, danach sinkt sie stark“, so Brunbauer. Beide Experten empfehlen Frauen um die 30, >

Ritex

KONDOME & GLEITMITTEL MADE IN GERMANY



www.ritex.de

ihre Eizellenreserven mittels eines Anti-Müller-Hormon-Tests zu prüfen. „Eine Frau muss die realistischen Chancen verstehen – und auch, dass eine späte Schwangerschaft ein deutlich höheres Risiko für Komplikationen birgt“, so Obruca.

Selbstbestimmung durch Social Freezing

Noch 2025** soll der Verfassungsgerichtshof eine Entscheidung darüber treffen, ob der Prozess des Social Freezing künftig auch in Österreich erlaubt sein wird. „Jede Frau sollte selbst über ihren Körper entscheiden dürfen“, so Obruca. „Es gibt für mich keinen Grund, der dagegen spricht.“

Verena fühlt sich vor allem durch das Feedback zu ihrer öffentlichen Social-Freezing-Reise auf ihrem Instagram-Kanal @verena_katrien bestätigt. „Viele Followerinnen haben sich mir geöffnet und fühlen sich jetzt ermutigt, diesen Schritt auch zu gehen“, erzählt sie. Für sie steht fest: Auch wenn der richtige Partner kommt, will sie später einmal ihre in München gelager-



ten Eizellen befruchten lassen. „Ich will das Beste für mein Kind, genetisch wie familiär“, sagt sie und fügt hinzu: „Ich bin Frau meines eigenen Lebens.“

„Social Freezing hat mir viel Druck genommen – ich wünschte, ich hätte es eher gemacht. Auf einem Date hat mich kürzlich jemand gefragt, ob mich das Älterwerden stresst“, erzählt Marlene. „Meine Antwort war: viel weniger als früher.“

** Stand bei Redaktionsschluss



CHANGE THE GAME.
OneBlade. Dein Style. Eine Liga für sich.



"Erlebe die Olympischen Winterspiele live!"

ANNA GASSER
Snowboarderin,
Österreich



1 Kauf = 1 Gewinnchance*

30 x 2
Tickets

4 x
Premium-Pakete



TICKETS, HOTEL
& LOUNGE-ZUGANG
FÜR 2

HIER
TEILNEHMEN



P&G PRODUKTE
KAUFEN



KASSENBN
HOCHLADEN



MIT ETWAS GLÜCK
GEWINNEN!

*Gültig beim Kauf von teilnehmenden P&G Produkten bei teilnehmenden Händlern in Österreich. Kaufbeleg aufbewahren, hochladen erforderlich. Teilnahme ab 18 Jahren, Wohnsitz in Österreich. Eine Teilnahme je Kaufbeleg, mehrfache Teilnahme möglich. Aktionszeitraum: 01.10. – 02.12.25 (Einlöse- und Teilnahmeschluss: 02.12.25). Gewinne: 30 x 2 Eintrittskarten für die Olympischen Winterspiele Milano Cortina 2026, 4 x 2 Premium-Pakete zu den Olympischen Winterspielen, inkl. Eintrittskarten zu einer Sportveranstaltung, Unterkunft und Lounge-Zugang (Transport zu dem Event ist ausgeschlossen) für zwei Nächte.

Ausführliche Teilnahmebedingungen auf: www.pg-gewinnspiel.at.

always



BRAUN



febreze

Gillette®



Lenor

Meister Proper

Old Spice

Oral-B

Pampers

Swiffer

PANTENE
PRO-V

Venus Gillette



Für jede Herausforderung die perfekte Lösung



* In ausgewählten Bipa Filialen

Das Schweizer Original gegen Kalk

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



LIFE COACHING

Glanz statt Blues

Und da ist sie wieder, die graue Jahreszeit! Herzlich willkommen im November, dem Monat, der vielen ein schweres Gemüt beschert.

Der Himmel ist verhangen, die Tage sind kurz, das Licht ist rar, alles grau in grau. Man könnte fast meinen, der Herbst hat mit einem Mal seine Farben verloren. Mit ihm verlieren wir unsere Freude und Zuversicht. Kein Wunder also, dass sich viele in diesen Wochen müde, antriebslos oder sogar ein bisschen melancholisch fühlen. Das graue Wetter draußen spiegelt sich nämlich oft direkt in unserem Inneren wider. Dass der November-Blues kein Mythos ist, weiß auch die Wissenschaft. Weniger Sonnenlicht bedeutet weniger Serotonin im Gehirn, jener Stoff, der für unsere gute Laune verantwortlich ist. Die Dunkelheit zieht uns runter, macht müde, oft auch traurig. Doch so sehr das Wetter uns gerade zu drücken scheint, wir müssen uns davon nicht beherrschen lassen. Hier einige Ideen, die gute Laune machen:

Raus in die Natur! Auch wenn die Sonne nur zaghaft scheint – das Tageslicht tut uns gut. Ein Spaziergang in der Mittagspause oder ein kurzes Workout im Park kann Wunder wirken.

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

Wer es morgens besonders schwer hat, sollte überlegen, ob eine Lichttherapielampe eine Option ist. Diese kann laut klinischen Studien den Tagesrhythmus regulieren und den Serotoninspiegel ausgleichen. Meine Recherche im Netz hat ergeben, dass gute Produkte bereits ab 80 bis 100 Euro erhältlich sind.

Bewegen! Jetzt ist die Zeit, in der man bevorzugt auf der Couch liegt oder einfach nur die eigenen vier Wände am liebsten hat. Gerade in dieser Phase helfen Bewegung und Sport, die Stimmung zu heben. Endorphine, die Glückshormone, werden freigesetzt und bringen Licht ins Gemüt.

Rituale pflegen! Ein gutes Buch, eine spannende Serie, eine Tasse Tee, ein heißes Bad – diese vermeintlichen Kleinigkeiten schaffen Wohlgefühl und Geborgenheit. Oder ein Treffen mit Freund:innen, ein Telefonat – all das schenkt uns neue Energie!

Gut essen! Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und frisches Gemüse unterstützen Körper und Geist. Sehr viele haben in der dunkleren Jahreszeit einen Vitamin-D-Mangel. Der ist zum Glück schnell behoben. Jetzt braucht unser Körper mehr Nährstoffe, um gegen das Stimmungstief anzukämpfen.

Last, but not least: Dankbarkeit. Ich weiß, das klingt banal, wirkt aber stark. Jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist, lenkt den Fokus aufs Positive – auch wenn das Wetter gerade düster ist.

Verstehen wir doch den November als eine Einladung, das Grau einmal nicht als Feind zu sehen, sondern als Ruhepause. Eine Zeit, in der wir lernen dürfen, gut zu uns zu sein und unser inneres Licht nicht vom Wetter abhängig zu machen. Mit ein bisschen Selbstfürsorge und Aufmerksamkeit kann aus dem Novemberblues schnell ein Novemberglanz werden. Und wer weiß – vielleicht entdecken wir ja gerade jetzt eine neue Stärke, die uns durch den Winter trägt.

Ich wünsche Ihnen nur das Beste!
Ihre Eva Pözl

PRETTY PREPPY.
Typisch für den
US-Uni-Style:
eine fein ge-
streifte Bluse, die
unter dem Pulli
hervorblitzt.

Work it!

Jacken im Workwear-Style sind diesen Herbst überall zu sehen. Auch das US-Label Gant hat ein entsprechendes Blouson, auf preppy abgewandelt, im Programm. Hüftlang, aus meliertem Wollstoff, mit farblich abgesetztem Kragen – der ideale Layering-Partner für Hemden, Sweater und Strickpullis

gant.com



Giorgio forever

Der im September verstorbene Giorgio Armani kleidete den legendären Fußballclub Juventus F. C. auch abseits des Rasens ein. Für die Saison 2025/26 hat das Modehaus eine elegante Formal-Wear-Kollektion entworfen. Im Zentrum stehen Hybrid-Anzüge, weiche Hosen und Tops in ikonischem Mitternachtsblau.

armani.com

ART PIECE

Das Streetwear-Label Kids of the Diaspora droppt ein limitiertes Tee mit Amoako Boafo x Belvedere Wien – begleitend zur vergangenen Ausstellung „Proper Love“ 24/25. „Come my darling, sit with me. The place where I



see you and you see me, painting that proper love story“, liest man da (auf der Vorderseite). Jeder Kauf unterstützt Amoako Boafos dot.ateliers in Accra für junge Künstler:innen. 60 Euro. gagosianshop.com

From Paris

Das Label Karl Lagerfeld präsentiert die H/W-Kampagne From Paris with Love mit Paris Hilton als Ambassador. Die Bildsprache feiert Authentizität und zeigt Hilton in einem neuen, überraschenden Licht. „Karl war mutig und seiner Zeit voraus. Teil dieser Kampagne zu sein, die Individualität feiert, ist mir eine Ehre“, so die Kult-Blondine.

karllagerfeld.com



Auf Schritt und Ritt

Moderne Eleganz trifft sportlichen Twist: H&M launcht mit All In Equestrian stylische Pieces für Pferd und Reiterinnen. Mitentwickelt wurde die Linie von Stars wie Malin Baryard-Johnsson, Peder Fredricson und den Philippaerts-Brüdern.

hm.com



WARM & TRANSPARENT

Elegant und besonders
strapazierfähig





€99,99

€59,99



HERMES



PARIS STREET FASHION



€79,99

€69,99

CHOCOLATE best of budget

Wiederentdeckt und schockverliebt: Schokobraun wollen jetzt alle tragen. Der satte Ton wirkt luxuriös und verbindet Eleganz mit Wärme.

VON Nicole Adler



€79,99



€69,99



€39,99



perfect match

- 1 COZY. Jäckchen von Opus, 99,99 Euro, opus-fashion.com
- 2 SLIP IN. Top von Someday, 59,99 Euro, someday-fashion.com
- 3 CASUAL. Polo von C&A, 79,99 Euro, c-and-a.com
- 4 SO LONG. Rock von Anouk Yve for Peek & Cloppenburg, 69,99 Euro, erhältlich über peek-cloppenburg.at
- 5 GERIPPT. Rolli von Comma, 79,99 Euro, comma-store.eu
- 6 MRS. BIG. Stiefel von H&M, 69,99 Euro, hm.com
- 7 SHORTY. Mini von Jake*s Casual, 39,99 Euro, erhältlich über peek-cloppenburg.at
- 8 TON IN TON. Nagellack Gel Couture von Essie, 14,99 Euro, bipa.at



FURRY.
Kragen von Essentiel
Antwerp, 855 Euro,
essentielantwerp.com

LOOK DES MONATS

Faux Fur

Manche Trends sind so groß, dass sie einfach nicht zu übersehen sind. Aktuell: Fake-Fur-Effekte everywhere.

VON **Nicole Adler**



KUPPEL.
Haube von H&M,
19,99 Euro,
hm.com



SHOPPER.
Tasche von Replay, 149 Euro,
replayjeans.com



ACNE STUDIOS



KUSCHEL.
Jacke von
Re-Nou Vintage,
181 Euro,
re-nou.com



BÄRIG.
Mantel von
Ba&sh,
385 Euro,
ba-sh.com



ZOTTEL.
Mantel von Acne Studios, 1.100 Euro,
acnestudios.com



perfect
match

SEIDIG ZART.
Lidschatten Mono
Blue Aura von Look
by Bipa, 2,49 Euro, bipa.at

Fake it

Fake Fur macht aus jedem schlichten Herbst-/Winter-Teil ein flauschiges Piece, das Optimismus verbreitet. Was jetzt her muss? Minimalistische Cuts, Boxy Coats und Jacken, Taschen, die wie Stofftiere aussehen – oder zumindest eine Stola.



EXTRAVAGANT.
Tasche von Simone
Rocha, 210 Euro,
erhältlich über
mytheresa.com

Fotos: Hersteller (9), Adobe Stock

ACCESSOIRES

Loafers

Warum wir Loafers jetzt quasi nonstop tragen? Sie verbinden Komfort mit dandyhafter Eleganz. Und sie machen einfach jedes Outfit smarter.

