

Was Frauen wirklich interessiert

Juni 2026

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

SUMMER STARS

Liebe, Lust und Ferien:
Was die Sternzeichen
jetzt erwartet,
verrät unser großes
Sommerhoroskop.

EASY!

LET THE SUN SHINE.

Wir baden in der
Sonne, aber nur
mit gutem Schutz.

WUNDERBAR WARM.

Abtauchen oder
auftragen: So gut tut
uns Thermalwasser.

SNACK SIZE.

Gesportelt wird jetzt
im Mini-Format,
und zwischendurch.

Bis zu 50% beim
nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Hefende



lavera

NATURKOSMETIK



GLOW
YOUR
MIND.

Mein Strahlen beginnt in mir -
und wirkt bis in die Haut.



Jella Haase



GLOW BY NATURE
Purely Natural. Truly Beautiful.



E

WILLKOMMEN

summer of self-care

ndlich Sommer. Mehr Licht, mehr Leichtigkeit – und mehr Verantwortung. Denn so sehr wir die Sonne genießen, Sonnenschutz ist unerlässlich. Zum Glück sind Produkte mit hohem SPF längst mehr als Pflicht:

Ob Spray, Stick oder Lotion – moderne Suncare schützt nicht nur effektiv, sondern sorgt auch für Glow und Feuchtigkeit. Sie ist smarter denn je und passt sich unserem Alltag mühelos an, mehr dazu ab Seite 38.

Auch Wasser entfaltet im Sommer besondere Kräfte. Thermalwasser gilt als natürlicher Beauty- und Gesundheitsbooster. Reich an Mineralien, beruhigend für Haut und Sinne, wirkt es als Spray, in Pflegeprodukten oder bei einer Auszeit in der Therme. Alle Infos dazu ab Seite 48.

Und Bewegung? Die braucht keinen fixen Platz im Kalender. Exercise Snacking setzt auf kurze, gezielte Mini-Einheiten im Alltag: Stiegen steigen, Dehnen zwischendurch, ein paar Squats beim Zähneputzen. Kleine Impulse, große Wirkung – für mehr Energie, ohne Sporttasche. Mehr dazu ab Seite 70.

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe wünscht Ihnen

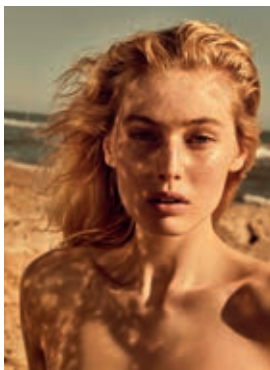
Kathrin Schuster, Chefredakteurin



38
SUNKISSED.
Warum unsere
Lippen besonderen
Schutz benötigen.

standards

- 3 EDITORIAL
- 145 IMPRESSUM
- 147 GUTSCHEINE



SUMMERSUN.
In der Sonne baden, den
Glow feiern – und die Haut
dabei gut geschützt wissen.

update

- 7 **Most Wanted**
Persönliche Empfehlungen aus
der Chefredaktion
- 8 **Trendspots**
Chunky Plates, Feel Good Vibes
und eine Neueröffnung
- 13 **Nachhaltigkeit**
Warum umweltbewusstes Leben
oft schwerfällt und was hilft
- 14 **Date mit Miley Cyrus**
Der Popstar im Interview
- 18 **Feminismus neu gedacht?**
Die Femosphere und
ihr Frauenbild
- 24 **Book Club**
Ausgewählte Literaturtipps
- 25 **Watchlist**
Streaming-Highlights
- 26 **Happy Birthday, maxima!**
Jede Menge zu gewinnen
auf maxima.at
- 29 **Female Empowerment**
Kolumnistin Nicole Adler über
Mode in bewegten Zeiten

inhalt

MAXIMA 06|2026

beauty

- 30 **Trendspots**
Veggie-Düfte, Lash-Love &
Schimmer für die Festival-Saison
- 34 **Das bin ich!**
Leichte Texturen für mehr
Persönlichkeit
- 35 **Schön smart**
Beruhigende Pflege für
Haut und Sinne
- 36 **En nature**
Low-Tox-Haarpflege
mit natürlichen Extrakten
- 37 **Düfte im Generationen-Check**
Ein Duft, zwei Generationen,
ein Test
- 38 **Shining Star**
Sonne bewusst genießen:
Schutz, Pflege & die richtigen
Produkte für den Sommer
- 46 **Smart Beauty**
So erhält unser Teint ein
natürliches Leuchten
- 47 **Inhaltsstoffe erklärt**
Was können Pro- und Präbiotika?
- 48 **Wunderbar warm!**
Thermalwasser als Boost für
Beauty & Balance – und die
besten Orte zum Abtauchen
- 53 **Fragen an die Beauty-Chefin**
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 55 **Fokus Zahnfleisch**
Warum die richtige Pflege
entscheidend ist



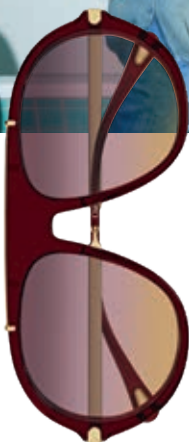
70

MINI-MOVES.
So gelingt mehr
Bewegung im
Alltag.



90

STARK.
Mode als
wichtiges
Ausdrucks-
mittel.

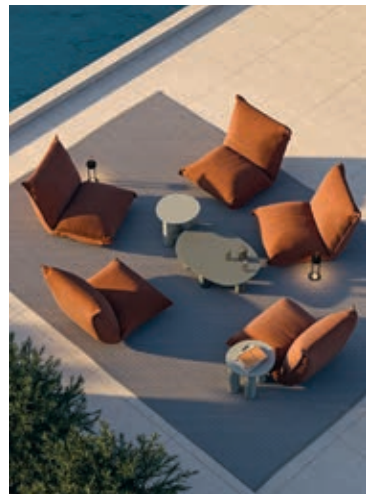


89

STATEMENT.
Jetzt führt die
Brille Regie.

108

ERDUNG.
Warme Naturfarben erobern
den Freiluftbereich.



wellbeing

- 56 Trendspots**
Ultralight Underwear, sinnliche Auszeit & ein Running-Essential
- 59 We are Family**
Wenn Elternsein erschöpft
- 60 Self Control**
Wie Eltern und Kinder Selbstregulation lernen können
- 65 Da bin ich!**
Über Frauen, Sichtbarkeit und den Mut, Raum einzunehmen
- 66 Stress lass nach**
Umgang mit Druck – ein Gespräch über Wohlbefinden
- 70 Snack Sized Sport**
Bewegung to go: Tipps & Übungen für den Alltag
- 77 Plant Based**
Nährstoffe, Pflanzen und Pflege für die Perimenopause
- 78 Mamma Mayr!**
Fasten, Reset und Longevity im Mayrlife Altaussee
- 83 Life Coaching**
Kolumnistin Eva Pözl darüber, warum Solidarität unter Frauen eine bewusste Entscheidung ist

fashion

- 84 Trendspots**
Sock Lovers, Punk Spirit & eine neue Mode-Initiative
- 87 Best of Budget**
Lässig-elegante Urlaubslooks
- 88 Swimwear**
Knappe Schnitte, Boho-Vibes und starke Einteiler
- 89 Sunglasses**
Sonnenbrillen mit Haltung
- 90 Cuisine & Couture**
Kraftvolle Looks zwischen Kulinarik und Mode
- 96 3 Hauben & 2 Gabeln**
Warum Kochen auch politisch ist – Parvin Razavi im Interview
- 100 Style me!**
Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks

lifestyle

- 106 Trendspots**
It-Gläser & bunte Essentials
- 108 Let's go outside!**
Outdoor-Trends 2026: ruhig, organisch, naturverbunden
- 116 Feminine Food**
Cremig-cozy Erdnuss-Nudeln für Heißhungerattacken
- 120 Straße der Sehnsucht**
Unterwegs auf der Route 66
- 128 Family Only**
Gemeinsam reisen: Resorts für Groß und Klein
- 132 Money Talk**
Klein anfangen und mit wenig Geld richtig investieren
- 134 Das große Sommerhoroskop**
Was die Sterne für diesen Sommer versprechen
- 144 Mobil Trends**
Der neue Cupra Born und Tipps für die Reiseplanung



Gutscheine

Gewinnspiel

MEHR MAXIMA.

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

Be bold & beautiful!

erhältlich bei
BIPA

Entdecke unsere Festival Lights Limited Edition
von **BI CARE** & **LOOK BY BIPA**!

LIMITED
EDITION



BI CARE

LOOK by BIPA

BIPA
MARKE
NUR

ab **1⁹⁹**

bipa.at



most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im Juni will.



SCHREIBKULTUR.

Die schönsten Ledernotizbücher hat Paper Republic, ab 50 Euro. paper-republic.com

SANTÉ!

Ab sofort gibt es die alkoholfreie Variante des französischen Klassikers, Lillet Blanc 0%, 17,99 Euro. lillet.com



BEACH LIFE.

Ikea zeigt uns jetzt, wie schön das Leben draußen ist. ikea.com



PRÄVENTION.

Die Gesundheitstests von MavieMe für zuhause: Analyse von ausgewählten Blutwerten zu Frauengesundheit, Longevity und Nährstoffen. Bei Bipa. bipa.com



SONNIG.

Heuer tragen wir die praktische Mini-Bag in erfrischendem Zitrus, 165 Euro. minibag.com

SMART.

Mit dem Genesis EPX-435W setzt Weber neue Maßstäbe im Grillsegment. Innovativ: das Bluetooth-Thermometer mit Kabel. Griller 1.949 Euro, Thermometer 39,90 Euro. weber.com

BEST OF ...

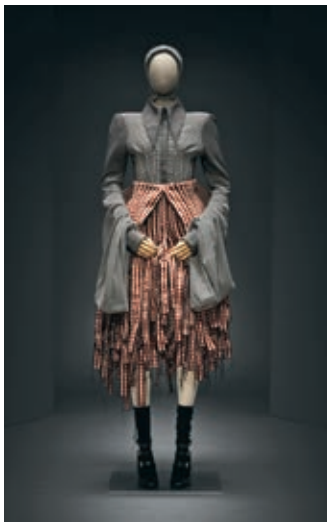
Das **Margarete Schütte-Lihotzky Zentrum** in Wien macht das Leben und Werk der Architektin und Widerstandskämpferin erlebbar. Als einziges Wohnungsmuseum einer Architektin in Wien steht es für die Leistungen von Frauen in der Architektur und stärkt deren Sichtbarkeit in Forschung und Öffentlichkeit. Einen Einblick gewährt unser Fashion Editorial ab Seite 90.

Teller-Trend

Designaffine Menschen weltweit lieben Gustav Westmans „Chunky Plates“. Deshalb finden sich Teller mit markantem Rand auch bei so ziemlich jedem anderen Interiorlabel. Bei Hay zum Beispiel die „Barro Plates“, jetzt neu in Rosa, Pistazie, Bordeaux.

hay.com





Idee, Image, Identität

Der belgische Stylist Tom Eerebout – er stylte auch schon Lady Gaga – weiß um die Macht von Mode. Für die ITS Arcademy Triest hat er mit „Exposure“ seine erste Ausstellung kuratiert. Red-Carpet-Looks, unter anderem von Beyoncé, Harry Styles, Chappell Roan und auch Gaga, mit Gespür für Dramatik in Szene gesetzt.

Bis Jänner 2027. itsweb.org

ZAHL DES MONATS
Laut WKO-Statistik gründen in Österreich jeden Tag 58 Frauen ein Unternehmen. Nahezu 50% aller Gründungen werden von Frauen getätigt.



SCHMUCK-STÜCK!

Silberne Perlen lassen die „Marcel“-Bag von Jérôme Dreyfuss im Sonnenlicht schimmern. Sehr dekorativ: die Ledergriffe mit den gelben, grünen oder rosa-farbenen Bändern.

jerome-dreyfuss.com



SCHMALER SNEAKER

„Ich mag Schuhe mit sehr dünnen Sohlen, die natürlich der Form des Fußes folgen“, sagt Jil-Sander-Kreativdirektor Simone Bellotti. Sein gemeinsam mit Puma lanciertes K-Street-Modell liegt deshalb ganz im „Skinny Sneakers“-Trend. Besonders cool in Electric Blue.

jilsander.com

Kunst am Berg

30 Menschen leben übers Jahr in Boden im Tiroler Bschlabertal. Im Juni sind es etliche mehr: Das Medienfrische-Festival bringt Künstler:innen aus verschiedensten experimentellen Richtungen für Konzerte, Performances, Installationen auf 1.350 Meter Seehöhe. Thema heuer: Gehen, um zu bleiben.

1. bis 21. 6., medienfrische.com





DINGE, DIE WIRKLICH GUTTUN

Ende Juni findet das Feel Good Festival in Wien statt, zum 10. Mal. Wir baten das Team zum Talk.

10 JAHRE FEEL GOOD FESTIVAL: WORAUF BLICKT IHR ZURÜCK, WAS WAREN DIE MEILENSTEINE?

Vor allem darauf, wie aus einem kleinen Herzensprojekt mit 350 Menschen ein Festival mit über 5.000 Teilnehmer:innen geworden ist und wie sehr das Thema, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, an Bedeutung gewonnen hat. Ganz besonders war auch, als aus Teilnehmer:innen eine echte Community wurde. Viele kommen seit Jahren wieder und wachsen gemeinsam mit dem Festival. 2025 war groß: Das Festival war erstmals ausverkauft.

WAS WIRD IN DIESEM JAHR ANDERS SEIN?

Wir eröffnen das Festival bereits am Freitagabend mit einem Feel Good Opening. Und wir arbeiten erstmals mit einem übergeordneten Thema: Consistency & Growth. Wir finden, dass Wachstum Zeit, Vertrauen und die Be-

reitschaft braucht, immer wieder neu anzufangen – wie bei uns. Neu ist auch die Silent Stage, bei der die Sessions über Kopfhörer erlebt werden und man so noch tiefer in die Experience eintauchen kann. Und mit der Creative Area schaffen wir erstmals Raum für kreative Workshops.

WO WOLLT IHR IN 10 JAHREN SEIN?

Unsere Vision ist, dass Feel Good zu einer Brand wird, die weit über das Event hinausgeht. Als Plattform, die Menschen ganzjährig begleitet, mit Formaten und Experiences rund um Wellbeing, Movement und Connection.

EUER PERSÖNLICHER FEEL-GOOD-LIFEHACK?

Wir können nur empfehlen: Sich regelmäßig Zeit für Dinge nehmen, die wirklich guttun, und sie genauso ernst nehmen wie alles andere im Alltag. Und von 26. bis 28. Juni natürlich auf das Festival kommen!



Ist ja der Gipfel!

„Wandern in Schön“ heißt bei Klaudia Hauser und ihrem Label Gertrud Belle: Bluse statt Funktionsshirt, Rock oder Hose statt Leggings. In sanften Farben, aus Leinen, Baumwolle, Viskose, mit Ärmeln, die auch gut raufgeschoppt werden können, und gut platzierten Hosenfalten. Probieren und kaufen kann man bei Pop-ups, denn „man muss den Stoff fühlen und sehen“.

Termine auf gertrudbelle.com

Hörens-wert

Das Vorarlberger Frauenmuseum Hittisau präsentiert seine Arbeit auch in einem Podcast. *Frau Hittisau* releast jeden Monat eine neue Folge. Reinhör-tipp: *Female Rage*, zwei Folgen über weibliche Wut in Politik, Gesellschaft und Popkultur.





Small-Talk mit... Michael und Sophie Stejskal

Vater und Tochter führen das Wiener Motiv Kino und haben unlängst das Bellaria Kino rund-umerneuert wieder eröffnet.
bellariakino.at

EURE LIEBLINGSFILME AUS 115 JAHREN BELLARIA-GESCHICHTE?

Michael: Liebelei von Max Ophüls, Unter den Brücken von Helmut Käutner, Kurzer Prozess von Michael Kehlmann. Die sind wahrscheinlich nie im Bellaria gelaufen. Hätten zwar zur Programmlinie der 1930er- bis 1960er-Jahre gepasst, waren aber keine typischen UFA- oder Heimatfilme.

ERSTES DRITTEL, AM RAND ODER GANZ HINTEN, WO SITZT SICH'S AM BESTEN?

Sophie: Als 1,80-Meter-Mensch kann ich sagen – am Rand, da kann man die Beine schön strecken. Im Bellaria haben wir eine fußfreie Reihe, dort findet man mich!

Michael: Als kurzsichtiger Mensch empfehle ich das vordere Drittel.

LIEBLINGS-KINOSNACK?

Sophie: Popcorn, salzig. Traditionell aufgegessen, bevor der letzte Trailer gelaufen ist.

Michael: Selbstverständlich Popcorn und selbstverständlich salzig.

JEMAND REDET WÄHREND DES FILMS DIE GANZE ZEIT ODER TIPPT AM HANDY – ETWAS SAGEN ODER STILL LEIDEN?

Sophie: Böse Blicke wirken normalerweise sehr.

Michael: Hängt vom Ausmaß meiner Geduld und meiner Leidenschaft ab. Wenn es zu viel wird, dann etwas sagen.

WEN HÄTTET IHR GERN FÜR EIN PUBLIKUMSGESPRÄCH IM KINO?

Sophie: Ich bin ein großer Fan von Christl Clear. Love her!



Michael: Werner Herzog – der hätte viel zu erzählen, und ich mag das melodramatische Timbre, mit dem er das tut.

WAS IST EUCH LIEBER, 80 MINUTEN KOMPAKT ERZÄHLT ODER EPISCHE DREI STUNDEN?

Sophie: Team 80 Minuten!

Michael: Im Zweifelsfall 80 Minuten kurz und knackig. Wenn drei Stunden, dann so, dass sie wie 80 Minuten verfliegen.

EURE BELLARIA-HIGHLIGHTS FÜR DEN JUNI?

Sophie: Der wunderschöne The Love that Remains läuft ab 19.6.

Michael: Ingeborg Bachmann – Jemand, der einmal ich war, ein Spieldokumentarfilm mit Sandra Hüller zu Bachmanns 100. Geburtstag.



Aus fürs Idyll

„Ich hab wenig Zeit gerade, da sind Freundinnen nicht so die Prio.“ Mehr so „die Prio“ sind für die 16-jährige Luca Klicks, Views, Follower, sie ist der Star ihrer Influencer-Eltern. Als die beschließen, noch ein Baby zu bekommen, revoltiert Luca gegen das sorgfältig kuratierte Social-Media-Idyll.

Babystar, ab 4.6. in den Kinos

**Caritas
&Du
schenken
mit Sinn.**

Schenke doch mal ein Gemüsefeld!

Schenken mit Sinn macht mehrfach Freude.

So funktioniert es: Durch dein Geschenk erhalten Frauengruppen Saatgut, Schulungen und Werkzeug, um Gemüsefelder anzulegen. Damit sichern sie das Einkommen ihrer Familien und tragen zur Verbesserung der Ernährungssicherheit bei.

Du erhältst ein Billet mit einer Projektbeschreibung zum Verschenken oder selber behalten. Zum Dazuschicken und Überreichen kannst du im Shop viele passende, liebevoll gestaltete Produkte finden.

70€

schenkenmitsinn.at

VON Daniela Jasch

nachgefragt:



BEI GERHARD REESE
Umweltpsychologe,
Buchautor und Profes-
sor für Klimawandel.

WARUM IST NACHHALTIG LEBEN IN DER PRAXIS OFT SO SCHWER?

Das hat viele Gründe, aber allen voran sind es systemische und infrastrukturelle Hindernisse: Nachhaltig leben kostet oft mehr Zeit, Geld, Aufwand. Da braucht es Kreativität und politische Handlungsschienen, die Nachhaltigkeit erleichtern.

WAS BRAUCHT ES AUF DER PSYCHOLOGISCHEN EBENE, UM MENSCHEN ZU MOTIVIEREN, SICH FÜR DEN KLIMASCHUTZ EINZUSETZEN?

Ein Gefühl von Wirksamkeit – kollektiv, partizipativ. Wir müssen erleben und spüren, dass das, was wir tun, auch einen Beitrag leistet. Das Drumherum – andere Menschen, Politik, Gesellschaft – kann dafür die Weichen stellen. Klimaschonende Mobilität etwa geht nur, wenn es auch die Option gibt.

WOMIT HELFEN WIR DER NATUR KONKRET?

Mit jedem kleinen Schritt: Energie sparen, Blumen pflanzen, Flächenversiegelung reduzieren, Pedomobil statt Automobil sein. Noch besser: mündige:r Bürger:in sein und mitwirken, das System zu verändern.



BUCH-TIPP
Im Lehrbuch
Umweltpsychologie erklären
Reese und seine
Ko-Autor:innen
Mensch-Umwelt-
Systeme.

NACHHALTIG LEBEN

good life



NACHFÜLLEN BITTE!

Refill-Produkte vermeiden im Alltag auf einfache Weise Müll. Mit dem Bi Good Badreiniger ist Verpackung sparen leicht gemacht: Die leere Originalflasche mit Wasser füllen, Nachfüllung befestigen und schütteln. Bi Good Badreiniger mit Sprühkopf um 1,99 Euro, Nachfüllkapseln um 2,59 Euro. bipa.at

EAT PLANTS!

Etwa zwei Drittel der globalen Emissionen stehen indirekt mit Haushalten in Verbindung – also mit Mobilität, Essen, Wohnen. Bis zu 35 Prozent der weltweiten Treibhausgasemissionen hängen mit Ernährung zusammen. Der größte Hebel: weniger Rindfleisch, mehr pflanzliche Produkte.



69%

aller Befragten einer Umwelt-Studie des Fachmagazins *Nature* können sich vorstellen, 1% ihres Einkommens für Klimaschutz aufzuwenden. Nur 43% glauben, dass andere dazu bereit wären.

Flugs wohin?

Ein Hin- und Rückflug Wien-Mallorca verursacht etwa 0,6–0,8 Tonnen CO₂ pro Person. Das ist in etwa so viel CO₂, wie eine Person maximal pro Jahr verursachen darf, wenn wir den Klimawandel aufhalten wollen. Gerade Kurzstreckenflüge sind eine hohe Belastung. Die Alternative? Regionale Urlaubsziele, Fernbusse, eine lange Reise statt mehrerer Kurztrips.

Date mit Miley

Die Branche hat ihr den Spitznamen Pop-Chamäleon verpasst. Kontinuierlich erfindet sie sich neu, ist künstlerisch wie stilistisch innovativ. Mit 31 Jahren wurde sie in die Riege der Disney-Legenden aufgenommen, sie zählt zu den größten Popstars des 21. Jahrhunderts. Die Rede ist von Miley Cyrus.

VON **Barbara Gasser**

Die Sitcom *Hannah Montana* brachte Miley Cyrus vor rund 20 Jahren den Titel Teen Queen ein. 2013 schockte sie bei den MTV Video Music Awards mit ihrem provokanten Auftritt in beigem Bikini und mit riesigem Schaumstofffinger. Es war ihr endgültiger Bruch mit dem Teen-Queen-Image und eine Art Unabhängigkeitserklärung.

Mit jedem Album erfindet Miley sich neu, künstlerisch wie visuell. In ihrer Evolution wird sie mit Madonna verglichen. Tief drinnen ist sich die 33-Jährige jedoch stets treu geblieben. Ihren ersten Grammy Award gewann sie 2024 für ihr achttes Studioalbum: *Endless Summer Vacation* wurde als Record of the Year und der Hit *Flowers* in der Kategorie Best Solo Performance ausgezeichnet. Für den Titelsong *Avatar: Fire and Ash* wurde sie sogar für den Golden Globe nominiert. Nach der Weltpremiere des Films stand Miley Cyrus für ein ausführliches Interview zur Verfügung. Sie erzählte uns, was für sie weibliche Superpower ausmacht und dass sie immer noch auf einen Anruf von Harrison Ford wartet.

Was inspiriert Sie zu einem Song?

Alles. Oder anders formuliert: Ich bin überinspiriert! Weil es nichts gibt, was mich nicht jederzeit inspirieren könnte. Alles Schöne. Das können Outfits von Tom Ford oder Gucci sein, Galliano-Schuhe haben mich auf einen meiner Lieblingssongs gebracht. Da mich so viel Verschiedenes inspiriert, ist jeder Song unverwechselbar. Ich nehme Outfits auch ins Aufnahmestudio mit und lege sie dem Dirigenten vor. Da ich zwei Monate vor der endgültigen Fertigstellung des Films dazustieß, konnte ich *Avatar: Fire and Ash* vorab sehen. Die Textilgewebe haben mich für den Sound inspiriert. Die jeweilige Stofflichkeit der Fasern und Webarten interpretierte ich musikalisch um.

Sie sprechen von schönen Dingen – was bedeutet innere Schönheit für Sie?

Innere Schönheit bedeutet für mich, einen Menschen von innen nach außen wahrzunehmen. Authentizität ergibt die Funken, die echte innere Schönheit auslösen. Authentische Beziehungen kommen ohne äußere Hülle aus. Egal, ob es sich um roman-

tische Beziehungen handelt, die Familie oder Freundschaft. Das erklärt wiederum, warum uns Menschen, die uns mögen und kennen, oftmals klarer sehen als wir uns selbst. In künstlerischer Hinsicht bedeutet der Funke, dass jeder kreative Mensch irgendwann für sich abzuklären hat, ob er dem hellsten oder dem am längsten brennenden Funken folgt. James Cameron steckt seit über zwanzig Jahren Energie, Genauigkeit und Herzblut in sein Tun, verschreibt sich einer Sache und fokussiert sich auf die Kreation dieser Fantasiewelt. Er lässt sich nicht ablenken, nimmt keine Abkürzungen, umgeht nicht die damit verbundenen Anstrengungen. Opfer bringen, Liebe, Passion, Hingabe, Fleiß und Engagement – das geht sehr oft verloren. Dabei sind das die echten Zutaten für das Leben wahrhaft großartiger Künstlerinnen und Künstler. Künstler:innen, die sich für ihren Weg entschieden haben, diesen verfolgen und darin auch ihre Erfüllung finden – das inspiriert mich. James Cameron sehe ich als meinen Kino-Paten, so wie Dolly Parton meine Patin in der Musik ist. ➤





EINGEBUNGEN.

Es gibt quasi nichts, was Miley Cyrus nicht inspiriert, seien es Schuhe für ihren Lieblingssong oder Outfits, die sie ins Aufnahmestudio mitnimmt.

„Ich bin
über-
inspiriert!“



„Meine Lieder reflektieren Ursprünglichkeit, Verbindendes und Heilendes.“

Wie gehen Sie das Schreiben eines Songs an?

Bevor ich die Lyrics angehe, muss in meinem Kopf ein Bild mit allen Details entstanden sein. Ohne diese Visualisierung kann ich keinen Song schreiben, und die Phase ist mir auch die liebste. Bei *Avatar: Fire and Ash* hatte ich obendrein einen sehr persönlichen Bezug. 2018 ist mein Haus den Woolsey-Bränden zum Opfer gefallen. Als ich an die Stelle zurückkehrte, wo mein Haus gestanden war, sah ich nichts außer Schutt und

Asche. Dieses Bild vor Augen gab mir das Selbstvertrauen, die einzig richtige Künstlerin für den Titelsong von *Avatar: Fire and Ash* zu sein. Wenn ich etwas kann, dann ist es Schreiben über Liebe, Resilienz, Unverwundlichkeit, Ausdauer, Familie und Mut. Es hat mich berührt, dass so etwas Schönes wie ein Diamant gigantischer Hitze und Druck einer Feuersbrunst widersteht und dass es Widerstand braucht, um Schönes hervorzubringen. Das ist Superpower. Das wiederum auf den Film und den musikalischen

Part umgelegt, sah ich die Superpower der weiblichen Protagonist:innen im Femininen, der Zartheit und Weichheit. Das spiegelt sich in meinem intimen Song wider.

Wie würden Sie die heilende Wirkung von Musik beschreiben?

Meine Lieder reflektieren Ursprünglichkeit, Verbindendes und Heilendes. Generationen unserer Vorfahren haben Musik als medizinisches Hilfsmittel eingesetzt, saßen ums Lagerfeuer und sangen. Das war nicht nur ein Akt des Überlebens, das verbindet. Musik hat immer die Kraft besessen, Menschen zu verbinden. Diese Power wird man Musik nie nehmen können.

Mit *Dream As One* liefern Sie Ihren zweiten Filmsong nach *Beautiful That Way* für das Drama *The Last Showgirl* (2024). Kann das als Zeichen Ihrer Rückkehr zum Filmgeschäft interpretiert werden?

Jein. Der Großteil der *Avatar*-Familie arbeitet seit fünfzehn Jahren an dem Franchise. Mein Einsatz dagegen waren drei intensive Tage. So gesehen, bin ich recht glücklich, wie es aktuell läuft.

Wie kam es dazu, dass Sie zwei Filmlieder in Folge schrieben?

2024 wurde ich unter anderem mit Jamie Lee Curtis, James Cameron und Harrison Ford in die Riege der Disney Legends aufgenommen. Seither nennt uns James die verschwägerten Legenden. Und Jamie Lee Curtis meinte: „Miley, wir brauchen einen Song für *The Last Showgirl*!“ Es folgte fünf Minuten lang Schweigen. Um das Eis zu brechen, wandte ich mich an James Cameron und fragte, woran er gerade arbeitet. Seine prompte Antwort: „An *Avatar*.“ Daraufhin ich: „Falls Sie einmal einen Song brauchen, melden Sie sich bei mir.“ Das ist



WERTVOLLE ZEIT. Statt den Terminkalender vollzustopfen, legt der *Hannah-Montana*-Star heute Wert auf Qualitätszeit, am liebsten mit ihrer Mutter.



Mini-Bio

Geboren am 23. November 1992, Tennessee
2006–2011

TV-Serie *Hannah Montana*

2007 *Meet Miley Cyrus*

2008 *Breakout*

2009 *The Time of Our Lives*

2010 *Can't Be Tamed*

2010 Film *The Last Song*

2013 *Bangerz*

2017 *Guardians of the Galaxy Vol. 2*

2023 *Endless Summer Vacation*

2024 Grammy für Record of the Year, Best Pop Solo Performance
Flowers

2024 Miley Cyrus Foundation

2025 Grammy Award für Best Country Duo/Group Performance
Most Wanted

2025 Grammy-Nominierung Best Pop Vocal Album
Something Beautiful

2025 Golden-Globe-Nominierung Kategorie Best Original Song
Beautiful That Way, Titelsong des Dramas *The Last Showgirl*

2025 Golden-Globe-Nominierung Best Original Song
Dream As One, Titelsong von *Avatar: Fire and Ash*

die Entstehungsgeschichte der beiden Songs für Jamie Lee Curtis und James Cameron. Harrison Ford hat sich bei mir noch nicht gemeldet. Aber ich kann warten.

Bleiben wir kurz bei Disney. Mit *Hannah Montana* sind Sie bei Disney Channel groß geworden. Schließt sich nun mit *Avatar: Fire and Ash* der Kreis?

Mit zwölf begann ich bei Disney und arbeitete dort einige Jahre. Was ich mittlerweile vergessen habe, ist, wie real die Fantasiewelt von Disney ist. Das bestätigt sich für mich in der Pandora-Welt in Orlando. Ich genoss diese rare Gelegenheit und ließ die Magie der Disney-Fantasywelt auf mich einwirken. Einer der Werte, die ich in *Avatar: Fire and Ash* sehe, ist die Familie. So gesehen schließt sich der Kreis zur Disney-Familie.

Welchen Rat würden Sie der zwölfjährigen Miley Cyrus geben?

Nimm dir Zeit, würde ich sagen. Heute mache ich das. Allerdings bin ich erwachsen und weiß, was im Leben Bedeutung hat. Als Teenager hat man nicht das gleiche Konzept von Zeit. Mehr Zeit mit meiner Mutter verbringen, die älter wird. Sie wird verärgert sein, wenn sie erfährt, dass ich gesagt habe, sie würde älter. Als Teenager machte ich mir über die

Bedeutung von Zeit keine Gedanken. Sich die Zeit nehmen, das ist ein Lern- und Reifeprozess. Da waren viele Therapiestunden notwendig. **Inwiefern haben Sie sich durch die Erfahrung bei *Avatar: Fire and Ash* verändert, und sehen Sie sich nach der Erfahrung anders?**

Diese Erfahrung ist eine tragende Säule in der Geschichte meines Lebens, wertvoll und einmalig. Ich werde mich immer daran erinnern. Wie ich James anrief und das geplante Zwei-Minuten-Telefonat zum stundenlangen Gespräch über Gott und die Welt wurde etwa. Das hat unschätzbaren Wert. Heute höre ich aufmerksam zu. Dass jemand vom Kaliber eines James Cameron oder der Oscar-Gewinnerin Zoë Saldña mit mir wertvolle Zeit verbringt, ist ein großes Geschenk.

Was gehen Sie als Nächstes an?

Ich habe nicht nur gelernt, was ich tun soll, sondern auch, was ich unterlassen soll. Dazu zählt: Ich muss mich nicht immer beschäftigen oder beschäftigt fühlen. Seit meinem zwölften Lebensjahr arbeite ich im Showbusiness und gebe Interviews. Das kann dazu führen, dass man glaubt, ständig weitermachen zu müssen. Aufhören könnte zu Leere führen. Man könnte in ein tiefes Loch fallen. Ich habe gelernt, dass ich mir nicht noch mehr Beschäftigungen aufhalsen muss, nur weil ich es nicht anders kenne. Heute genieße ich Stille und Ruhephasen in meinem Leben. Ich weiß, was für mich persönlich richtig und gut ist. Das gibt Selbstvertrauen, macht mich stolz, weil ich mich für Dinge entschieden habe, die ich als einmalige Chancen empfinde. Ich fühle mich wohl in meiner Haut. In meinem Leben fügt sich aktuell alles sehr organisch, als wäre es eine Art Kismet. |



FEMINISMUS neu gedacht?

Sie backen Brot, rühren Cola selbst an und inszenieren das Leben als Hausfrau auf Tiktok als ästhetischen Lifestyle. In der sogenannten Femosphere werden alte Geschlechterrollen als kluge weibliche Strategie inszeniert und treffen damit einen Nerv bei vielen erschöpften Frauen.

VON **Sandra Gloning** ILLUSTRATIONEN **Christina Mühlhöfer**

Zurück an den Herd. Den Mann das Geld verdienen lassen. Sich finanziell von ihm abhängig machen. Ihn nach einem langen Arbeitstag mit selbstgebackenem Apfelkuchen empfangen und verführen, wenn die Kinder endlich im Bett sind. Und das alles im Namen des Feminismus. Nicht aus Liebe zum Mann, sondern aus Berechnung.

