

Was Frauen wirklich interessiert

September 2026

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

STARK

Graues Haar,
Falten, die Zeichen
der Zeit? Heldinnen
von heute stehen
zu sich und
ihrem Alter.

Looks good!

TRENDVORSCHAU.

Power-Lippen und starke
Frisuren, kräftiges Rot,
neue Materialien und
viel Colour – das erwartet
uns im Herbst/Winter
bei Beauty und Fashion.

Bis zu 50% beim
nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Heftende



9

NIVEA

Meine **LONGEVITY ROUTINE**

für sichtbar verjüngte Haut

Mirjam Weichselbraun
Mirjam Weichselbraun

CRYO
TECHNOLOGY

DREHEN
14 ZEICHEN
DER HAUTALTERUNG ZURÜCK!



NACHGEWIESENE HAUTVERJÜNGUNG



Nach 15 Jahren Forschung setzt **NIVEA Cellular Epigenetics** direkt an den Ursachen der Hautalterung auf zellulärer Ebene an. Der bahnbrechende Wirkstoff **Epicelline®** reaktiviert die Hautzellaktivität und unterstützt die **Longevity der Haut**.

Entdecken Sie die Kraft einer vollständig **hautverjüngenden** Pflegeroutine:

1. **Verjüngendes Serum** setzt das Hautalter in 2 Wochen⁽²⁾ zurück — 98%⁽³⁾ bestätigen sichtbare Hautverjüngung.
2. **Verjüngendes Augenserum** mit Cryo-Technologie kühlt die Haut um -3 °C für ein sofortiges Abschwellen. Es dreht 4 Zeichen der Hautalterung im Augenbereich in 2 Wochen zurück⁽⁴⁾.
3. **Verjüngende Tagespflege LSF 30** dreht die sichtbaren Zeichen der Hautalterung auf den wichtigsten Gesichtsbereichen⁽⁵⁾ zurück, während 3 Arten von Hyaluronsäure die Haut mit zusätzlicher Feuchtigkeit versorgen, die den ganzen Tag anhält.
4. **Verjüngende Nachtpflege** mit Provitamin B5 regeneriert und verjüngt 5 Zeichen der Hautalterung⁽⁶⁾ – für eine um +40 % sichtbar verjüngte Haut nach 2 Wochen⁽⁷⁾.

(1) Klinische Studien und Selbsteinschätzungen, 30–43 Frauen, 2024–2025. (2) in vitro. (3) Klinische Studie mit 43 Frauen, 2024. 98% zeigten Anzeichen von Hautverjüngung (Verbesserung von Festigkeit/Elastizität, Lifting-Effekt, Strahlkraft). (4) Klinische Studien und Selbsteinschätzung, 41–42 Frauen, 2025. (5) Wangen, Stirn, Lachfalten und Kinnlinie. (6) Regeneriert & verjüngt 5 Zeichen der Hautalterung über Nacht (Festigkeit, jugendliches Aussehen, gesünder wirkende Haut, Strahlkraft, pralle Haut). (7) Selbsteinschätzung, Verbesserung von Skalenwerten, 53 Frauen, 2025.



F

WILLKOMMEN

Das beste Alter ist jetzt

alten sind plötzlich en vogue. Silberne Strähnen werden nicht mehr versteckt, sondern inszeniert. Was lange als Makel galt, wird heute auf Laufstegen, in Kampagnen und Hochglanzmagazinen gefeiert.

Auch die Beauty-Branche scheint umzudenken. Aus „Anti-Aging“ wird langsam „Pro-Aging“. Statt dem ewigen Kampf gegen die Zeit stehen Pflege, Ausstrahlung und Selbstbewusstsein im Fokus. Kein radikaler Umbruch, aber ein Signal, das Hoffnung macht.

Dass Marken wie Chanel, Loewe oder Jacquemus verstärkt auf Frauen 50+ setzen, kommt nicht von ungefähr. Mode war immer ein Spiegel ihrer Zeit. Und die Zeit fordert heute mehr Sichtbarkeit, mehr Authentizität und ein breiteres Verständnis von Schönheit. Natürlich steckt auch wirtschaftliches Kalkül dahinter. Aber eines, das wir gerne sehen. Passend dazu zeigt sich die neue Saison selbstbewusst und vielseitig. In der Beauty-Welt sorgen voluminöse Hair-styles, perfekt definierte Lippen, winterfrischer Blush und tiefschwarze Augen für moderne Statements. In der Mode treffen Animal-Prints auf Transparenz, romantische Rüschen auf modernen Velvet.

Viel Freude mit unserer Trendausgabe!

Kathrin Schuster, Chefredakteurin



standards

- 3** EDITORIAL
- 143** HOROSKOP
- 145** IMPRESSUM
- 147** GUTSCHEINE



STAY AS YOU ARE.
Natürlichkeit statt Perfektion: Selbstbewusstsein und Authentizität sind Trend!

update

- 7 Most Wanted**
Persönliche Empfehlungen aus der Chefredaktion
- 8 Update**
Eckiges Schuhwerk, Body-Mists & Straßenfest-Flair
- 13 Unser Engagement**
Lichtverschmutzung im Alltag: Was wir dagegen tun können
- 14 Date mit Michelle Pfeiffer**
Die Ikone im Interview
- 18 New Age**
Falten statt Filter: Weshalb die Zeichen der Zeit plötzlich sichtbar sein dürfen
- 24 Book Club**
Ausgewählte Literaturtipps
- 25 Watchlist**
Streaming-Highlights
- 27 Female Empowerment**
Kolumnistin Nicole Adler darüber, warum Museumsbesuche Balsam für die Seele sind

inhalt

MAXIMA 09|2026

beauty

- 28 Trendspots**
Rosige Wangen, Cloudglow & Cleansing Balms
- 32 Extreme Blush**
Pink, Berry & Apricot: Wir bekennen Farbe
- 33 New Skin**
Peelings, die müde Sommerhaut wieder zum Strahlen bringen
- 34 Adieu Ansatz!**
Wenn der Ansatz sichtbar wird: die besten Produkte und Tricks
- 36 The Looks – so schön wird der Herbst**
Voluminöses Haar, Frost-Blush & schwarze Augen: die Beauty-Trends für Herbst/Winter
- 45 Smart Beauty**
So den Sommerteint verlängern
- 47 Fragen an die Beauty-Chefin**
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 48 Inhaltsstoffe erklärt**
Worauf es bei Spermidin wirklich ankommt
- 50 Best-Preis-Beauty**
Skincare muss nicht teuer sein: Tipps der Expertin & echte Schnäppchen
- 55 Weißmalerei**
Diese Methoden sorgen für strahlende Zähne



PRÄZISE KONTUREN.
Der Lipliner ist das Beauty-Tool der Saison.



