

# maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

## SCHÖNE WELT.

Von Äthiopien bis  
Finnland, von Peru  
bis Korea: Beauty-  
Geheimnisse aus  
aller Welt!

# hot

**OR NOT.** Bei 30 Grad im Schatten  
wollen wir nur eines: Abkühlung!  
Wir haben die coolsten Tipps  
mit schneller Wirkung.

**SWEAT & TEARS.**  
Warum Schwitzen  
ein Glück ist, uns  
aber dauernd  
etwas anderes  
erzählt wird.

Bis zu 50% beim  
nächsten Einkauf sparen  
Gutscheine am Heftende



# MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



**NEU** MELLOW BLUR: SOFORTIGER SOFT-BLUR EFFEKT  
MIT CREMIGER TEXTUR FÜR SAMTWEICHE LIPPEN





# D

## WILLKOMMEN

# Welcome on Board

Die schönste Reise beginnt manchmal genau hier und jetzt – ganz ohne Koffer, dafür mit offenen Sinnen. In dieser Ausgabe nehmen wir Sie mit auf einen Beauty-Trip rund um die Welt: von Finnland bis Äthiopien, von Peru bis Griechenland. Wir entdecken Rituale, die seit Generationen bestehen: Arganöl aus Marokko oder überraschende Wirkstoffe wie Schnecken-schleim aus Korea. Diese etwas andere Reise-Reportage finden Sie ab S. 48.

Währenddessen zeigt sich der Sommer von seiner intensivsten Seite: 30 Grad plus. Jetzt braucht es einfache Tricks, die sofort kühlen, vom großen Hut bis zum nas-sen Nackentuch. Kleine Maßnahmen, große Wirkung. Mehr Abkühlung finden Sie ab S. 36.

Und dann ist da noch der Schweiß: ehrlich, direkt, unver-fälscht. Unser Körper tut, was er soll, und doch haben wir gelernt, das Transpirieren zu verstecken. Vielleicht ist es Zeit, umzudenken und es als das zu sehen, was es ist: ein Zeichen von Lebendigkeit. Ein Plädoyer fürs Schwitzen lesen Sie ab S. 64.

Diese Ausgabe lädt dazu ein, Schönheit neu zu ent-decken: entspannt, echt und ganz individuell.  
Gute Reise!

Kathrin Schuster, Chefredakteurin



36

KEEP IT COOL.  
Kleine Tricks,  
große Wirkung –  
für den ultimati-  
ven Beauty-  
Frischekick.

## standards

- 3** EDITORIAL

---

- 119** IMPRESSUM

---

- 120** HOROSKOP

---

- 123** GUTSCHEINE



HEAT MODE ON.  
Schwitzen, abkühlen & schön  
bleiben – das ist die Devise  
unserer Sommerausgabe.

## update

- 7 Most Wanted**  
Persönliche Empfehlungen aus  
der Chefredaktion
- 8 Update**  
Pastelleuchten, Katzenpodcasts  
& Yoga-Festival-Feeling
- 13 Nachhaltigkeit**  
Gewässerschutz:  
Was jetzt wirklich zählt
- 14 Date mit Sandra Hüller**  
Die Schauspielerin im Interview
- 18 Rückschritt in der  
Rüschenschürze**  
Tradwife-Trend:  
Nostalgie mit Folgen
- 24 Book Club**  
Ausgewählte Literaturtipps
- 25 Watchlist**  
Streaming-Highlights
- 27 Female Empowerment**  
Kolumnistin Nicole Adler darüber,  
wenn Mode auf Literatur trifft

# inhalt

MAXIMA 7-8|2026

## beauty

- 28 Trendspots**  
Summerglow, SPF-Sticks &  
ein Lifting-Trick
- 32 Sunny Times**  
Sonnenschutz für Berg,  
Stadt & Wasser
- 33 Einfach Spitze!**  
Healthy Hair trotz  
Salzwasser, Chlor & Co
- 34 Sunset Glow**  
So gelingt der Sun-Kissed-Look
- 36 Cool down**  
Die besten Tipps und Produkte  
für eine rasche Abkühlung
- 45 Smart Beauty**  
Öle, Wraps und Lotionen  
für straffe Haut
- 46 Fragen an die Beauty-Chefin**  
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 47 Inhaltsstoffe erklärt**  
Die Kraft der Rose:  
Wie sie unsere Haut unterstützt
- 48 Schöne Welt**  
Die besten Beauty-Secrets  
von Marokko bis Korea, von  
Peru bis Griechenland
- 53 Düfte im Generationen-Check**  
Ein Duft, zwei Generationen,  
ein Test
- 55 Zahnpflege to go**  
Smarte Lösungen für Urlaub  
und Reise

64

SCHWITZEN  
IST GUT.  
Wir erklären,  
warum.



48

SCHÖNHEIT  
AUS ALLER WELT.  
Wir entdecken Rituale,  
Wirkstoffe & Traditionen.



82

ZEITLOS.  
Vintage-  
Schmuck trifft  
auf moderne  
Looks.

96

EIN PALAZZO MIT SEELE.  
Sizilianische Gelassenheit  
und gelebte Eleganz.



81

FLIPFLOPS  
RELOADED.  
Der Klassiker in  
neuem Chic.



Fotos: Frauke Fischer, Getty Images, Stocksy, Olga Rubio-Dalmau, Hersteller, Helenio Barbetta, Coverfoto: Frauke Fischer

## wellbeing

- 56 Trendspots**  
Barfuß-Wanderschuhe,  
Sun Visor & Aromacare
- 59 We are Family**  
Handy, Tablet & Co: Wie viel  
Bildschirmzeit darf sein?
- 60 Zuckerl gefällig?**  
Lernen für Geld? Über Chancen  
und Risiken von Belohnungen
- 63 Mein Nein**  
Kein Drink, kein Druck:  
Warum Nein sagen stark ist
- 64 Sweat, Sweat, Sweat**  
Schweiß im Check: Warum er  
besser ist als sein Ruf
- 69 Iron Lady**  
Was man in der Perimenopause  
über Eisenmangel wissen sollte
- 70 Keine Panik!**  
Gesund – und doch in Sorge:  
Wenn Selbstoptimierung kippt
- 75 Life Coaching**  
Kolumnistin Eva Pözl über  
Sparen und Zuversicht

## fashion

- 76 Trendspots**  
Blütenprints, sinnvolle Unisex-  
Sets & ein Comeback
- 79 Best of Budget**  
Wir tragen jetzt Röcke  
mit Wow-Effekt
- 80 Tank Dresses**  
Vielseitig, modern, ein echtes  
It-Piece
- 81 Breakout-Sandals**  
Flipflops zeigen sich von  
ihrer eleganten Seite
- 82 Kuratierte Eleganz**  
Vintage-Schmuck, Leder und  
Lingerie: Das ist Glamour mit  
modernem Twist
- 88 Style me!**  
Ein Keypiece, eine Leserin  
& drei verschiedene Looks

## lifestyle

- 94 Trendspots**  
Knallige Trolleys & Beach-  
Essentials
- 96 Stones & Silence**  
Zuhause bei Raffaele Corsaro  
und Gabriella Cataldi
- 104 Feminine Food**  
Im Zeichen der Lust: Couscous-  
Salat, Spieß und ein feurig-  
scharfer Dip
- 108 Fest im Sattel**  
Salzburg auf zwei Rädern –  
und mit Sprüngen in kühles Nass
- 114 Money Talk**  
Warum der Notgroschen  
so wichtig ist
- 117 Mobil Trends**  
Der neue VW Caddy &  
Sicherheit für Kindersitze



Gutscheine

Gewinnspiel

### MEHR MAXIMA.

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



# maxima

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

Plus: Gewinnspiele

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



Jeden  
Monat  
neu

exklusiv bei  
**BIPA**



# most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im Sommer will.

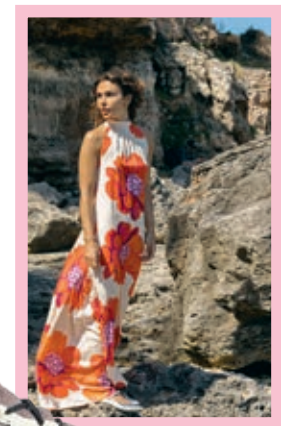


## FARBENFROH.

Swatch feiert die ikonische Royal Oak von Audemars Piguet mit einer Kollektion aus Bioceramic-Modellen im Taschenuhrformat, inspiriert von der Swatch Pop, ab 385 Euro. [swatch.com](http://swatch.com)

## LEBENS Lust.

Die neue Kollektion von Consches steht ganz im Zeichen von Dolce Vita. Kleid 479 Euro. [consches.com](http://consches.com)



## RELAX.

Die Strandtücher von Vossen machen Lust auf Sommer. 44,99 Euro. [vossen.com](http://vossen.com)

## CHEERS!

Alkoholfreier Aperitivo neu gedacht: Baretino Zaffiro überzeugt mit einer kraftvollen Kreation aus Blaubeere, Minze und Lavendel. 19,90 Euro. [baretino.eu](http://baretino.eu)



## SOMMERKÜCHE.

Herrlich erfrischende und einfache Rezepte für heiße Tage: *Gut-bei-Hitze*-Kochbuch von Katharina Seiser. [brandstaetterverlag.com](http://brandstaetterverlag.com)

## LÄUFT GUT.

Der Aero Glide 4 von Salomon bietet Läufer:innen höchsten Komfort. 160 Euro. [salomon.com](http://salomon.com)



## BEST OF ...

Guter **Sonnenschutz** muss nicht teuer sein. In den rund 570 Bipa-Filialen in ganz Österreich sowie im Onlineshop finden Kund:innen ein umfangreiches Angebot an Sonnenschutzprodukten, einerseits von den Eigenmarken Bi Care, Bi Good und Bi Kids für Babys und Kinder, andererseits auch zahlreiche Industriemarken. [bipa.at](http://bipa.at)

## Hell in Pastell

„Pulsar“ ist die erste Leuchten-  
serie des Designstudios Ursula  
Futura. Abfallende Stufen in  
zarten Pastellen, auf dem Sockel  
sitzt ein Kegel, obendrauf ein  
schwarzer Knopf. Konzipiert  
in Wien, mundgeblasen in  
Böhmen, aus opakem Kristall-  
glas, in zwei Größen.

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



ZAHL DES MONATS

**Das Berliner Hot or Cool Institute empfiehlt, nicht mehr als fünf neue Kleidungsstücke pro Jahr zu erwerben, wenn man zur Erreichung des 1,5-Grad-Klimaziels beitragen möchte.**

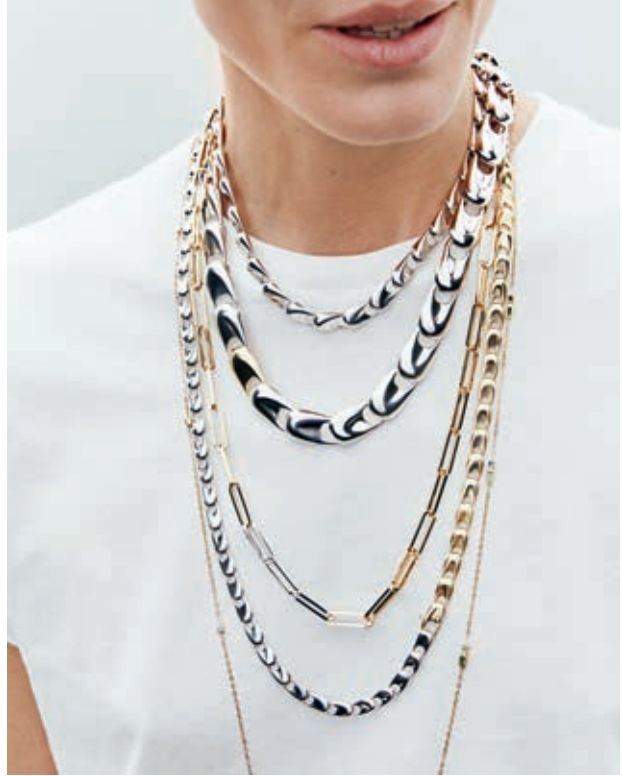


## New York Nails

Der Lack babyrosa und leicht transparent, die Form kurz und „squoval“ (= „square & oval“, gerade mit abgerundeten Ecken).

Gesehen überall in New York, inspiriert von Carolyn Bessette-Kennedy, die ihre Nägel ausschließlich so trug.

„Nail Smoothie“ von Gitti, über [niche-beauty.com](http://niche-beauty.com)



## DRUNTER & DRÜBER

Nicht neu, aber immer effektiv: der „Layering“-Look. Halsketten in Silber und Gold, unterschiedlich lang, mit und ohne Anhänger, feingliedrig und massiv, über einem schlichten T-Shirt. Gezeigt hier vom dänischen Schmucklabel Kinraden.

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



## Soft, aber präzise

Beim Entwerfen für ihr Label **Dama Studio** geht die Bozener Designerin **Dagmar Gruber** stets vom Material aus.

Die Deadstock-Stoffe aus italienischen Webereien geben Formen und Silhouetten vor, die Farbpalette ist zurückhaltend, wunderbar vielseitig und über viele Saisonen tragbar. Reduziert, immer stimmig, nie fad.

[dama-studio.net](http://dama-studio.net)

## Small-Talk mit... **Sandra Herbsthofer**

Sie spricht im Podcast  
„Cat People“ mit prominenten  
Persönlichkeiten  
über ihre Katzen.

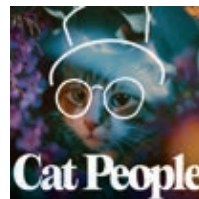
**LIEBSTE PODCAST-GÄSTE BISHER?**  
*Käuzchen, die Katze von Raphaela Edelbauer und Jana Volkmann, die um ein Haar während der Aufnahme aufs Sofa gekotzt hätte, Fabian Navarros Tinte und Pixel, die sich live on tape gezoft haben, und Roman Bruckners Esmeraldo, der die gesamte Aufnahme quasi durchmiaut hat – herzerreißend. Bei den felinen Gästen gilt sowieso: ACAB – All Cats Are Beautiful.*

**ABSOLUTER WUNSCHGAST?**  
*Ralf Schmitz und seine Katze Hildgard oder – man wird ja wohl noch träumen dürfen! – Taylor Swift und ihre Katzen Meredith Grey, Olivia Benson und Benjamin Button.*



**DEINE ALL-TIME-LIEBLINGSKATZEN IN FILMEN UND/ODER TV-SERIEN?**  
*Iconic ist Salem aus „Sabrina total verhext“ – seine Schläue, sein Witz, das entspricht total meinem Bild, das ich von Katzen habe. Und Mauzi von Pokémon, weil es so gerissen und frech und auf eine Art auch unbeholfen und ein bisschen nervig ist, katzisch halt.*

**DAS EINE KATZEN-MEME, DAS DU IMMER WIEDER VERSCHICKST, WEIL ES EINFACH SO GUT IST?**  
*„Woman Yelling At Cat“.*



**BESTE KATZENNAMEN?**  
*Namen, in denen Titel vorkommen: Dr., Prof., Herr, Frau, Sir ... Typisch österreichisch halt. Ein toller Tipp kam von einer Podcast-Gästin: Kinder befragen – denen fallen immer gute Namen ein. In meinem Podcast verschenken die Gäste am Schluss übrigens immer Katzennamen und übernehmen im Gegenzug die Patenschaft der Tiere.*

**WELCHE PODCASTS HÖRT IHR, DEINE KATZEN UND DU, SELBST GERN?**  
*Bei uns laufen eigentlich ständig Wortbeiträge – Doku, Fiction, Comedy. Besonders spitzen die Katzen die Ohren, wenn Tiergeräusche zu hören sind, zum Beispiel in „Vom Leben der Natur“ (Ö1).*

[catpeople-podcast.com](http://catpeople-podcast.com)

ZITAT  
**„Sei ruhig messy.  
Das Leben ist  
einfach manchmal  
chaotisch.“**

*Nan Goldin, Fotografin*



Tanja und Jerome, Autorin und Webdesigner, ein Paar Anfang dreißig. Die Fernbeziehung zwischen Berlin und Maintal in Hessen scheint perfekt, aber ist es wirklich das, was beide wollen? *Allegro Pastell*, nach dem Roman von Leif Randt, spielt 2018, vor Pandemie und Trumps zweiter Amtszeit. Interessant, wie fern sich das schon anfühlt.

Ab 3.7. in den Kinos



## Gute Unterlage

Adrett gedeckte Tische verlangen nach Sets und Servietten. Besonders hübsche mit farblich abgesetztem, geschwungenem Rand gibt's bei Arkitaip. Zero Waste, denn hier werden Stoffabschnitte aus den aktuellen Leinen-Modekollektionen des Labels verwendet.

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

## Wasser- Wesen

Performancekünstlerin Florentina Holzinger zeigt am 11.7. in den Seeanlagen die „Étude für Bregenz“, ein Spin-off ihres Beitrags für den Österreich-Pavillon der diesjährigen Biennale in Venedig. Vier Schlagzeuger:innen, zehn Performer:innen, ein Kran und eine Glocke vereinen sich zu einer mythisch-spirituellen Choreografie im Wasser des Bodensees.

Ab 18 Uhr, Eintritt frei



## YOGA, MUSIC & MEHR

Ein unvergessliches Wochenende mit Yoga, Meditation, Workshops und dem beliebten Mindful Market erwartet die Besucher:innen beim Yoga Junkies Festival am 25. und 26. Juli 2026 im Schlosspark Hetzendorf. Ob Fortgeschrittene oder Einsteiger:innen – es gibt für jede:n ein buntes Programm: Kreative Flows mit angesagten Yogalehrer:innen, mitreißende Beats beim Ecstatic Dance, inspirierende Workshops und die besondere Gemeinschaft mit anderen Yoga-Junkies. Den krönenden Abschluss bildet am 26. Juli ein Konzert mit Sam Garrett, dessen Musik für magische Gänsehaut-Momente sorgt. Tickets sind jetzt erhältlich auf [yogajunkies.com](http://yogajunkies.com)



### HIGHLIGHTS:

Ob mit Erfahrung oder als Einstieg – das Festival bietet ein vielfältiges Programm für jedes Niveau.

LIVE-KONZERT MIT SAM GARRETT

7 AREAS · 80+ WORKSHOPS · 12 MUSIC ACTS

YOGA · MEDITATION · WORKSHOPS

LIVE MUSIC · MARKTSTÄNDE ·

ANFÄNGER:INNENBÜHNE

ECSTATIC DANCE · ACRO + AERIAL YOGA ·

VEGANE GASTRONOMIE

KAKAOZEREMONIE · FUSION FIELD ·

DIY WORKSHOPS

EISBADEN · TOMBOLA

ENERGY ÖSTERREICH LOUNGE ·

SPEED COACHING · TAEKWONDO

KIDS AREA · SPONSOR-AKTIVITÄTEN



Medieninhaber: Caritas Österreich, 1150 Wien | © DDB Wien / Vienna Paint Studios

Jetzt  
spenden!



**Wassermangel darf  
kein Schicksal sein.**

**Caritas  
&Du**  
Wir helfen.

VON Daniela Jasch

## nachgefragt:



**BEI AXEL HEIN**  
Studierter Meeresbiologe und seit 2009 beim Meeresschutzprogramm der Umweltschutzorganisation WWF.

### WIE KÖNNEN WIR UNSERE MEERE, FLÜSSE UND SEEN IM SOMMER BESSER SCHÜTZEN?

Um Tiere nicht zu stören, sollten wir dem Prinzip „Respekt vor der Natur“ folgen und nur ausgewiesene Badeplätze nutzen sowie mit Booten Abstand zu Schilf und Ufern halten. Vor allem während der Brutzeit gilt: Inseln und Schotterbänke nicht betreten und Hunde anleinen. Außerdem: „Leave no trace“ – Müll mitnehmen und keine Seifen oder Shampoos in Gewässer einbringen.

### WAS GILT BEZÜGLICH SONNENSCHUTZ?

Chemische UV-Filter wie Oxybenzon, Octinoxat oder Octocrylen sind besonders kritisch. Sie vergiften Korallen, stören die Entwicklung von Fischen und sind schwer abbaubar. Vorsicht: Der Begriff „Reef Safe“ ist nicht geschützt. Mineralische Filter wie Titandioxid oder Zinkoxid können in Nanopartikel-Form wiederum Kleinstlebewesen schädigen. Also möglichst Produkte ohne Nanopartikel wählen, vor dem Baden gut einziehen lassen oder UV-Schutzkleidung tragen.

### WELCHE SCHWER ABBAUBAREN STOFFE BELASTEN UNSERE GEWÄSSER AUSSER UV-FILTER?

Vor allem langlebige Chemikalien aus Kosmetika und Kunststoffen können ganze Ökosysteme langfristig beeinträchtigen.

## UNSICHTBARE BELASTUNG

Viele Pflegeprodukte enthalten Mikroplastik – eine der größten Belastungen für Gewässer.

Die winzigen Partikel werden von kleinen Organismen aufgenommen, gelangen so in die Nahrungskette und auch wieder zum Menschen. Giftstoffe werden so im Ökosystem weitergegeben. Beim Kauf auf „mikroplastikfrei“ achten!



## NACHHALTIG LEBEN

# good life



## CRÈME DE LA CRÈME

Bei Sonnenschutz lohnt es sich, hinzuschauen! Inhaltsstoffe wie Oxybenzon oder Octocrylen gilt es zu vermeiden. Nanopartikel ebenfalls. Cradle-to-Cradle-Zertifizierungen weisen auf Kreislauffähigkeit und so auf eine bessere Umweltbilanz hin.

Light Serum SPF 50 von Sun Matters, 34,90 Euro, [sun-matters.com](http://sun-matters.com)

## Bewusstsein

Auch abseits natürlicher Badeplätze können wir viel tun: Pflegeprodukte bewusst dosieren, Reste nicht ins Abwasser schütten und auf umweltfreundliche Inhaltsstoffe achten. Zur Orientierung: Öko-Labels sind bei Bipa mit grünen Etiketten gekennzeichnet. Aktuell gibt es über 1.700 grüne Produkte in den Filialen und online.



## Meer Zukunft

Eine WWF-Meeres-Patenschaft hilft dabei, Fischerei nachhaltiger zu gestalten, Aufklärungsarbeit zu leisten und Walen, Schildkröten, Delfinen und anderen Meeresbewohnern eine bessere Zukunft zu verschaffen. Für den Patenschaftsbeitrag gibt es eine persönliche Patenurkunde, viermal im Jahr das *Panda-Magazin* und ein Plüschtier.

Infos unter: [wwf.at](http://wwf.at)

**VIELSCHICHTIG.**  
2026 ist Sandra Hüller in gleich vier Filmen zu sehen, in denen sie auf beeindruckende Weise unterschiedlichste Charaktere verkörpert.

„Wir haben  
eine  
Menge  
zu tun“

## Date mit Sandra

Bis zu den nächsten Oscars ist es noch ein weiter Weg, doch Sandra Hüller ist jetzt schon als heimliche Anwärterin im Gespräch.

TEXT **Barbara Gasser**

**D**ass Sandra Hüller bei den nächsten Oscars sowohl als Haupt- wie auch als Nebendarstellerin nominiert wird, scheint ziemlich wahrscheinlich. Die deutsche Schauspielerin ist heuer nicht nur in vier Filmen zu sehen, sie ist in jeder Rolle perfekt besetzt. Den Silbernen Bären für Beste schauspielerische Leistung in einer Hauptrolle hat sie bei der Berlinale bereits gewonnen. In Cannes begeisterte sie Kritiker:innen als Erika Mann in *Vaterland*. An der Seite von Ryan Gosling hat sie in *Der Astronaut* die Hollywood-Stratosphäre durchbrochen, und in *Ingeborg Bachmann – Jemand, der einmal ich war* porträtiert sie die bedeutendste Schriftstellerin Österreichs. Gerade weil Hüller für jede dieser Rollen nominiert werden könnte, versprechen die Oscars besonders spannend zu werden. Denn in der Geschichte der Oscars gibt es nur 12 Darsteller:innen, die im selben Jahr sowohl in der Kategorie Beste Hauptdarsteller:in als auch Beste Nebendarsteller:in nominiert waren. Niemand hat bisher beide Oscars im selben Jahr gewonnen.

Nach der Filmpremiere bei den 79. Filmfestspielen in Cannes nahm Sandra Hüller an der Pressekonferenz teil. Kurz davor sahen wir einander

zum Interview in Beverly Hills für das Space-Abenteuer *Der Astronaut*. Wir bringen daher Auszüge aus beiden Interviews.

**In *Vaterland* verkörpern Sie Erika Mann, Tochter des Schriftstellers und Nobelpreisträgers Thomas Mann. Konnten Sie bei Ihrer Nachforschung Verwandte oder Personen interviewen, die Erika Mann kannten?**

Nein. Von der nahestehenden Familie kenne ich niemanden. Ich bin in der glücklichen Lage gewesen, dass Kollege Hans Zischler (*Anm.: porträtiert Thomas Mann*) eine sehr großzügige Ressource für Information war. Auf Anfrage. Bei allgemeinen Fragen und Fragen zur Vater-Tochter-Beziehung konnte ich mich jederzeit an ihn wenden.

**Erika Mann starb 1969 mit 64 Jahren, worauf stützten Sie sich in Ihrem Porträt im Kontext zur damaligen Zeit?**

Über Erika Mann habe ich nicht sehr viel gewusst. Aber dass sie selbst schrieb, schauspielte und Autorennfahrerin war, fand ich enorm aussagekräftig. Ebenso die Tatsache, dass sie viele Sprachen beherrschte. Das zeigt, dass Erika Mann eine Weltbürgerin war. Darüber hinaus gab es eine tiefe Verbundenheit mit ihrem Bruder Michael. Sie besaß die Fähigkeit zu lieben. Nach seinem Tod fasste sie den Ent-

schluss, alles, was sie bislang tat, hinter sich zu lassen, um bei ihrem Vater zu sein. Ihn in der Erfüllung seiner Lebensaufgabe zu unterstützen. Diese Information reichte, um an der Rolle zu arbeiten. Alles andere fanden wir in der gemeinsamen Zusammenarbeit, was ich gerne mag. Während der Dreharbeiten diskutierten wir viele Dinge aus. Wir konnten uns auf das Schauspielerspezifische fokussieren, weil der Rahmen stark vorgegeben war. Dieser Rahmen verlangt einen gewissen Raum, in dem man als Schauspieler sein muss. Und innerhalb dieses Rahmens mussten wir ein wenig Freiheit finden. Zumindest haben wir es versucht.

**Erika Mann war eine Weltbürgerin, die auch viele Sprachen beherrschte. Sie selbst sprechen mehrere Sprachen – auch im Film. In *Vaterland* bringt Erika ihre Abneigung gegenüber dem Nachkriegs-Deutschland mehrmals deutlich zum Ausdruck.**

**Welchen Unterschied macht es, Deutsch in einem Nachkriegsfilm zu spielen, im Gegensatz zu einem Gegenwartsdrama?**

(*Hüller atmet tief durch.*)

**Spüren Sie Schuld?**

Ich spüre Schuld. Ich verstehe auch die letzte Frage besser als die vorangegangene. Ja, ich spüre Schuld. Täglich. Andererseits wird es mir nie lang- ➤

weilig, Schuldgefühle zu haben. Das ist notwendig, um richtig zu handeln. Im Film reist Erika Mann von Frankfurt nach Ostdeutschland. Sie sind im ehemaligen Ostdeutschland aufgewachsen. Welchen Einfluss hat das auf Ihr Porträt genommen?

Ich habe darauf keine wirkliche Antwort. Ich für meinen Teil kann sagen, dass beim Arbeiten die eigene Identität stets präsent ist. In *Vaterland* gibt es mehrere Schnittstellen zwischen einigen von uns. Der Film wurde größtenteils in Polen gedreht, was auch eine sehr interessante Erfahrung war – sowohl was die Handlung betrifft wie auch die Zeit, in der die Handlung spielt. Der Film ist ein Netzwerk an Verknüpfungen.

Ihre schauspielerischen Leistungen sind weitgehend in unabhängigen Filmen zu beobachten gewesen. Mit *Der Astronaut*, der mittlerweile weltweit 700 Millionen Dollar eingespielt hat, haben Sie den Hollywood-Aspekt kennengelernt. Werden Sie bei einer Fortsetzung dabei sein und wie beurteilen Sie aus künstlerischer Sicht große Hollywood-Fortsetzungen?

Ich weiß nicht, was in Zukunft passiert. Ich habe Freude an einer Menge unterschiedlicher Dinge. Ich schätze mich sehr glücklich, in so vielen unterschiedlichen Umfeldern Erfahrungen sammeln zu können.

**Was hat Sie motiviert, in *Der Astronaut* mitzuspielen?**

Ehrlich gesagt, es ist ein wahr gewordener Traum. Nicht nur weil ich die Filme von Chris und Phil (*Anm.: die „Astronaut“-Regisseure*) kenne, sondern weil die Handlung trotz Komplexität und wissenschaftlicher Details spannend, humorvoll und emotional ist. Sie ist wie ein Puzzle, wo man ständig versucht, Teilchen miteinander zu



### **„Ich schätze mich sehr glücklich, in so vielen unterschiedlichen Umfeldern Erfahrungen sammeln zu können.“**

verbinden. Außerdem bin ich ein Mega-Fan von Ryan Gosling. Die Gelegenheit, an seiner Seite zu spielen, hätte ich mir nie entgehen lassen!

**Sie verkörpern Eva Stratt, die Projektleiterin der Weltallmission. Haben Sie die Rolle anhand realer Frauen angelegt?**

In erster Linie habe ich mir jemand vorgestellt, von dem ich gern regiert und geführt werden möchte. Eine Person, der ich vertraue in dem, was sie tut. Ob weiblich oder männlich, das war nebensächlich. Natürlich habe ich in meiner Recherche auch Frauen herangezogen, deren Namen uns allen

geläufig sind. Wie Sie wissen, war in meinem Heimatland bis vor wenigen Jahren eine Frau Bundeskanzlerin. Die Rolle war so gut geschrieben, dass weitreichende Recherche überflüssig war.

**Wie war die Zusammenarbeit mit Ryan Gosling?**

Ryan ist ein Traum! Als Kollege gibt er einem das Gefühl, dass man gut ist. Man hat den Platz, wo man ist, eben weil man gut ist.

