

# maxima

1,– Euro

präsentiert von BIPA

maxima

www.maxima.at

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

Ausgabe N° 301

## JAHRES- HOROSKOP

So stehen die  
Sterne 2026 –  
der große  
Ausblick.

# fancy new year

## WONDER WOMEN.

Stark, selbstironisch,  
superlustig: 12 wunderbare  
Frauen, die uns im neuen  
Jahr bewegen.

## COUPLE GOALS.

Arktis, Malediven, Vietnam  
– diese Reisen schweißen  
Paare zusammen.

Bis zu 50% beim  
nächsten Einkauf sparen  
Gutscheine am Heftende





L'ORÉAL  
PARIS

KEINE EXTENSIONS,  
NUR EXTENSIONIST.

WIMPERN SO LANG, DASS SIE  
+5MM AN DEINE BRAUEN REICHEN.

WEIL DU ES DIR WERT BIST.





# E

## WILLKOMMEN female force

s gibt Frauen, die nicht nur auffallen, sondern etwas in uns auslösen. Sie sind laut, leise, kompromisslos, verspielt. Sie sind Musikerinnen, Künstlerinnen, Schauspielerinnen, Autorinnen –

und sie haben eines gemeinsam: Sie bewegen uns. Wir präsentieren Ihnen 12 Frauen, die Sie heuer unbedingt kennen sollten. Weil sie inspirieren, weil sie Grenzen sprengen, weil sie uns zeigen, wie viel Kraft in Veränderung steckt (ab Seite 8).

Wandel bringt uns auch der Planetenwechsel im Jahreshoroskop (ab Seite 55). Merkur ist der Überbringer von Botschaften, der Vermittler zwischen Welten. Er regiert das kommende Jahr und stellt Kommunikation ins Zentrum. Reden, zuhören, verstehen wird wichtiger denn je.

Mit dem Lieblingsmenschen zu verreisen ist immer ein Erlebnis, aber manche Destinationen können mehr: Sie schweißen Paare zusammen. Durch Orte oder Situationen, die den Partner oder die Partnerin von einer neuen Seite zeigen – das schafft Erinnerungen, die bleiben. Die Best Couple Goals präsentieren wir ab Seite 86.

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe wünscht Ihnen

Kathrin Schuster, Chefredakteurin





## standards

- 3 EDITORIAL
- 97 IMPRESSUM
- 99 GUTSCHEINE



GLAMOURIZE IT.  
Ab S. 72 zeigen wir, warum  
Overdressed nicht übertrie-  
ben, sondern genau richtig ist.

## update

- 7 **Most Wanted**  
Persönliche Empfehlungen aus  
der Chefredaktion
- 8 **12 Frauen, die uns 2026  
bewegen werden**  
Schauspielerinnen, Musikerinnen  
& inspirierende Künstlerinnen
- 15 **Nachhaltigkeit**  
Tipps, wie Mikroplastik im Alltag  
reduziert werden kann
- 16 **Date mit Simone**  
Die Jazzvokalistin Simone  
Kopmajer im Interview
- 20 **Book Club**  
Ausgewählte Literaturtipps
- 21 **Watchlist**  
Streaming-Highlights
- 23 **Female Empowerment**  
Kolumnistin Nicole Adler ruft zum  
Umdenken auf

# inhalt

MAXIMA 1-2|2026

## beauty

- 24 **Trendspots**  
Geheimtipp gegen gestresste  
Winterhaut & Styling-Must-  
haves für Silberfuchse
- 28 **Wake up!**  
Ton-in-Ton-Looks in  
Beige und Braun für Augen,  
Wangen und Lippen
- 29 **Sleek & Shine**  
So gelingt der perfekte  
Sleek-Style
- 30 **Cool Clean**  
Pflegerische Reinigung  
ohne Austrocknen – ideal  
für kalte Tage
- 32 **Frozen**  
Winter-Beauty: Make-up  
inspiriert von Eisfarben
- 41 **Smart Beauty**  
Pflege für eine starke  
Hautbarriere
- 42 **Fragen an die Beauty-Chefin**  
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 43 **Inhaltsstoffe erklärt**  
Was kann Ectoin?
- 44 **Düfte im Generationen-Check**  
Ein Parfum, zwei Generationen,  
ein Test
- 45 **Mund auf!**  
Easy gegen schlechten Atem:  
Schaber, Gels & Spülungen





55

SO WIRD 2026.  
Merkur übernimmt das  
kosmische Zepter und  
bringt neue Perspektiven  
ins Spiel.



72

FANCY.  
Rot, frisch,  
orientalisch –  
ein Look, der  
verzaubert.



86

MAGIE DES NORDENS.  
Abenteuer zwischen Eis,  
Stille und Polarlichtern.

## wellbeing

### 46 Trendspots

Slalomstar, Airbag-Tasche  
& Indoor Cycling

### 49 Luft raus?

Warum unsere Lust schwindet  
und was dagegen hilft

### 50 Wann, wenn nicht jetzt?

Vorsorge-Check: Jetzt ist  
der perfekte Zeitpunkt

### 53 Ziel vor Augen

Gedanken formen Realität:  
Die Kraft des Manifestierens

### 55 Das große Jahreshoroskop

Blick in die Sterne: So wird 2026

### 63 Good Food

Menopause & Ernährung:  
Was dem Körper jetzt guttut

### 65 Life Coaching

Kolumnistin Eva Pözl über  
Frauen und Finanzen

## fashion

### 66 Trendspots

It-Schuhe in Winterweiß & mehr

### 69 Kragenlos

Wir tragen jetzt  
Blazer ohne Revers

### 71 Back to Black

Dunkel, dramatisch, elegant

### 72 Fancy Glam

Sinnliche Spitze, metallischer  
Glanz und einfach glamourös

### 78 Style me!

Ein Keypiece, eine Leserin  
& drei verschiedene Looks

## lifestyle

### 84 Trendspots

Kunstvolle Keramik & Retro-Chic

### 86 Couple Goals

Gemeinsam unterwegs –  
Reiseziele für Paare, die  
mehr erleben wollen

### 93 Feminine Food

Zyklusorientierte Ernährung  
mit zweierlei Blissballs

### 96 Mobil Trends

Neuaufgaben, die über-  
zeugen

Gutscheine

Gewinnspiel

### MEHR MAXIMA.

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

KUMÄRI  
IT STARTS WITH FRESH ALOE VERA

Susanne Höck  
Kumäri-Gründerin  
58 Jahre

## DETOX MIT EINER ALOE-VERA-TRINKKUR

Mit dem KUMÄRI Aloe Vera Direksaft  
startest du erfrischt ins neue Jahr!



### 100% vegan und natürlich

Fördert ein gesundes Verdauungs-  
system und sorgt für Wohlbefinden  
von innen heraus.



### Über 200 aktive Nährstoffe

Verleiht deiner Haut von innen heraus  
Feuchtigkeit und natürlichen Glanz für  
ein strahlendes Aussehen.



### Fördert das Wohlbefinden

Unterstützt die natürliche Entgiftung  
deines Körpers und gibt dir frische  
Energie für das neue Jahr.



100%  
Frische Bio  
Aloe Vera



NIVEA

# SETZT DAS HAUTALTER IN 2 WOCHEN ZURÜCK

KLINISCH  
BESTÄTIGT MIT



REVOLUTIONÄRER  
EPIGENETISCHER  
WIRKSTOFF

**EPICELLINE®**

*Mirjam Weichselbraun*

## EPIGENETIK WISSENSCHAFT

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

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

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

VORHER



NACH 2 WOCHEN



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

**98%** BESTÄTIGEN  
**SICHTBARE  
HAUTVERJÜNGUNG\*\***

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





# most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im Winter will.



## AFRIKA-LIEBE.

Afro Coffee präsentiert mit der neuen Kahawa Capsule Machine seine erste eigene Kapselmaschine, ab 290 Euro. [afrocoffee.com](http://afrocoffee.com)

## WECHSELRINGE.

Die Charlotte-Ringe besitzen eine patentierte „Touch“-Federmechanik, mit der sich die Ringköpfe schnell und sicher austauschen lassen, ab 360 Euro. [dorotheum-juwelier.com](http://dorotheum-juwelier.com)



## WIENER ELEGANZ.

Das neue Hotel Miiró Palais Rudolf versteht sich als moderne Hommage an die kulturelle Raffinesse der Stadt. [palaisrudolf.com](http://palaisrudolf.com)

## LIP RETREAT.

Der Lippenbalsam vereint intensive Pflege und regenerierende Wirkung, 29 Euro. [cleanbeautyconcept.com](http://cleanbeautyconcept.com)



## LONGEVITY SKINCARE.

Dr. Vie entwickelt nachhaltige Kosmetik für gesunde, widerstandsfähige Haut, wissenschaftlich fundiert. [dr-vie.com](http://dr-vie.com)

## STERNENBILDER.

Visionär ist das Design der tragbaren, kabellosen Tisch- bzw. Bodenleuchten der Ground-Control-Serie von Lobmeyr. Erhältlich in fünf Konstellationen. [lobmeyr.at](http://lobmeyr.at)

## BEST OF ...

Schnell, entspannt und unkompliziert in den Schnee: Die Fluglinie People's verbindet Wien mit dem Flughafen St. Gallen-Altenrhein – und damit mit den beliebten Winterdestinationen in Vorarlberg. Bis zu zwei Flüge täglich, außer samstags, nur eine Stunde Flugzeit. Mehr Infos: [peoples.ch](http://peoples.ch)

### 12 Frauen, die uns 2026 bewegen werden

Superlustig, streng avantgardistisch, selbstironisch, lang dabei oder aus dem Nichts an die Spitze, unerschütterlich kämpferisch, nicht immer easy auszuhalten. Diese Musikerinnen, Künstlerinnen, Schauspielerinnen, Autorinnen & Co sollten Sie sich heuer merken.

### WONDER WOMAN

Als Chef Syd behält **AYO EDEBIRI** in *The Bear* die Nerven, wenn Carmy längst durchdreht. In (bei uns leider komplett untergegangenen) Filmen wie *Bottoms* spielt sie, mit großer Hingabe zum Blödsinn, ihr komödiantisches Talent aus. Auf Red Carpets ist sie stylingmäßig ungeschlagen, auch *Vogue*-Cover und Loewe-Kampagne kann sie bereits abhaken. Demnächst dreht Edebiri für Apple TV mit Will Sharpe (*White Lotus*) die Rom-Com-Serie *Prodigies*. Warum ist sie eigentlich noch kein Superstar? Gute Frage!





## ASOZIALE MEDIEN

2011 begann **SARAH WYNN-WILLIAMS** für Facebook zu arbeiten. Sie traf Prominente, Politiker, jettete mit Mark Zuckerberg zu Terminen. Ein Traumjob, der sich bald als Albtraum erwies. Toxisches Arbeitsumfeld, sexistisch, menschenverachtend. 2017 verließ Wynn-Williams das Unternehmen, 2025 schrieb sie *Careless People*. Zuckerberg wollte es umgehend verbieten lassen. Vergeblich, das Enthüllungsbuch wurde zum Bestseller. Ab Juni als *Mein Traumjob bei Facebook und wie ich alle meine Ideale verlor* auch auf Deutsch erhältlich (Kiepenheuer & Witsch).



## OSCARHOFFNUNG

**CHASE INFINITI**, perfekter Name für einen Hollywoodstar. Nur dass die 25-jährige Schauspielerinnen aus Indianapolis bis vor ein paar Monaten völlig unbekannt war. Ein kleiner Part in der Serie *Aus Mangel an Beweisen*, ein Auftritt in einem Musikvideo von Tyler, the Creator, das war's. Dann kam die Rolle in Paul Thomas Andersons *One Battle After Another* als Tochter von Leonardo DiCaprio. Die soll ihr, so die Gerüchte, am 22. Jänner eine Oscar-Nominierung einbringen. Schnell kann's gehen!

## BRACHIAL EHRlich

Explizite Texte, Promobilder mit Schamhaaren, Flying-V-Gitarren, ein riesiger aufblasbarer Penis zum Surfen übers begeisterte Publikum. Das ist die laute, die auffallende Seite von **PEACHES**. In der großartigen Doku *Teaches of Peaches* (2024) zeigt die kanadische Sängerin auch ihre leiseren Facetten, sehr reflektiert, immer cool. 2026 kommt, nach zehn Jahren Pause, erstmals ein neues Album: *No Lube So Rude*. Tourtermine ab Februar vorerst in den USA und Kanada, später hoffentlich auch in Europa.





### FURIOS FACETTEN- REICH

L.A. 2024. **SANDRA HÜLLER** ist für *Anatomie eines Falls* oscar-nominiert, bisheriger Höhepunkt in der Karriere der deutschen Schauspielerin. Erstmals aufgefallen im Exorzismusdrama *Requiem*, später jubelnde Kritiken für *Toni Erdmann*, unlängst ein direkt in die Knochen fahrender Part in *The Zone of Interest*. Und 2026? Science-Fiction in *Project Hail Mary* mit Ryan Gosling und Dreißigjähriger Krieg in *Rose* vom österreichischen Regisseur Markus Schleinzner. Ein Spagat, typisch für Sandra Hüller!

### PARADIGMENWECHSEL?

2025 rotierte das Jobkarussell in der Fashionbranche, viele große Modehäuser besetzten ihre Kreativdirektionen neu. Frauen sind darunter genau zwei: Louise Trotter bei Bottega Veneta und **GRACE WALES BONNER**, die zur Menswear-Designerin bei Hermès bestellt wurde, als erste Schwarze Frau in leitender Position bei einem europäischen Luxuslabel. 1990 in London geboren, Central-Saint-Martins-Absolventin, bekannt für klassisches Tailoring, inspiriert u. a. von James Baldwins Schriften. Ihr Label führt sie weiter, ihre erste Hermès-Show zeigt sie 2027.







## DISKUSSIONSSTOFF

Blond, konventionell hübsch, immer perfekt geschminkt. Wirft **SABRINA CARPENTER** durch ihr Image den Feminismus im Pop um Jahrzehnte zurück? Oder bringen gerade Auftritte, die sie bewusst haarscharf an der Trennlinie zwischen Klischee und Selbstermächtigung inszeniert, neue Aspekte in eingefahrene Diskussionen? Die Social-Media-Kommentarspalten sind sich uneinig, die Meinungen gehen hin und her. Im April ist Carpenter jedenfalls Headliner beim Coachella-Musikfestival. Wetten, auch das ist wieder Anlass für Analysen bis ins kleinste Detail.



## GAME-IKONE

Angelina Jolie hat sie schon gespielt, Alicia Vikander auch. Als Nächste schlüpft **SOPHIE TURNER** ins legendäre Lara-Croft-Outfit. Noch im Jänner beginnen die Dreharbeiten zu *Tomb Raider*, der neuen Prime-Video-Serie rund um die 1994 erfundene Computerspielfigur. Kriert, geschrieben und produziert übrigens von Phoebe Waller-Bridge (*Fleabag*), die bereits beim letzten *Bond* mit Daniel Craig zugezogen wurde, um die Frauenfiguren besser herauszuarbeiten. Gutes Zeichen.

## A WIE AVANT-GARDE

1986 schrieb **ANN DEMEULEMEESTER** Modegeschichte. Gemeinsam mit Dirk Bikkembergs, Walter Van Beirendonck, Dries Van Noten, Dirk Van Saene und Marina Yee, alle Absolvent:innen der Königlichen Akademie der Schönen Künste in Antwerpen, präsentierte sie ihre Kollektion in London. Der Stil: viel Schwarz, Leder, dekonstruierte Schnitte, feste Boots. Ab 28. 3. feiert das MoMu Antwerpen 40 Jahre „Antwerp Six“ mit einer großen Ausstellung. Pflichttermin für Ann-Demeulemeester-Fans.



### SUBVERSIV

Triggerwarnungen sind mitunter überzogen, bei **FLORENTINA HOLZINGERS** Performances aber durchaus angebracht.

Die Darstellerinnen gehen körperlich ans Äußerste, sodass etwa bei der Stuttgarter Premiere von *Sancta* 18 Personen aus dem Publikum Erste-Hilfe-mäßig versorgt werden mussten. Bei der Kunstbiennale in Venedig gestaltet Holzinger heuer den Österreich-Pavillon. Arbeitstitel *Seaworld Venice*, das Element Wasser spielt, wie oft bei Holzinger, eine essenzielle Rolle.



### WEITERLEBEN

Unerschütterlich trat **GISÈLE PELICOT** vor Gericht ihrem Ehemann und all den anderen Männern gegenüber, die sie jahrelang sexuell missbraucht hatten. Das machte sie zur Ikone. Ebenso ihr Appell „Die Scham muss die Seite wechseln“. Am 17.2. erscheint nun bei Piper *Eine Hymne an das Leben*. Memoiren, mit denen Pelicot „eine Botschaft der Stärke und des Mutes an alle senden“ möchte, „die schwierige Prüfungen durchleben“.

### KÖRPER-BILDER

In *Lügen über meine Mutter* erzählte die deutsche Autorin **DANIELA DRÖSCHER** (2022) vom Aufwachsen in einer Familie, in der das Körpergewicht der Mutter zum alles beherrschenden Thema wird. Wie Dröscher über das heikle Thema schreibt, ohne bloßzustellen, ist ein literarisches Meisterstück. Diesen Balanceakt schafft im besten Fall auch die Verfilmung, Regie Aron Lehmann. Noch dieses Jahr in den Kinos.





# 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

**bigood**  
NATURKOSMETIK

erhältlich bei  
**BIPA**

# Der Plan bi für unseren Planeten.

Gut für mich.  
Gut für meine Welt.

Zertifizierte  
Naturkosmetik





VON Daniela Jasch

## nachgefragt:



bei **DR. WALTRAUD NOVAK**, Projekt-koordinatorin GLOBAL 2000 [global2000.at](mailto:global2000.at)

### WIE KÖNNEN WIR IM HAUSHALT MIKROPLASTIK REDUZIEREN?

Bei Reinigungsprodukten empfehle ich vertrauenswürdige Siegel, etwa das Österreichische Umweltzeichen, den deutschen Blauen Engel oder das europäische EU-Ecolabel. Bei Make-up zu Naturkosmetik greifen – synthetisches Mikroplastik ist darin explizit verboten.

### FLÜSSIGWASCHMITTEL ODER PULVER?

Das lässt sich pauschal schwer sagen. Studien besagen, dass Pulver-Waschmittel weniger problematisch in Bezug auf künstliche Polymer-Zusatzstoffe ist. Aber es ist nicht automatisch besser. Mein Rat: schauen, ob Polymere enthalten sind – das ist ein Hinweis auf Mikroplastik –, bzw. auf Öko-Labels achten. Generell gilt: sparsam dosieren, Weichspüler vermeiden und die Maschine voll beladen. Synthetische Kleidung sollten wir mit Waschbeutel waschen.

### WELCHE SCHÄDEN GEHEN VON MIKROPLASTIK FÜR MENSCH UND UMWELT AUS?

Es gelangt in Böden, Gewässer und in die Luft. In Gewässern wirkt es wie ein Verstärker für Umweltgifte, es konzentriert diese und schleust sie in Organismen ein. Tiere nehmen die Schadstoffe auf, die über die Nahrungskette wieder zum Menschen gelangen. Mikroplastik wurde bereits in Organen nachgewiesen, sogar im Hirn. Es kann auch hormonelle Störungen verursachen.

## MACH ICH SELBST!

Reinigungsmittel und Kosmetik kann man selber machen – frei von Mikroplastik. Natron, Stärke, Kokosöl und ätherisches Öl reichen meist. Für eine Handcreme etwa Kokosöl mit etwas Stärke und Lavendelöl verrühren. Für einen Allzweckreiniger: Wasser, Natron und einen Spritzer Zitronensaft.



## NACHHALTIG LEBEN

# good life



## ZUM MITWASCHEN

Beim Waschen von synthetischer Kleidung lösen sich winzige Plastikfasern, die über das Abwasser in die Natur gelangen. Der Guppyfriend-Waschbeutel aus Hightech-Nylon reduziert beim Waschen das Ablösen der Fasern und filtert Mikroplastikpartikel heraus. Die abgelagerten Fasern werden nach dem Waschen entfernt und im Restmüll entsorgt.

[guppyfriend.com](http://guppyfriend.com), 29,75 Euro

## Gib weniger Gummi

Ein Grund mehr, das Auto öfters stehen zu lassen: Laut einer Studie der Wiener BOKU landen rund 21.200 Tonnen Mikroplastikpartikel auf Österreichs Straßen – vorwiegend aus dem Reifenabrieb von Autos. In Europa macht der Anteil des Abriebs von Autoreifen am gesamten Mikroplastik in der Umwelt zwischen 53 und 75 Prozent aus.

## Schau genau

Mit dem Online-Tool CheckED können daheim alle Zimmer auf Schadstoffe wie Weichmacher, BPA oder Flammschutzmittel geprüft werden. Man erhält Empfehlungen bezogen auf die häusliche Umgebung, den Lebensstil und Alltagsgewohnheiten.

[check-ed.eu/de/](http://check-ed.eu/de/)

## Date mit Simone

In Österreich galt Simone Kopmajer lange als Geheimitipp. In Thailand, Malaysia, Japan, Spanien, Frankreich, der Türkei und den USA dagegen ist die Jazzvokalistin seit vielen Jahren ein gefeierter Star.

VON Barbara Gasser

**M**it 13 Jahren kam Simone Kopmajer erstmals mit Jazz in Berührung. Da hat es gleich „Klick“ gemacht. Heute spielt Österreichs Jazzkönigin vor ausverkauften Häusern in Asien, Lateinamerika und den USA. Bei diesen Reisen hat die Sängerin ihren eigenen Zugang zur heimischen Volksmusik gefunden. Und wurde immer wieder gefragt, ob sie denn jodeln könne. Die Antwort darauf gibt sie in unserem Gespräch. Dieses findet abends statt, nachdem sie die Kinder zu Bett gebracht hat.

**Lassen Sie uns mit Ihren Wünschen und Vorsätzen für 2026 beginnen.**

Im Grunde wünsche ich mir das, was sich viele wünschen: gesund bleiben und dass sich die Welt zum Guten verbessert. Dann vielleicht noch etwas: Es gibt ja viele, die Berührungssängste mit Jazz haben. Ein Vorsatz könnte sein: „Warum nicht was Neues ausprobieren?“ Ich wünsche mir, dass das Hineinhören in meine Musik in Menschen das Gefühl auslöst, sich auf etwas Neues einzulassen. Ein anderer insgeheimer Wunsch von mir ist eine Kollaboration mit Diane Krall, die ich wahnsinnig schätze. Ich liebe ihre Songs und bin jedes Mal fasziniert von der scheinbaren Leichtigkeit ihres Klavierspiels.

**Sich auf Neues einlassen bedeutet, keine Angst vor dem Scheitern zu haben. Welche Sache hat bei Ihnen einiges an Überwindung erfordert?**

Jodeln! Bis vor einigen Jahren konnte ich keinerlei Verbindung zwischen Jodeln und Jazz sehen. Bei internationalen Konzerten, vor allem in Amerika, wurde ich aber immer wieder gefragt, ob ich jodeln könne. Ich bin im Ausseer Land aufgewachsen. Das Ausseer Bradln ist ganz etwas Spezielles, so wie die Trommelweiber und Flinslerl zur Faschingszeit und das Narzissenfest im Mai. Ich finde Jodeln schön, aber ich konnte mir nicht vorstellen, einen Jodler zu verjazzen. Ich habe meinen Zugang schließlich gefunden, indem ich mir meine Wurzeln bewusst gemacht habe. Bradln hat sich aus der Hausmusik entwickelt. Familie, Freund:innen, Nachbar:innen setzen sich spontan zusammen, immer ist ein Instrument zur Hand. Hinhören oder „zuwilosen“, wie wir sagen, aufeinander musikalisch eingehen, das ist bradln. Eigentlich nicht anders als im Jazz. Ich habe es nur nie gesehen und es hat dieser Anstoß von außen bedurft. Heute ist der verjazzte *Erzherzog-Johann-Jodler* fixer Bestandteil meiner Konzerte.

