

Was Frauen wirklich interessiert

Dezember 2025

# maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

## cosy CHRISTMAS

**AUSGESUCHT.** Unser Geschenke-Guide für Weihnachten.

**AUFGEDECKT.** Feierliche Deko für Tisch und Baum.

**ANZIEHEND.** Im Winter kuscheln wir uns in fashionable Knit Wear.

**ME FIRST.**  
Warum wir öfter Nein sagen sollten – und wie.

**WINTERING.**  
Wir machen es jetzt wie die Tiere – und halten Winterruhe.

Bis zu 50% beim nächsten Einkauf sparen  
Gutscheine am Heftende





WINTERKOLLEKTION 2025

# GENIESSE DIE WEIHNACHTS- SAISON



Solange der Vorrat reicht.



# D

## WILLKOMMEN

# Zeit für Ruhe & Stil

ieses Jahr feiern wir Weihnachten im Zeichen der Schlichtheit. Statt Prunk und Glitzer setzen wir auf natürliche Materialien, handgefertigte

Details und nostalgische Akzente wie Schleifen und Stickereien. Die warmen Farben Weinrot und Tannengrün schaffen eine Atmosphäre voller Geborgenheit und Eleganz. Wir haben die schönsten Gestaltungstipps für Ihr Fest ab Seite 114.

Doch Weihnachten bedeutet mehr als Dekoration – es ist eine Einladung zum Innehalten. Der Trend „Wintering“ erobert unsere Herzen: Entschleunigung, Rückzug und die Kraft der Kälte als Quelle für innere Ruhe. Der natürliche Rhythmus des Winters lehrt uns, langsamer zu werden und Körper und Seele zu stärken. Wie das funktioniert, erfahren Sie ab Seite 86.

Und natürlich darf auch die Schönheit nicht fehlen: Für festliche Momente setzen wir auf Make-up in Schwarz und Silber – ein moderner Kontrast zur nostalgischen Weihnachtswelt. Glitzernde Stylingtipps finden Sie ab Seite 52. Tauchen Sie mit uns ein in eine maxima-Ausgabe voller Wärme, Achtsamkeit und stilvoller Inspiration.

Wir wünschen Ihnen Cosy Christmas!

Kathrin Schuster, Chefredakteurin



52  
LOOK!  
Make-up-Motto  
für die Feiertage?  
Silber & Schwarz.

## standards

- 3 EDITORIAL

---

- 143 HOROSKOP

---

- 145 IMPRESSUM

---

- 147 GUTSCHEINE



COVERSTAR.  
Zu cosy Strick tragen wir  
jetzt festliches Make-up in  
Silber und Schwarz.

## update

- 7 Most Wanted**  
Persönliche Empfehlungen aus  
der Chefredaktion
- 8 Update**  
Knallbunte Möbel, gute Musik  
und Tortenkunst at its best
- 13 Nachhaltigkeit**  
Weihnachtsbäume aus Pappe  
und grüne Geschenkideen
- 14 Date mit Julia**  
Pretty Woman und Supermom:  
Julia Roberts im Interview
- 18 Me First**  
Warum wir öfter einmal Nein  
sagen sollten – und wie
- 24 Gift Guide**  
Geschenkidee gesucht?  
Wir haben sie gefunden
- 30 Book Club**  
Ausgewählte Literaturtipps
- 31 Watchlist**  
Streaming-Highlights
- 37 Female Empowerment**  
Kolumnistin Nicole Adler  
wünscht sich mehr Empathie

# inhalt

MAXIMA 12|2025

## beauty

- 38 Trendspots**  
Schöne Hände & Schokokuchen  
für unsere Haut
- 42 Satin Skin**  
Unser Teint ist jetzt weder zu  
matt noch zu glänzend
- 43 Gimme Gloss**  
Glänzendes Haar mit  
Glossings und Conditioner
- 44 Cool Care**  
Bei kalten Temperaturen  
benötigt die Haut Extra-Pflege
- 46 Preis der Schönheit**  
Hyaluron, Filler und Beauty-OPs  
boomen – ein Trend mit  
Nebenwirkungen
- 52 Bühne frei!**  
Make-up für die Festtage?  
In diesem Jahr Schwarz-Silber
- 61 Smart Beauty**  
Pflege für unreine Haut
- 63 Fragen an die Beauty-Chefin**  
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 65 Inhaltsstoffe erklärt**  
Was kann Vitamin E?
- 66 Inside & Out**  
Von Koffein bis Kollagen:  
Wirkstoffe lassen sich äußerlich  
und innerlich anwenden
- 71 Generationen**  
Riechen wie am roten Teppich
- 73 Gute Basis**  
Alles über Zahnfleisch-Pflege

66

KOFFEIN & CO.  
Wirkstoffe  
richtig  
eingesetzt.





86

**AUSRUHEN.**  
Wir überwintern  
– in Ruhe und  
Gelassenheit.



100

**NEW KNIT.**  
Strickmode  
völlig neu  
gedacht.

95

**KLASSIKER.**  
Immer stilvoll,  
immer elegant:  
die Schluppen-  
bluse.



114

**AUFGEDECKT.**  
Für weihnachtliche  
Tischdekoration gilt  
in diesem Jahr:  
Weniger ist mehr.



## wellbeing

### 74 Trendspots

Socken mit Mehrwert und einfach gute Schokolade

### 77 Schön reden

Was, wenn der Nachwuchs plötzlich Kraftausdrücke kennt?

### 78 Lucky me

Was ist Glück? Und vor allem: Ist es erlernbar?

### 83 Keep it simple

Wie Achtsamkeit nicht zum Zusatz-To-do wird

### 85 Ist es so weit?

Wie sich die Perimenopause bemerkbar macht

### 86 Wintering

Wir machen es wie die Tiere – und ziehen uns zurück

### 91 Life Coaching

Kolumnistin Eva Pözl über Job und Wechseljahre

## fashion

### 92 Trendspots

Perlen, Seidentücher und Auszeichnungen

### 95 Mit Schleife

Das Comeback der Schluppenbluse

### 97 Long Gloves

Lange Lederhandschuhe als It-Piece der Saison

### 99 Equestrian

Boots, Westen, Satteltaschen: der neue Riding Style

### 100 Fancy Knits

Strick: dekonstruiert und neu zusammengesetzt

### 106 Style me!

Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks

## lifestyle

### 112 Trendspots

Kultobjekte und Spiegel in Wellenform

### 114 Stille Nacht

Deko-Ideen fernab von Prunk und Glitzer

### 121 Feminine Food

Ritueller Raunachtstrunk

### 122 Schritt zur Seite

Wie passiert Untreue? Die Hintergründe des Seitensprungs

### 128 Good Morning!

Wie die ersten 30 Minuten unseren Tag beeinflussen

### 134 Gipfel der Genüsse

Die Urlaubswelten des Arlbergs

### 141 Mobil Trends

Reisen mit Reichweite und Konnektivität



### MEHR MAXIMA.

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



*Mein kleiner Glücksmoment.*

UNENDLICH ZARTSCHMELZEND



# most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im Dezember will.

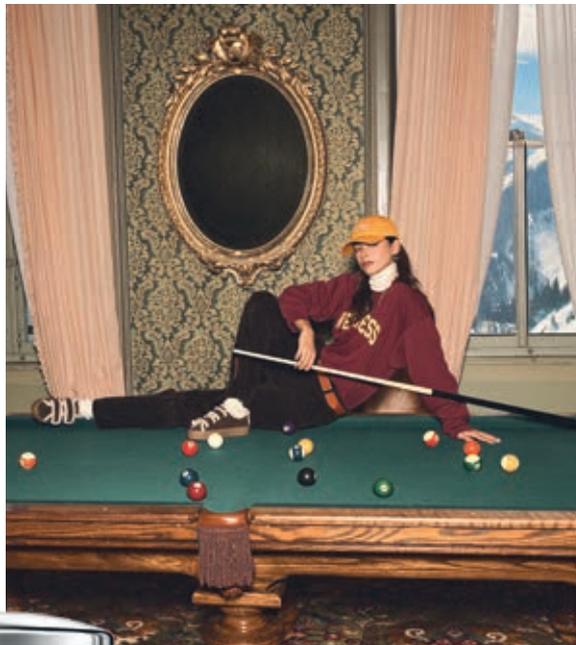


## MÄRCHENHAFT.

Erleben Sie im Letzten Erfreulichen Operntheater (LEO) ein bejubeltes Programm – im Dezember etwas Märchenhaftes wie *Hänsel und Gretel*. [theaterleo.at](http://theaterleo.at)

## FLORALE NOTE.

Die zarte Rose verschmilzt mit einer Fülle an Orangenblüten und entfaltet so eine unvergleichlich feminine Aura. *Chloé le Parfum* ab 83 Euro.



## HALLO BERGE!

Inuikii interpretiert klassisches Winterschuhwerk neu und ergänzt es um alpine Details. [inuikii.com](http://inuikii.com)

## SEIDIG WEICH.

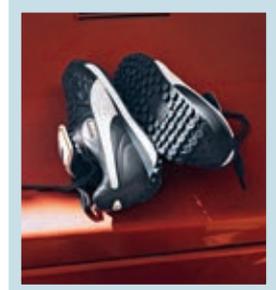
Bi Good verwöhnt uns heuer mit der limitierten Edition Winterzauber, *Handcreme* 2,79 Euro, *Körperlotion* 2,99 Euro. [bipa.at](http://bipa.at)

## THE ART OF HOSTING.

Die Porzellandose in Form eines Granatapfels greift ein Symbol für Fülle und Neubeginn auf. Von Augarten Porzellan, 369 Euro. [augarten.com](http://augarten.com)

## REVIVAL.

Puma und Jil Sander setzen ihre Kooperation nach mehr als 30 Jahren fort. Turnschuh 480 Euro. [jilsander.com](http://jilsander.com)



## BEST OF ...

Das MAK widmet dem österreichischen Designer **Helmut Lang** ab dem 10. Dezember die erste umfassende Ausstellung seines Œuvres. Ausgehend vom größten und einzigen offiziellen öffentlichen Archiv zu seinem Werk, bietet die Ausstellung einen tiefgehenden Einblick in Helmut Langs Mindset und seinen kreativen Prozess in der Zeit zwischen 1986 und 2005. [mak.at](http://mak.at)



### In der Schwebel

Hauchzarter Tüll, in scheinbar schwerelosen Schichten übereinandergelegt, kombiniert mit fließenden Seidenstoffen und präzise gearbeiteten Stickereien. Moulham Obids modern-romantische Couture entsteht in Hunderten Stunden detailintensiver Handarbeit. Der in Syrien geborene und seit 2014 in Wien lebende Designer hat in Aleppo Kunst studiert und das Fach Modedesign an der Herbststraße absolviert. Ein großes Talent, dessen Kunstfertigkeit bereits mehrfach mit Preisen und Stipendien ausgezeichnet wurde.

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

## GEGEN WINTERBLUES

Nur noch bis Ende 2025 erhältlich: die knallbunte „Montana x Kimpop“-Edition. Regale, Kommoden, Aufbewahrungsboxen und Spiegel in garantiert nicht faden Farbkombis. Für mehr Verspieltheit in dezent eingerichteten Scandi-Chic-Wohnungen!

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



### Präzise zerknittert

Früher wurden Ringe in Wachs geschnitzt und anschließend gegossen. Beim Wiener Label IOR jewellery entstehen die organisch zerknautschten Formen am Computer als 3D-Modell und werden anschließend in Italien produziert. Jeder Ring, jeder Ohrschmuck ein kleines haptisches Erlebnis, weil man's ständig angreifen und damit herumspielen will!

[iorjewellery.bigcartel.com](http://iorjewellery.bigcartel.com)



### ZAHL DES MONATS

**Leicht überfordert vom Hörangebot?  
Kein Wunder, die Website  
Podcastindex.org hat derzeit weltweit  
rund 4,6 Millionen Podcasts erfasst,  
die pro Monat circa 327.000 neue  
Episoden veröffentlichen.**

## Mode- Wissen

Ganz neu: der Podcast *The Fashion Stitch* zum Thema Nachhaltigkeit in der Modeindustrie. Globale Lieferketten, (un)faire Bezahlung, Lebensrealitäten von Textilarbeiter:innen, alles Themen, die von Modejournalistin Clare Press aufbereitet werden. In Englisch.





Als die Wiener Architektin Margarete Schütte-Lihotzky 1970 in die Franzensgasse zog, hatte sie die Wohnung zuvor drei Jahre lang im Hinblick auf ihr fortgeschrittenes Alter (sie war 73) geplant. Interessant: die Küche, in die sie Elemente ihrer „Frankfurter Küche“ einfließen ließ und in der sie etwa bequem im Sitzen arbeiten konnte. Die Wohnung kann besichtigt werden.

[schuette-lihotzky.at](https://www.schuette-lihotzky.at)



Made by  
Margarete



**GESCHENKTIPP!** Wie wär's mit einem Gutschein für einen Workshop mit Alex? Infos über [instagram.com/flowerandcakebyalex](https://www.instagram.com/flowerandcakebyalex)

## TORTENKUNST

Vom „Oma-Kuchen“ zur mehrstöckigen „Stein“-Skulptur aus feinstem Biskuit: Alex Takacs hat parallel zum Job eine Konditorlehre absolviert und begeistert als @flowerandcakebyalex auf Instagram und Tiktok mit ausgefallenen Cake-Designs und tausend echten Zuckerblumen.

### Hast du als Kind schon gern gebacken?

Ja, mit meiner Oma, so richtig hausgemachte „Oma-Kuchen“. Sie war Köchin, mit großer Leidenschaft fürs Backen, die habe ich von ihr geerbt. In der Covidzeit ist diese Leidenschaft neu entflammt, ich habe meine ganze Familie mit Süßem versorgt und dann neben dem Job Konditor gelernt.

### Wie kommst du auf Ideen für deine Torten?

Für die verschiedenen Stile lasse ich mich gern im Internet inspirieren und auch in Workshops, wo ich etwas Neues, Ausgefallenes lernen kann. Weiterbildung ist mir wichtig.

### Was sind deine Spezialitäten?

Ich mag eher Ausgefallenes wie geometrische Torten, etwa eine Würfeltorte, die auf der Kante steht, oder eine dreistöckige Torte aus aufeinandergestellten „Steinen“, mit Zuckerblumen dekoriert. Außerdem mag ich Moussetorten, „Mirror Glaze“ (Spiegelglasur) und „Velvet Optic“ (Samtoptik).

### Was ist die größte Herausforderung beim Tortenbacken?

Man muss wissen, welche Biskuitart für welche Torten geeignet ist und welche Cremes man verwendet, weil beides die Stabilität der Torte beeinflusst.

### Du gibst auch Workshops zu Cake Design. Was steht da auf dem Programm?

Bisher haben wir zu dritt Workshops in Deutschland abgehalten, Lara von Cookie-cutterfabrik mit Fondant-Keksen, Lu von Lu's süße Sünden mit Macarons und Torten ich mit Zucker- und Wafer-Paper-Blumen. 2026 plane ich Workshops in Wien, wo man lernt, wie man eine Torte von Grund auf aufbaut, wie man sie glatt einstreicht etc.

ZITAT

**„Mein Fitnessziel: nicht wie verrückt trainieren, aber immer so fit sein, dass ich leicht vom Boden aufkomme, es ohne Hilfe aus einem niedrigen Sessel schaffe und meinen Koffer selbst in die Gepäckablage heben kann.“**



Bobbi Brown (68),  
Beautyptionierin

Das Feenhafte am Pressefoto täuscht, bei Sodl fängt's zwar lieblich an, dann aber wummern Neunzigerjahre-Gitarren rein. Das Jahrzehnt hat die 21-jährige Musikerin zwar verpasst, den Spirit aber gut eingefangen. Nach Debütalbum *Sheepman* und Touren mit Bilderbuch und Cari Cari ist Sodl jetzt eigenständig unterwegs.

Nächster Termin:  
16. 12., Flucc Wien



**Konzert-Tipp**



**Film des Monats:**

Literaturprofessorin findet nach traumatischem Übergriff wieder Freude am Leben. Was als großer sentimentaler Kitsch hätte enden können, erzählt *Sorry, Baby* gescheit, warm und schon auch mit viel Humor. Was nicht zuletzt an der faszinierenden Eva Victor (Hauptdarstellerin und Regisseurin!) liegt.

Ab 18. 12. in den Kinos



## AUSZEIT VOM ALLTAG



Eine entspannende Massage, ein sanftes Körperpeeling und zum Schluss noch abtauchen im Hotelpool? Wär doch eine tolle Idee für die beste Freundin! Ein feines Dinner, mehrere Gänge kulinarischer Hochgenuss, gute Drinks und sich einen Abend lang um nichts kümmern müssen? Die beste Idee für die Eltern! Oder gleich ein ganzes Wochenende raus aus dem Alltag, ein kleiner, feiner Miniurlaub mitten in Wien? Onkel, Tante, Neffen, Nichten würden sich freuen!

Der Gutscheishop des Boutiquehotels Sans Souci macht das Schenken einfach: Perfekt für Last-minute-Adventshopping und vor allem auch für Menschen, die generell nicht leicht zu beschenken sind. So einfach wird aus „Was schenke ich nur?“ ein „Wow, wie hast du das gefunden?“

Die Geschenkgutscheine sind jederzeit online verfügbar, mit wenigen Klicks bestellt und stilvoll verpackt. [shop.sanssouci-wien.com](http://shop.sanssouci-wien.com)

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

# maxima

GEWINNSPIEL  
JETZT  
MITMACHEN!

## Was ist Beauty?

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

Jeden  
Monat  
neu

exklusiv bei  
**BIPA**

VON Daniela Jasch

## nachgefragt:



**BEI KARIN  
ENZENHOFER**  
WWF-Expertin  
wwf.at

**STICHWORT KONSUMWAHN – WIE WIRD WEIHNACHTEN „GRÜNER“?**  
Indem bewusst gekauft und verschenkt wird. Wunschzettel machen Sinn, um gezielt einzukaufen. Selbstgebasteltes, eine Einladung zum Essen oder für einen Ausflug sind schöne Alternativen zu oft unnötigen Konsumartikeln. Der Einkauf beim Händler vor Ort ist meist nachhaltiger als der Onlinehandel, weil sich der ökologische Fußabdruck durch kurze Wege reduziert.

**WORAUF SOLLTEN WIR BEI VERPACKUNGEN ACHTEN?**  
Viele Verpackungen sind kunststoff- oder aluminiumbeschichtete Verbundverpackungen, die ebenso wie Papiere mit Glanzbeschichtung nicht ins Altpapier gehören. Als nachhaltigere Alternativen bieten sich Geschenkhüllen aus Recyclingpapier, Kartons und Packpapier an. Ideal sind wiederbenutzbare Verpackungen.

**IHRE TIPPS FÜR NACHHALTIGE WEIHNACHTSDEKO UND KERZEN?**  
Kerzen aus Bienenwachs oder Bio-Rapskerzen erzeugen beim Verbrennen keine Schadstoffe und rußen weniger. Alu-Lametta sollte keinesfalls auf den Baum, weil es das Recycling des Baumes erschwert. Es lohnt sich, in langlebigen Baumschmuck zu investieren, der nach dem Fest nicht im Müll landet. Zudem empfehle ich energiesparende LED-Lichterketten ohne Batterie-Nutzung.

## HÜLLE UND FÜLLE

Geschenkverpackungen verursachen viel Müll. In Wien etwa fallen nach Weihnachten 550 Tonnen Restmüll und mehr als 300 Tonnen Altpapier zusätzlich an. Die Alternativen: Verpackungen aus dem Vorjahr, Altpapier und Stoffe sowie Schnüre aus Naturfasern oder Wollreste zum Binden.



## NACHHALTIG LEBEN

# good life



## OH, PAPPENBAUM!

Nachhaltige Alternative zum „gemeinen Baum“ sind etwa der „Baum im Topf“, sofern er aus der Region kommt und später mehrere Jahre im Garten gepflegt wird. Oder wiederverwendbare Produkte wie der Zero-Waste-Baum von „Room in a Box“ aus komplett recycelbarer Wellpappe.

## Das tut gut!

Kleine Wohlfühlmomente helfen in der Vorweihnachtszeit, Ruhe zu bewahren. Mit dem regenerierenden Pflegebad Zirbe tut man beim Entspannen nebenbei auch Gutes für die Umwelt. Als grünes Produkt trägt es mindestens ein Qualitätssiegel, das im Gütezeichen-Guide von Greenpeace als vertrauenswürdig bewertet wurde. Von Bi Good, 4,99 Euro.



## Take care

Geschenkidee gesucht? Ob Tiger in Südostasien, Luchse in Österreich oder Schildkröten im Pazifik. Mit einer WWF-Patenschaft werden bedrohte Tierarten und ihr Lebensraum geschützt. Mit dem Beitrag zur Patenschaft gibt es neben der persönlichen Patenurkunde und dem *Panda Magazin* (viermal im Jahr) auch ein Plüschtier, passend zum Tier (ab einer Jahresspende von 120 Euro).

**FAMILY FIRST.**  
Für Julia Roberts  
müssen es be-  
sondere Projekte  
sein, die sie von  
ihrer Familie  
weglocken.

„Liebe ist  
das beste  
Schönheits-  
rezept“

## Date mit Julia

Es war 1990, als Julia Roberts neben Richard Gere Filmgeschichte schrieb. Sie ist auf der Erfolgsspur geblieben. Dass sie nicht mehr so viel arbeitet wie früher, stört sie nicht. Denn mit ihrer Familie hat die Oscar-Gewinnerin das wahre Rezept zum Glücklichen gefunden.

VON Rüdiger Sturm

**D**as Ambiente könnte nicht traumhafter sein: das blaue Wasser der Adria strahlt, Julia Roberts sitzt im Garten des Fünf-Sterne-Hotels Cipriani in Venedig. Alles passt. Die Kritiken für ihre letzte schauspielerische Arbeit waren glänzend. In dem Thrillerdrama *After the Hunt* spielt die 58-Jährige eine Uni-Professorin, die in einen Sexskandal verstrickt wird. Schon gibt es Prognosen, dass sie dafür einen zweiten Oscar bekommen könnte. Trotzdem wirkt sie auf den ersten Blick ein wenig nervös und verkrampft. Dann serviert man ihr einen Cappuccino, sie beginnt zu sprechen – und entspannt sich. Bald wird klar, dass sie in sich ruht. Es gibt Faktoren, die für sie viel wichtiger sind als alle Erfolge. Eine ganz entscheidende Rolle spielen dabei ihr Mann und ihre vor zehn Jahren verstorbene Mutter.

**Sie wurden jüngst für Ihre Rolle in *After the Hunt* gefeiert, nachdem es in den letzten Jahren ein bisschen ruhiger um Sie geworden war. Woran liegt das?**

Vielleicht war ich smart genug, mir mit Luca Guadagnino den richtigen

Regisseur zu suchen. Und wahrscheinlich ist es auch ein Bonus des Älterwerdens. Ich habe jetzt die Chance, komplexere Rollen zu spielen. Das wiederum liegt daran, dass ich aus einer reicheren Lebenserfahrung schöpfen kann als früher. Die Rolle in *After the Hunt* war ideal für mich. Ich bin von meinem Charakter her Inquisitorin. Und ich wollte verstehen, wie eine so kluge Frau sich so in die Enge treiben lassen kann. Der Grund ist, dass sie von sehr starken Ambitionen angetrieben ist und eine Maske aufgesetzt hat, um das zu verstecken.

**Sie sind vermutlich anders gepolt.**

Genau. Denn ich war nie gnadenlos ehrgeizig. Und ich habe auch immer versucht, wahrhaftig zu bleiben. Ich habe immer einen ganz spezifischen moralischen Kompass mit Werten gehabt, die mir heilig sind. Und die muss ich auch mit Leben erfüllen. Denn nur so kann ich sie an meine Söhne und meine Tochter vermitteln. Mein Mann handelt und denkt genauso. Es gibt für uns nichts Wichtigeres, als unseren Kindern ein gutes Vorbild zu sein. Sie sollen wissen, wie wir ticken und wofür wir stehen.

**Wie war das eigentlich bei Ihrer Mutter?**

Diese Frau war für mich wie eine Superheldin. Sie hatte kein einfaches Leben, aber sie hat mich und meine Geschwister mit harter Arbeit großgezogen. Aber dabei hat sie jeden seinen eigenen Weg finden lassen. Wenn du sie dir angesehen hast, hast du dir gedacht: Ich will noch härter arbeiten und noch mehr erreichen.

**Und nach diesem Prinzip haben Sie Ihre eigenen Kinder erzogen?**

Ich habe nicht versucht, meine Mutter zu imitieren. Ich bin meine eigene Version einer Mutter. Und meine Grundhaltung ist die: Ich erteile keine großen Ratschläge, sondern versuche einfach ein gutes Vorbild zu sein, und wenn ich um Rat gebeten werde, dann gebe ich ihn. Ich finde, dass alle Kinder perfekt geboren werden. Ihre ganzen Anlagen warten nur darauf, sich zu entfalten. Unsere Verantwortung als Eltern besteht darin, ihnen das zu ermöglichen, ihnen die Wege zu eröffnen und sie dabei zu beschützen. Und das tue ich mit aller Liebe, die ich habe.

**Mit drei Kindern hatten Sie alle Hände voll zu tun. Wurde Ihnen das nie zu viel?**

Nie. Die Phase, in der sie meine Kleidung mit Essen bekleckert haben, ►

ist zum Glück längst vorbei (lacht). Nichts bereitet mir mehr Spaß, als mich um meine Kinder zu kümmern. Aber jetzt sehen wir uns ohnehin nicht mehr so oft. Zur Premiere von *After the Hunt* konnten sie nicht mitkommen, weil sie Schule und Uni hatten.

**Würden Sie sagen, dass Sie stärker als ein Mann sind? Schließlich haben Sie ja Beruf und Familie in Einklang bringen müssen?**

Das kann man so nicht ausdrücken. Männer und Frauen sind auf ihre Weise einzigartig und deshalb sind sie auch auf unterschiedliche Weise stark. Eine persönliche Stärke von mir ist es auf jeden Fall, dass ich einen unerschütterlichen Optimismus habe.

**Welche Eigenschaften haben Sie sonst?**

Ich muss einfach ehrlich sein. Es liegt nicht in meiner Natur, anderen etwas vorzumachen. Ich sage offen, was ich denke.

**War es denn kompliziert, die Balance zwischen Privatleben und Schauspielerei hinzubekommen?**

Es hat geholfen, dass ich schon 18 Jahre Karriere hinter mir hatte, als ich meine Zwillinge bekam. Ich musste niemandem etwas beweisen. So gesehen war es für mich einfacher, Entscheidungen zugunsten meiner Familie zu treffen. Aber es gibt keinen besonderen Trick oder eine Formel. Ich bin mir selbst einfach treu geblieben und meinen Instinkten gefolgt. Und irgendwie hat sich alles zusammengefügt. Ich habe mir aber sicher viel leichter getan als viele andere Frauen, die nur in Mutterschaftsurlaub gehen konnten. Und mir ist es auch lieber, wenn die Leute sagen: „Julia Roberts hat sich aber rar gemacht.“ Das ist besser als: „Sie sollte nicht so viele Filme drehen.“



**AN IHRER SEITE.** Oben mit Ehemann und „bestem Freund“ Danny Moder, rechts mit *After-the-Hunt*-Filmpartner Andrew Garfield.



**COMEBACK.** Für ihre Rolle in *After the Hunt* steht sie als Oscar-Kandidatin hoch im Kurs.

## „Bei meinem Mann bekomme ich immer noch weiche Knie.“

**Familienglück ist indes alles andere als selbstverständlich. Woher kommt diese Harmonie bei Ihnen?**

Was sehr viel hilft, ist die Tatsache, dass ich meinen Ehemann so sehr mag. Das ist einfach ein Glücksfall. Unsere Ehejahre fühlen sich wie Minuten an. Wenn nicht all diese Kinder wären, hätte ich gar kein Gefühl für die vergangene Zeit. Ansonsten ist es wie am Anfang: Ich kriege bei meinem Mann immer noch weiche Knie.

**Was genau schätzen Sie an ihm?**

Er ist sehr weise, und du kannst mit ihm Pferde stehlen. Er ist mein bester

Freund und mein Kompass, der mir immer die richtige Richtung zeigt und die Wahrheit sagt. Wenn du so jemanden hast, auf den du dich immer verlassen kannst, auf den baust du dein ganzes Leben auf.

**Ihre Karriere verfolgen Sie nicht mehr mit der gleichen Energie, seit Sie Familie haben?**

Ich mag meinen Job – er ist einzigartig, macht mir viel Spaß und ich fühle mich bei der Arbeit sehr glücklich. Es muss aber ein besonderes Projekt sein, das meine Leidenschaft weckt. Wenn das gegeben ist, dann lasse ich mich

von meinem Familienleben weglocken. Und dann koste ich jede Sekunde aus. Aber ich gebe es zu: Ich genieße meine Ruhe. Effektiv ist mein Beruf eher so etwas wie mein Lieblingshobby. Im Zweifelsfall mache ich lieber Sachen im Haus. Abgesehen davon sind mit Filmen diese seltsamen Promotion-Auftritte verbunden, wo ich mit Fremden zusammensitze und erkläre, was ich so mache und vom Leben halte. So wie jetzt! (Lacht).

**Was machen Sie denn**

**so zuhause? Wird Ihnen das nicht langweilig?**

Ich liebe es, zu kochen. Und ich backe auch leidenschaftlich gern. Im Laufe der Zeit habe ich mich zu einer Rundumversorgerin in Sachen Ernährung entwickelt. Dabei war es mir immer wichtig, dass alles ökologisch ist.

**Das klingt fast so, als wären Sie vollkommen.**

Oh, ich habe Hunderte von Fehlern und Schwächen, aber es wäre nicht so günstig, wenn Sie die alle hier drücken (lacht).

**In Hollywood gibt es ja den Druck, zumindest perfekt auszusehen.**

**Spüren Sie den?**

Zum Glück nein. Ich finde es dämlich, wenn eine Kultur ständig dieses Pseudo-Ideal von jugendlichem Aussehen predigt. Ich bin auch zu alt für diesen ganzen Figur-Blödsinn. Die Leute leiden bloß darunter. Die Männer sollten einfach netter zu ihrer Partnerin sein. Wenn dein Freund oder Mann dich liebt, dann bist du glücklich – und das ist das beste Schönheitsrezept. Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. |

### Mini-Bio

- Geboren am 28. Oktober 1967 in Smyrna, Georgia
- 1990 Durchbruch mit *Pretty Woman*
- 1997 *Die Hochzeit meines besten Freundes*
- 1999 *Notting Hill*
- 2001 Oscar als beste Hauptdarstellerin für *Erin Brockovich*
- 2001 *Ocean's Eleven*
- 2002 Heirat mit Kameramann Danny Moder
- 2004 Geburt der zweieigen Zwillinge Hazel & Phinnaeus
- 2007 Geburt von Sohn Henry
- 2010 *Eat Pray Love*
- 2017 bislang letzter großer Kinoerfolg mit *Wunder*

# Sie haben nichts zu verschenken?



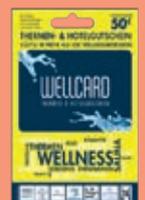
Geschenkbboxen und Gutscheinkarten in vielen **Billa**, **Billa Plus** sowie **Bipa** und **Penny Filialen**.

Viele weitere Gutscheinkarten sind an unseren Kassen erhältlich.



Streaming

Shopping



Shopping

Freizeit



# Mehr NEIN, mehr ICH

Immer Ja sagen macht müde – höchste Zeit, ein ehrliches „Nein“ zu lernen. Lebensberaterin Silvia Podliska erklärt, wie man die „Ja“-Falle erkennt und Grenzen freundlich setzt – für mehr Klarheit und Energie.

