

Was Frauen wirklich interessiert

Mai 2026

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

MAI 2026

maxima

www.maxima.at

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

Ausgabe N° 304

WIR FEIERN!

*Das Leben, die Liebe,
unseren Körper, uns selbst.
30 Jahre maxima,
30 Jahre Themen,
die Frauen bewegen*

30
JAHRE

GEWINN SPIEL

Zum runden
Geburtstag:
Jeden Tag
exklusive Preise
gewinnen!
Gleich mitmachen
auf maxima.at!

Bis zu 50% beim
nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Heftende





*Finden Sie
Ihr Gleichgewicht*

THE RITUAL OF AYURVEDA



Zertifizierte



Corporation



S WILLKOMMEN

Happy Birthday to us!

ie halten gerade die 304. Ausgabe der maxima in Händen – und wir möchten uns herzlich bei Ihnen für Ihre Treue bedanken. Denn ohne Leser:innen kein Magazin.

Im Mai 1996 erschien die erste maxima. Damals wie heute unser Ziel: Ihnen unterhaltsame Storys, ehrliche Interviews, frische Perspektiven und – als Kernkompetenz – die aktuellsten Beauty-Trends zu liefern. Unsere Jubiläumsausgabe ist ein Best-of dessen, wofür maxima steht: Inspirierende Themen aus Beauty, Gesundheit, Mode und Lifestyle – redaktionell hochwertig umgesetzt.

Ich möchte mich auch bei allen Redakteur:innen, Fotograf:innen, Partner:innen und dem gesamten maxima-Team für die wertschätzende und professionelle Zusammenarbeit bedanken. Very special thanks to: Bianca, Lydia, Claudia, Heidi, Edda, Verena, Daniela, Andrea, Josef & Wolfi!

Viel Vergnügen mit der maxima-Jubiläum-Ausgabe wünscht Ihnen

Kathrin Schuster, Chefredakteurin

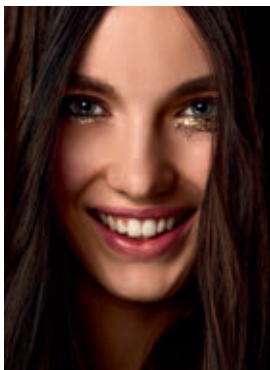


38

PARTY ON.
Pinke Lider, rote Lippen – maxima-ler Effekt.

standards

- 3 EDITORIAL
- 119 HOROSKOP
- 120 IMPRESSUM
- 123 GUTSCHEINE



JUBILÄUM.
Wir feiern 30 Jahre maxima mit inspirierenden Storys rund um Freude, Party, Leben.

update

- 7 Most Wanted**
Persönliche Empfehlungen aus der Chefredaktion
- 8 Update**
90s Vibes, Sorbet Shades & die neuesten Bridal Trends
- 13 Nachhaltigkeit**
Was es für zukunftsfähiges Wirtschaften braucht
- 14 Date mit Jessie Buckley**
Die Oscar-Preisträgerin im Interview
- 18 Let's Dance**
Fünf Frauen erzählen, warum sie gerne feiern
- 24 Book Club**
Ausgewählte Literaturtipps
- 25 Watchlist**
Streaming-Highlights
- 26 Happy Birthday, maxima!**
Jede Menge Geschenke auf maxima.at
- 29 Female Empowerment**
Kolumnistin Nicole Adler hinterfragt den Mythos CBK

inhalt

MAXIMA 05|2026

Was Frauen wirklich interessiert
30
JAHRE
maxima

beauty

- 30 Trendspots**
Ein sanfter Cleansing-Balm & pflegendes Make-up
- 34 Lash up!**
Mehr Länge, mehr Fülle, mehr Schwung – so gelingen Traumwimpern
- 35 Face Gym**
Die besten Tools und Öle für Gesichtsgymnastik
- 36 Gimme more**
Die richtige Pflege für unsere Kopfhaut
- 38 Looks like Party**
Glitzernde Lippen, strahlende Brauen & Knallfarben: Looks à la More is More
- 47 Inhaltsstoffe erklärt**
Wie Rosmarin wirkt und was er kann
- 48 Smart Beauty**
Volumenhelden für Big Hair
- 49 Fragen an die Beauty-Chefin**
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 51 Düfte im Generationen-Check**
Ein Duft, zwei Generationen, ein Test
- 53 Pretty Brackets**
Warum eine konsequente Zahnsparngangpflege wichtig ist



84

DRAMA BABY.
High-Fashion-Glam mit viel Exzentrik und dem gewissen Wow.

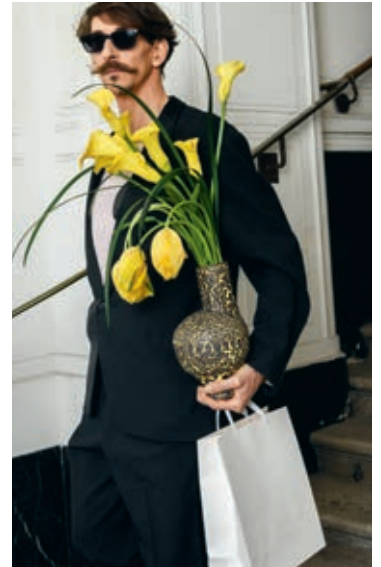


105

PARTY-CAKE.
Eine Torte, die pure Lebenslust auf den Teller bringt.

98

RAFFINESSE.
Blumenarrangements treffen auf charakterstarke Vasen.



wellbeing

- 54 Trendspots**
Eine Ausstellung, ein tolles Trio und Face Yoga
- 57 We are Family**
Ein Lifestyle-Event, bei dem Trends lebendig werden
- 58 Mama macht das schon!**
Warum schulische Aufgaben oft an Müttern hängenbleiben
- 63 Let it flow**
Wie Self Care fern von Selbstoptimierung gelingt
- 64 Eine Frage des Duftes**
Eine Expertin erklärt, wie man für jeden Anlass den perfekten Duft findet
- 71 Vulva Care**
Warum sensible Intimhaut in den Wechseljahren besondere Pflege braucht
- 72 Das Leben ist ein Fest**
Unsere wichtigsten Lebensphasen – und wie wir das Beste daraus machen
- 77 Life Coaching**
Kolumnistin Eva Pölzl über den Generation Gap und was fehlt, wenn Erfahrung geht

fashion

- 78 Trendspots**
Brautschuhe von Birkenstock & Pieces, die Haltung zeigen
- 81 Best of Budget**
Die It-Sommerkleider der Saison
- 82 Sleek Sneakers**
Wir laufen jetzt auf extradünnen Sohlen
- 83 90s Chic**
Looks like Carolyn Bessette-Kennedy
- 84 Dresscode Party**
Jubiläums-Styles voller Drama, mit Federn und Glam
- 90 Style me!**
Ein Keypiece, zwei Leserinnen & sechs verschiedene Looks

lifestyle

- 96 Trendspots**
Ein Regengarten, der Neo-Deco-Stil & ein ikonischer Sessel
- 98 Hoch die Vasen!**
Vasen als zentrales Gestaltungselement – kunstvoll arrangiert
- 105 Feminine Food**
Eine Vanillecreme-Torte für noch mehr Lebensfreude
- 108 Feierlaune**
Festival-Feeling: Wo Sommer, Sound & Freiheit beginnen
- 114 Money Talk**
Der Kostenfaktor Kind im Überblick
- 117 Mobil Trends**
Ein neues Stadtauto & Wichtiges zur Rettungsgasse



Gutscheine

Gewinnspiel

MEHR MAXIMA.

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



Schenke Mama

eine Auszeit mit **NIVEA** Pflegesets



10€

ZURÜCKERHALTEN:*

Alle Infos auf:
nivea.at/muttertag



NIVEA SET* UM
MIND. 20€ KAUFEN



KASSABON
HOCHLADEN:
nivea.at/muttertag



10€ FÜR
DICH ZURÜCK

*Gültig für NIVEA Geschenk- oder Gesichtspflegeset im Zeitraum von 16.04. bis 13.05.2026. Alle Teilnahmebedingungen des Gewinnspiels finden Sie unter nivea.at/muttertag.



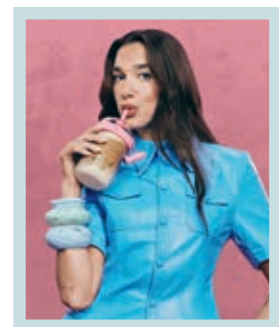
most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im Mai will.



FRESH COTTON.
Der Bi Home Living Raumduft Fresh Cotton sorgt für Wohlfühl-atmosphäre im ganzen Haus, 3,49 Euro.
bipa.at

SCENT BOOST.
Wie ein warmer Sommertag am Strand: Tropical Crush versprüht pure Summer Vibes. Fragrance Body & Hair Mist von Weleda, 12,95 Euro.
weleda.at



LUFTIG-LEICHT.
Inspiriert von der Lotusblume als Symbol für Neubeginn lädt The Ritual of Sheshen von Rituals dazu ein, den Sommer bewusst zu erleben. Machen wir.
rituals.com

WHAT ELSE.
Endlich gibt es neben George Clooney eine weibliche Markenbotschafterin für Nespresso: Dua Lipa.
nespresso.com



FANTASIEWELT.
Die neue Ariana Grande x Swarovski Capsule Collection ist eine Ode an die Natur.
swarovski.com

FEIERLICH.
Das ideale Muttertags-geschenk: ein Print@home-Gutschein für einen Afternoon Tea inkl. Glas Champagner im Hotel Imperial, 95 Euro.
imperialtorte.com

AUFBRUCH.
Gin Boom ist ein radikal nüchternes Buch über Alkohol, männliche Macht und das langsame Verschwinden von Grenzen. Von Verena Titze, ca. 21 Euro.
ueberreuter.at



BEST OF ...

Die aus dem Waldviertel stammende Sängerin **Oska** präsentiert ihr neues Album *Refined Believer* am 22. Mai in der Wiener Arena. Die Indie-Pop-Singer-Songwriterin wurde bereits von Coldplay als Support Act gebucht und heuer mit dem Amadeus Austrian Music Award ausgezeichnet. oeticket.com



Nineties- Nostalgie

Love Story, die Disney+-Serie um Carolyn Bessette und John F. Kennedy Jr., bescherte dem Minimalismus der 1990er ein unerwartetes Comeback. Vor allem jene, die die Zeit altersmäßig nicht miterlebt haben, feiern die puristische Mode und Beauty von damals. Kein Wunder, dass jetzt auch große Konzerne auf den Trend aufspringen. Zalando etwa ließ die aktuelle Beauty-Kampagne in der „Less is More“-90s-Ästhetik von Giorgio Armani schminken.

[zalando.at](https://www.zalando.at)



Detail- verliebt

Für die aktuelle Napapijri-Kampagne stand unter anderem die in Paris lebende Künstlerin Roxane Mbanga Modell. Fast auffällender als der rosa „Rainforest Next“-Anorak, ein Signaturepiece des Sportswearlabels: Mbangas Zahnschmuck. Schimmernde Mini-Perlen und Kristalle, die an kunstvoll applizierte Nail Art erinnern.

napapijri.com



ZAHL DES MONATS
Kleines Glück: Pro Jahr werden in den Niederlanden mehr als 14 Millionen Kilogramm Hagelslag gegessen, das macht 750.000 mit dem berühmten Schokostreusel bestreute Brote pro Tag.

SORBET- LAUNE

Einmal Himbeer-Lavendel, bitte! Der fruchtigfrischen Colorkombi vom Prada-Laufsteg wurde von der britischen *Vogue* für diesen Sommer absoluter Trendstatus attestiert. Sanftes Lila und ein sattes Rosa-rot – macht doch gleich richtig Sommerlaune!

prada.com



Viertel bis voll

Designer Klemens Schillinger hat sich für das Wiener Interiorlabel The Form Follows mit der Kreisform gespielt. Die „Quarter“-Vasen gibt's von „One“, ein Kreisvierterl, bis „Three“, drei Kreisvierterl. Und wenn man die zusammenstellt, kommt wieder ein Ganzes heraus. Bruchrechnen mit Blumen, so easy!

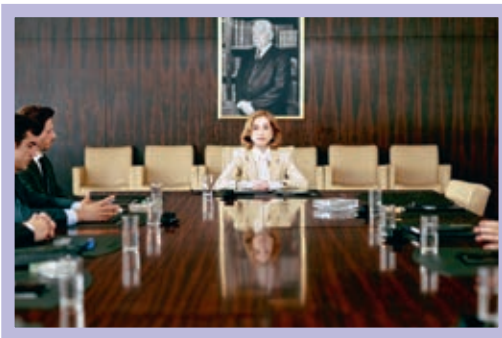
theformfollows.com





Psst!

Dieses Glas war das Einzige, was unlängst bei der The Row Herbst/Winter 2026 Show fotografiert werden durfte. Kleider, Models, Accessoires, alles tabu. Nur der TS4GL-Pokal von Lobmeyr schaffte es irgendwie auf den Insta-Account von Stylenotcom. Schön zu wissen, dass das New Yorker Showpublikum seine Drinks in feiner Wiener Handwerkskunst serviert bekam!



FILM-TIPP

Isabelle Huppert schaut man immer gern zu, vor allem, wenn sie sich in eine besonders saftige Rolle stürzt. Und die liefert ihr *Die reichste Frau der Welt* ganz wunderbar, eine Satire über die grenzenlose Macht des Geldes. Inspiriert übrigens von der realen Bettencourt-Politikaffäre, die Frankreich 2023 erschütterte.

Ab 8.5. in den Kinos

ZITAT

„Ich möchte nicht mehr wie 25 aussehen oder wie jemand, der darum kämpft, wie 25 auszusehen. Ich hoffe, die Menschen um mich herum halten meine hängenden Wangen aus, ich möchte mich im Moment nämlich nicht operieren lassen.“

Naomi Watts



Feste feiern!

Das Dynamo Festival im Spielboden Dornbirn wird 10 – und feiert sich selbst an zwei Tagen im Mai. Neben größeren und kleineren Acts aus Österreich wie My Ugly Clementine, Anka Koi, Oskar Haag und Efeu stellt auch Jo The Man The Music, eine junge Musikerin aus der Steiermark, ihre leicht krachigen Indiegitarrensongs live vor. Das Publikum am Popfest Wien war letztes Jahr jedenfalls schwer begeistert.

29. & 30.5., dynamofestival.at



Small-Talk mit... Elfen- kleid

Sandra Thaler und Annette Prechtl haben seit 2009 auch eine Bridal-Linie im Programm. elfenkleid.com



WIRD 2026 ANDERS GEHEIRATET ALS FRÜHER?

2009 war das klassische Prinzessinnenkleid noch viel präsenter. Unser eigener Stil war allerdings von Anfang an eher leicht, fließend und modern interpretiert. Heute wünschen sich viele Bräute genau das: Kleider, mit denen man nicht verkleidet wirkt, sondern die die Persönlichkeit unterstreichen.

SPITZE, SCHLEIER, VIEL CHICHI ODER GANZ SCHLICHT?

Spitze bleibt Klassiker, allerdings oft moderner und feiner interpretiert als früher. Schleier sehen wir nach wie vor, viele Bräute entscheiden sich inzwischen aber auch für Alternativen – Capes, leichte Überwürfe, abnehmbare Ärmel. Das wirkt modern und gibt dem Look etwas Besonderes, ohne zu verspielt zu sein. Aber auch klare, reduzierte Silhouetten sind weiterhin sehr gefragt.

WIE VIELE MODELLE PROBIERT EINE BRAUT BEI EUCH DURCHSCHNITTlich AN?

Etwa fünf Kleider. So hat man genug Auswahl, um das richtige zu finden, ohne dass man den Überblick verliert. Oft überrascht genau das Kleid, das man zunächst gar nicht auf dem Radar hatte.

DREI DINGE, DIE EIN HOCHZEITSKLEID ERFÜLLEN MUSS.

Bewegungsfreiheit, Komfort und ein gutes Gefühl. Man tanzt, sitzt, umarmt Menschen – das Kleid muss all das mitmachen. Und wenn man sich darin wirklich wohlfühlt, strahlt man das auch aus.

MÜSSEN SCHUHE UND KLEID EXAKT DIE GLEICHE FARBE HABEN?

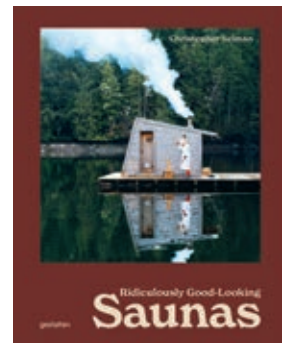
Überhaupt nicht. Wir mögen es sogar sehr, wenn Schuhe einen kleinen Akzent setzen – etwa durch Farbe oder Material.

EURE LIEBLINGSHOCHZEITSSZENE IN FILM ODER SERIE?

Die Hochzeit in Love, Actually: romantisch, witzig und voller Herz.

BEI WELCHER CELEBRITY-HOCHZEIT WÄRT IHR GERN DABEI GEWESEN?

Die Hochzeit von Grace Kelly mit Rainier III, Prince of Monaco, war ein absolut ikonischer Moment der Modegeschichte. Ebenfalls unvergesslich ist Bianca Jagger mit ihrem weißen YSL-Smoking – damals wie heute modern und stilprägend. Die Party war sicher mindestens genauso legendär!



Heiß bis hitzig

Genug mit Eisbädern, jetzt wird geschwitzt! In New York, London, Paris eröffnen exklusive Spa-Saunas, das Wort „Aufguss“ hat es bereits ins internationale Trendvokabular geschafft. Für den Gestalten Verlag hat Saunadesigner Christopher Selman nun einige der weltweit schönsten Locations im Bildband *Ridiculously Good-Looking Saunas* versammelt.

#GemeinsamStärker
FÜR EIN BESSERES MORGEN



Gemeinsam für Mütter & Kinder



1 PRODUKT = 1 SPENDE*
für MUTTER-KIND-HÄUSER

BIPA

Caritas
Wir helfen.

*Mit jedem Kauf eines Produktes von Ariel, Always, Blend-a-Med, Braun, Gillette Venus, Lenor, Oral-B, Pampers, Pantene Pro-V & Swiffer im Zeitraum vom 16.04.2026 bis zum 13.05.2026 spendet P&G bis zu einem Gesamtwert von 100.000€ jeweils 0.11€ an die Caritas Mutter-Kind-Häuser in Österreich.

VON Daniela Jasch

nachgefragt:



MICHAELA AUFREITER
Bio-Bäuerin, Gründerin
von Bio Kräuterhof
und Gruppenleiterin
Bildung bei Enkeltaug-
liches Österreich.
aufleben.at

WAS BEDEUTET „ENKELTAUGLICH“ AUS UNTERNEHMENSICHT?

So wirtschaften, dass Natur und alle ihre Lebewesen erhalten bleiben. Bio ist dabei Selbstverständlichkeit und nicht Marketingstrategie. Bei uns am Bio Kräuterhof – wir produzieren vor allem Tees und Gewürze – sind ökologische Entscheidungen Teil unserer DNA. Etwa das Trocknen der Kräuter mit Hack-schnitzeln oder der Einsatz von Graspapier für die Verpackung.

MANCHE DIESER ENTSCHEIDUN- GEN SIND AUCH UNBEQUEM.

Nachhaltige Lösungen sind oft teurer als konventionelle Alternativen. Nachhaltige Wege erfordern oft auch mehr Organisation und Aufwand. Verpackungen aus Plastik etwa sind meist leichter verfügbar als Öko-Varianten. Aber ich sehe darin keine Belastung, sondern absolute Sinnhaftigkeit.

WIE KÖNNEN KONSUMENT:INNEN ENKELTAUGLICH KAUFEN?

Für mich ist die Entscheidung für Bio zentral, weil diese Wirtschaftsweise am enkeltauglichsten ist. Wir sollten ganz bewusst schauen, woher Lebensmittel kommen, und nur das kaufen, was man braucht. Kinder sollten von klein auf erfahren, wo Lebensmittel wachsen, wie Pflanzen gepflegt werden und wie wertvoll der Lebensraum Natur ist. Denn was man liebt, das schützt man.

WERT SCHÄTZEN

Woher stammen mein Mehl, meine Eier, mein Gemüse? Und wie kann ich daraus etwas Gutes zaubern? Wer selbst kocht und sich mit Lebensmitteln und deren Herkunft beschäftigt, entwickelt ein Gespür für deren Wert. Oft der erste Schritt hin zu mehr ökologischem Bewusstsein.



NACHHALTIG LEBEN

good life



HAUSGEMACHT

Heranwachsen sehen, ernten, genießen: Mit den Eschenfelder Sprossengläsern gedeihen Keimlinge, Sprossen und Micro-Greens das ganze Jahr über – ganz ohne Erde, nur mit Wasser.
Über eschenfelder.de

Chancen schenken

Bipa unterstützt mit der Aktion „Auf-runden, bitte!“ die Mutter-Kind-Häuser der Caritas. Indem Kund:innen beim Bezahlen freiwillig auf den nächsten 10-Cent-Betrag aufrunden können, entstehen aus kleinen Beiträgen große Hilfen – für Frauen und Kinder in schwierigen Lebenssituationen.

Enkeltauglich

Die Initiative Enkeltaugliches Österreich setzt sich für generationengerechte Maßnahmen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft ein. Mit dem Ziel, Entscheidungen heute so zu treffen, dass sie auch morgen noch tragfähig sind.

Infos: etoe.at

VIEL LOS.
Die 36-Jährige wurde im vergangenen Jahr zum ersten Mal Mutter. Und darf sich seit März in die Riege der Oscar-Preis-trägerinnen einreihen.

„Es ist eine
verrückte
Zeit“



Date mit Jessie

Mehr als vierzig Preise hat Jessie Buckley für ihr Porträt der Agnes Hathaway im historischen Drama *Hamnet* gewonnen. Der Oscar krönt die beachtliche Karriere einer der unverfälschtesten und geerdetsten Schauspielerinnen ihrer Generation.

VON **Barbara Gasser**

„Ich habe noch nie einen Film gesehen, der so wahrhaftig von schmerzvollem Verlust erzählt und Trauer als Zeichen der Liebe versteht. Das ist geballtes Gefühl, *Hamnet* ist emotionsgeladenes Kino“, sagt Jessie Buckley.

Auf den fiktiven Roman wurde die irische Schauspielerin durch Oscar-Gewinnerin Chloé Zhao aufmerksam gemacht. „Ich besorgte mir das Buch und las es in einem Zug durch.“ Danach stand für Buckley fest, dass sie die weibliche Hauptrolle spielen musste. Doch in Vorbereitung auf die Rolle der Frau von William Shakespeare stieß sie auf Schwierigkeiten, denn es existierten so gut wie keine Aufzeichnungen über Agnes. „Sobald ich das Gefühl hatte, Agnes wird greifbar, war sie bereits wieder verflüchtigt. Ich fühlte mich verloren und hasste mich dafür“, erzählt sie.

Bis zum Ende der Dreharbeiten hielt das Wechselbad der Gefühle an. „Hätte ich Chloé nicht an meiner Seite gehabt, hätte ich es nicht geschafft“, sagt Jessie und gibt das Wort an Chloé weiter. Schauspielerin und Regisseurin sind gemeinsam zum Interview gekommen. Sie sprechen darüber, wie sie scheinbar Unlösbares

bewältigt und sich gegenseitig gestärkt haben.

„Mit einer Schauspielerin zu arbeiten, die ihre Angst nach außen kehrt, ist ein Geschenk. Jetzt ist der Zeitpunkt für Jessie gekommen, um zu strahlen“ – und mit großzügiger Geste überlässt Chloé Zhao der Schauspielerin die überwiegende Zeit des Interviews. Beim anschließenden Mittagessen gesellt sich Jessies Ehemann mit Baby im Tragtuch dazu, für einen Moment kann Jessie ihre Tochter an sich drücken. „Zwischen Wickeln und Stillen werden mir Make-up und Haare gemacht, es ist eine verrückte Zeit!“, lacht sie kopfschüttelnd und gönnt sich noch rasch einen Schluck Tee, bevor sie schon wieder zum nächsten Termin aufbricht. Abschließend auf die Oscars angesprochen, antwortet die Jungmutter: „Die Oscars können überwältigend sein. Ich versuche, mich davon nicht irritieren zu lassen und in dem Chaos meinen Weg zu finden.“

Über das Familienleben von William Shakespeare wissen wir bis heute nur sehr wenig. Wie sind Sie die Vorbereitung angegangen?

Obwohl mich der historische Aspekt weniger interessiert hat, wollte ich mir natürlich Hintergrundwissen über die Tudor-Periode aneignen, um der Rolle gerecht zu werden. Also besorgte ich mir ein Buch. Ich muss jedoch gestehen, dass ich recht schnell aufgab. Das Buch hat mir nicht weitergeholfen, es gab mir keinen Einblick in die Welt, in der Menschen damals lebten. Über Shakespeare und seine Familie sind nur spärliche Informationen überliefert. Wir wissen nicht, womit Shakespeare seinen Toast bestrichen hat. Noch weniger über seine Ehe und die Familiendynamik. Die Fragen, die mich beschäftigten, waren: Wer ist Agnes Hathaway? Was macht sie aus? Wofür schlägt ihr Herz? Da war ich ganz auf die Vorstellungen der Romanautorin Maggie O'Farrell sowie Drehbuchautorin und Regisseurin Chloé Zhao angewiesen. Ich ging daran, die Eigenständigkeit der Figur zu finden und in ihre Realität einzutauchen. Ich werde nie vergessen, wie ich eines Tages gebeten wurde, zu sagen, wer Agnes nun >

tatsächlich ist. Ich konnte die Frage nicht beantworten und bis heute empfinde ich die Figur als gleichzeitig greifbar und flüchtig.

Wie würden Sie Agnes heute beschreiben?

Tiefgründig und viszeral zugleich. Agnes hat einen starken Bezug zur Natur, handelt aus dem Bauch heraus und ist ein humanistischer Mensch. Sie beschäftigt sich mit Naturheilkunde, ihre Welt ist eine des Waldes, Bäume betrachtet sie als ihre Wächter. Daher gebiert sie ihr Baby im Schutz hochliegender Baumwurzeln.

Wie ist Ihre eigene Verbindung zu Natur?