**Hatten Sie je Bedenken, dass ein Zusammenspiel nicht harmoniert oder die Improvisation nicht klappt?**

Eigentlich nicht, weil alles Interpretationssache ist. Voraussetzung ist die Beherrschung des Handwerks. Dann kommt die Erfahrung dazu. Je öfter man solche Erlebnisse hat, desto besser hört man hin und geht aufeinander ein. Da nimmt die Angst vor Fehlern von selbst ab. Irgendwann ist einfach nur mehr Begeisterung da und Freude auf Neues. Bei mir war es zuletzt das Johann-Strauss-Projekt *Birthday Roses: Strauss meets Jazz*, zu dem ich Norbert Schneider und Marika Lichter eingeladen habe. Strauss-Walzer jazzig zu interpretieren, war genauso herausfordernd wie der *Erzherzog-Johann-Jodler*. Das Strauss-Programm werde ich demnächst in Florida und Asien vorstellen.

**Der Donauwalzer darf bei keinem Neujahrskonzert fehlen. Wie erklären Sie sich die unveränderte Popularität von Walzerkönig Johann Strauss?**

In meinem Leben nimmt der *Donauwalzer* einen besonderen Stellenwert ein. Weil ich ihn bei meiner ersten Vorspielstunde gespielt habe. Da war ich acht Jahre alt. Das Erlebnis werde ich nie vergessen. Mit dem Walzer löste Johann Strauss eine Revolution im Paartanz aus, er hat Körperkontakt salonfähig gemacht. Davor galt enger Paartanz als unanständig. Die „Tanzwut“, die durch Strauss ausgebrochen ist, setzt sich meiner Meinung nach ➤





#### JAZZ IM BLUT.

Musik umgab Simone Kopmajer von Kindesbeinen an – beide Eltern lebten Musik. Mit dreizehn entdeckte sie Jazz und wusste sofort: „Das ist es!“

„Das und  
nichts  
anderes!“

auch im Jazztanz der 20er- und 30er-Jahre des vorigen Jahrhunderts fort.

**Welchen Einfluss hat die internationale Erfahrung auf Sie?**

Improvisation wird auf der Bühne besonders stark in Amerika gelebt. Wie eben erwähnt, geht es nicht um die Virtuosität eines einzelnen Künstlers oder einer Künstlerin, sondern um die Freude am Musizieren im Miteinander: „Wir spielen jetzt gemeinsam. Das wird gut werden.“ Das ist nicht kopflastig, sondern kommt vom Herzen. Da entsteht eine Energie. Wenn man das erlebt hat, macht das etwas mit einem.

**Was hat es mit Ihnen gemacht?**

Die Kollaboration mit unterschiedlichsten Künstler:innen hat mein Selbstbewusstsein gestärkt und die internationalen Erfahrungen haben mir Weitblick gegeben. Die Früchte davon ernte bzw. sehe ich in den gemeinsamen Veranstaltungen unter anderem mit Max Simonischek und Viktor Gernot. Mit Gernot werde ich im Mai erstmals eine gemeinsame CD veröffentlichen, worüber ich mich sehr freue. Geprägt hat mich ganz sicher ein Auftritt bei einem asiatischen Festival. Die Musiker kamen aus aller Welt, unser erstes Treffen fand auf der Bühne statt. Der Flötenspieler war aus dem thailändischen Dschungel, ich habe noch nie so ein herrliches Flötenspiel gehört. Der Gitarrist war aus Brasilien und die anderen Musiker aus New York und Japan. Sprachlich konnten wir uns nicht verständigen. Wir kommunizierten über die Musik, durch sie waren wir freundschaftlich verbunden.

**Beim Konzert in Rom sind Ihre Töchter dabei gewesen und haben ausgeholfen. Nehmen Sie die Kinder mit auf Tour?**

Nein, Rom war für die Kinder eine Riesenausnahme. Es war das erste



### Mini-Bio

- 1981 in Schladming geboren
- 1997 Universität für Musik und darstellende Kunst, Graz
- 2003 Hans-Koller-Preis
- 2003 erstes Solo-Album *Moonlight Serenade*
- 2005 Album *Romance*, gemeinsam mit dem Romantic Jazz Trio
- 2008 *Let's Fall in Love*
- 2011 *Nothing's Gonna Change*
- 2012 *Live at Heidi's Jazzclub*
- 2013 *Emotion*
- 2014 *Best in You*
- 2015 *Soulmates*
- 2017 *Good Old Times*
- 2018 *Spotlight on Jazz* Nr. 1 in den HMV Japan Jazz-Charts
- 2021 Nominierung Amadeus Music Award für das Album *My Wonderland*
- 2023 *With Love*
- 2024 *Home for Christmas*
- 2025 Nominierung Amadeus Music Award in der Kategorie Jazz/World/Blues
- 2025 *Birthday Roses: Jazz meets Strauss*

Mal, dass sie dabei waren, und das nur, weil Sommerferien waren. Die nächste Ausnahme sind die Semesterferien, da sind Auftritte in Florida geplant. In der Regel bleiben die Kinder zuhause, da mein Mann und ich Beruf und Familie trennen.

**Wie schaffen Sie das organisatorisch?**

Ich gebe zu, es ist ein Spagat. Wir haben kein Au-pair oder Kindermädchen. Uns ist wichtig, dass die Kinder mit denselben Bezugspersonen heranwachsen und einen kontinuierlichen Tagesablauf haben. Wochentags bin ich fast immer zuhause. Bei Veranstal-



## „Die Kollaboration mit unterschiedlichsten Künstler:innen hat mein Selbstbewusstsein gestärkt.“

tungen am Wochenende fahre ich in der Nacht nach Bad Waltersdorf nach Hause. Um sechs in der Früh stehe ich auf und bereite das Frühstück für die Kinder. Wenn sie aus dem Haus sind, lege ich mich für ein paar Stunden schlafen. Das ist anstrengend, aber die Kinder sollen nicht aus ihrem Rhythmus herausgerissen werden. Treten mein Mann und ich gemeinsam auf, passt eine Tante auf oder meine Eltern. Das ist ein Riesengeschenk. Einerseits ist immer jemand bei den Kindern zuhause und andererseits haben sie dadurch auch eine innige Beziehung zu Tante und Großeltern.

### Wann haben Sie gewusst, Sie möchten Jazzsängerin werden?

Ich muss vorausschicken, dass beide Eltern in einer Musikschule unterrichtet haben und selbst aufgetreten sind. Mein Bruder und ich sind immer von Musik umgeben gewesen. Die Eltern haben uns nach dem Kindergarten in die Musikschule mitgenommen. Zuhause haben sie geübt und neue Lieder einstudiert. Bei Auftritten halfen wir mit, Sessel aufzustellen und Notenständer zu platzieren. Es waren die unterschiedlichsten Musikgattungen präsent, Volksmusik, klassische Musik, und als mein Vater eine Jazz-Big-Band leitete, kam ich erstmals in Berührung mit Jazz. „Klick“ hat es gemacht, als ich an einem Jazz-Workshop teilnahm. Da war ich ungefähr dreizehn. Da habe ich gewusst: „Das ist es! Das möchte ich machen und nichts anderes!“ Daraufhin habe ich mich komplett dem Jazz verschrieben. Mit fünfzehn habe ich dann die Aufnahmeprüfung an der Jazzabteilung der Universität für Musik und darstellende Kunst in Graz geschafft. Vormittags war ich am Mu-

sikgymnasium, nachmittags an der Universität. Wir waren zehn bis fünfzehn Student:innen im Gesang und wurden von den bedeutendsten amerikanischen Interpret:innen wie Sheila Morgan, Mark Murphy und Jay Clayton unterrichtet. Von diesen Legenden lernen zu dürfen, fand ich sensationell. Ich hatte das Glück, alle meine großen Vorbilder, Diane Schuur, Ahmad Jamal und Anita O'Day, live zu erleben. Das hat mich in meinem Wunsch, Jazzsängerin zu werden, noch mehr bestärkt. Heute gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen an interessierte Menschen weiter.

### Welche Rolle spielen Fashion und Styling in Ihrem Beruf?

Styling und Fashion spielen sowohl auf der Bühne wie auch bei Fotosessions für CD-Covers eine große Rolle. Fashion, Make-up, Hair-Styling und Accessoires sollen typgerecht sein. Meine Agentur und Stylistin wissen, was mir steht, und ich verlasse mich auf ihre Auswahl. Privat trage ich kein Make-up, bin eher schüchtern und stehe nicht gern im Mittelpunkt. Auf der Bühne schaltet sich in mir ein Hebel um. Da bin ich optisch wie ausgewechselt. Make-up, Hair-Styling und Fashion tragen zu dieser Verwandlung bei. In einem körperbetonten roten Abendkleid mit Stiletto und Gala-Styling tritt man anders auf als in Jeans und Sneakers. Die Verwandlung unterstützt meine Performance dahingehend, Gefühle, die ich musikalisch ausdrücken möchte, noch intensiver zu transportieren. Trotz aller Verwandlung ist es Authentizität, worauf es ankommt, und Authentizität kommt von innen heraus. Solange ich spüre, dass ich ganz ich bin, ist alles gut. |

**Bach®**  
ORIGINAL  
BACH-REUTEN



# RESCUE®

## NEUER ERDBEER- Geschmack



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

\*INSIGHT HEALTH 06/2025 Verkauf AVP

# book CLUB

## LITERATUR IM WINTER

VON **Claudia Hubmann**



### Legendär

Nach *Just Kids* (2010), dem ersten Einblick in ihr unvergleichliches Leben, blickt Patti Smith erneut zurück. Lebhaftes Kleinstkinderinnerungen, vielfaches Umziehen mit den Eltern, erste Gedichte, NYC mit Robert Mapplethorpe, die große Liebe zum früh verstorbenen Ehemann, die Musik (bis heute stilprägend!). 320 Seiten, viel zu schnell vorbei!

*Bread of Angels* von Patti Smith, übersetzt von Brigitte Jakobeit, Kiepenheuer & Witsch 2025, ca. 26,50 Euro



**Über die Autorin:** Patti Smith, geboren 1946, ist Musikerin, Poetin, Autorin, Ikone der Punkbewegung und eine der wichtigsten Songschreiberinnen der Gegenwart.



### Erklärungsbedarf

Vor 20 Jahren verliebte sich Journalistin Rieke Havertz in die USA, studierte in Ohio, berichtete als Korrespondentin aus Washington. Eine zweite Heimat, die sich jetzt, nach Trumps Wiederwahl, drastisch verändert präsentiert. Warum sie „ihr“ Amerika trotzdem nicht aufgibt, analysiert sie sehr nachvollziehbar.

*Goodbye, Amerika?* von Rieke Havertz, Aufbau Verlag 2025, ca. 22,75 Euro



### Ein Horror!

An der Oberfläche geht's in Enriquez' Erzählungen um Geister, Vogelwesen, unheimliche Kinder. Darunter verbirgt sich, die Autorin ist recht unerbittlich, der wirkliche Horror – Gewalt an Frauen und queeren Personen, Korruption, späte Nachwirkungen der argentinischen Militärdiktatur. Nichts für schwache Nerven.

*Grelles Licht für darke Leute* von Mariana Enriquez, übersetzt von Silke Kleemann und Inka Marter, Fischer 2025, ca. 26,50 Euro



### Befreiend

1934, ein Konvikt in Rom. Eine Gruppe junger Frauen an der Schwelle zum Erwachsenenleben. Die Erwartungen sind erstickend – Heirat, Kinder, Hausfrauendasein, der Freiheitsdrang enorm. Meisterhaft, wie de Céspedes soziale Spannungen und Klassenunterschiede herausarbeitet.

*Was vor uns liegt* von Alba de Céspedes, übersetzt von Esther Hansen, Insel Verlag 2025, ca. 26,75 Euro



### Exzentrisch

Dass Virginia und Leonard Woolf, eines der großen Künstlerpaare, einst ein Pinselaffchen „adoptierten“, ist belegt. Wie die putzige Mitz Tagesablauf, Haushalt und Gewohnheiten durcheinanderwirbelt, ist teils von Briefen und Tagebuchnotizen inspiriert, teils der Fantasie der Autorin entsprungen. Neu übersetzt, sehr amüsant!

*Mitz, das Pinselaffchen* von Sigrid Nunez, übersetzt von Anette Grube, Aufbau Verlag 2025, ca. 20,75 Euro



## 1 Er sagt, sie sagt

Mord in einem verschlafenen Kaff. Journalistin Tessa Thompson und Polizist Jon Bernthal clashen beim Ermitteln aufeinander. Wer lügt, wer sagt die Wahrheit?

His & Hers, ab 8. 1. auf Netflix

## 2 Marvel-Serie

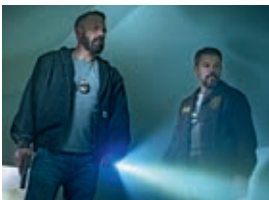
Wonder Man spielt hinter den Kulissen eines Superheldenmovie-Remakes. Satire mit Yahya Abdul-Mateen II und Sir Ben Kingsley (die Perücke!).

Wonder Man, ab 28. 1. auf Disney+

## 3 Millionen in Miami

Matt Damon und Ben Affleck als Polizisten, die bei einem Einsatz Bargeld in Millionenhöhe finden. Beschlagnahmen oder ...? Moralisches Dilemma ohne Ende.

The Rip, ab 16. 1. auf Netflix



## 4 Beste Besetzung

Der Charme von Shrink? Die Chemie zwischen Jason Segel, Jessica Williams und Harrison Ford! In Staffel 3 hochgradig verstärkt durch Jeff Daniels, Candice Bergen, Michael J. Fox.

Shrink, ab 28. 1. auf Apple TV



## 5 Print lebt!

Die Cover sind Sammlerstücke, die Totebags mit dem Namensaufdruck auch: Der New Yorker zählt zu den letzten großen Bastionen des Magazinjournalismus. Doku zum 100. Geburtstag.

New Yorker, jetzt auf Netflix

## 6 Dunkle Geheimnisse

Tochter läuft weg, Vater sucht verzweifelt nach ihr und verstrickt sich zusehends in dunkle Machenschaften. Solider Thriller nach Buchvorlage von Harlan Coben.

Suche mich nicht, ab 1. 1. auf Netflix

## 7 Laufsteg-Battles

House of Bellevue führt in die Ballroom-Community Berlins. Top: diverser Cast und Writers' Room, das Set ein Safe Space.

House of Bellevue, ZDF neo

# watch LIST

## STREAMING IM WINTER

VON Claudia Hubmann



## 8 Mysteriös

... ist in Bridgerton Staffel 4 vor allem die maskierte Schöne, die Benedict Bridgerton in den Bann zieht. Sonst alles beim Alten, sprich Guten.

Bridgerton Staffel 4, Teil 1 ab 29. 1., Teil 2 ab 26. 2. auf Netflix



## 10 Vampire in Deutschland

Oderbruch war 2024 die erfolgreichste Serie in der ARD Mediathek. Staffel 2 folgt den Vampir-Geschwistern Maggie und Kai auf ihrer Flucht quer durch Europa.

Oderbruch, ab Februar in der ARD Mediathek



## 9 Gefangen mit Idris

Hijack war 2024 der Überraschungserfolg für Apple TV, nun folgt endlich die Fortsetzung! Geiselnahme in der Berliner U-Bahn, Idris Elba ist wieder am Verhandeln.

Hijack, ab 14. 1. auf Apple TV

# maxima *moments*

GEWINN  
SPIEL

Gewinnen Sie einen von zwei großartigen Preisen, mit denen Sie sich selbst und Ihre Familie verwöhnen und dabei Freude schenken.



## Familienzauber

Die Original Kinderhotels Europa verzaubern mit magischen Familienmomenten. In den liebevoll geführten Häusern in Österreich und Italien erleben Kinder echtes Abenteuer und Eltern wohlverdiente Entspannung – für eine Auszeit voller Glücksmomente. Gewinn: zwei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder bis zwölf Jahre.

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



## Goodies? Yes, please!

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

[maxima.at](https://maxima.at)

Mitmachen auf [maxima.at/kategorie/gewinnspiele-gutscheine/](https://maxima.at/kategorie/gewinnspiele-gutscheine/)  
Teilnahmeschluss ist der 25. 02. 2026, 12 Uhr. Teilnahmebedingungen unter  
[maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-moments](https://maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-moments)



## FEMALE EMPOWERMENT

# Aufruf zum Umdenken

Romantische Liebe ist das, was uns von klein auf als unerlässlicher Bestandteil von Lebensglück und Erfüllung beigebracht wird. Aber ist das denn wirklich so?!



**W**ir sind mit Geschichten groß geworden, die uns vorgaukeln, dass unser Leben unvollständig ist, solange wir nicht die Liebe, die für alles sorgende Beziehung gefunden haben. Eine Erzählung, die größer ist als jede Religion, tief verankert in unserer Tradition. Eine Erzählung, die uns die romantische Liebe als Erlösung und Heilversprechen verkauft. Beschworen wie ein Mythos, der vor allem Frauen in einer Rolle und Erwartungshaltung festhält, die sich für viele schon lange nicht mehr richtig anfühlt.

Denn die Wahrheit ist: Während Männer statistisch gesehen in traditionellen romantischen Beziehungen länger und besser leben, ist die Lebensrealität für Frauen eine andere. Heteroromantische Beziehungen sind auch heute noch die Organisationsform, in der Frauen zwei Drittel der unbezahlten Arbeit leisten. Würde man das in das BIP einrechnen, käme eine enorme Summe heraus.

Ohne den üblich verkündeten Blick ist die romantische Liebe eine Erzählung, die Frauen früh eingehämmert wird und auf eine falsche

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**  
Entromantisiert euch! Ein Weckruf zur Abschaffung der Liebe, von Beatrice Frasl, Haymon Verlag

Fährte schickt. Ein Trugbild, ein politisch erprobtes Werkzeug – ein Märchen mit Zucker- glasversprechen. In der Realität ist die Ehe ein Setting, in dem sich Frauen häufiger beruflich zurücknehmen, emotional in Vorleistung gehen und sich finanziell abhängig machen – also wirtschaftlich, gesundheitlich und karriere- technisch auf lange Sicht verlieren.

Blickt man zurück, ist Heirat aus Liebe ein historisch junges Phänomen. Über Jahrhunderte war Paarbindung vor allem ein ökonomisches Arrangement. Besitz, Erbe, Versorgung, eine Art Vertrag. Die Idee, dass Liebe die zentrale und moralische Legitimation für Beziehung ist, setzte sich erst im 18./19. Jahrhundert durch – parallel zur Industrialisierung. Fürsorge und Zuwendung ebenso wie Care-Arbeit wurden zu einem weiblichen Serviceprodukt. Berufstätige Frauen arbeiten laut Statistik rund vier Stunden mehr am Tag als Männer, unbezahlt natürlich – von Einkauf über Haushalt, Kinder-zu-Bett-Bringen und Nachtwache-Halten bis hin zu Arztterminen und so weiter.

Welchen Rat gibt man also seiner Tochter, die sich gerade im „heiratsfähigen“ Alter befindet? Der Druck der Peergroup ist spürbar. Unlängst bei einer der zahlreich stattfindenden Babyshower-Partys ihrer Freundinnen wurde meine Tochter gefragt, wie lange sie denn noch warten wolle und ob sie wirklich glücklich sei, so ohne fixen Boyfriend, mit ihren beiden Katzen. Da hat es bei mir geklingelt, ich musste sofort an die Untergriffigkeit von Trumps Vize J. D. Vance gegen Kamala Harris denken, als er sie kinderlose einsame Catlady nannte. Die Katze als Symbol für einen Kulturkampf.

Und so frage ich mich: Wo beginnt weibliche Selbstbestimmung? Liebe ist kein Drei-Akte-Plot. Liebe ist kein Konsumprodukt mit Happy-End-Garantie. Liebe und Partnerschaft sind ein Prozess, eine Entscheidung und viel Arbeit – und kein Must-have oder Statussymbol. Und vielleicht ist die klügste Form des Erwachsenwerdens, sich erst mal selbst zu lieben und sich selbst zu gehören.

*PRALL STATT FAHL.  
Das Time-Will-Tell-Serum  
pflegt mit Collagen Amino  
Acids, grünem Kaviar  
und Reiskleie.*

## Aufs Ganze

Oft ist es die Haut, die zuerst auf Alltagsstress reagiert. Trockene Luft, zu wenig Schlaf, zu viele Termine machen wintergrauen Teint, raue Stellen, kleine Pickelchen. Mit ein Grund, warum Laura Simonow bei ihrem Label „This Place“ auf ganzheitliches Wohlbefinden setzt. 100 % natürliche Inhaltsstoffe, die synergetisch wirken und uns wieder in Balance bringen.

[this.place](http://this.place)



## POWER DUO

Mit dem „Gucci Glow Skin Tint“ und dem „Gucci Matte Powder“ liefert Gucci Beauty das Dream-Team für alle, die „I woke up like this“ ernst meinen. Der Skin Tint (55 Euro) wirkt wie ein Soft-Filter, pflegt und zaubert einen perfekten Glow. Das Powder (64 Euro) mattiert sanft und lässt uns wirken wie weichgezeichnet. Gemeinsam oder alleine perfektionieren sie die Haut, karschieren Unreinheiten und verleihen einen ebenmäßigen Teint.

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



3  
sind ein Trend



## Silver Linings

Die Zeiten, in denen man mit weißen oder auch grauen Haaren out war, sind vorbei – das beweisen nicht zuletzt diese Produkte.

1| ANTI-GELBSTICH. Silver Shampoo von Swiss-o-Par, 4,29 Euro\*

2| SILBERFUCHS. Silvershine Spülung von Bi Care, 2,19 Euro\*

3| KÜHLES BLOND. Glossing von Schwarzkopf Brilliance, 8,99 Euro\*

**Bipa Expertinnen-Tipp**

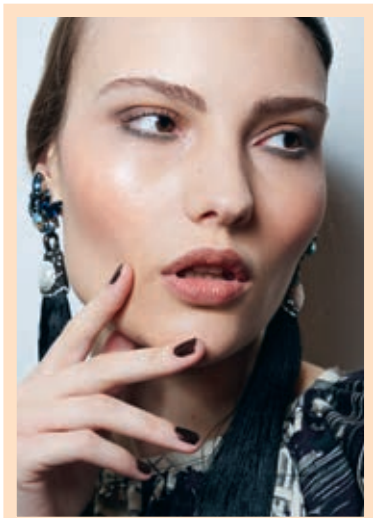
Ein Silber-Glossing verstärkt kühle Reflexe und lässt das Farbergebnis noch intensiver strahlen.

Mona E.



## Rum-Rosinen

Eine wunderschöne Alternative zu klassischen Rot- und Brauntönen auf den Nägeln ist die Farbe „Rum Raisin“. Dabei handelt es sich um einen tiefen, dunklen, fast likörartigen Farbton, ähnlich einer in Rum eingelegten Rosine. Anders gesagt: ein Zwetschken- oder Dunkelrot-Ton mit braunem, leicht gräulichem Unterton.



**LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS:** Masken sind genau meins – in allen Variationen. Nun habe ich die „Masque Confort Phyto Cellulaire“ von Sophie's Garden getestet. Schon das Auftragen mit dem Pinsel ist ein Vergnügen. Ich lasse die Maske immer über Nacht einwirken und noch in der Früh fühlt sich mein Gesicht geschmeidig glowy und gut durchfeuchtet an. Was eine Reduktion der Faltentiefe betrifft: Noch kein großer Unterschied sichtbar, ich verwende die Maske aber auch noch nicht lang.

100 ml, 185 Euro, [naegelestrubell.at](http://naegelestrubell.at)

tested  
& loved  
by Pia

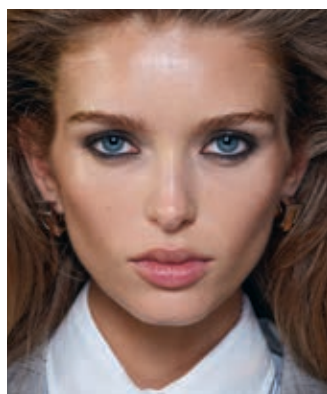




## NATÜRLICHE ZELLPPOWER

Weleda lanciert mit Cell Longevity die erste altersumkehrende Premium-Gesichtspflege, zu 100 % natürlichen Ursprungs. Die drei Linien Hydra Glow, Ultra Protect & Lift sowie Super Anti Aging enthalten den innovativen [NAD+] Booster – er stärkt die Haut, fördert Vitalität und Spannkraft. Highlight der Serie: das Liquid Youth Double Serum. Es reduziert Falten und verbessert die Elastizität.

50 ml, 85 Euro, [weleda.de](https://www.weleda.de)



## Toasted Face

Der Look steht für eine warme, erdige Version des klassischen Rouge – ideal für Herbst und Winter. Statt knalliger Rosatöne kommen Terrakotta-, Zimt- und Lehm-Rottöne mit goldigem Unterton zum Einsatz. Dabei geht es nicht nur um die Farbe, sondern auch um die Art der Anwendung – es wird gut verblendet und großflächiger aufgetragen (z. B. über die Wangen und den Nasenrücken).

## Engels Kurven

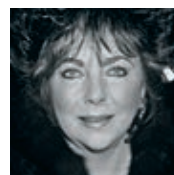
Victoria's Secret, einst Sinnbild für das makellose, normierte Körperbild, zeigt Vielfalt. Ausgerechnet jene Marke, die sich jahrelang gegen Diversität gesperrt hatte, positioniert sich nun als Verfechterin von Body Positivity und lässt Plus-Size-Frauen über den Catwalk schreiten. Eine paradoxe Entwicklung, die zeigt, wie schnell sich die Dynamik der Modewelt verschiebt – und wie ironisch es wirkt, dass VS nun dort Offenheit demonstriert, wo viele High-Fashion-Häuser wieder zurückzurudern scheinen.



ZITAT

**„Ich benutze immer Parfum, selbst wenn ich allein bin.“**

Elizabeth Taylor (ehem. amerik. Schauspielerin und einst schönste Frau der Welt)







MANHATTAN



**NEU**

**SERVING COLOR  
AND SHINE**

**MANHATTAN VOLUME UP  
LIP LATEX**  
SOFORTIGER LATEX-GLANZ  
UND INTENSIVE FARBE

ENTHÄLT KEIN LATEX.



**EXPRESS YOURSELF!**

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

# Wake up!

Cremig und harmonisch wie unser Lieblings-Cappuccino erobern Beige und Braun Hand in Hand unsere Augen, Wangen und Lippen.

**GIMME MORE.**  
Klebt nicht, glänzt super  
und pumpt die Lippen:  
das Loveshine Plumping Lip  
Oil Gloss von YSL Beauty,  
45 Euro, [yslbeauty.at](http://yslbeauty.at)

**FARBWUNDER.** Ob matt oder  
pearly Finish – die Eyeshadow  
Palette von Look by Bipa verleiht  
aufregende Looks, 6,99 Euro\*

**GOOD LOOKING.**  
Leichte Textur, Abdeck-  
kraft und Pflege kom-  
biniert der Lightwear  
Lifting Concealer von  
Look by Bipa, 3,99 Euro\*

**COLOR UP.**  
Mit pflegendem  
Hyaluron sorgt der  
Magic Finish Satin  
Blush von M. Asam für  
frisches Wangenrot,  
10,99 Euro\*\*

## Latte all day

Zarte Beige-, Karamell- und Brauntöne verschmelzen auf Augenlidern, Wangen und Lippen jetzt zu einem harmonischen Ton-in-Ton-Look, der gleichzeitig modern und natürlich wirkt. Das Geheimnis liegt in weichen Übergängen der Farben. Nichts wirkt hart, sondern alles geschmeidig und samtig. Der Teint sollte dazu passend makellos sein und sanft mattiert – quasi wie das Sahnehäubchen.

## How to

Zunächst Unebenheiten und eventuelle Augenschatten mit Concealer ausgleichen und mit einer leichten Foundation grundieren. Einen strahlend-karamelligen Brauntönen auf Augenlidern und Wangenknochen verblenden und den Wimpernkranz in einem dunklen Espresso Braun betonen. Etwas schimmerndes Sahne-Weiß in die Augeninnenwinkel und einen mittleren Brauntönen auf die Lippen.



# Sleek & Shine

**BEST  
OF...  
HAARE**

Der ultraglatte Sleek-Look feiert sein Comeback.

Mit den richtigen Pflegeprodukten und Stylingtools glänzt das Haar wie nie zuvor, ohne platt zu wirken.

**KRAFTVOLL.** Trendige Sleek-Looks sind mit dem Styling Gel Ultra Power von Bi Care schnell gezaubert, 1,19 Euro\*

**STRONG HAIR.** Die schwerelose Repair & Care Pflegespülung von Pantene Pro-V sorgt sofort für ein gesundes Aussehen, 12,99 Euro\*

**GLOSS ON.** Ein seidiges Haargefühl und tolle Glanzeffekte verleiht der Smooth & Shine Anti-Frizz Spray von Feschi, 29,95 Euro, [feschi.shop](http://feschi.shop)

**STYLER.** Heute ultraglatt und morgen Wellen? Geht gut mit dem Shea Soft Glätteisen von Remington, 44,99 Euro\*

## Glatt gelaufen

Der Sleek-Look lässt uns elegant, modern und unglaublich gepflegt wirken. Die ultraglatte Haare mit dem fast spiegelnden Finish sollen jedoch niemals streng wirken. Entscheidend ist, die Balance zwischen Glätte und Bewegung zu finden. Gute Helfer sind dabei pflegende Formeln mit Keratin, Ölen oder Seidenproteinen. Sie nähren die Haarstruktur, ohne sie zu beschweren.

## How to

Wir reinigen das Haar mit einem glättenden, nährenden Shampoo und pflegen es mit passendem Conditioner. Hitzeschutzspray in das handtuchtrockene Haar und Strähne für Strähne in Wuchsrichtung – das intensiviert den Glanz – über eine große Rundbürste föhnen. Wer möchte, überarbeitet die Längen noch mit einem Glätteisen. Zum Abschluss Haaröl in den Längen und Spitzen verteilen.

**BEST  
OF...  
PFLEGE**

# Cool Clean

Sanfte Reinigung, ohne die Haut in der kalten Jahreszeit auszutrocknen? Das geht mit Cleansing Balms, Ölen und milden Gels.

**SCHUTZFILM.**  
Mit Milchsäure ist das Reinigungsgel von Dr. Tönar angereichert und schützt so die Hautbarriere, 39 Euro, [dr.tonar-cosmetics.com](http://dr.tonar-cosmetics.com)



**VERWÖHN-PROGRAMM.**  
Die beruhigende Waschcreme von Bi Care entfernt Schmutz und Make-up besonders sanft, 1,99 Euro\*

**ZUM DAHINSCHMELZEN.**  
Zu einem feinen Öl schmilzt der Original Cleansing Balm von Banila Co beim Kontakt mit der Haut, 1,99 Euro\*\*



## Cleaning Plus

Wenn niedrige Temperaturen und trockene Heizungsluft die Haut fordern, ist schon bei der Reinigung Feingefühl gefragt. Zu aggressive Produkte können die Hautbarriere schwächen und Trockenheit fördern. Sanfte Cleanser reinigen die Haut gründlich, ohne sie auszutrocknen. Nährende Balms, Öle und milde Gel-Texturen entfernen Make-up und Schmutzpartikel, während sie gleichzeitig pflegen.

## How to

Abends beginnen wir mit einer milden, rückfettenden Reinigung. Dafür nehmen wir einen Cleansing Balm oder ein Reinigungsöl, massieren es in die trockene Haut ein und nehmen es mit lauwarmem Wasser ab. Tipp: Einen Waschappen zum Abnehmen verwenden, das wirkt wie ein sanftes Peeling. Morgens reicht es, ein mildes Gel oder einen erfrischenden Schaum zur Reinigung zu verwenden.



# lavera

NATURKOSMETIK



Natur ist die  
schönste Basis.

BASIS SENSITIVE Feuchtigkeitspflege



**BASIS SENSITIVE**

Purely Natural. Truly Beautiful.

# Frozen

Tiefblau, Silbrigweiß, Smaragdgrün:  
Eis erscheint in vielen Farben.  
Wir haben uns für Blau in all seinen  
Facetten entschieden. Und damit  
für Make-up, das dem Winter in  
seiner Pracht gerecht wird.

REDAKTION Pia Prilhofer FOTOS Chris Singer





### **Eiskönigin**

Ein dunkelblauer Eyeliner, der gegen Ende fein ausgeblendet wird, ist hier der Mittelpunkt. Das restliche Lid geht von einem Weißsilber in ein schönes Blau über. Am besten mit einem feinen Pinsel weiche Übergänge schaffen.

Grob gestrickter Pullover aus Kaschmir von Allude



### Schneebälle

Es muss nicht immer ein auffälliger Eyeliner sein – kleine dekorative Punkte, jeweils am unteren Lidrand und am inneren Augenwinkel – zeigen ebenfalls Wirkung. Wahlweise lässt man dabei die Größen variieren oder hält alle gleich groß.

Rollkragenpullover aus einer Kaschmir-Seide-Wollmischung von Brunello Cucinelli





### **Eiszapfen**

Auf dem beweglichen Lid viel Silber auftragen.

Mit einem Kajal einen großen geschwungenen Bogen, ausgehend beim inneren

Augenwinkel, in der natürlichen Rundung des Lids auftragen.

Als Pendant einen leichteren Bogen am unteren Lidrand setzen.



### Schneeweißchen

Der blaue Lidschatten wird großzügig mit den Fingern fast kreisartig um das Auge verteilt – bis unter die Augenbrauen, in den inneren Augenwinkel und auch ein wenig am unteren Lidrand.

Kapuze aus Kaschmir von Allude,  
Kaschmirpullover mit Raglanärmeln von Falconeri





### Eisblumen

Fake Freckles sind nach wie vor angesagt – hier haben wir sie durch kleine blaue Sternchen ersetzt. Und die Augenbrauen in ein leicht frostiges Blau getaucht. Der Rest des Make-ups bleibt natürlich.

Kaschmirschal von  
19 Andrea's 47

STYLING Suiq Luk/d.Agentur  
HAARE & MAKE-UP  
Nieves Elorduy  
MODEL Luna/Stella Models



# Looks Like Frozen

Das Spektrum von Blau ist groß – damit lassen sich unterschiedlichste Varianten von frostigem Winter-Make-up zaubern.



**1 QUARTETT.** Les 4 Ombres Nuit Astrale von Chanel, 68 Euro, [chanel.com](http://chanel.com) **2 STARKER TON.** Lidschatten Mono Blue Aura von Look by Bipa, 2,49 Euro\* **3 EISKÖNIGIN.** Printed Waves Lidschattenpalette von & other Stories, 29 Euro, [stories.com](http://stories.com) **4 UNITED COLORS.** Reloaded Eyeshadow Palette Sugar Pie von Revolution, 8,49 Euro\* **5 SCHIMMER.** Volume Up Shimmer Shock Eyeliner 005 von Manhattan, 5,99 Euro\* **6 WEICHZEICHNER.** Kohl Kajal 060 von Max Factor, 4,99 Euro\* **7 WIE GEMALT.** Automatic Pencil for Eyes Denim von La Biosthetique, 24,50 Euro, [labiosthetique.at](http://labiosthetique.at) **8 SCHÖN BLAU.** Kohl Kajal wasserfest Ultra Marine von Catrice, 1,99 Euro\*



NIVEA

# 72H PFLEGENDE FEUCHTIGKEIT

Entdecke jetzt die Repair & Care Cremes, die deine Haut sofort reparieren und stärken. Die effektive Formel bietet 72 Stunden Feuchtigkeit und schützt die Hautbarriere vor dem Austrocknen.

SO GUT, DASS  
**9/10**  
WECHSELN WÜRDEN\*

## REPAIR & CARE

Repariert die Haut sofort

**15% GLYCERIN**  
+ PROVITAMIN B5  
+ CERAMIDE

Trockene &  
sensible Haut



**18% GLYCERIN**  
+ PROVITAMIN B5  
+ UREA

Sehr trockene, raue &  
unebene Haut



**15% GLYCERIN**  
+ PROVITAMIN B5  
+ NIACINAMID

Trockene &  
sehr trockene Haut



\*90% stimmen der Aussage zu, dass sie von ihrer jetzigen Körperpflege den Wechsel zu NIVEA Repair & Care Intensiv Tiegel 400 ml machen würden; Produktanwendungstest mit 377 Personen, 2025. Die Bewertung wurde mit deutschen Verbrauchern durchgeführt.

# ALPINE WHITE

## Erreiche *sanft* und *sicher* eine hellere Zahnfarbe.

Die Whitening Strips hellen  
Deine Zähne nachhaltig und  
sicher auf.

- ✓ Klinisch und  
zahnärztlich geprüft
- ✓ Zahnschonend  
und peroxidfrei
- ✓ Für jede Zahnstellung  
geeignet

Sichtbar  
weissere  
Zähne nach  
nur 3 Tagen





# GUTE BARRIERE 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.

VON Pia Prilhofer

## 1 REICHHALTIG.

Sensitive Skin Gesichtsmaske von Health & Beauty, 9,99 Euro\*

## 2 SANFTER SCHUTZ.

Hyaluron Barrier Protect Cream Cleanser von Garnier, 7,99 Euro\*

## 3 GUTE BASIS.

Experts 120h Liquid Hydrator von Bi Care, 4,99 Euro\*

## 4 KEIN STRESS.

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

## 5 KOPF BIS FUSS.

Ceramide Moisture von Mixa, 7,99 Euro\*



## Grenzen setzen

Unsere Hautbarriere ist der Schutzschild der Haut, sie bildet die äußerste Schicht der Epidermis. Ihre Aufgabe besteht darin, das Eindringen schädlicher Umweltfaktoren, Mikroorganismen und anderer Schadstoffe zu verhindern. Und sie sorgt dafür, dass Feuchtigkeit nicht entweicht. Eine intakte Hautbarriere reguliert den Wasserhaushalt, schützt vor oxidativem Stress und hält die Haut elastisch. Wird sie langfristig gestört, sei es durch UV-Strahlung, zu aggressive Pflege, Kälte oder Trockenheit, kann sie mit Rötungen, Spannungsempfinden, Juckreiz und vorzeitiger Alterung reagieren. Inhaltsstoffe wie Ceramide, Niacinamid oder Ectoin helfen dabei, ihre Funktion zu bewahren.

# Fragen an die Beauty-Chefin

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



## Ist es besser, das Gesicht lufttrocknen zu lassen oder nach dem Waschen abzutrocknen?

Ein Handtuch ist tatsächlich die bessere Wahl. Beim Lufttrocknen verdunstet das Wasser auf der Hautoberfläche, wodurch Verdunstungskälte entsteht, die der Haut Feuchtigkeit entzieht. Mit der Zeit kann das zu mehr Trockenheit und à la longue auch zu einer Störung der Hautbarriere führen. Es sei denn, man verwendet sofort Pflegeprodukte wie Öle, die dann auch helfen, die verbliebene Feuchtigkeit in der Haut einzuschließen.

## Warum soll ich vor dem Haarewaschen eine Maske verwenden?

Shampoos trocknen die Haare oft aus. Deshalb kann es gut sein, vor dem Shampoo eine Maske oder auch ein Öl ins trockene Haar einzuarbeiten. So entsteht ein Schutzfilm – die Feuchtigkeit bleibt im Haar. Allerdings sollte man die Maske bzw. das Öl in erster Linie in die Spitzen bzw. Längen auftragen.



**VOR & NACH.**  
*Professional  
Haaröl Repair*  
von Bi Care,  
2,99 Euro\*



**BLUMIG.**  
*Good Girl*  
Eau de Parfum  
von Carolina  
Herrera, 30 ml,  
70,99 Euro\*

## Wie unterschei- det sich ein Extrait de Parfum von einem Eau de Parfum?

Beide zeichnen sich durch ihre erhöhte Konzentration an Duftölen aus, was teilweise auch die höheren Preise der Parfums rechtfertigt. Der Unterschied: Während die Konzentration beim Eau de Parfum bei 10–20 Prozent liegt, sind es beim Extrait 20–30 Prozent, teilweise auch mehr. Die Vorteile: Man benötigt weniger Sprüher – ein bis zwei reichen vollkommen – und die Haltbarkeit ist länger.



VON Pia Prilhofer



## Inhaltsstoffe erklärt: Ectoin

Es stammt von Mikroorganismen, die in extremen Habitaten überleben. Doch was hat dieser Überlebenskünstler in der Hautpflege verloren?

### Was es ist

Ectoin ist ein kleines, aber erstaunlich kraftvolles Molekül. Es gehört zur Familie der Extremolyte: Substanzen, die von Mikroorganismen gebildet werden, die selbst unter widrigsten Bedingungen – etwa in extremer Hitze, hoher Salzkonzentration oder unter intensiver UV-Strahlung – gedeihen. Entdeckt wurde Ectoin in einem Salzsee in Ägypten, wo es von salzliebenden Mikroorganismen produziert wird. Sie nutzen es als natürlichen Schutzschild, um selbst in lebensfeindlicher Umgebung stabil und vital zu bleiben – ein Prinzip, das sich die Kosmetik seit den späten 1990er-Jahren zunutze macht. Ectoin kommt insbesondere in Cremes und Seren zum Einsatz.

### Was es kann

Ectoin legt sich wie ein unsichtbarer Schutzmantel um die Zellmembranen

und stärkt sie so gegen äußere Stressfaktoren wie UV-Strahlung, Hitze oder Kälte. Gleichzeitig wirkt es entzündungshemmend und sorgt für eine stabile Feuchtigkeitsbalance: Es bindet Wassermoleküle und formt daraus eine natürliche Barriere, die die Haut hydratisiert, beruhigt und widerstandsfähiger macht. Kurz gesagt: ein High-Performance-Wirkstoff, der genau weiß, was die Haut braucht.

### Für wen

Alle Hauttypen, auch empfindliche oder zu Irritationen neigende, profitieren von Ectoin. Der „natürliche“ Wirkstoff schützt die Haut, stärkt ihre Barriere und sorgt für einen ausgeglichenen, frischen Teint. Gereizte Haut lässt sich leichter beruhigen und reifere profitiert von den Anti-Aging- und Repair-Effekten.



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



**FEUCHTIGKEIT.** Hyperdration Hyaluron Serum von No Cosmetics, 12,99 Euro\*

## SCHUTZ- ENGEL



**RÜSTUNG.** Barrier Boost+ Rich Cream von Dr. Emi Arpa, 98 Euro, [dr-emiskin.de](http://dr-emiskin.de)



**EINFÜHLUNG.** Basis Sensitiv beruhigende Feuchtigkeitscreme von Lavera, 9,99 Euro\*

## Düfte im Generationen-Check

# And the Oscar goes to ...



**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: **Paper+** von Commodity.

VON Pia Prilhofer

**PIA:** Also, nachdem wir den Namen des Parfums kennen – bekommt man auch sofort die Assoziation dazu.

**FELIX:** Papier. Aber ich rieche auch etwas Grünes.

**PIA:** Für mich dominiert ein feines Amber-Aroma. Und wenn ich von Papier spreche, dann nicht vom klassischen Kopierpapier, sondern von hochwertigem, leicht gealtertem Papier. Eher aus alten Büchern. Insgesamt hat der Duft für mich einen bibliotheksartigen, leicht nostalgischen Charakter. Etwas von Buchhandlung.

**FELIX:** Ich weiß, was du meinst, denn es hat etwas leicht Modriges, aber in einem positiven Sinne. Wie so eine kleine, feine traditionelle Buchhandlung in England. Vielleicht verbinde ich ihn deshalb sofort mit etwas Exklusivem.

**PIA:** Was genau meinst du?

**FELIX:** Es ist ein Papier, auf dem etwa Oscargewinner stehen oder wichtige



Verträge. Aber eigentlich kann man auch gut von der Papier-Idee weggehen. Für mich riecht der Duft auch wie ein Wintervormittag: kühl und warm zugleich. Und er erinnert mich an nassen Waldboden – ohne Wald, nur die erdige Feuchtigkeit. Und, ja, für mich ist das auch ein „Filmduft“.

**PIA:** Ein Filmgeruch? Wie soll ich mir das vorstellen?

**FELIX:** Ein Duft, den ich mir sehr gut in einem Filmsetting vorstellen kann – vor allem in Romcoms. Oder auch der olfaktorische Vibe von *How I Met Your Mother*.

**PIA:** Spannend. Für mich bleibt es dennoch ein Duft, der, wie der Name schon sagt, stark mit Papier verknüpft ist. Wenn ich an Filme denke, dann an Szenen in Buchhandlungen. So wie in *Notting Hill*.

**FELIX:** Toll, dass der Duft auch relativ gleich stark bleibt, eine gute Sillage hat und dabei nicht aufdringlich ist.

**PIA:** Definitiv. Was ist drinnen? Ich sage Amber und etwas Holziges.

**FELIX:** Ich bleibe bei meiner grünen Note.

**PIA:** Also: Iso E Super – daher die Assoziation mit Amber. Außerdem Zedernholz, Vetiver und Sandelholz.

**FELIX:** Es ist ein Duft, den man immer riechen kann und der einem sicher nicht auf die Nerven geht. Magst du noch sagen, wie du zu dem Duft gekommen bist?

**PIA:** Den hast du mir zum Geburtstag geschenkt!



**NOTTING HILL.**  
*Paper+* von Commodity,  
100 ml 155 Euro,  
[commodityfragrances.de](http://commodityfragrances.de)



VON Karin Garzarolli

**ROUTINE.**  
Das Mundziehöl von Bi Good wird morgens verwendet und wirkt gegen Bakterien, 3,99 Euro\*



**GRÜNDLICH.** Mit extrafeinen Borsten sorgt die Zwischenraumbürste von Bi Life Dent für Sauberkeit, 1,49 Euro\*



**SCHMERZFREI.** Bei sensiblen Zähnen und Zahnfleisch: Sensitive Plus von Elmex, 7,49 Euro\*



**PUTZTRUPP.** Saubere Zahnzwischenräume mit den Interdentalsticks von Bi Life Dent, 2,99 Euro\*

## RIECHT SAUBER

# Mund auf!

Frischer Atem beginnt auf der Zunge – mit Schaber, speziellen Gels oder antibakteriellen Mundspülungen lässt sich schlechter Geruch ganz easy beheben.