TEXT **Karin Garzaroli**

ILLUSTRATIONEN **Claudia Meitert/carolineseidler.com**

**„Ja** klar kann ich diese Aufgaben übernehmen“, „Gerne komme ich und helfe dir“, „Kein Problem, ich verschiebe meinen Termin und mache das für dich“ – solche Sätze hören wir uns oft sagen, und doch fühlen sie sich innendrin nicht richtig an. Ein Nein hätte dem eigenen Bauchgefühl entsprochen, und doch kommt es uns so schwer über die Lippen. Schließlich darf man doch nicht unhöflich sein und die eigenen Bedürfnisse über die der anderen stellen.

Ist es aber wirklich so? Macht uns ein bestimmtes, ernst gemeintes Nein zu Egoist:innen? Wir haben mit Silvia Podliska über das Bauchgefühl und was dieses mit einem ernst gemeinten Nein zu tun hat, gesprochen. Ein Interview, das aus der Ja-Falle führt.

## **Warum fällt es so vielen Menschen schwer, Nein zu sagen?**

Der Mensch ist ein soziales Wesen und wird von klein auf dahingehend geprägt, empathisch, hilfsbereit und kooperativ zu sein. Ein Ja aktiviert sogar das Belohnungszentrum im Gehirn: Wer hilft, fühlt sich wichtig, gebraucht und wertgeschätzt. Dazu kommt das Bedürfnis nach Anerkennung – wir möchten gemocht werden, einen guten Status bewahren und den Erwartungen anderer entsprechen. Auch psychologische Konzepte wie reziproker Altruismus spielen hinein: Wer anderen hilft, hofft unbewusst, später selbst Unterstützung zurückzubekommen.

Gleichzeitig verbinden viele Menschen ein Nein mit Ablehnung oder gar dem Risiko, aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden. Niemand möchte andere enttäuschen oder einen Konflikt riskieren. Deshalb sagen viele reflexartig Ja, selbst wenn die eigenen Grenzen längst überschritten sind. Kurzfristig mag das harmonisch wirken, langfristig führt es jedoch zu Überforderung, innerem Druck und manchmal sogar zu einem Gefühl von Fremdbestimmtheit. ➤



**Warum denken Sie, dass ein Nein Männern leichter über die Lippen kommt als Frauen?**

Das hat viel mit Sozialisierung und gesellschaftlichen Erwartungen zu tun. Frauen werden schon früh in fürsorglichen Rollen bestärkt: Sie sollen anpassungsbereit sein, Rücksicht nehmen, für andere da sein. Ein Nein wirkt dann schnell wie ein Bruch mit dieser Norm. Evolutionspsychologisch wurde Frauen lange die Rolle der Versorgerin zugeschrieben, während Männern eher Durchsetzungsfähigkeit erlaubt war.

Auch die Reaktionen des Umfelds unterscheiden sich: Männer erfahren in der Regel weniger Sanktionen, wenn sie Grenzen setzen oder auch mal anecken. Frauen hingegen riskieren schneller Beliebtheits- oder Statusverlust bzw. werden als „unweiblich“ wahrgenommen. Diese unterschiedlichen Zuschreibungen sorgen dafür, dass Frauen beim Nein-Sagen häufiger mit Schuldgefühlen kämpfen, während Männer ihr Verhalten leichter rechtfertigen können.

**Welche Signale deuten darauf hin, dass man in der „Ja-Falle“ steckt?**

Typische Warnsignale sind innere Unruhe, Geiztheit, Ungeduld oder das Gefühl, erschöpft und fähig zu sein. Der Körper schüttet Stresshormone aus, um Energie bereitzustellen. Doch wenn Erholungspausen ausbleiben, kippt dieser Mechanismus. Belastung und Druck nehmen zu, bis die eigenen Reserven erschöpft sind.

Hinzu kommt die soziale Zuschreibung: „Die macht das schon.“ Besonders Frauen werden noch stärker mit Perfektions- und Fürsorge rollen verknüpft. Ein Nein fühlt sich dann nicht nur wie eine Absage an eine Aufgabe an, sondern wie ein Angriff auf das eigene Selbstbild. Viele erleben sogar Scham, wenn sie selbst Hilfe brauchen – nach dem Motto: „Das muss ich doch alleine schaffen.“

Diese Kombination macht die Ja-Falle so gefährlich. Wer merkt, dass die Spirale sich zu drehen beginnt, sollte nicht zögern, frühzeitig Unterstützung durch Beratung oder Coaching in Anspruch zu nehmen. Ressourcenorientiert und nach vorne gerichtet lassen sich neue, gesunde Muster entwickeln, bevor eine ernsthafte Überlastung entsteht.

## Wie kann man Schuldgefühle beim Nein-Sagen überwinden?

Ein wichtiger Schritt ist, klar zu differenzieren: ein Ja, wenn es guttut – und ein Nein, wenn es guttut. Beides ist legitim. Wer immer reflexartig zustimmt, läuft Gefahr, sich ausgenutzt zu fühlen. Wer nur noch ablehnt, riskiert Isolation. Es geht um die Balance: bewusst prüfen, ob ein Ja gerade wirklich stimmig ist oder ob ein Nein die ehrlichere Antwort wäre.

Hilfreich ist außerdem, die eigenen inneren Antreiber zu erkennen – sei es Perfektionismus, der Wunsch, es allen recht zu machen, oder das Gefühl, immer stark sein zu müssen. Schuldgefühle lassen sich reduzieren, indem man die Aufmerksamkeit auf die eigenen Ressourcen richtet: „Ich würde gerne helfen, aber im Moment bin ich am Limit – vielleicht später.“ So bleibt das Nein respektvoll und gibt gleichzeitig die Erlaubnis, auf sich selbst zu achten.

## Welche Strategien helfen, um Grenzen freundlich, aber klar zu setzen?

Der erste Schritt ist Bewusstsein: Was tut gut – und was nicht? Nur wer die eigenen Bedürfnisse kennt, kann Verantwortung übernehmen. Ratsam ist auch, frühzeitig Grenzen zu setzen, bevor Frust oder Erschöpfung die Kommunikation belasten.

Sehr wirksam sind Ich-Botschaften. Statt Vorwürfen wie „Du belastest mich schon wieder“ signalisiert ein Satz wie „Ich merke, dass ich im Moment gestresst bin“ die eigene Lage. So bleibt der Ton klar, aber wertschätzend.

Besonders wichtig ist das Beziehungsangebot: Ein Nein ist keine Ablehnung der Person, sondern nur eine Absage an den Zeitpunkt. Wer gleich eine Alternative anbietet – ein neuer Termin, eine andere Form der Unterstützung –, zeigt, dass die Beziehung weiterhin zählt. Im Jobkontext kann das heißen: „Im Moment geht es nicht, aber vielleicht nächste Woche.“ Moderne Führungskultur stärkt solche Formen der offenen Kommunikation.

## „Ein Nein ist keine Ablehnung der Person, sondern nur eine Absage an den Zeitpunkt.“

### Was verändert sich, wenn man lernt, häufiger Nein zu sagen?

Sehr viel. Vor allem die Qualität der Beziehungen steigt. Denn ein Ja, das aus Pflichtgefühl ausgesprochen wird, trägt immer etwas Negatives in sich – Genervtheit, Lustlosigkeit oder ein leises Widerstreben. Das bleibt nicht un bemerkt. Ein ehrliches Nein dagegen macht Raum für ein echtes Ja. Und das spüren alle Beteiligten. Zudem entsteht mehr Zeit für die eigene Selbstfürsorge. Wer nicht ständig überlastet ist, begegnet anderen entspannter, freundlicher und mit mehr Freude. Am Ende profitieren beide Seiten: man selbst durch mehr Energie und Lebensqualität, das Umfeld durch Authentizität.

### Warum ist gerade der Jahreswechsel ein guter Zeitpunkt, daran zu arbeiten?

Der Jahreswechsel ist ein natürlicher Moment, Bilanz zu ziehen: Wo lief es gut, wo war es zu viel, und was soll künftig anders werden? Es geht weniger um starre Vorsätze wie „5 Kilo abnehmen“, sondern um langfristige Projekte, die das Leben Schritt für Schritt verbessern. Schon kleine Routinen – etwa regelmäßige Treffen mit Freundinnen – können eine große Wirkung entfalten.

Gerade in der stilleren Zeit rund um Weihnachten, wenn Begegnungen im Mittelpunkt stehen, wird vielen bewusst, wie wichtig klare Grenzen sind. Der Jahresbeginn ist daher ideal, bewusst mehr Raum für sich selbst und für das wirklich Wesentliche zu schaffen – nicht aus Pflicht, sondern als Entscheidung für mehr Lebensqualität. >



**SILVIA  
PODLISKA.**

Ist psychologische Lebensberaterin mit über 25-jähriger Erfahrung und eigenem Institut. [ifge.at](http://ifge.at)

RADIO

TO

GO

IN GANZ  
ÖSTERREICH

Superfly.fm  
Your Soul Radio

update



## Kurztest:

### BIN ICH IN DER JA-FALLE?

Ich sage oft spontan Ja, obwohl ich eigentlich Nein meine

Ich fühle mich nach Zusagen schnell ausgelaugt oder überfordert

Ich habe das Gefühl, dass andere mich als „immer hilfsbereit“ wahrnehmen

Ich ärgere mich innerlich über Verpflichtungen, die ich übernommen habe

Ich habe Schuldgefühle, wenn ich eine Bitte ablehne

Ich nehme mir kaum noch Pausen und fühle mich ständig gestresst

Ich sage häufiger Ja, um gemocht oder anerkannt zu werden

## So übt man Nein-Sagen

### DAS KLEINE NEIN ÜBEN

Im Alltag mit unverbindlichen Situationen beginnen – etwa beim Extra-Sackerl im Geschäft oder beim Flyer auf der Straße. So wird das Aussprechen von „Nein“ Schritt für Schritt normalisiert.

### DIE ANTWORT-PAUSE

Bevor eine Zusage über die Lippen geht, hilft ein kurzer Moment des Innehaltens. Ein bewusstes Durchatmen oder die Formulierung „Ich überlege noch“ schafft Raum, um die eigene Grenze zu prüfen.

### DAS FREUNDLICHE NEIN

Klare Ich-Botschaften wirken verbindlich und wertschätzend zugleich: „Im Moment ist mein Schreibtisch voll“ oder „Heute passt es nicht“. Eine Alternative kann das Nein zusätzlich abfedern, ohne die Grenze aufzugeben.

### SPIEGELTRAINING

Das bewusste Üben vor dem Spiegel stärkt Körpersprache und Stimme. Ein gerader Stand, ruhiger Tonfall und Blickkontakt machen das Nein selbstsicherer.

### GEDANKENHYGIENE

Innere Vorwürfe wie „Das ist egoistisch“ lassen sich durch neue Leitsätze ersetzen: „Ein Nein ist Selbstfürsorge“ oder „Nur ehrliche Zusagen haben Wert“.

### DER NEIN-JOKER

Eine neutrale Standardformulierung nimmt Druck in heiklen Situationen: „Danke für die Anfrage, aber das geht sich gerade nicht aus.“

# Schön ist, füreinander da zu sein.

**BIPA**



**Das Leben ist schön.**

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

# DAS WÜNSCH ICH MIR!

Unser Geschenke-Guide für Weihnachten 2025:  
Originelle Ideen für alle Generationen & Geschmäcke.

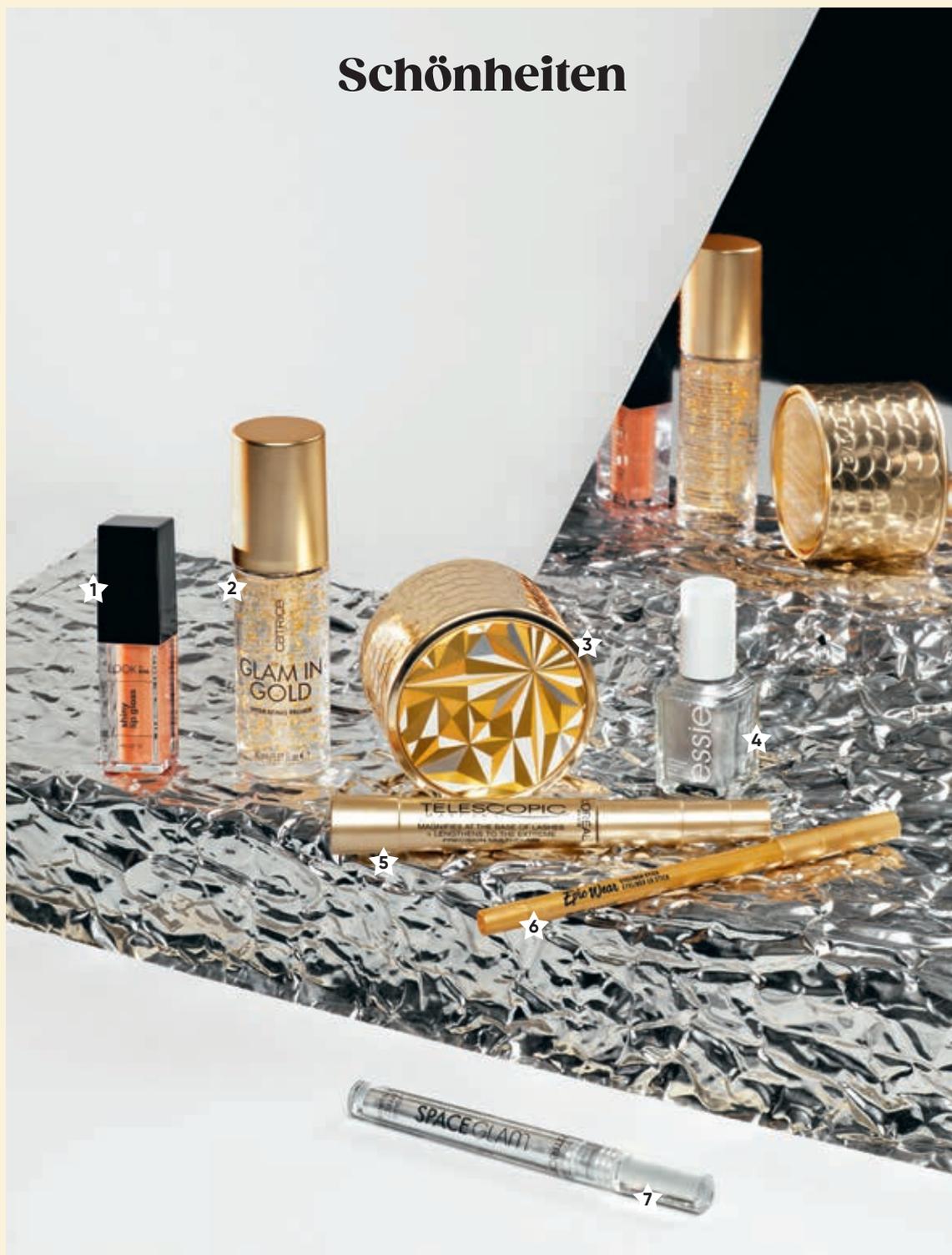
VON Karin Boba FOTOS Klaus Fritsch



## Duftnoten

- 1 WÜRZIG.** Eau de Toilette *Bad Boy* von Carolina Herrera, 50 ml, 84,99 Euro\*
- 2 SINNLICH.** Eau de Parfum *Black Opium* von Yves Saint Laurent, 50 ml, 104,99 Euro\*
- 3 BLUMIG.** Eau de Parfum *Fame* von Paco Rabanne, 30 ml, 64,99 Euro\*
- 4 RAFFINIERT.** Eau de Parfum *Lips Cupid* von Smooch by so, 30 ml, 999 Euro\*

# Schönheiten



- 1 VEGAN.** Lip Gloss *Shiny LSF 15 050* von Look by Bipa, 3,99 Euro\* **2 GLAMOURÖS.** *Hydrating Primer GLAM IN GOLD* von Catrice, 6,99 Euro\* **3 STRAHLEND.** *Puderperlen Meteorites Midnight* von Guerlain, 70 Euro, [guerlain.com](http://guerlain.com)  
**4 FARBINTENSIV.** *Nagellack après-chic* von Essie, 11,49 Euro\* **5 VERLÄNGERND.** *Wimperntusche False Lash Telescopic Gold Mascara* von L'Oréal Paris, 16,99 Euro\* **6 PRÄZISE.** *Eyeliner-Stift Epic Wear Eyeliner Chartreuse* von NYX, 7,99 Euro\*\*  
**7 LEUCHTEND.** *Eyeliner Space Glam Liquid Effect 010* von Catrice, 4,49 Euro\*



## Schmuckstücke

**1 ELEGANT.** Creolen Sorèze Medium Hoops von Bruna, 179 Euro, [brunathelabel.com](http://brunathelabel.com) **2 AUFFÄLLIG.** Ohrhinge Tryvann von Maria Black, 486 Euro, bei [huesken.de](http://huesken.de) **3 STRAHLEND.** Choker Crystal Spears von Mussels and Muscles, 295 Euro, [mm-jewelry.de](http://mm-jewelry.de)  
**4 OVERSIZED.** Luminous Earcuffs von Mussels and Muscles, 95 Euro & 125 Euro, [mm-jewelry.de](http://mm-jewelry.de) **5 HOCHWERTIG.** Unisex-Earcuff Chromo von Lorette Colé Duprat, 150 Euro, bei [zalando.at](http://zalando.at) **6 FESSELND.** Ohrschmuck Gerda von Maanesten, 125 Euro, [maanesten.de](http://maanesten.de) **7 GERIFFELT.** Ohrstecker Riffle Drop Stud von Fejn, 79 Euro, [fejn.com](http://fejn.com)  
**8 GROSSFORMATIG.** Breiter zweifarbiger Kuppelring Warm mit Motiven von Tous, 349 Euro, [tous.com](http://tous.com)

# Art & Design

**1 PLISSIERT.** Tischleuchte Taite von Blomus, 229 Euro, [blomus.com](http://blomus.com) **2 SKULPTURAL.** Owl Vase L Yellow After Midnight von Marni by Serax, 125 Euro, [serax.com](http://serax.com) **3 GRIECHISCH.** Vase Amfora Blue von &klevering, 125 Euro, [klevering.com](http://klevering.com)  
**4 FLAUSCHIG.** Alpaka-Plaid Lou von Luiz, 389 Euro, [luiz.com](http://luiz.com) **5 LEBENDIG.** Teelichthalter Sunflower von Kosta Boda, ab 60 Euro, [kostaboda.com](http://kostaboda.com) **6 NOSTALGISCH.** Bonbonniere 02 S Silber Josephine von Kris Van Assche by Serax, 95 Euro, [serax.com](http://serax.com) **7 GLASIERT.** Deko-Sockel Sonja von Broste Copenhagen, 25 Euro, [brostecopenhagen.com](http://brostecopenhagen.com)  
**8 HINGUCKER.** Deko-Schale aus Marmor Fossil von Westwing Collection, 199 Euro, [westwing.de](http://westwing.de)  
**9 INTELLIGENT.** Digitaler Bilderrahmen Carver 10" von Aura, 159 Euro, [auraframes.de](http://auraframes.de)  
**10 ERFRISCHEND.** Raumduft Cedar Wood von Ipuro 100 ml, 9,99 Euro\*





## High-Tech

- 1 HOCHAUFLÖSEND.** Spielkonsole Nintendo Switch 2 + Mario Kart World von Nintendo, 509,99 Euro, [nintendo.com](https://www.nintendo.com)  
**2 MOBIL.** Kabelloser Lautsprecher Kilburn III von Marshall, 349 Euro, [marshall.com](https://www.marshall.com) **3 MULTISENSORISCH.** Bluetooth-Lautsprecher Bath Bot von Lush, 176 Euro, [lush.com](https://www.lush.com) **4 ENTSPANNEND.** Schlafkopfhörer Sleep A30 von Soundcore, 249,99 Euro, [soundcore.com](https://www.soundcore.com)  
**5 ULTRALEICHT.** Kopfhörer mit Noise Cancelling Linkbuds Fit von Sony, 139 Euro, [sony.at](https://www.sony.at) **6 RETRO.** Smartphone Galaxy Z Flip 7 von Samsung, 1.319 Euro, [samsung.com](https://www.samsung.com) **7 HIGH-END-KLANG.** Plattenspieler Compass von Clearaudio, 1.290 Euro, [clearaudio.de](https://www.clearaudio.de) **8 KLAR.** Premium-Over-Ear-Kopfhörer Ace von Sonos, 449 Euro, [sonos.com](https://www.sonos.com)

## KLEINES RENTIER, GROSSE MAGIE

Auch in der diesjährigen Xmas-Kampagne von Bipa spielt das Rentier mit der pinken Nase die Hauptrolle. QR-Code scannen, Video erleben:



# Kids & Colours



- 1 KULTIG.** Modellbausatz Star Wars Poe's X-Wing Fighter: Build & Play von Revell, 2999 Euro, [revell.com](http://revell.com) **2 FRECH.** Monster-Kuscheltiere Fuggler – Hairy Fuggs & Fart Face Fuggler von Zuru, je 11,99 Euro, [zurutoys.com](http://zurutoys.com) **3 ACTION.** Kette Sky Trails Starter Kit von Playmobil, 79,99 Euro, [playmobil.com](http://playmobil.com) **4 BAUMEISTER.** XXL Spielbausteine–Starterset Farvespiel (12 Teile) von Bygge, 159 Euro, [bygge.store](http://bygge.store) **5 FESTHALTEN.** Sofortbildkamera mit Thermodruck Kidyprint von Kidywolf, 79,90 Euro, [kidywolf.com](http://kidywolf.com) **6 NOSTALGISCH.** Sofortbildkamera Instax Wide 400 von Fujifilm, 149,99 Euro, [instax.at](http://instax.at) **7 BEGLEITER.** Nachziehtier The Pull Pup von Lovevery, 30 Euro, [lovevery.eu](http://lovevery.eu) **8 ZAUBERHAFT.** Brettspiel Elixirus von Piatnik, 27,95 Euro, [piatnik.com](http://piatnik.com) **9 KREATIV.** Karaoke-Set Kidykaraoke von Kidywolf, 59,90 Euro, [kidywolf.com](http://kidywolf.com) **10 MAGISCH.** Abenteuer mit dem Fahrenen Ritter von Lego, 49,99 Euro, [lego.com](http://lego.com)

# book CLUB

## LITERATUR IM DEZEMBER

VON **Claudia Hubmann**



### Familie neu denken

Jules möchte ein Kind, kann aber keins bekommen. Nim erwartet ein Kind, weiß aber nicht, ob sie Mutter sein will. Die eine ist erwachsen, die andere erst 18, miteinander sind sie ... ja, was denn? Saba Sams gelingt in ihrem Debüt nicht weniger als die Neudefinition von Familie, von Liebe, von Zusammengehörigkeit. Bricht alte Ideen auf, macht Mut.

*Wir sind das Leben* von Saba Sams, übersetzt von Yvonne Eglinger, Piper 2025, ca. 23,50 Euro



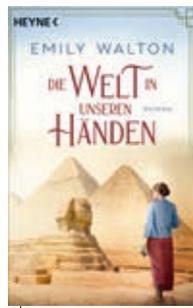
**Über die Autorin:** Saba Sams, geboren 1996 in Brighton, zuletzt für ihre Storysammlung *Send Nudes* hochgelobt, hat jetzt ihren ersten Roman vorgelegt.



### Ach, Papa!

Ihren BABA schreibt Tessniem Kadiri konsequent groß, weil er in ihrem Leben eine prägende Rolle spielt(e) und die Beziehung zu ihm, typisch Migra-Tochter, kompliziert ist. Wann hat das begonnen mit der Distanz und was hat das Aufwachsen ihres Vaters in Marokko damit zu tun? Sehr erhellend, radikal ehrlich.

*Baba Issues* von Tessniem Kadiri, park x ullstein 2025, ca. 21,50 Euro



### Riskantes Abenteuer

Heirat und Familie oder Aufbruch ins Unbekannte? Die 18-jährige June entscheidet sich fürs Risiko, einen Job bei der Royal Air Force, mitten im Zweiten Weltkrieg. Ein Leben zwischen London und Ägypten, Abenteuer, Freiheitsliebe und Selbstfindung. Inspiriert von den Erzählungen und Fotoalben der Großmutter der Autorin.

*Die Welt in unseren Händen* von Emily Walton, Heyne 2025, ca. 15 Euro. Erscheint am 10. 12.



### Vom Überleben

Ruth Klügers Autobiografie *Weiter leben* ist längst Teil der Literaturgeschichte. Dass auch ihre Mutter Alma Hirschel geschrieben hat, wissen die wenigsten. Hirschel erweitert, was man aus der Shoah-Erinnerung der Tochter kennt, um die erschütternde Erwachsenenperspektive.

*Überleben* von Alma Hirschel, übersetzt von Jan Strümpel, Wallstein Verlag 2025, ca. 27,50 Euro



### Erinnerungen

1985 erschien Margaret Atwoods *The Handmaid's Tale*, bis heute aufwühlend, zornig machend, brandaktuell. Atwood avancierte zu einer der bedeutendsten Autorinnen der Gegenwart, vielfach ausgezeichnet, politisch hellhörig, am Puls der Zeit. Erstmals hat sie nun, O-Ton, „So etwas wie Memoiren“ verfasst. Ein Muss!

*Book of Lives* von Margaret Atwood, übersetzt von Helmut Krausser und Beatrice Renauer, Berlin Verlag 2025, ca. 38,50 Euro

## 1 Heuer ohne mich

Jedes Jahr liefert Michelle Pfeiffer ihrer Familie das perfekte Weihnachten. Unbedankt, eh klar. Heuer reicht's, sie vertschüst sich.

Oh. What. Fun., ab 3. 12. auf Prime Video

## 2 Im Visier

Vier Freunde, ein vertuschter Jagdunfall. Eine Gruppe Fremder sinnt auf Rache. Zurück in der Stadt, sieht Benoît Magimel plötzlich überall Gefahr.

The Hunt, ab 3. 12., Apple TV+

## 3 Wolfer!

1984 zeigte Tom Hulse in Amadeus, wie albern und genial zugleich Mozart sein konnte. Kann die neue Sky-Serie mit Will Sharpe (The White Lotus) da mithalten?

Amadeus, im Dezember auf Sky



## 7 Sinnsuche

Bye-bye Showbiz, da muss es doch noch mehr geben! Spielt George Clooney in Jay Kelly wirklich Jay Kelly – oder vielleicht gar sich selbst?

Jay Kelly, ab 5. 12. auf Netflix



## 4 Nordic Noir

Die Brücke, die Serie, mit der alles begann. Sofia Helin kreierte mit Saga Norén einen Typus Ermittler:in, den es bis dahin noch nicht gab.

Die Brücke, alle vier Staffeln jetzt auf Arte

## 5 Zum Bingen

Footballspieler kommt aufs College und strugelt mit seinem Coming-out. Superunterhaltsam, toller Cast, zum Serienstart leider etwas untergegangen.

Überkompensation Staffel 1, auf Prime Video

## 6 Familiendynamik

Der Mutter geht es immer schlechter, jetzt müssen sich vier erwachsene Geschwister und der Vater ausgerechnet zu Weihnachten zusammenraufen. Regie: Kate Winslet.

Goodbye June, ab 24. 12. auf Netflix

# watch LIST

## STREAMING IM DEZEMBER

VON Claudia Hubmann



## 8 Ciao, Roma!

Neuer Schauplatz, alte Probleme. Auch in Italien stolpert Emily verlässlich in romantische Troubles und berufliche Fettnäpfchen.

Emily in Paris Staffel 5, ab 18. 12. auf Netflix



## 9 Wer war's?

Kommt Dezember, kommt Knives Out! In Wake Up Dead Man ist Daniel Craig als Benoit Blanc wieder auf Mördersuche, diesmal mit Josh O'Connor, Glenn Close, Andrew Scott u. v. m.

Wake Up Dead Man, ab 12. 12. auf Netflix

## 10 Sterne-Stress

Ziel aller Starköchinnen und -köche: ein Michelin-Stern. Verliehen durch anonyme Tester, denen Knife Edge: Chasing Michelin Stars nun erstmals durch die besten Küchen der Welt folgt.

Knife Edge: Chasing Michelin Stars, 8 Folgen, auf Apple TV+



# maxima moments



5

## Erntezauber

**Kleine Helferlein:**  
Das Gardena-Scherenset ist speziell für die Ernte von Kräutern & Gemüse geeignet. Gewinn: 1x1 Micro-Cutting-Set. [gardena.com](http://gardena.com)



2

## Prosit

Wenn die schönsten Momente gefeiert werden, darf die festliche Limited Edition von Henkell Sekel Trocken nicht fehlen. Mit ihrem funkelnden Design inspiriert vom Glanz edler Kronleuchter und dem frisch-fruchtigen Bukett ist sie der ideale Begleiter für festliche Anlässe. Gewinn: 3x1 Karton Henkell Sekel Trocken. [shop.sektgenuss.at](http://shop.sektgenuss.at)



1

## Für Miezzen

Machen Sie die Vorweihnachtszeit unvergesslich – verwöhnen Sie Ihre Samtpfote und schenken Sie ihr kulinarische Genussmomente mit GOURMET. Gewinn: 3x1 GOURMET Weihnachtsmenü. [purina.at](http://purina.at)

3



## MUSICALTRAUM

Gewinnen Sie 1x2 Karten für das Kultmusical *Das Phantom der Oper* im Raimund Theater am 14. Februar 2026 – und erleben Sie einen unvergesslichen Abend voller Magie. [musicalvienna.at](http://musicalvienna.at)

4



## HANDMADE

Die Kopfbedeckungen von Blue Leaf sind bunt, lokal und aus Bio-Baumwolle handgefertigt. Gewinn: 2x1 Kombi aus einer Wendehaube und einem Stirnband. [blue-leaf.at](http://blue-leaf.at)

6



## REVOLUTION

Das med. Back-Tape®-Rückenpflaster aus Mondsee macht in nur 4 Stunden pro Woche Schluss mit chronischen Rückenschmerzen. Gewinn: 5x1 Back-Tape-Pflaster. [back-tape.com](http://back-tape.com)

8



## SPA & SPARKLE

Gewinnen Sie eine Übernachtung im Hotel Sans Souci Wien – inklusive eines luxuriösen Champagnerfrühstücks und Zugang zum exklusiven Spa-Bereich. [sanssouci-wien.com](http://sanssouci-wien.com)

# Advent GEWINN SPIEL

Freuen Sie sich auf wunderbare Preise, die die Vorfreude auf die schönste Zeit des Jahres noch ein bisschen magischer machen.