**Gosling spielt den Lehrer und Molekularbiologen Dr. Ryland Grace. Welche Lehrer:innen haben Sie motiviert?**



## Mini-Bio

- 1978 am 30. April in Suhl, Deutschland geboren  
2000 Abschluss an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“, Berlin  
Seit 1999 Engagements an internationalen Schauspielhäusern  
2005 Bayerischer Filmpreis als beste Nachwuchsdarstellerin im Drama *Requiem*  
2016 Europäischer Filmpreis als beste Schauspielerin in *Toni Erdmann*  
2017 *Fack ju Göthe 3*  
2017 Aufnahme in die Berliner Akademie der Künste  
2020 Debüt mit Eigenkompositionen *Be Your Own Prince*  
2023 Deutscher Filmpreis – Nominierung Kategorie Beste Darstellerin, für *Sisi & Ich*  
Seit 2023 Dozentin an der Hochschule für Musik und Theater Leipzig  
2024 César Award/Prix Lumière, Nominierungen: British Academy Awards/BAFTA, Golden Globe und Oscars, Kategorie Beste Hauptdarstellerin für *Anatomie eines Falls*  
2024 BAFTA-Nominierung *The Zone of Interest*  
2024 Regiedebüt am Neuen Theater in Halle  
2026 Silberner Bär Berlinale, Kategorie Beste Schauspielerin in *Rose*  
2026 Hollywood-Debüt in *Der Astronaut*



**PERFEKT BESETZT.** Ob als Erika Mann oder als Chefin eines Astronautenteams: Sandra Hüller brilliert.

Meine Mathematiklehrerin. Sie nahm mir die Angst vor dem Durchfallen und meinte, ich würde in Zukunft ohnehin etwas anderes machen. Irgendwie muss meine Mathematiklehrerin gespürt haben, dass ich eines Tages Künstlerin werde.

**Ryan Gosling hat in unserem Pressegespräch gemeint, Ihre Karaoke-Szene wäre das Beste am Film. Für Eva Stratt ist der Auftritt untypisch, mit welchem Gefühl sind Sie die Karaoke-Szene angegangen?**

Das Schöne an der Rolle ist eben, dass sie überrascht und nicht eindimensional ist. Meiner Meinung nach hätte Eva Stratt auch ohne die Karaoke-Nummer auskommen können. Doch sie war tatsächlich Ryans Wunsch. Die Nummer war vertraglich nicht vereinbart, und ich erbat mir zwei Tage Bedenkzeit. Karaoke ist schwierig. Wenn Karaoke in die Hosen geht, kann man sich ganz schön blamieren – was ja die Intention bei Karaoke ist. Meine Tochter empfahl den Harry-Stylesong. Ihr verdanken wir, dass ich *Sign of the Times* singe.

Eva Stratt ist Ihre erste große Rolle in einem Hollywood-Film. Sind Sie von Kolleg:innen vorgewarnt worden, nach dem Motto „Pass auf, wenn du nach Hollywood gehst...“?

Nein, Kollegen haben das nicht getan. Das kam nur von meiner Mutter.

**Sie haben vorhin Ihre Tochter erwähnt. Wie hat sie Ihre Rolle in *Der Astronaut* aufgenommen?**

Meine Tochter hat bei diesem Film sehr viel mitentschieden. Nicht nur, dass sie den Karaoke-Song empfohlen hat – sie hat auch den Roman gelesen und gemeint, ich solle die Rolle unbedingt spielen.

**Würden Sie ins Weltall fliegen oder auf einem anderen Planeten stationiert sein wollen?**

Wäre ich Astronautin oder Wissenschaftlerin geworden, dann mit Sicherheit. Weltraumtourismus oder Urlaub auf einem anderen Planeten scheint mir nicht der richtige Zugang. **Was halten Sie von der Kolonisierung eines Planeten, im Fall, dass unsere Erde nicht länger bewohnbar oder zu gefährlich wäre?**

Die Entwicklung kann ich nicht aufhalten. Allerdings glaube ich, dass wir hier auf der Erde eine Menge zu tun haben. Ich wünsche mir, wir klären das lieber hier zuhause. |



## AUSGEZEICHNET!

Im April wurde maxima-Redakteurin Barbara Gasser beim 9. Internationalen Filmfestival IBICINE als erste Österreicherin mit dem Astarté Award prämiert.



# RÜCKSCHRITT IN DER Rüschenschürze?

Finanzielle Abhängigkeit, Gehorsam, klare Hierarchien – klingt nach den 1950ern.

Der Tradwife-Trend ist kein Nostalgietrip, sondern 2026 allgegenwärtig. Er ist politisch. Und er ist gefährlicher, als er aussieht.

TEXT **Sandra Gloning** ILLUSTRATIONEN **Birgit Lang**

„**W**ärt ihr auch zusammen, wenn er arm wäre?“, steht in dem Video, in dem eine hübsche blonde Frau in einem rosa Shirt ein Glas Sekt trinkt. „Nein. Wir wären aber auch nicht zusammen, wenn ich hässlich wäre“, kommt als Antwort. Die 29-jährige Carolina Tolstik – auf Instagram unter *xmalischka\_* – ist eine deutsche Influencerin, die auf Mallorca lebt. Sie zeigt in ihren Kurzvideos ihr Leben: wie sie kocht, putzt, im Luxus lebt – finanziert durch das Einkommen ihres Partners. Mehr als 28.000 Menschen folgen ihr auf Instagram.

## Ein altes Rollenbild, neu verpackt

Sie ist eine klassische Tradwife – kurz für *traditional wife* –, wie man sie immer häufiger in den sozialen Medien sieht. Junge, schöne Frauen zeigen das Leben als Hausfrau, präsentieren Kuchenrezepte und erklären, wie man Brot aus Sauerteig backt. Sie sind immer perfekt gestylt, immer in ihrer Rolle. Ihre Mission: das Leben ihres Mannes einfacher und schöner zu machen, während er sich finanziell um sie kümmert. Ein altes Rollenbild wird als neue Freiheit verkauft. Carolina Tolstik macht auf Instagram Witze darüber, dass vor Tradwives gewarnt wird, während es ihr Leben bereichert habe. Sie spricht in Interviews offen über das Rollenbild, das sie transportiert, und steht zu dem, was sie alles für ihren Mann tut. In einem Video zeigt sie fünf verschiedene Kuchenrezepte. Die Überschrift: „5 Gründe, warum deine Freundin zuhause bleiben sollte.“

Im Jahr 2025 brachte Carolina, die einen Studienabschluss in Deutsch und Sport auf Lehramt hat, das Buch *Die Kraft der Weiblichkeit* heraus. Es sei das Buch, das sie sich als junge Frau gewünscht hätte, bevor sie sich in der modernen Welt und im modernen Feminismus verloren habe. Die Lektüre gliedert sich in drei Teile: die Frauen, die Männer und die Gesellschaft, die beide trennen wolle. „Eleganz, Stil und Selbstfürsorge sind keine Oberflächlichkeiten. Kleidung, Pflege, Bewegung und Ernährung sind dabei Möglichkeiten, unser Inneres nach außen >

## **Rund ein Drittel der Gen-Z-Männer ist der Meinung, Frauen sollten ihrem Mann gehorchen. Das sind doppelt so viele wie bei den Babyboomern.**

sichtbar zu machen“, schreibt sie. Feminismus bedeute für sie, das Leben wählen zu dürfen, das man wolle. Und genau das tue sie.

### **Wenn Geborgenheit zur Ideologie wird**

Genau für diese Wahlmöglichkeit kämpfen Feministinnen seit Jahrzehnten. Doch gerade wenn es um den aktuellen Trend der Hausfrau als Lifestyle geht, sehen Feministinnen das Thema kritisch. Die Journalistin, Podcasterin und Autorin Barbara Haas ist seit vielen Jahren eine der wichtigsten feministischen Stimmen in Österreich. 2026 erschien ihr Buch *Bullshit mit Blümchenkleid*, das sich den Tradwife-Trend genau anschaut. Anfangs war sie selbst inspiriert von der Energie jener Hausfrauen und Mütter, die Gemüse im Garten ansetzen und Brot backen. Erst als sie genauer hinsah, wurde sie kritischer und entdeckte, dass dahinter oft ein sehr klares, hierarchisches Weltbild steckt: „In vielen dieser Modelle gibt es eine feste Ordnung: oben Gott, dann der Mann, dann die Frau mit den Kindern. Das ist eine Hierarchie, aus der man sich nicht einfach rausbewegen kann. Spätestens da war für mich klar: Das ist kein harmloser Lifestyle-Trend mehr.“

Dabei geht es Barbara Haas nicht nur um einzelne Influencerinnen. Es geht um das, was ihre Videos im Stillen verschieben. „Sie kommen sehr weich daher, sehr schön, sehr harmlos. Aber sie transportieren Weltbilder“, sagt sie. „Und das Gefährliche ist, dass diese Verschiebungen nicht laut passieren, sondern schleichend. Ein Video hier, ein Gedanke dort, und plötzlich wirken Dinge normal, die es vor ein paar Jahren noch nicht waren.“ Deshalb sei es so wichtig, das ernst zu nehmen, betont sie.

Was diese Inhalte so wirksam macht, ist ihre emotionale Aufladung. Tradwives arbeiten mit Werten, die viele Menschen seit der Kindheit begleiten: ein schönes Zuhause, gutes Essen, Familie, Geborgenheit. Das sind keine abstrakten politischen Konzepte, sie treffen direkt ins Gefühl. Frauenrechtliche Debatten, ob über Wahlrecht oder Abtreibungsrechte, wirken dagegen sperrig, unangenehm, politisch aufgeladen. Der Kontrast könnte kaum größer sein. Dabei sind weltweit Frauenrechte auf dem Rückgang: In den USA wird darüber diskutiert, das allgemeine Wahlrecht auf ein Haushaltswahlrecht zu reduzieren – also dass das Oberhaupt des Haushalts für die gesamte Familie wählt. Abtreibungsrechte werden in vielen Ländern immer weiter eingeschränkt. Diese Themen erzeugen Widerstand, Unbehagen, Streit. Die Ästhetik des Tradwife-Contents dagegen: Wärme, Stille, Duft von frisch gebackenem Brot.

### **Generation Z: Erschreckend konservativ**

Das Buch von Barbara Haas richtet sich besonders an junge Frauen. Die Gen Z galt lange als „progressivste Generation“, aber aktuelle Studien zeichnen ein deutlich widersprüchlicheres Bild. Mehrere Untersuchungen zeigen, dass sich innerhalb dieser Generation ein starker konservativer Trend vor allem bei jungen Männern entwickelt. Eine große internationale Studie von Ipsos und dem Global Institute for Women's Leadership kommt zu einem ernüchternden Ergebnis: Rund ein Drittel der Gen-Z-Männer ist der Meinung, Frauen sollten ihrem Mann gehorchen. Das sind doppelt so viele wie bei den Babyboomern. 60 Prozent der jungen Männer glauben außerdem, sie müssten zu viel für Gleichberechtigung tun.

Dass der Trend zu alten Werten stärker wird, verwundert Barbara Haas nicht. „Wir haben gerade eine Phase, in der Menschen nach Orientierung suchen, und gleichzeitig erleben viele Frauen, dass sich das Versprechen ‚Du kannst alles haben‘ in der Realität nicht einlöst.“ Die Doppelbelastung aus Karriere, Care-Arbeit und dem gesellschaftlichen Druck, dabei noch



Fotos: Christoph Kleinsasser, beige stellt; Illustration: Birgit Lang

gut auszusehen, macht mürbe. Die klare Rolle der Hausfrau bietet da eine verführerische Vereinfachung. „Das Problem ist nur: Es blendet die Konsequenzen komplett aus“, sagt die Expertin.

### Das unausgesprochene Geschäftsmodell

Viele dieser Influencerinnen propagieren finanzielle Abhängigkeit, während sie selbst durch ihre Videos und ihren Content Geld verdienen. Barbara Haas: „Das wird nicht transparent ge-

macht. Stattdessen wird ein Lebensmodell gezeigt, das für andere Frauen genau das Gegenteil bedeutet: finanzielle Abhängigkeit. Und die hat reale Folgen bis hin zur Altersarmut.“ Denn auch wenn viele Familien sich wünschen, dass sich ein Elternteil Vollzeit um Kinder, Haushalt und Familie kümmert, ist das häufig nicht realistisch. Hohe Inflation und wachsende Einkommensunterschiede machen es oft unmöglich, von nur einem Einkommen zu leben. Darüber sprechen die Influencerinnen aber nie, so Haas: „Für die meisten Frauen ist das finanziell >



#### AUTORIN.

Barbara Haas ist seit mehr als 20 Jahren Journalistin und Podcasterin. Sie befasst sich mit den Themen Frauen, Familie und Gesellschaft.



#### BUCH.

In *Bullshit mit Blümchenkleid* schaut Barbara Haas kritisch auf das Tradwives-Konzept und will vor allem junge Frauen über die Risiken aufklären.

# lavera

NATURKOSMETIK



Gepflegtes  
Haar vom Ansatz  
bis in die Spitzen.



Dieses Bild wurde durch KI erzeugt

update

**Rechte, die erkämpft wurden,  
sind nicht selbstverständlich.  
Und sie können auch wieder  
verloren gehen.**

schlicht nicht machbar. Und genau daraus entsteht wieder dieses Gefühl von ‚Ich bin nicht genug‘.“

Auch Carolina thematisiert das in einem ihrer Videos. „Viele meiner Zuseher machen sich große Sorgen um mich“, sagt sie amüsiert zum Thema finanzielle Unabhängigkeit und richtet zum Scherz ein PayPal-Konto ein, damit ihre Fans sich keine Sorgen mehr machen müssen und überweisen können. Was als Satire gedacht sein mag, kommt bei ihren Followerinnen nicht flächendeckend an. In den Kommentaren finden sich viele Männer, die sie beklatschen und darauf hinweisen, ihr Weg sei der einzig richtige. Sie sei noch eine echte Frau, ihr Mann habe so ein Glück. In der Caption relativiert Carolina schließlich: „Finanzielle Unabhängigkeit ist wichtig. Nehmt es mit Humor und gestaltet euer Leben, wie es für euch richtig ist.“ Barbara Haas empfiehlt, sich als Frau schon früh mit dem Thema Geld auseinanderzusetzen: Mehr über Altersarmut zu lernen, Anlagen zu verstehen, finanziell handlungsfähig zu bleiben – unabhängig davon, ob man eine Beziehung führt oder nicht.

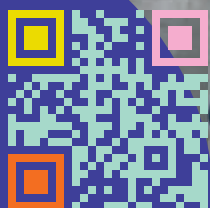
### Was auf dem Spiel steht

Finanzielle Unabhängigkeit, so Haas, bedeute Handlungsspielraum, und der beginne schon bei der Partnerwahl. Nicht: Wer gefällt mir am besten, sondern: Wer ist bereit, Verantwortung zu teilen? Wer trägt mit? Denn viele Beziehungen, auch sehr progressive, kippen spätestens mit dem ersten Kind in klassische Rollen zurück. Und dann, sagt sie, wird es schwierig, wieder rauszukommen. Ihr Appell besonders an junge Frauen ist klar: „Rechte, die erkämpft wurden, sind nicht selbstverständlich. Und sie können auch wieder verloren gehen.“

# Radio SUPER 80s dein BEST BUDDY 24/7



Die größten Hits  
der 80er via App,  
Website, Smart  
Speaker und DAB+!



# book CLUB

## LITERATUR IM SOMMER

VON **Claudia Hubmann**



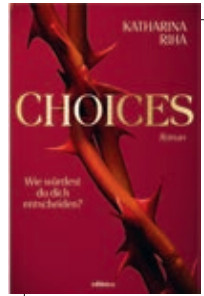
### Gegen Perfektionszwang

Wie absurd Schönheitsnormen sind, legt Louisa Dellert gleich zu Beginn in einem historischen Recap dar. Weiß man in der Theorie eh, gedruckt wird es einem erst richtig bewusst. Genau darin liegt die Stärke von *Unshame* – die eigenen diffusen Gedanken zu „Pretty Privilege“, Diätkultur, Body Positivity, Perfektionszwang in Worte zu fassen. Danke!

*Unshame* von Louisa Dellert, Ullstein Allegria 2026, 20 Euro



**Über die Autorin:** Louisa Dellert schreibt auf Instagram gegen toxische Schönheitsideale an. Seit 2024 betreibt sie auch ein Buchcafé in Braunschweig.



### Liebe auf der Kippe

Ellie, erfolgreiche Jung-anwältin in London, steht zwischen zwei Männern. Jacob, reicher Erbe und Investor, und Tom, geheimnisvoll, undurchschaubar, ein Draufgänger. Sicherheit oder Abenteuer? Und bringt das dunkle Geheimnis, das die beiden verbindet, auch Ellie in Gefahr? Urlaubslektüre mit einer Prise Suspense.

*Choices* von Katharina Riha, Edition a 2026, 25 Euro



### Meinung zu allem

Roxane Gay zählt zu den wichtigsten Kommentatorinnen der Gegenwart. Die Bestsellerautorin und Aktivistin liebt es, zu allem eine Meinung zu haben, von Toni Morrison über Polizeigewalt bis zu den *Fast-&-Furious*-Filmen. Dieser Band versammelt Essays aus zehn Jahren. Ein Leseerlebnis!

*Ungefragter Rat in einer angespannten Gegenwart* von Roxane Gay, übersetzt von Laura Su Bischoff, S. Fischer 2026, 27,50 Euro



### Erinnerungsspuren

Deutsche Frauengeschichte, erzählt über vier Generationen. Margarethe, Marianna, Monika und Miriam, die Autorin. Sie erbt einen Schrank voller Notiz- und Tagebücher, die ältesten aus dem Jahr 1908. Was prägte die Urgroßmutter, was die Urenkelin, Tochter eines nigerianischen Vaters? Kann man nicht weglegen!

*Unerwünschte Töchter* von Miriam Carbe, Hanser 2026, 27,50 Euro



### Un-like!

Sarah Wynn-Williams war knapp 30, als sie begann, bei Facebook zu arbeiten. Binnen kurzem jettete sie mit Mark Zuckerberg um die Welt, traf führende Politiker:innen – und verlor jeglichen Idealismus, der sie anfangs motiviert hatte. Zuckerberg wollte das Buch 2025 in den USA verbieten lassen.

*Mein Traumjob bei Facebook und wie ich alle meine Ideale verlor* von Sarah Wynn-Williams, übersetzt von Dorothee Merkel, Kiepenheuer & Witsch 2026, 21,50 Euro

## 1 Unverkennbar

Neonschilder, Zeitlupe, Straßen im Regen, Wong Kar-Wais Stil begeistert seit *Chungking Express*. Seine neue Serie *Blossoms Shanghai* läuft jetzt komplett – 30 Folgen!

Blossoms Shanghai, auf Mubi

## 2 Monster in Seoul

Der Oscar für *Parasite* machte Regisseur Bong Joon Ho weltweit bekannt. Horrorfans lieben ihn bereits seit seinem Monster-movie.

The Host aus 2006, bis 31. 8. auf Arte

## 3 Kein Glück

Ein letzter millionenschwerer Auftrag für Anya Taylor-Joy. Und der geht prompt schief. Nun ist sie auf der Flucht, vor gefährlichen Crimebossen und dem FBI.

Lucky, ab 15. 7. auf Apple TV



## 7 Großes Finale

Eine der liebsten und herzerwärmendsten LGBTQ-Serien ever geht zu Ende. *Heartstopper Forever* stellt die Beziehung von Nick und Charlie auf eine letzte harte Probe.

Heartstopper Forever, ab 17. 7. auf Netflix



## 4 Haus-Horror

Sommer-Thriller für alle, die's gerade jetzt düster mögen. Eine Familie, plötzlich unerklärlicherweise gefangen in ihrem Haus. *The Last House*, mit Greta Lee und Wagner Moura.

The Last House, ab 7. 8. auf Netflix

## 5 Nostalgisch

Kinder der 1970er erinnern sich vielleicht noch an Michael Landon und seine Familie in *Unsere kleine Farm*. Auf Netflix startet jetzt die Neuauflage des TV-Klassikers.

Unsere kleine Farm, ab 9. 7.

## 6 Legende

*Vater der Braut, Drei Amigos, Only Murders in the Building* – was wäre Film-Comedy ohne Martin Short? Die Doku zeigt Leben und Karriere.

Marty, Life is Short, auf Netflix

# watch LIST

STREAMING  
IM SOMMER

VON Claudia Hubmann



## 8 Schlagabtausch

Ehemaliger Tennisprofi muss, um sich seines Vaters würdig zu erweisen, Pickleball spielen. Sportkomödie mit dem immer guten Jake Johnson.

The Dink, ab 24. 7. auf Apple TV



## 10 Vorgeschichte

Falls sich jemand fragt, wie es Elle Woods in der High School erging: *Elle* ist das Serien-Prequel zu Reese Witherspoons 2001er-Komödienhit *Natürlich blond*.

Elle, ab 1. 7. auf Prime Video

## 9 Teenie-Drama

Annie und ihr Bruder erben von ihrem Großvater eine Insel in Kanada. Coming-of-Age-Serie, produziert von Josh Schwartz und Stephanie Savage (*Gossip Girl*).

Sterling Point, ab 5. 8. auf Prime Video





**Hakle®**  
 So fühlt sich  
 Rundum-Komfort an.



## FEMALE EMPOWERMENT

## Lesen ist kleidsam

Der Book Club Boom. Überzeugt davon, dass Bücher unsere Weltsicht prägen und uns helfen, unser unabhängiges Denken zu schulen, gründete Chanel 2021 die Rendez-vous Littéraires Rue Cambon.



**D**ie literarischen Soirées bringen Schriftsteller:innen und Freund:innen des Hauses zusammen, um über das Thema weibliche Selbstermächtigung zu sprechen. Die Seele dahinter ist Gabrielle Chanel selbst. Von ihrer Kindheit im Waisenhaus bis zu ihrer Wohnung in der Rue Cambon 31 hätten Bücher sie immer begleitet. Stets umgab sie sich mit Schriftsteller:innen, Dichter:innen und Literat:innen. Und meinte einmal: „Das Leben habe ich aus Romanen gelernt.“ Auch Karl Lagerfeld war leidenschaftlicher Büchersammler, bekannt für seine ausufernde Bibliothek.

Und so kommt es, dass die monegasische Adlige und Chanel-Ikone Charlotte Casiraghi monatlich in die historischen Ateliers der Rue Cambon zum Buchclub Les Rendez-vous Littéraires Chanel einlädt, um mit Schriftsteller:innen wie Leïla Slimani, Jeanette Winterson, Siri Hustvedt, Marie NDiaye und Rachel Cusk ins Gespräch zu gehen. Das Frausein zu feiern. Jede Saison kuratiert Casiraghi außerdem eine persönliche Bücherliste.

*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.*

## INTELLEKT IST KEIN TREND

Ähnliches hat Miuccia Prada bei Miu Miu ins Leben gerufen. Ihr Miu Miu Literary Club ist eine Herzensangelegenheit und Initiative, um den Intellekt und die Künste zu fördern. Die erste Ausgabe hieß Writing Life und rückte die Werke von Sibilla Aleramo und Alba de Céspedes in den Mittelpunkt – mit Gesprächen und Live-Performances. Inspiriert von Europas reicher Tradition literarischer Salons, findet das Event im Circolo Filologico in Mailand statt. Dieses Jahr geht es um Politics of Desire: Sexualität, Begehren und Einwilligung – unter anderem durch das Werk der Nobelpreisträgerin Annie Ernaux. Was die Initiative so besonders macht: eine Politik der offenen Tür, die im Kontrast zur Exklusivität von Mode- und Designwochen steht. Keine Veranstaltung für wenige, vielmehr demokratisch und elegant subversiv. Autorin Sarah Manguso brachte es auf den Punkt: „Miu Miu nahm zwei radikal-feministische Romane und machte sie zum Mittelpunkt einer Design-Week-Party.“ Etwas, das in weniger aufrichtigen Händen wie ein Verkaufstrick gewirkt hätte, hier aber den Nerv traf. Bücher und intellektuelle Kultur sind für Miu Miu keine Dekoration, sondern Überzeugung. Das wissen wir von Miuccia Prada, die sich in ihren Kollektionen immer schon auf kulturelle Werte und gesellschaftliche Themen bezog.

Chanel und Miu Miu – beide Häuser nutzen Literatur als echtes kulturelles Statement, nicht als bloßes Marketing-Tool. Mode und intellektuelle Tiefe als neue Luxusdefinition. Unlängst gab es in der US-Vogue eine Modestrecke mit lesenden Protagonistinnen, eine Liebeserklärung an die Literaturkultur New Yorks. Inspiriert durch eine offenbar wachsende Zahl an Menschen, die lesen: in der U-Bahn, in der Schlange wartend, im Park. Das wiederum ist möglicherweise eine Auswirkung der App-Müdigkeit, ähnlich dem Zurück zu altmodischer Partnersuche, Kunstcafés und dem Wunsch, das zu lesen, was von Freund:innen empfohlen wird – und nicht, was der Algorithmus aussucht.



## Sommerglow

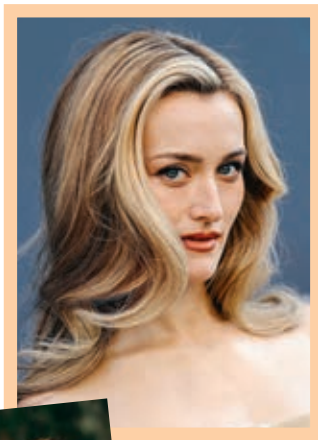
Bereits ein Klassiker am Make-up-Counter: „Soleil Summer“ von Tom Ford. Erkennbar an den blitzweißen Verpackungen mit goldenen Akzenten und an den speziell auf die Sommerhaut abgestimmten Farbnuancen. Heuer umfasst die Kollektion ein feuchtigkeitsspendendes Lippenöl, einen „Tinted Lip Glow“, Blush und Bronzer sowie den „Glow Highlighter“ für gezielt gesetzte Schimmerakzente.

SCHÖNER  
SCHIMMER.  
„Soleil Summer“  
von Tom Ford  
setzt auf licht-  
reflektierende  
Formulierungen.



## FACETIME

Der Shark FacialPro Glow reinigt die Haut tiefenwirksam und sorgt für intensive Hydratation. Gearbeitet wird mit unterschiedlichen Aufsätzen: die breite Spitze für ein schnelles Glow-up, die T-Zonen-Variante für Präzisionsarbeit rund um die Nase. Ein Massageaufsatz ermöglicht Wärme- und Kälte-Behandlungen – Stichwort abschwellen. 349,99 Euro, [sharkclean.de](http://sharkclean.de)



**EDEL.**  
Ein heller softer Brauntön mit blonden Highlights – CBK Style.

## Kennedy Style

Diesen Sommer setzen Brünnete auf den CBK-Trend. CBK steht für Carolyn Bessette-Kennedy. Obwohl die Frau von JFK junior zumeist blond erschien, war sie tatsächlich eine Brünnete – freilich mit blonden Highlights. Genau diese Kombination – softes Braun mit blonden Strähnen – ist jetzt besonders en vogue.

tested & loved by Pia



**DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS:** Ich besitze weder Model- noch Elfenschonkel. Mit zunehmender Temperatur merke ich das leider auch. Nachdem ich bereits einiges gegen die unangenehme „Schenkelreibung“ probiert habe, bin ich nun beim Anti-Wundreib-Stick von Summer Saver gelandet. Er lässt sich gut auftragen, klebt nicht und hält lange an.

16,99 Euro\*\*

3 sind ein Trend



## Stick to it!

Der Trends für alle, bei denen es in Sachen Sonnenschutz schnell und unkompliziert gehen muss: Suncare-Sticks sind eine geniale koreanische Erfindung, die nun auch bei uns immer öfter zu sehen ist.

1| **HANDLICH.** Sonnenstick LSF 50 von b.e. Routine, 9,99 Euro\*

2| **PRAKTISCH.** Sun Protect Stick SPF 50 von Malu Wilz, 34 Euro, [malu-wilz.shop](http://malu-wilz.shop)

3| **GENAU.** Sonnenstick von Bi Care Sun LSF 50+, 5,99 Euro\*

Für einen optimalen Schutz den Stick regelmäßig auf besonders empfindliche Stellen wie Nase oder Kinn auftragen.

**Bipa Expertinnen-Tipp**



Leonie P.



## WOW-WIMPERN

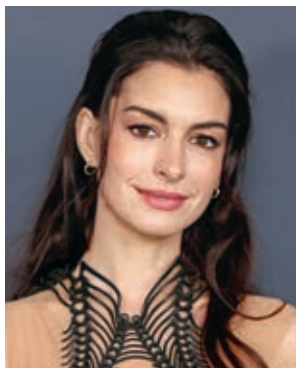
Falsche Wimpern aufkleben ist nichts für schwache Nerven, sei es wegen des Klebers oder des Applikators. Die imPRESS easy tab Wimpern von Kiss sind genau das Richtige für Anfänger:innen oder motorisch Unbegabte.

Einfach andrücken und fertig. Die Kleber-Vorbeschichtung ist doppelt so stark wie üblich, sodass die Wimpern bis zu 24 Stunden halten.

9,99 Euro\*

Für Anne Hathaway scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Filler, Botox, Lifting?

Nein, ein Haartrick soll es sein, der ihr das jugendliche Aussehen verleiht. Genauer: zwei straff geflochtene Zöpfe, die auf Höhe der äußeren Augenwinkel links und rechts ins Haar eingearbeitet werden. Man führt sie mit sanftem Zug nach hinten, bindet sie am Hinterkopf zusammen und verbirgt sie unter der Frisur. Die Spannung sorgt für einen subtilen Effekt, der die Augenpartie leicht anhebt.



