

Was Frauen wirklich interessiert

März 2026

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

GET READY

BEAUTY & FASHION 2026

Wir zeigen die Looks von den
Laufstegen der Welt.

PLUS: Die Inhaltsstoffe und Technologien
der Wellness- und Beauty-Zukunft.



9 006370 152562

Bis zu 50% beim
nächsten Einkauf sparen –
Gutscheine am Heftende

BI CARE

EXPERTS



**BIPA
MARKE
NUR**

ab **4⁹⁹**

EXPERTS: FOKUS AUF WIRKUNG

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

exklusiv bei
BIPA



„S

WILLKOMMEN Trends, Trends, Trends

chau aufmerksam in den Spiegel und trage nur, was wirklich zu dir passt. Kümmere dich nicht darum, ob du modisch bist“, sagte einst die englische Modedesignerin Vivienne Westwood.

In der aktuellen maxima zeigen wir Ihnen sehr viel Schönes, das zu Ihnen passen könnte. Lassen Sie sich von unserer Trendausgabe inspirieren.

Von Beauty-Looks, die Leichtigkeit und Selbstbestimmung feiern: Pastelltönen auf den Lidern, Rosé auf den Lippen, von Silberakzenten und natürlichen Wellen – auch Sixties-Vibes sind mit dabei.

In unserem Trend-Abc übersetzen wir die Begriffe der Zukunft – von Hojicha bis Exosomen – und zeigen, welche Wirkstoffe, Tools und Technologien 2026 den Ton angeben.

Und weil Fashion immer auch ein Spiegel der Gesellschaft ist, blicken wir nach New York, London, Mailand und Paris. Noch nie standen so viele neue Designer:innen an der Spitze großer Modehäuser wie jetzt – mit ihnen kommen frische Mindsets, diverse Perspektiven und neue Visionen.

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe wünscht Ihnen

Kathrin Schuster, Chefredakteurin

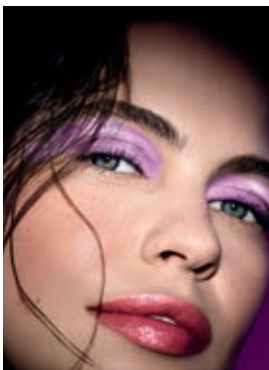


34

COOL EYES.
Silber setzt
jetzt kühle
Highlights –
punktuell oder
all over.

standards

- 3 EDITORIAL
- 103 HOROSKOP
- 105 IMPRESSUM
- 107 GUTSCHEINE



TRENDS 2026.
Beauty & Fashion: ein Heft
voller Make-up-Trends
und Runway-Looks.

update

- 7 **Most Wanted**
Persönliche Empfehlungen aus
der Chefredaktion
- 8 **Update**
Seidentücher, ein Klassiker neu
interpretiert & Papierpoesie
- 13 **Nachhaltigkeit**
Gartenideen & grüne Tricks
- 14 **Date mit Donka Angatscheva**
Die Pianistin im Interview
- 18 **Feindbild Frau?**
Wie sich der wachsende Online-
Hass gegen Frauen zeigt – ein
Gespräch mit Ingrid Brodnig
- 22 **Book Club**
Ausgewählte Literaturtipps
- 23 **Watchlist**
Streaming-Highlights
- 24 **Gemeinsam gehört werden**
2.000 Frauen setzen in der
Staatsoper ein starkes Zeichen
- 25 **Female Empowerment**
Kolumnistin Nicole Adler
über Stilfragen der Politik

inhalt

MAXIMA 03|2026

beauty

- 26 **Trendspots**
Raffinierte Lotions und eine sehr
gehypte Gesichtsmaske
- 30 **Pretty Pistachio**
Ein Hauch Pistazie für einen
frischen Frühlingslook
- 31 **Spring Skin**
Leichte Texturen für ein
sattes Hautgefühl
- 32 **Air Dry Hair**
Perfekt luftgetrocknet –
ganz ohne Föhn & Hitze
- 34 **Beauty-Trends 2026**
Pastellfarben, Rosa, Silber
und Sixties-Vibes – die Looks
der kommenden Saison
- 42 **Fragen an die Beauty-Chefin**
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 43 **Smart Beauty**
Die richtige Pflege für
coloriertes Haar
- 44 **maxima masterclass**
Face Taping Patches
inkl. Workshop
- 45 **Inhaltsstoffe erklärt**
Was kann Arganöl?
- 46 **Düfte im Generationen-Check**
Ein Duft, zwei Generationen,
ein Test
- 47 **Rund im Mund**
Im Fokus: das
orale Mikrobiom

50

FUTURISTIC
BEAUTY.
Holografische
Looks und
Sci-Fi-Ästhetik.





56

INNERE STABILITÄT.
Wir zeigen die besten Übungen für einen starken Beckenboden.

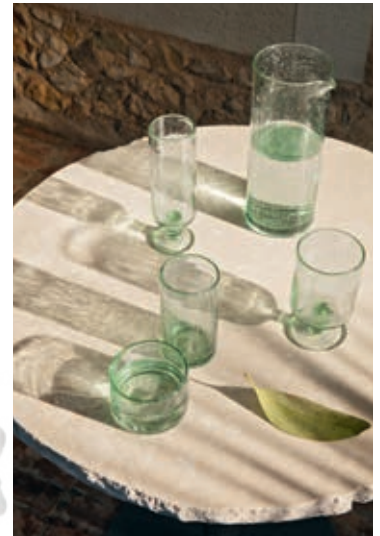


70

DIREKT VOM RUNWAY.
Die Fashion-Trends für die kommende Saison.

86

Upcycling-Design.
Nachhaltige It-Pieces aus recyceltem Glas.



wellbeing

48 Trendspots

Cute Leisurewear und ein neuer Barefoot-Style

50 Trend-Abc

Die Zukunfts-Vokabeln der Beauty-Welt – Trends & Wirkstoffe 2026

55 In Führung

Wer ist hier der Boss?
Warum Leadership auch in Familien wichtig ist

56 Mythos Beckenboden

Alles über die Muskulatur, von der sich alle fragen, wo sie ist. Plus: die besten Übungen

59 Glück auf!

Menopause & Heilstollen

60 Du isst, was du bist

Was Gene mit Abnehmen zu tun haben – und warum Diäten individuell sind

63 Dreh dich!

Rota-Therapie: kleine Übungen mit großer Wirkung

65 Life Coaching

Kolumnistin Eva Pölzl über Self Care vs. Optimierungsdruck

fashion

66 Trendspots

Schmuckstücke, Plissé-Pieces und neue Logo-Mania

69 Housewife-Style

Zwischen Streublumen und modernem Zeitgeist

70 Fashion-Trends

Maxi, Fransen, Cropped & Balloon – wir freuen uns auf die Themen des Modedfrühlings

78 Style me

Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks

lifestyle

84 Trendspots

Crackle-Vasen und ein Concept Store für Vintage-Stücke

86 Green Living

Interior zwischen Ästhetik und Nachhaltigkeit

91 Feminine Food

Smoothies für den Jahreszeitenzyklus

94 Verzauberte Inseln

Galapagos: zu Besuch im spektakulärsten Zoo der Welt

100 Money Talk

Inflation verstehen: Wo unser Geld wirklich bleibt

102 Mobil Trends

Saison-Check & das beliebteste SUV



Gutscheine

Gewinnspiel

MEHR MAXIMA.

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



Mehr Zahnpflege – weniger zahlen.



BIS ZU
40€
SPAREN*



Von Zahnärzten weltweit am
häufigsten selbst verwendet

* Aktionszeitraum vom 01.01-31.03.2026. Ausgenommen Elektrische Zahnbürsten Doppelpacks. Erstattung max. 40€ auf iO10 (30€ auf iO9, 20€ auf iO 3-8/MyWay, 10€ auf iO2/Kids/Junior/Pro 3, 7€ auf Pro 1, 5€ auf Vitality/Vitality Kids). Online Registrierung auf ForMe notwendig. Alle Infos zu Aktion auf www.for-me-online.de/oral-b



most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im März will.



KITCHEN AID.

Vossen lanciert seine erste Küchen-Kollektion. Die Tücher sind hochwertig und auch schön anzuschauen.

3er-Set 29,99 Euro. vossen.com

PRO NATUR.

Ecoalf verbindet zeitloses Design mit innovativen Materialien und einer klaren Mission für den Schutz unseres Planeten.

Pulli 89,90 Euro. ecoalf.com



SPRINGTIME.

Rituals erweitert seine Private Collection um vier neue Frühlingsdüfte für zuhause, etwa die Royal Tea Fragrance Sticks, ab 50,90 Euro.

rituals.com

ALPENKRAFT.

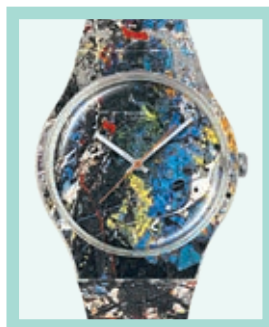
Das Anti-Pigmentflecken Bright Serum von Weleda bringt die Haut mit blauem Enzian & Edelweiß zum Strahlen, ab 27,95 Euro. weleda.com



HOLIDAYS.

Priority Boarding und ein umfangreiches Unterhaltungsangebot für Kids: Emirates bietet Familien attraktive Extras für eine entspannte Reise.

emirates.com



ART WATCH.

Die Swatch x Guggenheim Kollektion ist von Künstlern wie Jackson Pollock inspiriert, ab 100 Euro. swatch.com



BEST OF ...

Mit der **Fastenzeit** rückt für viele der Wunsch nach Reduktion in den Fokus. Weniger Konsum, weniger Ablenkung, weniger Tempo. Das Bleib Berg F.X. Mayr Retreat ist ein Ort, an dem Fastenzeit eine bewusste Rückbesinnung bedeutet. Ein Rückzugsort, an dem Körper und Geist zur Ruhe kommen und der Raum schafft für neue Energie, Klarheit und Balance. bleib-berg.com



Gut betucht

Trendaccessoire Seidentuch. Für alle, die für Hermès-Originale kein kleines Vermögen ausgeben wollen und auch keine Zeit für Scrollen auf Vinted & Co haben: Die Seidentücher von Atie sind bezaubernd handillustriert, in Österreich designt, in Italien produziert – und wirklich erschwinglich. Einsetzbar als Halstuch, Kopftuch, Haarband, Taschen-Accessoire, Gürtel, Oberteil, Armband ...

wear-atie.com

ZAHL DES MONATS
Hammer her! Laut einer OBI-Umfrage teilen 42 % der Heimwerker:innen ihr Werkzeug gern mit den Nachbar:innen. Aber Achtung: 17 % sehen es dann nie wieder.



Das weiße Hemd

Ewiger Klassiker der Coolness, hier interessant neu interpretiert von Janette Papas.

Seit 2021 entwirft die Designerin für ihr Label Güç Kleidungsstücke, die durch den gezielten Einsatz von Knöpfen und Ösen spielerisch verändert werden können.

Papas' Mode aus hochwertigen, natürlichen Materialien wie Seide, Baumwolle und Wolle entsteht in Handarbeit in Paris und Wien, unterstützt unter anderem durch das Mentorship-Programm der Austrian Fashion Association.

gucofficial.com

ALLES IST BESSER...

... mit Butter! Wissen Rezepteerfinder:innen ebenso wie Sandra und Christoph vom Wiener Papeterielabel Poldi Paper. In ihrem Studio in Währing entwerfen sie feine Papierwaren, lustige Karten – und eben den genialen „Butter Block“. Notizzettel zum Abreißen, verpackt wie das Original.

poldipapier.com



Schwarz auf Weiß

Nouvelle Vague, Richard Linklaters Hommage an die französischen Kinoerneuerer der 1950er-Jahre, knattert durch Paris wie ein 2CV außer Rand und Band. Die Story, lose orientiert an den Dreharbeiten zu *Außer Atem*, inszeniert Linklater sprunghaft wie das Original. Zoey Deutch als langsam verzweifelte Jean Seberg, daneben die großartig gecasteten Darsteller von Jean-Luc Godard und Jean-Paul Belmondo. Pure Kinofreude!
 Ab 12. 3. in den Kinos





DEBÜT DES MONATS

Die Wiener Songwriterin Sanna Frankie hat mit *Cerberus* gerade eben so was wie ein musikalisches Memoir veröffentlicht, eine Bestandsaufnahme des eigenen Lebens. Was passt, was nicht? Wie viele Red Flags verträgt eine Beziehung? Ist „It's complicated“ wirklich so spannend? Und wie macht man sich bitte von den ewigen Selbstzweifeln frei? Prognose: Durch Tracks wie diese ganz bald und endgültig.

ZITAT

„Ich bin überhaupt nicht kreativ, total ungeschickt. Ich flog bei *Harper's Bazaar* raus, weil ich ein Kleid nicht richtig abstecken konnte.“



Anna Wintour

Geometrisch verspielt

Keramikzylinder in kräftigem Blau, Braun und Orange, Deckel mit auffälligem Griff, darin verborgen feine Duftkerzen. Der Entwurf von Carolina Castiglioni – sie führt das italienische Modelabel Plan C – für Serax soll an das Memphis-Design der 1980er-Jahre erinnern und „dank seiner Persönlichkeit eine einzigartige visuelle Energie in den Raum bringen“. Kerzenhalter nach dem Abbrennen unbedingt aufheben!

serax.com



Small-Talk mit... **Pia Reiser**



die seit 2019
gemeinsam
mit Christian
Fuchs und Jan
Hestmann den
FM4 Film Pod-
cast moderiert.

[sound.orf.at/
podcast/fm4/
fm4-film-podcast](https://sound.orf.at/podcast/fm4/fm4-film-podcast)

LIEBSTER PODCAST-TALK BISHER?

Jeder Talk ist ein Lieblingstalk! Lars Eidinger war ein super Erzähler, ebenso Sandra Hüller. Über Nicolette Krebitz hab ich mich so gefreut, weil ich so ein Fan bin, und Richard Linklater via Zoom war natürlich ein Wahnsinn. Am öftesten denke ich aber an die Sendung mit Regisseur Patric Chiha, weil der so irre gut über die Arbeit des Regieführens gesprochen hat.

ABSOLUTER WUNSCH-TALK?

Ich würde sehr gerne mit Emerald Fennell über Film, Pop und Kostümdesign sprechen! Greta Gerwig wäre natürlich auch ein Wahnsinn oder der eher interviewscheue David Fincher.

ALL-TIME-LIEBLINGSFILME?

„Das Fenster zum Hof“, „Der weiße Hai“, „All that Jazz“, „The Social Network“, „Point Blank“, „Die letzte Metro“, „The Thin Man“, „Dazed & Confused“.

INS KINO ODER STREAMING DAHEIM?

Kino!

BESTE KINOSNACKS?

Ich esse eigentlich meistens nichts im Kino, aber wenn: salziges Popcorn.

WELCHE PODCASTS HÖRT DU SELBST GERN?

„You Must Remember This“, „The Big Picture“ – und abseits von Filmthemen: „Slow Burn“ und „You’re Wrong About“.

AM 15. 3. IST OSCAR-VERLEIHUNG. WELCHE FILME SOLLTEN DEINER MEINUNG NACH GEWINNEN?

„Sirāt“ und „O Agente Secreto“.



Lieblings- platz

Er wollte eine Bank designen, die man auch allein ganz leicht herumbewegen kann, sagt der niederländische Produktdesigner Rogier Martens. Und tatsächlich lässt sich seine „Wheelbench“ ohne fremde Hilfe an Lieblingsplätze vorm Haus, im Garten oder einfach aus dem Schatten in die Sonne rollen.

weltevree.eu



HELLE FREUDE

Wer Wert auf möglichst weiße Zähne legt, aber dennoch nicht auf Färbendes wie Kaffee, Tee, Rotwein verzichten möchte: Die „Coffee, Tea & Red Wine“-Zahnpasta von Eleven Eleven soll Ablagerungen sanft, aber gezielt lösen. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und mit hochwertigen Inhaltsstoffen vom Rosenheimer Zahnarzt Dr. Oliver Spitz entwickelt. eleven-eleven.cc

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 KATJA BATAKOVIC
Fachliche Leiterin bei
Natur im Garten
naturimgarten.at

IHRE ÖKOLOGISCHEN TIPPS FÜR DIE ALLTAGS-PRAXIS IM GARTEN?
Es sollten keine Pestizide, kein Torf oder Kunstdünger zum Einsatz kommen. Ich empfehle, zu kompostieren. Den Kompost – etwa zwei bis sechs Liter pro Quadratmeter – am besten im Rasen und auf den Beeten verteilen und oberflächlich einarbeiten. Mit seinen Mikroorganismen ist Kompost eine echte Gesundheitskur für den Boden. Stauden und Gräser sollten im Frühjahr erst nach dem Frost zurückgeschnitten werden, da viele Insekten in den Hohlräumen überwintern. Auch gut: eine Regenwasser-Tonne.

WORAUF SOLLTE IM SINNE DER INSEKTENFREUNDLICHKEIT GEACHTET WERDEN?

Auf Artenvielfalt und heimische Pflanzen. Beerensträucher oder Gartenobst sind wunderbar für die Biodiversität – auch Wildfrüchte sind für Vögel und Insekten spannend. Frühblühende Sträucher sorgen für willkommene Insekten-Nahrung im oft noch kahlen Frühjahrs-Garten.

WAS LÄSST SICH ÜBER PFLANZZEIT UND ANORDNUNG SAGEN?

Es kann immer gepflanzt werden, solange es frostfrei ist. Bäume am besten noch blattlos pflanzen, damit sie bis zur Sommerhitze in Ruhe Wurzeln bilden können. Gemüse, Kräuter und Blumen können miteinander gepflanzt werden. Passende Kombinationen schützen einander gegenseitig vor Pilzen und Schädlingen.

PFLANZ MICH!

Sichtschutz, Blatt- und Blütenschmuck sind das eine. Doch hinsichtlich Klimawandelanpassung und Biodiversität sollten vor allem Bodenbeschaffenheit und Standortbedingungen wie Licht und Schatten wesentliche Kriterien für die Auswahl geeigneter Bäume sein.
willbaumhaben.at bzw. willheckehaben.at



NACHHALTIG LEBEN

good life



EIGENKOMPOSITION

Um eigenen fermentierten Kompost herzustellen, benötigt man: einen geeigneten Eimer sowie Streumittel (Ferment). Letzteres kommt zusammen mit Küchenabfällen wie Kartoffelschalen, Kaffeesatz oder Eierschalen in den Kübel. Die im Ferment enthaltenen Milchsäurebakterien wandeln den Biomüll in hochwertigen Dünger für Topf-, Garten- oder Balkonpflanzen um. Bokashi-Komposter von Manufactum, 129 Euro, manufactum.at

Sanfte Blüte

Was wäre ein Frühling ohne den unverkennbaren Duft von frischen Blumen und Kräutern! Die Sensitiv Handcreme enthält Kamillenextrakt und Aloe Vera für intensive Feuchtigkeit. Ein idealer Begleiter zum Start in die neue Saison – damit strapazierte Gartenhände von Anfang an sanfte Pflege erhalten.
Von Bi Good, 2,79 Euro, bipa.at



Mono war gestern

In Mischkulturen wachsen Gemüsesorten, Blumen oder Kräuter nicht streng getrennt, sondern nebeneinander. Im Fachhandel bzw. auf Garten-Webseiten finden sich Tabellen, die informieren, welche Sorten zusammenpassen. Gute Nachbarn können nämlich das Wachstum fördern oder Schädlinge fernhalten.

Date mit Donka Angatscheva

Pianistinnen müssen gut aussehen, hinreißend spielen, weltgewandt sein und in jeder Lebenslage strahlen. Dass solche Erwartungen unmöglich zu erfüllen sind, weiß Österreichs prominenteste Pianistin, Donka Angatscheva, am besten.

TEXT **Barbara Gasser**

Sich Klischees widersetzen, Herausforderungen als Möglichkeiten sehen, sich beruflich wie menschlich weiterentwickeln, unvergleichbar sein und in der Musik Heilendes finden. Das wäre in etwa die Kurzbeschreibung von Donka Angatscheva, Österreichs prominentester Pianistin. Seit vergangenem Jahr ist die 47-Jährige künstlerische Leiterin des Chopin-Festivals in der Kartause Gaming und die erste Frau an der Spitze der Internationalen Chopin-Gesellschaft in Wien.

Frédéric Chopin war übrigens auch der Auslöser dafür, dass die gebürtige Bulgarin mit fünf Jahren Klavier spielen lernen wollte. Seine Musik sprach direkt zu ihrer Seele. Eintauchen wollte sie in diese Musik und für immer dort bleiben. Es dauerte nicht lange, und das Mädchen mit dem absoluten Gehör gewann internationale Preise. Mit siebzehn ging ihr großer Traum in Erfüllung und sie schaffte die Aufnahmeprüfung an die Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien.

Als weitere prägende Station in ihrem Leben bezeichnet sie das Studium am Queen Elisabeth College of Music in Waterloo, Belgien. Dadurch öffneten sich Türen zu internationalen Festivals. Jede Station hat zur künstlerischen

schen wie menschlichen Entfaltung beigetragen. Mit jedem Aufenthalt kam eine weitere Sprache hinzu, sodass Donka Angatscheva heute fließend sieben Sprachen spricht. Wien ist der erklärte Lebensmittelpunkt der Mutter zweier Töchter, denn „hier darf ich alle künstlerischen Träume ausleben“.

Die Liebe zu Chopin hat sich über die Jahre zu einer kosmischen Seelenverwandtschaft vertieft. In wenigen Wochen veranstaltet Donka Angatscheva zum dritten Mal die Chopin-Gala im Wiener Musikverein. Ihre Mission ist es, das geistige Vermächtnis des Komponisten, sein Streben nach Freiheit, Friede und Völkerverständigung, lebendig zu halten und die Gala zum Ort der Begegnung zu machen, an dem Musik verbindet, tröstet und Hoffnung schenkt.

Im Dezember 2025 wurden Sie als erste Frau zur Präsidentin der Internationalen Chopin-Gesellschaft Wien bestellt. Welche Bedeutung hat diese Ernennung für Sie?

Eine sehr tiefe persönliche Bedeutung. Frédéric Chopin begleitet mich seit meiner frühesten Jugend – nicht nur als Komponist, sondern als geistige Heimat, als Ausdruck von Innerlichkeit, Freiheit und menschlicher Wahrheit. Präsidentin der Internationalen

Chopin-Gesellschaft zu sein ist für mich daher weit mehr als ein Amt: Es ist eine Verantwortung gegenüber seinem Vermächtnis, seiner Musik und den Werten, die sie verkörpert.

Ist damit für Sie ein persönlicher Traum in Erfüllung gegangen und welche Ziele haben Sie sich gesetzt?

Ja, es ist definitiv ein persönlicher Traum in Erfüllung gegangen – kein abgeschlossener, sondern ein lebendiger Traum. Ich sehe diese Aufgabe als Verpflichtung, Chopins Werk lebendig zu halten, Brücken zwischen Generationen, Kulturen und Nationen zu bauen und jungen Künstlerinnen und Künstlern Raum, Inspiration und Perspektive zu geben. Es ist ein Dienst an der Kunst – und eine Aufgabe, die ich mit großer Dankbarkeit, Demut und Leidenschaft übernehme.

Ende März werden Sie im Wiener Musikverein ein Frédéric-Chopin-Gala-Konzert aufführen.

Am 29. März organisiere ich zum dritten Mal im Brahms-Saal des Wiener Musikvereins eine Gala, die Chopin gewidmet ist. Diese Gala liegt mir sehr am Herzen, weil ich zutiefst davon überzeugt bin, dass Menschen seine Musik heute besonders brauchen. Wie Chopin setzen wir uns für Freiheit, Frieden und Völkerverständigung ein. Mit Künstlerinnen und Künstlern ➤





**EIN LEBEN FÜR
DIE MUSIK.**
Donka Angat-
scheva leitet seit
2025 die Kartause
Gaming sowie
die Internationale
Chopin-Gesell-
schaft Wien.

„In der
Musik
finde ich
tiefen
Trost“

aus verschiedenen Ländern wird diese Gala zu einem Ort der Begegnung. Ein Ort, an dem Musik verbindet, tröstet und Hoffnung schenkt.

Wie haben Sie Chopin für sich entdeckt?

Sehr früh. Zunächst ganz still, beinahe scheu. Mein Schlüsselerlebnis waren die Aufnahmen der argentinischen Pianistin Martha Argerich mit der Musik von Frédéric Chopin. Diese Musik hat etwas in mir geweckt, das ich bis dahin nicht kannte. Ich wollte für immer in diese Welt eintauchen und dort bleiben. Dadurch habe ich begonnen, Klavier zu spielen. Es ist dieser Augenblick im Leben, der alles verändert und damit auch mein weiteres Leben geprägt hat. In seiner Mischung aus Sehnsucht, Verletzlichkeit, Stolz und innerer Freiheit spricht Chopin direkt zur Seele.

Wie würden Sie Ihre Liebe zu Chopin heute beschreiben?

Je reifer ich als Musikerin und als Mensch wurde, desto intensiver wurde diese Verbindung. Seine Musik fühlt sich an wie ein Seelenverwandter, der mein Innerstes kennt, ohne dass ich etwas erklären muss. Kein Komponist berührt meine Seele so tief, auf der Bühne steigen mir oft Tränen in die Augen. Weil Schönheit und Wahrheit seiner Musik mich in eine andere Dimension transportieren. In jenen Momenten denke ich nicht, ich fühle nur.

Musik von Frédéric Chopin wird im Englischen als „Perfume of the soul“ bezeichnet. Wie würden Sie die Duftnoten beschreiben?

Die Bezeichnung „Perfume of the soul“ empfinde ich als sehr treffend. Chopins Musik ist wie ein feiner, unsichtbarer Duft: niemals aufdringlich, niemals laut, aber von unglaublicher Präsenz. Es ist ein Duft von Nacht, von Erinne-



PRÄSIDENTIN. Donka mit dem früheren langjährigen Präsidenten der Internationalen Chopin-Gesellschaft, Theodor Kanitzer.



„Ich empfinde die Magie der Bühne als etwas zutiefst Heilendes, zugleich aber auch Rätselhaftes.“

rung, von Briefen, die nie abgeschickt wurden. Etwas sehr Intimes, Zartes mit einer leisen Melancholie, aber auch mit Würde und innerem Leuchten.

Was unterschätzen Menschen oftmals beim Beruf Konzertpianistin, und welche Erwartungshaltungen gibt es gegenüber Pianistinnen?

Oft unterschätzen Menschen, wie viel im Beruf einer Konzertpianistin steckt. Man muss sich ständig beweisen. Besonders in Wien, wo das Publikum sehr verwöhnt ist, schließlich hört es die besten Musiker:innen der Welt. Als

Frau hat man es noch schwerer, weil die Erwartungen viel höher gesetzt werden. Wir müssen auf jeder Ebene glänzen und in allen unseren gesamten Facetten strahlen. Auf der Bühne strahlen, zuhause strahlen und gleichzeitig gut aussehen. Wir sollen alles können: exzellente Musikerinnen sein, Mütter sein, Partnerinnen sein und im gesellschaftlichen Leben präsent sein. Wir sollen immer perfekt sein, und das in jeder Hinsicht. Es wird von uns erwartet, dass wir scheinbar das Unmögliche schaffen.