12

## Pure Winterpflege

Das Winterschaumbad und das Intensivserum von Pure Green Cosmetics sind perfekt für kleine Verwönmomente. Gewinn: 1x1 Winterschaumbad & Intensivserum plus 10 Euro Gutschein für den Onlineshop. [puregreen.at](http://puregreen.at)



13

## Casino- Zauber

Hinter dem 13. Türchen warten 3x2 Dinner & Casino Gutscheine von Casinos Austria. Genießen Sie ein exklusives 4-gängiges Menü inklusive Begrüßungsjetons und probieren Sie Ihr Glück bei Roulette, Black Jack oder Poker. [casinos.at](http://casinos.at)

7

## Let's Spritz

Mit Sprizzer gelingt der perfekte Aperol Spritz im Nu. Ein absolutes Highlight auf jedem Fest! Gewinn: 1x1 Sprizzer-Set [sprizzer.com](http://sprizzer.com)



9



## FIT IM ADVENT

Entdecken Sie Ihre Natural Power mit hochwertiger Sportnahrung in Pulverform, hergestellt in Österreich. Gewinnen Sie: 3x1 Advent Fitness-Bundle, bestehend aus je fünf Produkten. [naturalpower.at](http://naturalpower.at)

11



## ZEIT FÜR ME-TIME

Das A.N.D. beauty Glow Up Kit schenkt Haut, Haar und Seele pure Verwönmomente. Gewinn: 3x1 Glow Up Kit – inklusive einer hochwertigen, wiederverwendbaren Cosmetic Bag. [andbeauty.world/de](http://andbeauty.world/de)

10



## MEN'S SPECIAL

Gewinnen Sie eine von fünf maxima-Goodie-Bags mit tollen Gadgets und der aktuellen Ausgabe sowie reichhaltiger Pflege von Bi Good – speziell für die Herren. [maxima.at](http://maxima.at)

14



## PRICKELNDE VIELFALT

Perfekt für die Festtage: Potpourri aus ausgezeichneten Sekten in verschiedenen Größen von der Sektellerei Szigeti. Gewinn: 12x1 Set. [szigeti.at](http://szigeti.at)

# maxima moments

Advent  
GEWINN  
SPIEL



24

## Klein, aber oho

Die Booster Drops von Weleda sorgen für makellose, strahlende und regenerierte Haut. Gewinn: 3 x jeweils 1 Hyaluronic Moisture, Pore Refining & Sunkissed Bronzing. [weleda.at](http://weleda.at)

15

## Frisch & sanft

Damit Weihnachten Sie nicht ins Schwitzen bringt: Der pudrige Borotalco Original-Duft sorgt für Frische und Wohlfühl an Festtagen. Gewinn: 5 x 1 Duftpaket. [borotalco.at](http://borotalco.at)



21



## EHRlich STEIRISCH

Feygenblatt ist handgemachte Naturpflege mit viel Herz und fernab von Massenware produziert. Gewinn: 1 x 1 Rundum-Set. [feygenblatt.com](http://feygenblatt.com)

16



## BEAUTY & GOODIES

Gewinnen Sie eine von fünf maxima-Goodie-Bags inkl. toller Gadgets und der aktuellen Ausgabe und der aktuellen Ausgabe sowie Kosmetik von Look by Bipa. [maxima.at](http://maxima.at)

20



## SANFT ZU BABYS HAUT

Gewinnen Sie einen Jahresvorrat an Millis pflegenden Bambus-Feuchttüchern – für sanfte Reinigung und besonderen Schutz, Tag für Tag. [millisbaby.com](http://millisbaby.com)

23



## EINE CARD FÜR ALLE

Freier Eintritt zu rund 365 Ausflugszielen: In der Weihnachtsaktion ist die CARD sogar 15 Monate statt 12 gültig. Gewinn: 2 x 1 NÖ-CARD. [niederoesterreich-card.at](http://niederoesterreich-card.at)

22



## SO GOOD

maxima berichtet über Themen, die Frauen bewegen. Gewinn: eine von fünf maxima-Goodie-Bags mit tollen Gadgets – inklusive der aktuellen Ausgabe & Pflege von Bi Care. [maxima.at](http://maxima.at)

19



## PFOTENFREUDE

Gewinnen Sie 1 x 1 Hundepaket oder 1 x 1 Katzenpaket von Vitakraft im Wert von je 50 Euro – prall gefüllt mit leckeren Snacks und tollen Spielzeugen für Ihre Lieblingslinge! [vitakraft.at](http://vitakraft.at)

17



## FUNKELNDE ERLEBNISSE

Die Amethyst Welt Maissau verzaubert Groß & Klein mit vielen Attraktionen und riesigem Edelstein-Shop! Gewinn: 1 x handgefertigte Kette & Ohrringe aus Amethyst. [amethystwelt.at](http://amethystwelt.at)

18



## TRAUMHAFT SCHLAFEN

Das Bettwäsche-Set Takoma von Estella besteht aus bügelfreiem Mako-Interlock-Jersey: weich, pflegeleicht & edel. Gewinn: 1 x 2 Sets. [estella.de](http://estella.de)

Mitmachen auf [maxima.at/kategorie/gewinnspiele-gutscheine/](http://maxima.at/kategorie/gewinnspiele-gutscheine/)

Teilnahmeschluss ist der 24. 12. 2025, 12 Uhr. Teilnahmebedingungen unter [maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-moments](http://maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-moments)

mein  
**cewe** fotobuch

# Mein ganz persönliches Geschenk



*In der praktischen Erinnerungstasche  
finden kleine Schätze einen Platz.*

**BIPA**FOTOSHOP

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



**AXE**

*Mit Freude  
verschenken*

## FEMALE EMPOWERMENT

## Empathie, wo bist du?

Sie gilt als höchste Form des menschlichen Miteinanders. Die Fähigkeit, sich in andere hineinzudenken, auch Einfühlungsvermögen genannt. Kaum eine menschliche Qualität signalisiert mehr Zivilisation.



Und doch: Inmitten der aktuellen Debattenkultur wirkt es, als wäre Empathie am Aussterben. Yasmine M'Barek, Jahrgang 1999, Journalistin und mit analytischer Schärfe gesegnet, hat diesem Umstand ein kleines, feines Buch gewidmet: *I Feel You. Über Empathie*. Der Titel klingt eher nach einem Dua-Lipa-Song, doch der Inhalt ist klug, bissig und politisch. M'Barek spürt dem Verfall der Empathie in digitalen und analogen Räumen nach und stellt fest: In den Kommentarspalten regiert nicht das Mitfühlen, sondern das Draufhauen. Meinungen werden zu Granit, Zwischentöne gelten als Verrat. Man kennt das: Jemand wagt auf Instagram einen differenzierten Gedanken, schon rollt die Lawine der Entrüstung. „Differenziert“ wird zum Schimpfwort und Empathie scheint abgeschafft. Die Autorin hält dagegen. Sie plädiert für eine Rückkehr der Empathie – und zwar nicht als Kuschelansage, sondern als Werkzeug.

„Empathische Egoisten“ nennt sie die Sorte Mensch, die wir brauchen: Leute, die durchaus

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



**BUCHTIPP**  
Yasmine M'Barek:  
*I feel you. Über Empathie.*  
Eichborn Verlag,  
ca. 21 Euro

ihre eigenen Interessen verfolgen, dabei aber fähig bleiben, sich in andere hineinzusetzen. Klingt paradox – ist es aber nicht.

Die Autorin verweist auf die Neurosen unserer Gegenwart. Da wäre zum Beispiel der „Tod der Kritik“. Kritik, so schreibt sie, ist in Zeiten von Cancel Culture und moralischem Overacting fast nicht mehr möglich. Wer kritisiert, gilt sofort als illoyal. Wer nicht kritisiert als verlogen. Empathie wäre hier eine Brücke: Erst reinfühlen, dann draufhauen. Aber mit differenziertem Blick. Besonders originell: ihr Lob des Lästerns. Ja, Lästern als empathisches Werkzeug. Denn beim Tuscheln über Abwesende stellen wir oft entscheidende Fragen: „Warum ist jemand so?“ Aus der Schadenfreude wird, wenn man will, ein Perspektivwechsel.

M'Barek weiß, dass Empathie anstrengend ist. Sie kostet Zeit, Energie, emotionale Kapazität. Wer selbst am Limit lebt, hat oft keine Ressourcen für die Probleme anderer. Empathie ist also auch eine Klassenfrage. Sie ist Luxus. Außerdem ist sie bedroht von den omnipräsenten Algorithmen, die auf Spaltung setzen. Conclusio des Buches: Empathie ist weder Wellbeing noch Nächstenliebe, sondern ein politischer

**„Sich in die Lage eines anderen zu versetzen bedeutet nicht, mit ihm übereinzustimmen, sondern den Horizont zu erweitern.“**

Hannah Arendt (1906–1975)

Akt. Und vielleicht das, was uns davor bewahrt, die Welt in eine Kampfarena zu verwandeln, in der nur die Bissigsten und Lautesten überleben.

Ein Appell an uns alle, wieder mehr zuzuhören. Nicht nur um des anderen willen, sondern auch aus purem Eigennutz. Denn wer empathisch ist, hat ein tiefgreifenderes Verständnis für das Leben und seine Tücken. Vielleicht ist Empathie die Fähigkeit, die Welt nicht nur mit den eigenen Augen zu sehen. Eine Superkraft, die nicht knallt, sondern verbindet.

## Festliches Blau

Der aktuelle Chanel-Holidaylook ist von den Farben des dunklen Dezemberhimmels inspiriert. Make-up-Artist Cécile Paravina schminkte die Augenlider mit mattem Graublau, mysteriösem Mitternachtviolett, schimmerndem Eisblau und silbrigem Dunkelgrau, alle vereint in der „Les 4 Ombres“-Lidschattenpalette.

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

*FESTLICHE WIMPERN.  
Dunkelgraublau „Noir  
Allure“-Mascara auf den  
Wimpernspitzen für das  
perfekte Finish.*

# HANDS ON

„Prada The Hand“ pflegt Hände, die viel aushalten müssen. Eine innovative Formel sorgt für glattere Haut, hydratisierte Nagelhaut und gestärkte Nägel. Die leichte, flüssige Balsamtextur zieht sofort ein und hinterlässt einen unsichtbaren Schutzfilm. Mit Sheabutter, 2% Niacinamid und Biotin stärkt sie die Hautbarriere, reduziert Brüchigkeit und verleiht eine neue Widerstandskraft. Ein Iris-Extrakt sorgt für Geschmeidigkeit sowie einen schönen Glow.

50 ml, 57 Euro, [prada.com](http://prada.com)



**Bipa  
Expertinnen-  
Tipp**

*In der Nagelpflegerroutine sollte ein Nagelöl auf keinen Fall fehlen. Gepflegte Nägel und eine geschmeidige Nagelhaut sehen gesünder und schöner aus.*

Leonie P.

**DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS:** Die Reinigungsmaske „Rudolph“ duftet wie warmer Schokokuchen und verwandelt sich beim Verreiben in eine cremige Textur. Die Haut wirkt nach dem Abwaschen frischer, ohne zu spannen. Allerdings nichts für jeden Tag – eher etwas für zu Unreinheiten neigende Haut, da die Reinigung intensiv ist.

14,50 Euro, [lush.com](http://lush.com)

tested  
& loved  
by Pia



## Neue Zurückhaltung

Während Millennials (geb. zw. 1980 und 1995) noch auf aufwendig modellierte Maniküren setzen, interpretiert die Gen Z das Thema Nail Aesthetics neu. Statt extremer Längen dominieren gepflegte, kurze Nägel mit natürlichem Glanz oder minimalistischen Micro-Designs. Der Look wirkt modern, selbstbewusst und unaufgeregt. Ob klarer Lack, zarter Nude-Ton oder feine Chrom-Spitze – die Gen Z liebt es schlicht(er).

3  
sind ein Trend



## So ein Mist!

Bodysprays erleben eine Renaissance. Wir wollen einfach von Kopf bis Fuß duften!

1| **VANILLE.** Hair & Body Perfume Mist Nude Vanilla von CK, 38 Euro, [calvinklein.com](http://calvinklein.com)

2| **LEDER.** Tuscan Leather All Over Body Spray von Tom Ford, 69,99 Euro\*\*

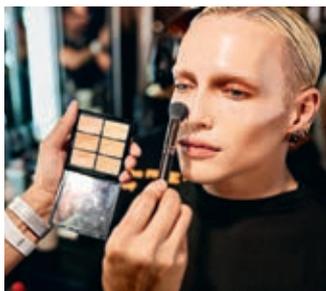
3| **LOTUSBLÜTE.** Haar & Bodymist von The Ritual of Karma von Rituals, 20,95 Euro\*



Der Venus Gua Sha von Clean Beauty Concept besteht aus hochwertigem Bian-Stein und verbindet traditionelle Heilkunst mit modernem Face Sculpting. Jede Kurve und Kante eignet sich für verschiedene Anwendungen – von den Augen bis zum Hals, von Definieren über Glätten bis hin zu mehr Lippenvolumen und weniger Lymphflüssigkeit. Bei täglicher Anwendung sorgt er für definierte Konturen und mehr Ausstrahlung.

82 Euro, [cleanbeautyconcept.com](http://cleanbeautyconcept.com)

## Beauty-Hack



Concealer unter den Augen ist nun nichts Neues mehr – neu ist allerdings, dass zuvor ein Highlighter aufgetragen wird. Durch den zusätzlichen Glanz beziehungsweise Schimmer wirkt die Augenpartie frischer und sogar ein wenig geliftet. Groß in der Wirkung, unkompliziert die Anwendung: Eine kleine Menge – am besten flüssigen – Highlighter mit Fingern oder auch Pinsel unter den Augen auftragen. Nach dem Verblenden mit einem Concealer, ebenfalls flüssig, darübergehen.

## Schön wild

In der Beauty-Welt findet ein Paradigmenwechsel statt – weg von stark geschminkten, perfekt definierten Formen hin zu Looks, die die natürliche Gesichtsstruktur und individuelle Merkmale betonen. Dazu gehören Bold Brows: Brauen, die in alle Richtungen stehen dürfen, wild und ungezähmt und am liebsten ganz dunkel. Natürlichkeit ist einmal mehr im Vormarsch.



ZITAT

**„Ich denke, Haut ist das Wichtigste. Wenn du dich um deine Haut kümmerst, sieht alles andere gut aus.“**

Zendaya



# MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



**NEU**

POV: IN MEINER  
**LONG-LASH-ÄRA**

**NEU** INSTANT WOW: BIS ZU +50% MEHR LÄNGE\*  
**2000 CALORIE LONG LASH ERA**

\* VS. UNGESCHMINKTE WIMPERN, KLINISCHE STUDIE, TEILNEHMERINNEN 32

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

# Satin Skin

**KANN VIEL.** Für ein langanhaltendes und natürlich-mattes Finish sorgt das Gosh X-Ceptional Wear Make-up, 12,99 Euro\*

**DER HÄLT.** Aus echtem Vulkanstein ist der wiederverwendbare Roll-On Volcanic Stone von Look by Bipa, 4,99 Euro\*



**SCHUTZSCHILD.** Mit dem 3 in 1 Beauty Protect Primer von Max Factor hält das Make-up, 14,99 Euro\*



**SCHIMMERT.** Für ein glänzendes Finish auf Wangenknochen oder Nasenrücken sorgt der Highlighter Reloaded von Revolution, 6,99 Euro\*

## New Perfection

Makellos, aber nicht maskenhaft. Der Satin Glow-Look steht für subtile Leuchtkraft, ein ebenmäßiges Hautbild und natürliches Strahlen. Die Haut wirkt gepflegt, ganz ohne speckigen Glanz oder pudrige Trockenheit. Ein sanfter Glow verleiht dem Gesicht Raffinesse und Eleganz – perfekt für alle, die einen modernen, gepflegten Look suchen, der Understatement und Luxus gekonnt verbindet.

## How to

Basis ist eine intensive Feuchtigkeitspflege – gerne in Form eines Primers –, die der Haut pralle Frische verleiht. Darauf eine pflegende, satinmatte Foundation von der Gesichtsmitte nach außen hin in die Haut einarbeiten, um Unregelmäßigkeiten auszugleichen. Etwas Highlighter auf Wangenknochen, Nasenrücken und Amorbogen der Lippen verblenden – nicht zu viel, damit ein natürlicher Glow entsteht.

**BEST  
OF...  
HAARE**

# Gimme Gloss!

Ja, wir wollen glänzendes Haar. Wie gut, dass Glossing-Produkte nur darauf warten, unserer Mähne Strahlkraft zu verleihen.



**SALONTAUGLICH.** In nur fünf Minuten sorgt die Elvital Glycolic Gloss Haar-Laminierung von L'Oréal Paris für Glanz, 9,49 Euro\*

**HIGH SHINE.** Für sofortigen Glanzeffekt und Farbbrillanz sorgt der Color Full Glossing Oil Mist von Rahua, 68 Euro, [rahua.eu](http://rahua.eu)



**EIN SCHATZ.** Tiefenwirksame Pflege und sichtbaren Glanz verleiht das Gloss Glaze Treatment von Neqi, 10,49 Euro\*



**TIEFENWIRKSAM.** Eine gestärkte Haarstruktur verleiht der Deep Conditioner von Hask dank Keratin, 3,49 Euro\*



## Glanzleistung

Glänzendes Haar? Ja bitte. Wir setzen dafür auf Glossings und tiefenwirksame Conditioner, die dem Haar neue Strahlkraft verleihen. Diese Treatments umschließen die durch das Shampooieren geöffnete Schuppenschicht, glätten die Haaroberfläche und reflektieren so das Licht intensiver. Das Ergebnis: geschmeidiges, seidig glänzendes Haar, das wirkt, als käme man frisch aus dem Coiffeur-Salon.

## How to

Das Haar gründlich waschen, um Stylingrückstände zu entfernen. Das Glossing-Produkt oder einen intensiv pflegenden Conditioner Strähne für Strähne auftragen – vor allem in Längen und Spitzen. Beim Einwirken sorgt Wärme (z. B. durch ein angewärmtes Handtuch) für bessere Ergebnisse. Nach der empfohlenen Einwirkzeit gut mit lauwarmem Wasser ausspülen und mit einem kalten Guss abschließen.

**GLOWBOOST.** Mit Pre-, Pro- und Postbiotika ist die Universalcreme von Gallinée ausgestattet und nährt durstige Haut, 40 Euro, [gallinee.com](http://gallinee.com)

**BEST OF...  
PFLEGE**

**DAILY DOSE.** Mandelöl, Provitamin B5 und Sonnenschutz wirken in der Tagescreme von Bi Care, 2,49 Euro\*

# Cool Care

Mit sinkenden Temperaturen benötigt die Haut besondere Pflege. Reichhaltige Produkte, die die Hautbarriere stärken, sind jetzt ein Muss.



**CALM DOWN.** Mit Algenextrakten wirkt das beruhigende Re-Balance Serum von No Cosmetics, 14,99 Euro\*

**BEAUTY SLEEP.** Mit Mandelöl und Bio-Wildrosenöl ist die nährende Nachtcreme von Judith Williams angereichert, 14,49 Euro\*

## Winterpflege

Wenn die Temperaturen draußen sinken und drinnen die Heizkörper auf Hochtouren laufen, zeigt sich die Haut oft von ihrer empfindlichen Seite. Trockenheit und raue Partien sind die Folge. Deshalb gilt es, im Winter auf reichhaltige Texturen und gezielte Wirkstoffe zu achten, die unsere Hautbarriere stärken.

## How to

Bei der Reinigung setzen wir auf milde und gleichzeitig pflegende Produkte. Danach tragen wir ein Serum oder eine Creme mit Ceramiden auf, um die Hautbarriere zu stärken. Tagsüber schützt eine nährende Cold Cream vor Kälte und Wind und abends sorgt eine Overnight-Maske für Regeneration. Wichtig: die Produkte in den Handflächen anwärmen und nur mit sanftem Druck auftragen.



NEU  
PRIVATE COLLECTION

*Bedeutungsvolle Geschenke*



„Ich finde es so lustig, wenn mir Follower:innen schreiben, ich brauche doch keinen Filler oder Botox, weil ich so natürlich schön bin. Ich habe beides“, erzählt Np.Miranda auf Tiktok und lacht. Sie ist eine junge Frau ohne Falten, ohne Augenringe, mit klar definierten Wangenknochen – ein Gesicht, das aussieht wie aus einem Filter, nur dass hier alles echt injiziert ist. Über 600.000 Menschen folgen ihr, während sie Schritt für Schritt erklärt, welche Behandlungen sie machen ließ, welche Dosis Botox sie spritzen lässt und in welchen Schritten sie ihr optimiertes Gesicht anging. Alles belegt sie mit Bildern, damit die Menschen auf der anderen Seite des Bildschirms ihren Glow-up nachvollziehen können.

Offen über Eingriffe zu sprechen – das ist neu. Noch vor wenigen Jahren wurde vertuscht und geleugnet, dass nicht alles natürlich ist. Es wurde heimlich gemacht, als Urlaub oder Retreat getarnt. Schauspielerin Jamie Lee Curtis warnte schon 2021: „Der aktuelle Trend zu Füllstoffen und Verfahren sowie diese Filterbesessenheit, sie zerstören die Schönheit von Generationen.“ Sie selbst ließ sich mit 25 operieren, nachdem ein Regisseur ihre Augenpartie kritisiert hatte, und bereut es bis heute. Sie sagt: „Hat man einmal angefangen, kann man es nicht zurücknehmen.“

Heute dominieren auf Instagram und Tiktok direkte Referenzen, Empfehlungen und Erfahrungsberichte von kleinen und großen Eingriffen. Das Ziel ist ein Look natürlicher Schönheit – nur dass er bei keiner der jungen Frauen natürlich entstanden ist. Die Veränderungen sind subtil und ohne Erklärung nicht erkennbar. Somit sind Videos wie von Miranda Werbung und Aufklärung zugleich. Kein Wunder, dass Social Media junge Menschen so unglücklich machen können: Eine Studie der Universität Toronto zeigt, dass das Selbstwertgefühl junger Frauen bereits nach nur einer Woche ohne Instagram oder Tiktok deutlich steigt.

# DER PREIS DER Schönheit

## Boom der Eingriffe – und gefährlicher Graumarkt

Unzufriedenheit treibt das Geschäft an. Ästhetische Behandlungen sind längst kein Luxus mehr, das Thema beschäftigt Menschen weltweit. Auch in Österreich. Laut RegioData gaben Menschen in Österreich 2024 insgesamt 172 Prozent mehr Geld für Schönheitsbehandlungen aus als noch vor zehn Jahren. Eine Safer-Internet-Studie zeigt: 28 Prozent der minderjährigen Jugendlichen haben bereits über ästhetische Eingriffe nachgedacht.

Der Wunsch und die Nachfrage öffnen Türen für Billigangebote, oft mit dramatischen Folgen. Denn nicht nur die Oberschicht möchte ein bisschen nachhelfen. Im Februar wurde der Fall eines 35-jährigen Amateurchirurgen bekannt, der in einer Wiener Wohnung eine Patientin bei einer illegalen Hals-OP schwer verletzte. Im Sommer deckte die Polizei mehrere illegale Schönheitskliniken auf, in denen Unqualifizierte operierten. Man geht von Hunderten ➤

**„Hat man einmal  
angefangen, kann man es  
nicht zurücknehmen.“**

Jung, glatt, makellos – und oft nicht echt. Immer mehr junge Menschen lassen sich Botox spritzen oder Hyaluron injizieren, während Tiktok und Instagram den Trend anheizen. In Wien boomt der Markt, doch mit der Nachfrage wächst auch der Graubereich.

VON **Sandra Gloning**





Kund:innen aus. Schon ein Jahr zuvor hatte die *Wiener Zeitung* mobile „Kliniken“ aufgespürt, die via Instagram Lippenaufspritzten bewarben und Altersgrenzen ignorierten.

Eine einzige Nachricht genügte: Termin ausmachen, Adresse erhalten, eintreten und schon wurden Filler gespritzt, oft ohne jede ärztliche Aufklärung. Weil die Anbieter:innen laufend zwischen Städten und Ländern wechseln, sind sie rechtlich schwer zu fassen. Die Stadt Wien warnte im Sommer mit einer eigenen Kampagne vor den Nebenwirkungen von Schönheitsoperationen und dem sorglosen Umgang mit minimalinvasiven Behandlungen.

### Zahlen, Trends, neue Zielgruppen

Schätzungsweise 30.000 bis 100.000 ästhetische Eingriffe werden jedes Jahr in Österreich durchgeführt. Minimalinvasive Behandlungen wie Botox, Filler oder Laser erfolgen ohne Skalpell, meist ambulant und mit kurzer oder keiner Ausfallzeit. Chirurgische Eingriffe, etwa Brustoperationen, Fettabsaugungen oder Nasenkorrekturen

ren sind echte Operationen unter Narkose, mit Schnittführung, längerer Heilungsphase und höheren medizinischen Risiken. Am häufigsten kommen Botox und Hyaluronsäure zum Einsatz, daneben Laserbehandlungen oder Eigenbluttherapien wie das Vampirlifting.

Bei den Operationen dominieren Fettabsaugungen, Brustvergrößerungen, Brustverkleinerungen, Lidstraffungen und Nasenkorrekturen. „Vor zehn oder fünfzehn Jahren habe ich Botox und Filler vor allem bei Frauen im fortgeschrittenen Alter verwendet, um die Zeichen der Zeit zurückzudrehen. Heute kommen junge Frauen mit Fotos von Influencer:innen und wollen genau so aussehen“, sagt der Wiener plastische Chirurg Johannes Matiasek. Die Kund:innen sind jünger geworden, wollen ihr Gesicht verändern. Vielen sei nicht bewusst, dass die Vorbilder selbst stark gefilterte Bilder posten. Oder sie orientieren sich an Influencer:innen wie Miranda, die offenlegt, wie viele Botox-Einheiten sie spritzen lässt und welches Ziel sie verfolgt.

Matiasek betont: „Jeder seriöse plastische Chirurg schickt den Großteil der Menschen, die zu ihm kommen, wieder weg, weil die Behandlung nicht zielführend oder sinnvoll ist.“ Auch wenn er selbst gelegentlich mit Influencer:innen zusammenarbeitet, sieht er darin vor allem eine Chance für Aufklärung: Wer über Eingriffe nachdenkt, soll wenigstens wissen, wo es sicher ist. Alle mit dem Wunsch nach sehr großen Brustimplantaten oder Gesäßimplantaten schickt er aber automatisch weg.



**EXPERTE.**  
Der plastische Chirurg Johannes Matiasek beobachtet, dass die Kund:innen immer jünger werden.

**„Botox oder Filler sind längst kein Trend mehr, sondern im Alltag vieler Menschen angekommen – wie ein Friseurbesuch. Und genau das ist das Problem.“**



**GRAUBEREICH.** Vorsicht bei Billig-  
anbietern, die am Schönheits-  
kuchen mitnaschen möchten.

lähmen kann. Augenbrauen können sich ver-  
schieben, die Mimik kann eingeschränkt werden.  
Zwar baut sich Botox wieder ab, doch bei Fillern  
aus Hyaluronsäure ist das Risiko größer: Wird  
versehentlich ein Blutgefäß getroffen, kann das  
umliegende Gewebe absterben und eine Opera-  
tion nötig werden, was sogar Narben hinterlas-  
sen kann. „Bei geschulten Fachkräften passiert  
das selten, und wir haben Mittel, um den Effekt  
umzukehren, aber man muss die Gesichtsana-  
tomie sehr genau kennen“, so Kuzbari.

Genau diese Risiken machten die illegalen  
Wiener Kliniken so skandalös: Dort arbeiteten  
Menschen ohne medizinische Ausbildung. Im-  
mer öfter bieten auch Kosmetik- oder Friseur-  
salons Botox oder Filler an. Ärztekammer und  
ÖGPRÄC warnen eindringlich davor, sich allein  
vom Preis leiten zu lassen. Matiasek nennt Richt-  
werte: „Wenn Filler für 100 Euro angeboten >



### Zwischen Lifestyle und Risiko

Auch der plastische Chirurg Rafic Kuzbari, seit  
Oktober 2025 Präsident der ÖGPRÄC (Öster-  
reichische Gesellschaft für Plastische, Rekonstr-  
uktive und Ästhetische Chirurgie), sieht die  
Entwicklung kritisch: „Botox oder Filler sind  
längst kein Trend mehr, sondern im Alltag vieler  
Menschen angekommen – wie ein Friseurbe-  
such. Und genau das ist das Problem.“

Er sieht große positive Möglichkeiten in den  
neuen Behandlungsformen, warnt aber vor  
möglichen Nebenwirkungen. Botox ist ein Ner-  
vengift, das Muskeln ungewollt blockieren oder

#### EXPERTE.

Der plastische  
Chirurg Rafic  
Kuzbari warnt  
vor den Neben-  
wirkungen von  
Hyaluron & Co.

# Sie haben nichts zu verschenken?

Geschenkboxen und Gutscheinkarten  
in vielen Billa, Billa Plus sowie  
Bipa und Penny Filialen.



## Shopping



## Spiele



## Entertainment



## Wellness



## beauty

werden, stimmt etwas nicht. Eine seriöse Hyaluronbehandlung kostet 300 bis 500 Euro, Botox ab 200 Euro.“ Der Arzt sieht regelmäßig Patient:innen nach Billigbehandlungen, die mit Komplikationen zu ihm kommen. „Manche müssen wir operativ nachbehandeln, weil sie bei Anbieter:innen waren, die gar keine Mediziner:innen sind.“

Wer ein qualitativ hochwertiges und sicheres Angebot sucht, prüft. Entscheidend ist, dass es sich um plastische Chirurg:innen handelt – Begriffe wie „Schönheitschirurg:in“ oder „ästhetische:r Mediziner:in“ sind nicht geschützt und kein Garant für eine medizinische Ausbildung. Auf der Website der Ärztekammer Wien lässt sich klären, ob die Person registriert ist und welche Qualifikation sie mitbringt. Außerdem muss der Name sichtbar im oder vor dem Gebäude angebracht sein. Hyaluron darf in Österreich nur von Ärzt:innen gespritzt werden. Minderjährige unter 16 dür-



fen sich nicht ästhetisch behandeln lassen, 16- bis 18-Jährige brauchen die Zustimmung der Eltern.

„Die Behandlungen bergen Risiken, über die wir aufklären müssen. Passiert das nicht, ist das Angebot nicht seriös“, betont Kuzbari. Gleichzeitig sieht er das Potenzial der ästhetischen Medizin: Die Verfahren werden immer schonender, helfen Menschen bei belastenden Makeln. „Entscheidend ist, dass Sicherheit und Aufklärung an erster Stelle stehen.“

Mehr Infos unter:  
[plastische  
chirurgie.org](https://www.plastischechirurgie.org)

Illustration: Stocksy

# YO UR



## IMMER DIE NEUESTEN HITS

### ÖSTERREICH/DAB+

### WIEN

### SALZBURG

### OBERÖSTERREICH

### KÄRNTEN

### TIROL



# MU SIC



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



# RA DIO

ALLE INFOS ZUM EMPFANG  
AUF WELLE1.AT

**WELLE 1**  
music radio

📱 📺 📺 📺 📺 [welle1.at](https://www.welle1.at)

# Charlotte

DER RING MIT *Köpfchen*

## Ihr **GESCHENK!**

Bei Kauf eines CHARLOTTE Artikels erhalten Sie mit dem **Code MC25** ein hochwertiges Reisetui.\*



01

208299 **Aufsatz „ON THE ROCKS“**  
Weißgold 585, laborgezüchtete  
Diamanten €1.249,-

02

208278 **Aufsatz „TWIST“**  
Weißgold 585, laborgezüchteter  
Saphir €699,-

03

208259 **TOUCH RING**  
Gold 585 €2.690,-

208298 **Aufsatz „TRIO“**  
Gold 585, laborgezüchtete  
Diamanten €799,-

04

208270 **Aufsatz „COCKTAIL“**  
Gold 585, Prasiolith €899,-

05

208289 **Aufsatz „BUBBLES“**  
Silber 925, vergoldet, Brillant,  
14 mm €289,-

01



02



03



04

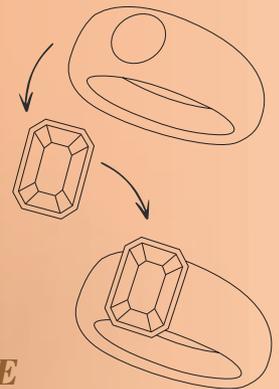


05



Jetzt **NEU & exklusiv** bei **Dorotheum Juwelier!**

TOUCH RING  
Keramik in  
verschiedenen  
Farben je €360,-



## DAS CHARLOTTE RINGSYSTEM

Austauschbare Ringköpfchen ermöglichen unzählige Kombinationsmöglichkeiten.

Wir beraten Sie auch gerne TELEFONISCH, Mo–Fr von 9–17 Uhr unter: +43-1-51560 690.

\*Zeigen Sie beim Kauf den **CODE MC25** an der Kasse vor oder lösen Sie ihn online unter [dorotheum-juwelier.com](http://dorotheum-juwelier.com) ein!

Abbildungen nicht in Originalgröße.  
Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.  
Angebote gültig solange der Vorrat reicht.



[facebook.com/dorotheumjuwelier](https://facebook.com/dorotheumjuwelier)  
[instagram.com/dorotheum\\_juwelier](https://instagram.com/dorotheum_juwelier)

**DOROTHEUM**  
juwelier

JETZT ONLINE  
BESTELLEN



[dorotheum-juwelier.com](http://dorotheum-juwelier.com)



### Charakterstudie

Dominant ist hier Silber. Beinahe das gesamte Augenlid wird in metallischen Glanz getaucht. Den perfekten Rahmen bildet ein schwarzer Eyeliner. Am Ende verlaufen Silber und Schwarz in einen exzellenten Wing.