**PIA PELLIZZARI**  
Mundhygienikerin, Prophylaxe-Assistentin & Bleaching-Expertin in Wien  
Instagram: Pia\_hygienist

### Welche medizinische Abklärung braucht schlechter Atem?

Der erste Weg sollte zu Zahnarzt bzw. Zahnärztin oder Mundhygieniker:in führen, um Entzündungen, Zahnstein oder Parodontitis auszuschließen. Wenn das Zahnfleisch beim Putzen oder bei der Zwischenraumreinigung blutet, ist das ein klares SOS-Signal des Körpers: Blut bedeutet Entzündung. Dann muss man gründlich mit Zahnseide & Co weiterreinigen, dadurch beruhigt sich das Zahnfleisch meist. Wenn im Mund alles gesund ist, kann man weiter HNO-Arzt:Ärztin oder Internist:in konsultieren, sehr selten stecken auch Hals oder Magen dahinter.

### Zähne putzen: vor oder nach dem Frühstück?

Vor dem Frühstück! Über Nacht sammeln sich Bakterien im Mund. Und am besten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen. Das Fluorid legt sich wie ein Mantel über den Zahnschmelz und hilft, ihn gegen Säuren aus Kaffee, Saft oder Obst zu schützen. Wer lieber nach dem Frühstück putzt, sollte 30–60 Minuten warten, damit sich der Zahnschmelz erholen kann.

### Zahnbürste, Interdentalbürstchen, Zahnseide, Zungenschaber – in welcher Reihenfolge wende ich sie an?

Zuerst muss der „Dreck weg“ – mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen. Damit werden Speisereste und Beläge entfernt, die die Zahnbürste nicht erreicht. Dann kommt der Zungenschaber, um Bakterien von der Zunge zu holen, die sind auch oft die Ur-

sache für schlechten Atem. Dann mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen. Die Zwischenraum- und Zungenreinigung reicht einmal täglich, am besten abends als Teil der Abendroutine, weil sich tagsüber einfach mehr ansammelt.

### Wie oft verwende ich ein Mundziehöl?

Zwei- bis dreimal pro Woche reicht völlig aus. Am besten morgens vor dem Zähneputzen in den Mund nehmen und 5–10 Minuten zwischen den Zähnen hin und her ziehen.

### Wie und wann wende ich Mundwasser richtig an?

Ich selbst bin kein Fan von Mundwasser, weil zu viel davon die natürliche Mundflora stören kann. Wenn man es benutzen möchte, dann alkoholfreies und am besten nach dem Putzen.

**LEGENDÄR!**  
1987, als Napapijri  
gegründet wurde,  
feierte Tomba seinen  
ersten Slalomsieg in  
Sestriere.

## Snow Show

Wer in den 1980ern vorm Fernseher bei Skirennen mitfieberte, hat fix mal „Tomba La Bomba“ die Daumen gedrückt. Ob Slalom oder Riesenslalom, Alberto Tomba flitzte durch die Torstangen wie kein Zweiter, Olympia-Medaillen und WM-Titel folgten. Jetzt wirbt die Ski-Legende für das Sportlabel Napapijri – einmal Showtalent, immer Showtalent.

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



## ROTLICHT- MILIEU

Gerade im Winter kann man nicht genug Wärme abbekommen. Eine gute Quelle ist die Infrarotlampe von Beurer, die auch bei Erkältungen mit verstopfter Nase und bei Muskelverspannungen Erleichterung bringt.

27,99 Euro\*



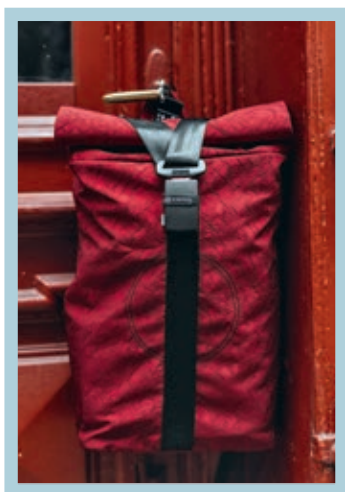
\*\*Medizinprodukt



## Lang lebe das Leben

Vom 16. bis 18. Jänner dreht sich im Retter Bio-Natur-Resort alles um präventive Gesundheitsförderung. Zehn führende Speaker:innen aus Medizin, Psychologie, Wissenschaft und Mental Health verraten all ihr Wissen rund um Longevity.

Infos: [retter.at](https://retter.at)



## Alles mit?

Für die Jause, die Extra-Ausrüstung auf der Piste oder das Fitness-Studio: Der Rolltop von Airpaq ist aus ehemaligen Airbags gemacht.

Ab 159 Euro, [airpaq.de](https://airpaq.de)

## Wir stellen vor... Rhana Loudon & Olivia Hromatka

[SuperCycle.at](https://SuperCycle.at)



Es gibt kein Make-up, das einen so tollen Glow ins Gesicht zaubert wie eine Stunde Indoor Cycling in einem ihrer mittlerweile fünf Studios in Wien. Könnte auch sein, dass man am Ende – ob der empowernden Musik – den einen oder anderen Ohrwurm hat.

„Oh ja, mein Versprechen ist, dass man sein Bike mit klarem Kopf verlässt und das Herz schneller schlägt“, weiß Olivia „Lilli“ Hromatka über ihre Stunde, die vollgepackt ist mit House, Indie Pop, Pop und Happy House. Wenn wir nun schon mal beim schnellen Herzschlag sind: Inwiefern ist eine Stunde auspowern am Rad gut? „Indoor Cycling ist ein intensives, kraftvolles Ganzkörper-Workout und ein gutes Cardio-Training für ein gesundes Herz-Kreislauf-System“, sind die beiden überzeugt. Zusammengeführt und zur Gründung ihres Unternehmens gebracht hat sie übrigens ihre Leidenschaft für Musik und Bewegung. „Mit SuperCycle soll unser lebensfroher, unbeschwelter und auch herausfordernder Zugang zu Fitness für alle spürbar sein.“ Scheint den beiden sehr gut zu gelingen.

Für First Timers ab 14 Euro, regulär ab 20 Euro

Wenn Sie es zuverlässig  
wissen wollen!

**PREGNAFIX**®



**Sicher, einfach und schnell!**

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

**PREGNAFIX**® Schwangerschaftstests  
Testgenauigkeit über 99%



erhältlich bei  
**BIPA**

Mit **PREGNAFIX**® zuverlässig und schnell zu Klarheit und Sicherheit!



## WE ARE FAMILY

# Luft raus?

Oder besser: Lust raus? Warum Menschen in Langzeitbeziehungen diese Frage allzu häufig mit einem Ja beantworten. Und wie ein erster Schritt in Richtung „Ich will dich wieder“ aussehen kann.

VON Bianca Blum

## family talk:



MIT LISA OPEL

Autorin, Podcasterin und Speakerin im Online-Kurs *Spice up your Langzeitbeziehung* bei JoyClub

### WIESO SEHNEN WIR UNS NACH LANGZEITBEZIEHUNGEN?

Weil es etwas unglaublich Beruhigendes hat, wenn jemand uns kennt, wir uns nicht ständig erklären müssen. Wir sehnen uns nach dem Gefühl von „Hier darf ich sein“, Nähe ohne Maske.

### UND WAS SIND DIE HERAUSFORDERUNGEN DABEI?

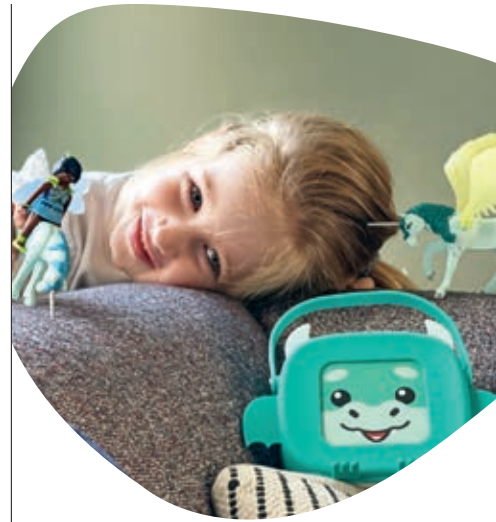
Wir bleiben nicht die, die wir beim Kennenlernen waren. Wenn wir nicht reden, wächst der Abstand zwischen uns. Veränderung ist kein Drama, aber kann zu einem werden, wenn wir so tun, als wäre alles beim Alten.

### WORAN LIEGT ES, DASS DER SEX IRGENDWANN „EINSCHLÄFT“?

Weil wir oft auf Autopilot Sex haben: funktional statt verspielt, Routine statt Reiz. Wenn wir unsere Wünsche nicht mehr aussprechen, dann stirbt zuerst die Neugier und gleich danach die Lust.

### WIE KÖNNTE DER ERSTE SCHRITT IN RICHTUNG MEHR LUST AUSSEHEN?

Wieder neugierig auf den Menschen uns gegenüber sein. Fragen: „Was würde mir heute gut tun?“ Nicht sexuell, sondern als Mensch. Wenn wir uns als Menschen wiederfinden, findet sich meist auch das Körperliche.



### Hör gut zu!

Geschichten hören ... Was gibt es Schöneres, gerade jetzt, wo es draußen oft grau und kalt ist? Die tigerbox MINI ist für Kids ab drei Jahren gedacht und ergänzt die tigerbox TOUCH PLUS, die sich an ältere Kinder richtet. Beide Boxen greifen auf eine Audiothek mit über 30.000 kindgerechten Titeln zu. 129,99 Euro, Abo ab ca. 11 Euro/Monat. [tiger.media](https://tiger.media)

### Easy Rider

Schon einmal gewobbelt? Das können Babys und Kleinkinder jetzt mit dem woom Wow, dem ersten selbstbalancierenden Laufrad für alle ab 9 (!) Monaten. Das Wobbeln auf dem Bike fördert die Motorik – und das Selbstvertrauen! In drei Farben erhältlich, 179 Euro. [woom.com](https://woom.com)

## Date now!

Gemeinsam kochen, ins Kino gehen, einen Abend in der Therme verbringen oder mit dem Fotoalbum in Erinnerungen schwelgen: Mit gut verbrachter Quality Time steigt auch wieder das (sexuelle) Interesse füreinander. Es gilt: Erst die Paarzeit, dann der Sex – nicht umgekehrt (es sei denn, die Lust übermannt ;). Weil die Zeit dafür aber leider häufig zu kurz kommt: Gleich den Terminkalender zücken, einen Abend im nächsten Monat herausuchen und fix einplanen.

# Wann, wenn nicht jetzt?

Habe ich meine Gesundheitsziele erreicht? Was nehme ich mir heuer vor, um fit und gesund zu bleiben? Der Jahresbeginn ist ein guter Moment für eine gesundheitliche Zwischenbilanz und einen Vorsorge-Check.

VON Daniela Jasch

Viele Menschen starten mit guten Vorsätzen ins neue Jahr – gesünder essen, sich mehr bewegen, weniger Stress. Geht es darum, sich selbst etwas Gutes zu tun, haben manche vielleicht den nächsten Thermenaufenthalt im Kopf. Ein Fastenwochenende oder auch den Zehnerblock für einen neuen Fitnesskurs. Dass auch medizinische Vorsorgeuntersuchungen ein wichtiger Aspekt von Selbstfürsorge sind, wird manchmal übersehen. Dabei liefern regelmäßige Checks wichtige Informationen über den eigenen Gesundheitszustand. Man erfährt mehr über individuelle Risiken, und Krankheiten können mitunter früher erkannt und besser behandelt werden.

Die Lebenserwartung ist in Österreich zwar in den vergangenen Jahrzehnten gestiegen. Mit 57 gesunden Lebensjahren liegen wir hierzulande jedoch laut Statistik Austria um einiges unter dem EU-Durchschnitt von 64 Jahren. Einer der Gründe dafür ist, dass der Schwerpunkt unseres Gesundheitssystems auf der kurativen Medizin liegt.

Doch wie kommt man von der gängigen Krankheitsbehandlung hin zu einem stärkeren Vorsorgedenken? „Ich glaube, wir sollten Gesundheitsförderung neu denken. Gesundheit ist ja nicht die Abwesenheit von Krankheit“, sagt

Thomas Dörner, Leiter der Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit. „Wir brauchen definitiv mehr Motivation für eine gesunde Lebensführung. Zum Beispiel auch gemeinschaftliche Maßnahmen, sodass das Umfeld so gestaltet ist, dass ein gesunder Lebensstil leichter umsetzbar ist“, so der Allgemeinmediziner und Public-Health-Experte.

Im Gegensatz zur Behandlung setzt Prävention bereits vor dem Auftreten von Krankheiten an und versucht, diesen vorzubeugen bzw. allgemein die Gesundheit zu stärken. Auf individueller Ebene kann viel mit Krankheiten verbundenes Leid verhindert, auf gesellschaftlicher Ebene können Kosten eingespart werden. „Letztendlich geht es darum, individuelle Gesundheitsressourcen gezielt zu fördern, weil man immer von einem Mehr an Gesundheit profitiert, vor allem im hohen Alter“, weiß Dörner. Neben der Förderung von mehr Gesundheitskompetenz bereits ab jungen Jahren sollte die Gesellschaft insgesamt daran arbeiten, krankmachende Lebensbedingungen zu verändern – egal ob in den Bereichen Schule, Arbeitsplatz, Umweltbedingungen, Freizeit oder Familie. Denn echte Selbstfürsorge bedeutet, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen – und zwar nicht nur im Akutfall, sondern Tag für Tag bewusst vorbeugend zu handeln.



# Vorsorge im Überblick

In Österreich werden Vorsorgeuntersuchungen im Rahmen einzelner organisierter, nationaler Früherkennungsprogramme angeboten sowie über empfohlene Screening-Maßnahmen.

## **Gesunden-untersuchung**

### **WANN BZW. AB WELCHEM ALTER?**

Empfohlen ab 18, einmal jährlich. Es handelt sich um ein kostenloses Gesundheits-Service für alle Personen mit Wohnsitz in Österreich.

### **WARUM SOLL ICH DAS MACHEN?**

Im Fokus des Gesundheits-Checks stehen weitverbreitete Volkskrankheiten, weshalb er eine große Rolle bei der Früherkennung etwa von Bluthochdruck, Diabetes sowie in der Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt. So werden gesundheitliche Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel oder Rauchen identifiziert. Das Ziel: Krankheiten durch einen gesunden Lebensstil zu verhindern oder eine Verschlechterung bestehender Erkrankungen zu bremsen. Nicht zu vergessen: Es gibt keine einheitliche „Screening-Untersuchung“ für alle inneren Organe, aber viele dieser Bereiche (Herz, Leber, Bauchspeicheldrüse, Lunge etc.) werden durch eine Gesundenuntersuchung mit einbezogen.

### **WO WIRD UNTERSUCHT?**

Bei allen Hausärzt:innen bzw. Ärzt:innen mit Vorsorgeuntersuchungs-Vertrag, in vielen Gesundheitszentren und Ambulatorien.

### **WAS WIRD GEMACHT?**

Allgemeine Anamnese, Blutdruck-Messung, Urintest, BMI-Feststellung, umfassendes Blutbild (Blutzucker, Blutfette, Leberwerte, Schilddrüse etc.). Gegebenenfalls auch Impfstatus-Check, EKG, Zahnfleischuntersuchung sowie Lebensstil-Beratung.

## **Brustkrebs-früherkennungsprogramm**

### **WANN BZW. AB WELCHEM ALTER?**

Das österreichische Früherkennungsprogramm sieht vor, dass Frauen ab 40 Jahren freiwillig alle zwei Jahre kostenlos und ohne Überweisung eine Mammografie in Anspruch nehmen können. Sozialversicherte Frauen zwischen 45 und 74 Jahren werden automatisch alle zwei Jahre zur Früherkennungsmammografie eingeladen.

### **WARUM SOLL ICH DAS MACHEN?**

Brustkrebs ist in Österreich die häufigste Krebsneuerkrankung bei Frauen. Etwa 1.600 Frauen sterben jährlich daran. Früherkennung reduziert die Sterblichkeit.

### **WO WIRD UNTERSUCHT?**

Bei allen am Früherkennungsprogramm teilnehmenden Radiolog:innen bzw. Radiologiezentren.

### **WAS WIRD GEMACHT?**

Bei einer Mammografie wird die Brust zwischen zwei Platten komprimiert und aus verschiedenen Winkeln geröntgt.

## **Gebärmutterhalskrebsvorsorge: PAP & HPV**

### **WANN BZW. AB WELCHEM ALTER?**

Ein PAP-Abstrich wird etwa ab 18 bis 20 Jahren jährlich im Rahmen der gynäkologischen Untersuchung empfohlen. Ein HPV-Test wird Frauen ab 30 alle drei Jahre empfohlen, wobei der PAP-Abstrich ab 30 oft abwechselnd mit dem HPV-Test gemacht wird. Der PAP-Abstrich ist jährlich kostenlos, während die Kasse die Kosten für den HPV-Test nur bei auffälligem PAP-Abstrich (PAP III) übernimmt.

### **WARUM SOLL ICH DAS MACHEN?**

Der PAP-Abstrich zeigt Zellveränderungen am Gebärmutterhals auf. Der HPV-Test identifiziert Hochrisiko-Viren, die fast immer die Ursache für Gebärmutterhalskrebs sind. Beides zusammen ist die effektivste Methode zur Früherkennung dieser Krebsart. In Österreich erkranken pro Jahr in etwa neun von 100.000 Frauen. Etwa drei von 100.000 Frauen sterben an dieser Krebsart.

### **WO WIRD UNTERSUCHT?**

Bei allen Frauenärzt:innen bzw. in gynäkologischen Ambulanzen.

### **WAS WIRD GEMACHT?**

Im Rahmen einer gynäkologischen Untersuchung werden mit einem Wattestäbchen oder einer kleinen Bürste Zellen von Muttermund und Gebärmutterhals entnommen. Beim PAP-Test werden die Zellen im Labor auf Veränderungen überprüft, während die Probe beim HPV-Test auf Hochrisiko-Viren untersucht wird, die Gebärmutterhalskrebs auslösen können.

## **Darmkrebs- vorsorge**

### **WANN BZW. AB WELCHEM ALTER?**

Die Sozialversicherungsträger sehen seit Oktober 2025 eine kostenfreie Vorsorge-Darmspiegelung (Koloskopie) für alle Versicherten ab 45 vor. Ebenfalls den Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl.

### **WARUM SOLL ICH DAS MACHEN?**

In Österreich erkranken jährlich ca. 5.000 Menschen an Darmkrebs, ca. 3.000 sterben. Wird der Krebs früh erkannt, sind die Heilungschancen besser. Durch Entfernung gutartiger Vorstufen bei der Spiegelung kann der Krebs sogar verhindert werden.

### **WO WIRD UNTERSUCHT?**

Bei Vertrags-Fachärzt:innen für Innere Medizin oder Chirurgie. Stuhlbluttests bei Hausärzt:innen.

### **WAS WIRD GEMACHT?**

Ein flexibler Schlauch mit Kamera (Koloskop) wird durch den After in den Dickdarm eingeführt. Dieser wird mit Luft bzw. CO<sub>2</sub> „aufgeblasen“, die Schleimhäute werden inspiziert. Weil das viele als unangenehm oder schmerzhaft empfinden, gibt es die „sanfte Koloskopie“, bei der man ein Medikament bekommt und schläft.

## **Hautkrebs- vorsorge**

### **WANN BZW. AB WELCHEM ALTER?**

Ohne spezielle Risikofaktoren wird empfohlen, die Haut ab dem Erwachsenenalter alle zwei Jahre untersuchen zu lassen.

### **WARUM SOLL ICH DAS MACHEN?**

Hautkrebs (zum Beispiel ein Melanom) lässt sich bei frühzeitiger Erkennung meist gut behandeln. Muttermale sowie Pigmentveränderungen können sich im Laufe der Zeit entwickeln. Außerdem können Risikofaktoren identifiziert sowie Krebsvorstufen vermieden werden.

### **WO WIRD UNTERSUCHT?**

Ein kostenfreies Hautscreening gibt es in Österreich nicht, aber die Kosten bei Dermatolog:innen können für eine Teilrefundierung bei der Kasse eingereicht werden. Hausärzt:innen können die Haut im Rahmen der kostenfreien Gesundheitsuntersuchung auf auffällige Muttermale inspizieren.

### **WAS WIRD GEMACHT?**

Muttermale, Hautveränderungen bzw. der ganze Körper werden klinisch inspiziert. Gewebeproben (Biopsie) verdächtiger Zellen werden im Labor feingeweblich untersucht.

## **Prostata- Untersuchung**

### **WANN BZW. AB WELCHEM ALTER?**

Männer ab 45 sollten einmal jährlich zur Vorsorgeuntersuchung, jene mit genetischer Vorbelastung ab 40. Der PSA-Test ist im Rahmen des Nationalen Früherkennungsprogramms für Männer ab 45 kostenfrei.

### **WARUM SOLL ICH DAS MACHEN?**

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Österreich, früh erkannt ist er besser behandelbar. Aktuell erkranken in Österreich jährlich mehr als 6.000 Männer. Rund 1.300 sterben daran.

### **WO WIRD UNTERSUCHT?**

Bei niedergelassenen Urolog:innen oder in spezialisierten Zentren an Spitälern.

### **WAS WIRD GEMACHT?**

Die Untersuchung umfasst die rektale Tastuntersuchung sowie den PSA-Test. Das ist eine Blutabnahme zur Messung des Prostata-spezifischen Antigens. Bei Auffälligkeiten kann eine Biopsie, ein Ultraschall oder eine MRT notwendig sein.

# Wirksamer Beschlagschutz schon während der Reinigung



Seeing beyond



## **ZEISS AntiBESCHLAG Tücher**

- ZEISS AntiBESCHLAG Tücher schützen Ihre Brillengläser vor dem lästigen Beschlagen
- Sicherer, lang anhaltender und hocheffektiver Schutz vor beschlagenden Brillengläsern – bis zu 72 Stunden
- Reinigen dabei gründlich und schonend
- Geeignet für Sehhilfen, Sonnenbrillen, Sportbrillen (Schwimm-, Tauch- Skibrillen), Sicherheitsbrillen, sowie Visiere

zeiss.com





## SELF CARE

# Ziel vor Augen

Manifestieren ist mehr als reines Wunschdenken. Mit bewusster Visualisierung von Gedanken und Zielen sowie der Kultivierung positiver Gefühle können Körper und Geist spürbar beeinflusst werden.

VON Daniela Jasch



## mindful talk:



**MIT OLIVER LAZAR**  
Humanmediziner und  
Experte für Manifestation  
und Bewusstsein  
@dr.oliverlazar

### WIE UNTERSCHIEDET SICH MANIFESTIEREN VON REINEM ESOTERISCHEN WUNSCHDENKEN?

Es geht nicht darum, sich jede beliebige Zukunft – reich oder erfolgreich werden etwa – mit Gedankenkraft herbeizuwünschen. Beim Manifestieren geht man bewusst in höhere Gefühle wie Dankbarkeit oder Liebe, während man seine Ziele visualisiert.

### WIE KÖNNEN UNSERE GEDANKEN UNSERE REALITÄT BEEINFLUSSEN?

Manifestieren ist nachweislich rational nachvollziehbar. Bereiche wie Neuroplastizität, Autosuggestion und Visualisierung sind wissenschaftlich gut untersucht. Doch es braucht Offenheit: Geistige Prozesse wirken oft subtil, können aber tatsächlich messbare Veränderungen in uns erzeugen – gerade in den Bereichen Gesundheit und Wohlbefinden.

### WELCHE BEISPIELE HABEN SIE?

Eine Studie von Meditationspionier Joe Dispenza etwa: Nachdem Teilnehmer:innen fünf Tage lang täglich 30 Minuten lang Dankbarkeit für die Gesundheit empfanden, stieg die Konzentration von Immunglobulin A im Speichel deutlich an. Oder: Harvard-Forscher:innen versetzten Menschen in Hypnose. Sie sollten visualisieren, wie ihre Blutkörperchen Krankheitserreger als „Haifische auffressen“. Danach zeigte sich eine signifikante Steigerung der Immunaktivität.

