

Was Frauen wirklich interessiert

April 2026

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

Oscar-Preisträgerin
Jodie Foster spricht
im Interview über ihre
neue Herausforderung
als Regisseurin

JEANS SPECIAL

Von Straight Leg
über Schlaghose
bis Barrel Jeans.
Wir lieben alle
Denim Styles!

so fresh

WAS JETZT LUST AUF FRÜHLING MACHT
Gezieltes Krafttraining und wichtige
Supplements für jede Lebensphase

Bis zu 50% beim
nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Heftende



APRIL 2026

maxima

www.maxima.at

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

Ausgabe N° 303

NIVEA

AKTIVIERE DEIN ALTER

MIT EINEM **3X** KOLLAGEN
BOOSTER



3-in-1 REGENERIERENDES SERUM

Mildert tiefe Falten und
strafft die Gesichtskonturen

Tag & Nacht FACIAL BUTTER

Versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit
und stärkt die Feuchtigkeitsbarriere

Die **fortschrittliche Formel** kombiniert **leistungsstarke Inhaltsstoffe** für sichtbar gemilderte Falten und gestärkte Haut. **Pures Q10** stärkt die Zellkraft sowie das **Kollagen der Haut**, und **mildert somit Falten von innen heraus***. **Kollagenpeptide** stimulieren verschiedene Arten von Hautkollagen*, die dafür bekannt sind, die **Hautelastizität zu verbessern** und **Falten zu reduzieren**. **Ceramid** hilft, die **Hautbarriere zu stärken** und schützt die Haut somit vor Feuchtigkeitsverlust.

* in vitro.



W

WILLKOMMEN

Fit in den Frühling

ir alle kennen und fürchten ihn und haben schon den einen oder anderen Kampf mit ihm ausgetragen – den inneren Schweinehund. Gleichzeitig wissen wir, wie toll das Gefühl nach dem Sport ist. maxima-Redakteurin Karin Garzarolli wollte heuer ganz genau erfahren, wie es um ihre Fitness steht, und testete eine Leistungsdiagnostik mit Trainingslab in Neunkirchen. Lesen Sie ab Seite 52, warum Kraft- und Ausdauertraining für Frauengesundheit besonders wichtig ist. Eine ideale Unterstützung können dabei auch Supplements sein. Ergänzend zu einer ausgewogenen Ernährung, lassen sich mit ihnen wunderbare Effekte erzielen. Beauty-Redakteurin Pia Prilhofer hat die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel für Haut, Bindegewebe, Haare und Nägel ab Seite 30 für Sie zusammengefasst. Und wenn Sie das mächtigste körpereigene Tool zur Stressminimierung, Angstreduktion und mentalen Fokussierung besser verstehen wollen, lesen Sie die Reportage über das „Atmen“ ab Seite 60.

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe wünscht Ihnen

Kathrin Schuster, Chefredakteurin



30

BOOST IT.
Wie Supplements
der Haut neuen Glow
schenken können.

standards

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



FRESH START.
Denim all over ist Thema unserer
Frühlingsausgabe – dazu Sport,
Supplements & softe Texturen.

update

- 7 **Most Wanted**
Persönliche Empfehlungen aus
der Chefredaktion
- 8 **Update**
Perlen-Power, Seifen gegen
Stress und ein Podcast mit
echtem Wiener Charme
- 13 **Nachhaltigkeit**
Alles rund ums Wasser
- 14 **Date mit Jodie Foster**
Die Schauspielerin und
Regisseurin im Interview
- 18 **Book Club**
Ausgewählte Literaturtipps
- 19 **Watchlist**
Streaming-Highlights
- 21 **Female Empowerment**
Kolumnistin Nicole Adler über die
Bedeutung weiblicher Solidarität
im Kampf gegen patriarchale
Strukturen

inhalt

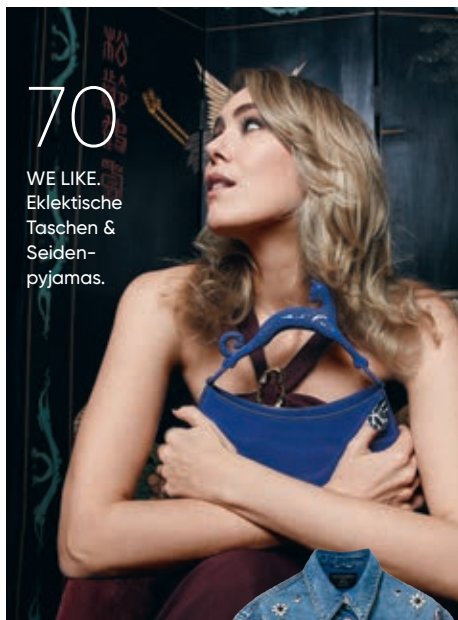
MAXIMA 04|2026

beauty

- 22 **Trendspots**
Die neuen Lip Crayons, unendlich
lange Lashes & ein Haarschnitt,
den jetzt alle wollen
- 26 **Hey Spray!**
So gelingen Volumen, Pflege &
natürlicher Halt – ganz ohne
Kleben
- 27 **Nordic Girl**
Scandi Make-up leicht gemacht
– mit diesen Essentials
- 28 **Mood Care**
Pflege, die wirkt: beruhigende
Aromen & energetisierende
Düfte
- 30 **Beauty Pills**
Nahrungssupplements: Kleine
Powerboosts und wie man sie
richtig einsetzt
- 38 **Smart Beauty**
Die besten Peelings für Haut
und Kopfhaut
- 39 **Inhaltsstoffe erklärt**
Hyaluron: Was der Game-
changer alles kann
- 41 **Fragen an die Beauty-Chefin**
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 42 **Düfte im Generationen-Check**
Ein Duft, zwei Generationen,
ein Test
- 43 **All Smiles**
Whitening-Stripes, Zahn-
reinigung oder Bleaching: Wege
zu einem strahlenden Lächeln



46 KONFLIKTLÖSUNG.
Soziales Lernen
und seine Wirkung
im Schulalltag.



80

DENIM-HEMD.
Drei Looks,
drei Vibes.



88

SOFT & COZY.
Weiche Texturen – zum
Fallenlassen und Verlieben.



wellbeing

- 44 Trendspots**
Bunte Sneakers und
Gutes für die Leber
- 46 Lernen fürs Leben**
Wie Soziales Lernen
Schüler:innen stärkt
- 50 Life Coaching**
Kolumnistin Eva Pölzl über
die Grenzen elterlicher
Verantwortung
- 51 Family**
Warum Zuhören für Partner-
schaften so entscheidend ist
- 52 Sport nach Maß**
Was Leistungsdiagnostik über
Fitness verrät und warum
gezieltes Training so wichtig ist
- 57 Regel-Recht**
Periodenarmut: Warum Zugang
& Aufklärung zählen
- 59 Joyful Aging**
Perimenopause: Was jetzt hilft
und unterstützt
- 60 Atmen wie ein Profi**
Über die Kraft der Atmung –
plus Übungen für den Alltag

fashion

- 64 Trendspots**
Skater reloaded &
Swarovski im Spotlight
- 67 Best of Budget**
Skinny Jeans sind zurück
- 68 Slim Scarves**
Schmale Tücher als Must-have
- 69 Colour Clash**
Mutige Farbkombis sind jetzt in
- 70 Alles für die Katz**
Shooting-Date mit La Katz
- 74 Auf leisen Pfoten**
Fashion-Talk mit Laura Sänger
- 76 Revolution**
Wie die Brand Ecoalf Denim
neu denkt
- 80 Style me!**
Ein Keypiece, eine Leserin
& drei verschiedene Looks

lifestyle

- 86 Trendspots**
Flower-Walls & ein neuer
Place-to-be für Designfans
- 88 Soft Touch**
Sinnliches Wohnen: Materialien,
die sich einfach gut anfühlen
- 94 La Isla Bonita**
La Palma: Zwischen Lavaröhren
und Wanderabenteuern
- 99 Feminine Food**
Ein Göttinnen-Sandwich
für mehr Selbstliebe
- 102 Money Talk**
Wie Frauen ihren Wert erkennen
und fair bezahlt werden
- 104 Mobil Trends**
Der neue Seat Arona –
und das Comeback
des Cupra Formentor VZ5



Gutscheine

Gewinnspiel

MEHR MAXIMA.

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

exklusiv bei
BIPA

LOOK by BIPA

Selbstbewusst strahlen:
Perfekter Glow für jeden Tag.

Beauty by you.

bipa.at/look-by-bipa





most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im April will.



HANDLICH.

The Midi Miami von Demellier strahlt mühe-lose Unbeschwertheit aus, 545 Euro.

demellierlondon.com

HAIR-CARE DE LUXE.

Dyson präsentiert seine ersten Pflegeprodukte speziell für die Kopfhaut, die Haarpflege und das Hair-Styling.

dyson.at



MARKTTAGE.

Design entdecken, Kreativität feiern, Neues ausprobieren: Edelstoff lädt am 25. und 26. April zum Frühlingsmarkt und bringt 170 ausgewählte junge Designer:innen und kleine Manufakturen in die Marx Halle. Gezeigt wird, wie vielfältig Design sein kann: von Slow Fashion über Schmuck und Accessoires bis hin zu Kunst, Naturkosmetik, feiner Kulinarik sowie Produkt- und Kids-Design

edelstoff.or.at



SPRING BREAK.

Endlich ist es Frühling und wir freuen uns auf die neue minimalistische Kollektion von Cos.

cos.com



ZUM ANBEISSEN.

Lush und Paddington sind eine einzigartige Kooperation eingegangen. Marmalade-Sandwich-Schaumbad, 12 Euro.

lush.com

BEST OF ...

Feuerwehfrau, Pilotin, Rockstar – früher hatten wir große Träume. Aber wie kommt es, dass wir uns heute mit den kleinsten Dingen zufriedengeben? Normen, Zweifel und Stimmen von außen haben uns in die Knie gezwungen. Karin Teigl, Unternehmerin und Stilikone, kämpfte in ihrem ersten Buch *Träum dich mutig* gegen diesen Sog des Mittelmaßes an.

goldegg-verlag.com



Perle für Perle

Unlängst bei der Kopenhagener Fashionweek aufgefallen: dieser sehr spezielle Look von Anne Sofie Madsen. Ineinander verschlungene Perlen-schnüre und silberne Ketten unter zartem Tüll, eine sehr gelungene Kooperation der dänischen Designerin mit dem Schmucklabel Pandora.

pandora.net

ZAHL DES MONATS

**Laut „Der Patriarchatsindex“
von Lenka Reschenbach,
erschienen 2025 im Falter
Verlag, arbeiten in Österreich
41 Prozent der Frauen
wegen Betreuungspflichten
in Teilzeit. Bei Männern sind
es 8 Prozent.**



CATWALK- CONNECTIONS

„Nepo Babies“ nicht nur in Hollywood, auch im Model-Business begegnet man immer öfter den Kindern berühmter Eltern. Aktuelles Beispiel: Kai Schreiber, Tochter von Naomi Watts und Liev Schreiber. Nach dem Laufstegdebüt bei Valentino lief die 17-Jährige unter anderem bereits für Calvin Klein, Max Mara, Fendi, Tod's und zuletzt wieder bei Alessandro Michele's hochgelobter Valentino-Haute-Couture-Show.



Smarte Seifen

Chaga-Pilzextrakt, Ashwagandha, Katzenkrallenwurzel aus dem Amazonasgebiet, lauter toll klingende und hochwirksame Zutaten, die das Beautylabel Aidoi in seine Seifen packt. In Kombi mit Sheabutter und Jojobaöl sollen innere und äußere Stressfaktoren gemindert und die Hautbarriere gestärkt werden. Für Gesicht, Körper und Hände.

aidoi.co



In der Serie „Still Life 3000“ reproduziert Künstlerin Claudia Larcher die Ästhetik klassischer niederländischer Blumenstilleben mit digitalen Mitteln. Blüten schimmern in wunderschön synthetischen, absolut nicht naturgegebenen Farben, ein Plastiksackerl liegt anmutig zwischen den Blättern, Schmetterlinge umkreisen das Objekt wie flattrige Drogen.

Zu sehen in der Ausstellung „30 % Löwenzahn“, bis 8.11., Museum Joanneum Graz, museum-joanneum.at

Futuristische Flora

Ping! Pong!

Während der Pandemie wieder in Mode gekommen, ist Tischtennis eine der Sportarten, die wirklich jede:r lernen kann und für die es auch nicht viel Ausrüstung braucht. Außer vielleicht ein Set schön designer Schläger? Es warat wegen der Motivation! Große Auswahl hat „Mr. Tischtennis“ Christoph Maier, Mitglied des österreichischen Nationalteams, EM-Teilnehmer und ehemalige Nummer 200 der Welt.

mr-tischtennis.at



DOKU-TIPP

Mit 13 beschloss Siri Hustvedt, Schriftstellerin zu werden. Zog von Minnesota nach Manhattan, lernte später ihren Mann Paul Auster kennen, schrieb Bestseller wie *Die unsichtbare Frau* und stand trotz allen Erfolgs immer im Schatten des berühmten Partners. *Siri Hustvedt – Dance Around The Self* stellt jetzt, später Ausgleich, Hustvedt selbst, die „Virginia Woolf des 21. Jahrhunderts“, in den Fokus.

Ab 2. 4. in den Kinos



Erzähl mir von
Wien

Durch Wien flanieren

Warum „Omni Santi“ ein beliebter Habsburger-Name ist, Ferdinand Raimund Angst vor Tollwut hatte und ein Kaiser-mühlner Kirchturm wie aus Matador gebaut aussieht, erfährt man, ganz charmant nebenbei, in *Erzähl mir von Wien*. Der Podcast lebt von der äußerst unterhalt-samen Dynamik zwischen Fritzi Kraus und Edith Michaeler, Fremdenführerin die eine, Journalistin die andere. Macht Spaß, mit ihren Stimmen im Ohr durch Wien zu spazieren! erzaehlmirvon.wien

ZITAT

„Antibiotika, Klettverschlüsse und Rechtschreibprüfung sind meine liebsten drei Erfindungen. Und diese Umhängebänder, mit denen man sein Handy herumtragen kann.“



Jamie Lee Curtis

Small-Talk mit... David Meran

... dem Künstler, der mit seinem Label Borsa Nera ikonische Designertaschen restauriert.

DU HAST AN DER ANGEWANDTEN IN WIEN STUDIERT. WIE KAMST DU ZUR RESTAURIERUNG VON TASCHEN?

Mich hat interessiert, wie sich Zeit in Material einschreibt, wie Spuren zu einer Art Biografie werden. Restaurierung heißt für mich nicht, alles auf „neu“ zu drehen, sondern genau hinzuschauen: Was muss stabilisiert werden – und was darf bleiben, weil es Geschichte trägt? Im Prozess ist das erstaunlich nah an Kunst: Farben anmischen, Entscheidungen treffen, technische Präzision und Intuition zusammenbringen. Nachhaltigkeit ist dabei keine Pose, sondern eine Konsequenz – Dinge so zu behandeln, dass sie länger leben dürfen.

GUT EINGETRAGENE HERMÈS-TASCHEN STEHEN DERZEIT HOCH IM KURS. WIE VIEL PATINA DARF SEIN?
Viele sind Hochglanz und Perfektion müde, suchen Authentizität, wollen wieder etwas Echtes in der Hand haben. Patina ist in diesem Sinn keine Schwäche, sondern eine Sprache: Sie zeigt Leben, Gebrauch, Kontext. Das ist übrigens längst Trend – Miu Miu etwa bringt Taschen mit „Already lived“-Gefühl heraus. Hier wird Abnutzung bewusst inszeniert, mit abgetragenen Ecken und Farbunterschieden. Meine klare Grenze, wie viel Patina sein darf, ziehe ich dort, wo es in echten Schaden kippt: offene Kanten, tiefe Risse, Stellen, an denen Feuchtigkeit eindringen kann.

WIE LANGE DAUERT ES, EINE TASCHE ZU RESTAURIEREN?
Wenn Reinigung, Pflege und Trocknung seriös und materialschonend passieren sollen, rechne ich grundsätzlich mit bis zu zwei Wochen.



DEINE PFLEGETIPPS FÜR WERTVOLLE TASCHEN?

Lichtgeschützt und trocken lagern, idealerweise im Baumwoll-Staubbeutel, nicht in Plastik. Leder muss atmen. Wenn eine Tasche einmal nass wird, bei Raumtemperatur trocknen lassen, nicht auf die Heizung, nicht föhnen! Pflege: Ein- bis zweimal im Jahr eine gute Lederlotion sparsam mit einem Baumwolltuch auftragen, danach sanft auspolieren – ich arbeite dafür gern mit einem Lammfellhandschuh. Achtung: Zu viel Produkt kann Leder fleckig oder speckig machen. Und: bei ersten offenen Kanten oder Rissen früh reagieren. Kleine Schäden werden sonst schnell groß.

WAS IST BEI BORSA NERA BESONDERS GEFRAGT?

Eine Mischung aus Luxus und Alltagstauglichkeit. Ein Prada-Shopper aus den 2000er-Jahren, die perfekte Alltags Tasche, unprätentiös, cool, funktional. Sehr praktisch, mit Platz für Laptop, angenehm zu tragen, auch crossbody. Daneben laufen auch kleinere, kompakte Teile sehr gut, etwa Kosmetikbeutel von Gucci oder Bottega Veneta.



WELCHE TASCHE(N) TRÄGST DU SELBER?

Eine blitzblaue Tasche vom Wiener Label Sagan Vienna, die ich zum Geburtstag bekommen habe und sehr gerne mag. Und tatsächlich auch diesen Prada-Shopper, weil er einfach funktioniert und dabei schön bleibt. Wenn es schnell gehen muss: eine Nylontasche von Uniqlo. Ich mag diese Mischung: Stücke mit Charakter – und daneben unkomplizierte Lösungen.

WELCHEM WUNSCHMODELL JAGST DU NOCH NACH?

Älteren Bottega-Veneta-Taschen – wegen der Materialien, der stillen Präzision und der handwerklichen Qualität. Eine Fendi Peekaboo steht ebenfalls auf meiner Wunschliste, weil sie konstruktiv stark ist und im Alltag funktioniert. Und bei Chanel ist es jedes Mal spannend: Wenn ich eine Chanel-Tasche restauriere, gibt es diesen kleinen Funken „Magie“ – dieses Zusammenspiel aus Mythos, Handwerk und Zeitlosigkeit. Gerade jetzt, wo das Haus mit Matthieu Blazy als kreativem Kopf wieder spürbar neu aufgeladen wirkt, merkt man, wie sehr ein Modehaus über Jahrzehnte auch eine ästhetische Erzählung baut.

borsanera.at

Bestellen Sie jetzt

GESÜNDER Leben



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

ODER

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

ODER

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

Das
passende Geschenk
zum *Muttertag* – ein
GesünderLeben-Abo!
gesuenderleben.at

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

VON Daniela Jasch

nachgefragt:



BEI ANNA SELITSCH
von der Österreichischen
Vereinigung für
das Gas- und Wasser-
fach (ÖVGW)

WOHER KOMMT UNSER TRINKWASSER?

In Österreich stammt es zu 100 Prozent aus Grund- und Quellwasser. Rund 5.500 Wasserversorger – Genossenschaften, Gemeinden, Verbände – stellen die Versorgung sicher. Etwa 93 Prozent der Bevölkerung sind an die öffentliche Trinkwasserversorgung angeschlossen, rund sieben Prozent versorgen sich selbst.

WARUM VERWENDEN WIR TRINK- WASSER FÜR DIE KLOSPÜLUNG?

Eine Trennung von Trink- und Brauchwasser wäre technisch extrem aufwendig und zudem aus hygienischen Gründen bedenklich. Es bräuchte doppelte Leitungsnetze, zusätzliche Pumpanlagen, eigene Aufbereitungssysteme.

WARUM IST WASSER SO GÜNSTIG BZW. BRÄUCHTE ES HÖHERE PREISE FÜR MEHR BEWUSSTSEIN?

Die Trinkwasserversorgung ist in Österreich Teil der öffentlichen Daseinsvorsorge. Bei der Wassergebühr geht es nicht um Gewinnmaximierung, sondern um Erhalt und Ausbau der Infrastruktur. Kosten für Leitungen, Pumpen und Aufbereitung werden damit abgedeckt. Bewusstsein entsteht weniger durch höhere Preise als vielmehr durch Wissen und Aufklärung. Zum Beispiel durch zahlreiche Projekte der Wasserversorger, den Trink'Wasser-Tag, Kooperationen mit Schulen wie etwa die Initiative Generation Blue.

WASSER-WISSEN

Im Zuge einer Kooperation mit den Naturparken Österreichs unterstützt Bipa Schulprojekte, die Kindern und Jugendlichen den bewussten Umgang mit Wasser näherbringen. Für 2026 wurden 19 Projekte ausgewählt, die voraussichtlich rund 1.200 Kinder und Jugendliche erreichen.



NACHHALTIG LEBEN

good life



FEST IN HÄNDEN

Gegenüber flüssiger kann feste Seife Ressourcen sparen: Ihre Rezeptur besitzt keinen Wasseranteil und auch das Abwasser wird weniger belastet als bei Flüssigseife. Wesentlich fürs Wassersparen im Bad ist jedoch: Beim Einseifen Brause und Wasserhahn abdrehen.

Lavendel-Handseife von Bi Good, € 1,99, bipa.at

Let's go!

Am 27. April ist weltweiter Tag des Zufußgehens.

Am besten mitmachen und ein Zeichen für den Fußverkehr setzen! Infos, Aktionsideen sowie Praxisbeispiele unter: oesterreichzufuss.at



Unsichtbarer Schatz

Unser Grundwasser ist zum Teil sehr alt, da der Niederschlag oft lange braucht, um in den Untergrund zu sickern. Der Boden wirkt dabei wie ein natürlicher Filter. Die Grundwasserstände werden engmaschig überwacht. Zeichnen sich in niederschlagsarmen Perioden bei hohem Verbrauch Engpässe ab, kann es zu Sparapellen kommen – etwa für Autowäsche oder Gartenbewässerung.

Date mit Jodie

Mit ihren zwei Oscars ist Jodie Foster längst im Film-Olymp. Darauf ruht sich die 63-Jährige aber nicht aus, sondern sucht sich ständig neue Herausforderungen, etwa auch als Regisseurin. In ihrem neuen Film *Vie privée* beweist sie: Sie meistert sogar Rollen in fließendem Französisch.

VON Rüdiger Sturm

Wenn man einen Menschen mit einem einzigen Wort beschreiben sollte, dann wäre es bei Jodie Foster das Adjektiv „wach“. Der Blick der blauen Augen strahlt pure Lebendigkeit aus, ihr Gesichtsausdruck ist fokussiert, die Aussagen sind klar und klug reflektiert. Dass sie in ihrem neuen Film *Vie privée* (dt. Verleihtitel: *Paris Murder Mystery*) als Psychiaterin, die in einem Mord auf eigene Faust ermittelt, die Kontrolle über ihr Leben verliert, wirkt wie ein purer Kontrast zu ihrer realen Persönlichkeit. Es spricht für die Vielseitigkeit der 63-Jährigen, dass sie eben auch diese Nuancen zu vermitteln vermag. Und weil sie die Welt mit einer wachen Intelligenz wahrnimmt, lässt sie sich auch nicht auf die Oberflächlichkeiten des Showbusiness ein. Sie ist völlig ungekünstelt, bleibt im Auftreten bescheiden und beantwortet jede Frage ohne Vorbehalt.

Sie sagten einmal, dass Sie sich grundsätzlich einsam fühlen – wobei Sie ja seit über elf Jahren verheiratet sind.

Dieses Gefühl ist meine Natur. Wirklich allein fühlte ich mich aber nur in meiner Kindheit und Jugend. Da sprach ich viel mit mir selbst, weil ich das Gefühl hatte, dass niemand mich versteht.

Was sich ziemlich traurig anhört.

Das war es allerdings nur bedingt. Denn das bedeutete auch, dass ich meine Erfahrungen, speziell als Schauspielerin, ganz für mich allein hatte. Niemand konnte sie mir wegnehmen, nicht einmal meine Mutter, die an allem, was ich machte, beteiligt sein wollte. Es war das Gefühl: „Das ist etwas, das ich kann, aber du nicht.“ Aber damit ging natürlich eine gewisse Isolation einher.

Wie haben Sie die überwunden?

Indem ich begriffen habe, dass ich die Schlüsselerfahrungen des Lebens mit allen anderen teile. Unser Dasein ist kein Zuckerschlecken. Menschen aus deinem Umfeld werden leiden. Es wird nicht alles okay sein. Aber es gibt einen Trost: Du bist nicht allein.

Aber das ist eine sehr tragische Lebenseinstellung.

Dabei bin ich eigentlich ein sehr heiterer Mensch.

Wie fanden Sie dann angesichts dieser Konflikte zu dieser Harmonie? Durch die Schauspielerei?

Die war sicher einer der Wege. Ich würde grundsätzlich sagen: Durch Kultur. Ich liebe sie – egal ob Bücher, bildende Kunst, Musik. Dazu habe ich ein wirklich emotionales Verhältnis. Aber ich habe auch nichts gegen Konflikte, nur mit ihnen kannst du innerlich wachsen. Und um sie zu verarbeiten, mache ich eben Filme.