Ich bin in Killarney im südwestlichen Irland aufgewachsen, mitten in wilder Natur, umgeben von Bergen und Seen. Wo die Vegetation üppig, ohne Einschränkung, blüht und gedeiht. Diese landschaftliche Wildheit hat mich geprägt. Vieles von dem, wie ich bin, ist auf diese Wildheit zurückzuführen. Siebzehn Jahre lebte ich in der Stadt, dann hielt ich es nicht mehr aus. Ich musste hinaus aufs Land ziehen, die Natur um mich haben, die Erdung in mir spüren. Wir Menschen sind Teil der Natur. Sie lässt uns spüren, dass wir Teil der Schöpfung sind. Natur ist für mich als Mensch essenziell, aber auch für meine Arbeit.

Welche Qualität muss ein Projekt haben, damit Sie sich darauf einlassen?

Hamnet zum Beispiel betrachte ich als eine Art Pilgerreise. Eine Pilgerreise besteht aus Teilabschnitten. Ein Film setzt sich aus Dreharbeiten zusammen. Jede Sequenz ist für sich wichtig. Bei jedem Abschnitt begegnet man neuen Herausforderungen. Jedes Teilstück bringt einen näher zu sich und zur tieferen Bedeutung der Reise. Jede Station hat ihre eigene Wahrheit.



ABWECHSLUNGSREICH.

Links: Mit Filmpartner Joe Alwyn in *Hamnet*. Unten: Jessie Buckley als Frankensteins Braut in der Sci-Fi-Romanze *The Bride!*.



„Natur ist für mich als Mensch essenziell, aber auch für meine Arbeit. Natur ist mein Polarstern.“

Habe ich mich auf dieser filmischen Pilgerreise verloren gefühlt? Ja, mehr als einmal. Doch es liegt an mir, die Wahrheit zu ergründen.

Welche Szene ist Ihnen besonders schmerzlich gefallen?

Die Szene, die mir am meisten Angst bereitet hat, war der Tod Hamnets. In der Woche vor den Dreharbeiten habe ich jede Nacht aufgeschrieben, wie ich den Tod des geliebten Sohnes spielen würde. Das Ausmaß dieses Verlustes muss echt sein. Das hat mir Angst gemacht. Schauspielerei muss man jedoch mit Angst vorsichtig umgehen, damit sie nicht blockiert. Daher

sprach ich immer wieder vor mich hin: „Nimm’s leicht. Nimm’s leicht ...“. Das hat geholfen. Bei den Dreharbeiten konnte ich mich von meinen Gefühlen treiben lassen.

Hat sich während der Dreharbeiten Unerwartetes ereignet?

Ja, die Schlusssequenz im Globe Theatre, wo ich inmitten von 300 Statisten stehe. Ich habe bereits erwähnt, wie ich mich mehrmals verloren fühlte, und habe auch über meine Angst gesprochen. Die Sequenz im Globe Theatre beinhaltet alles: verloren sein, Angst und unerträgliche Anspannung. Als die Dreharbeiten für die

AND THE WINNER WAS ...

Im März gewann Jessie Buckley den Oscar als Beste Hauptdarstellerin für ihre Rolle der Agnes im Filmdrama *Hamnet*.



Mini-Bio

Geb. am 28. Dezember 1989
in Killarney, Irland

2010–2011

Miniserie *Vier Frauen*
(Rosamunde Pilcher)

2013 BA-Abschluss an der
Royal Academy of
Dramatic Art

2017 Filmdebüt in *Beast*

2017 TV-Serie *Taboo*

2018 BAFTA-Nominierung
als beste Hauptdar-
stellerin in *Wild Rose*

2019 London Film Critics'
Circle Award für Beste
Darbietung in *Beast*

2019 Miniserie *Chernobyl*

2019 Film *Judy*

2022 Oscar-Nominierung
als Beste Nebendar-
stellerin in *Frau im
Dunkeln*

2022 Laurence Olivier
Award als beste
Darstellerin in einem
Musical für *Cabaret*

2023 Filmkomödie *Kleine
schmutzige Briefe*

2023 Eheschließung mit
Freddie Sorenson

2025 Geburt ihrer Tochter

2026 Oscar, Golden Globe,
BAFTA als Beste
Hauptdarstellerin
(Agnes Hathaway)
in *Hamnet*

2026 *The Bride! – Es lebe
die Braut*

Szene begannen, wusste ich immer noch nicht, wie ich Schmerz und Trauer als Zeichen von Liebe umsetzen könnte. Ich verdanke es Chloés Ermutigung, meine Angst sichtbar zu machen: „Hab Mut, öffne dein Herz“ – ihr Rat war ein Geschenk. So stand ich inmitten der Statisten und bei Wills Auftritt entlud sich eine Energie in den Zuschauerraum. Hier begreift Agnes, dass der Zeitpunkt des Loslassens gekommen ist. Intuitiv habe ich meine Hand ausgestreckt und dreihundert Menschen folgten schweigend meiner Handbewegung. Das stand nicht im Drehbuch. Das war magisch und ist nur durch die Energie des gemeinschaftlichen Erlebnisses entstanden. Allein hätte ich das nie geschafft. Das war so befreiend, dass mir aus Erleichterung und Dankbarkeit ein Lächeln übers Gesicht huschte.

Bis heute rätseln Wissenschaftler:innen, ob William Shakespeare wirklich alle Werke selbst verfasst hat.

Stimmt. Doch was zählt, ist, dass diese Werke existieren. Für mich bleibt Shakespeare der größte Geschichten-erzähler aller Zeiten. Der Stoff seiner Geschichten ist über Jahrhunderte hinweg bis heute lebendig geblieben, weil er aus menschlichen Erfahrungen gewebt ist. Mit *Hamlet* gelang es ihm, über persönlichen Schmerz als Zeichen von Liebe hinaus Kunst zu kreieren. Lieben bedeutet zerbrechlich, verletzlich und lebendig sein. Jemand von ganzem Herzen lieben, dazu gehört Mut. Ebenso erfordert Loslassen Mut. In beidem spüren wir Menschlichkeit. Menschlichkeit erdet. Deswegen kann ich gar nicht anders, als in der Natur zu leben, wo ich buchstäblich meine Hände in die Erde grabe. |



**IN GANZ
ÖSTERREICH**

Superfly.fm
Your Soul Radio

Let's dance!

maxima feiert Geburtstag. Andere finden immer einen Grund zu feiern. Abschalten, abtanzen, die Nacht zum Tag machen, in eine andere Welt abtauchen: Eine DJ, eine Tänzerin, eine Bar-Keeperin, eine Event-Organisatorin und eine Frau, die einfach gerne ausgeht, erzählen, warum sie das so gerne tun.

TEXT Bianca Blum

Mel, DJ
„Beim Tanzen sind alle Menschen gleich“

Musik war immer schon mein Leben, seit 25 Jahren lege ich auf“, sagt DJ Mel Merio. An ihren ersten Gig kann sie sich nicht mehr erinnern: „Ich habe ja schon mit 10, 11 Jahren meine CDs bei Partys abgespielt.“ Heute steht sie vier bis sechs Mal die Woche hinter dem DJ-Pult – in Clubs, bei Firmenfeiern und Hochzeiten, aber auch bei Events wie dem Opernball. „Es ist immer eine andere Crowd, das liebe ich. Es ist die Interaktion mit den Leuten, es ist dieses Einfühlen. Es gibt diesen Punkt, da kippt die Stimmung ins Positive. Musik ist ja sehr stark mit Körperbewusstsein ver-

bunden. Ich tanze immer gleich los. Wenn das dann überschwappt, wenn die Leute auch anfangen zu tanzen, dann spüre ich diese Essenz und komme in einen Flow, das ist manchmal fast ekstatisch.“ Wie sie dabei fit bleibt? „Kein Alkohol, viel Disziplin, höchste Konzentration beim Auflegen.“ Sie macht viel Yoga, ernährt sich vegan, achtet auf ausreichend Schlaf und gutes Essen. Abseits des Jobs sei sie zudem „ein Introvert“, also gerne allein – in der Natur, in Stille, mit Familie und ihrem Hund. Das sei ihr Naturell: Disziplin, verbunden mit Freude und Ekstase.

A woman with dark hair, wearing a black sleeveless top and a dark sequined skirt, is smiling and posing in front of a wall of disco balls. She is holding a vertical pole with her right hand. The background is dark with some foliage.

Ines, geht gerne aus
**„Beim Tanzen
lache ich
automatisch“**

Ich bin und war immer am Tanzen, das zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben.“ Die 55-jährige Ines hat drei erwachsene Kinder, arbeitet in der Pharmabranche – und geht einfach gerne aus. Das schon lange: U4, Sofiensäle, Rathaus – bevor sie Kinder hatte, war sie in jedem Club. Im U4 hat sie 1997 auch ihren Mann kennengelernt. Seit sie Mama ist, bevorzugt sie Partys, die früh starten und früh enden. Ihre Familie teilt die Tanzleidenschaft. Als die Kinder 16 wurden, gingen sie mit der Mama mit: „Meine Kinder sind absolut tanzaffin, wir gehen auch gemeinsam auf Festivals.“ Sie meint, tanzen trage zum persönlichen Glück bei: „Beim Tanzen lache ich einfach, da muss ich gar nicht darüber nachdenken!“ Und: „Ich gehe auch tanzen, wenn ich schlecht gelaunt bin. Wenn ich dann nach Hause komme, bin ich voller Adrenalin und einfach glücklich.“

Kalinka, Tänzerin

„Tanzen hat so viele Seiten“

Mit dem Burlesque-Tanz hat sie vor 18 Jahren begonnen, davor war sie Friseurin und Visagistin. „Ich habe mir das Tanzen mehr oder weniger selbst beigebracht. Burlesque war dann eine Spontanentscheidung, weil ich für eine Freundin einspringen sollte. Es hat total Spaß gemacht, und ich wurde auch gleich wieder gebucht“, erzählt Kalinka Kalaschnikow – mit bürgerlichem Namen Kathrin Pfeiffer – über ihre Anfänge. Zwei Jahre später startete sie bereits mit ihren ersten eigenen Cirque-Rouge-Events im Volkstheater. Kathrin war damit Vorreiterin in Sachen Burlesque in Österreich. Mittlerweile hat sie eine eigene Academy, an der sie unterrichtet und ausbildet. Sie und ihre Tänzerinnen treten in Locations wie im Mirage, Vindobona oder Palais Auersperg auf, im Schnitt zwei Mal die Woche. Aktuell bzw. in nächster Zeit etwas weniger – denn Kathrin ist mit ihrem ersten Kind schwanger. Was sie am Tanzen so schätzt: „Es ist ein irrsinniger Kick, wenn man auf der Bühne steht. Und du kannst dich als Tänzerin immer wieder neu erfinden. Tanzen hat so viele Seiten, wie jede Frau in sich trägt.“ Und wie ist das, wenn man mal nicht so mag? „Dann gehe ich trotzdem raus, und auf der Bühne passt dann alles. Es hebt meine eigene Stimmung, wenn ich die Leute entertaine.“



Antje, Veranstalterin

„Ich mag die Leichtigkeit des Ausgehens“

Die Wienerin lebt seit 2013 in Kitzbühel, hat Werbung und Verkauf studiert, war lange in Werbung und Marketing tätig. Irgendwann gründete sie ihre eigene Agentur und veranstaltete Events für den Volksgarten. „Dann habe ich gemerkt, dass das Ausgehen in Wien nicht mehr so lustig ist. Das Publikum wurde überall immer jünger, ich fühlte mich nicht mehr ganz so wohl.“ Antjes Idee: „Man müsste eine Party organisieren für über 30-Jährige.“ Da war sie selbst 35. Gemeinsam mit einem Freund entstand die Idee zu 30 Dancing, einer Party, die jeden ersten Donnerstag im Monat im Volksgarten stattfindet – seit nunmehr 15 Jahren.

„Wir wollten das Feeling unserer Jugend 1:1 umsetzen, sodass man sagt, man fühlt sich ein bisschen zurückversetzt. Und ja, es war wohl die richtige Idee, der richtige Ort, der richtige Name zur richtigen Zeit – das Konzept ging sofort auf. Und wir sind auch heute noch immer bummvoll.“ Antje selbst ist auch jeden Monat dabei. „Ich bin schon immer gerne fortgegangen, ich mag Musik, ich mag die Leichtigkeit des Ausgehens, ich mag Tanzen, Freunde treffen.“ Was braucht eine gute Party? „Das richtige Ambiente, eine gute Location, gutes Licht, die passende Musik – und zwar am besten ganz viel ‚Happy happy‘ mit einem Touch Melancholie.“

Anna, Barkeeperin

„Fürs Shaken braucht man richtig Kraft“

Die gebürtige Kölnerin hat zunächst eine Ausbildung als Hotelfachfrau absolviert, aber schnell festgestellt: „Ich brauche Urlaubsgäste, keine Business-Gäste.“ Also begann sie in einem Hotel in den österreichischen Alpen zu arbeiten – und war vom dortigen Bar-Bereich angetan. Die nächste Station hieß Wien. Dort tauchte Anna in die Welt der Speak-Easy-Bars ein – und war begeistert. Von Wien, und von den Bars. Über einen befreundeten Barkeeper lernte sie, Cocktails zu mixen. Nach den ersten Versuchen war sie schweißgebadet: „Ich hatte keine Kraft zum Shaken, gar nichts. Wenn es heiß hergeht, hast du ja zwei Shaker in der Hand. Das sind richtig Kilos!“ Der Start war schwierig, dennoch lernte Anna

das Metier schnell lieben. Sie machte einen Kurs an der European Bartender School in Wien und absolvierte dort sämtliche Prüfungen. Aktuell mixt sie Drinks im Kleinod am Ring – und ist nach wie vor begeistert: „Du kommst in die Bar und weißt einfach nie, was passiert.“ Annas Lieblingscocktail? „Margarita! Kurz und hart geshakt.“



Sommervorfreude im Weltunikat

Eintauchen und aufleben in der beliebtesten Therme Österreichs.
Im Rogner Bad Blumau entsteht ein neues Urlaubsgefühl voller Lebensfreude.



HIMMELBLAU.

**Ab 134 Euro pro Person und
Nacht inkl. Halbpension**

Rogner Bad Blumau
Bad Blumau 100, 8283 Bad
Blumau, Thermen- &
Vulkanland Steiermark
urlaubsschneiderei@rogner.com
blumau.com

Der Sommer im größten bewohnbaren Gesamtkunstwerk, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser, präsentiert sich natürlich, kunstvoll, vielseitig und besonders erfrischend. Märchenhafte Wasserwelten mit 14 unterschiedlichen Innen- und Außenbecken mit Wassertemperaturen von 21° bis 37°C – zu jeder Jahreszeit die perfekte Badetemperatur, unabhängig von Wetterlaunen. Schweben im natürlich solehaltigen Vulkania® Urmeer. Ein erfrischender Sprung in das Sportbecken oder eintauchen in die geliebten Wellen. Hängematten und Schwebeliegen. Kuschelliegen und Bambus Salas als Refugien für zwei. An versteckten Plätzen träumen. Ein Cocktail am Beckenrand, selbstgemachte Eiskreationen und Grillspezialitäten. Laue Abende auf der Seerosenteichterrasse genießen –

das ist Sommerfrische pur im Thermen- & Vulkanland Steiermark.

Wie auf Händen getragen

Im Rogner Spa werden ganzheitliche Konzepte für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden angeboten. Im mehrfach ausgezeichneten Spa-Bereich finden Sie vollkommene Entspannung

und natürliche Pflege von Kopf bis Fuß. Detox reinigt und lässt Sie strahlen. Massagen und Anwendungen wecken neue Lebensgeister. Peelings und Packungen pflegen und verwöhnen.

Überraschend vielseitig

Weil Liebe bekanntlich durch den Magen geht, stimmt man sich im Rogner Bad Blumau auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche ein. So vielfältig wie die Geschmäcke sind auch die Gaumenfreuden. Regionale Spezialitäten, hausgemachte Köstlichkeiten von würzig bis süß, dazu die besten Rebsorten, kunstvoll eingefangen im Glas – alles geboten in abwechslungsreichen Restaurants und Bars, die Ihre Geschmacksknospen erblühen lassen.



BELIEBTESTE THERME ZUM 10. MAL.
Mit 53.661 der 363.964 abgegebenen
Stimmen sicherte sich das
Rogner Bad Blumau wieder Platz 1
unter Österreichs Thermen.

book CLUB

LITERATUR IM MAI

VON Claudia Hubmann



Nervenflimmern

Ann ist mit Sohn Oz ins Innergebirg unterwegs, um die aus dem Krankenhaus verschwundene Oma Zázilia zu suchen. Für sich allein Stress genug. Dass die drei die Welt leicht anders wahrnehmen und auch nicht so reagieren, wie es von ihnen erwartet wird, lässt die Story in unerwartete Richtungen driften. Ein starkes Plädoyer fürs Unangepasstsein.

Sie wollen uns erzählen von Birgit Birnbacher, Zsolnay 2026, ca. 25,70 Euro



Über die Autorin: Birgit Birnbacher, geboren 1985, debütierte 2016 mit *Wir ohne Wal* und erhielt 2019 den Ingeborg-Bachmann-Preis. Sie lebt in Salzburg.



Freiheit des Alters

„Wann bin ich bloß so alt geworden?“, fragt sich die Autorin zu Anfang des Buches. „Ich bin über sechzig. Bin ich nun Seniorin?“ Von Griechen und Römern bis zur Frauenärztin in Berlin, die ihr Tanzen empfiehlt, hat die Musikerin Zitate, Tipps und Meinungen eingeholt. Kein Ratgeber, ein Antiverzweiflungs-Memoir.

The Joy of Aging von Christiane Rösinger, Rowohlt Hundert Augen 2026, ca. 24,80 Euro



Unzertrennlich

Zwei Freundinnen im Mussolini-Italien der 1940er. Maddalena, „La Malnata“, die Unheilbringende, lang weggesperrt, nach der Rückkehr nicht mehr dieselbe. Und Francesca, die früher Brave, jetzt „La Malacarne“, die Verkommene, die das Haus der Eltern nicht mehr betritt. Die Welt aus den Fugen, wird ihre Freundschaft überleben?

Malacarne von Beatrice Salvioni, übersetzt von Anja Nattefort, Penguin 2026, ca. 26 Euro



Desaströses Dinner

Man muss Thomas Bernhards *Holzfällen* nicht gelesen haben, um Spaß an dieser herrlich fiesen Abrechnung mit der New Yorker Kunstszene zu haben. Ein Dinner mit Nepo-Babys, übersteigerten Egos, gönnerhaften Mäzenen – die Autorin hat sich den Klassiker österreichischer Ungustl-Literatur klar zum Vorbild genommen.

Nur das Allerbeste von Zoe Dubno, dtv 2026, 24 Euro



Alles klar?

In *Sprechen*, dem neuesten Essay aus der „Leben“-Reihe des Hanser Verlags, rückt Daniela Dröscher das Missverständnis ins Zentrum – und damit die Bereitschaft, weniger schnell zu urteilen, unvoreingenommen zuzuhören, nachzufragen. Und erzählt sehr persönlich, wie sie selbst den Mut zum öffentlichen Sprechen erst finden musste.

Sprechen von Daniela Dröscher, Hanser Berlin 2026, 20 Euro

1 Familiensaga

1993 erstmals, mit Meryl Streep und Jeremy Irons, verfilmt, gibt's Isabel Allendes Weltbestseller *Das Geisterhaus* jetzt auch als Serie. Produziert u. a. von Eva Longoria.

Das Geisterhaus, auf Prime Video

2 Influencer-Irrsinn

Aufstrebender Tiktoker treibt Managerin an ihre Grenzen. *I Love LA* ist absolutes Comedy-Gold mit Odessa A'zion und Rachel Sennott. Namen, die man jetzt kennen muss.

I Love LA, auf Sky und HBO Max

3 Cancelt Keanu!

Ein potenziell karrierekillendes Video zwingt Hollywood-Star Reef Hawk (Keanu Reeves!) dazu, alle, die er je schlecht behandelt hat, um Verzeihung zu bitten. Dark Comedy.

Outcome, auf Apple TV



7 Nachhol-Tipp

Wer's bisher verpasst hat: *Call My Agent Berlin* kann mit dem Original (auf Netflix) wirklich gut mithalten. Heike Makatsch, Moritz Bleibtreu, Iris Berben, wie man sie selten sieht.

Call My Agent Berlin, auf Disney+



4 Viel um die Ohren

Scheidung, Streit um Sorgerecht, und dann beobachtet Soccer-Mum Paula (Tatiana Maslany) in der Comedy-Thriller-Serie auch noch ein Verbrechen.

Maximum Pleasure Guarantee, ab 20. 5. auf Apple TV

5 Rrrrrr!

Mit „paarungswütig“ umschreibt die Presseinfo züchtigt, was der tierische Cast von *Mating Season* im Sinn hat. Hinter der neuen Netflix-Animationsserie stehen die Macher von *Big Mouth*.

Mating Season, ab 22. 5. auf Netflix

6 Dirty Business

Nach einer Haftstrafe startet Koch Jónas mit einem Restaurant neu. Der Haken: Sein Geldgeber, ein Crimeboss, nutzt das Lokal für Geldwäsche.

Reykjavik Fusion, auf Arte



8 Selbsterkenntnis

Wer schon mit guten Freund:innen auf Urlaub war, weiß: Es ist ein schmaler Grat zwischen Spaß und Drama. Dann lieber Tina Fey und Co in *The Four Seasons* dabei zuschauen.

The Four Seasons, Staffel 2 ab 28. 5. auf Netflix



9 Noir oder in Farbe

Nicolas Cage als Privatdetektiv (und Superhero *The Spider*) im 1930er-New-York. Die Serie kann in Schwarz-Weiß oder in Farbe gestreamt werden.

Spider-Noir, ab 27. 5. auf Prime Video

watch LIST

STREAMING IM MAI

VON Claudia Hubmann



10 Katzen-Comedy

Weil die Besitzer sich trennen, zieht ein Kater (freiwillig) in ein Tierheim in Queens. Animationsserie *Kevin*, im Original gesprochen von Jason Schwartzman, Aubrey Plaza, Whoopi Goldberg!

Kevin, auf Prime Video





Was Frauen wirklich interessiert

30
JAHRE

maxima

Zum Geburtstag lassen wir die Korke knallen!
Wir feiern unseren 30er mit all jenen, die uns seit Jahren begleiten.
Und als Dankeschön für Ihre Treue verlosen wir exklusive Preise,
ab sofort und jeden Tag. Von kleinen Glücksmomenten bis zu ganz großen
Highlights – machen Sie gleich mit auf maxima.at und feiern Sie mit uns!

30 Jahre und jede Menge Geschenke

*Wir feiern Geburtstag
und Sie feiern mit!*

QR-CODE SCANNEN



MITMACHEN & GEWINNEN

- JOOLZ KINDERWAGEN ♦ WEBER ELEKTROGRILL
- ♦ KENWOOD KÜCHENMASCHINE
- ♦ WOOM LAUFRAD ♦ ECOALF TASCHE
- ♦ FALKE SPORTOUTFIT
- ♦ BEAUTY-SCHÄTZE
& VIELES MEHR

maxima.at/gewinnspiele

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

FEMALE EMPOWERMENT

Mythenmaschinerie

Let's talk about Carolyn Bessette Kennedys „effortless style“. Das heutige Minimalismus-Narrativ wirkt oft befremdlich erlernt – statt verkörpert. Alles formal korrekt, und trotzdem fühlt es sich nicht richtig an. Warum die CBK-Chicness-Formel so nicht funktioniert.



Die Kennedys haben schon immer einen Zauber auf die Öffentlichkeit ausgeübt: Ihr Glamour, ihr Leid und ihre Tragödien durften nie nur privat existieren. Carolyn Bessette Kennedy war die öffentlichkeits-scheue Freundin und Ehefrau des begehrtesten Junggesellen Amerikas. Je mehr sie sich zurückzog, desto stärker beugte sich die Öffentlichkeit vor ihr. CBK faszinierte auch für sich genommen, lange bevor sie zur Hälfte eines modernen Mythos wurde. Sie verkörperte das, was die Modeindustrie der 1990er-Jahre lebte: mühe-losen Chic und Zurückhaltung. Als PR bei Calvin Klein, der minimalistischen It-Brand der Neunziger, war sie perfekt: groß, schlank, ungeschmückt, zurückhaltend und unnahbar magnetisch. Nach ihrem tragischen Tod verstärkte sich dies nochmals und mystifizierte CBK zu einem ästhetischen Archetyp.

Lauren Santo Domingo (Mitgründerin von Moda Operandi, künstlerische Leiterin bei Tiffany's) lieferte kürzlich eine sehr nüchterne

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.

Erklärung: „Bei CBKs Stil ging es nie um das einzelne Teil, sondern um die Haltung. Menschen romantisieren ihre Zurückhaltung, als wäre sie ein konzeptuelles Minimalismus-Statement gewesen. Die Wahrheit ist viel simpler: Sie war eine junge Frau, die in der Modebranche arbeitete und sorgfältig Designerstücke mit einem Fashion-Girl-Budget kaufte. Sie tat, was viele tun, nur sehr viel besser. Sie kaufte bedacht ein, nahm Stücke aus dem Showroom von Calvin Klein, besuchte Sample Sales. Carolyn war eine aufstrebende Frau in New York, die sich mit Geschmack und ohne Trust Fund durchschlug. Sie wiederholte Looks, weil sie musste. Sie arbeitete hart, kaufte clever und trug, was sie sich leisten konnte. Der Mythos ist groß, die Frau dahinter war erfrischend real.“

„Geschmack ist nicht sexy im Aufbau“, schrieb eine Autorin auf Substack, und sie hat Recht. Es ist keine glamouröse Arbeit: langsam, repetitiv, unbequem. Sie setzt Zeit, Mühe und eine tiefere ästhetische Intelligenz voraus.

Was also, wenn man dem „Regelbuch“ perfekt folgt? Gewinnt man dann im Stilspiel? Nein, behaupte ich. Denn es geht vor allem

„Das Wort ‚chic‘ ist heute bis zur Vulgarität abgenutzt und seiner ursprünglichen Aura völlig entfremdet.“

auch darum, zu wissen, was man verweigert, um Stilverständnis. Wissen, was man wiederholt, was man weglässt. Wissen, wann man aufhört. Vielleicht ist es deshalb so unerquicklich, zuzusehen, wie Ästhetik in eine Formel gepresst wird. Wir haben uns an Heerscharen von Influencerinnen gewöhnt, die ihre perfekten Clean-Girl-Feeds mit schwindelerregend teuren Stücken zur „Chicness“ erklären. Das Wort „chic“ ist heute bis zur Vulgarität abgenutzt und seiner ursprünglichen Aura völlig entfremdet. CBKs Stil ist keine Formel, sondern die sichtbare Spur dessen, wie sie die Welt sah und wie sie wiederum von der Welt wahrgenommen wurde.