VON **Nicole Adler**

KNAUTSCHIG.

Slipper von Miista, 240 Euro,
miista.com



BROWNIE.

Loafer von Billi Bi,
225 Euro,
billibi.com



ZUGESPITZT.

Loafer von
Vagabond,
240 Euro,
vagabond.com



Slip in Style

Sie sind bequem, cool und schick, sie passen zu Jeans, Kleid und Anzug und die Fashion Crowd trägt sie gerade rauf und runter: Loafers. Entsprechend präsentieren die sich abwechslungsreich wie nie: von clean bis auffällig, von Lack bis Metallic. Lläuft!

BIEGSAM.

Penny Loafer von Acne Studios,
520 Euro, acnestudios.com



WINTERFEST.

Schuh von Comma, 119,99 Euro,
comma-store.eu



DR. LOVE.
Loafer von G. H. Bass, 210 Euro, ghbass.com



ALLROUNDER.

Quasten-Schuh von & other
Stories, 149 Euro, stories.com



IN MY BAG

HIDE & SEEK

Jacke aus Lammleder von Gestuz, 580 Euro. Weit geschnittene Hose aus Kunstleder von Jane Lushka, 139,95 Euro. Schuhe privat. Hut, 290 Euro, und Tasche, Preis auf Anfrage, beides von Julia Skergeth.

Es gibt diese Frauen, die nicht nur entwerfen, sondern Design leben.

Julia Skergeth ist eine von ihnen.

Die Hüte, Taschen und Pieces ihres Labels changieren zwischen Trends und Zeitlosigkeit.

PRODUKTION & REDAKTION Nicole Adler
FOTOS Peter Garmusch



HEAD UP

Rollkragenpullover von Comma, 59,99 Euro. Blusenkleid von Gant, 220 Euro. Ohring privat.
Ohrmanschette von Pandora, 49 Euro. Hut von Julia Skergeth, 230 Euro.



BAGS & BIKES

Silberne Pouch, 165 Euro, goldene Pouch, 165 Euro, beide von Julia Skergeth.
Blaue Tasche aus ICCE-zertifiziertem Wasserschlangenleder und schwarze Tasche,
beide von Julia Skergeth, Preise auf Anfrage.



ON THE GO

Maxikleid aus Seidensatin
von Zimmermann, 2.950
Euro. Pumps aus Lackleder
von Ferragamo, 950 Euro,
Halskette von Julia
Skergeth, 85 Euro.

RELAXED FIT

Trenchcoat, 1.100 Euro,
Stricktop, 190 Euro, und
A-Linien-Rock, 250 Euro,
alles von Longchamp. Hohe
Stiefel aus Kalbsleder von
Longchamp, Preis auf
Anfrage.



STYLING Suiqi Luk/d.agentur
HAARE & MAKE-UP
Nico Pessi-Jaritz
TALENT Julia Skergeth



ME, MY BAGS AND I

WARUM WIR TASCHEN LIEBEN?

Sie tragen unsere Geheimnisse und sorgen für eine gewisse Ordnung im Chaos des Alltags. Eine Tasche steht neben uns, wenn wir die Welt erobern, wenn wir ins Büro eilen oder ein neues Abenteuer beginnen. Und sie ist da, wenn wir abends alles ablegen. Und: Sie behält unsere Geschichten für sich.

Im Gespräch erzählt die Designerin, warum Taschen Geschichten erzählen, wie sie ihre DNA entwickelte, weshalb sie manchmal stundenlang an einem einzigen Riemen tüftelt, keine Kompromisse bei der Qualität macht – und einen zeitgemäßen Gegenentwurf zu schnelllebigem Taschentrends schaffen möchte.

Was sagt eine Tasche über ihre Trägerin aus?

Also ich erkenne viel daran, wie jemand seine Tasche trägt. Bei Crossbody-Bags geht es um Komfort und darum, die Hände frei zu haben. Trägt man Top-Handle, wird eine Tasche zu einem Statement, da geht es um Stil. Es gibt eine große Bandbreite an Taschenträger:innen. Manchen ist es unglaublich wichtig, dass man die Tasche verschließen kann. Anderen geht es um It-Pieces – denen ist es egal, ob da ein Zipp dran ist oder nicht.

Auf Ihrer Webseite ist zu lesen, dass die „Handtasche Teil einer Geschichte wird“ – wie kommt es zu dieser Schlussfolgerung?

Ich kann mich an meine erste Handtasche erinnern, ich habe die damals zur Matura bekommen – eine sehr schöne und ganz spezielle. Quasi Objekt der Begierde und gleichzeitig Statussymbol. Ich habe die Tasche gesehen, und da hat sich emotional etwas getan. Tatsächlich besitze ich sie bis heute – und wenn ich sie ansehe, ist es immer noch so, dass Emotionen hochkommen. Es ist wahr, dass eine Handtasche viele Geschichten miterlebt. Und ich finde es schön, wenn man die Tasche nach Jahren wieder herauskramt, sich an diese Geschich-

Eine Tasche ist nie
nur eine Tasche –
sie trägt Erinnerungen,
Distinktion und Stil.
Julia Skergeth,
österreichische
Designerin, versteht es,
das in ihren
Kollektionen
gekonnt umzusetzen.

VON **Nicole Adler**

ten erinnert und sich vielleicht neu in die Tasche verliebt. Darum geht es bei meinem Label unter anderem, darum ist mir Qualität so wichtig
Sie sind in Gmunden aufgewachsen, sind zum Studium nach London und für ein Praktikum nach New York gegangen. Was hat Sie in der Jugend geprägt?

Mir war immer schon klar, dass ich etwas in der Kreativbranche tun werde. Als Kind habe ich mich vor allem mit Zeichnen und Basteln beschäftigt. Auch Mode war schon früh ein wichtiger Teil meiner Identität. Meine Mutter ließ mir viel Freiraum. Modezeitschriften waren meine Bibel. Die erste Station war Grafikdesign, das ich in Linz zu studierte. Danach ging ich an die Kingston University in

London, mit einem Zwischenstopp in New York, wo ich einem Fotografen assistierte.

Ihre Vita vermittelt den Eindruck, als wären Sie immer schon sehr fokussiert gewesen. Wo sehen Sie Ihre Stärken?

Mein Blick auf die Dinge und das Wissen um die Möglichkeit, meine Visionen umzusetzen. Grafik, Logos, Typos – das mache ich alles selbst. Ich kann meine visuellen Vorstellungen und Visionen umsetzen und bin quasi meine eigene Werkstatt. Bevor ich mein Label lancierte, habe ich mich am asiatischen Luxusmarkt umgesehen, mir zahlreiche Werkstätten und Lederverarbeitungs-Gangarten angesehen.

Was hat Sie nach Europa zurückgebracht?

Als ich 2019 mein Label startete, habe ich mich bewusst für Werkstätten in Europa entschieden, um hochwertig zu produzieren und mit bestem Leder zu arbeiten. Eigentlich hatte ich international gestartet, mit Showrooms in Tokio und New York. Dann kam Corona, ich musste meine Strategie total ändern und mich auf den Onlineshop fokussieren.

Sie machen immer wieder Pop-ups und arbeiten mit Department Stores, die Ihre Kollektionen anbieten. Wie wichtig sind Pop-ups für kleinere Labels wie Skergeth? Wie wichtig ist das Zusammenspiel?

Pop-ups sind wichtiger denn je. Es geht um die Experience und dass man diese schaffen kann – damit die Kund:innen direkten Zugang zum Produkt bekommen. In Österreich gibt es Skergeth etwa bei Kastner & Öhler in Graz und im Steffl Department Store in Wien. ➤

Was wäre Ihr Dream-Store für eine Zusammenarbeit?

Im deutschen Raum wären es My Theresa und alle Stores, die Contemporary Brands anbieten.

In welchem Umfeld sehen Sie Ihre Marke, wie schwierig ist das – und was ist Skergeths Alleinstellungsmerkmal?

Contemporary Brands, manche sagen auch „Entry Level Luxury“ – also Produkte unter 1.000 Euro. Edgy, aber hochwertig. Das Wichtigste ist die DNA einer Linie. Die muss stark sein und der muss man treu bleiben. Man bekommt so viele Tipps von außen, die großen Agenturen wollen verkaufen und pushen in eine bestimmte Richtung. Das ist nicht immer zielführend. Für mich sind exzellente Qualität und funktionale Details – mit denen man eine Tasche shapen und verändern, also etwa größer und kleiner machen kann – besonders wichtig. Ich tüftle manchmal ewig lang an einem Crossbody-Riemen, damit er gut aussieht. Denn es ist so: Egal welche Tasche und Form, es muss immer ein langer Riemen dabei sein, es wird verlangt. Für mich persönlich zerstört das oft das Design, darum suche ich nach neuen Lösungen.

Für eine aktuelle Design-Kooperation haben Sie erstmals auch Hüte entworfen ...

Ja, zusammen mit dem Münchner Label Edara. Das ist die perfekte Synergie, denn wir haben eine sehr ähnliche Designsprache. Außerdem bin ich ein totaler Hutfreak. Es sind zwei Modelle entstanden: eine Art Pillbox und ein Hut mit Krempe, der ist von einem Trachtenhut meiner Oma ins-

piriert. Es wird sie in fünf Farben und Materialien geben. Produziert werden sie von Mühlbauer in kleinen Auflagen und „made to order“ – das geht ganz schnell; innerhalb einer Woche ist der Hut fertig.

Was muss sich in der Modeindustrie ändern?

Ein wichtiges Thema. Man sieht aktuell, dass die Luxusbranche eine Krise hat. Die haben die letzten Jahre

einfach übertrieben. Die Preise sind nach oben, die Qualität ist nach unten gegangen. Es gehört viel mehr Transparenz in die Produktionsprozesse. Das hat mittlerweile die Kund:innen erreicht. Die lassen sich nicht für blöd verkaufen. Die wollen kein Plastikteil um 3.000 Euro, das in Asien produziert wurde. Da sehe ich Chancen bei Skergeth – wir waren von Anfang an transparent. Bei uns



**FÜR MICH SIND
EXZELLENTER QUALITÄT
UND FUNKTIONALE
DETAILS BESONDERS
WICHTIG.**



KUMÄRI

IT STARTS WITH FRESH ALOE VERA

STRAHLEND SCHÖN MIT FRISCHER ALOE VERA!

100% FRESH
ALOE VERA



ORGANIC
COSMETICS

Das Besondere an KUMÄRI:

- 100 % frische Aloe Vera statt Wasser
- Der Feuchtigkeitsbooster für deine Haut
- Die reine Kraft aus der Natur mit Edelweiß und Kamille



Susanne Höck
KUMÄRI-Gründerin
58 Jahre

DIE ÖSTERREICHISCHE ALOE VERA MARKE.

Erhältlich auf www.kumari.at
und österreichweit bei BIPA

kann man sich ansehen, woher die Rohstoffe kommen, wo wir produzieren. Weil ich nichts zu verbergen habe – im Gegenteil: Ich kämpfe für Qualität. Es kann so nicht weitergehen – schneller, höher, weiter und immer mehr. Wir haben den Plafond erreicht, die Menschen überlegen sich: Brauche ich dieses Teil wirklich und was ist es mir wert? Mir ist wichtig, dass die Kund:innen mit ihrem Investment ein gutes Gefühl haben.

Wie viele Taschen braucht die Frau?

In einem zirkulären Gebrauch habe ich etwa fünfundzwanzig – aber das ist ja auch einfach für mich (*lacht*), ich kann mich ja sozusagen an meiner Kollektion bedienen.

Ihre persönlichen Taschentipps?

Ein Leder-Shopper! Und da würde ich unbedingt in hochwertiges Leder investieren. Man kann die kleine Tasche in die große stecken, dann ist man „head to toe“ und der Laptop passt auch hinein. Man gibt den Shopper bei Bedarf an der Garderobe ab und nimmt „die Kleine“ zur Hand. Auch wichtig: eine Highlight-Tasche für den Abend. Da würde ich auf Silber setzen, das passt fast immer. Für den Sommer finde ich Strand-Korb-taschen sehr cool – Jane-Birkin-like. Und schließlich noch eine Tasche im Mittelformat, mit Schulterriemen – mit der hat die moderne Frau ihre Hände immer frei.