58

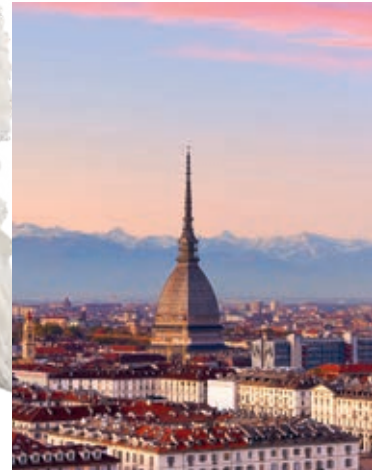
NEUROGLOW.
Wie unsere Gefühle
auf der Haut
sichtbar werden.



90

MUST-HAVES.
Animalprints,
Transparenz &
Rüschen.

120
LA DOLCE VITA
Zwischen Schokolade, Caffè
und Königshaus.



wellbeing

- 56 Trendspots**
Guter Schlaf, Schönheit von innen & ein Raumwunder
- 58 Der Spiegel der Seele**
Vom Stresspicken zum Glow: Die Geheimnisse der Haut-Hirn-Achse
- 64 Der Stoff, der verbindet**
Kollagen: Was hinter dem Hype steckt
- 69 Stärken stärken**
Wie wir unser Potenzial entfalten
- 70 Lass uns reden!**
Auf die Beziehung kommt es an: Was Familiengespräche gelingen lässt
- 75 Schule machen**
Bildung am Limit: Was ist jetzt zu tun?
- 76 Darf's ein bisserl mehr Belastung sein?**
Die unsichtbare Last des Alltags: Hilfe für Mütter in den Caritas Mutter-Kind-Häusern.
- 80 Die stille Erschöpfung**
Wenn Verantwortung zur Dauerbelastung wird
- 85 Power Play**
Der Kreatin-Boost für die Menopause
- 87 Life Coaching**
Kolumnistin Eva Pölzl über die Wichtigkeit der richtigen Konfliktlösung vor Kindern

fashion

- 88 Trendspots**
Die nächste Generation & eine Pop-up-Boutique
- 90 Catwalk! Was jetzt kommt**
Die großen Modetrends für Herbst/Winter
- 100 Where we all sparkle**
Das neue Event für Beauty, Lifestyle & Bridal
- 101 Best of Budget**
Karo feiert sein Comeback
- 102 Schönheit hat keine Konfektionsgröße**
Slow Fashion statt Schnellebigkeit: Daniela Zavidei-Meijerhof im Interview
- 106 Style me!**
Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks

lifestyle

- 112 Trendspots**
Homeoffice-Upgrade & natürlicher Holzmix
- 114 Wohnen der Zukunft**
Aluminium, Glas & warme Töne: Das sind die Interiortrends 2027
- 120 Ti amo, Turin**
Die unterschätzte Genussmetropole Italiens
- 127 Feminine Food**
Herbstküche mit Wohlfühlfaktor: Linsen-Kräuter-Salat auf Süßkartoffelcreme
- 130 Million Dollar Lady**
Frauen im Sportbusiness: Alice Mascia im Interview
- 134 Money Talk**
Vom Side Hustle zum Business
- 136 Viva la Vielfalt**
Die Initiatorin des Diversity Balls im Gespräch
- 141 Mobil Trends**
E-Update & der perfekte Helm-Sitz



Gutscheine

Gewinnspiel

MEHR MAXIMA.

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





most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im September will.



HALLO, HERBST.

Der Herbst ist ein leuchtender Mix aus orange, braun und goldfarben. Der Statement-Ring von Bijou Brigitte macht Lust auf Indian Summer. bijou-brigitte.com

KOMBUCHA RELOADED.

Kombuchery ist ein Getränk reich an natürlichen Mikroorganismen und schmeckt herrlich, 1,99 Euro, bei billa.at

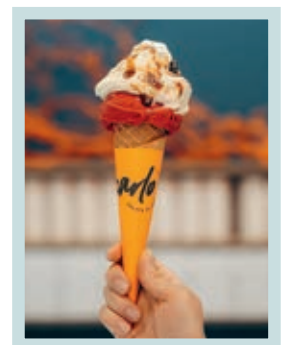


COOL DOWN.

After-Sun Lotion von Darling für Gesicht und Körper mit Aloe vera, Kamillenextrakt. Ceramide wirken beruhigend. 45 Euro. darlingsun.com

STILVOLLE ORDNUNG.

Organizer aus Mahagoniholz bringt Ordnung und Stil auf den Schreibtisch, 34,95 Euro. loberon.at



SEE THE SUN.

Neue coole Cypress-Sonnenbrille von Andy Wolf, 319 Euro, andy-wolf.com

GELATO-LIEBE.

Handwerkliche Perfektion, kompromisslose Qualität und außergewöhnliche Geschmackskompositionen, das ist Gelato Carlo. gelatocarlo.com

GROSS DENKEN FÜR KLEINE.

Warum Kinder früh lernen dürfen, an ihre Idee zu glauben. Ein Kinderbuch über Mut, Ziele und den eigenen Weg – von Ilse Wagner. derkleine-millionaer.com



BEST OF ...

Noch bis 27. September 2026 präsentiert das MAK eine außergewöhnliche Ausstellung in Kooperation mit dem Traditionshaus **Van Cleef & Arpels**. Rund 500 Exponate, darunter selten gezeigte MAK-Objekte und exklusive Schmuckkreationen aus über 120 Jahren Haute Joaillerie, treten in einen faszinierenden Dialog. Ein Highlight für Design- und Schmuckliebhaber:innen.



Very Preppy

Seit den 1990er-Jahren ist das Münchner Schuhhaus Unützer für Ballerinas in vielen Variationen und Farben bekannt.