Mini-Bio

- 1979 Geboren am 1. Jänner in Plovdiv, Bulgarien
- Verheiratet, 2 Töchter
- 1989 Erster Preis beim bulgarischen Klavier-Wettbewerb *Dimitar Nenov*
- 1990 Zweiter Preis beim 8. Internationalen Klavier-Wettbewerb in Salerno, Italien
- Universität für Musik und darstellende Kunst Wien
- Queen Elisabeth College, Waterloo, Belgien
- 2001 Erstes Album *Frédéric Chopin*
- 2003 Erster Preis beim 13. Internationalen Kammermusik-Festival in Thessaloniki, Griechenland (gemeinsam mit Daniela Ivanova)
- 2007 Erster Preis beim 17. Kammermusik-Festival in Thessaloniki (gemeinsam mit dem Trio D'Ante)
- 2011 Gewinnerin des *Young Artist Award* der Foundation Aeschlimann, Schweiz
- 2011 Album *Trio D'Ante*
- 2015 Album *Addinsell, Rota, Piazzolla*
- 2016 Album *Appassionato*
- 2017 Album *Dedication*
- 2025 Goldenes Ehrenzeichen der Republik
- 2025 Künstlerische Leiterin der Kartause Gaming
- 2025 Erste Präsidentin der Internat. Chopin-Gesellschaft Wien

Wie schützen Sie sich, um an Herausforderungen nicht zu zerbrechen?

Es sind gerade diese Herausforderungen, die stark machen und an denen wir über uns selbst hinauswachsen. Ich empfinde die Magie der Bühne als etwas zutiefst Heilendes, zugleich aber auch Rätselhaftes. Auf der Bühne vergesse ich schwierige Momente oder Phasen des Lebens für eine Weile. Es kam schon vor, dass ich vor einem Konzert niedergeschlagen war. Sobald ich aber spiele, spüre ich die Energie. Herz und Seele öffnen sich. Ich fühle mich von der Belastung befreit. In diesen Augenblicken bin ich im Dialog mit Gott. Das Leben als Musikerin ist nicht immer einfach, aber wir sind gesegnet. Wir haben die Fähigkeit, in diesen Momenten alles zu vergessen und in der Musik tiefen Trost zu finden.

Wie viel Zeit müssen Sie mit Fashion, Styling, Schmuck verbringen, um die Erwartungen zu erfüllen?

Heutzutage genügt es nicht, nur schön zu spielen. Man muss vielseitig sein und gleichzeitig etwas Einzigartiges besitzen. Kleidung, Schmuck und Styling gehören zum Gesamterlebnis. Sie ergänzen die Musik auf natürliche Weise, ohne den Mittelpunkt einzunehmen. Ästhetik, Schönheit und Stil gehören für mich untrennbar zur Musik, zur Kunst und zur Bühne, und ich sehe darin eine Chance, die künstlerische Botschaft zu verstärken. Aber man kann es nie allen recht machen. Für manche bin ich zu gestylt, für manche wirke ich unernst. Für manche bin ich zu nett, für manche die Beste und für manche die Schönste. Für manche bin ich alles zusammen. Ich spiele schön, ich sehe gut aus – und ich bin einfach ich selbst. Ich betrachte die Bühne als Gesamtkunst-

werk. Alles, Musik, Interpretation, Erscheinung, fügt sich zu einem harmonischen Ganzen. Ebendieses Gesamtkunstwerk kreiert ein einmaliges Erlebnis zwischen mir und dem Publikum. Vielleicht ist es das, was mich besonders oder außergewöhnlich macht. Die Kombination aus Musik, Persönlichkeit und Ausstrahlung.

Am 8. März ist der Internationale Frauentag. Auf welche Errungenschaften können wir stolz sein, und wo sehen Sie noch Luft nach oben?

Glücklicherweise sehen wir zunehmend mehr Frauen in Spitzenpositionen. Ein Beispiel dafür ist meine Übernahme der Präsidentschaft der Internationalen Chopin-Gesellschaft. Als erste Frau an der Spitze dieser Organisation zu sein, ist ein Beweis, dass die Gesellschaft bereit dafür ist. Frauen an der Spitze bereichern jede Organisation, Gesellschaft und Kultur nachhaltig.

Wie schalten Sie privat ab und was machen Sie zum Ausgleich?

Ich schalte am besten bei Spaziergängen ab. Es mag ungewöhnlich klingen, aber beim Putzen oder Aufräumen ordne ich meine Gedanken. Erst wenn räumlich wie mental Ordnung herrscht, kann ich mich ans Klavier setzen.

Bald beginnt der Frühling. Gibt es bei Ihnen auch so ein Gefühl des Frühlingserwachens? Welche Gefühle löst der Frühling bei Ihnen aus?

Wenn der Frühling kommt, spüre ich eine ganz besondere, sehr positive Energie. Es ist, als würde sich die Welt neu ordnen, sobald die Sonne herauskommt. In diesem Sinne findet auch die Chopin-Gala im Frühling statt. Mit dem Frühling beginnt für Musik und Menschen eine neue Phase des Erwachens.



Feindbild Frau?

Online-Hass gegen Frauen nimmt zu. Wie dieser aussieht und sich äußert, beschreibt Ingrid Brodnig in ihrem neuen Buch *Feindbild Frau*. Wir haben sie zum Interview getroffen und nachgefragt.

TEXT **Sandra Gloning**

ILLUSTRATIONEN **Christina Mühlhöfer/
caroline-seidler.com**

„Wie viel Scheiße kann ein Mensch labern?“, „Wir schieben dich ab“, „Lass dich totficken“, „Du gehörst aufgehängt“, „Mädchen, denk doch mal nach“.

Kaum zu glauben, aber Online-Kommentare wie diese gehören zum Alltag von Politikerinnen. Hass im Netz nimmt zu – besonders gegen Frauen. Das war nicht nur während der Covid-Pandemie ein Problem, als vor allem Expertinnen verfolgt und bedroht wurden. Die österreichische Ärztin Lisa-Maria Kellermayr nahm sich 2022 das Leben, nachdem sie über Monate hinweg massiv bedroht worden war. Per E-Mail hatte ein Mann wiederholt gedroht, sie zu töten. Ein weiterer stand nach ihrem Tod wegen Bedrohung und Hass vor Gericht. Auch seit Beginn des Kriegs in der Ukraine wurden vermehrt Expertinnen angegriffen, wie die *ZEIT* berich-

tet. Frauen wüssten nichts über Krieg, heißt es in den Kommentaren oft. Ebenso häufig sind Aufforderungen, sich „an der Front erschießen zu lassen“, bevor man sich als Frau zu Krieg äußere. Es ist eine Abwertung von Kompetenz, die sich in allen Bereichen der Öffentlichkeit findet. Ein systematisches Kleinreden von Wissen und Erfahrung.

Rückschritt der Frauenrechte

Ingrid Brodnig, Autorin und Journalistin mit Schwerpunkt digitale Öffentlichkeit, hat für ihr neues Buch *Feindbild Frau* umfangreiche Interviews mit Politikerinnen geführt und findet diese Art von Kommentaren äußerst beunruhigend: „2025 bekommen Politikerinnen immer noch Nachrichten, dass Frauen und Politik nicht zusammengehören.“ Einstellungen, die sich längst nicht auf die Online-Welt beschränken. Weltweit ist eine Abnahme der Frauenrechte zu beobachten: UN-Berichte zeigen in fast einem Viertel aller Länder Rückschritte. Auch Umfragen wie die Leipziger Autoritarismus-Studie erfassen seit 2020, wie die Welt Frauen gegenüber kritischer wird.

2024 stimmte etwa ein Viertel der Befragten in Deutschland Aussagen zu, die weibliche Emanzipation ablehnen, in Ostdeutschland sogar mehr als ein Drittel. Dabei geht es etwa um die Frage, ob sich Frauen wieder stärker auf die Rolle als Hausfrau und Mutter konzentrieren sollten oder ob Frauen, die mit ihren feministischen Forderungen „zu weit gehen“, in die Schranken gewiesen werden müssten. Einstellungen, die sowohl online als auch offline spürbar sind. Digitale Gewalt und Hass im Netz werden überwiegend von Männern ausgeübt. Brodnig erklärt: „Ich denke, Frauen werden im Netz auch deshalb so derb angegriffen, weil manche Männer versuchen, den Status quo ➤



zu erhalten. Eine sichtbare, erfolgreiche Frau wird als Gefahr für das bestehende System empfunden, und das wollen viele verteidigen. Wir halten uns als Gesellschaft für gleichberechtigter und aufgeklärter, als wir tatsächlich sind.“

Vergewaltigungsdrohungen

Obwohl auch Männer von Online-Übergriffen betroffen sind, unterscheiden sich die Angriffe deutlich. „Wenn ich einer Frau richtig Angst einjagen möchte, dann drohe ich mit Vergewaltigung“, sagt Brodnig. „Sexuelle Gewalt ist historisch eine Methode zur Unterdrückung von Frauen.“ Jede dritte Frau in Österreich hat selbst Gewalt erlebt, darunter auch sexualisierte Gewalt. Viele wissen, wie sich diese Angst anfühlt, und das seit einem jungen Alter. In *Feindbild Frau* berichtet eine Politikerin, dass sie in jungen Jahren vergewaltigt wurde. Jede Drohung, jeder Kommentar in diese Richtung wirft sie zurück in diesen Moment.

Eine Untersuchung der TU München in Kooperation mit HateAid zeigt, dass sich Bedrohungen geschlechtsspezifisch unterscheiden: Fast ein Viertel der betroffenen Frauen gab an, bereits mit sexueller Gewalt oder Vergewaltigung bedroht worden zu sein, bei Männern waren es lediglich drei Prozent. Ein Bericht im Auftrag der OSZE-Beauftragten für Medienfreiheit stuft Online-Vergewaltigungsdrohungen ausdrücklich als geschlechtsbasierte Gewalt gegen Frauen ein. Der rechtliche Schutz vor dieser Form digitaler Gewalt ist jedoch bislang lückenhaft. Häufig werden keine konkreten Taten angedroht, sondern sexuelle Gewaltfantasien formuliert – gegen diese bietet das österreichische Recht kaum Schutz.

„Unsere Gesetze wurden nicht mit Blick auf geschlechtsspezifische Unterschiede in digitalen Zeiten gemacht und schützen Frauen daher nicht ausreichend vor den Erfahrungen, die sie nun häufiger machen“, sagt Brodnig. Auch die



ZUM BUCH
*Feindbild Frau –
 Wie Politikerinnen im
 Netz bedroht, beleidigt
 und verdrängt werden –
 und was wir alle da-
 gegen tun können.*

Autorin Ingrid Brodnig ist
 Expertin für die gesell-
 schaftlichen Auswirkungen
 von Digitalisierung und
 Debattenkultur.



Regeln der Online-Plattformen haben sich verändert. Auf X (chemals Twitter) gibt es unter Elon Musk deutlich weniger Regeln gegen Hassrede. Auch Facebook und Instagram haben Schutzbestimmungen zurückgenommen. So wurden 2025 Richtlinien aufgehoben, die es untersagten, Frauen als Haushaltsobjekte zu bezeichnen – eine Entwicklung, die Brodnig mit politischen Verschiebungen in den USA in Verbindung bringt.

Verlorene Stimmen

Doch was passiert, wenn die Gewalt im Netz zunimmt und Frauen zunehmend bedroht werden? „Ich habe mit Politikerinnen in Deutschland und Österreich gesprochen“, sagt Brodnig. „Es gibt Fälle, da werden Betroffene selbst vorsichtiger, eine Abgeordnete zieht etwa einen Redebeitrag zurück aus Sorge vor weiteren Repressionen. Die große Gefahr ist, dass Frauen die Politik ganz verlassen. Das hat direkte Auswirkungen auf die Demokratie.“ Kommentare und Drohungen hinterlassen Spuren: Frauen posten weniger, meiden bestimmte Themen oder schauen sich im Alltag bewusster um.

Dabei geht es nicht nur um ihren eigenen Schutz, sondern auch um den ihrer Familien. Gerade bei Frauen werden Angehörige häufig in Gewaltfantasien miteinbezogen. „Die meisten Drohungen werden nicht umgesetzt“, sagt Brodnig. „Aber Betroffene können ja oft nicht einschätzen, ob es doch jemand ernst meint.“ Zudem verändert Hass im Netz auch die Art, wie wir miteinander sprechen: „Wir leben nicht in einer Welt, in der Menschen zwischen online und offline unterscheiden. Es gibt einen Lerneffekt. Je öfter solche Umgangstöne gelesen werden, desto normaler erscheinen sie.“

Macht für alle

Schreiben Männer diese Kommentare bewusst, um Frauen zum Schweigen zu bringen, ihnen Angst zu machen und sie aus dem öffentlichen

**„Wir leben nicht in einer Welt,
 in der Menschen zwischen online
 und offline unterscheiden.“**

Raum zu drängen? Das glaubt Brodnig nicht. „Ich denke, dass viele gar nicht reflektieren, welche gesellschaftlichen Geschlechterbilder darin stecken. Es geht vielmehr um das Gefühl, über diese Frau verfügen zu können – um einen grundsätzlichen Besitzanspruch.“

Was braucht es, damit sich dieser Raum verändert? Brodnig fordert vor allem rechtliche Anpassungen, die die spezifischen Gefahren für Frauen, etwa Vergewaltigungsdrohungen, stärker berücksichtigen. „Außerdem ist wichtig, dass die Justiz versteht: Solche Fälle sollen nicht liegen gelassen werden. Für eine betroffene Politikerin macht es einen Unterschied, ob eine Pornoszene, in die ihr Gesicht eingefügt wurde, neun Stunden oder neun Tage online ist. Der Schaden ist enorm.“ Gleichzeitig appelliert sie an die Gesellschaft: „Wir haben alle ein bisschen Macht. Es kann einen großen Unterschied machen, wenn Betroffene spüren, dass sie nicht allein sind und wir auf ihrer Seite stehen.“

book CLUB

LITERATUR IM MÄRZ

VON Claudia Hubmann



Vertrackt

Schlimm genug, bei einem Unfall ein Bein zu verlieren. Schlimmer noch, dass sich Viola Becker an nichts erinnern kann. Zurück zuhause passiert Merkwürdiges: Laptop und Krücken verschwinden, die Pflegerin ist abweisend, ihr Mann oft nicht dort, wo er sein sollte, wie Viola mittels winziger GPS-Tracker herausfindet. Ist sie paranoid – oder in Lebensgefahr?

Das Signal von Ursula Poznanski, Knauer 2026, ca. 25,50 Euro



Über die Autorin: Ursula Poznanski schreibt Jugendbücher und Thriller für Erwachsene, die regelmäßig ganz oben auf den Bestsellerlisten landen. Sie lebt in Wien.



Lügendegebäude

Natalies Ex-Freunde, allesamt toxisch, alle drei tot. Und Natalie war zufällig immer in der Nähe. Ihre Blackouts machen das Ganze noch undurchschaubarer. Ist James, der vierte, jetzt endlich der Richtige? Oder biegt sich Natalie die Wirklichkeit zurecht, um zu bekommen, was sie braucht?

The Exes von Leodora Darlington, übersetzt von Conny Lösche, Insel 2026, ca. 25,50 Euro



Was wirklich zählt

Bo ist 89, seine Frau im Pflegeheim, sein Gedächtnis auch nicht mehr das, was es einmal war. Sohn Hans kommt nur sporadisch vorbei, bleibt der Hund, der Bo noch Halt (und Freude) gibt. Sehr behutsam schildert Ridzéns Debüt aus Bos Perspektive, wie zerbrechlich das Leben ist. Inspiriert von den Tagebüchern ihres Großvaters.

Wenn die Kraniche nach Süden ziehen von Lisa Ridzén, übersetzt von Ulla Ackermann, btb 2026, ca. 25,50 Euro



Jedes Mittel recht

Das perfekte Haus hätte Margo gefunden, jetzt muss sie nur noch den Zuschlag bekommen. Und dafür ist ihr fast alles recht. Ein bisschen Stalking, ein kleiner Hausfriedensbruch, eine minimale Erpressung. Das Verstörende: Man kann Margos Handlungen ziemlich gut nachvollziehen.

Tödliches Angebot von Marisa Kashino, übersetzt von Sybille Uplegger, Ullstein 2026, ca. 18 Euro



Wehrhaft

Boxerinnen im 18. Jahrhundert, Suffragetten mit Jiu-Jitsu-Kenntnissen, eine Bürgerinnenwehr in Indien, die Vergewaltiger verprügelt. Beispiele für „physischen Feminismus“, die Reporterin und Autorin Andrea Böhm hier aus der Vergangenheit holt. Sehr genau recherchiert, spart auch Ambivalenzen weiblicher Gewaltausübung nicht aus.

Fighting Like A Woman von Andrea Böhm, Rowohlt 2026, ca. 25,50 Euro

1 Nordic Noir

Mit Harry Hole hat Jo Nesbø einen der bekanntesten Ermittler des Genres kreiert. Eine erste Filmadaptierung mit Michael Fassbender floppte. Klappt's auf Netflix besser?

Jo Nesbø's Detective Hole, ab 26. 3. auf Netflix

2 Detektiv spielen

Young Sherlock ist Guy Ritchies rasante Version von Sherlock Holmes' Studen-
tenzeit in Oxford. Auch mit dabei: Holmes' spätere
Nemesis Moriarty.

Young Sherlock, ab 4. 3. auf Prime Video

3 Skalpell bitte!

Dr. Kay Scarpetta hat Millionen Fans, darunter auch Nicole Kidman. In *Scarpetta*, nach Patricia Cornwell, klärt sie als Gerichtsmedizinerin Kriminalfälle.

Scarpetta, ab 11. 3. auf Prime Video



7 Mord unter Freundinnen

Stories rund um unsympathische Frauen sind ein spannender Mikrotrend im Serienuniversum. Neuestes Beispiel: *Imperfect Women* mit Elisabeth Moss, Kerry Washington, Kate Mara.

Imperfect Women, ab 18. 3. auf Apple TV



4 Tödliches Dilemma

Owen (Nikolaj Coster-Waldau) bleibt nur am Leben, wenn er Ehefrau Hannah (Jennifer Garner) und Tochter Bailey (Angourie Rice) nie widersieht.

The Last Thing He Told Me
Staffel 2, auf Apple TV

5 Premiere!

Erstes deutschsprachiges HBO-Original. Die Heist-Serie *Banksters* – ein braver Banklehrling wird kriminell – ist von den Machern von *4 Blocks* und beruht auf wahren Begebenheiten.

Banksters, auf HBO Max

6 Mega-Monster

Für alle, die Godzilla, Kong, Mothra und anderen Titanen gern beim Fighthen zusehen und wissen wollen, wer im Hintergrund die Fäden zieht.

Monarch Staffel 2, ab 27. 2. auf Apple TV

watch LIST

STREAMING IM MÄRZ

VON Claudia Hubmann



8 Comeback des Monats

Well hello, Tommy Shelby! Cillian Murphy kehrt 1940 ins zerbombte Birmingham zurück und wird prompt in geheime Kriegsmissionen verwickelt.

Peaky Blinders: The Immortal Man, ab 20. 3. auf Netflix



10 System Schule

Engagierte Lehrerin kämpft nach Diebstahl in der Klasse um Gerechtigkeit – und gegen übermächtige Strukturen. *Das Lehrerzimmer* von İlker Çatak, 2023 zu Recht oscarnominiert!

Das Lehrerzimmer, auf Arte



9 Money Money

Industry ist ein Hochgeschwindigkeitsmix aus *Succession*, *Billions* und *Euphoria*, nur leider nicht so bekannt. Alle Staffeln, auch die aktuelle vierte, zum Aufholen.

Industry, jetzt bei HBO Max

MADITA

Der Verein steht für eine Welt, in der Frauen mutig, authentisch und verbunden sind und gemeinsam ihre Stimmen erheben. Gegründet 2023 von Yvonne Poul und Regine Eitelbö, setzt sich Madita für die Stärkung von Frauen und ihren Communities ein und realisiert Bildungsprojekte mit Kindern und Jugendlichen. Im Zentrum stehen Gleichstellung, Menschenrechte, Persönlichkeitsstärkung und Empowerment.

TERMIN: 8. März 2026, 11.00–12.30 Uhr, Wiener Staatsoper (Live-Übertragung: ORF 3)

TICKETS: 35 Euro

WEBSITE: women-rise.at

INSTAGRAM: @women_rise_at



DREAMTEAM.

Von links: Christine Klimaschka, Yvonne Poul, Regine Eitelbö (Madita) und Christina Kaiser, die mit Rise erstmals die Staatsoper am Internationalen Frauentag bespielen.

Am Weltfrauentag wird die Staatsoper zur Bühne weiblicher Solidarität. Rise! – Women's Voices for Change ist ein Akt der Sichtbarkeit. Initiiert vom Verein Madita und getragen von einem Kreis engagierter Förderinnen, versammeln sich am 8. März 2.000 Frauen in der Wiener Oper. Sie kommen allerdings nicht, um zuzuhören. Unter der musikalischen Leitung von Sängerinnen und Musikerinnen unterschiedlicher Genres – von Christina Stürmer, Lidia Baich und der iranischen Musikerin Mahtab Maskani über Sängerin Anika Vavić, Ilia Staple (Sopran), Ella Feldmeier (Mezzosopran) bis Mariko Hara (Bratschistin) – wird gemeinsam gesungen, um Teil eines kollektiven Klanges zu werden. Rise! will Stimme für jene Frauen sein, die –

Gemeinsam gehört werden

Wenn 2.000 Frauen in der Staatsoper ihre Stimme erheben, ist das mehr als ein Konzert.

VON **Nicole Adler**

noch – keine Stimme haben. Weil ihre Geschichten nicht gehört werden. Weil sie keine Lobby oder Bühne haben. Oft patriarchal instrumentalisiert, von monetären Zwängen, Dauerbelastung, Gewalt und den täglichen Herausforderungen ausgelaugt und überfordert.

In einer Gesellschaft, die Öffentlichkeit oft über Lautstärke und Zuspitzung organisiert, setzt das gemeinsame Singen auf etwas anderes: auf Abstimmung, auf Zuhören, auf Verschiedenheit. Der entstehende Klang ist weder perfekt noch homogen, sondern vielstimmig. Es geht um das gemeinsame Erleben der Stimme, im Wissen, nicht allein zu sein – und genau darin liegt auch das politische Statement.

Als Benefizveranstaltung unterstützt Rise! Frauenprojekte der Caritas.

caritas-wien.at

„Der Verein Madita ist stolz, in der Wiener Staatsoper eine karitative Veranstaltung zu organisieren, die es ermöglicht, ein lautes und deutliches Zeichen zu setzen und konkret etwas zu bewirken.“

Yvonne Poul, Gründerin Verein Madita

FEMALE EMPOWERMENT

First Lady reloaded

Während Zohran Mamdani die politische Landschaft New Yorks als Bürgermeister neu formt, richtet sich der Blick zunehmend auf seine Ehefrau Rama Duwaji, die Stil und Rolle der First Lady neu definiert.



Sie ist Künstlerin und Illustratorin. Ihr Werk ist zutiefst persönlich, oft politisch, verwurzelt im Erzählen von Geschichten über Diaspora, Vertreibung und weibliche Erfahrung. Im April teilte sie einen Beitrag mit dem Titel *Art in Times of Crisis*, in dem sie offen über Erschöpfung sprach, über ein „turbulentes“ Leben in New York City – und über ihre Überzeugung, dass Kunst nie neutral ist. „Art is inherently political“, schrieb sie. Ein Satz, der nicht nur ihr Werk, sondern nun auch ihre öffentliche Rolle prägt. Von Accessoires bis Abendgarderobe: Der Stil einer First Lady erzählt stets eine Geschichte – über Macht, Haltung und Prioritäten. Michelle Obama widmete dem ein ganzes Buch, Melania Trump wechselte ihre Designer parallel zur geopolitischen Ausrichtung ihres Mannes.

Die neue First Lady von New York setzt nun ein anderes Zeichen. Duwajis erste offizielle Auftritte griffen konsequent auf ihre eigene Ästhetik und eigenen Werte zurück. Sie trug Vintage-Stücke und Arbeiten unabhängiger

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.

Rama Sawaf Duwaji wurde 1997 in Houston, Texas geboren. Seit 2025 ist sie mit Zohran Mamdani verheiratet, der im November 2025 zum Bürgermeister von New York City gewählt wurde.

Designer:innen. In den Mode-Credits tauchte eine sonst seltene Anmerkung auf: „On loan“ – ausgeliehen. Ihre Stylistin Gabriella Karefa-Johnson meint, Duwaji brauche eigentlich kein Styling. Sie sei gebeten worden, ihr dabei zu helfen, ihre Weltanschauung in Mode zu übersetzen. Also tat Karefa-Johnson, was gute Stylist:innen tun: Sie mietete Stücke aus Archiven oder kaufte gezielt bei unabhängigen Labels. So trug Rama einen gemieteten Vintage-Wollmantel von Balenciaga, Ohrringe von New York Vintage sowie Boots der Londoner Marke Miista. Oder einen schokobraunen Mantel mit Kunstfellbesatz der palästinensisch-libanesischen Designerin Cynthia Merhej – ein klares politisches Statement. „Königlich auf die puntigste Art“, wie Karefa-Johnson es formulierte. „Ramas Entscheidung, Vintage-Ohrringe aus den 1980er-Jahren zu tragen, war bedeutungsvoll“, sagt Shannon Hoey, Gründerin von New York Vintage. „Indem sie mietete statt kaufte, gab sie einem Archivstück neues Leben – und setzte zugleich ein Zeichen für Nachhaltigkeit.“ Für Karefa-Johnson ist entscheidend, dass die Looks Rama Duwaji authentisch widerspiegeln: ihre Liebe zu Secondhand, zu kleinen Läden. Duwaji bringt eine gefestigte Identität mit – eine eigene Karriere, klare Werte, politische Haltung. Dass von Beginn an offen über Mieten und Leihen gesprochen wurde, ist zeitgemäß – und strategisch klug. Es entzieht Vorwürfen den Boden, sie würde hochpreisige Luxusmode tragen – gerade angesichts der Tatsache, dass ihr Mann demokratischer Sozialist ist.

Sie sei die neue Jacqueline Kennedy, heißt es. Andere vergleichen sie mit Audrey Hepburn. Das Internet ist verliebt. Duwajis Social-Media-Reichweite explodierte – von rund 200.000 Follower:innen auf über 1,2 Millionen. Und natürlich gab es auch Rumor um ihre Outfits. Als Künstlerin, als moderne muslimische 28-jährige Frau steht Rama Duwaji vor einer Aufgabe, die viel größer ist, als sich gut zu kleiden: Sie fordert das klassisch-amerikanische Bild der First Lady heraus – inhaltlich wie visuell.

Balsam für alles

Die einen lieben ihre 12-Step-Beautyroutine. Die anderen wollen so wenig wie möglich im Badezimmer herumstehen haben und schwören auf Multitasking-Tausend-sassas. Ein Produkt, viele Anwendungsbereiche. Der Malin+Goetz All-Purpose Moisture Balm zum Beispiel pflegt trockene Lippen, Nagelhaut und Ellbogen, glättet fliegende Haare und Haarspitzen, ist Make-up-Grundierung, Nachtmaske, Augenbrauenpflege u.v.m.

Über niche-beauty.com



EASY! Beim Anwenden schmilzt der reichhaltige Balsam zum leichten trockenen Öl, ohne Rückstände.