## Natürliches Lifting

**„Kosmetik sollte dich unterstützen, nicht verändern – du bist nicht etwas, das repariert werden muss.“**

Emma Watson (engl. Schauspielerin)

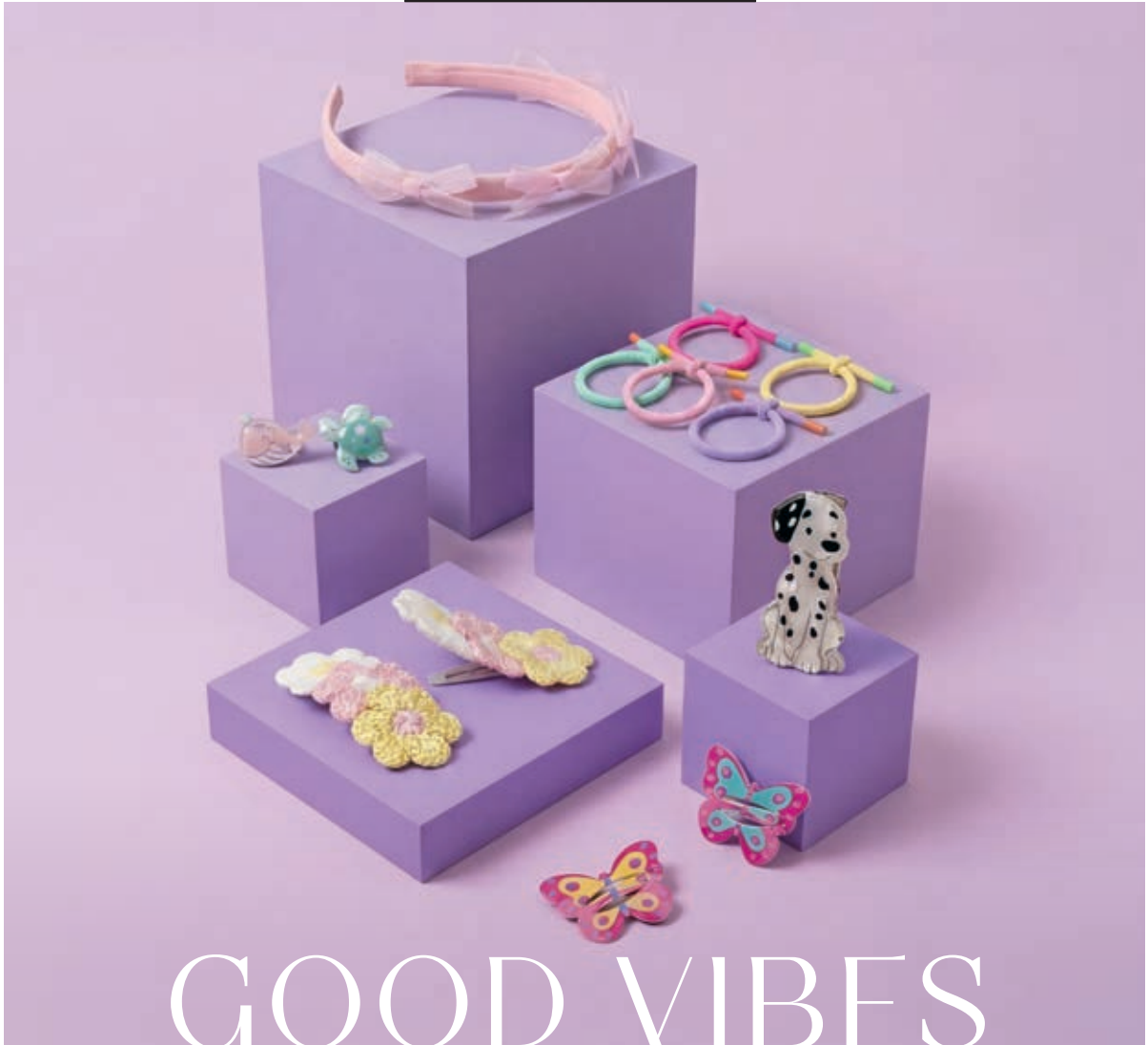


## Ungesunde Vorbilder

Der wachsende Druck durch Haut- und Schönheitsideale in sozialen Medien hat jetzt einen Namen: Cosmeticorexie. Der Begriff bezeichnet die obsessive Beschäftigung mit (perfekter) Haut und damit verbunden immer komplexeren Skincare-Routinen. Bereits Kinder und Teens sind betroffen, sodass sich Probleme in der Selbstwahrnehmung entwickeln können. Schönheit wird momentan öfter mit „Perfektion“ und Routine-Optimierung verbunden, was dann belastend werden kann.

# PARSA

BEAUTY



## GOOD VIBES IN COLOR



◀ Jetzt scannen & Lieblingsprodukte im Store finden!



### ACCESSOIRES FÜR KLEINE TRENDSETTER

Bunte Clips, Haargummis & Haarreifen für Kids, die sofort gute Laune ins Spiel bringen und aus jedem Look ein kleines Fashion-Statement machen.



BEAUTY IS OUR  
MISSION

**BEST  
OF...  
PFLEGE**

# Sunny Times

**KOPFSACHE.**  
Das Haar braucht Schutz vor zu viel Sonne. Den bietet das Sun Care Hair Oil Serum von La Biothétique, 24,50 Euro, [labiothetique.at](http://labiothetique.at)



**UNSICHTBAR.**  
Hauchzarten Sonnenschutz verleiht das Ambre Solaire UV-Water-Fluid LSF 50 von Garnier, 16,99 Euro\*



Sonnenschutz hat im Juli und August Hochsaison. Wir verraten, wie man sich in den Bergen, am Wasser und in der Stadt richtig schützt.

**TAGTÄGLICH.**  
Dank Arginine, Niacinamid und Vitamin E ist die Daily UV-Cream LSF 50+ von Bi Care Experts extrem pflegend, 5,99 Euro\*



## Gut geschützt

Dass Sonne ohne geeigneten Schutz mitunter gefährlich werden kann, wissen wir. Sie fährt nämlich mit ihren Strahlen gleich zwei gefährliche Geschütze auf. Die UVB-Strahlen sind kurzweilig, sorgen für Sonnenbrand und sofortigen Schaden. Die Wirkung der langwelligen UVA-Strahlen tritt hingegen erst nach Jahren ein. Die Gefahren: vorzeitige Hautalterung, Pigmentstörungen, auch Hautkrebs.

## How to

Ein hoher Sonnenschutzfaktor ist ergo unverzichtbar, um den Urlaub in den Bergen, am See oder Meer genießen zu können. Mineralischer Sonnenschutz wirkt gleich nach dem Auftragen, chemischen sollte man etwa 20 Minuten vorher auftragen. Die Faustregel: 1 Teelöffel für das Gesicht und etwa 4 Esslöffel Sonnencreme für den Körper. Und: Alle zwei Stunden sowie nach dem Schwimmen auffrischen!

## BEST OF... HAARE

# Einfach Spitze!

Salzwasser, Chlor und Sonneneinstrahlung lassen unser Haar stumpf wirken und sind Gift für unsere Spitzen. So schützen wir es und erhalten es mit den richtigen Produkten gesund.



**AUFBAUEND.**  
Beschädigtes  
Haar freut sich  
über die mit  
V-Keratin an-  
gereicherte Haar-  
spülung von Neqi,  
10,49 Euro\*



**FRUCHTIG.**  
Nach Kirschen  
duftet die mit Aloe  
Vera pflegende  
Haarmaske  
von Bi Care,  
2,99 Euro\*



**BLUMIG.**  
Als Spülung,  
Maske und  
Leave-in-Pflege  
eignet sich die  
Haarkur von  
Bi Good,  
3,99 Euro\*

## Sommer im Haar

Der Sommer ist für die meisten die schönste Zeit im Jahr. Für unser Haar aber ist er Stress pur: Die UV-Strahlung entzieht dem Haar Feuchtigkeit, zerstört Proteine und greift seine Struktur an. Eine ähnliche Wirkung hat Chlorwasser. Ein Salzkristall aus dem Meer wirkt auf dem Haar bei Sonneneinstrahlung wiederum wie ein Brennglas und kann entsprechenden Schaden anrichten.

## How to

Sonnenhut oder Kappe sind schon einmal sehr gut. Spezielle Sprays mit UV-Filter schützen das Haar vor übermäßiger Sonneneinstrahlung. Nach jedem Badegang in Meer oder Pool das Haar mit klarem Wasser spülen. Und: Den Badetag mit einer Haarwäsche – mildes Shampoo und pflegender Conditioner sind ein Muss – beenden. Etwas Haaröl ins feuchte Haar einarbeiten und an der Luft trocknen lassen.

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

# Sunset Glow

Wie wir einen sonnengeküssten Teint unterstreichen oder vor-täuschen? Bronzer, Blush und ein wenig Highlighter – und schon sind wir Beach Beautys!

**NEW GLOW.**  
Die Cream-to-Powder-Textur des Aura Glam Bouncy Highlighters von Catrice verschmilzt quasi mit der Haut, 4,99 Euro\*

**COLOR UP.**  
Lippen und Wangen hüllt der Jelly Tint Stick von Look by Bipa in frisches Rosé, 4,49 Euro\*

**LIGHTS ON.**  
Lichtreflektierende Pigmente in den Oh my Glow Bronzing Drops von Gosh lassen den Teint strahlen, 19,99 Euro\*



**SCHÜTZT.**  
Für sofortigen und dank Vitamin C nachhaltigen Glow sorgt das getönte Anti UV Fluid LSF 50 von Lavera, 14,99 Euro\*

## Urlaub im Gesicht

Was wir im Sommer wollen? Einen sonnengeküssten Teint. Dazu genießen wir – gut geschützt – die eine oder andere Sonnenstunde. Das trägt zur Bildung von Glückshormonen und Vitamin D bei, und wir sehen gleich zufriedener aus. Dazu etwas Bräune aus der Tube. Und schon haben wir einen Glow, der Urlaub, Entspannung und Gesundheit ausstrahlt.

## How to

Nach der Tagespflege verteilen wir getönte Sonnencreme im Gesicht. Danach verblenden wir Bronzer auf Stirn, Nasenrücken, Wangen und Kinnpartie. Tipp: mit wenig anfangen und Schicht für Schicht intensivieren. Am höchsten Punkt der Wangenknochen tragen wir noch etwas Blush auf und betonen als Finish Brauenbogen und Wangenknochen mit Highlighter.

Foto: Elke Gebeshuber/Marian Inhouse-Agentur, Styling: Karin Boba

**BIPA**

**B** wie  
**PREIS  
WERT!**

## In Summe einfach sparen!

**AKTION**

**Viele Produkte günstiger**

- quer durchs Sortiment
- Top-Produkte und -Marken

**EINFACH  
PREIS  
WERT**

**Kleine Preise Tag für Tag**

- für den täglichen Bedarf
- Qualität jederzeit günstig

**%**

**Sticker rauf, Preis runter**

- zusätzliche Prozente
- auf Ihre Lieblingsprodukte

**BIPA  
MARKEN**

**Beste Qualität zu Top-Preisen**

- große Produktauswahl
- Vielfalt, die überzeugt

**jö**

**Treue zahlt sich aus**

- exklusiv mit jö Karte
- zusätzlich tolle Angebote



**Filmreif**

Ein großer Sonnenhut ist die eleganteste Klimaanlage der Welt. Er wirft Schatten auf Gesicht, Nacken und Schultern. Die gefühlte Temperatur kann dort bis zu fünf Grad niedriger sein.

XXL-Sonnenhut, ca. 690 Euro, über [jacquemus.com](http://jacquemus.com)  
Asymmetrischer Badeanzug gelb von Norma Kamali, ca. 200 Euro, über [zalando.de](http://zalando.de)

# Cool down

30 Grad plus.  
Wenn die Hitze drückt,  
ist ein kühler Kopf gefragt.  
Von großer Hut bis Na-  
ckentuch: Schnelle Tricks,  
die kühlen, wenig kosten  
und sofort funktionieren.

VON Pia Prilhofer  
FOTOS Frauke Fischer

## Eis am Stiel

Eis essen ist mehr  
als Genuss – es ist  
Strategie. Wer langsam  
lutscht, statt schnell zu  
schlucken, kühlt Mund,  
Rachen – und Körper.

Wir empfehlen:  
selbst gemachtes  
fruchtiges  
Wassereis.

Windbreaker blau von Zara, ca. 41 Euro,  
[zara.com](https://www.zara.com), Bikini blau von H&M, ca. 25 Euro,  
[hm.com](https://www.hm.com), transparente gelbe Sonnenbrille von  
Reclaimed Vintage, ca. 28 Euro, über [asos.com](https://www.asos.com)

### Drehmoment

Ein Ventilator bringt die Luft in Bewegung und hilft dem Körper, Wärme schneller abzugeben. Nahe am Körper sorgt er für eine herrlich kühle Brise. Extra cool: ein feuchtes Tuch auflegen.

Grünes Bandeau-Stretchkleid von Urban Classics, ca. 28 Euro, über [zalando.de](http://zalando.de)



### **Irrglaube**

Kalte Getränke  
fühlen sich gut an  
– kühlen aber kaum.  
Der Körper heizt  
jeden Schluck sofort  
auf 37 °C auf und  
braucht dafür  
Energie. Lauwarme  
Drinks, am besten  
mit Minze, wirken  
besser.

Wattierter Bikini rot,  
ca. 28 Euro, [hm.com](http://hm.com)



**Auflage**

Der Nacken ist die Kühlzone des Körpers. Ein nasses Tuch oder nasse Hände darauf – das ist sofort wirksam. Das Wasser verdunstet, die Hitze verschwindet. Schneller geht's nicht.

Bandeau-Bikini von Threadbare, ca. 31 Euro, über [asos.de](https://www.asos.de)



### **Eintauchen**

Wer den ganzen Körper ins Wasser taucht, kühlt sich in Sekunden herunter. Wasser leitet Wärme 25-mal schneller ab als Luft. Manchmal reicht auch schon eine Schüssel für die Füße und eine fürs Gesicht.

Visier, ca. 15 Euro, über [amazon.de](https://www.amazon.de)  
Badeanzug von Jacquemus, ca. 300 Euro, [jacquemus.com](https://www.jacquemus.com)



10



1



2

# Hitze frei

Masken, Peelings, Lotionen und kühlende Tools: Wir haben die besten Produkte für eine rasche Abkühlung.



3



9



4



8



7



6



5

**1 WIEDERVERWENDBAR.** Face Freezie kühlende Augen-Patches von NYX, 10,99 Euro\*\*

**2 PRAKTISCH.** Arnika Roll-on Kühlend von Kneipp, 7,99 Euro\* **3 HAPPY FEET.**

Anti Transpirant Fuß Deo von Bi Care, 2,99 Euro\* **4 AUFTRAGEN.** AquActive Hyaluron Cooling Mask von Phyris, 27,50 Euro, über [cosmetic-gallery.at](http://cosmetic-gallery.at)

**5 SCHRUBBEN.** Magic Crystals Body Scrub von Lush, 20 Euro, [lush.com](http://lush.com)

**6 DREI IN EINEM.** Duschgel Extra Cool von Bi Care Men, 0,99\*

**7 FRISCHEKICK.** Skin Icing Tool von Look by Bipa, 9,99 Euro\*

**8 TO GO.** Jelly Grip Refreshing Aloe Spray von Essence, 3,49 Euro\*

**9 AUFLEGEN.** Hydro Tuchmaske Gurke & Gletscherwasser von Lavera, 3,99 Euro\*

**10 FÜR DANACH.** After Sun Kühlende Lotion von Bi Care Sun, 50 ml, 2,99 Euro\*



STYLING Ariane Lindhorst  
MODEL Jessica Amevor/Modelwerk  
HAARE & MAKE-UP Katja Maassen

### **Würfelweise**

Eiswürfel auf das Handgelenk oder in die Ellenbeuge legen – dort befinden sich die Pulsadern dicht unter der Haut. Der Körper kühlt sich schnell ab – ganz ohne Dusche. Auch Eis im Nacken sorgt für eine sofortige Erfrischung.

exklusiv bei  
**BIPA**

# LOOK by BIPA

Paradise Dreams:  
Traumhafte Beauty-Momente.

Beauty by you.

[bipa.at/look-by-bipa](http://bipa.at/look-by-bipa)



# ANTI-CELLULITE smart beauty

Man sagt, Schönheit hat ihren Preis – doch was, wenn wahre Strahlkraft nicht vom teuersten Tiegel abhängt? Wie man trotz kleinen Budgets eine große Wirkung erzielen kann – wir haben die Antwort.

VON **Dia Prilhofer**

**1 FÜNF IN EINEM.**

Schönheits-Hautöl von Bi Care, 4,99 Euro\*

**2 EINWICKELN.**

Anti Cellulite Wrap von Medical Beauty for Cosmetics, 7,49 Euro\*

**3 STRAFFEND.**

Körperlotion von Kneipp, 5,99 Euro\*

**4 GESCHMEIDIG.**

Cellulite Körperöl Zitronenmelisse & Sojaöl von Bi Good, 5,99 Euro\*

**5 ANREGEND.**

Duo Pflege- & Massagehandschuh von Parsa Beauty, 5,59 Euro\*



**Vermeintlicher Makel**

Tatsächlich verdanken wir es einem Artikel der französischen Zeitschrift *Votre Beauté* aus dem Jahr 1933, dass wir uns eine feste, glatte Haut wünschen. Darin wurde Cellulite als eine „Mischung aus Schlacken und Fett“ beschrieben, die es zu bekämpfen gelte. Seitdem darf es auf weiblichen Körpern quasi keine Dellen mehr geben. Und obwohl wir heute wissen, dass diese Einbuchtungen eine völlig natürliche biologische Eigenschaft des weiblichen Bindegewebes sind und nichts mit Gewicht oder Alter zu tun haben, hält sich das Ideal glatter, fester Haut bis heute.

Fotos: Hersteller



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

### In der Kosmetik wird oft von einer geschwächten Hautbarriere gesprochen, was genau ist die Hautbarriere?

Die Hautbarriere ist die äußere Schutzschicht der Haut. Sie wirkt wie eine Mauer, hält Schadstoffe wie Bakterien, Viren oder Feinstaub ab und bewahrt die Feuchtigkeit in der Haut. Ist sie gestört, wird die Haut trocken und gereizt. Zur Stärkung helfen eine milde Reinigung, Feuchtigkeitspflege mit Ceramiden, Glycerin oder Hyaluron sowie Sonnenschutz. Peelings nur vorsichtig anwenden, da sie die Schutzschicht schwächen können.

# Fragen an die Beauty-Chefin

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

### Kann Haarspray die Augenbrauen in Form bringen?

An sich ja, aber davon ist eher abzuraten, da der darin enthaltene Alkohol und andere Inhaltsstoffe nicht für die Gesichtshaut geeignet sind. Besser: spezielle Augenbrauenprodukte verwenden.



**SANFT.**  
Zarter Reinigungsschaum von Weleda, 12,99 Euro\*



### Erste Pickel bei Teenagern: Welche Pflege bringt die Haut ins Gleichgewicht?

Bei junger Haut gilt es, keine zu reizenden Inhaltsstoffe wie etwa Alkohol und keine zu aggressiven Peelings zu verwenden. Das A und O ist eine milde Reinigung, die die Haut nicht austrocknet. Danach eine nicht fettende Feuchtigkeitscreme und eventuell gezielt ein Anti-Pickel-Produkt wie Stick oder Patch auftragen. Wichtig ist, die Haut nicht zu überpflegen oder zu reizen und das Ausdrücken von Pickeln zu vermeiden.

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](mailto:redaktion@maxima.co.at)



## Inhaltsstoffe erklärt: **Rose**

Sie ist mehr als nur schön. Was die Königin der Blumen tatsächlich kann und welche Sorten speziell für die Kosmetik verwendet werden – wir klären auf.

### Was sie ist

Die Familie der Rosengewächse umfasst über 100 Arten. Als Hauptquelle für hochwertiges Rosenöl und -wasser gilt die Damaszener-Rose. Rosenöl ist besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Terpenen und Antioxidantien – es gilt als einer der teuersten Inhaltsstoffe überhaupt. Nicht zuletzt aufgrund der aufwendigen Extraktion: Aus rund 30 Rosenblättern erhält man einen Tropfen Öl! Rosenwasser fällt dabei als Nebenprodukt an und ist besonders mild und hautfreundlich.

### Wie sie wirkt

Rosenssenzen sind bekannt für ihre beruhigenden, ausgleichenden Eigenschaften. Sie mildern Rötungen, entspannen die Haut und verleihen ein ebenmäßigeres Erscheinungsbild. Sie wirken feuchtigkeitsspendend und helfen, die Haut geschmeidig zu hal-

ten, ideal für empfindliche oder gereizte Haut. Dank ihrer antioxidativen Wirkung schützen sie vor freien Radikalen und so vor vorzeitiger Alterung. Rosenwirkstoffe sind leicht adstringierend (zusammenziehend), verfeinern optisch die Poren und lassen die Hautstruktur glatter erscheinen. Und: Der Rosenduft sorgt für Entspannung und gute Stimmung und wird daher gerne in der Aromatherapie eingesetzt.

### Wer sie mag

Die Rose als Inhaltsstoff ist für jeden Hauttyp zu empfehlen. Besonders profitieren jedoch Menschen mit empfindlicher, trockener oder zu Rötungen neigender Haut – sowie auch reife Haut. Wer empfindlich auf Duftstoffe reagiert, sollte bei Produkten mit ätherischem Rosenöl vorsichtig sein und eher zu mildem Rosenwasser oder sanften Extrakten greifen.



**STÄRKEND.** Age Perfect Golden Age Festigende Rosé-Creme von L'Oréal Paris, 18,49 Euro\*



**REINIGUNG.** Mizellenwasser Rose von Bi Good, 3,29 Euro\*

## DORNRÖSCHEN



**TONER.**  
Eau Roma Water  
von Lush, 11 Euro,  
[lush.com](http://lush.com)

**SANFT.**  
Gesichtswasser  
Rose von  
Dr. Scheller,  
6,49 Euro\*

A central graphic featuring a stylized globe with red and blue continents and oceans. The globe is held by two yellow hands. The entire composition is set against a light purple background and surrounded by various pink and white paper-cut style leaves and branches.

# Schöne Welt

Welcome on Board!  
Wir unternehmen eine Reise um die Welt und entdecken die Beauty-Secrets von Finnland und Äthiopien, von Peru bis Griechenland.

VON Karin Garzarolli

**L**ust auf einen Beauty-Trip der besonderen Art, ganz ohne lästiges Kofferpacken? Dann bitte gleich gemütlich zurücklehnen und inspirieren lassen. Wir reisen zu ganz besonderen Plätzen auf dieser Erde und entdecken die dortigen Schönheitsrituale. Arganöl aus Marokko, Honig aus Griechenland, Schneckenschleim aus Korea. Türkische Hamam-Erlebnisse, Birkenzweig-Rituale in Finnland und Kleopatras Geheimnisse – es gibt vieles zu entdecken!



## FINNLAND

### Einmal Aufguss, bitte!

Die finnische Sauna ist kein Wellness-Trend, sondern gelebte Kultur. In Finnland gibt es mehr Saunen als Autos – no Joke! Das Ritual beginnt mit dem Aufguss: Wasser, oft versetzt mit ätherischen Ölen, wird auf die heißen Steine gegossen und erzeugt wohltuenden Dampf. Das Abschlagen mit einem weichen Birkenzweig-Besen, dem sogenannten Vihta, fördert die Durchblutung und gibt der Haut einen seidigen Glanz. Danach folgt die Abkühlung und ein Gefühl tiefer Reinheit.

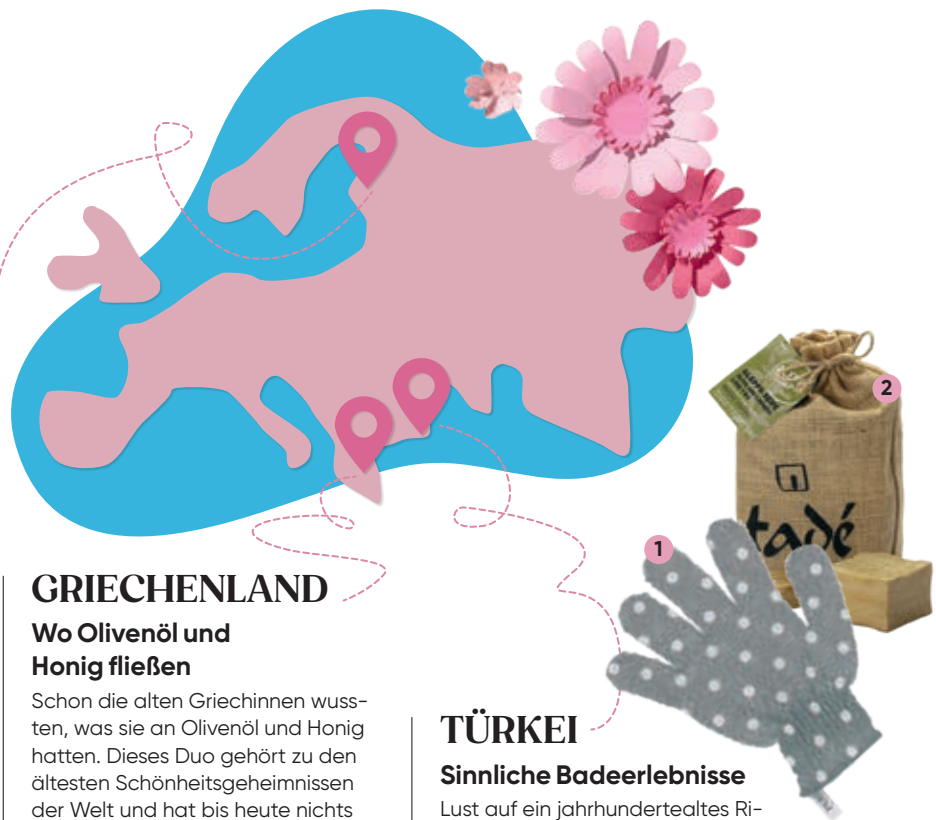
### Do it at home

Eine heiße Dusche simuliert den Saunaeffekt. Einen Eimer heißes Wasser in der Nähe aufstellen, ein paar Tropfen Birken- oder Eukalyptusöl hinzufügen und den Dampf bewusst einatmen. Anschließend den Körper mit einer weichen Massagebürste massieren und die Dusche mit einem kurzen kalten Strahl beenden.

**1 FÜR ALLE.** Family Pflegedusche Birke & Heidelbeere von Bi Good, 4,49 Euro\*

**2 SO GLATT.** Weleda Birken Cellulite Öl, 19,99 Euro\*

**3 ERFRISCHEND.** Kneipp Sauna-Aufguss Eukalyptus Birke, 6,99 Euro\*



## GRIECHENLAND

### Wo Olivenöl und Honig fließen

Schon die alten Griechinnen wussten, was sie an Olivenöl und Honig hatten. Dieses Duo gehört zu den ältesten Schönheitsgeheimnissen der Welt und hat bis heute nichts an Wirksamkeit verloren. Olivenöl versorgt die Haut mit wertvollen Fettsäuren und Vitamin E, Honig wirkt antibakteriell und feuchtigkeitsspendend. Kombiniert mit grobem Meersalz entsteht ein luxuriöses Peeling, das die Haut zum Strahlen bringt. Tipp: Als Mitbringsel eignen sich Salben aus Bienenwachs – ein Traum!

### Do it at home

Zwei Esslöffel grobes Meersalz mit einem Esslöffel Olivenöl und einem Teelöffel Honig zu einem Peeling mischen und damit in sanft kreisenden Bewegungen Körper und Gesicht massieren. Lauwarm abspülen und sich über ein strahlendes und gepflegtes Hautbild freuen.

**1 NÄHREND.** Ziaja Olivenöl Nährcreme, 3,99 Euro\*

**2 GLÄNZEND.** Garnier Wahre Schätze Haarkur Honig Bienenwachs, 5,99 Euro\*



## TÜRKEI

### Sinnliche Badeerlebnisse

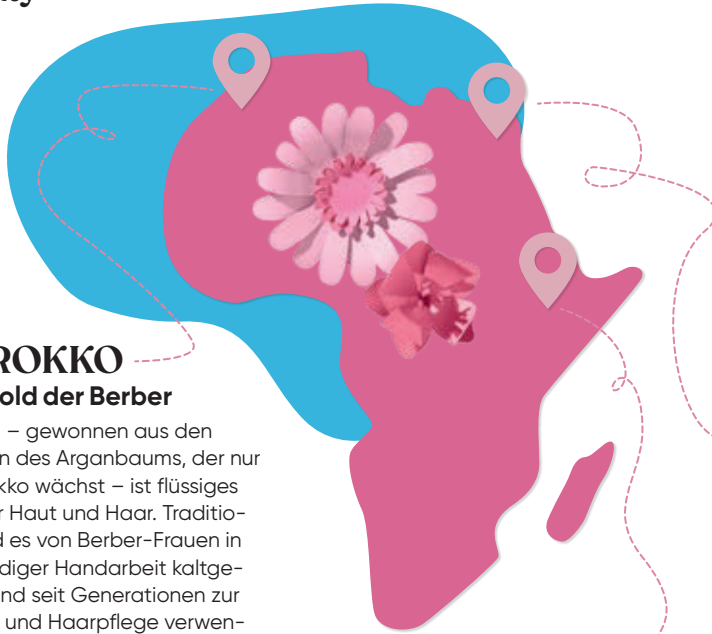
Lust auf ein jahrhundertaltes Ritual der Reinigung, Entspannung und Gemeinschaft? Dann ab in den türkischen Hamam! Hier lässt man auf einer warmen Marmorplatte – dem sogenannten Göbektasi – die Wärme in den Körper einziehen, bevor ein kräftiges Peeling mit dem Kесе-Handschuh abgestorbene Hautzellen entfernt. Ein wahrlich sinnliches Erlebnis ist die anschließende Seifenschaummassage, die eine samtig weiche Haut hinterlässt. Das Ergebnis ist ein Körpergefühl wie neu geboren.

### Do it at home

Ein richtig warmes, gut aufgeheiztes Badezimmer ist das Um und Auf für das Hamam-Feeling zuhause. Den Körper im trockenen Zustand mit einem Peeling-Handschuh in kreisenden Bewegungen abreiben und dann ab ins heiße Bad. Traditionell folgt eine Seifenmassage mit einer Lorbeer- oder Aleppo-Seife.

**1 ABREIBEN.** Parsa Beauty Peeling-Handschuh, 2,49 Euro\*

**2 EINSEIFEN.** Sensible Haut freut sich über den Aleppo-Seifenbruch von Tade bei Manufactum, 27,90 Euro (ca. 1 kg), [manufactum.at](http://manufactum.at)



## MAROKKO

### Das Gold der Berber

Arganöl – gewonnen aus den Früchten des Arganbaums, der nur in Marokko wächst – ist flüssiges Gold für Haut und Haar. Traditionell wird es von Berber-Frauen in aufwendiger Handarbeit kaltgepresst und seit Generationen zur Körper- und Haarpflege verwendet. Kombiniert mit Rhassoul, einem mineralreichen Heilton aus dem Atlas-Gebirge, ergibt sich eine der edelsten Schönheitsroutinen des Orients: tief reinigend, feuchtigkeitsspendend, sanft.

#### Do it at home

Rührt man Rhassoul-Pulver mit etwas Rosenwasser zu einer cremigen Paste, kann man diese als Haar- oder Gesichtsmaske anwenden. Nach 15 Minuten gründlich ausspülen. Abschließend 2–3 Tropfen Arganöl in die feuchten Haarspitzen oder als Gesichtserum einmassieren.

- 1 **NÄHRT.** Reines Arganöl für Haut & Haar von Dr. Scheller, 9,49 Euro\*
- 2 **SPITZE.** Das Arganöl Elixier von Herbal Essences sorgt für geschmeidiges und glänzendes Haar, 7,99 Euro\*



- 1 **FEEL GOOD.** Mit Ziegenmilch verwöhnt die Bodylotion von Ziaja, 5,69 Euro\*
- 2 **BEAUTIFUL.** Eymazing Kohl Eyeliner von Manhattan, 4,99 Euro\*



## ÄGYPTEN

### Cleopatra's Secret

Die ägyptische Königin (69–30 v. Chr.) soll in Esels- oder Ziegenmilch gebadet haben – und das aus gutem Grund: Milchsäure wirkt sanft exfolierend, glättet die Haut und sorgt für einen ebenmäßigen Teint. Ergänzt wurde das königliche Schönheitsritual durch Schwarzkümmelöl, das im alten Ägypten als „Öl der Pharaonen“ galt, sowie durch Kohl als Augenpflege und -schutz. Ein Ritual, das Jahrtausende überdauert hat.