SO FRISCH! Der Acai & Sacha Inchi Cleansing Balm von Lush duftet nach Rosmarin, Geranium und Eukalyptus.

Schön sanft

Mit Haut, die zu Unreinheiten neigt, muss man vorsichtig umgehen, vor allem bei der Reinigung. Lush setzt in diesem Fall auf Öle – der Acai & Sacha Inchi Cleansing Balm enthält Acai-Öl (klärt und beruhigt) und Sacha-Inchi-Öl (enthält Vitamin E und spendet Feuchtigkeit). Sanft einmassieren und mit Wattepad abnehmen, ja nicht reiben!

lush.com



... UND WEG!

Kein Wischen, kein Rubbeln: Der Mascara Melter von Lancôme ist die Alternative zum gängigen Make-up-Entferner. Den Melter zirka eine Minute einwirken lassen, dann die Tusche mit einem Wattepad abnehmen. Die Bürste besitzt eine gewölbte Seite, um jede

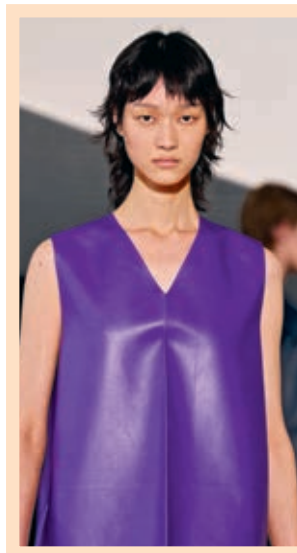
Wimper an der Wurzel intensiv zu benetzen, und eine Seite mit Nano-Borsten, um die Wimpern mühelos bis zur Spitze zu umschließen und zu kämmen.

ca. 38 Euro, lancome.de



Oasis Bob

Wieder einmal liegt der Vo-kuhila im Trend – jetzt nennt man ihn halt den Oasis Bob, angelehnt an die legendäre 90s-Brit-Band. Der Oasis Bob spielt mit Länge, Stufen und Textur, wirkt lässig und cool. Wichtig: fransiger Pony, leichte Stufen, Seiten kurz und im Nacken etwas länger. Ein texturgebender Spray ist eines der wichtigsten Tools für diesen Look.



tested & loved by Pia

DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS: Rosacea und eine sehr empfindliche Haut – ich kann mir nicht alles ins Gesicht schmieren. Angetan hat es mir die RosaMin Getönte Tagespflege hell mit LSF 50 von DERMASENCE. Die grün verkapselten Pigmente kaschieren Rötungen, ein pflanzlicher 5fach-Wirkkomplex unterstützt empfindliche Gefäße und sorgt für Feuchtigkeit. Und ein Breitband-UVA/UVB-Schutz mit LSF 50 schützt vor schädlichen Strahlungen. Ein Gamechanger für mich. 24,20 Euro, dermasence.de

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

3 sind ein Trend



Skincare trifft Make-up

Pflege ist auch bei Make-up wichtig. Gesetzt wird auf Inhaltsstoffe, die die Haut schützen und ihr guttun.

1| MULTIFUNKTION. Der Glow Frammer von MaxFactor vereint Skin Tint, Contouring und Highlighting, 11,99 Euro*

2| HYDRATION. Der Les Beiges Serum Concealer Natural Healthy Glow sorgt für langanhaltende Feuchtigkeit und hat eine Top-Deckkraft, ca. 48 Euro, chanel.de

3| EFFEKTIV. Der Skin Blur Serum Concealer ist federleicht und wirkt dank Peptiden und Koffein wie ein Serum, 35 Euro, iliabeauty.com



HAPPY HAIR

Die neue Hair Care Collection von Rituals umfasst insgesamt 26 Produkte, unter anderem für intensive Feuchtigkeit, volumenaufbauende Pflege und Regeneration – sowie ein leichtes Haarparfum.

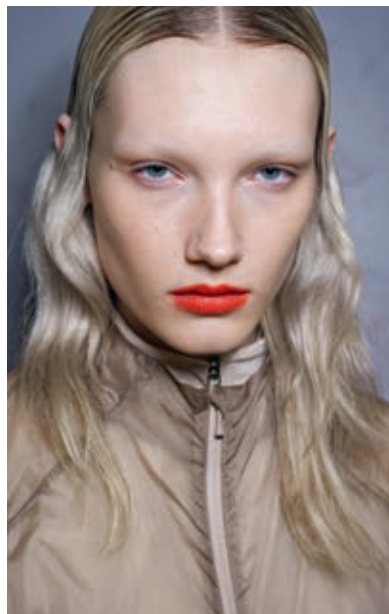
Die ganze Linie duftet wunderbar nach einem Mix aus Orange, Jasmin, Pfirsich und Moschus.

Shampoo ab 14,50 Euro, rituals.com

Schau, schau

Während die einen nicht ohne Mascara können und wollen, gewinnt eine neuer Trend an Popularität:

No Mascara. Nicht ein wenig, sondern nichts. Natur pur. Der Fokus liegt dann auf einem makellosen, natürlichen Teint, der mit transparenten Balms, leichten Primern und Feuchtigkeitsseren den richtigen Glow bekommt. Mutige kombinieren den No-Mascara-Look mit einem poppigen Lippenstift – das wirkt mondän und modern.



Hauptsache Haut

Hautpflege bleibt der zentrale Wachstumstreiber der Beauty-Branche. Das Hautpflege-Segment wird 2026 einen Marktanteil von 34,2% erreichen, angetrieben durch das gestiegene Bewusstsein der Verbraucher:innen für Hautgesundheit und Anti-Aging. Hautpflege ist längst nicht mehr „nice to have“, sondern das Fundament jeder Beauty-Routine. Serum first, alles andere danach. Wer hier investiert, investiert strategisch – in Soforteffekte ebenso wie in langfristige Hautqualität.

Bipa Expertinnen- Tipp



1x wöchentlich empfiehlt sich vor dem Serum ein Peeling, damit das Serum noch tiefer in der Haut wirken kann.

Michaela P.

ZITAT

„Frauen fürchten nicht das Alter. Sie fürchten nur die Meinung der Männer über alte Frauen.“



Jeanne Moreau (franz. Schauspielerin & Sängerin)



FÜR MAMA. EINFACH WOW.

MAGIC WONDER BALM

DEIN MAGISCHES WUNDERTAENT

- ✓ **MAGISCHE PIGMENTE**
Hauttonangepasste Pigmente sorgen für ein ebenmäßiges Hautbild & natürliche Strahlkraft
- ✓ **4-FACH HYALURONSÄURE**
Sorgt für optische Aufpolsterung
- ✓ **LSF 15**
Schützt vor sonnenbedingter Hautalterung

MAGIC WONDER
Einfach kann so schön sein!



ENTDECKE DIE
GANZE LINIE!
Mehr Informationen unter
JUDITHWILLIAMS.COM



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

Lash up!

THINK BIG. Die Natural Vegan Volume Mascara von Benecos pflegt mit Bio-Avocadoöl und Vitamin E und verleiht besonders viel Volumen, 5,99 Euro*

MORE IS MORE. Verlängernd, verdichtend und pflegend ist das Mascara-Serum Extending Lashes Base von Look by Bipa, 3,49 Euro*

Länger, voller und mit Schwung: Mit diesen Tipps und Tools holen wir das Beste aus unseren Wimpern heraus.

GO LONGER. Für längere Wimpern mit mehr Volumen sorgt die Lash Extension Length & Volume Mascara von Gosh, 19,99 Euro*

NÄHRT. Ein kräftigendes Futter für die Haarwurzel der Wimpern ist das Clinically Proven Lash Serum von L'Oréal Paris, 19,99 Euro**

NATÜRLICH GUT. Mit Granatapfel-Extrakt und Panthenol pflegt das Pure Moisturizing Eyelash Serum von Look by Bipa, 4,49 Euro*

Augenaufschlag

Volle, lange, perfekt geschwungene Wimpern sind selten ein Geschenk von Mutter Natur. Sind sie bei den einen zu kurz, fehlt bei anderen das Volumen oder der Schwung. Man könnte das Problem im Beautystudio mit Lash Extensions lösen. Der Nachteil: Da muss man regelmäßig hin, um die Pracht zu erhalten. Und es kostet natürlich. Viel einfacher lässt sich mit den richtigen Tools und Produkten helfen.

How to

Wichtig ist die richtige Reinigung: Mascara ohne Rubbeln entfernen, danach ein Serum auftragen – es pflegt die Wurzeln und lässt die Wimpern dichter und länger wachsen. Morgens mit einer Wimpernzange Schwung geben. Für mehr Volumen und Länge eine verdichtende, meist weiße Lash-Base verwenden und anschließend die Wimpern in kleinen Zickzack-Bewegungen vom Ansatz bis zur Spitze tuschen. Et voilà!

BEST OF... PFLEGE

Face Gym

Mit gezieltem Muskeltraining und Massage die Spannkraft der Haut erhalten? Können wir! Wir zeigen Tools & Öle für die Gesichtsgymnastik.

CALM DOWN. Gestresste, trockene und unreine Haut freut sich über das pflegende CBD Serum Hanf von Bi Good, 4,99 Euro*

SPRIZZ. Ganz ohne Parfum und ätherische Öle versorgt der Liquid Hydration Toner Spray von Geek & Gorgeous die Haut, 8,99 Euro*

GET TONED. Gegen Schwellungen hilft eine Massage mit den sanften Gesichtsbürsten von Clean Beauty Concept, 74 Euro, cleanbeautyconcept.com

HEALING. Eine Gua-Sha-Massage mit dem Rosenquarzstein von Look by Bipa wirkt belebend und kühlend, 8,99 Euro*

Muskelkraft

Die gute Nachricht: In unserem Gesicht ermöglichen rund 50 Muskeln, dass wir Emotionen durch Mimik ausdrücken. Die schlechte: Diese Muskeln sind direkt mit der Haut verbunden und sorgen für Fältchen. Dazu kann ein Lymphstau im Gesicht für Schwellungen und fahlen Teint sorgen. Das Mittel gegen schlaffe Haut und Tränensäcke? Face-Yoga und sanfte Lymphdrainage-Massagen.

How to

Mit gezielten Face-Yoga-Übungen kann man die Gesichtsmuskeln stärken und so der Haut ein strafferes Aussehen verschaffen. Zuerst die saubere, trockene Haut mit weichen Gesichtsbürsten bearbeiten, danach Toner und ein paar Tropfen Öl auftragen und mit einem Massage-Tool einmassieren: vom Hals zum Kinn, von der Gesichtsmitte zu den Ohren und von der Schläfe zum Schlüsselbein ausstreichen.

**BEST
OF...
HAARE**

Gimme more

Haarverlust kann viele Ursachen haben. Doch mit Geduld und der richtigen Pflege bringt man die Kopfhaut ins Gleichgewicht und das Haar wächst wieder.

THAT HAIRGLOW.
Durch einen ausgeklügelten Wirkstoff-Komplex stärkt die Elvital Fiber Booster Spülung von L'Oréal Paris das Haar, 8,49 Euro*

GOOD BOOST.
Stärkeres, längeres und dichteres Haar verspricht das Grow Abundant Anti-Haarverlust Kopfhautserum von Pantene Pro-V, 12,99 Euro*

LUXURIÖSE FÜLLE. Mit Peptiden sorgt das Pro Growth Shampoo von OGX für gesundes Haarwachstum und eine volle Mähne, 9,49 Euro*

Let them grow

Ob hormonelle Veränderungen, Stress, Nährstoffmangel, Schilddrüsenerkrankungen oder Nebenwirkung von Medikamenten: Haarverlust und dünner werdendes Haar kann ganz schön am Selbstbewusstsein kratzen. Bei plötzlichem und unerklärlichem Haarausfall unbedingt die Ursachen medizinisch abklären. Danach kann ein wirkungsvolles Pflegeprogramm dem Haar zur ursprünglichen Fülle verhelfen.

How to

Bei dünner werdendem Haar und Haarverlust beginnt das Problem meist bei der Kopfhaut – weshalb man ihr bei der Pflege besondere Aufmerksamkeit schenken sollte. Am besten jeden Abend ein haarwuchsförderndes Serum einmassieren – das regt die Durchblutung an. Zwei Mal pro Woche das Haar mit einem milden Shampoo waschen und die Längen mit einem Leave-in-Conditioner pflegen.



maxima

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

Plus: Gewinnspiele

Auch auf
maxima.at



Jeden
Monat
neu

exklusiv bei
BIPA

Blue Only

Die Augenlider werden bis zu den Brauen hin in ein intensives Blau getaucht. Den ausladenden Eyeliner in einem schimmernden Silber auftragen. Dazu zartes Rouge und No Mascara.

Maxikleid – H&M Edition
Ohrringe aus Lapislazuli –
Juwelier Heldwein



LOOKS LIKE *party*

Pink und Rot, Blau und Silber.
Glitzernde Lippen, strahlende Brauen,
funkelnde Akzente. More is more.
Wenn wir feiern, darf unser Make-up
durchaus extravagant und
eyecatching ausfallen.

VON Pia Prilhofer FOTOS Olga Rubio-Dalmau

Pink Power

Rot und Pink – einst ein No-go, heute eine willkommene Kombination. Die Lider erhalten hier ein kräftiges Pink, die Wimpern werden in Rot oder Pink getuscht. Die Lippen hüllen wir in knallroten Gloss, den Amorbogen zeichnen wir mit Gold nach.

Jacke – Gattinoni
Marienkäfer-Broschen –
Juwelier Heldwein



Lovely Lips

Der Partyhit der Saison?
Pinkfarbene Lippen, in Glitter getaucht.
Dieser haftet besonders gut, wenn man
davor einen Gloss aufträgt.



Shining Star

Leichte Pastelltöne wie Apricot, Blau oder Grün bilden einen wunderbaren Hintergrund für Glitzer um die Augen. Oder vielmehr: um ein Auge. Die Steine entweder in der Farbe des Lidschattens auswählen oder mehrtönig. Befestigt wird mit einem Wimpernkleber.



Funky Fingers

Fake Nails sind längst alltagstauglich. Und wenn es ans Feiern geht, darf es getrost noch ein bisschen mehr sein. Glitzer und Strass lautet die Devise. Entweder greift man dazu direkt zu Press-on Nails oder klebt zusätzlich noch Steinchen auf.

Ringe – Pomellato
Halskette (als Armband gewickelt) – Swarovski



- 1 AUFS AUGE.** Art Couleurs Eyeshadow Apricot Touch von Catrice, 2,99 Euro*
- 2 HOCHGLANZ.** Overglaze Hydrating Lip Gloss von Ilia, ca. 38 Euro, iliabeauty.com
- 3 KUSSMUND.** Color Matte Lipstick would you? von Look by Bipa, 3,49 Euro*

- 4 WASSERFEST.** Metal Eyes Kajal Silver Stone von Gosh, 9,99 Euro*
- 5 INTENSIV.** Kohl Kajal wasserfest Ultra Marine von Catrice, 1,99 Euro*
- 6 ROSAROT.** Make Me Blush Powder-Blush von YSL, ca. 49 Euro, yslbeauty.at
- 7 FINISH.** Jelly Spark Lip Balm Shimmer Flex 010 von Catrice, 4,49 Euro*

PARTY ON!

Es braucht nicht immer die ausgefallensten Produkte. Aber mit den richtigen Produkten zaubern wir die ausgefallensten Looks.

Fotos: Hersteller (7), Olga Rubio-Dalmau

Blinky Brows

Bei diesem Look ist alles pur, alleine die Wangen schimmern und die Brauen glänzen. Das aber ordentlich. Wem Make-up allein dafür zu wenig ist, der klebt sich mit Wimpernkleber Strassbänder auf oder über die Brauen.

STYLING Suiqi Luk/d.agentur
HAARE & MAKE-UP Nieves Elorduy
MODEL Anna/Focus Model Management



GET SUMMER READY!

HAUTSCHUTZ & NATÜRLICHE BRÄUNE

Sonnengeküsste Haut mit NIVEA SUN!
Entdecke jetzt die **NIVEA SUN Schutz & Bräune** Produkte mit patentiertem Melanin-Booster – sie aktivieren die **natürliche Bräune** der Haut und bieten **sofortigen Schutz** vor Sonnenbrand und vorzeitiger Hautalterung. Für eine **schöne, langanhaltende Bräune**, probiere zusätzlich unsere **NIVEA After Sun Bronze**!



1+1 GRATIS*



**2 NIVEA SUN
PRODUKTE
KAUFEN**



**KASSABON
HOCHLADEN**



**GELD ZURÜCK
ERHALTEN**

Alle Infos auf: nivea.at/sonneggratis

*Beim Kauf von 2 NIVEA SUN Produkten, wird der Betrag für das günstigere Produkt zurückerstattet. Aktion gültig beim Kauf von 2 NIVEA SUN Produkten. Aktion gültig von 01.04 – 01.07.2026 auf das gesamte NIVEA SUN Sortiment. Abgabe nur in Haushaltsmengen. Solange der Vorrat reicht. Satz und Druckfehler vorbehalten.

VON Pia Prilhofer



Inhaltsstoffe erklärt: Rosmarin

Ein Gewürz, das wir vor allem aus der italienischen Küche kennen – und aktuell unsere Köpfe erobert. Wie Rosmarin wirkt und was er wirklich kann – wir klären auf.

Was er ist

Rosmarin ist mittlerweile auch bei uns heimisch, stammt aber ursprünglich aus Marokko, Algerien, Tunesien, Ägypten, dem Mittelmeer-Raum, Griechenland und der Türkei. Rosmarin gehört zur Gattung des Salbeis und ist ein immergrüner Halbstrauch aus der Familie der Lippenblütler.

Was er tut

Rosmarin fördert die Durchblutung, regt den Kreislauf an, stärkt das Gedächtnis und verbessert die Verdauung – und ist ein Alleskönner, wenn es um Haarwurzeln und Kopfhaut geht. Er wirkt durchblutungsfördernd, was sich positiv auf Haarfollikel und -wurzeln auswirkt, regt dadurch das Haarwachstum an und lindert im besten Fall auch Haarausfall. Rosmarin wird mit einer möglichen Verlängerung der Wachstumsphase des

Haares in Verbindung gebracht. Aufgrund seiner regulierenden und ausgleichenden Wirkung auf die Talgproduktion ist Rosmarin auch ideal für schnell nachfettendes Haar. Auch bei entzündeten Haarwurzeln sowie juckender oder schuppiger Kopfhaut können Produkte mit Rosmarin helfen. In Kombination mit Koffein kann die stimulierende Wirkung verstärkt werden, während Niacinamid die Kopfhautbarriere stabilisiert.

Wer ihn mag

Produkte mit Rosmarin sind ideal bei sehr feinen, leicht nachfettenden und dünner werdenden Haaren. Auch Menschen mit empfindlicher Kopfhaut bzw. leichter Schuppenbildung sollten es einmal mit Rosmarin versuchen. Was den Haarnachwuchs betrifft, darf man sich freilich keine Wunder erwarten.



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



NÄHREND.
Revitalising
Conditioner
Rosmarin von
Weleda, 9,99 Euro*

KRÄUTER- KRAFT



STÄRKEND.
Rosemary Thickening Shampoo von Bali Curls by Hank Ge, 9,99 Euro*



PUR.
Rosmarinöl von Naturavit, 13,49 Euro**

VOLUME UP

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 **Dia Prilhofer**

- 1 SOFORTEFFEKT.** Volumepuder von Bi Care, 2,99 Euro*
- 2 REFRESH.** Elvital Collagen Lifter Volumenspray von L'Oréal Paris, 9,99 Euro*
- 3 NATURKRAFT.** Volumen Shampoo mit Lavendel & Rosmarin von Bi Good, 2,99 Euro*
- 4 NAHRHAFT.** Schaumfestiger Volumen mit Biotin von Pantene Pro-V, 5,49 Euro*
- 5 GIMME MORE.** Gliss Fülle Schaumspülung Full Hair Magic von Schwarzkopf, 6,49 Euro*



Big Hair Days

Volumen-Shampoos wirken, indem sie die Haare gründlich reinigen und von Rückständen wie Gel, Spray oder anderen Stylingprodukten befreien, die sie mit der Zeit platt erscheinen lassen. Sie sind mit speziellen Inhaltsstoffen, etwa Proteinen, angereichert, die die Haare griffiger machen und den Ansatz ein wenig heben. Volumenprodukte verzichten auf Öle und alles, was das Haar beschwert. Außerdem bilden Volumen- und Ansatzsprays einen feinen Film um das Haar – so wird es leicht versteift und fällt nicht zusammen. Aber Achtung: Feines Haar ist kein Fan von zu viel Produkt, es gilt: sparsam einsetzen.

Fotos: Hersteller

Fragen an die Beauty-Chefin

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

**MIT
SCHWUNG.**
*Lash Idôle Curl
Goddess* von
Lancôme,
ca. 35 Euro,
lancome.de



Ist Mascara Cocktailing wirk- lich zu empfehlen und wie genau trage ich auf?

Ja, Cocktailing macht durchaus Sinn. Dabei werden unterschiedliche Mascara-Formeln übereinander aufgetragen, um den ultimativen Wimpernaufschlag zu erzielen. Man startet mit einer Mascara für Länge, trägt dann eine für Volumen und zum Schluss eine für den Schwung auf. Die erste Mascara bis in die Spitzen ziehen, die zweite vom Ansatz weg sanft nach oben bürsten, die dritte ist das schwungvolle Finish. Jeweils nicht zu viel auftragen und nur ein wenig antrocknen lassen.

Wie sinnvoll sind Detoxkuren tatsächlich?

Medizinisch gesehen sind sie nicht notwendig, denn der Körper kann Schadstoffe selbst ausscheiden. Dafür verantwortlich sind die körpereigenen Entgiftungsorgane wie Leber, Niere, Haut. Für gesunde Menschen besteht daher kein belegter Bedarf an speziellen Säften, Tees oder Nahrungsergänzungsmitteln zur „Entschlackung“.



SCHÖN SAUER. *Revitalift
Clinical Vitamin C Serum* von
L'Oréal Paris, 25,49 Euro*



Wie kombiniere ich Retinol, Niacinamid und Vitamin C, ohne meine Hautbarriere zu schädigen?

Vitamin C schützt als effektives Antioxidans vor freien Radikalen und sollte in der Früh aufgetragen werden. Retinol bzw. Vitamin A regt die Zellerneuerung an, ist lichtempfindlich und eignet sich als Abendpflege. Niacinamid wirkt hautberuhigend und barrierestärkend, ist jederzeit verwendbar – und sollte immer als zweites Produkt eingesetzt werden.

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

Für jeden
Hauttyp!

BI CARE | SUN

SOMMER, SONNE, SONNEN CREME.

UNSERE SONNENPFLEGE
VON BI CARE SUN UND BI KIDS
BIETET PRODUKTE FÜR DIE
GANZE FAMILIE. SO KANN
DER SOMMER KOMMEN!

**BIPA
MARKE
NUR**

ab **1,99**

bipa.at/bi-care-sun

erhältlich bei

BIPA

Düfte im Generationen-Check **Happy!**



IM DUO TESTEN.

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



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

VON Pia Prilhofer

FELIX: Also, wie sehr oft startet der Duft für mich zitrisch und gibt mir Sommervibes. Wobei ich zwischen zwei Sommerarten unterscheide: Sommer am Meer und Sommer am Land bzw. im Garten. Und das ist für mich Sommer am Land bzw. im Garten.

PIA: Vielleicht weil der Duft auch etwas Blumiges hat. Obwohl er ganz leicht zitrisch-grün anfängt, bekommt er dann ein schönes ganz leichtes Blumenaroma. Vielleicht sogar mit einem Kräutertouch.

FELIX: Aber es ist kein exzessiver Blumenduft, also kein aufdringlicher. Ich verbinde damit auf jeden Fall Urlaub, Freizeit – es ist ein Good-Times-Duft.

PIA: Ich habe einen Garten oder auch eine große Terrasse vor Augen, mit vielen beleuchteten Lampions, cooler Musik und Freund:innen, die Spaß haben und es sich gut gehen lassen.

FELIX: Aber auch ein bisschen wie „Welcome on your vacation“. – Weißt du, was ich meine?

PIA: Also weg von der Gartenparty?

FELIX: Nein, er vereint beides – ein lustiges Fest mit Freund:innen genauso wie den Auftakt zu einer Traum-

reise. Wie gesagt, ein totaler Wohlfühl-duft. Ich kann mir den Duft auch in einem schönen minimalistischen Spa vorstellen. Man riecht daran und fühlt sich in der Sekunde wohl. Außerdem hat er etwas leicht Holziges – als Abrundung sozusagen.

PIA: Du hast recht. Wir fassen zusammen: eine zitrische Anfangsnote, die ein blumiges Aroma bekommt, ohne aber den typischen, manchmal penetranten Blumenduft. Es ist auch kein Blumengemisch. Fast hat der Duft eine liebliche, zarte Note. Die hält sich und nimmt dann einen leichten Holzton an.

FELIX: Und ich habe auch schon den idealen Song zu dem Duft.

PIA: Nämlich?

FELIX: Pharrell Williams' „Happy“.

PIA: Perfekt! Also, was ist nun drinnen?

FELIX: Ganz klar, etwas Zitrisches und wahrscheinlich Magnolie.

PIA: Das hast du jetzt aber abgelesen?

FELIX: Warum? Nein. Ich habe es nicht abgelesen. Aber außer Rose ist Magnolie der einzige Geruch, der mir hier eingefallen ist.

PIA: Na, dann herzlichen Glückwunsch, denn es sind tatsächlich Magnolienblatt, Kamille, Zitrusfrüchte, Kardamom, Sandelholz und Zeder.

FELIX: Vielleicht ist es das Magnolienblatt, das dafür sorgt, dass der Duft nicht so typisch blumig wirkt.

PIA: Ja. Zusammengefasst ist es auf jeden Fall kein typischer Blumenduft – eher frisch mit einer ganz leichten Holznote.