GUTER STOFF

Mit der Denim-Kollektion verleiht Chanel einem ikonischen Stoff neuen Ausdruck: Make-up. Leuchtende Blautöne, pudriges Rosa, schimmerndes Gold und Silber für Augen, Lippen und Nägel – eine gute Kombination. Besonderer Hingucker ist das Rouge Coco Flash „Baby Blue“: ein perlmuttartiger Lipbalm mit blauen Reflexen.

51 Euro, chanel.de

Kein Durchschnitt

Der Bob liegt auch dieses Frühjahr voll im Trend.

Ob kurz oder kürzer, mit oder ohne Fransen, glatt oder gewellt – ein cooler Schnitt, der nie in die Jahre kommt.



tested
& loved
by Pia

DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS: Beschrieben wird der Sofort Make-Up Entferner von Feel Free als „hochwirksamer sowie gleichzeitig milder Make-up Entferner“ – und das ist er tatsächlich. Keine rote, gereizte Haut, kein Rubbeln – er reinigt easy und fettfrei. Für mich ein geniales Produkt, dem ich seit Jahren treu bin.

6,99 Euro*

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

3
sind ein Trend



Hightech für die Haut

Die Formulierungen von Bodylotions werden immer raffinierter, wenn es um straffe und glatte Haut geht.

1| SAUERSTOFF. Die Q10 Straffende und Energetisierende Body Serum Lotion von Nivea steigert den Sauerstoffgehalt der Hautzellen, 15,99 Euro*

2| SPANNUNG. Die Collagen Fit Body Cream von Biotherm sorgt für einen schönen Glow und steigert die Kollagenproduktion, ca. 45 Euro, biotherm.de

3| GAMECHANGER. Die Replasty Age Recovery Body Cream von Helena Rubinstein reduziert Trockenheit, Cellulite und Erschlaffung und verbessert die Spannkraft der Haut, 200 ml, 215 Euro, helenarubinstein.at



DEMASKIERUNG

Die Hydro Firming Mask von Dr. Jart+ ist erst milchig, dann durchsichtig – ein Zeichen dafür, dass hydrolysiertes Kollagen und Hyaluronsäure ihre Arbeit getan haben. Während die Wirkstoffe tief in die Haut einziehen, verabschiedet sich die Maske diskret und hinterlässt pralle, straffe Haut mit gesundem Glow. Es ist klinisch erwiesen, dass sie bei regelmäßiger Anwendung die Haut strafft und sichtbar feine Linien glättet.

10 Euro, in Parfümerien erhältlich.

Schöne Zahlen



Über 20,5 Millionen nichtchirurgische und ca. 17,4 Millionen chirurgische ästhetische Eingriffe wurden weltweit im Jahr 2024 durchgeführt. Am populärsten: die Lidstraffung. Auf Platz zwei steht die Liposuktion (Fettabsaugung) und auf Platz drei die Brustvergrößerung (Anm.: Zahlen für 2025 waren bei Redaktionsschluss noch nicht verfügbar).

Mikropause

Studien bestätigen, dass das Mittagsschläferl mehr als gesund ist. Kurze Pausen von 10 bis 20 Minuten wirken wie ein körperlicher und mentaler Neustart mitten am Tag. Sie verbessern die Aufmerksamkeit, aktivieren das Kurzzeitgedächtnis und heben die Stimmung. Sie helfen, Stress abzubauen und den Körper aus der oft anhaltenden Alarmbereitschaft zu holen.

Aber: Mehr als eine Stunde Mittagsschlaf oder ein Schlummern am Nachmittag können kontraproduktiv wirken, da das den Nachtschlaf stört.



**Bipa
Expertinnen-
Tipp**



Lässt der Terminkalender keine Mikropause zu, kann man mit B12 und Magnesium den Energiestoffwechsel ankurbeln.

Michaela P.

ZITAT

„Frauen werden dazu gedrängt, dünn, sexy, begehrenswert und perfekt zu sein. Ich war es leid, ständig beurteilt zu werden.“

Alicia Keys (Sängerin)

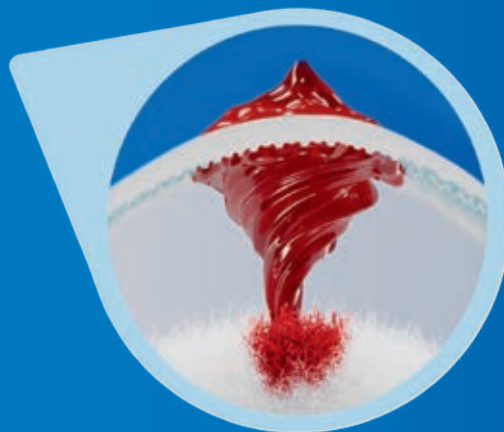


always

NEU

Nahezu

KEIN Körperabstand
KEIN Auslaufen
KEINE Nässe



SMART CONTOUR

Passt sich lückenlos deinem Körper an, um das Auslaufen von Blut zu verhindern.



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

Pretty Pistachio

Ein zarter Farbtupfer am Auge ist im Frühling Pflicht. Mit einem Hauch Pistazie – ob als Eyeliner oder Lidschatten – bringen wir jetzt Frische in unseren Look.

GLOW UP.

Ein wisch- und wasserfestes, gleichzeitig zart schimmerndes Grün hinterlässt der Pearl Shimmer Eyeliner von Look by Bipa, 3,99 Euro*

GIMME MORE.

Smokey Eyes gewünscht? Der Cream Lidschatten Stick von Look by Bipa zaubert sie von zart bis farbtintensiv, 3,99 Euro*

LIGHTS ON.

Strahlende Akzente setzt man mit dem Eyeshadow Mono in Emerald Whisper von Look by Bipa, 2,49 Euro*

Lieblingsfarbe? Grün!

Dem knackigen Grün von Pistazien sagt man in der Farbpsychologie Optimismus, Hoffnung, Harmonie, Frische und Neuanfänge nach. Hört sich, wie wir finden, gut an. Weshalb unser Beautycase ein Upgrade in dieser frischen Grün-Nuance verdient hat. Lidschatten, Eyeliner, Kajal, sogar Mascara – sie alle machen den Beauty-Trend jetzt mit.

How to

Für einen Understatement-Look greift man zu Concealer, um Augenschatten auszugleichen, und tuscht die Wimpern in Pistazie. Als Verstärkung den oberen Wimpernkranz mit einem Eyeliner in Grün nachziehen – oder die untere Wasserlinie mit Kajal betonen. Den Total-Look erzielt man durch pistaziengrüne Smokey Eyes: Unterer Wimpernkranz und das obere bewegliche Lid werden dazu mit Eyeshadow schattiert.

Spring Skin

**BEST
OF...
PFLEGE**

Anstelle von reichhaltigen Cremes brauchen wir im Frühling mehrere ultraleichte Feuchtigkeitsstufen. Durch sogenanntes Layering gelangt man easy zu einem sattem Hautgefühl.

SCHUTZSCHILD. Jede Menge Antioxidantien und hoher Sonnenschutz stecken in der Daily UV-Cream 50+ von Bi Care Experts, 5,99 Euro*

TROPFEN. Mit Duo-Hyaluron und Snow Mushroom spenden die Moisture Serum Drops von Weleda langanhaltend Feuchtigkeit, 10,99 Euro*

NATÜRLICH. Mit der Kraft von Aloe Vera und Hyaluron pflegt die Aqua Augencreme von Bi Good die zarte Haut, 3,99 Euro*

ERFRISCHEND. Sensible Haut freut sich über den beruhigenden Effekt des Hoci Spray von A.N.D. Beauty, 16,99 Euro*

Frühling auf der Haut

Endlich, dicke Wintersachen machen luftiger Kleidung Platz, die unsere Haut atmen lässt. Damit sie das auch genießen kann, heißt es jetzt Pause machen für reichhaltige Cremes und ölige Essenzen. Mit steigenden Temperaturen wird die Talgproduktion aktiviert, schwere Cremes können die Poren verstopfen und zu Pickelchen führen. Am besten bis zum nächsten Herbst im Kühlschrank aufbewahren.

How to

Mit milder Reinigung und leichten Peelings abgestorbene Hautzellen entfernen, so wirkt die anschließende Pflege besser. Auf die gereinigte Haut einen milden Toner auftragen, auf der noch feuchten Haut ein feuchtigkeitsspendendes Serum verteilen. Morgens mit Vitamin C als Schutz, abends mit Niacinamid zur Beruhigung. Tagsüber noch ein Fluid mit UV-Schutz und am Abend eine leichte Pflegecreme auftragen.

**BEST
OF...
HAARE**

Air Dry Hair

Der Trend zu luftgetrocknetem Haar bekommt ein Upgrade. Leave-ins, Curl Creams und Anti-Frizz-Seren perfektionieren die natürliche Textur ganz ohne Föhn und Hitzestyling.

GUTE BASIS.
Mehr Glanz, leichte Kämmbarkeit und einen herrlich-sinnlichen Dat-telgeruch verbreitet der Hair Primer Sticky Dates von Lush, 21 Euro, lush.com



ERFRISCHUNG.
Trockenshampoo 6in1 von Bi Care sorgt in Sekundenschnelle für frisches Haar mit Volumen und bietet UV-Schutz, 2,49 Euro*



OHNE AUSSPÜLEN. Mit Bio-Orangenschalen-Extrakt und Bio-Aloe-Vera pflegt die Leave-in Haarmilch von Bi Good das Haar, ohne zu beschweren, 2,99 Euro*



Nicht zu heiß!

Mit dem März steht der Frühling vor der Tür und mit ihm der sogenannte „Fellwechsel“ – die Haare gehen aus. Jetzt heißt es bei Pflege und Styling auf Schon-gang zu schalten. Ergo den Föhn – wenn überhaupt – auf Sparflamme laufen zu lassen und Hitzestyling-Tools wie Glätt-eisen und Lockenstab zu verstauen. Wichtig für unser Haar sind jetzt die richtigen Pflege- und Stylingprodukte.

How to

Nach der Haarwäsche ein haarwuchs-stimulierendes Tonic sanft mit den Fingern einmassieren. Danach ein Leave-in-Pflegeprodukt in Längen und Spitzen auftra-gen und mit einer Bürste gleichmäßig ver-teilen. Das Haar an der Luft trocknen lassen – für Wellen und Locken gerne mit Papilot-ten & Co. Für mehr Definition ein Styling-produkt verwenden. Mehr Ansatzvolumen schafft man mit etwas Trockenshampoo.



maxima

Top-Themen in
*Beauty, Fashion,
Wellbeing
und Lifestyle*

Plus: Gewinnspiele

**Auch auf
maxima.at**



Jeden Monat neu
Exklusiv bei BIPA

beauty

ALL OVER.
Zartes Rosa
auf Lippen
und Lidern –
ein durchaus
imposanter
Look.

BEAUTY Trends

**Spring/
Summer
2026**

Der Sommer präsentiert sich
reduziert, aber effektiv:
Pastell auf den Lidern,
Lippen in vielfältigen Rosa-
tönen, dezente Silberakzente
und zurückhaltender Eyeliner.
Dazu natürliche Wellen
und Sixties-Vibes.

VON Pia Prilhofer



ELISABETTA FRANCHI

pink lips

Zum quasi immer aktuellen Rot meldet sich diese Saison die kleine Schwester: Wir tragen jetzt Rosa, in all seinen Nuancen – von Himbeere und Fuchsia bis zu Altrosa und Puderrosa. Dabei können die Töne mal kräftiger, mal dezenter ausfallen.



ADAM-LEENAERDT



CHLOE



ZIMMERMANN



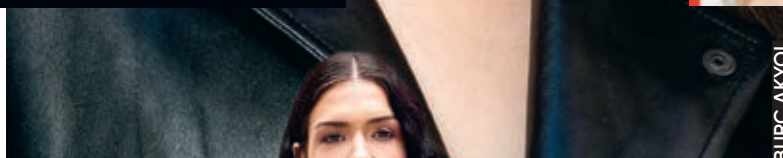
- 1 SEMI-MATT.** Lasting Perfection Matte Lipstick 500 von Manhattan, 7,99 Euro*
- 2 HÄLT.** Superstay Teddy Tint Lippenstift Skinnydip von Maybelline, 12,99 Euro*
- 3 PFLEGEN.** Color Riche Lippenstift Rose Tendre von L'Oréal Paris, 16,49 Euro*



ADAM LEENAERDT

blush

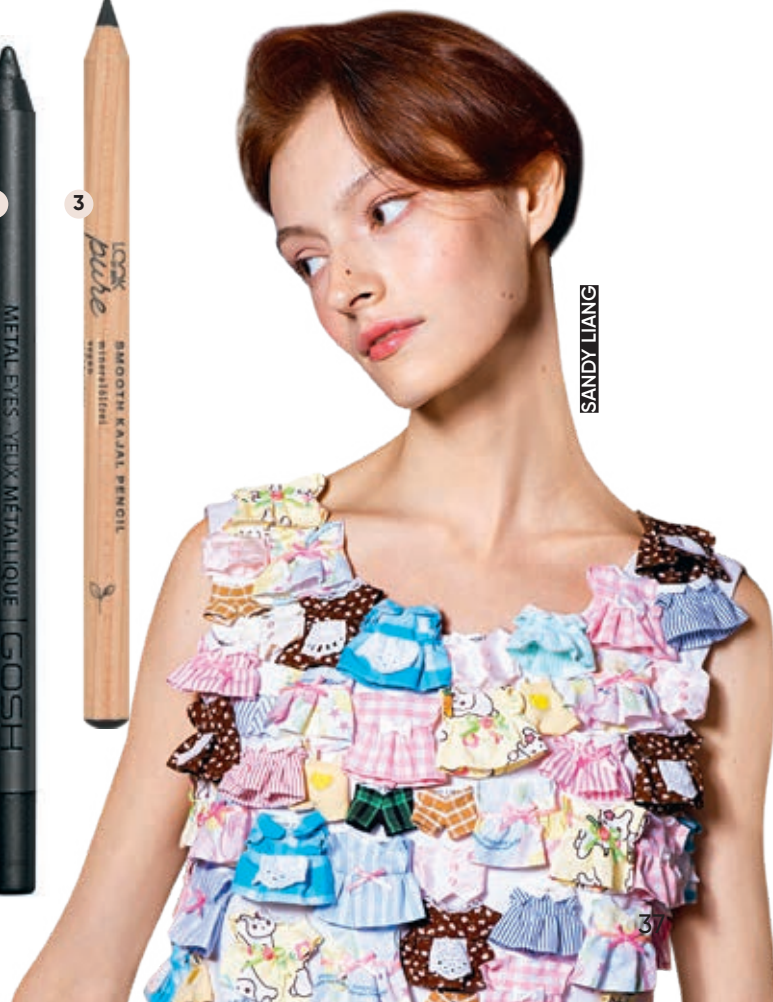
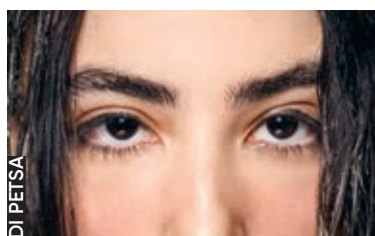
Im Sommer 2026 ist Blush, vor allem Cream Blush, ein zentraler Beauty-Trend. Der Fokus verschiebt sich von reinem Konturieren hin zu einem gesund wirkenden, frischen Teint, der an sonnegeküsste Wangen erinnern soll. Aufgetragen wird teilweise aber auch all over.



- 1 PIGMENTIERT.**
Melting Cream Blush
Nicole von Look by Bipa, 3,99 Euro*
- 2 FEUCHTIGKEIT.**
Miracle Pure Infused
Cream Blush von Max
Factor, 12,99 Euro*
- 3 MIT SCHWAMM.**
Matte Blush Up
Cream Blush von
Gosh, 14,99 Euro*

SMUDGED LINER

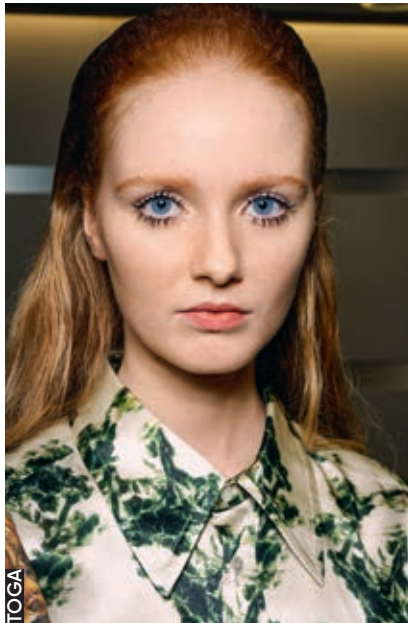
Cool, lässig unaufgeregt – der Eyeliner versprüht jetzt ein wenig Rock- und 90s-Feeling. Die Line wird diese Saison nicht zu exakt gezogen – es ist eine weiche Variante, die alleine schon durch die Verwendung des Must-have-Tools Kajal garantiert ist.



1 SCHATTIERT. Pencil von La Biosthetique, 24,50 Euro, labiosthetique.at

2 CREMIG-WEICH. Metal Eyes Kajal Hematite von Gosh, 9,99 Euro*

3 HOCHPIGMENTIERT. Smooth Kajal Stift von Pure Look by Bipa, 2,49 Euro*



1 WISCHFEST.

Mascara The Colossal 36h Black von Maybelline, 9,49 Euro*

2 MEHR HAAR.

Lash Lover Lashes von GirlGotLashes, 36,90 Euro**

3 UNTERLIDER.

Press On Pre-Glued Underlash Extensions von Ardell, 9,99 Euro*

RETRO LASHES

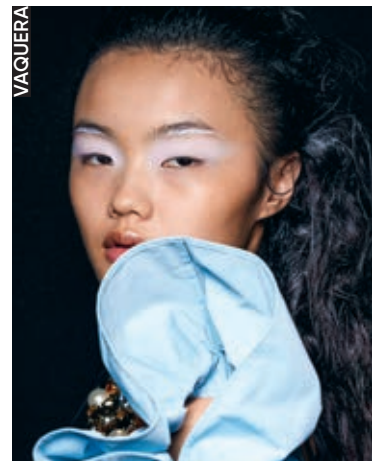
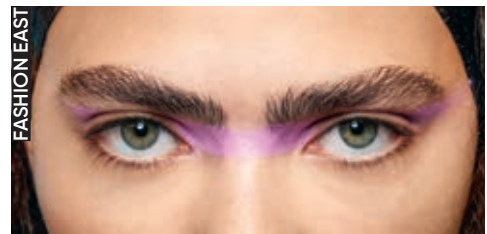
Fliegenbeine – der Wimperntrend aus den 60ern, bei dem die Wimpern durch exzessives Tuschieren absichtlich verklumpt werden – sind zurück. Kleiner Unterschied: In dieser Saison werden nicht nur die eigenen, sondern auch die falschen Wimpern bearbeitet.





pastel eyes

Die sommerliche Farbpalette reicht von zartem Rosa und Lila über sanftes Grün bis hin zu Babyblau. Aufgetragen wird nicht nur am beweglichen Lid, sondern mitunter bis zu den Augenbrauen oder einfach rund um das gesamte Auge.



1 SO BLUE.

Lidschatten Mono Blue Aura von Look by Bipa, 2,49 Euro*

2 PRÄZISE.

Creamy Eyeshadow Stick 050 von Look by Bipa, 3,99 Euro*

3 UNITED COLORS.

Reloaded Palette Sugar Pie von Revolution, 8,49 Euro*





ANDREW KWON



CARDIN



1

1 WASSERFEST. Epic Ink Liner Jeanz Glitz flashy flare von NYX Professional Make up, 11,99 Euro**

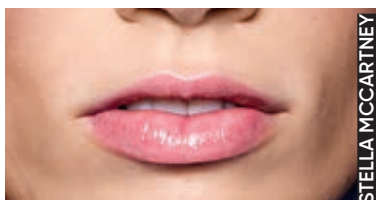
2 FINISH. Jelly Jewels Glitter Eyeshadow Topper 01 von Essence, 3,99 Euro*



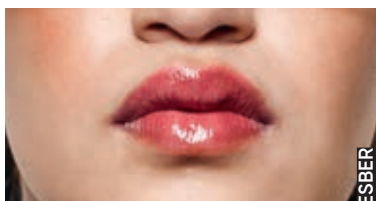
2

silver

Silber versprüht kühle, moderne Frische mit futuristischer Eleganz. Wir tragen es jetzt punktuell oder auch großflächig. Silberfarbene Akzente als glänzendes Highlight zum Beispiel in den inneren Augenwinkeln. Oder als All-over-Variante über das gesamte Lid.



STELLA MCCARTNEY



ESBER



BALMAIN



PASQUALETTI

1 HOCHGLANZ.

Glossin' Glow Tinted Lip Oil Keep It Juicy von Catrice, 4,29 Euro*

2 PFLANZLICH.

Natural Lipgloss Flamingo von Benecos, 4,99 Euro*

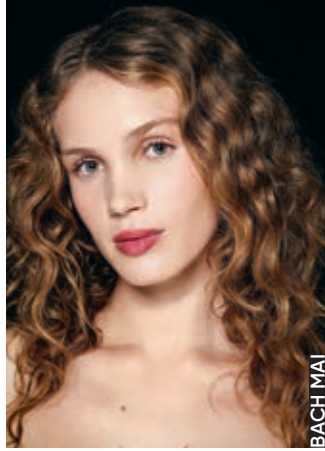


1

2

OILY LIPS

Dieser Look setzt auf glänzende, gesund wirkende Lippen mit einem öligen, aber gepflegten Finish. Dabei geht es um mehr als klassischen Gloss: Leichte Öl-Elixiere oder Lip-Oils sorgen für Lichtreflexe, Tiefe und einen 3D-Effekt, ohne klebrig zu wirken.



1 BALI-LOOK.

Refreshing Curl Spray von Bali Curls by Hank Ge, 9,99 Euro*

2 TOOL-TIME.

Easy Deep Waves von Babyliss, 79,99 Euro**

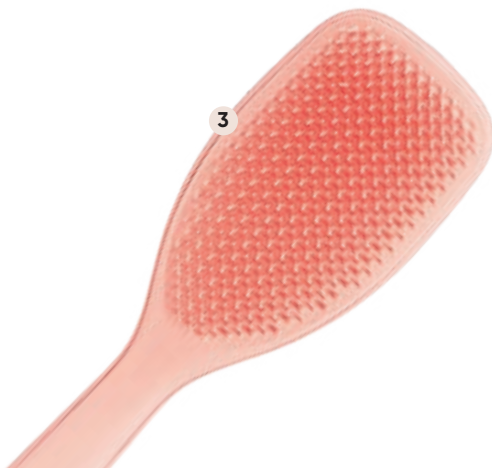
3 ENTWIRREND.

Detangling Large Hairbrush von Tangle Teezer, 19,99 Euro**



WAVES

Bewusste Imperfektion vom Scheitel bis zu den Spitzen ist eine Kunst. Der Look steht für natürliche Bewegung und Leichtigkeit. Das Geheimnis liegt in der Textur und der weichen Struktur. Die Wellen selbst dürfen sowohl dezent als auch stark ausfallen.



HAUTSCHUTZ.
Hyperdiation
Hyaluron
Serum von No
Cosmetics,
12,99 Euro*



Wie erkenne ich bei den Inhaltsstoffen eines Produktes die Menge der enthaltenen Hyaluronsäure?

Hyaluron wird als Sodium Hyaluronic oder als Hyaluronic Acid (Säureform) angeführt, eine konkrete Mengenangabe ist aber meist nicht zu erkennen. Die tiefenwirksame Variante ist oft nur an zusätzlichen Beschreibungen auf dem Produkt (z.B. „niedermolekular“ oder „kurzkettig“) ersichtlich. Niedermolekulare Hyaluronsäure wird gesondert hervorgehoben, da sie teurer ist und eine stärkere Wirkung verspricht.

Fragen an die Beauty-Chefin

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

Was ist der Unterschied zwischen einer Haartönung und einer Haarfärbung?

Eine Tönung lagert sich äußerlich an den Haaren ab und verschwindet nach einigen Haarwäschen wieder. Bei der Färbung werden die Farbpigmente dauerhaft in der Schuppenschicht verankert. Letzteres ist ein chemischer Prozess und für die Haare belastender. Die Intensivtönung dringt etwas mehr als eine Tönung ins Haar ein, aber nicht so tief wie eine Coloration.



BLUMIG.

Cuté Eau de Parfum von
La Rive, 799 Euro*



Was ist ein Duftzwilling?

Dabei handelt es sich um zumeist günstige Parfums, die olfaktorisch an bekannte Düfte erinnern. Verpackung, Flakon, Name des Duftes und Schriftart sind meist an die Merkmale des Markenparfums angelehnt. Es werden nicht dieselben Duftstoffe verwendet – was sich in der Qualität des Duftes bemerkbar macht, wenn etwa nur mit synthetischen Stoffen gearbeitet wird.

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

COLOR? FULL!

smart beauty

Man sagt, Schönheit hat ihren Preis – doch was, wenn wahre Strahlkraft nicht vom teuren Tiegel abhängt? Wir verraten, wie man trotz kleinen Budgets eine große Wirkung erzielen kann.

VON Pia Prilhofer

- 1 **SCHÜTZT.** Color Spülung von Syoss, 4,99 Euro*
- 2 **VON INNEN.** Haarvitamine für coloriertes Haar von Ellips, 4,99 Euro**
- 3 **FARBGLANZ.** Haarspray Color Care von Nivea, 4,49 Euro*
- 4 **LEUCHTKRAFT.** Shampoo Farbschutz und Glanz von GlemVital, 2,99 Euro*
- 5 **INTENSIV.** Haarmaske Repair Reveal von Neqi, 10,49 Euro*



Farbecht

Gefärbte Haare müssen einiges aushalten. Deshalb brauchen sie besondere Pflege – vom Shampoo bis zum Styling. Es geht darum, die Farbe lange zu erhalten, das strapazierte Haar zu stärken und zu reparieren. Wichtig: Gefärbte Haare vertragen keine Hitze – weder heißes Wasser noch heiße Föhnluft. Wer mit Schuppen zu kämpfen hat: auf milde Formulierungen achten. Auch wichtig: die Bezeichnung „color safe“ auf Produkten. Denn hochwirksame Aktivstoffe (z. B. Zinkpyrithion, Selenulfid, Salicylsäure) können zu einem schnelleren Auswaschen von Farbpigmenten führen und damit die Farbbrillanz beeinträchtigen.



maxima MASTER CLASS

Inspirierende Workshops exklusiv für maxima-Leser:innen

Die Face Taping Patches bieten eine wirkungsvolle, natürliche Möglichkeit zur Hautstraffung und Konturdefinition.

Natürliches Lifting ohne Botox

In Kooperation mit Clean Beauty Concept

FÜR WEN

Für alle, die eine natürliche Alternative zu Botox und Filler suchen und Wert auf eine wirkstofffreie Methode legen, etwa bei Konturverlust, Schwellungen und mimischen Falten.