Was hätten Sie schon früher gern gewusst?

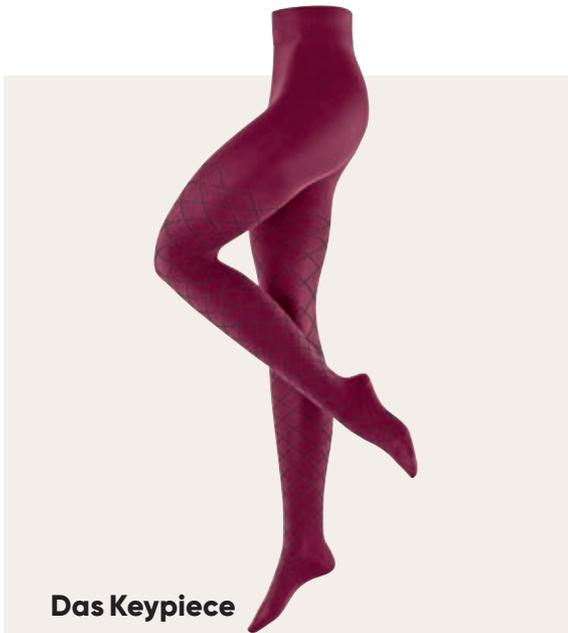
Eigentlich nichts Konkretes, weil ich finde, Fehler machen gehört zum Prozess. Man muss sie annehmen können und damit leben und dankbar sein, um daraus zu lernen.

STYLE ME!

WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Mit Begeisterung und großer Freude an der modischen Verwandlung präsentiert unsere Leserin die Vielseitigkeit einer gemusterten Strumpfhose.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Sigrid Mayer**
STYLING **Julia Philippitsch** HAARE & MAKE-UP **Sarah Bzoch**
IN KOOPERATION MIT **Zalando & Burlington**



Das Keypiece

Kleines Stück Stoff, großes Statement. Gemusterte Strumpfhosen sind wie Konfetti für die Beine. Punkte, Karos oder wilde Ornamente, gerne auch in Kombination mit Farbe, verwandeln Basics ganz schnell in Hingucker. Burlington bietet besonders schöne Modelle, die Style und Komfort perfekt vereinen.
Argyle Affair Strumpfhose von Burlington, 31 Euro, burlington.de

LOOK 1

Leg Day

Oben Fußball, unten Ballett! In diesem sportlichen Freizeitlook kommen Tulyas trainierte Beine perfekt zur Geltung. Zum Keypiece matcht sie einen Ballon-Minirock, der durch das locker geschnittene Trikot und eine Oversize-Jacke einen lässigen Kontext erhält. Darunter blitzt ein gestreiftes Longsleeve hervor. Weiße Söckchen und Ballerinas greifen den verspielten Charme des Rocks wieder auf.



Unsere Leserin

TULYA BAKHMANOVA

Die 37-Jährige stammt aus Moskau, lebt seit acht Jahren mit ihrem Mann in Linz und arbeitet für eine Technologiefirma. Sie hat internationales Recht studiert, spricht sechs Sprachen und betreibt Bodybuilding auf Wettkampfniveau. Bei unserem Shooting hatte Tulya jede Menge Spaß und bewies, dass sie auch als Model einen hervorragenden Job macht!

College-Jacke von Superdry, 179,99 Euro, Trikot von Umbro, 74,95 Euro, Streifen-shirt von Pieces, 26,99 Euro, Rock von Jaded London, 117 Euro, Socken von Vero Moda, 12,99 Euro, und Ballerinas von Melvin & Hamilton, 229,95 Euro, alles erhältlich bei zalando.at und Strumpfhose von Burlington, 31 Euro, burlington.de

Styling-Tipp
Söckchen über Strumpfhosen setzen coole Akzente und halten schön warm!



Beauty-Hack

Für eine schön definierte Lockenpracht Haare leicht anfeuchten und abteilen. Anschließend Lockencreme gleichmäßig Schicht für Schicht auftragen und einkneten. Bei feinem Haar auf handtuch-trockenem Haar anwenden.
Curl Care Curl Defining Cream von Hask, 7,99 Euro*

Blazer von Gestuz, 289,95 Euro, Hemdbluse von Hugo, 149,95 Euro, Krawatte von Next, 55 Euro, Brosche, 49,95 Euro, und Gürtel, 89,95 Euro, beides von Lauren Ralph Lauren, Bermudas von Selected Femme, 99,99 Euro, Tasche von Kate Spade New York, 424,95 Euro, und Loafers von Pavement, 169,95 Euro, alles erhältlich bei [zalando.at](https://www.zalando.at) und Strumpfhose von Burlington, 31 Euro, [burlington.de](https://www.burlington.de)

Styling-Tipp

Auffällige Strumpfhosen gehen auch im Büro, wenn der Rest des Looks zurückhaltend bleibt.

LOOK 2

Power Dressing

Dieser moderne Business-Look lebt von Kontrasten zwischen maskulinen und femininen Elementen. Zu weit geschnittenem Blazer und Bermuda-shorts in Braun- bzw. Beigetönen kombiniert unsere Leserin eine gestreifte Hemdbluse. Die Krawatte mit Paisley-Muster harmoniert farblich mit dem Keypiece und bekommt durch die Libellen-Brosche einen verspielten Twist. Eine humorvolle Umhängetasche sorgt für die Extra-Würze im Outfit.



WOMEN AT WORK. Unserem Team entgeht kein Detail, wenn es darum geht, Tulya ins beste Licht zu setzen.



Beauty-Hack

Cremerouge lässt nicht nur die Wangen erröten, sondern sorgt auch auf Lippen und Lidern für Frische. Mit einem Synthetikpinsel auftragen und verblenden. Ideal für unterwegs oder wenn's mal schnell gehen muss.

Baby Got Blush von Essence, 2,99 Euro*



Jacke von Noisy May, 99,99 Euro, Spitzenkleid von Only, 39,99 Euro, Kette von Zign, 13,99 Euro, Tasche von Call It Spring, 54,95 Euro, und Pumps von Anna Field, 34,99 Euro, alles erhältlich bei zalando.at und Strumpfhose von Burlington, 31 Euro, burlington.de

LOOK 3

Wild Style

Ungewohnte Materialkombinationen bringen Spannung in diesen Look. Zum Ausgehen wählt Tulya ein Spitzenkleid mit hohen Seitenschlitz, die dem Key-piece seine Hauptrolle sichern. Die Fake-Fur-Jacke mit Animalprint harmoniert farblich mit dem Kleid und bringt Dynamik ins Outfit, während die Tasche das Muster aufgreift und den Look dadurch abrundet. Lackpumps mit Blockabsatz sorgen für Glamour auf dem Dancefloor.

Styling-Tipp

Statement-Strumpfhosen lieben den großen Auftritt – gemeinsam mit mutigen Prints und exklusiven Texturen.



Beauty-Hack

Fake Lashes am äußeren Augenwinkel sorgen für eindrucksvolle Blicke. Damit nichts verrutscht, Kleber vor dem Auftrag kurz auf der Handfläche antrocknen lassen und Wimpern mit abgeflachter Pinzette anbringen.

Lash Glue von Catrice, 3,29 Euro*

BUSSI BABY. Bester Stimmung schicken unsere Leserin und das Team liebe Grüße vom Shooting!





SHOPPING-GUIDE

STYLE
TEIL



Für Heldinnen in Strumpfhosen.
Mit diesen ausgefallenen Exemplaren
zeigen wir nur zu gerne Bein!



- 1 FLORAL.** Strumpfhose in Bordeauxrot von Calzedonia, 15,95 Euro, calzedonia.com **2 BAROCK.** Strumpfhose mit Paisley-Muster von Etro x Wolford, 200 Euro, wolford.com **3 ARTSY.** Handbemalte Strumpfhose von Acid Cat, 225 Euro, erhältlich bei wolfandbadger.com **4 PÜNKTLICH.** Durchscheinende Strumpfhose mit Polka Dots von Falke, 21,95 Euro, erhältlich bei zalando.at **5 PSYCHEDELISCH.** Blickdichte Strumpfhose mit grafischem Muster von Pucci, 230 Euro, erhältlich bei mytheresa.com **6 GEOMETRISCH.** Weiche Strumpfhose mit klassischem Rauten-Muster von Burlington, 29 Euro, burlington.de **7 EXQUISIT.** Lycra-Strumpfhose mit Blumendekor von Valentino, 490 Euro, valentino.com **8 WILD.** Strumpfhose mit Animal-Muster von Joop! Collection, 22,99 Euro, erhältlich bei peek-cloppenburg.at

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

UND LOS!
Fertige Kera-
miken bemalen
oder selbst auf
der Töpferscheibe
werken, bei Sirin
alles möglich.

Den Ton spüren

„Ton ist universell, er verbindet uns mit der Erde und miteinander“, sagt Sirin Al Masri, die vor Kurzem das Zolta Ceramics Studio in Wien eröffnet hat. Die syrische Keramikkünstlerin liebt Experimente mit Form und Glasur, ihre langjährige Expertise möchte sie nun in Kursen, Workshops und bei Malbar-Sessions teilen.

zolta.me



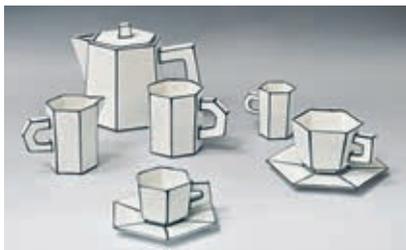
1| SCHLICHT. Bücherregal Pier System 131 von Hay, 1.050 Euro, bei design-bestseller.de

2| FRÖHLICH. Displayregal für Bücher Free 550000 von Montana, 1.904 Euro, montanafurniture.com

HOCH-STAPLER

Das Bücherregal als innovatives Gestaltungselement, das im Wohnraum Blicke auf sich zieht: 2026 gewinnen vor allem modulare Regalsysteme an Bedeutung. Die flexiblen Alleskönner passen sich wechselnden Bedürfnissen an und verwandeln kahle Wände in beeindruckende Präsentationsflächen.

Kreative Kanten



Das Kaffee- und Teeservice von Annet Philips für Serax hat etwas von einer Comiczeichnung. Einfache, naive Kartonformen wurden auf feines Porzellan übertragen. Die handgemalten, unregelmäßigen Linien betonen die Falllinien, kleinen Unvollkommenheiten und Kanten.

Carte Blanche von Serax, ab 19,50 Euro, serax.com



Verträumt

Die ägyptische Künstlerin Laila Gohar hat für Marimekko eine exklusive Schlafzimmerkollektion gestaltet. Präsentiert wurde sie auf der diesjährigen Mailänder Designwoche mit einer großen Bettinstallation. Enthalten sind neben Bettwäsche auch Pyjamas und Traumtagebücher. marimekko.com

Wir stellen vor... Alain Gilles

alaingilles.com



Der belgische Designer ist bekannt für seine innovativen Entwürfe, die architektonische Einflüsse mit schlichter Eleganz und hoher Funktionalität verbinden. Nach einer beruflichen Laufbahn im Finanzbereich entschloss er sich, seiner wahren Leidenschaft zu folgen, und gründete im Jahr 2007 sein eigenes Designstudio in Brüssel. Zuvor hatte er 2005 sein Studium im Bereich Industriedesign am Institut Supérieur de Design in Valenciennes, Frankreich, abgeschlossen. Er arbeitet mit internationalen Marken wie Bonaldo, Casamania, Ligne Roset, Miniforms und Varaschin. Seine Kreationen wurden mehrfach mit bedeutenden Auszeichnungen gewürdigt.

EFFIZIENT. Gepolsterte akustische Lampe BuzziHat von BuzziSpace, 3.472 Euro, bei easy-noisecontrol.at



DYNAMISCH. Spiegel Coque von Miniforms, ab 1.176 Euro, bei shopmohd.com

TOUCH THIS!