Ihre Söhne erwähnen Sie nicht, so als wären sie für Ihre Entwicklung nicht so wichtig ...

Natürlich. Sie sind der wertvollste und wichtigste Teil meines Lebens. Ich würde meine Leistungen als Mutter jederzeit über die als Künstlerin stellen. Und gleichzeitig haben mich diese Erfahrungen auch kreativ weitergebracht. Denn wenn du kein eigenes Leben hast, einfach nur einen Film nach dem anderen machst, dann hast du irgendwann nichts mehr zu sagen. ➤

A high-angle photograph of actress Jodie Foster lying on a large, tan leather sofa. She is wearing a light blue denim jumpsuit with short sleeves and a button-down front. She is smiling at the camera, with her right arm resting behind her head and her left hand resting on her hip. The background is a dark, textured surface.

„Ich liebe die Natur.“

VIELSEITIG.

Ihre Oscars bekam sie für die Rollen als FBI-Agentin bzw. Vergewaltigungsopfer – für ihren aktuellen Film schlüpfte Jodie Foster in die Rolle einer Psychiaterin.

Aber Sie hätten Ihre Karriere wohl nicht ganz für Ihre Kinder aufgegeben?

Nein, nein. Wenn du dich nur auf deine Familie konzentrierst, dann ist damit auch eine gewisse Isolation verbunden. Wenn ich in die Arbeitswelt zurückkehre, wo ich mich mit ernsten, auch sehr düsteren Themen beschäftigte, dann begreife ich, was ich verpasst habe. Wie ich schon sagte, ich brauche meine Filme. Ich kenne keine andere Methode, um mich selbst auszudrücken. Mit ihnen kann ich sagen: „Daran glaube ich. Das ist meine Wahrheit.“ Ich strecke meine Hand aus und kann so hoffentlich die Hand einer anderen Person berühren.

Ihre Söhne sind längst erwachsen.

Haben sie verstanden, wie berühmt Sie sind?

Ja, das ließ sich mittelfristig nicht vermeiden, auch wenn ich sie so weit wie möglich aus dem Rampenlicht herausgehalten habe. Auf jeden Fall sollte mein Arbeitsleben nicht ihre Kindheit verpfuschen. Ich wollte aber nicht, dass sie meine Filme anschauen – zumindest bestimmte Filme nicht, weil es mir peinlich war, dass sie sie sehen. Ich habe ihnen zum Beispiel *Das Schweigen der Lämmer* lange nicht gezeigt. Aber vor einem guten Jahr, da waren sie schon in den 20ern, lief wieder mal in einem Kino in der Nähe von uns, und so wollte ich die Gelegenheit nutzen.

Und?

Sie hatten mächtig Angst, aber ich habe mich köstlich amüsiert. Der Film hat auch seine komischen Elemente.



GLÜCKLICHES PRIVATLEBEN. Mit Sohn Charles Bernard (links) und Ehefrau Alexandra Hedison (rechts).



Flößt Ihnen leicht etwas Angst ein?

Ich habe mit Schlangen Probleme. Aber meine größte Angst ist es, dass ich versage. Diese Angst bestimmt alles, was ich tue. Ich gewöhne mich langsam daran, denke aber immer noch, dass ich sterbe, wenn ich Mist baue.

Wenn Sie solche Selbstzweifel haben, können Sie dann ruhig schlafen?

Nicht immer. Ich habe schlechte Tage, und dann denke ich mir: Warum habe ich mich so und so verhalten? Ich bin ein sehr kopfgesteuerter Mensch, und aus dem Grund habe ich in jüngeren Jahren Rollen gespielt, die das Gegenteil davon waren.

Was für Lebenserkenntnisse haben Sie denn Ihren Söhnen vermittelt?

Ich habe ihnen gesagt, dass ich nichts von ihnen erwarte. Sie sollen einfach nur das Richtige tun. Wobei ich auch betont habe, dass sie Fehler machen werden. Das ist völlig normal. Wer das Richtige erreichen will, landet manchmal auch auf Abwegen. Meine Empfehlung an sie war: „Versucht es einfach. Nur so werdet ihr lernen, wie es geht.“

Und Sie sind mit dem Ergebnis Ihrer Erziehung zufrieden?

Absolut. Meine Söhne sind erstaunliche Menschen, und ich habe genauso viel von ihnen gelernt wie sie von mir.

Haben Sie sie anders erzogen als Ihre eigene Mutter Sie?

Teilweise ja, aber meine Mutter hat mich früh zur Selbstständigkeit erzogen, und das habe ich auch zu tun versucht. Ich bekam immer Aufgaben, die ich zu erledigen hatte – zum Beispiel Reservierungen für Flüge zu machen. Manchmal war der Erwartungsdruck meiner Mutter sehr hoch, in der Richtung war ich entspannter. Aber ich bin seinerzeit damit klargekommen. Dadurch habe ich Disziplin gelernt.

Ihre Mutter hat Sie schon als Dreijährige vor die Kamera geholt und Ihnen vielleicht auch etwas von Ihrer Kindheit genommen. Das haben Sie Ihr nie übelgenommen?

Nein, weil ich ihr so dankbar bin, dass ich diesen Beruf entdecken durfte. Ich liebe das Filmemachen. Meine Mutter war letztlich mein großes Vorbild. Sie hat mir so viel bedeutet. Natürlich hat sie auch Fehler gemacht, und es gab Punkte, wo sie komplett schief gelegen ist. Trotzdem blieb sie mein Leitstern. Und wenn ich mal im Leben nicht weiterweiß, dann frage ich mich, wie sie sich entschieden hätte.

„Meine größte Angst ist es, dass ich versage. Diese Angst bestimmt alles, was ich tue.“



IKONE. Auch nach fast 60 Jahren Karriere wird sie immer noch gefeiert – wie hier auf dem roten Teppich des Festivals von Cannes 2025 zur Premiere ihres Films *Paris Murder Mystery*.

„Die wichtigsten Momente habe ich im Zwischenmenschlichen erlebt.“

Mini-Bio

- Geboren am 19. November 1962 in Los Angeles
- 1965 erster Auftritt in einem Werbespot
- 1972 erste Kinorolle in *Flucht in die Wildnis*
- 1976 Durchbruch mit *Taxi Driver*
- 1989 Oscar als beste Hauptdarstellerin für *Angeklagt*
- 1991 Regiedebüt mit *Das Wunderkind Tate*
- 1992 Oscar als beste Hauptdarstellerin für *Das Schweigen der Lämmer*
- 1998 Geburt von Sohn Charles
- 2001 Geburt von Sohn Kit
- 2007–2008 zählt zu den zehn bestbezahlten Schauspielerinnen Hollywoods
- 2014 Heirat mit Schauspielkollegin Alexandra Hedison
- 2021 Goldene Ehrenpalme beim Festival von Cannes
- 2025 Premiere von *Paris Murder Mystery* beim Festival von Cannes

Sie haben in Ihrer Karriere enorm viel erreicht – zwei Oscars inklusive. Was ist Ihr wichtigstes Erlebnis?

Garantiert nicht meine beruflichen Erfolge. Die wichtigsten Momente habe ich im Zwischenmenschlichen erlebt – sei es gemeinsam mit meinen Kindern, sei es, indem ich den Tod eines nahestehenden Menschen verarbeitet habe. Das sind reine Erinnerungen. Preise oder Gehaltsschecks bedeuten dagegen nichts.

Haben Sie ein Beispiel für ein Erlebnis außerhalb Ihres Familienlebens, das Sie glücklich macht?

Ich liebe die Berge über alles. Ich bin eine leidenschaftliche Skifahrerin. Ich erlebe größte Glücksgefühle, wenn es schneit.

Donald Trump macht Sie nicht gerade glücklich. Aber Amerika bleibt trotzdem Ihre Liebe?

Oh ja. So viel Zeit ich in Frankreich verbracht habe, ich fühle mich zu amerikanischen Geschichten hingezogen. Ich liebe die Natur, ich liebe das Gefühl des Wilden Westens. Das ist meine Welt.

book CLUB

LITERATUR IM APRIL

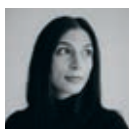
VON **Claudia Hubmann**



Armut fühlen

Schule, Wohnen, Essen, Freizeit, selbst Sterben muss man sich erst mal leisten können, schreibt Miriam Davoudvandi. Entwaffnend und sehr berührend erzählt sie davon, in Bukarest und später in Deutschland arm aufgewachsen zu sein. Wie sich die Scham darüber anfühlt, das Ausgeschlossenensein weh tut – und wie Armut sich beseitigen ließe. Hart und gut!

Das können wir uns nicht leisten von *Miriam Davoudvandi*, btb 2026, ca. 19,50 Euro



Über die Autorin: Miriam Davoudvandi, Mutter Rumänin, Vater Iraner, ist Journalistin, Moderatorin, Autorin und Host des großartigen Podcasts *Danke, gut*.



Schnurr!

Sie streunen durch die Josefstadt, maunzen in der Brigittenau, putzen sich in Währing. Für ihre charman- te Reise durch Wien lässt sich Janina Lebiszcak von Katzen leiten, die sie in der Stadt aufspürt. In Gründer- zeithäusern und Gemeinde- bauten, in Blumenläden und Kirchen. Unterhaltsam, nicht nur für Katzenfans.

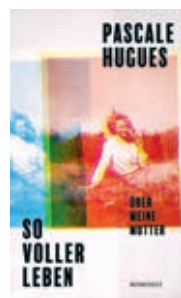
Miezen im Mezzanin von *Janina Lebiszcak*, Molden Verlag 2026, ca. 26 Euro



Begabt und frei

„Eisbärin“ nennt sich die schwedische Malerin Anna Boberg scherzhaft, als sie in den 1930ern den Winter auf ihren geliebten Lofoten verbringt. Allein, leicht verwildert, mit Farbe und Pinsel der schroffen Land- schaft hinterher. Phänome- nal, wie Sophie Van der Linden es schafft, Leben und Leidenschaft der Künstlerin einzufangen!

Im Licht der Lofoten von *Sophie Van der Linden*, übersetzt von *Valerie Schneider*, Mare Verlag 2026, ca. 21,50 Euro



Voll Widerspruch

Yvette, die Mutter der Autorin, war bipolar. Zwei Pole, ein Leben lang. Als Elsässerin mal Französin, mal Deutsche, später im Zwiespalt zwischen Bour- geoisie und Aufbegehren. Mit 57 begeht sie Suizid. Warum? Dieser Frage nähert sich hier die Tochter zärtlich an.

So voller Leben von *Pascale Hugues*, übersetzt von *Claudia Steinitz*, Rowohlt Verlag 2026, ca. 24,50 Euro



Lösungslust

Antidemokratischen Ten- denzen hält Clar Gallist! die Stärke der „Soft Power“ von Kunst, Kultur und Krea- tivwirtschaft entgegen. Sanft bleiben, einander zuhören, sich nicht von rechter Politik vereinnah- men lassen. Eine neue Praxis der Zugehörigkeit, die gemeinsam mit Kol- leg:innen und Expert:innen in Wien und London er- arbeitet wird.

Soft Power von *Clar Gallist*, Wasser Publishing 2026, ca. 23 Euro

1 Wiedersehen

Eine der beliebtesten und (zumindest im ORF) meist-gespielten Familienserien aller Zeiten bekommt eine Fortsetzung!

Malcolm Mittendrin: Unfair wie immer, ab 10. 4. auf Disney+

2 Doku-Meisterwerk

All die Schönheit und das Blutvergießen zeigt, wie Fotografin Nan Goldin mit den Mitteln der Kunst gegen die mächtige Pharma-Familie Sackler ankämpft.

All die Schönheit und das Blutvergießen, bis 16. 4. auf Arte

3 Zornbinkel

Beef Staffel 1 zeigte, wie ein Mini-Zwischenfall eskalieren kann. In Staffel 2 geraten Oscar Isaac, Carey Mulligan, Cailee Spaeny und Charles Melton aneinander. Herrlich!

Beef, Staffel 2, ab 16. 4. auf Netflix



7 Hey, Dr. Robby!

Wer's bisher verpasst hat: The Pitt ist wirklich so gut, wie alle sagen! Noah Wyle und sein Notaufnahme-Team jagen den Puls beim Zusehen auf 180. Staffel 1 & 2 (Finale am 17. 4.)

The Pitt, auf HBO Max



4 Praise be

Zurück nach Gilead! The Testaments: Die Zeuginnen führt fort, was in The Handmaid's Tale begann. Mit Chase Ininiti (One Battle After Another) und Ann Dowd.

The Testaments: Die Zeuginnen, ab 8. 4. auf Disney+

5 Horror-Comedy

Matthew Rhys als Bürgermeister will endlich Tourist:innen auf seine einsame Insel in New England locken. Aber irgendwas stimmt hier nicht, munkeln die Bewohner.

Widow's Bay, ab 29. 4. auf Apple TV

6 Traumrolle

Riz Ahmed als neuer James Bond – zumindest in Bait eine Option. In vier Tagen ist das Casting, was ihn fast durchdrehen lässt. Sehr lustig!

Bait, auf Prime Video

watch LIST

STREAMING IM APRIL

VON Claudia Hubmann



8 Überdrüber

Stripclubs, Drogen, Waffen, unangenehme Typen – und Rue (Zendaya), jetzt fünf Jahre später, wieder mitten im Schlamassel! Euphoria Staffel 3 verspricht einiges.

Euphoria, ab 13. 4. auf Sky und HBO Max



9 Renn um dein Leben

Wildwasserrafting, Free Climbing – Sasha (Charlize Theron) kann's nicht extrem genug sein. Bis Ben (Taron Egerton) die Jagd auf sie eröffnet.

Apex, ab 24. 4. auf Netflix

10 Konto auf null

Elle Fanning, Schulabbrecherin mit Baby, braucht dringend Geld. Ist ein Only-Fans-Account die Lösung? Dramey von Serien-Profi David E. Kelley.

Margo's Got Money Troubles, ab 15. 4. auf Apple TV



Das Leben ist schön.

Psychosoziale Berater:innen, Ernährungsberater:innen, Sportberater:innen sorgen dafür, dass es so bleibt.



Ihre Berater:innen zur
Gesundheitsvorsorge finden Sie auf:

www.gutleben.wien

FEMALE EMPOWERMENT

Schluss damit!

Hören wir endlich auf, Wärterinnen eines toxischen Systems zu sein, und beginnen wir damit, die Regeln neu zu schreiben, indem wir einander stärken.



Die gewaltige Hybris des Patriarchats wird immer offensichtlicher. 3 Millionen Epstein Files, und keiner will etwas gewusst haben. Ein perfekt organisiertes System des Menschenhandels, des Missbrauchs von Frauen und Kindern. Angesichts dieser Politaffäre, des ruchlosen Machtmissbrauchs, der frauenverachtender nicht sein kann, bleibt einem der Atem stehen. Das Perfide am patriarchalen System ist nicht allein seine Brutalität. Es ist seine Effizienz. Ein gutes System muss man irgendwann nicht mehr kontrollieren. Es bringt die Kontrollierten dazu, es selbst zu tun.

Hillary McBride, US-Psychologin, Autorin und Podcasterin, sagt, dass viele psychische Herausforderungen nicht einfach „Probleme im Kopf“ sind, sondern im Körper und in unseren Beziehungen wurzeln. In einer ihrer Podcast-Folgen geht es um die Selbstbespiegelung, Bewertung und Überwachung von uns Frauen in einem von Männern geschaffenen und kontrollierten System. Wir Frauen selbst haben darin eine besondere Rolle übernommen: Wir sind Kollaborateurinnen geworden. Wir über-

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.

wachen einander. Vergleichen und korrigieren uns. Bewerten uns – und einander. Körper, Alter, Ambitionen. Mutterschaft, Weiblichkeit. Bin ich zu viel, zu alt, zu dick, zu ehrgeizig, nicht gebildet oder repräsentativ genug – Social Media unterstützen uns dabei. Wir bezeichnen es als Selbstreflexion, doch es ist ein Gefängnis, in dem wir uns um unsere eigene Achse bewegen. Man nennt dies Objektivierung. Die Idee ist simpel wie erschreckend: Frauen lernen, sich selbst von außen zu betrachten, mit dem Blick der anderen (der Männer). Statt um „Wie fühle ich mich heute?“ geht es um: „Wie wirke ich?“ Anstelle von „Was brauche ich?“ wird gefragt: „Bin ich genug?“ Der Körper wird zur Projektionsfläche. Die Frau zum Objekt.

Das patriarchale System braucht nicht mehr viel zu tun. Wir übernehmen den Job. Wir sagen anderen Frauen, sie seien zu ehrgeizig, zu anspruchsvoll, eine Rabenmutter, zu laut. Wir behandeln unseren Körper wie etwas, das bewertet und optimiert werden muss, und eifern wechselnden Schönheitsidealen nach. Und wir

„Wir sind keine Objekte. Wir haben Stimmen, wir können uns widersetzen, vor allem im Kollektiv, denn wir sind viele.“

diskriminieren jene, die sich dem Mainstream nicht anpassen. Das Patriarchat ist am stabilsten, wenn Frauen nicht rebellieren, sondern mitmachen. Wenn wir uns gegenseitig klein machen und uns selbst infrage stellen. Aus diesem Gefängnis im Denken entkommen wir nur, indem wir uns fragen: Wem diene ich eigentlich mit diesem Urteil über mich, über andere? Wir sollten unseren inneren Dialog neu programmieren. Es steht viel am Spiel. Wir sind keine Objekte. Wir haben Stimmen, können uns widersetzen – vor allem im Kollektiv, denn wir sind viele. Wir dürfen zu den Epsteins dieser Welt nicht mehr schweigen und ihnen die Macht überlassen. Wir müssen uns solidarisieren und ins Tun kommen!

Colour-Kick

Peach, Cherry, Grapefruit, Lychee – ein Frühlings-smoothie? Nein, die Nuancen der neuen Lip Crayons von Dr. Hauschka.

Die Lippenstifte aus der ab 1. April erhältlichen limitierten Edition liegen super in der Hand, geben intensiv Farbe, pflegen aber auch gleichzeitig, dank Bio-Bienenwachs und Rosenöl, empfindliche, raue Lippen.

Das Finish ist seidig matt, die Crayon-Form ideal für Touch-ups unterwegs.

drhauschka.at

SPITZE!
Praktisch:
Die neuen Dr.
Hauschka Lip
Crayons kommen
mit dem passen-
den Anspitzer.

UMLÄNGEN VORAUSS

Mit Lash Latex geht YSL Beauty buchstäblich in die Verlängerung. Nach Lash Clash, die Volumen brachte, ist die neue Wimperntusche für mehr Länge zuständig – um das bis zu 1,6-Fache, um genau zu sein. Darüber hinaus erfasst das High-tech-Bürstchen auch die kleinsten Wimpern und bringt sie perfekt in Stellung. Hält bis zu 24 Stunden.

Ca. 42 Euro, yslbeauty.at



Alles easy

Der Curtain Crop ist momentan einer der trendigsten Haarschnitte: kurz, locker geschnitten mit Mittelscheitel und soften Curtain Bangs, die das Gesicht lässig einrahmen. Der Schnitt braucht kaum Styling und wirkt trotzdem cool und modern.

DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS:

Ich verwende täglich Hyaluron oder Niacinamid. Nun habe ich eine Kombination aus beiden probiert, die auch noch Squalan enthält. Das Cellular Filler Serum von Bi Care Experts ist ein leichtes Serum, das sofort einzieht und kein klebriges Hautgefühl hinterlässt. Ideal als Unterlage für die Tagescreme. Das Hautbild wirkt mit jeder Anwendung feiner und gleichmäßiger.

5,99 Euro*

tested
& loved
by Pia
♥



3
sind ein Trend



Big Hair

Voluminöses Haar steht gerade wieder hoch im Kurs. Shampoo, Spülung und Spray sorgen für mehr Fülle.

1| REFRESH. Elvital Collagen Lifter Big Hair Day Erfrischendes Volumen Spray von L'Oréal Paris, 9,99 Euro*

2| NATURAL. Volumen Shampoo mit Lavendel & Rosmarin von Bi Good, 2,99 Euro*

3| CARE. Volumen Pur Pflegespülung von Pantene Pro-V, 3,79 Euro*

Bipa
Expertinnen-
Tipp



Für ein gleichmäßiges und strahlendes Hautgefühl eignet sich ideal ein Vitamin- & Mineralstoff-shot zum Trinken – Beautyampullen von Bi Life.

Michaela P.



KLEBEN STATT FEILEN

Das Break Fix Liquid Nail Patch von Essie ist perfekt, um eingerissene Nägel zu behandeln und dabei nichts von der Länge einbüßen zu müssen.

Die Flüssig-zu-fest-Formel verwandelt sich beim Auftragen von – wie der Name sagt – flüssig zu fest, haftet sofort an der Bruchstelle und verbindet die getrennten Kanten. Nach dem Trocknen bildet sich ein haltbarer, transparenter Patch, der die Bruchstelle bis zu 5 Tage lang zusammenhält.

13,99 Euro*

Future Nails



Das US-Start-up iPolish hat auf der Consumer Electronics Show (CES) 2026 in Las Vegas sogenannte Smart Press-on Nails vorgestellt. Die Nägel werden wie normale Press-ons aufgeklebt, mit einer App auf dem Smartphone gekoppelt und via kleinem Aktivierungsgerät („Magic Wand“) innerhalb von Sekunden auf den gewünschten Farbton – zur Auswahl stehen 300–400 Farben (!) – programmiert. Ganz ohne klassischen Nagellack oder Gel-Maniküre.

Voraussichtlich werden die Starterkits ab Juni um 82,95 Euro ausgeliefert, ipolish.fashion

Unter Strom

Auch abseits der Pubertät können Pickel und Akne Thema sein. Der ZIIP DOT will helfen. Das Gerät arbeitet mit Micro- und Nanocurrent-Technologie, die Unreinheiten gezielt behandelt, Entzündungen beruhigt und die Hautregeneration unterstützt – ohne reizende oder austrocknende Inhaltsstoffe. In Kombination mit dem entzündungshemmenden Clear Gel ist die tägliche 90-sekündige Anwendung eine effektive, unkomplizierte Ergänzung zur Pflegeroutine.

189,99 Euro, ziipbeauty.de

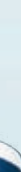


ZITAT

**„Ich folge keinen Trends,
ich mache sie.“**

Madonna (Sängerin)

BI LIFE



B1 LIFE
WUND SPRAY
SCHMERZFREIE
WUNDREINIGUNG

- fördert die Wundheilung
- beugt Infektionen und Narbenbildung vor
- reduziert die Blutung

50 ML
HEUTZUMORDEUT



Medizinprodukt *



BI LIFE unterstützt das Wohlbefinden mit
Medizinprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln
und vielen praktischen Alltagshelfern
in höchster Qualität. bipa.at

**BIPA
MARKE
NUR**

ab **1¹⁹**

erhältlich bei
BIPA

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

**BEST
OF...
HAARE**

Hey Spray!

Neue Formulierungen sorgen für mehr als nur Fixierung: Sie geben Volumen, Struktur, Pflege und natürlichen Halt, ohne zu verkleben.

BIG HAIR.
Für eine Extra-portion Wow-Effekt sorgt der Volumen-Spray von Bi Care, 2,49 Euro*



GLOW.
Als Glanz- und Hitzeschutzspray funktioniert der Silky Shine Spray von Schwarzkopf Taft x Gliss, 5,99 Euro*



CURLY.
Mit Reisprotein und einem Ylang-Ylang-Extrakt erfrischt der Spray von Bali Curls by Hank Ge unsere Locken, 9,99 Euro*



Nicht perfekt

2026 ist das Jahr des „Messy Girl Chic“. Nun wollen wir diesen Trend nicht wortwörtlich nehmen und komplett auf Pflege und Styling verzichten. Beides wird nur anders, natürlicher. Bis ins letzte Detail perfektionierte Frisuren weichen natürlich gestyltem, gerne auch luftgetrocknetem Haar. Mit dem richtigen Helferlein – und das ist hier der passende Haarspray – ist die Frisur bereit für Office und Party.

How to

Zuerst gilt es, das Haarbedürfnis zu eruieren. Sollen die Locken definierter wirken, soll das Haar mehr Ansatzvolumen haben, mag man stumpfem Haar Glanz verleihen, soll die Farbe besser zur Geltung kommen? Für mehr Ansatzvolumen Haar leicht antoupieren und mit volumengebendem Spray fixieren. Alle anderen Sprays im fertig gestylten Haar aus etwa 30 cm Entfernung gleichmäßig aufsprühen.

BEST OF... MAKE-UP

Nordic Girl

Scandi Make-up verleiht unserem Teint jetzt cooles Understatement. Inspiriert von nordischen It-Girls, steht es für Hydrated Skin, leichtes Bronzing und frische Highlights.