ANWENDUNG

Die Patches sollten ausschließlich über Nacht getragen werden, da in dieser Zeit die Muskulatur entspannt und die Wirkung optimal unterstützt wird. Verabschieden Sie sich von stundenlangem Zuschneiden von Kinesiotape, das nicht für die sensible Gesichtshaut geeignet ist. Die Clean Beauty Concept Patches sind gebrauchsfertig, d.h. vorgeschnitten und auf die wichtigsten Zonen (Stirn, Augenpartie, Nasolabial- & Merckelfalte, Kinn/V-Lift Jawline) abgestimmt, um Muskelspannung zu reduzieren und schlaffe Gesichtshaut effektiv zu heben. Die Patches bestehen aus natürlicher, atmungsaktiver Baumwolle und einem sanften, hypoallergenen Kleber.



WIRKUNG

Die Patches entfalten ihre Wirkung auf mehreren Ebenen: Falten glätten, Konturen modellieren, Lymphfluss aktivieren, Kollagen- und Elastinproduktion stimulieren, Muskeltonus regulieren.

WARUM FACE TAPING PATCHES

Die Patches bestehen aus 95 % hochwertiger Baumwolle und 5 % Elasthan. Ihre anatomisch optimierten Formen wurden exklusiv für Clean Beauty Concept entwickelt. Das ermöglicht:

- präzise Wirkung mit wenigen Patches
- klare Definition der Gesichtskonturen
- sichtbar glattere, festere Haut
- eine effektive Stimulation der Haut

Durch ihre speziell entwickelte Form wirken sie dort, wo herkömmliche Pflegeprodukte oft nicht ausreichen – und ermöglichen sichtbare Ergebnisse bei regelmäßiger Anwendung.



WORKSHOP/TAPING-PAKET

10 Leser:innen erwartet ein Face Taping Paket bestehend aus Workshop samt Patches. Personen aus Wien & Umgebung können zu einem 1:1-Workshop nach Wien oder Bad Vöslau kommen, alle anderen erhalten einen 1:1-Online-Workshop via Zoom.

WANN

April 2026

WO

Wien, Bad Vöslau oder online
cleanbeautyconcept.com

Schicken Sie eine Mail mit Name, Telefonnummer und Adresse an:
masterclass@maxima.co.at, Betreff: maxima-Masterclass Face Taping
Teilnahmeschluss ist der 31.3.2026, 12 Uhr, Teilnahmebedingungen unter
maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-masterclass, weitere Infos auf maxima.at

Sichern Sie sich eines der 10 Pakete – jetzt anmelden!

VON Pia Prilhofer



Inhaltsstoffe erklärt: Arganöl

Wie Ziegen bei der Ernte helfen, ihre Verdauung dabei eine Rolle spielt und warum Arganöl mit Recht als „flüssiges Gold“ für Haut und Haar bezeichnet wird.

Was es ist

Arganöl zählt zu den Premium-Rohstoffen in der Beauty: Die Komposition aus ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E, Squalan und antioxidativen Begleitstoffen macht es besonders leistungsstark.

Gewonnen wird das Öl aus den Kernen der Früchte des Arganbaums, der im Südwesten Marokkos zu finden ist. Ziegen klettern dort auf die dornigen Arganbäume, fressen die Früchte und scheiden die unverdauten Kerne aus. So erspart man sich, mühevoll die Früchte einzusammeln und die Argannuss aus dem Fruchtfleisch zu schälen.

Was es kann

Arganöl steigert die Hautelastizität, spendet intensiv Feuchtigkeit und sorgt für ein ebenmäßiges, gesundes Hautbild. Durch seine regenerierenden, entzündungshemmenden und

antioxidativen Eigenschaften kann es Dehnungsstreifen, Sonnenflecken, Unreinheiten und erste Falten sichtbar reduzieren, während es gleichzeitig die Talgproduktion reguliert und verstopften Poren vorbeugt. Es mildert Entzündungen und ist auch bei Akne zu empfehlen.

Unser Haar versorgt es mit Feuchtigkeit, stärkt die Struktur und verleiht Glanz. Gleichzeitig reduziert es Frizz, verbessert die Kämmbarkeit und schützt vor äußeren Belastungen.

Wer es mag

Personen mit trockenem, strapaziertem oder Frizz-anfälligem Haar sowie jene mit trockener, sensibler oder reifer Haut. Der hohe Gehalt an Vitamin E und wertvollen Fettsäuren pflegt und stärkt die Haar- und Hautstruktur nachhaltig. Zudem ist Arganöl im Allgemeinen gut verträglich.



BETTER AGE. Turmeric & Argan Oil Facial Cleanser von Lush, 21 Euro, [lush.com](https://www.lush.com)



REPARATUR. Deep Conditioner Argan Oil von Hask, 3,49 Euro*

NATÜRLICHER ALLESKÖNNER



WOHLTUEND. Cremiges Duschgel Arganöl von Ziaya, 2,49 Euro*

INTENSIV. Reines Arganöl von Dr. Scheller, 9,49 Euro*

Düfte im Generationen-Check

Ruhe trifft Eleganz



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: **45°** von Trudon.

VON Pia Prilhofer

PIA: Also gut, erster Sprühstoß. Dem Flakon und dem Namen nach hätte ich ja mit etwas Schwererem – einer richtigen Duftkeule – gerechnet.

FELIX: Ja, stimmt. Man erwartet einen orientalisch angehauchten, so wie du sagst, sehr schweren Duft – und wird dann überrascht von einer frischen Süße bzw. Wärme.

PIA: Ja, ein warmer, sehr angenehmer Duft.

FELIX: Ich weiß auch schon, welche süße Note es für mich ist: Honig!

PIA: Ja, du hast recht! Honig, den man in die Sonne gestellt hat und dessen süßes Aroma man dadurch noch besser wahrnehmen kann.

FELIX: Weißt du noch, als ich die Bienenwachskerzen für Weihnachten gekauft habe? Solche Vibes bekomme ich.

PIA: Ich rieche auch Vanille. Wieder nicht aufdringlich, nicht synthetisch, aber sie ist da und versprüht ebenfalls diese schöne, gemütlich-weiche Note.

FELIX: Ich rieche Vanille, die ein bisschen staubig geworden ist.



PIA: Staubig? Wie darf ich mir denn das vorstellen?

FELIX: Eher im guten Sinne von trocken-subtil. So, als wären die Vanilleschoten sehr lange in einer Holzschachtel gelagert worden.

PIA: Das mit der Holzschachtel passt perfekt, denn für mich hat der Duft auch etwas leicht Harziges. Aber auch das mit diesem leichten frischen Unterton.

FELIX: Interessant ist auch, dass der Duft schön gleich bleibt und sich wenig verändert. Er ist überhaupt nicht anstrengend oder nervig.

PIA: Anstrengend? Nervig?

FELIX: Ja. Es gibt ja Düfte, die kann man nach einer gewissen Zeit nicht mehr riechen, sie überfordern die Nase. Das ist bei diesem nicht der Fall, hier nervt nichts. Es ist ein Duft, den ich den ganzen Tag verwenden könnte. Für mich riecht 45° auch ein bisschen wie Ruhe. Wie Nachhausekommen.

PIA: Schön gesagt. Schauen wir einmal auf die Inhaltsstoffe?

FELIX: Ich tippe auf Honig, Vanille, etwas Holziges und vielleicht auch Zitrisches.

PIA: Bingo! Tatsächlich sind Bergamotte, Honig-Akkord, Vanille Absolute, Georgewood (Anm. d. Red.: ein synthetisches Molekül mit einem frischen holzigen Duft und einem Touch von Ambra) und Benzoeharz enthalten.

FELIX: Na, da waren wir ja richtig gut! In Summe ein schöner, erwachsener Duft, aber nicht altmodisch. Elegant, ohne dabei streng zu sein.



EXQUISIT.
45° von Trudon,
Eau de Parfum,
100 ml, 250 Euro,
trudon.com

VON Karin Garzarolli

NATÜRLICH.

Die Sole Zahncreme von Bi Good pflegt Zähne und Zahnfleisch mit Glycerin, Bio-Aloe-vera und Bio-Minzölen, 2,99 Euro*



TOP. Die Lutschtabletten Immund von Omni-Biotic enthalten einen natürlich im Mundraum vorkommenden Bakterienstamm, 10,95 Euro, omni-biotic.com



WIRKT. Die Ora Lactin Liquid Mundspülung von ApaCare reduziert Karies- und Parodontose-Bakterien, 9,99 Euro**



SAUBER. Mit weichen Noppen und Lamellen entfernt der Zungenreiniger von Meridol bakteriellen Mundgeruch auslösenden Zungenbelag, 5,99 Euro*



GUTE BAKTERIEN

Rund im Mund

Nach dem Haut- und Darmmikrobiom rückt auch das orale Mikrobiom ins Spotlight. Probiotische Lutschtabletten, Mundspülungen und Pasten sollen das bakterielle Gleichgewicht fördern, Mundgeruch reduzieren und das Zahnfleisch stärken.



SILKE SPANLANG

Zahnärztin & Kieferorthopädin, Trattnerhof 2/2, 1010 Wien, und Döblinger Hauptstr. 66/9, 1190 Wien, viennadentalclinics.com

Orales Mikrobiom vs. Darm & Haut – wo liegen die Unterschiede?

Das orale Mikrobiom ist aufgrund der verschiedenen Strukturen – harte Zahnoberflächen, weiches Zahnfleisch, Zunge und Schleimhäute – besonders dynamisch und empfindlich. Vor allem, wenn man zusätzlich Speichel, Nahrung und den ständigen Kontakt zur Außenwelt bedenkt. Während das Darmmikrobiom vor allem Stoffwechsel und Immunsystem beeinflusst und das Hautmikrobiom als Schutzschild nach außen dient, ist das orale Mikrobiom eine Art biologisches Frühwarnsystem. Gerät es

aus dem Gleichgewicht, zeigen sich Probleme oft als Erstes im Mund.

Was kann das orale Mikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen?

Häufige Zuckerzufuhr, säurehaltige Getränke, Rauchen und unzureichende Mundhygiene begünstigen schädliche Keime. Auch Stress, hormonelle Veränderungen und Mundtrockenheit – etwa in den Wechseljahren oder durch Medikamente – spielen eine Rolle, weil sie den schützenden Speichelfluss reduzieren. Auch Antibiotika können das Gleichgewicht stören.

Wie merkt man ein gestörtes orales Mikrobiom und wie bringt man es wieder ins Gleichgewicht?

Zahnfleischbluten, Mundgeruch, empfindliche Zähne oder häufige Karies sind typische Hinweise. Oft fühlt sich der Mund auch trocken oder unange-

nehm belegt an. Um die Balance wiederherzustellen, braucht es vor allem eine konsequente, aber sanfte Mundhygiene, regelmäßige professionelle Zahnreinigung und eine zuckerbewusste Ernährung. Ziel ist nicht, alle Bakterien zu eliminieren, sondern die nützlichen zu fördern.

Wie erhält man sich am besten ein gesundes orales Mikrobiom?

Entscheidend sind tägliches gründliches Zähneputzen, die Reinigung der Zahnzwischenräume und regelmäßige zahnärztliche Kontrollen. Wer Zucker und säurehaltige Getränke maßvoll konsumiert, ausreichend Wasser trinkt und auf Rauchen verzichtet, schafft ideale Bedingungen. Ein gut funktionierender Speichelfluss ist dabei der wichtigste natürliche Schutzfaktor – denn ein gesunder Mund beginnt mit einem ausgeglichenen Mikrobiom.

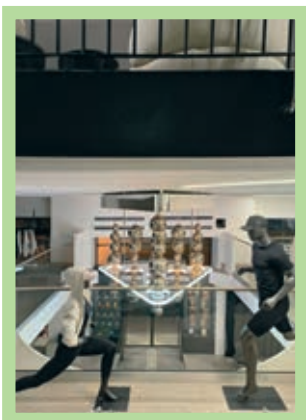
VON Claudia Hubmann
& Karin Garzarolli

Eins, zwei, drei ... strecken!

Ein Trick, wie man gute Vorsätze tatsächlich durchzieht: das Wunschziel (zum Beispiel „Ich wär gern beweglicher“) an schon fix in den Tagesablauf integrierte Tätigkeiten dranhängen. Also etwa beim Zähneputzen drei Minuten lang von den Fersen auf die Fußballen hoch und wieder zurück rollen. Perfekter Trainingspartner: angenehm tragbare Leisurewear, hier ein Look von Fabletics in der neuen Farbe Tumbled Stone.

fabletics.de

NICHT
STRESSEN!
Jede Bewegung
zählt, es muss
nicht immer
gleich das Mega-
Workout-Pro-
gramm sein.



GET FIT!

GymBeam ist vielen Fitness-begeisterten als Online-Shop ein Begriff. Mit dem Standort im Herzen Wiens kann man nun auch offline sporteln und sich von geschulten Expert:innen zu Themen wie Regeneration, Performance oder Ernährungsstrategien beraten lassen.

GymBeam, 1010 Wien, Kärntner Ring 1, gymbeam.at

Kleine Helfer

Der Vorsatz, 2026 auf ausgewogene, gesunde Ernährung zu setzen, ist geglückt? Gratulation! Unterstützen kann man dennoch mit Zink. Ein natürlicher Glykoproteinkomplex aus weißen Bohnen steckt neben Zink in den Bi Life Aktiv Kohlenhydratstoffwechsel Tabletten.

5,49 Euro, bipa.at



Schlüpfriig

Wenn der Alltag sich wechselnd drinnen und draußen abspielt, braucht es einen Schuh, in den man schnell hineinschlüpft und der sich wie barfuß gehen anfühlt. Der Tanuki von Wildling besteht aus speziell verwebten Abacá-Fasern, die hohe Luft- und Wasserdurchlässigkeit bieten.

99 Euro, wildling.shoes

Wir stellen vor... Günther Malek

cancerhealth.at



Der Monat März steht im Zeichen der Darmgesundheit. Dieser geht man im Trinum mit einem Piks auf den Grund. Genauer: mit ColonAiQ, einem DNA-basierten Bluttest zur Darmkrebsfrüherkennung.

„Erkennt man Darmkrebs im Frühstadium, ist dieser bis zu 90 Prozent heilbar“, weiß der Gründer und medizinische Leiter des Trinum Zentrums für Integrative Medizin und Schmerztherapie, Günther Malek. Für viele bedeutet der präventive Gang zur Koloskopie, die ab dem 45. Lebensjahr empfohlen wird, aber eine Hemmschwelle. Verständlich, wenn man an das damit zusammenhängende Prozedere denkt.

„ColonAiQ ist eine nicht-invasive, hochpräzise Alternative. Sie kann auf genetischer Basis Darmkrebs oder Vorstufen erkennen“, so Malek. Er betont, dass die Blutabnahme unkompliziert, jederzeit und ohne Nüchternsein über ausgewählte Partnerlabore und Ärzte machbar ist. Empfohlen ist diese Vorsorge alle zwei Jahre. Erst wenn der Test positiv anschlägt, wird zu einer Darmspiegelung geraten, um der Ursache auf den Grund zu gehen. Der ColonAiQ-Test kostet ab 280 Euro.



Trend ABC

Von Hojicha bis Exosomen – wir bringen Licht in das Vokabular der Zukunft. Wir zeigen die Wellness- und Beauty-Highlights für 2026 und verraten, welche Inhaltsstoffe und Technologien jetzt den Ton angeben.

VON **Sylvia Buchacher**



a

Authentizität (statt AI)

Die globale Marktfor-
schungsagentur Mintel
prognostiziert eine Trend-
wende in der Beauty-In-
dustrie. Verbraucher:innen
wenden sich von der KI-
generierten Perfektion ab
und suchen wieder ver-
stärkt nach echter Hand-
werkskunst. Gefragt sind
dabei besonders die
menschliche Kreativität
und Authentizität kleine-
rer, lokaler Unternehmen.



EINZIGARTIG.
The Mood
Therapy
Collection von
Seed to Skin,
46,82 Euro,
seedtoskin.com

B

Bronzer

In diesem Jahr könnte
Bronzer laut Expert:innen
dem bisher dominieren-
den Rouge den Rang ab-
laufen. Der Fokus liegt
dabei nicht auf starkem
Konturieren, sondern auf
sanften Akzenten. Bronzer
wird nur sparsam genutzt,
um dem Teint zu schmei-
cheln und ihm natürliche
Frische zu verleihen.

C

Cryo für zuhause

Wellness wird zum festen
Bestandteil des Alltags
und ist nicht länger ein
Luxus, den man sich nur
hin und wieder gönnt. Da
die Grenzen zwischen
Schönheit und Wohlbefin-
den dieses Jahr weiter
verschwimmen, wächst
die Nachfrage nach
Heimanwendungen. Be-
sonders populär sind Ge-
räte zur Kryotherapie wie
Cryo Globes, Ice Cubes
und kühlende Masken.



ICE, ICE BABY!
323 Plumping
Ice Cube von L:A
Bruket, 55 Euro,
labruket.com

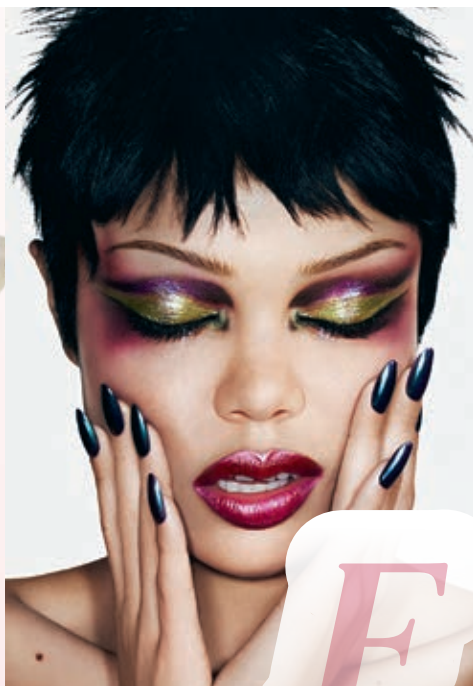
d

Deodorants

Endlich steht das Deo im Rampenlicht. Vorbei die Zeiten
rein zweckmäßiger Sprays – 2026 sind Produkte gefragt,
die ebenso ökologisch wie effektiv sind. Der Fokus liegt
auf nachfüllbaren Designs und hautfreund-
lichen Inhaltsstoffen, die den ganzen
Tag über Schutz bieten, ohne bei
Ästhetik oder Dufterlebnis Abstriche
zu machen. Ein Marktsegment, das
sich gerade neu erfindet.



VERLÄSSLICHER BEGLEITER.
Deocreme Zitronenmelisse-Duft
von Bi Good, 4,49 Euro*



F

Futuristic Fun

Der Trend „Futuristic
Beauty“ definiert sich
durch holografische
Make-up-Looks, die stark
von Gaming-Kulturen und
Science-Fiction inspiriert
sind. Er greift die aktuelle
Obsession der Industrie für
innovative Texturen auf
und dient gleichzeitig als
Ventil für Realitätsflucht.
Die Ästhetik, die auch in
den Pinterest-Beauty-
Prognosen für 2026 auf-
taucht, lebt vom Regel-
bruch und lädt dazu ein,
wild zu experimentieren.

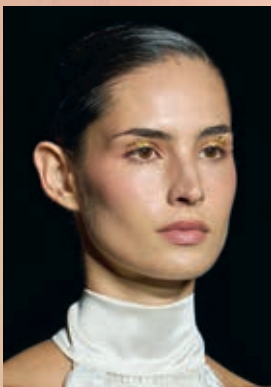


RAZZLE
DAZZLE.
Dazzleshadow
Liquid von MAC,
29 Euro, [mac
cosmetics.at](http://maccosmetics.at)

G

Gold

In diesem Frühjahr rücken ausdrucksstarke Augen ins Zentrum – und Gold als Schlüsselakzent. Bei Prabal Gurung schmückten zarte Goldpartikel die Augenlider und bildeten einen eleganten Kontrast zu ungeschminkten Wimpern und einem natürlichen Teint. Bei Ulla Johnson wurde der goldene Akzent radikaler interpretiert. Hier ersetzte selbstgemachte Goldmascara die klassische tiefschwarze Wimperntusche.



h

Hojicha-Hype

Die dunkelbraune Farbe mag keinen Ästhetik-Preis gewinnen, doch Food-Expert:innen sind sich einig: Der über Holzkohle geröstete Grüntee Hojicha wird 2026 das neue Kultgetränk. Durch die Röstung ist der Tee mild-süß, hat einen niedrigen Koffeingehalt und ist dank der Aminosäure L-Theanin ein Garant für Entspannung. Hinzu kommt der stoffwechselanregende und antibakterielle Effekt des enthaltenen Catechins.

i

Innere Werte

Für die Frühjahr/Sommer-Shows 2026 richteten Make-up-Artists ihren Fokus buchstäblich auf Licht und betonten die inneren Augenwinkel. Die Palette der Effekte reichte dabei von kühlen, eisigen Silber- und Champagnerntönen bis hin zu fast transparentem Gloss, der das Licht bei jeder Bewegung subtil einfiel. Ob in Kombination mit ungeschminkter Haut oder als Kontrast zu ausdrucksstarken Lippen – dieses strahlende Detail verleiht dem Gesicht sofort eine einzigartige Frische.



LET THERE BE LIGHT. Creamy Lidschatten Stick moonstone von Look by Bipa, 3,99 Euro*



K

K-Pop Ambassadors

Der Hype um K-Beauty und Filmphänomene wie *Kpop Demon Hunters* ist ungebrochen. Spezifische Produktkategorien wurden bereits übernommen, innovative Inhaltsstoffe fanden ihren Weg in westliche Schönheitspflege-Pendants. Und jetzt setzen globale Marken auf die Zugkraft der Ikonen. Chanel mit Jungkook von BTS oder MAC mit Ella von MEOVV machen es vor: Sie verpflichten K-Pop-Stars als Markenbotschafter.



GLOW DUO. Jelly Tint Blush Stick Berry von Look by Bipa 4,49 Euro*

J

Jelly-Texturen

Pinterest prognostiziert für 2026 einen ungewöhnlichen, aber allgegenwärtigen Trend: Gummiartige Texturen erobern sowohl den Lifestyle- als auch den Beauty-Markt. Die Bandbreite reicht dabei von biegsamen Handyhüllen und probiotischen Snacks bis hin zu geleeartigen Cheek Tints. Im Pflege- und Make-up-Segment sind Jelly-Texturen besonders gefragt, da ihre Konsistenz kühlen Effekte mit pflegenden Eigenschaften kombiniert.

L

Lymph-drainage

Die Pflege der Lymphe avanciert vom Nischen-thema zum Mainstream-Trend. Neben bewährten Methoden wie dem Trockenbürsten bieten Marken wie „Illumaa Lymphatic“ oder „Irläye“ nun spezialisierte Lösungen für die tägliche Pflegeroutine. Im Fokus steht dabei die Unterstützung der körpereigenen Entgiftungsprozesse für einen strahlenden Teint und ein gesteigertes Wohlbefinden von innen heraus.



GUTER RIECHER. First Milk von The Nue Co., 125 Euro, über niche-beauty.com



Milky Way

Der „Milky“-Trend erreicht seine nächste Stufe: die Parfümerie. Der beruhigende, fast nostalgische Duft von Milch wird zum prägenden Element neuer Kompositionen. Bisher diente die milchige Nuance primär dazu, andere Düfte zu intensivieren oder abzurunden – der aktuelle Trend bricht mit dieser Tradition. Heute wird die „Milch-Note“ mutig ins Zentrum gestellt und definiert als Hauptakteur eine völlig neue, behagliche Duftkategorie.



Neuro Glow

2026 wird das Jahr der Neuro-Beauty. Produkte, die auf die Wechselwirkung zwischen Nervensystem und Haut abzielen, erobern den Mainstream. Getrieben vom Wunsch nach ganzheitlichem Wohlbefinden, findet eine sensorische Revolution statt. Marken setzen verstärkt auf Inhaltsstoffe und Texturen, die über die Haut direkt auf unsere Emotionen wirken.

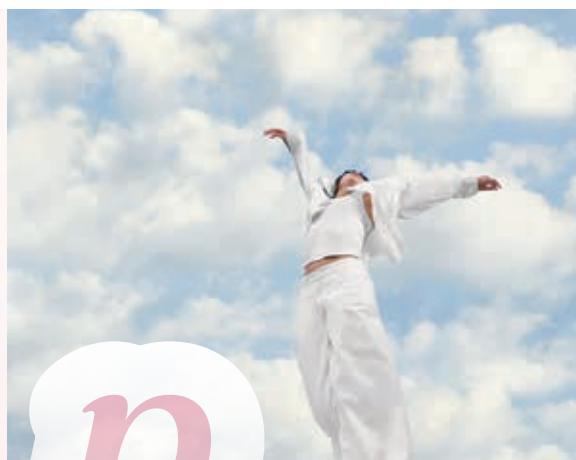


Oral Care

Mundhygiene wird zum „Oral Wellness“-State-ment. Der Trend geht weg von rein funktionaler Reinigung hin zu einer Pflege, die das orale Mikrobiom hegt und pflegt. Innovative Marken setzen dabei auf Inhaltsstoffe wie Probiotika, Bromelain oder Aloe-vera-Extrakt. Ziel ist es, das Gleichgewicht im Mund zu schützen und so das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.



MUNDPRO-PAGANDA. Mundziehöl Minze von Bi Good, 3,99 Euro*



Pantone & Cloud Dancer

Trotz der Kontroversen um die diesjährige Pantone-Wahl: Cloud Dancer ist weit mehr als nur ein schlichtes Weiß. Er verkörpert eine Aura von Reinheit und Neubeginn – eine Art visuelles Durchatmen in einer komplexen Welt. Erstmals steht ja ein Weiß-ton im Rampenlicht der renommierten Farbbreihe. Man darf gespannt sein, wie dieser die kommenden Beauty- und Design-Kollektionen inspirieren wird.



Regenerative Beauty

Das Jahr 2026 steht im Zeichen der regenerativen Schönheit. Hochwirksame Inhaltsstoffe wie bioaktive Peptide, Exosomen und PDRN zielen auf eine gesunde, vitale Hautstruktur, die sich aktiv regeneriert, anstatt passiv gepflegt zu werden.



INNOVATIV. Vital 24 Hour Light von Valmont, ca. 285 Euro, lamaison.valmont.com



Quick-Dry-Technologie

In einer Zeit, in der Effizienz zum neuen Luxus avanciert, entwickelt sich die Quick-Dry-Technologie zum unverzichtbaren Game Changer im Badezimmer. Ob bei der Nagel- oder Haarpflege – innovative Polymere und Hightech-Tools ermöglichen es 2026, die Trocknungszeit massiv zu verkürzen.



Supplements

Der neue Standard in diesem Bereich: personalisierte Beratungssysteme. Sowohl Start-ups als auch der klassische Einzelhandel bieten verstärkt individuelle Analysen an, um Supplements sicher und gezielt in den Wellness-Lifestyle zu integrieren.



Urea

Urea feiert ein Comeback als ultimativer Skin-Hero. Lange als reiner Apotheken-Wirkstoff abgestempelt, wird sie heute für ihre einzigartige Kombination aus intensiver Hydratation und schonendem Peeling-Effekt geschätzt. Als körpereigenes Multitalent glättet und regeneriert Urea selbst anspruchsvolle, feuchtigkeitsarme Hautpartien.



Tiefschwarz

Smokey Eyes sind zurück – doch ohne die starre Präzision früherer Tage. Bei Nina Ricci und Patrick McDowell wurde der Look zum Key-Statement einer neuen Ära. Gefragt ist jetzt der Undone-Chic. Diffuse Schatten und weiche, verwischte Konturen kreieren einen authentischen Lived-in-Look.