Genau solche Erzählungen kursieren in der sogenannten Femosphere. Gemeint ist damit eine digitale Szene, die vor allem auf Social Media Inhalte über Weiblichkeit, Geschlechterrollen und gesellschaftliche Ordnung verbreitet. Es geht um ein Frauenbild, das auf den ersten Blick weich, ästhetisch und harmlos wirkt, bei näherem Hinsehen aber auffallend konservative Vorstellungen reproduziert. Während im männlichen Gegenpol – der Manosphere – männliche Dominanz, Frauenfeindlichkeit und offene Abwertung von Frauen propagiert werden, kommt die Femosphere sanfter daher: in Pastellfarben, mit Hautpflege, Rezeptvideos, femininem Styling und der Botschaft, dass Frauen ihre „wahre Natur“ wiederentdecken sollten.

Unterordnung als Lifestyle

Zur Femosphere zählen etwa sogenannte Tradwives, also Frauen, die auf Tiktok oder Instagram ein idealisiertes Hausfrauenleben inszenieren. Sie backen Brot, dekorieren Kindergeburtstage, stellen Essen von Grund auf selbst her, tragen sorgfältig ausgewählte Kleider und sprechen darüber, wie erfüllend es sei, sich ganz dem Zuhause, der Familie und dem Ehemann zu widmen. Finanziell abhängig zu sein, erscheint in dieser Welt nicht als Risiko, sondern als kluge Lösung. Unterordnung wird nicht als Problem dargestellt, sondern als bewusste Entscheidung.

Die Enttäuschung über das Girlboss-Versprechen

Nicole Haring, Forscherin an der Universität Graz mit Schwerpunkt Gender Studies, beschreibt diese Entwicklung als Gegenbewegung zum liberalen Feminismus. Dessen Erzählung lautete über Jahre: Frauen können alles sein, alles schaffen, alles haben. Karriere, Kinder, Partnerschaft, Selbstverwirklichung – und zwar möglichst gleichzeitig. Mutter und CEO? Kein Problem. Genau dieses Versprechen wird nun von Teilen der Femosphere zurückgewiesen. „Die Femosphere sagt dagegen: Dieses ➤

Versprechen war eine Enttäuschung. Es geht sich eben nicht alles aus“, sagt Haring. Statt aus dieser Enttäuschung eine politische oder strukturelle Kritik zu entwickeln, greift die Szene auf konservative Geschlechterrollen zurück: „Da heißt es dann etwa: Männer sollen finanziell für Frauen sorgen, Frauen sollen erobert werden. Weiblichkeit wird biologisch gedacht, denn Frauen sind anders als Männer.“

Dass diese Gegenbewegung Resonanz findet, ist nicht schwer zu verstehen. Vor allem Millennials wurden mit dem Versprechen sozialisiert, alles unter einen Hut bringen zu können. Viele Frauen versuchen heute erschöpft, Vollzeitjob, Kinder, Ehe, Freundschaften, Sport, Gesundheit, Schönheitsideale und die emotionale Organisation des Alltags gleichzeitig zu bewältigen. Dazu kommen wirtschaftliche Krisen, gesellschaftliche Unsicherheit und das Gefühl, dass sich die Welt insgesamt in eine zunehmend instabile Richtung bewegt. Viele sind müde. „Plötzlich wird sichtbar, wie wenig tragfähig dieses Versprechen in vielen realen Lebenslagen war. Insofern ist die Enttäuschung dahinter verständlich“, sagt Haring.

Sehnsucht nach einfachen Rollen

Genau dort setzt die Femosphere an. Haring: „Wenn die Welt überfordernd wird, wirken einfache Erklärungen attraktiv. Wenn jemand sagt: Der Mann geht arbeiten, du backst Brot und alles ist klar geregelt, dann ist das eine scheinbare Entlastung. Gerade in einer hochkomplexen Welt ist das verführerisch.“ Problematisch wird dieses Bild dort, wo es in ein Gesellschaftsbild übersetzt wird, das Ungleichheit romantisiert.

Ein prominentes Beispiel für diese Inszenierung ist die Influencerin Nara Smith. In einem ihrer Videos sagt sie: „Mein Mann hatte heute Lust auf Cola, also hab ich ihm eine gemacht.“ Was zunächst wie Satire klingt, ist in Wahrheit perfekt inszenierter Alltag im Stil des Tradwife-Trends. Smith kocht Karamell, reibt Zitruschalen, mahlt Gewürze, trägt dabei ein glamouröses Kleid und verwandelt Hausarbeit in ein ästhetisches Schauspiel. Am Ende kostet ihr Mann, nickt zufrieden und das Bild der perfekten,



Wenn die Welt
überfordernd wird,
wirken einfache
Erklärungen attraktiv.

hingebungsvollen Ehefrau ist komplett. Solche Clips präsentieren Häuslichkeit nicht als monotone, unsichtbare und oft anstrengende Arbeit, sondern als schöne, sinnstiftende, weibliche Performance.

Erfindung der Hausfrau

Dabei sei diese Lebensform historisch keineswegs so selbstverständlich, wie sie oft dargestellt wird. Gerade christlich-fundamentalistische oder rechtskonservative Milieus argumentieren gerne, die klassische Rollenverteilung zwischen Mann und Frau sei naturgegeben und habe immer schon so existiert. Doch die Idee der bürgerlichen Hausfrau ist vergleichsweise jung. Die Autorin Evke Rulffes, die sich in ihrem Buch *Die Erfindung der Hausfrau* mit der Geschichte des Modells beschäftigt, weist darauf hin, dass sich dieses Bild erst im 19. Jahrhundert verfestigte. Zuvor waren in vielen Haushalten beide Partner wirtschaftlich eingebunden, Frauen übernahmen häufig organisatorische, leitende oder mitverantwortliche Rollen. „Das Bild der bürgerlichen Hausfrau hat sich so in uns eingepägt, dass wir glauben, es war immer so. Dabei ist es ein relativ neues Konzept“, sagt Rulffes.

Femosphäre & Manosphäre

In der Manosphäre verbreiten Männer auf Social Media frauenfeindliche und antifeministische Inhalte – oft verbunden mit der Idee, Männer seien Frauen überlegen.

Die Femosphäre wirkt auf den ersten Blick softer: Hier werden traditionelle Frauenrollen, Häuslichkeit, Schönheit und Abhängigkeit als weibliches Ideal inszeniert.

Beide Szenen verkaufen starre Geschlechterrollen als etwas Natürliches – nur in unterschiedlicher Verpackung.

Das Bild der bürgerlichen Hausfrau hat sich so in uns eingepägt, dass wir glauben, es war immer so. Dabei ist es ein relativ neues Konzept.

Auch die populäre Vorstellung, schon bei Jägern und Sammlern seien die Rollen streng nach Geschlecht verteilt gewesen, gilt heute als überholt. Lange wurde Geschichte aus einer sehr männlich geprägten Perspektive gelesen. Wenn etwa ein Skelett mit Waffen gefunden wurde, nahm man automatisch an, dass es sich um einen Mann handeln müsse. Die Realität hat das nicht abgebildet. Rulffes sagt dazu: „Historiker haben lange nur das gesehen, was ihr Weltbild zugelassen hat.“

Weiblichkeit als Strategie

Spannend ist heute, dass viele Frauen in der Femosphäre diese Rollenverteilung nicht als romantische Hingabe, sondern als Form weiblicher Klugheit darstellen. Es geht nicht nur um Liebe, sondern auch um Strategie. Der Mann sorgt für Geld, die Frau für Atmosphäre, Fürsorge und emotionale Stabilität. Unterordnung wird so als Wahlfreiheit verkauft.

Auch Frauen, die keinen Partner haben, werden von solchen Narrativen angesprochen. Denn in der Femosphäre geht es nicht nur um Ehe und Haushalt, sondern auch um Weiblichkeit als Projekt. Wer keinen Mann findet oder nicht einem bestimmten Schönheitsideal entspricht, erlebt sich in dieser Logik schnell als gescheitert. Nicole Haring beschreibt auch das als Teil derselben Grundordnung: Das Leben von Frauen bleibt auf Partnerschaft, Reproduktion und Geschlechterrollen ausgerichtet – selbst dann, wenn diese Ziele nicht erreicht werden. Die Fehler sucht man nicht im System oder bei Partnern, sondern bei sich, optimiert sich, orientiert sich an Rezepten, die mit „Marry me“, also „Heirate mich“, propagiert werden. ➤



Es braucht wieder mehr Gemeinschaft – reale Formen von Solidarität, Fürsorge und Verbundenheit.

Körper als Dauerbaustelle

Eine zentrale Rolle spielt dabei auch der Körper. Frauen werden in diesen digitalen Räumen ständig über ihr Aussehen definiert, bewertet und diszipliniert. Schönheit, Schlankheit, Jugend, Fitness und Selbstoptimierung werden nicht nur als persönliche Ziele verhandelt, sondern als moralische Pflichten. Männer haben das Recht auf eine hübsche, schlanke Frau. Doch hinter diesem Glaubenssatz steckt mehr. Haring sagt: „Wenn man Frauen ständig mit Diäten, Kalorien, Fitness, Selbstoptimierung und Schönheitsnormen beschäftigt, bindet das Energie und Aufmerksamkeit. Es lenkt von politischen Fragen ab. Wer permanent mit dem eigenen Körper beschäftigt gehalten wird, hat weniger Kraft für Widerstand.“

Männer und Frauen

Dass über die Femosphere deutlich weniger gesprochen wird als über die Manosphere, hat auch mit ihrer Inszenierung zu tun. Die Manosphere tritt aggressiver, direkter und oft offen demokratiefeindlich auf. Ihr politischer Einfluss ist sichtbarer, ihre Sprache brutaler. Nicole Haring sagt klar: „Der politische Einfluss ist viel direkter und viel massiver. Die Männer in der Manosphere tragen zu Radikalisierung, Gewalt und demokratiefeindlichen Dynamiken bei. Die Femosphere hat diesen politischen Einfluss derzeit nicht in vergleichbarer Form – zumindest nicht in Europa oder Österreich. Aber sie ist trotzdem relevant, weil sie dieselben patriarchalen Narrative mitträgt und normalisiert.“ In gewisser Weise sind die Femosphere und die Manosphere zwei Seiten einer Münze, die auf ein Ziel einzahlt.



ENTTÄUSCHT.
Gender-Forscherin Nicole Haring sieht die Femosphere als Zeichen der Enttäuschung.

Was jetzt helfen würde

Der Erfolg dieser Inhalte zeigt allerdings auch, wie groß die Erschöpfung vieler Frauen ist, wie wenig tragfähig Versprechen vom perfekten Gleichgewicht sind und wie verführerisch einfache Rollenmuster wirken können, wenn der Alltag ständig Überforderung produziert. Was also tun?

Laut Nicole Haring reicht es nicht, auf Social Media einfach nur kritisch mitzuscrollen. Natürlich ist es wichtig, problematische Inhalte zu melden, progressive Stimmen zu stärken und Gegen-Narrative zu teilen. Entscheidend ist aber der größere Rahmen: politische Bildung, demokratische Beteiligung, unabhängige Medien und eine Gesellschaft, die wieder mehr auf Solidarität und Gemeinschaft setzt statt auf Vereinzelung. Nicole Haring sagt klar: „Vor allem aber braucht es wieder mehr Gemeinschaft. Nicht nur digitale Gegenrede, sondern reale Formen von Solidarität, Fürsorge und Verbundenheit. Eine Gesellschaft, die sich nur noch einzeln organisiert, wird anfälliger für genau jene Ideologien, die einfache Antworten versprechen, aber nicht halten können.“



maxima

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

Plus: Gewinnspiele

Auch auf
maxima.at



Jeden
Monat
neu

exklusiv bei
BIPA

book CLUB

LITERATUR IM JUNI

VON **Claudia Hubmann**



Vom Meer besessen

Eine Familie, ein Segelschiff, die große Freiheit, ein Traum des Vaters. Bis die „Artemis“ in der Karibik an einem Riff zerschellt. Vater und Schwester sterben, einzig der Bruder überlebt. Eine wilde Odyssee, aus der Ferne recherchiert und nacherzählt vom jüngsten Kind, der Autorin, die das Schiff mit ihrer Mutter im Alter von zwei verließ. Packend!

Wir Kinder der offenen See von *Virginia Tangvald*, übersetzt von *Nathalie Lemmens*, Penguin 2026, ca. 25,50 Euro



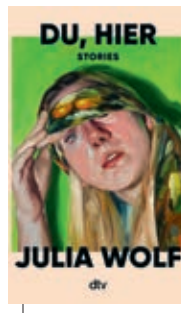
Über die Autorin: Virginia Tangvald, 1986 im Karibischen Meer geboren, wuchs in Kanada auf und lebt heute in Paris. *Wir Kinder der offenen See* ist ihr Debüt.



Nicht cool!

Verena Bogners ErzählerIn kommt aus der Provinz in die Großstadt und hat das Gefühl, cool sind immer nur die anderen. Vor allem in der Werbebranche, in die es sie verschlägt. Erst als sie ihre „chosen family“ findet – mit der man beim Lesen selbst gern parasozial befreundet wäre –, dämmert es ihr: „Cringe“ ist das coolere Cool.

I am cringe, but I am free von *Verena Bogner*, Park x Ullstein 2026, ca. 24,50 Euro



Von der Rolle

Sie verprügeln Typen, die ihnen auf der Straße Beleidigungen nachschreien. Fahren mit mürrischem Enkelkind im Lkw durch die Gegend. Sitzen zu Weihnachten im Pflegeheim der Mutter, nur die ist ja schon länger tot. Frauen, die aus der Rolle fallen, in *Storys*, die funktionieren, auch wenn man Kurzgeschichten eigentlich gar nicht mag.

Du, hier von *Julia Wolf*, dtv 2026, ca. 25,50 Euro



Rätselhaft

Ein Rabe, der partout Kommunikation aufnehmen will. Ein 20 Jahre jüngerer Mann, der durchaus ernste Absichten hat. Die beste Freundin, mit der es in letzter Zeit unrund läuft. Sehr zart schildert Felicitas Prokopetz, wie Viktoria, Biologin und alleinerziehende Mutter, nach und nach aufdröseln, was sie da so ins Schwanken bringt.

Schon schwankte die Welt von *Felicitas Prokopetz*, Eichborn 2026, ca. 23,50 Euro



Besonderer Ort

Um den Botanischen Garten in Istanbul kreist die Geschichte von drei Frauen. Magda, die mit Ehemann Alfred 1933 in die Türkei emigriert, Mehpare, die als Botanikerin an Alfreds Seite arbeitet, und Imke, die in der Gegenwart eine Studie zur Zukunft des Gartens erstellt. Fiktionalisiertes fließt in historisch Belegtes, spannend!

Ein Ort, der bleibt von *Sandra Lüpkes*, Rowohlt 2026, ca. 26,50 Euro

1 Falsch verbunden

Sprachnachrichten für ihre verstorbene Schwester führen Jill, so will es das RomCom-Gesetz, zu einem mysteriösen Makler.

Voice-mails for Isabelle, ab 19. 6. auf Netflix

2 Remake

Cape Fear, Martin Scorseses Klassiker von 1991, als Serie. In den Hauptrollen Amy Adams, Patrick Wilson und Javier Bardem. Scorsese selbst hat die Neuaufnahme mitproduziert.

Cape Fear, ab 5. 6. auf Apple TV

3 Neuer Fall

... für Privatdetektiv John Sugar. Wer den Mega-Twist in der ersten Sugar-Staffel verdaut hat, darf sich auf mehr L.A.-Noir mit Colin Farrell freuen.

Sugar, acht neue Folgen, ab 19. 6. auf Apple TV



7 Mein Haus!

Wie kommt Le Corbusier dazu, zu behaupten, er habe Eileen Grays berühmtes Haus an der Côte d'Azur, ein avantgardistisches Meisterwerk, gebaut?

Eileen Gray und das Haus am Meer E.1027, auf Arte



4 Machtspielen

Als Matthew Macfadyen (irrtümlich?) Ehefrau Elizabeth Banks auf Minigröße schrumpft, werden auch die ungleichen Machtverhältnisse in ihrer Ehe zum Thema.

The Miniature Wife, auf Sky

5 Work-Life-Balance

Neue Comedyserie von Mindy Kaling (The Office, The Sex Lives of College Girls). Fünf Twentysomethings in New York struggeln durch Büro- und Privatleben.

Not Suitable For Work, ab 2. 6. auf Disney+

6 Regie-Ikone

Der Film dokumentiert das bedeutende künstlerische Werk der deutschen Regisseurin, die sich ihr Leben lang für mehr Gleichberechtigung einsetzte.

Margarethe von Trotta – Zeit der Frauen, auf Arte



8 Drachen-Drama

Schnell nochmal nachlesen, wie das jetzt genau war mit Rhaenyra, Daemon, Aemond, Corlys, Alicent, Otto, Criston, bevor Staffel 3 von House of the Dragon anläuft.

House of the Dragon, Staffel 3, demächst auf Sky und HBO Max



9 Schräger Vogel

Die beste österreichische Komödie seit langem gibt's bei Kino VOD Club zu leihen. Die Gebühr kann man seinem Lieblingskino gutschreiben lassen.

Pfau – Bin ich echt?, auf vodclub.online

watch LIST

STREAMING IM JUNI

VON Claudia Hubmann



10 Lernen aus Katastrophen

Technologischer Fortschritt birgt immer Risiken. Die Dokuserie zeigt, wie aus realen Unglücken, etwa der Space-Shuttle-Explosion, Wissen für die Zukunft gewonnen wird.

Innovation durch Desaster, auf Disney+





Was Frauen wirklich interessiert

30
JAHRE

maxima

Zum Geburtstag lassen wir die Korken 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

- STUDIO-7-PERLENTASCHE ♦ WEBER ELEKTROGRILL
- ♦ URLAUBSGUTSCHEIN BILLA REISEN
- ♦ NUTRIBULLET FLEX ♦ LUSH-GESCHENKSET
- ♦ KAFFEEKAPSELN VON AFRO COFFEE
- ♦ BEAUTY-SCHÄTZE
& VIELES MEHR

kronerhit

die meisten stars.
die meiste musik.



sabrina
carpenter

kein hit
doppelt
von 9-5

FEMALE EMPOWERMENT

Mode in Zeiten wie diesen

Die Welt fühlt sich schwer an. Konflikte, Kriege, politische Umbrüche, in einer Wucht, wie wir es niemals vermutet hätten. Für Kreative und Labels ein herausforderndes Umfeld, um mit Vision und Klarheit Position zu beziehen.



Welche Rolle spielt Mode in Zeiten des Umbruchs? Manche Designer:innen sprechen, nicht weiter überraschend, über die Möglichkeit von Schönheit, Momente der Leichtigkeit, der Freude als Zuflucht zu schaffen. Aber es gibt auch spannende tiefere Reflexion. Raf Simons und Miuccia Prada bei ihrer Show in Milano: „Wir wollen politisch sein, ohne die Dinge als offensichtlich politisch darzustellen.“ Miuccia verlieh ihrem inneren Widerspruch Ausdruck: „Wir entwerfen für reiche Menschen, kleiden reiche Menschen. Also bringe ich Politik auf eine andere Weise in meine Kleider.“ Eingebettet in Proportion, Bewegung und Handlungsfähigkeit. Ein Ansatz, der die Frage nicht auflöst, aber schärft. So weit, so gut.

Zurück zu: Was ist die Rolle der Mode in politisch gefährlichen Zeiten? Mode muss der Welt einen Spiegel vorhalten, ohne ihre Risse und Bruchstellen zu ignorieren oder so zu tun,

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.

als gäbe es sie nicht. Doch Mode kann mehr. Ein Gefühl von Möglichkeit geben. Eine Vision davon, wie die Dinge sein könnten. Da war sie immer schon gut. Susan Sontag, eine der einflussreichsten Intellektuellen des 20. Jahrhunderts, lehnte die klassische Trennung von Form und Inhalt ab. Für sie ist Stil nicht die Verpackung eines Gedankens, er ist der Gedanke. Wenn Stil also untrennbar vom Inhalt ist, dann ist die Entscheidung, wie man sich kleidet oder inszeniert, nie nur ästhetisch. Sie ist immer auch eine Aussage. Für die Kreativen und ihre Teams eine Herausforderung, dabei den richtigen Ton zu treffen. Die richtige Message in die Welt zu setzen inklusive der Stimmung, die sie erzeugt.

Vor allem relevant ist das für die lautesten Stimmen der Branche. Ein Beispiel, den falschen Ton zu treffen, lieferte die Bekanntgabe von Zara, John Galliano als Gastdesigner willkommen zu heißen. Auf Social Media ging daraufhin ein Post viral, der Galliano vor einem Riesenhaufen Überproduktion und weggeworfenen Kleidern zeigte. Wir sollten nicht unterschätzen: Menschen suchen nicht nur nach Kleidung, sie suchen nach Kontext, nach Halt. Nach Standpunkt. In einer Welt, die sich zunehmend fragmentiert, ungewiss und furcht-

„Wenn Stil also untrennbar vom Inhalt ist, dann ist die Entscheidung, wie man sich kleidet oder inszeniert, nie nur ästhetisch. Sie ist immer auch eine Aussage.“

erregend anfühlt, werden jene Marken überzeugen, die Resonanz und Perspektiven bieten. Mode kann die Probleme der Welt gewiss nicht lösen. Aber sie hat die Fähigkeit, und daran glaube ich fest, diese zu reflektieren und etwas anzubieten, das hilft, sie mit mehr Vision und Eleganz zu bestehen – und im besten Fall an neuen Welten zu bauen.

FRISCH AUS
DEM GARTEN.
Und überraschend tragbar
– die neuen
„Veggie“-Düfte
von Jo Malone.

Mmmh, Gemüse!

Das Parfumlablel Jo Malone lässt sich gerne von den feinen Aromen üppiger englischer Gärten inspirieren. Diesmal duftet's aber nicht nach Rosen, Lavendel oder Freesien, sondern nach ausgesucht appetitlichem Gemüse. Wer Kürbis, Rote Rüben oder Karotten liebt, wird sicher auch gern in „Velvety Butternut“, „Scarlet Beetroot“ und „Carrot Blossom“ aus der neuen „Veggie“-Kollektion reinschnuppern.

jomalone.at

STYLING STIFT

Der Supershine Smoothing Wax Stick von Oribe bändigt auch kürzeste Härchen, sorgt für einen langen, flexiblen Halt, verklebt nicht, verleiht Glanz und pflegt das Haar.

53 Euro, de.oribe.com



Sehr schön

Vom 8. Juni bis zum 12. Juli dreht sich bei Bipa alles um unsere Schönheit. Bei den „Beauty Weeks“ gibt es Trends und Neuigkeiten zu entdecken, man spart mit Rabatt-Stickern sowie speziellen Aktionen und bekommt in den Filialen kostenlose Hauptpflege- und Make-up-Beratung von den Bipa Make-up Artists.

Termine auf bipa.at/beauty-sessions

Jetzt scannen und noch mehr zu den „Beauty Weeks“ entdecken:



DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS:

Nachdem Kopfhautpflege ja großgeschrieben wird, habe ich den Haircare Kopfhaut Massager von Revolution ausprobiert – auf unterschiedlichste Art und Weise. Ich habe damit mein Shampoo direkt in der Dusche aufgetragen, aber auch meine trockene Kopfhaut vor dem Waschen massiert. Massiert habe ich außerdem auch zwischendurch, wenn meine Haarwurzeln vom ewigen Gerade-Sitzen etwas „angespannt“ waren. Ich mag die weichen Silikonknoppen, die nicht stechen, sondern einen angenehmen Druck erzeugen.

tested & loved by Pia



6,99 Euro**

Fotos: beigestellt

3

sind ein Trend



Big Eyes

Einen Augenaufschlag mit Maximalvolumen erhalten wir mit diesen neuen Mascaras.

1| **EINFACH WOW.** Better Than Sex Mascara von Too Faced, ca. 32 Euro, toofaced.eu

2| **LONG LASHES.** Body Mascara von Maybelline, 13,99 Euro*

3| **NO FAKE.** Volume Up Mega Lift Mascara von Manhattan, 12,99 Euro*



Bipa Expertinnen-Tipp

Mit einem Mascara-Primer kann man ein Maximum an Länge und Volumen jeder einzelnen Wimper herausholen.

Michaela P.

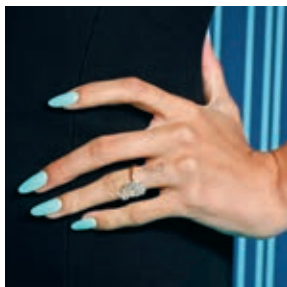


READY TO GLOW?

Der Festival Lights Schimmer Spray von Bi Care verspricht strahlende Haut mit wunderschönem Holo-Effekt. Für funkelnde Highlights sorgen die Festival Lights Face Gems von Look by Bipa – perfekt für Events, Parties oder einfach ein Upgrade des Alltagslooks.

Festival Lights Limited Editions: Face Gems von Look by Bipa, 3,99 Euro* und Schimmer Spray von Bi Care, 3,49 Euro*

Nägel by Tiffany



Wer sich kein Schmuckstück von Tiffany leisten kann oder will, begnügt sich mit der Farbe des Hauses. Der Blau-Grünnton, der seit 2001 offiziell bei Pantone gelistet ist und die offizielle Bezeichnung „PMS 1837“ trägt, ist die neue Trendfarbe für unsere Nägel. Passt perfekt zu Outfits in Weiß, Hellgrau und Blau und zu Pastell-Shades wie Powder Pink oder Butter Yellow.

ZITAT

„Eleganz ist die einzige Schönheit, die niemals vergeht.“

Grace Kelly (Schauspielerin und Fürstin von Monaco, 1929–1982)



Second Hand

Mit Revouri finden hochwertige Kosmetikprodukte, die kaum genutzt wurden oder nicht ganz zur eigenen Routine passen, ein neues Zuhause. Jedes Produkt wird von den Revouri-Expert:innen sorgfältig überprüft. Mascara, flüssiger Eyeliner, Lipgloss und Concealer mit Applikator, Cremes und Masken in offenen Tiegeln, Augenbrauen-Gels mit Bürsten, Seren und Foundations ohne Pumpspender haben von Haus aus keine Chance auf Wiederverwertung.

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



bigood
NATURKOSMETIK

erhältlich bei
BIPA

Der Plan bi für unseren Planeten.

Gut für mich.
Gut für meine Welt.

Zertifizierte
Naturkosmetik



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

Das bin ich!

In unserem Gesicht dreht sich jetzt alles um persönlichen Ausdruck. Dieser wird mit leichten Serum-Foundations, farblosen Browgels und pflegenden Lipbalsms betont.

*REFRESH. Das pflegende Miracle Pure Infused Cream Blush von Max Factor spendet dank hochpigmentierter Formel sofortige Frische, 12,99 Euro**

*KISS ME. Bis zu 24 Stunden versorgt das Plump Ambition Hyaluron Lip Oil von L'Oréal Paris die Lippen mit Feuchtigkeit, 13,99 Euro**

*WOW-BROW. Das 2 in 1 Style & Fix Gel von Bi Care bringt Brauen in Form und bändigt Babyhärchen, 3,29 Euro**

*GLOW. Mandelöl und Vitamin E im Primer Oil von Look by Bipa pflegen, Schimmerpartikel lassen uns strahlen, 4,99 Euro**

Sichtbar machen

Was hat man sich abgemüht, die Haut unter Schichten von Concealer und Foundation zu verbergen, um einen makellosen Teint vorzugucken. Auch Lipliner & Co dienten nur dazu, einen top inszenierten Lippenbogen zu präsentieren. Gut, dass ein neuer Trend da ist: Es gilt als besonders hip, kleine persönlichen Merkmale sichtbar zu lassen. Dafür setzt man die liebsten Make-up-Produkte subtiler ein.

How to

Der Teint bekommt nach Reinigung und Pflege nur ein kleines Fresh-up. Dafür eignen sich eine getönte Tagescreme mit SPF oder eine ganz leicht deckende Foundation mit Pflegeeffekt. Für eine frische Ausstrahlung kommt etwas Blush auf die Wangen, Wimperntusche und Brauengel sorgen für mehr Ausdruck. Auf die Lippen ein getönter Lipbalm und schon ist das schönste Ich fertig.

Schön smart

Neurokosmetik wirkt auf die Haut-Gehirn-Achse und baut so Stress ab. Mithilfe von Texturen und Düften löst sie „Mikromomente der Freude“ aus und verhilft zu Entspannung.

BEST OF... PFLEGE

WAKE UP! Müdigkeit im Gesicht, Schwellungen und Augenringe gehören mit der Augenpflege von Weleda der Vergangenheit an, 14,99 Euro*



STAY CALM.
Hautstress und schädliche Umwelteinflüsse schirmt das Repair Calming Serum von Bi Care Experts mit Ectoin ab, 5,99 Euro*



SO CLEAN. Selbst wasserfestes Make-up und Sonnencreme entfernt der sanfte Cleansing Balm von Geek & Gorgeous, 12,99 Euro*



Stress, lass nach!

Stress zeigt sich oft im Hautbild. Neuropeptide oder pflanzliche Wirkstoffe (aus Lavendel oder Hanf etwa) können die Ausschüttung von Stressbotenstoffen regulieren und die Hautbarriere stärken. Sanfte Texturen, angenehme Düfte und bewusstes Auftragen aktivieren das Wohlfühlzentrum im Gehirn. Das Ergebnis sind ein ausgeglichener Teint und ein entspanntes Hautgefühl.

How to

Produkte sollten mit kleinen Massagen in die Haut eingearbeitet werden – morgens und abends. Ruhige, gleichmäßige Bewegungen fördern die Durchblutung und stärken die Verbindung zwischen Haut und Nervensystem. Beruhigende Inhaltsstoffe wie Panthenol, Ceramide oder Adaptogene unterstützen die Haut. Duftnoten wie Lavendel, Neroli oder Sandelholz können die Entspannung verstärken.

En nature

Weniger Chemie, mehr Natur wünschen sich immer mehr Frauen in ihren Haarpflege-Produkten. Diese Shampoos und Conditioner wirken mit natürlichen Extrakten.

BEST OF... HAARE

DUFTE.
Der schwerelose Leave-in-Spray von Herbal Essences duftet herrlich nach Rosen und schützt vor Hitze, 7,99 Euro*



FRUCHTIG. Mit Avocadoöl und Mango-Extrakt regeneriert der Conditioner von Jean&Len Haarlängen und beugt Spliss vor, 4,99 Euro*



NATÜRLICH. Mit Bio-Mandelöl, Bio-Aloe-Vera und Weizenproteinen sorgt das Aufbau Shampoo von Bi Good für Glanz im Haar, 2,99 Euro*

Low-Tox

Ja, die Versprechen konventioneller Haarpflege sind verlockend und die Ergebnisse oft überzeugend. Doch Inhaltsstoffe wie scharfe Tenside können Kopfhaut und Haare austrocknen. Silikone lassen das Haar zwar sofort glatt aussehen, können aber langfristig beschweren. Und künstliche Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe können zu gereizter Kopfhaut und allergischen Reaktionen führen.

How to

Geduld ist das Wichtigste, wenn man auf natürliche Produkte umsteigt. Ist das Haar durch ein Tiefenreinigungsshampoo einmal von Silikonen und Ablagerungen befreit, kann es bis zu sechs Wochen trocken wirken, da sich die natürliche Fettproduktion der Kopfhaut regulieren muss. Nur den Haaransatz mit einem milden Naturshampoo waschen, in Längen und Spitzen einen natürlichen Conditioner einarbeiten.

Foto: Matthias Picket/Marian Inhouse-Agentur, Styling: Karin Boba

Düfte im Generationen-Check

Birne with a twist



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: **Blue Talisman** von Ex Nihilo.

VON Pia Prilhofer

FELIX: Der Duft startet sehr fruchtig, aber trotz der leichten Zitrusnote ist es kein klassischer Zitrusduft – eher etwas Weiches. Ich kann die Frucht noch nicht genau einordnen.

PIA: Mich erinnert er total an Birne – Birne with a twist.

FELIX: Ja, genau, Birne. Aber keine matschig-süße Birne, eher diese frischen Birnensäfte, die man kaufen kann.

PIA: Außerdem hat er einen ganz leichten scharfen Ton, der sich mit der fruchtigen Süße gut vermischt. Vielleicht Ingwer?

FELIX: Ah, ich weiß, in welche Richtung du gehst – meinst du vielleicht kandierten Ingwer?

PIA: Bingo. Wobei der Ingwer für mich eher im Hintergrund bleibt. Es ist die Birne, die für den knackigen Charakter sorgt.

FELIX: Jedenfalls ist es ein frischer, süßer, fruchtiger und weicher Duft, perfekt für den Sommer.

PIA: Oh ja, wobei es für mich kein 35-Grad-Hitzeduft ist. Eher ein klassischer Sundowner-Duft – am Strand, im Garten, auf dem Dach oder Balkon. Der heiße Tag geht zu Ende und genau dieser Duft bleibt zurück.

AFTER SUN. *Blue Talisman* von Ex Nihilo, 50 ml, 195 Euro, ex-nihilo-paris.com



FELIX: Wie wenn die Sonne den Asphalt aufgeheizt hat und man den warmen Boden Stunden später noch spürt. Der Tag hängt sozusagen noch in der Luft.

PIA: Ja, genau. Er ist nicht frisch oder zittrig genug, um ein kühles Gefühl zu erzeugen. Es ist eher ein abendlicher Sommerduft oder auch ein schöner Frühlingsduft – für die Zeit, wenn die ersten warmen Tage kommen. Ist es für dich eigentlich auch ein Männerduft?

FELIX: Ja, definitiv – die fruchtige Süße funktioniert auch sehr gut für Männer.

PIA: Was glaubst du, ist enthalten?

FELIX: Ich sage Birne, etwas Zitrus, vielleicht etwas Blumiges, vielleicht Orangenblüte – Ingwer kann ich nicht sicher sagen.

PIA: Tatsächlich haben wir Birne, Bergamotte, Ingwer, Mandarine, Orangenblüte, Moschus und synthetische Holznoten.

FELIX: Perfekt. Gehört definitiv zu meinen Lieblingsdüften. Was man noch sagen muss: Er bleibt relativ stabil und entwickelt sich nicht in tausend Richtungen.

PIA: Ein ziemlich linearer Duft mit sehr guter Haltbarkeit.



Höhenunterschied

Der Unterschied zwischen hohem und sehr hohem LSF ist tatsächlich minimal. LSF 30 zum Beispiel blockiert ungefähr 97% der UV-Strahlen, LSF 50 in etwa 98%. Der zusätzliche Schutz von LSF 30 auf LSF 50 beträgt also nur etwa einen Prozentpunkt.



shining STAR

Sie ist heiß, hell und gar nicht harmlos. Und auch wenn der Dichter Christian Morgenstern die Sonne als „Liebes-Strahlung“ und „innerlichstes Himmelsfeuer“ bezeichnete, sollte man sie mit Vorsicht genießen. Das heißt etwa: Sonnenbaden nur mit dem richtigen Schutz.