Ein Klassiker, der alle paar Jahre (auch Traditionslabels wollen mit der Zeit gehen) neu interpretiert wird. Design-Twist diesen Herbst: die eckige Kappe. Zeitlos schön in sattem Mokkabraun.

unuetter.com



TRENDDRINK

... zum Aufsprühen: „Matcha Milk“ und „Berry Cream“, das neue Parfum-Set von Phlur. Matcha, Bergamotte, schwarzer Tee in Grün, Erdbeere und Himbeere in Rosa. Wer mag, layert beide duftcocktailmäßig übereinander. Über niche-beauty.com



Klingeling!

Gesehen bei der London AW26 Fashion Week: diese auffallenden Bluetooth-Kopfhörer von Central-Saint-Martins-Absolventin Zeina Issa. Üppig mit schimmernden Münzen und Plättchen besetzt, ein Gesamtkunstwerk! Mit ihrer Kollektion wollte Issa das Bild der modernen muslimischen Frau neu definieren, Motto: maximalistisch und opulent.

[instagram.com/the.zeina](https://www.instagram.com/the.zeina)

ZAHL DES MONATS

Läuft! Das neue Charli-XCX-Album „Music, Fashion, Film“ ist 30 Minuten lang. Gerade richtig für einen Fünf-Kilometer-Lauf.



Punktgenau

Die „Pallino“-Tischleuchte von Elio Martinelli beugt sich seit den frühen 1970ern hilfreich über Kleingedrucktes, Näh- und Bastelzeug. Der Klassiker wurde eben neu aufgelegt, das klare Design überzeugt nach wie vor.

martinelliluce.it

Album des Monats

Das neue Euroteuro-Album ist ein Geschenk zum zehnten Bandgeburtstag. „Magic“ entstand einerseits im Kopf von Mastermind Peter T., andererseits in enger Kollaboration mit Gäst:innen wie Soap&Skin, Voodoo Jürgens, Topsy Turvy. Genau das lässt die Soundvarianz – „Oh yeah!“-Uptempo-Pop, Krautrock, Melancholie am Klavier – so interessant versponnen ausufern.

Erscheint am 25. 9.

ZITAT

„Als ich 19 war, wollte ich Poetin werden. Jetzt wollen alle immer nur hot sein.“

Lykke Li, Sängerin



IM GRIFF

Der Hikawa Grip & Stand für das iPhone wurde von US-Designerin Bailey Hikawa gemeinsam mit Menschen mit Behinderungen entwickelt.

Der ergonomische Griff klickt sich magnetisch an und lässt sich auch als Ständer verwenden.

In 3 Farben. apple.com



Auf die Straße

Konzerte in Parklücken, Liegestühle auf dem Asphalt, Poller, die mit Stoffen, Papiersackerln, Mascherln etc. „verkleidet“ werden – am 18. 9. ist „Tag der Wohnstraße“. Anrainer:innen, Gäste und Gästinnen machen sich's draußen gemütlich und erinnern mal wieder daran, dass alle den öffentliche Raum nutzen dürfen.

Info zu mitmachenden Wohnstraßen in Wien und Graz auf spaceandplace.at



„ECHTES“ BUCH ODER E-READER?
Echtes Buch! Auch wenn der E-Reader nie in der Tasche fehlen darf.

LIEBLINGSGENRE?
Ich bin absolute Moodreaderin und lese nach Jahreszeiten. Im Sommer Summer Reads oder Fantasy mit Wüsten- oder Wasser-Setting. Weihnachtsbücher dann gern ab Herbst, wenn die Cozy-Season startet. Und Thriller gehen immer!

JEDEN TAG EIN PAAR SEITEN ODER AM WOCHENENDE EIN GANZES BUCH?
Definitiv ein Buch jeden Tag! Meine Freundinnen nennen mich liebevoll „Bücherstaubsauger“.

WENN'S NICHT GEFÄLLT: FERTIG-LESEN ODER WEGLEGEN?
Team „fertiglesen“. Mein innerer Monk liebt es, ein angefangenes Buch auch zu beenden! Aber wenn mich Schreibstil, Charaktere oder Stimmung überhaupt nicht abholen, breche ich auch mal ab.



Small-Talk mit...

Franziska Hahn

@lesemaedchen auf Instagram.
 Hostet regelmäßig Lese-
 wochenenden für Frauen.

Nächste „Readtreats“:
 2.–6.9. in Donnersbachwald
 und voraussichtlich 23.–27.10.
 im Salzburger Land.

LIEBLINGSBUCHLADEN ANDERSWO?
Waterstones bei Piccadilly Circus in London und Saucy Books in Notting Hill, ein wunderschöner Romance-/Romantasy-Bookstore, in den ich mich ein bisschen verliebt habe.

BESTE LESEZEICHEN?
Alles, was ich gerade finde. Auch der Kleiderhaken oder ein Stück Klopapier.

LETZTES BUCH, DAS DIR RICHTIG GUT GEFALEN HAT?
„Hunters – Forgetting you“ von Bianca Losivoni. Habe jedes Detail aufgesogen, bei jeder Verfolgungsjagd mitgefiebert, und schwups hatte ich 51% gelesen und die restlichen 49% gleich hinterher.

WELCHE AUTORINNEN SOLLTEN VIEL BEKANNTER SEIN?
Julia Pauss und Sarah Stankewitz. Beide schreiben so gut, dass ich schon geweint habe und/oder das Buch durch den Raum werfen wollte.

Bandbreite: enorm

Kein leichtes Unterfangen, das Schaffen der deutsch-österreichischen Künstlerin und Philosophin Elisabeth von Samsonow in eine Ausstellung zu fassen! Die Wiener Heidi Horten Collection wagt es dennoch und packt zwei Ebenen dicht an dicht mit Malereien, Skulpturen, Fotografien und Zeichnungen, Performancevideos.

Ab 19.9. hortencollection.com



AUSNAHMEZUSTAND

Zwei Familien aus den Niederlanden, zwei Teen-agertöchter, Urlaub in den österreichischen Alpen. Plötzlich ein dramatischer Unfall, der alles auf die Probe stellt. Freundschaften, eigene Gewissheiten, Anstand und Moral.

Our Girls, ab 4.9. in den Kinos

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

VON Daniela Jasch

nachgefragt:



**BEI CHRISTINA
PICHLER-KOBAN**
Landschaftsplanerin
und ehrenamtliche
Umweltaktivistin bei
Paten der Nacht
Österreich,
paten-der-nacht.de

LICHTVERSCHMUTZUNG GILT ALS „UNSICHTBARES“ UMWELT- PROBLEM. WARUM BETRIFFT SIE UNS ALLE?