NEU

Wenn gereiztes Zahnfleisch **SCHNELLE** Beruhigung benötigt Setzen Sie auf *meridol*[®]



Klinisch bestätigter
Zahnfleischschutz



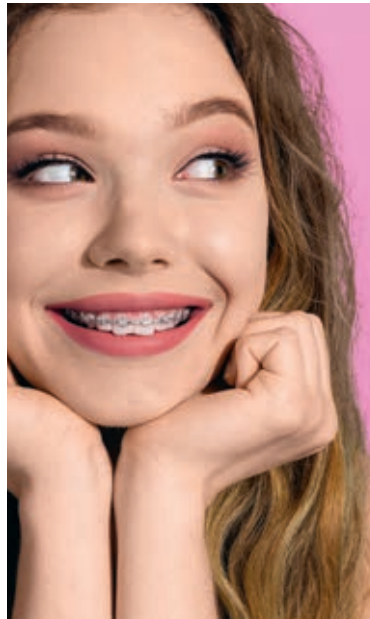
VON Karin Garzarolli



SCHUTZSCHILD. Abends angewendet, ist die Kariesschutz Zahnpflege von Elmex die ideale Ergänzung für die Mundpflege, 5,79 Euro*



TO GO. Dank ihrer praktischen Verpackung sind die Interdentalbürsten von Paperdent immer griffbereit, 4,99 Euro*



BUBBLES. Eine tiefenwirksame Reinigung und Desinfektion verspricht der Zahnsparrenreiniger von Bi Life Dent, 3,99 Euro*



GRÜNDLICH. Mit 40.000 Schwingungen pro Minute sorgt die Schallzahnbürste von Bi Life Dent für gründliche Sauberkeit, 29,99 Euro*

IN REIH UND GLIED

Pretty Brackets

Wer seine Zähne in Form bringen möchte, braucht einen speziellen Pflegeplan und eiserne Konsequenz, damit sich ja keine Bakterien in der Spange verfangen.



ANDREA FOLTIN ist Fachzahnärztin für Kieferorthopädie und spezialisiert auf Lingual Orthodontics in Wien. dr-foltin.at

Sie haben sich bei Zahnsparren auf Lingualtechnik – maßgefertigte, innenliegende Zahnsparren – spezialisiert. Was sind hier die Vorteile?

Sie sind unsichtbar, besonders präzise und effizient. Innenliegende Zahnsparren sind maßgefertigte Unikate, die nach sorgfältiger Planung individuell im Labor hergestellt werden. Die Korrektur wirkt rund um die Uhr, da es sich um „fixe“ Zahnsparren handelt. Ein großer Vorteil für Kinder und Jugendliche: Das Risiko von Entkalkungen und Karies ist deutlich reduziert.

Wie geschieht das genau?

Der Zahnschmelz der Zahnninnenseiten ist aufgrund des permanenten Spei-

chelflusses widerstandsfähiger gegenüber Entkalkungen als auf den Außenseiten. Dadurch ist das Risiko für weiße oder braune Entkalkungsflecken deutlich reduziert.

Wie pflegt man die Zähne am besten, während man die Zahnsparre trägt?

Eine gute Mundhygiene ist während der Behandlung besonders wichtig – und mit den richtigen Hilfsmitteln leicht umzusetzen. Eine elektrische Zahnbürste mit einem kleinen, runden Bürstenkopf erreicht auch die Bereiche rund um die Brackets gut. Zahnseide und Zwischenraumbürstchen sind ebenfalls wichtig und lassen sich mit einer festen Zahnsparre oft einfacher anwenden, als man denkt, wenn man die Technik kennt. Optional kann zusätzlich eine Munddusche helfen, lose Essensreste zu entfernen. Die Technik wird bei uns Schritt für Schritt gezeigt und begleitet – so bleiben die

Zähne gesund und das Behandlungsergebnis wird schön.

Wie pflegt man sie, wenn man sich für herkömmliche, außenliegende Zahnsparren entscheidet?

Genauso.

Wie erhält man die finale Zahnstellung?

Das gewünschte Behandlungsergebnis hängt von mehreren Faktoren ab: einerseits von einer sorgfältigen Planung und präzisen Durchführung auf unserer Seite – das ist unser Job. Andererseits ist es wichtig, dass die Patient:innen aktiv mitarbeiten. Dazu gehören das Einhalten der Kontrolltermine, gründliches Zähneputzen und ein achtsamer Umgang mit der Zahnsparre, damit nichts beschädigt wird. Nur gemeinsam gelingt ein optimales und langfristig schönes Ergebnis.

Fotos: beige stellt (5), Shutterstock

Wien am Wasser

Kaum vorzustellen, dass der Bau der Donauinsel mal heftig umstritten war! Heute zählt die künstliche Aufschüttung zu den Lieblingsabhängeplätzen der Wiener:innen. Im Sommer nutzen mehr als 200.000 Personen täglich die Radwege, Badestege, Spielplätze, Liegewiesen. Alles dazu weiß die Ausstellung „Die Donauinsel“ im Wien Museum Karlsplatz.

Bis 30.8. wienmuseum.at

*PLANSCHEN MIT AUSSICHT.
Vorne Wasser, hinten Wolkenkratzer, gibt's so nur auf der Donauinsel.*





SO FRESH!

Aluminium, Parabene, Alkohol und synthetische Zusatzstoffe wird man im Mini-Trio von Achselkuss erfolglos suchen. Dafür punkten die sodabasierten Deocrems mit ätherischen Ölen aus kontrolliert biologischem Anbau und bieten 24 Stunden Schutz vor Schweißgeruch. 22,90 Euro.

achselkuss.at

Schön sportlich

Die Zara Home Gym Collection macht den Traum vom Home-Gym greifbar. Die Materialien? Eichenholz, Leder und Eisen. Die Preise? 15,99 Euro für ein Widerstandsband bis 499 Euro für die verstellbare Sitzbank aus Leder.

zarahome.com



On the run

Was es nicht gibt, ist die beste Lauftechnik für alle, da sind wir zu individuell. Was es schon gibt, ist die richtige Kleidung für eine gute Performance. Etwa das feuchtigkeitsregulierende Set mit stark stützendem Sport-BH von On bei Zalando.

Endurance-Sport-BH, 85 Euro, Performance-Lauf-Tights, 120 Euro. zalando.at

Wir stellen vor...

Elisabeth Klopff

faceyogaonline.com



„Ich habe einige Optionen – einschließlich Botox – ausprobiert und musste 56 Jahre alt werden, um zu erkennen, dass ich nicht auf ein starres Gesicht und aufgedunsene Wangen angewiesen sein möchte“, erklärt Elisabeth Klopff ihre Begeisterung für Face Yoga.

Vor zwei Jahren hat sie Gesichtsyoga bei einem Kurs kennengelernt und ist seither begeisterte Anwenderin des effektiven Anti-Aging-Programms. Nach einer erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung lehrt sie in Online-Kursen, wie durch gezielte Übungen die tiefen Gesichtsmuskeln aktiviert und Verspannungen gelöst werden sowie die Durchblutung angeregt wird. Eine strahlende Haut mit definierten Konturen ist das Ergebnis nach jeder Session.

„Wir sollten lernen, wieder liebevoller mit uns umzugehen und nicht jede einzelne Falte zu verurteilen“, hat Elisabeth Klopff auch ihre eigenen Fältchen lieben gelernt. Ihre Einheiten dauern zwischen sechs und 30 Minuten und lassen sich bequem in den Alltag integrieren. Egal ob morgens beim Kaffee oder abends vor dem Schlafengehen.

Infos: Face-Yoga-Kurse ab 15 Euro.

NEU

Pampers
Feuchttücher

Das
perfekte Duo



Unsere beste
Reinigung & Hautschutz



WE ARE FAMILY

Let's go!

Entdecken, Shoppen, Ausprobieren und Erleben:
Das Lifestyle-Event Select soll ein Ort sein,
an dem der Instagram-Feed lebendig wird.
Plus: Das ist die Top-Wedding-Location Österreichs.

VON Bianca Blum



family talk:



MIT CLAUDIA RIHA
Marketing-/Eventexper-
tin, 2-fache Mama und
Veranstalterin von Select.
select-events.at

NACH 10 JAHREN MINI MARKT NUN SELECT. WAS WIRD ANDERS?

Es ist für mich kein Neuanfang, sondern ein bewusstes Weitergehen. Der Mini Markt ist über die Jahre gewachsen – viele der Besucherinnen von damals sind heute in einer anderen Lebensphase, das spiegelt Select wider. Neu ist der stärkere Lifestyle-Fokus – weniger „Markt“, mehr kuratiertes Erlebnis. Im Museums-Quartier bekommt das Ganze eine urbanere, modernere Bühne.

IN WELCHEM BEREICH SIEHST DU BESONDERS GROSSES INTERESSE, WAS BRAUCHEN BZW. WOLLEN FAMILIEN?

Das Thema Gesundheit ist in den letzten Jahren stark in den Fokus gerückt – genauso wie der

Wunsch nach einem bewussteren Lebensstil. Gleichzeitig geht es aber auch darum, sich als Familie eine gute Zeit zu machen: gemeinsam reisen, gut essen, den Alltag schöner gestalten.

AM 10. MAI IST MUTTERTAG. WIE BEGEHT IHR IHN ALS FAMILIE?

Meine Kinder sind mit sechs und neun Jahren voller Vorfreude und planen ihre Überraschungen mit viel Begeisterung. Wir verbringen den Tag meist gemeinsam, oft auch mit den Omas und Tanten, die für uns genauso dazugehören, denn „It takes a village“ ...



Oooh, ja!

Auf der Suche nach einem romantischen Ort, um den Bund fürs Leben zu schließen? „Das Haidensee“ in Glanegg (Kärnten) wurde mit dem Austrian Wedding Award als schönste Outdoor-Hochzeitslocation Österreichs ausgezeichnet. Trauungen sind am Steg, auf der Wiese oder in einer entzückenden Kapelle mit Holzterrasse möglich.
dashaidensee.at

Kinder, aufräumen!

Eines der großen Themen im Familienalltag? Dinge einräumen. Statt auf Kisten oder schwer zugängliche Regale setzt das österreichische Unternehmen poptop auf ein durchdachtes, kindgerechtes System, das intuitiv verständlich ist und zum Mitmachen motiviert. Spielsachen sollen sichtbar und das Aufräumen so kinderleicht werden.
poptop.shop

Vorbeischauen

Neue Produkte kennenlernen, inspirieren lassen, mit Gründer:innen und Menschen hinter den Labels ins Gespräch kommen: Die nächste Ausgabe von Select Family Edition findet am 7. und 8. Mai 2026 im MuseumsQuartier Wien statt. Rund 50–60 kuratierte Brands präsentieren Design, Produkte und Dienstleistungen für moderne Familien, Lifestyle und Interior – in einer ruhigen, hochwertigen Atmosphäre. Tickets unter select-events.at

MAMA macht das schon!

Ob Lernstress, Klassenchat oder Elternabend: Schulische Verantwortung landet meistens bei den Müttern. Wie die unsichtbare Bildungsarbeit eng mit Mental Load, Teilzeit und gesellschaftlichen Erwartungen verknüpft ist.

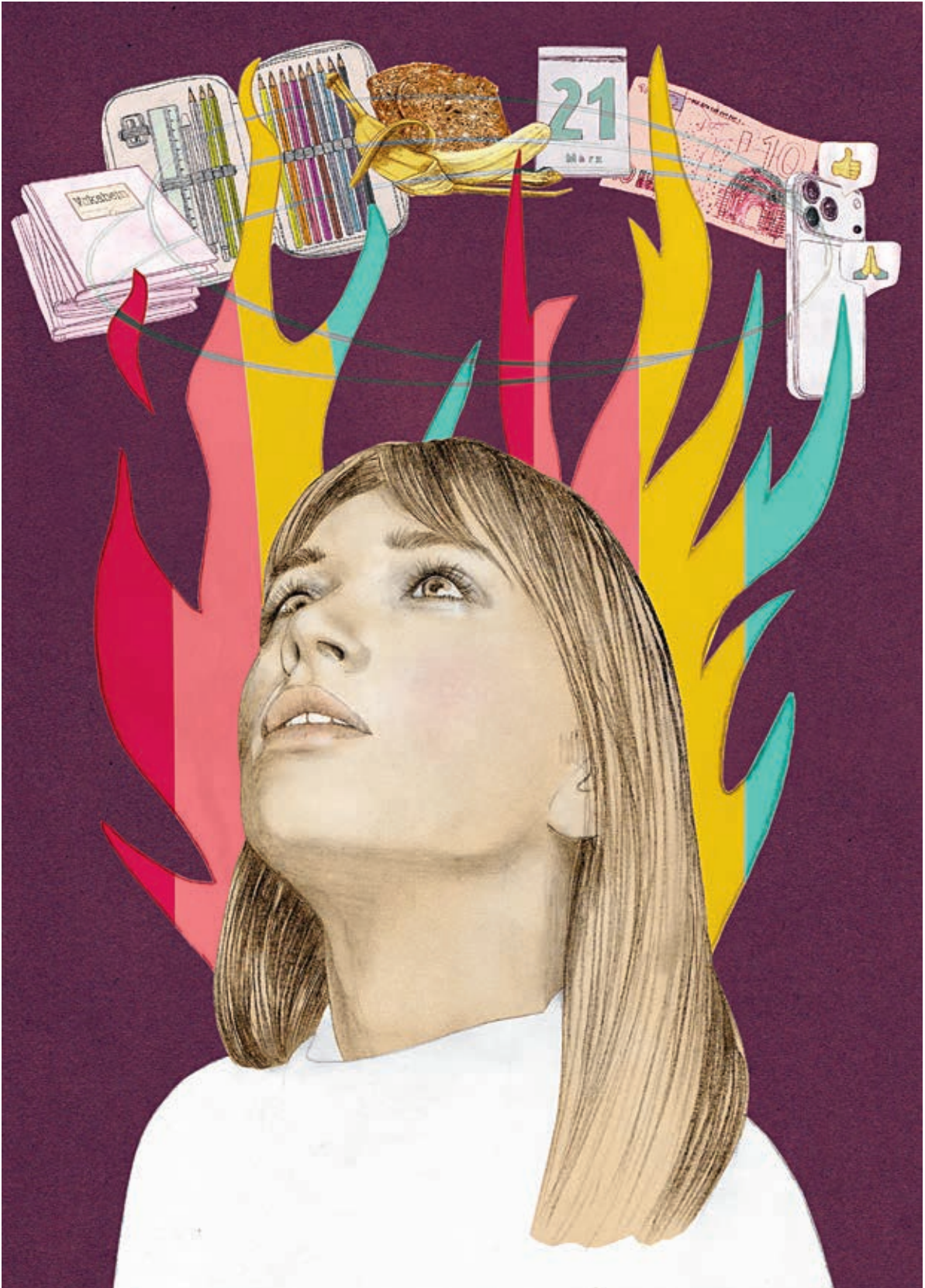
VON **Daniela Jasch** ILLUSTRATIONEN **Birgit Lang**

Schon einmal gezählt, wie viele Väter zu den Elternabenden erscheinen oder sich zu Gesprächen mit Lehrkräften bzw. der Direktion ins Schulgebäude – man ist fast geneigt zu sagen – verirren? Oder wie viele Männer sich nach der Schule daheim mit den Kindern stundenlang hinsetzen, damit Hausaufgaben vollständig erledigt und Referate geschrieben werden oder ausreichend für Schularbeiten gelernt wird. Anderes Beispiel Klassenchats: Wie viele Väter disputieren dort spätabends darüber, welcher Papa nun einen Kuchen fürs Schulfest backt oder über welche selbstgebastelte Aufmerksamkeit sich die Lehrerin zum Semesterende freuen würde? Freilich gibt es sie, die aktiven und engagierten Väter, die inzwischen ganz selbstverständlich Eltern-Kind-Gespräche absolvieren, sich im Elternverein

engagieren und bereitwillig mit den Kindern lernen. Jeder Realitätscheck wird jedoch bestätigen: Ob Jausenbox, Elternvertretung, Geburtstagskuchen oder von A nach B bringen – in den allermeisten Fällen sind es nach wie vor die Mütter, die sich um die Kommunikation mit der Schule kümmern, bei schulischen Veranstaltungen die Fäden ziehen sowie Schul- und Freizeittermine des Nachwuchses koordinieren. Oder viel Zeit und Nerven darin investieren, damit beim Kind endlich die Englisch-Vokabel sowie der Stoff für den anstehenden Bio-Test sitzen und der Zehneuroschein samt der Regenjacke für den geplanten Schulausflug verlässlich in den Schulrucksack wandern.

Hausaufgaben als Hausarbeit

Bekanntlich sind es Frauen, die den Großteil an unbezahlter Care-Arbeit leisten. Laut aktueller Zeitverwendungserhebung der Statistik Austria erledigen Mütter in Österreich rund 67 Prozent der gesamten Kinderbetreuung in Haushalten mit Kindern unter 18 Jahren. Dabei bleiben Tätigkeiten, die mit dem Themenkomplex Schule in Verbindung stehen – also alles von der Unterstützung bei Hausaufgaben über Lernmotivation bis hin zur Koordination schulischer Termine –, oft unsichtbar. „Schulorganisation oder auch Bildungsarbeit wird nur teilweise der klassischen Sorgearbeit zugerechnet, weil sie in Zeitbudgets meist unter dem Punkt Kinderbetreuung subsumiert wird“, weiß Statistiker Andreas Baierl vom Österreichischen Institut für Familienforschung. Noch dazu handelt es sich bei vielen dieser Aufgaben um mitunter recht kleinteilige Kopfarbeit, die auch gar nicht so leicht zu messen ist. Ob planen, mitdenken, sich Termine und To-dos merken, die die Schulkinder betreffen, Formulare ausfüllen, Klassenchats lesen, Fristen im Kopf behalten für bestimmte Anmeldungen, die Kommunikation in den Schul-Apps oder die Abgabe von Geldbeträgen – viele dieser Aufgaben laufen häufig sozusagen zwischen Tür und Angel bzw. parallel zu anderen Haushaltsagenden. Im Grunde machen diese Tätigkeiten den Kern dessen aus, was laut Forschung auch mit der breit diskutierten Mental Load ►



gemeint ist. Nicht umsonst beschreiben viele Mütter schulpflichtiger Kinder Schule als eine Art Dauerstress im Kopf. „Es sind die Mamis, die Termine im Kopf haben, die den Leistungsdruck und Notenkampf hautnah miterleben, weil sie überwiegend mit den Kindern lernen und üben“, erzählt Bianca Ortner. „Ich erlebe viele Frauen in meiner Praxis, die aufgrund von Überforderung über ein extrem dünnes Nervenkostüm verfügen und vielfach eine resignierte Haltung einnehmen“, so die Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Familie. Doch warum landet denn alles, was mit Schule & Co zu tun hat, meist automatisch bei den Müttern?

Das Investment der Mütter

„WIR haben morgen Schularbeit!“ Sätze wie diese sind bezeichnend. Sie stammen meist von besonders ambitionierten Müttern, die sich mit dem Schulleben ihrer Kinder über die Maßen identifizieren. Die mit den eigenen Kindern quasi noch einmal in die Schule gehen und es sich nahezu zur Lebensaufgabe machen, für jede Schularbeit eifrig mitzulernen, Hausübungen nach Strich und Faden zu kontrollieren oder den Kindern die frisch gespitzten Buntstifte nach Farben sortiert ins Federpenal zu räumen. Laut Forschung definiert sich das Konzept der intensiven Mutterschaft („intensive mothering“) darin, dass Mütter besonders viel Zeit und Energie in die Entwicklung und Förderung ihrer Kinder investieren. Oftmals in einem Ausmaß, das die Grenzen gesunder Belastbarkeit überschreitet. „Eltern fühlen sich gegenwärtig in der Kindererziehung insgesamt viel mehr in die Verantwortung genommen“, bekräftigt Andreas Baierl. Es sei durchaus begrüßenswert, dass Eltern heutzutage verstärkt bereit seien, beruflich zurückzustecken, um mehr Zeit mit ihren Kindern zu verbringen. Vor allem auch Zeit für Bildung. „Wobei es tatsächlich meistens die Frauen sind, die in Karenz gehen, und damit die Mütter, die von der Geburt weg Entscheidungskraft und Erziehungskompetenz entwickeln – mit der Folge, dass sie sich weiterhin für die Entwicklung des Kindes hauptverantwortlich fühlen“, sagt der Familienforscher. Ab dem Eintritt der Kinder in

die Schule wird der „Erfolg“ mütterlicher Mühen nicht selten auch am Schulerfolg der Kinder gemessen – Schule sozusagen als Gradmesser gelungener Mutterschaft. „Kein Wunder, dass das Kind kein guter Leser ist, wenn der Papa so viel arbeitet“ – solche Sätze wird man vermutlich weniger oft zu hören bekommen.

Dass Mutterschaft meist mit höheren Erwartungen in Bezug auf das „Management“ von Schule verbunden ist, wird durch die hohe Teilzeitquote von Frauen strukturell verstärkt. Nachdem laut Statistik Austria rund 76 Prozent aller erwerbstätigen Mütter mit Kindern unter 15 in Teilzeit arbeiten, sind Mamis schlichtweg besser verfügbar. Und das wiederum wissen auch die Schulen. Ein Stück weit scheint es zur Kultur zu gehören, den mütterlichen Einsatz zu fördern und auch einzufordern. Nachdem obendrein flächendeckende Ganztagschulkonzepte bzw. professionelle Nachmittagsbetreuungen fehlen, hängt der Erfolg der Kinder in der Schule hierzulande nun einmal auch stark von der Mithilfe zuhause ab. Letztendlich also von den vielen in Teilzeit arbeitenden Müttern. Dass Lehrer:innen oder auch die Schulleitung häufiger den Austausch mit den Mamis suchen, ist eine erwiesene Tatsache – übrigens auch dann, wenn beide Elternteile angeben, dass sie gleichermaßen kontaktiert werden können.

Ab dem Eintritt der Kinder in die Schule wird der „Erfolg“ mütterlicher Mühen nicht selten auch am Schulerfolg der Kinder gemessen – Schule sozusagen als Gradmesser gelungener Mutterschaft.



EXPERTE.

Statistiker
Andreas Baierl
ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Österreichischen Institut für Familienforschung mit Schwerpunkt Vereinbarkeit von Familie und Erwerb.



EXPERTIN.

Bianca Ortner ist Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Familie. Sie berät in herausfordernden Lebensphasen und praktiziert in Mödling.
biancaortner.at



Was sich nach Klischee anhört, ist oft gelebte Praxis: Frauen tun sich nicht selten schwer damit, Tätigkeiten abzugeben.

Verantwortung fair verteilen

Während die Erwartungshaltung gegenüber Frauen oft hoch ist, fühlen sich Väter häufig auf verlorenem Posten. „Kindergarten und Schule sind weiblich dominierte Bereiche mit meist sehr aktiven Frauennetzwerken, was die Eintrittsbarriere für Väter erhöht, sodass sie lieber ihren Partnerinnen das Ruder überlassen“, ist Andreas Baierl überzeugt. Dabei wäre eine aktive Übernahme von Verantwortung durch die Papis so etwas wie der Schlüssel zu einer partnerschaftlicheren Aufteilung von Aufgaben im Schulkontext sowie von Care-Arbeit generell. „Es braucht längere Zeitphasen, in denen Väter komplett allein für das Kind verantwortlich sind“, so der Familienforscher. Zum Beispiel, indem Väter vermehrt in Karenz gehen oder sich längere Auszeiten für die Familie nehmen – und zwar nicht in der Zeit, in der auch die Mutter zuhause beim Kind ist. Wer von Beginn an an-

wesend ist und echte Verantwortung übernimmt, baut eine sichere Bindung zu seinem Kind auf, kann sich nützliche Netzwerke erarbeiten und erwirbt vor allem Fürsorgekompetenz.

Denn ob Mann oder Frau: Jede:r kann lernen – egal ob es um das Checken von Arztterminen geht, das Kinder-Trösten, Jausenboxen-Befüllen, Geburtstagsgeschenke-Besorgen oder eben ums Lernen für die Schule und die Organisation schulischer Belange. „Echte Verantwortung ist übrigens nicht zu verwechseln mit der Übernahme von Aufgaben, die Frau an den Mann delegiert. Delegieren macht die mentale Overload nicht weniger“, betont Beraterin Bianca Ortner. Studien zeigen, dass Mütter selbst dann, wenn beide Elternteile vollzeitnah arbeiten, die Hauptverantwortung für Sorgearbeit tragen – inklusive allem Schulischen. Das vielfach praktizierte „Mann hilft daheim mit“-Modell ist laut Ortner für viele Frauen jedenfalls nicht das, was man unter Partnerschaft auf Augenhöhe versteht.

Was sich nach Klischee anhört, ist oft gelebte Praxis: Frauen tun sich nicht selten schwer damit, Tätigkeiten abzugeben. Voraussetzung für eine partnerschaftliche Aufteilung von >

Weil es keine Standardlösungen für alle Familien gibt, müssten Paare dazu bereit sein, Sorgearbeit immer wieder neu auszuverhandeln.

Verantwortung sei demnach eine stabile Vertrauensbasis, damit beide Elternteile sich darauf verlassen können, dass der andere es – womöglich anders, aber ebenso gut – macht. Weil es keine Standardlösungen für alle Familien gibt, müssten Paare dazu bereit sein, Sorgearbeit immer wieder neu auszuverhandeln und mit den eigenen Bedürfnissen in Einklang zu bringen. So lautet die Empfehlung von Bianca Ortner an alle Eltern: „Glaubenssätze zu hinterfragen und ehr-

liche Antworten darauf zu finden, wofür ich etwas mache und wofür es wichtig ist – und zwar sowohl in meinem Beruf als auch in meiner Rolle als Vater oder Mutter.“

Auf gesamtgesellschaftlicher Ebene bräuchte es laut Familienforscher Andreas Baierl mehr Fokus auf die vielen unbezahlten Care-Tätigkeiten in Familien. Wenn es darum geht, alles unter den sprichwörtlichen Hut zu bekommen, wäre es an der Zeit, auf politischer wie ökonomischer Ebene Lösungen zu finden, die den Wert kleinerer sozialer Gemeinschaften wie Familien inklusive aller Care-Arbeit neu definieren – und damit auch den elterlichen Einsatz im Kontext von Schule und Bildung. Schule ist schließlich nicht „Sache der Mütter“. Sie betrifft uns alle als Gesellschaft, um Kinder am Weg hin zu verantwortungs- und selbstbewussten Erwachsenen zu begleiten. |

TOP GESTYLT IN DEN FRÜHLING

OHNE TERMIN.
VOLL IM TREND.
FAIRE PREISE.