VON Pia Prilhofer FOTOS Chris Singer

Maßstab

Es darf dick aufgetragen werden. Denn durchschnittlich wird zu wenig Sonnenschutz verwendet. Als Tipp die Zwei-Finger-Regel: zwei Fingerlängen (Zeige- und Mittelfinger) an Sonnencreme alleine für Gesicht, Hals und Ohren. Und an die drei bis vier Esslöffel für den Körper.





Mundschutz

Die Haut der Lippen enthält kaum Melanin – den natürlichen Schutz gegen UV-Strahlung. Lippen verbrennen deshalb schneller als andere Hautbereiche. An der Unterlippe ist das Hautkrebsrisiko besonders hoch.



Ablaufdatum

Sonnencreme ist nicht unbegrenzt haltbar. Während sie im ungeöffneten Zustand zwei bis drei Jahre stabil bleibt, sollte man sie nach dem Öffnen nur maximal zwölf Monate verwenden. Allerdings kommt es auch auf die Lagerung an, große Hitze kann den Schutz schneller reduzieren.



Vitaminlieferant

Der Körper bildet Vitamin D, wenn UVB-Strahlen auf die Haut treffen – ein wichtiger natürlicher Mechanismus. Bereits wenige Minuten Sonne auf Gesicht, Hände und Arme können – je nach Hauttyp und Jahreszeit – die Vitamin-D-Produktion ankurbeln. Theoretisch kann ein hoher Lichtschutzfaktor die UVB-Strahlung blockieren. In der Praxis tragen Menschen aber meist zu wenig auf – dadurch wird weiterhin Vitamin D gebildet.

Matteffekt

Lipgloss oder stark glänzende Lippenprodukte können wie eine „Lupe“ wirken und die Sonneneinstrahlung zusätzlich intensivieren. Es empfiehlt sich eine matte Lippenpflege oder ein spezifischer Lichtschutzfaktor für die Lippen.

MAKE-UP & HAARE *Mina Abramovic*
MODEL *Triana Steward*

1 SPRÜHEN. Sun Protection Milky Spray SPF 30 von The Rituals of Karma, 18,90 Euro, rituals.com **2 HAUPTSACHE.**

Scalp Balance UV-Schutz Spray von Schwarzkopf Gliss, 8,99 Euro* **3 TÖNUNG.** Revitalift Vitamin C Tinted Glow Day Fluid LSF 30 von L'Oréal Paris, 19,99 Euro*

4 REICHHALTIG. Lippenpflege-stift Sun Protect Sensitive LSF 50 von Bi Care Sun, 1,99 Euro*

5 MULTIFUNKTION. All Day 50+ mit Lippenpflege-Stift 50+ von Louis Widmer, ca. 12,90 Euro, in Apotheken



Sonnen Schirm

Spray, Stick, Lotion – für mehr Glow, genug Feuchtigkeit oder besseren Haarschutz: Sonnenprodukte sind heute mehr als nur effektive Schutzschirme.



6 PRIMER. Every Sun Day Ultra-sheer Priming Sunscreen Stick SPF 50+ von Dr.Jart+, 28 Euro, dr.jart.co.uk

7 FEUCHTIGKEIT. Cloud Drop SPF 50 von Darling, 45 Euro, darlingsun.com

8 ANTI-GLANZ. Invisible Mattierendes Sonnenschutz Fluid 50+ von CeraVe, ca. 18,50 Euro, in Apotheken

9 KARIBISCH. Sonnenölspray LSF 20 von Bi Care Sun, 6,99 Euro*

Fotos: Chris Singer (2), Hersteller (9)

LET'S GLOW

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. **TUCHFÜHLUNG.** *Hydra Bomb Tuchmaske* von Garnier, 2,49 Euro*
2. **REFRESH.** *Radiance Glow Toner* von Bi Care Experts, 4,99 Euro*
3. **GUTE TROPFEN.** *Sunkissed Bronzing Serum Drops* von Weleda, 10,99 Euro*
4. **SEIDENWEICH.** *Golden Glow Oil* von Bali Bronze by Hank Ge, 9,99 Euro*
5. **AMPULLEN.** *Glow Kur Vitamin Booster* von Bi Care, 0,99 Euro*



Strahlkraft

Ein schöner Glow hat nichts mit dem Alter zu tun. Bei unserem Teint kommt es immer auf eine gute Pflege und die richtigen Inhaltsstoffe an – nämlich solche, die Feuchtigkeit spenden, die Hautbarriere stärken und die Haut exfolieren. Dazu gehören: Vitamin C, der Klassiker für eine strahlend pigmentfleckfreie Haut, Hyaluronsäure, die intensiv befeuchtet, Niacinamid, das Rötungen reduziert, sowie AHA- und BHA-Säuren, die abgestorbene Hautschüppchen entfernen. Bronzing Drops oder Öle können für zusätzlichen Glow sorgen. Wichtig ist zudem ein Sonnenschutz. Er ist ein absolutes Muss, um die Haut vor Schäden zu schützen und einen ebenmäßigen Teint zu bewahren.

Fotos: Hersteller

VON Pia Prilhofer



Inhaltsstoffe erklärt:

Pro- und Präbiotika

Eine neue Generation von Inhaltsstoffen, die das Hautmikrobiom unterstützen sollen, ist gerade en vogue: Pro- und Präbiotika. Was sie genau tun – wir klären auf.

Was sie sind

Probiotika sind lebende Mikroorganismen wie Bakterien und Pilze. Milchsäurebakterien, auch als Lactobacillales bekannt, werden häufig in Kosmetika eingesetzt. Präbiotika wiederum fungieren als „Futter“ für die guten Bakterien. Inulin, Joghurtextrakt, bestimmte Zucker oder Lipide beeinflussen deren Wachstum und Aktivität, wodurch sich auch kosmetische Effekte erzielen lassen.

Was sie tun

Im Großen und Ganzen verfolgen Probiotika und Präbiotika das gleiche Ziel: Es geht darum, ein gesundes Mikrobiom (die Gesamtheit der Bakterien auf der Haut) zu fördern, die Hautflora aufzubauen, die Barriere zu stärken und ihr natürliches Gleichgewicht zu erhalten. Mit anderen Worten: Spannungen und Rötungen verschwinden,

der Schutz vor negativen Einflüssen wird stärker, die Widerstandsfähigkeit der Haut größer. Aktiviert werden Probiotika durch die hauteigene Feuchtigkeit. Oft werden beide Formen kombiniert, um die besten Ergebnisse zu erzielen: Bakterien werden zugeführt (Probiotika) und gleichzeitig gefüttert (Präbiotika).

Wer sie mag

Grundsätzlich ist die Pflege mit Probiotika und/oder Präbiotika für jede Haut von Vorteil. Besonders ist sie aber Menschen mit einer sehr empfindlichen Haut (Rötungen, Trockenheit), einer gestörten Hautbarriere oder Akneproblemen zu empfehlen. Auch reife Haut profitiert von den kleinen Organismen, denn sie können die Hautstruktur verbessern, sie fester machen und Zeichen der Hautalterung entgegenwirken.



ZUM AUFLEGEN.

Tuchmaske Skinactive Probiotik von Garnier, 2,49 Euro*



SPRÜHKRAFT.

Live Probiotic Mist von esse, 50 ml, ca. 47,50 Euro, über babfee.com

UNSICHTBARE HELFER



SCHUTZ.
Protection Barrier Cream von Bi Care Experts, 5,99 Euro*




NÄHRUNG.
Prebiotic Body Serum Sensitive von Dove, 13,99 Euro*

Fotos: Getty Images, Hersteller (4)

Wunderbar warm!

VON Karin Garzaroli





Ganz schön gesund ist so eine Thermalquelle.
Und auch gut für unsere Schönheit. Wir verraten,
wie Thermalwasser wirkt, wo man es genießen kann
und in welchen Beautyprodukten es steckt.

Was einst nach Großmutter's Hausapotheke klang – Thermalwasser, Solebäder, Heilquellen –, hat sich längst als ernstzunehmendes Thema in der modernen Beauty- und Wellnesswelt etabliert. Nicht ohne Grund. Wer schon einmal in ein natürliches Thermalbecken gestiegen ist, weiß, wie aus überliefertem Familiengeheimnis eine persönliche Überzeugung wird. Im Wasser fühlen wir uns nicht nur pudelwohl, es kann auch heilen.

Dabei ist Thermalwasser nicht gleich Thermalwasser. Wer tiefer eintaucht – im wörtlichen wie übertragenen Sinne –, entdeckt eine faszinierende jahrtausendealte Welt aus Mineralien und biochemischen Prozessen, die unserem Körper und unserer Haut auf vielfältige Weise zugutekommen.

Wissenschaft des Wassers

Thermalwasser entsteht, wenn Regenwasser tief in der Erdkruste versickert und dort über Jahrzehnte, manchmal Jahrhunderte, durch heiße Gesteinsschichten fließt. Auf diesem langen Weg reichert es sich mit wertvollen Mineralien und Spurenelementen an. Magnesium, Kalzium, Natrium, Schwefel, Selen und Silizium sind einige davon. Tritt das Wasser wieder an die Oberfläche – sei es nun auf natürlichem Weg oder durch Bohrungen –, bringt es ein komplexes mineralisches Profil mit sich, das je nach Quelle unterschiedlich zusammengesetzt ist.

Der wesentliche Unterschied zu gewöhnlichem Leitungswasser liegt in dem Mineralienreichtum und in der konstant erhöhten Temperatur von mindestens 20°C an der Quelle. Diese natürliche Wärme ist wichtiger Teil der Wirkung. ➤

Thermal Beauty

1 PFLEGENDE. Ein Wellness-Feeling unter der Dusche bietet das Thermal Spa Duschgel Mineral Massage von Palmolive dank seiner Mineralienformel, 1,69 Euro* **2 FÜR UNTERWEGS.** Der Thermal Wasserspray von Bi Care ist der ideale Alltagsbegleiter: erfrischend, beruhigend und auch über dem Make-up anzuwenden, 4,99 Euro* **3 SINNLICH.** Ein Duscherlebnis mit Wellnesscharakter verspricht das Duschgel Mineralien des Toten Meeres, von Salthouse, 5,99 Euro* **4 FINISH.** Der Mineral Protection Powder Brush von Hawaiian Tropic ist ideal über dem Make-up aufzutragen, 25,99 Euro* **5 LANGANHALTEND.** Mineralbasierten 48-Stunden-Schutz verspricht der Mineral Ultra Dry Deo Roll-on von Garnier, 3,99 Euro* **6 WASSERKRAFT.** Mit einem einzigartigen Spa-Inhaltsstoff aus Thermalwasser formuliert, versorgt die Collagen Fit Body Cream von Biotherm nachhaltig mit Feuchtigkeit und strafft, 45 Euro, biotherm.at **7 BERUHIGEND.** Das Herzstück der Hautpflegeprodukte von Avene ist Thermalwasser – es steckt auch in der beruhigenden Cicalfate Repair-Creme, ab 14,90 Euro, in Apotheken **8 MULTIFUNKTIONAL.** Glättend, beruhigend und leichte Rötungen ausgleichend wirkt das Roseliane Serum von Uriage, 25 Euro, uriage.de **9 FÜR JEDEN TAG.** Auf Basis des vulkanischen Vichy-Thermalwassers stärkt die schnell einziehende Aqualia Thermal Tagescreme von Vichy die Hautbarriere und spendet langanhaltende Feuchtigkeit, 21,99 Euro*



Mineralien wie Selen und Zink unterstützen körpereigene Abwehrmechanismen.

Gut für Körper & Seele

Thermalbäder wirken auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Gelenke und Muskeln profitieren besonders von der Kombination aus Wärme und hydrostatischem Druck, der im Wasser auf den Körper wirkt. Die Wärme fördert die Durchblutung, entspannt die Muskeln und lindert Schmerzen bei degenerativen Erkrankungen wie Arthrose oder Arthritis. Gleichzeitig verringert der Auftrieb im Wasser die Belastung auf Gelenke erheblich. Diesen Effekt nutzt man in der Physiotherapie gezielt. Unser Nervensystem mag die wohlige Wärme auch, denn sie aktiviert den Parasympathikus. Das ist jener Teil des vegetativen Nervensystems, der für Ruhe und Erholung zuständig ist. Stresshormone wie Cortisol sinken. Wer regelmäßig badet, schläft besser und fühlt sich ausgeglichener. Das ist keine Einbildung, sondern Physiologie.

Auch das Immunsystem zieht seinen Nutzen: Mineralien wie Selen und Zink, die in manchen Thermalwassern enthalten sind, unterstützen körpereigene Abwehrmechanismen. Wer sich in der Therme entspannt, gibt seinem Körper die Chance, Ressourcen aufzubauen, die im stressigen Alltag permanent verbraucht werden.

Elixier für die Haut

Für die Haut ist Thermalwasser ein kleines Wunder. Die im Wasser gelösten Mineralien dringen in die oberste Hautschicht ein, stärken die natürliche Schutzbarriere und regulieren den Feuchtigkeitshaushalt. Besonders für sensible, zu Rötungen neigende oder von Neurodermitis oder Psoriasis betroffene Haut ist Thermalwasser ein bewährtes Mittel.

Siliziumreiches Wasser gilt als besonders hautfreundlich, da es die Kollagenproduktion unterstützt und damit langfristig zu einem strafferen und elastischeren Hautbild beiträgt. Schwefelhaltige Quellen wirken anti-entzündlich und antibakteriell, weshalb sie bei Akne und unreiner Haut eingesetzt werden. Kalzium und Magnesium wiederum regulieren den Feuchtigkeits- und Talghaushalt der Haut. Die gute Nachricht: Diese Wirkung ist nicht auf den Besuch einer Therme beschränkt. Die kosmetische Industrie hat die Kraft des Thermalwassers längst in Flaschen und Tiegeln gepackt und macht sie damit für den täglichen Gebrauch zugänglich. ➤



RADIO



TO



GO

**IN GANZ
ÖSTERREICH**

Superfly.fm
Your Soul Radio



Therme Wien

Mitten in der Stadt und doch wie in einer anderen Welt: Die Therme Wien im 10. Bezirk ist Europas größte innerstädtische Therme. Das natürliche Thermalwasser aus 650 Metern Tiefe wirkt wohltuend auf Muskeln und Gelenke. thermewien.at

Ab ins Wasser!

Bad Blumau

Ein Gesamtkunstwerk aus Architektur und Natur ist die von Friedensreich Hundertwasser entworfene Thermalanlage in der oststeirischen Hügellandschaft. Die Rogner Therme Bad Blumau hat längst Kultstatus. Das schwefelhaltige Thermal- und Heilwasser entspringt in bis zu 3.000 Metern Tiefe und wirkt besonders wohltuend auf Bewegungsapparat und Kreislauf.

blumau.com



Bad Gleichenberg

Eine der ältesten Thermaldestinationen Österreichs und eine der ruhigsten ist die Heiltherme Bad Gleichenberg. Das kohlen-säurereiche Heilwasser gilt als besonders schonend für Herz und Kreislauf und zieht vor allem jene an, die echte Erholung vorziehen. Die Umgebung im südoststeirischen Vulkanland tut ihr Übriges: sanfte Hügel, Weingärten, Stille. diethermederruhe.at



Saturnia

Seit mehr als 3.000 Jahren sprudelt in Saturnia das Wasser mit konstant 37,5°C aus dem Erdinneren. Es ist reich an Schwefel, Magnesium, Kalium und Aminosäuren, milchig-türkis und von einer sanften Wärme, die sich sofort wie Erholung anfühlt. Das Resort Terme di Saturnia vereint dieses Naturwunder mit einem ausgezeichneten Spa-Bereich, Pools verschiedener Temperaturen und einer exklusiven Linie hauseigener Pflegeprodukte, die direkt auf Basis des Quellwassers entwickelt wurden. Thermalbaden ist hier kein stilles Einzelritual, sondern gelebtes Dolce Vita. termedisaturniamethod.it

ANTI-FALTEN.

Festigende Nachtpflege Blauer Enzian und Edelweiß von Weleda, 26,99 Euro*



Warum sieht meine Haut morgens oft besser aus als abends?

Morgens wirkt sie meist frischer, weil sie sich, so wie der gesamte Organismus, ausruhen konnte. In der Nacht schaltet die Haut in den Reparaturmodus, das heißt, Zellen erneuern sich schneller, Feuchtigkeit wird besser gespeichert und kleine Schäden werden ausgeglichen. Außerdem wird sie nicht durch Sonne, Schmutz oder andere Umwelteinflüsse gestresst.

Fragen an die Beauty-Chefin

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

Funktioniert der Eiswürfel-Trick wirklich für straffere Haut?

Der Eiswürfel-Trick kann der Haut kurzfristig tatsächlich einen frischeren, strafferen Look verleihen. Die Kälte regt die Durchblutung an, reduziert Schwellungen und kann Poren optisch feiner wirken lassen. Außerdem wirkt der Teint frischer. Langfristige Effekte wie echte Hautstraffung sind aber nicht zu erwarten. Wichtig bei empfindlicher Haut: Eis nie direkt auf die Haut legen, sondern immer in ein Tuch wickeln, um Reizungen zu vermeiden.



Wie beeinflusst Bildschirmzeit unsere Haut?

Bildschirmzeit kann die Haut stärker beeinflussen, als man denkt. Zwar ist das von Displays abgegebene blaue Licht deutlich schwächer als UV-Strahlung, dennoch steht es im Verdacht, oxidativen Stress zu fördern und so die Hautalterung zu begünstigen. Produkte, die viele Antioxidantien (z. B. Vitamin C, Niacinamid) enthalten, können hier entgegenwirken.



GESAMTSCHUTZ. Antioxidant Daily UV-Cream von Bi Care Experts, 5,99 Euro*

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

Fotos: Hersteller (2), Shutterstock



Bei 60 % aufhören?

Warum dann beim Zähneputzen?

Die Zahnbürste allein erreicht nur ca. 60 % der Zahnoberflächen. Putz auch zwischen den Zähnen für bis zu 100 % saubere Zähne – mit Interdentalbürsten von TePe.



TePe – Expertise für Mundgesundheit seit 1965.

VON Karin Garzarolli



GRÜNDLICH.
Oral-B Satin
Tape Zahn-
band gewachst
Minze 50 Meter,
5,99 Euro*



KOMPLETT.
Bi Life Dent
Complete
Zahnpasta,
0,99 Euro*




NATÜRLICH.
Bi Good Alles in 1
Mundspülung
Grüner Tee ohne
Fluorid, 3,99 Euro*



SPEZIALIST.
Meridol Zahnbürste
Zahnfleischschutz
sanft, 4,99 Euro*

FOKUS ZAHNFLEISCH

Happy Gums

Ist das Zahnfleisch gesund, sind auch die Zähne kräftig. Wir verraten, worauf bei der Pflege zu achten ist und was hilft, Problemen vorzubeugen.



DR. KRISTINA WORSEG
ist Zahnärztin mit viel
Leidenschaft in Wien
zahnarzt-worseg.at

Wie wichtig ist die Pflege des Zahnfleisches?

Sie wird immer wichtiger, auch in der Allgemeinmedizin. Wir sehen, dass erkranktes Zahnfleisch unmittelbar mit Erkrankungen wie Diabetes, Demenz und kardialen Problemen verknüpft ist. Langsam wird das auch in der Bevölkerung bekannt. Blutendes Zahnfleisch wird nicht mehr länger als „normal“ hingenommen. Patient:innen kommen damit zu uns.

Woran erkenne ich Zahnfleischprobleme?

Gesundes Zahnfleisch ist hellrosa, straff und bedeckt die Zähne so, dass

man nur den Zahnschmelz sieht. Probleme beginnen meist mit Zahnfleischbluten, einem unangenehmen Geruch aus dem Mund oder geschwellenem Zahnfleisch. Später zieht sich das Zahnfleisch zurück, Zahnhälse können freiliegen und es kommt zu Black Triangles. Diese kleinen schwarzen Dreiecke entstehen zwischen den Zähnen, wenn das Zahnfleisch sich zurückbildet. Oft passiert all das ohne Schmerz. Leider, denn würde es schmerzen, würden viel mehr Patient:innen rechtzeitig zu uns kommen.

Wie kann ich das Zahnfleisch wieder gesund bekommen?

Fast alle Zahnfleischprobleme haben ihre Wurzel am Biofilm, der sich an Zähnen, Implantaten oder Kronen festsetzt. Im Biofilm finden wir unterschiedliche Bakterien. Sie bilden ein richtiges Ökosystem. Einige speichern

Kohlenhydrate, andere bilden Resistenzen gegen Antibiotika, wieder andere scheiden Toxine aus, die das Zahnfleisch reizen. Wichtig ist, dass der Biofilm zumindest einmal täglich gründlich entfernt wird. Dazu brauchen wir Zahnbürste, Zahncreme und Zwischenraumreinigung wie Zahnseide oder Zwischenraumbürsten.

Wie und womit erhält man die Gesundheit seines Zahnfleisches?

Die Basis ist die tägliche Mundhygiene mit guten Produkten, der richtigen Technik und Zeit. Ein wichtiger Punkt ist die Ernährung. Knochen und Zahnfleisch haben einen hohen Anteil an Kollagen, das nimmt im Alter ab. Bausteine wie Calcium, Magnesium, Vitamin C, Omega 3 und Vitamin D dürfen nicht fehlen. Außerdem: keine oder nur sehr wenige Snacks und viel Wasser trinken!

VON Claudia Hubmann
& Karin Garzarolli

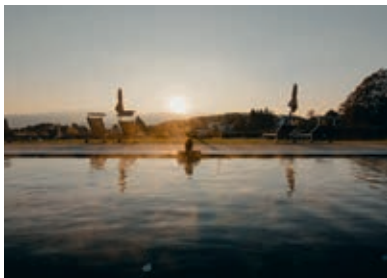


SCHWERELOS.
Den „Ultralight Bra“
mit ultraleichter
Spacer-Cup-
Technologie spürt
man kaum.

Hautnah

Unterwäsche, die man kaum spürt. Ein Traum für alle, die den BH am liebsten in der Sekunde, nachdem sie nach Hause kommen, ausziehen. Dass man ihn jetzt vielleicht doch anlässt, ist dem Design-team von Calvin Klein zu verdanken. Die neue „Ultralight“-Wäschekollektion schmiegt sich an die Haut und setzt auf höchstmögliche Bequemlichkeit. Getestet unter anderem vom neuen CK-Kampagnenmodel Dakota Johnson.

calvinklein.at



BERG WELTEN

Eine kleine Bergflucht vor heißen Sommertagen gefällig? Dann ab ins Solea Dolomiti. Dort hält man es entweder im hauseigenen Spa mit Pool, Yoga- sowie Pilates-Angeboten aus. Oder erkundet die prachtvolle Natur bei geführten Wanderungen und E-Bike-Touren.

Ab 210 Euro/p.P. inkl. HP
dolomiti.solea-hotels.com

Wir stellen vor... Anastasia Stoyannides

anastasiayoga.com



Na, den Sommerurlaub schon gebucht? Oder sind da noch ein paar Tage Zeit für Me-Time an den schönsten Orten Europas? „Mit meinen Yoga-Seminaren möchte ich eine sinnliche Auszeit bieten, die einen liebevoll zurück zu einem selbst begleitet“, lockt Yoga Instructor Anastasia Stoyannides diesen Sommer nach Griechenland, Spanien und Italien.

Die gebürtige Griechin mit den weißblonden Locken wählt ihre Kraftplätze sehr achtsam, sei es ihr Wiener Studio mit romantisch anmutendem Innengarten oder eben die besonderen Orte, die sie für ihre Retreats aussucht: „Fünf Tage voller Yoga, Meditation, wohltuender Massagen und achtsamer Rituale werden sanft getragen von kraftvollen Landschaften.“

So findet das „Mediterranean Bliss Retreat“ vom 2. bis 6. Juni auf Patmos, das „Volcanic Joy Yoga & Hiking Retreat“ vom 10. bis 17. Juli auf Lanzarote und das „Rest. Reset. Recover. Forest Retreat“ vom 28. August bis 3. September in Umbrien statt. „Fernab vom Alltag findet man zurück zu Vitalität, innerer Stärke und dem Körper“, verspricht Stoyannides. Retreats ab 1.180 Euro.

Das Laufen lassen wir uns auch – oder gerade? – im Sommer nicht nehmen. Wichtig ist es dabei, genügend Flüssigkeit aufzunehmen und trotzdem keine große Wasserflasche mitschleppen zu müssen. Weshalb wir uns einfach dieses Gilet mit integriertem Trink-System und Zipp-Taschen für Schlüssel und Co umschnallen.

35 Euro, eduscho.at

Laufpartner



In the mix

Natürlich kann man sich fertige Smoothies kaufen. Muss man aber nicht. Denn der BlendBoss Standmixer von Ninja macht sich nicht nur fesch in der Küche. Er punktet mit seinem To-go-Becher und kraftvollem 1.100-Watt-Motor, der selbst Eis zerkleinert.

129,99 Euro, ninjakitchen.de

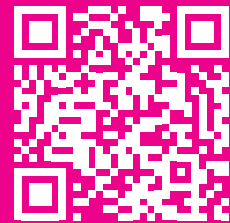
BEAUTY WEEKS

BIPA



Die Highlights und Trends zum Thema Make-up & Pflege.

Jetzt scannen und
mehr entdecken:



In Ihrer BIPA Filiale inspirieren lassen!

- Mit Rabatt-Stickern und Aktionen extra sparen
 - Individuelle Beratung der BIPA Make-up Artists
- Termine auf bipa.at/beauty-sessions

WE ARE FAMILY

Verbindung!

Eltern fühlen sich heute zunehmend gestresst.

Warum das so ist, verrät unsere Expertin.

Was hilft: mit anderen in Verbindung treten.

Oder: ein Parent Hideout im Zillertal buchen.

VON Bianca Blum

family talk:



MIT IRENE MÜLLER
Global Brand & Marketing
Director bei der Kinder-
wagen-Brand Joolz und
Mama von zwei Kindern.

WARUM SIND VIELE ELTERN, VOR ALLEM MÜTTER, SO GESTRESST?

Elternsein ist zeitaufwendig und mental anstrengend. Unsere Studien zeigen: 8 von 10 Eltern fühlen sich regelmäßig gestresst. 73% meinen, nicht genug zu tun, über 60% machen sich Sorgen um Geld – und um ihr Kind. Da ist dieses ständige Gefühl von Verantwortung und Selbstzweifeln.

IST DAS HEUTE ANDERS ALS FRÜHER?

Ja! Elternsein ist individueller und intensiver geworden. Eltern haben das Gefühl, ständig die „richtigen“ Entscheidungen treffen zu müssen, während sie mit diesen perfekten Bildern konfrontiert sind. Viele sagen, dass Social Media sie an sich selbst zweifeln lässt.

WIE KANN MAN GEGENSTEUERN?

Das wirksamste Gegenmittel: Verbindung zu anderen. 76% sagen, dass es ihnen besser geht, wenn andere von ihren Schwierigkeiten erzählen. Mehr als die Hälfte wünscht sich jemanden zum Reden, wenn alles zu viel wird.

SIE SIND SELBST MUTTER, WIE SIEHT IHRE IDEALE ME-TIME AUS?

Draußen sein. Ein Spaziergang mit meinem Hund. Me-Time muss nichts Großes sein. Es geht nicht um Zeit, sondern darum, sich frei zu fühlen, wenn auch nur für einen Moment.



65. Geburtstag

Babywippen, Babytragen (aktuell großartig im Leopard-Design, s.o.), Babywannen: An BabyBjörn kommt man als Jungmama/-papa nicht vorbei. Das schwedische Familienunternehmen wurde 1961 von Björn und Lillemor Jakobson gegründet, mit der Vision, Eltern und Kinder zu unterstützen. Heuer wird 65-Jahre-Jubiläum gefeiert. Alles Gute! babybjorn.eu

Auf Augenhöhe

Das toskanische Label Nabè steht für mitwachsende Montessori-Möbel in höchster Qualität, Aushängeschild ist das Bett zero+. Jetzt neu: das horizontal und vertikal erweiterbare Bücherregal EverGrow. Praktisch: Das Bettgitter kann als Erweiterung für das Bücherregal genutzt werden. Gefertigt zu 100% aus skandinavischem Fichtenholz. Regal ab 299 Euro. nabe.eu

Auszeit!

Für alle gestressten Mamas und Papas – und natürlich deren Sprösslinge – haben Joolz und das Neuhaus Zillertal Resort das The Parent Hideout – Grow in Nature Retreat ins Leben gerufen. Während die Kleinen die Welt erkunden, finden Eltern Raum zum Durchatmen und Auftanken. Yoga im Garten oder mit Blick auf die Berge, Meditationen, Kräuter-Peelings, Saunaaufgüsse und andere Treatments schenken neue Kraft. Infos: neuhaus-zillertal.com



igentlich ist Feierabend. Doch für alle, die Kinder haben, ist nach der Arbeit vor der Care-Arbeit. Am Flur verstreut liegen Gewand und Spielzeug. Aus dem Bad dringt kampfverdächtiges Gebrüll. Über den Küchentisch verteilt liegen Schulhefte, Zettel und Stifte, was das Aufdecken von Tellern und Gläsern praktisch verhindert. Und während das Nudelwasser am Herd vor sich hin brodelt, erreicht auch die Stimmung bei Mama und Papa langsam, aber sicher ihren Siedepunkt. Ein Zeitpunkt, bei dem in Ratgeberbüchern oft empfohlen wird: Tief durchatmen. Ruhe bewahren. Bei sich bleiben. Doch statt des viel gepriesenen Heraustretens aus der Situation wird man meist unweigerlich immer tiefer hineingezogen – in einen chaotischen Strudel aus Schreitiraden, Drohgebärden und Ohnmachtsreaktionen.

Stressverhalten als Schutzfunktion

Wie schnell wir ausrasten, von den Wutanfällen oder Frustattacken unserer Kinder getriggert werden oder wie dünn unser Nervenkostüm im Allgemeinen in stressigen Phasen, unsicheren Situationen oder auch im Umgang mit Veränderungen ist, hat viel mit Selbstregulation zu tun. In der Psychologie wurde der Begriff ab den 1960er-Jahren maßgeblich durch Albert Bandura geprägt. Der kanadisch-amerikanische Psychologe beschreibt Selbstregulation als eine Fähigkeit, die uns eine gewisse Kontrolle über

unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen ermöglichen soll. Selbstregulation ist untrennbar mit unserem Nervensystem verbunden.

Nehmen wir Gefahr wahr, schaltet unser Nervensystem automatisch auf Alarmstufe Rot. Gefahr ist dabei heute nicht so sehr der hinter einem Busch hervorspringende Säbelzahn tiger, sondern eher das eigene Kind, das sich gerade brüllend auf den Boden wirft, oder der hohe Lärmpegel, den bockige kleine Streithälse verursachen können. Wer in solchen Situationen nicht einfach wegrennt, wird in der Regel fluchen und schimpfen, was das Zeug hält. Diese Verhaltensweisen sind ganz typische Stressreaktionen, bei denen das autonome Nervensystem automatisch uralte Schutzprogramme aktiviert. Im Grunde auch eine Form von Selbstregulation. Allerdings passieren diese Reaktionen blitzschnell, unwillkürlich und unreflektiert. Leider meist mit dem Ergebnis, dass man weit über das Ziel hinausschießt – was im Erziehungsumfeld nicht unbedingt das ist, was man bezwecken möchte. Eltern und enge Bezugspersonen sollten nämlich besonders in herausfordernden, stressigen Situationen handlungsfähig bleiben und ihren Kindern damit Vorbild sein. „Kinder lernen und imitieren durch Beobachtung“, weiß Gesundheitspsychologin Tanja Kieselbach. „Werden wir bei jeder Kleinigkeit verbal ausfällig oder explodieren, lernen unsere Kinder wahrscheinlich, dass es normal und okay ist, so zu reagieren.“ ➤



SELF CONTROL

Gefühle wahrnehmen, benennen, aushalten. Das können ganz viele Menschen im Erwachsenenalter oft nicht gut, geschweige denn Kinder. Zum Glück kann man Selbstregulation lernen – und zwar von klein auf.

VON Daniela Jasch

Unbewusstes bewusst steuern

Nun ist es aber eine Tatsache, dass kein Mensch mit der Fähigkeit geboren wird, wie selbstverständlich eigene Impulse zu steuern, Emotionen zu kontrollieren, Bedürfnisse aufzuschieben und in herausfordernden Situationen ruhig zu reagieren.

Die gute Nachricht: Selbstregulation kann man lernen – und zwar von klein auf. „Selbstregulation ist ein komplexer Lernprozess. Man kann sie mit einem Muskel vergleichen: Je mehr wir sie trainieren, desto stärker wird sie“, versichert Tanja Kieselbach. Die Fähigkeit zur Selbstregulation beeinflusst schließlich, wie man im späteren Leben insgesamt mit Gefühlen umgeht oder soziale Konflikte meistert. Es gilt als erwiesen, dass Kinder mit wenig ausgeprägter Selbstregulation impulsiver reagieren und eher in Konflikte geraten. Wer hingegen gelernt hat, seine Selbstregulation zu stärken, kann in stressigen Momenten adaptierter reagieren und eigene Impulse bewusster steuern. Insofern ist Selbstregulation laut der klinischen Psychologin

Kieselbach eine der Schlüsselkompetenzen, die ein Mensch entwickeln kann. „Kindern ein gutes Vorbild zu sein, ist besonders wichtig. Es bedeutet, selbst möglichst präsent, geduldig und wohlwollend zu bleiben und das Kind dabei zu unterstützen, seine eigenen Gefühle zu verstehen und zu akzeptieren.“ Zum Beispiel, indem man aufbrausende Gefühle möglichst zügelt, in herausfordernden Situationen besonnen bleibt oder eigene Bedürfnisse aufschiebt. „Wenn wir selbst dazu nicht imstande sind, wird es in weiterer Folge auch schwierig, ein solches Verhalten von unseren Kindern zu erwarten“, betont Kieselbach.