Die meisten Lebewesen sind auf einen klaren Tag-Nacht-Rhythmus eingestellt, der sich über Milliarden Jahre entwickelt hat. Künstliches Licht gibt es erst seit etwa 150 Jahren. In Siedlungsgebieten sehen bis zu 99 Prozent der Menschen keinen intakten Nachthimmel mehr – mit Folgen auch für unseren Schlafrhythmus. Pflanzen steuern ihre Entwicklung, Fruchtbildung und Laubzyklen über die Tageslänge. Besonders betroffen sind nachtaktive Tiere, vor allem Insekten, die sich dem Kunstlicht nicht entziehen können und dadurch in der Nahrungskette fehlen.

WAS KÖNNEN WIR IN HAUS UND GARTEN TUN?

Licht nur dort einsetzen, wo es wirklich gebraucht wird – und nur so viel wie nötig. Ebenso wichtig ist die Qualität: warm statt kalt, gezielt statt flächig, abgeschirmt statt streuend.

EIN GRUNDSATZ, DEN WIR VERINNERLICHEN SOLLTEN?

Licht nicht als Dauerzustand verstehen und nicht permanent alles ausleuchten, wenn es nicht nötig ist. Dunkelheit bedeutet nicht automatisch Unsicherheit – oft entstehen dunkle Ecken erst durch harte Übergänge in der Beleuchtung.

30% WENIGER...

...Fruchtleistung können Pflanzen bei künstlich aufgehellten Nächten zeigen. Zudem wirkt Licht für viele nachtaktive Tiere wie eine Barriere. Fledermäuse etwa fliegen weniger aus und verlieren dadurch wichtige Jagdzeiten.



UNSER ENGAGEMENT

good life



Earth Night

Am 11. September findet wieder die von den Paten der Nacht initiierte Earth Night statt – ein bewusst gewählter Freitag nahe der Neumondnacht. Dabei soll ab 22 Uhr möglichst alles künstliche Licht ausgeschaltet werden.

earth-night.info

LICHT AUS, NATUR AN

Für die Naturparke Österreichs ist Lichtverschmutzung seit vielen Jahren ein Thema. Je nach Bundesland bzw. Naturpark finden an verschiedenen Tagen rund um die Earth Night unterschiedliche Programme statt. Bipa kooperiert auch heuer mit Naturpark-Schulen und finanziert 19 Projekte in 16 Naturparks, die Kindern das Thema Wasser auf spielerische Weise näherbringen.

naturparke.at

Schon gewusst?

Fachleute empfehlen gerade in Städten eine geringere und gezieltere Lichtintensität statt greller Dauerbeleuchtung. Es reicht, Fußwege mit niedrigen, abgeschirmten Leuchten zu versehen oder Kirchen und historische Gebäude dezent statt flächig anzustrahlen. Auch Werbe- oder Schaufensterbeleuchtung in der Nacht gilt als weitgehend überflüssig.

Date mit Michelle

Für eine ganze Generation von Kinogänger:innen hat Michelle Pfeiffer Ikonen-Status. Und auch mit 68 Jahren ist die Schauspieler:in aus Kultfilmen wie *Batmans Rückkehr* oder *Scarface* noch präsent – in diesem Jahr sogar mit zwei Serien.

TEXT Rüdiger Sturm

Wenn man Michelle Pfeiffer begegnet, ist der erste Eindruck der von Zerbrechlichkeit. Der Blick wirkt fragend, die Stimme leicht brüchig. Doch in ihren Aussagen strahlt die 68-Jährige ein gesundes Selbstbewusstsein aus. Die Statements, ob zu ihren Kindern oder ihrem Mann, sind klar und fest, und immer wieder schwingt ein entspanntes Lachen in ihrer Stimme mit. Das mag daran liegen, dass sie beruflich wieder einen Lauf hat – unter anderem mit Serien wie *Margo's Got Money Troubles*. Bei dieser gelang es ihr sogar erstmals, mit ihrem Mann, dem Produzenten und Autor David Kelley, zusammenzuarbeiten. Vielleicht zeigt sich darin auch die Gelassenheit einer Frau, die auf eine Karriere voller Höhen und Tiefen zurückblicken kann. Und die sagt, eine der größten Leistungen ihres Lebens waren ihre beiden Kinder.

Sie und Ihr Mann, der legendäre TV-Macher David Kelley, sind eines der Power-Paare von Hollywood. Ihre beiden Kinder sind Ihnen nicht ins Showbusiness gefolgt. Sind Sie enttäuscht?

Nein. Sie hatten nie großes Interesse daran gezeigt. Und das war völlig okay. Ich habe ihnen nur gesagt: Folgt eurer Leidenschaft.

Das sagt sich leicht.

Ich weiß (*lacht*). Für mich war's einfach, weil ich früh wusste, was ich wollte. Aber nicht jeder hat die gleiche Klarheit. Ich hätte sie natürlich unterstützt, wenn sie das gewollt hätten. Aber dieser Beruf ist sehr hart, weil es nur wenige Chancen für Neuanfänger:innen gibt. Ein Kollege sagte mir einmal: „Du solltest nur Schauspieler werden, wenn es in deinem Herzen nichts anderes gibt, was du tun möchtest.“ Als ich das damals für mich herausfand, war ich selbst ein wenig überrascht: „Oh, ich will diesen Beruf machen?“ Ich hatte keine Ahnung, wie ich das schaffen sollte, weil ich ja niemanden in der Filmindustrie kannte. Aber ich dachte mir: Ich bin noch jung, also sollte ich es versuchen.

Jetzt sind Sie 68 Jahre alt und gerade so aktiv wie lange nicht. Dieses Jahr sind gleich zwei Serien mit Ihnen gestartet – *The Madison* und *Margo's Got Money Troubles*. Müde sind Sie also nicht?

Solange ich nichts tue, fühle ich mich unglücklich. Deshalb werde ich auch immer weitermachen, solange es geht. Jetzt hält mich ja auch nichts mehr zurück – weder elterliche Pflichten noch persönliche Hemmungen. Ich habe keine Angst mehr, Fehler zu machen, sondern stürze mich mutig in meinen Beruf. Das genieße ich!

In den Nullerjahren hatten Sie eine Zeit lang Ihre Karriere für Ihre Familie zurückgestellt. War das schwer?