Kuschelfaktor:
Textilien können für eine gemütliche Atmosphäre sorgen und das Zuhause im Handumdrehen verändern. Höchste Zeit also, ihnen Raum zu geben.
We proudly present:
die Top-5-Trends für
Wohn- und Schlafzimmer.

VON Karin Boba



HKLIVING

KONTRASTE

Luxuriöses Hotel-Feeling für zuhause. Paspeln an Pölstern und Co setzen dezente, aber wirkungsvolle Akzente und sorgen für eine gehobene, elegante Note, insbesondere im Schlafzimmer. Besonders frisch wirken kräftige, kontrastierende Farben.

- 1 HIMMLISCH.** Bettwäsche Aki von Hübsch Interior, 95 Euro, huesch-interior.com **2 AUGEN ZU.** Schlafmaske Outline von Hay, 45 Euro, bei connox.at **3 NATURTON.** Kissenhülle Linen Cushion Cover von Madam Stoltz, 28,25 Euro, madamstoltz.dk
4 VORNEHM. Samt-Nackenrolle Monet von Westwing Collection, 34,99 Euro, westwing.de **5 PRETTY IN PINK.** Leinen-Dekokissen Candyfloss von HKliving, 49 Euro, bei sleepeu.eu **6 INTO THE BLUE.** Kopfkissenbezug Outline von Hay, 35 Euro, bei connox.at



JOTEX

JOTEX

WELLEN

Da kommt Schwung in den Raum: Rüschen und Fransen sorgen in der Mode schon länger für Furore – nun erobern sie auch den Wohnbereich. Mit ihrer verspielten Eleganz setzen sie fröhliche Akzente und verleihen Räumen einen guten Twist, ohne kitschig zu wirken.



1 ROMANTISCH. Kissen Lepus von Nordal, 53 Euro, bei livingandcompany.com **2 BODENSTÄNDIG.** Wollteppich von Bloomingville, 8990 Euro, bei skandeko.de **3 VERSPIELT.** Kissenbezug Ina von Broste Copenhagen, 55 Euro, brostecopenhagen.com **4 LUXURIÖS.** Kissenbezug Frille von Jotex, 33,99 Euro, jotex.com **5 KARIERT.** Wende-Kuscheldecke Edison von Westwing Collection, 97 Euro, westwing.de **6 NATURAL.** Kissenbezug Ebba von Broste Copenhagen, 40 Euro, brostecopenhagen.com



WESTWING



HAPTIKEN

Heimtextilien verleihen Räumen Wärme und eine authentische Atmosphäre. Gleichzeitig fördern sie eine ruhige und achtsame Umgebung. Dabei ist Stoff nicht gleich Stoff: Unterschiedliche Haptiken sorgen für ganz unterschiedliche Gefühlserlebnisse.



- 1 DEKORATIV.** Kissen Lilo von Svanefors, 58,40 Euro, svanefors.se **2 NEUTRAL.** Kissen Canelli von Bloomingville, 54,90 Euro, bloomingville.com **3 ABSTRAKT.** Kissenbezug Lay von Ferm Living, 75 Euro, fermliving.de
4 GUTE LÄNGE. Kissenbezug Mareva von Westwing Collection, 69,99 Euro, westwing.at **5 STILVOLL.** Decke Cole von Jotex, 75,99 Euro, at.jotex.com **6 GEMÜTLICH.** Ottoman Wular von Nordal, 285 Euro, bei livingandcompany.com



Nr. 1* DUFTKERZEN-MARKE



Winterdüfte in limitierter Edition

*Marktanteil DE ohne Handelsmarken, NielsenIQ 2024/25

MAISON DEUX



MUSTER

Im Herbst/Winter 2025/26 sind vor allem Streifen und Checkerboard-Designs en vogue. Diese klassischen Muster setzen stilvolle Akzente und verpassen Wohn- und Schlafräumen einen trendigen Look.



- 1 COOL.** Kissenhülle Cori von Jotex, 35,99 Euro, jotex.de **2 WÄRMEND.** Plaid Vinga von Klippan, 86 Euro, klippanyllefabrik.com
3 KINDHEITSTRÄUME. Bettwäsche-Set Bredvecklare von Ikea, 17,99 Euro, ikea.com
4 UNDERSTATEMENT. Kissenbezug Across Kilim von Mette Ditmer, 55 Euro, metteditmer.com **5 KREATIV.** Kissen Luna von Christina Lundsteen, 134 Euro, christinalundsteen.com **6 MODERN.** Kissenbezug Mästerrot von Ikea, 3,99 Euro, ikea.com



FERM LIVING



H&M



1

BRAUN

Braun ist die neue Basisfarbe im Interior Design und hat Beigetönen somit den Rang abgelaufen. Auch 2025/26 sorgt Braun in vielen Schattierungen für Wärme, Geborgenheit und Ruhe. Besonders den neuen Trendton Cocoa Powder sollte man im Blick behalten.



METTE DITMER



2



3



4



5



6



7

- 1 PLÜSCHIG.** Sitzpolster Ludde von Jotex, 24 Euro, jotex.de **2 NATURBELASSEN.** Juteteppich Jute Frame von Nordic Knots, ab 995 Euro, nordicknots.com **3 STRUKTURIERT.** Kissenbezug Jot von Ferm Living, 79 Euro, bei zalando.at
4 RETRO. Kissenbezug Oprah von Jotex, 22 Euro, jotex.de **5 GUTE NACHT.** Schlafmaske Outline von Hay, 45 Euro, bei connox.at
6 FEIN. Doppelbettwäsche von H&M Home, 59,99 Euro, hm.com **7 COZY.** Wollplaid Franca von Byon, 125 Euro, bei nordicnest.de

Ruhe, Wärme und Geborgenheit



Nehmen Sie sich Zeit – Zeit, nur für Sie zum Genießen. Im Rogner Bad Blumau erwartet Sie ein Ort der Entspannung, der Körper, Geist und Seele berührt.

Wenn Umrisse goldener Kuppeln, bunter Säulen und Fassaden aus dem Dampf heißer Quellen auftauchen, ist man angekommen. In einer märchenhaften Welt, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser. Genießen Sie Ruhe und Wärme im Thermen- & Vulkanland Steiermark im Rogner Bad Blumau, dem größten bewohnbaren Gesamtkunstwerk.

Märchenhafte Wasserwelten

Im Mittelpunkt des 420.000 m² großen Areals steht die weitläufige Bade-, Thermal- und Saunalandschaft mit 14 unterschiedlichen Innen- und Außenbecken und Badetemperaturen von 21° bis 37°C. Das besondere Highlight ist das Vulkania® Urmeer. Dieses ist so einzigartig wie die Anlage, in der es zu finden ist. Der natürliche Salzgehalt des Vulkania® Heilwassers lässt Sie wortwörtlich schweben. Entspannen Sie auf Kuschelliegen mit oder ohne

VIP-Service. Genießen Sie außerdem besondere Gaumenfreuden, wann, wo und wie Sie möchten.

Das Vulkania® Urmeer bietet den perfekten Tagesausklang – wenn die Flammen in den Feuerkörben lodern, die Badelandschaft sanft vom Dampf der heißen Quellen eingehüllt wird und der Vulkan Strombolino in einem kugelroten Feuerspiel erwacht. Ein besonderer Ort für besondere Menschen.

Spürbar anders

Erst ein Besuch im Gesundheitsturm macht Ihren Aufenthalt vollkommen. Dieser mehrstöckige Turm ist einem traditionellen Badehaus nachempfunden. Wohlbefinden ist ein Ritual. Am Beginn dieses Rituals steht die Reinigung, das Schwitzen in der Sauna im Erdgeschoß. Spezielle Aufgüsse in der Sauna können die wohltuende Wirkung von Massagen und Anwendungen positiv beeinflussen. Anschließend folgen Entspannung und

Pflege im darüberliegenden Bereich Gesundheit & Schönheit. Die Möglichkeiten sind vielseitig. Von klassischen und individuellen Massagen bis hin zu Spezialanwendungen. Das Nachruhen in der AlphaSphere, der Totes-See-Salzgrotte oder der Meeresklimakabine sowie eine Meditation in unserem Saal Weltenklang mit Ausblick in die Natur versprechen vollkommene Entspannung.



TIPPS

ANGEBOT KUGELROT.

Ab 156 Euro p.P./Nacht inkl.
regionaler Halbpension
blumau.com

FREUDE SCHENKEN.

Überraschen Sie Ihre Liebsten mit wertvollen Momenten. Für jeden Anlass, liebevoll ausgesucht und stilvoll präsentiert: Gutscheine für Hotel & Spa. shop.blumau.com

Apfel-Birne-Galette

MIT ZIMT, NÜSSEN UND VANILLE-NICECREAM

Der Herbst lädt uns ein, zur Ruhe zu kommen, Rückzug und Entspannung stehen im Vordergrund. Wir mümmeln uns jetzt schon früh am Abend im Bett ein, lesen gute Bücher, reduzieren Treffen mit Freund:innen und schalten – wenn möglich – auch in der Arbeit einen Gang zurück.

REZEPT

Andrea Haselmayr
& Denise Rosenberger

FEMININE FOOD #WISSENSHACK:

Wärmende Gewürze wie Zimt, Kardamom und Nelken können während der Menstruation helfen, Beschwerden wie Krämpfe und Schmerzen zu lindern. Sie fördern die Durchblutung und wirken entzündungshemmend. Aus Sicht der ayurvedischen Frauenheilkunde sollen Frauen darauf achten, in der Phase vor und während der Menstruation erdende, wärmende Lebensmittel zu essen, und diese auch möglichst warm genießen.



Apfel-Birne-Galette

TEIG

- 300 g Weizen*- oder Dinkelmehl (optional ½ Vollkorn- und ½ glattes Mehl) + Mehl zum Arbeiten
- 50 g Kokosblütenzucker
- 1 Prise Salz
- 150 g kalte pflanzliche Butter
- 4–5 EL Eiswasser

FÜLLUNG

- 1 Birne
- 1 Apfel
- ½ Zitrone (Saft)
- ½ TL Kardamom, gemahlen
- ½ TL Zimt, gemahlen*
- 1 Prise Nelken, gemahlen
- 3–4 EL geriebene Walnüsse/Haselnüsse/Mandeln
- 1–2 EL pflanzliche Milch

ZUBEREITUNG

Teig vorbereiten: In einer großen Schüssel Mehl, Zucker und Salz vermischen. Die kalte Butter in Flocken darübergeben und mit kalten Händen gut abbröseln. Das sehr kalte Wasser hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Wenn er noch zu fest ist, vorsichtig mehr Wasser hinzugeben, dann zu einer gleichmäßigen Kugel formen und etwa 20–30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.

Inzwischen Birne und Apfel waschen und in feine Spalten schneiden. Den Zitronensaft mit den Gewürzen zu einem „Dressing“ vermischen. Das Backrohr auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche etwa in der Größe eines großen Hauptspeisentellers ausrollen (nach Belieben den Rand mit einem scharfen Messer abschneiden). Die Teigscheibe auf dem Backblech platzieren. Etwa 5 cm sollten bis zum Rand der Galette frei bleiben, ab dort mit dem Belegen beginnen. Zuerst die Nüsse in der Mitte aufstreuen, dann von außen nach innen die Obstscheiben abwechselnd leicht übereinander platzieren. Nun die Scheiben mit dem Dressing aus Zitronensaft und Gewürzen beträufeln. Den Teig von außen umklappen und etwas „falten“. Zuletzt den Rand der Galette mit pflanzlicher Milch bestreichen. Auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen. Die noch warme Galette mit Nicecream-Kugeln servieren.

Vanille-Nicecream

- 2–3 gefrorene Bananen, in Stücke geschnitten (Achtung, vorbereiten: Bananen mind. 4 Std. tiefkühlen)
- 3–4 EL Mandel- oder Hafermilch*
- 2–3 EL weißes Mandelmus*
- 1 TL Vanillepulver

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Messbecher/Mixer geben und 5 Minuten antauen lassen. Dann mit einem Pürierstab pürieren bzw. im Mixer mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas mehr Pflanzenmilch hinzufügen. Nun sofort mit der Galette servieren und genießen.