Zusammen geht's leichter

„Die Kleinsten sollten wir von Beginn an dabei unterstützen, ihre Gefühle zu verbalisieren bzw. zu benennen“, sagt die Gesundheitspsychologin. Ebenso wichtig sei es, dass Kinder lernen, Gefühle zu akzeptieren. Nach dem Motto: Es ist okay, dass du enttäuscht bist, weil du zum Beispiel heute kein Eis bekommst. Oder: Ich sehe,

**SELBSTREGULATION IST EIN
KOMPLEXER LERNPROZESS.
MAN KANN SIE MIT EINEM
MUSKEL VERGLEICHEN:
JE MEHR WIR SIE TRAINIEREN,
DESTO STÄRKER WIRD SIE.**





Die Expertin

Tanja Kieselbach ist Gesundheitspsychologin und klinische Psychologin. In ihrer Praxis im steirischen Söding arbeitet sie vorwiegend mit Kindern und Jugendlichen sowie Eltern, die im täglichen Chaos mit lebhaften, fordernden und lernbegierigen Kindern Rat und Unterstützung suchen. psychologin-kieselbach.at

dass du traurig bist. Willst du darüber sprechen? „Anstatt das Kind zu ermahnen oder seine Gefühle zu bagatellisieren, sollte man ihm helfen, seine Emotionen zu verstehen“, so Kieselbach. Essenziell dabei sei das Training von Frustrationstoleranz, indem man sozusagen gezielt übt, Frust besser auszuhalten. „Merkt man, dass das Kind bereits ungeduldig ist und anfängt zu zapeln, nicht sofort nachgeben und jeden Wunsch erfüllen, nur damit Ruhe ist“, so Kieselbach. Das versprochene Eis gibt es erst dann, wenn zum Beispiel alle mit dem Essen fertig sind. Dauern die Hausaufgaben schon wieder ewig oder sind die Geschwisterkinder dabei, im Bad die Zähne zu fletschen, anstatt sie zu putzen, können Eltern ihre eigenen Gefühle zum Beispiel folgendermaßen ausdrücken: „Okay, ich bin jetzt sehr ungeduldig und genervt, aber ich werde nicht schimpfen, sondern mir eine kleine Pause gönnen und ein Glas Wasser trinken!“

Das Kind sieht und versteht nicht nur, welches Gefühl – in dem Fall Frust – entstanden ist und aus welchem Grund (weil eben alles so lange dauert), sondern es lernt auch gleich eine alternative Strategie, wie man das Nervensystem in solchen Situationen beruhigen kann. Um neue Verhaltensweisen zu verinnerlichen, ist es laut Tanja Kieselbach hilfreich, je nach Situation gemeinsam zu eruieren, was gerade vonnöten ist. Vielleicht reicht einmal eine Umarmung, ein anderes Mal tröstende Worte, eine kurze Pause mit dem Lieblingskuscheltier oder eine Runde ums Haus laufen, um Dampf abzulassen. Im Fachjargon spricht man bei Hilfestellungen dieser Art von Co-Regulation. Damit ist ein biologischer und psychologischer Prozess gemeint, bei dem eine regulierte Person, zum Beispiel ein Elternteil, einer anderen, etwa dem eigenen Kind, dabei hilft, das Nervensystem zu beruhigen, um wieder in eine emotionale Balance zu kommen.



Hilfe, ich fühl mich so ohnmächtig!

Wer als Erwachsener häufig von den Wutausbrüchen und Frustaktionen der Kinder getriggert, durch starke Emotionen schnell aus der Bahn geworfen wird und in solchen Situationen regelmäßig überfordert ist, hat vermutlich selbst nicht ausreichend gelernt, sein Verhalten bewusst zu gestalten.

Ständige Alarmbereitschaft und häufiges Überreagieren können die Folgen eines dysregulierten Nervensystems sein. Spätestens im Umgang mit eigenen Kindern sollten Erwachsene in der Regel imstande sein, Haltung zu bewahren, Empathie zu behalten und gleichzeitig Grenzen zu setzen, ohne unmittelbar in Überforderung, Ohnmacht oder Aggression zu kippen. Dabei bedeutet Selbstregulation nicht einfach nur „ruhig“ zu bleiben, sondern primär handlungsfähig. Reife Erwachsene sollten beispielsweise in der Lage sein, Abgrenzungsstrategien anzuwenden, nicht „Ja“ zu sagen, wenn man eigentlich „Nein“ meint, und ihre Bedürfnisse klar zu artikulieren. Letztendlich ist es Aufgabe der Großen, für sich selbst immer wieder gut zu sorgen, um in einen regulierten Zustand zu kommen und damit jenen Halt und jene Sicherheit zu geben, die die Kleinen noch nicht von selbst entwickeln können. ➤



5 SCHRITTE ZUR SELBST- REGULATION

1 Emotionen wahrnehmen & Vorbild sein

Ob Wut, Frust oder Traurigkeit: eigene Gefühle nicht verdrängen, sondern bewusst wahrnehmen und zeigen, wie man damit umgeht. Dabei Gefühle benennen. Zum Beispiel: „Ich bin gerade richtig genervt.“ Oder: „Das macht mich gerade wütend.“

2 Bei sich bleiben

Selbstregulation heißt nicht einfach „ruhig“ bleiben und durchatmen. Als Erwachsene sollten wir in der Lage sein, unser Nervensystem bewusst zu regulieren, bevor wir impulsiv reagieren, und Konflikte besonnen zu moderieren.

3 Co-Regulation gut einsetzen

Kinder können sich noch nicht selbst regulieren. Daher müssen sie von Erwachsenen gut begleitet werden, indem sie getröstet werden, man ihnen Dinge liebevoll erklärt oder indem man gemeinsam eine Pause einlegt.

4 Frustrations- toleranz üben

Schon kleine Kinder sollten lernen, dass nicht alle Wünsche sofort erfüllt werden und dass Bedürfnisse auch aufgeschoben werden müssen. So lernen sie, Spannungen auszuhalten und zu bewältigen.

5 Für sich selbst sorgen

Auch Eltern sind Menschen – und oft liegen die Nerven nun mal blank. Wer jedoch ständig durch das Verhalten der Kinder getriggert wird und seine Emotionen nicht gut im Griff hat, ist womöglich dauerhaft überfordert. Auszeiten, Selbstfürsorge oder auch professionelle Hilfe können helfen, um wieder in Balance zu kommen. |

**DAVID & ALINA
AUF ENERGY**
EUER NEUER WECKER!



Mo-Fr 6-10 Uhr

SELF CARE

Da bin ich!

Frauen leisten enorm viel, bleiben aber oft im Hintergrund und werden dadurch leicht übersehen.

Sich selbst Raum und Sichtbarkeit zu geben, ist ein Akt der Selbstfürsorge – und ein wichtiger Schritt in Richtung Gleichberechtigung.

VON Daniela Jasch



mindful talk:



MIT NATHALIE KARRÉ
Bestsellerautorin, Organisationsentwicklerin und Female-Empowerment-Aktivistin.
nathalie-karre.at

WAS HINDERT FRAUEN DARAN, IHR POTENZIAL VOLL ZU ENTFALTEN?

Frauen leben in Strukturen, die ihre Möglichkeiten systematisch begrenzen. Weniger Gehalt, Pension und Führungspositionen sowie geringere Sichtbarkeit spiegeln tief verankerte gesellschaftliche Muster. Expertinnen werden seltener wahrgenommen, weibliche Leistungen relativiert. So bleiben sie weniger sichtbar und Talente oft ungenutzt.

WIE KÖNNEN FRAUEN IHRE ZIELE BESSER ERREICHEN?

Indem sie ihre Stärken sichtbar machen und Chancen nutzen.

Self Care bedeutet auch Klarheit: Wofür stehe ich? Was möchte ich bewirken? Wer sich dessen bewusst ist, nimmt Raum, benennt eigene Leistungen, fordert Unterstützung, nutzt Netzwerke. Die Realität ist simpel: Chancen gehen nie verloren, sie werden nur von anderen genutzt. Deshalb ist es entscheidend, den eigenen Platz selbstbewusst einzunehmen. Sichtbarkeit ist kein Luxus – sie ist Voraussetzung, um Wirkung zu entfalten.

WELCHE ROLLE SPIELEN DA DIE MÄNNER?

Gesellschaft gestalten wir gemeinsam. Männer sind wichtige Verbündete, um eingefahrene Strukturen zu verändern, Macht und Sichtbarkeit zu teilen und Ungleichheiten nicht länger hinzunehmen. Am Ende profitieren alle von einer Kultur, in der die Stärken aller sichtbar werden.

87 Minuten

So viel Zeit pro Tag haben Frauen laut Statistik weniger für sich selbst zur Verfügung, weil sie mehr Care-Arbeit leisten. Diese Zeit fehlt für Regeneration, Bewegung, eigene Ziele. Deshalb sollten sich gerade Frauen immer wieder bewusst Zeit für sich selbst nehmen, um aufzutanken – in jeder Lebensphase.

Frauen only

Ob Retreats, Workshops oder inspirierende Begegnungen – mit Marie & Mariechen entsteht ab diesem Sommer in Mariazell das erste Hotel, das sich gezielt der Bestärkung von Frauen widmet. Ein Ort, an dem weibliche Stärken, Chancen und Perspektiven Raum zur Entfaltung finden.
marieundmariechen.at

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Sisterhood – von Netzwerken über Empfehlungen bis zu gegenseitigem Zitieren – macht das Können von Frauen sichtbarer. Eine Mini-Übung, die Coachin Nathalie Karré für mehr Sisterhood im Alltag empfiehlt: „Habe ich eine Wissensfrage, richte ich sie bewusst an eine Frau. Geht es um Care-Arbeit, frage ich einen Mann.“ Auch so können Denkmuster mit der Zeit umprogrammiert werden.

Die mit DEN AFFEN tanzt

Als ehemalige Profi-Golferin weiß sie mit Druck und Stress umzugehen. Nun hat Nadine Rass ein Buch geschrieben, in dem es genau darum geht. Und um Affen, die für allerlei Unruhe in unserem Kopf sorgen. Im Interview verrät sie, wie man sie bändigt.

VON Bianca Blum

Schon in ihrer Jugend österreichische Golf-Nationalspielerin, war sie über 20 Jahre als Athletin und Trainerin auf der ganzen Welt unterwegs: Nadine Rass kennt Stress und Leistungsdruck. Und sie hat gelernt, damit umzugehen. Dieses Wissen will sie weitergeben. Seit 2017 tut sie das als Mental Health Coach. Neuerdings auch als Buchautorin. Wir baten sie zum Gespräch über Affen, Bananen, Überforderung und Wohlbefinden.

Für alle, die das Buch noch nicht gelesen haben: Wer sind die Mind Monkeys?

Mind Monkeys sind ein Synonym für unser Unterbewusstsein. 90 Prozent unseres Stresses passieren in unserem

Unterbewusstsein. Man kann noch so routiniert oder erfahren sein, wenn bestimmte Faktoren, Stressoren auftreten, spielt das Unterbewusstsein verrückt, blockiert unsere Leistung, bringt uns in Unruhe und Stress. Ziel ist es, die Mind Monkeys zu beruhigen, in einen Ausgleich zu bringen, damit wir gesamt wieder klar und wach sein können.

Ist das ein Prozess, bei dem man irgendwann sagen kann: Ja, ich habe den Affenzirkus im Griff? Oder ist es ein dauernder Prozess, der nie abgeschlossen ist?

Ja, es ist ein Prozess, in Entwicklungsstufen. Das Erste ist das Erkennen, das Wahrnehmen der Stressoren, der Bananen unserer Monkeys: Was reizt mich, was überfordert mich, spüre ich das, und wie gehe ich damit um? Wenn ich das Bewusstsein habe, dann kann ich bereits besser damit umgehen. Also ja, irgendwann habe ich den Affenzirkus besser im Griff.

Wo sehen Sie sich in diesem Prozess, haben Sie die Affen unter Kontrolle?

Es geht nicht unbedingt um Kontrolle, es geht um Wohlbefinden. Es gibt natürlich Tage, wo es schwieriger ist, wo viele Herausforderungen da sind. Ähnlich wie im Sport ist es da so: Es gibt keine Perfektion, es gibt ein Optimum. Manchmal sagt man vielleicht: Ja, heute war es besser, leichter, weniger intensiv. Das würde ich als Ziel der Stressregulation sehen – nicht so sehr Kontrolle oder Perfektion.

Sie wirken sehr wach und präsent.

Sind Sie das immer, können Sie das halten?

Ich bin durch den Profisport so konditioniert, Aufmerksamkeit lange hoch zu halten – und dann den Ausgleich zu schaffen. Im Golf haben wir eine lange Performance, das >

**„Auch ich habe Momente der
Überforderung, weiß aber
meine Methoden im Alltag
umzusetzen und komme
so in Balance.“**



„Wir können unseren Tag so gestalten, dass wir ihn mit Gelassenheit angehen. Dadurch entstehen oft auch neue Perspektiven.“

braucht höchste Konzentration, und dazwischen das Off. Ich weiß hauszuhalten, weil ich gezielt abschalten kann. Natürlich habe auch ich Momente der Überforderung, aber ich weiß meine Methoden im Alltag umzusetzen und komme so in Balance.

Sie arbeiten viel mit Führungskräften, mit Männern und Frauen. Was können Sie beobachten: Sind Männer anders gestresst als Frauen?

Ich habe festgestellt, dass Menschen, die führungsverantwortlich handeln, ein ähnliches Charakterprofil zeigen. Zwischen Mann und Frau sehe ich da nicht so viele Unterschiede, eher hinsichtlich der Positionen innerhalb eines Unternehmens.

Inwiefern spielt das Alter eine Rolle? Wird man mit der Zeit gelassener, verändert sich der Stress?

Ich würde sagen: Im Alter verstärkt sich der Typ. Ich würde nicht sagen, dass wir im Alter gelassener werden. Man beobachtet ja oft genug ältere Menschen, die einen grantigen und unzufriedenen Eindruck machen. Auf der anderen Seite sehe ich oft sehr junge Menschen, die ein sehr waches Gesundheitsbewusstsein haben und sich auf die Suche machen, Gelassenheit zu lernen. Also ich würde sagen, es ist eher eine Charaktersache.

Kann denn jede:r lernen, in das eigene Optimum zu kommen?

Ja. Aber mit Fußnote. Es muss die tiefe, innere Bereitschaft da sein, lernen zu wollen, sich auf die Suche zu machen. Wie spüre ich mich, wie geht es mir? Habe ich Bauchschmerzen, Blähungen? Man muss die Bereitschaft haben, selbstreflektiert nach innen zu hören: Was brauche ich, was sagt mein Körper? Ob das Wollen da ist, ist natürlich irgendwo eine Typsache. Die einen haben eine stark ausgeprägte intrinsische Motivation, etwas zu ändern. Die anderen sagen: Für mich passt das so. Beides ist berechtigt, die Dosis macht das Gift. Ziel ist es, in die Zufriedenheit zu kommen.



DAS BUCH.
Mind Monkeys – Der Affenzirkus in deinem Kopf von Nadine Rass, Kneipp Verlag 2025, 25 Euro.

Das aktuelle Weltgeschehen sorgt auch bei Menschen für Sorge und Stress, die bislang vielleicht davor gefeit waren.

Ich meine, es ist alles ein Relationswert. Man muss einmal im Sinne unserer Affen beleuchten: Sind das alles Bananen? Und sind die gleichzusetzen? Der Tod, ein Golfschlag, eine Existenzangst sind einzelne gleichwertige Bananen, die Unbehagen und Kummer bereiten. Am Ende ist es aber immer Angst – vor der Zukunft, vor einer ungewissen Zukunft. Das kann man nicht einfach wegauflösen. Da ist die Realität, wie sie ist. Doch es gibt Methoden, die uns im Alltag besser damit umgehen lassen. Das sollen keine Scheuklappen sein. Aber wir können unseren Alltag so gestalten, dass wir ihn mit einer zuversichtlichen Gelassenheit angehen. Dadurch entstehen oft auch neue Perspektiven.

Wie kann man sich die Arbeit mit Ihnen in etwa vorstellen?

Wir machen eine Ist-Analyse: Wer bin ich, was mache ich, wie sieht meine Woche aus? Der Mensch hat viele Parameter, ähnlich jenen aus dem Profisport. Die Woche ist die gleiche Herausforderung für den Affenzirkus, sei es als Athletin oder als Mutter. Dann schauen wir uns an: Was sind meine Ziele, Wünsche? Und ganz wichtig: Was ist meine Befindlichkeit, auch körperlich? Stress macht etwas mit uns. Was geht in meinem Körper und Geist vor, weil ich überfordert bin? Da sind wir dann schon sehr weit, in der Reflexion, im Wahrnehmen. Dann schauen wir, welche Übungen gut in den Alltag integrierbar sind.

Und das kann tatsächlich jede:r, Stichwort Zeit?

Ich rede nicht von Stunden am Tag, ich rede von Minuten, von Zwischeninseln, Verschnaufpausen, Abendroutinen. Viele müssen erst lernen, sich diese kleinen Zeitinseln zu nehmen. Hat man das drei Wochen gemacht, dann sind wir bereits in der positiven Routine. Wenn ich meinen Affenzirkus überfordere, zu viel auf einmal will, gelingt gar nichts. Wenn ich aber in kleinen Schritten vorangehe, dann schaffe ich die erste Woche, die zweite, auf einmal habe ich drei Wochen. Dann kommt meist die Tiefe. Dann denken die Menschen: Oh, so leicht geht das, da will ich mehr!

Ihre Firma heißt Respire – das steht für Resilienz, Sport, Inspiration und Recovery. Woher stammt Ihre Resilienz?

Ich würde sagen, aus vier Säulen: Aus meiner kindheitlichen Prägung, schwierigen Momenten. Die zweite Säule war der Sport, der Verband, das Team, das Rauskommen in die Welt, die vielen tollen Menschen. Und drittens meine Persönlichkeit, die ewige Neugierde. Vielleicht auch, dass ich als junger Mensch schon erkannt habe, dass man nicht alles aus dem Elternhaus bekommen kann – sich aber auch nicht damit zufriedengibt, dass das die Prägung fürs ganze Leben ist. Dazu kommt die Natur, wo ich immer schon – auch in meiner Sportzeit – Kraft getankt habe.

Gab es eine Phase in Ihrem Leben, von der Sie sagen, die war besonders hart?

Ja. Der Tod meines Vaters, als meine Kinder noch sehr klein waren. Mein Vater war sehr lange sehr krank, wir hatten viele Gespräche. Der Tod ist ein einschneidendes Erlebnis. In dieser



Workshop.

„On/Off – wie du sekundenschnell Stress abbaust und starke Nerven behältst“:
Buchautorin & Stressmanagement-Trainerin Nadine Rass bietet exklusiv für maxima-Leser:innen ein kostenloses Webinar zum Thema Stressabbau an.
Termin: 25. Juni 2026, 19 Uhr,
Zugang über den QR-Code.

schweren Zeit habe ich gesehen, wie wichtig es ist, das Schritt für Schritt zu nehmen. Durch meine Kinder habe ich aber auch eine Leichtigkeit gesehen, und wie es weitergeht. Kleine Kinder ziehen dich weiter im Leben. Ich habe gesehen, wie wichtig es ist, ein gutes, positives, sinnerfülltes, gebendes Leben zu führen.

Wie gehen Sie mit dem Älterwerden um?

Ich habe im Buch drei Vorbilder beschrieben, unter anderem eine sehr liebe Freundin, die 87 Jahre alt ist. Sie zeigt mir, wie wichtig es ist, sich nicht nach Alter und Strukturen zu richten. Man ist so alt, wie man denkt. Es ist wichtig, in Bewegung zu bleiben, gesund zu leben. Genauso wichtig ist aber auch das Mindset.

Was inspiriert Sie?

Die Natur mit ihrer Kraft ist eine große Inspirationsquelle. Und Menschen. Ich bin geborene Trainerin, ich mag den Menschen. Mich beeindruckt, was er alles schaffen kann. Das inspiriert und motiviert mich. |



snack sized sport



Fitness braucht keinen Terminblocker im Kalender, sondern nur den richtigen Moment. Warum Exercise Snacking die perfekte Antwort auf einen stressigen Alltag ist und wie man mit Mini-Impulsen die Vitalität steigert – ganz ohne die Sporttasche packen zu müssen.

VON **Sylvia Buchacher**

Der Plan war perfekt: Morgens vor dem Büro noch eine Runde joggen oder nach Feierabend zur Pilates-Stunde. Doch dann grätscht die Realität dazwischen – ein unvorhergesehenes Meeting, der tägliche Stau oder schlichte Erschöpfung. Am Ende des Tages bleibt oft nur die bittere Erkenntnis: Das schlechte Gewissen war mal wieder das Einzige, was intensiv trainiert wurde.

Für alle, die am klassischen Zeitmanagement scheitern, gibt es nun eine wissenschaftlich fundierte Entlastung. Der Trend heißt „Exercise Snacking“ und bricht mit dem eisernen Gesetz, dass ein Workout mindestens 45 Minuten dauern muss, um effektiv zu sein. Das Prinzip ist so simpel wie genial: Statt einer üppigen „Sport-Mahlzeit“ servieren wir unserem Körper über den Tag verteilt kleine Bewegungs-Häppchen. Ob eine Minute intensives Treppensteigen, bei dem immer zwei Stufen auf einmal genommen werden, Kniebeugen beim Kaffeekochen oder der Sprint zur U-Bahn – jede Sekunde zählt.

Was zunächst nach einem Alibi für Sportmuffel klingt, entpuppt sich als hocheffizienter Biohack. Studien belegen, dass bereits drei bis vier kurze, intensive Aktivitätsphasen pro Tag die allgemeine Gesundheit massiv steigern und das Risiko eines vorzeitigen Todes um bis zu 49 Prozent senken können. Auch die Personal Trainerin und Ernährungs-Coachin Lilian Nowicki (lili-personaltraining.de, [@lilian.fitnesscoach](https://www.instagram.com/lilian.fitnesscoach)) setzt in ihrer Arbeit auf Mikro-Impulse: „Der größte

Vorteil ist die Machbarkeit. Für Menschen mit einem stark strukturierten Alltag sind Exercise Snacks eine fantastische Möglichkeit, Kraft- oder Stretchingeinheiten organisch einzubauen. Zehn Minuten täglich summieren sich immerhin auf 70 Minuten pro Woche.“

Trotz der beeindruckenden Effekte warnt die Expertin davor, den Trend als Freifahrtschein für Bequemlichkeit misszuverstehen. „Eine Minute reicht nicht für alles. Wie bei jeder Form von Bewegung ist Kontinuität der entscheidende Faktor“, so Nowicki. Zudem sollten die Snacks nicht nur auf der Matte, sondern direkt im Alltag stattfinden: die Stiege statt den Aufzug nehmen oder ein zügiger Verdauungsspaziergang statt der zweiten Runde Drinks. Ihr Fazit: „Exercise Snacks ersetzen zwar kein strukturiertes Training, sind aber eine ideale Ergänzung oder die perfekte Alternative, wenn das Leben mal wieder kein Zeitfenster für ein langes Workout lässt.“

Alles oder nichts?

Leider scheitern viele Menschen an einer tief sitzenden „Alles-oder-nichts-Mentalität“. Sport wird oft als Mammutprojekt aus Zeitnot, Organisation und Schweiß missverstanden. Doch das Dogma, dass ein Training erst nach 20 intensiven Minuten zählt, ist längst wissenschaftlich überholt. Lilian Nowicki verweist hier auf ein zentrales Prinzip der Verhaltenspsychologie: „Die sogenannte 20-Sekunden-Regel besagt, dass Gewohnheiten dann entstehen, wenn der Einstieg hürdenfrei ist. Schon kleine Hindernisse entscheiden darüber, ob wir aktiv werden oder doch auf dem Sofa bleiben.“



TRAINERIN.

Für uns hat Lilian Nowicki ein exklusives „Snack-Menü“ kreiert, das in jede Alltagssituation passt.



„Wer gesundheitlich fit ist, kann im Grunde sofort loslegen.“



Beim Exercise Snacking verhält es sich wie beim Sparen: Wer auf die Cent-Beträge achtet und die kleinen Momente nutzt, füllt am Ende ganz mühelos sein Gesundheitskonto. Die offiziellen Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfehlen zwar 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Aktivität pro Woche – doch im „Snack-Format“ verliert diese Zahl ihren Schrecken. „Es braucht keine Vorbereitung und keinen Anfahrtsweg ins Studio. Bewegung wird nicht mehr als belastendes Workout wahrgenommen, sondern als natürlicher Teil des Tages“, erklärt Nowicki. Genau diese Niederschwelligkeit sei es, die die langfristige Trainingskonstanz massiv erhöht.

Fitness braucht demnach keinen blockierten Termin im Kalender, sondern lediglich den richtigen Moment. Dass selbst Mini-Workouts physiologische Spuren hinterlassen, steht außer Frage. „Wir sehen deutliche Effekte beim Stoffwechsel, der Herz-Kreislauf-Fitness und der Blutzuckerregulation. Das steigert nicht nur das allgemeine Energielevel, sondern ist ein entscheidender Faktor für die langfristige Gesundheit“, so die Expertin. Wer allerdings gezielten Muskelaufbau oder einen signifikanten Fettverlust anstrebt, muss auch in der Kurzversion auf die Qualität achten. Nowicki betont: „Auch kleine Einheiten brauchen Struktur und eine gewisse Intensität. Der Trainingsreiz muss langfristig gesteigert werden, damit der Körper sich transformiert.“

Qualität vor Quantität

Auch wenn es schnell gehen muss, ist Schlampigkeit beim Exercise Snacking tabu. Die korrekte Ausführung entscheidet nicht nur über den Trainingserfolg, sondern schützt auch vor Verletzungen. „Wer stundenlang starr am Schreibtisch saß, dessen Muskulatur ist teils im Tiefschlaf, teils verspannt. Startet man dann ohne Umschweife mit intensiven Sprints oder Sprüngen, fehlt dem Körper die Betriebstemperatur – die Bewegungen werden unsauber“, warnt die Expertin. Ihre Empfehlung für Eilige: Ein Mini-Warm-up von nur 30 bis 60 Sekunden, wie sanftes Schulter- oder Hüftkreisen, bereitet die Gelenke vor und schaltet die Muskeln auf „Empfang“.

Doch kann ein tägliches Kontingent von zehnmal einer Minute Bewegung tatsächlich den achtstündigen Sitzmarathon im Büro wettmachen? Lilian Nowickis Antwort ist ein klares Ja. „Viele spüren den Effekt bereits nach wenigen Tagen: Das berüchtigte Mittagstief verschwindet, die Konzentration steigt und die Steifheit in den Gliedern lässt nach.“ Wer sichtbare Veränderungen an der Fitness oder der Körperhaltung anstrebt, braucht jedoch etwas Geduld: Hier zeigen sich Erfolge meist nach sechs bis zwölf Wochen – je nach Intensität,

Ernährung, Schlaf und individueller Ausgangslage. Die beste Strategie ist ihrer Meinung nach eine Kombination aus regelmäßigen Bewegungspausen – also kurzen, geplanten Unterbrechungen von sitzenden oder geistig anstrengenden Tätigkeiten –, mehr Alltagsbewegung, kurzen Aktivitätssnacks und zusätzlich ein bis zwei längeren Trainingseinheiten pro Woche.

Keine Ausreden

Das Beste an Exercise Snacking? Die Einstiegshürde ist minimal. „Wer gesundheitlich fit ist, kann im Grunde sofort loslegen“, so Nowicki. Lediglich bei Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, akuten Verletzungen oder Gelenkbeschwerden rät sie zu einem kurzen Check-up beim Arzt oder der Ärztin. Für alle anderen gilt: Erst einmal moderat starten und die Intensität mit der Zeit steigern. Gleichzeitig sollte man die Übungen immer wieder variieren, um die unterschiedlichen Muskelgruppen zu trainieren. Wie unkompliziert das im Alltag aussieht, lebt die Expertin selbst vor: „Ich nutze rote Ampelphasen oft für ein kurzes Schulter-Stretching. Und beim Zähneputzen balanciere ich auf den Zehenspitzen – das trainiert die Füße und hält die Sprunggelenke stabil.“ Kleine Kniffe mit großer Wirkung. Denn kurze Aktivitätsphasen helfen dabei, die Sportroutine nicht abreißen zu lassen und mühsam erkämpfte Fortschritte zu sichern, auch wenn der Terminkalender eigentlich kein Zeitfenster lässt. ➤

Snack Menü Starter



Der Morning-Mobility-Snack. Serviert direkt nach dem Aufstehen, um den Körper sanft aufzuwecken. Mit diesem 5-Minuten-Quickie startet man geschmeidig und gut durchblutet in den Tag.



NADELÖHR (10x pro Seite):

Knieend einen Arm unter dem Brustkorb hindurch zum Boden führen und anschließend weit nach oben Richtung Decke öffnen, um die Brustwirbelsäule effektiv aufzudrehen und die Muskulatur an den Schultern zu aktivieren.



KATZE-KUH (10x):

Im Vierfüßlerstand den Rücken abwechselnd tief einsinken lassen und dann wie eine Katze rund nach oben wölben – das mobilisiert sanft die gesamte Wirbelsäule.



WALK THE DOG (10x): Das Gesäß aus dem Stütz weit nach oben schieben und auf der Stelle abwechselnd die Fersen tief in die Matte treten. Das dehnt die gesamte Rückseite der Beine und lockert die Waden.





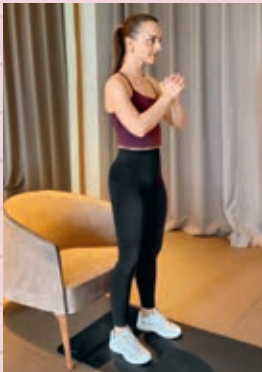
Main



Der Power-Snack zur Mittagspause. Serviert zwischen Schreibtisch und Lunch, um den Stoffwechsel zu zünden. Wer täglich die Muskelgruppen variiert, erzielt die besten Effekte – und wer zwei bis drei Runden schafft, macht aus fünf Minuten ein echtes Express-Workout.

TAG 1: Fokus Beine & Po

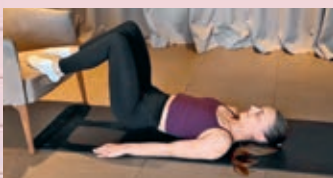
TAG 2: Fokus starke Mitte



SQUATS (15x): Hüftbreiter Stand, das Gesäß tief absenken, als würden wir uns auf einen Stuhl setzen – stärkt die gesamte Beinmuskulatur und formt das Gesäß.



ABDUKTOREN (15x pro Seite): Seitlicher Armstütz, ein Knie am Boden, das obere Bein gestreckt und kontrolliert nach oben führen, um die äußere Hüft- und Po-muskulatur gezielt zu straffen.



HÜFTBRÜCKEN (15x): In Rückenlage mit aufgestellten Beinen das Becken weit Richtung Decke anheben, am höchsten Punkt den Po fest anspannen – die Wunderwaffe für eine starke Rückseite. Auch dafür kann ein Stuhl zu Hilfe genommen werden.



CRUNCHES (15x): In Rückenlage mit leicht angewinkelten Beinen kontrolliert den Oberkörper anheben und den Bauchnabel fest nach innen ziehen, um die gerade Bauchmuskulatur zu aktivieren.



CRUNCH MIT ROTATION (10x): Gleiche Ausgangsposition wie beim Crunch. Die rechte Achsel und das linke Knie zusammenführen. Übung danach auf der anderen Seite wiederholen.



SIDE PLANK (20 Sek. halten): Seitlich auf den Unterarm abstützen und mit dem Körper eine gerade Linie bilden; Fortgeschrittene strecken die Beine aus, um die schräge Bauchmuskulatur maximal zu fordern.

Dessert

TAG 3: Fokus Schultern, Rücken & Arme



BUTTERFLY REVERSE (15x):

Den Oberkörper leicht vorbeugen und die gestreckten Arme wie Flügel seitlich nach oben führen, um die hintere Schulter und den oberen Rücken zu kräftigen. Die Handflächen zeigen dabei nach oben.



DIPS AN DER STUHLKANTE (10x):

Hinter dem Körper an einer stabilen Kante abstützen, das Gesäß mit dem Beugen der Arme tief senken; Fortgeschrittene strecken die Beine für einen extra-intensiven Trizeps-Reiz aus.



SCHWIMMER (15x): In Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen kleine, schnelle Bewegungen in der Luft „paddeln“. Eine hocheffektive Übung für Rückenmuskulatur und aufrechte Haltung.

Entspannungs-Snack vor dem Schlafengehen.

Serviert kurz vor dem Schlafengehen, um den Tag sanft ausklingen zu lassen. Wir lockern die Hüfte und fahren das Nervensystem durch tiefe Dehnungen und gezielte Atemzüge kontrolliert herunter. Jede Dehnung für 30 bis 60 Sekunden pro Seite halten und dabei ruhig in den Bauch atmen.



4ER-STRETCH:

In Rückenlage ein Fußgelenk auf das gegenüberliegende Knie legen und den Oberschenkel sanft zum Körper heranziehen, um die tiefen Gesäßmuskeln und den unteren Rücken spürbar zu entlasten.



KROKODIL: In Rückenlage beide Knie zu einer und den Blick zur anderen Seite sinken lassen – diese sanfte Verschraubung wirkt wie eine kleine Massage für die Wirbelsäule und löst Verspannungen im Rumpf.



SCHMETTERLING: Im Sitzen oder Liegen die Fußsohlen aneinanderlegen und die Knie locker nach außen fallen lassen, was die Hüfte öffnet und das Becken auf eine ruhige Nacht vorbereitet.

4–6 ATMUNG (10 Atemzüge). Vier Sekunden lang tief durch die Nase ein- und sechs Sekunden langsam durch den Mund wieder ausatmen – diese verlängerte Ausatmung signalisiert dem Gehirn sofort: „Zeit für Entspannung und tiefen Schlaf.“



GEMIAL

„Nur ein Weichspül-Blatt für extra weiche und frische Wäsche!“



1+1 GRATIS!

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



bis zu 7 Tage
langanhaltender Duft



Einfach anzuwenden, zu
dosieren und zu tragen



Für Sporttextilien
geeignet



Bewahrt die Saugfähig-
keit von Handtüchern

Gültigkeitszeitraum:

29.05. – 24.06.2026

Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar.

Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Dr. Beckmann
ORIGINAL®

Einfach erstaunlich.

MISSION MENO

Plant Base

Welche Mikronährstoffe und Pflanzen uns die Jahre vor der Menopause erleichtern und wie diese wirken. Plus: Ein Reinigungsbalm, der mehr kann, und Kollagen, das ankommt.

VON Karin Garzarolli

meno talk:



MIT KATHARINA MARIA BURKHARDT
Wissenschaftliche Leiterin der Gesellschaft für humanidente Hormone, humanidente-hormone.at

WELCHE SYMPTOME DER PERIMENOPAUSE DEUTEN AUF EIN UNGLEICHGEWICHT DER HORMONE HIN?

Die Perimenopause ist ein oft zehnjähriges Umbauprojekt. Zuerst verabschiedet sich das Progesteron, unser Ruhepol. Das Estradiol hingegen fährt Achterbahn: Mal schießt es hoch, mal sackt es ab. Dieser „hormonelle Tsunami“ kann verschiedene Symptome auslösen: Stimmungsschwankungen, Energieverlust und Schlafstörungen, Beschwerden am Bewegungsapparat bis hin zu urogenitalen Veränderungen, Libidoverlust und Hitzewallungen.