Rollkragenbody von Wolford, Netzstrümpfe von Kunert, Melone von Mayser, Slingback-Pumps von H&M



# BÜHNE FREI!

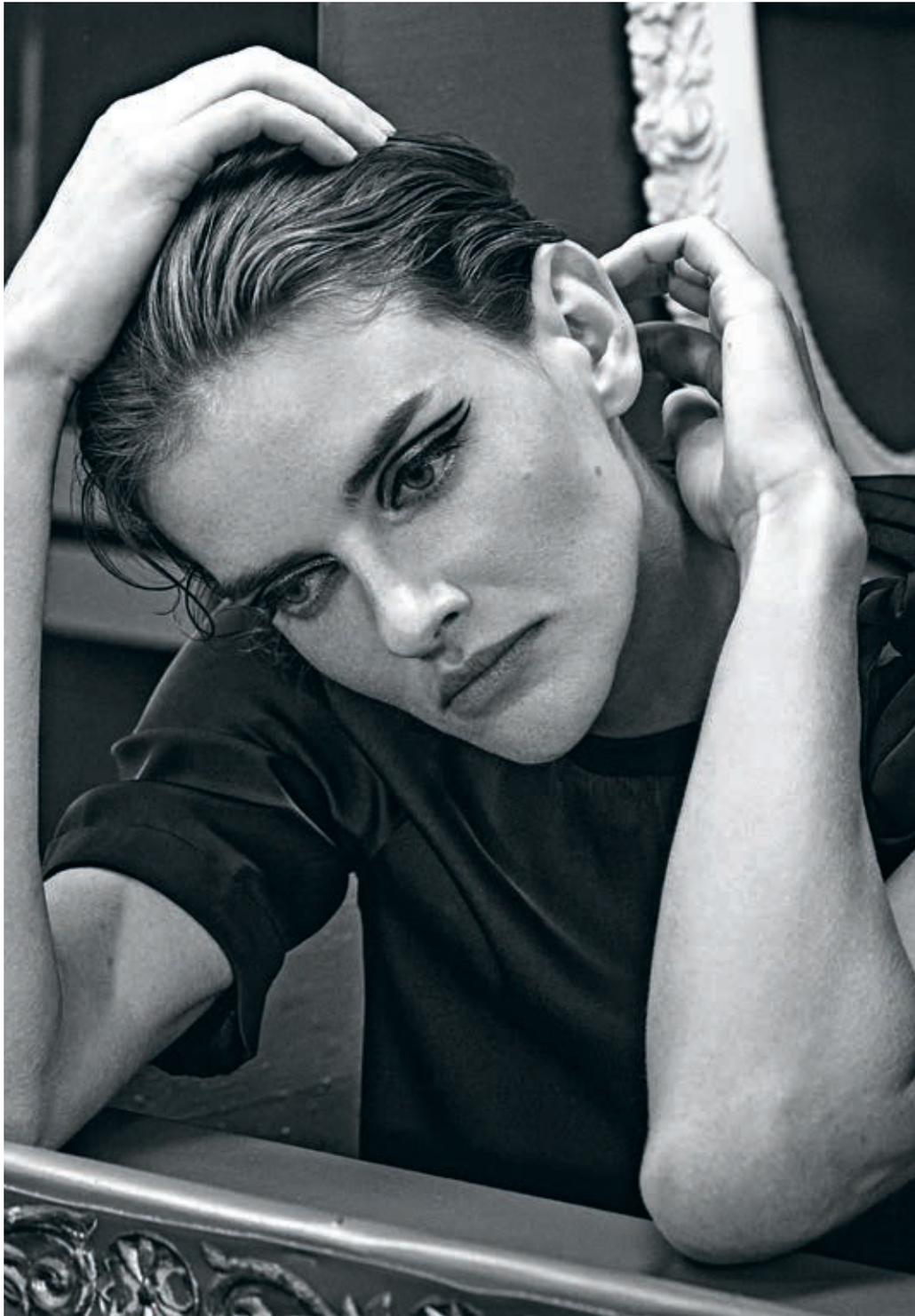
Für Weihnachten. Neben Geschenken und Garderobe spielt auch das richtige Make-up eine wichtige Rolle. In diesem Jahr haben wir uns für Schwarz-Silber entschieden.

VON Pia Prilhofer  
FOTOS Philipp Jelenska

## Rampenlicht

Ein schmaler schwarzer Eyeliner mit einem grazilen Schwalbenschwanz am Ende und gleich darüber in der Nebenrolle: ein etwas breiterer Eyeliner in Silber.

Zopfstrick-Pullover von Drykorn, Samt-Shorts von Calzedonia, Netzstrümpfe von Kunert



### **Zwischenakt**

Perfekt in der Mitte liegt ein breiter Eyeliner in Silber, der sowohl direkt am Lidrand als auch in der Lidfalte von einem dünnen schwarzen Eyeliner eingerahmt wird.

Asymmetrisches Satin-Oberteil von Chanel



### Szenenwechsel

Der schwarze, markante Lidstrich bedeckt hier das ganze Lid – inklusive unterer Lidrand.  
Allein im Augeninneren nehmen wir einen Hauch von Silberglanz wahr.

Overall von Calzedonia

## Hauptrolle

Hier spielt sich alles am unteren Lidrand ab: Da wird mit einem schwarzen Kajal eine dünne Linie gezogen. Im Fokus stehen aber die silbernen „Balken“ darunter.

Weste von  
Marc O'Polo Denim



### Improvisation

Zu sehen: ein fast schon gerader, sehr dezenter schwarzer Eyeliner mit einem langen Schwabenschwanz, der durch einen leichten Silberschimmer im inneren Auge mehr Glanz bekommt.

Fransentop von H&M Holiday 2025, Samt-Shorts von Calzedonia, Netzstrümpfe von Kunert

FOTOASSISTENZ Jonas Neubauer  
HAARE & MAKE-UP Lydia Gronostay  
STYLING Suiqi Luk/d.agentur  
MODEL Dorota/Wiener Models  
LOCATION Letztes Erfreuliches Operntheater,  
[www.theaterleo.at](http://www.theaterleo.at)

# Hinter den Kulissen

Die wichtigsten Akteure befinden sich oft hinter dem Vorhang – für unsere Looks holen wir sie hervor.



- 1 LANGANHALTEND.** Stylo Yeux Waterproof von Chanel, 32 Euro, [chanel.de](http://chanel.de) **2 STEMPEL.** Quick Wing! Stamp Eyeliner von Essence, 3,29 Euro\* **3 FILZSPITZE.** Magic Finish Miracle Eyeliner Stift Black von M.Asam, 13,99 Euro\* **4 GLAMOUR.** Eyeliner Success von Lush, 20 Euro, [lush.at](http://lush.at) **5 PRÄZISE.** Magic Perfectors Eyeliner Brush von Catrice, 2,79 Euro\* **6 EXAKT.** Liquid Liner von Horst Kirchberger, 39 Euro, [horstkirchberger.com](http://horstkirchberger.com) **7 SPEKTAKULÄR.** Epic Ink Liner Jeanz Glitz Flashy Flare von NYX, 11,99 Euro\*\*\* **8 STERNENSTAUB.** Space Glam Chrome Eyeshadow 040 von Catrice, 3,99 Euro\* **9 SILVERLINING.** Pradalines Eyeliner von Prada, 30 Euro, [prada.com](http://prada.com)

**BIPA** einfach  
**PREISWERT!**

exklusiv bei  
**BIPA**

# LOOK by BIPA

Golden Holidays  
Make-up & Accessoires  
zum Feiern.

Beauty by you.

[bipa.at/look-by-bipa](http://bipa.at/look-by-bipa)



## BLEMISH CONTROL

# 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 PUNKTGENAU.**  
Clear Solution Anti Pickel Gel von Bi Care, 2,49 Euro\*
- 2 ENTZÜNDUNGSHEMMEND.**  
Liquid Refiner von No Cosmetics, 9,99 Euro\*
- 3 RUHIG STELLEN.**  
Gesichtswasser Gänseblümchen & Bisabolol von Bi Good, 3,99 Euro\*
- 4 SCHMUTZFREI.**  
Hautklar 3 in 1 Reinigung, Peeling und Maske von Bi Care, 2,49 Euro\*
- 5 NACHTAKTIV.**  
Derma Skin Clear Nacht Peeling Serum von Nivea, 9,99 Euro\*

**No Stress!**

Mitesser, Pickel, Akne: Unreine Haut hat viele Gesichter. Und genau dort tritt sie – neben Rücken und Dekolleté – meist auch auf. Aber nicht nur Pubertierende kämpfen mit Hautunreinheiten, auch Erwachsene geraten durch Stress, Lifestyle-Faktoren und Umweltbelastungen schnell in eine „Skin-Battle“.

Unter Druck produziert der Körper mehr Cortisol, was die Talgdrüsen anfeuert und zu einem glänzenden Teint mit verstopften Poren führt.

Hält der Stress an, wird die Schutzbarriere der Haut dünner, sie verliert mehr Feuchtigkeit und Schadstoffe können leichter eindringen – perfekte Bedingungen für neue Unreinheiten.

HASK®  
HAIR AND SKIN KINDNESS

# CURL CARE

FÜR TRAUMHAFT SCHÖNE LOCKEN



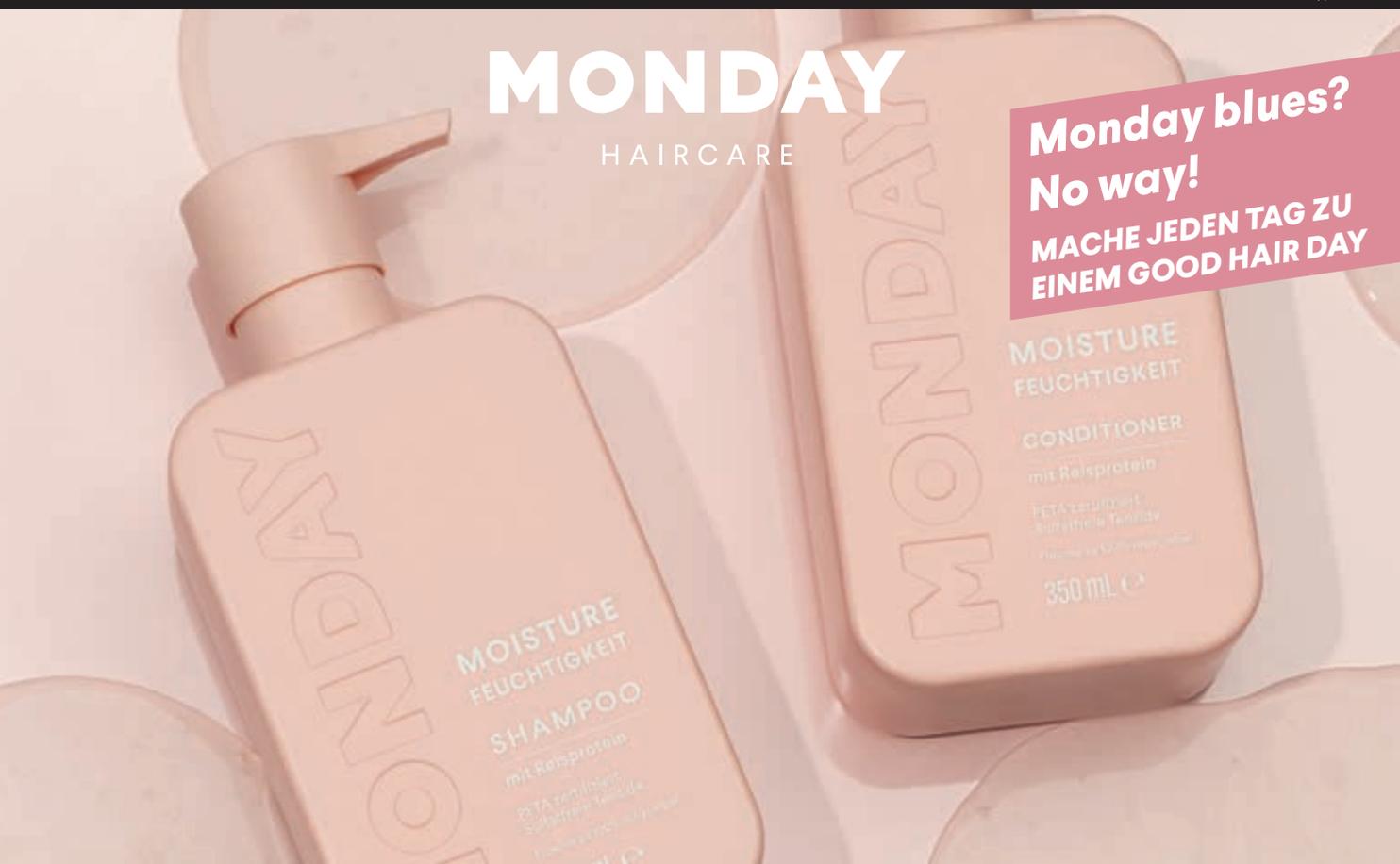
Strict Standards for us, only the best formulas for you.



## MONDAY

HAIRCARE

Monday blues?  
No way!  
MACHE JEDEN TAG ZU  
EINEM GOOD HAIR DAY



• PETA-ZERTIFIZIERT • 100% RECYCLEBAR  
• OHNE SULFATHALTIGE TENSIDE • DERMATOLOGISCH GETESTET

# Fragen an die Beauty-Chefin

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

**SPEZIELL.**  
Experts Age  
Renewal  
Power Eye  
Cream von  
Bi Care,  
4,99 Euro\*



**Brauche ich tatsächlich eine bestimmte Augencreme oder reicht nicht auch meine Gesichtscreme?**

Wenn Sie eine milde, gut verträgliche Gesichtscreme verwenden, ist diese grundsätzlich auch für die Augenpartie geeignet. Wollen Sie aber spezielle „Probleme“ angehen, wie Schwellungen, Verfärbungen oder Ringe, rate ich zu einer Augencreme.

**STRAFFEND.** Retinol Intense Serum von Some by Mi, 28,19 Euro\*\*



**Gewöhnt sich die Haut an Pflegeprodukte?**

Das ist ein Mythos. Hyaluron polstert auch nach Jahren noch auf, Retinol bleibt ebenfalls effektiv. Was sich verändert, sind die Bedürfnisse der Haut: Im Winter verlangt sie nach reichhaltiger Pflege, im Sommer nach leichten Texturen. Auch Stress, Hormone oder Alterungsprozesse spielen eine Rolle. So entsteht der Eindruck, die Creme wirke nicht mehr. Die Haut reagiert aber nur auf veränderte Bedingungen.

**Kann dekorative Kosmetik die Wirkung von Pflegeprodukten beeinträchtigen?**

Wichtig ist die Reihenfolge. Zuerst die Hautpflege auftragen und kurz wirken lassen. Make-up kann sonst „rutschen“ oder die Aufnahme hemmen. Stark mattierende Foundations oder pudrige Texturen entziehen der Haut Feuchtigkeit und schwächen so die Pflegewirkung. Oder man setzt allein auf ein Hybrid-Produkt, das beides vereint und oft genügt.



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

NEU



## BODY SERUM

### Serum-Power für den ganzen Körper

Entwickelt mit Dermatolog:innen für sichtbar glattere, strahlendere Haut, die bis zu 72h mit Feuchtigkeit versorgt ist und von innen heraus gesund wirkt.



VON Pia Prilhofer



## Inhaltsstoffe erklärt: Vitamin E

Es steckt in Nüssen, Samen und Pflanzenölen – aber was hat es in unserer Gesichtscrème verloren? Und ist es wirklich das Anti-Aging-Wunder, als das es gefeiert wird?

### Was es ist

Chemisch betrachtet ist Vitamin E der Sammelbegriff für eine Gruppe fettlöslicher Verbindungen, die zur Familie der Tocopherole und Tocotrienole gehören. Am häufigsten eingesetzt in der Kosmetik werden  $\alpha$ -Tocopherol sowie dessen stabilere Derivate (z. B. Tocopherylacetat).

### Was es tut

Vitamin E ist ein Multitalent. Sein größter Benefit ist, ähnlich dem Vitamin C, die starke antioxidative Wirkung. Es fängt freie Radikale ab, die entweder durch UV-Strahlung oder Umwelteinflüsse entstehen. Hautzellen werden vor oxidativem Stress geschützt und auch einer frühzeitigen Hautalterung kann man mit Vitamin E vorbeugen. Zusätzlich stärkt es die Hautbarriere, reduziert Feuchtigkeitsverlust, verbessert die Elastizität

durch die Bildung von Kollagen, unterstützt die Hautregeneration und die Wundheilung. In Anti-Aging-Cremen wirkt es regenerativ, mildert feine Linien und macht die Haut generell geschmeidiger.

### Wer es mag

Vitamin E ist so etwas wie der Bodyguard der Haut – davon kann jeder Hauttyp profitieren. Gerade in der Stadt, wo täglich Abgase, Stress und UV-Strahlung auf uns einwirken, sollten wir auf Vitamin E setzen, da es wie gesagt freie Radikale abfängt. Wer zu trockener oder empfindlicher Haut neigt, freut sich ebenfalls über das Extra-Schutzschild, das sowohl Feuchtigkeit speichert als auch Rötungen mildert. Reifere Hauttypen lieben Vitamin E als Anti-Aging-Tool, weil es die Haut glatter wirken lässt und Fältchen weniger sichtbar macht.



**RUHIG BLEIBEN.** *Anti Stress Creme* von Phyris, 48,50 Euro, [cosmetic-gallery.at](http://cosmetic-gallery.at)



**WIE NEU.** *Elements of Nature Regeneration* von Dr. Grandel, 46,50 Euro, [cosmetic-gallery.at](http://cosmetic-gallery.at)

## ALLESKÖNNER



**ERFRISCHUNG.**  
*Shiny Skin Primer Serum Hyaluronsäure & Vitamin E* von Look by Bipa, 4,99 Euro\*

**REIFE LEISTUNG.**  
*Age Perfect Reinigungsmilch Calcium + Vitamin E* von L'Oréal Paris, 5,99 Euro\*

Fotos: Adobe Stock, Hersteller (4)

# Inside & Out



Ob in der Tasse, auf dem Teller oder in der Creme – diese sieben Wirkstoffe haben es in sich. Und können von innen und auch von außen angewendet werden. Oder vielleicht beides?

VON **Karin Garzarolli**

**V**on Koffein über grünen Tee und Aloe vera bis Kollagen: In der Beauty-Welt gibt es immer mehr Inhaltsstoffe, die sich auf zwei Wegen genießen lassen – von innen und von außen. Aber hat das auch die gleiche Wirkung? Eine Frage, der wir uns hier genauer annehmen. Denn während Nahrung (sergänzungsmittel), Smoothies oder Tees uns innerlich zum Strahlen bringen, punkten Cremes, Seren und Öle mit Soforteffekten auf der Haut. Besonders spannend bei Inhaltsstoffen, die in beiden Welten zuhause sind – sie wirken inside and out. Wir haben sieben Beauty-Favoriten unter die Lupe genommen und verraten, wie diese von innen und außen ihre Kräfte entfalten.



## Koffein

### ENERGIEKICK & HAUTSTRAFFER

**EINGENOMMEN:** Ein Espresso am Morgen vertreibt nicht nur Kummer und Sorgen, sondern blockiert auch die Adenosin-Rezeptoren im Gehirn. Sprich: Die Müdigkeit zieht sich beleidigt zurück, während Konzentration und Stoffwechsel auf Hochtouren zu laufen beginnen. Tipp: Der Espresso nach dem Lunch vermindert/verhindert das sogenannte Foodcoma und macht wieder fit für den Job.

**AUFGETRAGEN:** Auch die Haut liebt Koffein, denn es regt die Durchblutung an, lässt Schwellungen schneller verschwinden und zaubert Augenringe weg wie ein Magier. Der Inhaltsstoff findet sich auch oft in Cellulite-Produkten, da er hier straffend wirkt.



**1| STRAFFEND.** Die Haut wird geglättet und ist gegen die Zeichen der Zeit gewappnet – durch das Q10 Serum mit Koffein von Bi Care, 5,49 Euro\*

**2| VERFEINERND.** Bei Clarins hat man im Balsam für Bauch und Taille Coffein mit dem biologischen Extrakt der Sichelhantane gemixt – strafft und definiert, 88,10 Euro, [clarins.at](http://clarins.at)



## Avocado

### SUPERFOOD FÜR HAUT & KÖRPER

**EINGENOMMEN:** Der Avocado-Toast macht sich nicht nur im Instagram-Feed hübsch, die Frucht hat auch Superpower für unsere Gesundheit. Sie steckt nämlich voller ungesättigter Fettsäuren und liefert Vitamin E und B-Vitamine, die Herz, Gehirn und Haut happy machen. Tipp: Avocado mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit eingelegten Sardinen genießen – das spendet jede Menge Omega-3-Fettsäuren.

**AUFGETRAGEN:** Avocadoöl wirkt wie ein Wellness-Wochenende für die Haut. Es spendet Feuchtigkeit, wirkt entzündungshemmend und – besonders bei gereizter Haut – wunderbar beruhigend.



**1| BELEBEND.** Raue Füße werden dank Avocadoöl in der Fresh & Relax Fußbutter von Bi Care zu Samtpfötchen, 3,29 Euro\*

**2| FEUCHTIGKEITSSPENDEND.** Eine trockene, empfindliche und anspruchsvolle Augenpartie freut sich über die nährnde Pflege des Creamy Eye Treatment with Avocado von Kiehl's, 37 Euro, [kiehls.at](http://kiehls.at)



## Kollagen BEAUTY-BAUSTEIN

**EINGENOMMEN:** Kollagenpulver oder -drinks haben sich als Lieblinge in der Beauty-Szene etabliert. Die enthaltenen Peptide stimulieren nämlich die körpereigene Kollagenbildung. Laut Studien sind die Ergebnisse eine glattere Haut, bessere Hautelastizität und sogar die Gelenke sollen sich darüber freuen.

**AUFGETRAGEN:** Um in untere Hautschichten einzudringen, sind Kollagenmoleküle zu groß, daher wirkt es hier nicht so tiefgreifend. Es legt sich jedoch wie ein glättender Film auf die Haut und sorgt so sofort für prallere Optik.



**1| GLÄTTEND.** Dank Phyto-Kollagen verspricht die Nachtcreme Kollagen Aktiv von Judith Williams einen sofortigen Lifting-Effekt, während tiefenwirksame Peptide nachhaltig straffend wirken, 12,99 Euro\*

**2| UNTERSTÜTZEND.** Mit Kollagenpeptiden und Hyaluronsäure sind die Beauty Ampullen von Bi Life angereichert, 19,99 Euro\*



## Vitamin C STRAHLKRAFT-VITAMIN

**EINGENOMMEN:** Vitamin C gilt als der Klassiker unter den Schönmachern. Es pusht das Immunsystem, schützt die Zellen vor oxidativem Stress und kurbelt die Kollagenproduktion an – so bleibt die Haut von innen straff.

**AUFGETRAGEN:** Auf der Haut wirkt Vitamin C als Glow-Garant. Es hellt Pigmentflecken auf, macht freie Radikale unschädlich und ein fahler Teint bekommt seinen verdienten Frischekick.



**1| REGENERIEREND.** Eine glamouröse Ausstrahlung bekommt der Teint durch Vitamin C und Sanddornbeere, die in den Glow Konzentrat Kapseln von Bi Care stecken, 7 Stück, 1,49 Euro\*

**2| AKTIVIEREND.** Zur Unterstützung des Immunsystems und des Energiestoffwechsels empfehlen sich die Vitamin C Brausetabletten von Bi Life, 0,79 Euro\*



## Aloe vera FEUCHTIGKEITSKÖNIGIN

**EINGENOMMEN:** Als Saft eingenommen ist diese Pflanze ein echter Alleskönner: Sie liefert viele Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme. Außerdem bringt sie eine langsame Verdauung sanft in Schwung.

**AUFGETRAGEN:** Auf der Haut zeigt Aloe vera, warum sie die Queen of Moisture genannt wird. Sie wirkt hier kühlend, beruhigend und extrem feuchtigkeitsspendend – perfekt vor allem nach zu viel Sonne oder bei kleinen Hautirritationen.



**1| GRÜNDLICH.** Für sanfte Reinigung für sensible Haut sorgt der Reinigungsschaum Weißer Seerosen & Aloe Vera von Bi Good, 3,29 Euro\*

**2| VEGAN.** Erfrischend und gesund ist der Fresh Aloe Vera Direktsaft von Kumari, 24,99 Euro\*



## Hyaluronsäure POLSTER-MOLEKÜL

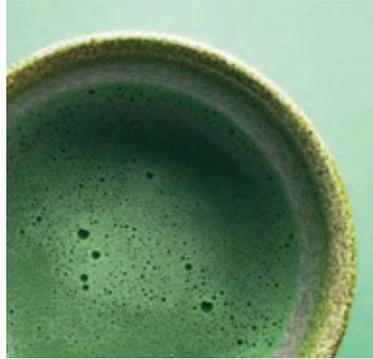
**EINGENOMMEN:** Ja, unser Körper produziert auf natürliche Weise Hyaluronsäure, die in der Haut für Elastizität sorgt, die Augen feucht hält und die Gelenke schmiert. Mit dem Alter nimmt diese Produktion aber ab – Hyaluron zum Schlucken kann die Feuchtigkeitsspeicherung von Haut und Gelenken unterstützen.

**AUFGETRAGEN:** In Seren oder Cremes bindet Hyaluronsäure Wasser wie ein Schwamm – hochmolekular wirkt sie an der Oberfläche und schützt, niedermolekular dringt sie tiefer ein und polstert Fältchen von unten auf.



**1] NATÜRLICH.** Hyaluronsäure und Zink sind das Erfolgsrezept in den Hyaluron Kapseln von Nature Love, 15,99 Euro\*

**2] BOOSTET.** Duo-Hyaluron in Partnerschaft mit Snow Mushroom sorgt in den Serum Drops Hyaluronic Moisture von Weleda für einen intensiven Feuchtigkeitsskick, 10,99 Euro\*



## Grüntee DETOX-ALLROUNDER

**EINGENOMMEN:** Ob heiß oder kalt: Grüntee – ja, auch der gehypte Matcha Latte – ist reich an Antioxidantien. Er wirkt entzündungshemmend, kurbelt den Stoffwechsel an und unterstützt Herz und Gefäße. Longevity auf die elegante Art quasi. Tipp: Grüntee mit höchstens 90 Grad heißem Wasser aufgießen, sonst wird er bitter. Man kann ihn mehrmals aufgießen, wobei bei weiteren Aufgüssen heißeres Wasser verwendet werden kann.

**AUFGETRAGEN:** Als Beauty-Zutat beruhigt Grüntee empfindliche Haut, wirkt antioxidativ und schützt vor lichtbedingter Hautalterung. Ein echter Bodyguard im Tiegel also.



**1] MIT SOFORT-EFFEKT.** Einen klaren und feinporigen Teint hinterlässt die mit Ginkgo und Grüntee angereicherte Peel-off Maske von Puremetics, 11,99 Euro\*\*

**2] ABSCHWELLEND.** Verjüngend und straffend wirkt das Augenserum von Team Dr. Joseph unter anderem durch fermentiertes Phytoplankton und grünen Tee, 119,90 Euro, [teamdrjoseph.com](http://teamdrjoseph.com)

# australian bodycare®

## Rasierpickel & eingewachsene Haare nach der Intimirasur?

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



# Geschenkideen aus dem BIPA Fotoshop.

**BIPA**



Die volle  
Auswahl & Infos zu  
Lieferzeiten gibt's hier



foto.bipa.at

## BIPAFOTOSHOP

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

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

### BIPA

FOTOBUCH HARDCOVER A4

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

**BIPA  
MARKE  
NUR**

ab **19<sup>99</sup>**



# Düfte im Red Carpet-Check



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

Wenn zwei Generationen zusammenkommen, sind sie schon mal geteilter Meinung. So ähnlich ist das auch bei Pia und Felix. Heute beschnuppern die beiden **Can't get enough** von Initio.

VON Pia Prilhofer

**FELIX:** Also für mich ist das ganz klar Hibiskus.

**PIA:** Wirklich? Warum bist du dir da so sicher?

**FELIX:** Na ja – als Max und ich in Paris waren, haben wir ein Parfum gerochen, bei dem uns erklärt wurde, dass eine der Hauptnoten Hibiskus sei. Und genau dieses Aroma erkenne ich hier wieder.

**PIA:** Ich weiß nicht ... Ich rieche keinen Hibiskus. Für mich startet der Duft süß – aber gleichzeitig auch fruchtig.

**FELIX:** Ja, fruchtig-blumig trifft es gut.

**PIA:** Er hat auch etwas Karamelliges, fast schon Cremiges. Er erinnert mich an diese kleinen Desserts, die innen weich und cremig sind, außen aber eine glänzende, fruchtige Glasur haben.

**FELIX:** (lacht) Stimmt – aber ich muss trotzdem noch einmal auf den Hibiskus zurückkommen. Moritz aus meiner alten Klasse hatte früher zum Snacken immer getrockneten Hibis-

kus mit – und das ist genau dieses süße, leicht fruchtige Aroma. Das erkenne ich wieder. Ein wirklich außergewöhnlicher Duft!

**PIA:** Na gut, dann gestehe ich dir deinen Hibiskus zu. Ich finde jedenfalls die Kombination aus der cremigen Süße und der frischen, leicht floralen Note spannend.

**FELIX:** Absolut. Kein zuckersüß-pickiger Gourmandduft, der dich erschlägt – sondern einer, der Aufmerksamkeit erzeugt und bei dem ein Sprüher reicht. Ein Duft, nach dem man sich umdreht. Ich habe übrigens ein ganz konkretes Bild im Kopf, wenn ich ihn rieche.

**PIA:** Jetzt bin ich gespannt.

**FELIX:** Für mich riecht das nach Luxus – nach Met-Gala, nach exklusivem Ball, nach Highend-Shopping. Ein echter Main-Character-Duft.

**PIA:** Dann schauen wir mal, was tatsächlich enthalten ist.

**FELIX:** Ich tippe auf Hibiskus, Vanille, vielleicht Karamell – und irgendetwas Frisches, das ich aber nicht ganz einordnen kann.

**PIA:** Also, laut Duftpyramide sind es Rose, rosa Pfeffer, Karamell, Vanille und Hedione – kein Hibiskus.

**FELIX:** Natürlich Rose! Jetzt, wo du's sagst, riecht man das sofort. Und wahrscheinlich habe ich meinen „Hibiskus“ mit Hedione verwechselt – dieses leicht frische, blumige Molekül. Und der Name ist hier ja wirklich Programm – can't get enough. So, und jetzt richte ich mich zum ersten Mal an die Leser:innen: Bitte probieren!



**VERFÜHRERISCH.**  
*Can't get enough*  
von Initio, 90 ml  
270 Euro,  
[initioparfums.com](http://initioparfums.com)



**PHILIPS**

**sonicare**

**93%**

wecheln nicht  
mehr zur Hand-  
zahnbürste  
zurück\*

**DEIN ERSTES MAL  
VERGISST DU NIE**

innovation ✨ you

\*Bereitschaft wieder auf eine Handzahnbürste umzusteigen,  
Nielsen Consumer LLC Studie, 1.002 befragte Nutzer in DE und CH (April 2024)



VON Karin Garzarolli

**SOFTIES.**

Sanft zum Zahnfleisch und stark gegen Zahnbelag sind die Zahnbürsten 5460 Ultra Soft von Curoprox, 3 Stk. 15,99 Euro\*



**BERUHIGEND.** Stärkende Inhaltsstoffe stecken in der Zahncreme von Parodontax, 6,99 Euro\*



**GRÜNDLICH.**

Die TePe Interdentalbürsten reinigen sanft vor dem Zähneputzen, 5,39 Euro\*



**SO SANFT.**

Empfindliches Zahnfleisch braucht besonders sensitive Zahnseide, die nicht reizt – wie diese von Bi Life Dent, 2,49 Euro\*



ZAHNFLEISCH GUT, ALLES GUT

# Gute Basis

Die richtige Zahnfleischpflege ist eine wichtige Prophylaxe in Sachen frühzeitiger Zahnverlust. Wir verraten, welche Produkte wirklich unterstützen.