#### Do it at home

Dem Badewasser drei Esslöffel Vollmilch oder Milchpulver begeben und ein 20-minütiges Milchbad genießen. Für eine pflegende Gesichtsmaske mischt man Schwarzkümmelöl mit etwas Honig und trägt es dünn auf. Nach zehn Minuten lauwarm abwaschen.

## ÄTHIOPIEN

### Natur für die Schönheit

Äthiopien ist in der Beauty-Welt noch ein echter Geheimtipp, obwohl es erstaunlich viel zu bieten hat. Teff, das glutenfreie Urgetreide, ist reich an Zink, Eisen und Aminosäuren und eignet sich hervorragend für sanfte Peelings. Nigellaöl – es wird auch Schwarzkümmelöl genannt – pflegt die Kopfhaut und macht das Haar geschmeidig. Ergänzt durch Sheabutter, die in vielen afrikanischen Ländern seit Jahrhunderten als Allround-Pflegemittel eingesetzt wird, entsteht eine natürliche, kraftvolle Routine.

#### Do it at home

Teff-Mehl (gibt es in Reformhäusern) mit etwas Joghurt und Honig zu einer cremigen Peeling-Paste für Gesicht oder Körper mischen, sanft einmassieren, fünf Minuten einwirken lassen und abspülen. Nigellaöl kann 30 Minuten vor der Haarwäsche in die Kopfhaut massiert werden, danach wie gewohnt waschen.

- 1 **SAMTPFOTE.** Bi Good Hand- & Nagelbalsam Glücksklee & Sheabutter, 2,79 Euro\*
- 2 **SCHÖNHEIT.** Naturbelassene Sheabutter zur Hautpflege von Dr. Yael Adler, 24,99 Euro [dr-adler.com](http://dr-adler.com)





#### INSIDE AND OUT.

Direkt von einer peruanischen Farm kommt das Bio Maca Pulver von Sunday Natural, 14,90 Euro (250 g), [sunday.at](http://sunday.at)

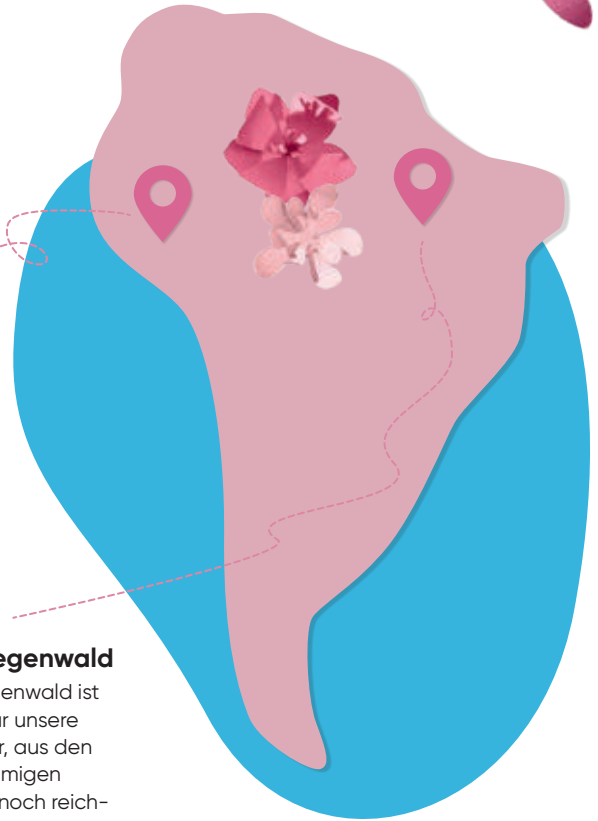
## PERU

### Schön durch Superfood

Peru ist Heimat zweier Superfoods, die mittlerweile auch in der Beautywelt angekommen sind. Quinoa ist reich an essenziellen Aminosäuren und stärkt die Haarstruktur von innen wie von außen. Maca, die Andenwurzel, wirkt adaptogen und hilft der Haut, sich gegen Stress zu wappnen. Beide Zutaten werden in Peru traditionell nicht nur gegessen, sondern auch äußerlich als Haarspülung und Gesichtsmaske verwendet.

### Do it at home

Quinoa in reichlich Wasser kochen und das abgekühlte Kochwasser als pflegende Haarspülung nach dem Waschen verwenden. Für eine Gesichtsmaske Maca-Pulver mit Rosenwasser und etwas Honig verrühren und zehn Minuten einwirken lassen.



## BRASILIEN

### Schatzkammer Regenwald

Der brasilianische Regenwald ist eine Schatzkammer für unsere Haut. Cupuaçu-Butter, aus den Früchten des gleichnamigen Baums gewonnen, ist noch reichhaltiger als Kakaobutter und somit ideal für trockene Haut. Açai wiederum ist vollgepackt mit Antioxidantien und schützt die Haut vor freien Radikalen. Copaiba-Öl aus dem Amazonasgebiet wirkt beruhigend auf gereizte Haut, während Paranuss-Öl sie mit wertvollem Selen versorgt.

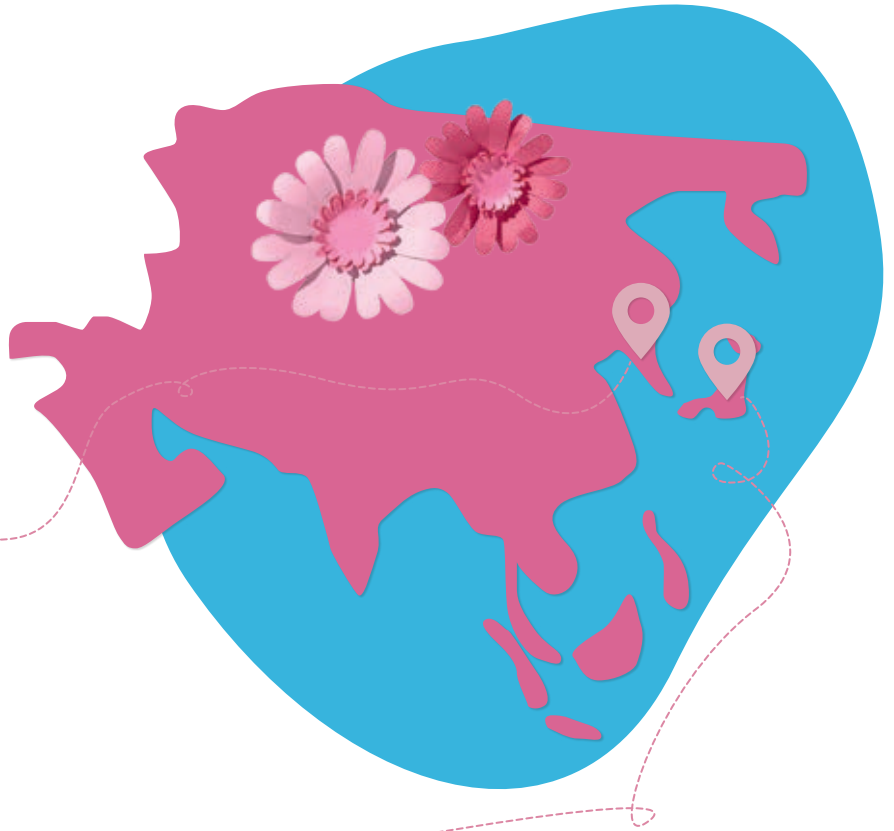
### Do it at home

Natürlich kann man Açai-Bowls essen. Doch etwas von dem Fruchtpulver mit Joghurt verrührt, eignet sich auch hervorragend als Gesichtsmaske. Psst: Wer täglich vier Paranüsse isst, tut dem Selen-Spiegel Gutes.

**1 DUFT.** Mit Kokos & Kakaobutter pflegt die Feste Duschseife von Foamie, 3,99 Euro\*

**2 SAMTIG.** Glatte Haut mit dem Cupuaçu Zuckerpeeling von Ziaja, 5,99 Euro\*





## KOREA

### Gua-Sha, Schnecken-schleim & Glass Skin

Ein Geheimnis der K-Beauty liegt in der Konsequenz: Eine sorgfältige Doppelreinigung bildet die Basis, gefolgt von Essences, Seren und Sheet Masks, die die Haut in mehreren Schichten mit Feuchtigkeit versorgen. Das Gua-Sha-Ritual – ein sanftes Ausstreichen der Haut mit einem Jade- oder Rosenquarz-Stein – fördert die Lymphdrainage und definiert die Konturen. Kommen wir noch zum Schnecken-schleim, der reich an Allantoin und Hyaluronsäure ist und die Haut auf bemerkenswerte Weise regeneriert. Das Ziel ist Glass Skin – makellos, strahlend, wie von innen leuchtend.

#### Do it at home

Das Beauty-Ritual startet mit einer Öl-Reinigung, gefolgt von einem sanften Waschpeeling. Danach wird eine feuchtigkeitsspendende Essence mit dem Gua-Sha-Stein in sanften Bewegungen von innen nach außen über Wangen, Kinn und Gesicht einmassiert. Abschließend folgt die Sheet Mask, die nicht abgespült wird, sondern deren Reste in die Haut gearbeitet werden.

- 1 MAGISCH.** Für einen genährten glowy Teint sorgt die Glass Skin Mask von L'Oréal Paris, 5,99 Euro\*
- 2 ERHELLEND.** Miracle Brightening Toner von Some By Mi, 19,99 Euro\*\*

## JAPAN

### Yuzu-Bad & Matcha-Pflege

Achtsamkeit und Naturverbundenheit sind in Japan ganz eng mit Schönheitsritualen verbunden. Das Yuzu-Bad – traditionell zur Winter-sonnenwende begangen – füllt das Badezimmer mit einem zitrusfrischen Duft und versorgt die Haut dank des Yuzu-Öls mit Vitamin C und pflegenden Inhaltsstoffen. Matcha ist reich an Antioxidantien und Chlorophyll und hat sich längst als Geheimwaffe für strahlende Haut etabliert.

#### Do it at home

Aus Matcha-Pulver lässt sich nicht nur köstlicher Matcha Latte zubereiten, sondern auch eine Gesichtsmaske. Dafür einen Teelöffel Matcha-Pulver mit etwas Milch zu einer glatten Paste verrühren, 10–15 Minuten einwirken lassen und abspülen.

- 1 FRESH.** Trockenshampoo von Garnier Fructis mit Yuzu Lemon Duft, 4,49 Euro\*
- 2 SOFTIE.** Mango Matcha Latte Körperöl von Shirin Beauty, 4,99 Euro\*\*



## Düfte im Generationen-Check

# Softdrink & Biskuit



**IM DUO TESTEN.** maxima-Beauty-Chefin Pia Prilhofer liebt Parfums. Ihr Sohn Felix (18) auch. Er hat einen guten Riecher für Düfte entwickelt und hält seine Nase am liebsten jeden Tag an ein anderes Fläschchen. Gemeinsam testeten 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: **Paris\*L.A.** von What We Do Is Secret.

VON Pia Prilhofer

**FELIX:** Also der Duft hat echt einen starken Auftakt! Ich kann aber nicht sagen, was es ist.

**PIA:** Mich erinnert es an einen ganz speziellen Duft: Früher habe ich leidenschaftlich Kaugummi gekaut.

**FELIX:** Ich weiß, Hubba Bubba ...

**PIA:** Ja, den auch, aber tatsächlich war einer meiner liebsten Kaugummi der Big-Red-Zimtkaugummi von Wrigleys. Genau daran erinnert mich der Duft – wobei das Zimtige immer mehr zurückgeht und etwas Spritziges bleibt.

**FELIX:** Den Kaugummi kenne ich zwar nicht, aber für mich ist da noch etwas anderes als Zimt. Mich erinnert der Duft eher an ... das klingt jetzt vielleicht seltsam ... aber mich erinnert er an die Cola-Kracher von Maoam.

**PIA:** Ich werd verrückt, du bist genial! Ja, total! Jetzt, wo das Zimtige verschwindet, kommt tatsächlich eine zitrische, eine Cola-Note hervor. Und ich finde, man riecht auch eine ganz leichte, aber wirklich nur ganz leichte Schärfe – wie zarter Pfeffer oder Ingwer.

**FELIX:** Stimmt. Und mit der Zeit entwickelt der Duft sogar etwas Weiches.

**PIA:** Weich? Was genau meinst du?

### STÄDTEVERGLEICH.

*Paris\*L.A.* Eau de Parfum von What We Do Is Secret, 50 ml 140 Euro, über [snaud.at](http://snaud.at)



**FELIX:** Im Sinne von einer angenehmen Wärme. Ich würde fast sagen, dass es mich an einen Butterkeks erinnert, an Biskuit – etwas ... Teigiges.

**PIA:** Haha, teigig ist gut. Er wird auch immer runder. Dann ist Cola weg, aber das Zitrische ist noch da. Der Duft heißt ja „Paris\*L.A.“ – passt das, oder was verbindest du damit?

**FELIX:** Also, den französischen Anteil sehe ich im Biskuit-Akkord, ein warmer, nicht zu süßer eleganter Ton. Und für L.A. steht wahrscheinlich das Spritzige, Coole mit den Brausezuckerl-Vibes.

**PIA:** Lass uns nachsehen, was steckt wirklich dahinter! Ja, du hattest recht: Limette, Ingwer und tatsächlich Cola-Akkord. Dann Thymian, Koriander und Neroli sowie – aha, Macarons, Moschus und Amber.

**FELIX:** Macaron – das Biskuit! Und Thymian, den man übrigens riecht, wenn man es weiß.

**PIA:** Auf jeden Fall ein Duft, der polarisiert, denn ungewöhnlich ist er. Und wer auf gourmandige, ungewöhnliche Düfte steht, wird ihn lieben.

**FELIX:** Was mir an dem Duft gefällt, er macht einfach sein Ding, wenn man das so sagen will, und versucht nicht unbedingt zu gefallen, er ist nicht 08/15. Entweder du liebst ihn oder nicht, aber langweilig ist er auf keinen Fall.

elmex®

Repariert und versiegelt  
empfindliche Zahnbereiche -  
jetzt mit Sanftem Weiß

NEU

REPAIR & PREVENT

+ ZAHNFLEISCHPFLEGE

+ SANFTES WEISS



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

VON Karin Garzarolli



**BE SAVE.** Im handlichen Care-Set von Curaprox ist alles, was man für saubere Zähne braucht, 12,99 Euro\*



**BE CLEAN.** Für saubere Zahnzwischenräume auch unterwegs sorgen die Brush Sticks von Bi Life Dent, 2,29 Euro\*



**GESUND.** Karies sagt der Apa-Care Gum dank Xylitol und Zahnschmelzmineralien den Kampf an, 6,49 Euro\*



**BE FRESH.** Die Mundspülung Cool Mint von Bi Life Dent ist mit 95 ml Inhalt perfekt für die Reise, 0,89 Euro\*

## PFLEGE TO GO

# Auf Reise

Wenn wir unterwegs sind, braucht es Zwischenlösungen in der Zahnpflege. Wir verraten, welche Produkte wir im Urlaub und auf Reisen benötigen.



**DANIELA SKIBA DISO** ist Zahnärztin und spezialisiert auf ästhetische Zahnheilkunde und Implantologie [zahngesundheit-wien.at](http://zahngesundheit-wien.at)

### Urlaubszeit ist Reisezeit. Welche Minimalsaustattung reicht für eine kurze Reise?

Weniger ist mehr, wenn es das Richtige ist. Für ein paar Tage reichen Zahnbürste, fluoridhaltige Zahnpasta und etwas für die Zahnzwischenräume, also Zahnseide oder kleine Bürstchen. Wer zu empfindlichem Zahnfleisch neigt, packt zusätzlich eine kleine Mundspülung ein. Entscheidend ist nicht die Ausstattung, sondern dass man sie regelmäßig nutzt, auch unterwegs.

### Elektrische vs. manuelle Zahnbürste auf Reisen – was empfehlen Sie?

Beides funktioniert gut. Elektrische Zahnbürsten nehmen einem Arbeit ab und reinigen oft sehr gründlich. Für kurze Trips ist aber auch eine gute Handzahnbürste völlig ausreichend – sie ist leichter, unkomplizierter und kommt ohne Ladekabel aus. Am Ende zählt nicht das Tool, sondern wie sorgfältig man putzt.

### Was tun, wenn man bei einer langen Reise (Langstreckenflug) keine Zahnbürste zur Hand hat?

Nicht ideal, aber kein Drama. Ein Glas Wasser zum Spülen entfernt schon einiges. Zuckerfreier Kaugummi regt den Speichel an – so kommt alles wieder ins Gleichgewicht. Man kann Beläge auch vorsichtig mit einem sauberen, feuchten Tuch abwischen. Wichtig: so bald wie möglich wieder putzen.

### Wie schädlich ist es, das Zähneputzen einmal auszulassen?

Ein gesunder Mund verzeiht kleine Ausnahmen. Entscheidend ist, dass es Ausnahmen bleiben. Denn Schönheit und Gesundheit der Zähne entstehen durch Kontinuität, nicht durch Perfektion in jedem einzelnen Moment.

### Wie reinigt man die Zahnbürste unterwegs hygienisch? Etwa in Ländern mit unsicherem Leitungswasser.

Wenn das Leitungswasser unsicher ist, lieber Trinkwasser aus der Flasche zum Abspülen verwenden. Danach gut ausschütteln und an der Luft trocknen lassen. Eine Schutzkappe darf gerne drauf, aber bitte keine luftdichten Boxen, darin fühlen sich Keime besonders wohl.



*BODENKONTAKT.  
Mit den „All Terrain“-  
Groundies nimmt  
man jeden Schritt  
bewusst wahr.*

## Wanderlust

Seit ein paar Jahren wird das Angebot an Barfußschuhen immer größer.

War das Design früher eher zweitrangig – Funktion geht vor! –, können sich die neuen Modelle mehr als sehen lassen.

Auch Barfuß-Wanderschuhe sind mittlerweile sehr gefragt. Sie bieten zwar, wie zum Beispiel die „All Terrain“-Kollektion von Groundies, weniger Dämpfung, fördern dafür aber die natürliche Bewegung und stärken die Fußmuskulatur.

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

## AIN'T NO SUNSHINE

... when she's gone", singt Bill Withers in seinem Ohrwurm. Und tatsächlich, der wasserfeste Sun Visor von Sun Society lässt die Sonne in Gesicht und Dekolleté verschwinden. Und dank des mit Frottier gepolsterten Haarreifens trägt er sich auch superangenehm!

40 Euro. [sunsociety.co](http://sunsociety.co)



Wir stellen vor...

## Evelyn Deutsch-Grasl

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



„Zurück zur Natur, das bringt uns der Gesundheit einen Schritt näher“, ist Evelyn Deutsch-Grasl überzeugt. Weshalb sie sich schon seit mehr als 20 Jahren mit ätherischen Ölen, fetten Pflanzenölen, Hydrolaten, Heilpflanzen und deren professionellem Einsatz in der Aromapflege, Aromatherapie und Naturkosmetik beschäftigt. Dieses fundierte Wissen, gepaart mit besten Produkten, ist ihr persönlicher Weg zu mehr Gesundheit, Vitalität, Schönheit und Wohlbefinden.

Vom beschaulichen Tiroler Lechaschau aus transportiert Deutsch-Grasl mit ihrer Schule und vielfältigen Kursen und Lehrgängen nicht nur ihr Wissen rund um die Wirkkraft der Natur in die weite Welt, sondern auch hochwertige Produkte. Auch in Wien kann man sich durch das Sortiment wühlen und in Kursen sein Wissen vertiefen. Ihr Erfrischungstipp für heiße Sommertage? „Augenkompressen mit Rosenhydrolat: Dafür sprühe ich das Rosenhydrolat auf zwei Wattepad und lege diese etwa 10 Minuten auf die geschlossenen Augen.“ Einfach in der Anwendung und beruhigend für die Augenpartie.

Bio-Rosenhydrolat, 9,90 Euro



## Cool unterwegs

Herrlich sind sie, diese handlichen Ventilatoren, die unterwegs für kühlenden Luftstrom sorgen. Chill Pill von Shark setzt eins drauf und kombiniert dazu feinen Sprühnebel und eine integrierte Kühlplatte, die wie ein Klimagerät auf der Haut wirkt.

139,99 Euro. [sharkclean.de](http://sharkclean.de)



## Beach and the City

Sommerreisen in eine Millionen-Metropole sind eine Qual? Dem hat der neue Swim Club im Aliée Istanbul direkt am Wasser des Goldenen Horns eine weitläufige Gartenlandschaft mit dem Feeling eines exklusiven Beach Clubs und eine lagunenartige Poollandschaft entgegengesetzt.

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

**BI** KIDS

# SAMMLE DEINE KUSCHEL- HELDEN!

SOLANGE  
DER VORRAT  
REICHT!



Von 25.06. bis 19.08.2026  
6 Treuepunkte sammeln  
und 1 von 5 Plüschtieren um  
3.99€ statt 9.99€ erwerben!\*

5€ Einkaufswert = 1 Treuepunkt

jö Mitglieder  
benötigen nur  
5 Treuepunkte

jö

exklusiv bei  
**BIPA**



\*Alle Infos auf [bipa.at/Kuschelhelden](https://bipa.at/Kuschelhelden)

Dieses Bild wurde mit KI erstellt.

## WE ARE FAMILY

# Dreh ab!

Stichwort Medienzeit. Wie lange sollten Kinder online sein dürfen? Und wie schlecht ist das Handygeschau tatsächlich? Plus: Eine Biene namens Maja feiert 50. Geburtstag!

VON Bianca Blum

## family talk:



**MIT ELMA VAN VLIET**  
zweifache Mama und  
Bestseller-Autorin (u. a.  
*Bildschirm aus – Familienzeit an*, 2026).

### WIE SCHÄDLICH IST DAS DAUERNDE HANDY-SCHAUEN FÜR KINDER UND ERWACHSENE WIRKLICH?

Studien belegen, dass ständiges Starren auf einen Bildschirm die Konzentration, den Schlaf und die geistige Ruhe bei Kindern und Erwachsenen beeinträchtigt. Noch wichtiger: Wenn wir immer mehr Zeit online verbringen, verlieren wir echte Zeit füreinander und die Verbindung, die dadurch entsteht.

### WIE VIEL ZEIT AM TAG „ON SCREEN“ IST NOCH DULDBAR?

Ich glaube weniger an eine genaue Stundenzahl, sondern eher daran, Bildschirme bewusst zu nutzen – gemeinsam besprechen, warum ein Screen genutzt wird und wann man ihn weglegt.

Online ist man oft verbunden, stellt aber selten echten Kontakt her.

### WIE IST DAS IM URLAUB: JETZT ERST RECHT KEIN HANDY ODER LEGERER?

Ich selbst versuche, im Urlaub nicht zu streng zu sein, treffe aber bewusste Vereinbarungen, die zu unserer Familie passen. Etwa, dass wir Handys bei Ausflügen und beim Essen nicht dabei haben. Und: Ich Sorge für Offline-Aktivitäten, die allen Spaß machen, eine Runde Karten spielen etwa, sowie für eine Umgebung, in der es für die Kinder viel zu tun gibt.



### Maximalflexibel

Spielen, Zurückziehen, Lernen, Verstauen: Dem Kinderzimmer kommen viele „Funktionen“ zu. Ikea will dabei helfen. Im Mittelpunkt steht ein semi-modulares Schrank-System mit Namen Lastare. Es wächst flexibel mit und ist einfach planbar. Elemente können ergänzt, ausgetauscht oder neu kombiniert werden, je nachdem, wie sich die Bedürfnisse verändern.  
[ikea.at](https://www.ikea.at)

### Maja wird 50!

1976 flatterte eine kleine, freche Biene erstmals über die Bildschirme. Zum 50-jährigen Jubiläum gibt es Maja und ihren Freund Willi beim Lernspiele-Spezialisten Edurino: Stellt man die Figuren auf ein Tablet, starten die Spiele „Selbstbewusstsein stärken mit Maja“ bzw. „Erste Zahlen & Buchstaben mit Willi“. Top zur Schulvorbereitung! Je 24,99 Euro.  
[edurino.com](https://www.edurino.com)

## Vorbildwirkung!

Ein Leben ohne Bildschirme ist heutzutage fast unmöglich, die Anschaffung eines Handys oder die unbeaufsichtigte Nutzung von Devices sollte für Kinder aber so lange wie möglich hinausgezögert werden. Wenn sie dann einmal „online“ sind, am besten begleitet und mit klaren Absprachen. Und: Kinder schauen darauf, was wir tun. Wenn wir während Gesprächen ständig aufs Handy schauen, signalisieren wir, dass andere Dinge wichtiger sind. Deshalb: mit gutem Beispiel vorangehen!



# Zuckerl gefällig?

Fünf Euro fürs Staubsaugen. Einen Zehner für einen Einser. Eine Nintendo-Switch für ein sehr gutes Abschlusszeugnis. Doch was, wenn sich Kinder ohne materielle Anreize nicht mehr motivieren lassen und für jede Gefälligkeit eine Gegenleistung einfordern?

VON Daniela Jasch

**K**inder dafür zu motivieren, zum Haushalt beizutragen oder etwas für die Schule zu tun, ist für viele Erziehungsberechtigte eine zermürbende Geduldsprobe. Beim ersten Mal Sagen keine Reaktion. Beim dritten Mal Nachhaken bzw. spätestens dann, wenn der elterliche Tonfall umschlägt, steigen die Chancen auf Folgeleistung – vielfach mit einem Murren kommentiert. Wenn es mit den guten Noten oder der Mithilfe im Alltag weder durch Zureden noch durch Aufforderungen klappt, greifen so manche Eltern zu Geldscheinen. „Damit meine Burschen lernen und die Klasse nicht wiederholen müssen, gibt es 50 Euro für Einser oder Zweier in Mathe – der Älteste bekommt 300, wenn er sich ab jetzt für die Matura zusammenreißt“, erzählt Claudia. Die 49-jährige Dreifachmutter hat das ständige Ermahnen und Ermutigen schlichtweg satt. Ihre

Rechnung mit den Scheinen geht hingegen auf. „Seit ich mit Geld belohne, strengen sich die Kinder an und liefern gute Leistungen ab.“ Doch sind materielle Anreize für Schulkinder wirklich eine so gute Idee? Was, wenn der Nachwuchs immer mehr einfordert und plötzlich jede noch so unscheinbare erledigte Aufgabe an eine Gegenleistung geknüpft ist? Und da war noch was: Lernen wir nicht fürs Leben anstatt fürs Geld?

## Äußere Anreize für Aufgaben

Fünf Euro für einmal Einkaufen, ein Zehner für den ausgebesserten Fünfer oder bis zu hundert Euro für lauter Einser im Zeugnis sind keine Seltenheit. Neben Geld wird fallweise auch eine Nintendo-Switch oder das neueste iPhone in Aussicht gestellt. Sobald Scheine & Co als Belohnung winken, legen sich die Kids meist so

richtig ins Zeug. Es wird ohne Widerrede gelernt, schmutzige Teller wandern prompt in den Geschirrspüler und das Zimmer ist im Nu aufgeräumt. Die Kehrseite der Medaille: Die Phase, in der die Kinder motiviert sind, hält meistens nicht besonders lange an. Weil etwas Wesentliches fehlt: der Eigenantrieb. In der Psychologie spricht man von der intrinsischen Motivation. Nämlich etwas zu leisten, weil man es von sich aus möchte, weil es einem selbst etwas bedeutet. Im Gegensatz zur extrinsischen Motivation, die auf Gegenleistung setzt. Sobald vor allem äußere Belohnungen wie Geld, Spielzeug oder andere Gadgets unser Handeln steuern, wird unser Verhalten Mittel zum Zweck und die Freude am Tun geht zusehends verloren. Das Kind erledigt Aufgaben nur mehr dann, wenn es sich auszahlt. Wenn es eine Belohnung bekommt. Die Motivation, dranzubleiben, hält da nur so lange an, wie auch die äußeren Anreize bestehen bleiben.

### Geld für schulische Leistungen?

Häufig wird Schule als Arbeit der Kinder gesehen. Weswegen manche Eltern der Ansicht sind, dass es dafür analog zur Erwerbsarbeit auch Geld geben sollte. Doch gerade im Hinblick auf Lernen und Noten sind sich Expert:innen einig: Schulische Leistungen sollten nicht an finanzielle Zuwendungen gekoppelt werden. „Schule ist Bildung und wir lernen dort fürs Leben. Die Noten bzw. individuellen Bewertungen spiegeln bereits wider, inwieweit sich die Mühen und Investitionen der Schüler:innen ausgezahlt haben“, erklärt Nina von Gayl vom Erste Financial Life Park (FLiP), warum sie gegen Geld für Noten ist. Die Finanzbildungsexpertin rät Eltern, sich zu überlegen, womit sie ihren Kindern für herausragende Leistungen eine Freude machen können. Etwa mit einer gemeinsamen Unternehmung. Ob es für ein sehr gutes Zeugnis oder eine besondere Steigerung ausnahmsweise auch einmal Geld geben soll, müsse laut von Gayl letztendlich jede:r für sich entscheiden.

Psychotherapeutin Martina Bienenstein spricht sich ebenfalls gegen Geld für schulische Leistungen aus – mit Verweis auf die Eigenmoti-

## TASCHENGELD – JA ODER NEIN?

### DEN UMGANG MIT GELD LERNEN

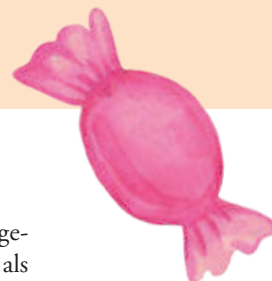
Laut Studien bekommen junge Menschen rund 40 Prozent dessen, was sie über Geld wissen, vom Elternhaus mit. Deshalb sollte es daheim kein Tabu sein, über Geld und Finanzen zu reden. Im Gegenteil: Nina von Gayl vom Erste Financial Life Park betont, wie wichtig es ist, dass Kinder von klein auf eine vernünftige Finanzgebarung lernen. „Das perfekte Instrument dafür ist das Taschengeld, weil es gerade in vermehrt bargeldlosen Zeiten ideal ist, um den Umgang mit echtem Geld zu trainieren“, empfiehlt von Gayl. Und zwar am besten ab dem Schuleintritt. Mit dem baren Taschengeld erfahren Kinder nicht nur den Wert von Geld und seine Kaufkraft. Sie lernen auch zu haushalten, bewusstes Konsumverhalten sowie zu sparen.