*DARK MATERIAL. LineRefine Expression Kajal von Maybelline, 6,49 Euro**



*SCHWARZ WIE DIE NACHT. Mascara Marvellous Volume Extra Black von Look by Bipa, 4,99 Euro**



Vamp Romantic

Der After-Dark-Trend erobert die junge Generation, verkündet Pinterest. Millennials und Gen Z setzen dieses Jahr auf ein kraftvolles, düsteres Statement aus tief-schwarzen Akzenten und Gothic-Frisuren. Getragen von der Faszination für Dark-Romantasy-Welten und ikonischen Charakteren wie Wednesday Addams, emanzipiert sich der Look vom Nischen-dasein zum Mainstream-Phänomen.



Wellness-Living

Wellness-Architektur avanciert zum Standard für zeitgemäßes Wohnen. Das Zuhause wird als Ort der aktiven Regeneration inszeniert – sei es durch den Einsatz von Materialien, die das Nervensystem beruhigen, intelligenten Lichtsystemen zur Unterstützung des zirkadianen Rhythmus oder begrünten Wänden für ein besseres Raumklima.



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



X-Faktor

2026 markiert den Durchbruch der hyper-personalisierten Beauty, die auf der Analyse des Mikrobioms und der genetischen Disposition basiert. Dank KI-gestützter Diagnostik lässt sich dieser biologische Code entschlüsseln, um maßgeschneiderte Rezepturen zu entwickeln, die das volle Potenzial der Hautgesundheit ausschöpfen.



Y-Zone

Die gezielte Pflege der Intimzone gewinnt in diesem Jahr massiv an Bedeutung – vor allem im Kontext des Well-Agings. Da die Haut im Intimbereich mit zunehmendem Alter an Elastizität verliert und vulnerabler wird, sind spezialisierte Gele und Waschlotionen nun besonders gefragt.



ZZZ

Das Haar rückt 2026 ins Zentrum der nächtlichen Pflegeroutinen. Spezielle Nacht-Seren und -Öle regenerieren die Haarfasern während der Schlafphase, spenden intensive Feuchtigkeit und stärken die Elastizität. Trendanalysen prognostizieren in diesem Bereich ein massives Marktwachstum, da die Nachfrage nach müheloser „Invisible Care“ stetig steigt.



NACHTAKTIV. Night.Shift von Kevin Murphy, 42 Euro, [kevinmurphy.at](https://www.kevinmurphy.at)

WE ARE FAMILY

In Führung

Wer ist hier der Boss? Oder: Wer gibt in Ihrer Familie den Ton an? Klassische Leadership-Kompetenzen spielen auch im Family-Alltag eine wichtige Rolle, erklärt unsere Expertin im Interview.

VON Bianca Blum

family talk:



MIT VERA STEINHÄUSER
Gründerin der leadhers academy+ und Initiatorin von Care+Lead.
verasteinhaeuser.com

WAS IST CARE+LEAD?

Es ist ein Programm für Menschen, die Verantwortung für Familie und zugleich hohe Ansprüche an ihr Berufsleben haben.

LEADERSHIP IM FAMILIENALLTAG – WIE PASST DAS ZUSAMMEN?

Der Familienalltag erfordert Organisation, Entscheidungsfähigkeit, Kommunikation, Konfliktlösung und Präsenz – klassische Leadership-Kompetenzen. Wir machen diese oft unsichtbare Führungsleistung sichtbar und stärken Eltern darin, ihre Rolle bewusst und selbstwirksam zu gestalten.

WIE WICHTIG IST FÜHRUNG INNERHALB EINER FAMILIE?

Zentral, weil sie Orientierung,

Sicherheit und Klarheit schafft. Nicht als Hierarchie, sondern als wertorientierte Selbst- und Beziehungsführung. Wenn Verantwortung bewusst übernommen und geteilt wird, profitieren nicht nur die Eltern, sondern auch Kinder und das gesamte Familiensystem.

WAS ZEICHNET EINE GUTE FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEIT AUS?

Selbstreflexion, Resilienz, Klarheit über die eigenen Werte und die Fähigkeit, Verantwortung nachhaltig zu tragen. Gute Führungspersönlichkeiten kennen ihre Ressourcen und achten auf mentale Gesundheit.



Von Kindesbeinen an

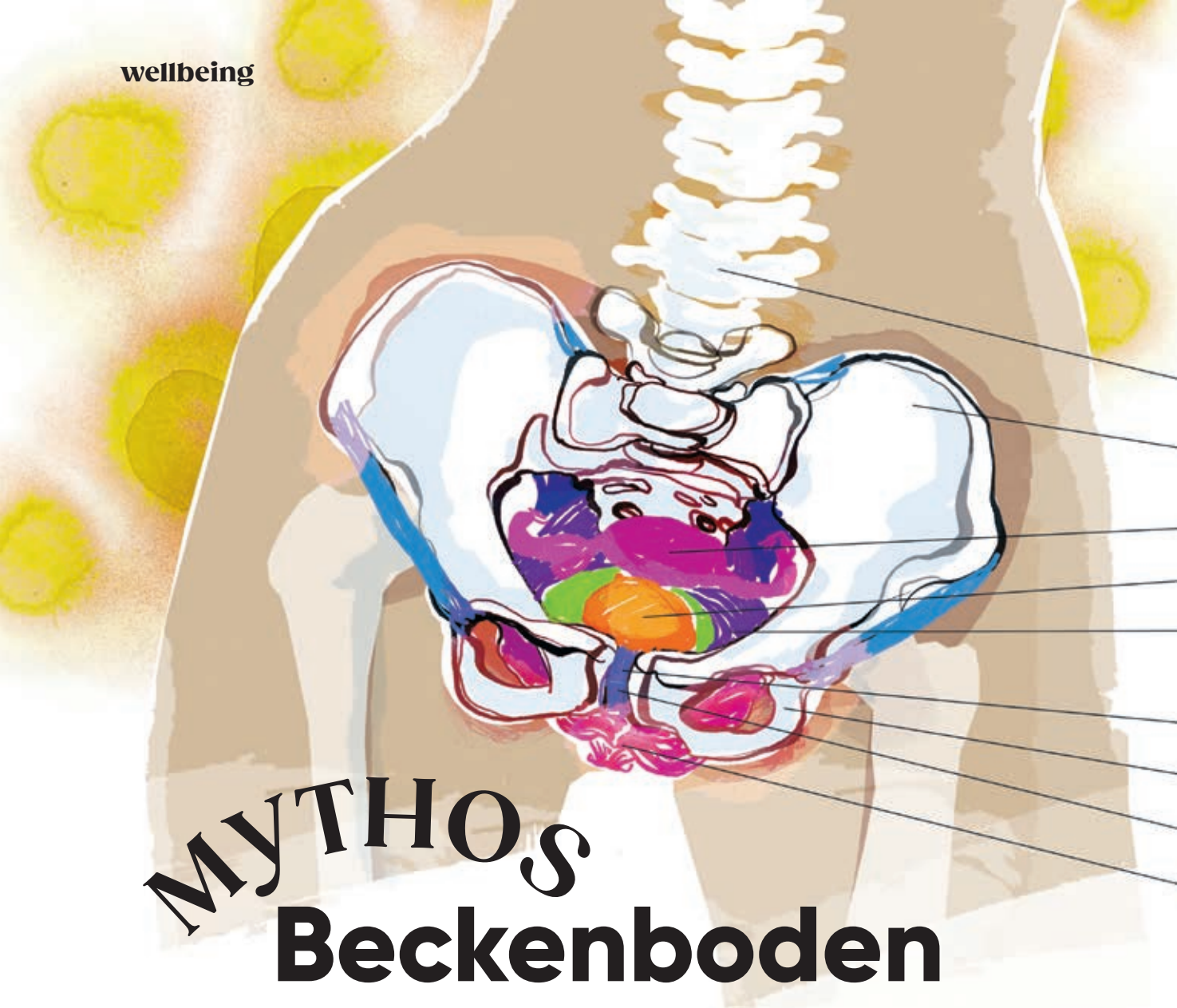
Postnatales Yoga für frischgebackene Mamas, Babymassagen, Baby Dance, Pylastics für Kids von 3 bis 6 – so eine Auswahl der Mini-Movement-Kurse der PY-Group-Studios in Wien (1010 und 1090). Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Kreativität und das Miteinander. Auch im Angebot: Retreats, zum Beispiel auf Mallorca.
pygroup.at

Gut gebettet

Unruhige Kinder, Nächte im Halbschlaf? Das Blackroll Recovery Pillow Kids wurde mit Schlafexpert:innen und Physiotherapeut:innen entwickelt und will mit seiner ergonomischen Form für ruhigere Nächte sorgen. Denn guter Schlaf ist die Basis für Wachstum, Lernen und Balance. Für Kinder ab 4 Jahren. 79,90 Euro, inklusive Reisetasche.
blackroll.com/de

Sind Sie Single?

Fast jede:r dritte Österreicher:in zwischen 18 und 75 Jahren bezeichnet sich aktuell als „alleinstehend / Single“. Mehr als die Hälfte der Singles wünscht sich eine ernsthafte, verbindliche Partnerschaft, deutlich mehr Männer als Frauen. Und: Jeder dritte Single rechnet sich große Chancen aus, sich in diesem Jahr online zu verlieben. Das ergab eine repräsentative Studie unter 330 Singles im Auftrag von Parship.



MYTHOS Beckenboden

Ist man nicht schwanger oder hat gerade entbunden, wird der Beckenboden meist vernachlässigt. Dabei ist das Muskelgeflecht im Unterleib in jeder Lebensphase wichtig. Wir verraten, warum wir uns gut darum kümmern sollten.

TEXT **Daniela Jasch** ILLUSTRATIONEN **Claudia Meitert/carolineseidler.com**

Für viele ist der Beckenboden ja eine nebulöse Grauzone im Bereich der Ausscheidungsorgane. Was genau deckt er ab oder hält er zusammen? Ist er ein einzelner Muskel oder sind es mehrere? Und haben nur Frauen einen – oder Männer auch?

Muskeln, Bänder, Bindegewebe

„Weil ich vielen Menschen begegne, die nicht wissen, ob es ihn gibt oder wofür er da ist, sage ich immer: Der Beckenboden ist wie ein mythisches Einhorn“, schmunzelt Victoria Sommer. Dabei ist er alles andere als diffus. „Der Beckenboden ist ein komplexes Geflecht aus Muskeln, Bändern und Bindegewebe und bildet den unteren Abschluss des Beckens“, erklärt die Pilates-Trainerin und Expertin für funktionelle Anatomie. Man könne sich das Becken wie eine Schüssel vorstellen, die nach unten enger geformt und mit Muskeln ausgekleidet ist.

„Ein elastischer Beckenboden verbessert langfristig die gesamte Körperhaltung.“

WIRBELSÄULE
HÜFTGELENK
GEBÄRMUTTER
BLASE
MUSKELN
DES BECKENBODENS
DAMM
SITZBEIN
SCHAMBEIN
VAGINA

„Als muskuläre Rumpfbasis hält der Beckenboden die inneren Organe im Beckenraum und kontrolliert die Körperöffnungen“, erläutert Sommer die Hauptfunktion des Beckenbodens. Die innere Muskelschicht trägt die Organe und verläuft vom Schambein bis zum Steißbein. Die mittlere Schicht spannt sich fächerförmig zwischen den Sitzknochen, und die unterste Muskelschicht verläuft wie ein Achter um die Körperöffnungen herum, umfasst die Schließmuskeln des Afters und der Harnröhre.

Frauenbecken sind anders

Da das weibliche Becken breiter angelegt ist, ist die Beckenbodenmuskulatur bei Frauen flächiger und weniger kompakt. Sie ist stärker mit Bindegewebe unterfüttert, um sich während Schwangerschaft und Geburt dehnen zu können. Mit der Vagina als zusätzlicher Öffnung ist sie auch empfindlicher. Bei geschwächter oder überlasteter Beckenbodenmuskulatur kann es zu Senkungen von Blase, Gebärmutter oder Enddarm kommen. Senkungsbeschwerden können sowohl nach vaginalen Geburten als auch nach Kaiserschnitten auftreten.

Elastische Basis

Beckenbodenprobleme äußern sich aber nicht immer nur dort, wo man sie vermuten würde. Ein elastischer Beckenboden verbessert langfristig die gesamte Körperhaltung. Verbesserte Hüftbewegungen etwa wirken sich positiv auf den Beckenboden aus, da dieser eng mit den tiefen Hüftrotatoren verbunden ist. Außerdem ist der Beckenboden eng mit unserer Sexualität verknüpft. „Ein zu schlaffer Beckenboden kann das Wahrnehmen von Erregung bzw. auch einen Orgasmus erschweren“, ist Sommer überzeugt. Ein dauerhaft verspannter, sogenannter hypertoner Beckenboden wiederum könne Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verursachen. „Deshalb soll ein gesunder Beckenboden nicht einfach stark sein. Mir geht es vor allem um Elastizität“, betont die Gesundheits-Trainerin. Mit isoliertem Anspannen wie etwa „ein bisschen Schließmuskeln zusammenzwicken“ sei es nicht getan.

Atmung, Haltung, Körperbewusstsein

Der Beckenboden arbeitet nie isoliert, sondern reagiert reaktiv dynamisch auf unsere Bewegungen. „Ich beginne meine Kurse immer mit Atmungsschulung, weil Beckenbodentraining für mich ein Ganzkörper-Thema ist“, sagt Sommer. Ziel ist es, Zwerchfell, Brustkorb und Becken als funktionelle Einheit zu verstehen. Erst später folgen gezielte Beckenbewegungen wie Schaukeln, Kippen, Kreisen sowie bewusste Muskelaktivierungen. Starre Haltungsmuster, Fehlathmen oder Verspannungen im Zwerchfell können die Beckenbodenfunktion beeinträchtigen. „Ein starkes Hohlkreuz zum Beispiel dehnt den Beckenboden auf Dauer, während eine stark gekrümmte Haltung die Muskulatur verkürzt“, führt Victoria Sommer aus. „Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell, der Beckenboden weicht nach unten aus, entspannt und verlängert sich. Beim Ausatmen zieht sich der Beckenboden zusammen, während die Organe dieser Bewegung folgen.“ Unterschätzt werde seine Rolle als zentraler Druckregulator im Körper. ➤



DIE EXPERTIN:

Victoria Sommer ist langjährige Pilates-Trainerin mit Fokus auf Biomechanik, funktionelle Anatomie sowie Pre- & Postnatale Bedürfnisse mit eigenem Studio in Mödling (NÖ). Die Dreifach-Mutter hält sowohl Gruppenkurse als auch Einzelsessions. realpilates.at

„Hohe Spannungen im Becken können Beschwerden verursachen.“

Druckregulator

„Druck ist nichts Schlechtes. Wir brauchen ihn, um stabil und flexibel zu bleiben“, so Sommer. Entscheidend sei, wie der Körper damit umgeht. Hohe Spannungen im Becken können Beschwerden verursachen. „Gerade auch sehr sportliche Frauen, die zum Beispiel viel mit explosiven Kontraktionen arbeiten, leiden nicht selten unter Inkontinenz“, so Beckenboden-Kennerin Sommer. Diese kann auch durch falsch verstandene Trainingskonzepte oder ungünstiges Toilettverhalten ausgelöst werden – etwa durch ständiges Überspannen sowie „Zurückhalten“ oder aktives Pressen beim Urinlassen. Moderne Beckenbodenarbeit zielt daher nicht auf isolierte Muskelanspannung ab, sondern auf achtsames Atmen, Körperwahrnehmung und generelle Beweglichkeit.

Auch Männer betroffen

In den Wechseljahren verstärken sich Beckenbodenprobleme häufig durch den Östrogen-Abbau. Lässt die Spannkraft des Gewebes nach, treten Senkungs- und Inkontinenzbeschwerden vermehrt auf. Auch Männer sind betroffen. „Ich arbeite mit Männern mit Inkontinenz oder sexuellen Funktionsstörungen – oft ein Tabu“, erzählt Sommer. Bei Männern liege der Fokus auf Tonusregulation. Was für alle gilt: mehr Beweglichkeit in Hüften und Oberschenkeln sowie bewusstes Loslassen chronischer Verspannungen. ■



BECKENBODEN-CHALLENGE MIT GEWICHT

Vor einen Sessel stellen, Füße schulterbreit, Fersen fest am Boden. Mit der Einatmung langsam hinsetzen, mit der Ausatmung kraftvoll aufstehen. Der Beckenboden gibt beim Hinsetzen nach und spannt beim Aufstehen dynamisch an. Optional Hanteln (3–10 Kilo) wie einen Becher kontrolliert vor der Brust halten. 10–20 Wiederholungen.



BRUSTKORB MOBILISIEREN

In Seitlage einen weichen Pilatesball oder Polster unter die Rippen legen, der Kopf liegt am Oberarm. Den Oberkörper sanft zur Matte drehen, den oberen Arm nach vorne am Boden ablegen. Tiefe, ruhige Atemzüge in den Ball öffnen den Brustkorb seitlich, möglichst lange einatmen. Mit jeder Einatmung senkt sich das Zwerchfell, der Beckenboden gibt nach. Nach etwa 10 Atemzügen die Seite wechseln.

4 Übungen für einen starken Beckenboden



RAUM SCHAFFEN IM BECKEN

Ein Kissen unterhalb der vorderen Rippen legen und sich in Bauchlage begeben. Die Stirn ruht auf den Händen, die Brust sinkt schwer Richtung Matte, die Beine bleiben locker. Die Atmung fließt nach hinten in den Brustkorb bis tief in den unteren Rücken. Der Atemraum erweitert sich und der Beckenboden lernt, loszulassen. Mindestens zehn tiefe Atemzüge.



ROTATION DER HÜFTE

Aus dem Kniestand ein Bein nach vorne aufstellen, hinteres Knie bleibt am Boden. Das Becken kontrolliert zum vorderen Bein rotieren und wieder zurück. Die Bewegung kommt aus dem Becken, nicht aus der Wirbelsäule. Füße zeigen gerade nach vorne, Großzehballen und äußere Fersen drücken in den Boden, die Knie bleiben stabil. Jede Seite 10 Mal.

MISSION MENO

Glück auf!

Wie man menopausale Beschwerden durch eine Kur im Heilstollen lindern kann und damit die eigenen Knochen stärkt, verrät Kurärztin Julia Evangelist im Interview.

VON Karin Garzarolli

meno talk:



MIT JULIA EVANGELIST
Ärztin für Allgemein-
medizin und Kurärztin
im Gasteiner Heilstollen
gasteiner-heilstollen.com

WELCHE MENOPAUSALEN SYMPTOME KANN EINE KUR IM GASTEINER HEILSTOLLEN LINDERN?

Die Radon-Wärmetherapie wirkt entzündungshemmend und regulierend auf das Immunsystem, hilft etwa bei Gelenkschmerzen. Darüber hinaus berichten viele über eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Auch eine stimmungsaufhellende Wirkung ist bekannt. Der Knochenstoffwechsel kann günstig beeinflusst werden, was bei Osteoporose relevant ist.

WIE KANN MAN SICH DIE BEHANDLUNG VORSTELLEN?

Für einen nachhaltigen Effekt empfiehlt sich eine zwei- bis dreiwöchige Kur mit drei bis vier Einfahrten pro Woche. Gestartet wird bei 37°C und 75 Prozent

Luftfeuchtigkeit. Je nach Verträglichkeit kann die Temperatur im Laufe der Kur schrittweise auf 41,5°C bei 100 Prozent Luftfeuchtigkeit gesteigert werden. Pausentage sind wichtig, damit der Körper die Reize gut verarbeiten kann. Ergänzend sind Physiotherapie, Massagen, Spaziergänge oder leichte Wanderungen gut.

WIE OFT SOLLTE MAN DIE HEILSTOLLEN-KUR MACHEN?

Der Erfolg hält in der Regel sechs bis neun Monate an. Daher wird die Therapie meist ein- bis zweimal jährlich wiederholt, was häufig zu einer langfristigen Stabilisierung der Beschwerden führt.



TEM & Gua Sha

Wie man sanft, natürlich und ohne künstliche Eingriffe durch die (Peri-)Menopause kommt, verraten Claudia Waldner und Natalie Herzlieb in drei Workshops, die helfen, den Körper zu verstehen und auf seine Signale einzugehen. TEM (Traditionelle Europäische Medizin) und spezielle Massage-techniken sollen Symptome der Wechseljahre lindern. Workshops je 175 Euro. cleanbeautyconcept.com/menopauseworkshop

Glückliche Zellen

Oxidativer Stress und schädliche Umwelteinflüsse können unseren Zellen ganz schön zusetzen und so die Alterung beschleunigen. Longevity Labs haben in die Nivalife Prevent+ Kapseln hochwertiges Schwarzkümmelöl und Vitamin E gepackt, die die Zellmembran schützen und so die tägliche Zellfunktion unterstützen. spermidinlife.com

Schwindel? Das hilft!

Kühle Reize – kaltes Wasser über Handgelenke laufen lassen oder ein Coolpack im Nacken – können Abhilfe schaffen. Atemübung: Im Sitzen oder Liegen eine Hand auf den Bauch legen, 4 Sekunden durch die Nase ein- und 6–8 Sekunden durch leicht geöffnete Lippen ausatmen. Das reguliert den Blutdruck und beruhigt das vegetative Nervensystem.

Du isst, was du bist

Was unsere Gene mit Abnehmen zu tun haben, warum Diät durchaus individuell ist und wie sich sein Buch von anderen Diättragebern unterscheidet. Ein Interview mit dem Internisten und Verfechter der personalisierten Medizin Dr. Stefan Wöhrer.

VON Pia Prilhofer



Ernährung wirkt nicht bei allen gleich: Bei den einen beeinflusst sie das Gewicht, bei den anderen zeigt sie Effekte auf Blutzucker, Fettstoffwechsel oder den individuellen Nährstoffbedarf. Jeder Körper arbeitet nach eigenen Regeln. Nutrigenetik greift diesen Gedanken auf und verwandelt genetisches Wissen in maßgeschneiderte Ernährungslösungen – mit dem Anspruch, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Prävention effektiver, intelligenter und nachhaltig zu verbessern. Der Mediziner Stefan Wöhrer beschäftigt sich schon seit langem mit diesem Thema und zeigt in seinem Buch *GENial abnehmen*, wie wichtig eine personalisierte Medizin ist.

Was war der ausschlaggebende Impuls, sich intensiv mit Nutrigenetik zu beschäftigen und dieses Buch zu verfassen?

Übergewicht und Adipositas nehmen weltweit seit Jahrzehnten zu und verursachen nicht nur hohe Gesundheitskosten, sondern oft auch viel persönliches Leid. Der Grund liegt in einem evolutionären Mismatch: Unsere Gene sind darauf programmiert, Energie zu sparen und zu speichern – ein Vorteil in der Steinzeit, heute aber ein Nachteil in einer Umgebung voller hochverarbeiteter, sättigungsschwacher Lebensmittel. Wir können unsere Gene oder unsere Umwelt nicht ändern, aber wir können uns selbst besser verstehen. Studien zeigen, dass jeder Mensch unterschiedlich auf Nahrung reagiert, weshalb es keine universellen Ernährungsempfehlungen gibt. In meinem Buch erkläre ich, wie unsere Gene Einfluss auf Gewicht und Stoffwechsel haben und wie man dieses Wissen nutzen kann, um eine Ernährung zu finden, die wirklich zu einem passt. Im Unterschied zu anderen Büchern am Markt gibt es keine einheitliche Diät-Empfehlung, sondern es werden unterschiedliche Diäten, basierend auf unseren Genen, empfohlen. Die Grundzüge einer gesunden Ernährung bleiben aber gleich und müssen weiterhin beachtet werden. Auch wenn ich die



EXPERTE.

Doz. Dr. Stefan Wöhrer ist Internist und Gründer von Permedio – ein Zentrum für personalisierte Medizin, das u. a. auch verschiedene Gentests anbietet.

perfekte Makronährstoffzusammensetzung zu mir nehme, darf die Energiezufuhr nicht den Energieverbrauch übersteigen, wenn mein Ziel die Gewichtsreduktion ist.

Wie sieht das in der Praxis aus bzw. wie komme ich zu meiner „genetischen“ Erkenntnis?

Durch Selbstbeobachtung und die Protokollierung eines Ernährungstagebuchs lässt sich ein Muster hinsichtlich der Verträglichkeit der wichtigsten Makronährstoffe – also Kohlenhydrate, Fett und Zucker – erkennen. Im Buch gibt es dazu Tests. Es braucht freilich Geduld und Konsequenz, bis man zu einem Ergebnis kommt. Alternativ, und natürlich um einiges genauer, kann man einen einmaligen Speichel-Gentest machen, der zugegeben mit über 300 Euro nicht ganz günstig, dafür aber ein verlässlicher Wegweiser ist.

Für welche Menschen ist Ihr Ansatz besonders geeignet – und für welche weniger?

Grundsätzlich ist eine nutrigenetische Analyse für alle sinnvoll, besonders jedoch für Personen mit Übergewicht, bei denen herkömmliche Diäten keinen nachhaltigen Erfolg zeigen. Ebenso profitieren Menschen mit vermuteten Nahrungsmittelunverträglichkeiten, da genetische Tests unter anderem Hinweise auf Laktose-, Histamin-, Gluten-, Alkohol- und Koffein-unverträglichkeit sowie eine Neigung zu Nahrungsmittelallergien liefern können.

Wie realistisch ist die Umsetzung einer genetisch angepassten Ernährung im Alltag durchschnittlicher Patient:innen?

Grundsätzlich sehe ich das optimistisch, aber es bedarf natürlich der Mitarbeit der Person. Ich empfehle, zu Beginn die Ernährung zu tracken, zum Beispiel mit der Yazio-App. So bekommt man eine Einschätzung der zugeführten Kalorien und der Makronährstoffverteilung. Im Laufe der Zeit kann man sich dann an die ideale Nährstoffverteilung anpassen. Es sollte auf jeden Fall eine gewisse Flexibilität erhalten bleiben. Wir müssen nicht immer genau das „Richtige“ essen. Ab und zu dürfen wir „sündigen“. ➤



BUCHTIPP.

Das Buch erklärt die Notwendigkeit von Nutrigenetik und hilft, mit praxisorientierten

Selbsttests zu erkennen, wie man auf verschiedene Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) reagiert. Zusätzlich bietet es Ernährungstagebuch-Elemente, die es ermöglichen, Essverhalten und körperliche Reaktionen systematisch zu dokumentieren und dadurch eigene Muster klarer zu erkennen. Kneipp Verlag 2025, ca. 24,50 Euro

Welche typischen Fehler beobachten Sie bei Menschen, die versuchen, personalisiert abzunehmen?

Teilweise werden grundlegende Prinzipien gesunder Ernährung außer Acht gelassen. Wer dauerhaft mehr Kalorien aufnimmt als verbraucht, nimmt zu – unabhängig davon, wie „optimal“ die Makronährstoffverteilung ist. Das ist ein grundlegendes physikalisches Prinzip. Hinzu kommt, dass stark verarbeitete Lebensmittel oft weniger sättigen und dadurch einen höheren Konsum fördern. Auch genetische Befunde werden mitunter falsch interpretiert: Eine genetische Veranlagung beschreibt lediglich eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, nicht die tatsächliche Ausprägung. Weder eine Neigung zu Übergewicht noch zu Vitamin- oder Mineralstoffmängeln bedeutet automatisch, dass diese auch vorliegen. Dafür wären entsprechende Blutuntersuchungen erforderlich.