MUSS MAN DANN GLEICH AUF HORMONE SETZEN?

Hormone sind kein zwingender erster Schritt. Die Basis bildet ein stabiles Fundament aus pflanzen-

betonter Kost und hochwertigen Fettsäuren zur Unterstützung der Hormonsynthese. Mikronährstoffe wie Magnesium, Zink, Eisen, B-Vitamine, Vitamin D3 und Coenzym Q10 halten den Stoffwechsellmotor am Laufen. Ergänzt durch gezieltes Stressmanagement, lässt sich so ein eventuell dysregulierter Cortisolspiegel harmonisieren.

WELCHE NATÜRLICHEN HEILPFLANZEN KÖNNEN HELFEN?

Bei Progesteronmangel bewähren sich Frauenmantel, Schafgarbe, Beifuß und Mönchspfeffer. Bei Estradiolmangel leisten Pflanzen wie Traubensilberkerze, Rotklee, Salbei, Hopfen und Melisse gute Dienste. Für vegetative Stabilität sorgt Brokkolisamenextrakt, Safran mildert Stimmungsschwankungen und Sibirischer Ginseng stärkt die Stressregulation. Unser Organismus benötigt jedoch Zeit für die Umstellung. Eine volle Entfaltung der Wirkung ist meist nach 8 bis 12 Wochen konsequenter Anwendung zu erwarten.



Kommt an!

Sunday hat Kollagen neu gedacht. Ein niedriges Molekulargewicht von 500 Dalton (sonst 2.000 bis 5.000 Dalton) und gezielt wirkende Kollagen-Tripeptide sorgen für hohe Bioverfügbarkeit und sollen mit nur 2 g täglich die körpereigene Kollagenproduktion ankurbeln. Natural Kollagen mit SunGlow Luxe ab 19,90 Euro. sunday.at

Macht straff!

Ein Reinigungsbalm, der mehr kann, als Make-up und Schmutz entfernen: Der Turmeric & Argan Oil Cleanser von Lush ist vollgepackt mit Honig, frischem Kurkuma, Vanillewasser und mehr. Dadurch wirkt er beruhigend, feuchtigkeitsspendend und straffend.

REINIGEND.
Turmeric & Argan
Oil Cleanser
von Lush,
21 Euro, lush.at



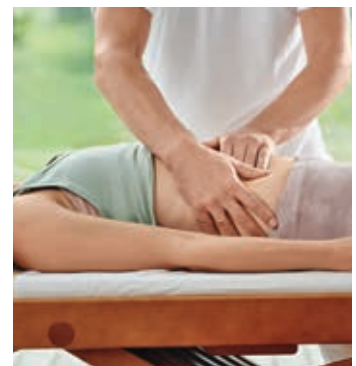
Move it!

Der sinkende Östrogenspiegel in der Menopause birgt ein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Weshalb man genau jetzt in Bewegung kommen sollte. Mindestens 150 Minuten moderates Ausdauertraining wie etwa Walken, Radfahren oder Schwimmen pro Woche stärken nicht nur das Herz. Auch Blutdruck und Blutfettwerte profitieren davon.

DETOX DE LUXE Mamma Mayr!

Ich tauche ein in die Welt von Stars wie Kate Moss und Co und checke ein im Mayrlife Altaussee. Wie man hier fastet, welche Schräubchen womit geölt wurden und was man für ein langes, gesundes Leben mitnehmen kann – ich verrate es.

VON Karin Garzarolli



MY MIKROBIOM.

Mit gezielten Untersuchungen und einer ausgewogenen, basischen Ernährung zu mehr Darmgesundheit.

Wir schreiben Anfang 2026, ich sitze im Zug nach Altaussee und lasse die Landschaft an mir vorbeiziehen. Ich bin auf dem Weg zu Mayrlife, um mit meinem Darm ins Reine zu kommen. Der führt nämlich ein Eigenleben, seit ich denken kann, und das nicht immer zu meinem, oder besser unserem, Besten. Natürlich bin ich ein wenig aufgeregt, immerhin hat sich hier auch schon Kate Moss auf Vordermann bringen lassen. Ob es mich zum Supermodel macht, die gleiche Luft zu schnupfern? Mal sehen.

Vorbereiten, einchecken & durchchecken

Eine Woche vor Kurbeginn trudelte die Mail zur Kurvorbereitung ein: Ernährung bitte umstellen – leicht verdaulich, kein Fleisch, kein Alkohol, kein Kaffee. Nach zwei Tagen setzten die Kopfschmerzen ein, mein inneres Drama-Kind hatte ordentlich zu kämpfen. Auch beim Ankommen habe ich noch den sogenannten „dumpfen Schädel“.

Nach ersten kulinarischen Überraschungen (dazu später mehr) steht die Anfangsuntersuchung an. Und mit Iris Maislinger das Kennenlernen einer der sympathischsten und empathischsten Ärztinnen, die mir je begegnet sind. Ihr Credo: „Der Darm ist das wichtigste Organ des Körpers und Fasten das Beste, was man für ihn tun kann.“

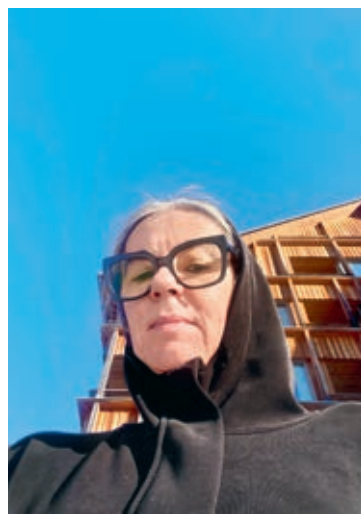
Um den meinen besser kennenzulernen, wendet sie die Funktionelle Myodiagnostik an. Dabei nutzt Iris Maislinger die Veränderung der Muskelkraft auf gezielte Provokationen, um festzustellen, ob der Körper Unterstützung für seine normalen Funktionen braucht – sei es bei Supplementen, Medikamenten, Vitalstoffen

oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Das Ergebnis für mich: Weizen, Gluten und Kuhmilchprodukte sind raus. Mein Darm hat gesprochen. Laut und deutlich.

Nach einer Analyse der Freien Radikale und Mineralstoffe, einem E-Scan zur Stoffwechselformung und einer Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) habe ich alle Werte schwarz auf weiß. Mein persönlicher Therapieplan steht: Magnesium-Citrat zur Entleerung des Dickdarms, abends klare Brühe und der berühmte Kautrainer. Das ist ein Gebäck in fester Konsistenz, das dazu anregt, jeden Bissen 20 bis 40 Mal zu kauen. Ich darf alternativ gekochte Erdäpfel wählen. Ob ich mag? Und ob ich mag! ➤

WOHLGEFÜHL.

Ob an einem der Tische (ganz unten) wohl Kate Moss gesessen ist? Fragen, die mich hier im Mayrlife nur kurz beschäftigten.



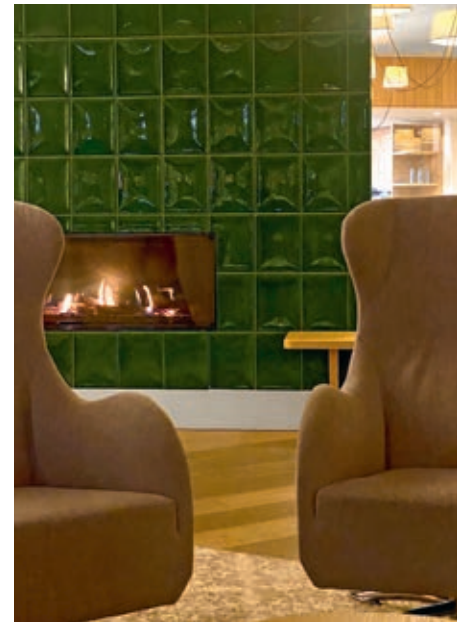
F. X. Mayr trifft Haute Cuisine

Franz Xaver Mayr, ein Pionier in Sachen Darmsanierung (nach ihm ist die berühmte Milch-Semmel-Kur benannt), wäre überrascht, mit welcher Vielfalt der Darm hier im MayrLife auf Reset gesetzt wird. Dass das hier mit Genuss einhergeht, dafür sorgt Küchenchef Stefan Mühlbacher, bei dem ich auch einen Koch-Workshop besuche. Auf dem Menü stehen eine cremige Süßkartoffelsuppe und eine farbenprächtige Gemüse-Hirse-Bowl, die fast zu schön zum Essen ist. Fast.

Im Kuralltag gibt es zum Frühstück und Mittagessen eine überraschend breite Auswahl – von Rote-Rüben-Mousse bis zu Avocado-creme, Rindersaftschinken und Räucherfisch. Jeden zweiten Tag darf es morgens auch ein Gericht mit Ei sein. Auf meine Nachfrage beim Kellner kommt die charmanteste Antwort der Woche: „Die Hühner sind hier nur teilzeitbeschäftigt.“



BEST FOOD.
So herrlich kann Fasten schmecken: Haute Cuisine bringt Küchenchef Stefan Mühlbacher auf den Tisch und lehrt in Workshops deren Zubereitung.





Wichtig bei jeder Mahlzeit: ein gutes, wertvolles Öl! Ich koste mich durch feines Oliven-, Lein-, Camolina- und Walnussöl. Öl als Medizin – wer hätte das gedacht? Zur geliebten Abend-Gewohnheit wird die klare Gemüsebrühe mit Erdäpfeln.

Entgiften de luxe

Bei den manuellen Bauchbehandlungen kontrolliert Iris Maislinger den Kurfortschritt und erkennt damit, wie es dem Darm geht. Fazit? Bei der ersten hat es noch recht gezwickt, die zweite war bereits entspannend. Neben Detox-Behandlungen wie Fußbad, Körperpeeling und Kräutertwickel steht auch die berühmte Colonhydrotherapie – eine Darmspülung – auf dem Programm. Vor der habe ich Bammel, sie erweist sich jedoch als überraschend angenehm. Schubladendenken überwunden!

Und dann ist da noch der „Circle Meeting at the Fire Place“ – ein ge-

fürter Kamintalk zum geistigen Entgiften. Kurgäste und -gastinnen legen durch gezielte Fragen ihre persönlichen Gedanken und Sorgen offen. Es fühlt sich unglaublich befreiend an, zu spüren: Ich bin nicht allein mit meinen Gefühlen. Eine überraschende und tief bewegende Stunde.

IHHT, Kryo & Co

Natürlich spielt auch Longevity eine Rolle. Die Wasserplasma-Therapie ist mein erstes echtes Hightech-Erlebnis. Die Behandlungsmethode dient der Zellregeneration, stärkt das Immunsystem und soll die körpereigenen Heilungsprozesse ankurbeln.

Beim IHHT – dem Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training – atme ich über eine Maske abwechselnd sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft ein, ähnlich wie beim Skifahren, nur bequem auf der Massageliege. Der Effekt: gesteigerte Mitochondrienfunktion und bessere Energieproduktion auf Zellebene. Klingt nach Science-Fiction, fühlt sich nach tiefem Schlaf an.

Und dann: die Kryotherapie. Kurz rein in die Kältekammer bei Temperaturen, bei denen selbst Pinguine zweimal nachdenken würden. Kaum draußen, spüre ich einen regelrechten Energieschub – mein Körper im Freudenrausch über seine eigene Überlebensstrategie. Ich bin Fan. Sofort.



IM TRAINING. Beim IHHT-Training kommt abwechselnd sauerstoffarme und -reiche Luft in meine Lunge.

Bewegung & Entspannung

Aufwachen, Schilddrüsenmedikament einnehmen und dann ab zum „Aktiven Start in den Tag“. Ein echter Gamechanger – zuhause verbringe ich diese 25 Minuten mit dem Handy auf der Couch. Hier strecke und bewege ich mich stattdessen, atme frische Altausseer Luft und bin um 8 Uhr morgens bereits stolz auf mich. Dieses Gefühl ist erstaunlich.

Darüber hinaus laden der Altausseer See und seine traumhafte Kulisse zu langen Spaziergängen ein, die man mit ein paar Längen im Solebecken und im Dampfbad ausklingen lässt. Mein Körper dankt es mir täglich. Als nachhaltig erweist sich das individuell zugeschnittene Aktivprogramm. ➤

Zuhause verbringe ich diese 25 Minuten mit dem Handy auf der Couch. Hier strecke und bewege ich mich stattdessen, atme frische Altausseer Luft und bin um 8 Uhr morgens bereits stolz auf mich.

Energie* für Alltag und Sport



↳ **Sofort- und Depot-Phase**

Direkt-Granulat für Sofort-Effekt



FÜR MUSKULATUR, KNOCHEN UND ENERGIE*

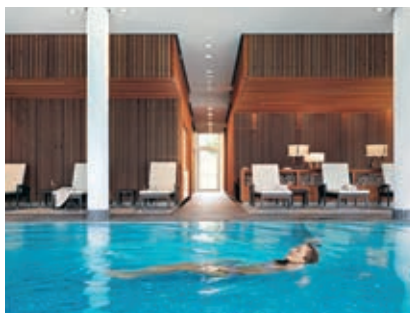
*Magnesium trägt bei, zur normalen Muskelfunktion, zum Erhalt normaler Knochen, zum normalen Energie-Stoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium. Für Erwachsene.

tetesept:

www.tetesept.at

wellbeing

Bei der Abreise habe ich das Gefühl, ein neuer Mensch zu sein. Wie ein Oldtimer, der bei der Generalsanierung jedes einzelne Schräubchen geölt und poliert bekam.



Seit dem Atemtraining mit Esther weiß ich, welcher Muskel bei der Atmung aktiviert wird und wo die Luft bei Ein- und Ausatmung wirklich hingehet. Dank einer Einzelstunde mit gezielten Übungen sind meine Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen Vergangenheit. Jetzt heißt es dranbleiben.

Mein Highlight? Watsu, also Wasser-Shiatsu im Solebecken. Man liegt im warmen Wasser, wird sanft getragen und geführt und fühlt sich, wie ein ungeborenes Baby sich fühlen muss, sorgenfrei und schwerelos.

Und die Massagen – für ein starkes Bindegewebe und entspannte Muskeln – möchte ich gerne einpacken und mit nach Hause nehmen: Nach Jahren sind Nacken, Schultern und Rücken erstmals wieder schmerzfrei und uneingeschränkt beweglich.



New Life? Neue Rituale, neuer Elan!

Bei der Abreise habe ich das Gefühl, ein neuer Mensch zu sein. Wie ein Oldtimer, der bei der Generalsanierung jedes einzelne Schräubchen geölt und poliert bekam. Kein Teil übersehen. Alles bedacht.

Jetzt schreiben wir Anfang Juni, und nein: Supermodel wurde keines aus mir. Aber dafür sind mein Darm und ich jetzt beste Freunde. Solange ich ihm nur zumute, was er auch verträgt. Das bedeutet konkret: Ich höre auf ihn, steuere entgegen, wenn er sich meldet, und lasse Weizen, Gluten und Kuhmilchprodukte wo immer möglich weg. Kein Drama, kein Verzicht, sondern einfach Rücksicht.

Der Kur-Elan ist geblieben. Die überschüssigen Kilos sind nicht zurückgekommen. Und die Couch wich dem aktiven Morgenstart – na gut, fast immer.

Schön für mich. Und für alle, die zuhause in Wien gerne gut zu sich und ihrem Darm sein möchten: Seit kurzem gibt es die Mayrlife Dayclinic im Biogena Plaza am Wiener Opernring. Dort kann man sich auch ohne mehrtägige Auszeit um Darm, Longevity und gezielte Detox-Behandlungen kümmern.

Fotos: Michael Königshofer

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



LIFE COACHING

Halten wir doch bitte zusammen!

Mich beschäftigt ein Thema. Und noch viel mehr, wie Frauen manchmal auf andere Frauen reagieren, wenn es zum Beispiel um den Vorwurf von sexueller Belästigung geht.

Wenn eine Frau sagt, ein Mann habe sie sexuell belästigt, sind es ausgerechnet oft andere Frauen, die die Stirn runzeln. Nicht aus Mitgefühl, sondern Misstrauen. Sagt sie die Wahrheit? Ist sie nicht auch selbst ein bisschen schuld? Will sie sich einen Vorteil verschaffen? Ich habe schon viel gehört. Können wir nicht akzeptieren, dass etwas Unanständiges passiert? Wollen wir nicht wahrhaben, wenn etwas Schlimmes stattfindet? Es gibt in der Psychologie so etwas, wie die „Gerechte-Welt-Hypothese“. Wir möchten glauben, dass die Welt fair ist. Passiert etwas Unfaireres, suchen wir nach Gründen, warum es „doch irgendwie“ gerecht gewesen sein muss. Klingt abstrakt, ist aber in der Praxis brutal konkret. Dann wird aus „Geht es dir gut?“ schnell ein „Warum warst du überhaupt dort?“ oder „Warum hast du nichts gesagt?“. Damit wären wir auch schon bei der nächsten Verschiebung, die mich regelmäßig fassungslos macht: die Opfer-

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

Täter-Umkehr. Plötzlich steht nicht mehr der Übergriff im Zentrum, sondern die Person, die ihn benennt. Der Mann wird von seiner Verantwortung entbunden, die Glaubwürdigkeit der Frau wird angezweifelt. Das kann so weit gehen, dass Frauen meinen, dass es ihnen selbst schade, wenn sie „so etwas“ öffentlich machen.

Ich persönlich gehe davon aus, dass eine Frau, die derlei Vorwürfe gegen einen Mann erhebt, die Wahrheit sagt. Wir verlieren uns in einem Wunschenken, wenn wir davon ausgehen, dass Betroffene immer sofort, laut, eindeutig, juristisch verwertbar reagieren. „Da muss man eben gleich stopp sagen“, „Ein Nein ist ein Nein“... Als gäbe es für Übergriffe ein Drehbuch, als hätte Angst eine Stoppuhr, als wäre Scham etwas, das man abschüttelt.

Tatsächlich ist die „späte“ Reaktion oft genau das, was man bei belastenden Ereignissen erwarten muss. Viele Menschen reagieren in Stresssituationen nicht mit Gegenwehr, sondern mit Erstarren. Danach folgt nicht selten Verdrängen, Funktionieren, Durchhalten. Und erst später, manchmal viel später, kommt die Sprache zurück oder der Mut oder die schlichte Erschöpfung, es nicht mehr alleine zu tragen.

SOLIDARITÄT IST EINE ENTSCHEIDUNG

Wir wachsen in einer Gesellschaft auf, in der männliche Macht als Normalität verkauft wird. Im Büro, in der Beziehung, in den Medien, in (schlechten) Witzen. Die Psychologie nennt das Systemrechtfertigung: Menschen verteidigen den Status quo, weil er Sicherheit verspricht. Auch dann, wenn er ungerecht ist beziehungsweise uns selbst schadet. Die Realität ist, dass Frauen nicht automatisch solidarisch sind, nur weil sie Frauen sind.

Solidarisch zu sein ist eine Entscheidung gegen den Reflex, das Opfer zu prüfen anstatt die Tat. Vielleicht beginnt es bei der Bereitschaft, es auszuhalten, dass die Welt nicht gerecht ist und es trotzdem jemanden gibt, der gerecht behandelt werden muss. Solidarität mit Frauen bedeutet auch nicht, gegen Männer zu sein oder diese vorzuverurteilen. Seien wir einfach ein bisschen achtsamer mit uns und anderen Frauen. Danke!

Ihre Eva Pözl

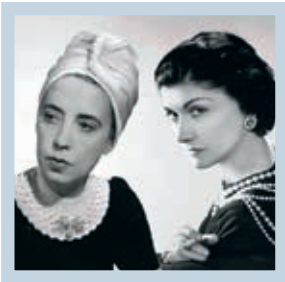


*SOMMER-SOCKEN.
Modell „Covent Garden“ von Burlington
aus merzerisierter
Bio-Baumwolle.*

Gewollt sichtbar

Die einen vertragen nicht mal den Hauch eines Sockenrands, der aus Schuh oder Sneaker rausblitzt. Die anderen suchen auch bei sommerlichen dreißig Grad mit Liebe das eine Paar aus der Sockenlade, das perfekt zum Outfit passt. Stilistisch immer top: das klassische Karo. Zum Beispiel von Burlington, das seine beliebten „Argyle“-Modelle jetzt in neuen sanften Pastelltönen herausgebracht hat.

burlington.de



Grande Dame

Aktuell zu sehen: die erste britische Retrospektive der Maison Schiaparelli in der Sainsbury Gallery des Victoria & Albert Museum – und damit über 400 Exponate, von den surrealistischen Anfängen der 1920er-Jahre bis zur Gegenwart unter Creative Director Daniel Roseberry.

Bis November 2026,
vam.ac.uk

HANDGEMACHT

Helena Christensens Kollaboration mit dem Stricklabel Gudrun & Gudrun ist eine Kollektion, die Handwerk über Inszenierung stellt. Jedes Teil von Hand gefertigt, mit kleinen Unregelmäßigkeiten, die Einzigartigkeit ausmachen. Die Silhouetten haben etwas von der Intimität von Wäsche, ohne dabei zerbrechlich zu wirken.

gudrungudrun.com



PIECE OF THE MONTH

Feministische Punk-ansage, passend zur Lage der Welt. Ohrri-
 nge von Acne, 590 Euro,
acnestudios.com



The Antwerp Six

1986 brachen sechs flämische Designer mit der etablierten Modewelt: Das Erbe von Ann Demeulemeester, Walter Van Beirendonck, Dries Van Noten, Dirk Van Saene, Dirk Bikkembergs und Marina Yee prägte die nächsten Generationen an Modemachern und damit Häuser wie Gucci, Prada und Chanel. In einer Jubiläumsausstellung zu sehen in Antwerpen.

Bis 17.1.2027, momu.be

Kann Mode ehrlich sein?

H&M und Stella McCartney haben das Insights Board gegründet, um eine nachhaltigere, transparentere Zukunft zu gestalten. Im Mittelpunkt stehen Materialien, Glaubwürdigkeit und die Frage, wie Nachhaltigkeit kein leerer Marketingbegriff bleibt. „Mode hat die Chance, mit Ehrlichkeit und Bereitschaft zur Selbstkritik voranzugehen“, sagt Stella McCartney.



PRIMARK BRINGT TROPISCHEN FLAIR IN DIE GARDEROBE

SUMMER State of Mind

Sonne auf der Haut, eine leichte Meeresbrise in der Luft und das Gefühl, im Urlaub angekommen zu sein: Primark fängt diese Momente ein und verwandelt sie in Styles, die den Sommer in den Alltag holen. Zwischen Terminen und To-do-Listen bleibt Raum für kleine Auszeiten – mit Looks für das Wegträumen zwischendurch.

Die Key-Pieces des Sommers

Von gestreiften Zweiteilern im Resort-Stil, inspiriert von mediterranen Destinationen, über luftige Silhouetten und Broderie-Details bis hin zu fließenden Kleidern in sun-faded Shades: Die Kollektion vereint moderne Sommer-Essentials mit einem Hauch Urlaubsgefühl. Sculpting Swimwear, leichte Layering Pieces und strukturierte Stoffe treffen auf verspielte Prints und feminine Details – gemacht für lange Lunches, laue Abende und alles dazwischen

Ein Lebensgefühl zum Anziehen

Im Fokus stehen Looks, die angenehm im Tragen und stark im Ausdruck sind: easy, selbstbewusst und mit subtiler Jet-Set-Attitude. Fließende Stoffe, lockere Silhouetten und eine warme Farbpalette schaffen Looks, die sich mühelos vom Alltag in einen Getaway-Moment verwandeln. Mal verspielt und farbenfroh, mal ruhig und reduziert – die Kollektion bringt dieses eine Gefühl auf den Punkt: Sommer, als wärst du schon da.

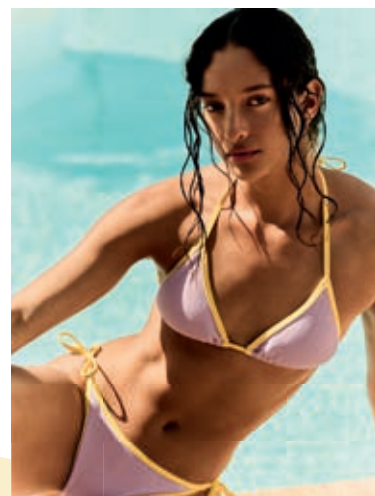
PRIMARK



Ab 25.05. in allen
Primark Stores erhältlich.
www.primark.com/de-at

COOL BLEIBEN:

Triangel-Bikini mit schmalen Bändern und softem Farbton (Top 7 € und Hose 6 €).



VACATION MOOD:

Trägerkleid aus 100% Baumwolle mit verspieltem Schnitt (14 €) – feminin, unbeschwert und mit subtiler Sommer-Attitude.



STATEMENT IN ROT:

Fließender Zweiteiler – aus mind. 50% Baumwolle, in vielen Farben erhältlich – mit Hose (14 €) und Hemd (12 €), dazu Bikini-Top (6 €) und Bast-Clutch (20 €).



URLAUBSFEELENG PUR:

Tropisches Print-Set aus Bluse (14 €) und Shorts (12 €), beide aus mind. 50% Baumwolle (Primark Cotton Project).

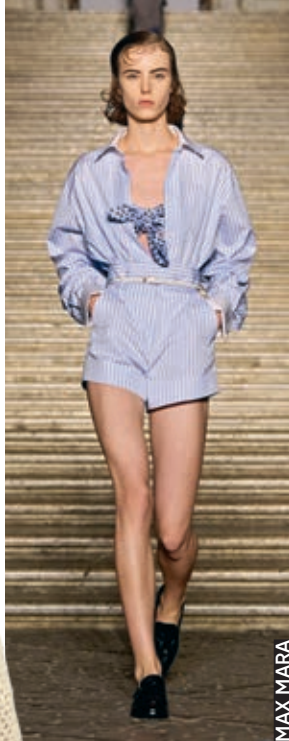


1

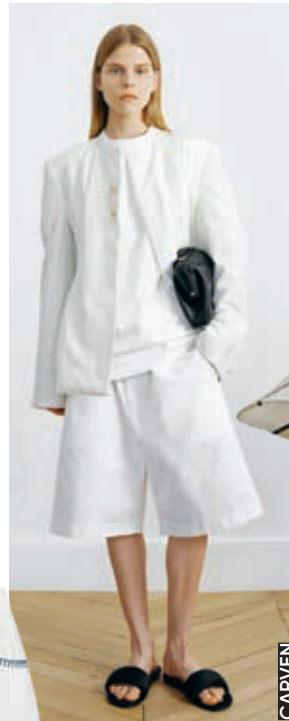
€99,99

€45,99

2



MAX MARA



CARVEN



€25,99

4



€69,99

3



€19,99

5

RESORT WEAR

best of budget

Entspannt elegant, lässig und leicht – so lässt sich die Verbindung der Urlaubslooks Coastal & Crochet wohl am besten beschreiben.

VON Nicole Adler



€59,00

7



€29,99

6



€79,99

8



perfect match

9

- 1 SAFARI.** Weste von Comma, 99,99 Euro, comma-store.eu
2 GEHÄKELT. Tasche von Opus, 45,99 Euro, opus-fashion.com
3 VERSPIELT. Shorts von The Sunshine Brand, 69,99 Euro, erhältlich über zalando.at
4 SCHUTZ. Bucket Hat von Opus, 25,99 Euro, opus-fashion.com
5 FEMININ. Bluse von C&A, 19,99 Euro, c-and-a.com
6 PLISSEE. Shorts von H&M, 29,99 Euro, hm.com
7 GOOD CUT. Top von Cos, 59 Euro, cos.com
8 RUN, BABY. Schuhe von Nike, 79,99 Euro, erhältlich über deichmann.com
9 SCHIMMERND. Color Tattoo 24 h Eye Stix von Maybelline, 10,99 Euro*

LOOK DES MONATS

Swimwear

Von Donauinsel bis Côte d'Azur: Knappe Schnitte, ein Hauch Boho & curvy Einteiler prägen diesen Sommer.

VON Nicole Adler



KARO.
Top und Höschen von Faithfull, 130 bzw. 110 Euro, erhältlich über mytheresa.com

DEKORATIV.
Badeanzug von Alémais, 270 Euro, erhältlich über mytheresa.com

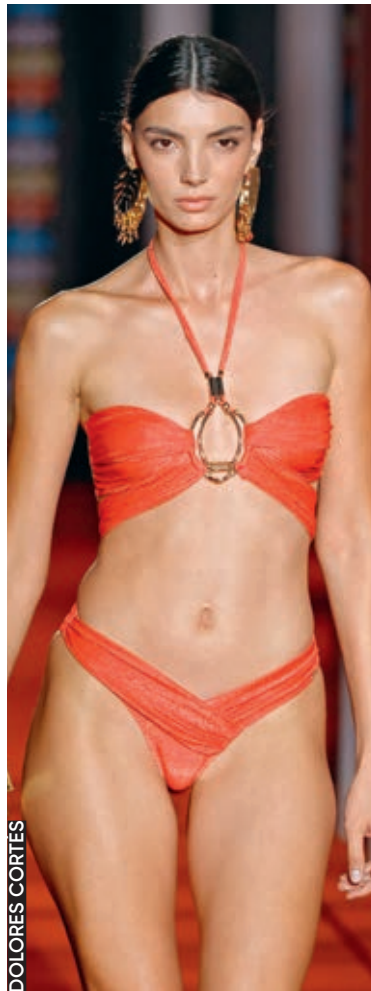


PAREO.
Rock von We are Flowergirls, 89 Euro, weareflowergirls.com



perfect match

GLITTER.
Festival Lights Nail Polish von Look by Bipa, 2,99 Euro, bipa.at



DOLORES CORTES

Bikini vs. Badeanzug

Der Bikini überzeugt mit Leichtigkeit und Freiheitsgefühl und ist ideal für alle, die Sonne auf der Haut lieben. Der Badeanzug hingegen sitzt kompakt, gibt Halt und macht eine gute Figur. Entscheidend ist am Ende nicht der Trend, sondern das Modell, in dem man sich am wohlsten fühlt.



TRIANGEL.
Top & Höschen von Rendl, 95 bzw. 75 Euro, rendl.com



KURVEN.
Badeanzug von We are Flowergirls, 139 Euro, weareflowergirls.com



SPORTLICH.
Bikini von Hunza G, 300 Euro, erhältlich über modaoperandi.com



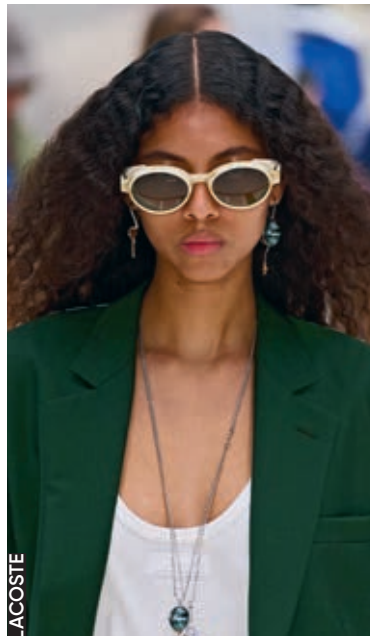
GEOMETRIE.
Swimsuit von Toteme, 150 Euro, erhältlich über farfetch.com

ACCESSOIRES

Sunglasses

Großformatige Fassungen mit breiten Horizontalen und starken Rundungen. Die Brille ist kein Accessoire mehr, das sich bescheiden ins Outfit fügt – sie führt Regie.

VON **Nicole Adler**



Augen auf!

Pastelltöne, warmes Orange, sanftes Rosa – Sonnenbrillen sind jetzt nicht nur schwarz oder braun. Leicht getönte Gläser wirken weniger wie eine Barriere denn wie eine Schmeichelei. Gleichzeitig denkt die Branche um: Recycelte Acetate und ressourcenschonende Fertigung sind längst Standard.



Ton in Ton

Kostüm von Saint Laurent Vintage, 525 Euro, erhältlich über Wolfmich. Strumpfhose von Falke, 20 Euro, Slippers von Zara, 49 Euro. Tasche von Wendy Jim, 980 Euro, erhältlich über Unikatessen, Top von Diesel, 99 Euro, erhältlich über Steffl – The Department Store.



Cuisine & Couture

Wir baten Köchin Parvin Razavi zu einem Rendezvous und Shooting in die Wohnung der legendären Architektin Schütte-Lihotzky in Wien. Mode ist für die Haubenköchin ein wichtiges Ausdrucksmittel und essenziell für ihr Lebensgefühl.

PRODUKTION & REDAKTION **Nicole Adler**
FOTOS **Rafaëla Pröll**



Denim Dreams

Body von Maje,
129 Euro, erhältlich
über Steffl – The
Department Store.
Schlaufenrock,
690 Euro, und
Kragen, 87 Euro,
beide von Wendy
Jim, Jeans von
Prada, 1.200 Euro.



Lady in Red

Rotes Fransenkleid
von Vanessa
Schreiner, 120 Euro,
erhältlich über
[usedtobe.at](https://www.usedtobe.at), Schuhe
Stylist's own.



Punktgenau

Graues Kleid mit weißem Kragen von Wendy Jim, 945 Euro, Strumpfhose mit Punkten von H&M, 14,90 Euro. Neonpinkes Netztop von Weekday, 19 Euro, Schuhe Stylist's own.

Gartenfein

Kleid von Akris,
4.190 Euro, Netzbody
mit Strass, 20 Euro,
erhältlich im Orion
Sexshop, Lederjacke
von Iro, 345 Euro,
erhältlich über
Wolfmich.

STYLING Helga Schania
HAARE & MAKE-UP Nico
TALENT Parvin Razavi
FOTO-ASSISTENZ Philipp Haffner
LOCATION MSL Zentrum,
www.schuetten-lihotzky.at

AKris, akris.com; Diesel, diesel.com; erMittlich über Steffi – The Department Store, steffi-wienn.net; Körntner Str. 19, 1010 Wien; Falke, falke.com; H&M, hm.com; Körntner Str. 28, 1010 Wien; Mietle, mietle.com; erMittlich über Steffi – The Department Store, Nehera, nehera.com; Vintage Saint Laurent & Vintage Iro, beide erhältlich über Wolfmich, wolfmich.com; Gumpendorfer Str. 51, 1060 Wien; Weekday, weekday.com; Mariahilfer Str. 83, 1060 Wien; Wendy Jim, wendyjim.com; erhältlich über Unikatesse, unikatesse.at; Margaretenstraße 45, 1040 Wien; Zara, zara.com; Haas-Haus, Stock-im-Eisen-Platz, 1010 Wien; Vanessa Schreiner, erhältlich über usectobee.at

Superwoman

Neongelbes Kleid
von Wendy Jim,
810 Euro, neongelbe
Strumpfhose von
Falke, 20 Euro,
weißes Kleid von
Nehera, 200 Euro.
Schuhe von Zara,
49,90 Euro.