Nein. Ich war glücklich damit. Je älter meine Kinder wurden, desto komplizierter wurde es, sie zu Dreharbeiten mitzunehmen. Das war mir auf die Dauer zu anstrengend, und ich wollte ihr Leben auch nicht auf den Kopf stellen. Irgendwann haben sie dann das Nest verlassen, und ich konnte wieder mehr Projekte in Betracht ziehen. Als sie aus dem Haus waren, habe ich Rotz und Wasser geheult. Es war ein Gefühl, als würde man mir Gliedmaßen ➤



IKONE.

Michelle Pfeiffer
blickt auf eine
außergewöhnliche
Karriere zurück –
heute erfüllt sie
neben beruflichen
Erfolgen vor
allem ihre Rolle
als Mutter.

**„Mich hält
nichts mehr
zurück“**

amputieren. Nach einiger Zeit habe ich mich davon erholt, und inzwischen bin ich glückliche Oma.

Was haben Sie im Lauf der Jahre über Erziehung gelernt?

Du wirst dir bewusst, dass das eine Gratwanderung ist. Einerseits musst du deinen Kindern Grenzen setzen, damit ihnen nichts passiert. Andererseits musst du ihnen auch erlauben, Fehler zu machen, sodass sie Widerstandskraft entwickeln. Und hoffentlich schaffst du es dabei auch, ihnen die richtigen Werte zu vermitteln – wie sie mit anderen Menschen und ihrer Umwelt umgehen sollen. Aber Erziehung ist keine perfekte Wissenschaft.

Was hat Ihnen Ihre eigene Mutter mit auf den Weg gegeben?

Sie war keine Person, die großartig Ratsschläge erteilte. Ich kann mich an keinen einzigen erinnern. Es gab nur eines, das für sie wichtig war: Sie hat mir eingebläut, unbedingt Karriere zu machen, bevor ich heirate. Nur so konnte ich nach ihrer Auffassung die Entscheidungen für mein Leben treffen, die in meinem Sinne waren. Sie gehörte zu einer Generation, für die das Leben als Familienmutter und als berufstätige Frau nicht vereinbar schien. Damals war der Mann eben noch der König. Meine Mutter war Hausfrau und erlebte dann, wie die nächste Generation von Frauen diese Zwänge abstreifte und sich frei zwischen Beruf und Familie entscheiden konnte. Auf einmal war es okay, sich scheiden zu lassen.

Sie hatten es nicht einfach. Sie begannen als Supermarktkassiererin, später, als Schauspielerin, flopten Ihre ersten Filme. Wie haben Sie sich da durchgesetzt?

Ich glaube, ich war schon als Kind recht widerstandsfähig. Als Schauspielerin wurde diese Eigenschaft noch stärker. Ich habe viel Ablehnung erfahren, da-



„Bei manchen Filmen denkst du, du schaffst ein großes Kunstwerk, und am Schluss wird es ganz schrecklich.“

bei aber gelernt, das nicht persönlich zu nehmen. Ja, du kriegst schlechte Kritiken, manche Rollen bekommst du, andere nicht. Bei manchen Filmen denkst du, du schaffst ein großes Kunstwerk, und am Schluss wird es ganz schrecklich. Dann konzentrierst du dich auf dein Handwerk, besuchst ein paar neue Schauspielkurse und machst einfach weiter.

Sind Sie denn mit Ihren schauspielerischen Leistungen immer zufrieden gewesen?

Eine Schauspielerlehrerin sagte mir einmal: „Es ist alles eine Frage von Prozents. Wenn du Glück hast, wirst du ein paar Mal in deinem Leben 100 Prozent erreichen. Alles andere wird darunter liegen, akzeptiere das.“ Und manchmal passiert es, wenn du mit jemandem spielst, dass du dich völlig verlierst, es ist, als würde dich eine Welle davontragen. Das hat eine sehr kathartische Wirkung. Das ist es, was ich suche.

Fakt ist, Sie wurden zu einer Hollywood-Ikone. Blicken Sie manchmal mit Stolz auf Ihre Leistungen zurück?

So gut wie nie. Ich achte nicht darauf, was ich für einen Status habe. Ich verbringe auch nicht viel Zeit damit, über die Zukunft nachzudenken.

Sie hatten bereits eine große Karriere, als Sie Ihren jetzigen Mann David Kelley, den Schöpfer von Fernsehserien wie *Ally McBeal*, kennenlernten ...

Mein Mann ist vermutlich der gütigste Mensch, dem ich je begegnet bin. Er ist auch unglaublich großzügig und klug. Er ist ein wunderbarer Ehemann und Vater und hat einen enorm beruhigenden Einfluss auf alle Menschen in seinem Umfeld. Nur im Straßenverkehr kann er mal richtig wütend werden.

Sie feiern dieses Jahr Ihren 33. Hochzeitstag. Gute Charaktereigenschaften dürften nicht ausreichen, um eine

VIELE ROLLEN.

Rechts oben: Neben Elle Fanning in *Margo's Got Money Troubles*.

Rechts unten: weibliche Hauptrolle (neben Kurt Russell) in der Drama-Serie *The Madison*.

Unten: Privat mit Ehemann David Kelly.



Ehe so lange am Laufen zu halten.

Was ist noch wichtig?

Vertrauen. Und Respekt. Wenn du das füreinander hast, dann ist das die beste Voraussetzung, um alle Schwierigkeiten zu überwinden. Du kannst die Dinge dann nehmen, wie sie kommen.

Wie schnell baut sich Vertrauen auf?

Das ist von Person zu Person verschieden. Aber in meinem Fall kann ich nur sagen: Ich bin in meinen Mann schon immer wahnsinnig verliebt gewesen. Ich vermag mir gar nicht vorzustellen, wie es anders sein könnte.

Mini-Bio

Geboren am 29. April 1958 in Santa Ana, Kalifornien

1982 Erste Kinohauptrolle in *Grease 2*

1983 Künstlerischer Durchbruch an der Seite von Al Pacino in *Scarface*

1989 Oscar-Nominierung als beste Nebendarstellerin für *Gefährliche Liebschaften*

1990 Oscar-Nominierung als beste Hauptdarstellerin für *Die fabelhaften Baker Boys*

1992 Rolle der Catwoman in *Batmans Rückkehr*

1993 Heirat mit David Kelley (*Ally McBeal*)

1993 Adoption von Tochter Claudia Rose

1994 Geburt des Sohnes John Henry

1993 Dritte Oscar-Nominierung für *Love Field*

2007 Comeback mit *Der Sternwanderer* und *Hairspray*

2018 Erster Superheldenfilm: *Ant-Man and the Wasp*

2026 Serien *Madison* und *Margo's Got Money Troubles*





NEW AGE

Heldinnen tragen neuerdings kein Cape, sondern mit Stolz die Zeichen der Zeit in ihren Gesichtern. Jedenfalls auf den Laufstegen, in Lifestyle-Magazinen und Anzeigen der Luxus-Modehäuser. Sind Falten und graues Haar etwa das neue It-Piece?