Kitchen Stories

Vom neugierigen Blick in fremde Kühlschränke zum Binge-Watchen von Küchen-Shows berühmter Persönlichkeiten: Kochen ist zur Popkultur geworden. Eine Expertin erklärt, was das über unsere Esskultur verrät.

VON **Sylvia Buchacher**

Vor zehn Jahren kam mit *Inside Chefs' Fridges, Europe* ein Kochbuch auf den Markt, das ein heimliches Bedürfnis vieler bediente: den Blick in fremde Kühlschränke zu werfen. In diesem Fall in die Kühlschränke von 40 Spitzenköch:innen. Diese Neugier ist geblieben, vielleicht sogar gewachsen. Heute öffnen uns Stars wie Chrissy Teigen, Pamela Anderson oder Meghan Markle ihre Küchen – in Kochbüchern und Shows, die wir binge-watchen wie Serien.

Was sagt das über uns aus? „Das Thema Essen hat in den letzten Jahren an gesellschaftlicher Bedeutung zugenommen. In den sozialen Medien gehören Kochen und Ernährung zu den beliebtesten Themen. Auch Verbraucherstudien zeigen, dass der Anteil der bewussten Esser:innen – also Menschen, die sich aktiv Gedanken über ihre Ernährung machen – stark zugenommen hat. Das ist zunächst eine sehr positive Entwicklung“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Eva-Maria Endres, die zu Esskultur, Ernährungsverhalten und -kommunikation forsch.



EVA-MARIA ENDRES hat Oecotrophologie und Public Health Nutrition studiert und forscht zu den Bereichen Esskultur, Ernährungsverhalten und -kommunikation.

Kochen wie die Stars

Ganz neu ist das Phänomen nicht. Schon 1971 ließ Schauspielerin Sophia Loren mit *In cucina con amore: Rezepte für die italienische Seele* in ihre Küche blicken. Vor zehn Jahren wurde das Buch neu aufgelegt – heute ist es nur mehr antiquarisch zu finden. Unternehmerin und Schauspielerin Gwyneth Paltrow tat es ihr 2011 mit ihrem ersten Kochbuch *Meine Rezepte für Familie und Freunde* gleich und befeuerte einen Trend, dem viele Prominente gern folgten. Verständlich: Ein Kochbuch oder eine Kochshow bringen Einnahmen und polieren das Image auf. „Mit einem Kochbuch machen sich Prominente nahbar. Die Leser:innen können in die Töpfe und auf die Teller ihrer Lieblingspromis schauen und erhalten dadurch das Gefühl, ein Stück von deren Alltag mitzubekommen – gewissermaßen mit am Tisch zu sitzen. Ob die Bücher tatsächlich den Essalltag der Promis widerspiegeln, bleibt jedoch fraglich“, sagt Endres. Ernährungsthemen eignen sich hervorragend, um ein bestimmtes Image oder einen Lifestyle zu inszenieren, betont sie – auch wenn es unter den Stars durchaus jene gibt, die Kochen als ernsthaftes Hobby betreiben und ihre Leidenschaft dafür authentisch teilen möchten. >

„In den sozialen Medien gehören Kochen und Ernährung zu den beliebtesten Themen.“



PAMELA ANDERSON

In *I love you. Meine Herzensrezepte* erklärt Schauspielerin Pamela Anderson bereits in der Einleitung, kein klassisches Kochbuch vorzustellen, sondern eine Rezeptsammlung mit persönlichen Geschichten. Entstanden ist ein als Kochbuch getarntes Memoir mit 86 veganen Rezepten – von Frühstück bis Nachmittagstee, von Hausmannskost bis zu Hundeleckerlis –, das in die Küche ihres Landhauses auf Vancouver Island einlädt und die Hollywood-Ikone noch einmal von einer ganz anderen Seite zeigt. *I love you. Meine Herzensrezepte* von Pamela Anderson, Christian Verlag 2025, ca. 31,40 Euro



GISELE BÜNDCHEN

Sie zählt zu den erfolgreichsten Models der Welt, ist dreifache Mutter – und legt mit *Nourish. Einfache Rezepte, die Körper und Seele nähren* ein familien-taugliches Kochbuch vor. Im Fokus steht ein ganzheitlicher Ansatz mit unkomplizierten Rezepten: von köstlichen Smoothies über nährnde Suppen bis zu raffinierten Gemüsegerichten, ergänzt um einen vierwöchigen Meal-Prep-Plan. Zugleich erzählt Bündchen sehr persönlich, wie sie über Ernährung zu mehr Wohlbefinden gefunden hat.

Nourish von Gisele Bündchen, ZS Verlag 2025, ca. 32,50 Euro



Pandemic Pleasures

Ein prominentes Beispiel ist Stanley Tucci: Während der Lockdowns teilte er auf Instagram Cocktail- und Kochrezepte und verfasste für das Magazin *The Atlantic* den Text *Cooking Your Way Through the Pandemic: An hour-by-hour account – with recipes*, der viral ging. Daraus folgten ein Buchdeal (*Taste: My Life Through Food*, Oktober 2021) und eine TV-Show. In *Stanley Tucci: Searching for Italy* reist der Schauspieler durch das Land seiner Vorfahren und porträtiert lokale Küchen unterschiedlicher italienischer Regionen. Auch die Sängerin und Schauspielerin Selena Gomez nutzte die Co-

„Essen ist heute Identitätsplattform und Teil der Popkultur.“

rona-Zeit und lernte in der HBO-Show *Selena + Chef* mit Unterstützung professioneller Köchinnen und Köche das Kochen. Amy Schumer wiederum ließ sich in *Amy Schumer Learns to Cook* von ihrem Ehemann, dem Profikoch Chris Fischer, vor laufender Kamera zum Kochen anleiten. Weit weniger erfolgreich war die Netflix-Show *Cooking with Paris*, die im August 2021



ausgestrahlt wurde. Die Show mit Paris Hilton sei eine „Ressourcenverschwendung“ und „eine Verhöhnung menschlicher Intelligenz“, behaupteten kritische Stimmen, was nach nur einer Staffel zur Einstellung der Show führte.

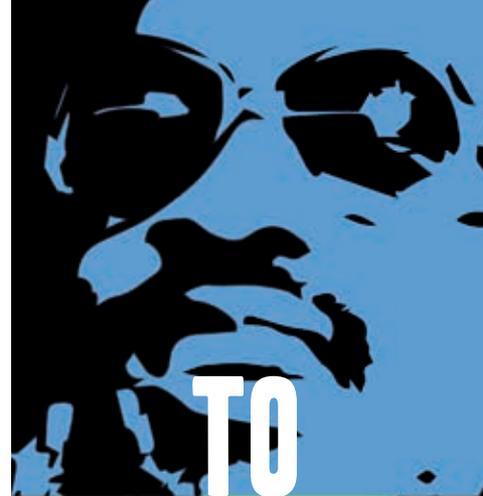
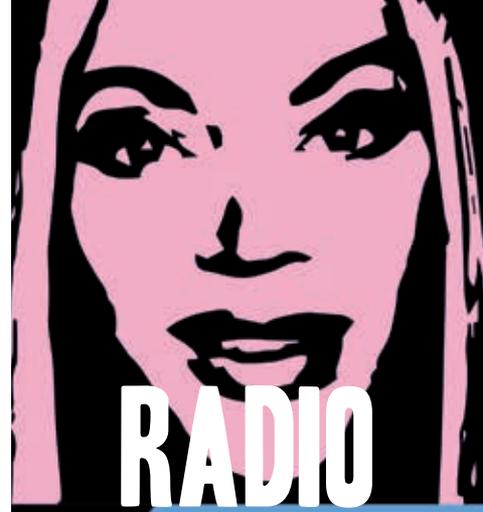
Food for thought

Die Expertin Eva-Maria Endres sieht den Celebrity-Hype gelassen. „Ich würde zunächst alles positiv bewerten, was Menschen dazu bringt, sich stärker mit dem Thema Essen auseinanderzusetzen und sich vielleicht sogar öfter an den Herd zu stellen. Esskultur ist dabei immer so vielfältig wie die dazugehörige Gesellschaft – von der Sterneküche bis zur Currywurst“, sagt sie. Kritisch werde es, wenn strikte Ernährungsregeln oder Körperideale propagiert werden: „Gwyneth Paltrow propagierte beispielsweise eine gluten-, laktose- und zuckerfreie Ernährung ohne diagnostizierte Krankheit oder wissenschaftliche Begründung. Dieses Ausschließen von ganzen Lebensmittelgruppen kann ein restriktives oder gestörtes Essverhalten begünstigen.“ Positiv findet Endres Formate, die neue Zielgruppen abholen – etwa mit Snoop Dogg (*Martha & Snoop's Potluck Dinner Party* mit Martha Stewart) oder Sido (*Getrennt und doch vereint* mit seiner Exfrau Charlotte Würdig). Fazit der Expertin: „Essen ist heute Identitätsplattform und Teil der Popkultur.“ Angesichts des anhaltenden Erfolgs von Kochshows und Kochbüchern wird sich daran so schnell nichts ändern. |



STANLEY TUCCI

In *The Tucci Table. Von Pasta al Forno bis Shepherd's Pie: Unsere 100 liebsten Familienrezepte* öffnen Schauspieler Stanley Tucci und seine Frau Felicity Blunt ihre Küche – mit persönlichen Anekdoten und alltagstauglichen Lieblingsgerichten für den Freundeskreis und die Familie. Die Rezepte – eine Mischung aus italienischer, britischer und amerikanischer Küche – sind einfach nachzukochen, und man spürt sofort, dass die beiden als Gastgeber:innen und Koch bzw. Köchin mit Leidenschaft am Werk sind. *The Tucci Table* von Stanley Tucci mit Felicity Blunt, Christian Verlag 2025, ca. 33,90 Euro



**IN GANZ
ÖSTERREICH**

Superfly.fm
Your Soul Radio

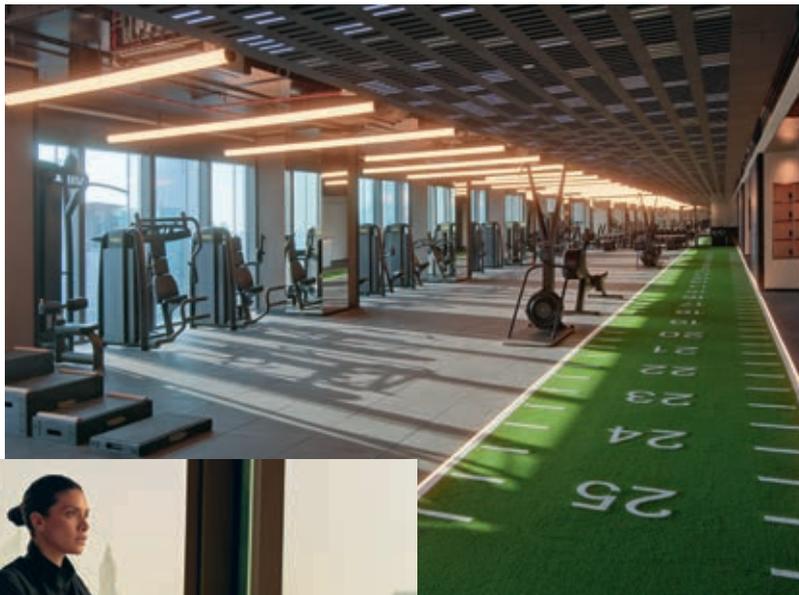
Sporteln mit Aussicht

Fitnessraum war gestern. Die neuen Bewegungszonen in Hotels heißen Recovery Lab, Experience Zones und Reformer Studios. Wir präsentieren die spannendsten Gyms – und verraten, warum sogar ein Heustadl in Osttirol dazugehört.

VON Robert Kropf/insiderei.com



*KRAFT DER NATUR.
Das Biohotel Daberer in Kärnten
hat sich beim neuen Gym für
Natürlichkeit entschieden – keine
Hightech-Kraftmaschinen, dafür
mit Training im Freien.*



DAS HOTEL-GYM. Das Siro trennt Gym und Hotelzimmer nicht mehr. Jedes Zimmer hat einen Fitness-Schrank. Zum Trainieren geht es in das Fitness Lab mit Skyview über Dubai.