3 Hauben & 2 Gabeln

Mit drei Hauben ausgezeichnet, ist die in Wien lebende Iranerin Parvin Razavi mehr als eine Köchin. Sie ist überzeugte Feministin und eine der wenigen Frauen, die sich in einem Metier, das Männer seit Jahrzehnten dominieren, einen Platz erobert hat.

In unserem Interview spricht sie offen über die Strukturen, die eine ganze Branche krank machen, über schlechtes Gewissen und starke Töchter, über ihre Liebe zur Mode und darüber, warum Kochen und Politik gar nicht so weit voneinander entfernt sind, wie man meinen würde.

Sie sind als Kind aus dem Iran nach Österreich gekommen. Inwiefern hat Ihre Herkunft Ihren Kochstil geprägt? Die iranische Küche hat mich insofern geprägt, als dass das Arbeiten mit den Gewürzen ein ganz natürlicher Zugang für mich ist. Ich muss kaum darüber nachdenken, wie ich die Gewürze dosiere. Ich weiß, wie es schmecken muss, oder ich weiß, wie ich will, dass es schmeckt. Ich dekonstruiere die Gerichte und versuche, sie neu zu denken und neue Kompositionen daraus zu machen. Am stärksten ist das darin zu erkennen, wie ich die vier Säulen der persischen Küche – nämlich Safran, Berberitzen, Granatapfel und Pistazie – einsetze.

Sie beschreiben sich selbst als jemanden, der sich alles zutraut, auch

Parvin Razavi kocht mit Safran und Berberitzen, mit Granatapfel und mit Gemüse, dem sie ein ganzes Kochbuch gewidmet hat. Mit einer Haltung, die in der Welt der Spitzengastronomie noch immer selten ist.

VON **Nicole Adler** FOTO **Rafaela Pröll**

Dinge, die Sie noch nie gemacht haben. Gab es einen Moment in Ihrer Karriere, wo dieses Selbstvertrauen auf eine echte Probe gestellt wurde?

Ich denke, es gibt im Laufe des Lebens immer wieder Situationen, in denen das eigene Selbstvertrauen auf die Probe gestellt wird. Tage, an denen man sich vielleicht schon ohnehin schwächer fühlt und sich fragt: Wie gehe ich damit um? Ich habe gelernt, diese Unsicherheit nicht zu zeigen und nach außen hin immer klar, selbstbewusst und stark zu wirken, auch wenn mich vielleicht gewisse Dinge aus der Bahn werfen. Ich will in mir ruhen, denn je besser ich es schaffe, meine Stärke bei mir zu behalten und den Fokus auf meiner Arbeit zu haben, umso besser bin ich. Die Erfahrung hat mich gelehrt, nicht zu sehr darauf zu achten, was andere über mich denken, sondern auf mein Gefühl und meine Stärke zu vertrauen. Das ist ein Rat, den man jeder Frau geben kann: auf die eigene Stimme zu hören.

Sie sind mit 3 Hauben und 2 Gabeln ausgezeichnet, zählen zu den 100 besten Chefs des Landes. Wie fühlt sich das an und welche Verantwortung bringt es mit sich?

Es fühlt sich toll an! Man ist stolz darauf, so viel Wertschätzung zu erfahren und mit den besten Köch:innen dieses Landes auf Augenhöhe zu stehen. Es ist nichts, mit dem ich gerechnet oder worauf ich hingearbeitet habe. Die Auszeichnungen, die ich bekomme, machen mich und mein Team wahnsinnig stolz. Sie bedeuten, dass unsere Arbeit gut ist. Eine von nur einer Handvoll Frauen unter den 100 Best Chefs zu sein ist natürlich ein tolles Gefühl – aber wir Frauen sind noch lange nicht, wo wir hingehören. Wir müssen nach wie vor unseren Platz erkämpfen, um sichtbarer zu sein. Je sichtbarer wir sind, umso mehr Frauen folgen nach. Wir brauchen Role Models, Frauen auf der Bühne, die nächste Generation braucht Vorbilder. Wir müssen jungen Frauen zeigen: Du kannst das auch!





Lederjacke von Iro,
345 Euro, erhältlich
über Wolfmich.

Wie sieht es in der &flora Küche aus? Wie ist die Frauenquote und was machen Sie, um mehr Frauen in die Gourmetküche zu bringen?

Natürlich herrscht in einer Küche immer Fluktuation, manchmal können wir uns nicht aussuchen, ob Mann oder Frau, da muss man pragmatisch sein und an den Betrieb denken. Zurzeit sind wir mehr Frauen als Männer in der Küche, und die Männer in unserem Team arbeiten bewusst und gerne mit Frauen zusammen. Es gibt keine Konkurrenz, keine Sexismen oder blöden Sprüche. Ich will, dass unsere Küche ein Ort ist, an dem man gerne arbeitet, sich wertgeschätzt und respektiert fühlt, egal welches Geschlecht man hat.

Der Noma-Skandal hat gezeigt: In vielen Spitzenküchen herrscht eine Kultur der Angst, der Demütigung, und das oft unter dem Deckmantel von Exzellenz. Wie haben Sie das erlebt und was muss sich ändern?

Es ist wichtig, dass Missstände ans Tageslicht kommen und über Machtstrukturen gesprochen wird. Es herrscht enormer Druck. Nicht jeder kann unter so starkem Druck auch ein guter Arbeitgeber sein, hier muss man ansetzen und Strukturen neu denken. Warum gibt es keinen Stern für eine besonders gleichberechtigte, wertschätzende Küche, wieso wird das nicht in das Bewertungssystem integriert? Beim Noma-Skandal geht es ja nicht nur darum, dass Menschen schlecht behandelt wurden, sondern auch um Erfolg auf Basis von unglaublich viel unbezahlter Arbeit. Das ist an sich schon ein Skandal: 60 Menschen arbeiten gratis, ohne Versicherung, ohne Bezahlung – das ist moderne Sklaverei, das muss abgeschafft werden. >

„Man muss Mutterschaft und Kinderbetreuung neu denken, das ist noch ein weiter Weg.“

Sind Spitzenleistung und Stress auf engem Raum mit einem gesunden Arbeitsklima überhaupt vereinbar?

Es muss möglich sein. Man kann auch respektvoll Kritik kommunizieren. Es gibt immer wieder Momente, wo man nicht happy ist mit der Arbeit. Wir sprechen darüber und dann nehmen wir uns vor, die Dinge morgen besser zu machen. Das ist wichtig, um die Motivation zu halten. Auch wenn's manchmal heiß hergeht, ist ein respektvoller, wertschätzender Umgang essenziell. Nur so kann man aus meiner Sicht gute Ergebnisse erzielen.

Sie sprechen recht offen über das schlechte Gewissen als berufstätige alleinerziehende Mutter. Die Diskrepanz, die erfolgreiche Frauen durchleben. Wie schaffen Sie die Balance? Ich glaube nicht, dass ich den Erfolg der letzten Jahre gehabt hätte, wenn meine Kinder noch im Kindergarten oder Volksschulalter wären. Es ist sehr schwierig, Familienplanung mit meiner Arbeit zu vereinbaren. Spitzengastronomie findet abends, nachts statt, das ist eine große Herausforderung. Als Mutter hat man Erwartungen zu erfüllen, eigene und gesellschaftliche. Das ist ein großer Druck. Abends versucht man das schlechte Gewissen abzuschalten. Sich zu sagen, wie wichtig es ist, unabhängig zu sein, für mich als Frau und als Vorbild für meine Töchter. Zum Glück hatte ich eine Familie, die mich unterstützt hat, auch mein Exmann. Man muss Mutterschaft und Kinderbetreuung neu denken, das ist noch ein weiter Weg. In Österreich herrscht noch immer ein konservatives Frauenbild.

Seit Ihrem *Ein Fest für Gemüse*-Kochbuch gibt es viel mediale Aufmerksamkeit für Sie.

Das hat mich wirklich überwältigt. Es ist ein unglaubliches Gefühl, dass ich vor allem auch als migrantische Köchin und Autorin so stark wahrgenommen werde. Es macht mich und auch die Community stolz. Ich danke dem Universum jeden Tag dafür, dass ich all das erleben darf.

Sie sagen, dass Sie nicht nur für die „oberen drei Prozent“ kochen wollen. Wo liegt für Sie die Grenze zwischen Zugänglichkeit und dem Anspruch, den Fine Dining mit sich bringt? Und wie lösen Sie das im *&flora*?

Ich möchte, dass unsere Speisekarte niederschwellig ist und bleibt. Wir wollen ein Restaurant sein, das für jede Geldbörse etwas bereithält. Man kann ein Chef's-Choice-Menü wählen oder auch für ein kleines Budget bei uns einen schönen Abend mit hochwertigen Produkten verbringen. **Der Moment, wenn ein Tisch verstummt und sich nur dem Essen widmet, ist der „Winner-Moment“, wie Sie sagen. Erinnern Sie sich an ein Erlebnis, das Sie besonders bewegt hat?**

Ein besonderer Moment war, als ein älterer Herr zu mir kam und mir sagte, dass sein Großvater aus dem Iran stammte und die Aromen ihn an eines seiner Gerichte erinnerten. Er hat sich bei mir bedankt. Geschmack, Geruch – es sind archaische Sinne, die Erinnerungen wecken. Erinnerungen an unsere Kindheit, Mütter, Omas und Opas. Dafür lebe ich als Köchin: Menschen emotional zu berühren.

Ich habe den Eindruck, Sie lieben Mode. Was bedeutet sie für Sie? Gibt es Gemeinsamkeiten bei Mode und Essen?

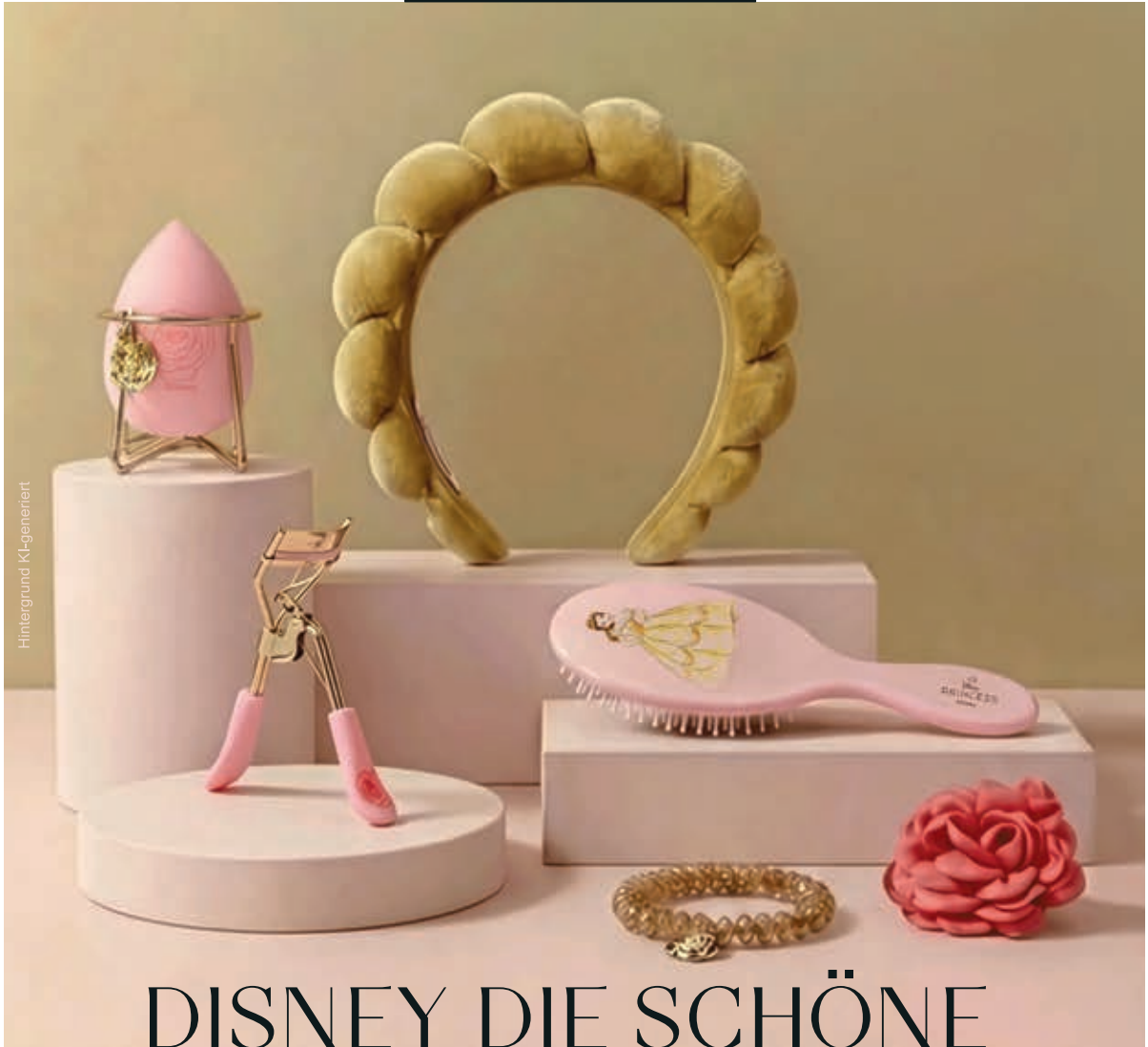
Ja, immer schon! Mode ist eine starke Ausdrucksform. Tagsüber bin ich gern easy und im Streetstyle-Modus, aber abends oder zu Anlässen ziehe ich mich gerne schön an. Ich will mich wohlfühlen mit meinem Stil, authentisch und nicht verkleidet. Zum Glück habe ich Freundinnen, die Designerinnen sind und die mich immer wieder neu inspirieren.

Woher kommt Ihr Wunsch, gesellschaftlich etwas zu bewegen. War die feministische Stimme immer schon Teil von Ihnen oder hat sie sich erst mit den Jahren entwickelt?

Ich komme aus einer politischen Familie, wo immer viel diskutiert wurde, und war immer schon von starken Frauen umgeben. Meine feministische Stimme hat sich aber erst etwa ab meinem 30. Lebensjahr entwickelt. Ich glaube, davor ist man als Frau noch oft festgefahren in dem, wie man als junges Mädchen sozialisiert wurde. In jungen Jahren ist man oft getrieben vom Vergleich. Die Gesellschaft zeigt immer nur ein bestimmtes Bild vom Frausein, aber es gibt so viele Möglichkeiten. Ich habe gelernt, mehr zu mir zu stehen, und erlebt, wie empowernd es ist, wenn wir Frauen uns nicht mehr als Konkurrentinnen, sondern als Komplizinnen wahrnehmen, uns gegenseitig stärken, anstatt uns zu schwächen. Wenn wir das immer im Kopf haben, sind wir unschlagbar. |

PARSA

BEAUTY



DISNEY DIE SCHÖNE UND DAS BIEST

BE YOUR OWN KIND OF BEAUTIFUL

Die PARSA Beauty Disney-Kollektion, inspiriert von "Die Schöne und das Biest", vereint glamouröse Accessoires in schimmerndem Gold und zarten Rosatönen. Die Rose, das Herzstück der Geschichte, prägt Form und Design und sorgt für einen märchenhaft eleganten Auftritt.

© Disney



◀ Jetzt scannen & Lieblingsprodukte im Store finden!

 BEAUTY IS OUR MISSION

Disney

STYLE ME!

WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Raus aus dem Alltag, rein ins Mode-Abenteuer! Mit Neugier und Lust auf Veränderung zeigt unsere Leserin, wie vielseitig sich Fransen stylen lassen.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Sigrid Mayer**
STYLING **Diana Gold** HAARE & MAKE-UP **Sarah Bzoch** LOCATION **Gleis//Garten**



Das Keypiece

In den Golden Twenties legten die Flapper Girls ihre Korsetts ab, tanzten Charleston und trugen dazu Fransen, die Dekor und Provokation zugleich waren. Hundert Jahre später macht der textile Pony-Schnitt wieder ordentlich Wirbel und erinnert uns daran, dass Mode am schönsten ist, wenn sie gelebt wird! Jacke von Yas, 119,99 Euro, erhältlich bei [zalando.at](https://www.zalando.at)

LOOK 1

Sommernachtstraum

Zum Ausgehen setzt unsere Leserin auf Pailletten und florale Details, die dank der harmonischen Farbwelt in Blau-, Türkis- und gedeckten Gelbtönen elegant statt überladen wirken. Zum Keypiece trägt sie ein Crop-Top und einen Midi-Rock, dessen Muster von Kette und Armband aufgegriffen werden. Die Pantoletten korrespondieren farblich mit der Jeansjacke, die die Glam-Elemente erdet und dem Look eine lässige Attitüde verleiht.



Unsere Leserin

HANNEKE VISSERS

Die gebürtige Niederländerin lebt in Salzburg, hat zwei Töchter und eine Enkelin. Unser Shooting fand kurz nach ihrem 60. Geburtstag statt und war für Hanneke der Startschuss in einen neuen Lebensabschnitt. Sie leidet seit Jahren am Fatigue-Syndrom und wollte sichtbar machen, wie gut es tut und aussieht, über den eigenen Schatten zu springen und modischen Mut zu beweisen!

Ist die Farbpalette klar definiert, fügen sich unterschiedliche Elemente zu einem stimmigen Ensemble.

Top von Atil Kutoglu, 2.750 Euro, Rock von Baum und Pferdgarten, 269 Euro, erhältlich bei Steffl, Pantoletten von Högl, 16990 Euro, Tasche von Skergeth, 475 Euro, Kette von H&M, 39,99 Euro, und Armband von Cajoy, 9999 Euro.



Beauty-Hack

Bei kräftigen Farben zunächst Lipliner auftragen und leicht verblenden – das kaschiert Fältchen und hält die Farbe an Ort und Stelle. Für ein präzises Finish Lippenstift mit einem Pinsel auf tupfen. Lasting Perfection Matte Lipstick von Manhattan, 7,99 Euro*



Tanktop von Lacoste, 64,99 Euro, Sweatjacke von Max & Co., 169,99 Euro, Jogging-Pants von American Vintage, 99,99 Euro, alles erhältlich bei Peek & Cloppenburg, Tasche von C&A, 15,99 Euro, Pantoletten von Kate Gray, 69,95 Euro, erhältlich bei Humanic, Ohringe und Ring von Pandora, je 119 Euro.

LOOK 2

Sportskanone

Dieser maximal entspannte Look sorgt sofort für beste Laune! Hanneke kombiniert das Keypiece mit Tanktop, Hoodie und Joggers in Softeis-Farben, die ihren Teint wunderbar zum Strahlen bringen. Tasche und Pantoletten in Brombeertönen setzen harmonische Akzente und verleihen dem Outfit eine lässig-urbane, straßentaugliche Note. Dezentere Goldschmuck bringt eine subtile Portion Glamour ins Fashion-Game.



Mit markanten Gegenspielern wirken zarte Pastelltöne ganz cool.



Beauty-Hack

Highlighter schenkt reifer, häufig zu Trockenheit neigender Haut jugendlichen Glow und einen strahlenden Teint. Produkt auf die oberen Wangenknochen auf tupfen und mit den Fingern verblenden.

Glass Like Highlighter Stick von Catrice, 4,99 Euro*

WOMEN AT WORK.
Viele Hände und geschulte Blicke sorgen für ein Ergebnis, das nicht nur unsere Leserin begeistert.





Bluse von Comma, 6999 Euro, Hose von Jana Wieland, 305 Euro, Stehkragen mit Masche von Gina Drewes, 89 Euro, Pumps von Högl, 169,90 Euro, Tasche von Marc Jacobs, 550 Euro, erhältlich bei Steffl, und Sonnenbrille von H&M, 29,99 Euro.

LOOK 3

Stilkone

Dass sich Eleganz, Seriosität und modische Raffinesse nicht ausschließen, beweist Hanneke mit diesem Outfit. Zum Keypiece matcht sie eine klassische Streifenbluse und eine fließende Wide-Leg-Hose in Braun. Der verspielte Kragen bricht die strengen Linien auf, während Tasche, Leopumps und Sonnenbrille eine ordentliche Portion Edge ins Spiel bringen und den Look vom Office-Klassiker zum souveränen Eyecatcher upgraden.

Statement-Accessoires machen aus zeitlosen Looks echte Hingucker.



Beauty-Hack

Damit das Make-up auch bei Hitze stundenlang hält, als letzten Schritt Setting Spray gleichmäßig in kreisenden Bewegungen aufsprühen. Für den Extra-Frischekick vorher kurz im Kühlschrank lagern.

Setting Spray Infaillible von L'Oréal Paris, 11,99 Euro*

VORHER/NACHHER.
Unsere Leserin beim Outfit-Check mit der Stylistin und nach einem gelungenen Shooting im Kreis des Teams.

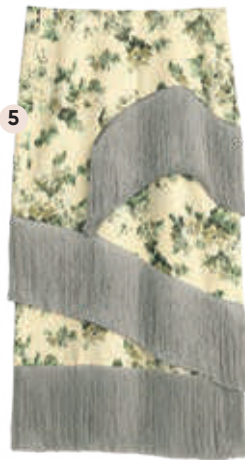




SHOPPING-GUIDE

STYLE TEIL

Bewegt euch! Mit diesen verspielten
Teilen tanzen wir besonders
gerne durch den Sommer.



- 1 MOSHPIT.** Denim-Gilet von The Kooples, 245 Euro, thekooples.com **2 SOMMERFRISCHE.** Stricktop mit Streifen von C&A, 25,99 Euro, c-and-a.com **3 HIPPIE TRAIL.** Wildleder-Mules von Scarosso, 235 Euro, scarosso.com
4 POOL PARTY. Minikleid von Influencer, 119,90 Euro, erhältlich bei zalando.at **5 FESTSPIELE.** Midi-Rock von Zara, 89,95 Euro, zara.com **6 RODEO.** Ledertasche von Sandro, 369 Euro, erhältlich bei steffl-vienna.at
7 BEACH CLUB. Wendbares Seidentuch von La Double J, 350 Euro, ladoublej.com **8 SUNDOWNER.** Strickweste mit Lochmuster von Brax, 119,95 Euro, brax.com

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

Gut im Griff

Wer schon mal eine Erdbeere aus der Nähe betrachtet hat, weiß, woher die Gläser des Labels Ichigo Vienna ihre Oberflächenstruktur haben. Die Noppen fühlen sich gut an und verhindern oben-drein, dass jede Berührung unschöne Fingerabdrücke hinterlässt. „Coupette No. 1“ ist für Champagner und anderen Sprudel, „Coupette No. 2“ für Cocktails gedacht. Mundgeblasen, bleifrei, jedes Stück ein Unikat.

ichigovienna.com



*TIPPI!
In der Lamée Rooftop
Bar in Wien werden
diesen Sommer Drinks
in Ichigo-Vienna-
Gläsern serviert.*



FARBEN FROH

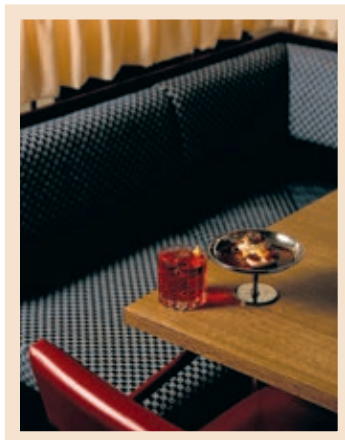
Ob als Akzentmöbel oder dekoratives Highlight: Buntes Glas schafft lebendige Akzente und zaubert stimmungsvolle Lichtspiele. Im Trend liegen sowohl kräftige Farben als auch sanfte Pastelltöne.

- 1| **FESSELND.** Tischleuchte Circus von Jotex, 169 Euro, at.jotex.com
 2| **LEBENDIG.** Couchtisch Striche von Miniforms, 1.463,61 Euro, bei shopmohd.com

Schön und gut

Anfang März hat im Aparthotel Wilde das Brasserie-Restaurant Rascal geöffnet. Traditionelle österreichische Küche trifft hier auf eine verspielt-moderne Interpretation. Im Innenraum verschmelzen hohe Decken und originale Details mit zeitgenössischem Design.

rascal.at, Instagram: @rascalwien, Dominikanerbastei 15, 1010 Wien



Family Affair

In Zusammenarbeit mit dem Eames Office und Form Portfolios präsentiert nanimarquina eine Teppichkollektion, die auf den fröhlichen Originalwerken der US-Künstlerin Lucia Eames, Tochter des Designers Charles Eames, basiert. Sieben ihrer Motive – darunter Schmetterlinge und Vögel – wurden als Teppiche neu interpretiert.

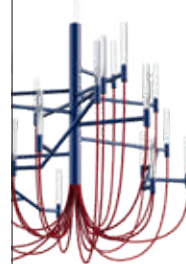
Eames Collection, nanimarquina.com



Wir stellen vor... Francesca Lanzavecchia



Eklektisch, unkonventionell und emotional – so lässt sich die Designsprache von Francesca Lanzavecchia beschreiben. 1983 in Pavia geboren, studierte sie Industriedesign am Politecnico di Milano und absolvierte 2008 einen Master in Conceptual Design an der Design Academy Eindhoven. 2010 gründete sie mit Hunn Wai das Studio Lanzavecchia + Wai mit Niederlassungen in Pavia und Singapur. Ihr Ziel: Objekte mit poetischer Eleganz zu entwerfen, deren Stärke nicht nur in der Form liegt, sondern vor allem in der emotionalen Wirkung, die sie bei ihren Betrachter:innen auslösen. Zu ihren Kunden zählen Foscarini, Zanotta, Fiam Italia, Living Divani, Turri, Cappellini u. v. m.



RAFFINIERT.
Hängeleuchte Allumette L von Foscarini, 3.420 Euro, bei shopmohd.com

UMHÜLLEND.
Drehessel Yori-Kiri von Zanotta, 3.827,20 Euro, brandstores-zanotta.de



Die Freiluft-Saison 2026 steht im Zeichen geerdeter Entspannung. Von der Natur inspirierte Nuancen, sanfte Neutraltöne, tiefes Waldgrün und organische Formen schaffen ein Gefühl von Ruhe und Geborgenheit.

VON Karin Boba

Let's go outside!

MODULAR
Die großzügige
Outdoor-Serie Arke
passt sich flexibel
an. bolia.com



Cloud Dancer

Die neue Leichtigkeit des Seins. Die Pantone-Farbe des Jahres 2026 Cloud Dancer erobert mit ihrem luftig-modernen Look nun auch den Outdoor-Bereich. Zarte, wolkenhafte Weiß- und Cremetöne setzen raffinierte Akzente und verleihen Garten, Terrasse und Balkon subtilen Minimalismus.



1 MODERN. Laterne Abri von Ferm Living, 99 Euro, fermliving.com **2 GLÄNZEND.** Garten-Estisch Saya von Westwing Collection, 999 Euro, westwing.at **3 GLASIERT.** Blumentopf Corduroy von Ferm Living, 59 Euro, fermliving.com **4 CHARAKTERISTISCH.** Gartenhocker Groove von Tom Dixon, 220 Euro, bei connox.at **5 COZY.** Sessel Brezza Relax von S.Cab, ab 1.180,33 Euro, bei shopmohd.com **6 SCHLICHT.** Pouf Ibiza von Jotex, 149 Euro, at.jotex.com **7 RETRO.** Gartenstuhl Eden von Broste Copenhagen, 275 Euro, brostecopenhagen.com **8 KUNSTVOLL.** Beistelltische Ancora von Magis, ab 528,20 Euro, bei shopmohd.com **9 ELEGANT.** Lounge-Sessel Dunne von Gandia Blasco, ab 5.111,80 Euro, bei shopmohd.com



Brownies

Gut geerdet. 2026 dominieren Naturtöne bei den Outdoor-Möbeln. Sanftes Terrakotta, Rostrot und warme Braunnancen stehen dabei ganz oben auf der Farbskala: Sie verleihen dem Freiluftbereich eine einladende Wärme, setzen mediterrane Akzente und fügen sich harmonisch in die Umgebung ein.

- 1 ROBUST.** Outdoor-Kissen Grova von Blomus, 49,95 Euro, blomus.com **2 EDEL.** Beistelltisch Andrée Outdoor von Minotti, ab 2.700 Euro, minotti.com **3 ENTSPANNEND.** Sessel Venexia Club Armchair von Ethimo, ab 864 Euro, ethimo.com
4 ÜBERGROSS. Outdoor-Stehleuchte Archigrande von Fatboy, 899 Euro, fatboy.com **5 HINGUCKER.** Sonnenschirm Terrazza von Hay, 239 Euro, bei connox.at **6 TIEFE.** Couchtisch Lodge von Ethimo, 5.236 Euro, ethimo.com **7 EINLADEND.** 2-Sitzer Desert von Ferm Living, 1.829 Euro, fermliving.com **8 STRIPES.** Strandtuch Torres von Westwing Collection, 39,99 Euro, westwing.at



VIELSEITIG
Großzügig gerun-
dete Kanten treffen
beim neuen Deya
Couchtisch aus
Faserbeton auf ein
markantes, geo-
metrisches Design.
fermliving.com



HARMONISCH

Die Emmi-Cord-Serie erinnert mit ihren einladenden Formen an die elegante Ästhetik von Gartenmöbeln aus den 1970er-Jahren.
minotti.com

Green & Glamping

Naturverbunden. Grün ist ein Dauerbrenner im Außenbereich. In diesem Sommer haben es uns besonders Waldgrün, Moosgrün und Olive angetan. Auch der Glamping-Trend setzt auf Waldfarben und verwandelt den Campingstil in ein komfortables, stilvolles Outdoor-Erlebnis im eigenen Garten.



1 SCHWUNG. Sonnenschirm Lull von Ferm Living, 409 Euro, fermliving.com **2 SKULPTURAL.** Couchtische Vidalenta von Cassina, P. a. A., cassina.com **3 GRAFISCH.** Kissen Terrazza von Hay, 65 Euro, bei connox.at **4 LUXURIÖS.** Sofa Lodge von Ethimo, P. a. A., ethimo.com **5 HOCHWERTIG.** Stehleuchte Aria von Gandia Blasco, 1.011 Euro, bei garten-stuhl.eu **6 BESTÄNDIG.** Lounge Chair Volkshaus Outdoor von ClassiCon, 4.600 Euro, classicon.com **7 SMART.** Mehrposition-Klapp-Liegestuhl von Lafuma, 5990 Euro, lafuma-moebel.de **8 DIMMBAR.** LED-Tischleuchte Ray von Audo Copenhagen, 275 Euro, audocph.com

Yellow

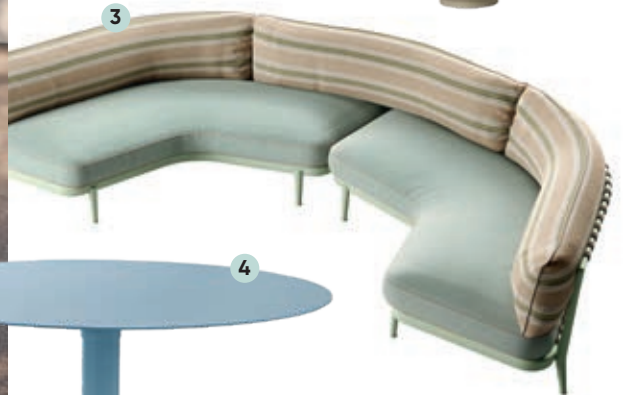
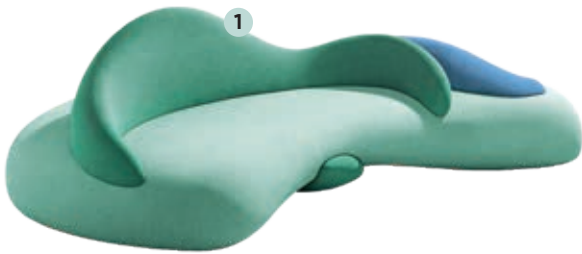
Hello Sunshine. Gelb liegt jetzt voll im Trend. Der lebendig-strahlende Farbton sorgt im Handumdrehen für Urlaubsstimmung und gute Laune. Neben knalligem Gelb ist dieses Jahr vor allem sanftes Buttergelb en vogue – dezenter, aber ebenso erfrischend, und dabei herrlich leicht.



- 1 LÄSSIG.** Garten-Daybed Giovanni von Westwing Collection, 1999 Euro, westwing.at **2 GERIPPT.** Outdoor-Topfset Will von Jotex, 189 Euro, at.jotex.com **3 DYNAMISCH.** Beistelltisch Diana B von ClassiCon, 738 Euro, classicon.com
4 FRÖHLICH. Kissenbezug Franca von Broste Copenhagen, 38 Euro, brostecopenhagen.com **5 HARMONISCH.** Kaffeehausstühle Tarbez von Jotex, 369 Euro/2er-Pack, at.jotex.com **6 MATT.** LED-Leuchte Fawn von Blomus, 99,95 Euro, blomus.com
7 AUSSAGE. Strandtuch Riviera Summer Stories with H&M Home von H&M Home, 14,99 Euro, hm.com
8 TAKEAWAY. Tischleuchte Obello von Gubi, 299 Euro, gubi.com

Rundum

Geschwungene Linien, runde und ovale Formen, fließende Silhouetten: Organische Designs schaffen ein entspanntes, lockeres, einladendes Ambiente und stillen damit unser Bedürfnis nach Komfort und Geborgenheit.



- 1 BLICKFANG.** Sofa Loop von Ethimo, P. a. A., ethimo.com **2 SCHÖN.** Gießkanne Orb von Ferm Living, 99 Euro, bei nunido.at
3 VIELSEITIG. Sofalandschaft Erica von B&B Italia, P. a. A., bebitalia.com **4 SCHLANK.** Bistrotisch Dinan von Jotex, 239 Euro, at.jotex.com **5 WASSERQUELLE.** Vogelbad Turteldue von JYSK, 13,50 Euro, jysk.at **6 HANDLICH.** Akku-LED-Leuchte Lito von Blomus, 39,95 Euro, blomus.com **7 UNGEWÖHNLICH.** Couchtisch Patio von Ethimo, 2.658 Euro, ethimo.com
8 COSY. Lounge Chair Saki Outdoor von Minotti, ab 5.030 Euro, minotti.com

Zyklus ohne Zwicken

Unwohlsein, sich aufgebläht fühlen, unreine Haut, Stimmungsschwankungen, ziehende Brüste: PMS hat viele Gesichter. Was viele nicht wissen: Wir können PMS mit Ernährung, Yoga und Achtsamkeit sehr gut entgegenwirken.