KISS ME. Pflegende Hyaluronsäure sorgt im Lifter Gloss von Maybelline für einen hydratisierten Look, 10,49 Euro*

IT'S MAGIC. Natürliche Deckkraft und Pflege bietet der Air-brush Flawless Blur Concealer von Charlotte Tilbury, 38 Euro, charlottetilbury.com

CURL UP. Für den perfekten Wimpernschwung kommt die Wimpernzange von Tweezerman zum Einsatz, 19,99 Euro**

WAKE UP. Einen optischen Wach-Effekt garantiert der aufhellende Under Eye Brightener von Catrice, 3,99 Euro*

HERE TO STAY. Einen wisch- und wasserfesten Pearly-Look verleiht der Shadowstick von Look by Bipa, 3,99 Euro*

Skin first

„Weniger Make-up, mehr Haut“ ist das Motto nordischer It-Girls wie Pernille Teisbaek oder Topmodel Elsa Hosk. Sie stehen für Natürlichkeit in Sachen Make-up. Klar kommt auch bei ihnen hie und da ein knallig roter Lippenstift zum Einsatz, doch ist dann sonst nicht viel Make-up im Spiel. Im Vordergrund stehen ein natürlicher Teint und eine gut gepflegte Haut mit feinen Poren und natürlichem Strahlen.

How to

Eventuelle Augenschatten oder Rötungen werden mit einem Concealer ausgeglichen und wenn nötig mit einer dünnen Schicht BB-Cream oder Tinted Gel. Bronzer in Form einer Drei von den Schläfen über die Wangen bis zur Kinnlinie schattieren. Wangenknochen, Nasenrücken und Lippenherz mit Highlighter betonen. Etwas Wimperntusche und getönter Lipbalm komplettieren den Look.

Mood Care

**BEST
OF...
PFLEGE**

Pflege, die unsere Stimmung beeinflusst, boomt. Beruhigende Aromen entspannen uns abends, während energisierende Düfte den Start in den Tag erleichtern.

SOFT. Während Zuckerkristalle für weiche Haut sorgen, erfrischt uns der Zitronen-Ingwer-Duft im Bodypeeling von Bi Care, 3,49 Euro*

NACHHALTIG. Durch feine Mikrokapseln setzt das Active Deo von Borotalco bei Bewegung und Schweiß nach und nach den Mandarin-Neroli-Duft frei, 4,99 Euro*

ERDUNG. Ausgleichend und beruhigend wirkt der Botanical Mist für Gesicht, Aura und Raum mit Neroli, Immortelle und mehr von Max & Me, 90 Euro, maxandme.at

Wohlfühlritual

Selten sind die Tage, an denen man morgens frisch und munter aus dem Bett springt bzw. abends wohligh und zufrieden darin einschlüft. Daran können wir jedoch mit der richtigen Pflege „schrauben“. Von all unseren Sinnen ist der Geruchssinn jener, der uns am besten in eine andere Gemütslage versetzen kann. Warum ihn also nicht in unser Pflegeritual integrieren und davon profitieren?

How to

Erfrischende Zitrusdüfte in Duschgels, Bodysplashes und pflegende Körpercremen sind ideal dafür geeignet, in das morgendliche Beautyritual aufgenommen zu werden – sie bringen gute Laune und Energie. Abends kommen beruhigende Aromen wie Lavendel, Rose und Ylang-Ylang als Körperpeeling oder Aromaöl zum Einsatz, um unsere Sinne auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten.

NIVEA

Nr.1

ANTI-FLECKEN
MARKE*

NEUE MAGNETISCHE DÜFTE



EPIC NIGHT

AUTHENTIC

Entdecke unsere **Black & White Neuheiten** mit **magnetischen Düften** und **innovativer Dual-Shield Technologie** für unsichtbaren Schutz der Haut und Kleidung. Die patentierte **Anti-Flecken-Formel** schützt vor weißen Rückständen und Gelbverfärbungen auf Textilien.



UNSICHTBARER SCHUTZ
GEGEN SCHWEISS & GERUCH

beauty

Ganzer Körper

Bindung von Giftstoffen, eine Stärkung des Immunsystems oder auch das Wohlfühlen in der eigenen Haut – Supplements sind die kleinen Helfer, mit denen man sich zusätzliche Unterstützung holen kann.

Happy BEAUTY Pills

Nahrungssupplements boomen. Sie gezielt einzusetzen, macht Sinn. Richtig ausgewählt und kombiniert mit einer ausgewogenen Ernährung schaffen sie zwar keine Wunder, sind aber wunderbar effektiv.

VON Pia Prilhofer
FOTOS Frauke Fischer



Gesicht

Die Haut ist das Schlusslicht, wenn es um die Nährstoffration geht – zuerst kommen die lebenswichtigen Organe an die Reihe. Über die Mikrozirkulation ist dann die Haut dran, daher macht es Sinn, bei Mangelerscheinungen wie Trockenheit oder fahlem Teint zu supplementieren.

Bindegewebe

Kollagen macht rund 70 % der Haut-Trockenmasse aus. Ab 25 sinkt jedoch die körpereigene Produktion jährlich um ca. 1%.

Die Haut wird weniger elastisch, verliert an Spannkraft und braucht länger zum Regenerieren.

Übrigens, UV-Strahlung beschleunigt den Abbau.

A woman with long, wavy brown hair is lying on her back, looking upwards with her mouth slightly open. Her right arm is raised above her head. Numerous light blue, capsule-shaped objects are placed throughout her hair, from the roots to the ends, arranged in a somewhat grid-like pattern. The background is a plain, light-colored surface.

Haare

Der Haarzyklus läuft in Phasen ab, das heißt, dass bis zu 90 % der Haare sich gleichzeitig in der Wachstumsphase befinden. Erste Effekte von Supplements zeigen sich daher meist erst nach 8–12 Wochen, da Haare nur etwa 1 cm pro Monat wachsen.



KÖRPERGEFÜHL

1 ZELLSCHUTZ. Spermidine von Bi Life, 60 Stk., 34,99 Euro*

2 „MOTORSAFT“. My Iconic Body Stoffwechsel Entgiftung Darmbiom von Beyond DNA, 49 Euro**

3 (SCHLEIM-)HAUTFREUNDLICH. Mannose & Cranberry mit Vitamin B2 von Bi Life, 60 Stk., 6,99 Euro*

Power von innen

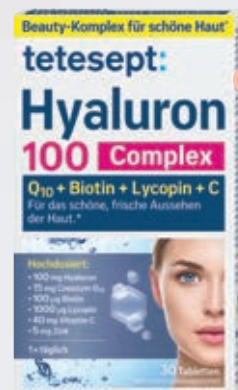
Wer den Körper gezielt mit Nährstoffen versorgt, kann von innen heraus für mehr Kraft, Glanz und Spannkraft sorgen.

GESICHT

4 FÜLLSTOFF. Hyaluron mit Zink von Nature Love, 60 Stk., 16,99 Euro*

5 ELASTIZITÄT. Kollagen Schönheits-Formel von Merz Spezial, 14 Stk., 29,99 Euro*

6 FEST & GLATT. Hyaluron 100 Complex von tetesept, 30 Stk., 10,99 Euro*





Nägel

Werden Nägel brüchig, dünn oder bekommen Rillen, kann ein Mangel an Nährstoffen dahinterstecken. Nahrungsergänzungsmittel liefern gezielt Bausteine wie Biotin, Keratin und Zink, die die Nagelgesundheit unterstützen.

HAARE & MAKE-UP
Theo Schnürer/Kult Artists
MODEL
Katharina Scott/
DSM Management

Inner beauty hack

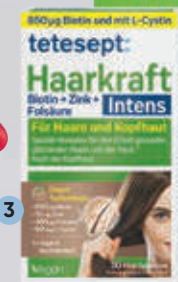
Eine schöne Haut und gesunde Haare sind abhängig von der Versorgung mit Vitalstoffen. Und die gibt es auch zum Schlucken.

NÄGEL

7 HOCHDOSIERT. Biotin Komplex von Nature Love, 90 Stk., 11,99 Euro*

8 HAMMERSTARK. Feste Nägel Extra von Doppelherz, 30 Stk., 5,99 Euro*

9 GUTE KOMBI. Haut – Haare – Nägel Dragees von Merz Spezial, 120 Stk., 18,99 Euro*



HAARE

1 STARK. Haut + Haare + Nägel Gums von Doppelherz, 60 Stk., 9,99 Euro*

2 WURZELNAHRUNG. Haar-Aktiv-Kapseln von Plantur, 60 Stk., 16,99 Euro*

3 DEPOTWIRKUNG. Haarkraft Biotin + Zink + Folsäure Intens von tetesept, 30 Stk., 6,49 Euro*



BINDEGEWEBE

4 FLÜSSIG. Skinelast 5000 Phyto + Collagen Elixier von dermisdoc, 16,99 Euro*

5 TRINKBAR. Kollagen & Hyaluron Trinkampullen von Bi Life, 20 Stk., 19,99 Euro*

6 LÖSBAR. Kollagen Pulver von Glow, 29,99 Euro*

BIPA

B wie
**PREIS
WERT!**

**In Summe
einfach sparen!**

AKTION

Viele Produkte günstiger

- quer durchs Sortiment
- Top-Produkte und -Marken

**EINFACH
PREIS
WERT**

Kleine Preise Tag für Tag

- für den täglichen Bedarf
- Qualität jederzeit günstig

%

Sticker rauf, Preis runter

- zusätzliche Prozente
- auf Ihre Lieblingsprodukte

**BIPA
MARKEN**

Beste Qualität zu Top-Preisen

- große Produktauswahl
- Vielfalt, die überzeugt

jö

Treue zahlt sich aus

- exklusiv mit jö Karte
- zusätzlich tolle Angebote

PEELINGS

smart beauty

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

VON Pia Prilhofer

1 KOPFSACHE.

Peeling Shampoo von Naturavit, 9,99 Euro**

2 ÖL UND SALZ.

Creme-Öl-Körperpeeling French Grape Luxury von Oriniq, 3,99 Euro*

3 FÜR GLOW.

Exfoliate Liquid Peeling von Bi Care Experts, 5,99 Euro*

4 MUNDGERECHT.

Smoothing Lip Scrub von Look by Bipa pure, 2,99 Euro*

5 GUT ZU FUSS.

Exfolierende Maske mit Peeling-Effekt von SheCosmetics, 3,99 Euro*



€9,99



€3,99



€5,99



€2,99



€3,99

Atemhilfe

Beim Peelen von Haut bzw. Kopfhaut werden abgestorbene Hornzellen entfernt, die sich unbemerkt ansammeln und natürliche Erneuerungsprozesse verlangsamen. Die Haut erneuert sich zwar selbst, doch ohne Peeling verbleiben bis zu 30 Prozent der abgestorbenen Zellen länger auf der Oberfläche. Die Zellerneuerung kann sich so verzögern, Poren verstopfen leichter und Pflegewirkstoffe dringen schwerer ein. Auf der Kopfhaut können Ablagerungen das Haarwachstum beeinträchtigen. Peelen unterstützt zudem die Sauerstoffversorgung der Zellen und verbessert die Aufnahmefähigkeit für Pflegeprodukte.



Inhaltsstoffe erklärt: Hyaluron

Ein Gamechanger für die Kosmetik. Und das, obwohl es bereits seit 1935 in der Medizin bekannt ist. Hyaluron ist aktuell beinahe überall enthalten. Wir verraten, was es kann.

Was es ist

Tatsächlich ist Hyaluron ein natürlicher Bestandteil unseres Bindegewebes. Chemisch gesehen gehört es zur Gruppe der Mehrfachzucker – also der komplexen Kohlenhydrate, die aus einer langen Kette von Einfachzuckern bestehen. Sie sind keine „Zucker“ im süßen Sinne, sondern strukturgebende oder wasserspeichernde Moleküle.

Was es kann

Die Fähigkeit, große Mengen Wasser zu binden – ein Gramm schafft bis zu sechs Liter –, macht Hyaluron für die Kosmetik zum Gamechanger. Es sorgt für mehr Feuchtigkeit, mehr Volumen, Elastizität und Spannkraft. Entscheidend ist die Größe: Niedermolekulare Hyaluronsäure besitzt kleinere Moleküle, kann tiefer in die Haut eindringen und im Bindegewebe gespeichert werden. Das Resultat: eine

länger anhaltende Anti-Falten-Wirkung. Hochmolekulare Hyaluronsäure hingegen verbleibt überwiegend auf der Hautoberfläche, wo sie einen feuchtigkeitsspendenden Schutzfilm bildet, die Elastizität verbessert und feine Linien kurzfristig glatter erscheinen lässt. Der Effekt ist zwar schneller sichtbar, aber oberflächlich. Zudem gibt es Hyaluron-Filler, die direkt im Gewebe wirken, Falten von innen auffüllen und die Hautstruktur durch Feuchtigkeitsbindung glätten.

Wer es mag

Produkte mit Hyaluronsäure sind für alle geeignet, deren Haut sich nach mehr Feuchtigkeit sehnt – sprich: bei Trockenheit und Spannungsgefühl. Sie macht Sinn bei ersten feinen Linien, nachlassender Elastizität oder einfach dann, wenn die Haut etwas praller und frischer wirken soll.



VOLUMEN. Cellular Expert Filler Aufpolsterndes Hyaluron Serum von Nivea, 23,99 Euro*



NÄHREND. Revitalift Glass Skin Hydrogel Glow Mask von L'Oréal Paris, 5,99 Euro*

GUT GEPOLSTERT



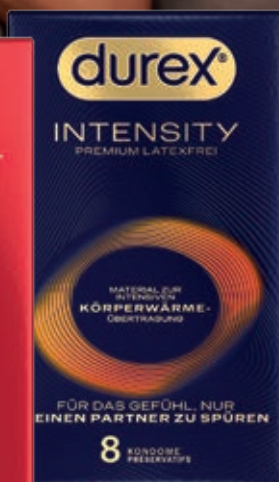
STRAFFEND. Hyaluron B5 Augenpflege Anti-Falten von La Roche-Posay, 21,99 Euro**

FEUCHTIGKEIT. DRG HA Hydro Active Hyaluron Power Moisturizer von Dr. Grandel, 53,90 Euro, cosmetic-gallery.at



KONDOME SIND JETZT STEUERFREI

INTENSIVES GEFÜHL UND
STARKER SCHUTZ BLEIBEN



Weitere Infos
findest du hier:



Kondome ohne Umsatzsteuer
fühlen sich besser an.

Medizinprodukte. Gebrauchsanweisung beachten.



ANTI-AGING.
Rice Tuchmaske von
Missha, 1,99 Euro*

K-Beauty wird aktuell gerne als Referenz für gute Kosmetik genannt, warum?

K-Beauty (das K steht für koreanisch) setzt auf einen mehrstufigen, vorbeugenden Ansatz, bei dem Hautprobleme mit milden, aber wirkungsvollen Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure und Niacinamid behandelt werden. Die Produkte ziehen schnell ein, sind gut verträglich und unterstützen eine gesunde, strahlende Haut. Ein ganzheitliches Konzept aus Ernährung, Sonnenschutz und Lifestyle ergänzt die Pflege, um die Effekte langfristig zu sichern.

Sind weiße Haare tatsächlich weiß?

Nicht wirklich, genau genommen sind sie farblos. Wenn die Haarfollikel kein Melanin mehr produzieren, also kein Pigment mehr in die Haarsubstanz einlagern, gibt es auch keinen Farbstoff. Und ohne Farbstoff reflektieren die Haare das Licht vollständig, wodurch sie für das Auge weiß erscheinen. In Wirklichkeit handelt es sich also um transparente Haare, deren Weißton durch die Lichtbrechung entsteht.



Welche Rolle spielt Geduld in der Hautpflege, und wann sind Ergebnisse sichtbar?

Die Haut startet etwa alle vier bis sechs Wochen einen Erneuerungszyklus. Auch wenn Pflegeprodukte dabei unterstützen, beschleunigen können sie nicht. Was sich kurzfristig glatter oder frischer anfühlt, ist meist ein optischer Soforteffekt. Echte Verbesserungen bei Hautstruktur, Feuchtigkeit oder Unreinheiten zeigen sich erst, wenn die Haut mehrere dieser Zyklen in Ruhe absolvieren durfte.



LANGZEIT. Gesichtsscreme
Retinol Science Hautver-
feinerung von Judith
Williams, 16,99 Euro*

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

Düfte im Generationen-Check

Auf einen Tee bei den Bridgertons



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.



TEATIME. Tea Tonique von Miller Harris, Eau de Parfum, 100 ml, 180 Euro, eu.millerharris.com

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

VON Pia Prilhofer

FELIX: Direkt Bergamotte.

PIA: Bei diesem Duft ist der Name echt Programm, denn „Tea Tonique“ riecht, also zumindest für mich, tatsächlich nach Tee. Ohne Wenn und Aber.

FELIX: Aber es riecht nicht nach bitterem Gesundheitstee – es hat eine echt schöne Frische, eben für mich Bergamotte. Nicht aufdringlich, aber trotzdem markant. Für mich ist es ein „Ich gehe durch den Tag“-Duft – jede Uhrzeit passt, jede Tageszeit.

PIA: Ich muss mich jetzt als leidenschaftliche Teetrinkerin outen und daher: definitiv Earl Grey!

FELIX: Aber es hat auch grüne Aromen, wie Mate, auf jeden Fall ein unglaublich frischer Duft.

PIA: Fast erinnert er mich an das Eau de Toilette, das mein Opa nach der Rasur verwendet hat, aber ohne den verstaubten Charakter.

FELIX: Ich denke eher an japanische Gärten.

PIA: Aha.

FELIX: Ja, es hat für mich ein bisschen einen asiatischen Touch. Vielleicht wegen der Frische – auch wenn es nicht Yuzu ist. Ich sehe viele Wasserspender bzw. diese Wasserzerstäuber für die Luft und Zitrusfrüchte. Ein schöner frischer, aber zugleich auch kühler Duft.



PIA: Also das Japanische kann ich nur bedingt nachvollziehen, aber du kennst doch *Bridgerton*?

FELIX: Ja, ich habe es zwar noch nie gesehen, aber ich denke, ich weiß, worauf du hinauswillst.

PIA: Also für mich riecht das Parfum wie eine *Bridgerton*-Kulisse, mit vielen Gärten, Zitrusbäumchen und Afternoon Tea, denn der Duft ist für mich zwar frisch, aber er hat auch etwas leicht Liebliches – ohne die Süße. So wie Earl Grey mit Milch, aber ohne das süße milchige Aroma.

FELIX: Ich bleibe bei meinen japanischen Gärten.

PIA: Na gut, dann bist du eben in Japan und ich in einem *Bridgerton*-Garten, wobei ich das extrem Kühle jetzt nicht nachvollziehen kann. Inhaltsstoffe?

FELIX: Definitiv Bergamotte, schwarzer Tee beziehungsweise du meinst ja Earl Grey, grüner Tee und Zitrone.

PIA: Wow, alle Neune, denn wir haben tatsächlich Bergamotte, grüner Tee, Earl Grey, Mate, Limone, Petitgrain, Muskatnuss – daher auch das leicht liebliche Aroma, dann Birkenteer und Moschus. Birkenteer für ein holziges rauchiges Aroma, das ich aber weniger schmecke. Zum Schluss, welches Bild hast du zum Duft?

FELIX: Eine Teeplantage in der Früh, besser gesagt am Morgen, wo man den Tau noch sieht und spürt – eben frisch und kühl.

SANFT.

Eine Zahnaufhellung, die den Zahnschmelz schont, versprechen die Power Whitening Strips von Perlweiss, 11,99 Euro*



SMART.

Mit Softlamellen verhilft die Zahnbürste Brilliant White von Bi Life Dent zu natürlichem Weiß, 1,49 Euro*



TIPP. Mit blauschichtigem Lippenstift wirken die Zähne weißer! Lippenstift von Kiko Milano, erhältlich bei Zalando, 12,95 Euro. [zalando.at](https://www.zalando.at)



CLEVER.

Weißere Zähne dank non-abrasiver Whitening-Technologie in der Mundspülung Advanced White von Listerine, 5,29 Euro*



WUNDERBAR WEISS

All Smiles

Whitening-Stripes, professionelle Zahnreinigungen, Bleachings sowie aufhellende Stifte können zu einem strahlenden und gepflegten Lächeln beitragen.



PETER SANTORO
ist Zahnarzt mit einer Praxis in Innsbruck
[meinzahnarzt.tirol](https://www.meinzahnarzt.tirol)

Weißere Zähne sind der Wunsch vieler. Haben Sie Tipps, was man zuhause dafür tun kann?

Regelmäßige Zahnpflege, wie tägliches Putzen mit fluoridhaltiger Zahnpaste und die gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide bzw. Interdentalbürsten, ist entscheidend für weiße und gesunde Zähne. Die Verwendung elektrischer Zahnbürsten ist ebenfalls empfehlenswert.

Was halten Sie von Zahnbleaching zuhause?

Wenn man auf geprüfte Produkte setzt, kann es effektiv und sicher sein. Hausmittel wie Backpulver oder Zitronensaft sollte man meiden, da diese den Zahnschmelz schädigen. Man kann auch eine individuell angepasste Zahnschiene vom Zahnarzt bzw. der Zahnärztin mit einem milden Bleaching-Gel verwenden.

Wie kann der Zahnarzt oder die Zahnärztin zu weißeren Zähnen verhelfen?

Mittels professioneller Zahnreinigung ein bis zwei Mal jährlich werden hartnäckige Beläge und Zahnstein gründlich entfernt, was die Zähne heller erscheinen lässt. Auch kann mit einem professionellen Bleaching in der Ordination eine sofort sichtbare, schonende Zahnaufhellung erreicht werden.

Worauf sollte man verzichten?

Die Ernährung hat großen Einfluss auf die Zahnfarbe. Man sollte färbende Lebensmittel wie Kaffee, Tee oder Rotwein vermeiden und stattdessen auf knackiges Obst und Gemüse wie Äpfel oder Karotten setzen. Nach färbenden Getränken unbedingt den Mund mit Wasser spülen. Auch der Verzicht auf Tabak ist entscheidend, da Rauchen nicht nur Verfärbungen verursacht, sondern auch das Zahnfleisch schädigt.

VON Claudia Hubmann
& Karin Garzarolli

Raus mit uns!

Schon flottes Spazieren-gehen trägt dazu bei, dass wir uns rundum einfach besser fühlen. Vom An-der-frischen-Luft-Sein hat sich auch das nachhaltige US-Modelabel Sky High Farm Goods für seine gemeinsame Kollektion mit der Schweizer Premium-Sportmarke On inspirieren lassen. Shirts, Shorts, Socken, ein Cap mit Sonnenschutz und drei verschiedene On-Sneakers, alle in den Farben der Wildblumen des New Yorker Hudson Valley.

on.com

WEICH GEDÄMPFT.
Sneaker Cloudrock mit
Superfoam-Sohle,
für Wandern, Walking,
Waldspaziergänge.



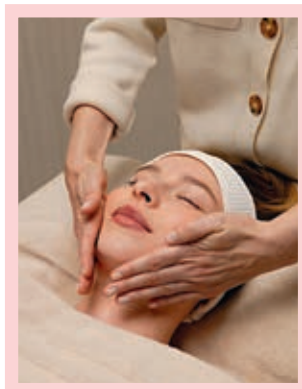
LIEBE LEBER

Stress und emotionale Anspannung kennen wir alle, hormonelle Veränderungen sehr viele und ungünstige Umweltfaktoren vor allem Großstädter:innen. Alles Genannte ist nicht gut für unser wichtigstes Entgiftungsorgan: die Leber. Gut hingegen sind Leberwickel mit dem Bio-Leber-Detox-Öl von Clean Beauty Concept. 59 Euro, cleanbeautyconcept.com

Good Emotions

Die neurokosmetische Pflegemarke Neuraé wirkt auf der Gefühlsebene und bietet jetzt auch ein Remodeling Spa Facial an. Dieses soll mit der Hilfe von unterschiedlichen Massagetechniken tiefenentspannen und dem Gesicht mehr Frische, Spannkraft und Kontur spenden.

130 Euro, staudigl.at



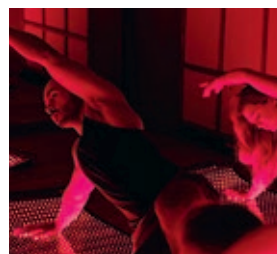
Roll on!

Süß und harmlos sieht so ein Bauchroller aus. Ist er aber nicht. Das Trainingsgerät ist äußerst effektiv für die gesamte Rumpfmuskulatur, also unseren Core, stärkt gerade und schräge Bauchmuskeln, unteren Rücken und Schultern.

Roller 7,99 Euro, Yogamatte 39,99 Euro, tkmaxx.com

Wir stellen vor... Pilates trifft Infrarot

trainandtone.at



Seit 2017 bieten Mariana und David Rodriguez-Yanez in ihrem Studio Train & Tone mattenbasiertes Pilates zu coolen Beats für alle Fitness-Levels. Mit ihrer neuen Signature-Class „Sculpt & Recover“ verbinden die Geschwister jetzt körperfördernde und kräftigende Übungen mit Infrarot-Technologie. „Im Gegensatz zu herkömmlich beheizten Räumen – wie etwa bei Hot Yoga oder Hot Pilates – wirken Matten mit Infrarotwärme direkt auf den Körper. Das ergibt tiefgreifende therapeutische Vorteile ohne überwältigende Hitze“, freuen sich beide. Wie das abläuft? „In 50 Minuten gibt es eine gute Balance aus kraftbasierten Pilates-Übungen und Regeneration“, erklärt Mariana. Genauer: Die ersten 40 Minuten wird der Körper mit gelenkschonenden Übungen, intensiver Core-Arbeit und High-Intensity-Elementen gezielt geformt und herausgefordert. In den letzten zehn Minuten wird durch Stretching, achtsame Atmung und geführte Wahrnehmung das parasympathische Nervensystem aktiviert. Die infrarotbeheizten und individuell regulierbaren Matten steigern die Performance und unterstützen das Wohlbefinden.