TEXT **Karin Garzarolli**
ILLUSTRATIONEN **Christina Mühlhöfer**

Schlagzeilen wie „Why Fashion Suddenly loves Older Women“ in der *New York Times* lassen das Herz so mancher „Frau im besten Alter“ höher schlagen. Meines übrigens auch. Als Jahrgang 1967 finde ich es einfach cool, Idole meiner Jugend wie etwa die Supermodels Christy Turlington, Cindy Crawford und Cordula Reyer oder die Schauspielerinnen Jodie Foster und Rachel Ward – mein Gott, was habe ich bei *Dornenvögel* mitgefiebert! – jetzt, Jahrzehnte später wieder zu treffen und die Spuren des Lebens auch in ihren Gesichtern zu sehen.

Älter werden ist nicht immer scharf

Spuren des Lebens. Tja, denen bin auch ich mit mehr als kritischen Blicken entgegengetreten. Argwöhnisch werden die nicht mehr so knackig scharfen Gesichtskonturen und/oder Body-Silhouetten betrachtet. Die paar Kilos rauf und nur mühsam, wenn überhaupt, wieder runter, die einen die gesamte Garderobe neu denken lassen. Und dann sind da natürlich die Falten – die wohl sichtbarsten Zeichen der Zeit. Bis dato war und ist es mehr als salonfähig, nein, gewünscht, diese „Spuren des Lebens“ zu bekämpfen. Anti-Aging lautete das Zauberwort der Beauty-Industrie, mit dem Versprechen der ewigen Jugend. Eines drauf setzen weit verbreitete Schönheitsideale, die sanfte und auch weniger sanfte Eingriffe beim Beauty-Doc des Vertrauens propagieren.

Doch irgendetwas hat sich verändert. Leise, fast unmerklich zunächst – und doch immer lauter werdend. Als Maye Musk mit über 70 die Cover internationaler Hochglanz-Magazine zierte, Christy Turlington für Kampagnen wie Calvin Klein & Co wieder vor die Linse trat, Charlotte Rampling und Judi Dench in Anzeigen für Luxushäuser auftauchten und zuletzt Anna Wintour mit Meryl Streep das Mai-Cover der amerikanischen *Vogue* zierte, da begann sich etwas zu verschieben: In den Köpfen der Modebranche, aber auch in den Köpfen von uns Frauen, die beim Blick in den Spiegel endlich ➤

nicht mehr nur der Herausforderung der ewigen Jugend entgegenblickten, sondern vielleicht, ganz vielleicht: einem Gesicht mit Geschichte.

Der Runway als Spiegel der Zeit

Was auf den Laufstegen passiert, ist kein Zufall. Die Mode hat schon immer den Zeitgeist widergespiegelt. Dass Loewe, Jacquemus oder auch Chanel in ihren letzten Kampagnen auf Frauen jenseits der 50 setzen, ist keine PR-Masche, kein wohlmeinender Diversity-Reflex. Es ist schlicht Kalkül. Aber das schönste, das ich mir vorstellen kann. Denn die Zahlen sprechen eine klare Sprache. Frauen über 50 verfügen laut aktuellen Marktanalysen über die größte Kaufkraft aller

Altersgruppen. In Europa und den USA kontrollieren sie bis zu 60 Prozent der Konsumausgaben und kaufen mehr Luxusgüter, mehr hochwertige Kosmetik, mehr Mode als jede andere demografische Gruppe. Die Branche hat jahrzehntelang an ihnen vorbeigezielt. Daran, dass sich das ändert, sind nicht zuletzt wir selbst schuld – im besten Sinne. Wir haben aufgehört, still zu sein.

Und doch: Schaut man genauer hin, sieht man, dass die Ikonen, denen auf den Covern und Laufstegen Raum gegeben wird, nicht irgendwelche grauhaarigen Frauen sind. Es sind Frauen, die wir kennen. Frauen, die wir schon in unserer Jugend verehrt haben. Christy Turlington war das Gesicht der 90er. Cindy Crawford das Sinnbild einer Generation. Naomi Campbell eine Erscheinung. Und genau das ist der Kniff: Ihre Falten werden akzeptiert, weil wir sie kennen – oder besser: weil wir mit ihnen älter geworden sind.

Bekannte Gesichter, neue Würde

Ich erinnere mich noch genau, wie ich als Teenager die ersten Ausgaben der amerikanischen *Vogue* durchgeblättert habe. Die Namen, die Gesichter, die Posen – sie haben sich eingebrannt. Cindy Crawford mit dem Leberfleck, der plötzlich zum Schönheitsmal wurde. Christy Turlington, deren Ruhe und Würde schon damals etwas Zeitloses hatten. Und dann Cordula Reyer, die heimische Antwort auf all das Internationale, deren Karriere mich als Jugendliche in Wien irgendwie stolz machte.

Jahrzehnte später sehe ich diese Frauen wieder – und zum ersten Mal fühlt es sich nicht wie Nostalgie an. Es fühlt sich wie Befreiung an. Weil Cordula Reyer eben nicht so tut, als wäre sie 40. Weil Christy Turlington die Kamera mit demselben ruhigen Blick trifft, der mir damals den Atem verschlagen hat – nur dass er jetzt noch etwas mehr trägt. Erfahrung. Gewissheit. Das leise, unnachahmliche Wissen einer Frau, die sich selbst gefunden hat. Das ist kein Make-up, das man auftragen kann. Das ist kein Filter. Das ist das, was passiert, wenn eine Frau aufhört, gegen sich selbst zu kämpfen.

STARK!

Sehen wir sie uns genau an, die Gesichter von Frauen wie Christy Turlington, Meryl Streep, Cindy Crawford, Jodie Foster, Judi Dench und Charlotte Rampling, die nicht trotz, sondern wegen ihres Alters schön sind.