VON Andrea Haselmayr & Denise Rosenberger/femininefood.at



Nein, der weibliche Zyklus ist kein monatlich wiederkehrendes Monster, das „bekämpft“ werden muss. Er ist ein biologisches Manifest der Erhaltung unserer Spezies, wenn man das so gewichtig benennen möchte. Der Zyklus ist ein hochintelligentes Zusammenspiel aus Hormonen, Nervensystem, Stoffwechsel und Emotionen. Und doch lernen viele Frauen früh, ihn mit Schmerz, Einschränkung oder Kontrollverlust zu verbinden. Ein Narrativ, das mehr über unsere Gesellschaft sagt als über den weiblichen Körper selbst.

Grundsätzlich verläuft der Zyklus in vier Phasen, die jeweils eigene hormonelle Spitzen haben. Vereinfacht fassen wir den Zyklus in die Phase des Aufblühens (nach der Menstruation bis inklusive Eisprung) und die des Loslassens (nach dem Eisprung bis

„Ein schmerzfreier Zyklus ist möglich – wenn Frau beginnt, ihn zu verstehen, ihn zu lieben und zu feiern.“

inklusive Menstruation) zusammen. Gerät dieser fein abgestimmte Prozess aus dem Gleichgewicht, zeigen sich häufig Symptome – besonders in der zweiten Zyklushälfte. PMS ist dabei kein einheitliches Beschwerdebild, sondern ein Sammelbegriff.

Was PMS wirklich bedeutet

PMS steht für Prämenstruelles Syndrom und beschreibt körperliche und emotionale Beschwerden, die meist in der Lutealphase, also etwa eineinhalb Wochen vor der Regelblutung, auftreten und mit Beginn der Menstruation abklingen. Die „Gesichter“ von PMS sind sehr vielfältig: Spannungsgefühle in der Brust, Wassereinlagerungen, Heißhungerattacken, Müdigkeit, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten oder Kopfschmerzen.

Diese Signale des Körpers sind empfindliche Reaktionen auf hormonelle Schwankungen – insbesondere das Zusammenspiel von Östrogen und Progesteron. Gleichzeitig spielen Blutzuckerschwankungen, Übersäuerung, Nährstoffmängel, Stress und ein überreiztes Nervensystem eine zentrale Rolle.

Funktionieren statt Fühlen

Doch ein schmerzhafter Zyklus ist nicht die Norm. Viele PMS-Beschwerden entstehen erst durch einen Lebensstil, der nicht zyklusgerecht ist: permanenter Leistungsdruck, zu wenig Regeneration, chronischer Stress, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel oder das Ignorieren körperlicher Signale bzw. Grenzen. In einer noch immer sehr patriarchal geprägten Gesellschaft wird Funktionieren höher bewertet als Fühlen – auch im weiblichen Körper.

In den letzten Jahren hat sich schon einiges bewegt, wir sprechen über den Zyklus und beginnen, die nächste Generation offener und bewusster ins Leben zu begleiten. Wir sind im Wandel. Jede Einzelne und auch jeder Einzelne kann für mehr Balance und Fairness sorgen.

Was akut hilft

Zyklusfreundliche Ernährung stabilisiert unter anderem den Blutzucker und unterstützt die Hormonbalance: Komplexe Kohlenhydrate, gesunde Fette sowie Eisen-, Magnesium- und

Vitamin-B6-reiche Lebensmittel oder Vitamin D versorgen den Körper in der Zeit vor der Menstruation. Kräuter wie Schafgarbe, Frauenmantel oder Mönchspfeffer, als Tee genossen, wirken regulierend auf den Hormonhaushalt, entkrampfend oder beruhigend. Alkohol, Koffein, Zucker, tierische und stark verarbeitete Produkte dürfen besonders in der zweiten Zyklushälfte reduziert werden.

Sanfte Bewegung wie Spaziergänge, Yoga oder zyklusadaptives Training beruhigen das Nervensystem. Ebenso wichtig: Schlaf, Pausen, emotionale Abgrenzung und der Mut, Bedürfnisse ernst zu nehmen und darüber zu sprechen. Stellt sich Frau an erste Stelle und wahrt ihre Grenzen, dann ist das schon ein großer Schritt. Der weibliche Körper ist nicht dazu gemacht, zu leiden. Ein schmerzfreier Zyklus ist möglich – wenn Frau beginnt, ihn zu verstehen, ihn zu lieben und zu feiern. Be the Change. ➤

Cremig-cozy Erdnuss-Nudeln

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 250 g Udon-Nudeln oder Soba-Nudeln
- 4 cm Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL crunchy Erdnussmus*
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup*
- 1 EL Gochujang-Sauce
- 1 EL Misopaste
- 1 roter Paprika
- 2 Jungzwiebeln
- 1 Limette

Außerdem

- frischer Koriander
- Sesam
- Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanleitung kochen, dabei etwas Nudelwasser entnehmen und beiseitestellen.

Ingwer mit einem Löffel schälen. Knoblauch schälen. Ingwer und Knoblauch fein reiben. Erdnussmus, Sojasauce, Ahornsirup, Gochujang-Sauce, Misopaste, Ingwer und Knoblauch mit etwas Nudelwasser verrühren.

Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Jungzwiebeln und Koriander waschen, trocken tupfen. Korianderblätter abzupfen, Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden. Nudeln abseihen und mit Erdnusssauce und Paprikastreifen vermischen.

Limette vierteln. Nudeln mit Jungzwiebeln, Koriander, Sesam und Chiliflocken bestreuen und den Saft der Limette darüberträufeln.





FEMININE FOOD #WISSENSHACK:

Unsere cremigen Erdnuss-Nudeln sind der Lebensretter bei Heißhungerattacken vor der Periode. Das sättigende Umami-Gericht lässt sich irrsinnig schnell kochen. Erdnüsse versorgen uns mit ungesättigten Fettsäuren, die unsere Nerven stärken, wirken entzündungshemmend und lindern Krämpfe. Koriander leitet Schwermetalle aus unserem Körper und unterstützt somit den bald beginnenden Prozess der Regelblutung. Chili wärmt, wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und hilft, die Menstruation einzuleiten.

Straße der SEHNSUCHT

Vor genau hundert Jahren nahm die legendäre Route 66 den Betrieb auf. Den Duft der Freiheit verströmt die „Mother Road“ bis heute – und lädt zur Zeitreise in ein Retro-Amerika ein.

TEXT UND FOTOS **Robert Haidinger**





WESTWÄRTS.

In New Mexico reicht die Straße bis zum Horizont (l.). Beef Jerky vom Farmer gibt's unterwegs auch (o.).

Horizont ein neuer Tag beginnt. Einer, der neue Chancen bietet. Kaum etwas steht für den Mythos Amerika so sehr wie die „Route 66“.

Drive-Thru-Lifestyle

Macht man Pause, nimmt den Fuß vom Gaspedal und rollt in das nächste Motel ein, macht das Abenteuer Route 66 längst noch keine Pause. Dafür sorgen pastellfarbene Bungalows, die sich im Kreis zusammenkuscheln, so wie es einst Planwagen gemacht hätten. Lagerfeuer finden sich vor den Vintage-Motels der legendären Strecke nicht mehr. Aber das Flackern altersschwach gewordener Neonröhren. Und später das kalte Feuer der Mikrowelle, sogar in den schäbigeren Zimmern. Ja, auch die sollte man zumindest einmal erlebt haben.

Das Motel als Drive-Thru-Version des Hotels ist eine Erfindung jener Ära, in der die „Mother Road“, die 1926 als bessere Piste Richtung Pazifik eröffnet worden war, längst Fahrt aufgenommen hatte. Mit etwas Glück wabert ein Wasserbett-Monster neben Plastikstühlen, die dem regionalen Vintage-Händler bislang entgangen sind. Im Fernseher läuft die Endlosschleife aus Basketball, True Crime und Unwetterwarnung. Und schiebt man das Fliegengitter im leichten Alurahmen sach zu Seite, dann liegt eine Ahnung von Freiheit vor einem. In Form von Prärieduft, und viel einsamer als vielleicht geahnt. Irgendwann taucht New Mexicos Mesa auf – eine dröhnende Weite unter dem bleischweren Himmel. ➤

„My car“, sagen die Truckies, „is my castle.“ Und weil sie an kaum einem Ort länger bleiben, gibt es da auch noch den Nachsatz: „And home is where I park it.“ Also nirgendwo und überall zugleich. Das ist eine Geschichte für Rastlose und für Unentwegte. So wie die Männer und Frauen am Steuer der 130 Millionen US-Trucks, klobige Monster mit silbrig glänzender Blechhaut. Sie spielen in nicht wenigen Filmen die wichtigste Nebenrolle. Am besten

„Die Mutter aller Roadtrips hat zum runden 100er etliche Geschichten auf Lager.“

gelingt das in den Streifen, in denen die Straße den eigentlichen Hauptact liefert, sich als pechschwarzer Handlungsfaden durch Zeit und Raum schlängelt, dem Kühlergrill stets ein wenig voraus. Davon erzählen Road Movies wie *Thelma & Luise* oder *Easy Rider*. Worum es dann vor allem geht: um die schöne Idee, dass hinter dem

„Die Route 66 verbindet Art-déco-Paläste und Viehmärkte – typisch für die widersprüchlichen USA.“

Und später ockerrote Berge mit spitzen Zähnen, zwischen denen bizarre Canyons verlaufen. Die 30 Kilometer lange Straßenschlucht von Albuquerque Central Avenue ist von einem ganz anderem Kaliber. Da leuchten Neon-Dinos, Tacos und Rothaarige auf und werben für Tankstellen, Bars, Motels. So grell, dass man sie auch beim schnellen Vorbeifahren gut erkennt. Die wichtigste Regel dazu: Wer etwas verkaufen möchte, muss Kund:innen zum Anhalten bewegen. Das garantieren XXL-Billboards und auf Gerüste hochgehievte Oldtimer und Neonpferde. So hoch, dass man sie selbst von der weiter entfernten Interstate sehen kann. Von der Route 66 schon gar.

Reise in die Fifties

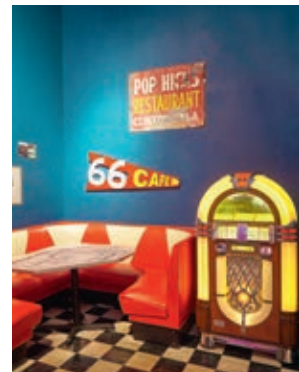
Die Route 66 ist weit mehr als bloß die berühmteste Fernstraße der USA. Sie ist die Einladung zu einer Zeitreise in die von Optimismus getragenen Fifties und Sixties. Nachhilfe in Sachen kreative Straßenwerbung und Guckloch Richtung Car Culture ist sie auch. Mal mit Palmen im Hintergrund, an denen – Yabadabadoo! – gerade die Flintstones vorbeiröhlen könnten. Über weite Strecken von strohgelben Präriegräsern begleitet, in denen Mid-Century-Homes mit flach verlaufenden Satteldächern und typischen Steinelementen in der Fassade die Fusion mit der Landschaft zelebrieren. Getreidesilos und Bow-

linghallen in bizarren Geometrien verschmelzen mit einem weiten Himmel in blassen Kodachrome-Farben. Museale Zapfsäulen, Oldtimer mit verchromten Heckflossen, legendäre Diner – alles da. Was die ovalen Fenster, die auf Raketen getrimmten Rundtürmchen und Zickzack-Fassaden vor allem erzählen: eine Geschichte, die mit Aufbruch zu tun hat. Entlang der Route 66 verwandelt sich alles in Bewegung. Berühmt wurde die Straße zunächst aus freilich ganz pragmatischen Gründen: Sie war die erste durchgängige Verbindung vom Mittleren Westen Richtung Pazifik,

präziser von Chicago nach Santa Monica. 3.800 Kilometer und acht Bundesstaaten: Illinois, Missouri, Kansas, Oklahoma, Texas, New Mexico, Arizona, Kalifornien. Und heute: drei Wochen und ein Amerika, das es so eigentlich nicht mehr gibt.

Weizenfelder und Cowboy-Feeling

Weil wir von Osten nach Westen rollen, geht es einmal öfter in den Sonnenuntergang hinein, herrlich kitschig wie in einem B-Roadmovie. Die Route 66 präsentiert sich dabei so ganz und gar nicht als ►



OKLAHOMA OK. Tulsa in Oklahoma ist eine Art Open-Air-Museum (o.). Weitere museale Stopps im Cowboy State: National Cowboy Museum in Oklahoma City (I.) und Clintons Route 66 Museum (M.).



SOUVENIRS TANKEN.
Pflichtstopp für Route
66 Curios: der iko-
nische Buck Atom's
Cosmic Curios Shop in
Tulsa, Oklahoma.



**„Die mobile Car Culture
veränderte das Sehen – und
schuf plakative Straßenränder.“**

ON THE MOVE.

Motel, Tankstelle und
Diners – Tucumari in New
Mexico verströmt pures
50er-Jahre-Feeling.

überlaufene Touri-Route, mitunter nicht einmal als richtige Straße. Sie wird streckenweise von moderneren Highways verschluckt, verläuft als vergessene Nebenstrecke mit ausgefransten Asphaltträgern, schlängelt sich durch verschlafene Orte, an denen sich Coyoten und Cowboys gute Nacht wünschen. Was jedenfalls seinen unbezahlbaren Charme hat. Und dennoch: Viele der unterwegs passierten Kleinstädte haben die Rollläden längst heruntergelassen. Immerhin: 85 Prozent der einstigen Originalstrecke sind noch befahrbar. An ihr reihen sich einschlägige Museen, urige Tankstellen, bizarre Roadhouse-Cafés mit Vintage-Jukeboxes. Ab und zu wirbt ein meterhoher Astronaut für Cheeseburger. Wer ein Amerika abseits moderner Mall Culture entdecken möchte, ist hier goldrichtig.

Hinter der Skyline von Chicago erstreckt sich bretterebenes Farmland bis zum Horizont. Silos wie silbrige Zigarrenstumpen, schmale Eisenbrücken, am Abstecher West Mineral, Kansas, genießt Big Brutus, der zweitgrößte Schaufelbagger der Welt, den verdienten Ruhestand. Rostrote Höfe mit altmodischen Veranden treiben unterwegs im Meer der Weizenfelder – in das Sandman Country des Mittleren Westens verirren sich seit James Dean nur wenige. Der Cowboy State Oklahoma wartet mit dem größten Viehmarkt der USA auf. Aber nicht nur: Mit Tulsa, vor hundert Jahren erste Ölhauptstadt der Welt, liegt auch eine Art-déco-Schönheit ersten Ranges am Weg. >



TEXAS DREAMING.

Hinter der Street Art City Amarillo (M.) rostet der schiefe Wasserturm von Groom (o.). Das gilt auch für das Apache Motel und Vintage Cars neben diversen Diners.

Navigator

ANREISE

Gabelflüge Wien–Chicago–Los Angeles – Wien mit aue.com
Mietwagen: Rundum–Sorglos–Paket von sunnycars.at

REISEZEIT

10 Tage Minimum, ideal sind drei Wochen – am schönsten im Frühling oder Herbst.

UNTERKUNFT

Fordson Hotel

900 West Main St. Oklahoma City 73106

Das 1916 errichtete Montagewerk der Ford Motor Company dient nun als cooles Boutique Hotel.

The Barfield

600 South Polk Street, Amarillo 79101
Mitglied der The Autograph Collection, gute Lage und origineller Texas Style: Liftkabine mit Kuhfellbezug! DZ ab 297 €.

Wigwam Motel

2728 West Foothill Boulevard, San Bernardino, CA 92376
Typisch Route 66: Schlafen im Beton–Tipi. DZ 152 €.

RESTAURANT

Cruiser's Route 66 Cafe

Diner im besten 50er–Stil. Roadhouse–Romantik und Speisekarte mit amerikanischen Klassikern: saftige Cheeseburger, zartes Brisket–Sandwich.

Cattlemen's Steakhouse

1309 S Agnew Ave, Oklahoma City
Traditionelles Steakhouse im historischen Stockyard – Amerikas größtem Viehauktionshaus.

66 Diner

1405 Central Ave NE, Albuquerque, NM 87106
Bekannt für klassische Burger, Green Chile Cheeseburger und ein authentisches 50er–Jahre–Ambiente samt Vintage–Jukebox.

INFO

visittheusa.de
route66roadtrip.com

Bestellen Sie jetzt

GESÜNDER Leben



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

ODER

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

ODER

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

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

lifestyle



INDIESTYLE

New Mexico ist Stammesgebiet. Davon zeugen historische Felshöhlen in den Hopi Mesas und im Gebiet der Navajo Nation.

Schöner tanken in Texas

Ikonische Locations reihen sich wie Perlen aneinander. Clinton, Oklahoma: Das hier gelegene Route 66 Museum gilt als schönstes der gesamten Strecke. In der texanischen Kleinstadt Shamrock, ganz im Norden des Lone Star State, ist hingegen die schönste Tankstelle zu sehen – ein 1929 errichtetes Art-déco-Juwel namens U-Drop Inn. Zu den kopfüber in den Boden gesteckten Straßenkreuzern der Cadillac Ranch hinter Amarillo und zu Texas' Antwort auf Pisa, den schiefen



ABSTECHER ARIZONA. Blick aufs Monument Valley (l.), Burger für zwischendurch und Route-66-Parkplatz plus Cowboy (u.).



„Immer weiter nach Westen! Die Route 66 ist heute ein Vintage-Abenteuer mit Pioniergeist.“

Wasserturm von Groom, ist es nicht allzu weit. Filmreif ist die berühmteste Straße der USA aber auch wegen der zauberhaften Wüsten, die westlich von Santa Fe für ein atemberaubendes Grande Finale sorgen. Hinter New Mexicos Geisterstädten und Lavafeldern liegt die Route 66 dann unter der Interstate 40 begraben. Dafür wechselt die Landschaft in Amerikas Südwesten von gelb und braun auf rot. Painted Desert. Petrified Forest. Grand Canyon. Arizonas pittoreske Natur ist auch hier viele Abstecher wert.

Und auch Hollywood rückt mit jedem zurückgelegten Kilometer näher. Einmal stecken riesige Indianerpfeile im ausgedörrten Boden, dann laden Beton-Wigwams zum Nächtigen ein. Bei Seligman beginnt das längste ununterbrochene Straßenstück der „Historical Route 66“ – nachdem der Barbier Angel Delgadillo Mitte der



80er mit seiner Idee, die fast vergessene Straße neu zu beleben, Tourismusgeschichte schrieb. Seither gilt er als Retter der Route 66, auch im Bilderbuch-Westernstädtchen Oatman. Die finale Blechlawine hinter San Bernardino Richtung Los Angeles? Beenden wir sie am Santa Monica Pier, wo ein kleiner Kiosk mit dem Namen „End of the Trail“ einen sentimentalenden Schlusspunkt setzt. Ab hier geht es höchstens noch nach Venice und mit Rollschuhen weiter. Aber das ist eine andere Geschichte. |

Sie sparen **46%** gegenüber dem Einzelheftkauf



Jetzt die ORF nachlese abonnieren und Geld sparen

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 Abobestellung 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.

Family Only

In einer Familie sind die Vorstellungen vom perfekten Urlaub oft so unterschiedlich wie ihre Mitglieder. Glücklicherweise gibt es mittlerweile viele Resorts, die von den Großeltern bis zum Säugling alle im Blick haben.

VON **Claudia Hilmbauer**

GEMEINSAM.

Gerade weil die Zeit mit den Kleinsten so schnell verfliegt, ist jeder Moment mit ihnen wertvoll.





Kärnten

Landgut Moserhof

Kinder lieben Tiere – und davon gibt's am Moserhof in Kärnten mehr als genug! Ziegen, Schafe, Hasen, Meer-schweinchen, Pferde und Kühe sind nur einige der tierischen Gesellen, die den Aufenthalt unvergesslich machen. Pferdefans können ihr eigenes Pferd mitbringen oder Reitkurse am Moserhof belegen. Zu den vielen Abenteuern gehören Heu-Hüpfen in der Spielscheune, Schwimmen im Badeteich, Planschen am Gebirgsbach, Backen, Wandern und, und, und. Hier kann es leicht passieren, dass die Kids den ganzen Tag auf Abenteuer-tour sind, ohne die Eltern zu vermissen. Die können sich derweil eine Massage gönnen. Was alle lieben: das Farm-to-Table-Frühstück direkt ins urige Chalet und das köstliche Abendessen!

landgut-moserhof.at



Salzburg

EdeR FriDa

„Mama, das ist das beste Hotel, in dem ich je war“, stellt Mona fest, als sie „die FriDa“ verlassen muss. In ihrem noch jungen Leben hat die Kleine schon viel gesehen, doch Tränen bei der Abreise, die gab es bislang nur hier. Das Familienhotel, ein Mitglied der Eder Collection, erfreut die Herzen der Kinder nämlich mit jeder Menge Action. Das Angebot reicht vom Moon Golf im Erdgeschoß bis zur Milky-Way-Rutsche, die vom obersten Stockwerk hinunterführt. Dazwischen: Raumkapsel mit Space-Simulator, Trampolin-halle, Pools. Rundherum: die wunderschöne Natur von Maria Alm. Weil die Kinder bestens betreut werden, können sich die Eltern beim Wellnesen eine Auszeit gönnen, bevor es wieder daran geht, unvergessliche Momente zu erleben. Zum Beispiel beim Flying Fox, Töpfeln, Alpaka-Wandern oder gemeinsamen Genießen – selbstverständlich in Form von All-inclusive, das Kindgerechtes und Erwachsenentaugliches inkludiert. Vor kurzem erhielt das Hotel ein umfassendes Update mit neuen Highlights und Zimmern.

ederfrida.com





Italien

Cavallino Bianco

Die Marke Cavallino Bianco kennen einige Familien vielleicht bereits aus Südtirol. Im Mai 2026 eröffnete der Eigentümer ein weiteres Refugium für Familien mit Kindern: In Caorle tauschen sie Berge gegen Sandstrand und beste Lage direkt am Meer. „Das neue Hotel konnte in seiner Entwicklung von der über 20-jährigen Erfahrung des Mutterhauses profitieren und

wird folglich mit der Hardware eine neue Benchmark setzen“, ist sich der Hotelier, zu dessen Konzept es gehört, Buchungen ohne Kinder abzulehnen, sicher. Das neueste Refugium der Marke bietet 101 großzügige Zimmer und Suiten als lichtdurchflutete Rückzugsorte samt eigenem Bad für Kinder. Statt quietschbunter Einrichtung setzt man auf italienische Eleganz, die mehr als nur ein bisschen an einen Palazzo erinnert. Neben dem Spa samt beheizten Pools, Themasauen und Infinity-Sky-Pool ist es vor allem der Strand, der begeistert. Das Wasser ist hier ruhig und seicht, weshalb auch kleinere Kinder unbesorgt planschen können.

caorle.cavallino-bianco.com

REISE TIPP



ALDIANA CLUB SCHLANITZEN ALM****

Inmitten der Kärntner Bergwelt thront auf 1.400 Meter Höhe der Aldiana Club: Hier verbringen Kinder im hauseigenen Flosse-Kinderclub (Betreuung ab 2 Jahren!) aufregende Stunden, während die Erwachsenen Wellness- und Sportangebote genießen. Im Winter geht's von der Haustür direkt auf die Piste, im Sommer locken Wander- und Bikewege – ergänzt durch Kulinarik aus drei Regionen im Dreiländereck.

1 Nacht inkl. Vollpension plus, pro Person ab 110 Euro, buchbar auf billareisen.at

Kroatien

Camping Mon Perin

Ungefähr eine halbe Autostunde von Rovinj entfernt wartet das Abenteuer! Denn was könnte aufregender sein als Campingurlaub? Mamas und Papas, denen beim Gedanken an Luftmatratzen und Zelt der Rücken vorab schon mal vorsichtshalber weh tut, können aber aufatmen. Denn dieser Campingplatz punktet nicht nur mit Stellplätzen für Vans und Wohnmobile, teilweise sogar direkt am Meer, sondern auch mit Villen und Mobile Homes. Einige haben sogar einen privaten Pool, die Glamping Homes verfügen über einen Whirlpool. Gemeinsam ist den Unterkünften, dass sie sich inmitten eines weitläufigen Parks voll mediterraner Vegetation und schattenspendender Bäume direkt an der Küste befinden. Zwei sehr gepflegte Buchten mit aufblasbarem Wasserpark laden zum Spielen und Toben im Meer ein. Und wer Pools bevorzugt, findet auch die. Was Kinder besonders lieben, ist der Bummelzug, der durch das große Areal fährt. Er hält übrigens auch in der mittelalterlichen Stadt Bale, die sich gut für einen Ausflug eignet. Wer will, bestellt sein Essen bei den zahlreichen Restaurants online direkt in die Unterkunft, natürlich finden auch Selbstversorger am Gelände alles, was sie brauchen. Top: der Fresh Market mit lokalen Zutaten. Gäste erhalten sogar einen kostenlosen Sack saisonaler Produkte. Und das Zuckerl für alle Vierbeiner: Der Campingplatz ist auch hundefreundlich.

monperin.com



Spanien

Hotel Migjorn

„Family only!“ hat man sich auch im Südosten Mallorcas auf die Fahnen geschrieben. Hier begrüßt das kleine Hotel in zehn Wohnungen jene Gäste, die sich nach einem Familienurlaub sehnen, der sich echt anfühlt. Statt überbordender Animation bietet es einen beheizten Pool, ganz viel Natur, Spielzeug und die Chance, neue Freundschaften zu schließen. Strandfeeling gibt's am nahegelegenen weltberühmten Es Trenc, mehrere Reitställe finden sich in der Umgebung, und in kulinarischer Hinsicht lässt sich das Eigentümerpaar Birgit und Jonas auch nicht zweimal bitten. Grillabende, frisches Obst und Gemüse aus dem Hotelgarten, Lunch und Dinner mit speziellen Kindermenüs und ein weitläufiges Frühstücksbuffet machen kleine wie große Gourmets rundum happy. Das Boutique-Hotel eignet sich vor allem für Familien mit kleineren Kindern und ist eine wohltuende, unaufgeregte Alternative zu großen Resorts. Praktisch: Vom Buggy bis zum Strandspielzeug ist alles schon vor Ort, Familien können mit leichte(re)m Gepäck anreisen. hotel-migjorn.com



Tirol

Spiele- und Buchhotel Tschitscher

Untergebracht in einem historischen Gutshof aus dem Jahr 1672, ist das Spiele- und Buchhotel ein Geheimtipp für Gäste, die es klein, fein und besonders mögen. Denn nur sieben Zimmer stehen zur Verfügung, dazu gibt's einen wunderschönen Garten. Fernseher sind tabu, stattdessen vergnügt man sich bei gemeinsamen (Brett-)Spielen oder beim Lesen. Die Spiele- und Büchersammlung des Mini-Hotels hält eine unglaubliche Auswahl an Unterhaltung für Kinder aller Altersstufen und Erwachsene gleichermaßen bereit. Beim Radfahren – das Hotel liegt direkt am Drauradweg –, Abkühlen am Bach oder beim Erkunden der Wälder ringsum stehen dann Abenteuer in der realen Welt auf dem Programm. Bis zur zauberhaften Altstadt von Lienz ist es übrigens auch nicht weit. Eine Herzensempfehlung! spielehotel.at



CHECKLISTE

Was macht ein gutes Familienhotel aus?

- Herzliches Personal
- Kinderbetreuung in unterschiedlichen Altersgruppen
- Programm für die ganze Familie
- Zimmer mit ausreichend Platz
- Schlechtwetter-Angebote
- Baby- und Kinderausstattung vor Ort für einfachere Anreise
- Sichere Bade- und Spielbereiche
- Rückzugsorte für Erwachsene
- Kurze Transferzeiten vom Hotel
- Erreichbarkeit medizinischer Einrichtungen
- Entspannte Atmosphäre und wenig Verbote

MONEY TALK

Klein anfangen

Investieren lohnt sich erst ab einem größeren Vermögen? Stimmt nicht. Denn mit der passenden Strategie lässt sich auch mit kleinen Beträgen langfristig Vermögen aufbauen.

VON Birgit Brieber

im talk:



DIE EXPERTIN

Dr. Marietta Babos ist Finanzexpertin, Autorin, Speakerin und mehrfach ausgezeichnete Unternehmerin mit Schwerpunkt auf finanzieller Bildung für Frauen. Ihre Plattform „Damensache“ konzentriert sich auf unabhängige Finanzberatung und möchte Frauen zu finanzieller Selbstbestimmung verhelfen.

Finanzexpertin Marietta Babos von www.damensache.at erklärt, warum auch 20 oder 50 Euro im Monat einen Unterschied machen können, welche Fehler Einsteigerinnen vermeiden sollten und wie man Schritt für Schritt Vermögen aufbaut.

VIELE DENKEN BEIM THEMA INVESTIEREN SOFORT AN VIEL GELD. AB WELCHEM BETRAG LOHNT ES SICH?

Schon ab 20 bis 100 Euro monatlich. Entscheidend ist nicht die Höhe, sondern die Zeit. Der Betrag sollte realistisch sein und gut in den Alltag passen. Wer früh startet und regelmäßig investiert, profitiert vom Zinseszins effekt und kann auch mit kleinen Beträgen Vermögen aufbauen. Gerade junge Menschen unterschätzen oft, wie viel Zeit sie als Vorteil haben. Wer zehn oder fünfzehn Jahre früher beginnt, kann häufig deutlich mehr Vermögen aufbauen, selbst wenn der monatliche Betrag relativ klein ist.

BRAUCHT MAN STARTKAPITAL ODER REICHT EINE MONATLICHE SPARRATE?

Eine monatliche Sparrate reicht vollkommen. Tatsächlich ist sie für viele Menschen sogar der sinnvollste Weg, zu investieren. Die meisten Anleger:innen bauen ihr Vermögen nicht durch große Einmalinvestitionen auf, sondern durch sogenannte Sparpläne. Dabei wird jeden Monat automatisch ein fixer Betrag investiert. Das hat mehrere Vorteile: Man entwickelt eine Routine, bleibt langfristig dran und investiert unabhängig davon, ob die Börsen gerade steigen oder fallen. Ein weiterer Vorteil ist der sogenannte Durchschnittskosteneffekt. Wer regelmäßig investiert, kauft bei niedrigen Kursen mehr Anteile und bei hohen Kursen weniger. Dadurch gleicht sich der Einstiegspreis über die Zeit aus.

WELCHE TYPISCHEN DENKFEHLER HALTEN MENSCHEN DAVON AB, MIT DEM INVESTIEREN ZU STARTEN?

Viele glauben, sie müssten erst sparen, bis ein größerer Betrag zusammenkommt. Dadurch verlieren sie oft wertvolle Jahre. Ein weiterer Denkfehler ist die Suche nach dem perfekten Zeitpunkt. Und schließlich gibt es noch die Angst, etwas falsch zu machen. Investieren wird oft als sehr kompliziert wahrgenommen. Dabei muss man am Anfang nicht alles perfekt verstehen. Viel wichtiger ist es, Schritt für Schritt zu beginnen und Erfahrungen zu sammeln.



ETF, EXCHANGE TRADED FUNDS, GELTEN ALS EINSTIEGSPRODUKT FÜR ANLEGER:INNEN. GILT DAS AUCH FÜR DAS INVESTIEREN MIT WENIG GELD?

Ein ETF bildet meist einen ganzen Aktienindex ab. Das bedeutet, dass man mit einem einzigen Investment in viele Unternehmen gleichzeitig investiert. Dadurch entsteht automatisch eine breite Streuung. Diese Diversifikation reduziert das Risiko im Vergleich zu einzelnen Aktien. Gleichzeitig sind ETFs meist kostengünstig und transparent aufgebaut. Für viele Anleger:innen ist ein breit gestreuter ETF daher ein einfacher und sinnvoller Einstieg in den langfristigen Vermögensaufbau.

VIELE HABEN ANGST VOR KURSSCHWANKUNGEN. WIE SOLLTE MAN MIT VERLUSTPHASEN UMGEHEN, WENN MAN GERADE ERST BEGONNEN HAT?

Kursschwankungen gehören zum Investieren dazu. Märkte entwickeln sich langfristig nicht in einer geraden Linie, sondern in Wellen. Gerade für Einsteiger:innen kann es irritierend sein, wenn der Wert des Depots kurzfristig sinkt. Wichtig ist, den langfristigen Blick zu behalten. Geduld ist beim Investieren eine der wichtigsten Tugenden.

WAS, WENN MAN NICHT STÄNDIG BÖRSENKURSE VERFOLGEN WILL?

Ein automatischer Sparplan ist dafür ideal. Der Betrag wird monatlich investiert, ohne dass man aktiv handeln muss. Das reduziert den Zeitaufwand und verhindert impulsive Entscheidungen. Viele erfolgreiche Anleger:innen schauen nur ein paar Mal pro Jahr in ihr Depot. Man muss dem Investment Zeit geben.

WIE VERMEIDET MAN ANFÄNGERFEHLER UND ERKENNT UNSERIÖSE ANBIETER?

Ich sage oft: Wenn sich ein Investment wie ein Märchen anhört, ist es meistens auch eines. Gerade Menschen, die neu investieren möchten, geraten leicht an Anbieter, die mit Versprechen wie „hohe Rendite bei minimalem Risiko“ werben. Das klingt verlockend, aber an den Finanz-

Investieren mit wenig Geld. So starten Sie:

- **Notgroschen aufbauen:** Drei bis sechs Monatsausgaben als Sicherheitsreserve.
- **Fixbetrag definieren:** Zum Beispiel 50 oder 100 Euro monatlich – wichtig ist die Regelmäßigkeit.
- **Automatisieren statt spekulieren:** Ein Sparplan hilft, Emotionen aus dem Investieren herauszunehmen. Breit gestreute ETFs ermöglichen einen einfachen Einstieg.
- **Langfristig investieren:** Vermögen entsteht über Jahre und Jahrzehnte.
- **Kursschwankungen akzeptieren:** Sie sind Teil des Systems.

märkten gilt eine einfache Regel: Rendite kommt immer mit Risiko. Wenn jemand Druck macht – etwa mit Aussagen wie „Sie müssen heute noch investieren“ –, sollte man sehr vorsichtig sein.



WILL MAN HEUTE MIT WENIG GELD STARTEN: WELCHE SCHRITTE WÜRDEN SIE KONKRET EMPFEHLEN?

Der erste Schritt ist ein Notgroschen. Wer weiß, dass drei bis sechs Monatsausgaben als Sicherheitsreserve vorhanden sind, kann viel entspannter investieren. Der zweite Schritt ist eine klare Gewohnheit: einen fixen monatlichen Betrag festlegen. Selbst wenn es nur 50 Euro sind. Diese Regelmäßigkeit ist der Moment, in dem aus einem guten Vorsatz eine echte Strategie wird. Der dritte Schritt ist, das Geld langfristig für sich arbeiten zu lassen, zum Beispiel über einen einfachen Fonds-Sparplan. Mit der Zeit wächst nicht nur das Depot, sondern auch das eigene Vertrauen im Umgang mit Geld.