LERNEN FÜRS LEBEN

Ausgrenzung von Mitschüler:innen, Lästern, Stören und Streiten im Unterricht – soziale Themen sind in vielen Klassenzimmern, Pausenhöfen und Schulgängen an der Tagesordnung. Zahlreiche Lehrkräfte berichten, dass soziale Herausforderungen im Schulalltag viel Raum einnehmen – und das bei Weitem nicht nur in so genannten „Problemschulen“. Konflikte, Mobbing und Gewalt in den Schulen hat es freilich schon immer gegeben. Die gegenwärtigen gesellschaftlichen Veränderungen bringen jedoch neue Anforderungen an die heranwachsende Generation mit sich. An dieser Stelle kommt „Soziales Lernen“ ins Spiel.

Neue Schlüsselkompetenz

Kinder und Jugendliche wachsen heute mit zahlreichen Unsicherheiten auf – geopolitische Konflikte, internationale Krisen, Klimawandel, Rassismus und nicht zuletzt der digitale Umbruch mit KI und Co. Expert:innen sind sich darüber einig, dass wir gerade in unsicheren Zeiten des Wandels bei den sozialen Kompetenzen aufholen sollten. Fähigkeiten wie Empathie, Selbstregulation und Konfliktfähigkeit werden nicht umsonst als die zentralen Zukunftsfähigkeiten betrachtet. „Den immer komplexer werdenden Herausforderungen in der Welt kann nur durch das Zusammenbringen von unterschiedlichem Wissen und unterschiedlichen Kompetenzen begegnet werden. Das erfordert Zusammenarbeit und dafür braucht es soziale Kompetenzen. Soziales Lernen in der Schule ist eine wichtige Voraussetzung dafür“, bestätigt Bildungspsychologin Christiane Spiel von der Universität Wien.

Warum für unsere Schulkinder nicht nur Wissenszuwachs und Lernkompetenz zählen, sondern zunehmend auch soziale Kompetenzen und Persönlichkeitsentwicklung gefragt sind.

TEXT **Daniela Jasch**
ILLUSTRATIONEN **Birgit Lang**

Auch US-Bildungsforscherin Sara Rimm-Kaufman bezeichnet sozial-emotionales Lernen im Interview mit dem Bildungsmagazin *Campus Schulmanagement* als Schlüsselfähigkeit des 21. Jahrhunderts: „Weil es unsere Fähigkeit fördert, die Konsequenzen unseres Handelns abzuwägen, Mitgefühl zu zeigen sowie mit Menschen unterschiedlicher Meinungen zu kommunizieren. Wir lernen, mit Frustration umzugehen und Gefühle zu regulieren.“ Was wir überdies aus Studien wissen: Werden soziale und emotionale Kompetenzen gefördert, verbessert sich das Gemeinschaftsgefühl und die psychische Gesundheit von Schüler:innen. Auch Integration kann besser ermöglicht und Mobbing reduziert werden. Und nicht zuletzt leiden Lehrkräfte weniger unter sozialen Belastungen im Schulalltag. Werden Fähigkeiten wie Empathie, Selbstregulation, Konfliktfähigkeit oder Verantwortungsbewusstsein in der Schule gefördert, steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass im späteren Leben Beziehungen oder auch die aktive Teilhabe am Gesellschaftsleben besser gelingen können. ➤



SO STÄRKEN SIE IHR KIND IM ALLTAG

VORBILD SEIN

Erwachsene sollten überlegen, wie sie selbst mit Konflikten umgehen, und vorleben, wie ein respektvoller Umgang mit anderen gelingen kann.

GEFÜHLE BENENNEN

Kinder sollten von Beginn an lernen, eigene Emotionen wahrzunehmen und auszudrücken, vor allem auch starke Gefühle wie Frust, Wut oder Enttäuschung. Dabei sollte es keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern geben!

KONFLIKTE ALS CHANCE

Zu einem sozialen Miteinander gehören auch Konflikte – entscheidend dabei ist, dass Kinder lernen, sie fair, respektvoll und gewaltfrei zu lösen. Meinungen anderer zu akzeptieren gehört zum demokratischen Grundverständnis.

PERSPEKTIVENWECHSEL

Empathie als Grundkompetenz unseres Zusammenlebens kann etwa durch Fragen wie diese gefördert werden: „Was meinst du, wie sich die andere Person fühlt?“ Oder: „Wie würdest du dich in dieser Situation fühlen?“

ZUHÖREN & VERTRAUEN STIFTEN

Oft gibt es keine schnelle Lösung für eine Auseinandersetzung. Wichtig ist, Kindern aufmerksam zuzuhören und ihre Anliegen und Emotionen ernst zu nehmen. Eine vertrauensvolle Beziehung ermutigt Kinder dazu, eigene Lösungswege zu finden.

SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN

Kinder sollten möglichst oft Kompetenz erfahren. Dabei zählen nicht immer nur Ergebnisse. Auch kleine Fortschritte und Anstrengungen sollten anerkannt werden.

FAIRE REGELN, KLARE KOMMUNIKATION

Verlässliche, nachvollziehbare Regeln geben Kindern Orientierung und Sicherheit. Wichtig ist eine konsequente und wertschätzende Umsetzung.

ZUGEHÖRIGKEIT

Liebe und Zuneigung sollten nicht von Leistungen abhängig sein. In einer stabilen, unterstützenden Eltern-Kind-Beziehung werden Kinder gesehen und als zugehörig wahrgenommen.

Ort sozialer Begegnung

In Österreich ist „Soziales Lernen“ kein eigenständiges Unterrichtsfach, sondern es versteht sich als eine Art übergeordneter Bildungsleitfaden, der im Lehrplan verankert ist. Umgesetzt wird es durch gezielte Methoden wie Projektarbeit, Rollenspiele, Präventionsprogramme sowie über die Schulsozialarbeit. In der Regel beginnt soziales Lernen bereits in der Volksschule und zieht sich bis zum Ende der Unterstufe. In der Oberstufe fließt es dann als pädagogisches Leitbild meist in Fächer wie Ethik oder Philosophie sowie in den Projektunterricht ein.

Nachdem Kinder und Jugendliche einen großen Teil ihres Alltags in schulischen Einrichtungen verbringen, sind diese längst nicht mehr nur ein Ort reiner Wissensvermittlung. Schulen sind zentrale Schauplätze sozialer Begegnungen und des gesellschaftlichen Austauschs, in denen sich unterschiedliche Werte, Haltungen sowie kulturelle Prägungen widerspiegeln. Unterschiedliche Programme und Tools sollen Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, besser mit Konflikten und belastenden Situationen umzugehen. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Selbstmanagement. Darunter versteht man die Fähigkeit, eigene Gedanken und Emotionen wahrzunehmen, zu regulieren und mit Herausforderungen und Belastungen verantwortungsbewusst und möglichst konstruktiv umzugehen.

„Wir haben auf der Uni viele erfolgreiche Studien zu (Cyber-)Mobbing durchgeführt und Präventionsprogramme entwickelt. Wichtig ist, dass Lehrpersonen vermitteln: Wir dulden keine Gewalt, weder physisch noch psychisch“, ist Universitätsprofessorin Christiane Spiel überzeugt. Konflikte müssten dabei nicht immer nur als Störfaktoren verstanden werden, sondern vermehrt auch als Lernchance. „Mit unterschiedlichen Meinungen und sozialen Konflikten umgehen zu können, ist die Basis für Demokratie. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist Perspektivenübernahme. Das kann beispielsweise über Rollenspiele gelernt werden, bei denen man sich in andere Personen hineinversetzt und andere Perspektiven einnimmt“, erklärt Spiel.



„Mit verschiedenen Meinungen und sozialen Konflikten umgehen zu können, ist die Basis für Demokratie.“

tenz gefördert. Nach dem Motto: Ich habe etwas geschafft. Lehrpersonen sollten möglichst allen Kindern Kompetenzerleben ermöglichen.“ Gelingt es Schulen, Umgebungen zu schaffen, in denen Kinder und Jugendliche Zugehörigkeit, Kompetenzerleben und Selbstvertrauen erfahren, suchen sie diese seltener in problematischen Alternativen. In kriminellen oder extremistischen Gruppen zum Beispiel. Oder auch im Drogenkonsum.

Soziales Klima verbessert Lernen

Was wir aus der entwicklungspsychologischen Forschung wissen: Ein gutes soziales Klima erleichtert auch das Lernen im Allgemeinen. „Die Fähigkeit, etwa mit Frustration umzugehen, sowie die Entwicklung einer wachstumsorientierten Denkweise sind Beispiele für soziale und emotionale Fähigkeiten, die für erfolgreiches Lernen von entscheidender Bedeutung sind“, versichert Bildungsforscherin Sara Rimm-Kaufman.

In einem guten Klassenklima können sich die Schüler:innen besser konzentrieren und sie zeigen mehr Bereitschaft, herausfordernde Aufgaben zu bewältigen. Wir lernen nicht für die Schule, sondern fürs Leben, heißt es schon in der Antike. Ziel von Schule sollte es daher allem voran sein, den Grundstein für eine lebenslange Freude am Lernen zu legen. Aspekte sozialen Lernens wie Selbstvertrauen, Kooperation und Empathie sollten sich wie ein roter Faden durch alle Fächer ziehen, Kinder und Jugendliche nicht nur auf die herausfordernde Berufswelt der Zukunft vorbereitet werden. Sondern sich zu reflektierten, verantwortungsbewussten Erwachsenen entwickeln, die sich an der demokratischen Gesellschaft beteiligen, zur eigenen Potenzialentfaltung gelangen – und so letztendlich imstande sein, ein glückliches Leben zu führen. |

Erleben von Kompetenz

Damit soziales Lernen nachhaltig gelingt, braucht es laut Christiane Spiel vor allem ein positives Beziehungsklima. „Die Basis ist ein wertschätzender Umgang auf allen Ebenen, klar nachvollziehbare Regeln und Wissen darüber, wie soziales Lernen vermittelt und praktisch gefördert werden kann.“ Anstatt Schule oft ausschließlich über Leistung und Wissenserwerb zu definieren, solle das Bewusstsein dafür geschärft werden, dass sie zur Persönlichkeitsstärkung beitragen kann. „Leistung, definiert über Noten, nimmt eine zu große Rolle in der Schule, aber auch bei den Eltern ein“, meint Bildungspsychologin Spiel. „Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen werden durch das Erleben von Kompe-



EXPERTIN.
Univ.-Prof. em.
Christiane Spiel
ist Bildungs-
psychologin. Sie
forscht u. a. zu
lebenslangem
Lernen, Gewalt-
prävention und
Integration.

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



LIFE COACHING

Fällt das Kind, stolpert die Mama

Zwischen Schlagzeilen, Erwartungen und Schuldzuweisungen kann leicht aus dem Blick geraten, was Familie im Kern ausmacht: Sie besteht nämlich aus Menschen, nicht aus Rollenbildern.

Es gibt Nachrichten, die liest man und reagiert nicht mehr nur als Beobachterin, sondern als Mutter. Mich lässt der Fall rund um Marius Høiby, den Sohn der norwegischen Kronprinzessin Mette-Marit, nicht los. Die Vorwürfe gegen den jungen Mann und das Leid der Frauen sind bedrückend. Physische, psychische und sexuelle Gewalt gegen Frauen, akribisch rekonstruiert und aufgerollt in einem wochenlangen Prozess, bei dem die Öffentlichkeit durchs Schlüsselloch zuschauen konnte. Hinter den Schlagzeilen, den Spekulationen und den moralischen Urteilen steht auch ein Mensch. Und neben ihm: eine Mutter.

Wir leben in einer Zeit, in der Verantwortung schnell verteilt ist. Wenn ein erwachsenes Kind Fehler macht, wird leise oder laut gefragt: Was hat die Mutter falsch gemacht? Als gäbe es eine unsichtbare lebenslange Haftungserklärung, die man mit der Geburt unterschreibt. Zu Recht? Kinder wachsen nicht nach Gebrauchs-

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

anleitungen auf. Selbst in derselben Familie, mit denselben Werten, Regeln und Möglichkeiten, entwickeln sie sich unterschiedlich. Wer Geschwister hat, weiß das: Das eine Kind ist vorsichtig, das andere rebellisch. Das eine sucht Nähe, das andere Freiheit. Charakter, Umfeld, Freunde und Freundinnen, Lebensphasen – all das mischt sich dazu. Und irgendwann kommt der Punkt, an dem ein Kind nicht mehr erzogen wird, sondern entscheidet, selbstbestimmt und unabhängig. Marius Høiby ist erwachsen. Seine Entscheidungen sind seine eigenen. Und doch wird seine Mutter automatisch mitverurteilt. Vielleicht, weil sie prominent und privilegiert ist? Vielleicht, weil sie einst selbst als bürgerliche Frau in eine royale Welt gekommen ist – eine Welt, in der Herkunft, Auftreten und Erwartungen besonders streng beobachtet werden. Der unterschwellige Vergleich bietet sich an. Die beiden gemeinsamen Kinder des Kronprinzenpaares wirken „vorbildlich“. Gab es einen Unterschied in der Erziehung? Sind die bürgerlichen Gene verantwortlich für das strafbare Fehlverhalten? So einfach ist Familie nicht!

Eltern erziehen keine Schablonen, sondern Menschen. Jedes Kind erlebt seine eigene Geschichte. Ein älteres Kind wächst oft in einer anderen Lebensphase der Eltern auf als jüngere. Neue Partnerschaften, öffentlicher Druck, Rollenwechsel – all das prägt. Wer glaubt, Erziehung sei ein Garant für ein bestimmtes Ergebnis, unterschätzt, wie viel Eigenständigkeit in jedem jungen Menschen steckt. Und trotzdem bleibt in Müttern eine Art Restschuld im Herzen. Dieses „Hätte ich etwas anders machen können?“ gehört wahrscheinlich zum Muttersein dazu, egal ob das Kind nur eine schlechte Entscheidung trifft oder in ernsthafte Schwierigkeiten gerät. Eltern können begleiten, zuhören, Grenzen benennen. Aber sie können nicht das Leben ihrer erwachsenen Kinder steuern.

Hinter jedem Fehltritt steht ein Mensch – und oft eine Familie, die genauso ringt, zweifelt und hofft wie jede andere. Prominenz macht Fehler sichtbarer, aber nicht einfacher. Mütter tragen keine Schuld für alles, was ihre Kinder tun. Doch sie tragen wohl immer Liebe in ihrem Herzen, egal was passiert. Manchmal ist genau das das, was bleibt – und das Wichtigste.

WE ARE FAMILY

Match!(?)

Wann passt es, wann passt es nicht – und wie könnte es vielleicht anders passen? Über Konflikte und Lösungen in Beziehungen informiert leider keine Packungsbeilage – aber unser Experten-Paar.

VON Bianca Blum

family talk:



**MIT LAURA & TOBIAS
GOLDFARB**
Paar-Therapeuten
und Autoren.
goldfarb-goldfarb.com

WAS IST DER BEZIEHUNGSKONFLIKT NUMMER EINS?

Sich nicht verstanden, nicht gehört fühlen. Damit beginnt häufig die Entfremdung.

UND WAS DIE HAUPTZUTAT FÜR EINE FUNKTIONIERENDE BEZIEHUNG?

Einander zuhören. Klingt simpel, findet aber oft nicht richtig statt. Wirkliches Zuhören lässt Raum für Veränderung, für die Entwicklung als Paar und Individuum.

WELCHE FRAGEN SOLLTE MAN AB- KLÄREN, BEVOR MAN SICH AUF EINE BEZIEHUNG EINLÄSST?

Es ist eine gute Idee, auf das Bauchgefühl zu hören. Dazu muss man Zugang zu den eigenen Gefühlen haben. Es ist also gut, sich

mit sich selbst zu beschäftigen, sich selbst gut zu kennen. Und die Lebensvisionen sollten kompatibel sein – an zu vielen Kompromissen kann man sich aufreiben.

SIE SAGEN, DASS FAST JEDE BEZIE- HUNG EINE CHANCE HAT – IST DAS WIRKLICH SO?

Ja. Mit einem großen Aber: Wie diese Beziehung dann aussieht, muss ehrlich geklärt werden. Hat unsere Beziehung eine Chance als Freundschaft? Oder als gutes Eltern-Team? Es gibt schließlich nicht nur die erfüllte romantische Beziehung oder den Rosenkrieg.



Schlüpfriß

Der Frühling ist da, wir wollen hinaus! Mit dem Slinka Sten von Wildling haben wir dabei ein Barfuß-Lauf-Gefühl. Slinka ist schwedisch und bedeutet „schlüpfen“. Und das tun wir – rein und raus, ganz ohne Binden. Das Obermaterial ist aus ungefärbter, gefilterter Schurwolle und passt sich dem Fuß an. Gibt es für Kinder (59 Euro) und für Erwachsene (99 Euro). wildling.shoes

Pump it up

Wer schon einmal Milch abgepumpt oder dabei zugesehen hat, weiß: Es ist unhandlich, laut, dauert lange. Die Momcozy Air 1 Ultra-Slim Milchpumpe ist (wow!) da anders: direkt im BH tragbar und freihändig nutzbar – ja, sogar beim Spaziergang. Zudem lässt sie sich mit einer App koppeln, die Anschluss über die Menge der bereits abgegebenen Milch gibt. de.momcozy.com

Hör gut zu!

Zuhören ist nicht gleich zuhören. Wer dem Gegenüber wirklich volle Aufmerksamkeit schenken möchte, tut das aktiv. Aktives Zuhören heißt: ausreden lassen, nicht gleich einen Kommentar oder eine Antwort oder einen Ratschlag parat haben, Blickkontakt halten, Gesagtes eventuell wiederholen oder inhaltlich nachfragen. Klingt einfach? Dann bitte einmal ausprobieren und reflektieren:

Wie aktiv und aufmerksam war ich in der Vergangenheit tatsächlich?

KRAFTVOLL.

Auf speziellen Trainingsgeräten überprüft Patrick Dobrovits, wie viel Muskelkraft in mir steckt. Da ist Luft nach oben...
trainingslab.at



Sport

NACH MASS

Der innere Schweinehund ist wieder einmal sehr stark und kämpft mit allen Mitteln gegen jeden Funken Enthusiasmus an, der zu mehr Bewegung und Fitness führen könnte. Und ja, ich weiß, Nahrungsergänzungsmittel reichen nicht, um gesund zu bleiben, und Couching ist nicht der Trendsport schlechthin, um fit älter zu werden.

Allein, die Lösung, wie man nicht nur fit wird, sondern auch dranbleibt, regelmäßig Sport zu treiben, hat sich mir bis dato nicht erschlossen. Bis neulich eine Freundin Patrick Dobrovits und sein Trainingslab in Neunkirchen erwähnt hat. Hier kann man nicht nur eine Leistungs- und Kraftdiagnostik machen lassen und weiß dann über seinen sportlichen Ist-Zustand genau Bescheid, sondern bekommt auch einen maßgeschneiderten Trainingsplan. „Sounds like a plan“, würde eine andere Freundin meinen, also machte ich mich auf den Weg.

Patrick und ich gegen meinen Schweinehund

Ein wenig Bammel macht sich breit, wenn man mit futuristisch anmutender Atemgasmaske auf dem Ergometer sitzt und danach einen Parcours durch die Trainingsgeräte der Kraftkammer macht. Wie wird wohl das Ergebnis ausfallen? Nach 45 Minuten habe ich viele Fragen und Patrick Dobrovits hat die passenden Antworten.



Wie fit bin ich und trainiere ich richtig? Eine Leistungsdiagnostik im Trainingslab zeigt schonungslose Ergebnisse und macht klar, warum gezieltes Kraft- und Ausdauertraining für die Frauengesundheit wichtig sind.

VON **Karin Garzarolli**

Patrick Dobrovits im Talk

Du hast bei mir eine umfassende Diagnostik gemacht, inklusive Körperanalyse, Krafttest und Laktatmessung. Was sagen die Ergebnisse insgesamt aus?

Die Analyse zeigt ein sehr stimmiges Bild. Deine Körperkomposition liegt im gesundheitlich guten Bereich, mit moderatem Körperfettanteil und überdurchschnittlicher Muskelmasse. Das passt gut zu den Ergebnissen der Kraftdiagnostik, wo du ebenfalls im Referenzbereich liegst. Der Laktatbeziehungswerte Spiroergometrie-Test ergänzt das Ganze, weil wir damit sehen, wie effizient dein Herz-Kreislauf-System arbeitet und in welchen Intensitäten dein Training besonders sinnvoll ist.

Viele verlassen sich auf den BMI.

Wie sinnvoll ist dieser Wert?

Der BMI ist nur ein grober Orientie-

rungswert. Er sagt nichts über Muskeln oder Fettverteilung aus. Entscheidend ist die Körperzusammensetzung. Erst wenn wir Muskelmasse, Fettanteil oder viszerales Fett betrachten, bekommen wir ein realistisches Bild von Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Was hat die Kraftdiagnostik konkret gezeigt?

Wir messen nicht nur die Maximalkraft, sondern auch das Verhältnis zwischen verschiedenen Muskelgruppen. Ziel ist Balance und Funktionalität. Bei dir liegen die Werte sehr nah am Referenzbereich, kleine Seitenunterschiede sind normal und gesundheitlich unproblematisch.

Welche Rolle spielt der Laktattest?

Der Laktattest zeigt, wie dein Körper auf steigende Belastung reagiert und wann der Stoffwechsel stärker in den anaeroben Bereich wechselt. ➤



wellbeing

Dadurch können Trainingszonen präzise festgelegt werden. Gerade für Frauen, die oft „nach Gefühl“ trainieren, ist das spannend, weil man erkennt, wann ein Training wirklich effektiv für das Herz-Kreislauf-System ist und wann es eher zu locker bleibt.

Warum spielt Krafttraining gerade für Frauen eine so große Rolle?

Weil es der wichtigste Schutzfaktor gegen Osteoporose ist. Durch den Zug der Muskulatur auf den Knochen entstehen Reize, die die Knochen-dichte erhalten oder verbessern können. Viele Frauen trainieren vor allem Ausdauer, lassen aber intensives Krafttraining aus. Genau das fehlt dann aber für die Knochen.

Reicht leichtes Training mit vielen Wiederholungen?

Für die Gesundheit ist Bewegung immer gut, aber für die Knochen braucht es ausreichend Widerstand. Also Gewichte oder Übungen, bei denen die letzten Wiederholungen wirklich an-

strengend sind. Erst dann entsteht ein Reiz, der Anpassungen auslösen kann.

In letzter Zeit hört man oft, Krafttraining würde Ausdauertraining ersetzen. Stimmt das?

Nein, aus gesundheitlicher Sicht nicht. Krafttraining und Ausdauertraining haben unterschiedliche Aufgaben. Kraft stärkt Muskulatur und Knochen, Ausdauer schützt das Herz-Kreislauf-System. Beides sollte Teil einer Trainingswoche sein.

Was empfehlst du konkret?

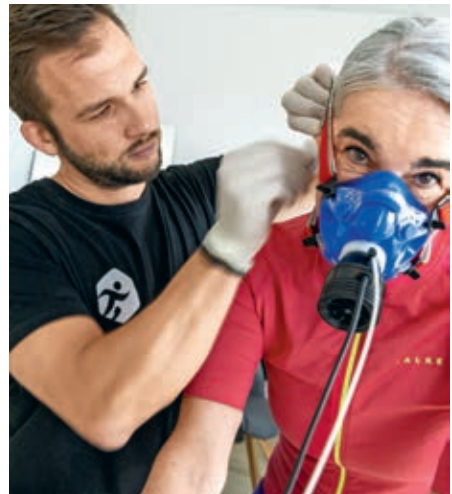
Ideal sind zwei Kraft- und zwei Ausdauerseinheiten pro Woche. Wie intensiv das Ganze ist, hängt von den persönlichen Zielen ab. Der Schlüssel zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist auf langfristige Sicht jedoch eine Kombination aus beiden Trainingsformen.

AUSDAUERND? Bei der Spiroergometrie wird die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems analysiert.





AM PUNKT. Der kleine Piks am Ohr-läppchen tut nicht weh. Der Laktat-test zeigt an, in welcher Intensität das Training Sinn macht.



So geht Ausdauer für ein gesundes Herz

„Ein bis zwei Mal pro Woche sollte Sie der Ausdauersport schon zum Schwitzen bringen“, meinte etwa der Internist neulich zu mir. Mit dem Nachsatz, dass dies gut für das Herz-Kreislauf-System sei. Womit er im Recht ist, immerhin zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den führenden Todesursachen bei Frauen ab ihrem 50. Lebensjahr.