### Einstellungssache

„Ob du glaubst, du kannst es, oder ob du glaubst, du kannst es nicht – du hast Recht.“ Dieser Satz von Automobilpionier Henry Ford bringt auf den Punkt, wie entscheidend die Einstellung und der Glaube an eigene Fähigkeiten für unseren Erfolg sind. Unser Umfeld nimmt wahr, ob wir Optimismus und Motivation ausstrahlen. Psychologische Effekte wie die selbsterfüllende Prophezeiung können in Kraft treten.

### Mythos oder Wahrheit?

Manifestation bedeutet, die Kraft von Gedanken und positiven Vibes zu nutzen, um Dinge greifbar zu machen, die noch nicht sind. Der Naturwissenschaftler Oliver Lazar verknüpft Forschung mit spiritueller Praxis und liefert klare Übungen, um Ziele und Wünsche bewusst zu erkennen und Schritt für Schritt umzusetzen – und zwar frei von Hokuspokus.

**BUCHTIPP.**  
Oliver Lazar:  
*Manifestieren  
für Skeptiker*,  
Now Verlag 2025,  
ca. 22,75 Euro



## Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Was man für Manifestation durch Visualisieren braucht: Zeit, Geduld, Neugier, Vertrauen sowie das eigene Gefühl. Und so geht's: Sich für zehn Minuten bewusst entspannen und etwa die eigene Gesundheit oder innere Ruhe visualisieren. „Studien zeigen bessere Resultate, wenn nicht nur das bloße Ziel, sondern auch der dafür erforderliche Prozess visualisiert wird“, versichert Lazar.

# Aktiviere Abwehr und Kräfte.

BI LIFE

Entdecke die hochwertigen  
Produkte von BI LIFE.



VERBESSERTER  
REZEPTUR

## Gestärkt. Geschützt. Gepflegt.

BI LIFE unterstützt das Wohlbefinden mit  
Medizinprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln  
und vielen praktischen Alltagshelfern  
in höchster Qualität. [bipa.at](https://bipa.at)

**BIPA einfach  
PREISWERT!**

BIPA  
MARKE  
NUR

ab 0<sup>70</sup>

erhältlich bei  
**BIPA**

\*Medizinprodukt. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen des jeweiligen Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder eine sonstige aufgrund ihrer beruflichen Ausbildung dazu befugte Person.





# 2026

## Mit Sandalen, Hut & Zauberstab

**D**as Jahr 2026 steht ab 21. März unter der Schutzherrschaft von Merkur, dem flinken, listigen Götterboten, der für Kommunikation, geistige Wendigkeit, Verhandeln, Verstand und Intellekt steht. Der Götterbote flog auf seinen Botengängen immer blitzschnell, mit Sandalen, Hut und Zauberstab. Merkur fördert Flexibilität, schärft den Verstand und bringt Dynamik ins Leben. Somit stehen die Chancen bestens, neue Perspektiven einzunehmen, auch in Hinblick auf uns selbst.

### Jahr der Weichenstellung

Unter Merkur werden Kommunikation und geistige Themen im Vordergrund stehen. Wir dürfen technologische Entwicklungen und intensiven diplomatischen Austausch erwarten.

Merkur ist Überbringer von Botschaften und geschickter Verhandler. Er vermittelt – zwischen Parteien, Himmel und Erde, Bewusstem und Unbewusstem. 2026 ist er Jahresregent.

VON **Mira Glück**  
ILLUSTRATIONEN **Merle Piroli/**  
**carolineseidler.com**

Die Planetenwechsel von Saturn, Uranus und Neptun zeigen 2026 wie schon in den letzten Jahren große Umbrüche und Neuordnung an. Diese sind mit Kraftakten verbunden und lassen Ängste aufkommen. Umso wichtiger ist es, daran zu denken, dass Vorteile einer Veränderung oft erst später erkannt werden.

Schon im vergangenen Halbjahr war die Verbindung von Saturn und Neptun als eine teils negative Stimmung, eine Bremse, fast Lähmung zu spüren. Das ändert sich im März, vieles wird klarer. Machtkämpfe zu Jahresbeginn dürften im Frühling deeskalieren. Eine intensive Zeit zeigt ab Juni das Dreieck Uranus, Neptun und Pluto an, das in der zweiten Julihälfte günstige Veränderung bringen kann. Die Verbindung Jupiter und Saturn von August bis Mitte September verspricht eine positive Zeit, in der wichtige Projekte umgesetzt werden können.

Große Umbrüche und Wandlungen dürfte ein Trigon zwischen Uranus und Pluto Anfang Dezember bringen.

Planetarisch ist die Schwelle in eine neue Zeit überschritten. 2026 geht es darum, mutig die neuen Herausforderungen zu meistern. ➤

21.3.–20.4.  
**Widder**

## KONZENTRATION AUF DAS WESENTLICHE

Heuer müssen Sie wahrscheinlich Themen aufarbeiten, um die Sie bisher einen großen Bogen gemacht haben. Mit Geduld und Ausdauer, und ab Jahresmitte mit Jupiters Hilfe, werden Sie Ihre Aufgaben meistern und daran wachsen.

**Bester Monat: Mai**

### LIEBE/FREUNDSCHAFT

Bis Ende Mai zeigen die Sterne herrliche Zeiten an. Sie freuen sich über aufregende Begegnungen und flirten nach Herzenslust. Im Februar kehrt ein gewisser Ernst in Ihr Leben ein, doch Venus hält mit guter Laune dagegen. Ab August fordert Sie Ihr Privatleben, Sie müssen Beziehungsarbeit leisten. Mit Jupiters Hilfe sehen Sie die Welt positiv und finden Lösungen.

### JOB/ERFOLG

In der ersten Jahreshälfte gehen Sie so enthusiastisch und mit so vielen Ideen an berufliche Dinge heran, dass nichts schiefgehen kann. Wagen Sie Veränderungen. Nur die Realität nicht aus den Augen verlieren! Neptun könnte Ihre Sicht trüben, andererseits bringt er ein gutes Gespür für gute Geschäfte.

### FITNESS/GESUNDHEIT

Ihr Energielevel und Ihre Fitness lassen heuer mit kurzen Unterbrechungen keine Wünsche offen. Nur Anfang des Jahres, im Juni und im September sollten Sie einen Gang zurückschalten und auf die Bedürfnisse Ihres Körpers achten.



21.4.–21.5.  
**Stier**



## KOSMISCHE UNTERSTÜTZUNG BIS JUNI

Jupiter sorgt bis Ende Juni für Glück, Optimismus und Vorwärtkommen, und Uranus zusammen mit Mars hilft Ihnen, Neuerungen anzunehmen und deren Vorteile zu erkennen. So kann in diesen unruhigen Zeiten nichts schiefgehen.

**Bester Monat: Jänner**

### LIEBE/FREUNDSCHAFT

Lebenslust, Motivation und viel Liebe zeigen die Planeten in der ersten Jahreshälfte an. Sie genießen im März und April sinnliche Freuden, sind im Juni besonders aktiv und machen den ersten Schritt in Richtung Glück. Ende Juni und ab August zeigen Sie sich weniger leidenschaftlich und unternehmungslustig. Doch Sie wissen, wie Sie sich den Alltag verschönern können.

### JOB/ERFOLG

Nutzen Sie die ersten Wochen des Jahres, um anstehende Geschäftsabschlüsse zu finalisieren. Ende Jänner geht Ihnen die Energie aus, doch Ihre Ideen für großartige Erfolge sprudeln weiter. Ab März fühlen Sie sich wieder imstande, Berge zu versetzen. Dank Ihres enormen Einsatzes erzielen Sie heuer großartige Erfolge.

### FITNESS/GESUNDHEIT

Der Kosmos verwöhnt Sie heuer mit kleiner Unterbrechung im Herbst mit viel körperlicher und geistiger Kraft. Besonders in der ersten Jahreshälfte halten Mars und Jupiter Ihre Vitalkurve ganz oben und Merkur zeigt stabile Gesundheit an.



22.5.–21.6.  
**Zwillinge**

## MUT ZU VERÄNDERUNGEN

Dank Saturn haben Sie in den letzten Monaten wichtige Themen aufgearbeitet. Jetzt bringt Uranus Unruhe in Ihr Leben und fordert Sie auf, Neuerungen vorzunehmen. Wagen Sie die notwendigen Schritte, aber erst nach gründlicher Überlegung.

**Bester Monat: Mai**

### LIEBE/FREUNDSCHAFT

Im Jänner und Februar könnten ein paar Gefühls-turbulenzen Ihren Alltag durcheinanderwirbeln. Es könnte sich auch zeigen, dass eine Trennung unumgänglich ist. Dann werden Sie spätestens im Juli oder im Herbst einen neuen Herzensmenschen treffen. Im Sommer sind Sie offen für neue Erfahrungen und Begegnungen. Das ist ein Jahr, um Ihre Vorhaben und Träume umzusetzen.

### JOB/ERFOLG

Sie geben heuer Vollgas, und das bleibt nicht ohne Wirkung. Im Mai und ab Juli gilt es, die Augen offen zu halten und Chancen zu ergreifen. Nutzen Sie Ihre produktive Energie im Juli und schließen Sie wichtige Projekte vor Dezember ab. Ende des Jahres werden Sie stolz sein auf Ihre Ergebnisse.

### FITNESS/GESUNDHEIT

Heuer können Sie über sich selbst hinauswachsen. Sie fühlen sich ab April besonders beschwingt und entwickeln ein neues Körpergefühl. Nur im März und im Dezember sind ausreichend Ruhe und gesunde Ernährung wichtig.



22.6.–22.7.  
**Krebs**



## VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Saturn fordert Sie heuer auf, unangenehme Themen nicht mehr zu verschieben und Verantwortung zu übernehmen. Bis Juli wirft Jupiter sein Licht auf diese Aufgaben und trägt mit viel Glück zur Erledigung bei.

**Bester Monat: Juni**

### LIEBE/FREUNDSCHAFT

Sie dürfen sich auf ein durchwegs positives Jahr freuen. Im Jänner stehen noch unangenehme Diskussionen auf der Tagesordnung, doch von April bis Anfang August schwelgen Sie auf Wolke sieben. Eine Neuausrichtung in einer bestehenden Partnerschaft oder eine neue:r Seelenpartner:in bringt Hochgefühle. Im September und Dezember sollten Sie die rosarote Brille abnehmen.

### JOB/ERFOLG

Das berufliche Jahr beginnt zögerlich, doch schon im Februar und im Sommer sind Sie zur richtigen Zeit am richtigen Ort, um finanzielle Chancen zu erkennen und zu ergreifen. Ende des Sommers zeigen Sie, was in Ihnen steckt. Dieser große Einsatz bringt spätestens im Oktober ansehnliche finanzielle Gewinne.

### FITNESS/GESUNDHEIT

Anfang des Jahres sollten Sie Ihrem Bedürfnis nach Rückzug und Innenschau nachgeben. Das bringt Wohlbefinden. Ab Mitte Mai erhöht Mars Ihren Energielevel und sorgt zusammen mit Merkur für gesundheitliche Stabilität. Sport ist angesagt.



23.7.–23.8.

## Löwe

### STABILITÄT INS LEBEN BRINGEN

Mitte Februar hilft Ihnen Saturn, Ihre partnerschaftlichen Neuerungen des letzten Jahres auf sichere Beine zu stellen. Ende April kehrt eine gewisse Ruhe in Ihr Leben. Und ab Juli sorgt Jupiter für Glück auf allen Linien.

**Bester Monat: August**

#### LIEBE/FREUNDSCHAFT

Der Jänner und Februar dürften unruhig und voller Überraschungen verlaufen. Bleiben Sie dennoch gelassen. Ab März kündigt der Himmel Freude und Harmonie an, und ab Juli gehen Sie mit einem strahlenden Lächeln durch das Leben. Mit Ausnahmen im April, Oktober und Dezember sprühen Sie vor Charme und entzünden erotische Funken. Sie glänzen auf jedem gesellschaftlichen Parkett.



#### JOB/ERFOLG

Das geschäftliche Jahr beginnt zögerlich und Sie müssen mit unerwarteten Wendungen rechnen. Mitte April geht es bergauf, und ab Juli stehen alle Ampeln auf Grün. Sie können Ihre Talente in Szene setzen und ernten überall Applaus. Im August oder im September werden Ihre finanziellen Forderungen erfüllt.

#### FITNESS/GESUNDHEIT

Bis Mitte April sind Sie gefordert, den Ansprüchen des Alltags gerecht zu werden. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Spätestens Ende Juni fühlen Sie sich wieder voller Tatendrang und haben Spaß an Sex und sportlichen Leistungen.

24.8.–23.9.

## Jungfrau



### MIT OPTIMISMUS IN DAS JAHR

Bis Anfang Juni sollten Sie nicht unüberlegt agieren und keine vorschnellen Entscheidungen treffen. Erst in der zweiten Jahreshälfte werden Sie erkennen, was für Sie richtig ist, und mit den entsprechenden Schritten Ihre Ziele erreichen.

**Bester Monat: Jänner**

#### LIEBE/FREUNDSCHAFT

Bis Ende Mai gibt es einige nervenstrapazierende Erlebnisse. Sobald sich die Situation stabilisiert und Sie eine gewisse Sicherheit verspüren, fühlen Sie sich besser. Nutzen Sie den Schwung im Jänner, März und Juni, um Ordnung in Ihre Gefühlswelt zu bringen. Ab Ende Mai kümmert sich Venus um Sie, und im Sommer freuen Sie sich über tiefe Verbundenheit.

#### JOB/ERFOLG

Sie starten beschwingt und voller Elan in dieses Jahr und setzen sich trotz Widerständen im Februar im März gegen Konkurrenten durch. Auch im Mai gelingt Ihnen ein wichtiger Schritt. Und ab Juni erzielen Sie dank Ihres Engagements und Ihrer analytischen Vorgehensweise bis Jahresende einige großartige Erfolge.

#### FITNESS/GESUNDHEIT

Zu Jahresbeginn fühlen Sie sich großartig. Ende Jänner bis Mitte Mai und im Juli sollten Sie Ihre Ansprüche an sich selbst herunterschrauben. Nehmen Sie an, was das Schicksal Ihnen gibt. Das wirkt sich positiv auf Psyche und Körper aus.



24.9.–23.10.

## Waage

### GRANDIOSE ZWEITE JAHRESHÄLFTE

Saturn bremst heuer zwar Ihre Laune und Ihre Unternehmungen, doch Jupiter hält ab Juli dagegen und fördert Ihren Optimismus. Außerdem zeigt Pluto an, dass Sie selbstbewusst Ihre Ziele anstreben.

**Bester Monat: November**

#### LIEBE/FREUNDSCHAFT

In den ersten Monaten des Jahres wechseln sich Höhen und Tiefen ab. Ab Mitte Juni stehen die Chancen besonders für Liebe auf den ersten Blick. Oder Sie werden vom Liebesblitz getroffen, ganz nach der Liedzeile „tausendmal berührt, tausendmal ist nix passiert“. Saturn verhindert einiges, doch ab Juli machen es Jupiter und Merkur leicht, nach vorn zu blicken und Ihr Glück zu verwirklichen.

#### JOB/ERFOLG

Uranus verstärkt bis April den Drang nach Veränderung. Geben Sie dem nicht unüberlegt oder zu schnell nach, bleiben Sie auf der sicheren Seite. Ab Juli öffnen sich Tür und Tor und Sie ergreifen Chancen. Das kann auch ein neuer Job sein. Besondere Erfolge feiern Sie im August, im September und im Dezember.

#### FITNESS/GESUNDHEIT

Mars sorgt im Februar, Juli, Oktober und November für ausreichend Power. Den Rest des Jahres sollten Sie Ihr Immunsystem mit viel Bewegung an der frischen Luft und vitaminreicher Kost stärken. Austausch mit Freund:innen schafft innere Harmonie.



24.10.–22.11.

## Skorpion



### VOLLER ELAN INS NEUE JAHR

Bis Juli hilft Jupiter mit Glück und Zuversicht, Herausforderungen zu meistern und Widerstände zu überwinden. In der zweiten Jahreshälfte werden Sie die Früchte Ihres Einsatzes ernten. Das Ende des Jahres wird großartig.

**Bester Monat: Jänner**

#### LIEBE/FREUNDSCHAFT

So toll wie zu Jahresbeginn geht das Jahr leider nicht weiter. Im Frühling kühlt die Leidenschaft ab und Ihre Streitlust überwiegt, sodass Ihr Gegenüber flüchtet. Ende Mai feiern Sie Versöhnung, und ab Mitte Juli beginnt eine Zeit der Gemeinsamkeiten, die Freude in Ihr Leben bringt. Freuen Sie sich auf Liebeshighlights Mitte September bis Ende Oktober und im Dezember.

#### JOB/ERFOLG

Bis Juli befinden Sie sich auf der Überholspur. Als Siegertyp holen Sie aus jeder Situation das Beste heraus. Besonderen Einsatz zeigen Sie im Juni, daraus resultieren finanzielle Vorteile im September. Die besten Ideen haben Sie im Oktober und November, das ist auch die optimale Zeit für wichtige Gespräche.

#### FITNESS/GESUNDHEIT

Sie müssen sich keine gesundheitlichen Sorgen machen. Im Februar fehlt Ihnen zwar die Kraft, doch mental sind Sie topfit. Im Frühling sollten Sie Ihren Ehrgeiz etwas einschränken und leisertreten. Saunabesuche im Oktober und November entspannen.



23.11.–21.12.

## Schütze

### EIN WUNDERBARES JAHR

Saturn wirkt ab Februar stabilisierend und sorgt dafür, dass Sie konstruktiv vorwärtskommen. Und Jupiter sorgt für viele sich bietende Chancen. Dazu fördert Pluto heuer Ihren Erfolg durch eine starke Ausstrahlung.

**Bester Monat: August**

#### LIEBE/FREUNDSCHAFT

Ein Jahr mit vielen freudvollen Erlebnissen erwartet Sie. Besonders im März, im Mai und im Juni strahlen Sie so viel Charme und Sexappeal aus, dass Ihnen niemand widerstehen kann. Im Februar und im Juli dürfen Sie Ihre:n Partner:in nicht zu sehr strapazieren. Ab August wird Gefühl und Romantik nochmals aktiviert. Bis zum Jahresende zeigt Ihnen Venus, wie schön das Leben sein kann.



#### JOB/ERFOLG

Sie dürfen aufatmen. Saturn verlässt Mitte Februar eine ungünstige Position und damit wird alles einfacher, Hindernisse verschwinden von alleine und so manche günstige Gelegenheit tut sich auf. Besondere Höhepunkte in Ihrer geschäftlichen Laufbahn gibt es Mitte April, im Oktober und im Dezember.

#### FITNESS/GESUNDHEIT

Bis Februar, Mitte April bis Mitte Mai und im Oktober sind Sie in Topform und trauen sich alles zu. Im März, September und Dezember stecken Sie Ernährungssünden und Bewegungsmangel nicht so einfach weg. Kümmern Sie sich um Ihre Fitness.

22.12.–20.1.

## Steinbock



### EIGENE GRENZEN RESPEKTIEREN

Saturn im Spannungsverhältnis ab Mitte Februar fordert Ausdauer und Disziplin. Um Erschöpfung zu vermeiden, gilt es, Ballast abzuwerfen. Unterstützend wirkt Jupiter, der Sie bis Mitte des Jahres glücklich macht.

**Bester Monat: Jänner**

#### LIEBE/FREUNDSCHAFT

Das Jahr beginnt schwungvoll, harmonisch und voller Liebe. Im März herrscht frostige Stimmung, doch schon im April freuen Sie sich über Frühlingsgefühle. Erst Ende April könnten Sie wieder alle Hände voll damit zu tun haben, die Wellen in Ihrer Beziehung zu glätten. Im Juli genießen Sie intensive Erotik und im Dezember traute Zweisamkeit. Weihnachten wird harmonisch.

#### JOB/ERFOLG

Heuer sind Erfolge nur unter großer Anstrengung möglich. Bis Mitte April dürfen Sie in beruflichen Belangen mit der Unterstützung von Merkur und Uranus rechnen. Sie haben einen guten Blick für erfolgreiche Geschäfte. Auch im September und im Dezember wirken sich Ihr Fleiß und Ihre Disziplin positiv aus.

#### FITNESS/GESUNDHEIT

Bis Mitte April zeigen die Planeten optimale Work-Life-Balance an. Auch im Juni und von Oktober bis Dezember fühlen Sie sich hervorragend. Die restlichen Wochen des Jahres sollten Sie sich um Ihr körperliches und seelisches Wohl kümmern.



21.1.–19.2.

## Wassermann

### SELBSTVERWIRKLICHUNG UND WACHSTUM

Das Jahr steht unter einer harmonischen Sternenlage. Ihre Anstrengungen tragen endlich Früchte. Saturn, Pluto und Uranus sorgen dafür, dass Sie heuer zu Ihrer wahren Persönlichkeit finden. Wagen Sie den Schritt.

**Bester Monat: Jänner**

#### LIEBE/FREUNDSCHAFT

Venus schenkt Ihnen heuer Liebe, Schönheit und Freude. Die Chance auf eine:n passende:n Partner:in sollten Sie Ende Jänner, Anfang Februar oder im März ergreifen. Auch Ende April sprühen die erotischen Funken. Im Oktober könnten Sie einen früheren Beziehungsfehler wiederholen. Die Liebesturbulenzen enden aber schon Ende des Monats. Der November verspricht großes Liebesglück.



#### JOB/ERFOLG

Nutzen Sie Ihren Schwung, engagieren Sie sich gleich ab Mitte Jänner bis Anfang März für Ihre beruflichen Ziele, auch für Veränderungen. Schmieden Sie Pläne im April und setzen Sie diese im Juli um. Im März, im Juli und Ende Oktober bis Mitte November sollten Sie jedoch keine wichtigen Vereinbarungen treffen.

#### FITNESS/GESUNDHEIT

Ende Jänner erwachen Ihre Lebensgeister. Diese vitale Hochphase hält bis Mitte Mai an. Auch im Juli und August zeigen Sie Höchstform und sind sportlich aktiv. Im Oktober und November müssen Sie zurückschalten und sich Ruhe gönnen.

20.2.–20.3.

## Fische



### STARTEN SIE EINEN NEUEN ANFANG

Mitte Februar fällt der Druck Saturns ab und Jupiter kann ungebremst bis Ende Juni sein Füllhorn über Sie ausschütten. In der zweiten Jahreshälfte müssen Sie aktiv werden und Ihr Glück selbst in die Hand nehmen.

**Bester Monat: Jänner**

#### LIEBE/FREUNDSCHAFT

Im Jänner verspüren Sie tiefe Verbundenheit mit Ihrem: Ihrer Partner:in, Singles verlieben sich. Auch im April und im Juni befördern Sie Frühlingsgefühle in den siebenten Himmel. Unangenehme Diskussionen sind im Juli an der Tagesordnung, bevor es im August wieder leidenschaftlich wird. Im Herbst ist Beziehungsstress möglich, im November feiern Sie Versöhnung.

#### JOB/ERFOLG

Voller Elan gehen Sie in dieses Jahr. Im Jänner, im März und im Juni werden Sie viele Ziele umsetzen. Es ergeben sich in der ersten Jahreshälfte zahlreiche Möglichkeiten. Im Juli geht Ihnen die Energie aus, Sie haben aber noch brillante Ideen. Im September gilt es, cool zu bleiben, dann bringt der Oktober Erfolge.