„Gute Haut in jedem Alter ist das Ziel – nicht jugendliche Haut als Ideal.“

Ein Wort, das sich traut

Die Kosmetikindustrie hat das Memo bekommen – oder zumindest einige Teile davon. Aus „Anti-Aging“ wird zaghaft „Pro-Aging“. Aus Produkten, die versprechen, Falten zu „bekämpfen“, werden solche, die „pflegen“, „stärken“, „unterstützen“. Das klingt nach einem Wandel.

Das vielleicht deutlichste Signal aus der Industrie kommt derzeit aus Paris: Lancôme bringt mit „Absolue Longevity MD“ eine Pflegelinie auf den Markt, die das Thema Hautalterung nicht länger auf Falten und Konturen reduziert – sondern tief in die Biologie der Zelle geht. Der Kerngedanke: Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen, arbeiten mit zunehmendem Alter weniger effizient. Die Haut verliert dadurch Energie, regeneriert sich langsamer und wirkt müder. Der neue Wirkstoff Mitopure – eine hochreine Form von Urolithin-A, bisher vor allem aus der Longevity-Medizin bekannt – soll genau hier ansetzen und

erschöpfte Zellbestandteile erneuern helfen. Der Ansatz nennt sich „Longevity Integrative Science“ und kombiniert Biotech, Dermatologie und klassische Pflegeforschung. Das MD im Namen steht übrigens für „Meta Discovery“ – die Idee, Hautalterung auf biologischer Ebene zu entschlüsseln, statt sie nur optisch zu kaschieren.

Skin-Longevity ist mehr als ein Trendwort. Es ist ein Paradigmenwechsel: Weg vom Versprechen ewiger Jugend, hin zur Frage, wie Haut in jedem Alter vital, widerstandsfähig und strahlend bleiben kann. Gute Haut in jedem Alter ist das Ziel – nicht jugendliche Haut als Ideal. Und wer einmal eine gut gepflegte 60-jährige Frau gesehen hat, deren Haut leuchtet, die keine Angst vor der Sonne des Lebens hat, wer je die Eleganz erlebt hat, die entsteht, wenn eine Frau mit sich selbst im Frieden ist – der braucht keine weiteren Argumente.

Was die Jungen brauchen

Hier liegt vielleicht das Spannendste an diesem Trend. Denn er ist kein reines Phänomen für Frauen über 50. Er ist eine Botschaft an alle. Wenn eine 25-Jährige heute durch ihren Instagram-Feed scrollt und dabei auf Bilder von Frauen trifft, die mit Würde und Stärke und echter Ausstrahlung älter werden – dann bekommt sie etwas, das keine Influencerin mit geglätteter Haut und perfektem Licht ihr geben kann: eine ehrliche Vorstellung davon, was sein kann. Was sein darf. Was vielleicht sogar erstrebenswert ist.

Das Paradoxon der Jugend ist, dass sie sich immer etwas vorzuspiegeln versucht, das sie nicht ist. Und die Generation, die mit Filtern, FaceTune und perfektem Selfie-Licht aufgewachsen ist, zahlt dafür einen Preis. Psycholog:innen und Soziolog:innen beobachten seit Jahren, was dieser permanente optische Vergleich mit einem Ideal, das es so nicht gibt, mit dem Selbstbild junger Frauen macht. Die Zahlen bei Depression, Essstörungen und dem, was Fachleute als „Body Dysmorphia“ bezeichnen, sprechen für sich. Umso wichtiger ist es, andere Bilder zu zeigen. Bilder, in denen Falten nicht retuschiert werden. Bilder, in denen graue Haare nicht überfärbt sind. Bilder, in denen eine ➤

Nachgefragt:

Unser Cover-Model Corinna Maria Recker über das Älterwerden und die neue Sichtbarkeit von Frauen 50+



Was bedeutet älter werden für dich?

Älter werden bedeutet für mich, immer mehr bei mir selbst anzukommen. Ich fühle mich heute nicht weniger schön als früher, sondern klarer, freier und oft auch stärker. Mit jedem Jahr wächst nicht nur meine Erfahrung, sondern auch mein eigenes Gefühl dafür, was mir wirklich entspricht.

Wie gehst du mit den Zeichen der Zeit – Fältchen, graues Haar, körperliche Veränderungen – um?

Was ist das Positive daran?

Ich sehe Fältchen, graue Haare und körperliche Veränderungen nicht als Mangel, sondern als Spuren meines Lebens. Sie erzählen, dass ich gelebt, geliebt, gearbeitet, gelacht und viel erlebt habe. Natürlich gibt es Momente, in denen ich mich selbst im Spiegel anders wahrnehme als früher. Aber statt mich daran zu stören, versuche ich, dankbar zu sein für all das, was mein Körper und mein Gesicht mit mir durchgestanden haben. Das Schönste daran ist für mich die Freiheit, nicht mehr perfekt sein zu müssen – sondern echt.

Merkst du in deinem Job als Model, das „ältere Frauen“ mehr gefragt sind, als früher?

Ja, das merke ich ganz deutlich. Es tut gut, zu sehen, dass Frauen mit Lebenserfahrung, Präsenz und Charakter heute mehr Beachtung bekommen. Lange Zeit wurde in der Mode vor allem Jugend gezeigt – heute öffnet sich langsam ein neuer Blick auf Schönheit. Ich empfinde das als sehr befreiend, weil Ausstrahlung, Persönlichkeit und Authentizität endlich mehr zählen dürfen. Das macht für mich einen echten Unterschied.

Wie wichtig ist natürliches Altern in deinem Beruf?

Natürliches Altern ist für mich nicht nur wichtig, sondern ein Teil meiner Haltung. Ich möchte nicht jemand anderes sein oder etwas verstecken, das zu mir gehört. Für mich liegt wahre Schönheit darin, älter zu werden und die eigene Geschichte im Gesicht tragen zu dürfen. Gerade als Model finde ich es stark, wenn man sichtbar bleibt, ohne sich zu verbiegen. Das ist für mich nicht nur professionell, sondern auch ehrlich.

Frau, die 60 Jahre gelebt hat, auch tatsächlich so aussieht – und dabei atemberaubend ist. Das ist keine Kapitulation vor dem Alter. Das ist Widerstand gegen ein System, das Frauen seit Jahrzehnten in einem Hamsterrad aus Selbstoptimierung, Unzufriedenheit und dem nächsten Anti-Aging-Versprechen hält.