Durch den sinkenden Östrogenspiegel fällt auch der Gefäßschutz weg, Bluthochdruck wird gefördert und es kann auch zu erhöhtem LDL-Cholesterin kommen. Somit wäre es gut, mich zwei Mal pro Woche gesund zu laufen und mich nicht nur auf die Einnahme von Cholesterinsenkern und Omega-3-Kapseln zu verlassen.

Die 6 wichtigsten Aspekte zum Thema Ausdauertraining

1. Regelmäßig ausgeführt, trainiert es Herz und Kreislauf, senkt das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und metabolische Erkrankungen.
2. Es verbessert die Leistungsfähigkeit und Regeneration.
3. Empfohlen sind mindestens zwei Einheiten pro Woche.
4. Geeignete Formen: zügiges Gehen, Laufen, Radfahren oder andere rhythmische Bewegungen mit moderater Intensität.
5. Auch Schwimmen ist ein gutes Ausdauertraining, aber wegen Auftrieb und fehlender Schwerkraft kaum zur Osteoporose-Prophylaxe geeignet – dafür sollte man auf Laufen umsteigen.
6. Ideal ist die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, da sie sich ergänzen, einander aber nicht ersetzen.

So läuft die Diagnostik ab und das sagt sie aus

KÖRPERANALYSE: Hier werden Fettanteil, Muskelmasse, Zellqualität und Wasserverteilung gemessen. Das Ergebnis gibt Aufschluss über die Körperkomposition und mögliche Gesundheitsrisiken.

LAKTATTEST/SPIROERGOMETRIE: Analysiert wird die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, um danach die Trainingszonen präzise bestimmen zu können.

KRAFTDIAGNOSTIK: Diese testet die Maximalkraft und Muskelbalance. Sie zeigt auf, ob Muskelgruppen symmetrisch arbeiten und wie hoch die individuelle Belastbarkeit ist.

Wichtig bei diesen „Vermessungen“: Das Ziel dabei ist kein „Gut oder schlecht“, sondern ein individueller Ist-Zustand, der die Basis für das weitere Training und auch die gesundheitliche Prävention ist.





Vom Couchpotato zur Sportskanone – so geht's

REALISTISCH STARTEN.

Lieber zwei kurze Einheiten pro Woche fix einplanen, als ein ambitioniertes Programm starten, das man nach drei Wochen wieder aufgibt.

TERMINE EINTRAGEN.

Das Training im Kalender wie ein berufliches Meeting mit fixer Uhrzeit blocken. Was eingeplant ist, wird weniger schnell abgesagt.

ROUTINEN AUSBAUEN.

Neue Gewohnheiten halten besser, wenn sie an etwas Bekanntes gebunden sind. Etwa nach dem Kaffee einen Spaziergang machen oder nach der Arbeit direkt ins Training, statt nach Hause.

ABWECHSLUNG SCHAFFEN.

Eine gute Balance zwischen Kraft und Ausdauer schaffen, denn unterschiedliche Reize schaffen Motivation.

TAGEBUCH FÜHREN.

Die Fortschritte mit Trainingsnotizen, Diagnostik-Ergebnissen oder kleinen Leistungszielen sichtbar zu machen, schafft ein starkes Erfolgserlebnis und hilft, dranzubleiben.



Mit Krafttraining zu starken Knochen

Mein Gynäkologe schlug nach der Knochendichtemessung in die sportliche Kerbe: „Na ja, Osteopenie ist bei Ihnen schon ein Thema.“ Auch er riet mir zu regelmäßigem Krafttraining, plus der Beachtung eines guten Vitamin-D-Spiegels und kalziumreicher Ernährung. Brokkoli, Pak Choi, Fenchel & Co stehen immer schon am Speiseplan und die Vitamin-D-Tropfen griffbereit zum Frühstück. Allein die Kraftkammer hat mich schon lange nicht gesehen. Das ändert sich jetzt, versprochen!

Warum Krafttraining für die Frauengesundheit wichtig ist

Gewichte stemmen ist der wichtigste Reiz für Knochendichte und die beste Osteoporose-Prävention. Es unterstützt Muskelaufbau und Stoffwechsel und sorgt für Stabilität.

So geht es richtig: ausreichend Widerstand (also Gewicht) ist wichtiger als viele Wiederholungen. Denkt man bei den letzten Wiederholungen der Übung, es geht nicht mehr, dann ist es perfekt und der Muskel sendet genügend Reize an den Knochen.

Als Richtwert für die Frauengesundheit gilt: Zwei Einheiten pro Woche mit Gewichten und klar spürbarer Belastung.

SELF CARE

Regel-Recht

In Österreich sind viele Frauen von Periodenarmut betroffen. Dabei geht es nicht nur um fehlende Hygieneprodukte, sondern auch um Bildung, Aufklärung und gesellschaftliche Teilhabe.

VON Daniela Jasch



mindful talk:



MIT EVA TRETTLER
vom Frauengesundheitszentrum FEM Süd über die Leistbarkeit von Periodenprodukten. femsued.at

WAS VERSTEHT MAN UNTER PERIODENARMUT, WER IST BETROFFEN?

Periodenarmut beschreibt Schwierigkeiten, sich Menstruationsprodukte leisten zu können. Laut dem Menstruationsbericht 2024 sind in Österreich über 500.000 Frauen und Mädchen betroffen, gerade junge Frauen unter 30. Es zeigt sich ein Zusammenhang mit Bildung: Wer weniger Ressourcen hat, greift häufiger zu weniger komfortablen Produkten. Viele behelfen sich etwa mit Toilettenpapier.

WELCHE ROLLE SPIELEN BILDUNG UND AUFKLÄRUNG?

Das Wissen um den eigenen Körper ist essenziell. Es geht nicht nur um Geld, sondern auch um Information. Es kann nicht sein,

dass Menstruation nach wie vor ein Tabuthema ist – wenn man daran denkt, dass ein Blutfleck am Sofa für viele peinlicher ist als ein Weinleck. Wer seinen eigenen Körper gut kennt, hat weniger Hemmungen im Umgang mit Periodenprodukten.

WAS BRAUCHT ES, UM PERIODENARMUT ZU BEKÄMPFEN?

Kostenlose Produkte sind wichtig, etwa in Schulen oder öffentlichen Gebäuden. Und es braucht Lösungen für Menschen in Pflegeeinrichtungen, mit Behinderungen oder in prekären Lebenslagen.

DARÜBER REDEN Hilft

Die Bipa Initiative „Ehrlich gesagt“ spricht sensible Themen wie Frauengesundheit, gesellschaftliche Tabus und mentale Gesundheit offen an und lädt zum ehrlichen Austausch.



Wissen macht Mut

Offen über die Regel sprechen, den Körper besser verstehen, Tabus brechen: Die Frauengesundheitszentren FEM Süd und das FEM in Wien bieten Menstruations- und Zyklus-Workshops speziell für Mädchen und junge Frauen. Infos zu bundesweiten Standorten und Angeboten für Kurse und Workshops: fem-men.at

Gemeinsam stark

Bipa setzt seit Jahren gemeinsam mit der Stadt Wien ein Zeichen gegen Periodenarmut: Betroffene erhalten gegen Vorlage eines Gutscheines in allen Wiener Bipa Filialen monatlich eine „Rote Box“ mit Tampons oder Binden. Ab 1. April stehen neben den „Rote Box“-Produkten auch alle Bi Comfort Binden aus dem aktuellen Sortiment zur Verfügung. Bipa führt die Zusammenarbeit mit dem FEM und FEM Süd fort und unterstützt die Finanzierung weiterer Menstruations- und Zyklus-Workshops mit 6.000 Euro.

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Sanfte Bewegung kann Menstruationsbeschwerden lindern. Etwa: achtsames Beckenkreisen. Dazu hüftbreit stehen oder bequem auf einem Stuhl sitzen. Langsam beginnen, mit dem Becken kreisende Bewegungen zu machen – erst in eine Richtung, dann in die andere. Dabei ruhig und gleichmäßig atmen. Das fördert die Durchblutung, löst Spannungen und kann Schmerzen reduzieren.

FAMILIEN- URLAUB *de luxe*



FAMILIEN-
SPECIALS



NATURWELLNESS
5.000 m² Premium Alpin Spa mit Kinder-Wellness,
Naturschwimmteich & täglich bis zu 12 Aktivprogrammen

NATURKULINARIUM
Kreative, gesunde & heimische Naturküche inkl.
Kinderkulinarium

NATURERLEBNIS
Schladming-Dachstein Sommercard inkludiert
mit zahlreichen Familienerlebnissen in der Region

NATURE HERO PROGRAMM
Lama & Alpaka Meet & Greet sowie viele weitere
actiongeladene Outdoor-Aktivitäten



MISSION MENO

Joyful Aging

Die Perimenopause ist häufig einem Wirbelwind an Hormonen gleichzusetzen – unsere Expertin weiß, was da hilft. Und auf welche Mikronährstoffe nun besonders zu achten ist.

VON Karin Garzarolli

meno talk:



MIT MIRIAM MOTTL
Leichter durch das Hormonchaos mit Tipps der Gynäkologin Miriam Mottl miriammottl.com

VIELE FRAUEN ERLEBEN IN DER PERIMENOPAUSE SYMPTOME WIE HERZKLOPFEN, ZYKLUSBESCHWERDEN ODER HISTAMININTOLERANZ. KANN ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN HIER HELFEN?

Ja, sie kann unterstützend eingesetzt werden, um Nerven-, Hormon- und Immunsystem zu stabilisieren. Wichtig ist eine evidenzbasierte Anwendung und eine gute Dosierung. Orthomolekulare Medizin ersetzt keine ärztliche Therapie, kann aber sinnvoll ergänzen.

WAS VERSTEHT MAN DARUNTER?

Orthomolekulare Medizin arbeitet mit Substanzen, die natürlich im Körper vorkommen – Vitaminen, Mineralstoffen, Fettsäuren oder Aminosäuren. Ziel ist es, individuelle Defizite auszugleichen und

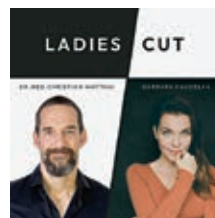
den Körper ganzheitlich in seiner Funktion zu unterstützen. Ich sehe sie als wertvolle Ergänzung der Präventivmedizin.

WELCHE MIKRONÄHRSTOFFE SIND IN DIESER LEBENSPHASE BESONDERS WICHTIG?

Für Knochen und Muskulatur spielen Vitamin D, Calcium und Magnesium eine zentrale Rolle. B-Vitamine unterstützen Nerven, Stimmung und Schlaf. Omega-3-Fettsäuren sind förderlich für Herz und Gefäße. Bei Histaminproblemen helfen etwa Vitamin C, Zink und Quercetin. Bei PMS und Zyklusbeschwerden können Magnesium, Vitamin B6 und Omega-3 Erleichterung bringen.

PODCAST.

Ladies Cut: kostenlos anzuhören auf allen gängigen Streaming-Plattformen wie Spotify oder Apple.



What a Feeling

Mehr Freude an Intimität verspricht das Gleitgel von Dr. Vivien Karl. Der promovierten Apothekerin reicht es nicht, dass sich die wasserbasierte Formulierung nicht klebrig anfühlt, sondern sie hat – zur Pflege und Unterstützung der Intimflora – auch noch Hyaluron und Milchsäure mit reingepackt. Pflege und Spaß im praktischen Pumpspender, 24,95 Euro. drvivienkarl.com

Ladies First

Ganzheitliche Frauengesundheit liegt Hormonexperte Christian Matthai und Schauspielerin Babara Kaudelka so sehr am Herzen, dass sie mit ihrem Podcast *Ladies Cut* an den Start gingen. Informativ und wissenschaftlich fundiert erfährt man hier von Hormonen und Menopause bis hin zu gesunder Ernährung alles.

Starker Beckenboden

Diese Übung zwei bis drei Mal täglich in zwei Serien à 15 Wiederholungen im Sitzen oder Liegen machen. Die Muskeln von Harnröhre, Vagina und After nach oben und innen – man denke an einen Reißverschluss – ziehen, für 2–8 Sekunden an- und ebenso lange entspannen. Wichtig: Der Rest des Körpers ist dabei total entspannt.

ATMEN wie ein Profi

Wir tun es rund 20.000 Mal am Tag, ohne daran zu denken. Bis man plötzlich mitten im Meer treibt und merkt: Ohne die richtige Atmung geht hier gar nichts. Eine Geschichte über Neopren, Nervosität – und die vielleicht meistunterschätzte Superkraft unseres Körpers.

VON Pia Prilhofer

Da schauke ich nun mitten im Meer. Auf einer Boje. Gezwängt in einen ziemlich engen Neoprenanzug. Mein Herz schlägt bis zum Hals. Mein innerer Schweinehund plant gerade den Aufstand. Pech. Ich gebe nicht nach. Und atme. Atme ein und langsamer wieder aus, atme ein ... und verschwinde in der Tiefe.

Ich war der Einladung der Uhrenmarke Tudor nach Marseille gefolgt. Morgan Bourc'his, Botschafter der

Marke und seines Zeichens dreifacher Weltmeister im Apnoetauchen, hatte in seine Heimatstadt geladen – eine Reise, die das Ethos von Tudor – „Born to Dare“ – nicht erklärt, sondern erlebbar machen sollte. Bourc'his, der sein Leben dem Apnoetauchen gewidmet hat, verkörpert das seit Jahren. Für ein paar Tage durfte auch ich es erleben. Eines der Aha-Erlebnisse dieser Reise war das Atmen – etwas, das wir alle tun, aber selten beachten.



TRAGEGEFÜHL.

Eine ziemlich enge Angelegenheit – während sich Redakteurin Pia Prilhofer erst an den Neopren gewöhnen muss, wurde er für Morgan Bourc’his schon lange zu seiner zweiten Haut.

Altes Wissen neu entdeckt

Im Allgemeinen verschwendet kaum jemand einen Gedanken an das uns so vertraute „Ein“ und „Aus“ – dabei ist es aber mehr als nur ein lebensnotwendiger Reflex. Es ist ein Werkzeug. Ein Werkzeug für mentale Klarheit, körperliche Regulation und emotionale Stabilität.

Diese Erkenntnis ist nun wirklich nicht neu. Bereits die alten Ägypter beschrieben die „Heilkunst mit dem Atem“ als jener mit „dem Messer“ oder mit „Pflanzensaft“ überlegen. Im über 3.000 Jahre alten Yoga bildet Pranayama – die bewusste Atemlenkung – einen zentralen Pfeiler, und auch Paracelsus wusste schon im Mittelalter: „Das Kraut des Internisten und das Messer des Chirurgen heilen von außen, der Atem heilt von innen.“

Was bei uns lange als Randthema zwischen Yogamatten und Achtsamkeitsseminaren wahrgenommen wurde, erlebt heute eine Renaissance. Mediziner:innen, Leistungssportler:innen, Psycholog:innen und Führungskräfte entdecken den Atem als



Atmen ist unser mächtigstes körpereigenes Tool in Hinblick auf Stressminimierung, mentale Fokussierung und Angstreduktion.

strategisches Instrument zur Selbstregulation neu. Aber auch ganz „normale“ Menschen atmen sich immer öfter gesund – mental, aber auch körperlich.

Schaltzentrale

Zu atmen scheint einfach. Und doch wirkt es, als hätten wir das richtige Atmen verlernt. Ein gesunder Mensch atmet im Ruhezustand zwölf bis fünfzehn Mal in der Minute ein und lässt mit jedem Atemzug an die 2,5 Liter Luft in die Lungen. Im Idealfall. In der Realität sieht es anders aus: Gerade einmal 0,5 Liter Luft strömen per Atemzug in unsere Lungen. Stress, Anspannung und eine permanente Reizüberflutung führen zu einer flacheren, unregelmäßigen und reduzierten Atmung. Dabei ist gerade das Atmen ➤

Drei wirkungsvolle Atemübungen für den Alltag

1. QUADRAT-ATMUNG (SAMAVRITTI)

Zur Beruhigung und mentalen Fokussierung

Einatmen – Atem halten – Ausatmen – Atem halten, jeweils gleich lang.

Empfehlung: 4 Sekunden pro Phase, 5 Minuten lang.

Effekt: Stabilisiert das Nervensystem, reduziert Stress und fördert die Konzentration.

2. VERLÄNGERTE AUSATMUNG (VISAMAVRITTI)

Zur schnellen Entspannung

Einatmen kürzer als Ausatmen, z. B. 5 Sekunden ein, 10 Sekunden aus. 5 bis 10 Atemzüge reichen aus.

Effekt: Senkt die Herzfrequenz, aktiviert den parasympathischen Nervenzweig.

3. ZÄHLATMUNG

Zur Erdung in stressigen Momenten

Ruhig ein- und ausatmen und jeden Atemzug mitzählen, z. B. bis 10, dann wieder von vorn beginnen. Das Zählen folgt dem Atem, nicht umgekehrt.

Effekt: Unterbricht Gedanken spiralen, bringt Aufmerksamkeit zurück in den Körper.



unser mächtigstes körpereigenes Tool, wenn es um Stressminimierung, mentale Fokussierung und Angstreduktion geht – die direkteste Schnittstelle zu unserem autonomen Nervensystem. Apnoetaucher Bourc'his formuliert es präzise: „Atmen ist die einzige autonome physiologische Funktion des Körpers, die vom Großhirn kontrolliert werden kann.“ Genau darin liegt auch ihre strategische Kraft.

Hauptakteure sind Sympathikus und Parasympathikus

Unter Stress aktiviert der Körper den Sympathikus. Puls, Blutdruck, Muskeltonus steigen und die Atmung wird schneller und flacher. Der „Fight, flight or freeze“-Modus wird aktiviert. Ein sinnvoller Mechanismus bei akuter Gefahr – aber definitiv kontraproduktiv im Dauerzustand. Es brauchte einen Gegenspieler: Der Parasympathikus arbeitet ganz im Sinne der Entspannung und sorgt dann für den „Rest and digest“-Effekt. Und genau das erreicht man durch die Atmung. Präziser gesagt, durch eine bewusste, längere Aus- statt Einatmung. Das Atmen fungiert sozusagen als direkte Leitung zwischen Körper und Geist.

Ein Umstand, der auch Bourc'his begeistert: „Atemkontrolle ist faszinierend, da sie ein tiefes Eintauchen in das eigene Selbst ermöglicht. Den Atem zu lenken, ihn zu spüren und zu meistern, bedeutet ein echtes Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment.“ Und Bourc'his muss es wissen, schließlich ist die Atemregulierung die Basis seiner Disziplin. „Es ist eine Art, Dinge wahrzunehmen und jede Hast zu vermeiden“, so der Extremsportler. „Indem ich meinen Atem kontrolliere, zwingt ich mich, mich ausschließlich auf diesen Punkt zu konzentrieren, auch wenn es nur für einen kurzen Moment ist. Es ist eine Methode, zu entschleunigen, sich auf das Wesentliche zu fokussieren.“

Dabei ist Atmung nicht gleich Atmung

Während die meisten von uns im Alltag eine flachere Brustatmung praktizieren, ist die Bauchatmung die effizientere und auch gesundheitsfördernde. Durch die tiefen Zwerchfellbewegungen maximiert sie die Sauerstoffaufnahme, wirkt beruhigend auf den Herzschlag, massiert die Organe und baut gleichzeitig Stresshormone ab.



Und Stress hatte ich. Der Gedanke, meine angepeilten sechs Meter mit einem Atemzug zu erreichen – ohne Flasche –, machte mich ehrlich gesagt etwas nervös. Ich erinnerte mich an Bourc'his Worte: „Wenn ich in die Tiefe tauche, versuche ich, an nichts zu denken, denn Denken verbraucht Energie.“ Auf meine Frage, welche Atemtechnik er denn anwende, meinte er: „Vor einem tiefen und anspruchsvollen Tauchgang nutze ich einen sehr einfachen Atem aus dem Pranayama, den Visamavritti-Atem. Ich atme also doppelt so lange aus, wie ich einatme, denn dies ist ein sehr kraftvoller Atem, der es ermöglicht, die eigene Physiologie stark zu verlangsamen.“

Es wirkte. Ich wurde ruhiger, vergaß alles um mich herum und war bereit für meinen letzten großen Atemzug. Diesmal eine Kombination von Brust- und Bauchatmung, eine Technik, die beide „Kammern“ mit Luft füllt, um so das maximale Volumen auszuschöpfen. Und eine Technik, die ich zuvor noch nie ausprobiert hatte. Unabhängig vom Sport verändert sie das Körpergefühl fundamental. Die Atmung wird nicht nur tiefer, sondern bewusster. Bourc'his bringt es auf den Punkt: „Meine Praxis hat mir die unglaubliche Kraft des Atems gezeigt. Früher hätte ich nie gedacht, dass ich mit nur einem Atemzug über Minuten hinweg in die Tie-

fen des Meeres eintauchen könnte. Die Möglichkeit, dieses für die meisten von uns unbekannte Territorium allein durch die Beherrschung dieser physiologischen Funktion zu erkunden, finde ich einfach großartig.“

Zurück auf der Boje

Der Neoprenanzug ist noch immer eng. Das erdrückende Gefühl aber weg. Die Tiefe hat mich nicht verschluckt. Ich bin zufrieden, erleichtert, stolz und unglaublich happy. Ich habe meine sechs Meter geschafft. Mit einem Atemzug. „Born to Dare“, denke ich. Manchmal beginnt alles mit einem bewussten Atemzug und dem Vertrauen in sich selbst. **I**



◆ JETZT NEU AUFSTEHEN ◆
**NOSTALGIE
 FEEL GOOD!
 MORGENSHOW**

FLO BERGER
 MO-FR 6-10 UHR

dab JETZT ÖSTERREICHWEIT AUF DAB+ EINSCHALTEN

NOSTALGIE
 NUR DIE GRÖSSTEN **SONGS !**

ZUGKRÄFTIG.
Dior-Testimonial Ever
Anderson hat 885.000
Follower auf Tiktok und
621.000 auf Instagram.

Ganz die Mama

Auch große Modehäuser wie Dior springen derzeit auf den „Nepo Baby“-Modelltrend auf und lassen Kinder berühmter Eltern für sich werben. Hier zum Beispiel Ever Gabo Anderson, die 18-jährige Tochter von 90s-Supermodel und Schauspielerin Milla Jovovich und Paul W.S. Anderson, Regisseur der *Resident-Evil*-Reihe. Marvel-Fans könnten Ever von *Black Widow* kennen, da spielte sie Natasha Romanoff als Kind.

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





New Face

Das französische Modehaus Christian Louboutin stellte seinen ersten Kreativdirektor für Herrenmode vor.

Und das ist kein Geringerer als Jaden Smith, Spross von Will und Jada Pinkett Smith.

Er präsentierte seine Arbeiten im Rahmen einer Ausstellung während der Paris Fashion Week.

christianlouboutin.com



COMEBACK

Glattlederjacken im 90er-Jahre-Cut, bauchig geschnitten wie eine Bomberjacke, sind gerade der letzte Schrei!

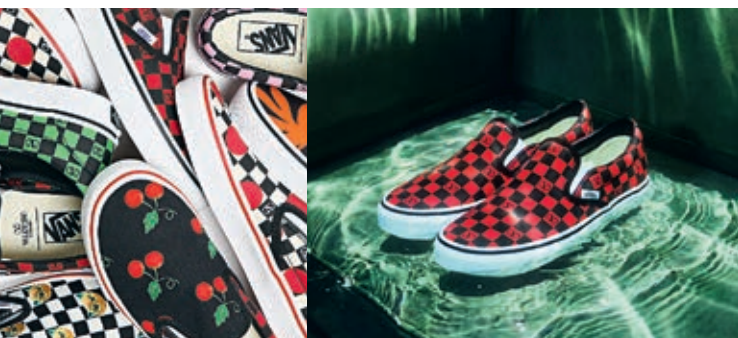
Hier von Sandro, 625 Euro, sandro-paris.com



Verbindend

„Fashion for Europe“ ist eine nationenverbindende Modenschau, die im Zuge der „Eurovision Song Contest“-Woche in Wien stattfindet. Bereits 2015 war der Rathausplatz Kulisse dafür. 11 Jahre später lautet das Motto „United by Fashion“: Modemacher und Brands aus ganz Europe kommen auf einer großen Bühne zusammen. Die Show findet bei freiem Eintritt statt und ist für jede:n zugänglich.

Freitag, 15. Mai, 20 Uhr, Wiener Rathausplatz



Valentino & Vans

Die bereits zweite Kollaboration des Hauses Valentino mit Vans kombiniert schicke Alltagskleidung und Couture-Elemente. Die Vans Skater werden etwa neu interpretiert, mit typischem Valentino-Kirschen-Print.

valentino.com

Funky Funky

Die Swarovski Kristallwelten zeigen in einer Ausstellung eine Auswahl legendärer Bühnen- und Filmkostüme, viele davon mit handgesetzten Swarovski-Kristallen. Die Highlights: Dita von Teeses extravagantes Burlesque-Kostüm aus dem Jahr 2007, eine

Nachbildung von Katy Perrys berühmtem Kronleuchter-Kleid und eine Replik jenes Kleids von Marilyn Monroe, das sie 1962 beim legendären Geburtstagsständchen für John F. Kennedy trug.