### WICHTIGE REGELN:

- Regelmäßige und pünktliche Auszahlung
- An keine Leistungen gebunden
- Nicht als Bestrafung oder Belohnung
- Kinder dürfen frei darüber verfügen
- Eltern begleiten und klären auf
- Ab 10 kann ein eigenes Jugendkonto sinnvoll sein

### Tipps & Infos unter:

[financiallifepark.at/finanzwissen/taschengeldleitfaden](http://financiallifepark.at/finanzwissen/taschengeldleitfaden)



vation. „Natürlich stellt die Schule einen gewissen Aufwand dar, aber ich würde sie nicht als Arbeit, sondern als Chance für Kinder definieren, etwas zu lernen und sich entwickeln zu dürfen“, meint Bienenstein. „In der Regel freuen sich Kinder auch ganz ohne materielle Anreize über besonders gute Noten, weil sie von klein auf gerne etwas leisten und stolz darauf sind, wenn sich ihre Mühen am Ende ausgezahlt haben.“

### Glaube an dich selbst

Sobald gute Leistungen mit Geld oder Konsumgütern belohnt werden, kann sich dieser natürlich empfundene Stolz rasch in Stolz für die erhaltene äußere Zuwendung entwickeln. Außerdem stehen laut Martina Bienenstein dann nur noch die Ergebnisse im Vordergrund, während der Weg dahin – das mühevoll Dranbleiben und Durchhalten – aus dem Fokus gerät. „Gerade mit der Anerkennung der eigentlichen Mühen eines Lernprozesses oder auch dem Lob für individuelle Fortschritte schaffen wir beste Voraussetzun- ➤



### EXPERTIN FÜR MOTIVATION.

Mag. Martina Bienenstein ist Psychologin und Psychotherapeutin, [praxisbienenstein.at](http://praxisbienenstein.at), [mychild.at](http://mychild.at)



gen, die Kinder zu selbständigen Menschen zu erziehen, die gelernt haben, an sich selbst und ihre Fähigkeiten zu glauben“, ist Bienenstein überzeugt. Zahlreiche Studien belegen, dass Menschen erfolgreicher und zufriedener sind, wenn sie dazu fähig sind, sich von sich aus zu motivieren. „Ohne äußere Anreize lassen sich für später so wichtige Fähigkeiten wie Widerstandskraft oder auch Selbsteinschätzung trainieren – also zu wissen, was ich schon gut kann bzw. wo ich mich mehr bemühen muss“, weiß Bienenstein. Abgesehen davon sollte in einer solidarischen Gesellschaft Geld nicht alles sein. Doch wie vermittelt man Kindern, dass es auch Leistung im Bereich des Immateriellen geben muss?

### Impulskontrolle statt Willhaben

Freilich wird nichts dagegen einzuwenden sein, wenn sich Kinder ab einem bestimmten Alter für kleine Nebenjobs ein paar Euro dazuverdienen. Zum Beispiel fürs Autowaschen, Fensterputzen oder auch Gartengießen. „Es sollte für Kinder aber selbstverständlich sein, bestimmte Haushaltstätigkeiten im Sinne des familiären Miteinanders ohne Gegenleistung zu erbringen“, sagt Martina Bienenstein. Zum Bäcker gehen, Müll recyceln, Ordnung halten oder Tisch decken – viele Tätigkeiten des täglichen

Lebens sollten Kinder bereitwillig erledigen. Und zwar um der Anerkennung willen, etwas selbständig zu meistern. „Kinder, die für jeden Handgriff eine Belohnung erhalten, knüpfen ihr Handeln eher an materielle Zuwendungen – mit meist steigenden Ansprüchen“, warnt die Psychologin und spricht in dem Zusammenhang auch die Bedeutung von Frustrationstoleranz und Impulskontrolle an. „Kinder wollen viele Dinge, meistens weil es die anderen haben. Erwachsene sollten dafür Verständnis zeigen, aber erst einmal abwarten und nicht jedem Impuls auf der Stelle nachgeben.“ Während die Kinder es aushalten müssen, dass sie etwas nicht sofort bekommen, müssen Eltern den Frust ihrer Sprösslinge darüber aushalten. Im Sinne der Vorbildwirkung sollte auch erklärt werden, warum man selbst dieses oder jenes kauft bzw. bewusst nicht kauft. Das Lernen von Impulskontrolle ist laut Finanzbildungsexpertin Nina von Gayl wesentlich in der Gelderziehung. „Zu einer guten Startvoraussetzung fürs Leben zählt ein bewusstes Konsumverhalten und der verantwortungsvolle Umgang mit Geld“, versichert sie. Zumal wir in Zeiten leben, in denen unsere Shoppingkultur viele ins Straucheln bringt und Kinder und Jugendliche ständigen Kaufreizen gezielter Werbung ausgesetzt sind. |



### EXPERTIN FÜR FINANZEN.

Nina von Gayl ist Kuratorin beim Erste Financial Life Park (FLiP) [financiallifepark.at](http://financiallifepark.at). Der FLiP ist eine kostenlose Einrichtung für Finanzbildung, die jungen Menschen einen einfachen und alltagsnahen Zugang zum Thema Geld bietet.

Foto: Marielena König, Illustrationen: Shutterstock (2), Getty Images

# raucosan



**Innovation  
aus Tradition.**  
Die Kraft der  
Natur für Ihr  
Wohlbefinden.



## SELF CARE

# Mein Nein

Gartenparty, Grillevent, Festival: Im Sommer haben Spritzer, Bier und Aperol Hochsaison. Jedes Nein ist da kein Verzicht, sondern ein Ja zu sich selbst – weg von der Rechtfertigung, hin zur bewussten Entscheidung.

VON Daniela Jasch



## mindful talk:



**MIT UTE ANDORFER**  
Leiterin des Bereiches  
Klinische Psychologie am  
Anton Proksch Institut.  
[uteandorfer.at](http://uteandorfer.at)

### WARUM IST ALKOHOL GESELLSCHAFTLICH DERART AKZEPTIERT, OBWOHL ES EINE HARTE DROGE IST?

Als legale Droge ist er Teil unserer Kulturgeschichte – Stichwort Weinbau und Brautradition – und damit stabil in der Gesellschaft verankert. Alkohol wird als „gesund“ verkauft, obwohl er ein Zellgift ist, mit dem wir uns freiwillig vergiften. Nach dem Lebensmittelgesetz gilt er als Genussmittel. Viele trinken Alkohol jedoch wegen seiner Wirkung – als Selbstmedikation. Weil man schlechte Laune hat, vielleicht Depressionen, körperliche Schmerzen, Angststörungen oder Probleme in Job oder Beziehung.

### AB WANN IST ES SUCHT?

Unregelmäßig mäßig getrunken bedeutet Genuss. Regelmäßig übermäßig getrunken bedeutet Missbrauch. Bei Abhängigkeit treten mehrere typische Symptome über einen längeren Zeitraum gleichzeitig auf. Sucht ist übrigens oft nur die Spitze des Eisbergs. Viele Patient:innen bringen Grunderkrankungen mit: etwa Traumata, Angststörungen oder Depressionen. Wenn sie trinken, geht es ihnen kurzfristig besser.

### WIE KANN EIN NEIN ZUM NÄCHSTEN BIER ODER GLAS WEIN LEICHTER GELINGEN?

Wer nichts trinkt oder eine Trinkpause machen will, sollte selbstbewusst zu seiner Entscheidung stehen, ähnlich wie beim Verzicht auf Fleisch – ohne sich zu rechtfertigen.

### 750.000

Menschen in Österreich haben einen problematischen Alkoholkonsum. Etwa 330.000 sind abhängig, 45.000 von illegalen Drogen – eine vergleichsweise niedrige Zahl. Während junge Frauen – Stichwort alkoholische Emanzipation – im Trinkverhalten aufholen, liegt Alkohol bei jungen (sportlichen) Männern derzeit weniger im Trend.

### Abhängig – ab wann?

Der Zeitpunkt der Abhängigkeit lässt sich meist nicht exakt festlegen. Diagnostisch spricht man davon, wenn über längere Zeit mehrere Anzeichen wie Kontrollverlust, Toleranzentwicklung (man braucht mehr für die gleiche Wirkung), starkes Verlangen oder Entzugerscheinungen (Zittern, Schlaflosigkeit, Angst etc.) gleichzeitig auftreten. Informationen und Unterstützung zum Thema Alkohol gibt es über das Anton Proksch Institut: [api.or.at](http://api.or.at)

## Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Alkohol ist die einzige Droge, für deren Nichtkonsum man sich rechtfertigen muss – entweder Frau ist schwanger oder Mann kränkelt. Wir tun uns in Gesellschaft beim Neinsagen oft schwer.

Dabei ist es laut Ute Andorfer gerade hier wichtig, Haltung zu zeigen. Als Spielverderber:in zu gelten oder das schlechte Gewissen der anderen auszuhalten, ist ein Ja zu den eigenen Bedürfnissen.

**S**chweiß hat ein Imageproblem. Er kommt ungefragt, gilt als lästig und wird am liebsten sofort wieder abgewimmelt. Der aktuelle Körperkult: kühl, trocken und kontrolliert. Da haben rinnende Bäche keinen Platz. Dabei ist Schweiß nicht nur lebensnotwendig, sondern einer der fleißigsten Helfer, die der Körper zu bieten hat – nur leider ohne jeden Sinn für Timing. Aus rund vier Millionen Schweißdrüsen tropft es täglich. Man unterscheidet zwischen den ekkrinen und den apokrinen Schweißdrüsen. Die ekkrinen Drüsen sind so etwas wie die Klimaanlage des Körpers. Sie sitzen fast überall auf der Haut, produzieren den klaren Schweiß, der zu 99 Prozent aus Wasser, verschiedenen Salzen sowie Aminosäuren besteht, und regulieren die Temperatur. Die apokrinen Drüsen hingegen – die Duftdrüsen – befinden sich vor allem unter den Achseln, am Kopf oder im Intimbereich. Aktiviert werden sie in der Pubertät. Da bilden sie einen eiweiß- und fetthaltigen Schweiß, der ein guter Nährboden für Bakterien und auch der Grund für das typische „Schweißeln“ ist.

**DURCH SCHWITZEN  
VERLIERT DER MENSCH,  
OHNE STARKE KÖRPER-  
LICHE AKTIVITÄT ODER  
HEISSE UMGEBUNG,  
100 BIS 200 MILLILITER  
SCHWEISS PRO TAG.**

### Kühlung des Körpers

Das System Mensch ist bemüht, eine konstante Temperatur von mehr oder weniger 37 Grad zu halten. Wird der Sollwert überschritten, sendet das Gehirn Signale an die Schweißdrüsen, damit diese in die Gänge kommen. Durch die Verdunstung des Schweißes erreicht der Körper wieder seine angestrebte Temperatur und ist so vor Überhitzung geschützt. Auf diese Art und Weise verliert der Mensch pro Tag, ohne starke körperliche Aktivität oder heiße Umgebung, 100 bis 200 Milliliter Schweiß. Bei Anstrengung und Hitze sind es mehr. Man schwitzt aber auch nachts, und zwar tatsächlich etwa einen ganzen Liter. Schuld daran sind zu hohe Zimmertemperaturen, zu kuschelige Pyjamas oder einfach zu dicke Decken. Während ein Teil der überschüssigen Feuchtigkeit diskret über den Atem verschwindet, landet der Rest in Bettwäsche, Pyjama – und Matratze. Innerhalb von zehn Jahren sammelt sich dort die Menge von etwa fünf gefüllten Badewannen voll Schweiß!

Mit zunehmendem Alter nimmt das Schwitzen ab. Das ist gut für die Matratze, aber schlecht für den Körper. Ältere Menschen müssen mehr trinken, um sich vor Überhitzung und Dehydrierung zu schützen. Kühlung ist also die eine Sache. Doch Schweiß hat noch mehr zu bieten. Nicht zuletzt für unsere Haut.

### Hautgesundheit

Beim Schwitzen öffnen sich die Poren. Überschüssiger Talg, Schmutz oder abgestorbene Hautzellen lassen sich dann leichter von der Hautoberfläche entfernen. Ein Grund, warum sich die Haut nach dem Sport, der Sauna oder jeder anderen schweißtreibenden Aktivität frischer und weicher anfühlt. Wichtig ist allerdings, sich den Schweiß nicht nur von der Stirn, sondern aus dem ganzen Gesicht zu waschen. Denn was die Poren geöffnet hat, macht sie auch angreifbar: Bakterien. Sie wachsen im feuchten Milieu auf der Haut munter weiter und können leichter eindringen. Aus einem erhofften Schönheitseffekt wird so schnell das Gegenteil.

Schweiß sondert zudem ein antimikrobielles Peptid namens Dermcidin ab. Dieses körpereigene „Antibiotikum“ wird kontinuierlich über den Schweiß an die Haut abgegeben und sorgt dafür, schädliche Bakterien und Pilze auf der Haut in Schach zu halten, bevor sie Schaden anrichten könnten. Trotz seiner also wichtigen biologischen Funktionen wird Schweiß gesellschaftlich heute häufig negativ wahrgenommen. ➤



# SWEAT, SWEAT, SWEAT

Schweiß ist die ehrlichste Reaktion unseres Körpers – ohne Filter, ohne Zurückhaltung.

Warum Schwitzen ein Glück ist, die Gesellschaft uns aber etwas anderes erzählt. Ein Plädoyer für den Schweiß.

VON Pia Prilhofer

## Fiktives Problem

Schwitzen ist heutzutage nicht en vogue. Es sei denn, man tut es in einem „geschützten“ Ambiente – Fitnesscenter, Rockkonzert, Club, Sauna. Unter Umständen ist es auch an heißen Sommertagen legitim. Da wird Schweiß schon mal als gewinnbringendes Lebenselixier gefeiert. Ansonsten lebt man lieber trocken. Auch früher schon wurde Schweiß nicht unbedingt gefeiert, aber auch nicht als Problem tabuisiert. Er gehörte zum Alltag – wenn auch eher zum Alltag des gemeinen Volks als zu dem der feinen Gesellschaft. Aber immerhin: Man machte kein großes Trara daraus.

Im 18. Jahrhundert warnten Ärzte sogar ernsthaft davor, den Körper zu

waschen – Wasser galt als gefährlich. Schweiß war also mal normal, mal überdeckt, oder wurde ignoriert. Und trotzdem kam 1888 in Philadelphia das erste Deo, eine wachsartige Zinkpaste namens „Mum“ auf den Markt. Der Verkauf war überschaubar – nicht, weil es nicht wirkte, man verstand die Notwendigkeit einfach nicht. Wer zu stark schwitzte, klemmte sich damals einfach Stofftüchlein unter die Achseln – fertig. Mit Schwitzen war also kein Geld zu verdienen. Es sei denn, man vermarktete es richtig. Gesagt, getan. Und so wurde aus dem Schwitzen ein gesellschaftliches Problem, das aber durch ein passendes Produkt ganz leicht gelöst werden



**ALLEGRIA**  
RESORT STEGERSBACH  
THERME · HOTEL · GOLF

## So geht Sommer

# SOMMER, SONNE, ALLEGRIA

Rein in den Sommer,  
raus aus dem Alltag,  
ab nach Stegersbach.

*genau meins ...*



[allegria-resort.at](http://allegria-resort.at)

**Allegria Resort Stegersbach**  
Golfstraße 1 · 7551 Stegersbach  
reservierung@allegria-resort.at · +43 3326 500

p.P. ab  
**€ 475,-**  
(ab 3 Nächte)

konnte. Amerikanische Firmen begannen Werbung zu verbreiten, die gezielt Unsicherheit und Angst vor sozialer Ablehnung erzeugte. Vor allem Frauen wurde eingeredet, sich wegen ihrer natürlichen Ausdünstungen schämen zu müssen. Schweiß sei doch peinlich, unhygienisch und unattraktiv. „Niemand wird es dir sagen“ oder „Du merkst vielleicht nicht, dass du unangenehm riechst“ – so der Ton, den die Werbenden damals anschlugen. Und es ging auch aggressiver. In einer Deodorant-Anzeige, die 1939 im Magazin *Good Housekeeping* erschien, wurden Frauen, die keine entsprechenden Hygieneartikel verwendeten, als „schön, aber dumm“ ➤



## NO MORE SWEAT

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

- 1 SPRÜHEN.** Anti-Transpirant Spray Classic von Fenjal, 3,49 Euro\*
- 2 ROLLEN.** Anti-Transpirant Extra Dry von Bi Care, 0,99 Euro\*
- 3 NATÜRLICH.** Natural Deo Stick von Ben & Anna, 5,99 Euro\*
- 4 MAXIMALKRAFT.** Anti Transpirant Deo Roll-On Maximum Protection von Rexona, 4,49 Euro\*
- 5 CREMEN.** Deocreme Zitronenmelisse & Avocadoöl von Bi Good, 4,49 Euro\*

# DAVID & ALINA AUF ENERGY

## EUER NEUER WECKER!



Mo-Fr 6-10 Uhr





bezeichnet. Die gut gemeinte Drohung, so als alte Jungfer zu enden, gab es gleich noch dazu.

Schwitzen musste also plötzlich kontrolliert, unterdrückt, versteckt werden. Was einst als völlig normaler biologischer Prozess hingegenommen wurde, war jetzt verteufelt. Zusätzlich kam die Klassenfrage. Während Büroarbeit als sauber, kontrolliert und zivilisiert galt, wurde aus der Arbeit mit Händen und Schweiß etwas, das nicht in die gute Gesellschaft passte. Und dann war da auch noch die Trennung der Geschlechter, die sich in der Sprache widerspiegelte: Männer schwitzen, Frauen transpirieren oder glühen.

Das Imageproblem des Schweißes entstand also nicht zufällig. Es wurde erfunden – und anschließend verkauft an eine Gesellschaft, die bereitwillig mitspielte. Dabei wäre alles so einfach: Der Körper schwitzt. Und das ist gut so. |

## SCHWEISS, LASS NACH!

**Schwitzen ist gesund, und trotzdem: Ein Gefühl von Frische und Trockenheit im Alltag ist für viele Menschen ein wichtiges Wohlfühl-Merkmal. Deo und Antitranspirant sind dabei die gängigsten Werkzeuge.**

Der Unterschied: Ein Deodorant bekämpft nicht das Schwitzen selbst, sondern neutralisiert den entstehenden Körpergeruch – meist durch antibakteriell wirkende Inhaltsstoffe, da der unangenehme Geruch ja nicht durch den Schweiß selbst, sondern durch Bakterien auf der Haut entsteht. Die Schweißproduktion bleibt.

Das Antitranspirant geht einen Schritt weiter: In ihm enthaltene Aluminiumsalze führen zu einer leichten Verengung der Schweißdrüsen,

sodass deutlich weniger Schweiß entsteht. Am besten abends nach dem Duschen auftragen. Und: Antitranspirante sollten nur auf gesunde, nicht verletzte oder entzündete Haut aufgetragen werden – also auch nicht gleich nach dem Rasieren. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann zu aluminiumfreien Produkten greifen, muss dann aber auf die schweißhemmende Wirkung verzichten. Alternative: Produkte mit Mais- oder Tapiokastärke. Sie saugen den Schweiß direkt auf und hinterlassen ein pudrig-trockenes Hautgefühl. Oder Salbei: Als Extrakt im Deo oder sogar als regelmäßig getrunken Tee hemmt er nachweislich die Schweißproduktion von innen heraus und gilt als die wirkungsvollste pflanzliche Option.

Bei extremem Schwitzen, der Hyperhidrose, gibt es je nach Schweregrad verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Lokal helfen hochdosierte Aluminiumchlorid-Präparate. Die Iontophorese wiederum wirkt speziell für Hände und Füße und ist eine sanfte Gleichstromtherapie, die die Schweißdrüsen vorübergehend inaktiviert. Auch Botox kommt zur Anwendung: Direkt in die betroffenen Stellen gespritzt hemmt es den Schweißfluss für drei bis sechs Monate.

## MISSION MENO

# Iron Lady

Eisenmangel ist keine Seltenheit in der hormon-turbulenten Perimenopause. Die richtige Therapie kann helfen. Plus: Tipps für tiefen Schlaf, straffe Haut und mehr Power.

VON Karin Garzaroli

## meno talk:



### DORIS GAPP

Die Wahlärztin für Allgemeinmedizin ist Expertin für Diagnose und Therapie von Eisenmangel [homeofhealth.at](http://homeofhealth.at)

### WARUM SIND FRAUEN IN DER PERIMENOPAUSE BESONDERS HÄUFIG VON EISENMANGEL BETROFFEN?

Oft kommt es durch die hormonellen Schwankungen zu unregelmäßigen und stärkeren Blutungen und damit zu stärkerem Eisenverlust sowie zur Entwicklung eines Eisenmangels.

### WELCHE SYMPTOME DES EISENMANGELS WERDEN MIT JENEN DER WECHSELJAHRE VERWECHSELT?

Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Haarausfall, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Schwindel – alle diese Symptome können sowohl durch einen Eisenmangel als auch durch die schwankenden Hormonspiegel in der Peri- bzw. Menopause verursacht werden.

### WANN SOLLTE EINE FRAU IHREN EISENSTATUS UNBEDINGT TESTEN LASSEN?

Bei anhaltender Müdigkeit, Leistungsabfall, vermehrtem Haarausfall, Kurzatmigkeit oder starken Blutungen empfiehlt sich auf jeden Fall eine Blutabnahme.

### WIE SIEHT EINE BEHANDLUNG GEGEN EISENMANGEL AUS UND WIE LANGE DAUERT SIE?

Das hängt von der Ausprägung ab. Zuerst wird eine orale Eisengabe versucht. Falls diese nicht vertragen wird oder der Eisenmangel schon extrem ausgeprägt ist, kann eine Infusion durchgeführt werden. 4–6 Wochen nach Beendigung der Therapie wird eine Laborkontrolle empfohlen. Sollten sich die Beschwerden trotz aufgefüllter Eisenspeicher nicht bessern, ist ein Termin zur Besprechung der Hormone bzw. auch die Überprüfung von Vitamin D und B12 sowie der Schilddrüse angeraten.



### Fadenlift ade

Straffere Gesichtskonturen ganz ohne Nadeln? Für die „fadenartige“ Textur der Rénergie Collagen Lift-Xtend Cream hat sich Lancôme mit dem Korea Innovation Center zusammengesetzt. Sie soll den Kollagenverlust von 10 Jahren ausgleichen. 110 Euro. [lancome.de](http://lancome.de)

### Daily dose

Ausgeprägte Müdigkeit aufgrund hormoneller Schwankungen ist keine Seltenheit während der Menopause. Der natürliche, klinisch geprüfte Weizenkeimextrakt, der in den Sachets von SpermidineLife Boost+ steckt, soll für Zellgesundheit, mentale Klarheit und Konzentration sorgen.



ZUM TRINKEN.  
SpermidineLife-Boost+ Sachets.  
30 Sticks,  
89 Euro, [spermidinelife.com](http://spermidinelife.com)

## Calm down

Auf der Suche nach Strategien für besseren Schlaf? Ein stabiler Rhythmus und konsequent eingehaltene Rituale vor der Nachtruhe können helfen. Handy und Bildschirm sollte man meiden und sich lieber einem guten Buch zuwenden. Auch ein warmes Vollbad mit beruhigenden Duftnoten wie Lavendel oder eine Meditation können dabei helfen, besser zu schlafen.



# Keine PANIK!

Topfit, gesund und trotzdem ständig in Angst: Health Anxiety sorgt dafür, dass sich gesunde Frauen durch Sport und gesunde Ernährung krank optimieren. Warum gut manchmal gut genug ist und wie der Weg aus der Überoptimierungspirale gelingen kann.

VON Birgit Brieber

**M**ontagsmorgen, 05.30 Uhr. Hannah ist bereits wach, um vor der Arbeit noch eine Sporteinheit einzulegen. Sie zieht ihre Laufschuhe an und geht eine Stunde joggen. Die Fitnessuhr am Handgelenk misst Puls, Sauerstoff und zählt Kalorien. Nach dem Joggen trinkt sie einen grünen Smoothie und nimmt eine Auswahl an Nahrungsergänzungsmitteln. Im Büro erinnert eine App ans Wassertrinken. Und auch der Abend vor dem Schlafengehen ist Bewegung, dem optimalen Dinner und der Recherche gesunder Gewohnheiten gewidmet. Nur mit der Entspannung will es nicht so recht klappen. Hannah tut alles, um möglichst fit und gesund zu bleiben, hält ihre Pläne penibel ein – und fühlt sich dennoch immer nervöser, müder und angespannter. Sie ist damit nicht alleine, denn Hannah steht für eine stetig wachsende Zahl an Menschen, die versuchen, noch mehr zu trainieren, gesünder zu essen und noch genauer auf die Signale ihres Körpers zu achten. Sie denken, dass sie ihr Leben (und ihre Gesundheit) damit besonders gut im Griff hätten.

## Ohne Maß, mit Ziel

Health Anxiety beschreibt eine ständige innere Unruhe und das Gefühl, nicht genug für die eigene Gesundheit zu tun. Während klassische Hypochonder:innen fest davon überzeugt sind, todkrank zu sein, und sich ständig rückversichern, dass sie keine Tumoren oder Ähnliches haben, beschäftigen sich Menschen mit Health Anxiety fast zwanghaft mit der eigenen Gesundheit. Sie wissen grundsätzlich, dass sie fit und gesund sind, und fühlen sich trotzdem gefangen in dem Gedankenkarussell, dass gut für die eigene Gesundheit eben noch lange nicht gut genug ist. Die Spirale führt so weit, dass soziale Aktivitäten nicht mehr möglich sind, weil Betroffene alles der Optimierung ihres Lifestyles unterordnen. „Im Kern handelt es sich dabei um eine Form der klassischen Krankheitsangst. Neu ist vor allem der Kontext. Wir haben heute jederzeit Zugriff auf Informationen und beobachten unseren Körper oft viel genauer. Dadurch wird aus einem kurzen Zweifel schnell dauerhafte Selbstbeobachtung“, erklärt Psychologin Eva Asselmann, Professorin für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie in Potsdam.

## Frauensache Angst?

Laut Angaben der Psychosozialen Dienste in Österreich leiden rund 15 % der Menschen in Österreich an einer behandlungsbedürftigen Angststörung. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Sie nehmen körperliche und emotionale Signale oft sehr genau wahr und tragen häufig Verantwortung für Gesundheit, sowohl für sich selbst als auch für andere. Gleichzeitig steigt der gesellschaftliche Druck, fit und leistungsfähig zu sein und gut auszusehen. Diese Kombination führt dazu, dass der eigene Körper stärker beobachtet und bewertet ➤

**Health Anxiety beschreibt eine ständige innere Unruhe und das Gefühl, nicht genug für die eigene Gesundheit zu tun.**

wird. Das Gefühl „Ich bin gesund“ reicht vielen nicht mehr aus. Stattdessen wird nach messbarer Sicherheit gesucht. Doch diese bleibt oft unvollständig. „Wer den Anspruch hat, alles im Griff zu haben, erlebt die Unvorhersehbarkeit des Körpers oft als belastend und versucht, sie durch noch mehr Kontrolle auszugleichen“, erklärt Asselmann. Mögliche Ängste reichen von spezifischen Phobien über soziale Angst bis hin zu Panikstörungen. Ohne es anfangs zu merken, kann das zwanghafte Verhalten irgendwann den Alltag dominieren und zum psychischen und physischen Problem werden. Dabei reicht manchmal schon ein Blick auf die Smartwatch. Der Puls ist leicht erhöht, nichts Dramatisches. Und doch bleibt ein Rest Unsicherheit. Es wird gemessen, gegoogelt, verglichen. „Viele erleben ein ständiges Hin und Her: Sie fühlen sich eigentlich gut, sehen einmal eine ungewöhnliche Zahl auf der Pulsuhr und schon kippt die Stimmung“, sagt Asselmann. Fitness-Tools, die eigentlich Sicherheit geben sollen, verstärken die Verunsicherung oft. Wer dann auch noch Symptome googelt, stößt auf unzählige mögliche Erklärungen. „Unser Gehirn reagiert besonders stark auf bedrohliche Informationen. Ein leichtes Ziehen im Bauch kann dann schnell als etwas Ernstes wirken.“ Auch das permanente Tracken

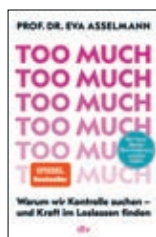
### DIE EXPERTIN.

Prof. Dr. Eva Asselmann ist Professorin für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie in Potsdam. Die Spiegel-Bestseller-Autorin und Wissenschaftlerin forscht zu Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwirksamkeit und mentaler Gesundheit.



### BUCHTIPP.

*Too much. Warum wir Kontrolle suchen – und Kraft im Loslassen finden*, erschienen im dtv Verlag, Taschenbuch, 19 Euro



## Wenn Gesundheit zum Dauerprojekt wird, geht oft die Leichtigkeit verloren.



des eigenen Körpers trägt dazu bei. Normale Schwankungen erscheinen plötzlich auffällig. Der Körper wird nicht mehr als verlässlicher Begleiter erlebt, sondern als etwas, das ständig überprüft werden muss.

### Die Spirale erkennen

Problematisch wird es, wenn Selbstfürsorge nicht mehr entlastet, sondern einengt. Wenn Sport nicht mehr Spaß macht, sondern Pflicht ist, und Ruhephasen Unruhe auslösen. Typisch ist folgender Kreislauf: Man spürt etwas, macht sich Sorgen, sucht nach Informationen, beruhigt sich kurz und beginnt dann wieder zu zweifeln. „Viele kennen das: Man schaut abends noch schnell etwas nach und liegt kurze Zeit später wach im Bett, weil neue Fragen auftauchen“, so Asselmann. Langfristig kann diese Daueranspannung erschöpfen und die Lebensqualität senken. Der Körper steht unter Stress, obwohl keine akute Gefahr besteht. Paradoxerweise belastet die Angst den Körper noch mehr.

## Gut ist gut genug

Der erste Schritt heraus ist oft überraschend simpel und gleichzeitig schwierig umzusetzen: weniger Kontrolle. „Ein wichtiger Schritt ist, Informationen bewusst zu begrenzen. Weniger googeln, weniger messen und die automatische Reaktion unterbrechen“, rät Asselmann. Statt sofort zum Handy zu greifen, hilft es, einen Moment abzuwarten und die Unsicherheit auszuhalten.

„Vertrauen in den eigenen Körper entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Erfahrung. Etwa dann, wenn man sich bewegt, ohne etwas zu tracken, und merkt, dass der Körper zuverlässig funktioniert.“ Hilfreich sind klare Grenzen im Alltag. Feste Zeiten für Informationssuche und bewusst gesetzte Pausen davon. Kleine Schritte wie zum Beispiel eine Stunde, in der das Thema Gesundheit bewusst ruhen darf, reichen da oft schon aus. Und wenn man das nicht schafft? Ab wann sollte man sich professionelle Hilfe suchen? „Wenn die Angst viel Raum einnimmt, den Alltag bestimmt oder zu Vermeidung führt, ist es sinnvoll, sich Unterstützung zu holen. Ein Warnzeichen ist auch, wenn es immer schwieriger wird, sich selbst zu beruhigen, oder man stark auf Rückversicherung angewiesen ist.“ Als wirksame Methode wird von Expert:innen immer wieder die kognitive Verhaltenstherapie empfohlen. Dort lernen Betroffene, ihre Gedanken besser einzuordnen und typische Muster zu erkennen. „Ein wichtiger Teil ist, das Sicherheitsverhalten schrittweise zu reduzieren und Unsicherheit auszuhalten“, so Asselmann.