**KLAUS CHARVAT** Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde & ÖGP-Spezialist für Parodontologie [charvatmedlounge.at](http://charvatmedlounge.at)

**Was kann man prophylaktisch zur Erhaltung eines gesunden Zahnfleisches tun?**

Eine Kombination aus sorgfältiger täglicher Mundpflege, gesunder Ernährung, regelmäßiger Kontrolle und professioneller Mundhygiene ist der Schlüssel. Bei Rötungen, Schwellungen oder Zahnfleischbluten sollte man dringend zum Zahnarzt bzw. zur Zahnärztin.

**Wie können Zahnarzt bzw. Zahnärztin hier helfen?**

Bei parodontalen Problemen ist eine jährliche parodontale Screening-Untersuchung wichtig. Um abzuschät-

zen, wie stark der Knochenabbau fortgeschritten ist, ist eine digitale Volumentomografie (DVT) sinnvoll. Bei schwerer oder wiederkehrender Parodontitis sollte ein Bakterienabstrich gemacht werden, um durch gezielte Antibiotika-Gabe den Genesungsprozess zu unterstützen. Je nach Zustand des Zahnfleisches sind ein bis vier professionelle Reinigungen pro Jahr notwendig, um Beläge und Zahnstein, die mit normaler Zahnpflege nicht erreicht werden, zu entfernen. Zusätzlich können Lacke und Gels zur Regeneration des Zahnfleisches aufgetragen werden.

**Wie entsteht Parodontitis und was kann man zuhause dagegen tun?**

Parodontitis entsteht, wenn man Zahnbeläge nicht entfernt, diese verkalken und sich auf der Verkalkung Bakterien ansetzen. Gründliche häus-

liche Zahnpflege vorzugsweise mit einer Ultraschallzahnbürste sowie gute Zahnzwischenraumreinigung mit Zahnseide, Interdentalbürstchen und Munddusche verhindern Parodontitis. Wichtig ist auch die Verwendung eines Zungenschabers.

**Welche Spezialbehandlungen gibt es bei Zahnfleischproblemen? Und ist Parodontitis heilbar?**

Fortgeschrittene Parodontitis erfordert die gründliche Entfernung von Zahnstein und Biofilm der Wurzeloberfläche. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen hat sich die Regeneration des Zahnhalteapparates durch Hyaluronsäure etabliert. Sie wird nach der Wurzelglättung in die Zahnfleischtasche eingebracht. Dadurch haftet das Zahnfleisch besser am Zahn und sogar wackelige Zähne können wieder fest werden.

Fotos: beige stellt (5), Getty Images

DESIGNSTIL.  
„Grafisch, bunt und  
sehr persönlich“, so be-  
schreibt Arthur Arbesser  
seine Hanro-Kollektion

## Cooler Karos

Arthur Arbesser, Meister der Muster, hat wieder eine spannende Kooperation am Start: Für das Vorarlberger Wäschelabel Hanro hat er eine feine Capsule-Kollektion entworfen. Mit typischem Muster, eh klar! Das Schachbrett auf Shirts, Shorts, Bralettes, Tanktops und Briefs ist Arbessers Erkennungszeichen.

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



## SIEHST DU MICH?

Wer gerne läuft, lässt sich auch von Kälte und kürzeren Tagen nicht aufhalten. Trotz der Dunkelheit sichtbar bleiben kann man mit den reflektierenden Laufsocken von Go Fluo – inklusive motivierenden Spruchs.

19,95 Euro, [gofluo.com](http://gofluo.com)

Märchenhafte Wasserwelten, gestaltet von Künstler Hundertwasser. Im Rogner Bad Blumau erwartet Sie unendlich Ruhe, Wärme und Geborgenheit. Zu jeder Jahreszeit einfach das perfekte Geschenk für die Liebsten.

Angebote und Preise unter [blumau.com](http://blumau.com)

## Wie im Märchen



## Happy Snack

Dass Schokolade glücklich macht, ist längst bewiesen.

Dass dunkle Schokolade – in Maßen genossen – gesund ist auch.

Weshalb wir uns auf eine Tasse Tee und ein Stückchen Bio-Edelbitter Glühwein von Berger Feinste Confiserie besonders freuen.

7,39 Euro, [confiserie-berger.at](http://confiserie-berger.at)

## Wir stellen vor... Hemma Marenzi

[hemma.co.at](http://hemma.co.at)



Einatmen, ausatmen, repeat – das machen wir vom ersten Atemzug an automatisch. Dass Atmen, genauer gesagt Breathwork sehr viel mehr bewirken kann, davon ist Hemma Marenzi überzeugt. Mit ihrem Wissen rund um die richtige Atemtechnik, die Wirkung ätherischer Öle und Kakao-Zeremonien will sie Mindfulness und Wohlbefinden in den Alltag ihrer Kund:innen integrieren.

„Es ist wichtig zu erleben, wie Breathwork, Meditation und ätherische Öle das vegetative Nervensystem beeinflussen und so eine tiefe Ruhe und Entspannung eintreten kann“, weiß sie aus der Praxis. Hemma ist Österreicherin und Weltbummlerin zugleich, außerdem stolz darauf, dass ihr Name auf Schwedisch Zuhause heißt: „Die weite Welt ist mein Zuhause – ich habe in mehr als 15 Ländern gelebt und liebe es, neue Kulturen und Lebensphilosophien kennenzulernen.“

In den Sessions und Retreats geht es darum, aus dem Kopf und in den Körper zu kommen, sich selbst wahrzunehmen. Zu erleben ist ihr Zugang zu Selfcare online, im Selfcare Studio Gmundnerberg bei Altmünster und auf Retreats weltweit.

Aroma-Breathwork ab 40 Euro

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

z  
z  
z  
z  
z  
z

**Pampers**<sup>®</sup>

## 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

# Schön reden

Was, wenn der Nachwuchs plötzlich Kraftausdrücke kennt, Schimpfwörter benützt? Unsere Expertin hat dazu ein Buch geschrieben (*Hilfe, mein Kind hat f\*cken gesagt*), wir haben bei ihr nachgefragt.

VON Bianca Blum

## family talk:



**MIT DIANNE DELA CRUZ**  
Sexualpädagogin,  
Gesundheitspsychologin,  
Autorin & 5-fache Mama.  
[diannedelacruz.de](http://diannedelacruz.de)

### WIE SOLLTEN ELTERN DAMIT UMGEHEN, WENN DAS KIND EINE FÜR SIE UNGEWOLLTE SPRACHE BENÜTZT?

Gelassen. Erst mal durchatmen, Zeit gewinnen, indem man fragt: „Wo hast du das gehört?“ oder „Weißt du, was das bedeutet?“ So wird aus einem Schreckmoment ein Gespräch. Das Kind merkt: Ich darf über so was sprechen und das schafft Verbindung.

### INWIEWEIT SPIELT HIER VORBILDWIRKUNG EINE ROLLE?

Kinder spiegeln das, was sie erleben. Wenn wir als Eltern selbst abwertend sprechen, lästern oder sexualisierte Sprache verwenden, übernehmen sie das. Wenn wir offen und respektvoll mit Sprache umgehen, lernen sie das auch.

### IST DAS NICHT WIE SO VIELES EINE PHASE, DIE SPÄTESTENS NACH DER PUBERTÄT VORBEI IST?

Im Grunde ja, aber sie geht nicht spurlos vorbei. Wie Kinder in dieser Phase begleitet werden, entscheidet viel darüber, wie sie später über Körper, Sexualität und Konsens denken. Wenn sie lernen, dass man über Sexualität nicht sprechen darf, weil es „unanständig“ ist, dann tragen sie diese Scham ins Erwachsenenleben weiter. Wenn sie aber erleben: Ich darf über alles sprechen, solange ich respektvoll bleibe, dann entwickeln sie ein gesundes Verhältnis zu Sprache und Sexualität.



## Gut geschützt

Zur Geburtsvorbereitung gehört heute auch der Schutz des Babys vor Infektionen. Impfungen in der Schwangerschaft übertragen den sogenannten „Nestschutz“ – bisher etwa gegen Influenza oder Keuchhusten. Neu ist: Auch gegen das Humane Respiratorische Synzytial-Virus (RSV), Auslöser einer Atemwegserkrankung mit teils schweren Verläufen bei Säuglingen, gibt es jetzt diese Schutzmöglichkeit. Empfohlen für alle mit Geburtstermin zwischen Oktober und März. [baby-rsv-schutz.at](http://baby-rsv-schutz.at)



Mag.ª Renée  
Gallo-Daniel  
Präsidentin des Österreichischen Verbandes  
der Impfstoffhersteller

**„Impfen heißt Verantwortung tragen – für sich selbst und die Gemeinschaft. Gerade wir Frauen haben einen guten Zugang zu Prävention und Gesundheit. Wir sind oft die Gesundheitsmanagerinnen für unseren Umkreis von Familie und Freunden.“**

## Liebe KI ...

Auch schon einmal probiert, ChatGPT bei Lebensfragen um Hilfe zu bitten? Und erlebt, wie schnell man da doch eine recht ausführliche – oft auch sachdienliche – Antwort erhält? Beziehungsexpert:innen warnen nun aber davor, sich allzu sehr auf den „Life Coach KI“ zu verlassen. Es könne sich etwa toxisch auf eine Beziehung auswirken, da die KI gerne Partei für den:die Fragende:n ergreift – und dann am Ende ja beide „Recht hätten“ ...

# LUCKY ME



Es ist weder laut noch bunt. Oft kommt das Glück im Stillen daher –  
und kann im nächsten Moment wieder verfliegen.  
Doch ist Glückseligkeit tatsächlich reine Glückssache?  
Oder ist es etwas, das wir erlernen können?

VON Daniela Jasch

**D**as Glück ist ein Vogel. Sagt man in Wien gerne. Flüchtig und scheu. Es hüpfert von Ast zu Ast und lässt sich kaum einfangen. Die meisten von uns streben nach einem glücklichen Leben. Doch was wir tatsächlich unter Glück verstehen, ist oft gar nicht so leicht zu beantworten. Für die einen ist es Glück, wenn sie einen Geldschein auf der Straße finden oder im Lotto gewinnen. Oder besonders viele Schwammerl im Wald entdecken. Wenn sie den Zug nicht verpassen oder es auf einem Fest nicht regnet. Für die anderen bedeutet Glück, von lieben Menschen umgeben zu sein, einen erfüllenden Job zu haben sowie ein gut situiertes Leben. Gesunde Kinder zur Welt gebracht zu haben oder jemanden gefunden zu haben, mit dem es sich gut leben lässt.

### Glück haben, glücklich sein

In der Psychologie versteht man unter Glück einen Zustand intensiven Wohlbefindens, der sich aus einer Kombination von positiven Emotionen wie Dankbarkeit und Freude zusammensetzt. Dabei wird Glück meist als subjektives Wohlbefinden bezeichnet, weil es eine zutiefst individuelle Angelegenheit ist und von jedem Menschen anders empfunden werden kann.

Glückscoachin Katharina Mühl weist in ihrem Buch *Glückskompetenz* auf den Unterschied zwischen Glück haben und glücklich sein hin. „Natürlich fühle ich mich glücklich, wenn ich bei einem Gesellschaftsspiel gewinne. Aber ich kann auch glücklich sein, ohne Glück gehabt zu haben. Das Glück ist eben doch kein Vogel – weil es kein Zufallsprodukt ist, sondern etwas, das wir beeinflussen können“, versichert sie.

Natürlich gäbe es schöne Fügungen im Leben. Doch Mühl betont: „Die Forschung zeigt klar, dass unser Lebensglück weit weniger von äußeren Umständen abhängt, als wir glauben. Viel entscheidender ist, wie wir denken, fühlen, handeln und welche inneren Ressourcen wir trainieren.“ Mühl versteht Glück nicht als Lotterie oder Schicksalssache für besonders Außerwählte, sondern als erlernbare Kompetenz. „Wir haben unser Leben selbst mehr in der Hand, als wir oft denken. Jeder Mensch hat die Fähigkeit,

tiefes Glück und Zufriedenheit zu empfinden. Das ist eine Fähigkeit, die wir alle in uns tragen, die aber viele verlernen“, behauptet die Expertin. Nebenbei gesagt sei Glücklichein nicht einmal das Wichtigste im Leben: „Weil es nicht darum geht, in ständiger Glückseligkeit zu leben.“

### Glück kommt leise

Denn wer kennt es nicht: In schwierigen Zeiten, wenn wir besonders gefordert sind, fühlen wir uns meist nicht besonders glücklich. Ist der Schweinehund aber erst einmal überwunden bzw. die Anstrengung bewältigt, können wir uns umso mehr auf das Glücksgefühl freuen, das sich im Anschluss einstellt. Vieles in unserem Leben machen wir gar nicht deshalb, weil es uns glücklich macht, sondern weil wir darin Sinn und Erfüllung sehen. Und vieles, in dem wir Erfüllung finden, löst nicht sofort Freudensprünge aus.

„Freude entsteht durch Anstrengung und den daraus resultierenden Erfolg. Wenn ich sehe, dass ich weiterkomme, Schritt für Schritt, empfinde ich mit der Zeit Freude am Tun“, sagt der Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi. In zahlreichen Studien konnte der Entdecker des Flow-Prinzips beweisen, dass es für ein erfülltes Leben das Gefühl braucht, dass unsere Talente wertvoll sind und anerkannt werden. Der Flow-Zustand ist dabei ein Zustand der tiefen Versenkung in und Konzentration auf eine bestimmte Tätigkeit. In diesen Momenten empfinden wir ein tiefes Gefühl der Verbundenheit, Freude am Tun, weil unsere persönlichen Stärken zum Einsatz kommen – wodurch nachweislich unser Wohlbefinden gestärkt wird. Eine Zeichnung anfertigen. Kilometerweit laufen. Eine Geschichte schreiben. Einen Berg erklimmen. Biologie lernen. Buchhaltung machen. Die Tätigkeit ist fordernd, darf aber nicht überfordern – sie ist auf die individuellen Fähigkeiten zugeschnitten. Die Motivation dafür ist intrinsisch.

„Glück findet immer im Jetzt statt, und genau da verpassen wir es oft. Wir grübeln über Vergangenes oder machen uns Sorgen um die Zukunft“, ist Katharina Mühl überzeugt. Mithilfe von Achtsamkeit könne man wieder gut im Moment ankommen und ihn wirklich spüren. ➤



**EXPERTIN.**  
Katharina Mühl  
ist Glückscoachin und Autorin  
des Buches  
*Glückskompetenz*.  
[glueckskompetenz.at](http://glueckskompetenz.at)

Glücklichsein habe schließlich sehr viel damit zu tun, wie sehr man im Einklang mit eigenen Stärken und Werten lebe. „Wir können materiell versorgt, beruflich erfolgreich und trotzdem leer oder überfordert sein. Häufig fehlen Sinn, echte Verbindung oder die Fähigkeit, Gefühle gut zu regulieren“, so Mühl. Negative Gefühle wie Traurigkeit, Wut oder Angst seien wichtige Wegweiser, die uns zeigen, was uns fehlt und welche unserer Bedürfnisse gerade nicht erfüllt sind. Nähe zum Beispiel. Sicherheit oder Anerkennung. „Glück bedeutet nicht, immer happy zu sein, sondern auch mit den Schattenseiten gut umzugehen“, erklärt Katharina Mühl.

### Werteglück & Wohlfühlglück

Der US-Psychologe Martin E. P. Seligman hat Ende der 1990er-Jahre die Positive Psychologie initiiert mit dem Ziel, Menschen zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit zu verhelfen. Das von ihm entwickelte PERMA-Modell erklärt, welche fünf Bereiche in unserem Leben maßgeblich darüber entscheiden, ob wir glücklich und zufrieden sind und unser volles Potenzial entfalten.

„PERMA“ ist ein Akronym aus den Anfangsbuchstaben folgender fünf Glücksfaktoren: Positive Emotions, Engagement, Relationships (Beziehungen), Meaning (Sinn) und Achievement (Zielverfolgung bzw. -erreichung). Katharina Mühl beschreibt diese Glückssäulen in ihrem Buch auf anschauliche Weise. Was den Zustand des Glücklichseins betrifft, verweist sie auf zwei Arten: „Werteglück kann ich erfahren, wenn ich meine Stärken und Werte optimal nutze, um persönliche Ziele zu erreichen, bzw. sie zum Wohl der Gemeinschaft einsetze.“ Etwa indem wir Verantwortung für die Umwelt übernehmen. Oder Wissen an die nächste Generation weitergeben. Oder selbst unseren Horizont beständig erweitern. Wohlfühlglück hingegen stelle sich meist dann ein, wenn man möglichst viele positive Gefühle erlebt – das kann bei einem guten Essen sein, einer Massage oder im Urlaub.



**„Glück findet immer im Jetzt statt, und genau da verpassen wir es oft. Wir grübeln über Vergangenes oder machen uns Sorgen um die Zukunft.“**

### Entscheide dich lieber glücklich

Ganz oft sind es bestehende Gedankenmuster, Regeln oder Glaubenssätze, die unserem Glück im Weg stehen. Verhaltensökonomin Verena Utikal schreibt in ihrem neuen Buch *Entscheide dich glücklich!*, dass es gerade die vielen meist unbewusst getroffenen Entscheidungen im Alltag sind, die unser Handeln und Verhalten beeinflussen. „Wir treffen tagtäglich viele Mikroentscheidungen, die letztendlich ausschlaggebend dafür sind, ob wir glücklich sind oder nicht. Viele dieser Entscheidungen entpuppen sich nämlich oft als Fehler, manchmal sogar immer wieder dieselben“, sagt Utikal.

In ihrem Ratgeber bezieht sich die Moderatorin des ntv-Podcasts *Ja. Nein. Vielleicht.* auch auf Methoden aus der Positiven Psychologie, um sich von ungesunden Mustern zu lösen. Dank-

barkeitsübungen etwa können dabei helfen, Dinge festzuhalten, die auch an herausfordernden Tagen gut waren. „So sucht unser Gehirn nach positiven Momenten, was die Stimmung hebt und Momente achtsamer erleben lässt.“ Mit Hilfe von Self Nudging (dt. sich selbst anspornen) könne es laut Utikal klappen, das Umfeld so zu gestalten, dass erwünschtes Verhalten leichter fällt und unerwünschtes erschwert wird.

Der Begriff der Zufriedenheit, der übrigens oft synonym mit Glück verwendet wird, beschreibt genau jenen für viele erstrebenswerten Zustand, Glück auf nachhaltige Weise zu empfinden. „Meine Lebenszufriedenheit hängt einerseits davon ab, wie viele große und kleine Glücksmomente ich im Alltag erlebe, und andererseits davon, wie erfüllt mein Leben insgesamt ist. Also: wie sehr ich meine Werte auch tatsächlich lebe“, weiß Glückstrainerin Katharina Mühl. „Wenn ich etwa für eine große Prüfung lerne, bin ich vielleicht gerade nicht super happy, aber zufrieden mit meiner Studienwahl und den beruflichen Möglichkeiten, die sie mir eröffnet.“ So gesehen ist Zufriedenheit eine tiefere, stabilere Form des Glücks, die nicht von Momentaufnahmen abhängt. Und Glück damit etwas, das wir erst gar nicht einfangen müssen, weil es uns als Prozess persönlicher Entfaltung ohnedies ein Leben lang begleitet. |

Fotos: Stocksy, beige stellt (3)

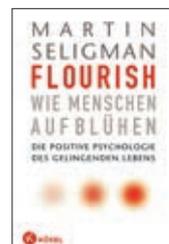
## Buchtipps



Katharina Mühl ist Glücks-trainerin. Nachdem bei ihr eine Autoimmunerkrankung diagnostiziert wurde, hat sich die Buchautorin intensiv mit Positiver Psychologie auseinandergesetzt. In ihrem Ratgeber *Glückskompetenz* beschreibt sie, wie wir unsere angeborene Glückskompetenz aktivieren können. *Glückskompetenz*, Ecowing Verlag, ca. 25 Euro. [glueckskompetenz.at](http://glueckskompetenz.at)



Verena Utikal ist Entscheidungswissenschaftlerin und Expertin für Verhalten und Change. Nach mehreren Jahren als Professorin an der FAU Erlangen-Nürnberg und der Universität Ulm ist sie eine gefragte Beraterin und Speakerin im Kontext schwieriger Entscheidungen. *Entscheide dich glücklich!*, ab Jänner im Brandstätter Verlag, ca. 26 Euro. [verena-utikal.de](http://verena-utikal.de)



Martin E. P. Seligman ist Professor an der University of Pennsylvania in Philadelphia und Begründer der Positiven Psychologie. Seine Forschungsschwerpunkte sind Depression, Optimismus und Positive Psychologie. *Flourish. Wie Menschen aufblühen*, Kösel Verlag, ca. 26 Euro. [seligmaneuropa.com](http://seligmaneuropa.com)

samarin®



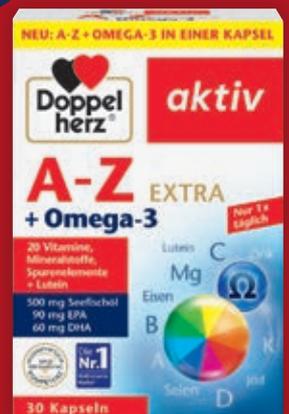
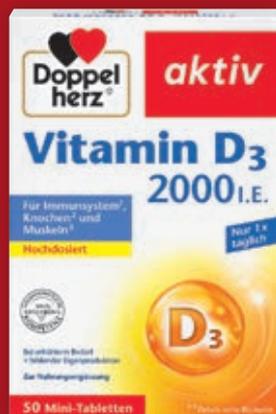
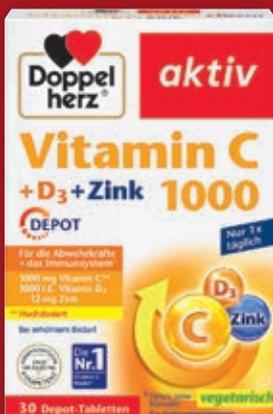
...und schweres Essen kann sich brausen

Nr. 1 Marke  
in Österreich\*

# Alles Gute für deine Abwehrkräfte

Vitamin C und D unterstützen die  
normale Funktion des Immunsystems.

leckeres  
**HEISS-  
GETRÄNK**



\* Doppelherz ist die Top 1 Marke in der Kategorie Allgemeine Gesundheitsmärkte im  
Lebensmitteleinzelhandel und Drogeriefachhandel im September 2024 bis August 2025  
Quelle: NielsenIQ Market Track, Tonics ATSTAEQ, Umsatz, Österreich (Copyright © 2025,  
NielsenIQ (Austria) GmbH)



## SELF CARE

# Keep it simple

Wir kennen Achtsamkeit als Tool zu mehr Wohlbefinden. Doch ein „achtsamer Tag“ kann oft auch ein Ding der Unmöglichkeit sein. Wie der Anspruch auf Achtsamkeit nicht zu einem belastenden Punkt auf der To-do-Liste wird.

VON Daniela Jasch



## mindful talk:



**MIT FARIZA BISAIEVA**  
Doktoratsstudentin der Islamischen Religionspädagogik, über Achtsamkeit als Versöhnung mit sich selbst.

### WAS TUN, WENN ACHTSAMKEIT ZU EINEM WEITEREN BELASTENDEN TO DO IM ALLTAG WIRD?

Für mich ist achtsam sein, wenn man liebevoll anerkennt, dass es okay ist, eben nicht Dankbarkeitsjournal zu schreiben oder den Meditationskurs zu besuchen, wenn ohnedies gerade alle To-dos stressen. Achtsamkeit ist für mich ein Tool der Versöhnung mit mir selber und meinem Ist-Zustand. Das nimmt Druck weg und kann sehr entlastend sein.

### BRAUCHEN WIR AM ENDE GAR KEINE ACHTSAMKEITSÜBUNGEN?

Keine Frage – Achtsamkeitsübungen wie Meditieren oder Journaling können sehr hilfreiche Tools sein. Achtsam sein bedeutet aber in erster Linie, darauf

zu schauen, was ich gerade wirklich brauche. Nicht als Mittel zum Selbstzweck, so nach dem Motto: Ich bin nur dann achtsam, wenn ich mich darum bemühe. Denn eigentlich muss ich nicht daran arbeiten, um zu mir zu kommen. Ich bin ja immer da und in meinem Sein schon achtsam.

### WIE KANN MAN DAS TRAINIEREN?

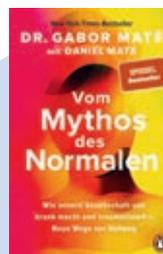
Indem ich darauf vertraue, dass ich der beste Experte für mich selbst bin. Ich muss mir keinen Druck machen, Dinge ständig zu optimieren. Dafür im Kleinen darauf schauen, vermehrt das zu tun, was Freude bereitet.

### Ganz Mensch sein

Ob Scham, Angst, Perfektionismus oder Selbstkritik – die Achtsamkeitsexperten Mitra Manesh und Ben Dadbin gehen in ihrem zweisprachigen Podcast *The InnerView* (deutsch und englisch, je nach Gesprächspartner:innen) tiefgehend darauf ein, was es heißt, ganz Mensch zu sein. *The InnerView with Mitra & Ben*, über gängige Podcast-Plattformen.

### Alles normal?

Leistungsdruck, Selbstoptimierung, permanente Erreichbarkeit – alles normal? Der Arzt Gabor Maté beschreibt, wie sich Traumata, Stress und Alltagsdruck auf Körper und Geist auswirken, und zeigt, wie gängige körperliche und mentale Beschwerden durch Präsenz, Mitgefühl und Authentizität gelindert werden können.



**BUCHTIPP.**  
*Vom Mythos des Normalen*, Kösel Verlag, ca. 29 Euro.

## Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Nicht jede:r liegt gerne am Rücken oder fühlt sich im Schneidersitz wohl. Ob Schreiben, Lesen, Meditieren – was für die einen Entspannung bringt, kann für die anderen Qual sein. Fariza Bisaeva rät dazu, ehrlich in sich hineinzuhören. Stellen Sie den Timer auf zehn Minuten und erlauben Sie es sich, selbst zu entdecken, was es für Sie heißt, bei sich zu sein.

# Kleenex®

BRAND TISSUES

Besonders  
lindernd selbst  
bei stärkster  
Erkältung\*



Mit Aloe Vera, Vitamin E und Calendula ist der  
schützende Balsam der beste Freund jeder Nase.

\*vs Kleenex® Original

## MISSION MENO

## Ist es so weit?

Ab wann sich die Perimenopause bemerkbar macht und welche Symptome die Umstellung in der Lebensmitte einläuten – eine Expertin klärt auf.

VON Karin Garzaroli

## meno talk:



**MIT LEJLA  
BUKO-HARMANDIC**  
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe bei Medino. [medino.at](http://medino.at)

### WELCHE BESCHWERDEN KÖNNEN IM ZUSAMMENHANG MIT DER PERIMENOPAUSE STEHEN?

Viele Frauen spüren erste Veränderungen am Zyklus: Er wird unregelmäßig, die Blutung stärker oder schwächer. Typisch sind auch Hitzewallungen, Schlafprobleme oder Stimmungsschwankungen. Oft merkt man es am Gewicht – man nimmt leichter zu. Weniger bekannt ist, dass auch ein Ziehen in der Brust, Herzklopfen oder innere Unruhe dazugehören können. Jede Frau erlebt diese Phase anders – manche fast beschwerdefrei, andere sehr deutlich.

### WANN SOLLTE MAN BEI BESCHWERDEN AN PERIMENOPAUSE DENKEN?

Meist beginnt sie zwischen Anfang 40 und Mitte 40, manchmal

schon Ende 30. Wenn sich der Zyklus verändert und gleichzeitig Beschwerden wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen auftreten, sollte man daran denken – und das Gespräch mit einem Gynäkologen, einer Gynäkologin suchen. Gerade wenn die Perimenopause früh einsetzt, sollte sie eng begleitet werden, da es langfristig zu metabolischen Problemen kommen kann – etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose oder Störungen im Hormonhaushalt.

### WIE KANN MAN ABKLÄREN, OB MAN IN DER PERIMENOPAUSE IST?

Das Wichtigste ist ein offenes Gespräch über die Beschwerden. Zyklusbeobachtung und ärztliche Untersuchung geben Hinweise, ein Hormonstatus aus dem Labor kann zusätzlich helfen – ist aber nicht immer eindeutig, da die Werte stark schwanken. Am Ende zählt die Gesamtschau von Symptomen und Befunden, um Klarheit zu gewinnen und die passende Unterstützung zu finden.



### Female Health

Der Gesundheit der Frauen nehmen sich die Spezialist:innen im neuen Gesundheitszentrum Medino fachübergreifend an. Gegründet von Antonia und Michael Siegmund sowie Daniel und Beatrice Tourou, findet man u. a. gynäkologische, hormonelle, kardiologische und ernährungsmedizinische Beratung. [medino.at](http://medino.at)

### 111 gute Antworten

Hinreichend bekannt ist mittlerweile, dass die Wechseljahre mehr sind als nur Hitzewallungen. Geballte Information rund um die Menopause hat Christina Gschwendtner in ihrem Buch *111 Dinge über die Wechseljahre, die man wissen muss* zusammengefasst. Ein Ratgeber mit Antworten zu Fragen, die Frauen am Herzen liegen. Ca. 18,20 Euro, [emons-verlag.de](http://emons-verlag.de)



## Fokus Oberarme

Stramme Muckis sind der Wunsch? Mit dieser Übung kommt man ihm kontinuierlich näher: Mit dem Rücken vor einen Stuhl stellen, in die Hocke gehen und die Hände an der Sitzfläche abstützen. Nun langsam mit dem Po Richtung Boden absenken und wieder nach oben drücken. 10–15 Mal, nach kurzer Pause 3 Mal wiederholen.



Ich bin  
dann mal  
**weg!**



Nach innen spüren statt immer noch schneller, höher und weiter zu wollen: Wintering erobert als Health Trend unsere Leistungsgesellschaft. Wie uns Kälte zum inneren Retreat für Körper und Seele führen kann.

VON **Birgit Brieber**

**E**s gibt diesen Moment im Jahr, an dem die Luft plötzlich anders riecht. Die Tage werden kürzer, das Licht flacher, und irgendwo zwischen Lebkuchenregal und Terminkalender rutschen wir in einen Modus, der alles andere als winterlich ist: Jahresendspurt. Meetings, Einladungen, To-do-Listen, Geschenkejagd. Während draußen die Natur herunterfährt, treten wir innerlich aufs Gas. Kein Wunder, dass viele Menschen im Dezember erschöpft, reizbar oder melancholisch werden.

Dabei hat der Winter eigentlich eine ganz andere Botschaft. Er ist kein Hindernis, das man mit Lichttherapie und Koffein überwinden muss. Er ist eine Einladung, langsamer zu werden. Wintering nennt sich dieser Trend, der aus dem englischsprachigen Raum zu uns herüberweht, und er ist mehr als ein hübsches Lifestyle-Schlagwort. Wintering bedeutet, sich an den natürlichen Rhythmus der kalten Jahreszeit anzupassen, statt ihn zu bekämpfen. Und die Natur selbst liefert das beste Vorbild dafür.

### **Rhythmusgefühl**

Wenn die Temperaturen sinken, machen Tiere das, was für sie am sinnvollsten ist: Sie schalten runter. Igel, Murmeltiere oder Fledermäuse etwa fallen in einen echten Winterschlaf. Ihre Körpertemperatur sinkt stark, der Stoffwechsel wird gedrosselt, Atmung und Herzschlag verlangsamen sich. Auf diese Weise überstehen sie Monate, in denen kaum Nahrung vorhanden ist. Bären halten keinen echten Winterschlaf, sondern eine Winterruhe: Sie bleiben warm, bewegen

sich aber nur minimal. Das Prinzip ist dasselbe: Energie sparen, Kräfte erhalten und sich Ruhe gönnen.