SELF CARE

Let it flow

Longevity ist mehr als Selbstoptimierung. Echte Regeneration entsteht dann, wenn wir in natürlichen Rhythmen denken, die Kreisläufe der Natur respektieren – und akzeptieren, dass wir nicht immer funktionieren müssen.

VON Daniela Jasch



mindful talk:



MIT ULLI RETTER
Bio-Pionierin und Gastgeberin im Bio Natur Resort Retter über Selbstfürsorge.
retter.at

MAN VERBINDET SELF CARE OFT MIT AUFWENDIGEM BIO-HACKING UND OPTIMIERUNG. WAS BRAUCHT ES WIRKLICH ZUM REGENERIEREN?

Vor allem Räume, in denen wir nicht funktionieren müssen, und Rituale, die uns Orientierung geben. Es geht um diese Ur-Sehnsucht, bei sich zu sein – ohne etwas zu müssen. Dafür braucht es Mut, langsamer zu werden und bewusst in sich hineinzuhören.

WELCHE ROLLE SPIELT DABEI DIE NATUR?

Sie ist die ideale Lehrmeisterin. Die Hirschrinde etwa – eine alte heimische Sorte – ist nur alle zwei Jahre im vollen Ertrag. Auch wir leben zyklisch und müssen nicht rund um die Uhr funktionieren. Eine gute Frage ist: Was

passiert draußen – und was in mir? So verstehen wir unseren Bio-Rhythmus besser.

WIE KANN MAN LONGEVITY ABSEITS GÄNGIGER WELLNESS-KLISCHEES BEGREIFEN?

Longevity ist für mich kein Anti-Aging, sondern Kreislaufdenken – zurück zu unserer Erde, zu nahrhaftem Essen und Biodiversität. Selbstfürsorge ist Teil unserer Verwurzelung – also wie wir mit Böden und Ressourcen umgehen und welche nachhaltigen Entscheidungen wir treffen. Künstliche Supplements können eine vielseitige Bio-Ernährung niemals ersetzen.

Fein fermentiert

Traditionelles Wissen verbunden mit modernen Longevity-Ideen: Fermentierte Wurzeln, Kräuter und Früchte sind reich an zellschützenden Flavonoiden und Antioxidantien. Ihre fruchtig-feinherben Aromen bereichern Speisen und letztendlich unser Darmmikrobiom. Produkte von Live Forever Young werden von indigenen Völkern Austro-Asiens nach traditionellen Fermentationsverfahren hergestellt.
liveforeveryoung.at

Zeit für sich

Schon gewusst, dass Meditation für unser Gehirn so wichtig ist wie Muskeltraining für den Körper? In seinem neuen Ratgeber erklärt Allgemeinmediziner Wolf-Dieter Nagl, wie wir mit integraler Meditation Ängste und Stress reduzieren, unser Denken beruhigen und letztendlich zu unserer Potenzial-Entfaltung gelangen können.

LESETIPP.

Befreie deinen Geist
von Wolf-Dieter Nagl,
Styria 2026,
ca. 24,50 Euro.



Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Wie kommen wir im Alltag weg vom Mangeldenken in Richtung Selbstakzeptanz? Rhythmen und Rituale im Alltag können Struktur geben, verlässliche Refugien dabei helfen, bei uns selbst zu sein. Zwischendurch Rückzugsmomente schaffen, zu Hause, nach Möglichkeit aber auch in der Arbeit. Etwa mit einem fixen Platz für ein Sitzkissen, einer Kerze oder dem Wohlfühlduft in einer stillen Ecke.

EINE Frage DES Duftes

Sommerfest, Hochzeit, Taufe, Clubnacht – nicht jedes Parfum ist für jede Feier geeignet. Eine Expertin verrät, worauf zu achten ist und warum es richtig Spaß macht, einen Duft dem Anlass anzupassen.

VON **Sylvia Buchacher**

Früher galt der Signature Scent als olfaktorische Monogamie. Frau hatte einen treuen Begleiter und kaufte ihn ein Leben lang nach. Doch dieses Konzept ist passé. Getrieben von Nischen-Hypes und Social-Media-Trends, ist man heute im Besitz einer kuratierten „Fragrance Wardrobe“. Düfte werden gesammelt wie It-Bags. Oft stehen zwanzig Flakons oder mehr bereit, um je nach Stimmung, Outfit oder Saison das passende Statement zu setzen. Aber warum ist die Wahl des Duftes zu einem bestimmten Anlass eigentlich

so entscheidend? „Heute ist Parfum weit mehr als ein Accessoire für besondere Momente; es ist integraler Bestandteil des Looks und dient – genau wie Mode – als Ausdruck der eigenen Identität“, erklärt die Sozialwissenschaftlerin und Duftexpertin Christiane Behmann. Auf ihrem Instagram-Account [@christianebehmann](#) entführt sie über 23.000 Follower:innen mit ihrem einzigartigen „Scented Storytelling“ täglich in die Welt der Nischendüfte. Wir haben sie nach der perfekten Etikette für die großen Feste des Lebens gefragt.

SOMMERPARTY

1| WIE URLAUB.
Rue des Mimosas
von Velvetvelo,
Eau de Parfum,
100 ml 129 Euro,
velvetvelo.com

2| SONNENSCHNEIN.
Sun von Nivea,
Eau de Toilette,
30 ml 39,99 Euro*

3| SUNSET MOOD.
Replica Chasing
Sunsets von Maison
Margiela,
Eau de Toilette,
100 ml 140 Euro,
maisonmargiela.com



Das wir im Sommer intuitiv zu aquatischen und leichten Düften greifen, ist weit mehr als Marketing – es ist Physik. „Kälte und schwere Textilien absorbieren Duftmoleküle und reduzieren die Projektion, weshalb wir im Winter automatisch zu intensiveren Essenzen greifen“, erklärt Christiane Behmann. Im Sommer hingegen wirken die höhere Luftfeuchtigkeit und die Wärme der Haut wie ein natürlicher Verstärker. „Die Haut trägt den Duft jetzt besser, da sie besser hydriert ist und nicht unter Lagen von Stoff verborgen wird.“

Für festliche Anlässe rät die Expertin daher zur Zurückhaltung: Statt polarisierender Leder-Noten oder „lauter“ Gourmands empfiehlt sie das Spiel mit Zitrusakkorden, grünen Noten oder weißen Blüten. Ihr Geheimtipp für die Haltbarkeit: „Zitrusnoten verfliegen naturgemäß schnell. Wer sie mit einer passenden Bodylotion layert, schafft ein Fundament, das den Duft sicher durch den Tag trägt.“

Alle, die leisere Töne bevorzugen, finden in Hair & Body Mists die perfekten Begleiter. Diese zarten Duftnebel legen sich nach dem Bad wie ein unsichtbarer Schleier über Körper und Haar. Ihr wahrer Zauber entfaltet sich in den flüchtigen Momenten: bei einer herzlichen Umarmung oder wenn eine sanfte Sommerbrise das Aroma spielerisch aus den Haaren löst. ➤

Zu festlichen Anlässen im Sommer empfiehlt sich das Spiel mit Zitrusakkorden, grünen Noten oder weißen Blüten.



Kaum ein Accessoire speichert die Emotionen einer Hochzeit so intensiv wie das gewählte Parfum an dem großen Tag.

HOCHZEIT

Düfte sind Zeitmaschinen – kaum ein Accessoire speichert die Emotionen einer Hochzeit so intensiv wie das gewählte Parfum an dem großen Tag. Damit das olfaktorische Gedächtnis nur positive Bilder abrufen, ist Vorbereitung alles. Der wohl wichtigste Tipp für Brautpaare lautet, keine Experimente zu wagen und einen Duft zu wählen, den man bereits kennt oder zumindest einige Wochen vorab im Alltag Probe getragen hat.

Für die Gäste und Gästinnen gilt bei der Beduftung eine ähnliche Zurückhaltung wie bei der Kleidung. Schließlich möchte man Braut und Bräutigam nicht die Show stehlen. „Das Parfum darf Präsenz haben, sollte sich aber nicht in den Vordergrund drängen. Vermeiden sollte man alles, was zu laut, zu süß, zu dominant oder zu girly ist“, so die Expertin.

Wer Wert auf eine lange Haltbarkeit legt, sollte zu einem Extrait de Parfum greifen. „Durch den höheren Ölanteil wirken diese Düfte oft weicher, dichter und eleganter und entwickeln sich meist körpernaher als leichtere Konzentrationen.“ Laut Behmann sorgen vor allem Moleküle wie Ambroxan und Cashmeran für diese beeindruckende Haftung. Ein kleiner Roll-on in der Handtasche garantiert die Auffrischung für zwischendurch – immer unter der Prämisse einer rücksichtsvollen Dosierung.



1| FOREVER.

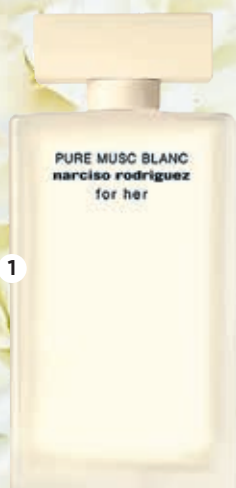
The Wedding Silk Santal 36 von Kayali, Eau de Parfum, 100 ml 125 Euro, kayaliofficial.shop

2| GLÜCKSGEFÜHLE.

Lift Me Up von Initio, Extrait de Parfum, 90 ml 290 Euro, über breuning.com

3| LIEBESGESCHICHTE.

*Love Story von Chloé, Eau de Parfum, 30 ml 69,99 Euro**



1

1| HAUTSCHMEICHLER.
Pure Musc Blanc von Narciso Rodriguez, Eau de Parfum, 100 ml 171 Euro, über [zalando.at](https://www.zalando.at)



2

2| ZURÜCKHALTEND.
*Soleil Blanc von Tom Ford, Body Spray, 150 ml 69,99 Euro***



3

3| VERFÜHRERISCH.
You Doux von Glossier, Eau de Parfum, 50 ml 88 Euro, über [sephora.de](https://www.sephora.de)

**Skin Scents wirken weich,
transparent und
beinahe körpereigen.**

TAUFE & FAMILIENFESTE

Dass schwere Oud-Noten in der Kirche – oder noch schlimmer: beim Halten des Täuflings – deplatziert sind, versteht sich von selbst. Christiane Behmann rät Pat:innen im direkten Kontakt mit dem Baby sogar zu völliger olfaktorischer Abstinenz: „Babys und Kleinkinder besitzen einen hochempfindlichen, ungefilterten Geruchssinn. Duftreize wirken auf sie weitaus unmittelbarer als auf Erwachsene.“ Auch von speziellen Kinderparfums hält die Expertin wenig. Da eine Taufe jedoch ein gesellschaftliches Ereignis ist, spricht nichts gegen eine leise, feinsinnige Dosierung – idealerweise mit einem sogenannten Skin Scent. „Diese Düfte verströmen keinen klassischen ‚Parfum-Vibe‘, sondern wirken weich, transparent und beinahe körpereigen. Ihre Sillage ist bewusst reduziert; sie bleiben hautnah und evozieren Gefühle von Reinheit, Wärme und Geborgenheit – vergleichbar mit dem Odeur sauberer, warmer Haut“, erklärt die Expertin.

Wer nach der Zeremonie und den Kuscheleinheiten mit dem Baby zur feierlichen Abendgesellschaft wechselt, darf gerne ein olfaktorisches Update wagen. Das Layering-Prinzip funktioniert mit den dezenten Skin Scents als Basis nämlich hervorragend: Ein intensiverer Duft lässt sich mühelos darüberlegen, ohne das feine Fundament des darunterliegenden Parfums zu stören. ➤

Erst im Zusammenspiel mit der individuellen Aura entfaltet ein Duft seine volle, raumgreifende Wirkung.

CLUBNACHT

In der aufgeheizten Atmosphäre eines Clubs muss ein Duft gegen Hitze, Schweiß und eine Vielzahl konkurrierender Aromen bestehen. Christiane Behmann weiß, welche Inhaltsstoffe auf der Tanzfläche für olfaktorische Beständigkeit sorgen: „Die höchste Stabilität garantieren Parfums mit einem signifikanten Anteil synthetischer Moleküle wie Iso E Super, Cashmeran oder Ambroxan“, so die Expertin.

Während natürliche Ingredienzien stark auf Hautwärme reagieren und sich oft unvorhersehbar entwickeln, bleiben diese Moleküldüfte über Stunden konstant und verlässlich.

Wer etwas offensiver auftreten möchte, liegt mit dem aktuellen Trend der „Savoury Gourmands“ richtig. Hierbei handelt es sich um un-süße, beinahe herzhaft interpretierten klassischen Genussnoten. „Vanille, Kaffee oder Karamell werden heute trockener, dunkler und strukturierter interpretiert“, erklärt die Expertin. „Oft werden sie durch bittere, geröstete oder rauchige Akkorde gebrochen und mit holzigen oder ledrigen Nuancen kombiniert.“ Das Ergebnis sind erwachsene Kompositionen, die weniger durch klebrige Süße als durch aromatische Tiefe bestechen. Dennoch bleibt die Wahl des „Club-Begleiters“ stets eine Frage des persönlichen Stils sowie der spezifischen Location – denn erst im Zusammenspiel mit der individuellen Aura entfaltet ein Duft seine volle, raumgreifende Wirkung.



1| NACHTAKTIV. Mortel Noir von Trudon, Perfume, 100 ml 250 Euro, trudon.com

2| FLIRTY. Cheeky Smile von Jusbox, Eau de Parfum, 210 Euro, jusboxperfumes.com

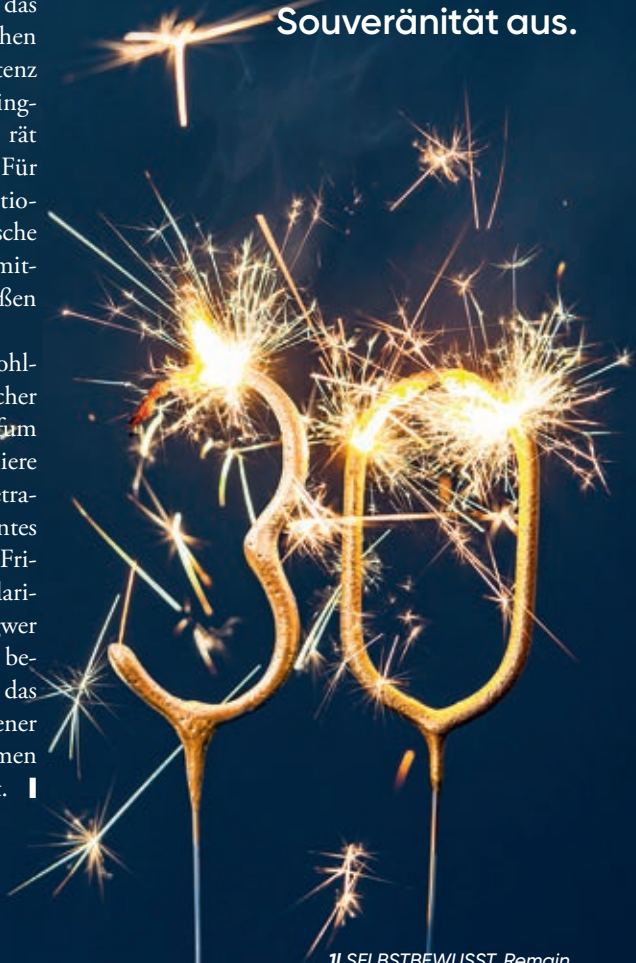
3| SINNLICH. Sexy Amber von Michael Kors, Eau de Parfum, 50 ml 84,99 Euro*

JUBILÄUM

Ob das Firmenjubiläum, der runde Geburtstag der Geschäftsführung oder das festliche Jahresabschluss-Event – bei beruflichen Feierlichkeiten möchte man durch Kompetenz und Esprit glänzen, nicht durch eine aufdringliche Parfumwolke. Christiane Behmann rät hier zu olfaktorischem Understatement: „Für offizielle Anlässe empfehlen sich Kompositionen mit klarer, puristischer Struktur. Klassische Chypres oder luftige Zedernholzdüfte vermitteln leise Autorität und wirken gleichermaßen seriös wie erwachsen“, so die Expertin.

Entscheidend ist dabei das persönliche Wohlbefinden: Nur wer sich mit seinem Duft sicher fühlt, strahlt Souveränität aus. Ein neues Parfum sollte daher niemals am Tag des Events Premiere feiern, sondern vorab einige Tage „Probe getragen“ werden. Für ein luxuriöses, aber dezentes Auftreten ist eine natürliche, unaufgeregte Frische ideal: Essenzen von Bergamotte, Mandarine oder ein Hauch von Basilikum und Ingwer wirken belebend, ohne das Gegenüber zu bedrängen. Letztlich gilt im Business-Kontext das Goldene Gesetz der Dosierung: Ein gelungener Duft sollte eine Einladung zum Näherkommen sein – und niemals ein lautstarkes Statement. |

Nur wer sich mit
seinem Duft
sicher fühlt, strahlt
Souveränität aus.



1| SELBSTBEWUSST. *Remain* von Amouage, Parfum, 100 ml 420 Euro, amouage.com

2| ANZIEHEND. *Si Nude Bloom* von Armani Beauty, Eau de Parfum, 100 ml 165 Euro, armani-beauty.at

3| STILSICHER. *Pure Style* von Betty Barclay, Eau de Toilette, 20 ml 19,99 Euro*

Nichts kann mich aufhalten.

BI LIFE

Entdecke die hochwertigen Produkte von BI LIFE.



Medizinprodukt*



Gestärkt. Geschützt. Gepflegt.

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

MISSION MENO

Vulva Care

Hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren hinterlassen eine empfindlichere Intimzone – Sheila de Liz über die Notwendigkeit von passender Pflege.

VON Karin Garzaroli

meno talk:



MIT SHEILA DE LIZ
 Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und Bestseller-Autorin (u. a. *Woman on Fire*)
hormoneonlineclinic.com

WARUM BRAUCHT DER INTIMBEREICH IN DEN WECHSELJAHREN BESONDERE AUFMERKSAMKEIT?

Die Vulva ist ein sensibles Organ, das sich im Laufe des Lebens verändert. Hormonell bedingt wird die Haut oft trockener und empfindlicher. Sie braucht Pflege, die diese Veränderungen respektiert und die Hautbarriere stärkt.

WORAUF SOLLTE MAN BEI INTIMPFLERGE-PRODUKTEN IN DIESER LEBENSPHASE ACHTEN?

Idealerweise kommen beruhigende Öle zum Einsatz, die die Hautbarriere unterstützen und im besten Fall auch antimikrobiell wirken. Wichtig sind zudem milde, mikrobiomfreundliche Formulierungen ohne mineralölbasierte Rohstoffe, die die natürliche Balance der Haut bewahren und gut verträglich sind.

WELCHE ROLLE SPIELT INTIMPFLERGE ÜBER DEN REIN FUNKTIONALEN ASPEKT HINAUS?

Intimpflege ist nicht nur Biologie, sondern auch Wahrnehmung und Ritual. Sie kann ein Ausdruck von Selbstfürsorge sein und dazu beitragen, sich im eigenen Körper wohl und sicher zu fühlen. Ein bewusstes Pflegeritual kann Stabilität und Vertrauen vermitteln.

KANN SIE AUCH TEIL EINES POSITIVEN SELF-CARE-MOMENTS SEIN?

Absolut. Wenn Produkte sich angenehm anfühlen und ästhetisch gestaltet sind, kann das tägliche Ritual Spaß machen und Selbstbestimmung stärken.

VLORA.

Soothing Drops
 16,95 Euro, Velvet
 Protection Oil
 16,95 Euro, und pH
 Balancing Wash
 9,95 Euro.



Jungbrunnen

Die LED-Masken der neuen Generation sind da. Und versprechen mit ultraflexiblem 3D-Design einen Zweite-Haut-Effekt. 600 LEDs in medizinischer Qualität sollen dem Teint mehr Strahlkraft verleihen, Poren verfeinern und die Falttiefe reduzieren. Etwa: Elite X600 LED von Nooance, 699 Euro.

nooance-paris.com

In Balance

Eine eigene Intimpflegelinie mit Namen Vlora hat Weleda gelauncht: Das Balancing Wash enthält pflegende Aloe vera und Hyaluronsäure. Die Soothing Drops und das Velvet Protection Oil sind mit natürlichen Ölen angereichert. Sie sind mikrobiomfreundlich und gynäkologisch getestet.
weleda.at

Bodywork

Höchste Zeit, mal wieder die Plank zu machen. Der Unterarmstütz stabilisiert den ganzen Körper und eignet sich gut, um lästiges Bauchfett zu verlieren. So geht's: Auf Unterarme und Zehen gestützt den Körper von Kopf bis Ferse in eine gerade Linie bringen. Bauch und Becken anspannen und bis zu 60 Sekunden halten. Drei bis vier Wiederholungen.

Der Titel dieses Artikels hat nur wenig mit dem gleichnamigen Werk von Claire Berest zu tun, die das Leben von Frida Kahlo in einen fesselnden Roman gepackt hat. Auch in der französischen Gesellschaftskomödie *Le sens de la fête* wird nur ein Teil davon gezeigt – eine Hochzeitsfeier –, dieser aber beeindruckend turbulent und lustig inszeniert.

Worum es hier gehen soll, ist, wie und wann wir unser Leben feiern, ganz abgesehen von runden Geburtstagen, Hochzeiten, Taufen und Ähnlichem. Was kommt auf uns zu und was hat die magische Zahl 7 damit zu tun? Anthroposophisch betrachtet und vereinfacht gesagt ist unser Leben in Sieben-Jahres-Schritte unterteilt. Größere Abschnitte werden wiederum in 21 Jahren zusammengefasst. Ein Konzept, das seine Wurzeln in der Antike hat. Rudolf Steiner, seines Zeichens Begründer der Anthroposophie, ließ es im 20. Jahrhundert wieder aufleben. Und ja, es macht irgendwie Sinn, auch wenn jede:r von uns diese Entwicklungen im jeweils eigenen Tempo macht.

Keine Sorge, wir werden hier nicht die Esoterik feiern, sondern: Wir wachsen. Und zwar rasant.

DAS Leben IST EIN Fest

Die ersten Schritte, die Pubertät, Volljährigkeit, das Gründen einer Familie, die Menopause und das hohe Alter – das Leben hat viele Meilensteine, die es zu feiern gilt. Wir verraten, was dabei in uns passiert und wie wir das Beste herausholen.

VON **Karin Garzarolli**



Bis etwa 21 Jahre – Fokus Körper

Von Geburt an bis etwa zu unserem siebten Lebensjahr lernen wir fürs Leben: gehen, sprechen, vertrauen. Unser Immunsystem reift, das Gehirn knüpft Milliarden Verbindungen, Wachstumshormone leisten Schwerstarbeit. Der Körper ist jetzt Baustelle und Wunderwerk zugleich. Was in dieser Zeit zählt, sind Rhythmus und Geborgenheit, außerdem feste Essenszeiten, ausreichend Schlaf, viel Bewegung im Freien. Diäten und Optimierungsdruck haben hier nichts verloren, sondern Nährstoffe, die aufbauen. Das sind gesunde Fette fürs Gehirn, ausreichend Eiweiß, Vitamin D für starke Knochen und ein gesundes Immunsystem.

Zwischen dem siebten und vierzehnten Lebensjahr beginnt unsere Welt durch Schule und Freundschaften größer zu werden. Auch das Wachstum legt einen Zahn zu und gegen Ende des Abschnitts kündigt sich hormonell bereits die Pubertät an. Die Knochen brauchen jetzt Kalzium, Muskeln Magnesium und der Stoffwechsel Energie. Freudvoller Sport hilft uns nun, den Körper als Verbündeten zu erleben, und Kreativität stabilisiert uns emotional.

Von 14 bis 21 lassen uns die Hormone Östrogen, Progesteron und/oder Testosteron eine Achterbahn der Gefühle fahren. Die Pubertät ist rein biologisch eine Hochleistungsphase, psychisch jedoch ein Drahtseilakt. Was uns jetzt hilft? Viel Wissen über den eigenen Körper, Zykluskompetenz statt Tabu und Scham und Ausdauersport gegen Stress. Nerven und Haut verlangen nach B-Vitaminen und Zink. Das Wichtigste sind jedoch die Erwachsenen an unserer Seite, die es aushalten, dass diese Wahrheitssuche selten leise geschieht. ➤

Bis etwa 42 Jahre – Fokus Seele

„Bühne frei für Eigenverantwortung“ heißt es mit unserem 21. Geburtstag. Und rein geht es in die Sturm-und-Drang-Jahre, die bis etwa 28 von Aufbruch geprägt sind: Beziehungen beginnen, zerbrechen, Karrieren werden ausprobiert und Lebensentwürfe getestet. Hormonell ist dies die stabilste und fruchtbarste Phase im Leben einer Frau. Obgleich das Stresshormon Cortisol kräftig mitmischt. Die richtige Lebenszeit, um mit Krafttraining den Stoffwechsel zu stabilisieren, mit Adaptogenen oder Magnesium gegen Daueranspannung zu arbeiten und: Freundschaften als seelisches Sicherheitsnetz zu haben!

Zwischen 28 und 35 stehen für viele Partnerschaft, Familie und Beruf am Plan. Wir versuchen so gut es geht, das Leben zu organisieren, da alles gleichzeitig gelingen

soll. Da – besonders bei Kinderwunsch – der weibliche Zyklus stärker ins Bewusstsein rückt, werden Eisen, Folsäure und Jod relevant. Und auch der Beckenboden meldet ersten Bedarf an. Bei vielen reift die Erkenntnis, dass Selbstfürsorge kein Luxus, sondern Grundlage für alles andere ist.

Von 35 bis 42 treten wir ein in eine Phase, die zwei große B bedient: Bilanz und Balance. Erste hormonelle Veränderungen kündigen sich leise an. Der Schlaf wird leichter, PMS dafür intensiver und Stress weniger verziehen. Jetzt zahlt sich aus, was in jungen Jahren erlernt wurde: Muskelaufbau durch Krafttraining, regelmäßige Erholung durch Meditation. Wer sich in dieser Zeit neu sortiert, legt das Fundament für die kommenden Jahrzehnte.