Denn ein gesundes Leben bedeutet nicht, alles zu kontrollieren. Im Gegenteil. „Wenn Gesundheit zum Dauerprojekt wird, geht oft die Leichtigkeit verloren“, sagt die Expertin. Was dann fehlt, ist genau das, was uns eigentlich stärken soll: Lebensqualität. Sich bewusst gegen die ständige Optimierung zu entscheiden, kann befreiend sein. Wieder Raum zu schaffen für Freundschaften, Hobbys und echte Erholung. Und zu akzeptieren, dass nicht alles messbar und kontrollierbar ist. Denn manchmal ist gut tatsächlich gut genug. |



*Reine Pflege.*

**Frische für den ganzen Tag.**

Zarter Duft und sanfte Pflege mit natürlichem Wasserlilien-Extrakt – als Deo und Duschgel.

*An meine Haut lasse ich nur Wasser und CD.*



# maxima

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

Plus: Gewinnspiele

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



Jeden  
Monat  
neu

exklusiv bei  
**BIPA**

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



## LIFE COACHING

# Knappe Zeiten, große Fragen

Sparen, Verzicht und Entbehrung – das sind nicht nur drei Wörter, sondern ein Zustand, der sich anfühlt wie ein grauer Filter über dem Alltag.

**S**paren ist das Gebot der Stunde. Der „rote Stift“ wandert durchs Land – in der Politik, in den Gemeinden, im Bildungsbereich, bei Pensionen und Förderungen. In der Politik wird „konsolidiert“, in den Gemeinden „priorisiert“, in den Betrieben „optimiert“. Und daheim lautet die Devise: Weniger bestellen, weniger Urlaub, weniger Autofahren, weniger „einfach so“.

Es soll weniger sein, aber gleichzeitig wird alles mehr. Die Preise und die Unsicherheit steigen. Das schlechte Bauchgefühl an der Supermarktkassa ist Dauerbegleiter. Wir sollen verzichten, aber schafft dieses „Weniger“ mehr Platz? Während wir uns bemühen, die Kosten im Zaum zu halten, entgleitet uns oft etwas anderes, nämlich die Zuversicht. Wir sollen gelassen bleiben, aber genau das fällt schwer, wenn das Grundgefühl ein permanentes „Achtung“ ist. Wenn die Menschen Knappheit spüren – egal ob real oder gefühlt –, dann schaltet das Gehirn um. Es denkt enger, es wird vor-

*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](mailto:redaktion@maxima.co.at)*

sichtiger. Man schaut mehr auf den eigenen Teller. Der Antreiber ist nicht Egoismus, sondern Selbstschutz. Und plötzlich wird aus „Wie schaffen wir das gemeinsam?“ ein „Wer kann da noch Schritt halten?“. Bei vielen wächst da nicht nur die Angst, sondern auch die Versuchung, sie irgendwo abzuladen. Schuld sind dann schnell „die da oben“ und „die da unten“ oder „jene, die noch können“.

Das führt zu geistiger Verknappung. Daher frage ich: Schrumpft in solchen Zeiten alles zusammen oder kann auch etwas Neues entstehen? In Zeiten, in denen Geld und Sicherheit fehlen, werden die Dinge wieder wertvoll, die wir uns lange wie selbstverständlich gegönnt haben: Vertrauen. Planbarkeit. Solidarität. Denn wer am Fundament spart, spart nicht nur Geld. Er spart an Stabilität. Wir müssen wieder Kontrolle erlangen. Ich empfehle:

- ➔ **Geben Sie der Sorge eine Uhrzeit.** Es mag banal klingen, aber es wirkt. Wenn Sie 15 Minuten am Tag Ihr Budget anschauen, Rechnungen sortieren, Entscheidungen treffen, ist es genug. Danach ist Schluss.
- ➔ **Trennen.** Manche Dinge können wir beeinflussen – Fixkosten prüfen, einen Tarif wechseln, eine Fahrgemeinschaft bilden. Andere nicht, die Weltlage, den Ölpreis, geopolitische Krisen. Wer alles tragen will, geht unter. Wer klar trennt, gewinnt Raum und Luft.
- ➔ **Nicht nur sparen – auch planen.** Sparen ohne Perspektive fühlt sich an wie ein Rückzug. Eine Planung ist das Gegenteil. Etwa: „Bis Weihnachten schaffe ich einen Polster X.“ Wir brauchen Perspektiven, um gestalten zu können.

Vielleicht ist das der positive Weg durch diese Monate: Wir sparen dort, wo es klug ist, aber wir sparen nicht an Menschlichkeit. Wir verzichten auf Überflüssiges, aber nicht auf Beziehung. Wir entbehren vielleicht manches, aber wir entbehren nicht das Gefühl, dass wir gemeinsam mehr sind als unsere Rechnungen.

Ich wünsche Ihnen viel Zuversicht.  
Ihre Eva Pözl

## Voll erblüht

Die Blumenpracht in ihrem Sommergarten brachte Textildesignerin Erja Hirvi auf die Idee zu diesem Blütenprint für Marimekko. Wie viele von Hirvis Entwürfen für das finnische Label versetzt einen auch dieses verspielte Design sofort in Sommerlaune. Hirvi nennt ihr Muster übrigens „Kukasta kukkaan“, inspiriert von den Hummeln, die in ihrem Garten „von Blüte zu Blüte“ fliegen.

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

*BLÜTENPRINT.  
Erja Hirvi liebt es, in  
ihrem Sommerhaus  
zu malen. Der Ent-  
wurf für dieses Motiv  
entstand 2024.*



## Looks like fun

Mickey Mouse lässt grüßen. Die Form des Adidas Originals by Avavav ist angeblich „Bubble-inspired“. Uns erinnert sie eher an Mickey Mouse. In jedem Fall sehen die Schuhe nach Spaß aus!

über [bstn.com](http://bstn.com), 230 Euro



## SINN-STIFTEND

Während eines Aufenthalts in Mosambik kam Designerin Gina Drewes erstmals mit dem Bongiule Project in Kontakt, das Kindern Zugang zu Bildung und Gemeinschaft ermöglicht. Was als zufällige Begegnung begann, entwickelte sich zu einer echten

Verbindung. Drewes suchte nach einem Weg, aktiv zu unterstützen. Mit ihrer Bongiule Collection hat sie diesen gefunden. Ein Teil der Erlöse des Unisex-Sets fließt direkt in das Projekt.

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

## Wieder da!

Topshop feiert sein Österreich-Comeback bei Kastner & Öhler in Graz – und ist ab sofort auch im K&Ö-Onlineshop erhältlich. Die britische Kultmarke hat ein großes Repertoire an starken Basics und Trend-Pieces für Fashiongirls.

[kastneroehler.at](http://kastneroehler.at)



## Wow-Effekt

Die neue *Euphoria*-Staffel sorgt für Rumor und wird sehr kontroversiell rezipiert. Zendaya bewies jedenfalls bei der Premiere wieder Gespür für großen Auftritt und setzte auf Juwelen aus Chopard's „L'Heure du Diamant“-Linie. Statement-Kreolen mit 7,05 Karat Diamanten und ein Cocktail-Ring mit 6,06 Karat Diamanten, beide in 18 Karat Weißgold gefasst.

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



## Rot sehen

Falls ein entsprechender Anlass ins Haus steht, dann wäre doch dieser Cowboy-Blumenhut ein echter Hit. Er ist aus Agave-Fasern gefertigt, biegsam, elastisch und widerstandsfähig.

[muehlbauer.at](http://muehlbauer.at), 725 Euro

# GEMIAL

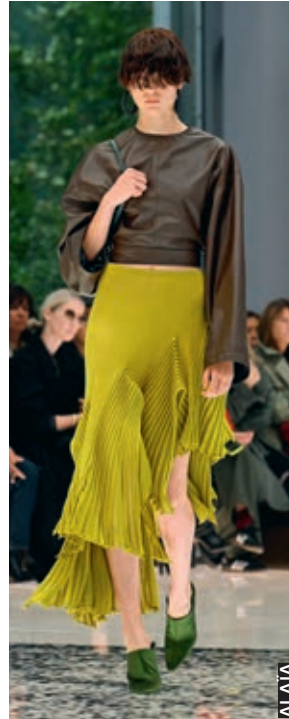
„Alles, was ich für  
frische und strahlend  
saubere Wäsche  
brauche.“



**JETZT ENTDECKEN!**

Dr. Beckmann ORIGINAL®

Einfach erstaunlich.



€70,99

1



2



€49,99

WOW-SKIRTS

# best of budget

Röcke, die sich entfalten und dabei zu kunstvollen Objekten werden. Es lebe die Vielfalt – und der Eigensinn, der Mode erst wirklich spannend macht.

VON Nicole Adler

€79,00

3



4

€29,99



5

€69,00



6

€34,99



7

perfect match



- 1 PLISSEE.** Rock von Opus, 70,99 Euro, [opus-fashion.com](https://opus-fashion.com)
- 2 ZIPFEL.** Skirt von Weekday, 49,99 Euro, [weekday.com](https://weekday.com)
- 3 BALLOON.** Voluminöser Rock von Arket, 79 Euro, [arket.com](https://arket.com)
- 4 ASYMMETRIE.** Rüschenrock von H&M, 29,99 Euro, [hm.com](https://hm.com)
- 5 SCHWUNG.** Tellerrock von & other Stories, 69 Euro, [stories.com](https://stories.com)
- 6 MASCHERL.** Rock von Monki, 34,99 Euro, erhältlich über [weekday.com](https://weekday.com)
- 7 SINNLICH.** Lip Gloss Shiny von Look by Bipa, 3,99 Euro, [bipa.at](https://bipa.at)

LOOK DES MONATS

# Tank Dresses

Kleider wie verlängerte Trägertops, die sich herrlich an den Körper schmiegen – unser sommerliches It-Piece.

VON **Nicole Adler**



**GERAFFT.**

Kleid von Arakii, 408 Euro, erhältlich über [modaoperandi.com](http://modaoperandi.com)



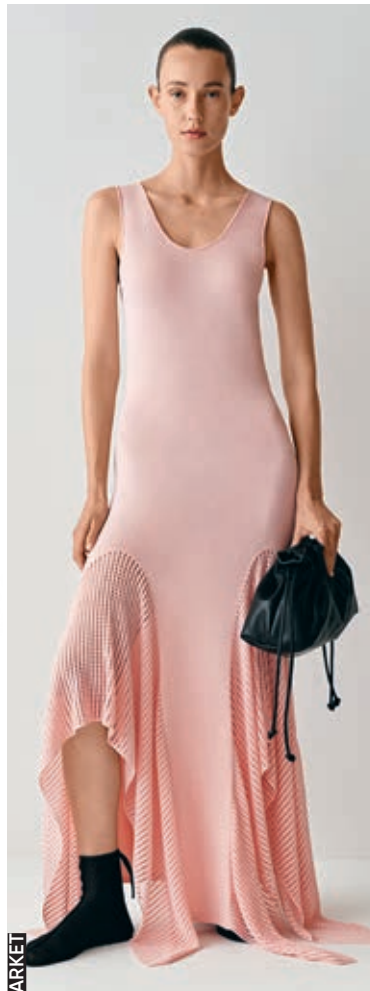
**BLUES.**

Kleid von H&M, 24,99 Euro, [hm.com](http://hm.com)



**BROWNIE.**

Kleid von & other Stories, 79 Euro, [stories.com](http://stories.com)



ARKET

**PRINCESS.**

Kleid von Comma, 129,99 Euro, [comma-store.eu](http://comma-store.eu)



**EXTRAVAGANT.**

Kleid von Toteme, 620 Euro, erhältlich über [farfetch.com](http://farfetch.com)



**BALLOON.**

Kleid von Ioana Ciolacu, 550 Euro, [ioanaciolacu.com](http://ioanaciolacu.com)

## Perfect Partner

Warum wir Basics lieben? Weil sie vielseitig kombinierbar sind. So auch die neuen Tank Dresses. Da wäre einmal die Trägerkleid-Sneaker-Kombination à la Kendall Jenner. Alternativ tragen wir das Dress mit Sandalen – und dem einen oder anderen Accessoire.

perfect match

**CANDY ROSE.**

Kohl Kajal Waterproof von Catrice, 1,99 Euro, [bipa.at](http://bipa.at)

## ACCESSOIRES

# Breakout-Sandals

Zehenbetonte Sandalen mit Mittelsteg inszenieren sich mit maximaler Präsenz – und avancieren damit zum neuen State of the Art. Zumindest einen Sommer lang.

VON **Nicole Adler**

### VERSCHLOSSEN.

Sandale von Jude,  
509 Euro, erhältlich über  
[farfetch.com](http://farfetch.com)



### SCHWUNGVOLL.

Zehensandale von Christopher  
Esber, 825,95 Euro,  
[christopheresber.com](http://christopheresber.com)



### STARK.

Sandale von Givenchy, 690 Euro,  
erhältlich über  
[mytheresa.com](http://mytheresa.com)



### VERDREHT.

Heels von Jimmy Choo,  
725 Euro  
[jimmychoo.com](http://jimmychoo.com)



## Daumenkino

Keine Frage, Sandalen zählen zu den Must-haves der Sommergarderobe – in dieser Saison insbesondere die Zehensandale. Der Klassiker (Stichwort Flipflop) hat ein luxuriöses Make-over erfahren und präsentiert sich jetzt durchaus von seiner eleganten Seite.

### FORMSCHÖN.

Olena Thong Sandals von Aeyde,  
395 Euro, [aeyde.com](http://aeyde.com)



### SOPHISTICATED.

Sandalette von Khaite,  
834 Euro, erhältlich über  
[modaoperandi.com](http://modaoperandi.com)



### REPTILE.

Heeled Sandal von Fabienne  
Chapot, 11999 Euro,  
[fabiennechapot.com](http://fabiennechapot.com)



WILD. Flipflop von H&M, 39,99 Euro, [hm.com](http://hm.com)

fashion

**Glanzstück.** Strassbesetzte Gliederkette von Kenneth Jay Lane (Vintage 1970), 680 Euro, erhältlich über Katharina Husslein.

## Sonnenlicht

Hut von Mühlbauer, 270 Euro, Lederbolero von Miranda Matondo, 350 Euro; vergoldeter Messingring von Perdido, 890 Euro, Vintage-Kette von Kenneth Jay Lane, 460 Euro, beides über Katharina Husslein.

# Kuratierte ELEGANZ

Vintage-Schmuck und Art-Pieces, Leder und Lingerie-Looks. Ergibt ein inspirierendes Zusammenspiel aus schönen Stücken, die länger als eine Saison für Glamour und modernes Lebensgefühl sorgen.

PRODUKTION & REDAKTION Nicole Adler  
FOTOS Olga Rubio-Dalmau



### Veredelt

Lederweste von All Saints, 449 Euro, Rock von Self-Portrait, 329 Euro, beides erhältlich über Steffl – The Department Store. Vergoldetes Armband, 65 Euro, Vintage-Silberkette mit Herzverschluss, 230 Euro, beides erhältlich über Bananas.

## Kontur

Kleid von Akris, 2.490  
Euro, Handschuhe  
Stylist's Own,  
geflechtener  
Metall-Choker  
(Vintage 1980),  
280 Euro, erhältlich  
über Bananas.



**Lingerie**

Trenchcoat von  
TTSWTRS, 390 Euro,  
Seidenkleid im  
Lingerie-Stil von  
TTSWTRS,  
370 Euro, Kette von  
Pandora, 79 Euro,  
Schuhe von MM6  
Margiela,  
450 Euro, vergoldete  
Messing-Ohrclips  
(Vintage 1980)  
360 Euro,  
erhältlich über  
Bananas.



Akris akris.com; Anita Witek anitawitek.net erhältlich über Katharina Husslein, Shop Josefstädter Straße 11, 1080 Wien; All Saints allsaints.com erhältlich über steffi-vienna.at; Kämtner Str. 19, 1010 Wien;  
Vintage-Mode erhältlich über Bananas Vintage bananas.at; Kettenbrückengasse 15, 1050 Wien; Kenneth Jay Lane erhältlich über Katharina Husslein, Shop Josefstädter Straße 11, 1080 Wien; Miranda Matondo mirandamatondo.com;  
MM6 Maison Margiela maisonmargiela.com; Muhlbauer muehlbauer.at; Sellergasse 10, 1010 Wien; Pandora pandora.com; Kämtner Str. 17, 1010 Wien; Perdidio Messing erhältlich über Katharina Husslein, Shop Josefstädter Straße 11,



## Sophisticated

Hose von TTSWTRS,  
160 Euro, Tuch  
Stylist's own.  
Gliederkette,  
79 Euro, und Ring,  
39 Euro, beides  
von Pandora.  
Hochglanzpolierter,  
nummerierter  
und signierter  
Edelstahl-Anhänger  
„Whisper of Luck“  
von Anita Witek,  
800 Euro, erhältlich  
über Katharina  
Husslein.

STYLING Nicole Adler

HAARE & MAKE-UP

Nieves Elorduy

MODEL Barbora/

Focus Model Management

STYLE ME!

# WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Mit modischer Experimentierfreude und souveräner Kamerapräsenz zeigt unsere Leserin die stylische Wandelbarkeit von Spitze.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Elsa Okazaki**  
STYLING **Jennifer Milleder** HAARE & MAKE-UP **Anita Springer**  
LOCATION **WEST / OWA, west-space.at**



## Das Keypiece

Kurz bevor Spitze endgültig als Boho-Bluse und Tante Ernas Couchtisch-Deckchen zu verstauben drohte, hat sie sich einmal kräftig geschüttelt und eine stylische 180-Grad-Wende hingelegt. Damit hat das zarte Gewebe seine brave Phase offiziell beendet und schmückt jetzt Shorts, Sneakers und coole Frauen!

Von Reiss, 185 Euro, [reiss.com](http://reiss.com)

## LOOK 1

### High Noon

Spitze kann auch casual: Unsere Leserin zeigt hier, wie modern der Trend wirken kann, wenn man ihn mit starken Kontrasten kombiniert. Zum Keypiece stylt Sanda ein Denim-Top mit Spaghettiträgern. Western-Boots und Strohhut setzen den Cowboy-Look fort, wobei der Hut Statement und Sonnenschutz zugleich ist. Die XL-Bag in Gold bringt Glam ins Outfit und bietet genug Platz für Minigolf-Date, Badetag oder Wochenendtrip.



### Unsere Leserin

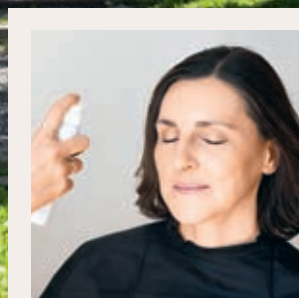
#### SANDA BERBIC

Die 44-Jährige stammt aus Bosnien und lebt seit 1992 in Österreich. Gemeinsam mit ihrem Partner wohnt sie in Klagenfurt, wo sie in einem Krankenhaus arbeitet. Ihre Freizeit verbringt Sanda gern mit Freund:innen oder entspannt bei ihren Lieblingsserien. Zu unserem Shooting brachte sie schon etwas Model-Erfahrung mit, weshalb die schönen Bilder auch ruckzuck im Kasten waren!



Der Reiz  
eines Looks  
liegt im  
bewussten  
Stilbruch.

Top von Comma,  
69,99 Euro, Hut von  
Lipsy, 33 Euro, und  
Boots von Alma en  
Pena, 280 Euro, bei-  
des erhältlich bei  
Zalando, Tasche von  
C&A, 25,95 Euro.



### Beauty-Hack

Um Glanz zu vermeiden, den Sonnencreme unter Make-up oft verursacht, ist ein Sun Spray über dem fertigen Look die smarte Alternative: UV-Schutz ohne Verschmieren, der sich unkompliziert auffrischen lässt. Super UV Over Make Up Spray von Garnier Ambre Solaire, 10,49 Euro\*



Hemdbluse von Stine Goya, 160 Euro, Trenchcoat von Karl Lagerfeld, 399 Euro, Sonnenbrille von Le Specs, 79,95 Euro, Kette von Luisa Spagnoli, 159 Euro, erhältlich bei Zalando, Söckchen von Calzedonia, 6 Euro, Pumps von Buffalo, 49,99 Euro, erhältlich bei Deichmann, und Tasche von Comma, 99,99 Euro.

## LOOK 2

### Fête Blanche

Ton in Ton einen gleichermaßen seriösen wie spektakulären Auftritt hinlegen? Geht genau so! Sanda kombiniert das Keypiece zu einer Oversize-Hemdbluse mit kontrastierendem Kirschen-Print und trägt darüber einen leicht transparenten Trenchcoat. Die zu den Slingpumps getragenen Spitzensöckchen nehmen die Struktur der Shorts wieder auf. Sonnenbrille, Kette und Halbmond-Tasche runden den Look stimmig ab.



Monochrome Looks werden durch unterschiedliche Texturen und Farbnuancen aufregend.



### Beauty-Hack

Lidschatten in Stiftformat ist ein echter Multitasker, auch für Ungeübte. Aufs Lid, unter der Pupille und im inneren Augenwinkel aufgetragen, öffnet er den Blick. Als Highlighter sorgt er für natürlichen Sommerglow. Creamy Lidschatten Stick von Look by Bipa, 3,99 Euro\*

### FEINSCHLIFF.

Unsere Stylistin legt letzte Hand an, damit alles perfekt sitzt, wenn Sanda vor die Kamera tritt.





Longblazer von Atil Kutoglu, Preis auf Anfrage, T-Shirt von Comma, 39,99 Euro, Ohrringe von Weekend Max Mara, 95 Euro, und Tasche von Aldo, 74,95 Euro, beides erhältlich bei Zalando, Ring von C&A, 9,99 Euro, Gürtel von Ralph Lauren, 135 Euro, und Pumps von Mango, 119,99 Euro.

## LOOK 3

### After Sun

In diesem Outfit glänzt unsere Leserin auf jeder Party. Zum Keypiece kombiniert sie ein klassisches T-Shirt und einen Longblazer in Metallic-Kupfer, dessen irisierende Oberfläche sich in der Abendtasche widerspiegelt. Ein Gürtel mit markanter Doppelschnalle betont Sandas Taille und sorgt für schöne Proportionen. Strass-Ohrhänger setzen zusätzliche Glanzpunkte, Pumps mit Blockabsatz in Schwarz erden den Look.

## Schimmernde Pieces verleihen jedem Look ein glamouröses Finish.

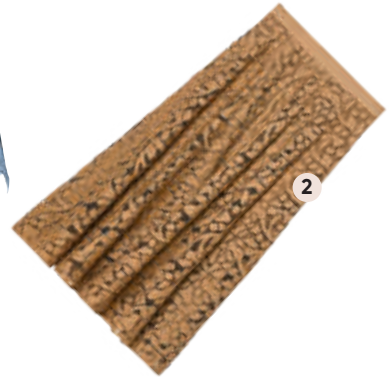


### Beauty-Hack

Bonding-Öl bringt welliges Haar in Form, hilft dabei, Frizz zu reduzieren, und sorgt für gesunden Glanz. Ins feuchte oder trockene Haar einkneten, vor allem in Spitzen und Längen, und wie gewohnt stylen. Bonding Haaröl von Bali Curls by Hank Ge, 12,99 Euro\*

**CREW LOVE.**  
Beste Vibes und tolle Styles zaubern ein zufriedenes Lächeln auf alle Gesichter.





## SHOPPING-GUIDE

# STYLE TEIL



Heat it up! Mit diesen Spitzen-  
exemplaren feiern wir den Sommer  
in allen Farben, die der  
Eissalon hergibt!



- 1 SCHLUMPF.** Cropped Bluse von Michael Michael Kors, 194,95 Euro, erhältlich bei [peek-cloppenburg.at](http://peek-cloppenburg.at)  
**2 KARMELL.** Langer Rock aus Makramee-Spitze von Marina Rinaldi, 579 Euro, erhältlich bei [steffi-vienna.at](http://steffi-vienna.at) **3 ZITRONE.** High-  
 Top-Sneaker mit Rüschen-Overlay von Converse, 160 Euro, erhältlich bei [zalando.at](http://zalando.at) **4 PISTAZIE.** Schulterfreies Maxikleid  
 von Zimmermann, 2.795 Euro, [zimmermann.com](http://zimmermann.com) **5 VANILLE.** Ärmelloses Top von Bonprix, 29,99 Euro, [bonprix.at](http://bonprix.at)  
**6 ERDBEERE.** Ballonhose mit geknöpftem Bündchen von Bananahot, 160 Euro, erhältlich bei [mytheresa.com](http://mytheresa.com)  
**7 MATCHA.** Satinshorts mit Spitzensaum von Faithfull, 230 Euro, erhältlich bei [mytheresa.com](http://mytheresa.com) **8 STRACCIATELLA.** Tunika-Top  
 mit asymmetrischem Saum von C&A, 29,99 Euro, [c-and-a.com](http://c-and-a.com)

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

*PACKEN WIR'S!  
Rimowa-Trolleys verfügen  
im Inneren über ein spe-  
zielles Kompressionssys-  
tem für mehr Stauraum.*

## Knallfarbe ...

... am Gepäckband! Die klassischen Rimowa-Hartschalentrolleys gibt's diesen Sommer in zwei neuen Farben: Orange und Magenta. Verwechslungsgefahr ausgeschlossen! Ebenso einzigartig wie die Farbwahl auch das Kampagnentestimonial: Rossy de Palma ist eine spanische Schauspiellegende und bei uns durch die Filme von Pedro Almodóvar bekannt.

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



## CIAO RIVIERA!

2026 hält der Charme der italienischen und französischen Küstenstädte im Outdoor-Bereich Einzug: Streifen, Sonnengelb und Azurblau lassen mediterrane Lebensart aufleben.

1| VERSPIELT.  
Sonnenschirm  
Pensal von Fatboy,  
499 Euro,  
[fatboy.com](http://fatboy.com)

2| DEKORATIV.  
Strandtuch Riviera  
Summer Stories  
with H&M Home  
von H&M Home,  
14,99 Euro,  
[hm.com](http://hm.com)



## On the Beach

Die fröhlich-bunte Strandön-Kollektion von Ikea ist leicht, einfach zu falten sowie zu transportieren und überzeugt mit smarten Details – etwa Taschen für Wertsachen oder einer Sonnenliege mit verstellbarer Rückenlehne.

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

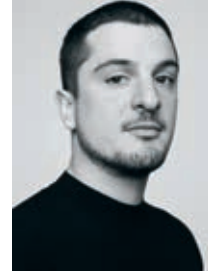
## Saubere Sache

Kalkablagerungen ade! Das Dr. Beckmann Bad & Anti-Kalk Wonder Gel ist ein stark haftendes Gel mit kraftvoller Wirkung. Es reinigt Flächen gründlich, wirkt wasser- und schmutzabweisend und beugt bei regelmäßiger Anwendung neuen Kalkablagerungen vor.

5,49 Euro, [bipa.at](http://bipa.at)



## Wir stellen vor... Simone Bonanni



Der italienische Produktdesigner Simone Bonanni, geboren 1989 in Pordenone, entwirft bewusst gegen den Strom aktueller Trends: Seine Entwürfe zielen darauf ab, Emotionen zu wecken und durch unverfälschte Authentizität zu überzeugen. 2011 schloss er sein Studium am IED – Istituto Europeo di Design – ab; ein Jahr später zog er von Mailand nach Amsterdam, um drei Jahre lang im Team von Marcel Wanders als Produktdesigner und Projektleiter zu arbeiten. 2015 kehrte er nach Italien zurück und gründete in Mailand das Simone Bonanni Studio (SBS). Seitdem arbeitet Bonanni für renommierte Marken wie Moooi, Natuzzi, S-CAB, Fest Amsterdam, Alessi, MDF Italia, Falper und Fiam.



INDIVIDUELL.  
Digitalprint Print  
2 1/5 von Simone  
Bonanni Studio,  
110 Euro, [shop.  
simonebonanni.  
com](http://shop.simonebonanni.com)



RUSTIKAL.  
Couchtisch aus  
glasierter Terrakotta  
Obon von Moooi,  
897 Euro,  
[moooi.com](http://moooi.com)

## WIEDERGEBOREN IN ORTIGIA

# Stone, Silence & Slow Living

Als Raffaele Corsaro und Gabriella Cataldi im Sommer 2022 in Ortigia ankamen, suchten sie kein Haus – nur eine Auszeit. Nach Jahren in der Modebranche und der Eröffnung ihrer modernistischen Galerie 7887 Gallery Studio in Reggio Emilia, sehnte sich das Paar nach dem langsameren Rhythmus Siziliens.

REDAKTION Karin Boba  
FOTOS & TEXT Helenio Barbetta/Living Inside

Zwischen den engen Gassen des Lungomare di Levante, fern vom touristischen Trubel, stießen Raffaele Corsaro und Gabriella Cataldi bei ihrem Besuch der italienischen Insel Ortigia auf einen verlassenem Palazzo aus dem 17. Jahrhundert. „Wir sahen uns an und sagten: Irgendwann müssen wir hier wohnen.“ Ein paar Monate später kehrten sie nach Ortigia zurück – auf Haussuche. Innerhalb von nur zwei Tagen besichtigten sie 25 Objekte. Das letzte – vielleicht vom Schicksal geführt – war eine Einheit in einem von der Zeit gezeichneten Palazzo. Das war der Anfang.

Der im 17. Jahrhundert an einer einstigen Hauptverkehrsstraße erbaute Palazzo war in den 1930er-Jahren in eine Klinik und Kinderkrippe umgewandelt worden. Später wurde er wieder zu Wohnzwecken genutzt, doch nach Schäden durch ein Erdbeben im Jahr 1990 verlassen. Zum Zeitpunkt der Besichtigung war das Gebäude in einem sehr schlechten Zustand – Fenster mit zerbrochenem Glas, weit verbreitete Feuchtigkeit –, sein Potenzial jedoch von Anfang an spürbar. Was folgte, war keine Renovierung im herkömmlichen Sinne, sondern eine Übung des Zuhörens – eine langsame, instinktive Verwandlung. Der Wohnraum wurde erweitert, Raffaele und Gabriella erwarben angrenzende Zimmer, legten sie zusammen und folgten eher ihrer Intuition als Plänen. „Wir holten keine Architekten oder Designer dazu“, erklärt Raffaele. „Jeder Raum entstand aus einem Gefühl. Wir haben einfach zugehört – das Haus hat zuerst gesprochen.“



**FUNDSTÜCKE.** Der Tisch und die Stühle stammen aus den 1960er Jahren und wurden auf lokalen Flohmärkten von Raffaele und Gabriella erstanden.