#### FITNESS/GESUNDHEIT

Um Ihre mentale und körperliche Gesundheit müssen Sie sich bis Mitte Mai keine Gedanken machen. Ab Mai bringt Uranus Unruhe in Ihr Leben und verursacht kleine Wehwehchen. Streben Sie inneren Frieden an, dann ist alles gut.

# TAUSCHE ZUCKER GEGEN PROTEIN.

**DEIN  
SMARTER  
KAFFEE**

16g Protein  
pro Portion<sup>1</sup>

95% weniger  
Zucker<sup>2</sup>

Mit echtem  
Kaffee

YOU DESERVE  
**more**

<sup>1</sup>Eine Portion entspricht 25 g Pulver und 300 ml ungesüßtem Mandel-Drink.

<sup>2</sup>Enthält je nach Sorte bis zu 95 % weniger Zucker als herkömmlicher, mit Zucker gesüßter Instant-Eiskaffee ohne Verwendung von Süßungsmitteln.



## MISSION MENO

# Good Food

Warum man gerade während der Menopause auf die Ernährung achten soll und was unserem Körper guttut, verrät die Expertin.  
Plus: So gesund sind Bitterstoffe.

VON Karin Garzarolli

## meno talk:



**MIT BEATE ROTHMUND**  
Founder Beyond DNA – ein Unternehmen für personalisierte Gesundheitslösungen. [beyond-dna.at](https://beyond-dna.at)

### PLÖTZLICHE GEWICHTSZUNAHME UND TROCKENE HAUT SIND OFT SYMPTOME DER WECHSELJAHRE. WORAN LIEGT DAS?

Wenn der Östrogenspiegel sinkt, verändert sich die Art, wie unser Körper Energie verarbeitet. Die Muskelmasse nimmt leicht ab, wodurch der Grundumsatz sinkt, während der Körper Fett als Energiespeicher bevorzugt. Gleichzeitig beeinflusst der Hormonrückgang die Kollagenbildung und den Feuchtigkeitshaushalt der Haut.

### WAS KANN DAGEGEN HELFEN?

Den Stoffwechsel liebevoll aktivieren, statt ihn mit Diäten zu stressen. Regelmäßiges Krafttraining wirkt wie ein Jungbrunnen. Es kurbelt die Fettverbrennung an und strafft das Gewebe. Wichtig ist außerdem, den Eiweißbedarf

zu decken. Etwa 1,2 bis 1,6 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Das stabilisiert Muskeln, Hormone und Haut und hält satt.

### WELCHE LEBENSMITTEL SOLLTE MAN EHER VOM SPEISEPLAN STREICHEN?

Alles, was den Blutzucker Achterbahn fahren lässt: Zucker, Weißmehl und stark verarbeitete Snacks. Kann man sich ab und zu gönnen, aber eben nicht täglich – sie fördern Entzündungen, beschleunigen die Hautalterung und bremsen die Fettverbrennung.

### ZU WELCHEN SOLLTE MAN GREIFEN?

Antioxidantienreiches grünes Gemüse, Beeren, Leinsamen oder Walnüsse für Omega 3, fermentierte Produkte für den Darm und hochwertige Proteine wie Bio-Eier, Hülsenfrüchte oder Hüttenkäse. Mein Extra-Tipp: täglich einen Esslöffel Chia-Samen über Salat oder Gemüse streuen, das versorgt mit Omega 3, Ballaststoffen und Mineralstoffen. Perfekt für Haut, Hormone und Energie.



### Neue Ebene

Hormonelle Veränderungen können Hyperpigmentierungen verursachen. Der Inhaltsstoff Alpha-Arbutin, der in der NutriDerm-Pigmacare-Linie von Louis Widmer steckt, reduziert die Melaninbildung – für einen ebenmäßigen Teint und geschützte Haut. Serum ca. 39,90 Euro, Tages- bzw. Nachtpflege ca. 35,50 bzw. ca. 36,90 Euro. In Apotheken erhältlich.

### Gas geben

Schauspielerinnen Elena Uhlig ist nicht nur auf Bühne und Instagram unterhaltsam. In ihrem Buch *50 ist kein Tempolimit* berichtet sie mit spitzer Feder von ihren letzten 50 Jahren, von Wechseljahrsymptomen und warum man liebgelebte Laster gerade jetzt ausbauen sollte. Ca. 19,50 Euro, [droemer-knaur.de](https://droemer-knaur.de)

## Bitte bitter!

Warum man viel öfter zu Lebensmitteln und Gewürzen wie Chicorée, Artischocke, Radicchio, Löwenzahn, Ingwer oder Kurkuma greifen sollte? Erstens: Sie sind gesund. Zweitens: Sie unterstützen die Verdauung, regen den Stoffwechsel durch Fettverdauung an und beeinflussen das Sättigungsgefühl positiv.





# Bewusster Neustart

Sie möchten entspannt und bewusst ins neue Jahr starten?  
Im Weltunikat Rogner Bad Blumau tanken Sie wertvolle Lebensenergie  
und erleben Wohlfühlmomente der ganz besonderen Art.

Ihr Urlaub im Weltunikat Rogner Bad Blumau beginnt genau jetzt – in einer Landschaft, die von Ruhe sanft umhüllt wird. Spüren Sie Geborgenheit im Dampf der heißen Quellen, finden Sie Rückzug und genießen Sie wohltuende Wärme.

## Märchenhafte Wasserwelten

Mit dem Rogner Bad Blumau wurde ein Traum Wirklichkeit. Ein Weltunikat, geschaffen von Gründer und Eigentümer KR Robert Rogner und dem österreichischen Künstler Friedensreich Hundertwasser. Im Zentrum des 420.000 Quadratmeter großen Areals des Rogner Bad Blumau stehen die heilenden Quellen. Tauchen Sie ein in 14 verschiedene Innen- und Außenbecken mit Wassertemperaturen von 21 bis 37°C. Das besondere Highlight ist die Vulkania® Heilquelle – sie

ist so einzigartig wie die Anlage, in der sie zu finden ist. Der natürliche Salzgehalt dieses Heilwassers lässt Sie wortwörtlich schweben. Tanken Sie bei sanften Bewegungen Kraft, entdecken Sie zahlreiche Refugien am und

im Wasser und finden Sie im Raum der Stille die eigene Mitte. Träumen Sie auf Kuschelliegen unter Baldachinen und erleben Sie den perfekten Tagesausklang im Vulkania® Urmeer. Hier erwacht der Vulkan Strombolino in einem kugelroten Feuerspiel und die Welt hält für einen Augenblick den Atem an.



**ANGEBOT**  
**LEBENSFREUDE ERWACHT.**  
Ab 147 Euro pro Person/Nacht  
inkl. regionaler Halbpension  
[blumau.com](http://blumau.com)

## Tipp: Romantik und Lebensfreude schenken

Das Rogner Bad Blumau ist das perfekte Geschenk zu jedem Anlass, um wertvolle Momente mit den Liebsten zu verbringen. Hier im Rogner Bad Blumau wird nicht nur der Valentinstag zelebriert, sondern den ganzen Februar über Valentinszeit genossen. Verschenken Sie Gutscheine für Hotel, Spa, Therapie & Genuss. [shop.blumau.com](http://shop.blumau.com)



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



## LIFE COACHING

# Lasst uns verhandeln!

Tun wir Frauen uns tatsächlich immer noch schwer, über Geld zu reden? Offenkundig fällt es uns sehr schwer, es zu verlangen.

**N**eulich saßen wir beisammen. Wir redeten über alles: Weltpolitik, Kinder, Hautpflege, den neuen Kinofilm. Nur beim Thema Geld – plötzlich Zurückhaltung. Eine sagte schließlich leise: „Ich hab letztes eine Gehaltserhöhung bekommen.“ Jubel! Doch gleich danach: „Naja, eigentlich war’s fast zu viel ...“ Die andere sagte: „Ich hab beim letzten Job auch weniger verlangt, als ich wollte. Bekommen habe ich ihn, immerhin.“ Und ich denke mir: Was sagen die beiden da? Ist das die typische Haltung, die wir Frauen haben, wenn es um Geld geht? Gleich mal geringer ansetzen und weniger verlangen, damit wir uns nicht unbeliebt machen?

Kein Mann würde im Bewerbungsgespräch sagen: „Ich hätte mir so um die ... vorgestellt, aber das ist natürlich verhandelbar!“ Wir Frauen packen den Konjunktiv aus, bevor das Gespräch überhaupt begonnen hat. Weil viele gelernt haben, dass Bescheidenheit eine Tugend

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

ist und Durchsetzungsstärke aneckt. Wer brav bleibt, fordert auch weniger ein. In Gehaltsverhandlungen wird das sichtbar: Männer „verkaufen“ ihre Leistung, Frauen „erklären“ sie. Männer gehen rein mit dem Gedanken: „Ich bin das wert.“ Frauen zweifeln und fragen sich: „Bin ich das wert?“ Diese feine, aber entscheidende Differenz kostet bares Geld.

„Verhandeln“ ist ja nichts anderes als kommunizieren – mit klarer Strategie. Die darf, ja muss, weiblich sein: empathisch, sachlich, charmant, aber auch konsequent. Selbstbewusst zu verhandeln ist kein unweiblicher Akt. Es ist ein Akt der Selbstachtung. Und noch etwas: Erfolg ist kein Zufall und kein Geschenk. Erfolg ist eine Haltung. Frauen, die ihr Gehalt verhandeln, übernehmen Verantwortung. Für sich selbst, für ihren Wert und für alle, die nach ihnen kommen. Verlangen, was einem zusteht, ist kein Wagnis. Es ist der nächste logische Schritt. Hier ein paar Tipps:

- Wissen ist Macht. Den eigenen Marktwert kennen, recherchieren, was andere in vergleichbarer Position verdienen. Zahlen sind das stärkste Argument.
- Rhetorik statt Rechtfertigung. Formulierungen verwenden wie: „Ich möchte über mein Gehalt sprechen, weil meine Leistungen für das Unternehmen klar messbar sind.“ Nicht: „Ich weiß, die Zeiten sind schwierig, aber ...“
- Verhandlung ist kein Kampf. Sie ist ein Tanz. Das Gegenüber will Sie behalten. Also besser mit der Haltung hineingehen: „Ich biete Mehrwert, und dieser Mehrwert soll angemessen honoriert werden.“

Ich erinnere mich an meine erste Gehaltsverhandlung. Mein Herz schlug bis zum Hals, meine Stimme zitterte – aber ich blieb ruhig. Das Büro verließ ich mit einem guten Ergebnis in der Tasche und einem Lächeln im Gesicht. Ich hatte mehr Geld verdient, und ein Stück Selbstvertrauen dazu. Am Ende zählt nicht, was man bekommt – sondern was man sich zutraut.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg!  
Alles Liebe  
Eva Pölzl

## Blasser Schimmer

Winterweiß, ein ewiger Klassiker für die kalten Monate! Besonders schön, wenn der Look komplett in der Farbpalette Porzellan, Creme, Champagner, Eierschale, Elfenbein gehalten ist. Dabei dürfen die Nuancen gern ein wenig voneinander abweichen.

Der Mix aus unterschiedlichen Texturen wie Wolle, Seide und, wie hier bei Longchamp, Pailletten belebt die zarte Grundstimmung. Hingucker: ein einzelnes Accessoire in Leuchtröt.

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

*SCHÖN RETRO!  
Die geschnürten  
„La Patineuse“-  
Stiefeletten  
erinnern an alt-  
modische Eislauf-  
schuhe.*







## Lang erwartet

Mit HELMUT LANG. SÉANCE DE TRAVAIL 1986–2005 widmet das Wiener Museum für angewandte Kunst (MAK) Helmut Lang erstmals eine umfassende Ausstellung. Ausgehend vom größten offiziellen Archiv seines Werks, gibt die Schau einen Einblick in Mindset und kreativen Prozess. Im Fokus: Langs radikale Vision von Design und Identität zwischen 1986 und 2005. Großformatige Installationen und Mixed Media jenseits klassischer Modeausstellung. Lang, der Pionier, der Emotion über Konsum stellte – und Mode schon früh neu erfand.

[mak.com](http://mak.com), bis 3. 5. 2026



## OPENING

Tibi-Gründerin Amy Smilovic kam anlässlich der Eröffnung nach Wien und erzählte in illustrierter Runde von ihrem Design-Ansatz und Creative Pragmatism. Tibi denkt Contemporary Wardrobe als modulare Eleganz: simple, souveräne Schnitte – jenseits von Trends.

Tibi Studio  
1., Tuchlauben 14/6  
Open for walk-ins: Dienstag  
bis Freitag 12 bis 18 Uhr



## IT-SCHUH

Handmade und unverwechselbar, die Schnürschuhe mit unterschiedlicher Fellbestückung vom heimischen Label Rosa Mosa – als Clogs nicht minder reizvoll.

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



## See you!

Kate Moss, Pamela Anderson, Stormzy – sie alle schätzen Tom Ford Eyewear by Haider Ackermann. Die Modelle überzeugen mit einer kraftvollen Präsenz.

Schwarze Fassungen treffen auf getönte Gläser in unterschiedlichen Nuancen. Eine Kollaboration, die zeigt, wie souverän Haider Ackermann Luxus über ein einziges, ikonisches Accessoire erzählen kann.

**NIVEA**

# 48h EFFEKTIVER DEO-SCHUTZ

**Zuverlässiger Deoschutz** trifft auf sanfte Pflege – **ganz ohne Aluminium**. Mit verblüffend frischem, langanhaltendem Duft. Für ein Frischegefühl, das den ganzen Tag anhält.



- ✓ 0% Aluminium (ACH)
- ✓ Frischer & langanhaltender Duft
- ✓ Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt
- ✓ Von Österreichs Nr 1 Deo-Marke\*

\*A.C Nielsen, Österreich, Deomittel, LH+DFH inkl. H/L, Gesamtmarkt, Umsatz, Marktanteil Umsatz, Absatz, Jahr 2024.

**BIPA**



**2+1  
Gratis\*\***

auf alle **NIVEA Deo Produkte** in deiner BIPA-Filiale.

\*\*Beim Kauf von mind. 3 NIVEA Deo Produkten Ihrer Wahl ist das Günstigste gratis / wird das Günstigste nicht an der Kasse verrechnet. Produkte sind Beispielabbildungen. Gültig im Zeitraum 05.02.2026 bis 18.02.2026. Bei allen teilnehmenden BIPA-Filialen in Österreich. Keine Barauszahlung möglich.

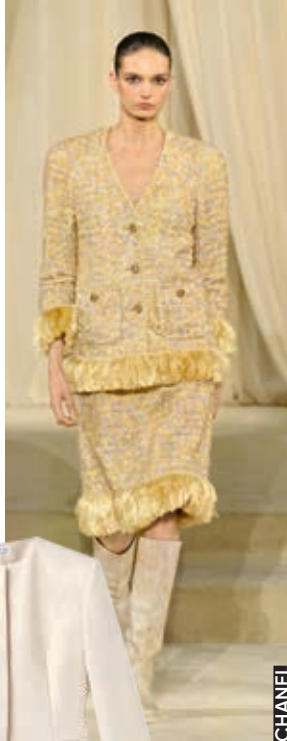




€ 79,99



€ 99,99



€ 79,99



€ 29,99



€ 86,00



€ 79,95

## KRAGENLOS best of budget

Blazer ohne Revers & elegante Jacken sind die Antwort auf die XL-Sakkos der letzten Saisons. Subtil, zurückhaltend und mit grenzenlosen Stylingoptionen.

VON **Nicole Adler**



perfect match

- 1 SANDUHR.** Jäckchen von Object, 79,99 Euro, erhältlich über [zalando.at](https://www.zalando.at) **2 CREMIG.** Blazer von Mango, 99,99 Euro, [mango.com](https://www.mango.com)  
**3 KURZUM.** Jacke von Opus, 79,99 Euro, [opus-fashion.com](https://www.opus-fashion.com)  
**4 WEISSHEIT.** Tailliertes Jackett von H&M, 29,99 Euro, [hm.com](https://www.hm.com)  
**5 STREIFEN.** Sakko von River Island, 86 Euro, [riverisland.com](https://www.riverisland.com)  
**6 HOCHGESCHLOSSEN.** Klassischer Blazer von Massimo Dutti, 79,95 Euro, [massimodutti.com](https://www.massimodutti.com) **7 STRAHLEND.** Facefinity Powder Blush Delicate Apricot von Max Factor, 9,99 Euro, [bipa.at](https://www.bipa.at)

**Natürlich sauber -  
damals wie  
heute!**

**HEITMANN®**  
pure



**Wenige Inhaltsstoffe,  
maximale Leistung!**



## LOOK DES MONATS

# Back to Black

Die Mode lässt sich jetzt von einer Ästhetik verführen, die Schatten und Schimmer miteinander tanzen lässt.

VON Nicole Adler

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



**COOL.**

Lederjacke von Gant, 1.600 Euro, [gant.com](https://www.gant.com)



**SILHOUETTE.**

Top von A.W.A.K.E., 1.410 Euro, [awake-mode.com](https://www.awake-mode.com)



**WILD.**

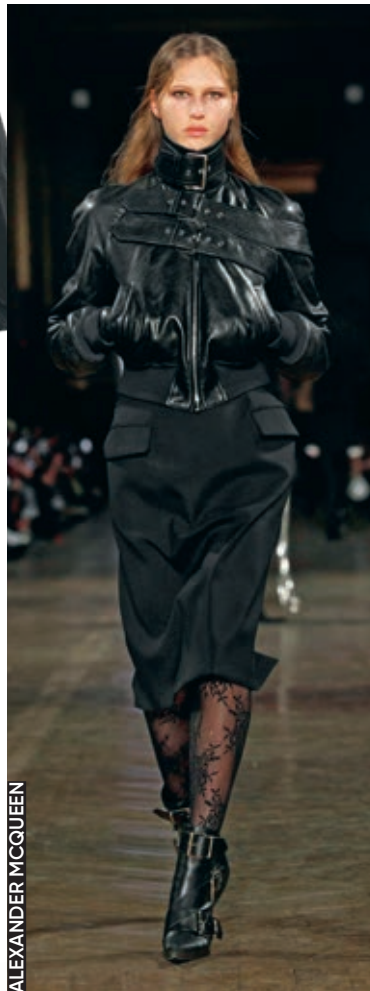
Rock von The Garment, 570 Euro, erhältlich über [modaoperandi.com](https://www.modaoperandi.com)



**perfect match**

**GLÄNZEND.**

All in 1 Step Nagellack von Look by Bipa, 2,39 Euro, [bipa.at](https://www.bipa.at)



ALEXANDER MCQUEEN

## Into the dark

Ein Trend, der nach Mitternacht klingt, nach Dunkelheit und Schatten. Goth ist jetzt aber kein bloßer Rückzug ins Schwarze, sondern ein faszinierendes Spiel aus Tiefe, Drama und moderner Eleganz. Dunkle Nuancen treffen auf luxuriöse Stoffe, klare Linien auf geheimnisvolle Details.



**VERSCHLEIERT.**

Schal von Marmar Halim, 930 Euro, erhältlich über [modaoperandi.com](https://www.modaoperandi.com)



**RAFFINIERT.**

Kleid von Acne Studios, 850 Euro, [acnestudios.com](https://www.acnestudios.com)



**HOCHMUT.**

Top von Fabienne Chapot, 129,99 Euro, [fabiennechapot.com](https://www.fabiennechapot.com)



**TRITTFEST.**

Stiefel von Coperni, 582 Euro, [coperni.com](https://www.coperni.com)



### **Furry Tales**

Ohrringe von Kate Spade New York, 74,95 Euro.

Kette von Weekend Max Mara, 130 Euro.

Mantel von Amen, 1.053 Euro, erhältlich über

Steffl – The Department Store. Kleid von Mango, 520 Euro.

Tasche von Marc Jacobs, 695 Euro, erhältlich über

Steffl – The Department Store. Schuhe von Miista, 620 Euro.



## Shining Star

Sonnenbrille von Jimmy Choo, 400 Euro. Ohrringe von Hugo Kreit, 270 Euro. Lederjacke von Sportmax, 799 Euro, erhältlich über Steffl – The Department Store. Kleid von Self Portrait, 619 Euro, erhältlich über Steffl – The Department Store.

# Fancy Glam

Satin-Silhouetten und strahlende Kristall-Details, dunkle Spitze und Metallic-Töne, Schmuck und Accessoires in ihrer maximalistischen Variante. Ein Auftritt für die Ewigkeit.

PRODUKTION & REDAKTION Nicole Adler  
FOTOS Irina Gavrich





### **Cocktail Hour**

Ohrringe von Weekend Max Mara, 110 Euro.  
Ringe von Petra Zimmermann, jeweils 2.260 Euro. Kleid von  
Atil Kutoglu, 3.950 Euro. Strumpfhose von Falke, 21,95 Euro,  
und Schuhe von Zara, 29,95 Euro.



### Lace Time

Ohrringe von H&M, 19,99 Euro. Kette, 90 Euro, und Armband, 65 Euro, beides von Julia Skergeth. Kleid mit Spitze von Munthe, 339 Euro, erhältlich über Steffl – The Department Store. Socken von Falke, 12 Euro. Schuhe von Moschino, 1.090 Euro.





## First Lady

Ohringe von Uncommon Matters, 405 Euro. Jacke von Marina Rinaldi, 449 Euro, erhältlich über Steffl – The Department Store. Handschuhe von Massimo Dutti, 89,95 Euro. Flower Bracelet, 70 Euro, und Tasche, 530 Euro, beides von Julia Skergeth. Rock von Luisa Cerano, 299 Euro, erhältlich über Steffl – The Department Store. Strumpfhose von Swedish Stockings, 40,95 Euro, erhältlich über [zalando.at](http://zalando.at), und Pumps von Weekend Max Mara, 420 Euro.

Annen, [amenstyle.com](http://amenstyle.com), erhältlich über Steffl – The Department Store, steffl-viennacat, Kärntner Str. 19, 1010 Wien; Ali Kutoğlu, [atilkutoglu.com](http://atilkutoglu.com); Essentia, [essentiaantwerp.com](http://essentiaantwerp.com), erhältlich über Steffl – The Department Store; Falke, [falke.com](http://falke.com); H&M, [hm.com](http://hm.com); Kärntner Str. 28, 1010 Wien; Hugo Kreit, [hugokreit.com](http://hugokreit.com); Jennifer Milleder, [jennifermilleder.com](http://jennifermilleder.com); Jimmy Choo, [jimmychoo.com](http://jimmychoo.com); Tienchenben 4, 1010 Wien; Julia Skergeth, [juliaskergeth.com](http://juliaskergeth.com); Lindengasse 39/6, 1070 Wien; Kate Spade, [katespade.eu](http://katespade.eu); Luisa Cerano, [luisacerano.com](http://luisacerano.com), erhältlich über Steffl – The Department Store; Mango, [mango.com](http://mango.com); Marichiller Str. 86, 1060 Wien; Marc Jacobs, [marcjacobs.com](http://marcjacobs.com), erhältlich über Steffl – The Department Store; Marina Rinaldi, [marinarinaldi.com](http://marinarinaldi.com), erhältlich über Steffl – The Department Store; Massimo Dutti, [massimodutti.com](http://massimodutti.com); Kohlmarkt 19, 1010 Wien; Misha, [mishastockings.com](http://mishastockings.com); Moschino, [moschino.com](http://moschino.com); Munthe, [munthe.com](http://munthe.com), erhältlich über Steffl – The Department Store; Sportmax, [sportmax.com](http://sportmax.com), erhältlich über Steffl – The Department Store; Swedish Stockings, [swedishstockings.com](http://swedishstockings.com); Petra Zimmermann, [petrazimmermann.com](http://petrazimmermann.com); Self Portrait, [selfportrait.com](http://selfportrait.com), erhältlich über Steffl – The Department Store; Uncommon Matters, [uncommonmatters.com](http://uncommonmatters.com); Weekend Max Mara, [weekendmaxmara.com](http://weekendmaxmara.com); Zara, [zara.com](http://zara.com); Haas-Haus, [haas-haus.com](http://haas-haus.com); Stock-Im-Eisen-Platz, 1010 Wien, erhältlich über [zalando.at](http://zalando.at).