Bis etwa 63 Jahre – Fokus Geist

Mit Anfang vierzig beginnt bei Frauen der biologische Umbau. Die Perimenopause läutet eine Phase ein, die viel diskutiert, aber immer noch unterschätzt wird. Das Östrogen schwankt, das Testosteron geht auch langsam nach unten und der Stoffwechsel reagiert empfindlicher. Gleichzeitig wächst oft die Klarheit, was man will und was nicht (mehr).

Zwischen 42 und 49 wird die Muskelmasse zum entscheidenden Gesundheitsfaktor und damit Krafttraining zum Must-do. Proteinreiche Ernährung und Omega-3-Fettsäuren gegen stille Entzündungen sind keine Trends, sondern Investitionen. Mittels Meditation und Atemübungen können wir das Cortisol regulieren, das in dieser Phase gern überhandnimmt.

Rund um die Menopause – also zwischen 49 und 56 – fällt das Östrogen dauerhaft ab, worauf Knochen, Herz und Schleimhäute reagieren. Vitamin D und K2 für die Knochengesundheit, gezieltes Intervalltraining für das Herz-Kreislauf-System und eventuell eine ärztlich begleitete Hormontherapie sind jetzt wichtig. Parallel zu dem Hormonchaos wächst jedoch oft eine neue Souveränität, Kompetenzen sind gereift und die Intuition wird verlässlicher.

Von 56 bis 63 stehen Ausstrahlung und innere Autorität im Vordergrund. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und Muskeln bauen schneller ab, wenn wir nichts dagegen tun. Also tun wir etwas: Krafttraining, Gleichgewichtsübungen und antioxidative Ernährung stehen am Programm. Auch geistige Beweglichkeit durch Weiterbildung, neue Projekte und Engagement haben Priorität. Denn der Geist will gefordert werden, nicht verwaltet.



Ab etwa 63 – Endlich angekommen

Und jetzt? Keine Sorge, es beginnt kein Abspann, sondern eine neue Dramaturgie. Anthroposophisch ist dies die Phase des Loslassens und der Essenz. Hormonell bewegen wir uns auf stabilem, niedrigem Niveau. Viele Frauen berichten von Gelassenheit, weniger Schwankung und noch weniger Drama.

Es geht jetzt körperlich nicht mehr um Aufbau im klassischen Sinn, sondern um Erhalt und Lebensqualität. Leichtes, aber regelmäßiges Krafttraining hilft gegen Sarkopenie, Bewegungsformen wie Yoga oder Tai-Chi sorgen für körperliche und mentale Balance. Soziale Kontakte sind nun kein nettes Extra, sondern ein erwiesener Longevity-Faktor.

Und nun zum eigentlichen Kern des Lebens, oder sagen wir Fest dazu: Jede Phase bringt ihre eigene Musik mit. Mal laut und fordernd, mal leise und tief. Wer die Übergänge bewusst gestaltet – mit Wissen über hormonelle Veränderungen, Fürsorge für Körper, Geist und Seele –, feiert nicht nur runde Geburtstage, sondern das Leben selbst. Jeden Tag. ➤

Das wollen wir feiern!

RUND UM DEN 21. GEBURTSTAG ODER NACH EINEM SCHUL- ODER AUSBILDUNGS-ABSCHLUSS

Dieses Fest soll Bewegung und Aufbruch verbinden. Planen Sie kein steifes Dinner, sondern einen Tag im Freien mit Freund:innen, engen Bezugspersonen und Eltern.



ETWA MIT 35 ODER 40 ist ein Fest als Zeichen von Bilanz und Balance angesagt. Nun darf es ein langes Dinner mit vertrauten Menschen sein. Aber auch ein Wochenende mit den engsten Freund:innen.

RUND UM DIE MENOPAUSE ODER DEN 50./60. GEBURTSTAG als bewusstes Zeichen für einen neuen Abschnitt. Warum nicht ein „Menopausen-Fest“ statt eines stillen Übergangs? Wie wäre es mit einer Reise an einen Ort, der schon lange ruft? Nicht als Abschied von der Jugend, sondern als Feier der Klarheit.

AB 65/70 feiern wir nicht mehr punktuell, sondern regelmäßig – jedes Jahr, jeden Sommer, jedes Wiedersehen. Bewusste Wiederholung ist nun wichtig. Wie wäre ein jährliches Gartenfest, ein gemeinsames Essen mit der Familie? Rituale, die bleiben, zählen jetzt.

Fotos: Getty Images (2), Stocksy

Für ein Wien, das gemeinsam wächst.

Lesen öffnet neue Welten – besonders für Kinder. Deshalb unterstützt die Stadt Wien sie bereits im Kindergarten mit Lesepat*innen, um die Freude am Lesen und an Sprache zu fördern. Auf der Plattform „Freiwillig für Wien“ finden alle eine Möglichkeit, sich ebenfalls aktiv an Inklusion zu beteiligen.

Erfahre alles rund ums Thema Inklusion und finde dein Engagement!



wien.gv.at/inklusion



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



LIFE COACHING

Generation Gap

Wenn erfahrene Kolleg:innen gehen, verschwindet Vertrautheit – und Wissen geht verloren. Es passiert ein Wandel, bei dem unterschiedliche Generationen mit ihren Arbeitsstilen neu zueinanderfinden müssen.

Es ist eine eigenartige Erfahrung, die man macht, wenn Erfahrung das Haus verlässt. Es passiert mir in letzter Zeit immer öfter, dass Kolleginnen sagen: „Ich bin in Altersteilzeit gegangen. Das wusstest du gar nicht?“ Oder: „Im Dezember gehe ich in Pension, lange bin ich nicht mehr hier.“ Ganz selbstverständlich, ohne Drama und gar nicht laut. Eher wie ein leises „Ich habe alles gegeben, hab euch alles erklärt. Jetzt müsst ihr übernehmen“. Und während man sich damit noch anfreunden muss, hat der Boomer-Kollege vom ersten Stock eine Einladung für seine Abschiedsfeier ausgeschickt und die freundliche Dame vom Empfang packt ihre Pflanzen ein. Und dann sind nicht nur vertraute und gern gesehene Menschen weg, sondern auch ihr Wissen. Mit ihrem Knowhow, mit ihrem Bauchgefühl, mit den Abkürzungen, die nirgendwo dokumentiert sind. Das wird fehlen – im Alltag und immer dann, wenn ein Problem auftaucht.

Wenn die Altgedienten weg sind, ändert sich meist das System. Zurück bleiben Teams, die merken: Erfahrung ist nicht nur Kompetenz.

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

Erfahrung ist auch Gelassenheit. Und oft ist es genau die, die heute am meisten fehlt.

Viele Unternehmen tun so, als wäre die Übergabe ein Termin. Aber Übergabe ist eine Kultur. Wer über Jahrzehnte gearbeitet hat, hat sich Wissen nicht „angeeignet“, sondern „angelagert“. Das gibt man nicht in drei Meetings weiter. Und wenn sich Boomer verabschieden, geht oft auch etwas anderes mit: das Selbstverständnis, Verantwortung einfach zu übernehmen, ohne gleich eine Sinndebatte zu starten.

Kann man das so einfach den jungen Leuten überlassen? Den Jungen, die gerne als faul und nicht belastbar beschrieben werden. Denjenigen, die einen anderen Plan haben, nämlich nicht alles auf einmal, nicht um jeden Preis. Zeit ist für sie ein Erfolgsfaktor, nicht nur Geld. Und dann kommen die, die nach ihnen kommen (und ja – die sind schon da), mit einem noch radikaleren Bild: Arbeit als Modul. Als Projekt. Als etwas, das sich dem Leben unterordnet – nicht umgekehrt.

WAS IST EINE GUTE KARRIERE?

Zeitgemäß ist Karriere dann, wenn sie zu einem Leben passt – nicht wenn ein Leben passend gemacht wird. Das ist ein Spannungsfeld zwischen den Generationen. Die einen fragen: „Was bringt mich nach oben?“ Die anderen: „Was bringt mich durch den Tag, ohne dass ich mich verliere?“ Beides sind legitime Fragen. Und eigentlich geht es um dasselbe: ein gutes Leben. Vielleicht ist das größte Missverständnis: Die einen glauben, die anderen seien bequem. Die anderen glauben, die einen seien hart. In Wahrheit sind alle müde, nur aus unterschiedlichen Gründen.

Was wir brauchen, ist weniger Urteil und mehr Übersetzung. Denn am Ende sind wir nicht Gegner im Generationenkrieg. Wir sind eine Arbeitswelt in der Umbauphase. Und ein Umbau tut dem Altbewährten auch gut, oder?

Wenn wir es schaffen, das Beste aus Erfahrung, Tempo, Sinn und Möglichkeiten zusammenzubringen, dann ist das nicht nur Work-Life-Balance. Dann ist es Zukunftsfähigkeit.

Alles Gute
Ihre Eva Pözl

*PARTY-PARTNER.
Die „Danielle Frankel x
Birkenstock“-Modelle
eignen sich auch für
andere festliche Anlässe.*

Flach & festlich

Ein guter Hochzeits-
schuh muss viele Wege
aushalten. Vom offiziel-
len Teil zum Essen,
von der Gratulations-
schlange zum Foto-
shooting, vom Strauß-
werfen zur Party.
Schön, dass es jetzt
auch Birkenstock-
Bridal-Modelle gibt!
Entworfen in Zusam-
menarbeit mit der
New Yorker Designerin
Danielle Frankel, verziert
mit Perlen, Schleifen
oder Blumen.

birkenstock.com



Widerstand!

Das französische Modelabel ba&sh zeigt sein Engagement gegen Gewalt an Frauen mit der Resist-Kampagne. Im Mittelpunkt steht ein Solidaritäts-T-Shirt, dessen Erlös zu 100% Frauen zugutekommt, die von Gewalt betroffen sind.

The winner is...

Odessa A'zion erschien bei der Vanity Fair Oscar Party in Los Angeles in einem Look von Harris Reed. Eyecatcher: 42 Ringe mit rund 46 Karat Lab-Grown-Diamanten von Pandora. Ein skulptural-cooler Look mit Fokus auf dramatischem Ring-Stacking. Just wow.

pandora.com



NEW FACE

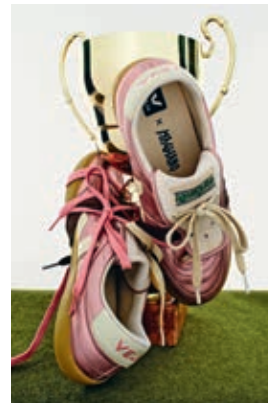
Künstlerin Dua Lipa repräsentiert ab sofort das italienische Luxushaus Bvlgari. Mit ihrer authentischen Art verkörpert sie perfekt die Werte der Marke: Selbstbewusstsein, Kreativität und moderne Weiblichkeit. Laura Burdese, Deputy CEO von Bvlgari, betont, dass Dua Lipa Frauen weltweit inspiriert, ihre innere Stärke zu leben. bulgari.com



Good Shoe

Veja und Magliano präsentieren eine Neuinterpretation der Panenka-Sneakers. Das Unisex-Modell verbindet Vintage-Fußballästhetik mit avantgardistischem Design. Wichtige Merkmale: umgeschlagene Zunge und asymmetrische Schnürung. Organic Traced Leather und Amazonas-Gummi unterstreichen den verantwortungsvollen Anspruch.

200 Euro. veja-store.com



DIE NEUEN SUMMER ESSENTIALS VON PRIMARK

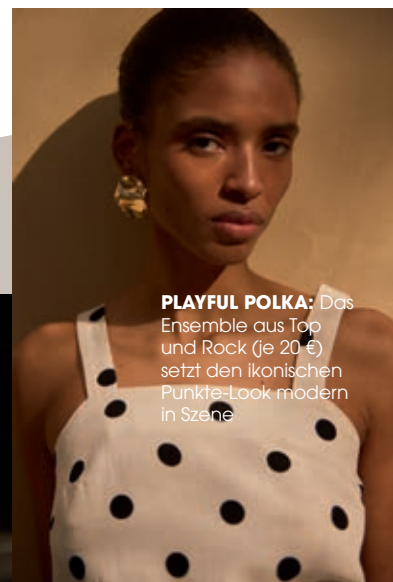
MODERNE ELEGANZ trifft auf Leichtigkeit

Sommerliche Outfit-Dilemmas? Nicht mit Primark! Denn mit der Premium-Kollektion The Edit präsentiert das Modeunternehmen perfekt abgestimmte Occasion-Looks, die Eleganz, Komfort und moderne Materialien verbinden – und weit über eine Saison hinaus funktionieren.

Die Kollektion zeigt, wie mühelos sich moderne Klassiker kombinieren lassen. Ein Spitzen-Maxikleid aus Jersey sorgt mit seiner fließenden Silhouette für feminine Eleganz und wird aus mindestens 50 % recyceltem Nylon gefertigt. Ebenso vielseitig ist das gestreifte Popeline-Set aus Hemd und Shorts aus 100 % Baumwolle – davon mindestens 50 % aus dem Primark Cotton Programm –, das lässige Raffinesse in den Sommer bringt. Verspielte Akzente setzt das Polka-Dot-Ensemble aus Top und Rock: Das ikonische Muster trifft auf eine elegante Silhouette und Materialien mit Leinenanteil sowie mindestens 50 % nachhaltig gewonnener Viskose, die für angenehme Leichtigkeit sorgen.

The Edit by Primark

Mit The Edit präsentiert Primark eine sorgfältig kuratierte Auswahl zeitloser Damenmode, neu interpretiert für den modernen Stil von heute. Elegante Silhouetten, neutrale Farbpaletten und neu gedachte Klassiker prägen die Kollektion. Hochwertige, natürliche Materialien – von Merinowolle über Leinen und Baumwolle bis hin zu Lyocell und Modal – verbinden Tragekomfort mit unaufdringlicher Eleganz. So entstehen lässig-elegante Looks, die sich vielseitig kombinieren lassen und eine moderne Capsule-Garderobe formen, auf die immer wieder zurückgegriffen werden kann.



PLAYFUL POLKA: Das Ensemble aus Top und Rock (je 20 €) setzt den ikonischen Punkte-Look modern in Szene



SUMMER IN THE CITY: Das Spitzen-Maxikleid (22 €) aus Jersey bringt feminine Leichtigkeit in warme Sommertage.



EASY SUMMER STRIPES: Gestreiftes Popeline-Hemd und passende Shorts (je 18 €) aus 100 % Baumwolle – modern, entspannt, sommerlich.

PRIMARK

Ab 01.05. in allen Primark Stores erhältlich.
www.primark.com/de-at



1

€79,99



2

€99,00



VICTORIA BECKHAM



GABRIELA HEARST



3

€35,99



4

€99,99



6

€99,00



5

€35,99

SUMMERDRESS

best of budget

Leichte Stoffe, schöne Farben, neue Cuts: Mit diesen Kleidern kommt Vorfreude auf den Sommer auf! Trend-Alert: Es dürfen jetzt Hosen darunter getragen werden.

VON Nicole Adler



perfect match

7

1 BROWNIE. Kleid von Opus, 79,99 Euro, erhältlich bei [someday-fashion.com](https://www.someday-fashion.com) **2 GERAFFT.** Kleid von & other Stories, 99 Euro, [stories.com](https://www.stories.com) **3 SINNLICH.** Kleid von Bershka, 35,99 Euro, [bershka.com](https://www.bershka.com) **4 VOLANTS.** Kleid von Mango, 99,99 Euro, [mango.com](https://www.mango.com) **5 PRINCESS.** Kleid von C&A, 35,99 Euro, [c-and-a.com](https://www.c-and-a.com) **6 STRAIGHT.** Kleid von Cos, 99 Euro, [cos.com](https://www.cos.com) **7 SO MATT.** Serum-Lippenstift Maybe It's... 002 von Maybelline, 9,99 Euro, [bjpa.at](https://www.bjpa.at)

ACCESSOIRES

Sleek Sneakers

Auf sehr flachen Sohlen kommen sie jetzt daher. Sie präsentieren sich mit stilvollen Colour-Akzenten, dabei understated und mit Grazie: die neuen Sneakers.

VON Nicole Adler

SUPERSOFT.

Sneakers von Arket, 99 Euro, arket.com



TWO-TONE.

Trainers von Copenhagen Studios, 170 Euro, copenhagenstudios.com



DRIES VAN NOTEN

FLOWER POWER.

Trainers von Scarosso, 330 Euro, scarosso.com



New Elegance

Sneakers müssen jetzt vor allem eines haben: eine dünne Sohle. Sie verleiht dem Schuh die elegant-sleek Form. Diese schmale Silhouette sorgt für eine ganz neue Sportlichkeit. Schön sind Materialmixes, etwa aus Wild- und Glattleder. Geschwungene Linien sorgen für einen dynamischen Twist.

LADYLIKE. Sneakers von Vagabond, 120 Euro, vagabond.com



COWGIRL. Sneakers von Charles & Keith, 109 Euro, charleskeith.com



BALLERINA.

Sneakers von Högl, 169,90 Euro, hoegl.com



SHINY SHOE.

Sneakers von Aeyde, 395 Euro, aeyde.com



LOOK DES MONATS

Carolyn Bessette-Kennedy

Alle wollen gerade aussehen wie sie. Die Serie *Love Story* erinnert uns daran, wie sehr CBK den 90s Chic prägte.

VON Nicole Adler

STRIPES.
Halstuch von Comma, 39,99 Euro, comma-store.eu

BUTTON DOWN.
Weste von C&A, 29,99 Euro, c-and-a.com

BUSINESS.
Hose von Copenhagen Studios, 169 Euro, copenhagen-studios.com

SHOPPER.
Tasche von Opus, 39,99 Euro, opus-fashion.com

PURISTISCH.
Mono Eyeshadow Matte Soft Beige 01 von Essence, 1,99 Euro, bija.com

perfect match



Der CBK-Stil

Clean und pragmatisch, zurückhaltend und ja, sich wiederholend – das beschreibt in etwa Carolyn Bessette-Kennedys Garderobe und Looks. CBK trug ähnliche Silhouetten immer wieder – variierte sie aber ein wenig. Eine Idee, die heute perfekt zum Konzept der Capsule Wardrobe passt.



SIGNATURE SHADES.
Sonnenbrille von Viu x Sarah Hartmann, 195 Euro, shopviu.com



RAFFINESSE.
Top von Acne Studios, 450 Euro, acnestudios.com

LITTLE BLACK.
Kleid von Arket, 99 Euro, arket.com



DEZENT.
Ohringe von Pilgrim, 39,95 Euro, pilgrim.net



FLATS.
Schuhe von Scarosso, 325 Euro, scarosso.com



Rush Hour

Kleid, 2.200 Euro, mit dazugehörigem Cape, 1.500 Euro, beides von Femme Maison, Armband mit grünen und klaren Ziersteinen von Otto Feiler Art Nouveau – Art Deco, 1.245 Euro, schwarze Mule-Sandalen von Paris Texas, 595 Euro, erhältlich über Steffl – The Department Store.

DRESS CODE party

30 Jahre maxima – da wollen wir uns richtig in Schale werfen. Dazu setzen wir auf einen Cocktail aus Drama und Exzentrik, Seidenchiffon und Federn, Glanz und Textur, großen Klunkern und dunklen Shades. Glamorama at its best!

PRODUKTION & REDAKTION Nicole Adler
FOTOS Felix Leblhuber

Was Frauen wirklich interessiert
30
JAHRE
maxima



Lady Grey

Seidenchiffonkleid
von Femme Maison,
3.200 Euro, Collier mit
schieferblauen und
klaren Ziersteinen,
395 Euro, und dazu-
gehörige Armbänder
(links 375 Euro, rechts
495 Euro), alles von
Otto Feiler Art Nouveau
– Art Deco.

Rock'n'Roll

Paillettenbluse und schwarze Anzughose von Katarina Mitra Stojanović, Preis auf Anfrage, Satin-Kummerbund mit Seidenkordeln von Atelier Jéa, 310 Euro, Pilotensonnenbrille von Saint Laurent, 295 Euro, erhältlich über Steffl – The Department Store.





Sweetness

Asymmetrisches
lachsfarbenes Maxi-
kleid von Joseph,
749 Euro, erhältlich über
Steffl – The Department
Store, goldfarbener
Ohrschmuck mit bunten
Ziersteinen von Otto
Feiler Art Nouveau –
Art Deco, 225 Euro.



Stardust

Goldenes Maxikleid von Mes Demoiselles, 489 Euro, schwarze Riemensandalen von Tom Ford, 995 Euro, beides erhältlich über Steffl – The Department Store, schwarze Lederhandschuhe von Petar Petrov, 550 Euro.

STYLING Felix Leblhuber
HAARE & MAKE-UP Nieves Elorduy
MODEL Mila/Wiener Models
LOCATION Hotel Imperial Wien,

Kärntner Straße 16, 1010 Wien, imperialvienna.com

Atelier: jea_atelierjea.com; Femme Maison, femme-maison.com, Hahngasse 15, 1090 Wien; Joseph, joseph-fashion.com, erhältlich über Steffi – The Department Store, steffi-wienna.at, Körntner Straße 19, 1010 Wien; Katarina Mitra Stojanovic, instagram.com/katarinaprodrag; Mes Demoiselles, mesdemoisellesparis.com; Nehera, nehera.com; Otto Feiler Art Nouveau – Art Deco, ottofeiler.com, Strobelgasse 1, 1010 Wien; Paris Texas, paristexasbrand.com, erhältlich über Steffi – The Department Store, Petar Petrov, petarpetrov.com; Saint Laurent, saintlaurent.com, erhältlich über Steffi – The Department Store; Tom Ford, tomford.com, erhältlich über Steffi – The Department Store

Light up

Kleid aus texturierter Seide von Nehera, 880 Euro, Sonnenbrille von Saint Laurent, 410 Euro, erhältlich über Steffi – The Department Store, Ohrschmuck mit klaren Ziersteinen von Otto Feiler Art Nouveau – Art Deco, 125 Euro, schwarze Mule-Sandalen von Paris Texas, 595 Euro, erhältlich über Steffi – The Department Store.

STYLE ME!

WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 6 Outfits. Seit 30 Jahren ist maxima die beste Magazin-Freundin vieler Frauen. Das Jubiläum nehmen wir als schönen Anlass, eine stylische Frauenfreundschaft zu feiern!

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



Das Keypiece

Galten Streifen im Mittelalter als Kennzeichen von Außenseitern, segelte das Ringelshirt später mit der französischen Matrosenuniform in die Modegeschichte und landete dank Gaultier und Co auf dem Laufsteg. In diesem Frühjahr machen Nadel-, Block-, Längs- und Querstreifen vor allem eines: gute Laune! Von A. Roege Hove, 294,95 Euro, erhältlich bei Zalando, zalando.com

LOOK 1

Yin & Yang

Judith und Sabrina setzen konsequent auf Schwarz und Weiß. Da das Farbkonzept so klar gehalten ist, wirken unterschiedliche Muster nicht überladen, sondern spannend und modern. Judith kombiniert ein Oversize-Hemd mit Shorts und kniehohen Stiefeln, Sabrina trägt das Keypiece zur Jeans mit Polka Dots, die sich in Judiths Shades widerspiegeln. Loafer und Tasche runden den grafischen Look ab.



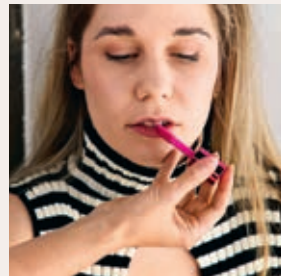
Unsere Leserinnen

JUDITH HAHOFER UND
SABRINA NUJIC-MARTH

Die Freundinnen, 32 und 30 Jahre alt, stammen aus dem Burgenland, leben heute in Wien und arbeiten beide als Meteorologinnen – Judith am Flughafen Wien, Sabrina, derzeit noch in Karenz, beim österreichischen Wetterdienst. Zu unserem Shooting brachten sie Kaiserwetter mit und präsentierten ihre Looks mit viel Spaß und guter Laune.

Bleibt das Farbschema reduziert, spielen Prints besonders schön miteinander.

Judith: Hemd von Marimekko, 214,95 Euro, Shirt von Only, 21,99 Euro, Shorts von Adidas Originals, 39,95 Euro, Boots von Zara, 59,95 Euro, und Sonnenbrille von Marc Jacobs, 200 Euro.
Sabrina: Jeans von Bershka, 39,99 Euro, Loafers von Tommy Hilfiger, 159,90 Euro, und Tasche von Pepe Jeans, 79,90 Euro.



Beauty-Hack

Für einen dezenten Alltagslook ist Lippenöl ideal, da es pflegt und die natürliche Lippenfarbe betont. In der Lippenmitte auftragen und nach außen verblenden. Für mehr Farbe Konturen vorher mit Lip-liner definieren.

Hydra Kiss Lip Oil von Essence, 2,99 Euro*

Judith: Gilet
29,95 Euro, Hose
35,95 Euro, und
Clogs 69,95 Euro,
alles von Zara,
Ohrringe von
Hugo Kreit, 270
Euro, und Tasche
von All Saints,
169 Euro.

Sabrina: Blazer von
Diane von Fursten-
berg, 211 Euro,
Bermuda-Shorts
von Polo Ralph
Lauren, 177 Euro,
Mules von Raid,
53,99 Euro, er-
hältlich bei Asos,
Sonnenbrille
von Swarovski,
269,95 Euro,
und Tasche von
Vivienne West-
wood, 650 Euro.

LOOK 2

Weather Girls

Fürs Büro setzen die Freundinnen auf klassische Nadelstreifen mit frischem Twist. Das Keypiece blitzt unter Sabrinas Longblazer hervor, dazu kombiniert sie lässige Bermuda-Shorts und Mules mit Absatz. Judith trägt einen aus weiter Hose und Gilet bestehenden Zweiteiler in Mokka Braun. Ihre geflochtene XL-Bag und Sabrinas kleine Discotaste lockern die Business-Looks auf und verleihen den Outfits eine junge, frische Note.



Durch coole Accessoires bekommen Business-Klassiker ein frisches Update.

Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at



Beauty-Hack

Trockenshampoo sorgt für Volumen und Griffigkeit und ist für Hochsteckfrisuren besonders hilfreich. Aus 20 cm Entfernung auf den Haaransatz sprühen, kurz trocknen lassen und anschließend ins Haar einarbeiten. Volume Lift and Texture Trockenshampoo von Syoss, 4,99 Euro*



senta

Prima Baumwolle

Die neue verbesserte **Wochenbettbinde** mit einer Oberfläche aus **BIO-Baumwolle**.

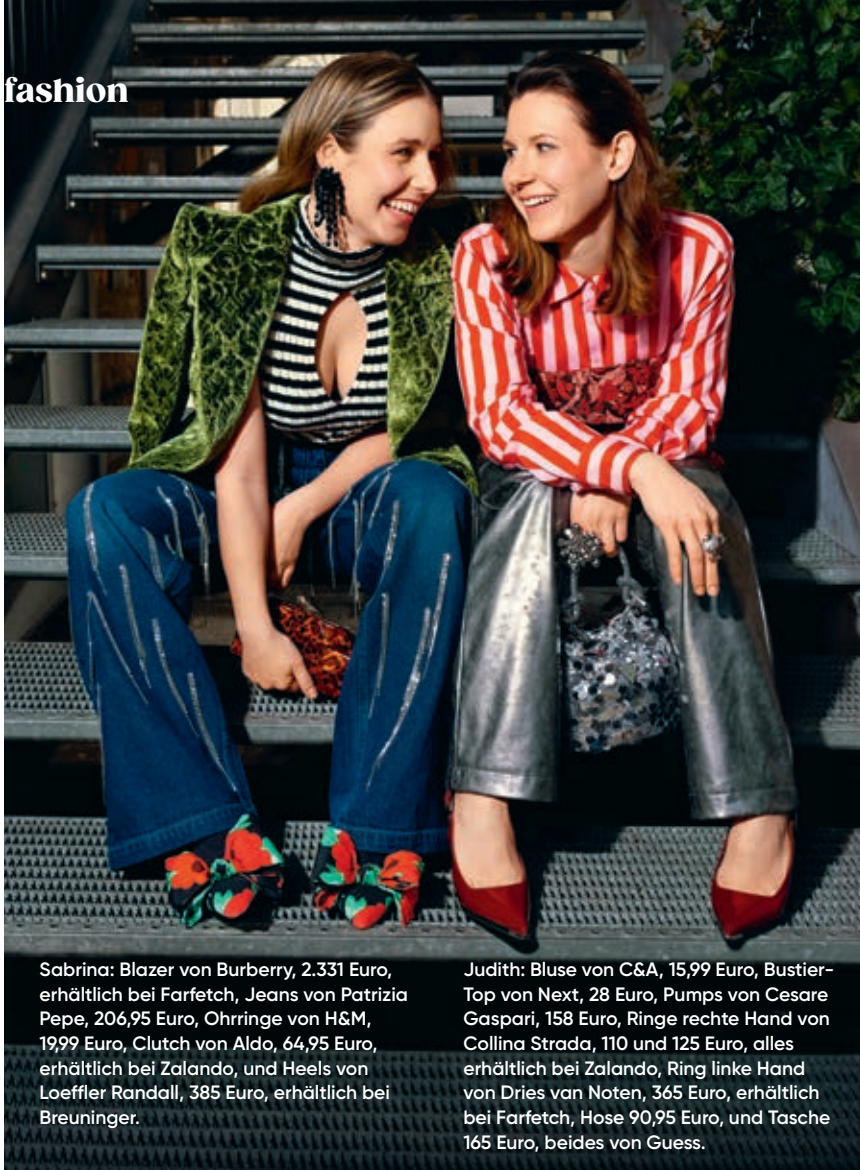


www.rauscher-co.com



**JETZT
NEU**





Sabrina: Blazer von Burberry, 2.331 Euro, erhältlich bei Farfetch, Jeans von Patrizia Pepe, 206,95 Euro, Ohrringe von H&M, 19,99 Euro, Clutch von Aldo, 64,95 Euro, erhältlich bei Zalando, und Heels von Loeffler Randall, 385 Euro, erhältlich bei Breuninger.

Judith: Bluse von C&A, 15,99 Euro, Bustier-Top von Next, 28 Euro, Pumps von Cesare Gaspari, 158 Euro, Ringe rechte Hand von Collina Strada, 110 und 125 Euro, alles erhältlich bei Zalando, Ring linke Hand von Dries van Noten, 365 Euro, erhältlich bei Farfetch, Hose 90,95 Euro, und Tasche 165 Euro, beides von Guess.

LOOK 3

Auf Streife

Am Abend drehen unsere Leserinnen das Style-Game noch ein Stück weiter und zeigen, dass Streifen auch gerne mit glamourösen Begleitern ausgehen. Sabrina kombiniert zum Keypiece eine Jeans mit Strass-Details und einen Brokat-Blazer in Moosgrün. Judith trägt zur Blockstreifen-Bluse ein Bustier-Top in denselben Farben und dazu eine Metallic-Hose, die von einer Pailletten-Tasche und Silberschmuck glänzende Verstärkung erhält.

In Kombination mit Glam-Pieces werden Streifen im Handumdrehen partytauglich.



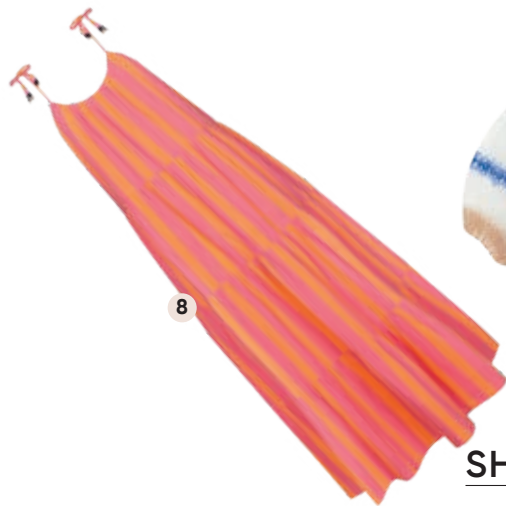
Beauty-Hack

Für ein warmes Abend-Make-up Bronzer mit einem großen Pinsel auf Wangen, Stirn, Augenlider und Nasenrücken auftragen. Das sorgt für einen schönen Glow und wie von der Sonne geküssten Look. Facefinity Bronzer Powder von Max Factor, 13,99 Euro*

BACK AND FORTH.

Unsere Leserinnen mit Make-up-Artistin und Stylistin auf dem Weg zur Location.





SHOPPING-GUIDE

STYLE TEIL



Horizontal, vertikal oder diagonal?
Egal! Wir lieben alle Streifen,
wenn sie so hübsch daher-
kommen wie hier.



1 LEICHTMATROSIN. Stricktop aus Mohair von Miami, 429 Euro, miami.de **2 CAFFÈ LATTE.** Fließendes A-Linien-Kleid von Windsor, 599 Euro, erhältlich bei steffl-vienna.at **3 SONNENSCHUTZ.** Bucket Hat mit Blockstreifen von King Louie, 19,95 Euro, kinglouie.com **4 DIAGONALE.** Midi-Rock von Yas, 49,99 Euro, erhältlich bei zalando.at **5 KLASSIKER.** Rundhals-T-Shirt von Bogner, 140 Euro, bogner.com **6 RIVIERA.** Rock mit elastischem Bund von Joop!, 159,99 Euro, erhältlich bei peek-cloppenburg.at **7 ZEBRA-ZUBEHÖR.** Mini-Bag mit Schulterriemen von Barts, 39,99 Euro, barts.eu **8 BEACH BABE.** Maxikleid mit Tassel-Details von C&A, 29,99 Euro, c-and-a.com



Gartenraum

Magnolien, Birnbäume, Staudenbeete mit Gehölzen – Elsa Triebaumers Garten im Traunviertel ist der Prototyp eines Regengartens. Die Landschaftsgestalterin hat ihren Grünraum klimaresistent geplant, er hält sowohl Trockenheit als auch Starkregen aus.

Dafür erhielten Triebaumer und ihr Wildflorie-Team einen der „Garten des Jahres“-Awards des Callwey Verlags.

wildflorie.at

*PLANEN ... UND LASSEN.
Für Elsa Triebaumer ist der
Garten ein lebendiger
Ort, der sich verändern
darf und soll.*

NEO DECO

Der Neo-Deco-Stil zählt zu den Toptrends 2026. Er kombiniert den Charme des Art déco mit moderner Reduktion. Weiche Formen, edle Materialien und eine unaufdringliche Farbpalette schaffen einen raffinierten Wohnstil, der Alt und Neu harmonisch verbindet.



1| GLÄNZEND

Beistelltisch Suzan von Maisons du Monde, 5999 Euro, maisonsdumonde.com

2| GEOMETRISCH

Gestickte Kissenhülle Verina von Westwing Collection, 5999 Euro/2er-Set, westwing.at



2 x 100

Zum 100-jährigen Jubiläum des ikonischen Bibendum-Sessels von Eileen Gray bringt ClassiCon eine auf 100 Stück limitierte Sonderedition mit gravierter Signatur der irischen Designerin und Architektin heraus.

Sessel Bibendum von ClassiCon, 8.500 Euro, classicon.com

Auszeit gefällig?

Im Mai eröffnen die Rittstein Homes, eingebettet in Weinreben und Mischwald, in einer der renommiertesten Weinregionen Südtirols. Die sechs Apartments mit großzügigen Privatgärten schaffen durch klare Linien, sanfte Farben und natürliche Materialien eine harmonische Atmosphäre, die zur Entschleunigung einlädt. strolblhof.it/de/rittstein-homes



Wir stellen vor... Marie Michiels

@michielsenmarie,
serax.com



Seit über 30 Jahren ist die gelernte Grafikdesignerin Chefdesignerin des belgischen Labels Serax. Ihre Designs überzeugen durch Handwerkskunst, manuelle Fertigung und eine harmonische Verbindung von Kreativität und Funktionalität. Zu ihren bekanntesten Entwürfen zählt der Valerie Lounge Chair, ihr erster richtiger Möbelentwurf. Seitdem vergibt sie weibliche Namen an ihre Designs, um auf die Unsichtbarkeit von Frauen in der kreativen Welt aufmerksam zu machen. Ihre Kollektion Sophia, die imperfekte Formen zelebriert, wurde gerade von einer Vasenkollektion zu einer vollwertigen Geschirrkollektion erweitert.



1| MINIMALISTISCH

Lounge Chair Blue Valerie von Serax, 719 Euro, serax.com

2| EINZIGARTIG

Vorratsbehälter Sophia von Serax, ab 26 Euro, serax.com

Auffällig

Die Layana-Vase ist ein wahres Statement-Piece, das jeder Umgebung ein Upgrade verleiht. In harmonischer Verbindung mit leuchtendem Allium, zarten Skabiosen und eleganten Anemonen versprüht sie Frische und Lebensfreude.

Hoch die Vasen!

Vasen avancieren zum zentralen Gestaltungselement. Floral Artist Markus Jagersberger hat fünf von ihnen mit kunstvollen Blumenarrangements für uns zum Leben erweckt.

TEXT **Karin Boba**
FOTOS **Theresia Katona/katsey.org**
FLORAL ARTIST **Markus Jagersberger**

SKULPTURAL.
Vase Layana
aus Harz von
Westwing Collec-
tion, 4999 Euro,
westwing.at



Ton in Ton

Die markante, von der schwedischen Künstlerin Hanna Hansdotter entworfene Glasvase mit ihren monumentalen Konturen ergänzt das lebendige Blumenarrangement perfekt und hebt dessen Farbenpracht auf elegante Weise hervor. Blumensorten: Skabiosen, Nelken, Löwenmäulchen.

REBELLISCH. Vase Rocky Baroque von Kosta Boda, ab 450 Euro, kostaboda.com



Lebenslustig

Kaiserkronen und französische Tulpen betonen das fröhliche Design der Sicily-Vasenserie, die Spitzenkoch Yotam Ottolenghis Kreativität und Ivo Bisignanos künstlerisches Flair in einer gelungenen Kollaboration verbindet und jedem Zuhause eine Feel-Good-Note verleiht.

SURREAL. Handbemalte Steinzeugvase 02 Mix Sicily von Serax, 199 Euro, serax.com

Eigensinnig

Die dynamische Blumenkomposition wird gekonnt von der charakterstarken Vase des österreichischen Künstlers Matthias Kaiser ergänzt. Mit ihrem raffinierten Zusammenspiel aus klaren Formen und fließenden Oberflächen setzt sie einen starken Akzent. Blumen: französische Tulpen, Callas und Lilygras.

KUNSTVOLL.
Vase Wayward
von Matthias Kaiser,
1.000 Euro,
matthiaskaiser.com



Poetisch

Perfekte Symbiose: Das von der japanischen Blumenkunst Ikebana inspirierte Arrangement trifft auf die von Kazushige Miyake entworfene Vasenserie, deren schlichte Linien und harmonische Proportionen jedem Raum Ruhe und Balance verleihen. Blumensorten: Chrysanthemen, Monsterabblatt, Bartnelken und Lilygras.

TRENDY. Vase Miyabi aus Edelstahl von Blomus, 99,95 Euro, blomus.com



EYECATCHER

Vasen setzen Blumen spektakulär in Szene, betonen ihre natürliche Schönheit und machen jedes Arrangement zum kunstvollen Highlight. Wer die Wahl hat, hat die Qual – denn 2026 ist die Vielfalt an Designs und Formen größer denn je.

1| ANMUTIG. Vase Liva aus mundgeblasenem Glas von Broste Copenhagen, 48 Euro, [brostecopenhagen.com](https://www.brostecopenhagen.com)

2| ORGANISCH. Vase Ceola aus Keramik von Blomus, 3995 Euro, [blomus.com](https://www.blomus.com)

3| UNIKAT. Glasvase Traunstein von Glass Maker Space, 200 Euro, [glassmaker.space](https://www.glassmaker.space)



**BRAVO LÖSCHT
DEN DURST BESSER.**

**EISTEE
X
LIMO**



Lust auf Leben

Der Frühling ist da, überall ist das pure Leben, die Energie zu spüren – in der Natur, im Jahreskreislauf, in uns selbst. Die Sonne lässt uns mit ihr um die Wette strahlen. Die Lust aufs Leben umschweift uns, küsst uns, mal sanft, mal wild. Ja, die Lust ist lebendig.

VON Andrea Haselmayr & Denise Rosenberger/femininefood.at

Lust will genossen werden, nicht kontrolliert. Und sie folgt keinem geraden Weg, sondern bewegt sich wellenartig. Wenn Frau beginnt, ihren eigenen Rhythmus bewusst wahrzunehmen, entdeckt sie Lust nicht nur als sexuelles Verlangen, sondern als Ausdruck von Lebensfreude, Kreativität und innerem Feuer.

Der weibliche Zyklus ist ein fein abgestimmtes Zusammenspiel aus Hormonen, Körperempfindungen und Emotionen. Dieses Wunderwerk beeinflusst unser Energielevel ebenso wie unsere Sinnlichkeit. Statt die Schwankungen als Schwäche zu sehen, dürfen wir sie als ehrliche Einladung verstehen: Jede Phase bringt ihre eigene Qualität von Genuss mit sich.

Warum Lust zyklisch ist

In der ersten Zyklushälfte, besonders rund um den Eisprung, steigen Östrogen- und Testosteronspiegel. Viele Frauen fühlen sich jetzt offener, strahlender, kontaktfreudiger. Lust zeigt sich spielerisch, spontan, neugierig, vital. Es ist die Phase des Aufblühens – körperlich wie geistig. Kreativität fließt, Ideen wollen geteilt, Projekte geboren werden. Diese Schöpferkraft ist zutiefst sinnlich: Genuss entsteht im Tun, im Austausch, im Gefühl von Lebendigkeit. Viele erleben auch das sexuelle Verlangen, die Begierde kurz vor dem Eisprung am intensivsten.

Mit der zweiten Zyklushälfte verändert sich die Energie. Progesteron lenkt uns nach innen, in die Tiefe, und schürt oft den Wunsch nach Geborgenheit, nach Sicherheit. Die Lust wird langsamer, zarter oder leiser – manchmal zeigt sie sich mehr als Bedürfnis nach Nähe, Berührung oder Ruhe. Auch das ist Genuss: weniger Reiz, mehr Gefühl.

Libido & Lebensfreude

Genuss beginnt bei uns, im Körper, in den Gedanken. Eine zyklusbewusste Ernährung kann sie natürlich unterstützen. In der Aufblüh-Phase fördern frische, leichte Speisen Durchblutung und Wohlbefinden: buntes Gemüse, frische Beeren, hochwertige Fette und Omega-3-reiche Samen wirken vitalisierend. Zink und Vitamin B6 – etwa aus Kürbiskernen, Haferflocken oder Hülsenfrüchten – unterstützen Hor-

monbalance und Nerven. Wärmende Gewürze wie Zimt, Vanille, Chili oder Safran können die Libido durch ihre durchblutungsfördernde, stimmungsaufhellende Wirkung anregen. Auch Basilikum oder Gingko wirken stimulierend.

In der Phase des Loslassens schenken wärmende, nährende Mahlzeiten Stabilität und Erdung. Lavendel, Frauenmantel, Schafgarbe oder Kamille wirken entspannend und ausgleichend. Rohkakao ist magnesiumreich und wirkt stimmungsaufhellend.

Lust neu erleben

Weibliche Lust funktioniert nicht auf Knopfdruck, sie ist eine Quelle der Schöpferkraft. Wer beginnt, im Einklang mit dem Zyklus zu genießen, entdeckt Lebensfreude jenseits von Erwartungen – sinnlich, kreativ und zutiefst weiblich. >



Vanillecreme-Torte

MIT BASILIKUM, SAFRAN
UND DIPPED STRAWBERRIES



Wir verwenden hochwertige Bio-Zutaten

Masse für zwei Springformen
mit 20-cm-Durchmesser

ZUTATEN

für die Vanille-Tortenböden

- vegane Margarine für die Formen
- 360 g Weizenmehl
- 100 g Mandelmehl*
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 Prise Salz
- 160 g Rohrohrzucker*
(alternativ Birkenzucker)
- 320 ml Mandelmilch*
- 125 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 1 EL Orangenzesten
- 60 g Apfelmus
- 120 ml neutrales Öl
- 1 TL Apfelessig
- Mark 1 Vanilleschote
- 2 Fäden Safran

für die Creme

- 450 ml Hafermilch* + 3 EL zum Anrühren
- 60 g Vanillepuddingpulver
- Mark 1 Vanilleschote
- 200 g weiche vegane Butteralternative
- 120 g Staubzucker
- 1 Handvoll Basilikumblätter, fein gehackt

für die Deko

- in vegane weiße Schokolade oder Kuvertüre getunkte Erdbeeren
- getrocknete weiße, hellgelbe und hellrosa Bio-Rosenblätter

ZUBEREITUNG

Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Springformen einfetten. Die Böden mit Backpapier auslegen (alternativ mit Bröseln austreuen). Mehl, Mandelmehl, Backpulver, Natron, Salz und Zucker in einer großen Schüssel vermischen. In einem Rührbecher Mandelmilch, Orangensaft, Zesten, Apfelmus, Öl, Apfelessig, Vanillemark und Safran verrühren. Diese Mischung dann zu den trockenen Zutaten geben und alles kurz zu einem Teig verrühren, bis sich alles gerade so verbunden hat. Den Teig auf die Springformen verteilen und ca. 35 Minuten backen (Stäbchenprobe). In den Formen etwas abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.

Für die Creme Hafermilch mit Puddingpulver und Vanillemark nach Packungsanleitung (ohne Zucker) zubereiten und abgedeckt auskühlen lassen. Zimmerwarme Butter und Staubzucker cremig schlagen. Sobald Pudding und Butter-Zucker-Gemisch die gleiche Temperatur haben, den Pudding löffelweise unterrühren. Achtung, nicht zu viel auf einmal einrühren, sonst gerinnt die Creme schnell. Zuletzt das gehackte Basilikum einrühren.

Die Tortenböden waagrecht durchschneiden, jeweils mit Creme bestreichen und zusammensetzen. Mit Creme abschließen und rundherum mit der restlichen Vanillecreme zart bestreichen – nicht „blickdicht“, sondern gerne als Naked Cake fertigstellen. Zum Schluss mit Erdbeeren und Rosenblättern verzieren.

FEMININE FOOD #WISSENSHACK:

Die süßen Duftstoffe der Vanille ähneln lustmachenden Pheromonen – und verführen so die Sinne. Der Duft von Basilikum und seine durchblutungsfördernde Wirkung haben ihm den Ruf eines Aphrodisiakums eingebracht. Im alten Rom galt Basilikum als Symbol der Liebe. Das rote Gold Safran soll auf die sexuelle Stimmung bei Frauen und auch Männern anregend wirken und dazu beitragen, die Libido zu stimulieren.

Feierlaune

Mit den warmen Temperaturen findet die winterliche Party-Eiszeit der vergangenen Monate ihr Ende. Zahlreiche Festivals auf der ganzen Welt laden dazu ein, den Alltag für ein paar Tage hinter sich zu lassen und in eine friedliche Parallelwelt abzutauchen.

VON **Claudia Hilmbauer**



Fotos: Getty Images

Egal, ob man mitten in der Wüste Zeuge spektakulärer Kunstinstallationen wird, sich in Indien mit Farbpulver bewirft oder in Deutschland in einem Festzelt den Maßkrug hebt: Gemeinsames Feiern macht Spaß und ist auch gesund, denn beim Tanzen, Lachen und Singen sowie im Kontakt mit fröhlichen Menschen sinkt der Anteil des Stresshormons Cortisol im Blut. Dadurch reduziert sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme. Die Stimmung bessert sich, das Immunsystem erfährt einen Boost und selbst mit der geistigen Fitness geht's bergauf. Natürlich alles unter der Voraussetzung, dass man es beim Partymachen nicht allzu wild treibt. Gut, dass es weltweit zahlreiche Events gibt, die ganz im Zeichen des Miteinanders stehen. Wir verraten, wo man besonders außergewöhnlich feiert.



Holi **Indien,** **März 2027**

Bunter geht es kaum! Das Fest, das man traditionellerweise am ersten Vollmondtag des Monats Phalgun (Februar/März) unter verschiedenen Namen in Indien feiert, kennt man unter seinem nordindischen Namen Holi auf der ganzen Welt. Nicht zuletzt, weil die Bilder davon spektakulär sind: Man bewirft sich nämlich mit Farbpulver, quer über alle sozialen Schichten hinweg. Was in Indien religiöse Bedeutung hat, vermarktet man mittlerweile weltweit, unabhängig vom Datum, in Kombination mit Läufen oder Musikfestivals zu rein kommerziellen Zwecken.

STYLE-TIPP: Weiße Kleidung tragen und sich wie ein Kind über das bunte Endergebnis freuen; Elektronik gut vor dem bunten Staub schützen, ebenso wie die Augen (Schwimmbrille!) und Atemwege. Blond(iert)e Haare mit Kokosöl einreiben oder eine Badehaube tragen.





Vienna Pride

Österreich,
29. Mai bis 14. Juni

Ganze zwei Wochen lang gibt es jede Menge Gelegenheit, im Sinne eines friedlichen Miteinanders und einer vielfältigen Welt an Aktionen und Veranstaltungen teilzunehmen, zum Beispiel am Pride Run Vienna und an Community-Festen. Ihren Höhepunkt findet die größte LGBTIQ+-Veranstaltung Österreichs mit der 30. Regenbogenparade am 13. Juni: Über 300.000 Menschen bewegen sich feierend entgegen der Fahrtrichtung über die Ringstraße, um ein Zeichen für eine offenere, inklusivere und stärkere Gesellschaft zu setzen. Übrigens: Bipa ist auch heuer als offizielle:r Vienna Pride Partner:in vertreten. Die Bipa Make-up-Artists schlagen am 13. 6. im Pride Village am Wiener Rathausplatz ihre Zelte auf. Vorbeikommen und einen ganz individuellen Pride-Look erhalten!

STYLE-TIPP: Come as you please, je bunter, desto besser. Der Regenbogen hat Hochsaison, von Haarschmuck und Make-up bis hin zu den Socken. Sonnenschutz nicht vergessen!



Donauinselfest

Österreich,
3. bis 5. Juli

Wir bleiben in der österreichischen Hauptstadt. Das beliebte Donauinselfest, seines Zeichens eines der größten kostenlosen Open-Air-Festivals der Welt, findet in diesem Jahr an einem neuen Datum, aber mit altbewährtem Erfolgskonzept statt: Unterschiedliche Bühnen und Musikrichtungen, jede Menge Kulinarik und Events, auch speziell für Kinder, machen das #dif zum jährlichen Pflichtprogramm am Beginn der Sommerferien.

STYLE-TIPP: Es darf glitzern und bunt sein!



WISSENSWERT

Wer keine Tickets fürs berühmte Coachella Festival ergattert, muss nicht traurig sein. Es steht seit Jahren in der Kritik, weil dessen Organisator konservative, rechts-religiöse und LGBTIQ+-feindliche Organisationen unterstützt. Die Tickets kosten zudem standardmäßig ab ca. 550 Dollar – ohne Parken, Verpflegung oder Übernachtung. Und während die Soundqualität abgenommen hat, hat die Anwesenheit von Influencer:innen zugenommen.



TOMORROWLAND.
Ein bisschen wie im Märchen fühlt man sich beim Festival im belgischen Boom.

Tomorrowland

Belgien, 17. bis 19. Juli
& 24. bis 26. Juli

Seit über 20 Jahren ist das Festival mit Fokus auf elektronischer Tanzmusik legendär, unter anderem wegen der ausufernden Kulissen-gestaltung und der kostümierten Mitarbeiter:innen, die das Festival-gelände in eine Art Märchenland verwandeln. Dieses Jahr werden zum Motto „Consciencia“ unter anderem Armin van Buuren, Calvin Harris und Afrojack erwartet.

STYLE-TIPP: Glamourös, Pailletten, Glitzer und auffällige Details, holo-graphische Taschen, Neonfarben und Netzoptik – erlaubt ist, was Spaß macht.

DER STEPPER FÜR DEINEN NÄCHSTEN SCHRITT.

FEMALE FIRST

Frauen-Event für Beruf
und Chancen
27. Mai, 11-19 Uhr, Ariana, 1220

Bezahlte Anzeige

waff  Für die
Stadt Wien

FUTURE FIT FESTIVAL

Wiens Festival für Jobs und
Skills der Zukunft.