**„Der Innenhof  
ist unser  
Lieblingszimmer.  
Wir nutzen ihn  
jeden Tag, sogar  
im Winter.“**

*Gabriella Cataldi*



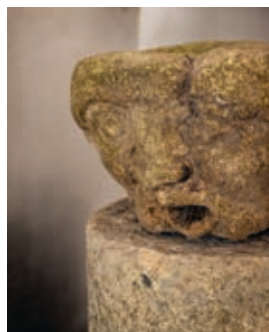
**GESCHICHTSTRÄCHTIG.**  
Der Eingang zum Wohnzimmer war früher jener zur Kutschengarage und verfügt über eine Eisen- und Glastür, entworfen von 7887 Gallery Studio.



## VERSTECKTE KOSTBARKEITEN

Der Prozess begann mit Wegnehmen statt Hinzufügen: Gipskarton, abgehangene Decken und Farbschichten wurden entfernt, um die darunterliegende Struktur freizulegen. Bögen, Tonnengewölbe und steinerne Gesimse traten aus dem Staub hervor. Wo Fragmente fehlten, verwendeten sie lokale Materialien – Modica-Stein, Noto-Kalkstein, hydraulischen Kalk – im Einklang mit der leisen Farbpalette der Insel. „Wir haben die Wände roh gelassen, das Eisen unbearbeitet. Nichts Neues hätte hier Sinn ergeben.“ Das Ergebnis ist ein Zuhause, das zeitlos und greifbar wirkt, ein Dialog zwischen Materie und Licht. Stein dominiert, verarbeitet zu Nachttischen, einem Schreibtisch, verstreuten Säulen.

Der Wohnbereich im östlichen Flügel des Gebäudes entfaltet sich über zwei Wohnzimmer, eine Küche, zwei Schlafzimmer und drei Badezimmer auf rund 120 Quadratmetern. Doch das wahre Herz schlägt draußen: „Der Innenhof ist unser Lieblingszimmer“, lächelt Gabriella. „Wir nutzen ihn jeden Tag, sogar im Winter.“




**EYE CATCHER.** In der Nische wurde eine kompakte Messingküche installiert, die dem Wohnbereich einen eleganten Charakter verleiht.



Hier koexistieren lokale und tropische Pflanzen in stiller Harmonie – Agaven, Aloen, Drachenbäume, Monsteras und eine wilde Palme, die ganz von selbst zwischen den Fliesen gewachsen ist, ein stummer Zeuge von mehr als dreißig Jahren Vernachlässigung. Im Inneren wählten sie Elemente, die die Schönheit des Gebäudes betonen, ohne sie zu übertönen. Moderne Stücke treten in Dialog mit der Erinnerung. Eine Rattansitzgruppe mit kolonialen Anklängen, Stühle der 1950er und 1970er Jahre sowie Werke von Afra und Tobia Scarpa, etwa das rote Eisenbett Vanessa für Gavina im Schlafzimmer. Es ist eine vielschichtige Erzählung italienischen Designs. Eigene Kreationen, zu denen eine kompakte Messingküche und ein Schreibtisch zählen, runden den Wohnstil perfekt ab. „Wir wollten nichts überstürzen. Jedes Stück musste stimmen, Präsenz haben“, sagt Gabriella. „Wir suchten Materialien, die neben dem Stein bestehen können – Stahl, Samt, Messing.“ ➤

# BIPA

 cryptonow

Jetzt bei BIPA!

## Bitcoin & Co für dich oder zum verschenken.



Investitionen in Kryptowährungen sind mit erheblichen Risiken verbunden und können zum vollständigen Verlust des eingesetzten Kapitals führen.

# aircash

# HIER KAUFEN



**OHNE VERTRAG**



**GEBÜHRENFREI**



**MIT BARGELD  
AUFLADEN**

**NEU  
BEI BIPA**

## lifestyle



**ENTDECKUNG.** Freigelegte Geschichte:  
Bei den Renovierungsarbeiten kam der  
alte Steinbogen wieder zum Vorschein –  
jahrhundertlang unter Putz verborgen.

100 maxima



**RUHEZONE.**  
Einblick in das En-suite-Badezimmer, ausgestattet mit dem Narciso-Waschbecken von Ceramica Cielo in Bronze und Eukalyptusholz.

## ATMOSPHERISCH

Beleuchtung wurde zu einer leisen Obsession: eine Viscontea-Lampe vom Flohmarkt, Pendelleuchten aus Messing und Reispapier, Wandlampen aus Glas und Metall. Sogar die Farben wählten sie instinktiv – Safrangelb, Salbeigrün, tiefes Violett. „Es war, als würde das Haus sie selbst aussuchen“, fügt sie hinzu.

Die Atmosphäre ist geprägt von leisem Kontrast – wo Brutalismus auf sizilianischen Barock trifft, wo internationale Moderne in einer jahrhundertalten Seele Halt findet. Inzwischen sind Raffaele und Gabriella dabei, zwei weitere kleine Einheiten zu kaufen, und versuchen auch Freunde und Freundinnen für den Rest des Gebäudes zu gewinnen; einige haben bereits gekauft. „Wir hoffen, dass sich diese Energie im ganzen Gebäude ausbreitet“, schmunzeln sie. Vorerst ist das Haus sowohl Zufluchtsort als auch Manifest für ein entschleunigtes Leben. „Ortigia hat uns verändert“, gibt Raffaele zu. „Die Zeit fühlt sich hier anders an – dichter, großzügiger.“ Die Tage beginnen mit einem Spaziergang zum Meer und einem Schwimmgang – und enden mit Abendessen im Innenhof, umgeben von Freund:innen und dem Duft der Meeresluft. „Eines Tages würden wir gern für immer hierherziehen. Schon der Gedanke daran macht uns glücklich. Bis dahin wartet das Haus – und wir warten auf den nächsten Sommer, der beginnt.“



# Das Upgrade für dein Lächeln.

Entdecke die effektive Whitening Power für strahlend weiße Zähne – ganz einfach zuhause.

Your time to SMILE





**1 KLAR.** Lampenschirm Paper Shade von Hay, 35 Euro, bei [nedgis.com](http://nedgis.com)

**2 IKONE.** Pendelleuchte Viscontea von Flos, 1.830 Euro, [flos.com](http://flos.com)

## WOHNEN WIE Raffaele und Gabriella

Gelassene Eleganz. Wir zeigen die wichtigsten Zutaten für einen ungezwungenen und einladenden Wohnstil, der zum Entspannen einlädt.

VON Karin Boba

**3 ERHELLEND.** Samt-Kissenhülle Rush von Westwing Collection, 27,99 Euro/2 Stück, [westwing.at](http://westwing.at)

**4 ERHABEN.** Boden-vase Liáh von Westwing Collection, 219 Euro, [westwing.at](http://westwing.at)

**5 SCHWUNGVOLL.** Stuhl Medea von SediaMedea, 984 Euro, bei [shopmohd.com](http://shopmohd.com)



**6 RETRO.** Sideboard Air von Design House Stockholm, 2.395 Euro, [designhousestockholm.com](http://designhousestockholm.com)

**7 SCHLICHT.** Aufbewahrungsdose aus Kalkstein Gallery Object Jar 06 von Louise Roe, 309 Euro, [louise-roe.com](http://louise-roe.com)

**8 SKULPTURAL.** Beistelltisch aus Marmor Plinth Tall von Audo, 1.845 Euro, [audocph.com](http://audocph.com)

**9 ELEGANT.** Schale Collect Plate SC55 von &Tradition, 370 Euro, bei [no-ga.com](http://no-ga.com)

# Himmelblaue Sommerfrische

Urlaubsfreuden im größten bewohnbaren, von Friedensreich Hundertwasser gestalteten Gesamtkunstwerk. Verbringen Sie Ihren Sommer im Weltunikat Rogner Bad Blumau – mitten im idyllischen Thermen- & Vulkanland Steiermark. Das Paradies liegt um die Ecke.



**BELIEBTESTE  
THERME  
ÖSTERREICHS**

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

Rogner Bad Blumau  
Bad Blumau 100, 8283 Bad  
Blumau, Thermen- &  
Vulkanland Steiermark  
urlaubsschneiderei@rogner.com  
[blumau.com](http://blumau.com)

**M**it einer Gesamtfläche von 420.000 m<sup>2</sup>, über 20.000 m<sup>2</sup> Liegeflächen im Freien, 8.500 m<sup>2</sup> Wellnessbereich, mehr als 3.000 m<sup>2</sup> Wasserfläche, zahlreichen Refugien am und im Wasser sowie der einzigartigen Vulkania® Heilquelle ist das Rogner Bad Blumau der perfekte Ort für Individualität und Rückzug. Eintauchen und aufleben: Von der „Nordsee bis zur Südsee“, von 21° bis 37°C. Hier finden einfach alle ihre perfekte Badetemperatur, ganz unabhängig von Wetterlaunen.

## Sommer in Himmelblau

Genießen Sie die märchenhaften Wasserwelten mit 14 unterschiedlichen Innen- und Außenbecken und schweben Sie vollkommen entspannt im natürlich solehaltigen Vulkania® Urmeer. Erfrischung versprechen unter anderem das olympische Sportbecken oder das Sprudelbecken mit Naturgrotte im

Saunagarten. Und auch auf die geliebten Wellen muss hier nicht verzichtet werden. Träumen Sie an versteckten Plätzen sowie auf Kuschelliegen und Bambus Salas oder in Hängematten unter schattigen Bäumen. Stroheckte Sonnenschirme versprechen maximalen Urlaubsgenuss. Lassen Sie sich fruchtige Cocktails direkt an den Pool servieren oder genießen Sie feine Gaumenfreuden aus Rogners Food Truck. Auf den schönsten Sonnenterrassen überzeugt Rogners Bio-Eismanufaktur mit köstlichen Eiskreationen und Bio-Softeis. Das ist unendlicher Sommer im Weltunikat.



*ENTSPANNUNG PUR.  
Der Sommer im Rogner Bad  
Blumau präsentiert sich natür-  
lich, kunstvoll, vielseitig und  
besonders erfrischend.*

# Im Fluss DER LUST

Es lohnt sich, einmal bewusst wahrzunehmen, wie sich das eigene sexuelle Verlangen im Laufe des Zyklus verändert. Mal zeigt sich Lust kraftvoll und nach außen gerichtet, mal leise, nach innen gekehrt oder kaum spürbar.

VON **Andrea Haselmayr & Denise Rosenberger/femininefood.at**

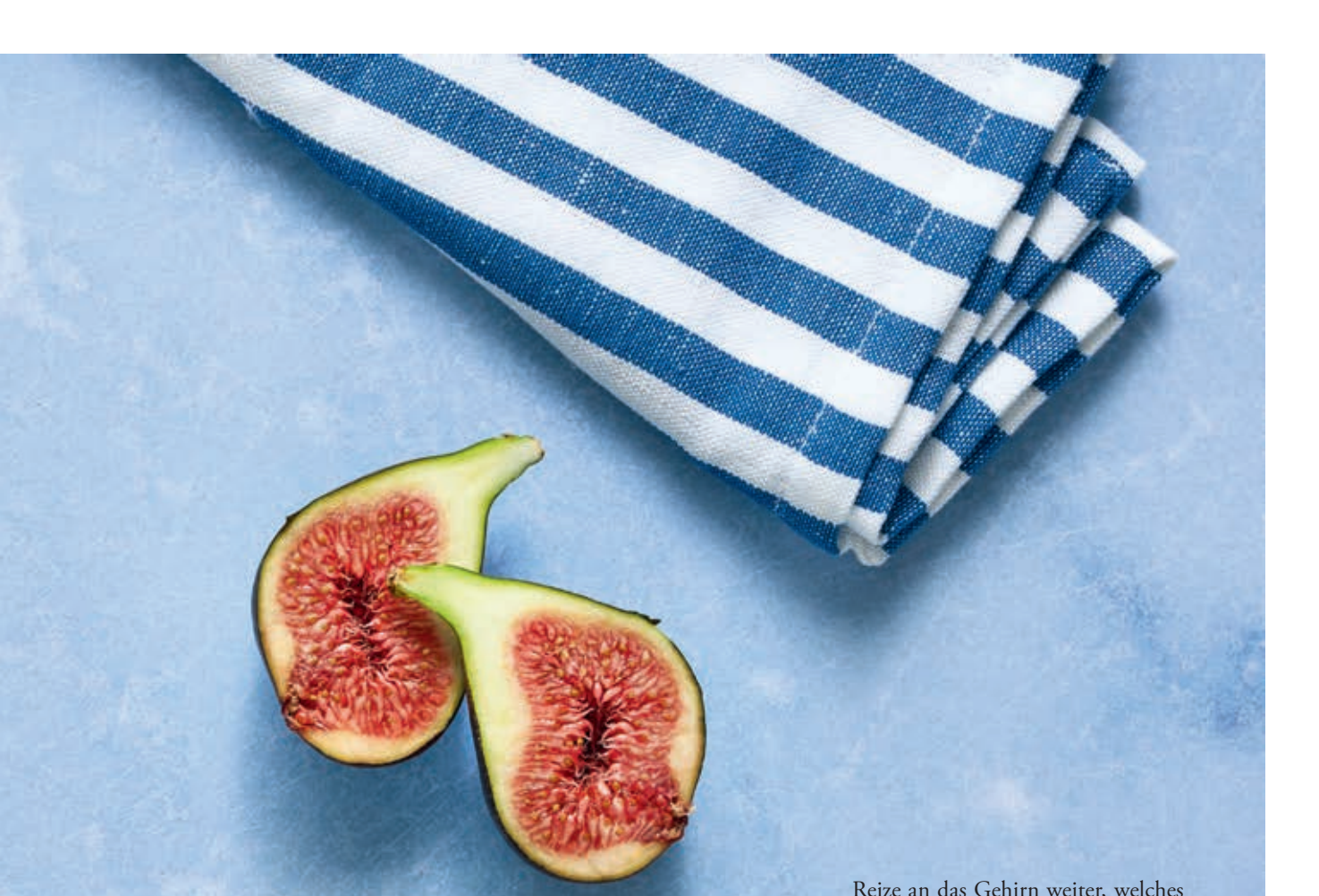
**D**ieses rhythmische Auf und Ab ist Ausdruck einer natürlichen, zutiefst weiblichen Dynamik – voller Eigenheiten, Nuancen und Besonderheiten, die es zu entdecken gilt. Das Feuer der Lust zu spüren, Hingabe zu genießen, pure Ekstase zu erleben – wer sehnt sich nicht danach? Und doch fühlt sich sinnliche Intimität im Alltag oft ganz anders an: flach, routiniert, mechanisch, vielleicht sogar distanziert oder spannungslos.

Ein genauerer Blick lohnt sich: Wo entsteht dieser Funke der Lust eigentlich? Was nährt ihn wirklich? Klingt komplex – und ist doch oft erstaunlich einfach. Lust wächst dort, wo Zeit ist. Wo der Körper gehört wird. Wo sie nicht eingefordert, sondern eingeladen wird.

Der weibliche Zyklus zeigt genau das: Lust ist kein Schalter, sondern ein Fluss – mal wild, mal still, mal tief und tragend. Wellenartig verändert sich das sexuelle Erleben im zyklischen Körper. Rund um den Eisprung fühlt sich Lust oft nach außen gerichtet an: neugierig, verspielt, experimentierfreudig. In anderen Phasen sucht sie Nähe, Sicherheit oder Rückzug. All das ist Teil einer natürlichen erotischen Intelligenz. Wer versucht, diese Vielfalt in ein starres Konzept von „Sex“ zu pressen, verliert leicht den Zugang zum eigentlichen Genuss.

## **Sex ohne Ziel**

Ja, Sex ist mehr als ein Orgasmus. Er ist Berührung, Präsenz, Atem, Spannung und Loslassen. Pure Hingabe. Wenn der Druck wegfällt, „etwas erreichen“ zu müssen, öffnet sich ein Raum für echte Sinnlichkeit. Langsamkeit wird dabei zur Superpower: Sie vertieft Wahrnehmung, intensiviert Gefühle, macht den Körper hörbar. Ekstase kann im Streicheln liegen, im Blickkontakt, im gemeinsamen Atmen. Oder im Alleinsein – im bewussten Erkunden der eigenen Lust, ohne Eile, ohne Bewertung. Sich selbst kennenzulernen, ist kein Umweg, sondern der Anfang.



**„Lust ist kein  
Schalter, sondern  
ein Fluss – mal  
wild, mal still, mal  
tief und tragend.“**

#### **Reden schafft Nähe**

In Partnerschaften ist Kommunikation oft der Schlüssel. So auch in der Intimität. Über Wünsche, Grenzen, Fantasien zu sprechen, braucht Mut – und schafft Vertrauen. Wenn Zykluswissen Teil dieses Dialogs wird, verändert sich die sexuelle Beziehung, probieren Sie es aus: Lust darf sich wandeln, Pausen bekommen Sinn, Nähe wird neu definiert.

#### **Die Sinne schärfen**

Für uns beginnt Lust nicht erst im Bett. Sie entsteht auch dort, wo Sinne genährt werden. Ein warmes Licht, ein Duft, Musik, unterschiedliche Texturen oder Berührung auf der Haut. Wir Menschen sind sinnliche Wesen, wir nehmen unsere Welt durch diese Empfindungen erst wirklich wahr. Die Sinnesorgane leiten

Reize an das Gehirn weiter, welches diese Informationen verarbeitet und so unsere Realität sowie Gefühle formt. Nehmen wir das als Anstoß oder Einladung, um einmal viel bewusster und neugieriger, sinnlicher in den Tag zu starten. Essen kann ein sehr genussvoller Teil dieses Rituals sein: bewusst, langsam und voller Entdeckerfreude. Schokolade, Beeren, Gewürze – kalt oder warm ... spüren, riechen, schmecken.

Ob mit sich allein, mit Partner:in oder in einer anderen Konstellation neugierig und erwartungslos zu forschen, sich auszutauschen oder zusammen zu erleben, schafft einen besonderen Nährboden für Vertrauen und Tiefe – und macht Lust auf mehr. Lust folgt keinem Plan. Aber sie findet uns, wenn wir ihr Zeit geben. ➤



## PICKNICK AM WASSER

# Couscous-Salat, Spieße und feurig-scharfer Dip

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 200 g Kichererbsen-Couscous\*
- 1 Gurke
- 2 Stangen Stangensellerie
- 2 Feigen
- ½ Bund Minze + etwas für die Deko
- ½ Bund Petersilie
- 2 Zitronen
- 6 EL Olivenöl\*\* + mehr zum Bepinseln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 100 g gegarte grüne Linsen
- 4 Saturnpfirsiche
- 250 g Räuchertofu
- 8 Rosmarinzwige
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Chili
- Cayennepfeffer
- 200 g Haferjogurt

### ZUBEREITUNG

Für den Salat den Kichererbsen-Couscous nach Anleitung zubereiten und quellen lassen. Gurke, Stangensellerie, Feigen, Minze, Petersilie und Zitronen waschen und trocken tupfen. Gurke und Stangensellerie in kleine Würfel schneiden. Feigen in dünne Spalten oder Scheiben schneiden. Kräuter fein hacken. Die Schale einer Zitrone abreiben. Den ausgekühlten Couscous mit 5 EL Olivenöl, Saft von 1½ Zitronen, Salz und Pfeffer, dem Gemüse, den Linsen und den Kräutern vermengen und kurz ziehen lassen. Bei Bedarf noch einmal abschmecken. Den Salat mit Feigen und Minze toppen.

Pfirsiche waschen und vierteln. Räuchertofu trocken tupfen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Rosmarinzwige bis auf 2 cm abzupfen und abwechselnd Pfirsiche und Tofuwürfel aufspießen. Spieße mit etwas Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz, aber scharf angrillen.

Saft der übrigen halben Zitrone gemeinsam mit 1 EL Olivenöl, gepresster Knoblauchzehe, etwas Chili, Cayennepfeffer und Salz unter das Haferjogurt mischen. Alles verpacken und bei einem sinnlichen Picknick zu zweit zelebrieren.

#### FEMININE FOOD #WISSENSHACK:

*Feigen und gegrillte Pfirsiche sind sinnliche Begleiter in Sachen Lust und Liebe. Chili, Cayenne und Rosmarin heizen buchstäblich ein – nämlich unseren Schoßraum, der durch die enthaltenen Inhaltsstoffe gewärmt und besser durchblutet wird. So entsteht mehr Lustgefühl auf ganz natürlichem Wege.*



# Fest im SATTEL

**BLAUPAUSE.**  
Nimmer auf  
Achse: Denn der  
Almbach bei  
Hintersee lädt  
zur spontanen  
Abkühlung ein.

Mit 7.000 Kilometern an Radwegen in allen Höhenlagen streift sich das Land Salzburg das Gelbe Trikot in Sachen Radurlaub über. Ideal, um den ganz privaten Akku aufzuladen: die Kombi von Bike und Badesee.

TEXT & FOTOS **Robert Haidinger**



**E**ine Radtour ist für Paare mitunter schwieriges Terrain. Er: will unbedingt Durchbeißen. Höher, schneller, stärker. Bereit fürs Posten vollverschwitzter Hochglanzmomente, fast wie im Mountainbike-Profi-Magazin. Sie: macht gute Miene zur nächsten Haarnadelkurve. Sagt sogar zur rassigen Abfahrt fest Ja. Spekuliert auf die Power eines Mountainbike-Akkus neuester Generation, der vor lauter Kraft kaum gehen kann. Aber Berge hochflitzen, etliche Serpentinaugen lang, das schafft das MTB allemal. Vielleicht sind die Rollen aber auch ganz umgekehrt verteilt: Sie schnurrt hoch. Er hat eher dieses türkisgrüne Seenleuchten im Blick. So oder so: Das Bundesland Salzburg ist dann kein schlechter Einstieg in den Spagat gelungener Radreisen, einem zunehmend wichtiger gewordenen Tourismus-Renner. Das Salzburger Land legt in dieser Hinsicht nämlich ziemlich vor. 7.000 Kilometer Radwege, 25 regionale Touren, entlang von Flüssen wie der Großarler Ache, der Taurach oder der Saalach, in die hintersten Ecken der Täler und entlang spektakulärer Panoramastrecken. Fast jede Saison werden neue

Routen vorgestellt, in unterschiedlichsten Höhenlagen und Niveaus. Das macht die traumhafte Bergwelt zwischen Tauern und Fuschlsee längst zum ersten Radreiseziel Österreichs.

### Radwege für jedermann

Wer mag, kann nach Anreise per Öffi in der Mozartstadt Salzburg auch ganz kultiviert in den Sattel umsteigen. Kann auf 180 urbanen Radweg-Kilometern von Park zu Park radeln, auf Routen wie der „Instagrammable Salzburg“-Runde Panorama-Spots zwischen Almkanal und der Festung Hohensalzburg abklappern. Oder entdeckt im Rahmen der geführten „Fräulein Maria's Bicycle Tour“ ruhige Ecken wie Schloss Leopoldskron oder die imposante Heilbronner Allee. Die

**SUPERFLACHGAU.** Im Seenland, am Matt- und Obertrumer See, strampelt man sich zwischen Wiese und Wasser ab.

Festspielstadt aus der E-Bike-Perspektive kennenlernen? Lohnenswert. Und: Hier kreuzen sich gleich mehrere Fernradwege. Der Ciclovía Alpe Adria Radweg verbindet auf 415 Kilometern Länge Salzburg mit dem italienischen Küstenort Grado. Mozart-Radweg und Slow Bike Tour verknüpfen Etappenziele in und um Salzburg mit dem benachbarten Bayern. Und es geht noch mehr: Der Salzkammergut-Radweg eröffnet auf 345 Kilometern die schönsten Ausblicke auf gleich 13 Seen entlang der Strecke, Hop-on-Hop-off-Optionen mit den Linienbooten der Wolfgangsee-Schiffahrt inklusive. Der Tauernradweg wiederum fordert auf knapp 300 Kilometern Länge entlang der Flüsse Salzach und Saalach auch ambitionierte Radler:innen heraus. Hier warten die Königsetappen des Nationalpark Hohe Tauern Trail, für viele eine Art Mountainbike-Championship-League der Outdoor-Favoriten Pinzgau, Pongau, Lungau. ➤

## Den Reifen flach halten

Mich zieht allerdings eine ganz andere Region an: der Flachgau. Klingt herrlich flach, anstrengende Steigungen sind hier eher nicht zu erwarten. Schon gar nicht in der Region Salzburger Seenland, die man sich als perfekte Sommerfrische für Kälteempfindliche vorstellen muss. Das liegt an den latent höheren Wassertemperaturen von Wallersee, Mattsee und Obertrumer See, herrlich türkis leuchtende Gewässer inmitten saftig grüner Kulturlandschaft. Die sanften Hügel des Alpenvorlandes? Nimmt der 750-Wh-BOSCH-Akku meines stylischen E-Bikes, Modell HNF Nikolai XD4, mit links. Ich bin auf der Trumer-Seenrunde unterwegs, dem Radklassiker des Salzburger Seenlandes. 28 Kilometer Genussradeln, mal wartet das feuerrote E-Bike geduldig vor schattigen Gastgärten, dann sorgt es nach kurzem, muskelschmalzbefreitem Anstieg vor Gebertsham, Stufe Turbo, für kühlenden Bergauf-Gegenwind, und für herrliche Blicke über den Mattsee und die milchig herüberleuchtende Alpenkette. Dass hier Radwege gespannte Kreise ziehen, versteht sich



### BOOT ODER BIKE.

Am Mattsee kurven Radfahrer:innen per Fähre weiter – oder drehen eine Extrarunde im Elektroboot.



von selbst. Ein dichtes Netz an E-Bike-Lade- und -Verleihstationen sowie radfahrerfreundliche Unterkünfte sorgen dafür. 600 Kilometer bietet allein dieses Seengebiet, ein kluger Masterplan macht die 14 Thementouren ideal für kurze Sternfahrten, mal neben blühenden Wiesen, mal entlang der Hochblüte des regionalen Barock – ganz mühelos geht das zusammen.

Ob man durch lichte Wälder, über Hügel mit grandioser Fernsicht oder entlang unverbauter Uferstrecken rollt – der erfrischende Sprung in den Matt-, Waller- oder Obertrumersee ist im Falle des Velodrom Salzburger Seenland eine naheliegende Option. Genussradeln, fallweise in Badehose – herrlich. Dieselpreisdepression? Dagegen ist das Rad eine gute Therapie.

## REISE TIPP



### DAS GASTEIN\*\*\* SALZBURGER LAND – BAD HOFGASTEIN

Die Promenaden und Wanderwege sind schnell erreichbar. Das Hotel ist zentrumsnah gelegen und bietet außerdem Finnische Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine und Ruheraum. Im Preis inkl.: Übernachtung mit Halbpension, Welcome Drink, uneingeschränkter Zutritt zur Alpentherme (inkl. Sauna, auch am An- und Abreisetag), Leistungen der Gastein Card. **2 Nächte, Doppelzimmer/Halbpension, pro Person ab 180 Euro, buchbar auf [billareisen.at](http://billareisen.at)**

### Trail oder Challenge?

Das Kennenlernen des Radler-Bundeslandes Salzburg ist eine Lebensaufgabe. Top-Destination für Biker:innen aller Genres ist es aus Tradition und umfasst neben stetig ausgebauten Trails auch Bike-Parks und Challenges. Manche ragen dabei heraus. Die Institution The Epic Bikepark Leogang feiert heuer den runden 25er, mit über 120 Kilometern Lines und Trails, verteilt auf sieben Berge ➤



**SOMMERFRISCHE.**  
Zuerst die Sommerfrische, dann das Speckbrot: von Fuschl am See (l.) geht's hoch zur Hatzenalm (u.).

**„Die Ferienregion Fuschlsee gibt Mountainbiker:innen Berge – und lädt zum Genussradln ein.“**



Lounge.fm<sup>®</sup>

Listen ...

93.6

dab+

ORF SOUND





**NADELÖHR.** Die wildromantische Strubklamm ist ein Highlight der Gravelbike-Route der Region Fuschlsee (oben).



**NUR DIE RUHE.** Am idyllischen Hintersee zeigt sich das Salzburger Land von seiner Genießerseite (unten).



und verbunden durch neun Bergbahnen, ist sie Teil der größten Bike-Region Österreichs – und ein Fall für Mountainbiker:innen, die den ultimativen Nervenkitzel suchen. Ein ganz neues Langstrecken-Projekt eröffnete indessen diesen Sommer: Unter dem Branding Hohe Tauern Bike Trail wurde quer durch die Gebirgs-welt der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern, zwischen Großarlal und Krimmler Wasserfällen, eine Route von 530 Kilometern zusammengestellt. 14 Etappen insgesamt, die spektakuläre Bergpanoramen und wildromantische Highlights einer der schönsten Gebirgsregionen Österreichs verbinden. 12.000 Höhenmeter, 3.000 Meter hohe Berggipfel, unberührte Natur, Almwege, grüne Gumpen. Der Smaragdweg, er führt durch Europas einziges Smaragd-vorkommen, lädt zu Abstechern ein. Das ist typisch für die Bike-&-Hike-Kombinationen, die den Hohe Tauern Bike Trail auszeichnen.

## „Wiesenweg, Uferstrecke, Hochgebirge – im Salzburger Land ist für jede Übersetzung etwas dabei.“

### Genussradeln am Fuschlsee

Vor zwei Jahren wurde eine andere neue Graveltour zusammengestellt: Streckenabschnitte, die frei miteinander kombiniert werden können, hart oder zart, ganz nach persönlichem Anspruch und Können, gerne auch für mehrtägige Touren. Info für Fußgänger:innen: Graveln beginnt dort, wo klassisches Rennfahren und Mountainbiken an Grenzen stößt. Die dazu passenden Räder muss man sich als eine Art Haflinger unter den Drahteseln vorstellen, ein bisschen breiter, gemütlicher, als Missing Link zwischen Straße und gelände-

gängig. Kurz: die richtige Methode, um zwischen Wald und Flur, Schotterwegen und verträumten Nebenstraßen zu wechseln. Genau dazu lädt ein besonders schöner Abschnitt der Graveltour ein, der malerische Hinteransichten von der wunderbaren Fuschlseeregion liefert. Wenig bekannte Naturjuwelen wie die steil abfallende Strubklamm in Faistenau sind Teil der schönen Strecke. Forststraßen führen zu stillen Almen wie der Poschenhütte auf der Genneralm oder zur Hatzenalm hinauf – kleine Bergbäche, ein uriger Tunnel im Kalkgestein, stille Uferzonen mit Schilfgräsern finden sich unterwegs auch. Ein Juwel, in sich ruhend wie die Nabe am Rad, ist der unverbrauchte Vordersee, eine besonders verträumte Ecke der vielfältigen Fuschlseeregion. Der Salzkammergut Radweg führt durch dieses Revier, und eine eigene Genuss Tour wartet mit Schmankerln lokaler Produzenten auf – und beim Schloss Fuschl mit geräucherten Fischen direkt am türkisgrünen See. Was Sinn macht. Denn auch die Höhenzentimeter am absenkbaaren Variosattel machen auf Dauer hungrig. |

## Navigator

### ANREISE

Gut kombinierbar mit ÖBB und Radmitnahme in Regionalzügen (REX, S-Bahn). Verbindung ins nördliche Salzburger Seenland mit Salzburger Lokalbahn, die Pinzgauer Lokalbahn bietet eine ideale Teilüberbrückung für den Tauernradweg.