Auch wir Menschen sind biologisch nicht so weit davon entfernt, wie wir glauben. Mit weniger Tageslicht produziert unser Körper mehr vom Schlafhormon Melatonin. Viele Menschen verspüren im Winter ein stärkeres Schlafbedürfnis, sind weniger konzentriert und antriebsärmer. Evolutionär betrachtet ist das kein Defizit, sondern Teil eines zyklischen Energiemodells: Sommer steht für Aktivität, Winter für Regeneration. Unsere Vorfahren nutzten die kalte Jahreszeit zum Rückzug, zum Ausruhen, zum Kräften sammeln für den Neubeginn.

Eine zweite, oft unterschätzte Komponente ist die Kälte selbst. Sie wirkt nicht nur als äußere Herausforderung, sondern als physiologischer Aktivator. Kältereize stimulieren das braune Fettgewebe, oft auch gesundes Fett genannt. Diese spezielle Art von Fett erzeugt Wärme, verbrennt Energie und schützt uns sogar vor Krankheiten. Die Fettreserven bei Babys und Kleinkindern bestehen fast nur aus braunem Fettgewebe. Außerdem fördern sie die Durchblutung, trainieren die Gefäße und können das Immunsystem stärken, indem sie Entzündungsprozesse regulieren. Regelmäßige Spazier- ➤



## „Wenn unser Glas voll ist, können wir mehr geben. Wenn es leer ist, bleibt nichts übrig.“

gänge bei Kälte, frische Luft statt Heizungsluft oder kurze kalte Reize nach dem Duschen aktivieren den Organismus und wirken wie ein natürlicher Reset. In nordischen Ländern gehören Saunagänge mit Kaltlufteinheiten als Anpassungsritual traditionell zum Winteralltag.

Wintering bedeutet also nicht, sich unter eine Decke zu verkriechen und die Welt auszublenden. Es geht darum, Energieverbrauch und Aktivität im Einklang mit der Jahreszeit zu steuern. Die äußeren Bedingungen geben den Takt vor, wenn wir sie lassen.

### Die Kraft des Rückzugs

„Wir müssen aufhören, kleine Auszeiten als Faulheit zu betrachten“, sagt auch Health Coach und Vierfach-Mama Dominique Scharax (move mindfood.com). „Pausen sind Selbstfürsorge. Wenn unser Glas voll ist, können wir mehr

geben. Wenn es leer ist, bleibt nichts übrig.“ Genau hier setzt Wintering im Alltag an: nicht durch radikale Veränderungen, sondern durch bewusste, kleine Schritte.

Das Zauberwort dabei heißt Intuition, auch wenn es um Bewegung geht. Ob sanftes Yoga, Stretching, Mobilisationsübungen oder ein Spaziergang im kalten Wald: Kleine Einheiten, die Energie schenken, ganz ohne Leistungsdruck, sind ideal. „Bewegung soll uns aufladen, nicht Energie entziehen“, sagt Scharax. Im Winter darf man es also auch gerne etwas ruhiger angehen: Wer an einem dunklen Dezemberabend nicht ins Fitnessstudio rennt, weil es sich gerade nicht richtig anfühlt, sondern eine Runde durch die klare Luft dreht, tut seinem Körper keinen schlechten Dienst, sondern folgt seinem inneren Rhythmus.

Auch Atemtechniken können helfen, das innere Tempo zu regulieren. Box Breathing – vier Zähler einatmen, vier halten, vier ausatmen, vier halten – wirkt wie ein Reset für das Nervensystem. Es aktiviert den Parasympathikus, senkt das Stresslevel und unterstützt erholsamen Schlaf. Und natürlich spielt Ernährung eine Rolle.

LEBER GUT -  
ALLES GUT!

## 5 Schritte zum inneren Retreat

**1.** Bewusste Pausen ohne Bildschirmzeit, etwa mit einem Buch oder Spaziergängen im Wald. Das Reduzieren von Blaulicht am Abend verbessert Schlaf und Regeneration.

**2.** Frische Luft und Licht, auch an grauen Tagen, um Winterblues vorzubeugen. Gerade im Winter ist Tageslicht ein unterschätzter Stimmungsbooster.

**3.** Eisbaden oder kalt duschen stärkt das Immunsystem, setzt Endorphine frei und ist damit eine gute Möglichkeit gegen depressive Verstimmungen.

**4.** Immer wieder kleine Auszeiten nehmen, statt auf den einen Wellness-Termin im Monat zu warten, tut Körper und Seele gut.

**5.** Datteln, gefüllt mit Nussmus und dunkler Schokolade, können ebenso „Comfort Food“ sein wie ein schwerer Braten, nur eben nährender. Es geht um Qualität, nicht um Kalorien.

Während Tiere auf gespeicherte Reserven zurückgreifen, können wir mit warmen, nährenden Speisen nachhelfen: Eintöpfe, Wurzelgemüse, Porridge. Solche Gerichte wirken wie ein innerer Anker. Sie wärmen, stabilisieren den Energiehaushalt und geben Geborgenheit. Ergänzt durch einfache Rituale wie bewusste Offline-Zeiten am Abend oder das Aktivieren des Blaulichtfilters am Handy, entsteht ein Rahmen, in dem unser Nervensystem wirklich zur Ruhe kommen kann. Wintering bedeutet deshalb auch, ganz bewusst gesellschaftliche Normen infrage zu stellen. In einer Kultur, die Aktivität glorifiziert, gilt Rückzug schnell als Schwäche. Dabei ist er tief in unserer Biologie verankert und notwendig. Immer mehr Unternehmen erkennen, dass saisonal angepasste Energiezyklen langfristig die Produktivität fördern. Und Kinder lernen von ihren Eltern: Wer eigene Bedürfnisse achtet, lebt Selbstfürsorge vor.

So wird der Winter, den viele als grau und lähmend empfinden, zu einer echten Chance. Eine Phase des Sammelns, in der weniger nach außen und mehr nach innen geschaut wird. „Weniger tun, mehr sein. Das ist ein großes Geschenk“, sagt Scharax. Wer die innere Winterzeit zulässt, investiert in die eigene Zukunft. Wie die Natur dürfen nämlich auch wir Menschen die Saison des Innehaltens kultivieren, um im Frühling klar und mit neuer Leichtigkeit neu zu beginnen. |

## Alepa® Mariendistel Bio-Leber-Tonikum

Zur Unterstützung der  
normalen Lebergesundheit\*

- + 636 mg Mariendistelfrüchte-Trockenextrakt pro 15 ml
- + Mit Vitamin C aus der Bio-Acerolakirsche
- + Nur 1-mal täglich
- + Ohne Konservierungsstoffe
- + Laktosefrei, alkoholfrei, hefefrei
- + Vegan
- + Bio

\*Die Früchte der Mariendistel enthalten von Natur aus besondere sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die einen Beitrag zur Erhaltung der gesunden Leberfunktion leisten.



**Bio-Leber-Tonikum**  
Pflanzenbasiertes Spezial-Tonikum

# Hakle®

## Wähle ultimative Frische!



**NEU** Mit patentierter  
DeodEclyx™ Technologie

**Bis zu 4 Stunden langanhaltende\* Frische**

Erlebe langanhaltende\* Frische mit Hakle® Ultimativ Frisch Feuchtes Toilettenpapier, angereichert mit fortschrittlicher Geruchskontrolle-Technologie, welche sicherstellt, dass Du dich durchgehend frisch fühlst.

\*zwischen Badezimmerbesuch

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



## LIFE COACHING

# Wechsel & Wirkung

Frauen stehen mitten im Berufsleben, führen Teams, jonglieren Projekte und gleichzeitig – nun ja, brodelt es innerlich. Nicht vor Wut – sondern hormonell.

**N**eulich in der Redaktionssitzung: Eine Kollegin – erfahren, klug, scharfzünftig – legt ihre Brille ab, fächert sich Luft zu und sagt: „Ich glaub, ich verglühe gleich.“ Hier Gelächter, dort Schulterzucken. Kein Wort, kein Ton dazu, denn im Grunde waren allesamt etwas peinlich berührt.

Was da gerade passiert war, war allen klar, aber direkt ansprechen wollte es niemand, und das ist leider „normal“. Die Wechseljahre – eine Phase, die jede Frau früher oder später erlebt – sind immer noch ein Tabuthema, und das besonders am Arbeitsplatz. Dabei ist gegenwärtig eine Million Österreicherinnen betroffen.

Natürlich erleben nicht alle Frauen die gleichen Symptome. Ein Drittel hat so gut wie keine, ein weiteres Drittel mittlere Beschwerden, wie etwa Schlafstörungen oder Hitzewallungen. Starke Beschwerden wie Migräne, Stimmungsschwankungen, Gelenkschmerzen und Konzentrationsstörungen kommen bei wieder einem Drittel intensiv und oft vor. Das ist alles

*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](mailto:redaktion@maxima.co.at)*

andere als lustig und beeinträchtigt Frauen in ihrer Lebens- und Arbeitswelt immens.

Viele denken, die Wechseljahre seien ein langsames Herunterfahren – körperlich, geistig, beruflich. Ein leiser Rückzug oder ein Ausstieg aus dem Berufsleben auf Raten. Das ist falsch gedacht, denn die meisten Frauen in dieser Lebensphase sind auf dem Zenit ihrer Erfahrung, Kompetenz und Leistungsfähigkeit. Dennoch ist es eine Herausforderung, wenn sie mitten im Job die bereits erwähnten Symptome ignorieren oder verstecken sollen bzw. müssen. Man stelle sich nur einmal vor, wie man sich nach vier Stunden Schlaf in einem achtstündigen Meeting-Marathon zurechtfindet.

Nur 2 von 10 Frauen sprechen laut Studien mit Vorgesetzten über Wechselbeschwerden. Warum? Weil sie befürchten, nicht mehr ernst genommen zu werden. Weil sie nicht als „labil“ oder „nicht mehr belastbar“ gelten wollen. Es fehlt an Bewusstsein, Verständnis, Unterstützung. Es ist an der Zeit, dass Betriebe die Wechseljahre in ihr betriebliches Gesundheitsmanagement aufnehmen. So wie es mit Burn-out-Prävention, Rückenschule oder Stresscoaching passiert ist. Denn ca. 20 Prozent der Arbeitnehmerinnen sind in der Lebensphase zwischen 45 und 60 Jahren. Sie sind nicht die Ausnahme, sondern das Rückgrat vieler Unternehmen.

### WAS BRAUCHT ES DAHER?

Flexible Arbeitszeiten während starker Beschwerden? Rückzugsräume bei Hitzewallungen? Interne Workshops für Führungskräfte zum Thema Wechseljahre?

Ja, und das ist keine Sonderbehandlung, sondern Wertschätzung statt Wegschauen. Es geht nicht um Mitleid. Es geht um Respekt. Um das Verständnis, dass Frau sein ein lebenslanger Prozess ist – mit Phasen, Höhen, Tiefen und Veränderungen. Und dass jede Phase ihre eigene Stärke hat. Denn die Frau in den Wechseljahren ist nicht weniger – sie ist mehr. Mehr Erfahrung, mehr Klarheit, mehr Unabhängigkeit. Sie weiß, was sie will, aber auch, was sie nicht mehr mitmacht.

Alles Gute  
Ihre Eva Pözl



## Besonders britisch

Frischer Wind weht durch die guten alten Burberry-Trenchs, -Jacken und -Mäntel, seit Kreativdirektor Daniel Lee die Stilrichtung vorgibt. Hier trägt Mona Tougaard, derzeit eines der gefragtesten Laufstegmodels, den klassischen „Berryhill Car Coat“, ganz neu und jahreszeitgemäß als „Puffer“ überarbeitet.

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

*NEUER STIL.  
Minilänge, Taillengürtel,  
gesteppter Stoff, so hat  
Burberry den „Car Coat“  
neu erfunden.*

## Piece des Monats

Seidenhalstuch mit Rautenmuster, das jedem Outfit einen aktuellen Twist gibt.

Essentiel Antwerp,  
[essentiel-antwerp.com](http://essentiel-antwerp.com)



## Ausgezeichnet

Im Rahmen der Pariser Fashion Week wurde Antoine Arnault, Leiter für Image und Umwelt bei LVMH, zum Ritter der Ehrenlegion ernannt. Tony Estanguet, der Vorsitzende des Organisationskomitees der Olympischen Spiele Paris 2024, würdigte Arnaults Rolle bei LVMH: „Sie verleihen dem Konzern Strahlkraft und fördern damit Frankreich, seine Wirtschaft und seine Exzellenz.“

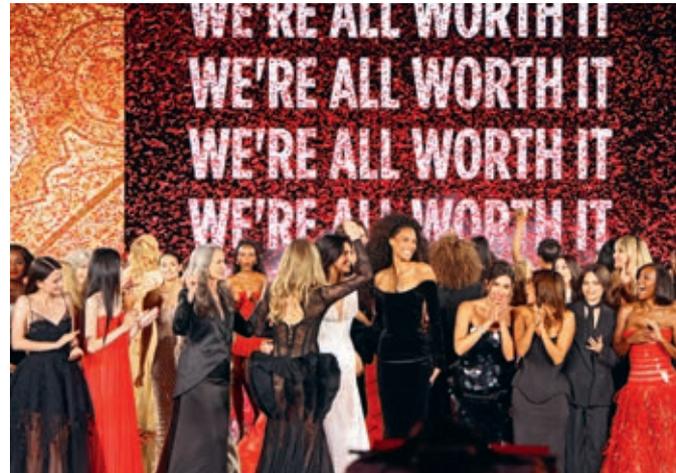


## WE LOVE WINTERWANDERN!

Stille Landschaften, knirschender Schnee, Natur pur – und Winterwandern verbrennt richtig gut Kalorien. Damit die Tour nicht zur Belastung wird, braucht es gute Ausrüstung. Die richtigen Outfits gibt es bei [merrell.com](http://merrell.com)

## Ohhh Oliver

Die Perle, Sinnbild von Eleganz. Der Wiener Juwelier Oliver Heemeyer wäre nicht der, der er ist, würde er sie nicht neu inszenieren, mit Haltung, Augenzwinkern und einem Twist. Seine jüngsten Kreationen rücken die Perle ins Zentrum – und vereinen sie etwa mit Mondsteinen, die ihr zum Verwechseln ähnlich sehen.



## WALK YOUR WORTH

Unter dem Motto „Liberty, Equality, Sisterhood – You’re Worth It“ inszenierte L’Oréal Paris eine feministische Neuinterpretation des französischen Nationalmottos und präsentierte aktuelle Beauty-Trends vor dem Pariser Hôtel de Ville. Mit der Botschaft „Walk Your Worth“ ruft L’Oréal Frauen weltweit zu Selbstbewusstsein und Sichtbarkeit auf. Botschafterinnen wie Gillian Anderson und Jane Fonda, Andie MacDowell und Helen Mirren zeigten die Looks auf dem Laufsteg.

# Oh, it's ChicMas!

Feiern Sie die Weihnachtszeit mit der C&A ChicMas Kollektion – einer kuratierten Auswahl mühelos eleganter Looks, die Sie stilvoll und komfortabel durch die Feiertage begleiten.



Die Vorfreude auf festliche Abende wächst – und mit ihr die Lust auf glamouröse Outfits, die genauso gemütlich wie elegant sind. Genau hier setzt die ChicMas Kollektion von C&A an: Ob beim gemütlichen Empfang zu Hause oder beim festlichen Ausgehen – schicke Silhouetten vereinen sich mit kuscheligen Texturen, sodass Sie sich nie zwischen gut aussehen und wohlfühlen entscheiden müssen.



## Komfort trifft Festtagsflair

Von weichen Strickwaren bis hin zu strukturierter Wolle, von entspannten Schnitten bis hin zu eleganten Kleidern – jedes Kleidungsstück verleiht festlichen Momenten Wärme und Eleganz.

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



- 1 HINGUCKER.** Kuschelige Kunstfell-Jacke, 59,99 Euro
- 2 STATEMENT.** Elegante Umhängetasche, 19,99 Euro
- 3 CASUAL.** Pullover mit Schleifen aus Samt, 25,99 Euro
- 4 HIGH-WAIST.** Hose aus festem Struktur-Stoff, 39,99 Euro
- 5 SAMTIG WEICH.** Bodycon-Kleid mit Strasssteinen, 25,99 Euro
- 6 RAUMWUNDER.** Flauschige Handtasche, 22,99 Euro
- 7 COZY.** Mütze aus weichem Strick mit Strasssteinen, 12,99 Euro



# MIT SCHLEIFE best of budget

Die Schluppenbluse, ein Klassiker der Damengarderobe, erlebt ein Revival und spielt gekonnt mit ihrem vermeintlich altmodischen Image.

VON **Nicole Adler**

- 1 POLKA DOTS.** Bluse von Comma, 79,99 Euro, [comma-store.eu](http://comma-store.eu)
- 2 BLACK BEAUTY.** Schleifenbluse von Opus, 79,99, [opus-fashion.com](http://opus-fashion.com)
- 3 TRANSPARENT.** Transparente Bluse von NA-KD, 45,95 Euro, erhältlich über [zalando.com](http://zalando.com)
- 4 KLASSISCH.** Schluppenbluse von H&M, 59,99 Euro, [hm.com](http://hm.com)
- 5 STRAIGHT.** Oberteil von C&A, 25,99 Euro, [c-and-a.com](http://c-and-a.com)
- 6 POETISCH.** Blusen-Top von & other Stories, 99 Euro, [stories.com](http://stories.com)
- 7 ROMANTISCH.** Melting Solid Lip Balm Rosewood von Look by Bipa, 4,29 Euro, [bipa.at](http://bipa.at)

# PARSA

BEAUTY



## SIGNATURE COLLECTION

EIN STATEMENT FÜR JEDEN LOOK

Hochwertige Materialien, präzise Verarbeitung und innovative Details vereinen sich mit dem PARSA Beauty Brand Icon, dem Schmetterling – more than just accessories.



 BEAUTY IS OUR  
MISSION

ACCESSOIRES

# Long Gloves

Lange Lederhandschuhe sind das Style-Add-on der Saison: cool, edel, wärmend und immer Extraklasse – denn sie veredeln jedes Outfit mit ihrem Show-Effekt.

VON Nicole Adler



**BURGUNDY.**  
Handschuhe von & other Stories, 89 Euro, [stories.com](https://www.stories.com)



CHANEL



**EXQUISIT.**  
Superlange Handschuhe von Elisabetta Franchi, 444,95 Euro, erhältlich über [zalando.at](https://www.zalando.at)



**BROWNISH.**  
Handschuhe von Mango, 35,99 Euro, [mango.com](https://www.mango.com)



**ÜBERLÄNGE.**  
Handschuhe von H&M, 69,99 Euro, [hm.com](https://www.hm.com)

## Hands on!

Lange Lederhandschuhe sind ein Styling-Trick, der jedes Outfit sofort verwandelt. Unter einem Wollmantel wirken sie klassisch, in Kombination mit modernen Silhouetten aufregend. Sie sind wahre Eyecatcher – und das perfekte Accessoire für jeden H/W-Look.



**NATURAL.**  
Handschuhe von Samsøe Samsøe, 99,95 Euro, [samsøe.com](https://www.samsøe.com)



**ELEGANT.**  
Lederhandschuhe von Cos, 99 Euro, [cos.com](https://www.cos.com)



**KONTRAST.**  
Handschuhe von Weekend Max Mara, 155 Euro, [maxmara.com](https://www.maxmara.com)

**WILLHABEN**



Second Hand Polène Tasche  
bei willhaben gesehen am  
25.11.2025 um € 350,-\*



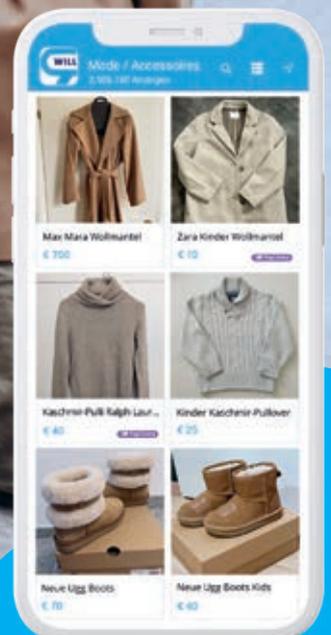
Second Hand Hand Ugg Boots  
bei willhaben gesehen am  
25.11.2025 um € 70,-\*



# WER FESCH SEIN WILL, WILLHABEN.

**Second Hand ist FESCH!**

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



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

**COWGIRL.**  
Gürtel von Ba&sh,  
115 Euro,  
[ba-sh.com](http://ba-sh.com)



LOOK DES MONATS

# Equestrian

Hü-hoo! Dieser Trend zeigt Haltung: selbstbewusst, aristokratisch – und wie eben vom Pferd gestiegen.

VON Nicole Adler



**CHAPEAU.** Hut von  
Mühlbauer, 420 Euro,  
[muehlbauer.at](http://muehlbauer.at)



**AKKURAT.**  
Weste von  
Ganni, 290 Euro,  
[ganni.com](http://ganni.com)



**MAXI.**  
Denimrock von  
C&A, 39,99 Euro,  
[c-and-a.com](http://c-and-a.com)

**SADDLE BAG.**  
Tasche von Jérôme  
Dreyfuss, 650 Euro,  
[jerome-dreyfuss.com](http://jerome-dreyfuss.com)



**LÄSSIG.**  
Hose von  
& other  
Stories,  
89 Euro,  
[stories.com](http://stories.com)



**RIDING BOOTS.**  
Stiefel von  
Vagabond,  
280 Euro,  
[vagabond.com](http://vagabond.com)



## SADDLE UP!

Der Stallgeruch bleibt draußen, das Lebensgefühl zieht ein: Im Winter wird aus dem Pferde-Mädchen-Mythos ein Modestatement. Schmale Hosen, kniehohle Stiefel, taillierte Blazer – plötzlich wirkt der Reitstall-Look wie die eleganteste Form von Alltag.

perfect  
match

**PRÄZISE.**  
Epic Wear Eyeliner Stick  
von NYX Professional  
Make-up, 7,99 Euro\*



Fotos: Hersteller (8), Launchmetrics.com/spotlight, Getty Images



## **Resolut**

Floral Earrings von Hugo Kreit, 298,95 Euro. Tasche von Themoirè, 400 Euro, erhältlich über Steffl – The Department Store. Strickpullover mit Cut-outs, 696 Euro, und Strickrock, 477 Euro, beides von Stella McCartney, erhältlich über [mytheresa.com](http://mytheresa.com). Boots von Rombaut, 495 Euro.

## Modern

Catsuit von Jennifer Milleder, 445 Euro.  
Strick-Body von Sandro, 189 Euro,  
erhältlich über Steffl – The Department Store.

# Fancy Knits

Lange war er der Inbegriff von Behaglichkeit. Doch jetzt wird Strick dekonstruiert, neu zusammengesetzt, fast skulptural gedacht und aus dem Vertrauten das Unerwartete geformt.

PRODUKTION & REDAKTION Nicole Adler  
FOTOS Olga Rubio-Dalmau

**fashion**

## Durchblick

Ohrschmuck von Comma, 1999 Euro. Strickpullover und Strickhose, beides von Julia Nagl, Preis auf Anfrage. Kristallring von Hugo Kreit, 350 Euro.





## Weißheit

Strickpullunder von Boss, 179,95 Euro, erhältlich bei [peek-cloppenburg.at](http://peek-cloppenburg.at).

Stricktasche von Jimmy Choo, 895 Euro, erhältlich über

Steffl – The Department Store. Handschuhe von United Colors of Benetton, 29,95 Euro.

Strickhöschen von Area, 323 Euro, erhältlich über

[mytheresa.com](http://mytheresa.com). Tüllrock von Simone Rocha, 835 Euro.

Strumpfhose, 44 Euro, und Socken, 22 Euro, beides von

Falke. Schuhe von Crocs, 79,99 Euro.

**fashion**

## Noppen

Hut von Marc Cain,  
79,95 Euro, erhältlich über  
Steffl – The Department  
Store. Strickkleid von Chet Lo,  
770 Euro, erhältlich über  
[zalando.at](http://zalando.at). Schuhe von  
GmbH, 158,95 Euro.



STYLING Jennifer Milleder  
HAARE & MAKE-UP Nieves Elorduy  
MODEL Linda N./exit Model Management

Atil Kutoglu, [atilkutoglu.com](http://atilkutoglu.com); Aved, [aved.nyc](http://aved.nyc); erhältlich über [mytheresa.com](http://mytheresa.com); Boss, [hugoboss.com](http://hugoboss.com); erhältlich bei [beek-cloppenburg.at](http://beek-cloppenburg.at), Körntner Str. 29, 1010 Wien, 01 3852694; Chet Lo, [chello.com](http://chello.com), erhältlich über [zalando.at](http://zalando.at); Comma, [comma-stora.at](http://comma-stora.at), Mariahilfer Str. 56, 1070 Wien, 0720 880613; Crocs, [crocs.de](http://crocs.de); Eugenia Kim, erhältlich über [zalando.at](http://zalando.at); Falke, [falke.com](http://falke.com); GmbH, [gmbhgmhbheui.com](http://gmbhgmhbheui.com); Jennifer Milleder, [jennifermilleder.com](http://jennifermilleder.com); Jimmy Choo, erhältlich über [stefli.com](http://stefli.com) – The Department Store, [stefli-wienna.at](http://stefli-wienna.at); Körntner Str. 19, 1010 Wien, 01 930560; Julia Nagli, [instagram.com/naglijulia](http://instagram.com/naglijulia); Marc Cain, [marccain.com](http://marccain.com), erhältlich über [stefli.com](http://stefli.com) – The Department Store, [stefli-wienna.at](http://stefli-wienna.at); Körntner Str. 19, 1010 Wien, 01 930560; Sandro, [sandro-paris.com](http://sandro-paris.com), erhältlich über [stefli.com](http://stefli.com) – The Department Store, [stefli-wienna.at](http://stefli-wienna.at); Körntner Str. 19, 1010 Wien, 01 930560; Simone Rocha, [simonerocha.com](http://simonerocha.com); Stella McCartney, [stellamccartney.com](http://stellamccartney.com), erhältlich über [mytheresa.com](http://mytheresa.com); TheMoire, [the-moire.com](http://the-moire.com); erhältlich über [stefli.com](http://stefli.com) – The Department Store, [stefli-wienna.at](http://stefli-wienna.at); Körntner Str. 19, 1010 Wien, 01 930560; United Colors of Benetton, [benetton.com](http://benetton.com); Körntner Str. 14, 1010 Wien, 01 5339005; Zara, [zara.com](http://zara.com); Haas-Haus, [stock-im-eisen-platz.com](http://stock-im-eisen-platz.com), 1010 Wien, 0800017925



## Ethno

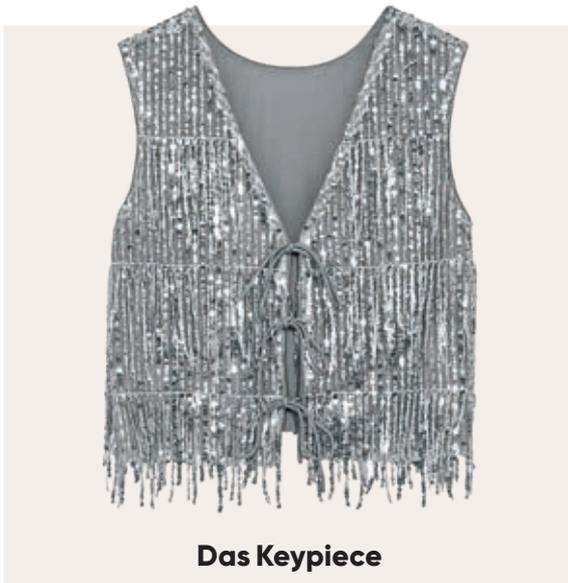
Hut von Eugenia Kim, 410 Euro, erhältlich über [zalando.at](http://zalando.at). Ohrringe von Moschino, 450 Euro. Strickpullover von Boss, 299,95 Euro. Fransenrock von Atil Kutoglu, 2.350 Euro. Loafers von Zara, 99,95 Euro.

STYLE ME!

# WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Unsere Leserin zeigt mit modischer Experimentierfreude und viel Spaß vor der Kamera, wie vielfältig sich Pailletten stylen lassen.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Elsa Okazaki**  
STYLING **Jennifer Milleder** HAARE & MAKE-UP **Cornelia Lohner**  
LOCATION WEST / OWA [west-space.at](http://west-space.at), [owa-wien.at](http://owa-wien.at)



**Das Keypiece**

Nun dürfen sie endlich raus aus dem Kasten, all die glitzernden Kleider, schimmernden Tops und funkeln- den Röcke – denn: It's the most sparkling time of the year! Mit ein paar Styling-Kniffen funktionieren Bling-Bling-Pieces aber auch hervorragend im Alltag oder Büro und boosten hier gleichzeitig Look und Laune. Von Copenhagen Muse, 119,95 Euro, [cphmuse.com](http://cphmuse.com)

## LOOK 1

### Crème de la Crème

Mit seinen warmen Far- ben strahlt dieser Look Eleganz aus, die durch das Keypiece einen überraschenden Twist erhält. Unsere Leserin trägt es über einem Car- digan in Cremeweiß und matcht dazu eine Jacke im gleichen Ton. Perlen durchziehen das Outfit vom Kragen bis hin zum Schmuck und kehren im Taschenhenkel als Holz- Version wieder. Knie- hohe Stiefel zum Pencil Skirt in Cognacbraun runden den Look ab.



### Unsere Leserin

**LAURENCE CASTIGLIONI**

Die gebürtige Schweizerin lebt in Wien, ist ausgebilde- te Schauspielerin, hat eine Single-Agentur geführt und arbeitet stets an kreativen Projekten. Derzeit nutzt die 40-Jährige eine Reha- Phase, um sich ganz auf ihre Gesundheit zu fokussieren und sich bewusst schöne Momente wie unser Shoo- ting zu gönnen. Wie die Fotos beweisen, zeigte sie dabei wahre Starqualitäten!

Ein Party-Piece im  
Business bringt  
Coolness ins Outfit und  
Glanz in die Augen!

Kragen, 1990 Euro, und  
Cardigan, 39,99 Euro,  
beides von Only, Jacke  
von C&A, 39,99 Euro,  
Lederrock von Max &  
Co., 404,95 Euro, Stiefel  
von Bronx, 228,95 Euro,  
Tasche von Saborka,  
199 Euro, Ohrschmuck  
von Zara, 15,95 Euro,  
und Ring von Antura  
Accessori, 42 Euro.



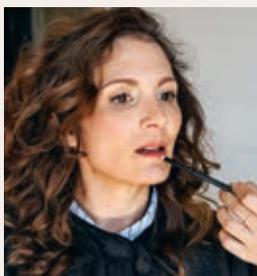
### Beauty-Hack

Für den lässigen Up-Do genügen bei Locken kleine Wasserwellklammern, mit denen einzelne Strähnen unregelmäßig am Hinterkopf festgesteckt werden. Glattes Haar mit Volumenpuder behandeln und mit Bobby Pins fixieren.

Wasserwellklammern von Look by Bipa, 3,49 Euro\*



Faux-Fur-Mantel von Hôtel Mahfouf, 189,95 Euro, und Tasche von Osoi, 359,95 Euro, beides erhältlich bei Zalando, Hemd von Massimo Dutti, 59,95 Euro, Jeans von Mango, 69,99 Euro, Socken von Falke, 15 Euro, Pumps von Aldo, 89,95 Euro, und Sonnenbrille von Next, 23 Euro.



**Beauty-Hack**

Ein 2-in-1-Produkt ist ideal, um Wangen und Lippen schnell einen zarten Frischekick zu verleihen. Produkt zunächst auf den Handrücken geben, dann sanft mit den Fingern auf tupfen, für präziseres Arbeiten einen Pinsel verwenden.

Lip & Cheek Tint von Essence, 3,29 Euro\*

## LOOK 2

### Daytime Diva

Wenn unsere Leserin in diesem Look auf dem Catwalk namens Straße flanirt, drehen sich viele um! Das Keypiece bekommt hier Support von einer weit geschnittenen, mit silbernen Ösen verzierten Jeans, die farblich mit Hemd und Handtasche korrespondiert. Als starke Kontraste kommen Statement-Pieces in Rot ins Spiel: Schimmernde Pumps, Fake-Fur-Mantel und Sonnenbrille katapultieren den Look in Richtung Style-Olymp.