Entdecke mehr
als 65 kostenlose
Events für deine
berufliche
Zukunft.



futurefitfestival.at

BURNING MAN.
In eine Fantasiewelt taucht man beim neuntägigen Event in der Black Rock Desert ein.



Sziget Festival

Ungarn,
11. bis 15. August

Mehr als 1.000 Einzelveranstaltungen auf 60 verschiedenen Bühnen verwandeln die Óbudai-Insel am Nordrand von Budapest in eine riesige Partyzone. Seit 1993 kommen Festivalbesucher:innen aus aller Welt, um eine Woche lang open air Kino, Tanz, Theater und natürlich jede Menge Musik zu erleben. Die vertretenen Genres sind ebenso vielfältig wie das Rahmenprogramm. Wer sich sportlich betätigen möchte, hat auf Tennisplätzen und Volleyballfeldern die Gelegenheit dazu, Körperkult der anderen Art gibt's an Tattoo- und Piercingständen. Top: Mit Festivaltickets kann man die Insel beliebig oft besuchen.

STYLE-TIPP: Am Sziget besonders angesagt sind Boho-Looks mit natürlichem Make-up und bunten Elementen als Kontrast.

Burning Man

USA/Nevada,
30. August bis 7. September

51 Wochen im Jahr ist die Wüste von Black Rock vor allem dafür bekannt, dass hier nichts ist. So viel nichts, dass Raketentests durchgeführt und Geschwindigkeitsrekorde aufgestellt werden. Doch pünktlich Ende August, Anfang September entsteht eine Zeltstadt, samt Krankenhaus und Flughafen, in der staubigen Wüste. 75.000 Menschen kommen, um Teil des größten Kunst-Events der Welt zu werden. In den neun Tagen vor dem Labor Day wird gefeiert, mitgemacht und gestaltet, auch um Selbstdarstellung geht es. Burning Man gipfelt in der Verbrennung einer bis zu 30 Meter hohen Statue.

STYLE-TIPP: Funktionalität ist Key – es wird heiß, kalt und staubig. Wüste eben. Zwiebel-Look ist angesagt, von Leinen bis LED-Accessoires ist alles erlaubt.

Oktoberfest

Deutschland,
19. September bis 4. Oktober

Das Konzept des Oktoberfestes muss man nicht wirklich erklären. Schließlich kennt man Zeltfeste mit viel Bier und deftigem Essen auch hierzulande recht gut. Dennoch ist das Münchner Oktoberfest bemerkenswert, schließlich handelt es sich um das weltweit größte Volksfest. Schon seit 1810 ist das Zeltfest auf der Münchner Theresienwiese eine Institution, zu der mehrere Millionen Menschen aus aller Welt kommen, um zünftiger Musik zu lauschen und Teil des Events zu werden. Was die meisten Besucher:innen nicht wissen: Alles begann mit einem Pferderennen für eine royale Hochzeit, nämlich jener zwischen dem späteren König Ludwig I. und Prinzessin Therese.

STYLE-TIPP: Stilecht begibt man sich in Dirndl oder Lederhose auf die „Wiesn“. Ländlich inspirierte Accessoires, glatt geflochtene Zöpfe und natürlich wirkendes Make-up passen dazu am besten.



LOI KRATHONG.
Die Stimmung ist feierlich, die Menschen hoffen, Negatives hinter sich lassen zu können.

Loi Krathong

Thailand,
25. November

Das thailändische Lichterfest feiert man jedes Jahr am zwölften Vollmond nach dem thailändischen Kalender. Üblicherweise liegt der Termin im November. Die Menschen basteln kleine Flöße (Krathongs) aus Stücken von Bananenstauden, die sie schmücken. Zum Beispiel mit Blumen, Kerzen und Räucherstäbchen. Diese kleinen Boote werden feierlich zu Wasser gelassen, meist an einem Fluss. Negatives soll damit symbolisch losgelassen und Positivem die Tür geöffnet werden. Wer keine Lust zu basteln hat: Fertige Krathongs kann man an den Orten des Festes kaufen. Besonders stimmungsvoll ist Loi Krathong zum Beispiel in Sukhothai, wo Tänze und Lichter- und Soundshows die Zeremonie umrahmen. Meist dauern die Feierlichkeiten drei Tage.

STYLE-TIPP: Das Fest ist eher elegant; viele Frauen ziehen eine traditionelle Tracht aus feiner Seide an.

lavera

NATURKOSMETIK



Zertifizierte Naturkosmetik



WOHLFÜHLMOMENTE, DIE GANZ DIR GEHÖREN.



Purely Natural. Truly Beautiful.

MONEY TALK

Kostenfaktor Kind

Ein Kind verändert alles. Auch das Konto. Warum Eltern sich finanziell oft überfordert fühlen, welche Kosten wirklich ins Gewicht fallen und weshalb Kinder nicht nur Geld, sondern vor allem Zeit kosten.

VON Birgit Brieber

im talk:



DIE EXPERTIN
Ökonomin Mag. Dr. Silvia Rocha-Akis forscht am Österreichischen Institut für Wirtschaftsforschung (WIFO) zu Arbeitsmarkt, Einkommen und sozialer Sicherheit.

Ein Kind ist unbezahlbar, heißt es. Gleichzeitig kursieren Zahlen, die viele abschrecken: 180.000 Euro bis zum 18. Geburtstag. Aber stimmt das wirklich? Und warum fühlen sich die Kosten für viele Familien heute so viel höher an als früher? Ökonomin Silvia Rocha-Akis erklärt, welche Ausgaben tatsächlich zählen, wo die größten finanziellen Fallen liegen und warum Kinder vor allem dort teuer werden, wo man es am wenigsten erwartet.

MAN SAGT, EIN KIND KOSTET BIS ZUM 18. LEBENSJAHR ETWA 180.000 EURO. STIMMT DAS?

Wenn man nur die direkten Ausgaben betrachtet, also Essen, Kleidung, Wohnen, Freizeit und Mobilität, kommt man laut Kinderkostenanalyse 2021 der Statistik Austria im Durchschnitt auf rund 500 Euro pro Monat pro Kind in einem Zwei-Erwachsenen-Haushalt. Das ergibt etwa 100.000 bis 110.000 Euro bis zum 18. Geburtstag. Rechnet man Inflation, steigende Kosten mit zunehmendem Alter und höhere Wohnkosten dazu, landet man bei 150.000 bis 180.000 Euro. Die Zahl ist also nicht unrealistisch, zeigt aber nur einen Teil der Realität. Einige der direkten Ausgaben werden durch staatliche Familienleistungen abgedeckt. Der größere Faktor sind die indirekten Kosten, also der Verdienstentgang durch reduzierte Arbeitszeit, Karriereunterbrechungen und langfristig geringere Pensionen. Vor allem Mütter tragen hier oft deutliche Nachteile.

IST KINDER HABEN TEURER GEWORDEN?

Nein, aber Kosten für Wohnen, Lebensmittel und Energie sind stärker gestiegen als Einkommen. Hinzu kommt: Wenn nach der Geburt das Einkommen des betreuenden Elternteils wegfällt oder sinkt, wiegt dieser Verlust heute stärker. Frauen erwirtschaften inzwischen einen höheren Anteil am Haushaltseinkommen als früher.

Durchschnittliche Pension von Frauen in Österreich: rund 40 Prozent niedriger als jene von Männern.

WELCHE KOSTEN WERDEN IN DEN ERSTEN JAHREN AM MEISTEN UNTERSCHÄTZT?

Viele denken an Windeln oder Kinderwagen. Es sind aber andere Faktoren, die langfristig teuer werden. Betreuungseinrichtungen etwa: Die Schließzeiten in den Ferien passen nicht zu Vollzeitjobs. Kinder sind häufig krank, was kurzfristig zu Betreuungslücken und ungeplanten Auszeiten im Job führt. Der größte Kostenblock entsteht durch entgangenes Einkommen.

AB WANN WIRD EIN KIND FINANZIELL RICHTIG SPÜRBAR?

In den ersten Jahren ist die Belastung sehr hoch: Der Betreuungsbedarf ist groß, das Haushaltseinkommen sinkt. Junge Familien zählen überdurchschnittlich oft zu den unteren Einkommensgruppen. Mit dem Alter der Kinder steigen zwar die direkten Ausgaben, zugleich erhöhen sich aber oft auch die Einkommen der Eltern.

WARUM ENTSTEHEN EINKOMMENSVERLUSTE UND WIE GROSS SIND SIE?

Weil Betreuung Zeit braucht und der Tag nur 24 Stunden hat. Hierzulande reduzieren überwiegend Mütter ihre Erwerbsarbeitszeit. Im ersten Jahr nach der Geburt liegt das Erwerbseinkommen von Müttern um rund 90 Prozent unter dem hypothetischen Einkommen ohne Kind. Zehn Jahre später liegt der Rückstand noch bei 51 Prozent. Österreich zählt damit zu den Ländern mit den höchsten Einkommensnachteilen durch Kinder – „Child Penalty“ – weltweit. Für Väter zeigen sich praktisch keine Einkommensverluste. Das wirkt sich später massiv auf die Pension aus. Die durchschnittliche Pension von Frauen ist in Österreich rund 40 Prozent niedriger als jene von Männern. Hauptursache sind niedrigere Einkommen und kürzere Erwerbszeiten durch Kinderbetreuung und Teilzeit.



So schützen Sie sich vor unsichtbaren Langzeitkosten

- **Betreuung strategisch planen**
Schließzeiten, Öffnungszeiten und Krankheitsphasen mitdenken.
- **Erwerbsarbeit langfristig denken**
Dauerhafte Stundenreduktion kostet über Jahrzehnte. Partnerschaftliche Aufteilung reduziert das Risiko.
- **Wohnen als Schlüsselfaktor betrachten**
Wohnkosten prägen langfristige Stabilität oft stärker als klassische Kinderanschaffungen.



WIE VERTEILEN SICH DIE KOSTEN ZWISCHEN MÜTTERN UND VÄTERN?

Sehr ungleich. Frauen tragen den größeren Anteil an indirekten Kosten, vor allem durch reduzierte Erwerbsarbeit und mehr unbezahlte Sorgearbeit. Sie übernehmen häufiger die laufende Betreuung, Organisation, Arzttermine, Schule und Krisenmanagement. Diese Tätigkeiten sind fragmentiert und schwer planbar, was Erwerbsarbeitszeit reduziert.

WELCHE POLITISCHEN, GESELLSCHAFTLICHEN UND FINANZIELLEN RAHMENBEDINGUNGEN BRAUCHEN MENSCHEN, UM SICH WIEDER FÜR KINDER ZU ENTSCHEIDEN?

Entscheidend sind Zeit, ein finanzielles Sicherheitsgefühl und eine faire Aufteilung von Erwerbs- und Sorgearbeit. Kinder brauchen Qualitätszeit mit ihren Eltern. Derzeit ist sie häufig nur möglich, wenn ein Elternteil – meistens Frauen – die Arbeitszeit deutlich reduziert. Das ließe sich ändern. In Spanien wird nicht übertragbarer, voll bezahlter Vaterschaftsurlaub von über 80 Prozent der Väter in Anspruch genommen. Island setzt auf mehrere Monate gut bezahlte, nicht übertragbare Väterzeiten mit rund 80 Prozent Einkommensersatz. Je länger Väter zu Hause bleiben, desto stärker beteiligen sie sich später an der täglichen Betreuung.



DAVID & ALINA AUF ENERGY

EUER NEUER WECKER!



Mo-Fr 6-10 Uhr



HIT MUSIC ONLY!



STADTLIEBLING

Der Renault Twingo E-Tech Electric ist die elektrische Neuauflage der Stadtauto-Ikone. Die Eckdaten: 60 kW (82 PS), 27,5-kWh-Batterie und bis zu 262 Kilometer (WLTP-)Reichweite. Das vielseitige Interieur mit verschiebbaren Rücksitzen überrascht mit großzügigem Raumgefühl und bereits ab Basisausstattung mit umfangreichen Features.

Der Renault Twingo E-Tech Electric ist ab 19990 Euro bestellbar.

Foto: beigestellt

Wenn jede Sekunde zählt ...

Wenn an verlängerten Wochenenden die große Heimreisewelle einsetzt, sind Staus oft unvermeidbar. Besonders wichtig: Die Rettungsgasse muss sofort gebildet werden – nicht erst, wenn Blaulicht sichtbar ist, sondern sobald der Verkehr stockt, nur noch Schrittgeschwindigkeit möglich ist oder der Verkehr vollständig stillsteht. Sie wird stets zwischen dem äußersten linken Fahrstreifen und den übrigen Spuren gebildet, damit Einsatzkräfte schnell und ungehindert vorankommen.

happy new ride



NEU ab Mai
.....
Rotonda

Folge uns:    

familypark.at

ECHT GRÜN. ECHT STARK.



ORF nachlese

ORF FÜR ALLE

Jetzt die ORF nachlese abonnieren und Geld sparen

Sie sparen **46%** gegenüber dem Einzelheftkauf

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

- monatlich bequem nach Hause zugestellt
- Sie sparen 46 % gegenüber dem Einzelverkaufspreis
- Sie können jederzeit verloren gegangene Hefte nachbestellen (solange der Vorrat reicht)
- Heftnachsendung an Ihre Urlaubsadresse in Österreich



Zum **Top-Preis von € 28,50** (inkl. Versand und Porto)

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

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

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

SO STEHEN IHRE STERNE IM MAI

Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Merle Piroli/carolineseidler.com

22.5.–21.6.

Zwillinge

Der Wonnemonat hält, was er verspricht! Sie versprühen jugendlichen Charme und flirten nach Herzenslust. Und trotzdem bleibt Ihnen genügend Energie, um auch beruflich wichtige Schritte zu unternehmen und Gespräche erfolgreich abzuschließen. Dabei stehen Kolleg:innen hilfreich an Ihrer Seite.

22.6.–22.7.

Krebs

Glücksbringer Jupiter tritt gegen Bremser Saturn an. Mit Disziplin und Ausdauer werden Sie schwingvoll alle Hürden meistern. Bleiben Sie bei Ihrer Methode der kleinen Schritte. Sie sind ehrgeizig genug, um eine Sache durchzuziehen, auch in Ihrer Beziehung.

23.7.–23.8.

Löwe

Saturn, Uranus und Neptun geben Ihnen Rückenwind. Sie haben Lust auf Neues und spüren, welche Möglichkeiten richtig sind. Alles, was Sie jetzt schaffen, hat Bestand. Leben Sie Ihre Erotik bis zur Monatsmitte aus, Mars zeigt danach Müdigkeit und Funkstille.

24.8.–23.9.

Jungfrau

Die Belohnung, die Sie sich beruflich erhoffen, werden Sie bekommen, aber nicht sofort. Sie müssen Geduld beweisen. Spätestens ab 20. erhalten Sie Anerkennung und den finanziellen Lohn. Auch in der Liebe geht es gegen Monatsende wieder aufwärts.



21.4.–21.5.

Stier

Der Monat steht unter guten Sternen. Sie sehen die Welt positiv und erkennen Chancen, die sich Ihnen bieten. Hochmotiviert kommen Sie an Ihre Ziele. Privates Glück erwartet Sie spätestens ab 19., wenn Venus und Mars für Genüsse und körperliche Nähe sorgen.

21.1.–19.2.

Wassermann

Anfang Mai legen Sie bei Diskussionen jedes Wort auf die Waagschale, doch Ihre Gesprächspartner:innen sind Ihnen so gutgesinnt, dass nichts die Stimmung trübt. Ihr Esprit bringt Ihnen viele Sympathien, in Partnerschaften herrscht Gleichklang. Ende Mai löst sich ein Missverständnis auf.

24.9.–23.10.

Waage

Bis zur Monatsmitte können Sie sich schwer konzentrieren und sind leicht aus der Ruhe zu bringen. Übernehmen Sie sich nicht und vermeiden Sie Freizeitstress. Wenn Sie Ihre Aufgaben Schritt für Schritt erledigen, verlieren Sie nicht den Überblick und kommen auch ans Ziel.

24.10.–22.11.

Skorpion

Ihre Gedanken kreisen um einen Menschen. Zögern Sie nicht, schalten Sie vorübergehend einfach den Verstand ab und riskieren Sie den Schritt, den Sie bisher nicht gewagt haben. Jupiter spricht für eine positive Entwicklung. Ein berufliches Projekt entwickelt sich auch gut.

23.11.–21.12.

Schütze

In der ersten Maihälfte sind Sie ganz auf Ihr Gegenüber fokussiert. Bevor Sie erwarten, dass jemand Ihre Wünsche erfüllt, sollten Sie wissen, was Sie wollen. Das Hin und Her ist nicht nur für Sie schwierig, auch Ihre Mitmenschen leiden darunter.

22.12.–20.1.

Steinbock

Falls Sie jetzt merken, dass Sie in den letzten Monaten aufgrund Ihrer Erfolge und trotz Ihrer Bescheidenheit nicht nur Bewunderer angezogen, sondern leider auch Rivalen gesammelt haben, dann vergessen Sie nicht: Die beste Anti-Neid-Strategie ist Humor. Ab Pfingsten können Sie sich wieder der Liebe widmen.

20.2.–20.3.

Fische

Konzentrieren Sie sich bis zum 19. auf Ihr berufliches Engagement. So sind Sie von Ihrer inneren Unruhe abgelenkt und nutzen Möglichkeiten, die Ihnen Erfolg bringen. Mars und Venus sorgen ab 20. für glückliche Entwicklungen in Ihrem Beziehungsleben.

21.3.–20.4.

Widder

Sie haben im Mai einige Aufgaben zu erledigen und müssen sich anstrengen, um sich durchzusetzen. Dafür werden Sie belohnt. Besonders in der Liebe versprechen die Sterne bis zum 20. aufregende Begegnungen, heiße Flirts und unvergessliche Leidenschaft. Ganz nach Ihrem Geschmack.

Jetzt NEU

zirkulin

Hol' dir Balance
in deinen Alltag



Entdecke Zirkulin für dein
tägliches Wohlbefinden

Mit wertvollen Naturstoffen

RUNDUM GUT. FÜR MICH.

impresum

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER

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

Geschäftsführung **Barbara Reimond-Charamsa, Richard Heinschink** (Kaufmann. 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 Mülleeder**

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

TEAM RG-VERLAG

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

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

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

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

Bildredaktion **Daniela Wagenhofer**

Lektorat **Andrea Klocker, Josef Weigluni**

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

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

Autorinnen

Update **Claudia Hubmann Beauty Pia Prilhofer**
Wellbeing **Daniela Jasch**

Fashion **Nicole Adler Lifestyle Karin Boba**

Weitere Autor:innen dieser Ausgabe

Bianca Blum, Birgit Brieber, Sylvia Buchacher, Karin Garzarolli, Barbara Gasser,
Mira Glück, Andrea Haselmayr, Claudia Hilmbauer, Eva Pözl, Ronny Rockenbauer,
Denise Rosenberger, Stephanie Rugel

Fotos

Lukas Gächter, Elke Gebeshuber, Theresia Katona/Katsey, Felix Leblhuber,
Barbara Majcan, Olga Rubio-Dalmau, Julia Stix

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.

SCHMUTZIG
REIN

SAUBER
RAUS

NEU



**3 INTEGRIERTE
WASCHZUSÄTZE**



Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren. © A.I.S.E. Mehr erfahren unter: keepcapsfromchildren.eu

Hansaplast

SCHÜTZT WIE EINE ZWEITE HAUT



**100% UNSICHTBARER
SCHUTZFILM**



**TROCKNET
SCHNELL**



**100%
BEWEGUNGSFREIHEIT**

NEU



Scanne den Code,
um mehr zu erfahren.



Mehr
sparen
mit Gutscheinen.

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.

SYOSS OLEO INTENSE Colorationen diverse Farben

Bei 2 Stück je

1+1
GRATIS

474
9.49



BIPA

CURAPROX Handzahnbürste diverse Sorten

Bei 2 Stück je

1+1
GRATIS

324
6.49



BIPA

BEVERLY HILLS Zahncreme diverse Sorten 100 ml

Bei 2 Stück je

1+1
GRATIS

299
5.99

2.99 je 100 ml



BIPA

SCOTCH-BRITE Tierhaarroller Nachfüllung extra klebrig

Bei 2 Stück je

1+1
GRATIS

199
9.99



BIPA

Die Syoss Oleo Intense Coloration bietet maximale Farbtintensität und Haltbarkeit. Die einzigartige Öl-Creme-Formel sorgt für bis zu 90 % mehr Glanz als unbehandeltes Haar. Graue Haare werden professionell und schonend (ohne Ammoniak) abgedeckt. Das Haar wird bei der Coloration mit einer erhöhten Dosis Nutri Oil versorgt, was für spürbar weicheres und kraftvoll aussehendes Haar sorgt.



Bezahlte Anzeige



Online: 8136
Gültigkeitszeitraum: 30.04.2026–28.05.2026
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Der Feind aller Ablagerungen an den Zähnen: die Curaprox Zahnbürste Soft 1560. Die stabilen und sanften Borsten nehmen es mit jeder Bakterie auf. Die Anordnung der Borsten ist besonders dicht, somit werden Ablagerungen gründlich entfernt. Der Freund des Zahnfleisches: die Curaprox Ultra Soft 5460 schont das Zahnfleisch und ein kompakter Kopf auf einem leicht abgewinkelten Griff unterstützt das Zähneputzen im richtigen Winkel.



Bezahlte Anzeige



Online: 8047
Gültigkeitszeitraum: 30.04.2026–28.05.2026
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

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



Bezahlte Anzeige



Online: 7606
Gültigkeitszeitraum: 30.04.2026–28.05.2026
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

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



Bezahlte Anzeige



Online: 1625
Gültigkeitszeitraum: 30.04.2026–28.05.2026
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.



PRODUKT DES MONATS

COLOUR ME UP, PLEASE!

Mit der Oleo Intense Coloration von Syoss erstrahlt das Haar in intensiver Farbe und fühlt sich zugleich besonders gut gepflegt an.



Bei 2 Stück je

1+1

GRATIS

474

9.49

elmex®

Repariert und versiegelt
empfindliche Zahnbereiche -
jetzt mit Sanftem Weiß

NEU

REPAIR & PREVENT

+ ZAHNFLEISCHPFLEGE

+ SANFTES WEISS



¹ Medizinprodukt zur Schmerzlinderung bei empfindlichen Zähnen. Für eine sofortige Schmerzlinderung bis zu 2x täglich mit der Fingerspitze auf den empfindlichen Zahn auftragen und für 1 Minute sanft einmassieren. Für eine anhaltende Schmerzlinderung auf eine weiche Zahnbürste auftragen und 2x täglich Zähneputzen. Achten Sie darauf, alle schmerzempfindlichen Zähne zu erreichen. Tube nach Gebrauch schließen. Schmerzempfindliche Zähne können ein Hinweis auf ein Problem sein, das zahnmedizinischer Behandlung bedarf. Für Kinder unter 12 Jahre: Keine Fingerspitzen-Anwendung für sofortige Schmerzlinderung nutzen. Für Kinder bis 6 Jahre: Nur erbsengroße Menge Zahnpasta benutzen. Zur Vermeidung übermäßigen Verschluckens Zahnputzen nur unter Aufsicht. Bei zusätzlicher Anwendung von Fluorid medizinisches oder zahnärztliches Personal befragen. Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau und holen Sie sich erforderlichenfalls den Rat eines Zahnarztes ein.

5 JAHRE
HERSTELLER-
GARANTIE
INKL. 100.000 KM¹

Jetzt € 10.000,- E-Bonus²

MOON Wallbox kostenlos³



Bis zu **472 km Reichweite**⁴



Familienwagen. Sportwagen. Firmenwagen. Unser Alltagsheld. Der ID. Buzz.

Die Nr. 1 in Österreich⁵



Nutzfahrzeuge

vw-nutzfahrzeuge.at

¹ Erhalten Sie serienmäßig eine um 3 Jahre verlängerte Garantie im Anschluss an die 2-jährige Herstellergarantie, bei einer maximalen Gesamtlauflistung von 100.000 km (je nachdem, welches Ereignis als Erstes eintritt). Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informiert Sie Ihr Volkswagen Nutzfahrzeuge Partner. Bei Aus- und Aufbauten nur gültig für werksseitigen Lieferumfang. ² **E-Bonus:** Bei Kauf eines ID. Buzz erhalten Sie € 10.000,-. Dieser setzt sich zusammen aus € 5.000,- **Elektro-Bonus** (gültig für Privat- und Unternehmerkunden, ausg. Flotten + RAC bei Kauf und Zulassung bis 29.05.2026) und € 5.000,- **Family-Bonus** (gültig für Privatkunden bei Kauf und Zulassung bis 31.12.2026. Auch für Unternehmer ist ein Bonus in entsprechender Höhe verfügbar. Details bei Ihrem VW Betrieb). Beide Boni sind ein unverb. empf., nicht kart. Preisnachlass inkl. MwSt. und NoVA und werden vom unverb. empf., nicht kart. Listenpreis abgezogen. Nur bei teilnehmenden VW Betrieben. Nur mit ausgewählten Aktionen kombinierbar. Nur solange der Vorrat reicht. ³ Erhalten Sie den **MOON Charger Connect 2** - 11 kW, 4,5m Kabel im Wert von € 779,- brutto kostenlos. Installation/Montage nicht inklusive, nicht in bar ablösbar. ⁴ WLTP: Nach dem weltweit harmonisierten Prüfverfahren für Personenwagen und leichte Nutzfahrzeuge (Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure, WLTP) in der reichweitengünstigsten Ausstattungsvariante auf dem Rollenprüfstand ermittelte rein elektrische Reichweite. Der tatsächliche rein elektrische WLTP-Reichweitenwert kann ausstattungsbedingt abweichen. Die tatsächliche rein elektrische Reichweite weicht in der Praxis abhängig von Fahrstil, Geschwindigkeit, Einsatz von Komfort-/Nebenverbrauchern, Außentemperatur, Anzahl Mitfahrer/Zuladung, Topografie und dem Alterungs- und Verschleißprozess der Batterie ab. ⁵ Neuzulassungen 1-12/2025. Stromverbrauch: 19,3 - 23,8 kWh/100 km. CO₂-Emission: 0 g/km. Symbolbild. Stand 03/2026.