### **Orient Express**

Hut von Julia Skergeth, 230 Euro. Hemd von Essentiel Antwerp, 229 Euro, erhältlich über Steffl – The Department Store. Cocktailkleid von Jennifer Milleder, Preis auf Anfrage. Fliegenpilz-Ringe und Haarnadel von Petra Zimmermann, Preise auf Anfrage. Strumpfhose von Harry Lambert for Zara x Disney Collection, 35,95 Euro.

STYLING Jennifer Milleder

HAARE & MAKE-UP Nico Pesst-Jaritz

MODEL Sophia E./Stella Models

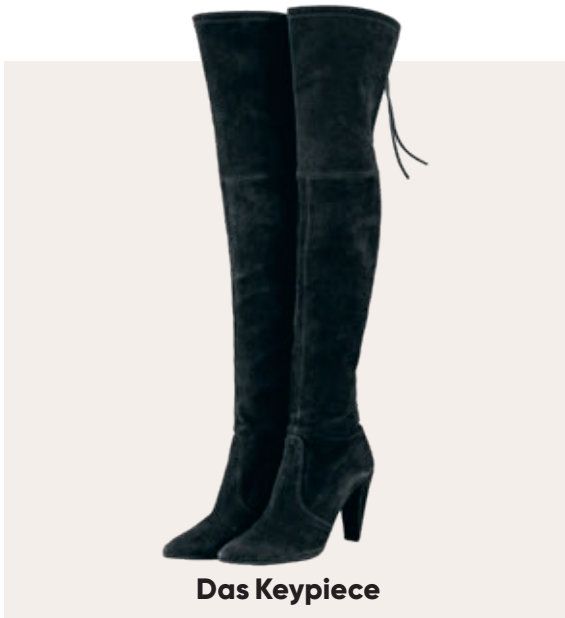
LOCATION Hotel Miir Palais Rudolf, [palaisrudolf.com](http://palaisrudolf.com)

STYLE ME!

# WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Wer hätte gedacht, dass sich Overknee-Boots als Style-Chamäleon entpuppen? Unsere Leserin beweist es mit Mut zum Experiment und viel Spaß an Mode!

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



**Das Keypiece**

Wer bei Overknees an *Pretty Woman* denkt, weiß vielleicht nicht, dass die XL-Stiefel schon im 15. Jahrhundert die Beininnenseiten von Reiter:innen schützten. Nun sind sie mit lässiger Coolness und ohne das kleinste bisschen Anrührigkeit auf Laufstegen wie Straßen zurück und wärmen besser als jede Hose! Von Stuart Weitzman, 360 Euro (Vintage), erhältlich bei [wolfmich.com](http://wolfmich.com)

## LOOK 1

### Kurz über lang

Overknees können auch ganz entspannt. In Kombination mit Jeansshorts, einem cosy Pulli und dem variablen Trenchkleid entsteht ein moderner Look, der zeigt, wie vielseitig das Keypiece ist. Die hohen Stiefel wirken dabei nicht zu sexy, sondern bewusst lässig und stilvoll – perfekt für den Alltag und sogar absolut bürotauglich. Gleichzeitig halten sie warm und bringen eine elegante, aber unaufgeregte Note in den Look.



### Unsere Leserin

**CLAUDIA TUREČEK**

Die 43-Jährige lebt mit ihrem Partner in Wien und arbeitet als psychologische Beraterin. Als Ausgleich zum Beruf treibt es Claudia hinaus und am liebsten in die Berge. Bei unserem Shooting genoss sie es, endlich selbst einmal im Mittelpunkt zu stehen, und überzeugte vor und hinter der Kamera mit modischer Neugier und ihrer höchst ansteckenden guten Laune!



Mit smartem  
Downdressing  
werden Overknees  
alltagstauglich.

Jeansshorts von Gina Tricot, 39,99 Euro, erhältlich bei Zalando, Pullover von Iblues, 209,99 Euro, und Tasche von Liebeskind, 249 Euro, beides erhältlich bei Peek & Cloppenburg, Mantelkleid von Jana Wieland, 315 Euro, Schal, 129 Euro, und Sonnenbrille, 69 Euro, beides von Cos, und Ohringe von Pandora, 119 Euro.



### Beauty-Hack

Für sonnengeküsste Wangen auch unterwegs eignet sich flüssiger Blush mit praktischem Applikator. Je nach gewünschter Intensität mehrfach oberhalb der Wangenknochen auf-tupfen und mit Finger oder Pinsel verblenden. Sunkisser Matte Blush von Maybelline, 10,99 Euro\*





**„Volle Reinigungskraft  
in einem ultraleichten Blatt!“**



**1+1 GRATIS!**

**MIT DEM COUPON AUF DER  
LETZTEN SEITE 1x REINIGUNGS-  
BLÄTTER GRATIS SICHERN!**

Gültigkeitszeitraum: 30.12.2025 - 25.2.2026  
Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar.  
Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.



**Einfach erstaunlich.**



## LOOK 2

### Durchblick

Mit klaren Linien und raffinierten Details überzeugt dieser unangestrengt stylische Look. Ein Midi-Rock mit Knopfleiste und clever platzierten ausgesparten Hemd-Taschen setzt das Keypiece wirkungsvoll in Szene. Dazu kombiniert Claudia eine kasig geschnittene Jacke, unter der ein gestreiftes Stricktop hervorblitzt, das dem Outfit einen dezenten Farbtupfer verleiht. Eine große Ledertasche bietet genügend Platz für Einkäufe.

Jacke von Boss, 499,99 Euro, und Top von Max Mara, 179,99 Euro, beides erhältlich bei Peek & Cloppenburg, Rock von Jana Wieland, 265 Euro, Ring von Pandora, 79 Euro, Strumpfhose von Falke, 25 Euro, und Tasche von Cos, 299 Euro.



Fotos: Luise Reichert (2), Hersteller, BTS: Stephanie Rugel

Statement-Piece plus  
Klassiker – so funktioniert  
der entspannte Edel-Look.



### Beauty-Hack

Damit die Lippen in der trockenen Winterluft geschmeidig bleiben, empfiehlt sich eine Lippenfarbe mit pflegenden Formel. Ein Lip Oil polstert zusätzlich auf und sorgt für natürlichen Glanz.

High Shine Lip Oil von Manhattan, 11,99 Euro\*



**DREAM TEAM.** Bester Stimmung machen sich Leserin und Crew auf zur nächsten Shooting-Location.



fashion



Kleid, 349 Euro, und Ohrringe, 39 Euro, beides von Cos, und Tasche von Furla, 184,99 Euro, erhältlich bei Peek & Cloppenburg.

## LOOK ③

### Nachtschicht

Mit diesem Ausgeh-Look beweist unsere Leserin, dass Schwarz in Schwarz alles andere als langweilig ist. Ein Seidenkleid mit Drapierungen bildet die elegante und gleichzeitig entspannte Basis des Looks, der durch das Keypiece das gewisse Etwas erhält. Silberne Ohrhänger, die bis über die Schultern reichen, sorgen für Eyecatcher-Momente. Ein stilvolles Ausgeh-Outfit, das modern, selbstbewusst und mühelos chic wirkt.

Schon wenige Akzente  
verwandeln den All-Black-Look  
in ein echtes Wow-Outfit.



### Beauty-Hack

Kobaltblau am Auge wirkt frisch, wach und modern. Den Eyeliner dicht am oberen Wimpernkranz ziehen und mit schwarzer Mascara kombinieren. Der Kontrast lässt die Augen sofort strahlen und betont den Blick.

Matte Eyeliner von Gosh, 9,99 Euro\*



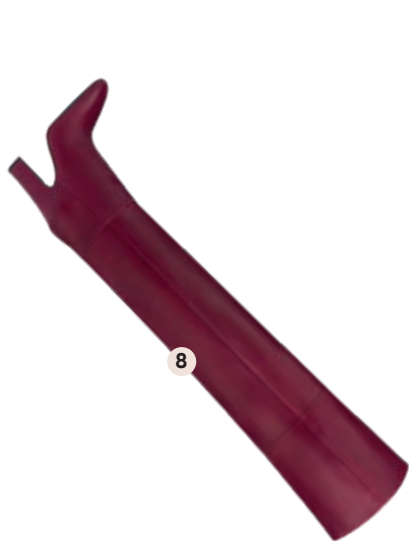
### WOMEN AT WORK.

Mit scharfem Blick für jedes Detail inszenieren Stylistin und Fotografin unsere Leserin.



Produkt mit \* erhältlich bei Bipa, [bipa.at](http://bipa.at)





## SHOPPING-GUIDE

# STYLE TEIL

Hoch hinaus! Diese wunderbaren Overknees halten uns schön warm und höchst stylish bei Laune.



- 1 MIT PROFIL.** Overknees von Vic Matië, 350 Euro, erhältlich bei [farfetch.com](https://www.farfetch.com) **2 PURISTISCH.** Wildlederboots von Steve Madden, 249,99 Euro, [stevemadden.at](https://www.stevemadden.at) **3 COWGIRL.** Overknee-Boot im Western-Stil von Arket, 359 Euro, [arket.com](https://www.arket.com)  
**4 ANSCHMIEGSAM.** Schlupfstiefel mit Blockabsatz von Anna Field, 69,99 Euro, erhältlich bei [zalando.at](https://www.zalando.at) **5 VOLUMINÖS.** Glattlederboots von Naked Wolfe, 500 Euro, erhältlich bei [breuninger.com](https://www.breuninger.com) **6 GESCHNALLT.** Overknees im Reiter-Look von Farm Rio, 505 Euro, erhältlich bei [mytheresa.com](https://www.mytheresa.com) **7 SPITZE!** Stiefel mit Stiletto-Absatz von Deichmann, 84,99 Euro, [deichmann.com](https://www.deichmann.com)  
**8 STATEMENT.** Overknee-Stiefel in Bordeauxrot von Paris Texas, 1.190 Euro, [paristexasbrand.com](https://www.paristexasbrand.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)

## Keramik-Kunst

Eine Sparbüchse in Form einer Kauri-muschel, durch deren Zähne man die Münzen einwirft. Ein „Disco“-Besen mit glitzernden Lamettaborsten. Eine vergoldete Erdnuss, wie von einem Rieseneichhörnchen liegen gelassen. Und diese zerkratschte Bananenschale? Ein Briefbeschwerer! Die Berliner Künstlerin Sarah Illenberger formt Alltagsobjekte in Keramik nach und macht aus ihnen herrlich absurde Kunstwerke.

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

IST DAS KUNST... ODER  
KANN DAS WEG?

Auf keinen Fall! Briefbe-  
schwerer Banana Split  
von Sarah Illenberger.

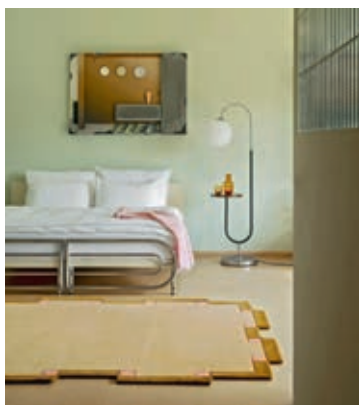


# HELLO RETRO!

Der aktuelle Vintage-Stil greift charakteristische Elemente der 50er- bis 80er-Jahre auf, interpretiert sie neu und schafft damit eine frische, zeitgemäße Ästhetik. Das Ergebnis: eine harmonische Verbindung von Nostalgie und Gegenwart mit einzigartigem Charakter.



- 1| **DEKORATIV.** Wandregal Retro Shelf von HKliving, 149 Euro, bei [villajipp.nl](http://villajipp.nl)  
2| **EINLADEND.** Einzelmodul Hi Lo AV54 von &Tradition, 2.229 Euro, bei [connox.at](http://connox.at)



## Geometrie

Das schwedische Label Layered stellt seine zweite Kollektion in Zusammenarbeit mit der Koloristin, Design-

nerin und Fotografin Tekla Evelina Severin – bekannt als Teklan – vor. Die sechs neuen, handgeknüpften Wollteppiche spielen mit Farben, Formen und dreidimensionalen Illusionen. Ein kunstvoller Blickfang für jede Wohnung.

Teppiche Teklan Fregio – Butter Blossum von Layered, ab 1.495 Euro, [layeredinterior.com](http://layeredinterior.com)

## Zum Niedersetzen

Die Freifrau Manufaktur setzt mit Ivy neue Impulse. Das Sitzmöbel wurde von Stardesigner Sebastian Herkner kreiert. Im Mittelpunkt des puristischen Designs steht die Holzschale.

Stuhl Ivy, ab 1.098 Euro, [freifrau.com](http://freifrau.com)



## Wir stellen vor... Patrick Norguet

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



Patrick Norguet, geboren 1969 in Tours, ist ein renommierter französischer Designer, der für seine klare, grafische Ästhetik bekannt ist. Er entwirft zeitlose Designs, die durch Authentizität und Eleganz überzeugen, anstatt kurzlebigen Trends nachzujagen. Der Durchbruch gelang ihm im Jahr 2000, als Giulio Cappellini seinen Rainbow Chair entdeckte. Im selben Jahr gründete Norguet sein Designstudio in Paris und begann, für bedeutende Marken wie Cassina, Emu, Cappellini, Artifort und Poltrona Frau innovative Entwürfe zu kreieren. Heute gilt er als eine zentrale Figur der internationalen Designszene.



**KLASSIKER.** Stahlgitter-Stuhl Kobi von Alias, 821 Euro, [einrichten-design.at](http://einrichten-design.at)



# Couple Goals

Gemeinsam mit dem Lieblingsmenschen zu verreisen ist immer ein Erlebnis. Diese Destinationen versprechen mehr: Sie schweißen ein Paar so richtig zusammen.

VON **Claudia Hilmbauer**

**D**amit eine Beziehung dauerhaft tragfähig bleibt, braucht es zum einen viel Kommunikation. Zum anderen auch das bewusste Wahrnehmen des Gegenübers. Und wo könnte das besser gelingen als während einer Reise, fernab vom Alltag? Wer zusammen unterwegs ist, setzt sich Situationen aus, die den Lieblingsmenschen auch mal von einer anderen Seite zeigen. Ohne Routinen offenbaren sich Teile unserer Persönlichkeit, die sonst im Verborgenen bleiben. Gleichzeitig schafft man unterwegs neue Erinnerungen, lernt wieder, sich auf die Herzensperson einzustellen und einander zu vertrauen. Dafür eignen sich manche Reiseziele besser als andere. Fünf Tipps.

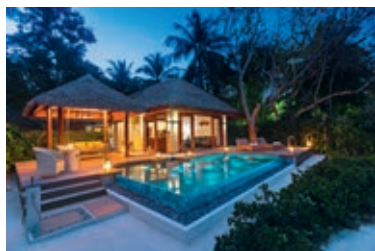




## HONEYMOON Baros Maldives

Mit gerade einmal 75 Villen ist das Baros Maldives, gelegen im Nord-Malé-Atoll, eine sehr kleine, intime Insel. Doch egal ob man sich für die Overwater- oder die Beach-Variante entscheidet: Barfußluxus begleitet die Gäste und Gästinnen auf jedem Quadratzentimeter des gerade einmal 350 mal 300 Meter großen Eilands. Bei gemeinsamen Schnorcheltouren durch das Hausriff begegnet man Schildkröten und Rochen. Auch gut: entspannte Stunden

am privaten Pool, eine Sunset-Dolphin-Cruise, ein Drink an der ikonischen Bar unterm hohen Palmenhain oder beim Teppanyaki. Baros Maldives gilt nicht umsonst als „romantischstes Resort der Welt“. Statt Action gibt es Robinson-Crusoe-Feeling und viel Ruhe. Paare haben so die Möglichkeit, sich neu aufeinander einzulassen und Quality Time miteinander zu verbringen. Frisch Verliebte werden das ebenso zu schätzen wissen wie jene Paare, deren Beziehung im Alltag manchmal etwas zu kurz kommt.



**BUCHUNGSTIPP:**  
Die Wasser-Pool-Villen sind 126 m<sup>2</sup> groß!  
[baros.com](http://baros.com)

♥ **PÄRCHEN-TIPP:**  
Beim Frühstück am Piano-Deck draußen im Meer fühlt man sich komplett allein auf der Welt.



## CITYTRIP Ho-Chi-Minh-Stadt

Die größte Stadt Vietnams, auch unter ihrem alten Namen Saigon bekannt, ist eine quirlige Metropole, in der laut offiziellen Angaben etwa 9,3 Millionen Menschen leben. In Wahrheit sind es freilich mehr, und gefühlt sind sie alle gleichzeitig auf Vespas unterwegs. Wer hier über die Straße will, muss Vertrauen haben und einfach losgehen. Was gäbe mehr Sicherheit, als dieses Abenteuer mit dem Lieblingsmenschen in Angriff zu nehmen? Zudem kann es durchaus eine Herausforderung sein, sich in einer Stadt mit einer so fremden Sprache und Schrift zu rechtzufinden. Wer sich auf Saigon einlässt, wird mit hervorragendem Essen zwischen



Streetfood und Sterneküche belohnt, erlebt, wie unterschiedliche Welten friedlich koexistieren können, und kann im alten Postamt sowie im Wiedervereinigungspalast verschiedene geschichtliche Epochen erkunden. Bei einer geführten Vespa-Tour, beim Schlendern entlang der berühmten Book Street oder bei einem traditionellen Milchkaffee mit Ei entstehen jene Geschichten, die man sich als Paar nach Jahren noch gerne erzählt. Saigon ist ideal, um das Wir-Gefühl zu stärken, vor allem, wenn die Beziehung eventuell in allzu festgefahrebenen Strukturen verläuft.

**HOTELTIPP:**  
Fusion Original Saigon Centre  
[saigoncentre.fusionoriginals.com](http://saigoncentre.fusionoriginals.com)

♥ **PÄRCHEN-TIPP:**  
Das Anan Saigon offeriert Michelin-Küche zu fairen Preisen.  
[anansaigon.com](http://anansaigon.com)



## MIKRO-ABENTEUER Weitwandern

Stundenlang nebeneinander marschieren, mit einem gemeinsamen Ziel vor Augen und wahrscheinlich dem einen oder anderen Krampf in der Wade: Wie könnte man sich besser kennenlernen als beim gemeinsamen Weitwandern? Die „Hardware“ gibt es praktisch in jedem Bundesland fast vor der Haustür: Über 100 offizielle und markierte Weitwanderwege durchziehen das Land, dazu kommen unzählige inoffizielle Routen. Die bekanntesten zehn Touren sind mit rot-weiß-roten Metallplaketten und Nummern von 1 bis 10 beschriftet; jede von ihnen ist mindestens 300 Kilometer lang, die längste überwindet sogar eine Distanz von 1.270 Kilometern. Erst an die 75 Personen ist es nachweislich gelungen, alle 10 österreichischen Weitwanderwege zu absolvieren; gesamt sind das immerhin über 8.000 Kilometer. Paare, die sich einer anforderungsreichen Wanderung gemeinsam aussetzen, lernen wieder neu, aufeinander achtzugeben, sich auf die mitwandernde Person einzulassen, Rücksicht zu nehmen und sich gegenseitig zu motivieren. Ganz nach dem Motto: Zusammen gehört, wer es danach immer noch ist!

**WANDERTIPP:**  
Der Rundumadum-Wanderweg führt in 24 Etappen einmal um Wien und ist 130 Kilometer lang  
[wien.gv.at](http://wien.gv.at)

♥ **PÄRCHEN-TIPP:**  
Den Wandererfolg mit einer Paar-Massage krönen!





**JUBILÄUM.**  
2026 feiert die  
berühmteste  
Fernstraße der  
Welt ihr 100-jäh-  
riges Bestehen.



## MAKRO-ABENTEUER Roadtrip USA

Sie ist der Inbegriff der absoluten Freiheit und feiert in diesem Jahr ihren 100. Geburtstag: die legendäre Route 66, die sogenannte „Mother Road“, die sich auf über 3.900 Kilometern einmal quer durch die USA zieht. Auf der Strecke zwischen Chicago in Illinois und Santa Monica in Kalifornien passiert sie acht Bundesstaaten. Nicht nur große Städte und ländliche Dörfer, sondern auch die unterschiedlichsten Landschaften liegen entlang der Straße. Wer genügend Zeit hat, sollte im Städtchen Williams in Arizona einen längeren Stopp einlegen und mit der Grand Canyon Railway eine Zugfahrt zum Grand Canyon unternehmen. Überfall durch berittene Banditen inklusive! Idealerweise

unternimmt man die Fahrt von Ost nach West, um dem besseren Wetter entgegenzufahren. Ein Roadtrip ist ein abwechslungsreiches Abenteuer und zugleich auch ein Sinnbild für die Beziehung: Wie in einer Partnerschaft gibt es auch auf der Straße Abschnitte, die sich in die Länge ziehen. Dann ist es gut, wenn man die Führung auch mal abgeben und seinen Liebblingsmenschen ans Steuer lassen kann.

**BUCHUNGSTIPP:**  
Das Fairmont Miramar Hotel in Santa Monica liegt nur wenige Schritte vom offiziellen Ende der Route 66 entfernt.  
[fairmont.com](http://fairmont.com)

♥ **PÄRCHEN-TIPP:**  
Am Santa Monica Pier den Sonnenuntergang genießen und den Roadtrip Revue passieren lassen.



FÜR NATÜRLICHE LEISTUNGSKRAFT

# biovital®

- EISEN
- KRÄUTER
- B-VITAMINE



www.

**BIOVITAL-AUSTRIA.at**

Biovital Austria GesmbH. Zinckgasse 8 1150 Wien





## MEGA-ABENTEUER Arktis-Expedition

Es gibt Orte auf dieser Welt, die fast surreal wirken. Ein Beispiel dafür sind die stillen Gewässer des hohen Nordens. Wenn das eiskalte Wasser fast spiegelglatt daliegt und nur das Geräusch kalbender Eisberge die Stille zerreißt, hat man das Gefühl, Teil der Natur zu sein. Wenn man eingehüllt in dicke Parkas von der Reling eines Expeditionsschiffs die vorbeigleitende Landschaft aus Eis und Schnee betrachtet, ist das einfach magisch. Und mit wem möchte man das lieber teilen als mit dem Herzensmenschen? Schließlich ist es nicht nur für außergewöhnliche Reisen notwendig, hin und wieder ausgetretene Pfade zu verlassen, sondern auch für eine Beziehung, die auf lange Sicht funktionieren soll. Zwischen den nördlichsten bewohnten Gebieten, Eisbären und glitzernden Schneefeldern gibt es Raum für gemeinsames Staunen. Mit etwas Glück setzt sich der Zauber nachts fort, wenn die schimmernden Polarlichter den samtschwarzen Nachthimmel erhellen. Eine Reise wie diese ist nicht nur ideal, sollte sich in der Beziehung eine Eiszeit anbahnen, sondern ein Lifetime-Erlebnis, das auf jede Bucketlist sollte.