Investieren wird oft als sehr kompliziert wahrgenommen. Dabei muss man am Anfang nicht alles perfekt verstehen.



Sommer Sonne Sterne

DAS GROSSE HOROSKOP

Der Liebesplanet Venus befindet sich diesen Sommer im Krebs, im Löwen und in der Jungfrau und stimuliert das Liebesleben nicht nur dieser Zeichen. Wir alle spüren die jeweils spezielle Energie des Sternbildes. Bis zum 14. Juni wandert Venus durch das Zeichen des Krebses, Romantik und Gefühlstiefe stehen im Vordergrund. Es kommt vermehrt zu Stimmungsschwankungen und dramatischen Auftritten. Mars im Stier zeigt im Juni Genussfreude und den Hang zu Materiellem an. Neue Lebensfreude und kraftvolle Vitalität gibt es ab Mitte Juni, wenn Venus ins lustvolle Löwezeichen tritt. Neuer Schwung und ein Gefühl von Herzlichkeit und Großzügigkeit kommen auf. Alle sind von Lebens- und Liebeslust erfüllt.

Mars im Zwillinge-Zeichen im Juli bringt Lebensfreude und Leichtigkeit ins sommerliche Zusammenleben, vor allem die Flirtlust ist gesteigert. Man lernt sich rasch kennen, verliebt und amüsiert sich. Von 10. Juli bis 6. August kommt dann mit Venus in der Jungfrau eine gewisse Ernsthaftigkeit und Nüchternheit auf. Sonne und Merkur im Löwen sorgen jedoch dafür, dass Spaß und Unterhaltung auch für den Rest des Sommers großgeschrieben werden. Ab 7. August sorgt Venus in der Waage für regen Austausch und geselliges Miteinander.

Bis Mitte Juni sind neben den gefühlvollen Krebsen die leidenschaftlichen Skorpione und die romantischen Fische in der Liebe begünstigt. Für die unternehmungslustigen Löwen, die

Der Sommer steht unter der Schirmherrschaft von Merkur, dem flinken Götterboten. Er überbringt Botschaften und ist für Kommunikation zuständig. Er beflügelt uns und sorgt dafür, dass keine Langeweile aufkommt. Ganz im Sinne von aufregenden Wochen!

VON **Mira Glück**
ILLUSTRATIONEN **Alejandra Moreno**

reiselustigen Schützen und die aktiven Widder stellt Venus von Mitte Juni bis Mitte Juli Liebe, Lust und Leidenschaft in den Vordergrund. Die zurückhaltenden Jungfrauen, die realistischen Steinböcke und die genießerischen Stiere werden von Mitte Juli bis 6. August von der Liebesgöttin verwöhnt.

Schnuppennächte!

In den Nächten um den 13. August sollten Sie einen Blick in den Himmel werfen. Vorausgesetzt das Wetter spielt mit, ist ein regelrechtes Sternschnuppenfeuerwerk mit bis zu 140 Sternschnuppen pro Stunde zu beobachten. Genießen Sie dieses Schauspiel und schicken Sie Ihre Wünsche in den Himmel. ➤



DER SPONTANE WIDDER

21. 3. – 20. 4.

Typisch Widder

Für den feurigen Widder muss immer etwas los sein, auch im Urlaub. Ruhe und Erholung sind nichts für diesen umtriebigen Geist, für romantische Spaziergänge oder einfach Sonnenbaden kann sich der Widder nur kurz begeistern. Er will mehr. Als Kämpfer macht er auch alltägliche Herausforderungen zu einem Wettbewerb, daher liebt er Sport, vor allem Trend- und Extremsportarten.

Liebessterne in diesem Sommer

Bis Mitte Juni haben Sie einige Aufgaben zu erledigen, dann bringt Venus Fröhlichkeit und angenehme Erlebnisse. So richtig in Fahrt kommen Sie aber erst Ende Juni. Der Juli und die ersten Augustwochen werden aufregend, mit einem abwechslungsreichen Programm und heißen Flirts. Sie leben Ihre Eroberungslust so richtig aus und kosten lustvoll alle Variationen der Liebe durch. Ganz nach Ihrem Geschmack. Ab Mitte August geht Ihnen zwar die Energie aus, doch das beeinträchtigt Ihre gute Laune keineswegs.

Lust-Partner für diesen Sommer

Schütze: Ein optimistischer Schütze ist vom selben Elan getrieben und allzeit bereit für ein Spiel. Reger Geist und leidenschaftliches Naturell verbinden diese beiden Zeichen, die sich gegenseitig bewundern und anspornen.

Urlaubstyp

Erlebnisferien: Sie lieben Reisen und Abwechslung, es macht Ihnen so richtig Spaß, neue Orte und Landschaften zu erkunden. Ob dies eine Großstadt ist, ein Traumstrand in der Karibik oder eine Alm in den Bergen, Hauptsache, Sie fahren nicht immer an den gleichen Ort. Wichtig ist Ihnen auch eine passende Begleitung und so viel frische Luft wie möglich. Und wenn der Urlaub zusätzlich noch sportliche Herausforderungen bietet, umso besser.

Ihre beste Reisezeit: August



DER SINNLICHE STIER

21. 4. – 21. 5.

Typisch Stier

Der bequeme Stier hasst Stress und Hektik. Er sehnt sich nach ruhigen und beschaulichen Ferien, am besten an einem Ort, den er schon kennen und schätzen gelernt hat. Vor allem gutes Essen und Trinken, Komfort und ansprechende Umgebung mit viel Natur machen für ihn den idealen Urlaub aus. Er liebt auch Sport, lange Spaziergänge oder mag einfach mal die Seele baumeln lassen.

Liebessterne in diesem Sommer

Im Juni erwartet Sie eine großartige Zeit! Mars in Ihrem Zeichen spornt nicht nur Ihre Kräfte und Unternehmungsfreudigkeit, sondern auch Ihre Erotik an. Berufliche und private Entscheidungen treffen Sie so schnell wie schon lange nicht. Im Juli geht der Schwung verloren, doch „Ihr“ Planet Venus kümmert sich um Ihr Wohlbefinden und Genüsse jeder Art. Im August erleben Sie Höhen und Tiefen, Mitte des Monats sind Missverständnisse möglich. Sie wissen jedoch, sich den Alltag zu verschönern.

DIE VIELSEITIGEN ZWILLINGE

22. 5. – 21. 6.

Lust-Partner für diesen Sommer

Jungfrau: Ein idealer Partner für den beständigen Stier. Beide sind treu und wissen, dass sie sich aufeinander verlassen können. Dabei zeigt der Stier der Jungfrau eine neue Dimension, nämlich das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Urlaubstyp

Genießer-Urlaub: Der ideale Urlaub für Sie als ausgesprochenen Gourmet, der Komfort und die Natur liebt, wäre ein Aufenthalt in einem Wellnesshotel in einer reizvollen ländlichen Gegend mit einem Top-Restaurant. Zumindest sollte man hausgemachte Spezialitäten anbieten und einen gut sortierten Weinkeller vorweisen können. Genuss steht im Vordergrund, und die Qualität muss passen. Sportliche Möglichkeiten sollten sich auch anbieten.

Ihre beste Reisezeit: Juni

Typisch Zwillinge

Welttoffen, kosmopolitisch und multikulturell fühlt sich der Zwilling auf Städtereisen immer bestens. Auf jeden Fall ist Kommunikation, Abwechslung und Unterhaltung die Grundlage für einen gelungenen Urlaub, der viel Spaß und Leichtigkeit bringen soll. Am liebsten reist er mit Gleichgesinnten, die ebenfalls Neues und Neuigkeiten lieben und gerne besprechen.

Liebessterne in diesem Sommer

Falls Ihnen im Juni zu wenig los ist, dann warten Sie einfach ab und genießen diese ruhige Phase. Im Juli beflügelt nicht nur Jupiter Ihre Laune und sorgt für Glücksgefühle, auch Mars wirkt belebend. Erotische Funken sprühen und entzünden Leidenschaften. Sie spüren eine unbändige Lust, neue Menschen kennen zu lernen und sich zu amüsieren. Und lassen kein Event und keine Möglichkeit zu Flirtspielchen aus. Ab Mitte August gestaltet sich der Sommeralltag angenehm, aber ruhiger. Sie vergnügen sich dennoch mit interessanten Begegnungen.

Lust-Partner für diesen Sommer

Waage: Beim verbalen Schlagabtausch mit der Waage sprühen sicher Funken. Der gegenseitige Freiraum wird großgeschrieben und geachtet. Beide können sich ständig neuen Reizen hingeben, ohne dass es zu Komplikationen kommt.

Urlaubstyp

Kultur- und Städtereisen: Als kommunikativer und vielseitig interessierter Typ wünschen Sie sich im Urlaub Abwechslung und Gesellschaft. Egal, welches Urlaubsziel Sie in Angriff nehmen, Sie möchten etwas über die Sitten, Gebräuche, Kultur und Sprache lernen. Um Ihren Wissensdurst zu stillen, lassen Sie keine Sehenswürdigkeit aus. Aufregende oder pulsierende Städte wären ideal, und wenn es ein Strandurlaub sein soll, dann mit regem Nachtleben.

Ihre beste Reisezeit: Juli



DER GEFÜHLVOLLE KREBS

22. 6. – 22. 7.



Typisch Krebs

Der häusliche Krebs verbringt seine Ferien liebend gerne zu Hause, im eigenen Garten oder auf dem Balkon. Wenn es in die Ferne gehen soll, dann zieht er romantische Plätze, einsame Buchten und idyllische Bergwiesen einem hektischen Treiben vor. Wohlfühlen steht im Vordergrund. Am Meer oder an einem See erholt er sich am besten, am liebsten mit der ganzen Familie.

Liebessterne in diesem Sommer

Sie dürfen sich auf einen romantischen Sommer freuen, der Sie die Alltagsorgen vergessen lässt. Besonders der Juni wird von Optimismus und vom Schwung Jupiters bestimmt. Der erfüllt Ihnen auch so manchen Herzenswunsch. Ihre Antennen sind bis Mitte Juni und von Anfang Juli bis Anfang August noch mehr als sonst auf Liebe eingestellt. Sollten Sie noch auf der Suche sein, dann machen Sie auf sich aufmerksam. Melden Sie sich, rufen Sie an, Merkur fördert die Kommunikation. Im August sollten Sie nicht alles für bare Münze nehmen.

Lust-Partner für diesen Sommer

Fische: Dieses Paar schwimmt im Meer der Gefühle und genießt traute Zweisamkeit. Schwärmerisch und romantisch werden Zärtlichkeiten ausgetauscht. Zwei liebende Seelen genießen und verwöhnen sich gegenseitig.

Urlaubstyp

Kreuzfahrt: Macht ein Krebs Urlaub, ist das Wichtigste die Nähe zum Wasser. Ob am Meer, an einem See oder an Flüssen, Sie können sich nirgendwo besser erholen als am Wasser. Daher sollte eine Schiffsreise in Ihrem Urlaub eingeplant sein. Ein Trip mit einem Hausboot zusammen mit der Familie oder Freund:innen wäre auch ideal. Und wenn es luxuriöser sein soll, eine Kreuzfahrt auf einem stilvollen Luxusdampfer.

Ihre beste Reisezeit: Juni

DER LEBENSLUSTIGE LÖWE

23. 7. – 23. 8.

Typisch Löwe

Der Löwe liebt Sonne und Luxus. Also zieht es ihn in sonnige Regionen und in ferne exotische Luxusparadiese. Elegante, noble Hotels mit herrlichen Stränden und internationalem Publikum erfüllen seine Wünsche. Beim Sonnenbaden füllen sich seine Energiereserven am besten auf. Er lässt auch keine Party und kein Abenteuer aus und nimmt tolle Urlaubserinnerungen mit nach Hause.

Liebessterne in diesem Sommer

Im Juni sind Sie in guter Stimmung und gehen mit einem Lächeln durch die Welt, doch es fehlt Ihnen an Kraft und Durchsetzungswillen. Der Juli bringt nicht nur einen Energieschub durch den Erotikplaneten Mars, auch Jupiter befeuert Ihr Leben mit Schwung und Optimismus. Besonders Anfang Juli strahlen Sie das gewisse Etwas aus, dem niemand widerstehen kann. Und im August flirten Sie nach Herzenslust und sind keinem Abenteuer abgeneigt. Sie dürfen ruhig Ihre Glücksphase so richtig auskosten. Ihr Partner oder Ihre Partnerin freut sich mit Ihnen.



DIE VORSICHTIGE JUNGFRAU

24. 8. – 23. 9.

Typisch Jungfrau

Die Jungfrau möchte auch im Urlaub auf Nummer sicher gehen und unangenehme Überraschungen vermeiden. Deshalb wird sorgfältig geplant und das perfekte Urlaubsziel gesucht. Das Hauptaugenmerk liegt auf Entspannung und Bildung. Sie möchten in der schönsten Zeit des Jahres so richtig relaxen oder auch neue Länder bereisen und kennenlernen.

Liebessterne in diesem Sommer

Im Juni zaubert Venus Romantik in Ihr Leben. Sie gehen aus und amüsieren sich blendend. So mancher Flirt lässt Ihr Herz höherschlagen. Im Juli ist Ihre Unternehmungslust zwar nicht stark ausgeprägt, und so manchen Ausflug unternehmen Sie nur Ihrer Familie zuliebe, doch bis Mitte August haben Sie so viel Kraft getankt, dass Ihre Lebensgeister wieder geweckt sind. Inzwischen macht Venus Sie umwerfend charmant, sodass Sie überall gern gesehen sind und eingeladen werden. Ende August erkennen Sie neue Möglichkeiten.

Lust-Partner für diesen Sommer

Widder: Obwohl beide Partner gewohnt sind, ihren Willen durchzusetzen, kommt es nur selten zu Unstimmigkeiten. Gegenseitiges Respektieren der Freiräume wird großgeschrieben. Dieses Paar vermittelt pure Lebensfreude, die ansteckend wirkt.

Urlaubstyp

Sonnenanbeter mit Luxusanspruch: Als Löwe lieben Sie Wärme und luxuriöse Orte. Sie zieht es in den sonnigen Süden oder in fernere exotische Luxusparadiесе. Für Ihren Traumurlaub brauchen Sie neben noblen Hotels mit klingendem Namen traumhaftes Wetter, herrliche Strände und feines Essen, nicht zu vergessen internationales Publikum. Wo der Jetset verkehrt, da passen Sie genau hin. Sie möchten beim Sonnenbaden Energie tanken, wollen aber auch Unterhaltung.

Ihre beste Reisezeit: August

Lust-Partner für diesen Sommer

Steinbock: Der analytische Verstand der Jungfrau harmoniert sehr gut mit der praktischen Veranlagung des Steinbocks. Mit ihm fühlt sie sich sicher und kann sich öffnen. Dieser Partner weckt tiefe Gefühle und Leidenschaften in ihr.

Urlaubstyp

Perfekt geplante Reise: Einfach so ins Blaue zu fahren ist nicht Ihre Art. Schon Monate vor dem Termin checken Sie alle Angebote auf der Suche nach dem perfekten Urlaubsziel. Sei es beim Campingurlaub, in einem netten Hotel oder in einem gemieteten Ferienhaus, Sie möchten bei schönem Wetter so richtig entspannen, die Sonne auf der Haut spüren oder endlich wieder einmal ein Buch lesen.

Ihre beste Reisezeit: Juni



DIE ÄSTHETISCHE WAAGE

24. 9. – 23. 10.



Typisch Waage

Die anspruchsvolle Waage sucht in den Ferien entspannte und harmonische Atmosphäre mit viel Komfort. Sie möchte beim Nichtstun so richtig entspannen, gleichzeitig aber auch Unterhaltung und Anregungen genießen, vor allem auch Flirtmöglichkeiten. Eine gute Mischung aus Kunst, Wellness, Shopping und schicken Lokalen wäre optimal.

Liebessterne in diesem Sommer

Der Juni und Juli sind zwar keine guten Reisemonate, Merkur sorgt für Missverständnisse, Verspätungen und Verluste, doch Venus zeigt ab Mitte Juni Harmonie und Romantik an. Es kommt immer wieder zu himmlischen Versöhnungen. Ab Ende Juni steigert Mars zusätzlich noch bis Mitte August Ihre erotische Ausstrahlung. Die besten Aussichten bringt aber der Glücksplanet Jupiter ab Juli. Sie werden staunen, wie oft Sie interessante Menschen kennenlernen und wie begehrt Sie sind. Ein besonders angenehmer Sommer ist Ihnen sicher.

Lust-Partner für diesen Sommer

Wassermann: Dieses charmante, liebenswürdige Paar gewährt sich gegenseitig einen großen Freiraum, um die eigene Unabhängigkeit zu gewährleisten. Beide lieben einen großen Freundeskreis und regen geistigen Austausch.

Urlaubstyp

Entspannungsferien: Sie genießen einen Urlaub in harmonischer und entspannter Atmosphäre und möchten so richtig relaxen. Das heißt aber nicht, dass Sie wochenlang in der Sonne braten und faulenzen wollen. Sie suchen Abwechslung und Anregungen, am besten kultureller Natur. Beim Besichtigen von Schlössern, Kirchen und Museen soll aber keine Hektik entstehen. Zwischendurch muss schon Zeit sein für einen Einkaufsbummel und für köstliche Leckereien.

Ihre beste Reisezeit: August

DER LEIDENSCHAFTLICHE SKORPION

24. 10. – 22. 11.

Typisch Skorpion

Der Skorpion liebt Ungewöhnliches und Intensität. Alles, was außer der Norm liegt, zieht ihn an. Er möchte das Leben mit Haut und Haaren spüren, unbekannte Orte entdecken, und das am besten alleine oder mit einem gleichgesinnten Menschen. Organisierte Reisen lehnt er grundsätzlich ab. Den gewünschten Nervenkitzel holt er sich etwa bei Extremsportarten oder an mystischen Plätzen.

Liebessterne in diesem Sommer

Freuen Sie sich auf einen aufregenden Juni, in dem Ihnen Venus und Mars Ihre geheimsten privaten Wünsche erfüllen. Besonders in der zweiten Monatshälfte verhilft Ihnen der Kosmos in Ihrer innigen, fast telepathischen



DER REISEFREUDIGE SCHÜTZE

23. 11. – 21. 12.



Beziehung zu Stunden voller Glück. Singles treffen Seelenverwandte. Weniger schwungvoll und optimistisch, dennoch voller intensiver Gefühle und großer Leidenschaften wird auch der August. Sie sind unwiderstehlich und müssen sich nur etwas öffnen, um zu erkennen, dass Sie wie ein Magnet auf Ihre Mitmenschen wirken.

Lust-Partner für diesen Sommer

Fische: Beide erahnen die Bedürfnisse des anderen intuitiv und sind darauf bedacht, das gemeinsame Leben gefühlsmäßig so intensiv wie möglich zu gestalten. Die beste Basis für einen romantischen, leidenschaftlichen gemeinsamen Urlaub.

Urlaubstyp

Individualreisen: Sie erforschen gern unbekannte Orte und möchten nicht die gleiche Region mehrmals bereisen. Außerdem liegt es Ihnen fern, an Gruppen- oder Pauschalreisen teilzunehmen. Sie suchen in Ihrem Urlaub Außergewöhnliches, seien es ungewöhnliche Reiseziele oder ausgefallene Aktivitäten, um Ihren Drang nach starken Reizen auszuleben. Ideal wäre auch, mit Freund:innen oder alleine mit einem Wohnmobil durch fremde Länder zu touren.

Ihre beste Reisezeit: Juni

Typisch Schütze

Der Schütze ist das reisefreudigste Zeichen. Dabei legt er keinen Wert auf Luxus, nur darauf, sich abseits der Touristenmassen zu bewegen. Auch ein gewisses Maß an Action und Abenteuer soll dabei sein. Fremde Kulturen und andersartige Menschen faszinieren ihn, exotische Ziele ziehen ihn an. Im Vordergrund steht nicht die Erholung, sondern die Horizont-erweiterung.

Liebessterne in diesem Sommer

Im Juni sind einige Hindernisse zu beseitigen und Missverständnisse möglich, die Sie aber bis zum Monatsende aufklären können. Im Juli herrscht zwar noch Aufregung im Partnerschaftshaus, dank Ihrer Bemühungen und Ihres Schwungs stellen Sie aber rasch wieder Harmonie her. Ab 10. Juli dürfte sich alles um Beziehungen drehen. Es knistert und funkt, Sie versprühen Ihren Charme und genießen die ausgelassene Stimmung und das Gefühl von Freiheit. Im August kommt es noch besser, Sie liegen mit Ihrem feurigen Temperament genau richtig.

Lust-Partner für diesen Sommer

Löwe: Die richtige Mischung aus Distanz und Nähe, Intimität und Selbstständigkeit ist für Sie Garantie für eine gute Reisebegleitung. Mit dem lebenshungrigen Löwen wird der Urlaub ein Fest, alle Erwartungen werden erfüllt.

Urlaubstyp

Individual-Fernreisen: Fremde Kulturen und andersartige Menschen faszinieren Sie, deshalb finden Sie Fern- und Abenteuerreisen anziehend. Auf jeden Fall sollten Ihnen Ihre Ferien einen Hauch von Freiheit und Abenteuer oder eine gehörige Portion Exotik bieten. Und wenn Sie in ferne Länder fliegen, liegen Sie sicherlich nicht nur faul am Strand. Sie wollen das Land und die Leute erkunden, in die Kultur eintauchen und die Lebensweisen verstehen.

Ihre beste Reisezeit: August

DER BESTÄNDIGE STEINBOCK

22. 12. – 20. 1.

Typisch Steinbock

In seinem meist knapp bemessenen Urlaub legt das pflichtbewusste Erdzeichen vor allem Wert auf Erholung. Diese findet es am ehesten in der Natur. Außerdem verbindet der Steinbock gerne Nützlichliches mit Praktischem. So bevorzugt er Sprachferien, Kur- oder Beautyfarm-Aufenthalte, keinesfalls darf Sport fehlen. Er liebt es, seinen Körper in der Freizeit zu trainieren. Und es soll nicht zu viel los sein.

Liebessterne in diesem Sommer

Für einen Aktivurlaub eignet sich am besten der Juni. Mars stimuliert Ihre Lust auf Bewegung und zeigt sogar genug Kraft an, um Berge zu erklimmen. Sie sind attraktiv und die Erotik kommt nicht zu kurz. Im Juli sollten Sie Ferien mit viel Ruhe planen, um Ihre Batterien aufzuladen. Venus sorgt für harmonisches Miteinander und vor allem für ein Erwachen der Sinne. Auch im August ist Erholungsurlaub angesagt, nehmen Sie sich am besten nicht zu viel vor und gestalten Sie Ihre Ferien kurzfristig, ganz nach Lust und Laune.

Lust-Partner für diesen Sommer

Jungfrau: Ist die Jungfrau durch ausdauerndes Werben gewonnen, hat der Steinbock eine:n treue:n Partner:in gefunden. Mit ihr als Reisegefährten könnten dem Steinbock die Gefühle durchgehen. Man sieht die Welt mit den gleichen Augen.

Urlaubstyp

Natur pur: Der Steinbock verbringt den Urlaub gerne im Garten oder auf dem Balkon, erholt sich bei der Gartenarbeit, beim Rasenmähen und beim Blumenschneiden. Fährt er auf Urlaub, dann zieht es ihn in die Berge, Natur pur ist seine Sache. Er liebt Wandern, Klettern, Mountainbiken oder sonstige Aktivitäten, die Kraft und Ausdauer erfordern.

Ihre beste Reisezeit: August



DER KREATIVE WASSER- MANN

21. 1. – 19. 2.

Typisch Wassermann

Der Wassermann vermeidet alles Konservative und Traditionelle, nie würde er sich dem Mainstream anschließen. Er sucht etwas Besonderes, Außergewöhnliches, das ultimative Ferienerlebnis. In seiner Freizeit möchte er vollständig aus dem Alltagstrott herauskommen und Neues kennenlernen. Am liebsten mit Freund:innen, aber auch alleine. Er findet überall passende Gesellschaft.

Liebessterne in diesem Sommer

Im Juni fühlen Sie sich müde und ausgelaugt. Gönnen Sie sich die Ruhe und Erholung, die Sie brauchen. Ende des Monats erwachen Ihre Lebensgeister wieder und Sie freuen sich über Spaß und freudvolle Liebeserlebnisse. Im Juli wandert Jupiter in Ihr Partnerschaftshaus. Interessante Begegnungen und aufregende Flirts sind Ihnen sicher. Übertreiben Sie Ihre Freiheitsgelüste nicht, das könnte böse Folgen haben. Im August bieten sich Ihnen Möglichkeiten, noch nicht aufgearbeitete Themen in der Partnerschaft endgültig aus der Welt zu schaffen.



Lust-Partner für diesen Sommer

Zwillinge: Mit diesem Zeichen erlebt der Wassermann einen ausgeglichenen Mix aus Action, Erholung und Bettgeflüster, ganz nach seinem Geschmack. Das gemeinsame Interesse an allem Neuen bringt ein flottes Leben und einen großen Freundeskreis.

Urlaubstyp

Citytrip: Sie wünschen sich als Wassermann für die schönsten Wochen des Jahres nicht unbedingt Entspannung, sondern eher das Gegenteil: Spannung. Gerne darf auch eine Portion Exotik dabei sein. Bei Last-Minute-Reisen finden Sie sicher etwas Passendes. Fern- und Abenteuerreisen faszinieren Sie, doch am liebsten machen Sie Citytrips in die Weltmetropolen. Da kommt keine Langeweile auf.

Ihre beste Reisezeit: Juli

DIE FANTASIEVOLLEN FISCHE

20. 2. – 20. 3.

Typisch Fische

Der Fisch fühlt sich an einem Gewässer am wohlsten, er liebt Ruhe und einsame Plätze mit einem Hauch von Romantik. Ob am Meer, an einem See oder auf Flüssen, nirgends kann er sich besser erholen und Stress abbauen als unmittelbar am Wasser. Er braucht nicht viele Menschen um sich, seine Liebste bzw. sein Liebster genügt ihm vollkommen zum Glück. Singles wünschen sich kleine Romanzen.

Liebessterne in diesem Sommer

Freuen Sie sich auf einen wunderbaren Sommer. Im Juni spüren Sie eine starke erotische Anziehung zu Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin oder jemandem, der es noch werden könnte. Sie schweben im Glück und unterhalten sich blendend. Im Juli könnten Sie Zärtlichkeit vermissen. Beziehungen fordern Sie, und Uranus sorgt für jede Menge Unerwartetes. Gönnen Sie sich so oft wie möglich Ruhephasen. Ab 23. sehen Sie die Welt wieder klar und erkennen Möglichkeiten. Am 12. August kommt die Energie zurück, und damit auch die Lust am Leben und an der Liebe.

Lust-Partner für diesen Sommer

Krebs: Mit einem Krebs stimmt nicht nur die Chemie, auch der Energielevel ist der gleiche. Überströmende Zärtlichkeit und seelischer Tiefgang werden vor Action gestellt. Die beiden haben die gleichen Wünsche an einen erfüllten Urlaub.

Urlaubstyp

Romantikferien: Als Fisch lieben Sie Romantik und Ruhe. Ihren Traumurlaub verbringen Sie mit Ihrer großen Liebe auf einer Insel mit türkisblauem Meer, weißem Sandstrand und prächtigen Palmen. Sie genießen stille Buchten, Strandspaziergänge, faszinierende Sonnenuntergänge und romantische Abendessen bei Kerzenlicht. Aber auch in Europa und sogar in Ihrer unmittelbaren Umgebung finden Sie verträumte Plätze, an denen Sie traumhaft urlaube können.

Ihre beste Reisezeit: Juni





Seit 30 Jahren steht der Octavia für Funktionalität im Alltag – und prägt damit das Herz der Marke Škoda wie kein anderes Modell. Fun-Fact aus der Statistik: In 30 Jahren wurden über vier Modellgenerationen gerechnet jeden Werktag rund 28 Octavia in Österreich verkauft. Auch aktuell zählt der Octavia zu den Bestsellern des Landes.

Ab 32.580 Euro

Schönen Urlaub!

Wer antizyklisch reist, kommt stressfreier ans Urlaubsziel. Die Top-3-Tipps für die (An-)Reiseplanung:

1. STOSSZEITEN MEIDEN:

Freitag bis Sonntag sind die Autobahnen ab Mittag stark überlastet.

2. RANDZEITEN NUTZEN:

Frühmorgens oder spätabends sind die Straßen deutlich leerer.

3. UNTER DER WOCHE FAHREN:

Dienstag bis Donnerstag ist die Anreise meist entspannter als am Wochenende.

Emotionaler Elektro

Das erste vollelektrische Cupra-Born-Modell der Challenger-Brand setzt auf Nachhaltigkeit mit Stil.

Das Ergebnis: eine Reichweite von rund 600 Kilometern bei einer Leistung von bis zu 240 kW (326 PS) und Neuheiten wie die optionalen Matrix-LED-Scheinwerfer.

Markteinführung ist für Sommer geplant.

Ab 28.900 Euro



Wussten Sie, dass

... DIE KLIMAAANLAGE IM AUTO ALLERGIKER:INNEN SCHÜTZT?

Ein sauberer Pollenfilter hält Pollen, Staub und Sporen draußen. Dafür sollte der Innenraumfilter mindestens einmal jährlich – idealerweise vor dem Frühling – gewechselt werden. Antiallergene Aktivkohlefilter bieten zusätzlichen Schutz für Allergiker:innen. Ebenso wichtig: die jährliche Desinfektion der Lüftung, damit sich kein Schimmel bildet!

impresum

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER

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

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

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

Geschäftsführung **Markus Geyer, Margit Reisinger, Daniela Reumann**

Leitung Marketing, Eigenmarkenstrategie und Kommunikation **Michaela Mülleder**

Gruppenleitung Brand Communication **Elisabeth Strutz**

Senior Specialist Brand Communication **Hanna Gruber**

TEAM RG-VERLAG

Chefredakteurin **Kathrin Schuster**

Artdirection **Edda Lackinger**

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

Chefin vom Dienst **Lydia Oswald**

Online-Redaktion **Sarah Wagenhofer**

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

Bildredaktion **Daniela Wagenhofer**

Lektorat **Andrea Klocker, Josef Weilguni**

Head of Events & Cooperations **Wolfgang Asinger**

Expert Media & Publishing Management/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,
Sandra Gloning, Mira Glück, Robert Haidinger, Andrea Haselmayr, Claudia Hilmbauer, Eva Pölzl,
Ronny Rockenbauer, Denise Rosenberger, Stephanie Rugel

Fotos

Elke Gebeshuber, Robert Haidinger, Sigrid Mayer,
Matthias Piket, Rafaela Pröll, Chris Singer

Illustrationen

Claudia Meitert, Alejandra Moreno, Christina Mühlhöfer

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 geschaf-
fen 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 gegeb-
en 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.

Ohne Hülse. Weniger Abfall. 2x so viele Blätter

NEU
Jetzt testen!





Mehr
sparen
mit Gut-
scheinen.

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

GOSH
Peptide Lip Gloss
diverse Farben



BIPA

Bei 2 Stück je

1+1
GRATIS

9⁹⁹
19.99

VARTA
LONGLIFE POWER
Batterien
AA od. AAA
4 Stück



BIPA

Bei 2 Stück je

1+1
GRATIS

249
4.99

0.62 je Stück

DR. BECKMANN
Weichspül-Blätter
diverse Sorten
28 WG



BIPA

Bei 2 Stück je

1+1
GRATIS

239
4.79

0.09 je WG

LABELLO
Glowy Lips
diverse Sorten



BIPA

Bei 2 Stück je

1+1
GRATIS

274
5.49

Mit Peptiden und Hyaluronsäure angereichert, sorgt der Lip Gloss für sichtbar glattere Lippen. Er spendet sofort intensive Feuchtigkeit mit langanhaltender Wirkung, schließt diese zuverlässig ein und pflegt die Lippen nachhaltig. Das Ergebnis: Lippen fühlen sich weich, geschmeidig und gesund gepflegt an. Die aufbaubare Deckkraft reicht von transparent bis medium. Der Peptide Lip Gloss von GOSH ist in sechs trendigen Farben erhältlich.



PRODUKT DES MONATS

PEPTIDE LIP GLOSS VON GOSH

Pflegende Peptide und Hyaluronsäure für Feuchtigkeit – unsere Lippen wollen diesen Lip Gloss!



Bei 2 Stück je

1+1 GRATIS **9,99**
19,99

Bezahlte Anzeige

Bezahlte Anzeige

Bezahlte Anzeige

Bezahlte Anzeige



Online: 4618
Gültigkeitszeitraum: 29.05.2026–24.06.2026
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bleiben Sie flexibel mit effizienter Leistung: Longlife Power AA und AAA. Sie benötigen so viel Power wie möglich? Dann sind Sie bei dieser Batterie genau richtig. Die Varta Longlife Power wurde speziell für Geräte mit hohem Energiebedarf entwickelt. Bleiben Sie unabhängig mit effektiver Power! Perfekt für den Einsatz bei energieintensiven Geräten, wie z. B. ferngesteuertem Spielzeug, Computer-Zubehör oder LED-Taschenlampen.



Online: 1896
Gültigkeitszeitraum: 29.05.2026–24.06.2026
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

7 Tage Frische, extra Weichheit, auch für Sporttextilien geeignet, berührungsaktivierter Duft, verhindert Knötchenbildung. Einfach ein Blatt in die Wäschetrommel werfen und lang anhaltende Frische für bis zu 7 Tage sowie extra Weichheit genießen.



Online: 6385
Gültigkeitszeitraum: 29.05.2026–24.06.2026
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Dieser Lippenbalsam enthält eine ultra-feuchtigkeitsspendende Formel mit Hyaluronsäure, Vitamin E und Glycerin in Kombination mit Magnolie. Er spendet 24 Stunden lang Feuchtigkeit, regeneriert und beruhigt trockene Lippen und verleiht ihnen eine glatte Textur. Labello® ist sanft zur Lippenhaut und trocknet die Lippen nicht aus.



Online: 9537
Gültigkeitszeitraum: 29.05.2026–24.06.2026
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Hol dir jetzt deine exklusive Fußball-Flasche!





ZUVERLÄSSIGER SCHUTZ FÜR DIE GANZE FAMILIE

ÖSTERREICHS

Nr.1

Sonnenschutz Marke*

1+1 GRATIS**



2 NIVEA SUN
PRODUKTE
KAUFEN



KASSABON
HOCHLADEN



GELD ZURÜCK
ERHALTEN

Alle Infos auf:
nivea.at/sonnegratis



*Quelle: NielsenIQ MarketTrack, Sonnenschutzmittel exkl. Handelsmarken, Österreich LH+DFH inkl. H/L, Umsatz, MAT KW52 2025, Copyright © 2026, Nielsen Consumer LLC

**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. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.