Fotos: Elsa Okazaki (2), Hersteller, BTS: Stephanie Ruggel (2)

In Kombination mit Basics zeigen sich Pailletten von ihrer lässigen Seite.

#### FUN MEETS FASHION.

Unsere Stylistin sorgt mit ihren Looks für beste Laune – nicht nur bei der Leserin!



NEUE FORMEL!

## Die neuen Weichspüler von Frosch

### Mit Renew Effekt für Revitalisierung & Farbschutz

- Für eine längere Textillebensdauer und sichtbare Farbauffrischung
- Hypoallergene pflanzenbasierte Sensitiv Weichspüler für empfindliche Haut
- Ab sofort in der neuen 900 ml Flasche, hergestellt aus 100 % recyceltem Kunststoff und vollständig recycelbar



frosch.at  

fashion



Mantel von Comma, 219 Euro, Rock, 39,95 Euro, und Strumpfhose, 17,95 Euro, beides von Zara, Tasche von Parfois, 26,99 Euro, Ring, 85 Euro, und Mules von GmbH, 350 Euro, alles erhältlich bei Zalando.

## LOOK 3

### Saturday Night Fever

Für den großen Auftritt am Abend setzt unsere Leserin auf einen bühnenreifen Look, der vom gekonnten Zusammenspiel vieler Eyecatcher-Elemente lebt. Zum umgekehrt getragenen Keypiece kombiniert Laurence einen Minirock mit floralen Applikationen und eine Strumpfhose mit XL-Polka-Dots. Metallic Mules mit kleinem Absatz spannen einen optischen Bogen zu Pailletten-Top und Tasche und bringen den Look souverän auf den Punkt.

More is more! Am Abend sorgen Mustermix und Materialkombinationen für Partylaune.



### Beauty-Hack

Ein Lidschattenstift liefert intensive Augenblicke, ohne dass Pinsel oder Base nötig sind. Auf das gesamte Lid bis kurz unter die Augenbraue auftragen, für Extra-Glanz etwas Vaseline als Finish auf tupfen. Mineral Waterproof Eyeshadow von Gosh, 11,99 Euro\*

**GIRLS JUST WANNA HAVE FUN!** Wenn Leserin und Team so viel Spaß haben, kann nichts schiefgehen.





## SHOPPING-GUIDE

# STYLE TEIL

Diamonds are a girl's best friend?  
Angehts dieser coolen Pieces  
ziehen wir Pailletten & Perlen vor!

**1 CLUB VIBES.** Blouson von Emily Van den Bergh, 139,99 Euro, erhältlich bei [peek-cloppenburg.at](http://peek-cloppenburg.at) **2 CHANEL-CHIC.** Kurzarmpull-over mit Perlenkragen von Sandro, 195 Euro, [sandro-paris.com](http://sandro-paris.com) **3 STREET GLAM.** Pailletten-Sneaker von Golden Goose, 395 Euro, erhältlich bei [reyerlooks.com](http://reyerlooks.com) **4 PARTY PANTS.** Hose mit Seitentaschen und Pailletten-Stickerei von Baum und Pferdgarten, 259 Euro, [baumundpferdgarten.com](http://baumundpferdgarten.com) **5 SCHNEEKÖNIGIN.** Langarmshirt in Cremeweiß mit Pailletten von C&A, 15,99 Euro, [c-and-a.com](http://c-and-a.com) **6 RED CARPET.** Minikleid mit Stäbchenperlen von Roberto Cavalli, 1.230 Euro, erhältlich bei [mcarthurglen.com/de/outlets/at/designer-outlet-parndorf](http://mcarthurglen.com/de/outlets/at/designer-outlet-parndorf) **7 GRANDMA GLAM.** Abendtäschchen mit Perlen-Details von Deichmann, 19,99 Euro, [deichmann.com](http://deichmann.com) **8 FUNKELMARIE.** Minirock mit XL-Pailletten in Weinrot von Vero Moda, 36,99 Euro, [veromoda.com](http://veromoda.com)

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



## Ziemlich aufgeräumt

Mit Liesl, entworfen für Nils Holger Moormann, ist Designerin Marie Luise Stein ein neuer Klassiker gelungen. Die einzelnen Bestandteile lassen sich vielseitig kombinieren und auch sehr einfach montieren. Zur Befestigung müssen nur die obersten Stäbe in der Wand verankert werden. Zwei-, dreimal Bohren, fertig! Das schlicht schöne Material passt zu vielen Einrichtungsstilen.

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

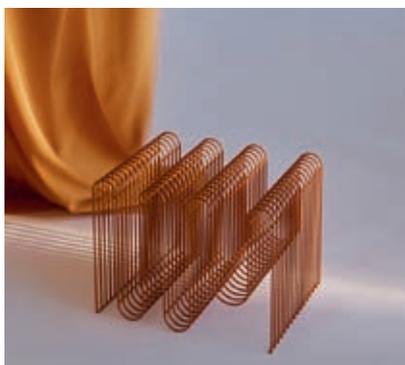
**BELASTBAR.**  
Die einzelnen  
Borde halten bis  
zu 10 kg – und  
damit auch  
Bücher – aus.

## SPIEGLEIN, SPIEGLEIN

Wandspiegel avancieren zunehmend zu Kunstobjekten in unserem Zuhause. Derzeit sind organische und asymmetrische Formen angesagt. Und dabei insbesondere Wellenspiegel, die mit dem aktuellen 70er-Jahre-Revival einhergehen.



- 1| **LEBENDIG** Ganzkörperspiegel Mael von Westwing Collection, 289 Euro, [westwing.at](http://westwing.at)  
 2| **AUFSEHENERREGEND** Spiegel mit integriertem LED-Licht Illu von Normann Copenhagen, 805 Euro, [normann-copenhagen.com](http://normann-copenhagen.com)



## Kultobjekte

Subtiler Luxus: Zum 10-jährigen Jubiläum zeigt das dänische Label AYTM kreative Neuinterpretationen und Modernisierungen beliebter Designs der vergangenen Jahre.

Zeitungsständer Curva, 229 Euro, [aytmdesign.com](http://aytmdesign.com)

## Modern

Fritz Hansen präsentiert die erste Zusammenarbeit mit dem Star-Designer Michael Anastassiades: die After-Serie. Inspiriert vom Fritz-Hansen Archiv, vereint Anastassiades historische Bezüge mit seiner charakteristischen, skulpturalen Ästhetik, die für ihre zeitgenössische Klarheit bekannt ist.

Tisch, 5.399 Euro, Stuhl, 1.099 Euro, [fritzhansen.com](http://fritzhansen.com)

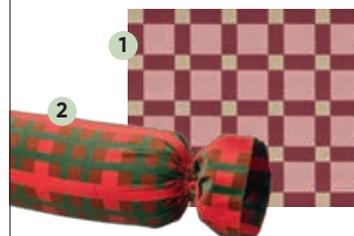


## Wir stellen vor... Evelina Kroon

[instagram.com/evelina.kroon](https://www.instagram.com/evelina.kroon)



Die schwedische Künstlerin Evelina Kroon erlangte Bekanntheit durch ihre auffälligen, quadratischen Muster, die sie mit einer speziellen Klebtechnik kreiert. Ihre Leidenschaft für unkonventionelle Muster geht Hand in Hand mit ihrer Vorliebe für kräftige Farben und außergewöhnliche Farbkombinationen. Sie studierte an der Kunsthochschule Konstfack in Stockholm, wo sie auch weiterhin lebt und arbeitet. Die Schwedin ist in verschiedenen Bereichen tätig, darunter Malerei, dekorative Kunst, Design und Bühnenbild. Sie hat bereits mit namhaften Unternehmen wie Arket, Layered, Svenskt Tenn, Tönn Furniture und Fine Little Day zusammengearbeitet. Für Ikea hat sie gerade einige Produkte für die Vinterfint Weihnachtskollektion entworfen.



- 1| **GRAFISCH.** Teppich Jute Rug von Layered, ab 595 Euro, bei [layeredinterior.com](http://layeredinterior.com)  
 2| **SÜSS.** Kissen VINTERFINT von Ikea, 24,99 Euro, [ikea.com](http://ikea.com)

# Stille Nacht

2025 feiern wir ein besinnliches Weihnachtsfest im Zeichen der Schlichtheit – ohne viel Prunk und Glitzer. Stattdessen setzen wir auf natürliche Materialien, handgefertigte Details und nostalgische Elemente, Schleifen und Stickereien sowie die Farben Weinrot und Tannengrün.

VON Karin Boba





## ZEITLOS

Klassische Motive wie Stern, Kristall, Herz, Glocke und Ellipse werden für den Papierweihnachtsschmuck Kazary von Nina Thöming für Blomus modern interpretiert. 4er-Set Kazary, 24,95 Euro, [blomus.com](https://www.blomus.com)



**TRADITIONELL**

Weinrot und Tannengrün dominieren heuer das Weihnachtsfest. Auf den Tisch kommt bestickte Tischwäsche oder solche mit nachempfundenen Prints. Teller Malakit, 5,50 Euro, Stoffserviette Stjernesten, 4 Euro, [jysk.at](http://jysk.at)

## SKANDINAVISCH

Der Ton-in-Ton-Look von Broste Copenhagen verleiht dem Festtagstisch eine entspannte Atmosphäre. Papierservietten Mistletoe, 4,90 Euro, Deko-Weihnachtsbäume Pulp, ab 19,90 Euro, Christbaumschmuck Candy, 46 Euro/2 Stück, [brostecopenhagen.com](http://brostecopenhagen.com)



# Very merry!

Et voilà – eine Auswahl an stimmungsvollen Highlights für die Advent- und Weihnachtszeit. Die Must-haves in diesem Jahr: Kerzen und Schleifen in vielfältigen Varianten.



**1 AUFMASCHERLN.** Christbaumanhänger Velvet Bows von Madam Stoltz, 15,25 Euro, [madamstoltz.dk](http://madamstoltz.dk) **2 MODERN.** Adventkerze Mura von Ferm Living, 19 Euro, [fermliving.com](http://fermliving.com) **3 STIMMUNG.** Duftteelichter Maxi Apfel & Zimt von Bi Home Living, 3,99 Euro, [bipa.at](http://bipa.at) **4 DOPPELSEITIG.** Geschenkpapierrolle Winterfint von Ikea, 1,99 Euro, [ikea.com](http://ikea.com) **5 POPPIG.** Christbaumschmuck von H&M Home, 5,99 Euro, [hm.com](http://hm.com) **6 HANDGEMACHT.** Serviettenring Ribbon Napkin Ring von Tauta, 52,95 Euro, [tauta-home.com](http://tauta-home.com) **7 MAGNETISCH.** Kerzenhalter Loha von Blomus, 24,95 Euro, [blomus.com](http://blomus.com) **8 WELLEN.** Dessertteller Jolly von Bloomingville, 11,90 Euro, [bloomingville.com](http://bloomingville.com) **9 CHARMANT.** Dekoration Bow Decoration – Large von Ferm Living, 19 Euro, [fermliving.com](http://fermliving.com) **10 ELEGANT.** Kerze Dip Dye von Bloomingville, 16,90 Euro, bei [boozt.com](http://boozt.com)

Servus

## Ihr Begleiter in der Weihnachtszeit

Das neue Weihnachts-Sonderheft  
ist eine Liebeserklärung an die stille Jahreszeit  
und das leise Gefühl der Vorfreude.

Im Handel oder gleich bestellen unter

[servusmagazin.com/einzelhefte](http://servusmagazin.com/einzelhefte)



## POWER OF PURITY

IPURO CLASSIC - ZEITLOSE  
UND DEZENTE DUFTWELTEN

ipuro

# Küfferle



Küfferle Schokoschirmchen bringen  
**Kinderaugen zum Leuchten!**

[www.kuefferle.at](http://www.kuefferle.at)

**Jetzt 7.500€  
gewinnen!**



Küfferle Schoko-  
schirmchen kaufen



Rechnung hochladen  
auf: [kuefferle.at](http://kuefferle.at)



# Ritueller Raunachts- trunk

Wenn zu Jahresende die Dunkelheit ihren Höhepunkt erreicht, tauchen wir in unsere tiefste Weiblichkeit ein.

REZEPT Andrea Haselmayr & Denise Rosenberger

## ZUTATEN

### Für die Pulvermischung

- 24 EL Rohkakao
- 1 kleine getrocknete Chilischote
- 1 TL Kardamomkapseln
- ½ TL Pfefferkörner
- 3 TL Zimt\*
- 1 TL Vanille\* (oder 1 Vanilleschote)

### Zum Zubereiten eines Trunks

- 2 EL Pulvermischung
- 250 ml Pflanzenmilch\* oder Wasser
- 1 EL Mandelmus\*
- Zum Süßen: Honig\* oder Kokosblütenzucker\* nach Belieben

## ZUBEREITUNG

Wir bereiten eine Kakao-Gewürzmischung vor, mit der wir dann in jeder Raunacht einen Trunk zubereiten können. Dafür die Chilischote, die Kardamomkapseln und den Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen und mit Kakao, Vanille und Zimt vermischen. In einen gut verschließbaren Behälter geben und diesen trocken und lichtgeschützt aufbewahren. Für einen Trunk jeweils die Kakao-Gewürzmischung, den Pflanzendrink oder das Wasser (maximal 60 °C warm) und das Mandelmus verrühren. Den Trunk anschließend nach Bedarf süßen und direkt genießen.

## RITUAL

In einem Moment der Ruhe setzen wir uns mit einer Tasse Kakao hin und atmen tief durch. Wir bringen den Fokus auf unser Herzzentrum und lassen es in Smaragdgrün leuchten. Wir spüren die tiefe Verbindung zu uns selbst und Gaia, unserer Erde, sowie die Dankbarkeit fürs Leben. Wir trinken den Raunachtstrunk Schluck für Schluck. Wir visualisieren unser kommendes Jahr mit all seinen Werten und Zielen und tauchen ein in die Magie der Raunächte – der 12 Nächte zwischen 24. Dezember und 6. Jänner.

### FEMININE FOOD #WISSENSHACK:

Rohkakao ist vollgepackt mit wertvollem Magnesium, Kalzium, Eisen und Antioxidantien. Er ist bekannt dafür, dass er unser Herz öffnet und unser Gemüt erhebt. Durch den Cayennepfeffer werden seine Inhaltsstoffe von unserem Organismus noch besser aufgenommen. Honig ist flüssiges Licht und trägt uns so durch die dunkle Jahreszeit.

# Der Schritt zur Seite

Betrug beginnt lange vor dem Seitensprung. Was treibt uns dazu, die eigenen Bedürfnisse zu verleugnen – bis ein Abend alles verändert?

VON **Sandra Cloning**

**E**igentlich will die 25-jährige Verena\* an einem warmen Sommerabend im August nur kurz mit Freund:innen auf eine Vernissage. Die Nacht endet sehr betrunken in der Wohnung eines Bekannten. Bis heute weiß sie nicht genau, was passiert ist. Klar ist aber: Es ist der Moment, der endgültig ihre sechsjährige Beziehung beendet. Ihr Partner bleibt an diesem Abend zu Hause, wie so oft. Seit einem Jahr sind die beiden bereits in Paartherapie mit dem Ziel, besser kommunizieren zu lernen. Als die Therapeutin in der ersten Stunde fragt, ob sie Beziehungs- oder Trennungsbegleitung suchen, warten beide kurz ab, wie die Antwort des anderen ausfällt. Doch sie sind zu stur, um die Beziehung aufzugeben, erinnert Verena sich: „Unsere Beziehung war davor bereits zerrüttet beziehungsweise bin ich mir nicht sicher, ob sie jemals richtig harmonisch war. Wir sind sehr konträre Menschen, mit unterschiedlichen Interessen, Kommunikationsstilen und Bedürfnissen.“

**„Menschen sprechen sich aufgrund gesellschaftlicher Konventionen, ihrer Erziehung oder des Wunsches, gefallen zu wollen, ab, was sie eigentlich brauchen oder wollen...“**

Als Verena am nächsten Tag den Betrug beichtet, ist sie nervös und hat Schuldgefühle. Aber sie spürt auch einen Hauch von Erleichterung. Denn das muss das Ende ihrer gemeinsamen Reise sein. Sie können nicht weiter miteinander für die Beziehung kämpfen. So sieht es schlussendlich auch ihr Partner. Es ist ein Ausweg, den sie beide davor nicht schaffen.

### **Selbstbetrug**

Betrug ist einer der häufigsten Trennungsgründe. Aber warum betrügen wir die Menschen, die wir lieben? Petra Mascher ist systemische Paar- und Sexualtherapeutin. Untreue und ihre Folgen sind zentrale Themen ihrer Arbeit. In ihrer Definition beginnt diese nicht mit dem körperlichen oder emotionalen Fremdgehen, sondern mit dem Selbstbetrug, der oft der Auslöser ist. ➤

Bach®  
ORIGINAL  
BACH-BLÜTEN



RESCUE®

NEUER  
ERDBEER-  
Geschmack



NEU!



NEU!



www.bachrescue.at

\*INSIGHT HEALTH 06/2025 Verkauf AVP

lifestyle

„Wir sind als Spezies nicht monogam veranlagt. Das Verlangen, in einer Partnerschaft Neues zu erleben, oder die Chance, unterschiedliche Bedürfnisse zu entwickeln, ist groß.“

„Menschen sprechen sich aufgrund gesellschaftlicher Konventionen, ihrer Erziehung oder des Wunsches, zu gefallen, ab, was sie eigentlich brauchen oder wollen: sexuelle Abwechslung, mehr Zuneigung oder einen anderen Umgang in der Paarbeziehung“, so Mascher. All das lässt sich häufig auf fehlende Kommunikation zurückführen, meint die Expertin: „Viele von uns haben nicht gelernt, offen mit anderen über ihre Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Doch gerade sich ehrlich dem anderen zuzumuten kann essenziell zu einer langfristigen, lebendigen Partnerschaft und einem erfüllten Sexualleben beitragen.“ Das ist nicht immer leicht und kann auch manchmal weh tun, doch das Ergebnis macht den Unterschied und steigert die Qualität der Beziehung allgemein.

„Bis dass der Tod uns scheidet“ ist heute wesentlich länger als zu früheren Zeiten. Mascher dazu: „Die Lebenserwartung war früher meist deutlich geringer als heute. Daraus ergab sich eher die Gelegenheit, eine neue Partnerschaft einzugehen. Wir sind als Spezies nicht monogam veranlagt. Das Verlangen, in einer Partnerschaft Neues zu erleben, oder die Chance, unterschiedliche Bedürfnisse zu entwickeln, ist groß.“ Es sei ratsam, dafür gemeinsam Strategien zu entwickeln.



**EXPERTIN.**  
Petra Mascher  
ist systemische  
Paar- und Sexual-  
therapeutin.

### Erlaubter Betrug?

Genau das machte die 51-jährige Andrea\* vor rund zehn Jahren mit ihrem ersten Ehemann. Die Ehe lief nicht mehr besonders gut, die beiden entschieden gemeinsam, neue Abenteuer zu suchen, um ihr Sexleben wieder in Schwung zu bringen. Erst besuchten sie einige Male Swingerclubs, dann trafen sie sich mit Paaren für Sex zu viert. Andrea sagt: „Wir haben immer wieder darüber gesprochen, dass es kein Betrug ist, wenn der Partner dabei ist. Aber mich reizte das Erleben allein. Ich wollte mich ausleben.“

Als sich einer der Männer aus dem Vierer bei ihr meldet, trifft sie sich allein mit ihm und sagt ihrem Mann davon nichts. Sie beginnen eine Affäre und Andrea sieht sich im Recht: „Ich hatte das Bedürfnis meinem Mann gegenüber einmal ausgesprochen, und er meinte damals: ‚Solange du es mir nicht sagst, hast du meinen Segen.‘ Also hatte ich nicht das Gefühl, etwas falsch zu machen.“ Als die erste Affäre zu Ende ging, lernte sie einen anderen Mann kennen und verliebte sich. Heute weiß sie: „Das war das Ende meiner Ehe.“



### **Ignorieren der eigenen Bedürfnisse**

Damals dachte sie, die Affäre sei alles, was sie braucht, um glücklich zu sein. Als ihr Mann davon erfuhr, trennten sie sich. Für ihn war es klarer Betrug. Das Gespräch vor Jahren hatte er nicht so gemeint. Er fühlte sich hintergangen. Andrea verließ damals nicht nur ihren Ehemann, sondern auch ihren 13-jährigen Sohn. Dem neuen Mann wollte sie überallhin folgen, Hauptsache, raus aus ihrem alten Leben, dem kleinen Dorf, in dem sie wohnte. Sie erklärt: „Heute weiß ich, dass ich mir die Situation schöngeredet habe. Ich hatte mit 36 Jahren eine Depression

bekommen, der ich mich nicht gestellt habe. Ich war suizidgefährdet und mein damaliger Mann war zu schwach, um mich zu unterstützen. Ich habe versucht, mich besser zu fühlen – durch ein Studium, durch sexuelle Abenteuer, durch ein neues Leben.“

Ein Satz, den ihr Exmann gesagt hat, während sie die Depression durchlebte, ist ihr bis heute im Gedächtnis. „Er meinte damals: ‚Ich würde mir wünschen, du wärst einfach wie die anderen.‘ Ich hatte in dem Dorf, in dem wir lebten, keinen Anschluss, keine Freundschaften. Und ich habe es nicht geschafft, dass er meine Situation versteht.“ ➤

**„Wir lernen in unserer Kultur, dass wir zwar ehrlich sein sollen, damit jedoch oft auf Widerstand stoßen.“**

FÜR NATÜRLICHE LEISTUNGSKRAFT

# biovital®

- EISEN
- KRÄUTER
- B-VITAMINE



www.

**BIOVITAL-AUSTRIA.at**

Biovital Austria GesmbH, Zinckgasse 8 1150 Wien



## lifestyle

### Vollkommen ehrlich sein

Paar- und Sexualtherapeutin Petra Mascher kennt dieses Muster: „Wir lernen in unserer Kultur, dass wir zwar ehrlich sein sollen, damit jedoch oft auf Widerstand stoßen.“ Die „Notlüge“ sei der Standard und oft beginne der Betrug schon bei uns selbst: „Bin ich mit dem, was ich möchte, schon für mich selbst eine Zumutung, will ich diese Erkenntnis auch nicht mit anderen teilen. Also lügen wir heiter weiter.“

Die Expertin empfiehlt, die gemeinsame Sexualität von Anfang an zu thematisieren. Was empfinde ich als erregend und was möchte ich davon auch erleben? Wie gehen wir damit um, wenn mich jemand anderes reizt? Wie können wir Erotik im Alltag leben und die Leichtigkeit in der Beziehung am Leben erhalten? Sie sagt: „Die Lust ist wie eine Blume, die vertrocknet, wenn sie nicht gegossen wird. Daher funktioniert es auch nicht, darauf zu warten, dass man Lust aufeinander hat.“ Die geht im Alltag oft verloren. Mascher: „Sinnlichkeit zu leben – und dazu gehört nicht nur Sex – hilft gemeinsam mit einer guten Gesprächskultur, eine erotische Verbindung über viele Jahre zu erhalten und zu genießen.“

### Der Rückblick

Nachdem ihre Affäre dramatisch zu Ende ging, ist Andrea heute wieder glücklich verheiratet. Die Beziehung zu ihrem Sohn, den sie zurückgelassen hatte, hat sie in den letzten Jahren neu aufgebaut, sie konnte sein Vertrauen zurückgewinnen. Mit 51 hat Betrug in ihrem Leben keinen Raum mehr. Bevor es so weit käme, würde sie sich trennen. Sie hat lange gebraucht, um sich selbst zu verzeihen, erzählt sie: „Sind Kinder betroffen, potenziert sich der Betrug, weil man nicht nur



**„Wir verwenden für Fremdgehen dasselbe Wort wie im Finanzbereich: Betrug. Weil auch hier jemandem etwas gestohlen wird.“**

den Partner betrügt, sondern die ganze Familie.“

Nach ihrer Ausbildung als Paarberaterin arbeitet sie heute mit Menschen in ähnlichen Situationen und meint: „Wir verwenden für Fremdgehen dasselbe Wort wie im Finanzbereich: Betrug. Weil auch hier jemandem etwas gestohlen wird.“ Auch Verena hat aus ihrer ersten Beziehung gelernt, ist inzwischen glücklich verheiratet: „Eine Beziehung sollte nicht nur Arbeit bedeuten. Wenn sie dauerhaft mehr Energie zieht, als sie gibt, dann ist es nicht der richtige Mensch für einen. Und das ist in Ordnung. Man sollte sich nicht selbst belügen.“

Foto: Getty Images

Die Nr.1\* in  
Stärke und Weichheit



Für ALLES bereit

Tempo 15 x 10 Tücher ab sofort  
in der Papierverpackung erhältlich

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

# GOOD MORNING!

Viele von uns greifen nach dem Aufwachen sofort zum Handy. Dabei entscheiden die ersten Minuten des Tages, ob wir uns energiegeladen oder gestresst fühlen. Wir verraten, wie man mit einfachen Morgenritualen die Weichen für einen besseren Tag stellt.

VON Sylvia Buchacher



**M**inusgrade, Dunkelheit – die Motivation, morgens aus dem Bett zu springen, ist im Winter oft gleich null. Doch Biohacker:innen und Gesundheitsexpert:innen sind sich einig: Die ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen entscheiden über den Verlauf des Tages. Coach und Bestsellerautor Hal Elrod fasst es in seinem Buch *Miracle Morning* so zusammen: „Die erste halbe Stunde des Tages ist die Grundlage für alles, was danach passiert. Wenn man sie sinnvoll nutzt, ist man den ganzen Tag über fokussierter, produktiver und positiver.“

Der Grund dafür liegt in unserem Gehirn: Nach dem Aufwachen befinden wir uns im sogenannten Alpha-Zustand, einer Übergangsphase zwischen Schlaf und Wachsein. In diesem Zustand ist unser Gehirn besonders aufnahmefähig und sensibel für äußere Einflüsse. Wer beispielsweise direkt zum Smartphone greift, wird von negativen Schlagzeilen oder Social-Media-Posts besonders stark beeinflusst. Generell wird dazu geraten, das Smartphone erst so spät wie möglich zu nutzen. Es ist nämlich darauf ausgelegt, Dopaminschübe auszulösen, nach denen wir uns den ganzen Tag sehnen. Ein früher Anstieg des Glückshormon-Spiegels kann einen späteren Einbruch verursachen und die Sucht nach weiteren Dopamin-Induktoren fördern, darunter ungesunde Snacks, Alkohol oder Nikotin. Um das zu vermeiden, helfen App-Blocker wie Opal, die den Zugriff auf Apps wie Instagram, Tiktok und Co bis zu einer selbst festgelegten Uhrzeit sperren.

Wer den Morgen sinnvoller gestaltet, startet demnach positiver in den Tag und kurbelt gleichzeitig die Glückshormone an. Mit einem bewussten, 30-minütigen Morgenritual aktiviert man den Parasympathikus, also den Teil des Nervensystems, der für die Entspannung zuständig ist, und schafft eine positive Verbindung zwischen Aufstehen und Wohlbefinden. Von Beauty-Routinen und stimmungsaufhellendem Frühstück bis hin zu einem japanischen Spaziergang – wir haben ein paar nützliche Tipps für den perfekten Start in den Tag. ➤

„Die erste halbe Stunde des Tages ist die Grundlage für alles, was danach passiert. Wenn man sie sinnvoll nutzt, ist man den ganzen Tag über fokussierter, produktiver und positiver.“

# Gillette®

## DOPPELSIEG

### DIE TESTSIEGER VON GILLETTE



**TESTSIEGER**

**GUT (1,8)**

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

Quelle: Stiftung Warentest, Test 12/2024

**FUSION5**



**TESTSIEGER**

**GUT (1,8)**

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

Quelle: Stiftung Warentest, Test 12/2024

**Gillette Labs™**



## JAPANESE INTERVAL WALKING

**L**eichte Bewegung am Morgen – sei es ein Spaziergang oder eine kurze Stretching-Einheit – bereitet Körper und Geist optimal auf den Tag vor. Eine besonders effektive Methode für alle, die nach dem Aufstehen sowieso mit dem Hund vor die Tür müssen, ist das Japanese Interval Walking. Das Prinzip ist einfach: Man wechselt in dreiminütigen Intervallen zwischen schnellem und langsamem Gehen ab. Beim schnellen Gehen sollte man so sehr außer Atem kommen, dass das Sprechen schwerfällt, während die langsamen Phasen zur Erholung dienen. Das gesamte Training dauert idealerweise 30 Minuten. Eine japanische Studie zeigte beeindruckende Ergebnisse: Personen, die an vier oder mehr Tagen pro Woche dieses hochintensive Intervall-Gehtraining absolvierten, steigerten nach fünf Monaten ihre maximale aerobe Kapazität. Die Studie legt außerdem nahe, dass diese Methode den Blutdruck senken und die Kraft der Kniegelenke erhöhen kann.



## POWER- FRÜHSTÜCK

„**A**uf einen guten Schlaf gehört ein gutes Frühstück.“ Das alte Sprichwort ist in unserer schnelllebigen Zeit aktueller denn je. Oft ist das Frühstück die erste Hürde des Tages, und doch ist es die Mahlzeit, deren Gestaltung wir selbst in der Hand haben. Schon 10 bis 20 Minuten reichen, um sich etwas Gutes zuzubereiten, das nicht nur nährt, sondern auch schmeckt. Studien belegen den direkten Zusammenhang zwischen einem hochwertigen Frühstück und unserer Leistungsfähigkeit. Wer morgens nichts isst, riskiert, sich schneller müde zu fühlen, reizbarer zu sein und mehr Fehler zu machen. Expert:innen empfehlen, bereits zum Start in den Tag ein Drittel des Tagesbedarfs an Energie mit der Morgenmahlzeit zu decken – eine goldene Regel, vor allem für Schulkinder. Dabei sollte man weg vom klassischen Marmeladenbrot und darf ruhig etwas kreativer werden. Wie wäre es zum Beispiel mit einem warmen Grießbrei mit Beeren, Rührei mit Pilzen oder Pumpernickel mit Räucherlachs und Sprossen?



## SCHÖNHEITS- PROGRAMM

**W**er morgens direkt unter die Dusche springt, kann aus dieser Routine ein echtes Ritual machen und es Schauspielerin und Unternehmerin Gwyneth Paltrow gleichtun. Sie beginnt ihren Tag mit ayurvedischem Ölziehen. Dabei wird ein Esslöffel Kokos- oder Sesamöl ungefähr 15 Minuten im Mund hin und her bewegt, um Bakterien zu bekämpfen und Zahnfleischentzündungen vorzubeugen. Währenddessen ist genug Zeit für eine Trockenbürstenmassage, die den Lymphfluss anregt und abgestorbene Hautschüppchen entfernt. Anschließend folgt die Dusche, die mit einem kalten Abbrausen von 30 Sekunden bis zwei Minuten endet. Dieser kurze Kälteschock schüttet Glückshormone aus, verengt die Blutgefäße und kann Muskelentzündungen sowie Stress reduzieren. Zum Schluss sollte man sich noch Zeit nehmen, den Körper von Kopf bis Fuß einzucremen. Diese zusätzlichen Streicheleinheiten helfen nicht nur, die Haut zu pflegen, sondern schaffen auch einen Moment der Ruhe, bevor das morgendliche Chaos beginnt. ➤



# Fleck-weg-Power beim 1. Waschen selbst in kaltem Wasser



Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.  
© A.I.S.E. Mehr erfahren unter: [www.keepcapsfromkids.eu](http://www.keepcapsfromkids.eu)



Wer die ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen für moderate Bewegung, Stretching und Atemübungen nutzt, steigert Aufmerksamkeit und Kreativität.