Welche Kernbotschaft sollen Menschen aus Ihrem Buch langfristig mitnehmen?

Die Nutrigenetik kann ihnen beim Abnehmen und Halten des Zielgewichts helfen, indem eine individuell abgestimmte Makronährstoffverteilung vorgeschlagen wird. Sie ist wie eine Art

Betriebsanleitung zu unserem Körper für die richtige Kraftstoffzufuhr und die Vermeidung von Schadstoffen. Sie hilft ihnen, bestimmte körperliche und geistige Eigenschaften besser zu verstehen, ist aber kein Wundermittel und ersetzt nicht die Grundzüge einer gesunden Ernährung.

Welche Rolle spielt der Grundumsatz im Zusammenspiel von Genetik und Ernährung?

Der Grundumsatz hängt in erster Linie von unserer Genetik ab. Sie bestimmt sowohl unsere Muskelmasse und unseren Bewegungsdrang als auch die Effizienz unseres Stoffwechsels. Deshalb schwankt der Grundumsatz von Mensch zu Mensch enorm, mit einer Spannweite von bis zu 40 Prozent bei gleicher Körpergröße und Geschlecht.

Welche falsche Annahme hält sich Ihrer Meinung nach bis heute in der öffentlichen Diskussion rund um Ernährung und Abnehmen?

Dass Normalgewicht leicht zu erreichen sei und dass es universell gültige Ernährungsempfehlungen gebe. Übergewicht wird häufig fälschlich mit Charakterschwäche assoziiert, obwohl Daten klar zeigen, dass das Halten eines Normalgewichts heute ein kontinuierlich aufwendiger Prozess ist. Widersprüchliche und teils fragwürdige Ernährungsempfehlungen verschärfen die Situation zusätzlich, da viele Diäten nachweislich schädlich sind. Aufgrund individueller Stoffwechselunterschiede können keine allgemeingültigen Empfehlungen existieren, was wiederum die Verbreitung unseriöser Diät-Konzepte begünstigt.

Wo sehen Sie die personalisierte Ernährungsmedizin in zehn Jahren?

Die personalisierte Medizin inklusive nutrigenetischer Analysen wird zunehmend ein Bestandteil unseres Gesundheitssystems. Das Potenzial von genetischen Analysen zur Vermeidung von Krankheit, Leid, unnötigen Kosten ist groß. In manchen Bereichen wird das schneller gehen, in anderen wie etwa der Ernährung langsamer. Tatsächlich ist Ernährungsmedizin ja noch gar nicht in unserem Gesundheitssystem integriert. ■

Übergewicht in Österreich

Laut Statistik Austria waren 2019 knapp 35 % der Menschen (davon 41,4 % Männer und 27,4 % Frauen) über 15 Jahre übergewichtig (BMI ≥ 25 kg/m²), und etwa 17 % litten an Adipositas (BMI ≥ 30 kg/m²).

Adipositas verursacht bereits 8 % aller Todesfälle in Österreich – Tendenz steigend.

Quelle: Statistik Austria 2019



SELF CARE

Dreh dich!

Oft unterschätzt und doch so wirksam: Die Rota-Therapie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, bei der schon kleine Übungen unseren Muskeltonus, unsere Haltung und Bewegungssteuerung verbessern können.

VON Daniela Jasch



mindful talk:



MIT CAROLINA WIRNSBERGER
Physiotherapeutin und
Rota-Therapie-Expertin.
physiotherapie-revital.at

WAS SIND DIE PRINZIPIEN DER ROTA-THERAPIE?

Gearbeitet wird mit Rotationsbewegungen der Wirbelsäule und des gesamten Körpers. Ziel ist die Regulierung des Muskeltonus, der Grundspannung unserer Muskulatur. Manche haben einen zu hohen Tonus, wodurch sie fester, gespannter, oft auch steif oder motorisch unruhig sind. Bei zu niedrigem Tonus fallen Haltung und Aufrichtung oft schwer.

WIE KÖNNEN WIR UNS DAS IN DER PRAXIS VORSTELLEN?

Durch die Rotationen des Körpers um die Wirbelsäulenachse wird auf Rückenmarksebene eine Kontrolle des Tonuszustandes im Körper aktiviert. Die Drehbewegungen sollen eine Nor-

malisierung des Tonus erzielen. Das bietet Unterstützung bei Beschwerden, die mit Verspannungen oder dem Zusammenspiel von Wahrnehmen und Bewegen zu tun haben.

WELCHE ERFOLGE KÖNNEN ERZIELT WERDEN?

Regelmäßige Anwendung kann etwa bei Fußfehlstellungen, Konzentrationsproblemen, Kieferdysfunktionen wie Zähneknirschen oder stark verspannter Nackenmuskulatur helfen. Auch Reflexe können ausgeglichen werden, die zu asymmetrischen Haltungsmustern, Sitz- oder Stehpositionen sowie einseitigen Belastungen führen.

Schon gewusst?

Die Rota-Therapie (von Rotation) wurde von der deutschen Physiotherapeutin Doris Bartel Anfang der 2000er-Jahre begründet. Die Europäische Gesellschaft der Rota-Therapie listet aktuell mehr als 1.000 Therapeut:innen und Anwender:innen vorwiegend im deutschsprachigen Raum. Informationen zur Therapie, Therapeutenliste & Co: rotatherapie.com

Zum Nachlesen

Doris Bartel erklärt, wie Rota-Therapie unseren Muskeltonus reguliert, Reflexe integriert und Bewegungssteuerung fördert. Die Begründerin der Rota-Therapie liefert Tipps für den Alltag und zeigt Übungen, mit denen sich Haltung, Balance und Körperwahrnehmung verbessern.

BUCH-TIPP.

Doris Bartel: *Rotation – Nahrung für das Gehirn*, BoD, 25 Euro



Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Rota-Übungen werden barfuß auf einer Matte oder am Boden durchgeführt. Etwa: die Windrad-Übung. Dafür auf den Bauch legen, das Gesicht schaut nach rechts. Den rechten Arm im rechten Winkel, den linken Arm nach hinten ablegen. Das Becken nach hinten drehen, das linke Bein anwinkeln, das obere, rechte Bein strecken, Nacken und Kiefer entspannen. 90 Sek. halten, Seite wechseln.

Pampers®

★★★★★
**premium
protection™**

«« Bauch-Lastik »»
«« »»»



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



LIFE COACHING

Zwischen Eisbad und Bauchgefühl

Ich gebe es gerne zu, auch ich bin empfänglich, wenn es um Produkte geht, die mir ein längeres Leben und ein besseres Altwerden versprechen.

Cremen gegen Falten, Kapseln für die Zellen, Pulver für den Darm, Tropfen für die innere Balance – Longevity ist das Gebot der Stunde, die Produkte dazu sind allgegenwärtig. Länger besser leben, möglichst faltenfrei und voller Energie bis ins hohe Alter. Ich denke mir im ersten Moment immer: Spannend, vielversprechend, wirksam, muss ich haben. Und im zweiten Moment finde ich das alles ein bisschen anstrengend.

Gefühlt tun wir im Moment alles, um nur ja nicht älter zu werden. Wir leben in einer Zeit der Selbstoptimierung, tracken unseren Schlaf, den Blutzucker, die Schritte. Wir springen ins Eisbad und fasten tage- oder wochenweise. Ich möchte keinesfalls den Eindruck erwecken, dass ich das schlecht finde. Aber manchmal frage ich mich: Ist das noch gesunde Selbstfürsorge oder mehr Optimierungswahnsinn?

Ja, ich will auch gesund älter werden. Sehr sogar. Eine Fastenkur habe ich aber leider noch nie geschafft und der Dry January stresst mich

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

bereits am 2. Jänner. Nicht weil ich ohne Alkohol nicht leben kann, sondern weil es sich für mich noch nie richtig angefühlt hat. Und genau da beginnt es für mich: beim eigenen Gefühl.

Longevity, der Wunsch nach einem langen, gesunden Leben, ist heute nicht mehr nur Lifestyle, sondern ein medizinischer Forschungszweig. Expert:innen betonen, wie wichtig es ist, funktionelle Gesundheit im Alter zu fördern. Gesundheitssysteme sollen altersfreundlicher werden und chronische Krankheiten länger fernhalten helfen. Gut und richtig. Fakt aber ist, dass viele zwar länger leben, aber die Zahl der gesunden Jahre nicht mit steigt. Speziell bei Frauen – wir werden leider nicht gesünder alt. Und Alterung ist biologisch ja auch viel komplexer als nur „älter werden“.

Heute gibt es relativ günstige Gen-Analysen und epigenetische Marker, die uns Einblicke in unsere individuellen Schwachstellen und Stärken geben – etwa bei Stoffwechsel oder Stressantwort. Mittels Speichel oder Blut kann jede:r in ihre:seine Erbanlagen blicken und in der Folge bewusst Entscheidungen treffen. Man muss also nicht mehr blind jedem Ernährungs- oder Supplementtrend hinterherlaufen. Andererseits zeigen diese Analysen auch deutlich: Unsere Gesundheit hängt weit mehr vom Alltag ab als von unserer DNA allein. Lebensstil, Bewegung, Ernährung, soziale Beziehungen und Umwelt wirken oft stärker als die reine Veranlagung.

Gerade weil so viel über Longevity geschrieben wird, ist es mir wichtig festzuhalten, dass man nicht jedes Trendprogramm mitmachen muss. Ernährung, Bewegung, Schlaf, positive Gedanken – oft hilft da auch der Hausverstand. Longevity ist kein Wettbewerb und schon gar keine Einheitslösung. Es geht nicht darum, möglichst lange jung zu bleiben, sondern möglichst lange gut zu leben – mit Neugier, Gelassenheit und Freundlichkeit uns selbst gegenüber. Und wenn Sie zwischendurch einmal etwas nicht machen, was gerade „hip“ ist? Perfekt – vielleicht tut Ihnen das ja gerade am besten.

Bleiben Sie neugierig. Bleiben Sie bei sich. Vor allem: Bleiben Sie gesund, auf Ihre Art! Alles Liebe
Eva Pölzl

Minimal verspielt

Jasenska Dogan hat Talent für schöne Formen.

Das stellt die Wiener Architektin seit 2023 auch als Schmuckdesignerin unter Beweis. Ihre silbern und golden schimmernden Stücke sind minimalistisch, aber immer auch einen Touch verspielt. Wie die Buchstaben ihrer „Letter“-Kollektion, deren Design Dogan in enger Abstimmung mit ihrer Instagram-Community entwickelte. Zeitlos, elegant, endlos kombinierbar.

jasjewelry.com

DO IT YOURSELF!
Jas.Jewelry bietet zwei- bis dreimal pro Monat Schmuck-Workshops in kleiner Runde an.





Let's talk Fashion

Weltweit gibt es mehr als 4,5 Millionen Podcasts. Ein wachsendes Segment: Mode und Stil. Spannend ist jener mit Namen **FASHION NEURO-SIS**. Bella Freud – Mode-designerin und Urenkelin von Sigmund – erforscht in Sofa-Gesprächen die emotionale Bedeutung von Kleidung. Mit Gäst:innen wie Marina Abramović wird Mode zur Form der Selbstanalyse.



ALL ABOUT ELSA

Das V&A widmet Elsa Schiaparelli eine Ausstellung über Mode als Kunstform. Unter anderem zu sehen: Ikonen wie das „Lobster Dress“ und Dalí-inspirierte Hüte, selte-ne Archivstücke wie Parfumflakons und Atelierzeichnun-

gen. Das Timing stimmt: Daniel Roseberry, der neue Kreativdirektor von Schiaparelli, präsentier-te kürzlich eine auf dem Erbe des Modehauses basierende Kollektion.

V&A South Kensington, London, 28. März bis 1. November 2026.



Plissé please!

Issey Miyake und Apple präsentieren iPhone Pocket – eine 3D-gestrickte Hülle, inspiriert vom Miyake-Konzept des „Piece of Cloth“, das die Zweidimensionalität von Stoff betont und Abfall minimieren soll. Die plissierte Struktur dehnt sich flexibel, gibt den Blick auf den Inhalt frei und lässt das Display durchscheinen. In vielen Farben und mit kurzem oder langem Riemen.

apple.com

Na Logo

Logomania reloaded. Statt lauter Luxus-State-ments wie in den 2010er-Jahren dominieren jetzt subtile Zeichen und Nischen-Codes. Logos stehen nicht mehr für Status, sondern für Zugehörigkeit: Sie markieren Community, Subkultur und Vorlieben – nicht Reichtum.



BIPA

Feiern beginnt mit einem großen





1

€89,99



2

€99,99



MIU MIU



MIU MIU



4

€69,00



5

€69,99



3

€88,00



6

€69,00



7

€79,00

HOUSEWIFE best of budget

Mode ist ein Spiegel unserer Zeit – und ihrer Widersprüche. Aktuell hinterfragen Schürzen und Streublumenröcke Rollenklischees und Tradwife-Nostalgie.

VON **Nicole Adler**



8

perfect
match

1 VERSPIELT. Bluse von Fabienne Chapot, 89,99 Euro, fabiennechaapot.com **2 VERY MINI.** Kleid von Sister Jane, 99,99 Euro, erhältlich über zalando.at **3 SWEETHEART.** Kleid von Next, 88 Euro, next.de **4 RETRO.** Bluse von Tom Joule, 69 Euro, erhältlich über zalando.at **5 FEMININ.** Kleid von Mango, 69,99 Euro, mango.com **6 ZUGE-KNÖPFT.** Polo von Nümpf, 69 Euro, numph.com **7 FLORAL.** Rock von & other Stories, 79 Euro, stories.com **8 LANGANHALTEND.** Nagellack Gel Couture by Essie Dress Call, 13,99 Euro, bipa.at

TREND VORSCHAU 2026



New York, London, Mailand, Paris. Die Modewochen folgen zweimal jährlich einem festen Ritual. Doch noch nie gab es so viele neue Designer:innen bei Gucci, Dior, Chanel und Co. Und somit neue Mindsets und Zugänge.

VON **Nicole Adler**





Maxi-Statement

Der Maxi-Rock wird zur visionären Leinwand. Transparente Schichten, dramatische Volants, Federn, Asymmetrien und Cut-outs erzählen von Bewegung, Stärke und Selbstbewusstsein. Sie schwingen über Sneakers genauso wie über Heels, brechen Dresscodes und laden dazu ein, Weiblichkeit neu zu definieren.



New Trench

Der Trench und seine Neuinterpretation. Bei Max Mara wird er zum urbanen Cocoon. Bottega Veneta denkt ihn radikaler: skulptural, oversized, oft mit überraschenden Proportionen und architektonischer Strenge. Auch bei Attico wird er zum Designobjekt – kraftvoll und modern. Gemeinsam ist allen: Der Trench ist längst nicht mehr nur funktional, sondern formgebend und identitätsstiftend.

Bold Red

- 1 MINIMALISTISCH.** Tasche von Acne Studios, 1.500 Euro, acnestudios.com
- 2 KLASSISCH.** Handschuhe von Handsome Stockholm, 359 Euro, erhältlich über farfetch.com
- 3 UMSCHLUNGEN.** Gürtel von Pinko, 89,95 Euro, erhältlich über zalando.at
- 4 SPEZIELL.** Ballerinas von Heavenly Jelly, 270 Euro, erhältlich über modaoperandi.com

Fringe

Der wichtigste Aspekt 2026: Fransen werden nicht zur Zierde, sondern als dynamisches Designelement eingesetzt. Sie erzeugen Bewegung, Rhythmus, Drama – und verleihen eine energetische Präsenz. Fransen sind jetzt das visuelle „Narrativ“ eines Outfits. Sie reagieren auf jeden Schritt, jede Geste und vor allem auch das Material und machen Bewegung zum zentralen Stilmittel.



Belle Baroque

1 PRINZESSIN. Tiara von Jennifer Behr, 1.750 Euro, jenniferbehr.com

2 ELEGANT. Ohrhänger von Self-Portrait, 226 Euro, self-portrait.com

3 FUNKELND. Ohrstecker von Saint Laurent, 1.500 Euro, erhältlich über mytheresa.com

4 OPULENT. Ohrhänge von Area, 365 Euro, erhältlich über farfetch.com



Scarf Dress

Das Scarf Dress ist kein normales Kleid. Viel eher ein fließender Gedanke aus Stoff, der weiterweht. Ein spielerisches Element, das teils integriert, teils lose mit unterschiedlichen Referenzen spielt und so dem Kleidungsstück einen neuen Twist verpasst.

Cropped Jacket

Die kurze Jacke als Gegenentwurf zum Oversize der letzten Jahre. Wo XL dominierte, wird jetzt knapp geschnitten, auf Taillenhöhe endend. Die Cropped verschiebt die Proportionen und funktioniert wie ein Ausrufezeichen: oben Struktur, darunter (Bauch-)Freiheit. Die Cropped Jacke gibt dem Körper Silhouette und macht selbst einfachste Kombinationen modern.



CHANEL

VALLI

MAX MARA

MONSE

HOM

VETEMENTS



Soft Bags

1 KÖNIGLICH. Tasche von Vivienne Westwood, 415 Euro, viviennewestwood.com

2 VERSTRICKT. Tasche von Merlette, 330 Euro, erhältlich über modaoperandi.com

3 GEOMETRIE. Tasche von Emilio Pucci, 550 Euro, pucci.com

4 KLEINE SCHWARZE. Tasche von Hvsk, 74,95 Euro, erhältlich über zalando.at

Balloon Trousers

Architektonisch, fließend und zugleich strukturiert – das sind die neuen Hosen. In sommerlichen Stoffen wie organischer Baumwolle, weichem Twill oder Seide, häufig mit Statement Belts oder eingearbeiteten Bändern, die die Taille in den Mittelpunkt rücken. Eine Hosenform, die Bewegung inszeniert.



Statement Flats

- 1 GOLDEN.** Loafer von Nokwol, 208,95 Euro, nokwol.com
- 2 SOFT PINK.** Loafer von Acne Studios, 750 Euro, acnestudios.com
- 3 STARK.** Schuhe von Miista, 240 Euro, miista.com
- 4 PATCHWORK.** Ballerinas von Proenza Schouler, 918 Euro, erhältlich über modaoperandi.com
- 5 PUNKTGENAU.** Ballerinas von Camper, 140 Euro, camper.com

Gemeinsam stark für eine bessere Zukunft

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

KLEID
in Altrosa,
15,99 Euro



BLUSE
mit Spitzen-
borte,
17,99 Euro



HEMD
aus mint-
grünem
Musselin,
12,99 Euro



JEANS
mit
Kirschen-
Stickerei,
15,99 Euro



SWEATJACKE
im College-Look,
15,99 Euro



T-SHIRT
mit dünnen
Streifen,
9,99 Euro



T-SHIRT
mit Blockstreifen,
7,99 Euro



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

Pro verkauftem Artikel aus der neuen **UNICEF-Kollektion** unterstützt Ernsting's family mit **1 Euro** das UNICEF-Bildungsprogramm „Schulen für Ostasien und die Pazifikregion“. Dies hilft UNICEF dabei, benachteiligten Kindern Chancen für eine bessere Zukunft zu eröffnen. Die UNICEF-Kollektion bietet ab dem 27. Februar vielseitige Styles für die gesamte Familie – leicht, lässig und lebensfroh. Jetzt entdecken auf ernstings-family.at

JEANS
im Barrel-
Style,
17,99 Euro



KLEID
mit Volants, 19,99 Euro

unterstützt



*UNICEF bevorzugt keine Unternehmen, Marken, Produkte oder Dienstleistungen. Die abgebildeten Kinder erhalten keine Hilfe aus UNICEF-Programmen. Der Betrag pro verkauftem Produkt an UNICEF bleibt von Rabattierungen unberührt.

STYLE ME!

WIE TRAGE ICH DAS?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Unsere Leserin beweist modischen Mut und zeigt, dass Hosen mit niedrigem Bund jetzt wieder eine steile Style-Karriere vor sich haben.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Sigrid Mayer**
STYLING **Jennifer Milleder** HAARE & MAKE-UP **Sarah Bzoch**



Das Keypiece

Wer bei Low Rise Pants mit Grauen an Steiß Tattoos und sichtbare Stringtangas der frühen 2000er denkt, sei beruhigt: Ja, der Hosenbund befindet sich zwar wieder auf einem Tief, doch Materialien und Details erreichen heute ein Niveau, das selbst bekennende Hufthosen-Skeptikerinnen versöhnen dürfte. Von Desigual, 179 Euro, desigual.com

LOOK 1

Cosy & Cool

Oben noch Winter, unten schon Frühling! Mit diesem lässigen Spiel der Kontraste zeigt unsere Leserin, dass mit gekonntem Styling auch ein bauchfreier Look elegant wirken kann. Das raffinierte Gürtel-Detail des Keypiece wird durch die als Fanny Pack getragene Tasche betont. Dazu trägt Elisa einen flauschigen Rollkragenpullover, der notfalls wärmende Unterstützung von einer locker geschnittenen Jeansjacke erhält.



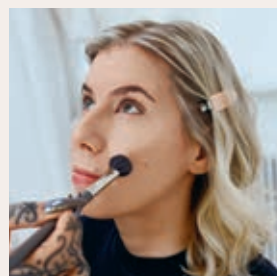
Unsere Leserin

ELISA WINTERAUER

Die 35-Jährige stammt aus Radstadt und lebt seit zehn Jahren in Wien, wo sie als Juristin mit Schwerpunkt Arbeitsrecht tätig ist. In ihrer Freizeit treibt Elisa viel Sport und kocht leidenschaftlich gern. Von unserem Shooting hat sie sich gewünscht, ihren gewohnten Look hinter sich zu lassen und Neues auszuprobieren. Dass ihr das hervorragend steht, beweisen die Bilder!

Durch unterschiedliche
Volumen und Texturen
wirkt bauchfrei souverän.

Pullover von Desigual,
89,95 Euro, Handtasche
von Marine Serre,
350 Euro, Pumps von
Souliers Martinez,
370 Euro, und Jeans-
jacke von Baum und
Pferdgarten, 560 Euro.



Beauty-Hack

Für den Alltag ist kein komplettes Make-up notwendig, es genügt sogenanntes Spot Concealing. Dafür Concealer gezielt auf einzelne Unreinheiten oder Augenringe aufzutupfen und mit einem Pinsel verblenden. Instant Anti-Age Concealer von Maybelline, 9,99 Euro*

Wer Kleidungsstücke
auch mal anders
denkt, eröffnet
ganz neue Styling-
Möglichkeiten.

Hemdbluse, 129,95 Euro,
und Blazer, 249,95 Euro,
beides von Twist,
erhältlich bei Zalando,
Krawatte von Real
Guys, 49,99 Euro,
erhältlich bei Peek &
Cloppenburg, Brille,
14,99 Euro, und Tasche,
34,99 Euro, beides von
H&M, und Pumps von
Replay, 99,95 Euro.



Beauty-Hack

Der angesagte Smudge-Lips-Look lebt von weich verwischten Lippen ohne harte Konturen. Dazu Farbe leicht über die Lippenkontur auftragen, verblenden und mit farblosem Gloss optisch Volumen schaffen.

The Slim Stick von Essence, 2,99 Euro*

LOOK 2

House of Nerd

Dass Hühthosen auch bürotauglich sein können, beweist Elisa in diesem trendigen Business-Look. Das Keypiece dient als ruhige Basis für einen aufregenden Mix aus Mustern und Materialien, der durch die gedämpften Farben aber nie zu wild wirkt. Hemdbluse mit Strickteil, Blazer, Krawatte und Brille spielen mit sämtlichen Elementen des Spießertums und drehen das Outfit damit ins fashionable Gegenteil.



TREAT ME! Make-up-Artistin und Stylistin sorgen für den letzten Schliff, bevor Elisa vor die Kamera tritt.



SMILE STYLE.

Niedrige Temperaturen sind für Leserin und Team kein Grund, den Spaß am Shooting zu verlieren!



Bezahlte Anzeige

Highlight:
Offenes Rathaus
7. März
Early EVE Clubbing
Eintritt kostenlos!

Wien, wie sie will.

Wiener Frauenwoche vom 2. bis 8. März 2026

Sei dabei und entdecke rund 200 kostenlose Veranstaltungen und Angebote für Mädchen und Frauen auf [wienerfrauenwoche.at](https://www.wienerfrauenwoche.at)





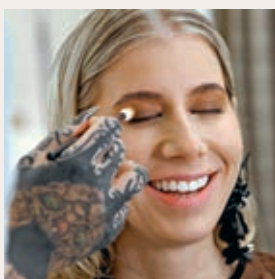
Stricktop von Cult Gaia, 460 Euro, erhältlich bei Zalando, Sweat-Jacke von Baum und Pferdgarten, 259 Euro, Ohringe von H&M, 19,99 Euro, Armreif von Petra Zimmermann, Preis auf Anfrage, Kniestrümpfe von C&A, 7,99 Euro, und Stiefel von Miista, 620 Euro.

LOOK 3

Club Couture

Zum Ausgehen trägt unsere Leserin ein Stricktop mit Kordelornament, das gemeinsam mit dem Keypiece eine stimmige Einheit bildet und aufregende, aber subtile Durch-Blicke gewährt. Darüber matcht Elisa eine burgunderrote Sweat-Jacke, die bewirkt, dass das Outfit jung und lässig bleibt. Kniehohe Stiefel mit markanter Schnürung korrespondieren mit dem Top, die Ohrhänger nehmen die Blumenapplikation der Jacke wieder auf.

Streetwear-Elemente bringen einen lässigen Twist ins elegante Abend-Outfit.



Beauty-Hack

Wird Lidschatten bis zur Augenbraue gezogen und soft verblendet, wirkt das optisch liftend und erzielt besonders bei Schlupfolidern einen schönen Effekt. Erdige Farbtöne sorgen für einen modernen Grunge-Look. Ultimate Shadow Palette von NYX Professional Make-up, 21,99 Euro**

PRÄZISION.

Mit viel Fingerspitzengefühl und geschultem Blick setzt unser Team Leserin und Outfit perfekt in Szene.

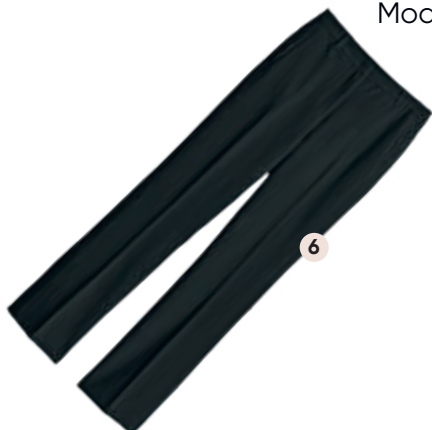




SHOPPING-GUIDE

STYLE TEIL

Low Waist, High Spirits! Mit diesen Modellen zeigen wir gerne, was wir auf der Hüfte haben.