Ergänzt wird die Schau durch Schmuck von Lady Gaga und Beyoncé. swarovski.com



MEHR ALS EINE LIMO.

MORE FIZI IST DIE ERSTE LIMO MIT 10g BALLASTSTOFFEN,
ZERO ZUCKER & NATÜRLICHER SÜSSE. SCHMECKT WIE EIN SOFTDRINK –
NUR DEUTLICH SMARTER.

**ZERO
ZUCKER**

VOLLE ERFRISCHUNG
OHNE ZUCKER

**10g
BALLAST-
STOFFE**

SCHLIESST DIE
„FIBER GAP“ IM ALLTAG

**NATÜRLICH
GESÜSST**



YOU DESERVE
More



1

€ 77,95



2

€ 79,95



MMG



3

€ 29,99



PARIS STREET STYLE



4

€ 71,39

5

€ 24,99



6

€ 99,99



7

€ 46,00



SKINNY JEANS

best of budget

Schmale Jeans sind wieder da. Nach Jahren der Oversize-Looks freuen wir uns. Mode lebt schließlich von der Abwechslung!

VON Nicole Adler

Fotos: Hersteller (8), Launchmetrics.com/spotlight (2), Getty Images



8

perfect
match

1 VERY SLIM. Röhre von Buena Vista, 77,95 Euro, buenavista-clothing.com **2 USED LOOK.** Jeans von Levi's, 79,95 Euro, levis.com **3 LIGHT UP.** Schmale Denim von C&A, 29,99 Euro, c-and-a.com **4 DARK DENIM.** Jeans von Motivi, 71,39 Euro, erhältlich über zalando.com **5 WHITE.** Helle Jeans von H&M, 24,99 Euro, hm.com **6 CLASSIC.** Hose von Opus, 99,99 Euro, opus-fashion.com **7 EASY RIDER.** Skinny von Next, 46 Euro, next.de **8 PINK PASST.** Colour Elixir Lipliner von Max Factor, 7,99 Euro, bipa.at

ACCESSOIRES

Slim Scarves

Schmale Schals und Seidentücher finden ihren Weg auf den Laufsteg und werden zur Cherry on the Cake lässig-cooler Outfits.

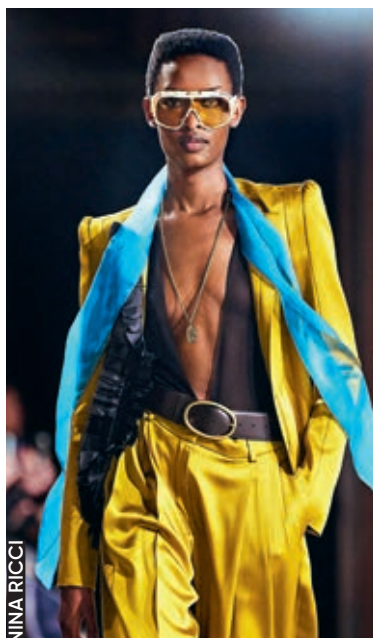
VON Nicole Adler



LIEBLICH.
Cottonschal
von Lolly's
Laundry,
20 Euro,
lollyslaundry.com



AM PUNKT.
Krawatte von Fendi,
205 Euro, erhältlich
über farfetch.com



Like a tie

So könnte man den neuen Accessoire-Trend umschreiben. Seidenschleifen, die eine krawattenähnliche Form haben, sind fantastisch-lässige Stilelemente. Getragen werden sie cool um den Hals geworfen oder mit Knoten eng am Hals gebunden.



MUSTERBEISPIEL. Schal von Pierre-Louis Mascia,
175 Euro, pierrelouismascia.com



HIMMLISCH.
Seidentuch von
Balenciaga,
320 Euro, er-
hältlich über
mytheresa.com



RETRO.
Tuch von
Moorer,
138 Euro,
erhältlich über
farfetch.com



SIXTIES. Satinschal von Essentiel Antwerp,
85 Euro, essentiel-antwerp.com



ELEGANT.
Scarf von
Chloé, 264 Euro,
erhältlich über
modaoperandi.com

LOOK DES MONATS

Colour Clash

GREENS.

Cardigan von
Ba&sh, 155 Euro,
ba-sh.com



ELEGANT.

Hose von C&A,
29,99 Euro,
c-and-a.com



HIMMLISCH.

Tasche von Liebeskind, 249 Euro,
liebeskind-berlin.com



**perfect
match**

AKZENT.

Miracle Pure Na-
gellack von Max
Factor, 6,99 Euro,
bipa.at

„Quiet Luxury Beige“ war gestern – jetzt dominieren Dopamine Dressing und mutige Farbkombinationen.

VON **Nicole Adler**



VERSACE

PINKY.

Clutch von Högl,
179,90 Euro,
hoeigl.com



FLUFFY.

Jäckchen von
By Malene Bir-
ger, 210 Euro,
bymalenebirger.com



RETRO.

Polo von
Essentiel
Antwerp,
195 Euro,
essentiel-antwerp.com



SCHMUCKSTÜCK.

Gürtel von Fabienne Chapot,
49,99 Euro, fabiennechapot.com

FORMSCHÖN.

Schuhe von Bimba
y Lola, 260 Euro,
bimbaylola.com



Happy Fashion

Intensiv-smarte Farben und plakative, assoziative Kombinationen schenken uns jetzt ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit. Sie wecken Optimismus, stärken unser Selbstbewusstsein und geben uns die Möglichkeit, all das sichtbar nach außen zu tragen. Farben werden so nicht nur zum Stilmittel, sondern zu einer mutigen Haltung.

Alles für die Katz

Wir haben Laura Sänger alias La Katz zu einem Shootingdate in ihrem neuen Showroom getroffen. Die Designerin liebt Seidenpyjamas, sexy Heels und eklektische Taschen – ein selbstbewusst-verführerischer Mix.

PRODUKTION &
REDAKTION Nicole Adler
FOTOS
Irina Gavrich



Tagsüber

Oversize-Trenchcoat aus Pima-Baumwolle von Cos, 229 Euro, Strümpfe von Calzedonia, 3 Euro, Clutch und Federsandalen: privat



Taschen-Queen

Kleid aus Crêpe-Marocaine-Seidenmischung von forte_forte, 780 Euro, Ledertasche mit Wildkatzenhenkel von Lanvin: privat

In Shape

Drapiertes Top mit
Schleppe von Gestuz,
170 Euro, Hose aus
Seidenamt „Zsa Zsa“
von La Katz, 260 Euro,
Clutch aus Lammleder
von Loewe, 3.500 Euro,
Schuhe: privat



Snow White

Seiden-Pyjama
„Chinoise“ von
La Katz, 580 Euro,
Schuhe: privat

STYLING
Suiqi Luk/d.agentur
HAIR & MAKE-UP
Nico Pessl-Jaritz

Wie fühlt sich Luxus an, wenn er nicht laut, sondern leise ist?

Wenn er leise ist, tritt das Wesentliche zum Vorschein: Verarbeitung, Handwerk, Qualität. Somit Wertschätzung für das Schöne und Besondere.

Wie gehen Sie mit dem Widerspruch leises Produkt und laute Aufmerksamkeit um?

La Katz startete 2020 als Online-Boutique, zur Corona-Zeit. Man war online, konsumierte digital, unterstützte bewusst kleine Marken. Social Media veränderten sich massiv. Konsument:innen sind zugleich Influencer:innen, Aufmerksamkeit ist die härteste Währung. Ich empfinde hier einen Widerspruch: Online-Kommunikation ist Geschwindigkeit, Lautstärke, Algorithmus, mein Produkt braucht Zeit, Ruhe. Die Spannung zwischen digitalem Markt und analogem Luxus führte auch zur Entscheidung, einen physischen Space zu schaffen.

Welche Emotion soll Ihre Marke im visuellen Kontakt auslösen?

Selbstbewusstsein und Eigenständigkeit. Ein Gefühl von „Ich weiß, wer ich bin“. Ich denke an eine Frau, die niemanden überzeugen muss.

Wie kann Seide so inszeniert werden, dass sie als modernes Erlebnis und nicht als Statussymbol wirkt?

Seide steht für Sensibilität, Wertschätzung von Material. Man trägt sie für sich, nicht um etwas zu zeigen. Hochwertiger Stoff auf der Haut ist besonders. So wird Seide zeitgemäß und entzieht sich dem Status-Charakter.

Kann Look-&-Feel „unperfekt“ sein, um Echtheit zu zeigen?

Das Model meiner letzten Kampagne ist ein gutes Beispiel. Heidi aus Wien, 80, früher Kostümbildnerin, verkörpert Geschichte, Haltung, Persönlichkeit. Diese Form von „Imperfektion“ – Falten, Alter, Leben.

**„Ein Gefühl von
,Ich weiß,
wer ich bin'.
Ich denke
an eine Frau,
die niemanden
überzeugen
muss.“**

LA KATZ
Goldeggasse 2/7
1040 Wien
office@lakatz.com
lakatz.com

Cat Club.

Laura Sänger in ihrem neuen Studio (work in progress), in einem Leoparden-Outfit aus Seide von La Katz, 720 Euro. Sonnenbrille von Bottega Veneta, 350 Euro.

Fashion-Talk mit Laura Sänger

Auf leisen Pfoten

Moderner Luxus muss nicht immer glänzen, um relevant zu sein. Wir sprachen mit der Gründerin des Labels La Katz über Markenidentität im Zeitalter der Daueraufmerksamkeit, Leoparden, Stoffe und die Kunst, sich trotz wechselnder Trends treu zu bleiben.

VON **Nicole Adler**

Woran erkennt man Ihre Marke – auch ohne Logo?

Ein Logo ist der lauteste visuelle Code. Ich habe mich dagegen entschieden, arbeite mit wiedererkennbaren Details: der Leopard bei der Schmuckkollektion, ein eigenes Seidenmuster, häufig ein pyjamaahnlicher Schnitt.

Wie übersetzen Sie Respekt für Material, Mensch, und Arbeit in Ihre visuelle Identität?

La Katz ist kuratiert, bewusst komponiert, die Stoffe stehen im Mittelpunkt, nicht Effekte oder Trends. Ich asthetisiere Persönlichkeiten, nicht Körper. Frauen werden nicht reduziert, sondern inszeniert als Figuren mit Haltung. Und Respekt für Arbeit heißt: Produktion, Handwerk und Herkunft sind Teil der Erzählung.

Welche Codes definieren nachhaltige Luxusmode als „High-End“?

Ich finde es erschreckend, dass nachhaltige Mode Design-Codes braucht, um als High-End zu gelten. Nachhaltigkeit sollte kein Stil sein, sondern eine Selbstverständlichkeit, da sie mit Qualität einhergeht. Sobald sie visuell markiert werden muss, durch

bestimmte Farben, Materialien oder Ästhetiken, wird sie wieder zu einem Marketingtool. Luxus entsteht nicht durch „nachhaltige Codes“, sondern durch Qualität, Haltung, Relevanz.

Sie arbeiten mit reduzierten Schnitten, die Sie in Farbe und Muster variieren. Welche Kriterien gelten da?

Naturmaterialien überwiegen. Seide ist zentraler Fokus. Doch ich bin an die Grenzen klassischer Materialien gestoßen, etwa in Verarbeitung oder Färbung. Deshalb begann ich, auch mit halbsynthetischen Fasern zu arbeiten. Meine Kriterien sind nicht abgeschlossen, sondern Teil eines laufenden Prozesses. Eine bewusste Entscheidung: wenige, langlebige Produkte, hochwertige Materialien und eine Ästhetik, die nicht auf schnellen Konsum setzt.

Welche Rolle spielen Verpackung und Unboxing-Erlebnis im Brand-Building einer Marke?

Beides ist für mich Teil der Haptik, Teil des Produkts. Man soll spüren, wofür La Katz steht. Eine handgeschriebene Karte, Seidenpapier, die Art, wie ein Kleidungsstück gefaltet ist – das sind Teile der Persönlichkeit der Marke.

Sie gestalten gerade einen Showroom. Was dürfen wir uns erwarten?

Im Frühling eröffne ich das House of Katz. Einerseits Showroom, in dem ich Kundinnen empfangen, von Privatterminen bis hin zu Soireen. Gleichzeitig wird House of Katz ein Wiener Salon. Kurz nach der Eröffnung werde ich zum Beispiel Werke der Künstlerin Arnela Trimmel ausstellen und mit ihr eine Vernissage organisieren.

Der Markt hat sich seit 2020 verändert? Was ist Ihre Strategie?

Man richtet sich als Gründerin ständig neu aus. Man lernt, macht Fehler, positioniert sich neu, justiert. Das Frustrationspotenzial sehe ich als Teil des Prozesses. Entscheidend ist, aus der eigenen Nische heraus zu wachsen.

Was sagen Sie zum aktuellen Phänomen Luxury Fatigue?

Es ist die logische Folge eines Marktes nach langer Überproduktion, Dauerprsenz und Dauerkommunikation. Luxus ist überall sichtbar, wird permanent inszeniert, verliert dadurch seine ursprüngliche Bedeutung. Viele große Marken funktionieren heute nach den gleichen Mechanismen wie Fast Fashion – ständige Kollektionen, Kollaborationen als Aufmerksamkeits-tools, starke Abhängigkeit von Trends und Plattformen. Das erzeugt kurzfristig vielleicht Relevanz, aber langfristig Ermüdung. Luxury Fatigue entsteht, wo Luxus zur bloßen Oberfläche wird. Ohne Substanz, ohne Tiefe, ohne echten Mehrwert.

Was ist Ihre Vision für La Katz?

Eine Marke zu kreieren, die eine klare ästhetische Sprache entwickelt. Ich wünsche mir, irgendwann weniger als Label wahrgenommen zu werden, sondern als Maison. Mit einem immer klareren Designcode und einer kuratierten Welt aus besonderen Objekten, Editionen und Kollaborationen. ■

DENIM REVOLUTION

Sie ist längst fixer Bestandteil unserer Garderobe. Und doch revolutioniert Ecoalf mit seiner „Denim for the Planet“ den Jeans-Markt. Fühlt sich gut an, sehr sogar.

VON Karin Garzarolli

„Denim war schon immer ein Symbol der Rebellion. Mit dieser Kollektion rebellieren wir gegen die Art, wie Denim bisher hergestellt wurde.“ – Mit diesen Worten präsentiert Javier Goyeneche die erste Denim-Kollektion für Ecoalf. Und schlägt damit ein neues Kapitel in der Geschichte des Kultkleidungsstücks Jeans auf. Bis dato hat er sich mit seinem feinen spanischen Label geweigert, Denim in seine Kollektionen zu integrieren. „Wir wollten die nachhaltigste Jeans auf den Markt bringen“, meint Goyeneche. Und dieses Unterfangen dauerte ganze fünf Jahre.

Der smarte Spanier ist keiner, der schnell aufgibt, wenn es darum geht, unseren Planeten zu erhalten oder besser: zu schützen. „Because there is no Planet B“ ist der Slogan, der für sein im Jahr 2009 gegründetes Unternehmen und Modelabel Ecoalf steht. Dafür reicht es Goyeneche nicht, recycelte oder Öko-Materialien zu verwenden. Er war derjenige, der die Ozeane von Plastikmüll befreite und daraus Stoffe fertigen ließ, die in die Kollektionen von Ecoalf einfließen. Sei es als Jacke, Tasche oder Turnschuh. Und jetzt revolutioniert er also Denim.

Der Stoff, aus dem Träume sind

Eine Jeans aus Öko-Baumwolle zu fertigen wäre ein leichter Weg gewesen. Es wäre aber nicht Goyeneche, würde das für Ecoalf als „standes-



GOOD REBEL.
Der Spanier Javier Goyeneche revolutioniert mit seinem Label Ecoalf nicht nur die Mode, sondern lässt jetzt auch mit der nachhaltigsten Jeans den Denimmarkt aufhorchen. Because there is no Planet B.

gemäß“ gelten. „Auch Öko-Baumwolle raubt dem Planeten Unmengen an Wasserressourcen“, so der überzeugte Aktivist. Die große Hürde war, recycelte und regenerative Baumwolle im richtigen Verhältnis zu einem Stoff zu verweben.

Es ist Herbst, wir sitzen mit ausgewählten Journalist:innen im Headquarter von Ecoalf in Madrid und dürfen einen ersten Blick auf die Kollektion der nachhaltigsten Jeans werfen, die es derzeit am Markt gibt. Die Kollektion selbst bleibt bewusst überschaubar: drei verschiedene Cuts für Jeans – zwei für Damen, einer für Herren –, in bis zu fünf Farben, und je ein Hemd für sie und ihn in klassischem hellem Jeansblau. Reduziert auf das Wesentliche, aber mit viel Liebe zum Detail. Für Frauen gibt es eine Jeans im lässig-geraden Regular Fit und ein Modell mit modern geschnittenem Wide Leg. Das Herrenmodell: klassisch, zeitlos und vielseitig kombinierbar. Farblich bleibt Ecoalf dem ikonischen Indigo treu – von tiefem Dark Blue bis zu sanft ausgewaschenen Vintage-Tönen. Alles wirkt vertraut, fast selbstverständlich. Und genau darin liegt die Raffinesse: Diese Jeans will nicht „nachhaltig aussehen“. Sie will einfach gut aussehen. Beim Angreifen wird sofort klar, warum fünf Jahre Entwicklungszeit nötig waren. Der Stoff fühlt sich weich an, hat einen natürlichen Stretch, kommt aber völlig ohne Elasthan oder synthetische Fasern aus. Möglich macht das ein innovatives Gewebe aus 65 Prozent ➤

GOOD GENERATION. Ab April
ist die nachhaltige Jeans bei
Ecoalf erhältlich – ein guter
Stoff für unseren Planeten.



GOOD LOOKING. Die Jeans ist aus regenerativer und recycelter Baumwolle gefertigt und erhält durch präzises Laser-Finish ihren Used-Look.



„Pro Stück werden rund 80 Prozent Wasser eingespart – das sind konkret 5.434 Liter weniger als bei einer konventionellen Jeans.“

regenerativer Baumwolle aus Spanien und 35 Prozent recycelter Baumwolle aus italienischen Stoffresten. Ein echtes Monomaterial – mit dem Vorteil, dass die Jeans am Ende ihres Lebenszyklus vollständig recycelt werden kann. Die klassischen Metallnieten mussten weichen, statt Reißverschlüssen kommen abnehmbare Knöpfe zum Einsatz, die man mit einem Kreuzschraubenzieher ganz easy entfernen kann. Ein kleines Detail, das einen großen Unterschied macht.

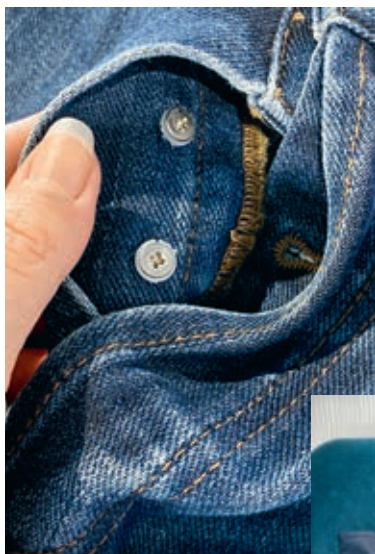
Smarte Technologie

Wer sich mit Mode beschäftigt, weiß: Denim gehört zu den ressourcenintensivsten Stoffen überhaupt. Wasserverbrauch, Chemikalien, Energie – all das summiert sich bei herkömmlichen Produktionsweisen zu einer enormen Umweltbelastung. Ecoalf hat jeden einzelnen Schritt neu gedacht. Das Ergebnis: Pro Stück werden rund 80 Prozent Wasser eingespart – das sind konkret 5.434 Liter weniger als bei einer konventionellen Jeans. Eine Zahl, die greifbar wird, wenn man hört, dass dies dem Trinkwasserbedarf eines Menschen für etwa sieben Jahre entspricht.

Auch beim Färben geht Ecoalf neue Wege. Die Indigo-Farbe entsteht durch eine intelligente Technologie, die ohne schädliche oder toxische Chemikalien auskommt. Der Prozess verursacht 90 Prozent weniger CO₂ und benötigt rund 70 Prozent weniger Energie als herkömmliche Methoden. Für den Used-Look hat man sich mit Jeanologia zusammengetan. Das spanische Unternehmen mit Sitz in Valencia serviert bei unserem Besuch nicht nur herrliche Paella, sondern gibt uns eine Sonderführung durch die Produktionsstätte. Wir sind live dabei, wie ein präzises Laser-Finish das sonst übliche ersetzt – nämlich Sandstrahlen und den Einsatz von Wasser und Chemikalien. Dieses Wissen und die Technologie dahinter geben sie an Produktionsstätten in der ganzen Welt weiter. Hightech statt Harsh Methods – ein Prinzip, das sich durch die gesamte Kollektion zieht.

Ein Leben für unseren Planeten

Nachhaltigkeit bedeutet für Ecoalf mehr als Ressourcenschonung. Der Einsatz regenerativer Baumwolle unterstützt aktiv die Wiederherstellung ausgelaugter Böden und fördert eine Landwirtschaft, die langfristig gesündere Ökosysteme schafft. Entlang der gesamten Produktionskette achtet das Unternehmen auf sichere, faire Arbeitsbedingungen und eine transparente Zusammenarbeit mit lokalen Gemeinschaften. Eine Jeans, die nicht nur weniger Schaden anrichtet, sondern positiven Impact erzeugt. Das ist



GOOD FINISH. Die Knöpfe (o.) lassen sich easy mit einem Schraubenzieher entfernen und machen die Jeans zu 100 % recycelbar.



ein Anspruch, der in der Modewelt leider immer noch Seltenheitswert hat. So entsteht ein Stück Denim, das sich anfühlt wie jede Lieblingsjeans und doch eine ganz neue Geschichte erzählt. Eine Geschichte von Innovation, Konsequenz und der Überzeugung, dass guter Stil und Verantwortung längst keine Gegensätze mehr sein müssen.

Eigentlich logisch, dass es dazu auch die Stiftung Ecoalf gibt. Diese ist weltweit an verschiedenen Initiativen beteiligt, die das Bewusstsein für das Abfallproblem und die dadurch verursachten Schäden an den Meeresökosystemen schärfen wollen. Seinen „Urlaub“ verbringt Goyeneche heuer in Ghana, um sich dort vor Ort ein Bild vom schier unlösbaren Abfallproblem unserer Fast-Fashion-Welt zu machen. Immer wach und offen für Partner und Zulieferer, die seine Werte teilen oder besser noch, sie übertreffen.

**YO
UR**



**MU
SIC**



**IMMER DIE
NEUESTEN HITS**

ÖSTERREICH/DAB+

WIEN

SALZBURG

OBERÖSTERREICH

KÄRNTEN

TIROL

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



**RA
DIO**

ALLE INFOS ZUM EMPFANG
AUF WELLE1.AT

WELLE 1
music radio

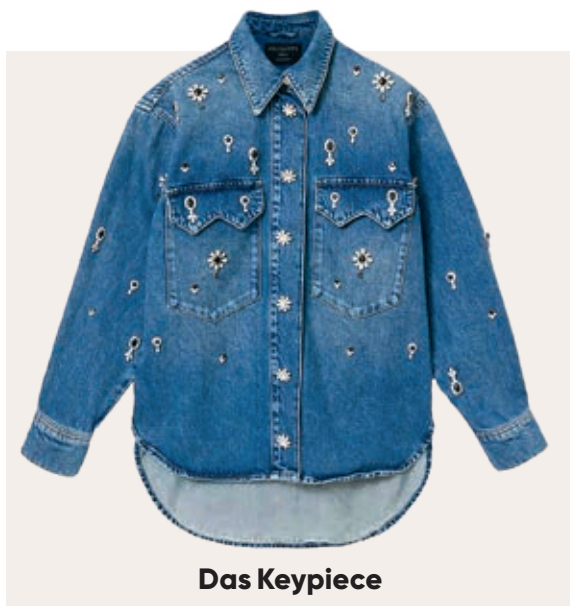
📱📺📺📺📺 **welle1.at**

STYLE ME!

WIE TRAGE ICH DAS?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Mit modischer Neugier und großer Freude am Style-Experiment präsentiert unsere Leserin die erstaunliche Vielseitigkeit von Deko-Denim.

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



Das Keypiece

„Schluss mit dem ewigen Image als robuste Alltagskleidung, wir machen uns jetzt schick!“, sprach die Jeans zur Denim-Jacke und amüsiert sich seitdem bestens mit Strass und Stickereien. Als Gegenentwurf zu cleanen Jeans-Looks macht Deko-Denim aus Workwear Statement-Pieces, die nicht arbeiten, sondern auftreten!

Von Allsaints, 369 Euro, allsaints.com/de

LOOK 1

Canadian Tuxedo

Denim on Denim ist nicht gleich Britney und Justin! Dieser Full-Look punktet mit raffinierten Details und wirkt damit sehr modern. Zum Keypiece kombiniert unsere Leserin eine Jeans mit Cut-outs und trägt darüber einen locker geschnittenen Trenchcoat. Eine Tasche mit Charms sorgt für eine spielerische Note, während Pumps und Cap in einem helleren Blautönen den Look rahmen und ihm ein edgy Finish verleihen.