DUBAI Das Fitness-Hotel

Im Siro One Za'abeel in Dubai hat man gar nicht erst versucht, ein Gym in ein Hotel zu integrieren – das Gym ist das Hotel. Jedes Zimmer ist mit einem Fitness-Schrank ausgestattet – mit Gymnastikball, Dehnbändern, Meditationskissen, Yogamatte und Sprossenwand. In den Suiten wartet sogar ein privater Fitnessraum, den man bei der Buchung individuell gestalten kann.

Das Fitness-Lab selbst ist eine Mischung aus Techno-Disco, Dubai-Skyline-Blick und Hightech-Maschinenraum: 1.000 Quadratmeter groß, aufgeteilt in Zonen für funktionelles Training, Cardio und Gewichte sowie Studios für Boxen, Radfahren und Reformer-Pilates. Gym, bis zu 50 Kurse pro Woche und Biohacking (Schlaf und Ernährung) sind Kernbereiche des ganzheitlichen Hotelkonzepts.

Ein bisschen fit sollte man schon sein, wenn man im Siro eincheckt: Gäste und Gästinnen sollen hier wie Spitzensportler:innen trainieren, sich bewegen und erholen. Die Kurse wurden daher in Zusammenarbeit mit Profisportler:innen, ihren Trainer:innen und Mediziner:innen entwickelt. Seit Mai gibt es mit dem Siro Boka Place auch in Porto Montenegro eine Dependence.

sirohoteles.com



Es gibt viele Gründe, ein Hotel zu wählen: Lage, Meerblick, vegetarische Küche oder nicht, Kissenmenü, Spa-Größe, Pool, Adults only, Zimmergröße. Neu ist, dass Gäste und Gästinnen immer öfter gezielt nach der Ausstattung des Gyms fragen. Die Zeiten dunkler, fensterloser Keller-Fitnessräume sind nämlich vorbei – das Training wird zum Erlebnis und damit Teil der Reise.

Zum einen liegt das am Trend zur Selbstoptimierung: Kaum jemand, der nicht seine Schritte und Fitnesswerte über mindestens drei Apps checkt. Zum anderen boomen Wellnessreisen weiterhin stark. Laut dem Global Wellness Institute wächst dieser Markt deutlich schneller als der Tourismus insgesamt: Bis 2027 soll er auf 8,5 Billionen US-Dollar anwachsen. Und: Internationale Wellnessreisende geben pro Trip rund 40 % mehr aus als „Normalurlauber“. Für Hotels ist das enorm wichtig: Ein moderner, inspirierender Workout-Bereich beeinflusst Bewertungen, stärkt die Marke und kann den Ausschlag geben, ob Gäste und Gästinnen wiederkommen. Für die ist das anstrengend und schweißtreibend – aber fast immer ein bleibendes Erlebnis. ➤



**GROSSARL
Reformer Pilates**

Das Moargut in Großarl war schon immer vorne dabei, wenn es um Innovation ging – ob mit Baby Floating, Baby Yoga oder dem „Gatsch-Raum“ für Kinder. Nun setzt das Hotel im Fitnessbereich mit Reformer Pilates speziell für Mütter auf ein weiteres Alleinstellungsmerkmal. Trainiert wird auf dem „Reformer“ – einem beweglichen Schlittenbett mit Federn, Seilen und Fußstange. Geschult werden Kraft, Flexibilität, Haltung und Körperbewusstsein. Besonders die tiefe Rumpfmuskulatur wird aktiviert – das tut Rücken und Gelenken gut. Und den Müttern. Aber auch Väter sollen schon auf dem Schlitten gesehen worden sein.
moargut.at

**OSTTIROL
Heustadl-Gym**

Collis Hill – das sind drei „Tischas“, minimalistische dreieckige Holzhäuser, inspiriert von Berggipfeln und Tipis. Lichtdurchflutet, schlicht und gemütlich, mit freiem Blick in den Sternenhimmel. Gebaut wurden sie von Katrin Polentz, deren Idee 2025 mit dem German Design Award ausgezeichnet wurde. Das wohl überraschendste Design hat sie sich für einen alten Stadl überlegt: Zwischen jahrhundertalten Holzbrettern, offenen Dachbalken und einem großen Panoramafenster ohne Glas befindet sich ihr Heustadl-Gym. Hier finden Yoga-Retreats mit Meditationen und Breathwork statt. Der Heustadl bringt Körper und Geist wieder in Einklang – ein Back-to-the-roots-Geheimtipp in Osttirol.
collishill.com



**SEEFELD
Sportlich im Kloster**

Im Hotel Klosterbräu in Seefeld schwitzen Gäste und Gastinnen dort, wo einst Mönche beteten. Die mächtige Steinwand von 1516 der Fitnesskammer ist zugleich Rückwand der Seefelder Kirche, in der 1384 das Hostienwunder geschah. „Die Wand des ehemaligen Augustiner-Chors grenzt direkt an die des Kirchen-Chors“, erzählt Gastgeber Alois Seyrling. „Wenn also die Orgel spielt, klingt sie bis hierher.“ In den 1970er-Jahren wurde die Kubatur durch Seyrlings Großvater erweitert, lange diente der Raum als Konferenzsaal, ehe er zum Fitnessstudio umgebaut wurde. Heute treffen jahrhundertalte Gemäuer auf moderne Holzgeräte – Laufbänder, Fahrräder, Rudermaschinen. Ergebnis: ein atmosphärischer Raum, der Geschichte und Gegenwart sehr gut vereint.
klosterbraeu.com



KÄRNTEN Keine Maschinen

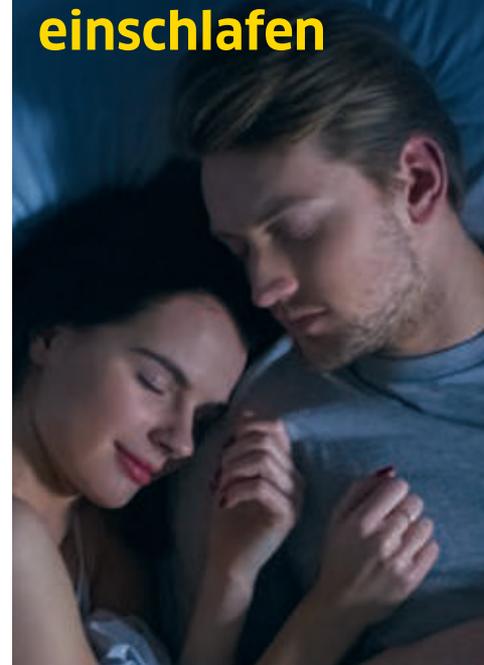
Das nachhaltige Hotel Daberer in Kärnten setzte 2025 bei der Neugestaltung seines Gyms auf einen ganzheitlichen Ansatz. Gemeinsam mit Arlow Pieniak von Work it Training entstand ein Raum ohne klassische Kraftmaschinen – stattdessen stehen funktionelle Geräte wie Rack, Hantelbank, Kabelzug sowie freie Bereiche mit Kettlebells, Kurzhanteln und Bändern im Mittelpunkt. Ergänzt wird das Angebot durch Ausdauergeräte und einen Outdoor-Trainingsbereich. Herzstück ist der neue „Daberer-Test“, der mit fünf Checks Defizite aufzeigt und individuelle Übungsanleitungen liefert. Auch auf Atmosphäre, Materialien, Licht und Großzügigkeit wurde Wert gelegt – lieber weniger Geräte, dafür mehr Raum und Wohnlichkeit. Benutzer:innen-Feedback: durchweg begeistert. Aktuell starten zudem exklusive Retreats mit Work it Training. biohotel-daberer.at



MALAYSIA Workout im Urwald

Einmalig: Im The Datai Langkawi in Malaysia braucht es keine Motivationsmusik. Der Fitnessclub ist ein offenes Holz-Langhaus direkt am Strand. Hier heben Gäste und Gästinnen die Gewichte, während das Meer rauscht und der Regenwald den Rhythmus vorgibt. So beeindruckend wie kräfte-raubend sind die Fitnessseinheiten der Personaltrainer:innen im tiefen Sand des Strandes. Und wem das noch nicht genug ist: Mehrstündige Fitness-Sessions im Dschungel treiben einem die Schweißperlen auf die Stirne. thedatai.com

Endlich wieder schneller einschlafen



**INTENS FORMEL
MIT 2,5 mg MELATONIN**

- Verkürzt die Einschlafzeit¹⁾
- Leicht schluckbare Mini-Tablette
- Hochdosiert

tetesept:

www.tetesept.at

¹⁾ Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen



IBIZA

Green Fitness

Lifestyle-Vorreiter Oku Hotels setzt auf der Baleareninsel auf die Premium-Fitnessmarke Nohrd. Deren Geräte werden in Nordhorn in Deutschland nachhaltig gefertigt – mit FSC-zertifiziertem Holz, ressourcenschonenden Prozessen und eigener Solarstromversorgung. Viele Geräte, etwa WaterRower oder Sprintbok, funktionieren komplett ohne Strom. Highlight ist der neue Steptower, der ebenfalls keinen Strom benötigt: ein drehbares All-in-one-Gerät für Step-, Kraft- und Functional-Training mit integriertem Dumbbell-Set. Das Oku liegt im malerischen San Antonio und direkt am Meer. okuhotels.com/oku-ibiza



Küfferle



Küfferle Schokoschirmchen bringen **Kinderaugen zum Leuchten!**

www.kuefferle.at

Jetzt 7.500€ gewinnen!



Küfferle Schokoschirmchen kaufen



Rechnung hochladen auf: kuefferle.at

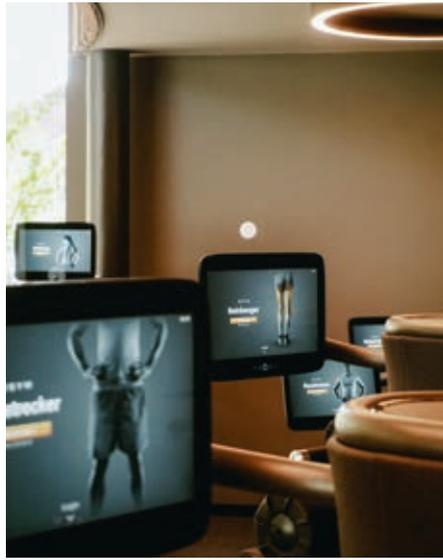


DEUTSCHLAND

Trainer inklusive

Der zweistöckige Spa im Allgäu ist nigelnagelneu – und die EGYM-Geräte sind die ersten, die in einem Hotel in Deutschland stehen. Worum es dabei geht: Das Gerät stellt sich automatisch auf Körpergröße, Sitzposition und Trainingsparameter ein. So muss man keine Einstellungen manuell vornehmen. Die Maschine zeigt die richtigen Bewegungsabläufe vor. Alle Daten wie Gewicht, Fortschritt und Wiederholungen werden getrackt. Zu Beginn jeden Trainings misst die Maschine die Maximalkraft des Tages, die Übungen werden danach abgestimmt. Einzig: Trainieren muss man noch selber.
bergkristall.de

Fotos: Georg Roske, beige stellt (2)



Noch mehr High-End-Fitnessstempel

- Equinox Hotels, New York – 5.500-Quadratmeter-Gym
equinox-hotels.com
- Jagdhof Röhrnbach – Top-Gym mit Boxturm
jagdhof-roehrbach.de
- The Isolano Cres, Kroatien – Holz-Spa am Meer
marriott.com
- The Bali Timechamber – Fitness-Retreat-Hotel für Männer
thebalitimechamber.com
- Grantley Hall, England – mit Unterwasser-Laufband
grantleyhall.com
- Alila Jabal Akhdar, Oman – im Al-Hajar-Gebirge
hyatt.com
- Singita Sabora, Tansania – Safariblick am Laufband
singita.com

I

Servus
am Marktplatz

Handwerk, das von Herzen kommt

Der Online-Shop für handgefertigte Produkte aus dem Alpenraum

servusmarktplatz.com

SHAVASANA auf hoher See



Wie es auf einer Achtsamkeits-Kreuzfahrt gelingt, nicht nur ferne Länder zu erleben, sondern auch innere Ruhe zu finden.