1 GESTREIFT. Kordelzughose von Baum und Pferdgarten, 239 Euro, baumundpferdgarten.de **2 GEKÜRZT.** 7/8-Hose in Lederoptik von Comma, 99,99 Euro, comma-store.at **3 GEZIPPT.** Chino mit Reißverschlüssen von Arket, 79 Euro, arket.com
4 GESTRIKT. Tiefsitzende Rippstrickhose von Courrèges, 690 Euro, erhältlich bei farfetch.com **5 GEBLEICHT.** Locker sitzende Low Rise Jeans von Levi's, 119,95 Euro, levi.com **6 GEBÜGELT.** Elegante Hose mit Bügelfalten von Opus, 79,99 Euro, opus-fashion.com
7 GEFALTET. Bundfaltenhose mit Coin-Pocket von Gant, 350 Euro, gant.com **8 GETRIMMT.** Trainingshose aus Strick mit Zopfmuster von Adidas Originals, 129,99 Euro, erhältlich bei peek-cloppenburg.at

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



SCHOCK!
Heißes Glas in
eiskaltes Wasser
zu tauchen ist
eine alte Hand-
werkstechnik.

Gar nicht zerbrechlich

Was passiert, wenn man brennheißes Glas in eiskaltes Wasser taucht? Im schlimmsten Fall springt es.

Im besten Fall entstehen Glas-Schönheiten wie diese „Crackle“-Vasen von Designerin Åsa Jungnelius für die schwedische Glas-designmarke Kosta Boda. Die feinen Risse ziehen sich aber nur über die Oberfläche, das Wasser für die Blumen bleibt sicher in der Vase!

kostaboda.com



FRISCHER WIND

Erstmals hat das Farbinstitut Pantone mit Cloud Dancer (PANTONE 11-4201) einen zarten Weißton zur Farbe des Jahres gekürt. Mit seiner ätherischen Leichtigkeit wird er das Jahr 2026 erhellen. Cloud Dancer steht für visuelle Klarheit und vermittelt Positivität und Entspannung.

1| SPIELERISCH
Kerzenleuchter Doodle
von Blomus,
59,95 Euro/2er-Set,
blomus.com
2| GLÄNZEND
Konsole Beni von
Westwing Collection,
899 Euro,
westwing.at



Glanz- Stücke

Stararchitekt Peter Marino (oben rechts im Bild) hat sich für seine neueste Kollektion Rococo für Rubelli von Zeichnungen von Giandomenico Tiepolo inspirieren lassen. Er verwandelte Ausschnitte der Kunstwerke in abstrakte Muster und schuf so dynamische Formen, die mit glitzernden Metallic-Garnen auf einem Seidenhintergrund durchzogen sind.

Design- Hotspot

Wer einzigartige Vintage-Stücke sucht, findet sie im Concept Store von Anna Rubner und Chiara Kozich. After-hour Furniture hat einen Showroom in der Lindengasse 18 und veranstaltet regelmäßig Pop-up-Events. Der Fokus liegt auf den Jahren 1920 bis 2000, Bauhaus, Space Age und Italo-Design.

afterhourfurniture.com



Wir stellen vor... Chiara Andreatti

chiaraandreatti.com



Chiara Andreatti, 1981 in Castelfranco Veneto geboren, ist eine italienische Produktdesignerin und Art-Directorin. Sie studierte zunächst am Istituto Europeo di Design Industriedesign und erwarb anschließend einen Master an der Domus Academy. Andreatti zählt zu den wichtigsten zeitgenössischen Designerinnen Italiens. Ihr Stil zeichnet sich durch Eleganz und Harmonie aus, häufig wird sie von der Natur inspiriert. Sie kombiniert Tradition und Handwerk mit Innovation und Poesie, um einzigartige Designobjekte zu schaffen. Zu ihren Kunden zählen zahlreiche namhafte Unternehmen, darunter Cassina, Glas Italia, Fendi, Gebrüder Thonet Vienna, PaolaC. und Potocco.

GRAFISCH.
Teppich Vice-
Versa 1 Small
von CC-Tapis,
2.067 Euro,
cc-tapis.com



green LIVING

Ein neuer Interior-Trend erobert den Wohnbereich: Eco-Chic vereint anspruchsvolle Ästhetik mit Nachhaltigkeit. Und es ist mehr als nur ein Trend – es ist eine Bewegung. Sie setzt ein Zeichen gegen Fast Furniture und fördert eine verantwortungsvolle Nutzung unserer Ressourcen für eine nachhaltige Zukunft.

VON Karin Boba



INNOVATIV.

Die Candy-Wrapper-Teppiche sind in Handarbeit aufwendig gewebte, unverwechselbare Unikate, bei denen Bonbonpapier-Reste aus der Verpackungsindustrie verwendet werden.



*GLÄNZEND.
Die Serie Boton
von Cimento in
der Ausführung
Algae (rechts),
entworfen von
Patricia Urquiola,
wird aus Algen
und anderen
organischen
Materialien
hergestellt.
cimento.tech*



natürliche MATERIALIEN

Nachhaltigkeit und Stil gehen längst Hand in Hand. Und Naturmaterialien bieten viele Vorteile: Sie sind langlebig, wiederverwendbar, fördern ein gesundes Raumklima und leisten einen bedeutenden Beitrag zur Reduzierung der Umweltbelastung. Im Fokus stehen Hanf, Bio-Baumwolle, Kork, Wolle, Holz und Bambus.



- 1 SPEZIELL.** Couchtisch aus Terrakotta Toblo von Miniforms, 552,79 Euro, bei shopmohd.com **2 AUSDRUCKSSTARK.** Pendelleuchte aus recyceltem Lavastein Filicudi von Foscarini, 431,80 Euro, bei shopmohd.com **3 FLUFFIG.** Pouf aus Naturwolle Momos Camel von Gan, 1.176 Euro, gan-rugs.com **4 GRAFISCH.** Wollteppich aus 100 % handversponnener Schurwolle Cassi von ClassiCon, 7.360 Euro, bei ambientedirect.com **5 MODULAR.** Schreibtisch aus Flachs und Hanf Cube Desk von Vank, P. a. A., vank.design **6 ELEGANT.** Stuhl Lut aus Hanf und Harz Hemp Fine von Vepa, 364 Euro, bei rm-bueromoebel.de **7 VIELSEITIG.** Hocker aus Kork Corker von ClassiCon, ab 1.100 Euro, bei connox.at



EINZELSTÜCK.

Die pixelartige Oberfläche des Hockers Bit Multi von Normann Copenhagen besteht aus recycelten Kunststoffstückchen, die bei 120 Grad bis zum Schmelzpunkt erhitzt werden. 235 Euro, normann-copenhagen.com



1 POPPIG. Beistelltisch aus 98 % recyceltem Polyethylen Delta Proust Multi von Normann Copenhagen, 470 Euro, normann-copenhagen.com **2 SOFT.** Barhocker aus 100 % recyceltem Kunststoff Marée von Montana, ab 346 Euro, montanafurniture.com **3 MUNDGEBLASEN.** Wasserglas aus 100 % recyceltem Glas Oli von Ferm Living, 15 Euro, fermliving.com **4 UPCYCLED.** Webteppich A_Rug von Nomad, ab 650 Euro, nomad-studio.de **5 PREISGEKRÖNT.** Konsolentisch aus Kristallresten Opalia von Glas Italia, P.a.A., glasitalia.com **6 GUTE FORM.** Lounge Chair aus recycelten Plastikflaschen Nook PET Felt von De Vorm, P.a.A., devorm.nl

recycling/ upcycling

KREISLAUF

Recycelte Materialien spielen eine zentrale Rolle im verantwortungsbewussten Interior Design und gewinnen Jahr für Jahr an Bedeutung. Innovative Upcycling-Techniken und Recycling-Strategien schaffen aus Abfallstoffen außergewöhnliche It-Pieces, die nicht nur nachhaltig sind, sondern auch ästhetisch überzeugen.



CREDIT



7 STAPELBAR.

Aufbewahrungsboxen aus 100 % recyceltem Papierzellstoff Paper Pulp Box von Ferm Living, 2 Stk. 45 Euro, fermliving.com

8 EXTRAVAGANT.

Stehleuchte aus recyceltem Polyethylen Lucerna von Mini-forms, 1.188,20 Euro, bei shopmohd.com

9 PURISTISCH.

Teppich aus Schurwolle und Bonbonpapier Candy Wrapper von Nomad, ab 550 Euro, nomad-studio.de

10 ORGANISCH.

Spiegel aus recyceltem Plastik Marine von ecoBirdy, 245 Euro, ecobirdy.com

11 ERHELLEND.

Tischleuchte aus upgecycltem Muranoglas Upglas T2 von Astep, 1.980 Euro, astep.design

12 MODERN.

Bank Remake aus 100 % Verpackungsabfällen von Form & Refine, 442 Euro, formandrefine.com

Frühling in Ringelgrün

Die Urlaubszeit rückt näher – und alles, was Sie mitbringen müssen, ist Zeit. Zeit, um das Schöne und die Vielfalt im Rogner Bad Blumau zu genießen.



BELIEBTESTE THERME ZUM 10. MAL

Mit 53.661 der 363.964 abgegebenen Stimmen holte sich das Rogner Bad Blumau wieder Platz 1 unter Österreichs Thermen.

Eintauchen und aufleben im größten bewohnbaren Gesamtkunstwerk, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser.

Märchenhafte Wasserwelten

In der weitläufigen Bade-, Thermal- und Saunalandschaft mit 14 unterschiedlichen Innen- und Außenbecken genießen Sie Wassertemperaturen von 21 bis 37°C. Hier finden alle ihre perfekte Badetemperatur, unabhängig von Wetterlaunen. Das Vulkania® Urmeer ist so einzigartig wie die Anlage, in der es zu finden ist. Aus einer Tiefe von über 3.000 Metern sprudelt das salzhaltige Heilwasser empor und lässt Sie dank seines natürlichen Solegehalts wortwörtlich schweben.

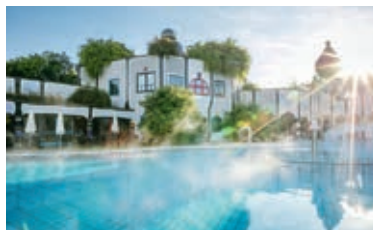
Sich verwöhnen lassen

Einzigartig und spürbar anders. Im mehrfach ausgezeichneten Spa finden Sie vollkommene Entspannung und

natürliche Pflege von Kopf bis Fuß. Die Möglichkeiten sind vielseitig. Von klassischen und individuellen Massagen bis hin zu Spezialanwendungen.

Überraschend vielseitig

Im Bademantel zum Langschläferfrühstück. Mittags steirische Tapas. Nachmittags Palatschinkenstunde. Abends à la carte. Oder sich doch lieber am Buffet inspirieren lassen. Nudelspezialitäten. Saftige Steaks.



URLAUB IN RINGELGRÜN.
Ab 147 Euro pro Person und Nacht
inkl. Halbpension, blumau.com

Hausgemachte Pizzen aus einem original italienischen Pizzaofen. Steirische Spezialitäten. Vegetarische, ayurvedische oder vegane Köstlichkeiten. Und vieles mehr.

Nachhaltige Wertsensation

Mit der umweltschonenden Energienutzung durch die Geothermie nimmt das Rogner Bad Blumau bereits seit der Jahrtausendwende eine Vorreiterrolle ein. 2026 startet auf einer Fläche von über 55.000 m² nun auch die Photovoltaikanlage. Eine Wertsensation im Weltunikat, denn die Kombination aus der unvergleichlichen Anlage, der einzigartigen Geothermie und der innovativen PV-Anlage sorgt für unendlich Energie, Wärme und Geborgenheit – nur aus der Kraft natürlicher Ressourcen von Mutter Erde.

Happy Hormone

Weibliches Detox für harmonische Hormone! Der neue Jahreszeitenzyklus beginnt – und wir holen uns die Kraft aus der Natur, um Ballast abzuwerfen.

VON Andrea Haselmayr & Denise Rosenberger/femininefood.at

Der Frühling eignet sich besonders gut zum Entgiften. Man kann es förmlich in jeder Zelle spüren, dass das Alte gehen will, um Platz für Frisches zu machen. Beim Detox spielt die Leberreinigung, neben dem Aufbau der Darm-schleimhaut, besonders für Frauen eine zentrale Rolle. Die Leber ist ein essenzielles Organ, denn sie verarbeitet nicht nur Umweltgifte, sondern wandelt ebenso Hormone um und baut sie ab. Gerade bei Frauen, deren Hormonsystem sensibel auf innere und äußere Einflüsse reagiert, kann eine überlastete Leber zu Zyklusbeschwerden, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen oder auch Hautproblemen führen. Frauen, die hormonell verhüten, tragen dabei eine zusätzliche Belastung für die Leber.

Natürlich im Rhythmus

Wenn Frau sich entschließt, wieder in ihren natürlichen Zyklus zu finden, und die hormonelle Verhütung absetzen möchte, sollte dies idealerweise von einer Leber- und Darmunterstützung begleitet stattfinden. Das Absetzen und anschließende Ausleiten der Pille kann helfen, den natürlichen Hormonrhythmus wiederzufinden und die eigene Körperwahrnehmung zu vertiefen. Viele Frauen berichten, dass sie sich nach diesem Prozess emotional klarer, lebendiger und zentrierter fühlen. Eine bewusste Entlastung durch angepasste Ernährung, Kräuter und Bitterstoffe, ausreichend Ruhe sowie emotionale Selbstfürsorge kann dabei – und auch allgemein beim Entgiften – ein kraftvoller Schritt zurück in die eigene Zyklusbalance sein.

Dabei ist selbstverständlich ein differenzierter Blick wichtig. Als die Anti-Baby-Pille in den 1960er-Jahren eingeführt wurde, war sie für Frauen ein wahres Geschenk. Zum ersten Mal in einer patriarchal geprägten Gesellschaft konnten Frauen selbstbestimmt über ihre Fruchtbarkeit entscheiden. Sie ermöglichte Bildung, berufliche Freiheit und sexuelle Selbstbestimmung und gilt als historischer Meilenstein der Frauenbewegung.

Doch über die Jahrzehnte hat sich vieles verändert. Heute stehen zahlreiche alternative Verhütungsmethoden zur Verfügung, die weniger invasiv in den Hormonhaushalt eingreifen. Gleichzeitig zeigen sich bei vielen Frauen die Schattenseiten der Pille: gesundheitliche Belastungen, mentale Abflachung, depressive Verstimmungen, Libidoverlust oder das Gefühl, vom eigenen Körper getrennt zu sein. Für immer mehr Frauen überwiegen diese Nachteile die einstigen Vorteile. Das bewusste Hinterfragen hormoneller Verhütung ist daher keine Ablehnung von Fortschritt, sondern Ausdruck eines neuen weiblichen Selbstbewusstseins – des Wunsches, den eigenen Körper wieder als Verbündeten zu erleben. ➤



Wildkräuter-Smoothie

Ein Wildkräuter-Smoothie für die Leber kann aus Zutaten wie Brennnesseln, Löwenzahn, Petersilie, Giersch und Spitzwegerich hergestellt werden. Wir ergänzen mit Früchten wie Äpfeln oder Bananen und etwas Flüssigkeit wie Wasser oder Zitronensaft.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Handvoll Brennnesselblätter
- ½ Handvoll Löwenzahnblätter
- 1 Handvoll Giersch
- ½ Handvoll Spitzwegerich
- ½ Handvoll Zitronenmelisse
- 1 Banane
- 1 Apfel oder Birne
- 400 ml Wasser
- ½ Zitrone (Saft)
- optionale Ergänzungen nach Wahl (siehe Anmerkung oben)
- Als Topping 1 EL Hanfsamen* hinzufügen – das versorgt unseren Körper mit allen essenziellen Aminosäuren.

ZUBEREITUNG

Die Kräuter gründlich waschen und grob schneiden, Apfel oder Birne ebenso waschen, entkernen, die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten kommen zusammen mit Wasser und Zitronensaft in einen Mixer (oder Mixbecher und Pürierstab) und werden zu einem cremigen Smoothie püriert. Frisch genießen.

Anmerkung: Weitere leberfreundliche Ergänzungen können, Ingwer, Minze, Zitronenmelisse, Kurkuma, Fenchel und Anis sein. Ebenso ungesalzene/ungeröstete Walnüsse, Cashewkerne, Mandeln und Haselnüsse.



Foto: Elke Gebeshuber/ Marian Inhouse-Agentur, Food- und Set-Styling: Melina Kutelas

FEMININE FOOD WISSENSHACK:

Ideal ist es, Smoothies morgens auf nüchternen Magen zu sich zu nehmen, nach einem kleinen Glas lauwarmem Wasser. Und zwar Löffel für Löffel, so sind sie besonders gut bekömmlich. Wir achten darauf, Smoothies immer gut einzuspeicheln, denn erst dadurch werden Verdauungsenzyme aktiviert, die eine optimale Verarbeitung der Nährstoffe unterstützen.

Rote-Wurzelkraft-Smoothie

Die Rote Rübe ist in puncto Lebergesundheit äußerst hilfreich. Mit ihren Inhaltsstoffen unterstützt sie die Leber dabei, zuverlässig Schwermetalle oder Umweltgifte aus dem Blut zu filtern. So trägt sie zur Entgiftung bei.

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

- 1 Rote Rübe
- 1 Karotte
- 3 Äpfel
- 1 Scheibe Ingwer (ca. 1 cm dick)
- 1 Orange
- ca. 250 ml Wasser
- Variante: 1 EL Chiasamen-Gel

ZUBEREITUNG

Rote Rübe und Karotte schälen und in grobe Stücke schneiden, Äpfel waschen und schneiden, Ingwer schälen, Orange auspressen. Zutaten mit dem Wasser mittels Standmixer (oder Mixbecher und Pürierstab) zu einem cremigen Smoothie pürieren. Er hält in einer gut verschließbaren Glasflasche im Kühlschrank die nächsten zwei Tage.

Variante: Füge 1 EL Chiasamen-Gel als Topping hinzu. Dafür etwa 1 TL Chiasamen* mit 5 EL Wasser verrühren und 10–15 Minuten quellen lassen. Chiasamen können die Verdauung fördern, unterstützen das Sättigungsgefühl und sind reich an Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium. Achtung, max. 2 EL Samen mit ausreichend Flüssigkeit zu einem Smoothie verzehren, um das Verklumpen der Samen im Magen/Darm zu verhindern.

Verzauberte Inseln



Weil Seefahrer sie früher oft nur schwer finden konnten, nannte man sie die Islas Encantadas, die verzauberten Inseln. Heute gilt der Galapagos-Archipel als der wohl spektakulärste „Zoo“ der Welt.

TEXT/FOTOS Sabine und Sepp Puchinger

Alles sieht aus, als ob Gott hier vergessen hätte, Vegetation zu schaffen“, schrieb der Entdecker Tomás de Berlanga einst. Den Bischof von Panama hatte es 1535 auf dem Seeweg nach Peru auf den lebensfeindlichen Inselarchipel verschlagen. Er bestaunte riesige Schildkröten und furchterregende Echsen. Gold fand er nicht, bloß scheinbar wertloses Land. Er verließ die „Islas Encantadas“ (die verwunschenen Inseln), die fortan für Piraten als Versteck dienten.

Auch heute vermittelt das karge Land bei der Landung auf der Insel Baltra keinen sehr einladenden Eindruck. Es ist ein wenig spooky, wenn die ersten Leguane bereits am Flugfeld über den Weg krabbeln, Pelikane am Geländer sitzen und Seelöwen am Hafempier die internationale Besucher:innen-Schar neugierig begafften. Von hier pendeln Zodiacs zum HX-Expeditionsschiff Santa Cruz II. Eine Reise in die Schöpfungsgenese zu menschenleeren Vulkaninseln und einer wundersamen Tierwelt darf beginnen.

Strenge Regeln

„Bienvenidos“, grüßt Veronica, unser Naturguide an Bord, und erklärt die wichtigsten Regeln. Seit 1959 stehen gut 97 Prozent der gesamten Landfläche des Archipels und 99 Prozent der umgebenden Gewässer unter strengem Naturschutz – unter dem wachsamem Auge der UNESCO. Routen und Anlandungsplätze werden von der Nationalparkverwaltung vorgegeben. „Nur kleinere Schiffe haben aktuell die Erlaubnis, in den Gewässern der Galapagos-Inseln zu kreuzen“, erzählt sie. Anlandungen erfolgen

wegen des seichten Wassers und Naturschutzes per Zodiac – mittels „dry landing“ auf Stegen oder per „wet landing“ direkt im Wasser.

Am Drachenhügel

Das HX-Schiff ankert vor der Nordküste von Santa Cruz. „Trockenlandung“, verkündet Veronica, die sich um die deutschsprachigen Besucher:innen kümmert. Als Au-pair-Mädchen lernte sie bei einer deutschen Familie die Sprache. Danach ergriff sie die Chance und absolvierte die Ausbildung zum Tourismusguide und Galapagos Naturalist Guide. ➤



MEERECHSEN.
Die schwarzen Ungeheuer werden oft als die „Drachen der Galapagos-Inseln“ bezeichnet.

VERONICA.
Jeder Landgang wird von einem zertifizierten Guide begleitet, zu meist wird per „wet landing“ an Land gegangen.





ARCHAISCHES INSELN.
Wundersame Erscheinungsformen von Vulkanismus sind bei vielen Touren zu erleben.



„Nachdem es hier Mangel an deutschsprachigen Guides gibt, genieße ich das Privileg, mein Wissen an euch weiterzugeben“, erzählt sie. Sie marschiert mit der kleinen Gruppe zum Dragon Hill. An einer Lagune sind Enten, Flamingos und Küstenvögel zu bestaunen, genauso die schwarzen Meeresleguane. Star auf der Insel ist allerdings der gelb schimmernde Landleguan. Den versucht Veronica auf dem Weg zum Drachenhügel aufzuspüren, vom Weg abweichen darf sie nicht. Das ist streng verboten. Sie hat Erfolg. Das „Ungeheuer“ liegt direkt am Weg – ein Dinosaurier in Miniatur-Größe. Genüsslich bestaunt das „gelbe Ungeheuer“ die Gringos. „Angst kennt der Leguan nicht, der

Mensch ist hier kein Feindbild für die Tiere“, lächelt die 43-jährige Insulanerin. Die Augen der dreifachen Mutter leuchten, als sie beim Rückmarsch zum Boot ihre Philosophie erklärt. Sie möchte alle Teilnehmer:innen als „Galapagos-Botschafter:innen“ entlassen, sensibilisiert für die fragile Umwelt. – Und wer betreut die Kinder während ihrer Touren? „Wir sind gut organisiert, eine liebevolle Betreuerin sorgt für die Kids“, berichtet sie selbstbewusst.

„Wir befinden uns im größten Zoo der Welt. Diese Artenvielfalt zu erhalten ist unser höchstes Ziel.“

Romero, Expeditionsleiter HX Expeditions, Santa Cruz II

Darwin kommt

Nach dem ersten Landgang bleibt Zeit fürs Entdecken und Chillen an Bord – und um neues Wissen zu sammeln. Abends gibt es eine „Lecture“ zur Geschichte von Galapagos und Mr. Darwin. „Die Besiedlung der gut vier Millionen Jahre alten Vulkaninseln verlief unglaublich. Pinguine aus der Antarktis, Seelöwen aus Kalifornien, um die 900 Pflanzen- und 90 Vogelarten aus Mittel- und Südamerika gelangten als Treibgutpassagiere auf Baumstämmen



oder Pflanzenresten hierher. Es ist ein wundersames Puzzle an Fauna und Flora, das sich an die unwirtlichen Gegebenheiten anpassen musste“, lernen wir. 1835 dann kam Charles Darwin mit der HMS Beagle hierher – und fand auf Galapagos sein Forscherparadies. Seine Erkenntnisse schrieb er im berühmten Buch *Die Entstehung der Arten* nieder.

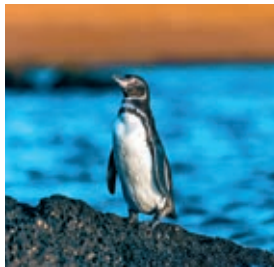
Flugshow der Wale

Tags darauf geht es im westlichen Teil des Archipels per Zodiac zu den Steilklippen der Insel Isabela, wo Blaufußtölpel, Galapagos-Pinguine und flugunfähige Kormorane leben und ihr Morgenkonzert geben. Heute stehen allerdings die Wale der Vogelwelt die Show. Genauso spektakulär ist der erste Schnorchelgang, wo wir in Greifdistanz zu Mondfischen, Meeresschildkröten und Seelöwen dahingleiten.

HX Expeditions legt viel Wert auf informative Exkursionen und Landgänge, bietet viele Möglichkeiten für Entdeckungen mit Schnorcheltouren und Kajakfahrten. „Wir verzichten an Bord auf Animation, jeder Landgang ist eine Show“, hatte Veronica eingangs erklärt. Sie lädt nachmittags zur



KREUZFAHRT. Seelöwen, Pinguine, wundersame Vögel und Traumstrände begrüßen die Santa Cruz II samt Passagier:innen.



AKTIV-TOURISMUS.

Mit Schnorchelmaske und per Kajak lässt sich die Tierwelt sehr intensiv beobachten.

Entdeckung von Fernandina, der jüngsten Insel des Archipels. Es ist das Eiland der schwarzen Urviecher, der Meeresleguane. Die teilen sich die Insel mit Tausenden Leichtfußkrabben, Pinguinen, Seelöwen und Kormoranen. Ein Respektabstand von zwei Metern soll zu ihnen eingehalten werden. Als eine harmlose Schlange aus dem Gebüsch kriecht, um sich am Weg zum Sonnenbad auszubreiten, klicken Handys und Kameras hundertfach. ➤



DARWIN STATION. Beim Besuch der Riesenschildkröten-Station wird das fragile Gleichgewicht des Archipels erklärt.

Lonesome George

Am nächsten Tag geht es zurück auf die Insel Santa Cruz nach Puerto Ayora in die Charles-Darwin-Forschungsstation. 1964 errichtet, ist die Wissenschaftsstation heute Ausbildungszentrum für Naturführer:innen und natürlich Aufzuchtstation für Riesenschildkröten (spanisch „Galápagos“). Hier fristete „Lonesome George“ sein Dasein, er war das letzte Exemplar einer Riesenschildkröten-Unterart der Insel Pinta. Forscher:innen und Tourist:innen aller Länder bewunderten diesen einsamen Superstar der Tierwelt. Nachdem alle Fortpflanzungsversuche nicht fruchteten, starb George mit etwa 100 Jahren – und bekam später sein eigenes „Mausoleum“ in der Station. Dann geht es per Bus – oder für Aktive auch mit dem Mountainbike – ins kühle Hochland in das „andere Galapagos“ mit einem konträren Ökosystem. Hier regnet es täglich, hier ist es grün, hier dürfen Farmen betrieben werden und es gedeiht guter Kaffee.