Unsere Leserin

VERENA FUCHS

Die 43-Jährige lebt mit ihrer Familie in Gleisdorf und arbeitet als Elementarpädagogin in Graz. Für unser Shooting hat sie sich beworben, um herauszufinden, welche Facetten jenseits ihres natürlichen Looks noch in ihr stecken. Eine ganze Menge, wie man sieht! Auch Verena war so begeistert von ihren Outfits, dass sie ein Stück gleich mit nach Hause nahm.

Monochrome Looks
gewinnen durch
markante Akzente
an Dynamik.

Trenchcoat von Levi's,
179,95 Euro, Jeans von
Off-White, 345 Euro,
erhältlich bei Zalando,
T-Shirt (unter Denim-
Jacke), 12,99 Euro, und
Cap, 9,99 Euro, beides
von C&A, Boots von
Replay, 89,95 Euro, und
Tasche von Marc
Jacobs, 695 Euro.



Beauty-Hack

Zum Concealer-Auftragen in der Augenpartie und Kaschieren kleiner Unreinheiten eignet sich ein speziell geformter Pinsel. Mit der Spitze Produkt punktuell auftragen, mit der flachen Seite sanft einklopfen und verblenden.
Brightening Concealer Pinsel von Real Techniques, 11,99 Euro*





Hemdbluse, 180 Euro, und Kleid, 330 Euro, beides von Stine Goya, Söckchen von Falke, 18 Euro, Pumps von Bimba y Lola, 137,50 Euro, und Brille von GCDS, 124 Euro, beides erhältlich bei Zalando, Tasche von C&A, 25,99 Euro, und Tuch von Moschino, 195 Euro.

LOOK 2

Pastel Power

Frühling zum Anziehen. Unsere Leserin trägt ein Midi-Kleid mit Westen-inspiriertem Oberteil, dessen klassische Eleganz durch das Keypiece modern akzentuiert und alltagstauglich interpretiert wird. Tasche und Pumps bleiben tonal in der Farbfamilie des Kleids, während Bluse, Söckchen, Tuch und Brille feine Farbpulse setzen. Dezent dosiert, sorgen sie für Frische und ergänzen die harmonische Gesamtwirkung des Looks stilvoll.



Beauty-Hack

Korallenfarbener Creme-Lippenstift wirkt nicht nur auf den Lippen frisch und pflegend. Zart auf die Wangen getupft, zaubert er ein natürliches Rouge und sorgt für subtilen Glow.

Color Riche Lippenstift von L'Oréal Paris, 16,49 Euro*

Strass und Streifen:
Erst durch Stilbrüche wird
ein Look interessant.

OUTFIT-CHECK. Auf den prüfenden Blick in den Spiegel folgt die Freude über das gelungene Ergebnis.





Kleid von Norma Kamali, 390 Euro, Strumpfhose von Swedish Stockings, 28,95 Euro, Heels von Nicole Saldana, 255 Euro, und silberner Ohrring von Edblad, 45,50 Euro, alles erhältlich bei Zalando, goldener Ohrring von Hugo Kreit, 270 Euro, und Tasche von Stine Goya, 81 Euro.

LOOK ③

Glam Slam

Zum Ausgehen inszeniert Verena das Key-piece als Jacke über einem paillettenbesetzten Minikleid, das dadurch eine lässige Note erhält und souverän auf den Tanzboden der Coolness geholt wird. Strumpfhose und Täschen in kontrastierenden Tönen betonen das spannungsreiche Kontrastspiel. Ohrringe in Gold und Silber greifen die Materialien von Jeanshemd und Kleid auf und verbinden die Elemente zu einem Abendlook mit Attitude.

More is more! Deko-Denim und Pailletten tanzen gemeinsam durch die Nacht.



Beauty-Hack

Fake-Wimpernbüschel am äußeren Augenwinkel setzen einen subtilen Cat-Eye-Effekt. Für präzises Auftragen den Ellbogen aufstützen, das stabilisiert die Hand und sorgt für einen sauberen, sicheren Sitz. Faked 3/4 Pre-Cut Lashes von Catrice, 4,49 Euro*

HIGH FIVE. Nach einem gelungenen und rundum spaßigen Shooting klatscht unsere Leserin das Team ab.





SHOPPING-GUIDE

STYLE
TEIL

Ob Disco-Denim oder Juwelen-Jeans – mit diesen Pieces machen wir nur zu gerne blau!

1 SPITZE. Jeansbluse mit Puffärmeln und Stehkragen von Zimmermann, 695 Euro, erhältlich bei mytheresa.com

2 GLOCKIG. Midirock mit floralem Dekor von Rotat, 340 Euro, rotatebirgerchristensen.com **3 BEINFREI.** Fließende Shorts mit Bindegürtel und Stickerei von C&A, 35,99 Euro, c-and-a.com **4 GLÄNZEND.** Jeans mit Pailletten-Details von Baum & Pferdgarten, 289 Euro, baumundpferdgarten.de **5 KASTIG.** Denim-Jacke mit Nieten und Schmucksteinen von 7 for all Mankind, 520 Euro, 7forallmankind.eu **6 BLUMIG.** Strukturjeans mit eingewebtem All-over-Muster von s.Oliver, 79,99 Euro, soliver.at

7 HERZIG. Henkeltasche mit herzförmigen Nieten von Ganni, 795 Euro, erhältlich bei mytheresa.com **8 WILD.** Ausgewaschene Baggy Jeans mit bunten Ziersteinen von Bershka, 45,99 Euro, erhältlich bei Zalando, zalando.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

Frühlingsfeeling

Genau hinsehen: Die hübschen Blüten auf der Tapete sind kein Muster, sondern tatsächlich echt! Das Tiroler Unternehmen Organoid hat sich darauf spezialisiert, Blüten, Blätter, Nadeln, Farne zu Tapeten zu verarbeiten, hier etwa eine Mischung aus Hortensie, Rittersporn, Kosmeen und Schleierkraut. Alle Naturmaterialien im Sortiment stammen aus zertifiziertem Anbau und werden klimaneutral in Tirol verarbeitet.

organoids.com

WOHLFÜHLFAKTOR.
Manche Tapeten, z. B. Rose oder Lavendel, duften. Alle sind für Allergiker:innen geeignet.



ZUM NIEDERLEGEN

Auszeit gefällig? Chaiselongue, Récamiere und Daybed erleben gerade ein großes Comeback. Die bequemen Liegemöbel sind schick, laden zum Entspannen ein, füllen Nischen aus – kurzum: Sie vereinen Komfort und Stil.



Hotel-Neueröffnung: Im The Companion Vienna schläft man in einem von 138 Zimmern, isst im mediterranen Restaurant Boca und trinkt in der Bar Calypso. Das Interiordesign stammt vom Berliner Innenarchitekturbüro weStudio, das zeitgenössische Elemente harmonisch mit Anklängen an die Wiener Werkstätte fusioniert.

The Companion Vienna, Mariahilfer Straße 127a, 1150 Wien, companion-hotels.com

Ausdrucksstark

Das schwedische Label Prettypegs belebt alte Möbel mit schönen Möbelfüßen und Griffen wieder. Mit der Maya-Serie wurde nun erstmals ein Möbelfuß mit Textilmantel vorgestellt. Die Kollektion ist in drei Ausführungen und zwei Höhen erhältlich. Maya, ab 20 Euro, prettypegs.com



1| STRUKTURIERT.
Récamiere Islet von
Sofa Company,
1.299 Euro,
sofacompany.com

2| SAMTIG.
Tagesbett Simonetta
von Jotex, 899 Euro,
at.jotex.com

Design-Hotspot

Wir stellen vor... Afterroom

afterroom.com



Das in Stockholm ansässige Designstudio Afterroom wurde von dem taiwanesischen Ehepaar Hung-Ming Chen und Chen-Yen Wei ins Leben gerufen. Ihre Designhandschrift zeichnet sich durch Minimalismus, zeitlose Eleganz und einen starken Fokus auf Funktionalität aus. Sie selbst beschreiben ihre Ästhetik als „elegante, durchdachte Schlichtheit“. Im Jahr 2006 zog das Paar nach Schweden, wo Hung-Ming Chen an der Konstfack in Stockholm studierte. Anstatt in ihre Heimatstadt zurückzukehren, entschieden sie sich, sich in Stockholm niederzulassen und Afterroom zu gründen. Seitdem entwerfen sie für namhafte Marken wie Audo Copenhagen, Keilhauer, Pholc, Bang & Olufsen, Reform und Herman Miller.



ZEITLOS.
Kleiderständer
Afterroom von
Audo Copenhagen,
Preis auf
Anfrage,
audocph.com

soft touch

Behaglichkeit neu definiert: Die Sehnsucht nach Möbeln, die nicht nur schön aussehen, sondern sich auch gut anfühlen, ist größer denn je. Diese haptisch ansprechenden Materialien laden dazu ein, Räume mit allen Sinnen zu erleben.

VON Karin Boba



Flauschig

Unverschämt gemütlich: Plüschige Texturen sind auf der Überholspur. Kuschelige, sanfte und weiche Materialien vermitteln ein Gefühl der Entspannung und sorgen für ein sinnliches Erlebnis. Sie helfen, die Außenwelt auszublenden, und schaffen darüber hinaus einen angenehmen Kontrast zu glatten und harten Oberflächen.

1 BLUMIG. Sofa Me-Time von Moroso, ab 16.104 Euro, moroso.it **2 RUNDUNGEN.** Big Foot – Sheepskin von 101 Copenhagen, Hocker 799 Euro, Bank Petite 1.499 Euro, Bank 1.999 Euro, 101cph.com **3 EINLADEND.** Hocker Linard von Bloomingville, 4990 Euro, bloomingville.com **4 ORGANISCH.** Wollteppich Mini Shaggy Pelt von Layered, 300 Euro, layeredinterior.com **5 VERY COSY.** Kunstfell-Cocktailsessel Luan von Westwing Collection, 489 Euro, westwing.at **6 STRIPES.** Kissen mit Streifen aus Woll-Baumwoll-Mischung TCU0007 von HKliving, 7995 Euro, bei villajipp.nl **7 WUSCHEL.** Pouf Lomba von Bloomingville, 349 Euro, bloomingville.com



1 IKONISCH. Sessel Easy Chair von Verpan, ab 3.550 Euro, verpan.com **2 SCHIMMERND.** Kissenhülle Savannah von Jotex, 8,99 Euro, at.jotex.com **3 GESCHWUNGEN.** Samt-Armlehnstuhl Calan von Westwing Collection, 319 Euro, westwing.at **4 BIG FOOT.** Pouf Faith von Sofacompany, 199 Euro, sofacompany.com **5 ELEGANT.** Stuhl Aristo von ClassiCon, ab 2.140 Euro, classicon.com **6 MODULAR.** Modulsofa Hajen von Sweef, ab 1.100, sweef.de **7 MODERN.** Ovaler Wandspiegel von Sklum, 124,95 Euro, sklum.com



Samtig

Zeitlos elegant. Samtige Stoffe verleihen jedem Raum eine Aura von Raffinesse und Glamour. Sie strahlen Wärme aus und besitzen eine seidig-glatte, geschmeidige Textur, die das Licht schillernd reflektiert. Im Schlafzimmer veredelt ihre weiche Haptik Kissenbezüge und Vorhänge, im Wohnbereich Sessel und Sofas.

A person wearing a dark, ribbed, long-sleeved dress is leaning against a modern chair. The chair has a dark metal frame and is upholstered in dark leather. The background is a plain, light-colored wall. The lighting is soft and even.

Leder

Leder ist zurück – und verkörpert mehr denn je Eleganz und Wärme. Das Leder im Jahr 2026 präsentiert sich in einem neuen Look: Es ist weicher, geschmeidiger und meist matter. Diese Eigenschaften verleihen den Möbeln einen spannenden Charakter, der eine einladende Atmosphäre in allen Wohnbereichen schafft.



- 1 RAFFINIERT.** Chaise Lounge Clip von Desalto, 9.545 Euro, bei format-store.com **2 PURISTISCH.** Sofa Softy von Normann Copenhagen, 7.490 Euro, normann-copenhagen.com **3 GEOMETRIE.** Kissen Coria von AYTM, 79 Euro, bei design-bestseller.de
4 EXKLUSIV. Pouf Somewhere El-S von Cassina, ab 3.660 Euro, cassina.com
5 EDEL. Lounge Chair Marie von Freifrau, ab 2.768 Euro, freifrau.com **6 GESTEPPT.** Pouf Adagio von Wittmann, ab 920 Euro, wittmann.at **7 LUXURIÖS.** Inselsofa Amama von Natuzzi, ab 8.420 Euro, natuzzi.com
8 VIELSEITIG. Lounge Chair & Pouf Haybale von Moooi, ab 5.250 Euro, moooi.com

Wir haben Glück: Einen watteweißen Wasserfall aus Wolken hält La Palma an diesem Morgen bereit. La Cascada, das bizarre Naturschauspiel, bei dem sich die Passatwolken die Hänge der Caldera hinunter ziehen und an einen weich gesponnenen Wasserfall erinnern, ist nicht jeden Tag zu sehen. Bizarre Naturschauspiele der Extraklasse bietet die Isla Bonita, die Schöne unter den Kanareninseln, allerdings auf Schritt und Tritt. Das hat man hier schwarz auf weiß. Wobei: Grün auf schwarz trifft es gerade besser. Zartes Piniengrün auf Aschebodenschwarz, um genau zu sein. Denn wir sind auf der Ruta de los Volcanes unterwegs, spazieren am vulkanischen Rückgrat der Insel geradewegs auf Mordor zu. Und das wird mit jedem Schritt ein wenig surrealer: Lavafelder sind ringsum zu sehen. Weite Hänge aus feiner schwarzer Vulkanasche, in die der Wind weiche Wellen und Rippen zeichnet. Ab und zu glänzen größere Brocken wie geschmolzenes Glas in der Sonne. Die Welt hat sich in ein düsteres, abstraktes Gemälde mit blitzblauen Meeres- und Himmelsrändern verwandelt. Hier und da halten erste Pioniere dagegen: am unerschrockensten die genügsamen Pinien. Sie holen sich Lebensraum zurück, Wurzel für Wurzel. Die Kanarische Kiefer, die weite

La Isla Bonita

Auf der Kanareninsel La Palma kann man wunderbar Sternenhimmel schauen und anschließend in die Lavaröhre. Dazwischen laden urzeitliche Lorbeerwälder und überwucherte Vulkankrater zum Wandern ein.

TEXT UND FOTOS **Robert Haidinger**





BLACK MAGIC ISLAND.

Feiner Vulkan-
sand prägt
den jungen
Vulkan Tajo-
gaite und die
wildromanti-
sche Surfer-
Beach Playa
Nogales.

Teile der Insel bedeckt, gibt nicht klein bei. Unter der dicken, angekohlten Rinde hält das harzige Kernholz tagelang Flammen und Glut stand. Die langen grünen Nadeln, die stets im Dreier-Pack wachsen, melken zuverlässig die vom Passat vor sich her getriebenen Nebelschwaden. Dieses Design bewährt sich auch jetzt. Irgendwann werden weitere Extravaganzen der lokalen Flora nachfolgen:

„Palma ist eine Naturgewalt. Feiner Vulkansand prägt den jungen Vulkan Tajogaite.“

Zistrosenfelder und turmartige Nat-
ternköpfe, noch später die dunklen
Zedern und Erikabäume, die La Pal-
ma zu einem Paradies für Wandernde
machen. Mehr als tausend Kilometer
Wanderwege hält die grünste Insel der
Kanaren bereit. Aber so weit ist es auf
dieser besonderen Etappe der Ruta de
los Volcanes noch lange nicht. Statt-
dessen liegt ein neu entstandener Vul-
kan vor uns. Tajogaite heißt er, und
auf etwas älteren Landkarten ist von
ihm nichts zu sehen. Fünf Jahre ist es

mittlerweile her, dass der unerwartet
heftige Ausbruch die Welt in Atem
hielt. Drei Monate lang regnete es
Asche auf San Nicolás und benach-
barte Dörfer, ausgerechnet die frucht-
barste Region der kleinen Insel. Die
Aschesäule stieg 8.500 Meter hoch in
den Himmel, und ein zwölf Meter
dicker Lavastrom wälzte sich bis ins
Meer. Das erahnt man auch heute –
und staunt über die klare Kante der
Verwüstung. Denn unmittelbar ne-
ben den Rändern des erstarrten Lava-
flusses leuchten quietschgrüne Bana-
nenplantagen. Weiter oben, im neu
entstandenen Vulkankegel, schim-
mert die Geologie in allen Farben.
Ockerrot. Schwefelgelb. Dabei ist der
Besuch des Tajogaite bloß ein Vor-
geschmack auf die Wunder, die La
Palma bereithält.

Mondlandschaft und Lorbeerwald

Sie sind eine Steilvorlage im wahrsten
Sinne des Wortes. Vom Meeresniveau
entlang enger Serpentinaufwege auf weit
über 2.000 Meter Seehöhe ist man
hier unterwegs – und staunt dann über
die Vielfalt. Das liegt einerseits am
bergigen Inselrückgrat der Cumbres,
die als Wetterscheide dienen und die
La Palma eine trockene Sonnenseite
im Westen und eine niederschlags-
reichere, grünere Ostküste beschenken.
Einer Mondlandschaft gleicht der
7.500 Hektar große Parque Natural
de Cumbre Vieja, an dem sich 120
Vulkane wie eine Kette aneinander-
reihen, erst ganz oben, in den höher
gelegenen Regionen der Cumbres,
und in der weiter nördlich anschlie-
ßenden Caldera de Taburiente. Wäh-
rend sich unterwegs mit jedem Hö-
henmeter eigene Vegetationszonen
auftun. Prächtige Kastanien- und ➤

BUNTE PERLE.

Der pittoreske Hauptort Santa Cruz de la Palma profitierte einst vom Überseehandel.

lichte Pinienwälder wechseln sich dann mit stacheligen Euphorbien und Kakteen ab. Manche Gegenden verströmen Urzeit-Feeling: Wer dem Lauf des Rio de Taburiente bis zum Kesselgrund folgt, bewegt sich über bizarre Feststeige im Rhythmus der Erdgeschichte. Ganz im Nordosten, wo der Passat auf Land trifft, hat sich, fein besprüht vom natürlichen Nebel und unbeschadet von der Eiszeit, der intakteste Lorbeer-Urwald der Welt erhalten – Los Tilos. Am Ende des Spaziergangs durch diesen Nebelwald, längst UNESCO-Biosphärenreservat, rahmen Farne und Basaltbrocken einen weiteren Coverstar der Insel: den Wasserfall Cascada Los Tilos. Und umrundet man den Inselnorden, dann wartet hinter Santo Domingo de Garafia bereits der nächste Wow-Effekt: die wildromantische



AUGE INS ALL. Der klare Himmel und die geringe Lichtverschmutzung machen La Palma zu einem bedeutenden Astronomie-Standort.

Steilküste der Drachenbäume lädt hier zu abenteuerlichen Wanderungen ein. Ab und zu enden sie an einsamen Buchten, in denen der schäumende Atlantik schwarze Kiesel durch die Gegend rollt.

Eine Hauch von Star Trek

Starlight Express kann die Isla Bonita auch. Dazu schnauft man zum Roque de Los Muchachos hoch, La Palmas erste Adresse in Sachen Sterneschauen. Neben Hawaii und Chiles Atacama gibt es weltweit keinen besseren Ort, um ins Universum zu blicken. Mehr als ein Dutzend Teleskope – darunter mehrere Spiegelteleskope

– unterhalten internationale Forschungseinrichtungen aus sechzehn Staaten hier. Der klare Himmel am Fuße des 2.426 Meter hohen Gipfels, null Lichtverschmutzung, häufig über dem Wolkenmeer – all das ist einzigartig. Spätestens beim Rundgang zu den silbern glänzenden Kuppelbauten und fragmentierten Spiegelflächen stellt sich eine Prise *Star Trek* ein. Einmal öfter hat man auf La Palma das Gefühl: Gleich hinter dem Naturparadies liegt der Mond – oder umgekehrt.



ALTES ERBE. Der Nachbau der Santa Maria erinnert an die Ära Christoph Columbus (o.). Plaza in Santa Cruz (o.). Kapelle beim Archäologiepark El Tendal (r.).



Tor in die Neue Welt

Der Blick ins Unbekannte prägt La Palma seit langem. Die Passatwinde und -wolken, die hier Lorbeerwälder befeuchten und die weiter oben Sternengucker:innen vor Streulicht schützen, haben diesem Außenposten im Atlantik nämlich noch weiteren Reichtum beschert, reiche Historie inklusive. Die schmucke Hauptstadt Santa Cruz de la Palma, für viele das schönste Städtchen der Kanaren, ist ein Paradebeispiel dafür. Die Passatwind-Pole-Position machte La Palma einst zum ersten Tor Richtung Übersee – und das verschlafene Santa Cruz binnen weniger Jahre vom Fischerkaff

am Ende der bekannten Welt zu einem der wichtigsten Häfen Europas. Davon erzählen nun lauschige Plazas, elegante Herrenhäuser spanischer Granden und bunte Holzbalkone mit Blick aufs Meer. Tabak und Zuckerrohr, die Cash-Crops der neuen Ära, gediehen auf La Palma ebenfalls ziemlich gut. Mehr dazu verraten einschlägige Museen, die vielen zuckersüßen Rezepte der regionalen Küche – und eine koloniale Gutenachtgeschichte, wie sie die Hacienda de Abajo erzählt. Sie liegt im Südwesten der Insel, inmitten der ehemaligen Zuckerrohrplantage des Städtchens Tazacorte, und diente einst als Hacienda ➤

Navigator

ANREISE

Flug: Wien–La Palma mit 1x Umsteigen mit aqa.com, iberia.com, ryanair.com u. a.

REISEZEIT

Das klassische Winterziel bietet sich auch im Sommer an: geringe Niederschläge von April bis Oktober, leichte Passatwinde und der Atlantik sorgen für Temperaturen um 25°C.

HOTELTIPPS

Hotel San Telmo

Santa Cruz de la Palma, San Telmo 5, hotel-santelmo.com
Kleines Boutiquehotel in ruhiger Lage im Herzen der Altstadt von Santa Cruz de la Palma. DZ ab 95 Euro

Hotel Hacienda de Abajo

C. Miguel de Unamuno 11, Tazacorte
Koloniales Flair an der sonnigen Westküste. Adults only, 4 Sterne und Pool mit tropischem Bewuchs. DZ 220 Euro

Los Nacientes: Cordero

Camino La Orotava, Los Sauces, islabonita.com
Private Unterkunft im Landhaus mit Terrasse und Meerblick, nahe dem historischen Dorf San Andres. Über Asociación Turismo Rural. 3 Nächte ab 195 Euro

RESTAURANTTIPPS

El Jardín de la Sal

Carretera La Costa – El Faro 5, Las Caletas
Michelin-Bib-Gourmand-Restaurant neben spektakulären Salzpflanzen und einem alten Leuchtturm. Hier dreht sich alles um die Themen Fisch und Salz.

Tasca Barbanera

Avenida Islas Canarias 42, El Paso
Kreative kanarische Küche im Provinzstädtchen El Paso.

Restaurante El Coral

Avenida los Indianos, Puerto Pesquero de Santa Cruz de La Palma
Einheimische schwören auf die Fischgerichte direkt am Hafen.

INFO

spain.info
visitalpalma.es/de



WANDERBAR. Im Nordwesten der Insel wachsen Drachenbäume neben Küstenwegen (l., o.). Die Playa Nogales lockt Surfer an (u.).

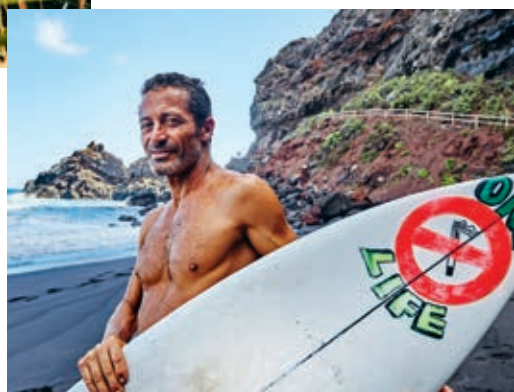


„Lorbeerwald, Kraterrunde oder Drachenbaum-Bummel? Das Wanderparadies Palma hat viele Wege.“



MEERSALZ. Palmas Südzipfel gleicht einer bizarren Mondlandschaft. Hier blühen vor allem Salzkristalle.

lokaler Zuckerbarone – bevor sie schließlich in ein Heritage-Hotel verwandelt wurde. Knarrende Bodendielen, eine private Kapelle, Reliquien und Ölschinken an den Wänden lassen hier eine vergangene Welt aufstehen. Aber vor allem lädt die schöne Isla Bonita zum Aktivurlaub ein. Zum schwarzen Strand der Playa Tzacorte ist es von hier nicht weit, und Ähnliches gilt fürs durchgeknallt



pinke Salzbecken-Patchwork der Salinen von Fuencaliente im äußersten Süden der chronisch bizarren Insel. Aber mich lockt der Blick ins Innere von nahen Lavaröhren: Caños de Fuego und Cueva de Las Palomas heißen die einzigartigen vulkanischen Höhlen, die nach einer Eruption im Jahre 1949 plötzlich auftauchten und zu einem spektakulären Besucherzentrum ausgebaut wurden: Mit Lavabrocken verkleidete moderne Architektur, ringsum weite Aschefelder, und schließlich ein Laufsteg in die einstige Gluthölle jener Röhren, durch die die Lava kroch – so spannend kann Schwarzsehen sein. **|**

Ich liebe mich!