VON **Nina Zeller**

Grelle Leuchtreklamen, wildes Menschengewusel, überfüllte Straßen: Tokio mag für viele Menschen eine hektische Metropole sein. Für mich ist es der perfekte Startpunkt für eine Reise, die nicht nur geografisch, sondern auch innerlich Distanzen überwinden soll. Schließlich bietet Japans Hauptstadt immer wieder kontemplative Tempelanlagen und ruhig gelegene Grünflächen. Ein faszinierender Mix aus Spannung und Entspannung, der mich auf das Abenteuer Achtsamkeits-Kreuzfahrt bestens einstimmt.



„Öfter innehalten und dankbar sein. Das habe ich auf hoher See wieder neu gelernt.“

ENTSPANNT.
Autorin Nina Zeller beim Yoga an Bord der MS Europa 2.

Transformatives Erlebnis

Unter dem Motto „Deep Self-Healing Retreat: Waves of Transformation“ finden auf dieser Reise täglich drei je 75-minütige Kurse statt – von Sound-Healing-Sessions über Breathwork und Journaling bis hin zu Yoga. Meditieren, atmen, schreiben und sich bewegen – alles geschieht in einem großen, hellen Studio auf Deck 9, von dem aus man dank bodentiefer Fenster eine herrliche Aussicht auf das Meer genießt.

Das leuchtende Indigoblau des Ozeans im Blick, sitze ich am zweiten See-Tag bei meiner ersten Hypnomeditation-Session von Pia Thiemann. Sie beginnt mit dem Hinterfragen von häufig gehörten Glaubenssätzen wie „Nur wer fleißig ist, wird belohnt“ oder „Mädchen müssen artig sein“. Die Berliner Trainerin lädt alle Kursteilnehmer:innen dazu ein, sich Gedanken zu machen über diese Art von Lebensweisheiten und darüber, welches Mantra einem selbst wichtig und richtig erscheint. In meinem Kopf tauchen Fragen auf, die ich mir selten stelle: Wer bin ich jenseits meiner Rolle als Journalistin? Was definiert mich? Bin ich mit meiner jetzigen Lebenssituation glücklich? Die sanfte Stimme von Pia führt mich durch die Meditation, bis der sogenannte Theta-Zustand erreicht wird, ähnlich dem zwischen Wachen und Schlafen. Er soll ➤

Ahoi, Self Care!

IN2BALANCE heißt das Wellnessformat der Hamburger Reederei Hapag-Lloyd Cruises, das auf speziellen Routen mit vielen See-Tagen ein umfangreiches Programm rund um Yoga, Atemtechniken, Meditation und Selbstreflexion anbietet. Meine persönliche Mindfulness Journey an Bord des Schiffs EUROPA 2 beginnt im Frühjahr 2025 unweit von Tokio im Hafen von Yokohama und endet in Los Angeles. Dazwischen: Hawaii. Und jede Menge Zeit für das, was sonst im Alltag oft viel zu kurz kommt: sich selbst. Die EUROPA 2 ist ein Boutique-Schiff, das mit maximal 500 Gäst:innen eine exklusive Atmosphäre schafft. Jede Suite verfügt über einen eigenen Balkon und mindestens 35 Quadratmeter Platz, Kunstliebhaber:innen erfreuen sich zudem an knapp 900 Original-Exponaten an Bord, von Gerhard Richter bis Damien Hirst. Und der Service? Herzlich, persönlich und deutschsprachig, selbst bei Ausflügen am anderen Ende der Welt!

Schon beim Gedanken an unseren ersten Landgang auf Hawaii, an Sonne, Sand und Ukulele-Klänge, überkommt mich große Vorfreude. Doch sind es bis zur Inselgruppe im Südpazifik noch neun See-Tage, die diese Reise ja erst so besonders machen. Als Achtsamkeits-Expertinnen an Bord reisen gleich drei starke Frauen mit: Yogalehrerin Toni Vetter, die Holistic-Trainerin und Mindfulness-Expertin Esther Seibt sowie Pia Thiemann, spezialisiert auf die Atemtechnik Psychedelic Breath.

LEGENDÄR.

Die Insel Maui ist für Traumstrände mit Panoramakulisse bekannt.





HOL DIR DAS NEUE BIO-FEELING



Gleich mehr über die
österreichischen
Bio-Rohstoffe erfahren.

Gösser





VIELFALT. Hawaii begeistert mit bunter Surf-Kultur, grüner Landschaft und schwarzen Lavastränden.



Navigator

ANREISE

Über Doha mit qatarairways.com nach Tokio (1x umsteigen) oder Direktflug mit lufthansa.com

AUSFLUGSTIPPS

Helikopterrundflug

Oahu, Big Island, Kauai
maunaloahelicoptertours.com

Einmal von oben über Ananas-Plantagen gleiten, Surfer:innen wie Ameisen im Wasser tanzen sehen oder Vulkankrater bewundern – magisch!

Vulkan-Tour

Big Island, kapohokine.com
Geführte Touren in den Hawaii Volcanoes National Park auf Big Island zu Dampfschloten und Magmatunneln.

Kualoa Ranch

Oahu, kualoa.com
Das als Jurassic Valley bekannte Tal auf Oahu ist ein beliebter Hollywood-Drehort (z. B. für die *Jurassic-Park*-Reihe und die Serie *Lost*).

HOTELTIPPS

Alohilani Resort

2490 Kalakaua Avenue, Honolulu, alohilaniresort.com
Früherer Sommerpalast von Hawaiis letzter Königin, heute Resort mit Infinity-Pool, XXL-Aquarium und Tennisplatz auf dem Dach am Waikiki Beach. DZ ab 175 Euro

The Royal Hawaiian Resort

2259 Kalakaua Avenue, Honolulu, royal-hawaiian.com
Rosafarbener Hotelpalast am Waikiki Beach, toll für hawaiianisches BBQ (Luau) mit Hula-Tanzeinlagen und Feuershow. DZ ab 260 Euro

RESTAURANTTIPPS

Monkeypod Kitchen

2169 Kalia Road, Honolulu, monkeypodkitchen.com
Kreative Küche mit Meerblick vom hawaiianischen Starkoch Peter Merriman im Outrigger Reef Waikiki Beach Resort.

Maguro Brothers

2250 Kalakaua Avenue, Honolulu, magurobrothershawaii.com
Poke-Bowls und Sashimi in Premium-Qualität.

INFO

hl-cruises.de
ohiameditation.com
gohawaii.com

Klarheit bringen. In meinem Kopf lichtet sich tatsächlich der Nebel aus Visionen, Wünschen und Ängsten ein wenig, und ich bin innerlich ruhiger, als ich meine Augen wieder öffne.

Aloha trifft Achtsamkeit

Präsenz ist auf den IN2BALANCE-Reisen von Hapag-Lloyd Cruises nicht nur ein Stichwort, sondern ein Zustand, der sich nach und nach einstellt. Etwa durch die sanften Jivamukti-Yoga-Stunden am Morgen mit Trainerin Toni oder die Gratitude-Workshops am Nachmittag von Esther Seibt. Die Übung „Fünf Dinge, für die ich dankbar bin“ klingt erst einmal simpel, ist aber entlarvend. Mir fehlen im ersten Moment zwei Punkte. Vielen anderen Teilnehmer:innen geht es ähnlich, was zeigt, wie viel wir im Alltag als selbstverständlich nehmen. Dabei kann es auch nur die nette Nachricht einer Freundin sein, der erledigte Einkauf im Supermarkt oder der Umstand, dass die Sonne scheint.

Diese strahlt dann auch besonders schön vom Himmel, als wir nach neun See-Tagen auf Oahu ankommen. Hawaiis Hauptstadt Honolulu empfängt uns mit gutem Wetter und dem typischen Aloha-Spirit, der perfekt zu unserer innerlich zurückgelegten „Waves of Transformation“-Reise passt. Wo, wenn nicht am berühmten Waikiki Beach auf Oahu, könnte man seine gewonnene Balance besser auf die Probe stellen als bei einem Surfkurs? Gedacht, getan. Schon ➤

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.



lifestyle



nach dem zweiten Versuch finde ich das nötige Gleichgewicht und stehe auf dem Brett! Mein breites Grinsen begleitet mich den Tag über wie das Salzwasser auf der Haut.

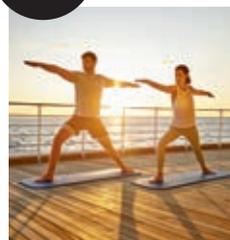
Die Gelassenheit der freundlichen Einheimischen nehme ich mir auch zum Vorbild, als wir am nächsten Tag die Nachbarinsel Maui erkunden. Die legendäre Küstenstraße „Road to Hana“ ist ein Must-see, aber erfordert doch etwas Nervenstärke aufgrund von 600 teils haarsträubenden engen Kurven entlang steiler Klippen. Hier spüre ich, wie wichtig Innehalten ist.

Alles ist im Fluss

Auf Big Island besuchen wir den größten aktiven Vulkan der Welt, den Mauna Loa. Er brodeln kontinuierlich, spuckt immer wieder Lava und bricht im Schnitt alle fünf bis sechs Jahre aus. Ein Sinnbild für die kontinuierliche Transformation, die in uns stattfindet, manchmal leise, manchmal eruptiv. Stillstand gibt es nicht und oft liegt die wahre Stärke darin, Wandel zuzulassen, anstatt sich ihm entgegenzusetzen.

Ein Motto, dem ich treu bleiben möchte nach knapp zwei Wochen Achtsamkeits-Abenteuer. Das Format IN2BALANCE wirkt nach und kann zu einer neuen Ausrichtung des eigenen Lebens beitragen. Namaste! |

REISE TIPP



KOMM AN BORD!

Die nächste IN2BALANCE-Kreuzfahrt mit der EUROPA 2 findet vom 13. bis 28.11.2025 von Teneriffa nach Curaçao statt. Tipp: Auch das Schwesterschiff MS EUROPA bietet Wellness-Auszeiten an mit dem Programm EUROPA REFRESH. hl-cruises.de

SYMBOLE DES GEDENKENS



AETERNA®

Öl-Lichter

100% reines Pflanzenöl
Mit Brenngarantie für 3 od. 7 Tage
Die Hülle ist kompostierbar

AMBROSIUS



5 Tage Motivlichter

Regenfest dank patentierter Ablaufrippen,
30% Ölgehalt, Brenndauer ca. 5 Tage

BRENNDAUER
5 STAGE
notariell beglaubigt

REGENFEST

mobil trends

VON Ronny Rockenbauer



ELEKTRISIEREND

Mit starkem Wachstum beweist Alpine, dass Herzklopfen auch elektrisch geht: Der sportliche Hot Hatch Alpine A290 punktet mit agilem Leichtbau, ab 38.400 Euro. Das visionäre Sport-Fastback-Modell Alpine A390 soll ihm schon bald auf der Überholspur folgen!

Mutig und modern

Mazda verpasst seinem Crossover-Bestseller CX-5 ein selbstbewusstes Design-Update, mehr Komfort und clevere Technologien in einem vielseitigeren Innenraum. Unter der Haube sorgt der optimierte e-Skyactiv-G-2,5-Liter-Benziner mit Mazda-M-Hybrid-System für Dynamik und Effizienz.

Ab 36.380 Euro.



Fotos: Hersteller

ENERGY IMMER DIE BESTEN NEUEN HITS!



BILLIE EILISH



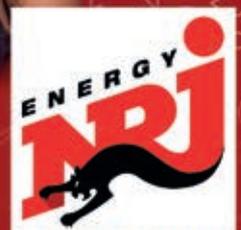
DAVID GUETTA



LEONY



JETZT EINSCHALTEN!



HIT MUSIC ONLY!

SO STEHEN IHRE STERNE IM NOVEMBER

Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Ramona Ring

23.11.–21.12.