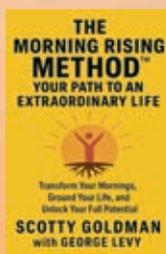
## LICHTTHERAPIE

**D**er erste Schritt zu einem wachen Geist? Helligkeit. Wenn wir uns nach dem Aufstehen direkt dem Tageslicht aussetzen, stoppt der Körper die Produktion von Melatonin und beginnt, Cortisol freizusetzen – das Hormon, das uns munter macht. Der amerikanische Neurologe Andrew Huberman betont, wie wichtig dieser Schritt ist. Er empfiehlt, jeden Morgen für 10 bis 30 Minuten an die frische Luft zu gehen, um die natürlichen Rhythmen des Körpers zu unterstützen. In den grauen Wintermonaten helfen aber auch andere Lichtquellen, wie zum Beispiel „Essential“ von Luminous Labs. Das kompakte Rotlichtpaneel liefert eine hochpräzise Dosis an rotem und nah-infrarotem Licht, das direkt über die Haut zu den Mitochondrien gelangt, den Energiezentren unserer Zellen. So wird die zelluläre Energieproduktion angekurbelt. Zusätzlich versprechen Einstellungen wie der „Brain-Boost-Modus“ eine nachhaltige Verbesserung der kognitiven Leistung, Stimmung und Schlafqualität.



## MINI-WORKOUT

**B**ereits eine Minute Jumping Jacks, ein Sonnengruß oder 20 Kniebeugen können die morgendliche Müdigkeit vertreiben. Es muss nicht gleich ein einstündiges Workout sein. Wer die ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen für moderate Bewegung, Stretching und Atemübungen nutzt, steigert die Aufmerksamkeit und Kreativität und wirkt den negativen Folgen von Bewegungsmangel entgegen. Eine im letzten Jahr im Fachmagazin *Obesity* veröffentlichte Studie belegt sogar, dass moderate bis intensive Bewegung am Morgen besser für die Gewichtskontrolle ist als Sport zur Mittagszeit oder nach Feierabend. Ein aktueller Trend ist das sogenannte Nüchterntraining, bei dem direkt nach dem Aufstehen auf leeren Magen trainiert wird, um den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Für gesunde Menschen ist das kein Problem, man sollte aber auf seinen Körper hören: Starkes Schwitzen, Herzrasen oder Zittern können auf eine Unterzuckerung hindeuten. In diesem Fall sollte man vor dem Training eine Kleinigkeit essen, etwa eine Banane. Eine kurze Workout-Einheit am Morgen bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern gibt einem auch das gute Gefühl, bereits etwas Sinnvolles für sich getan zu haben. |



**BUCHTIPP.**  
*The Morning Rising Method* von Scotty Goldman und George Levy, ca. 12 Euro, über [morningrising.com](http://morningrising.com)

# Gipfel der Genüsse

Am Arlberg wurde einst quasi der Skisport erfunden. Wer sich heute auf die Piste begibt, gleitet hier durch sehr unterschiedliche Urlaubswelten. Sie reichen von Luxus à la Lech über St. Antons sportliche Après-Ski-Society bis zur familiär-entspannten Dorfidylle Warth-Schröckens.

TEXT & FOTOS **Robert Haidinger**

**SOFT POWDER.**  
Winterwunderland  
Warth-Schröcken:  
Schneegarantie bis  
in den April.

**MUSEUMSREIF.**  
Das kleine Warther Skimuseum erzählt über den Beginn des Sports (u., r.).



**BERGBAUERNLADEN.**  
Das Warther Stubalädele verwöhnt mit alpiner Kräutertradition, Schnäpsen und regionalen Delikatessen (r.).



**G**ottvertrauen hatte er, der Pfarrer Müller. Auch wenn es um neue Wege ging. Sogar im tiefsten Winter, als er mit groben Hölzern an den Füßen durch die Gegend rutschte. Wir sind nach längerer Fahrt in Warth angekommen, an der hinteren, der stillen Seite des Arlbergs, und halten außerdem gerade am Ende des 19. Jahrhunderts. Denn die Geschichte vom guten Pfarrer Müller darf im neuen Warther Skimuseum nicht fehlen. Der Mann brachte 1894 das erste Paar Ski in die Walsersiedlung, um leichter zwischen den Arlberg-Gemeinden Warth und Lech pendeln zu können. Die Schlitten, mit denen die Bauern Heu über verschneite Talkessel zogen, sieht man im Museum auch – neben Plakaten aus der Frühzeit des Wintertourismus und sepiabraunen Fotos schindelgedeckter Walserhäuser. Im verschlafenen

Warth und dem weiter unten liegenden Schröcken sehen einige Bauten noch immer so aus. Der ambitionierte Pfarrer und die imposanten Berge, die weichen Powder-Mulden der höher gelegenen Almwiesen und die Arlberg-Pioniere – all das fügt sich nun gut zusammen. Warth-Schröcken hat die Ruhe weg und Frau Holle auf seiner Seite. Denn hier, an den West-

**„Am Arlberg wurde der alpine Skisport erfunden. Ein geniales Schneeloch ist die Gegend bis heute.“**

hängen, fällt jeden Winter besonders viel Schnee. Das schätzen angestammte Olympiasieger-Dynastien wie Hubert und Johannes Strolz. Urlauber:innen sogar noch Mitte April, wenn die lange Wintersaison schließlich doch zu Ende geht.

#### Spuren ziehen

Einzigartig liest sich auch die gemeinsame Erzählung namens Arlberg. Ein Jahrzehnt vorher war bereits ein norwegischer Ingenieur in der Region aufgetaucht – der Erste, der sich hier mit skandinavischen Skiern blicken ließ. Für das Schneeloch zwischen Tirol und Vorarlberg, an dem es in ➤



**ARLBERG-PANORAMA.**  
Pinke Skischuhe, knallige Pisten-Wegweiser und elegantes Gondel-Design – Lech ist Lifestyle.



starken Wintern bis zu elf Meter „obihaut“, mehr als an jedem Ort Europas, war das eine naheliegende Idee. Eine, die nicht nur vom Pfarrer Müller aufgegriffen wurde. 1901, sieben Jahre nach dessen Versuchen, legten sechs Freunde, die in Loden, auf einfachen Brettern, mit schweren Stiefeln an den Füßen und dem Einstock in der Hand von St. Anton durch den frischen Pulverschnee nach St. Christoph hochgestapft waren, im Sommerfrische-Hotel Hospiz eine Pause ein und bastelten an einer Idee: der Gründung des Ski-Clubs Arlberg – erster und wichtigster Motor zur Entwicklung des noch jungfräulichen Skisports. Drei Jahre später ging dann bereits das erste Skirennen über die Bühne. Von Dingen wie präparierten Pisten oder beheizten Gondeln träumte da noch niemand.

**Welcher Berg?**

„Es gibt keinen Arlberg“, werden mir später Skilehrer:innen und Bürgermeister erzählen, und die meisten von ihnen heißen ebenfalls Strolz. „Aber es gibt die Marke Arlberg.“ Außerdem aber einen Arlbergpass, seit der Bronzezeit eine wichtige Handelsstraße. Der Name, der an die zähen, wetterfesten Arlenbüsche erinnert, tauchte bereits 1218 erstmals auf. Es ist eine Marke, an der sich seither viele abgearbeitet haben. Bozener Händler, auf deren Konto die erste 1787 offiziell eröffnete Straße ging. Gut hundert Jahre später sicherte die 1897 fertiggestellte, imposant gelegene Flexengalerie den Verkehr Richtung Zürs und Lech. Je einen Tunnel für Autos und Eisenbahn zwischen Tirol und Vorarlberg gibt es bekanntlich auch. Aber entscheidend für den Mythos

**„Der Arlberg ist vor allem eine Marke. Sie steht für Exklusivität, Top-Chalets und Society-Skilauf vom Feinsten.“**

**ALTES HOLZ.** Das Walserhaus wurde erstmals 1760 erwähnt und zählt zu den ältesten von Lech.



Arlberg waren ganz andere Ideen. Der Hannes Schneider hatte 1920 sogar eine ziemlich gute: Er entwickelte die revolutionäre Arlberg-Technik, einen neuen Skistil, der sich durch kürzere Stembogen-Schwünge und die Verwendung zweier Skistöcke auszeichnen sollte. Pioniertaten Ende nie: Acht Jahre später trug das erste Arlberg-Kandahar-Rennen zum internationalen Durchbruch des Skisports bei. Mit der Galzigbahn bauten die Arlberger 1937 die erste für den Winterbetrieb konzipierte Gondelbahn im gesamten Alpenraum. All das begründete den Ruf des Arlbergs als Wiege des modernen Skilaufs. Warth, Schröcken und Lech bilden das Gebiet des Tannbergs, eingerahmt vom Tiroler Lechtal im Norden und dem Bregenzerwald im Westen. Zug, Zürs, Stuben mit Rauz, St. Christoph und St. Anton gehören zum Mythos Arlberg dazu. Ergibt im Summe Österreichs größtes zusammenhängendes Skigebiet, mit 300 Pistenkilometern und 85 Lifтанlagen. Wer gut gewachst

hat, kann mit dem Run of Fame, der längsten Skirunde der Alpen, seinen persönlichen Streckenrekord brechen: 85 Kilometer und 18.000 Höhenmeter! Dafür sorgt nicht zuletzt der Auenfeldjet, jene zwei Kilometer lange Gondelbahn, die das familiäre Warth-Schröcken und die glamourösen Arlberg-Gemeinden längst zusammenschließen hat lassen.

### Hungrig auf Luxus?

Ein Alpenpass mit ganz unterschiedlichen Seiten ist der Arlberg aber auch. Wer in Warth-Schröcken zur geführten Laternenwanderung aufbricht, auf stillen Waldwegen in die Dämmerung eintaucht, ist schnell im Bilde: Vollmond statt Discokugel. Unberührter Pulverschnee statt Luxus-Chalet. Mit dem weiter entfernten St. Anton, mehr der sportive Après-Ski-Typ, hat der stille kleine Ort nichts gemein. Ebenso wenig mit dem handverlesenen Glamour der Grande Dame am Arlberg: Lech mag bloß ein paar Pistenkilometer entfernt sein. Aber ➤

## Navigator

### ANREISE

St. Anton mit direkter Bahnanbindung. Fahrzeit von Wien etwa fünfeinhalb Stunden.

### HOTELTIPP

#### Lech Lodge

Omesberg 700, 6764 Lech  
[chalet-lech.com](http://chalet-lech.com)

Zeitloser Ultra-Luxus für Familien und Gruppen: Drei exklusive Chalets und eine „Gute Fee“ sorgen für Lech-Feeling auf höchstem Niveau. Chalet Loft/F für 6 Personen ab 3.499 Euro

#### Berghaus Schröcken

Von Bregenzerwälder Handwerkern errichtete Hotelanlage sowie Chalets. Motto: die Seele einer Berghütte. DZ/3 Nächte ab 590 Euro

#### Haus Anita

Warth 72, 6767 Warth  
Komfortable Pension mit Sauna und Panoramablick.  
EZ ab 62 Euro

### RESTAURANTTIPP

#### Rote Wand Chef's Table

Zug 5, 6764 Lech am Arlberg  
[rotewand.com](http://rotewand.com)

Julian Stieger kreiert im alten Zuger Schulhaus kulinarische Highlights aus vorwiegend regionalen Produkten: 2 Michelin-Sterne.

#### Hus Nr. 8

Omesberg 8, 6764 Lech, [hus8.com](http://hus8.com)  
Traditionelle Küche in einem der ältesten Gasthäuser am Arlberg.

#### Restaurant Holzschopf

Nesslegg 37, 6888 Schröcken,  
[restaurant-holzschopf.com](http://restaurant-holzschopf.com)  
Einheimische bestellen hier Walser Raclette und Käsesuppe.

### INFO

[warth-schroeken.at](http://warth-schroeken.at) Infos zum Gebiet zwischen Arlberg und Bregenzerwald  
[skiarlberg.at](http://skiarlberg.at) Überblick über das größte Skigebiet Österreichs.  
[lechzuers.com](http://lechzuers.com) Infos zur Grande Dame am Arlberg

**„In Lech wurde das Prinzip Winter-Chalet zur Königsklasse erhoben. Der Ort gilt als Top-Adresse für exklusive Luxus-Chalets.“**



zugleich carvt man hier durch eine andere Welt. Hungrig auf Luxus nach dem Abschnallen macht diese allemal. Und Lech liefert: Wagyu-Chateaubriand ohne Speckknödel und Veuve Clicquot statt Skiwasser. Mit Griggeler Stuba und Rote Wand Chef's Table konkurrieren gleich zwei Michelin-Sterne-Restaurants um die Gaumen verwöhnter Gourmets. Die Sport- und Modeboutiquen des exklusiven Lech lassen an Flagship Stores in Milano oder Paris denken: Chi-chi-Foan vom Feinsten. Statt einfach bloß zu shoppen, ist mitunter stolzen angesagt: Hannes Strolz, Erfinder des maßgefertigten Skischuhs und in Form der Handwerker-Dynastie Strolz seit über hundert Jahren am Posten, lässt soeben die neue, bunte POP-Kollektion knallen – eine perfekt ausgeschäumte Hommage an Frida Kahlo und Pablo Picasso. Leichter als in Designer-Skischuhen erkundet man Lech mit dem Golfcart. Es gehört zur Grundausstattung hochkarätiger Chalets dazu. Aber Vorsicht: Alpine Luxus-Oasen vom Kaliber der Lech Lodge verleiten dazu, die Arl-



berg-Ski-Liftkarte ungenutzt liegen zu lassen. Wo doch gerade romantisch dichte Schneeflocken vom flanellgrauen Arlberg-Himmel rieseln! Und zwischen Indoor-Dampfsauna und elektronisch verstellbarer Panoramafenster-Liege mit Lechfluss-Blick nur wenig Schritte liegen – trotz 220 Quadratmetern Wohnfläche des grandiosen Chalet Loft. Dass längst

**HOCHGENUSS.** Die luxuriöse Lech Lodge macht Chalet-Träume wahr – mit viel Holz und Panoramafenstern (l.).

Kaminfeuer knistert, versteht sich von selbst. Dass die Inhaber ein haus-eigenes Weingut im Kampstal betreiben, Schloss Gobelsburg, trifft sich nicht schlecht. Der Mix aus modernem Design, Kunstobjekten und offenen Sichtachsen beschert dem Prinzip Chalet hier einen Hauch von Avantgarde. Eine gute Fee gibt es aber auch. Als Service-Idee. Und als nette Dame, die man so gut wie nie sieht. Sie kommt jeden Morgen in die Lech Lodge, raschelt leise. Irgendwann duftet es nach frischem Gebäck und Kaffee. Lechz! |

**REISE TIPP**



**A-ROSA COLLECTION HOTEL THURNHER'S ALPENHOF\*\*\*\*\***

Es wartet ein exklusiver Rückzugsort direkt an der Skipiste in-mitten der bezaubernden Alpenlandschaft von Zürs am Arlberg auf Sie! Das neue Haus in der Familie der A-ROSA Collection Hotels steht für höchsten Komfort und individuellen Service: feinste Küche & kulinarische Genussmomente, exklusives Ambiente, luxuriöses Design, Spa mit Indoor-Pool, Saunabereich und Fitnessraum.

**1 Nacht inkl. Frühstück p. P. ab 241 Euro**  
**Buchbar bei [billareisen.at](http://billareisen.at)**

Unsere Urlaubsregel:  
**FREUDENSCHREIE**  
**STRENGSTENS**  
**ERLAUBT**



Jetzt buchen!



**kinderhotels®**

DAS ORIGINAL SEIT 1988

MAGISCHE FAMILIENMOMENTE IN HANDVERLESENEN MITGLIEDSHOTELS

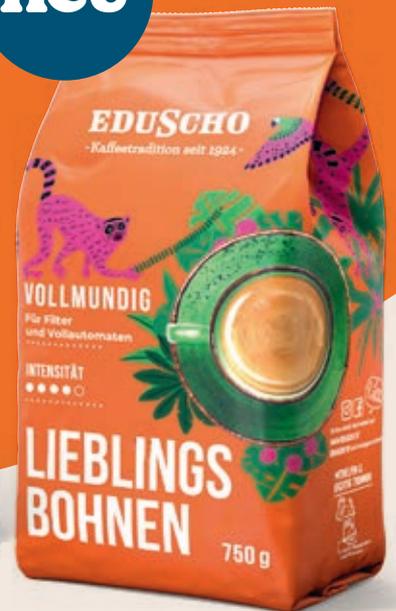
JETZT INFORMIEREN: [WWW.KINDERHOTELS.COM](http://WWW.KINDERHOTELS.COM)

# EDUSCHO

eduscho.at

neu

# VERLIEBT in JEDE BOHNE!



Ideal für



**JETZT PROBIEREN.**

Erhältlich in deiner Filiale, in ausgewählten Supermärkten und auf [eduscho.at](http://eduscho.at)

**ORF nachlese**

**ORF FÜR ALLE**

## Jetzt die ORF nachlese abonnieren und Geld sparen

Sie  
sparen  
**43%**  
gegenüber dem  
Einzelheftkauf

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

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



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

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

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

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



## REISEN MIT REICHWEITE

Er ist der ideale Reisebegleiter für lange Strecken: der Q6 Sportback e-tron sorgt mit bis zu 653 Kilometern elektrischer Reichweite für entspanntes Fahren ohne häufige Ladestopps. Der Kofferraum ist auf 1.373 Liter erweiterbar und bietet selbst sperriger Sportausrüstung Platz. Und: Der Ladevorgang von 10 auf 80 Prozent dauert unter 22 Minuten.

Ab 59.990 Euro



## Connected

Mit neuem e-Power Antrieb rollt der Nissan Qashqai nun mit 4,5 Liter Verbrauch, bis zu 1.200 km Reichweite und flüsterleisem Lauf vom Band. Dazu ein Plus an Konnektivität: Das integrierte Google-Infotainmentsystem bringt Maps, Sprachsteuerung und Wettervorhersage direkt ins Cockpit.

Ab 29.990 Euro

ZITAT  
**„Früher fuhr man dorthin, wo es etwas Schönes zu sehen gab. Heute fährt man dahin, wo es einen Parkplatz gibt.“**

*Françoise Arnoul, französische Schauspielerin (1931–2021)*



## Driving home ...

Die Lichterketten glühen, die Straßen sind voll: Kurz vor Weihnachten treffen Vorfreude und Verkehrschaos aufeinander. Staus, überfüllte Züge und Gedränge machen die Reise zum Fest oft zur Geduldsprobe. Doch gerade in der „Zeit der Besinnung“ lohnt es sich, das eigene Navi auch innerlich auf Ruhe und Gelassenheit einzustellen.

## Wussten Sie, dass

### **... NAVI-APPS DIE ROUTEN MITTELS HANDYDATEN BERECHNEN?**

*Achtung Staugefahr, alternative Route verfügbar! Moderne Reise-Apps können dank Big Data nahezu minutengenau Staus vorhersagen. Sie sammeln anonyme GPS-Daten von Smartphones mit aktivierter Standortfunktion und messen so Verkehrsdichte und Geschwindigkeit. Je mehr Geräte Daten liefern, desto präziser die Prognose – auf Nebenstrecken bleibt sie deshalb oft ungenau.*

# Klare Haut, Selbstbewusstes Ich!

Entdecke unsere Anti-Pickel-  
Gesichtsplege für ein sichtbare  
reineres Hautbild.



**australian  
bodycare®**

**BIOglide®**  
Premium Natural Moisturizer

**JoyDivision**  
...my Lovestyle!



NATURAL PRODUCT  
STANDARD APPROVED  
by EDIE

*Liebe  
natürlich!*

[www.BIOglide.de](http://www.BIOglide.de)

**BRAUN**

**Nr. 1** Marke  
bei Ärzten\*

**Die sichere Wahl**



\*Braun ist laut einer Befragung von Ärzten die führende Marke in puncto Bewusstsein, Empfehlung für Patienten zu Hause und Gebrauch zu Hause. Quelle: NIQ/GfK, Online-Studie unter n=800 Allgemein- und Kinderärzten in vier europäischen Ländern (n=200 in DE, UK, FR, NL), die im Jan-Feb 2025 durchgeführt wurde.

ThermoScan® ist eine Marke von Kaz Europe Sàrl und/oder angeschlossener Unternehmen.

Bestimmte Marken werden unter der Lizenz von The Procter & Gamble Company oder angeschlossener Unternehmen verwendet.

© 2025, Alle Rechte vorbehalten.

**Kaz Europe Sàrl**  
A Helen of Troy Company  
Q-Center, Chaux 4  
CH-1030 Bussigny – Switzerland  
[www.helenofroy.com/emea-en](http://www.helenofroy.com/emea-en)



**medisana®**  
DEINE GESUNDHEIT IN GUTEN HÄNDEN



**Für deinen Glow**  
Perfekte Beleuchtung,  
wo immer du bist.

**LED Tablet-Spiegel CM 400**

Dieses und weitere medisana Produkt-Highlights  
jetzt neu im Webshop erhältlich: [www.bipa.at](http://www.bipa.at)



## SO STEHEN IHRE STERNE IM DEZEMBER

# Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Ramona Ring

22.12.–20.1.

### Steinbock

Mit Mars als Turboantrieb laufen Sie ab Mitte Dezember auf Hochtouren. Sie erledigen alle Vorbereitungen und finden auch noch Zeit, Einladungen anzunehmen, um gemeinsam zu feiern. Sinnlichen Genuss gibt es zu Weihnachten.

21.1.–19.2.

### Wassermann

Nichts kann Ihr Liebesglück trüben. Sie erleben romantische Stunden mit dem:der Auserwählten, gemeinsame Unternehmungen schweißen Sie zusammen. Kleine Missverständnisse verschwinden spätestens ab 12. und auch berufliche Hindernisse lösen sich auf.

20.2.–20.3.

### Fische

Bis Mitte Dezember möchten Sie in Ihrer Freizeit am liebsten in den eigenen vier Wänden bleiben und sich vor der Welt verstecken. Tun Sie das nur. Spätestens zu Weihnachten verspüren Sie wieder den Wunsch nach netter Gesellschaft. Fröhliche und friedliche Feiertage sind Ihnen sicher.

21.3.–20.4.

### Widder

Auch wenn Sie in Ihrem Übermut zu so mancher Waghalsigkeit bereit wären, um Ihre Geschäfte noch zu optimieren: Geben Sie Ihren Projekten lieber eine solide Basis und treffen Sie keine voreiligen Entscheidungen. Die Sterne stehen bis Monatsmitte gut für die Liebe, gehen Sie aus und amüsieren Sie sich.

21.4.–21.5.

### Stier

Genießen Sie die besinnliche Vorweihnachtszeit so gut wie möglich und vergessen Sie den beruflichen Stress. Zwischenmenschliche Spannungen sollten Sie nicht überbewerten. Alles löst sich bald in Wohlgefallen auf und Ihre Bemühungen dieses Jahres tragen reichlich Früchte.

22.5.–21.6.

### Zwillinge

Nehmen Sie nicht jede Herausforderung an, auch wenn Sie glauben, Sie schaffen das. Ihr Energiepegel lässt bis zur Monatsmitte nicht zu, alle Einladungen anzunehmen. Wenn Sie rechtzeitig einen Gang zurückschalten, werden Sie den Dezember so richtig genießen.

22.6.–22.7.

### Krebs

Die Zeit vor Weihnachten mit den festlichen Gelegenheiten und die Treffen mit Freund:innen und Bekannten empfinden Sie heuer als sehr angenehm. Jubel, Trubel, Heiterkeit sind angesagt. Sie sorgen mit Freude für weihnachtliche Stimmung in Ihrem Heim.

23.7.–23.8.

### Löwe

Mitte Dezember dürfte Ihnen klar werden, dass Sie etwas mehr Ruhe in den Alltag bringen müssen. Nicht nur, weil Sie zu wenig Lust und Energie verspüren, das aufgeregte Treiben im Dezember mitzumachen, sondern auch, weil Sie die romantische Stimmung in der Adventzeit genießen möchten.

23.11.–21.12.

### Schütze

Sie können in den letzten Wochen des Jahres noch große berufliche Leistungen erbringen. Dabei vernachlässigen Sie Ihre Familie und Ihre:n Partner:in keineswegs. Im Gegenteil: Sie teilen Ihre große Freude und Ihren Schwung oft und gerne mit Ihren Mitmenschen und stecken sie mit Ihrer Lebenslust an.

24.8.–23.9.

### Jungfrau

Heuer haben Sie keine Lust, den Vorweihnachtsstress mitzumachen. Ziehen Sie sich zurück, gestalten Sie Ihre Tage ohne Hektik – dafür mit Romantik. Bis zur Monatsmitte haben Sie Ruhe nötig. Ab Weihnachten fühlen Sie sich wieder wohl und freuen sich über das festliche Miteinander.

24.9.–23.10.

### Waage

Das hektische vorweihnachtliche Treiben beeinträchtigt Ihre besinnliche Stimmung keineswegs. Sie lassen sich durch den Stress Ihrer Mitmenschen nicht davon abbringen, Ihrer Umgebung eine adventliche Note zu geben. Zu den Feiertagen haben Sie ausgiebige Ruhe nötig.

24.10.–22.11.

### Skorpion

Erledigen Sie bis zu Weihnachten noch für heuer wichtige Geschäfte und Aufgaben. Dann übernimmt Venus das Ruder und kümmert sich darum, dass es Ihnen zu den Feiertagen an nichts fehlt, vor allem nicht an Liebe und Zuwendung.



*Lindt*  
NÜXOR

**JETZT  
PROBIEREN**

Cremiger Nougat. Knackige Haselnuss.

Die Pflanzen.  
Die Kraft.  
Der Saft.

Sonst nichts.

**Schoenenberger**  
Naturreiner Fenchelstammessaft  
**Löwenzahn\***  
Trägt zur normalen Magen- und Leberfunktion bei  
200 ml

**Für normale Magen- und Leberfunktion**

**Schoenenberger**  
Naturreiner Frischpflanzensaft  
**Löwenzahn**

Aus kontrolliert biologischem Anbau

**hellson<sup>®</sup>**  
**BrennWolle**

Anzünder aus Holz und Wachs

[www.hellson.at](http://www.hellson.at)

Made in Austria

**EL ORIGEN**

DE ÖKO-070

**Intensiver Crunch aus Lateinamerika.**

**Jetzt im Snack Regal!**

# 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 Jandrinitsch, 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 Brieber, Sylvia Buchacher, Karin Garzarolli, Sandra Gloning,

Mira Glück, Robert Haidinger, Andrea Haselmayer, Eva Pözl,

Ronny Rockenbauer, Denise Rosenberger,

Stephanie Rugel, Rüdiger Sturm

## Fotos

Klaus Fritsch, Lukas Gächter, Robert Haidinger, Philipp Jelenska,

Elsa Okazaki, Olga Rubio-Dalmaz

## 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](mailto:redaktion@maxima.co.at),

[facebook.com/maxima.magazin](https://facebook.com/maxima.magazin), [www.rgverlag.co.at](http://www.rgverlag.co.at)



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

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

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

# Hilft natürlich bei akutem Husten!



**BEFREIT, SCHÜTZT  
UND BERUHIGT -  
TAG & NACHT**

- Wirksame Linderung bei trockenem Erkältungshusten
- Natürliche Wirkung dank Eibisch
- Für die ganze Familie

# tetesept:

[www.tetesept.at](http://www.tetesept.at)

Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



# Nr. 1\* DUFTKERZEN-MARKE



Winterdüfte in limitierter Edition

\*Marktanteil DE ohne Handelsmarken, NielsenIQ 2024/25

# Schön ist, mit Gutscheinen richtig zu sparen.

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

## GLANZ IN REKORDZEIT!

Keine Zeit, aber Lust auf intensive und glänzende Farben? Perfect Mousse macht's möglich – die Schaumcoloration für zuhause lässt sich ganz leicht wie ein Shampoo auftragen. We like!

## ROLL IT, BABY!

Die Haare unserer felligen Freunde landen gerne überall. Der Tierhaarroller von Scotch-Brite schafft Abhilfe – schnell, effektiv und mit Nachschub-Garantie dank praktischer Nachfüller.

## UND JETZT CHEESE!

Die Beverly Hills Zahncreme bringt die Beißerchen zum Strahlen – sanft, aber mit Star-Appeal. Für ein Lächeln, das nicht nur im Spiegel glänzt, sondern sich auch auf Fotos super macht.

## LIPPEN WIE GEMALT!

Das Geheimnis perfekter Lippen? Gefunden! Der Velvet Touch Lipliner zaubert Form, Farbe und Halt – ob als Kontur oder Solo-Star. Wasserfest, farbstark & absolut verwischsicher.

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

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

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

BIPA



SCHWARZKOPF  
PERFECT MOUSSE  
Coloration  
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

3<sup>99</sup>  
~~7.99~~

BIPA



SCOTCH-BRITE  
Tierhaarroller  
Nachfüllung  
extra klebrig

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

1<sup>99</sup>  
~~3.99~~

BIPA



BEVERLY HILLS  
Zahncreme  
diverse Sorten, 100 ml

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

2<sup>99</sup>  
~~5.99~~

2.99 je 100 ml

BIPA



GOSH  
VELVET TOUCH  
Lipliner Waterproof  
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

4<sup>49</sup>  
~~8.99~~

Die Schwarzkopf Perfect Mousse Permanente Farbe ist eine Schaumcoloration für zuhause und für Menschen, die wenig Zeit haben, aber viel bekommen möchten. Perfect Mousse ist eine dauerhafte Haarfarbe als Schaum, die eine leichte und besonders gleichmäßige Anwendung ermöglicht. Für intensive und glänzende Farben.



Online: 3911  
**Gültigkeitszeitraum: 27.11.2025–29.12.2025**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

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



Online: 5386  
**Gültigkeitszeitraum: 27.11.2025–29.12.2025**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Die Beverly Hills Formula Perfect White ist eine hochwertige Zahncreme für dauerhaft schöne, weiße Zähne und perfekt geeignet für Personen mit empfindlichen Zähnen. Die spezielle antibakterielle Formel mit Aktivkohle beseitigt Zahnbeläge besonders schonend. Eine gute und gesunde Mundflora sowie frischer Atem für viele Stunden sind garantiert.



Online: 7606  
**Gültigkeitszeitraum: 27.11.2025–29.12.2025**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Der Velvet Touch Lipliner von Gosh verleiht den Lippen die ideale Form und Farbe, ganz gleich, ob man ihn nur als Liner oder als Lippenstift verwendet. Beides ist möglich! Die hohe Pigmentierung schenkt den Lippen eine intensive Farbe, die den ganzen Tag lang anhält. Apropos Langlebigkeit: Wasserfest ist er außerdem – so kann nichts mehr verwischen.



Online: 8307  
**Gültigkeitszeitraum: 27.11.2025–29.12.2025**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

# PRODUKT DES MONATS

## LINER, LOVER, LONG-LASTING

Für schön geformte Lippen.

Diese Lipliner sind die perfekte Kombination aus Farbe, Haltbarkeit und Pflege.



**BEI 2 STÜCK JE**

**1+1 GRATIS**

**4,49** ~~8,99~~



# SANTA CLAUS KOMMT IN DEINE STADT!



**DI, 18. 11.**

**BILLA PLUS**  
Siemensstraße 39  
6063 Rum

**MI, 19. 11.**

**BILLA PLUS**  
Raitfeldstraße 7  
5280 Braunau am Inn

**DI, 2. 12.**

**BILLA PLUS**  
Am Vorum  
Innovationspark 3  
8570 Voitsberg

**DO, 4. 12.**

**BILLA PLUS**  
Südpark 1  
9020 Klagenfurt

**FR, 12. 12.**

**BILLA PLUS**  
G3 Platz 1  
2201 Gerasdorf bei Wien

**DO, 18. 12.**

**BILLA PLUS**  
Swatoschgasse 3  
1110 Wien



**Start 16.00 Uhr**  
**Ankunft Truck ab 17.00 Uhr**

**BILLA**  
**BILLA PLUS**

# lavera

NATURKOSMETIK



Wie schützt Q10 vor  
Verzuckerung der Haut?  
Natürlich.

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

BEWÄHRTE  
FORMEL



Zertifizierte  
Naturkosmetik

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