### BUCHUNGSTIPP:

Das Boutique-Expeditionsschiff *SH Diana* bricht im Frühjahr 2026 an mehreren Terminen zu Arktis-Expeditionen auf.  
[swanhellenic.com](http://swanhellenic.com)

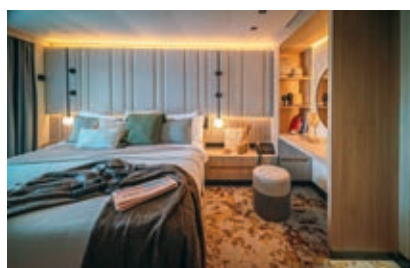
### ♥ PRCHENTIPP:

Wer vom Schiff in den Hafen der Ehe steuern möchte, sollte in die Antarktis – dort bietet Hapag-Lloyd Cruises rechtsgültige Schiffstrauungen an.  
[hl-cruises.at](http://hl-cruises.at)



### BEEINDRUCKEND.

Das Abenteuer Expedition verschafft jedem Paar Gesprchstemen bis zur Goldenen Hochzeit.



## REISE TIPP



### ALPENLOVE – ADULT SPA HOTEL IN SEEFELD

Hier genießen Flitterwchner:innen, Hochzeitsprchen und alle anderen verliebten Paare ab 16 Jahren eine ungestörte Zweisamkeit. Es erwartet Sie ein rustikales Resort im Tiroler Stil, das seinen Gst:innen ganzjhrig einen romantischen Wohlfhlaufenthalt verspricht. Lassen Sie sich im Black Crystal Spa verwöhnen, genießen Sie die kulinarischen Köstlichkeiten und probieren Sie die abwechslungsreichen Sportmöglichkeiten aus.

**3 Nchte im Doppelzimmer Sweet Dreams inkl. Frühstück p.P. ab 282 Euro, buchbar bei [billareisen.at](http://billareisen.at)**



# Familien- urlaub, wie er sein soll

## Für Kinder gemacht, von Eltern geliebt.

Wenn die Tage kürzer werden, laden die Original Kinderhotels Europa zu unvergesslichen Familienmomenten ein – von den verschneiten Alpen Österreichs bis zu den Dolomiten in Südtirol.

während sich ältere Kinder auf anspruchsvolleren Pisten vergnügen oder auf Rodelhängen, beim Schneeschuhwandern und auf der Eisfläche ihre Runden drehen. Kreative Indoor-Angebote wie Bastelstunden oder Backworkshops bringen auch an besonders kalten Tagen Abwechslung ins Ferienprogramm. Und wer es lieber ruhiger mag, genießt abseits der Piste entspannte Stunden. Während die Kinder bestens betreut sind, bleibt den Eltern Zeit für sich – etwa in den großzügigen Wellnessbereichen mit Sauna und Bergblick, im Pool oder bei einer wohltuenden Massage. Spätes-

tens bei gemeinsamen Erlebnissen wie einer Pferdeschlittenfahrt oder einem Spaziergang durch den verschneiten Winterwald spüren alle: Diese Momente bleiben.

## Familienglück mit Sicherheit

Die komplette Infrastruktur der Kinderhotels ist auf Familien abgestimmt – von kindgerechten Menüs über sichere Spielbereiche bis zu großzügigen Familiensuiten. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden in der hauseigenen Kinderhotels Kompetenzakademie speziell geschult, um die Bedürfnisse der kleinen Gäste bestens zu erfüllen und Eltern höchste Servicequalität zu bieten. Mehr Infos: [kinderhotels.com](http://kinderhotels.com)

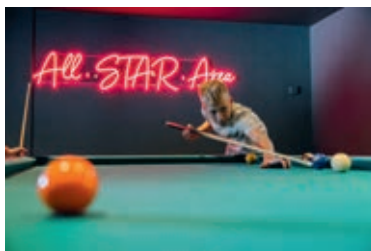
In den Original Kinderhotels Europa dreht sich alles um die Kinder – liebevoll gestaltet und von Eltern geschätzt: Seit mehr als 35 Jahren steht die renommierte Kooperation für Premium-Familienurlaub, bei dem Kind sein strengstens erlaubt ist und Eltern gleichzeitig wertvolle Erholung finden. So unterschiedlich die Bedürfnisse der Gäste und Gästinnen sind, so vielfältig sind auch die Kinderhotels: vom charmananten Familienbetrieb bis hin zum luxuriösen Wellnessresort. Ob mit Babys, Schulkindern oder Teenagern – jedes Haus bietet das passende Angebot. Höchste Qualität, pädagogisch geschulte Betreuung und herzliche Gastgeber sorgen für unvergessliche Familienmomente.

## Abenteuer im Schnee

In den alpinen Regionen verwandeln sich die Original Kinderhotels im Winter in wahre Schneeparadiese. Direkt vor der Hoteltür lernen die Kleinsten spielerisch das Skifahren,



WINTERZAUBER FÜR GROSS & KLEIN.  
Wintertage voller Abenteuer und Komfort  
– in den Original Kinderhotels Europa für  
glückliche Kinder und entspannte Eltern.



Das Original  
**SOFT-TAMPONS**  
fadenlos

your freedom!

joydivision  
...my Lifestyle!

SWIM

SPORT

SPA

LOVE

Freiheit  
hat keine  
Fäden!

OEKO  
TEX®  
STANDARD  
100  
Hohenstein HTTI

HAUTFREUNDLICH  
10/2023  
dermatest

Soft-Tampons.de

# SNACK GEFÄLLIG?

Ganz ohne Kompromisse im Geschmack

Barebells

# Weich. Weicher. Kuschel weich

Tischlässe Mikroplastik  
100% weiches und angenehmes

Kuschel  
weich

GLÜCKS-  
MOMENT

SOMMER-  
WIND



# Im Rhythmus des Zyklus



Das neue Jahr ist da – mit ihm beginnt auch ein neuer Zyklus. Ein passender Moment, um neue Vorsätze zu fassen und den eigenen weiblichen Rhythmus bewusster wahrzunehmen und in das Leben zu integrieren.

VON **Andrea Haselmayr & Denise Rosenberger**, [femininefood.at](http://femininefood.at)

**V**iele Frauen erleben ihren Zyklus nach wie vor als Belastung oder etwas, das „durchgestanden“ werden muss. Dabei ist der Zyklus weit mehr als nur die Menstruation. Er ist ein fein abgestimmter Wechsel aus hormonellen, körperlichen und emotionalen Prozessen – ein natürlicher Rhythmus, der Energien lenkt, Bedürfnisse beeinflusst und das Wohlbefinden tiefgreifend mitbestimmt.

Ein oft unterschätzter Schlüssel zur Harmonisierung des Zyklus ist die Ernährung. Sie wirkt sich auf den gesamten Organismus aus, also auch auf das Hormonsystem, und kann jede Phase gezielt unterstützen.

Die Zyklusphasen und was der Körper jeweils braucht: Die rund vier Wochen des Zyklus lassen sich in zwei übergeordnete Themen unterteilen: Aufblühen und Loslassen.

## Aufblühen FOLLIKELPHASE BIS EISPRUNG

Nach der Menstruation beginnt die Follikelphase. Östrogen steigt an, ein neues Ei reift heran, Klarheit, Motivation und Kreativität nehmen zu. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt für nährstoffreiche, frische Lebensmittel: Leicht verdauliches Eiweiß, fermentierte Speisen, gesunde Fette und viel buntes Gemüse unterstützen den Energieaufbau. Der Eisprung markiert den Höhepunkt dieser Phase – körperlich und emotional. Hier darf es leicht, vital und nährstoffreich bleiben: Beeren, Quinoa, grüne Salate und Omega-3-reiche Samen wie Leinsamen oder Chiasamen sind optimal.

## Loslassen LUTEALPHASE BIS MENSTRUATION

Wurde keine Eizelle befruchtet, folgt die Lutealphase – eine Zeit der Vorbereitung und Rückkehr nach innen. Progesteron übernimmt, das Energielevel sinkt, der Körper verlangt nach Wärme, Stabilität und Ruhe. Jetzt helfen wärmende, erdende Mahlzeiten: Wurzelgemüse, Süßkartoffeln, Haferflocken, Zimt oder Linsen. Diese Phase mündet in die Menstruation, die Phase des Rückzugs und körperli-

chen Loslassens. Besonders unterstützend wirken jetzt eisenreiche Lebensmittel wie Rote Rüben, grünes Blattgemüse sowie magnesiumreiche Nahrungsmittel. Rohkakao ist durch seine stimmungsaufhellende Wirkung nicht nur ein Seelenschmeichler, sondern ebenso eine hervorragende Magnesiumquelle bei krampfartigem Ziehen. Auch Frauenheilkräuter können eine wertvolle Begleitung sein. Frauenmantel beispielsweise wirkt hormonregulierend und kann als Tee durch den gesamten Zyklus hinweg getrunken werden – besonders in der Luteal- und Menstruationsphase.

## Seed Cycling DIE WIRKUNG DER SAMEN

Das sogenannte Seed Cycling ist eine sanfte Methode, um den Hormonhaushalt über die Ernährung zu regulieren. Je nach Zyklusphase werden bestimmte Samen täglich in die Ernährung eingebaut:

**Aufblühen:** Leinsamen und Kürbiskerne fördern die Östrogenbildung. **Loslassen:** Sesam und Sonnenblumenkerne unterstützen die Progesteronproduktion.

Ein Löffel täglich im Smoothie, Joghurt oder Müsli genügt.





# Zweierlei Blissballs

Wir verwenden hochwertige Bio-Zutaten  
Haltbarkeit bei kühler Raumtemperatur ca. 3–4 Tage,  
im Kühlschrank mind. 1,5–2 Wochen,  
tiefgekühlt mind. 1–2 Monate



## Loslassen: LEAN BACK & SLOW DOWN

### ZUTATEN

- 100 g Cashewkerne\*
- 50 g Sonnenblumenkerne\*
- 13 Medjoul-Datteln, entsteint
- 1–2 EL Mandelmus\*
- 4 EL Rohkakao-Pulver
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Pfeffer
- Saft ½ Orange

### WAHLWEISE ZUM WÄLZEN

Rohkakao-Pulver, Rohkakao-Nibs oder gehackte Sonnenblumenkerne\*, Sesam\* (optional schwarzer Sesam), Heidelbeerpulver

### ZUBEREITUNG

Cashewkerne und Sonnenblumenkerne mittels eines Multihackers zu grobem Mehl zerkleinern. Die Datteln hinzufügen und mixen. Nun kommen Mandelmus, Kakaopulver, Zimt, Pfeffer und Orangensaft hinzu. Dann alles gut durchmixen. Schließlich erhält man eine kompakte, nicht zu flüssige Masse, die sich leicht mit befeuchteten Händen zu Pralinen formen lässt. Noch etwas Orangensaft hinzufügen, sollte die Masse zu trocken sein. Die Pralinen in Kakao- oder Heidelbeerpulver, gehackten Sonnenblumenkernen, Sesam oder Kakao-Nibs wälzen und dann im Kühlschrank mindestens eine Stunde fest werden lassen.

## Aufblühen: SHINE BRIGHT

### ZUTATEN

- 100 g Haferflocken\* oder Hirseflocken
- 200 g getrocknete Marillen oder Mangos, grob gehackt
- 50 g Kürbiskerne\*
- 2 EL Leinsamen\*
- 2 EL Hanfsamen, geschält\*
- 2 EL Mandelmus\*
- ½ TL Vanillepulver
- Saft ½ Orange

### WAHLWEISE ZUM WÄLZEN

Himbeerpulver, Leinsamen\*, gehackte Kürbiskerne\*, Kokosflocken

### ZUBEREITUNG

Die Flocken in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einem feinen Pulver verarbeiten. Die getrockneten Marillen oder Mangos, Kürbiskerne, Leinsamen, Hanfsamen, Mandelmus, Vanille und Orangensaft hinzufügen. Alles zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Sie sollte sich gut zu kleinen Kugeln formen lassen. Noch etwas Orangensaft hinzufügen, sollte sie zu trocken sein, oder etwas Hafermehl, sollte sie zu nass sein. Die Bällchen in Himbeerpulver, Leinsamen, gehackten Kürbiskernen oder Kokosflocken wälzen und dann im Kühlschrank mindestens eine Stunde fest werden lassen.



**RATGEBER.**  
Für alle, die noch mehr wissen wollen: Eat like a Woman, Brandstätter Verlag, 5. Aufl. 2023, ca. 35,50 Euro





**FEMININE FOOD**  
**#WISSENSHACK:**

*Der weibliche Zyklus ist keine Schwäche – er ist ein innerer Kompass. Wer beginnt, nach diesem Rhythmus zu leben, statt gegen ihn zu arbeiten, entdeckt oft eine neue Form von Selbstverständnis, Energie und Balance. In diesen zwei Rezepten zeigt sich, wie zyklus-orientierte Ernährung und Seed Cycling ganz einfach und genussvoll in den Alltag integriert werden können – für mehr Wohlbefinden, Monat für Monat.*





## SELBSTBEWUSST

Bühne frei für den neuen Nissan Micra: Die vollelektrische Neuauflage der Kleinwagen-Ikone rollt mit Jahreswechsel auf den Markt. Zwei Batterieoptionen mit bis zu 415 Kilometern Reichweite und drei Ausstattungslinien stehen zur Wahl, die Preise beginnen bei 27.990 Euro.

ZITAT

**„Ein guter Fahrer hat die Ruhe eines buddhistischen Mönchs und die Agilität eines Straßenkämpfers.“**

*Lewis Hamilton, britischer Autorennfahrer (\*1985)*

## Alles einladen!

Mehr Raum, höhere Zuladung und größere Anhängelasten: Die siebte Generation des VW-Nutzfahrzeugs Entry überzeugt als echtes Multitool. Wahlweise mit kurzem oder langem Radstand und mit Motoren zu 81 kW oder 110 kW erhältlich. Für Unternehmerkunden gibt es den Transporter bereits ab 27.900 Euro\*.



\*Nettopreis

Fotos: Hersteller

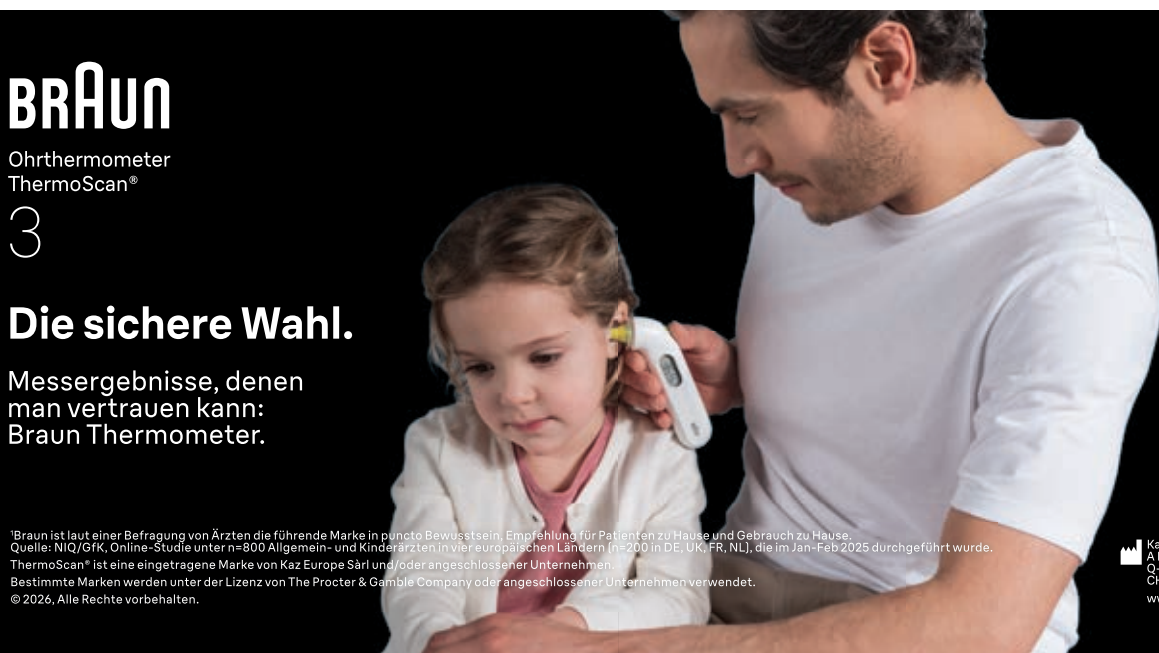
# BRAUN

Ohrthermometer  
ThermoScan®

3

## Die sichere Wahl.

Messergebnisse, denen man vertrauen kann:  
Braun Thermometer.



**1. Marke**  
Nr. 1 bei Ärzten\*

\*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 eingetragene Marke von Kaz Europe Sàrl und/oder angeschlossener Unternehmen.  
Bestimmte Marken werden unter der Lizenz von The Procter & Gamble Company oder angeschlossener Unternehmen verwendet.  
© 2026, Alle Rechte vorbehalten.

Kaz Europe Sàrl  
A Helen of Troy Company  
Q-Center, Chaux 4  
CH-1030 Bussigny – Switzerland  
www.helenoftray.com/emea-en

CE 0297



# impressum

## MEDIENINHABER & HERAUSGEBER

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

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

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

Geschäftsführung **Markus Geyer, Daniela Reumann**  
Leitung Marketing, Eigenmarkenstrategie und Kommunikation **Michaela Mülleider**

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**

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, Karin Garzarolli, Barbara Gasser,

Mira Glück, Andrea Haselmayr, Claudia Hilmbauer, Eva Pölzl,

Ronny Rockenbauer, Denise Rosenberger,

Stephanie Rugel

## Fotos

Irina Gavrich, Matthias Piket, Luise Reichert, Chris Singer

## Illustrationen

Claudia Meitert, Christina Mühlhöfer, Merle Piroli

## Herstellung/Druck

P/mint Sp. z o.o.

ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszów, 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.

LEBER GUT -  
ALLES GUT!

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



## BESTES WASSER FÜR IHR ZUHAUSE!



MAGNESIUM MINERALIZED WATER  
ERHÄLTICH IN IHRER  
BIPA FILIALE

erhältlich bei  
**BIPA**

## SCHÖNE & GESUNDE ZÄHNE. EIN LEBEN LANG!

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

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

**Ja!**

✓ INTENSIVER KARIESSCHUTZ

✓ DENTALES ANTI AGING

✓ FÜR GESUNDES ZAHNFLEISCH



# medisana®



Deine  
**Blutzuckerwerte**  
immer im Blick.



### MediTouch 2\*

Inkl. Starterset mit 10 Teststreifen,  
Stechhilfe, 10 Lanzetten und Etui

medisana.at | medisana | medisana.de | medisana

(\*) Zertifiziertes Medizinprodukt

Die Pflanzen.  
Die Kraft.  
Der Saft.



Sonst nichts.



## Für normale Magen- und Leberfunktion

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

Aus kontrolliert  
biologischem  
Anbau





# Schön ist, mit Gutscheinen richtig zu sparen.

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

## SAUBERE SACHE

Die Reinigungsblätter von  
Dr. Beckmann lösen sich voll-  
ständig auf und entfernen  
Schmutz & Kalk im Handum-  
drehen. Kompakt, praktisch,  
hygienisch – für ein  
Zuhause zum  
Wohlfühlen.

## BE MY BOOST

Makellose Nägel mit  
Glamour-Faktor: Der Nagel-  
härter und das pflegende  
Nagelöl von Essie verwöh-  
nen Nägel und Nagelhaut  
mit intensiver Feuchtig-  
keit und Pflege.

## ANSATZ ADE!

Der Ansatz ist wieder  
einmal sichtbar und keine Zeit  
für den Friseurbesuch?  
Das Schwarzkopf-Set rettet  
den Look! In nur zehn  
Minuten sind die Über-  
gänge perfekt  
kaschiert.

## JUST SMILE

Mit der top smile day care  
Zahncreme schmerzfrei in  
den Tag starten, während  
die night care Zahncreme die  
Zähne über Nacht intensiv  
stärkt & schützt.  
Für ein strahlendes  
Lächeln!

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 Rück-  
seite angegeben. Das Angebot  
gilt nur, solange der Vorrat reicht.  
Nicht kombinierbar mit anderen  
Aktionen und Rabatten.  
Pro Person ist nur 1 Gutschein ei-  
nes Artikels pro Einkauf einlösbar.

**BIPA**



**DR. BECKMANN**  
Allzweck- oder  
WC-Reinigungs-  
blätter  
diverse Sorten, 20 Stück

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**199**  
0.00

0.10 je Stück

**BIPA**



**ESSIE**  
Nagelhärter  
oder Nagelöl  
diverse Sorten

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS\*

**574**  
ab 11.49

\* Das günstigere Produkt ist gratis.

**BIPA**



**SCHWARZKOPF**  
Ansatzset  
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**349**  
0.00

**BIPA**



**WORSEG**  
TOP SMILE  
Zahncreme  
diverse Sorten, 75 ml

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS\*

**324**  
ab 6.49

ab 4.32 je 100 ml

\* Das günstigere Produkt ist gratis.

Die Dr. Beckmann Allzweck-Reinigungsblätter revolutionieren die Haushaltsreinigung: Die ultra-leichten Blätter sind zu 100 % auflösbar und wirken kraftvoll gegen Schmutz, Fett, Kalk oder Urinflecken. Dank ihres kompakten Formats sind die Allzweck-Reinigungsblätter leicht zu transportieren und aufzubewahren. Für ein hygienisch sauberes Zuhause.



Online: 5136  
**Gültigkeitszeitraum: 30.12.2025-25.02.2026**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



Der Essie Nagelhärter hard to resist sorgt für stärkere Nägel, die bereits nach drei Tagen weniger brüchig wirken. Die innovative Nail-bonding-Technologie bindet die geschwächte, angegriffene Nageloberfläche, sodass sich die Nägel sofort geschützt anfühlen. Das on a roll apricot nail & cuticle oil von Essie ist ein Nagelöl, welches sowohl Nägel als auch Nagelhaut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt und geschmeidig pflegt.



Online: 2636  
**Gültigkeitszeitraum: 30.12.2025-25.02.2026**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



Die einfache Möglichkeit, den Ansatz zwischen zwei Colorationen in nur 10 Minuten zu kaschieren. Das Schwarzkopf Ansatzset ist für alle permanenten Colorationen geeignet, sogar für Salon-Farben. Dank der einfachen und praktischen Anwendung mit Pinsel kann ein natürliches und harmonisches Ergebnis ganz leicht erzielt werden. Außerdem: 100 % Grau-Kaschierung.



Online: 7798  
**Gültigkeitszeitraum: 30.12.2025-25.02.2026**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



Die top smile day care Zahncreme wirkt schmerzlindernd und setzt die Schmerzempfindlichkeit Ihrer Zähne bereits nach der ersten Anwendung herab. Die top smile night care Zahncreme ist ein aufbauendes und intensiv pflegendes Produkt, reichhaltig an verschiedenen studienbelegten Inhaltsstoffen, die Ihre Zähne remineralisieren, vor Karies schützen, Ihr Zahnfleisch pflegen und dessen Heilung unterstützen.



Online: 9438  
**Gültigkeitszeitraum: 30.12.2025-25.02.2026**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



# PRODUKT DES MONATS

## SALON-NÄGEL FÜR ZUHAUSE

**Maniküre leicht gemacht.**

Die Essie Intensivpflege für starke Nägel und perfekt gepflegte Nagelhaut.



**BEI 2 STÜCK JE**

**1+1  
GRATIS\***

**574**  
ab 11.49

\* Das günstigere Produkt ist gratis.



Ist eine Lehre  
heute noch  
zeitgemäß?

**BIPA**

**SAGT  
JA!**



Jobs zum Wohlfühlen.

Bewirb dich jetzt als  
**Lehrling im Einzelhandel**



Alle Infos auf [lehrling.bipa.at](https://lehrling.bipa.at)





# lavera

NATURKOSMETIK



Glänzendes und  
gesundes Haar?  
**Natürlich.**



**lavera** Haarpflegeserie  
Purely Natural. Truly Beautiful.