### INFO

[salzburgerland.com](http://salzburgerland.com)  
[fuschlsee.salzkammergut.at](http://fuschlsee.salzkammergut.at)  
[seenland-velodrom.at](http://seenland-velodrom.at)

### HOTELTIPPS

#### Hotel Fischerwirt

Hinterseerstraße 101, 5324 Faistenau, [fischerwirt.net](http://fischerwirt.net)  
Spa-Hotel mit modernen Bungalows mitten im Wald. Wald-Spa mit Infinity-Pool. 4 Nächte Midweek Special (So-Do) ab 462 Euro p.P.

### Das Hintersee

Hintersee 4, A-5324 Hintersee, [hintersee.at](http://hintersee.at)  
Stylische Chalets mit privater Infrarotkabine, Mountainbike-Verleih, E-Bike-Tankstelle, hauseigene Werkstatt und Bike-Guide. Privater Badeplatz am Hintersee. Suite ab 114 Euro p.P.

### Waldhof Fuschlsee Resort

Seestraße 30, 5330 Fuschl am See, [waldhof-fuschlsee.at](http://waldhof-fuschlsee.at)  
4-Sterne-Luxus direkt am See und umfassendes Wellness-Angebot. 2 Nächte HP ab 212 Euro p.P.

### RESTAURANTTIPPS

#### Braugasthof Sigl

Dorfplatz 1, 5162 Obertrum am See, [braugasthof-sigl.at](http://braugasthof-sigl.at)  
Hervorragende österreichische Wirtshausklassiker im schattigen Gastgarten.



### WALDSPA.

Im Hotel Fischerwirt wächst Wellness zwischen jungen Bäumen.

### Schloss Fuschl Fischerei

Schlosstr. 19, 5322 Hof bei Salzburg, [schlossfuschlfischerei.com](http://schlossfuschlfischerei.com)  
15 heimische Fischarten werden geräuchert angeboten – vor traumhafter Seekulisse.

### Hatzenalm

Schafbachstraße 32, 5324 Tiefbrunnau  
Zwei mal satt: urige Almhütte plus E-Bike-Ladestation

Lounge.fm



... and Relax

93.6



## MONEY TALK

# Der Notgroschen

Ein kaputter Kühlschrank, eine unerwartete Rechnung oder Jobverlust: Finanzielle Notfälle kommen oft plötzlich. Warum ein Notgroschen so wichtig ist, wie hoch er sein sollte und wie man ihn auch mit kleinem Budget aufbaut.

VON Birgit Brieber

## im talk:



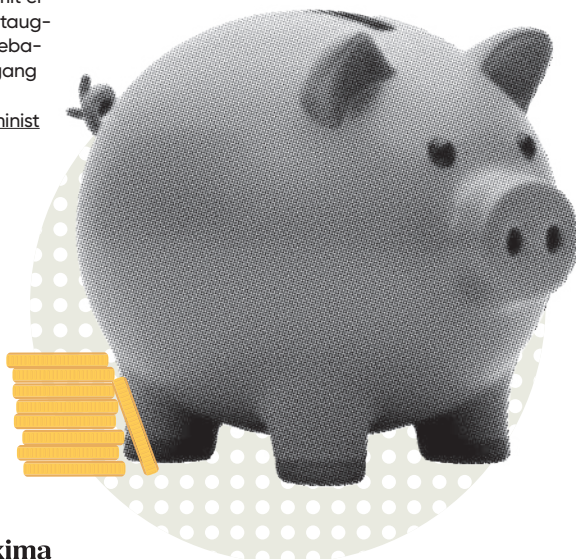
### DIE EXPERTIN

Sophie Nicolas ist Finanzcoachin und Gründerin von Financial Feminist Coach. Sie unterstützt vor allem Frauen dabei, finanzielle Sicherheit aufzubauen, Geld selbstbestimmt zu managen und langfristige Vermögen zu entwickeln. Ihr Ansatz verbindet klare Strategien mit einem alltagstauglichen, wertebasierten Umgang mit Geld.  
[financialfeministcoach.com](http://financialfeministcoach.com)

Finanzielle Sicherheit beginnt nicht mit großen Investments, sondern mit einem soliden Fundament. Der Notgroschen ist dabei oft der erste und wichtigste Schritt, wird aber gleichzeitig von vielen unterschätzt oder aufgeschoben. Wie viel man wirklich braucht, wie man Rücklagen ohne Verzicht aufbaut und warum der Notgroschen sogar dabei hilft, Geld entspannter auszugeben, erklärt Finanzcoachin Sophie Nicolas.

### WAS GENAU ZÄHLT ALS NOTFALL UND WOFÜR SOLLTE DER NOTGROSCHEN GEDACHT SEIN?

Ein Notfall hat drei Eigenschaften: Er kommt unerwartet, ist notwendig und dringend. Dazu zählen etwa Jobverlust, medizinische Ausgaben, wichtige Reparaturen oder alles, was die Lebensgrundlage oder das Einkommen betrifft. Nicht dazu gehören Urlaub, Shopping oder kleine Belohnungen. Dafür darf und soll es eigenes Budget geben.



### VIELE WISSEN, DASS EIN NOTGROSCHEN WICHTIG IST, SCHIEBEN DAS THEMA ABER VOR SICH HER. WARUM?

Wir lernen in der Schule zu wenig über Geld. Es wird einfach erwartet, dass wir als Erwachsene wissen, wie man damit umgeht. Dazu kommt, dass Notgroschen oft negativ behaftet sind. Viele denken, sie müssten einen großen Teil ihres Einkommens dafür zurücklegen, statt ihr Geld für Dinge auszugeben, die ihnen Freude machen. Daraus entsteht oft Widerstand. Dabei hilft ein Notgroschen dabei, Geld entspannter auszugeben. Wenn man weiß, dass man regelmäßig etwas für die Zukunft zur Seite legt, fühlt man sich sicherer, den Rest zu genießen.

### ES HEISST OFT, MAN SOLLTE DREI BIS SECHS MONATSAUSGABEN SPAREN. GILT DIESE FAUSTREGEL FÜR ALLE?

Nein. Das ist eine gute Orientierung, aber keine universelle Regel. Wie viel man braucht, hängt stark von der eigenen Lebenssituation ab, von der Stabilität des Einkommens und davon, ob andere Menschen finanziell von einem abhängig sind. Wer ein stabiles Einkommen und geringe Fixkosten hat, fühlt sich vielleicht mit drei Monaten abgesichert. Selbständige oder Menschen mit Familie brauchen eher sechs Monate oder mehr. Es geht nicht darum, eine perfekte Zahl zu erreichen. Der Notgroschen ist die Absicherung für den Ernstfall.

### WORAN ORIENTIERT MAN SICH KONKRET: AM EINKOMMEN ODER AN DEN TATSÄCHLICHEN AUSGABEN?

Immer an den Ausgaben. Der Notgroschen soll das Leben absichern, nicht den besten Einkommensmonat spiegeln.

### **VIELE MENSCHEN HABEN ANGST, DASS ES JAHRE DAUERT, SO EINE SUMME AUFZUBAUEN.**

Der Fokus sollte nicht auf der Zeit liegen, sondern auf der Strategie. Vielleicht haben Sie ein Ziel von 10.000 Euro, und ja, das kann dauern. Aber in dieser Zeit passiert Leben. Sie werden vielleicht auch etwas davon brauchen. Das ist kein Rückschritt, sondern genau der Zweck dieses Geldes. Was viele ausbremst: Sie sparen nur das, was am Monatsende übrigbleibt. Meist bleibt aber nichts übrig. Oder sie sparen zu viel und müssen es wieder zurücknehmen. Besser ist es, jeden Monat konsequent 100 Euro zur Seite zu legen, als 300 Euro zu planen und dann 200 wieder auszugeben.

### **WAS RATEN SIE MENSCHEN, DIE GERADE ERST ANFANGEN UND SICH VON DER ZIELSUMME ÜBERFORDERT FÜHLEN?**

Drei bis sechs Monate wirken groß und halten viele davon ab, überhaupt zu starten. Stattdessen sollte man mit den ersten 1.000 Euro beginnen. Dann ein Monatsbudget und von dort weitermachen.

### **GIBT ES STRATEGIEN, MIT DENEN MAN SCHNELLER RÜCKLAGEN AUFBAUEN KANN, OHNE SICH STARK EINZUSCHRÄNKEN?**

Ja, absolut. Die Idee, man müsse auf Kaffee oder soziale Aktivitäten verzichten, ist veraltet und führt oft zu Frust. Geld soll auch Freude machen. Stattdessen sollte man Ausgaben streichen, die keinen echten Mehrwert bringen. Das nennt man wertebasiertes Budgetieren. Man behält, was wichtig ist, und streicht, was keinen echten Nutzen hat. Ein Beispiel: Statt 200 Euro für Dinge zu streichen, die Freude machen, kann man oft 400 bis 500 Euro bei unbewussten oder impulsiven Ausgaben einsparen. Dieses Geld wird gezielt in den Notgroschen umgeleitet. So baut man Rücklagen auf, ohne Lebensqualität zu verlieren.

## **Notgroschen aufbauen. So funktioniert's:**

- **Kleiner starten als gedacht:** Die ersten 1.000 Euro sind wichtiger als die perfekte Zielsumme.
- **Früh automatisieren:** Machen Sie Sparen zu einem festen System.
- **Getrennt aufbewahren:** Ein eigenes Konto schützt den Notgroschen vor spontanen Ausgaben.
- **Zusatzgeld gezielt nutzen:** Bonuszahlungen oder Rückerstattungen beschleunigen den Fortschritt. Zu sehen, wie das Geld wächst, stärkt das Vertrauen.
- **Nach Rückschlägen wieder aufbauen:** Den Notgroschen zu nutzen, ist kein Fehler, sondern genau sein Zweck.

### **WO SOLLTE DIESES GELD LIEGEN, DAMIT ES SICHER UND JEDERZEIT VERFÜGBAR IST?**

Ein Sparkonto als Subkonto zum Girokonto ist ideal, denn hier geht es nicht um Rendite, sondern um Sicherheit und Verfügbarkeit. Es soll verfügbar, aber nicht vermischt mit dem Alltagsgeld sein, damit es nicht ständig angefasst wird.

### **WAS TUN, WENN DER NOTGROSCHEN NACH EINER KRISE AUFGEBRAUCHT IST?**

Gratulation, dann haben Sie ihn genau für den Zweck genutzt, für den er gedacht war. Ein Fehler wäre es nicht, ihn zu verwenden, sondern ihn danach nicht wieder aufzubauen. Zuerst stabilisieren Sie Ihre finanzielle Situation, dann füllen Sie neu wieder auf. Das ist der Kreislauf.

Wenn man weiß, dass man regelmäßig etwas für die Zukunft zur Seite legt, fühlt man sich sicherer, den Rest zu genießen.



# BEFLÜÜÜÜGELT DURCH DEN SOMMER.



**AUCH IN  
SUGARFREE**



## OPEN AIR

Offen für Emotionen? Der neue Porsche 911 GT3 S/C erweitert die GT-Familie um ein echtes Highlight: erstmals mit vollautomatischem Cabriolet-Verdeck und dem legendären 4,0-Liter-Boxermotor, der bis zu 9.000 U/min dreht. Dank konsequentem Leichtbau steht maximaler Fahrspaß im Fokus.

Ab 385.278 Euro

## Sicher im Sitz

Ein korrekt montierter Kindersitz kann Leben retten. Die wichtigsten Sicherheit-Checkpoints:

- Der Sitz ist fest und kippsicher auf dem Autositz montiert.
- Bei rückwärtsgerichteten Modellen ist der Front-Airbag deaktiviert.
- Der Schultergurt liegt mittig auf der Schulter.
- Der Beckengurt sitzt straff über der Leiste.

... und nicht vergessen, die Kopfstütze regelmäßig an das Wachstum anzupassen!

## Einer für alle

Er ist der Liebling aller Handwerker:innen, Gewerbetreibenden, Familien und Menschen mit größeren Sportgeräten: der VW Caddy. Nun erhält die fünfte Generation ein Update: geschärftes Design mit neuen Stoßfängern, frischen Lackierungen und überarbeiteten Leichtmetall-Felgen. Das Ergebnis: ein moderner Auftritt, ohne die bewährten Stärken aus den Augen zu verlieren. Der Vorverkauf startet im Sommer.



ZITAT

„DIE LANDSCHAFT  
EROBERT MAN  
MIT DEN SCHUH-  
SOHLEN, NICHT MIT  
AUTOREIFEN.“

Georges Duhamel, frz. Schriftsteller (1884–1966)

## Wussten Sie, dass

### ... OPTIMIERTES FAHRVERHALTEN STAUBILDUNG VERMEIDET?

Wer vorausschauend fährt, abruptes Bremsen vermeidet und ein möglichst gleichmäßiges Tempo hält, sorgt für optimalen Verkehrsfluss. Auch richtiges Einfädeln macht einen Unterschied: Beim Reißverschlussverfahren erst ganz vorn die Spur wechseln – nicht zu früh! Wer dann noch auf ausreichend Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug achtet, hält den Verkehr gleichmäßig in Bewegung.

# freizeit.live

KURIER

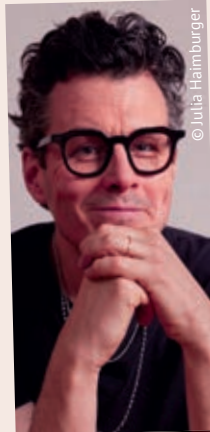
Das Festival für Entertainment,  
Lifestyle, Fine Taste & Fashion

## Hofburg Vienna

11. September | 12. September  
12.00 — 18.00 | 11.00 — 17.00

Jetzt Ticket  
ab € 79,-  
sichern!

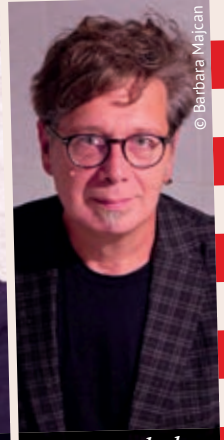
Infos und  
Tickets unter  
[freizeitlive.at](http://freizeitlive.at)



Mantuel Rubey



Helena Jordan



Franzobel

Lesungen, Live-Auftritte  
und persönliche Talks –  
diese Stars und viele  
weitere hautnah erleben.

# CURAPROX

## GESUND BEGINNT IM MUND

Curaprox bietet Premium-  
Produkte für optimale  
Mundpflege als Grundlage für  
die allgemeine Gesundheit.



Mehr erfahren:



SWISS PREMIUM  
ORAL CARE



# 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, Manuel Ritt-Huemer** (Kaufmänn. GF)

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

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

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

## TEAM RG-VERLAG

Chefredakteurin **Kathrin Schuster**  
Artdirection **Edda Lackingner**

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

Chefin vom Dienst **Lydia Oswald**

Online-Redaktion **Sarah Wagenhofer**

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

Bildredaktion **Daniela Wagenhofer**

Lektorat **Andrea Klocker, Josef Weilgini**

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, Karin Garzarolli, Barbara Gasser,  
Sandra Gloning, Mira Glück, Robert Haidinger, Andrea Haselmayr, Eva Pölzl,  
Ronny Rockenbauer, Denise Rosenberger, Stephanie Rugel

## Fotos

Frauke Fischer, Elke Gebeshuber, Robert Haidinger,  
Elsa Okazaki, Olga Rubio-Dalmáu

## Illustrationen

Birgit Lang, Claudia Meitert, Christina Mühlhöfer, Merle Piroli

## Herstellung/Druck

P/mint Sp. z o.o.

ul. Pultuska 120, 07-200 Wyszków, 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](mailto:redaktion@maxima.co.at),

[facebook.com/maxima.magazin](https://facebook.com/maxima.magazin),

[www.rgverlag.co.at](http://www.rgverlag.co.at)

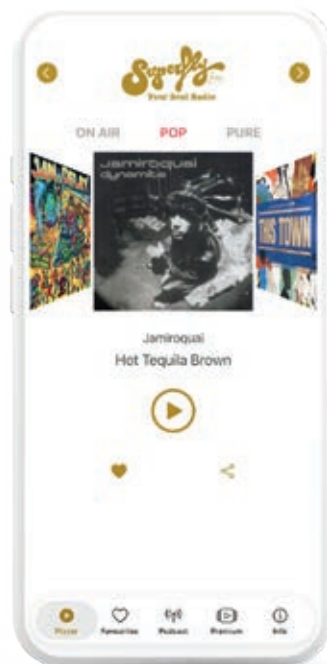


Bei Einsendung von Texten, Fotos, Grafiken u. ä. Werken garantiert uns der:die Einsender:in und steht dafür ein, dass diese Werke von ihm:ihr geschaffen wurden, und erteilt seine:ihre Einwilligung, dass die Werke unentgeltlich in der Zeitschrift maxima und auf der Homepage veröffentlicht werden.

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

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

# ÖSTERREICH HÖRT RADIO SUPERFLY



IOS



ANDROID

**SCAN NOW!**

UKW: Wien, St.Pölten, Tulln, Krems, Baden  
DAB+: österreichweit  
APP (iOS & Android) + SMART SPEAKER

## SO STEHEN IHRE STERNE IM JULI

# Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Merle Piroli/carolineseidler.com

22.6.–22.7.

### Krebs

Mit glücklichen Fügungen wie in den letzten Monaten können Sie zwar nicht mehr rechnen, doch Venus sorgt ab 10. für romantische Stimmung. Überlegen Sie gut und lange, bevor Sie Aussagen treffen, und glauben Sie nicht alles, was man Ihnen erzählt. Dann wird dieser Monat himmlisch!

23.7.–23.8.

### Löwe

Die Liebessterne verleihen Ihnen in diesem Sommer eine erotische Ausstrahlung. Dazu schenkt Ihnen Jupiter die Aura des Glücklichen, dem der Zufall Positives bringt. Genießen Sie die Aufmerksamkeit Ihrer Mitmenschen und nutzen Sie die Gunst der Stunde für Geschäftliches.

24.8.–23.9.

### Jungfrau

Sie haben im Juli wahrscheinlich keine Lust auf Abenteuer und großartige Unternehmungen, vielmehr finden Sie in der Ruhe schöne Momente und Entspannung. Venus sorgt dafür, dass Sie überall Ihren Charme versprühen und diesen Monat ohne Wenn und Aber genießen.

24.9.–23.10.

### Waage

Anfang Juli haben Sie zwar einige Missverständnisse zu klären, doch Sie sind so gut gelaunt, dass Sie spielerisch alle Hürden überwinden. Dann beginnt ein wunderbarer Sommer mit vielen Flirtmöglichkeiten. Jupiter bringt Ihnen die nächsten Monate viel Glück.

24.10.–22.11.

### Skorpion

Nach einer Anlaufphase bis zum 10., in der Sie aus welchen Gründen auch immer Ihrem Glück selbst im Wege stehen, erleben Sie ein Hoch, das bis zum Monatsende anhält. Sie versprühen Ihren Charme, vergnügen sich mit alten und neuen Freund:innen und flirten nach Herzenslust.

23.11.–21.12.

### Schütze

Der Juli verläuft für Sie grandios. Sie gehen bis zum 10. mit einem Lächeln durch die Welt und genießen Ihre Attraktivität. Auch wenn ein kleines Hindernis auftaucht, nehmen Sie das gelassen hin. Der Kosmos verhilft Ihnen jetzt zu einer positiven Lebenssicht und einem erholsamen Urlaub.

22.12.–20.1.

### Steinbock

Im Juli dürften partnerschaftliche Themen im Vordergrund stehen. Egal wie Sie damit umgehen, Venus zeigt ausreichend Verständnis an, diese in eine positive Richtung zu lenken. Dank Ihrer Bemühungen um das gemeinsame Wohl erleben Sie einen Sommermonat voller tiefer Gefühle.

21.1.–19.2.

### Wassermann

Zu Sommerbeginn liegen wahrscheinlich Spannungen in der Luft. Zeigen Sie sich geduldig, dann ändert sich die unangenehme Situation zum Guten und Sie können sich wieder freudigeren Dingen zuwenden. Ab Mitte Juli beginnt der schöne Teil des Sommers.

20.2.–20.3.

### Fische

Ein Ereignis löst das vorige ab und Sie fühlen sich oft überfordert. Auch wenn Ihr Energielevel zu wünschen übriglässt, mit Ihrem Gespür für die Bedürfnisse Ihrer Mitmenschen erleben Sie einen tollen Monat voller besonderer Erlebnisse.

21.3.–20.4.

### Widder

Der Julibeginn dürfte stürmisch verlaufen. Es ergeben sich viele Gelegenheiten einerseits für geschäftliche Möglichkeiten, andererseits für private Begegnungen. Entscheiden Sie sich nicht zu schnell. Ab 23. erkennen Sie, was für Sie das Richtige ist.

21.4.–21.5.

### Stier

In der ersten Juliwoche sollten Sie darauf achten, sich nicht zu viel vorzunehmen und heiklen Diskussionen aus dem Weg zu gehen. Ab 10. geht es stimmungsmäßig bergauf und Sie dürfen sich auf Sommertage und -nächte voller interessanter Gespräche und romantischer Momente freuen.

22.5.–21.6.

### Zwillinge

Nicht nur geschäftlich setzen Sie sich jetzt durch und erzielen Erfolge, von denen Sie schon lange träumen, auch privat zeigen die Liebessterne bis zum 10. be rauschende Gefühle an. Venus, Mars und Jupiter sorgen für gute Laune und garantieren, dass Singles Gleichgesinnte finden.



## SO STEHEN IHRE STERNE IM AUGUST

# Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Merle Piroli/carolineseidler.com

24.8.–23.9.

### Jungfrau

Sie starten gut gelaunt in diesen Monat, der Ihnen nur Positives bringt. Die Müdigkeit ist ab 12. wie weggeblasen und Sie fühlen sich voller Energie. Neben Ihren geschäftlichen Verpflichtungen nehmen Sie alle Einladungen an und glänzen auf Events.

24.9.–23.10.

### Waage

Venus gibt ab 7. Ihrem Liebesleben ordentlich Schwung. Sie amüsieren sich prächtig. So manche Verlockung verführt Sie und leitet Sie auf Abwege. Genießen Sie, aber bleiben Sie auf Ihrem Weg, Fehler könnten sich rächen.

24.10.–22.11.

### Skorpion

Vermeiden Sie im August Schnellschüsse, denn die könnten Fehler verursachen. Nur in der Liebe dürfen Sie rasch reagieren, wenn Sie von einem Liebespfeil getroffen werden. Mars zeigt nicht durchgehend viel Energie an, für einen Urlaubsflirt dürfte es aber reichen. Lassen Sie sich einfach verwöhnen.

23.11.–21.12.

### Schütze

Der August beginnt verhalten, doch schon am 7. strahlen Sie vor Lebensfreude. Ihre Abenteuerlust ist geweckt. Ihre Partner:in zeigt Ihnen mit Aufmerksamkeit, wie sehr sie:er an Ihnen hängt. Singles kommen überall gut an. Ihr Urlaub erfüllt alle Ihre Erwartungen und noch mehr.



23.7.–23.8.

### Löwe

Das wird ein großartiger Monat für Sie. Voller Elan und Unternehmungsfreude organisieren Sie für Familie, Freunde und Freundinnen Ausflüge und Partys. Dank Ihrer Herzlichkeit stehen Sie überall im Mittelpunkt und werden bewundert. Greifen Sie privat wie auch beruflich ruhig nach den Sternen.

21.4.–21.5.

### Stier

Wenn Sie im Umgang mit Ihren Mitmenschen achtsam sind und Ihren Standpunkt diplomatisch darlegen, wird der August ein herrlicher Monat. Besonders die erste Woche verspricht Genüsse jeder Art und sinnliche Freuden. Sie sehen die Welt positiv und erkennen Ihre Chancen.

22.12.–20.1.

### Steinbock

In der ersten Augustwoche sehen Sie gelassen über kleine Hindernisse hinweg. Sie fühlen sich wohl und genießen die warme Jahreszeit. Gegen Monatsmitte richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf die Familie. Und tragen dazu bei, dass alle einen wunderbaren Urlaub erleben.

21.1.–19.2.

### Wassermann

Anfang August suchen Sie Abenteuer. Wenn es um Ihr Liebesglück geht, nehmen Sie das Ruder in die Hand und steuern Ihr Ziel selbstbewusst an. Dabei beweisen Sie ungewöhnlich große Ausdauer. Ihr Humor macht Sie beliebt und bringt Ihnen viele Flirtpartner:innen.

20.2.–20.3.

### Fische

Dieser Monat ist voller sinnlicher Aufregungen. In Ihrer Gefühlswelt ist so viel los, dass Sie die Übersicht verlieren könnten. Um die innere Unruhe in den Griff zu bekommen, empfehlen sich Ferien mit Fokus auf Entspannung. Gönnen Sie sich Ihren Traumurlaub.

21.3.–20.4.

### Widder

Im August verwöhnt Sie der Glücksgott Jupiter mit seinen Gaben. Er bringt Schwung und stellt sich dem bremsenden Saturn entgegen, der vor unüberlegten Schritten warnt. Schalten Sie einen Gang zurück von Ihrem sonst so hohen Tempo, und Sie werden auf allen Linien Erfolge erzielen.

22.5.–21.6.

### Zwillinge

Der Kosmos meint es gut mit Ihnen. Ab 7. versprühen Sie viel Charme und stecken Ihre Mitmenschen mit Ihrer Heiterkeit an. Dazu sorgt Jupiter für zahlreiche Möglichkeiten. Setzen Sie Ihre Ausstrahlung auch beruflich ein, Sie können jetzt alles erreichen.

22.6.–22.7.

### Krebs

In der ersten Augustwoche zeigt Ihnen Ihr:e Partner:in, wie sehr er:sie an Ihnen hängt, und macht Sie glücklich. Leider erfüllen sich nicht alle Ihre Erwartungen und das drückt auf Ihre Stimmung. Konzentrieren Sie sich auf die positiven Dinge im Leben. Von denen gibt es bei genauem Hinsehen genug.

**YO  
UR**



**IMMER DIE  
NEUESTEN HITS**

**ÖSTERREICH/DAB+  
WIEN**

**SALZBURG**

**OBERÖSTERREICH**

**KÄRNTEN**

**TIROL**



**MU  
SIC**



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



**RA  
DIO**

ALLE INFOS ZUM EMPFANG  
AUF WELLE1.AT

**WELLE 1**  
music radio

 **welle1.at**

**PHILIPS  
OneBlade**

**Trimmen,  
Stylen &  
Rasieren**

Philips One Blade.  
Eine Klinge für alles

**Testen  
ohne Risiko**  
mit Geld-zurück  
Garantie

innovation + you™





Mehr sparen mit Gutscheinen.

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

**LIVE**  
Colorationen  
und Tönungen  
diverse Farben

Bei 2 Stück je

**1+1**  
GRATIS

**399**  
7.99



**BIPA**

**BI GOOD**  
Gesichtsmaske  
diverse Sorten

Bei 2 Stück je

**1+1**  
GRATIS

**074**  
1.49



**BIPA**

**CURAPROX**  
LOVE EDITION 2026  
Zahnbürsten  
ultra soft  
2 Stück

Bei 2 Stück je

**1+1**  
GRATIS

**624**  
12.49

3.12 je Stück



**BIPA**

**DR. BECKMANN**  
Fleckensalz div.  
Sorten 400 g oder  
Fleckenschaum  
Oxi-Power 500 ml

Bei 2 Stück je

**1+1**  
GRATIS

**209**  
4.19

5.23 je kg, 4.18 je l



**BIPA**

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



Online: 3606  
**Gültigkeitszeitraum: 25.06.2026–26.08.2026**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Die Masken von Bi Good stehen für natürliche Pflege auf höchstem Niveau. Sie werden mit sorgfältig ausgewählten Inhaltsstoffen formuliert und verzichten bewusst auf synthetische Duftstoffe, Silikone, Inhaltsstoffe auf Mineralölbasis sowie hormonell wirksame Zusätze. So eignen sie sich besonders für eine sanfte Anwendung. Außerdem sind sie vegan und kommen ohne tierische Bestandteile aus.



Online: 6462  
**Gültigkeitszeitraum: 25.06.2026–26.08.2026**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Curaprox präsentiert eine funkelnde Zahnbürsten-Edition. Die CS 5460 Love Edition, entworfen von der renommierten New Yorker Schmuckkünstlerin Kia Schwaninger, setzt den seltenen Glanz von Edelsteinen und die Wärme der Liebe in Szene. Inspiriert von der natürlichen Brillanz der Schätze der Erde, verwandelt die diesjährige Edition die Mundpflege in ein Fest der Schönheit und Kreativität.



Online: 9498  
**Gültigkeitszeitraum: 25.06.2026–26.08.2026**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Der Fleckenschaum Oxi-Power von Dr. Beckmann entfernt zuverlässig sowohl farbige, bleichbare Flecken als auch Fettverschmutzungen. Er dringt tief in die Fasern ein, löst den Schmutz gründlich aus den Textilien und ist für alle weißen sowie farbechten Stoffe geeignet. Das Fleckensalz Aktiv-Weiß von Dr. Beckmann lässt Kleidung wieder wie neu erscheinen. Es bekämpft hartnäckige Verschmutzungen und sorgt für eine faser tiefe, hygienische Sauberkeit.



Online: 7875  
**Gültigkeitszeitraum: 25.06.2026–26.08.2026**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



## PRODUKT DES MONATS

# LIVE YOUR COLOR

Extraintensive Farben von Schwarzkopf Live sorgen für strahlenden Glanz & Farbbrillanz – sichtbar gesundes Haar inklusive.



Bei 2 Stück je

**1+1**  
GRATIS

399

7.99

**Ohne Hülse.**  
Weniger Abfall.  
Deutlich mehr Blätter.



**NEU**  
Jetzt testen!



NIVEA

Nr.1  
DEO-MARKE  
ÖSTERREICH\*

# 48h EFFEKTIVER DEO-SCHUTZ

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



- ✓ 0% Aluminium (ACH)
- ✓ Frischer & langanhaltender Duft
- ✓ Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt

\*NielsenIQ MarketTrack, Deomittel, Österreich LH+DFH inkl. H/L, Gesamtmarkt, Umsatz, Marktanteil Umsatz, Absatz, MAT Oktober 2025, Copyright © 2025, Nielsen Consumer LLC

**-25%**  
**ab 2 Stück\*\***

auf alle NIVEA Deo  
Produkte in deiner  
BIPA-Filiale.



erhältlich bei  
**BIPA**

\*\*Beim Kauf von mind. 2 NIVEA Deo Produkten Ihrer Wahl erhalten Sie -25% auf NIVEA Deo. Produkte sind Beispielabbildungen. Gültig im Zeitraum 23.07.2026 bis 05.08.2026. Bei allen teilnehmenden BIPA-Filialen in Österreich. Keine Barauszahlung möglich.