Lehrbuch der Urgeschichte

Die gelungene Mischung aus Tiersafari und Urlaub begeistert. Auch Sonnenbaden steht am Programm, neben faul dahindösenden Seelöwen wohl gemerkt. Kaum im Wasser, sind sie höchst aktiv und wendig, drehen freudig Pirouetten und demonstrieren

„Geologie, Meereskunde, Ökologie, Sicherheit, Taxonomie, Umweltmanagement und viele praktische Exkursionen zu den Tieren haben uns in der Ausbildung das Rüstzeug für unsere Arbeit gegeben.“

Veronica Sanchez, Guide HX Expeditions, Santa Cruz II

eine Beweglichkeit, die man ihnen nicht zugetraut hätte. „Wir wollen euch genussvolle und interessante Tage bieten“, so hatte Veronica uns begrüßt. Da spielt auch die Bordküche eine Rolle. Auf der Speisekarte stehen fangfrischer Fisch und ecuadorianische Spezialitäten wie Ceviche, in Zitronensaft eingelegter roher Fisch mit Zwiebelscheiben, oder Empanadas, also gefüllte Teigtaschen. Wehmütig erlebt die Gruppe an Bord den letzten Sonnenuntergang. Einerseits, weil eine grandiose Reiseweche dem Ende zugeht, andererseits quält die Frage: Überlebt Galapagos in seiner Ursprünglichkeit? Die Encantadas sind für Ecuador längst keine „verwunschenen Inseln“ mehr, vielmehr ein exklusiver Devisenbringer. Veronica versucht zum Abschied die Antwort zu geben: „Der Weg ist klar. Die Inselwelt muss als Forschungsstation für die Menschheit erhalten bleiben.“ ■



NATURGUIDE. In der Forschungsstation von Santa Cruz findet die Ausbildung der Galapagos-Guides statt.

ZODIAC-FAHRTEN.

Per Schlauchboot lassen sich in den Buchten vielfältig besiedelte Vogelfelsen und Wale beobachten.



Navigator

ANREISE

KLM fliegt über Amsterdam nach Quito unter Verwendung nachhaltiger Kraftstoffe (Sustainable Aviation Fuels – SAF: markante Dekarbonisierung der Luft) airfranceklm.com Inlandsflüge mit LATAM latam.com

EINREISE

Gültiger Reisepass, bis zu 90 Tage visumfrei

BESTE REISEZEIT

Ganzjährig

HOTELTIPPS

Casa Gangotena Quito

casagangotena.com
Koloniales Boutiquehotel, tolle Lage inmitten der Altstadt, feine südamerikanische und internationale Küche, das Hotel ist ein Erlebnis!

JW Marriott Quito

marriott.com
Lage in der Neustadt, 4,5 km von der Altstadt entfernt, stilvolle moderne Einrichtung.

Schiffsreise HX Expeditions

travelhx.com/de
Ganzjährige Expeditionsreisen inkl. Flügen und Hotelaufenthalt in Quito; Ausflüge/Führungen/Eintritte sind im Reisepreis inkludiert. Beispiel: Galapagos-Inseln – *Auf den Spuren Darwins (Kurs Ost)* oder *Neun der schönsten Galapagos-Inseln – Kurs West und Kurs Nord*
Sprachen an Bord: Englisch, Deutsch (Spanisch, Französisch – je nach Bedarf)

Die Santa Cruz II wurde 2001 gebaut und 2015 speziell für umweltfreundliche, nachhaltige Expeditions-Seereisen im Galapagos-Archipel ausgerüstet (Abwasseraufbereitung, Treibstoffeffizienz, Wasserentsalzungsanlage etc.). Das Schiff bietet skandinavisches Design und hohe Funktionalität.

LERNEN

Charles-Darwin-Forschungsstation, großes Areal mit viel Information, Santa Cruz. darwinfoundation.org

TOURENTIPP/VERLÄNGERUNG

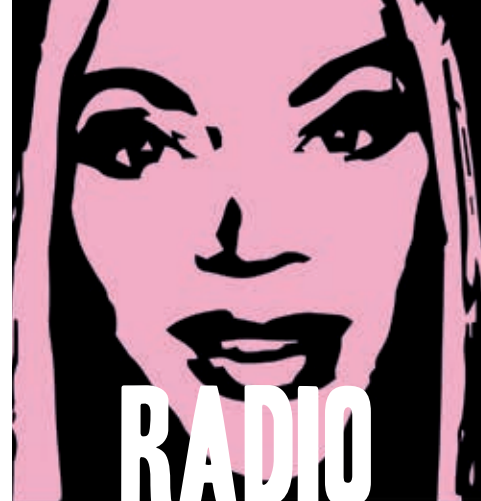
Am Beginn/Ende der Reise Zusatztag(e) in Quito, im Andenhochland und im Dschungel einplanen. metropolitan-touring.com

GALAPAGOS-ARCHIPEL

Er liegt fast 1.000 km von der Küste Ecuadors entfernt und besteht aus 13 Hauptinseln sowie fast 50 kleineren Inseln. Die größte Insel ist Isabel, dort liegt auch der höchste Berg mit 1.707 Metern. Insgesamt umfasst die Landfläche aller Inseln knapp 8.000 km².

NAME

Galápagos ist ein altes spanisches Wort für Schildkröte.



RADIO



TO



GO

**IN GANZ
ÖSTERREICH**

Superfly.fm
Your Soul Radio

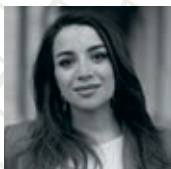
MONEY TALK

Inflation

Alles wird teurer, aber viele wissen nicht, warum. Inflation klingt abstrakt, trifft uns aber mitten im Alltag. Finanzexpertin Yasmine Mesloub erklärt, wo unser Geld wirklich verschwindet, warum das Sparkonto keine Lösung ist und wie man auch in Zeiten steigender Preise den Überblick behält.

VON Birgit Brieber

im talk:



YASMINE MESLOUB ist Finanzbildungsexpertin und Gründerin von FemmeFinance. Sie arbeitet seit über zehn Jahren im Finanzbereich und unterstützt Frauen dabei, ihre Finanzen strukturiert zu verstehen, fundierte Entscheidungen zu treffen und langfristig finanzielle Sicherheit aufzubauen.

WAS BEDEUTET INFLATION IM KERN UND WESHALB VERLIERT GELD DADURCH REAL AN WERT?

Ganz vereinfacht heißt Inflation, dass Preise steigen. Das führt dazu, dass man sich mit dem gleichen Geld weniger leisten kann, Geld also an Kaufkraft verliert. Das Gemeine daran ist, dass man es nicht sofort sieht. Du hast am Jahresende noch immer denselben Betrag am Konto, aber real kannst du dir weniger dafür kaufen. Wenn die Inflation etwa bei 3,5 Prozent liegt, bedeutet das, dass 1.000 Euro umgerechnet nur noch eine Kaufkraft von 965 Euro haben. Der Wertverlust passiert leise und ganz ohne eigenes Zutun.

WAS TREIBT DIE AKTUELLE TEUERUNG BESONDERS AN?

Ein großer Faktor sind Energiepreise. Steigen die Preise für Strom und Gas, betrifft das nicht nur private Haushalte, sondern auch Unternehmen. Diese höheren Kosten werden entlang der gesamten Produktionskette weitergegeben. Dazu kommen globale Lieferketten und der Klimawandel. Schlechte Ernten bei Kaffee, Kakao oder Getreide führen zu Knappheit und höheren Preisen. Auch steigende Arbeitskosten spielen eine Rolle. Wenn Löhne steigen, müssen Unternehmen diese Kosten ebenfalls einpreisen. Inflation spielt in jeden unserer Lebensbereiche mit hinein.

WORAN MERKT MAN DIESEN KAUFKRAFT-VERLUST IM ALLTAG AM DEUTLICHSTEN?

Am stärksten spüren wir ihn bei Dingen, die wir regelmäßig kaufen. Energie, Mobilität und Dienstleistungen. Essen gehen, Friseurtermine oder Lieferdienste sind spürbar teurer geworden. Auch versteckte Effekte spielen eine Rolle. Produkte werden kleiner, kosten aber gleich viel. Diese sogenannte Shrinkflation fällt vielen erst auf, wenn man genauer hinsieht.

WARUM BLEIBEN VIELE PREISE HOCH, SELBST WENN SICH EINZELNE MÄRKTE WIEDER BERUHIGEN?

Unternehmen reagieren sehr schnell auf steigende Kosten, aber deutlich langsamer auf sinkende. Preissenkungen werden oft verzögert weitergegeben. Zusätzlich bauen viele Betriebe Puffer ein, um sich gegen zukünftige Schwankungen abzusichern. Für Konsument:innen fühlt sich das so an, als würden Preise nur eine Richtung kennen.

WARUM BETRIFFT INFLATION WIRKLICH JEDEN HAUSHALT?

Weil wir alle Grundkosten haben. Energie, Wohnen und Mobilität betreffen jede:n. Haushalte mit geringerem Einkommen spüren die Teuerung allerdings stärker, weil Fixkosten einen größeren Teil ihres Budgets ausmachen. Wenn ein Drittel des Einkommens für Grundaussgaben anfällt, machen Preissteigerungen sofort einen Unterschied. Besonders betroffen sind Frauen, Alleinerziehende und Menschen in Teilzeit.

WO VERSCHWINDET IM ALLTAG BESONDERS VIEL GELD, OHNE DASS MAN ES MERKT?

Vor allem bei Abos, Verträgen und kleinen Beträgen. Streamingdienste, App-Abos oder Bankgebühren laufen oft unbemerkt mit. Dazu kommen Impulskäufe, etwa Coffee to go, Lieferdienste oder spontane Onlinebestellungen. Jeder einzelne Betrag wirkt harmlos, aber in Summe geht es schnell um mehrere tausend Euro pro Jahr.

WELCHE TYPISCHEN KOSTENFALLEN TUN HAUSHALTEN BESONDERS WEH?

Impulskäufe sind eine große Falle, oft verstärkt durch soziale Medien. Dazu kommen schlecht gewählte Telefonverträge oder Versicherungen, die nie überprüft werden. Und schließlich der Irrglaube, dass Angebote automatisch Ersparnis bedeuten. Wer Dinge kauft, die man eigentlich nicht braucht, spart nichts, selbst wenn sie reduziert sind.

Regelmäßig prüfen!

Hinterfragen Sie Bequemlichkeitsausgaben wie Lieferdienste oder Expressversand, denn sie sind deutlich teurer, als geplant einzukaufen.

Nutzen Sie Handys, Technik oder Kleidung länger – solange sie noch gut funktionieren –, bevor Sie sie ersetzen.

Prüfen Sie regelmäßig Verträge und Abos, um automatische und teure Verlängerungen zu vermeiden.

Bauen Sie bewusst einen Notgroschen in Höhe von drei Monatsgehältern auf, damit unerwartete Ausgaben Ihr Monatsbudget nicht sofort aus dem Gleichgewicht bringen.

Kleine Gewohnheiten, große Wirkung

- Treffen Sie größere Kaufentscheidungen nicht spontan, sondern mit zeitlichem Abstand, um bewusster zu konsumieren.
- Gehen Sie mit einer Einkaufsliste einkaufen.
- Planen Sie einen fixen Finanzcheck pro Monat ein, um den Überblick über Einnahmen und Ausgaben zu behalten.
- Beschäftigen Sie sich mit Finanzwissen, damit Ihr Geld langfristig mit der Inflation Schritt hält.

WIE KANN MAN GEGENSTEUERN UND SEINE KAUFKRAFT ERHALTEN?

Klarheit. Wer weiß, wohin das Geld fließt, trifft bessere Entscheidungen. Ein monatliches Budget, regelmäßige Checks und ein fixer Sparbetrag gleich nach Gehaltseingang helfen enorm. Gespart wird am Anfang des Monats, nicht am Ende.

VIELE LEGEN IHR GELD TROTZDEM EINFACH AM SPARKONTO AB. WARUM IST DAS NICHT SINNVOLL?

Weil Geld dort real an Wert verliert. Die Zinsen gleichen die Inflation meist nicht aus. Das Sparkonto ist wichtig für einen Notgroschen, aber nicht geeignet, um Kaufkraft zu erhalten oder Vermögen aufzubauen. Wer sein Geld langfristig nur liegen lässt, verliert Jahr für Jahr an Wert, ohne es direkt zu merken.

**Gespart wird am
Anfang des Monats,
nicht am Ende.**



ROCK ON!

Der sportliche T-Roc ist Europas beliebtestes SUV, seine neueste Generation steht erstmals mit einem durchgängig hybridisierten Antriebsspektrum am Start. Der neue „Travel Assist“ unterstützt automatischen Spurwechsel und reagiert vorausschauend auf Tempolimits, während der „Emergency Assist“ im Notfall das SUV selbständig sicher an den rechten Fahrbahnrand bringt. Zusätzliche Highlights: die innovativen LED-Matrix-Scheinwerfer.

Preis ab 29990 Euro inkl. MwSt.



Saisonauftakt

Auf zwei Rädern dem Frühling entgegen – das ist ab März endlich wieder möglich! Der Saisonstart für Motorradfahrer:innen erfordert aber besondere Vorsicht, denn Salzreste auf nasser Fahrbahn erhöhen die Schleudergefahr nicht nur auf kurvigen Strecken. Ein gründlicher Technik-Check vor der ersten Ausfahrt lässt die Winterflucht garantiert gelingen!

Update

Mazda frischt seine großen Crossover auf: Der CX-60 und der CX-80 starten 2026 mit mehr Komfort, neuen Ausstattungen und erweiterten Sicherheitsfeatures. Zusätzlich sind die Dieselmanuten nun für den klimafreundlichen Kraftstoff HVO100 freigegeben. Beide Modelle sind ab sofort bestellbar, die Auslieferung beginnt im Frühjahr 2026.



Wussten Sie, dass

... HVO100 EIN KLIMAFREUNDLICHER DIESEL-KRAFTSTOFF IST?

HVO100 steht für „100% Hydrotreated Vegetable Oil“ und ist bereits an vielen heimischen Tankstellen verfügbar. Der klimafreundliche Diesel wird aus Pflanzenölen und Abfallstoffen hergestellt und spart damit bis zu 90 Prozent CO₂ ein – bei gleichzeitig deutlich weniger Feinstaub und Kohlenmonoxid. Aus Garantiegründen sollte er nur getankt werden, wenn das Fahrzeug dafür freigegeben ist.

SO STEHEN IHRE STERNE IM MÄRZ

Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Merle Piroli/carolineseidler.com

21.3.–20.4.

Widder

Ab 7. lächeln Sie Ihre Mitmenschen in Frühlingslaune an, niemand kann Ihnen widerstehen. Freuen Sie sich über faszinierende Begegnungen, belassen Sie es aber dabei. Saturn verlangt jetzt Treue. Und Neptun rät, beim Eingehen von neuen Freundschaften genau hinzusehen.

21.4.–21.5.

Stier

Sie ziehen voller Power Ihr Programm durch und erreichen ein Ziel nach dem anderen. Auch Neuerungen sind denkbar. Privat könnten Sie Zweifel befallen und an neue Möglichkeiten denken lassen. Wenn Sie nichts übereilen, ist Ihnen Glück beschieden.

22.5.–21.6.

Zwillinge

Obwohl Sie sich über alle möglichen unangenehmen Situationen oder technische Pannen ärgern, verläuft dieser Monat gut. Das könnten Sie allerdings erst später erkennen. Venus sorgt für gute Laune und aufregende Flirts. Gegen Ende März setzen Sie punktgenaue Handlungen.

22.6.–22.7.

Krebs

In der ersten Märzwoche schweben Sie auf Wolken. Wenn Sie dann von der Wirklichkeit eingeholt werden, sollten Sie Ihre Erwartungen herunter-schrauben. Ende des Monats kristallisiert sich heraus, wo und wie Sie Vorteile nutzen können.



20.2.–20.3.

Fische

Sie treten mit Entschlossenheit auf und strahlen Souveränität aus. Gleichzeitig versprühen Sie Charme und Sensibilität, das macht Sie sympathisch. Damit haben Sie die besten Voraussetzungen für sowohl berufliche als auch private Erfolge. Außerdem werden Sie vom Glücksplaneten verwöhnt.

23.11.–21.12.

Schütze

Merkur quält Sie bis Mitte März mit geschäftlichen Leerläufen und privaten Missverständnissen. Nehmen Sie erst ab Ende März neue Aufgaben an. Dann steht einer positiven Abwicklung nichts im Wege. Ende März wird es in der Liebe auch wieder besser, und verbindlich.

23.7.–23.8.

Löwe

Neptun trübt Ihren Blick, und durch den rückläufigen Merkur häufen sich Missverständnisse. Deshalb sollten Sie Meinungsverschiedenheiten nicht auf die Goldwaage legen und einem Flirt ab 7. März nicht zu viel Bedeutung beimessen. Ab 20. sieht die Welt wieder anders aus.

24.9.–23.10.

Waage

Sie sollten nichts erzwingen. Verschieben Sie Entscheidungen oder machen Sie schon vor Ostern Urlaub. Auch familiären Auseinandersetzungen sollten Sie aus dem Weg gehen. Mit dem Blick auf das Wesentliche kann aber nichts schiefgehen. Lassen Sie sich zu nichts überreden.

22.12.–20.1.

Steinbock

Sie vermissen zwar manchmal die Leidenschaft frischer Verliebtheit, schätzen aber die Sicherheit, die eine geregelte Beziehung bietet. Diese genießen Sie besonders Anfang März. Ende des Monats sollten Sie sich auf Ihre Arbeit konzentrieren und Nägel mit Köpfen machen.

24.8.–23.9.

Jungfrau

Im März könnten Sie vor so mancher Herausforderung stehen. Vor allem im Partnerschaftsbereich sind Überlegungen notwendig. Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken, bevor Sie Schritte setzen. Erst gegen Monatsende dürfte sich ein möglicher Weg im Sinne aller abzeichnen.

24.10.–22.11.

Skorpion

Mars und Jupiter sorgen für genügend Power bei der Umsetzung Ihrer Ziele. Sie dürfen sich nur nicht durch Stimmungsschwankungen von Ihrem Weg abbringen lassen. Nehmen Sie nicht alles persönlich, kritische Situationen meistern Sie am besten, wenn Sie in Balance bleiben.

21.1.–19.2.

Wassermann

Mit Neptun, Saturn und Venus im Rücken haben Sie jetzt die Chance, Visionen umzusetzen. Recherchieren Sie genau, bevor Sie Ende des Monats erste Schritte unternehmen und wichtige private Entscheidungen treffen. Pluto stärkt Ihre Persönlichkeit, Sie strahlen das gewisse Etwas aus.



OFFICIAL PARTNER



GEWINNE WIE EIN CHAMPION



3x



2 VIP-Tickets inkl. Flug, Hotel & Eintritt ins Real Madrid Museum

10x



Spielkonsole der neuesten Generation

LIMITIERTE EDITION



1 Kaufe 3 beliebige NIVEA MEN Produkte

2 Kassabon hochladen: nivea.at/realmadrid

3 Gewinne* 2 VIP-Tickets inkl. Flug & Hotel und Eintritt ins Real Madrid Museum oder eine Spielkonsole der neuesten Generation

* Verlost werden 3 x 2 VIP-Tickets inklusive Flug (ab Wien) & Hotel zu einem La Liga Match der Real Madrid Mannschaft in Madrid/Spanien, sowie freien Eintritt ins Real Madrid Museum und 10 x 1 Sony Playstation 5 Pro. Die Produkte sind Beispielabbildungen. Teilnahme im Zeitraum von 05.03.2026 bis 25.03.2026. Alle Teilnahmebedingungen des Gewinnspiels finden Sie unter nivea.at/realmadrid

impresum

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER

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

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

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

Geschäftsführung **Markus Geyer, Margit Reisinger, 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 Jandrnitsch, Verena Meixner** (Stv. AD)

Bildredaktion **Daniela Wagenhofer**
Lektorat **Andrea Klocker, Josef Weilguni**

Head of Events & Cooperations **Wolfgang Asinger**
Expert Media & Publishing Management **Heidi Rothwangl-Buchmayer**

Produktionsleitung **Manfred Wagner**
EDV, Technik und Produktionsmanagement **Martin Flatscher**
Bildbearbeitung **Andreas Graf, Bettina Köck, Susanne Sellinger**
Media Consulting Extern **Monika Athanasiadis, Martin Moser**

Autorinnen

Update **Claudia Hubmann Beauty Pia Prilhofer**

Wellbeing **Daniela Jasch**

Fashion **Nicole Adler Lifestyle Karin Boba**

Weitere Autor:innen dieser Ausgabe

Bianca Blum, Birgit Brieber, Karin Garzarolli, Barbara Gasser,
Sandra Gloning, Mira Glück, Andrea Haselmayer, Eva Pölzl,
Ronny Rockenbauer, Denise Rosenberger, Sabine und Sepp Puchinger,
Stephanie Rugel

Fotos

Elke Gebeshuber, Sigrid Mayer, Sabine und Sepp Puchinger, Julia Stix

Illustrationen

Claudia Meitert, Christina Mühlhöfer, Merle Piroli

Herstellung/Druck

P/mint Sp. z o.o.

ul. Pułtusk 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,

facebook.com/maxima.magazin,

www.rgverlag.co.at



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

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

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

GEMIAL

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



1+1 GRATIS!

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



Einfach erstaunlich.

Gültigkeitszeitraum:

26.02. - 25.03.2026

Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels
pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen
Aktionen und Rabatten kombinierbar.

**JETZT NEU: DIE DR. BECKMANN
WEICHSPÜL-BLÄTTER**



CASH
TOP
INNOVATION
2025



**Mehr
sparen
mit Gut-
scheinen.**

Jeder Ausgabe der maxima liegen Gutscheine von BIPA bei, mit denen Sie bei Ihrem Einkauf sparen können. Trennen Sie die Gutscheine aus dem Heft heraus, bringen Sie sie bei Ihrem nächsten Einkauf in eine der BIPA Filialen mit und holen Sie sich Ihren maximalen Gewinn. Ein Gutschein kann nur einmal eingelöst werden. Der Grundpreis bezieht sich auf die angegebene Menge beziehungsweise ein Stück in der Aktion. Die Gültigkeitsdauer der Gutscheine ist auf der Rückseite angegeben. Das Angebot gilt nur, solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Rabatten. Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar.

TEST

**DR. BECKMANN
MAGIC LEAVES
Waschmittel-Blätter**
diverse Sorten,
25 Stück

Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS**

284

~~5.69~~

0.11 je Stück



BIPA

**L'ORÉAL PARIS
COLOR RICHE
Lippenstift**
diverse Farben

Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS**

824

~~16.49~~



BIPA

**SCOTCH-BRITE
Tierhaarroller
Nachfüllung**
extra klebrig

Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS**

199

~~3.99~~



BIPA

**SCHWARZKOPF
PERFECT MOUSSE
Coloration**
diverse Farben

Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS**

399

~~7.99~~



BIPA

Entdecken Sie die federleichten Waschmittel-Blätter, die das Waschen so bequem machen. Die Waschmittel-Blätter sind jetzt mit berührungsaktivierbaren Duftkapseln erhältlich, die einen bis zu 7 Tage anhaltenden Duft liefern. Ein wasserlösliches Waschmittel-Blatt sorgt für saubere und frisch duftende Wäsche – auch bei niedrigen Temperaturen.



Online: 3133
Gültigkeitszeitraum: 26.02.2026–25.03.2026
Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

L'Oréal Paris Color Riche Lippenstifte enthalten eine einzigartige Creme-Formel mit pflanzlichen Ölen, die die Lippen spürbar pflegt, eine lebendige Farbe verleiht und nicht verläuft. Die enthaltenen Wirkstoffe, eine Kombination aus Omega 3 und Vitamin E, schützen vor dem Austrocknen. Auf den perfekt mit Feuchtigkeit versorgten Lippen wirken die Farben besonders intensiv und leuchtend.



Online: 5129
Gültigkeitszeitraum: 26.02.2026–25.03.2026
Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

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



Online: 7622
Gültigkeitszeitraum: 26.02.2026–25.03.2026
Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

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



Online: 8583
Gültigkeitszeitraum: 26.02.2026–25.03.2026
Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

BIPA

PRODUKT DES MONATS FÜR LIPPEN IN VOLLER FARBE

Die Color Riche Lippenstifte schenken tiefenwirksame Pflege und besonders viel Feuchtigkeit.



Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS**

824
16.49

NEU

HALEON



SENSODYNE

NUANCEN
WEISSERE
ZÄHNE*

+24h
SCHUTZ VOR
SCHMERZEMPFLINDLICHKEIT**



- 7x effektivere Entfernung von Verfärbungen***
- Schutz vor neuen Verfärbungen

Tägliche Zahnpasta

* durch Entfernung oberflächlicher Verfärbungen, bei 2 x täglicher Anwendung, nach 8 Wochen.** Bei 2 x täglichem Zähneputzen, nach 2–4 Wochen Anwendung. *** Bei 2 x täglichem Zähneputzen nach 8 Wochen, im Vergleich zu einer Fluorid-Zahnpasta ohne Whitening-Inhaltsstoffe. *Quelle: NielsenIQ MarketTrack, Warengruppe Zahncreme/Aufh., Segment Sensitive, Umsatz und Absatz in Pack, Österreich, LH+DFH inkl. H/L, MAT KW 16/2025, Copyright © 2025 NielsenIQ

Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.
©2026 Haleon oder Lizenzgeber
PM-AT-SENSO-25-00022 – 20251014



Nr. 1 MARKE BEI SCHMERZ-
EMPFLINDLICHKEIT*

5 JAHRE
HERSTELLER-
GARANTIE
INKL. 100.000 KM¹

Jetzt **EUR 3.000,- e-Power-Bonus²**
und **EUR 5.000,- Family-Bonus³**



Bis zu **472 km Reichweite⁴**



Familienwagen. Sportwagen. Firmenwagen.

Unser Alltagsheld.

Der ID. Buzz.

Die Nr. 1 in Österreich



Nutzfahrzeuge

vw-nutzfahrzeuge.at

¹ Erhalten Sie serienmäßig eine um 3 Jahre verlängerte Garantie im Anschluss an die 2-jährige Herstellergarantie, bei einer maximalen Gesamtlauflistung von 100.000 km (je nachdem, welches Ereignis als Erstes eintritt). Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informiert Sie Ihr Volkswagen Nutzfahrzeuge Partner. Bei Aus- und Aufbauten nur gültig für werksseitigen Lieferumfang. ² **e-Power-Bonus:** Bei Kauf eines ID. Buzz PKW, Caddy Multivan oder California eHybrid erhalten Sie bis zu € 3.000,- e-Power-Bonus. Gültig bei Kauf von 10.2. – 10.4.2026. ³ **Family-Bonus:** Bei Kauf eines ID. Buzz, California, Multivan, Caravelle, Caddy, Amarok oder Grand California erhalten Sie bis zu € 12.000,- Family-Bonus. Gültig für Privatkunden bei Kauf und Zulassung bis 31.12.2026. Beide Boni sind ein unverb. empf., nicht kart. Preisnachlass inkl. MwSt. und NoVA und werden vom unverb. empf., nicht kart. Listenpreis abgezogen. Nur bei teilnehmenden VW Betrieben. Nur mit ausgewählten Aktionen kombinierbar. Nur solange der Vorrat reicht.

⁴ WLTP: Nach dem weltweit harmonisierten Prüfverfahren für Personenwagen und leichte Nutzfahrzeuge (Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure, WLTP) in der reichweitengünstigsten Ausstattungsvariante auf dem Rollenprüfstand ermittelte rein elektrische Reichweite. Der tatsächliche rein elektrische WLTP-Reichweitenwert kann ausstattungsbedingt abweichen. Die tatsächliche rein elektrische Reichweite weicht in der Praxis abhängig von Fahrstil, Geschwindigkeit, Einsatz von Komfort-/Nebenverbrauchern, Außentemperatur, Anzahl Mitfahrer/Zuladung, Topografie und dem Alterungs- und Verschleißprozess der Batterie ab. Stromverbrauch: 19,3 – 23,8 kWh/100 km. CO₂-Emission: 0 g/km. Symbolbild. Stand 01/2026.