Schütze

Sie reagieren auf freundschaftliche Kritik empört. Könnte in dieser ein Körnchen Wahrheit liegen? Übertreibungen sollten Sie vermeiden, Sie haben weder Energie noch Nerven dafür. Mit ausgewogener Balance sind Ihnen Glück und Zufriedenheit sicher.

22.12.–20.1.

Steinbock

Wenn auch nicht ohne kleinere Schwierigkeiten, im Großen und Ganzen läuft alles in die von Ihnen gewünschte Richtung. Besonders in der Liebe erwartet Sie viel Freude. Lassen Sie sich und Ihren Mitmenschen beruflich Zeit, auch wenn von außen Druck auf Sie ausgeübt wird.

21.1.–19.2.

Wassermann

Anfang November steht Ihnen der Sinn nach Vergnügungen, die sich auch bieten. Berufliche Chancen ergeben sich ab der Monatsmitte. Die Sterne raten derzeit, keine neuen Wege einzuschlagen, auch wenn sich eine attraktive Alternative auftut. Bleiben Sie bei Altbewährtem.

20.2.–20.3.

Fische

Das wird ein durchwachsender Monat mit unterschiedlichen Erfahrungen. Setzen Sie Ihre Kraft Anfang November für berufliche Vorhaben ein, Sie werden einen großen Schritt vorwärtskommen. Ab 7. warten wunderbare private Erlebnisse.



24.10.–22.11.

Skorpion

Alle Zeichen stehen auf Erfolg. Sie sprühen vor Energie und strahlen so viel Sex-Appeal aus, dass Ihnen niemand einen Wunsch abschlagen kann. Jupiter zusammen mit Saturn verhilft Ihnen zu langfristigen Erfolgen. Geschäftlich und privat kommen Sie jetzt Ihren Zielen näher.

23.7.–23.8.

Löwe

In der ersten Novemberwoche sollten Sie sich Ihrer Freizeit widmen. Sie haben ohnehin zu wenig Energie für geschäftliche Vorhaben. Ab 5. starten Sie durch und setzen viele Ihrer genialen Ideen in die Realität um. Wenn Sie jetzt Durchhaltevermögen zeigen, kann nichts schiefgehen.

21.3.–20.4.

Widder

In der Liebe sollten Sie jetzt einsehen, dass es nicht immer gilt, mit Mut zu kämpfen. Abwarten bringt oft unerwartete Belohnungen. Legen Sie Ihr Konkurrenzdenken ab und setzen Sie Ihren Charme ein. Geschäftlich haben Sie die richtige Dosis an Energie.

21.4.–21.5.

Stier

Die Liebe Ihres/ Ihrer Partners: Partnerin lässt sich nicht erkaufen. Liebevollte Worte und Aufmerksamkeiten zählen mehr als große Geschenke. Beruflich kommen Sie jetzt durch Ihr Durchhaltevermögen einen großen Schritt weiter. Wenn Sie auch noch etwas flexibler werden, sind Sie der: die Gewinner:in.

22.5.–21.6.

Zwillinge

In der ersten Novemberwoche läuft noch alles ganz nach Ihrem Geschmack. Jubel, Trubel, Heiterkeit, gepaart mit eloquenten Verhandlungen und Erfolgen, stehen auf der Tagesordnung. Dann beginnt eine Phase, die Sie zu Besonnenheit und Geduld zwingt.

22.6.–22.7.

Krebs

Den kleinen Einbruch in Ihrer guten Laune Anfang des Monats sollten Sie sich nicht zu Herzen nehmen. Dank Jupiter und Venus sind Ihnen Glück und romantische Liebesstunden sicher. Sie fühlen sich rundherum wohl, das ist auch die beste Basis für berufliche Erfolge.

24.8.–23.9.

Jungfrau

Ihre Energiekurve sinkt zwar ab der zweiten Novemberwoche, doch das stört Sie wenig. Venus und Jupiter kümmern sich um Ihr Wohlbefinden. Sie sehen die Welt voller Möglichkeiten. Wenn nicht alles klappt, dann verzweifeln Sie nicht daran. Ende November erkennen Sie Chancen.

24.9.–23.10.

Waage

Alles, was glänzt, ist nicht Gold! Bewahren Sie sich jetzt besser eine gewisse Skepsis, besonders in der Liebe. Die Jupiter- und Saturnstellung lassen bei Singles auf keine längerfristige stabile Beziehung schließen, auch wenn es Anfang November so aussieht. Beruflich geht es aufwärts.

 bears with benefits



Meet the gummies that do more

Vitamine leicht gemacht:
lecker, wirksam, unkompliziert.

bears-with-benefits.com

biomed®

INSPIRIERT VON DER NATUR.
ERFUNDEN FÜR EIN STRAHLENDERES LÄCHELN.

24
natürliche
Inhaltsstoffe



Dreifache
Aufhellungskraft
durch Aktivkohle für
empfindliche Zähne

Bis zu 1 Farbton
in 4 Wochen*



*Vitamin-Perfektur, nach zweimal täglichem Zähneputzen, abhängig v. d. Ausgangszahnrarbe.
**Beruhigende Wirkung auf das Zahnfleisch.

AQUAglide®
medizinisches Gleitgel medical lubricant

Joydivision
...my Lovestyle!



Das Original in seiner
blüssigsten Form!

www.AQUAglide.de



BESTES WASSER
FÜR IHR ZUHAUSE!



MAGNESIUM MINERALIZED WATER
ERHÄLTlich IN IHRER
BIPA FILIALE

erhältlich bei
BIPA

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, Daniela Reumann**
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 (in Karenz)

Chefin vom Dienst **Lydia Oswald**

Online-Redaktion **Sarah Wagenhofer**

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

Bildredaktion **Daniela Wagenhofer**

Lektorat **Andrea Klocker, Josef Weilguni**

Leitung Marketing/Key Account Management **Michael Brugger**

Head of Events & Cooperations **Wolfgang Asinger**

Senior Marketing & Sales Manager **Heidi Rothwangl-Buchmayer**

Produktionsleitung **Manfred Wagner**

EDV, Technik und Produktionsmanagement **Martin Flatscher**

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

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

Autorinnen

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

Wellbeing **Daniela Jasch**

Fashion **Nicole Adler** Lifestyle **Karin Boba**

Weitere Autor:innen dieser Ausgabe

Bianca Blum, Birgit Briber, Sylvia Buchacher, Karin Garzarolli, Sandra Gloning,

Mira Glück, Andrea Haselmayr, Nina Hierzenberger, Robert Kropf, Eva Pözl,

Ronny Rockenbauer, Denise Rosenberger, Stephanie Rugel,

Rüdiger Sturm, Nina Zeller

Fotos

Peter Garmusch, Elke Gebeshuber,

Fernando Gomez, Sigrid Mayer

Illustrationen

Claudia Meitert, Christina Mühlhöfer, Ramona Ring

Herstellung/Druck

P/mint Sp. z o.o.

ul. Pultuska 120, 07-200 Wyszaków, Poland

Erscheinungsweise: zehnmal im Jahr.

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

Druckauflage: 184.073 (ÖAK 1. HJ 2025).

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

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



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

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

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

FÜR NATÜRLICHE LEISTUNGSKRAFT

biovital®

- EISEN
- KRÄUTER
- B-VITAMINE



www.

BIOVITAL-AUSTRIA.at

Biovital Austria GesmbH, Zinckgasse 8 1150 Wien





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



FINDE DEIN ZAHNWEISS- MATCH!



PERLWEISS – dein Experte für Whitening Zahncremes und Bleaching.

Schön ist, mit Gutscheinen richtig zu sparen.

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

KLEINE KOMPLIZEN

Die Color Riche Lippenstifte von L'Oréal Paris pflegen, schützen und zaubern Farbe, die nicht verwischt. Das Ergebnis? Intensiv leuchtende Lippen, zum Verlieben schön!

FRISCHE TO GO

Ob unterwegs, im Büro oder zu Hause – wer sich rundum gepflegt fühlen möchte, vertraut auf kleine Helfer mit großer Wirkung. Die Tücher von Hakle sind genau das: zuverlässig & sanft

VOLLE POWER!

Ob Spielzeug, Kamera oder Zahnbürste – Duracell Plus liefert die Power, die Alltagsgeräte brauchen. Bei richtiger Lagerung sind sie bis zu zehn Jahre einsatzbereit!

SCHÖNER DUFTEN

Mit den Raumdüften von ipuro wird jeder Raum zur Wohlfühloase. Ob minimalistisch, luxuriös oder saisonal – jede Duftlinie schafft eine angenehme Atmosphäre.

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



L'ORÉAL PARIS
COLOR RICHE
Lippenstift
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

7⁹⁹
15,99

BIPA



HAKLE
Feuchtes
Toilettenpapier
diverse Sorten
42/56 Stück

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

0⁹⁴
1,99

0.02 je Stück

BIPA



DURACELL
PLUS
Batterien
AA od. AAA
4 Stück

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

2⁹⁹
5,99

0.75 je Stück

BIPA



IPURO
ESSENTIALS
Raumduft
diverse Sorten, 100 ml

BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

4⁹⁹
9,99

4.99 je 100 ml

Die L'Oréal Paris Color Riche Lippenstifte enthalten eine einzigartige Creme-Formel mit pflanzlichen Ölen, die die Lippen spürbar pflegt, eine lebendige Farbe verleiht und nicht verläuft. Die enthaltenen Wirkstoffe, eine Kombination aus Omega 3 und Vitamin E, schützen vor dem Austrocknen und versorgen die Lippen bis in die Tiefe mit Feuchtigkeit.



Online: 4258
Gültigkeitszeitraum: 30.10.2025-26.11.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Sanfte Sauberkeit für hohe Ansprüche: Hakle Feuchtes Toilettenpapier mit hypoallergener und pH-neutraler Lotion. Die ideale Ergänzung zum trockenen Toilettenpapier. Für alle diejenigen gedacht, die sich neben Sauberkeit und Frische ein Plus an Pflege wünschen. Dermatologisch getestet, pH-hautneutral und frei von Alkohol sowie Farbstoffen.



Online: 3224
Gültigkeitszeitraum: 30.10.2025-26.11.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Die Duracell Plus Batterien sind ideal für elektronische Alltagsgeräte, die eine konstante Leistung benötigen. Durch die Duralock-Technologie bleiben eingelagerte, unbenutzte Duracell Batterien bis zu 10 Jahre lang im frischen, geladenen und einsatzbereiten Zustand.



Online: 5142
Gültigkeitszeitraum: 30.10.2025-26.11.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Die Raumdüfte von ipuro stehen für stilvolle Duftkompositionen, die mit ihrer sanften Intensität eine Atmosphäre von Wohlbefinden und Entspannung schaffen. Ihre langanhaltende Wirkung sorgt für ein angenehmes Dufterlebnis - dezent, aber wirkungsvoll. Das zeitlose Design macht jeden Duft zu einem modernen Wohnaccessoire, das sich harmonisch in verschiedenste Einrichtungstile einfügt.



Online: 5123
Gültigkeitszeitraum: 30.10.2025-26.11.2025
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

PRODUKT DES MONATS

EIN FARBSPIEL ZUM VERLIEBEN

Für spürbar gepflegte Lippen.

Die Color Riche Lippenstifte verbinden Pflege und Farbe auf höchstem Niveau.



BEI 2 STÜCK JE

1+1
GRATIS

799
15.99

SYMBOLE DES GEDENKENS



AETERNA®

Öl-Lichter

100% reines Pflanzenöl
Mit Brenngarantie für 3 od. 7 Tage
Die Hülle ist kompostierbar

AMBROSIOUS



Kompositionsöllicht

Regenfest dank patentierter Ablaufrippen,
30% Ölgehalt, Brenndauer ca. 7 Tage

BRENDAUER
7TAGE
notariell beglaubigt

REGENFEST

Kneipp

ME TIME AUSZEIT PUR

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH:

Zeit, einfach mal durchzuatmen
und die kleinen Glücksmomente
zu genießen.

Mit den Produkten
von Kneipp.



NEU