Selbstliebe beginnt damit, sich selbst wahrzunehmen, die eigenen Bedürfnisse und Körperempfindungen zu beachten. Mit einer so vermeintlich kleinen bewussten Handlung ändern sich unser Selbstbild und unsere Beziehung zu uns selbst. Wir sind uns wichtig und behandeln uns gut.

VON Andrea Haselmayr & Denise Rosenberger/femininefood.at

Wie viele Frauen kennen Sie, die ein positives Körperbild von sich haben? Hoffentlich immer mehr! Denn eine liebevolle Verbindung zum eigenen Körper zu haben und diesen gut wahrzunehmen, macht Frauen unglaublich stark. Ja, sogar unbeugsam. In einer Gesellschaft, in der weibliche Körper viel zu oft bewertet, normiert oder tabuisiert werden, ist es umso wichtiger, dass Frauen lernen, ihren eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und ihm zu vertrauen. Eine gute Körperwahrnehmung bedeutet, Signale wie Hunger, Müdigkeit, Lust, Schmerz oder emotionale Schwankungen ernst zu nehmen und einzuordnen. Sie stärkt die Verbindung zu sich selbst und fördert Selbstakzeptanz sowie Selbstbestimmung.

Zyklusgerecht denken

Da Frauen zyklische Wesen sind, ist die eigene Körperwahrnehmung besonders kraftvoll. Der Menstruationszyklus beeinflusst nicht nur die Fruchtbarkeit, sondern auch Energielevel, Stimmung, Konzentrationsfähigkeit und Bedürfnisse. Viele Frauen erleben ihren Zyklus jedoch als störend oder unberechenbar, weil Wissen und Bewusstsein darüber fehlen. Wer lernt, zyklusbedingte Veränderungen zu beobachten, kann diese besser verstehen und im Alltag berücksichtigen – etwa bei der Planung von Arbeit, Sport oder sozialen Aktivitäten. Der Körper wird dadurch nicht als Problem erlebt, sondern als Verbündeter.

Buch führen

Um den Körper besser zu verstehen und seine Kontinuität zu erkennen, kann ein Zyklustagebuch eine einfache und effektive Methode darstellen. Darin können Frauen täglich körperliche Symptome, Emotionen, Gedanken, Schlaf, Ernährung oder Energie festhalten. Nach wenigen Monaten lassen sich daraus Muster erkennen, die wunderbar aufzeigen, wie der Körper im Laufe eines Zyklus zu uns spricht.

Das Zyklustagebuch unterstützt so nicht nur das Verständnis des eigenen Körpers, sondern kann auch bei Gesprächen mit Ärzt:innen, Kinderwunsch oder der Verhütung hilfreich sein. Vor allem aber stärkt es die Beziehung zum eigenen Körper: Mit der vertieften Selbstwahrnehmung werden Frauen zu Expertinnen ihres eigenen Körpers! ➤



Das Göttinnen-Sandwich

Self Care? Sich selbst lieben? Sich selbst etwas Gutes tun? Vielleicht reicht manchmal schon ein bisschen Selbstliebe – und ein Göttinnen-Sandwich. Es braucht Aufmerksamkeit, die richtigen Zutaten und den Moment, in dem man bewusst schmeckt, statt hastig zu konsumieren. Sich selbst wahrzunehmen, auf Bedürfnisse und Körperempfindungen zu hören ist kein Luxus, sondern die Basis. Scheinbar kleine Handgriffe verändern mehr, als man denkt: unser Selbstbild – und die Beziehung zu uns selbst.



ZUTATEN FÜR DEN BOHNENAUFSTRICH

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)*
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Garam-Masala-Gewürz
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- 2 Blätter Frauenmantel, frisch
- 1 Dose weiße Bohnen (ca. 400 g)*
- 2 EL Hanfsamen, geschält*
- 60 g Tahini*
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Bockshornklee
- Saft 1 Zitrone
- Salz

- frische Sprossen wie Bockshornklee-
sprossen und Erbsensprossen
- 50 g Vogelsalat
- 1 Jungzwiebel
- 1 Avocado
- 4 Scheiben Sauerteigbrot
- 1 Handvoll Granatapfelkerne

FEMININE FOOD #WISSENSHACK:

Unser Göttinnen-Sandwich verwöhnt mit einer Vielfalt an Vitaminen, komplexen Kohlenhydraten, wertvollen Fetten und viel Protein. Bohnen, Tahini, Bockshornklee und -sprossen sowie Granatapfel enthalten Phytoöstrogene. Diese und auch der Frauenmantel wirken ausgleichend auf unseren gesamten Östrogenspiegel. Bepackt mit Proteinen aus Hanfsamen, Kichererbsen, Bohnen und Tahini nährt dieses saftige Sandwich unsere Gebärmutter Schleimhaut und unsere Muskeln. Perfekt für unseren Zyklus und in der Perimenopause!

ZUBEREITUNG

Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Kichererbsen abseihen. Auf einem Blech mit 2 EL Olivenöl und Garam Masala gut vermischen und ca. 15 Minuten knusprig backen. Knoblauch schälen. Petersilie und Frauenmantel waschen. Bohnen abseihen und gemeinsam mit Hanfsamen, Tahini, Knoblauch, Kräutern, 4 EL Olivenöl, Gewürzen, Zitronensaft und Salz in einem Hochleistungsmixer fein cremig mixen. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser hinzufügen. Mit Salz und nach Belieben Kreuzkümmel abschmecken. Sprossen und Vogelsalat waschen, Jungzwiebel in feine Ringe schneiden. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Streifen schneiden. Brotscheiben antoasten und mit dem Bohnenaufstrich bestreichen. Mit Avocado, den knusprigen Kichererbsen, den Granatapfelkernen, Jungzwiebel, Sprossen und Salat belegen. Sandwiches nach Belieben halbieren und genießen.

MONEY TALK

Pay Gap

Sie leisten viel und verdienen zu wenig. Zeit, das zu ändern.
Wie Frauen ihre Kompetenz und ihren Wert richtig einschätzen,
Gehaltsgespräche klug vorbereiten und führen
und endlich fair bezahlt werden.

VON Birgit Brieber

im talk:



MARTINA ERNST ist Gehaltsverhandlungsscoachin, HR-Profi und Gründerin von salary negotiations.at sowie fairequalpay.com. Sie unterstützt Frauen dabei, ihr Einkommen aktiv zu verhandeln, und begleitet Unternehmen auf dem Weg zu fairer und gleichwertiger Vergütung.

AB WELCHEM ZEITPUNKT SPRICHT MAN VON EINEM PAY GAP UND WIE LÄSST ER SICH IM EIGENEN JOB ERKENNEN?

Von einem Pay Gap spricht man, wenn Frauen für die gleiche oder eine gleichwertige Tätigkeit bei gleicher oder vergleichbarer Qualifikation, Verantwortung und Leistung weniger verdienen als Männer.

WARUM BESTEHT DER GENDER PAY GAP TROTZ AUSBILDUNG, ERFAHRUNG UND LEISTUNG?

Der häufig zitierte Pay Gap von aktuell 18,3 Prozent in Österreich zählt zu den höchsten Werten in der EU. Er bezieht sich auf die Bruttolohnstunde und unterscheidet nicht nach Branche, Verantwortung oder Kompetenzen. Sichtbar wird ein strukturelles Ungleichgewicht: Frauen arbeiten aufgrund familiärer Verpflichtungen und traditioneller Rollenbilder häufiger in niedriger bewerteten Teilzeitjobs, sind überdurchschnittlich im Niedriglohnssektor vertreten und seltener in Führungsposi-

tionen. Zudem unterschätzen viele Frauen ihren Selbstwert und verhandeln ihr Gehalt seltener.

WORAN KÖNNEN SICH FRAUEN ORIENTIEREN, UM EIN REALISTISCHES GEHALT EINZUSCHÄTZEN?

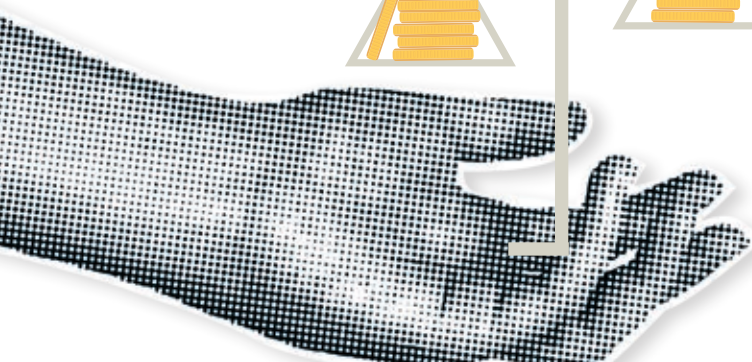
Der Marktwert ist die Basis jeder Verhandlung. Orientierung bieten Online-Gehaltsrechner sowie Gehaltsreports von Plattformen wie kununu, Stepstone oder karriere.at. Ebenso wertvoll sind persönliche Netzwerke. Gespräche mit erfahrenen Kolleginnen und Kollegen helfen, realistische Gehaltsvorstellungen zu entwickeln.

IN WELCHEM AUSMASS IST OFFENHEIT ÜBER GEHÄLTER SINNVOLL?

Entscheidend ist Transparenz über Gehaltssysteme, nicht über einzelne Gehälter. Relevant sind Informationen zu Gehaltsspannen, Kriterien für Erhöhungen und Zeitpunkte von Anpassungen. Am 7. Juni 2026 fällt die in vielen Arbeitsverträgen verankerte Verschwiegenheitspflicht. Über Gehalt darf dann offen gesprochen werden, einzelne Gehälter bleiben aus Datenschutzgründen vertraulich. Wichtig ist die Gehaltsspanne für eine Funktion. Auch Kolleginnen und Kollegen zu fragen, kann hilfreich sein, weil es Orientierung gibt.

WIE LÄSST SICH EIN GEHALTSGESPRÄCH GUT VORBEREITEN?

Informieren Sie sich über Ihren Marktwert und die interne Gehaltsspanne. Analysieren Sie Ihren Mehrwert für das Unternehmen und sammeln Sie Beispiele, bei denen Ihre Leistung über das vertraglich Vereinbarte hinausgeht oder zusätzliche Verantwortung übernommen wurde. Überlegen Sie,



welche Argumente Ihre Vorgesetzten benötigen, um Ihre Gehaltserhöhung intern weiterzutragen. Ziel ist es, sachlich zu überzeugen und dranzubleiben.

GIBT ES ARGUMENTE, DIE ARBEITGEBER WIRKLICH ÜBERZEUGEN?

Was zählt, ist der Beitrag zum Unternehmenserfolg wie etwa Umsatz, Effizienz, Qualität oder Employer Branding. Überstunden sind kein starkes Argument, da sie in der Regel durch Geld oder Zeitausgleich abgegolten werden. Auch Vergleiche mit Kolleg:innen führen selten weiter.

UND WENN DAS GESPRÄCH MIT EINEM NEIN ENDET?

Ein Nein ist selten endgültig und bedeutet oft „noch nicht“. Sinnvoll ist es, in Etappen zu denken. Fragen Sie konkret nach, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um in sechs Monaten mehr zu verdienen, und halten Sie alle Vereinbarungen schriftlich fest.

WELCHE ROLLE SPIELEN TEILZEIT, KARENZ UND CARE-ARBEIT FÜR DAS EINKOMMEN?

Besonders wichtig sind Gespräche vor der Karenz, da die sogenannte Maternity Penalty, also dass Mütter nach der Geburt eines Kindes schlechter verdienen, wissenschaftlich belegt ist. Strategisches

Key Take-aways für die nächste Verhandlung

- Marktwert, Mehrwert, Selbstwert und gute Vorbereitung bilden die Basis erfolgreicher Gehaltsgespräche.
- Transparenz und Mut zahlen sich aus. Das Unternehmen ist nicht Ihr Gegner. Beide Seiten wollen zum Unternehmenserfolg beitragen. Wer den eigenen Mehrwert sichtbar macht, schafft eine Win-win-Situation. Wer verhandelt, zeigt Professionalität.
- Prüfen Sie berufliche Entscheidungen bewusst. Bauchgefühl, Erfolgsaussichten und die Chancen Ihrer mittelfristigen beruflichen Entwicklung entscheiden

darüber, ob Bleiben oder Wechseln der bessere Weg ist.

- Unternehmen, die auf Entgelttransparenz setzen, stärken das Vertrauen ihrer Mitarbeitenden. Das wirkt sich positiv auf die Employer Brand aus, steigert das Engagement und führt zu höherer Produktivität und höherem Profit.

Gegensteuern bedeutet, frühzeitig Rückkehrmodelle, Arbeitszeit, Führungsoptionen in Teilzeit oder Job Sharing sowie Weiterbildungen während der Auszeit zu besprechen.

WIE WICHTIG IST FINANZIELLE BILDUNG?

Finanzielle Bildung bildet die Grundlage für selbstbewusste Entscheidungen und erfolgreiche Verhandlungen. Sie schafft langfristige Freiheit und Handlungsspielräume für Sie selbst und für Ihre Kinder.



Denkfehler vermeiden

Gedanken wie „Ich störe“, „Ich bin nicht gut genug“ oder „Das Budget ist fix“ blockieren viele Gespräche.

Auch Aussagen wie „Der Firma geht es nicht gut“ sollten nicht vorschnell akzeptiert werden.

Verhandeln ist ein Zeichen von Professionalität und stärkt den Selbstwert.

**Entscheidend ist
Transparenz über
Gehaltssysteme,
nicht über einzelne
Gehälter.**

ROBUSTER AUFTRITT



Sein geschärftes Außendesign mit neuem LED-Lichtkonzept verleiht Ausdrucksstärke, im Innenraum sorgen aufgewertete Materialien und feine Details für komfortable Highlights. Dabei bleibt der Seat Arona, was er ist: ein vielseitiger Begleiter, der effiziente Motoren und ein starkes Preis-Leistungs-Verhältnis perfekt vereint.

Der Einstiegspreis liegt bei 19.490 Euro.

ZITAT

**„Wir können den Wind
nicht ändern, aber
die Segel anders setzen.“**

Aristoteles zugeschrieben (griechischer Universalgelehrter, 4. Jh. v. Chr.)

Radikale Performance

Das Warten hat ein Ende: Mit dem neuen Cupra Formentor VZ5 feiert der legendäre Fünfsylindermotor sein Comeback. Herzstück ist ein 2,5-Liter-TSI mit 287 kW (390 PS) und 480 Nm Drehmoment. Er beschleunigt den Formentor in nur 4,2 Sekunden von 0 auf 100 km/h. Weltweit ist der High-Performance-Crossover-SUV auf 4.000 Einheiten limitiert.

Listenpreis 92.400 Euro



Fotos: Hersteller



Ritex

FÜR VÖGELFREUNDE

NEUE AKTIONSPACKUNG
AB JETZT IM HANDEL!



www.ritex.de

KONDOME & Gleitgele MADE IN GERMANY

SO STEHEN IHRE STERNE IM APRIL

Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Merle Piroli/carolineseidler.com

21.4.–21.5.

Stier

Sie werden für Ihre Geduld belohnt. Großes Liebesglück ist Ihnen sicher. Wenn Sie sich binden möchten, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt. Ab Ende April fühlen Sie sich ausgeglichen. Jemand freut sich, sich wieder an Ihre Schulter lehnen zu können.

22.5.–21.6.

Zwillinge

Merkur könnte Sie in der ersten Monatshälfte unter Druck setzen. Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken und verlassen Sie sich darauf, dass Sie ab Mitte April bessere Karten haben. Ab 24. herrscht in der Liebe angenehme Aufregung. Sie flirten und kokettieren mit neuen Möglichkeiten.

22.6.–22.7.

Krebs

Als sensibler Krebs haben Sie Angst vor Bindung, weil Sie sich vor Enttäuschungen fürchten. Der Kosmos schickt Ihnen als Single Liebeschancen, die Sie nutzen können. Es liegt an Ihnen, wie Sie sich entscheiden. In funktionierenden Beziehungen werden positive Gefühle vertieft.

23.7.–23.8.

Löwe

Dieser Monat bringt Ihnen berufliche Chancen auf langfristige Erfolge. Privat ändert sich die Situation zum Positiven. Spätestens Mitte April fühlen Sie sich fit und aktiv wie lange nicht, und ab 24. erfüllen sich Ihre Liebeserwartungen. Und alte Wunden heilen.

21.3.–20.4.

Widder

Sie fühlen sich bärenstark, Hindernisse spornen Sie nur an, noch mehr zu leisten. Setzen Sie sich Ziele und fokussieren Sie Ihre Kräfte, besonders ab 10., wenn Mars einen weiteren Energieschub bringt. Verzetteln Sie sich nicht, Sie können jetzt alles erreichen. Und betreiben Sie Sport.



22.12.–20.1.

Steinbock

Bis zum 10. erwartet Sie Liebesglück mit erotischen Highlights. Ab Monatsmitte neigen Sie dazu, in privaten Debatten allzu hitzig zu reagieren. Dabei sollten Sie, anstatt wegen Kleinigkeiten in die Luft zu gehen, Freudensprünge machen. Die Geduld Ihres Partners ist ein wirklicher Glücksfall.

24.8.–23.9.

Jungfrau

Haben Sie nur Mut zu tiefen Gefühlen. Venus und Jupiter sorgen dafür, dass Sie den April als Wonnemonat erleben. Singles könnten den:die Traumpartner:in treffen. Ende des Monats raten die Sterne, Ihren Hang zur Perfektion nicht auszuleben. Stehen Sie zu Ihren Unzulänglichkeiten.

24.9.–23.10.

Waage

In Ihrer Partnerschaft ist Geduld und Verständnis gefordert. Reagieren Sie Ihren Frust über mangelnde Erotik nicht beim Kompensations-Shopping ab, sondern überlegen Sie, wie Sie wieder Schwung in die Beziehung bringen können. Spätestens am 24. kommt die Leidenschaft zurück.

24.10.–22.11.

Skorpion

Sie sind in diesem Monat König:in der Herzen, besonders eines speziellen. Wenn Sie Ihre Ansprüche nicht übertreiben, werden Ihnen alle Wünsche erfüllt. Um einen beruflichen Traum in die Realität umzusetzen, sollten Sie gleich zu Monatsbeginn Schritte unternehmen.

23.11.–21.12.

Schütze

Beleidigende und Nerven strapazierende Diskussionen stehen in Ihrer Beziehung an der Tagesordnung. Diese frostigen Zeiten können Sie nur durch viel Einfühlungsvermögen und großes Verständnis in Frühlingsgefühle verwandeln. Das gelingt Ihnen im Laufe dieses Monats.

21.1.–19.2.

Wassermann

Venus und Uranus schüren Ihre Lust auf Neues. Sie fühlen sich zu allem bereit. Aber Achtung: Sie sollten jetzt weder Liebesbeziehungen noch Freundschaftsbande leichtfertig lösen, nur weil Ihnen der Sinn nach Abwechslung steht. Ende April sind Sie wieder ausgeglichen.

20.2.–20.3.

Fische

Die Liebe hat bis zum 23. Hochsaison! Sie versprühen Charme und haben auch den Mut, Wünsche auszusprechen. Bringen Sie zu Monatsbeginn Ihre Schäfchen ins Trockene. Sie haben bis Mitte April die besten Ideen, und Mars zeigt ausreichend Energie für deren Umsetzung an.

impressum

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER

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

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

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

Geschäftsführung **Markus Geyer, Margit Reisinger, Daniela Reumann**
Leitung Marketing, Eigenmarkenstrategie und Kommunikation **Michaela Mülleder**

Gruppenleitung Brand Communication **Elisabeth Strutz**
Senior Specialist Brand Communication **Hanna Gruber**

TEAM RG-VERLAG

Chefredakteurin **Kathrin Schuster**
Artdirection **Edda Lackinger**

Stv. Chefredakteurin & Textchefin **Bianca Blum,**
Claudia Rejlek (in Karenz)

Chefin vom Dienst **Lydia Oswald**
Online-Redaktion **Sarah Wagenhofer**

Grafik **Andrea Jandrinitsh, 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 **Heidi Rothwangl-Buchmayer, 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 Prillhofer**
Wellbeing **Daniela Jasch**
Fashion **Nicole Adler Lifestyle Karin Boba**

Weitere Autor:innen dieser Ausgabe

Bianca Blum, Birgit Brieber, Karin Garzarolli, Mira Glück,
Robert Haidinger, Andrea Haselmayr, Eva Pölzl, Ronny Rockenbauer,
Denise Rosenberger, Stephanie Rugel, Rüdiger Sturm

Fotos

Frauke Fischer, Irina Gavrich, Robert Haidinger,
Matthias Piket, Luise Reichert, Chris Singer

Illustrationen

Birgit Lang, Claudia Meitert, Christina Mühlhöfer, Merle Piroli

Herstellung/Druck

P/mint Sp. z o.o.
ul. Pułtуска 120, 07-200 Wyszaków, Poland
Erscheinungsweise: zehnmal im Jahr.
Umschlag: ISO Coated v2. Kern: PSO MFC Paper (ECI).
Druckauflage: 178.224 (ÖAK 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.

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.

LIVE
Colorationen
und Tönungen
diverse Farben

Bei 2 Stück je

1+1
GRATIS

399
7.99



BIPA

SWIRL
Brillen-
Putztücher
30 Stück

Bei 2 Stück je

1+1
GRATIS

109
2.49

0.04 je Stück



BIPA

GOSH
Matte Eyeliner
diverse Farben

Bei 2 Stück je

1+1
GRATIS

499
9.99



BIPA

DEMAK'UP
Wattepads
Expert oder Sensitive
60/70 Stück

Bei 2 Stück je

1+1
GRATIS

089
1.79

0.01 je Stück



BIPA

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



Bezahlte Anzeige



Online: 4403

Gültigkeitszeitraum: 26.03.2026–29.04.2026

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

Mit den Brillen-Putztüchern von Swirl werden Brillengläser sowie Smartphones schnell und einfach gereinigt. Schmutz, Fette und auch Bakterien werden im Nu gründlich entfernt. Einzeln verpackt sorgen sie im Handumdrehen für eine streifenfreie und hygienische Reinigung. Zusätzlich sind die Brillen-Putztücher zu 100 % kompostierbar.



Bezahlte Anzeige



Online: 9561

Gültigkeitszeitraum: 26.03.2026–29.04.2026

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

Der Matte Eyeliner von Gosh ist cremig und multifunktional und hat eine intensive Farbe, die mit nur einem Strich präzise aufgetragen werden kann. Außerdem ist er wasserfest, lässt sich leicht verblenden und sorgt für ein intensives Ergebnis. Alle Farben sind übrigens für Allergiker:innen geeignet, vegan und parfümfrei.



Bezahlte Anzeige



Online: 5862

Gültigkeitszeitraum: 26.03.2026–29.04.2026

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

Das Abschminkritual kann bei hartnäckigem Make-up mühsam sein. Dank ihrer Wabenstruktur setzen die Demak'Up Expert Watte pads neue Maßstäbe beim Abschminken. Die Wabenstruktur aus 100 % natürlichen, ungebleichten Baumwollfasern ist für eine gründliche Make-up-Entfernung konzipiert. Die zweite Seite ist glatter und entfernt Hautunreinheiten und Rückstände.



Bezahlte Anzeige



Online: 7947

Gültigkeitszeitraum: 26.03.2026–29.04.2026

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

BIPA

PRODUKT DES MONATS

MATT, MAGISCH, UNWIDERSTEHLICH

Der Matte Eyeliner von Gosh überzeugt mit intensiver Farbe und ist auch perfekt für empfindliche Augen geeignet.



City23 – dein neues Lieblingsradio ist da!
Premium-Pop | Nu-Disco | Chill-Out | Lounge | House | Soul | R'n'B



DER NEUE SOUNDTRACK FÜR DICH

Jetzt
reinhören
city23.at

Good
Vibes
only!



 [city23.at](https://www.facebook.com/city23.at)
 [city23.at](https://www.instagram.com/city23.at)

Viel Musik – wenig Unterbrechung!
Jetzt auf **DAB+** in Wien, in deinem **Autoradio**, via App,
Smartspeaker und online in ganz Österreich – **city23.at**



Kneipp

BEWUSST IN BEWEGUNG

FÜR ENERGIE¹ & LEISTUNG¹

Deine Unterstützung, wenn es sportlich wird – ob im Alltag oder auf der Laufstrecke. Mit Kneipp Nahrungsergänzung.

Mehr unter [Kneipp.at](https://www.kneipp.at)

NEU



¹Magnesium und Vitamin B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.