Schönheit erzählt Geschichten

Was mich an den Gesichtern, die mich heute bewegen, am meisten fasziniert: Sie erzählen etwas. Jodie Foster, deren Augen eine Schärfe und Wärme ausstrahlen, die man nicht schauspielern kann. Rachel Ward, bei der ich mich frage, ob sie weiß, wie außergewöhnlich sie aussieht. Die britische Designerin Vivienne Westwood, die bis zu ihrem Tod mit 81 Jahren eine der radikalsten Stimmen der Modewelt war und dabei so unglamourös-herrlich unbeeindruckt von Konventionen wirkte wie keine andere.

Diese Frauen tragen keine Masken. Kein Filler, kein Lifting, kein noch so ausgefeiltes Lichtkonzept kann das ersetzen, was entsteht, wenn eine Frau aufgehört hat, sich zu verbiegen. Wenn sie weiß, wer sie ist. Wenn ihr Gesicht nicht trotz der Jahre interessant ist, sondern wegen ihnen.

Ungekünstelt, unerschrocken

Ich frage mich manchmal, was eine junge Frau, die heute 25 ist, aus dieser Bewegung mitnimmt. Vielleicht ist es das: dass Älterwerden keine Niederlage ist. Keine Aufgabe, die man gewinnen oder verlieren kann. Dass es eine Reise ist – mit Umwegen, unvorhergesehenen Abkürzungen, gelegentlichen Pannen und, ja, auch mit immer mehr Gepäck in Form von Falten, grauen Haaren und der einen oder anderen Silhouettenveränderung.

Die Heldinnen dieser Geschichte tragen kein Cape. Sie tragen Lachfältchen um die Augen, Gebrauchsspuren an den Händen und silbergrau gesträhtes Haar. Und sie tragen das mit einer Selbstverständlichkeit, die mehr über Stärke erzählt, als es jeder Superheld-Blockbuster je könnte. Sind Falten das neue It-Piece? Ich sage: Nein. Sie waren es immer schon – wir beginnen nur gerade, sie lieb zu gewinnen.



DIE *Lenor* KOLLEKTION

FÜR STRAHLENDE REINHEIT, WEICHHEIT UND FRISCHE



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

*vs. Ariel Universal + bei Lagerung im Schrank

book CLUB

LITERATUR IM SEPTEMBER

VON Claudia Hubmann



Freie Radikale

Cora driftet vor sich hin, als sie Kindheitsfreundin Olympia aus der alten Siedlung wiedertrifft. Endlich hat sie, die Freundinnenlose, mit Stipendium auf einer Eliteschule, eine Verbündete. Bald entwickelt sich aber ein gefährlicher Sog. Klimakrise, Aktivismus, Lügen als Lebensstrategie. Eine Coming-of-Age-Geschichte unter radikalen Vorzeichen.

Orca von Franziska Gänzler, Kein & Aber 2026, 26,50 Euro



Über die Autorin: Die englische Ausgabe von Franziska Gänzlers Debüt *Ewig Sommer* wurde von der *New York Times* gefeiert. *Orca* ist ihr dritter Roman.



Zwischenbilanz

Der geplante Verkauf ihres Wochenendhauses im deutschen Osten dient Eva Menasse als Anstoß, Leben, Menschen, Erinnerungen neu zu ordnen. Schnell steckt man empathisch mittendrin, komplexe Familienverflechtungen, aufzudröselnde Gefühle, deutsch-deutsche Geschichte. Bilanz: ganz toll!

Alleinruhelage von Eva Menasse, Kiepenheuer & Witsch 2026, 24,50 Euro



Einsam im Eis

Alex hat sich vor Jahren in die Einsamkeit Grönlands geflüchtet. Anna, die Schwester, reist ihm nach, ein Gemälde im Gepäck, der Tod der Eltern ist noch nicht lang her. Die Suche nach dem Bruder lässt Anna tief in vergangene heftige und leise Dramen, die Turbulenzen innerhalb einer vorgeblich „normalen“ Familie eintauchen.

Das große Eis von Sonja Sophie Kreis, Rowohlt Berlin 2026, 25,50 Euro



Alles im Reinen?

Sol ist besessen vom Putzen. Als sie schwanger wird, engagiert sie gleich zwei Frauen, die ihr den Haushalt abnehmen sollen. Schon geht die Rechtfertigungsspirale in Sols Kopf los. Klassismus, Mental Load, die Fallen, in die man wider besseres Wissen tappt, bekommt man hier aberwitzig schnell erzählt.

Saubere Häuser von María Agúndez, Eichborn 2026, 23,50 Euro



Weggeschwiegen

Ein kleines Foto ihrer Urgroßmutter Elisabeth schickt die Erzählerin auf Spurensuche. Wer war diese Frau, die weggesperrt, lobotomiert, aus der eigenen Familiengeschichte rausgeschwiegen wurde? Adèle Yon mischt Autobiografisches mit nüchterner Analyse und historischer Forschung. Ein Generationenroman, der beklemmt.

Mein wahrer Name ist Elisabeth von Adèle Yon, Berlin Verlag 2026, 27,50 Euro

1 Spitzen-Spione

Wenn Jackson Lamb und die *Slow Horses*-Agenten mal wieder den MI5 rausreißen müssen, ist es im Grunde egal, worum es genau geht. Einfach beste Spionage-Serie!

Slow Horses, Staffel 6, ab 16. 9. auf Apple TV

2 Es eskaliert

In *Tip Toe* geraten Alan Cumming, queerer Barbesitzer, und sein Nachbar immer heftiger aneinander. Hochaktuelle neue Serie von Russell T. Davies.

Tip Toe, auf HBO Max

3 Küchenschluss

Das *The Bear*-Finale bringt nochmal alles aufs Menü, was die Serie so speziell macht. Würdiger Abschluss für Carmy, Syd und vor allem Richie.

The Bear, auf Disney+



7 Für Fans

Ryan Murphy ist Geschmackssache, Bret Easton Ellis auch. Wer beide mag, findet an *The Shards*, nach Ellis' autobiografischem Roman, fix Gefallen.

The Shards, auf Disney+



4 Unheimlich

Kindesentführung in der Gegenwart verweist auf Fall in der Vergangenheit. Serienkiller-Thriller mit Robert De Niro, Adam Scott, Michelle Monaghan.

Der Kinderflüsterer, ab 28. 8. auf Netflix

5 Teenie in Not

Seit elf Jahren sucht Ian Ridley seine entführte Tochter. Da geht bei ihm in der Notrufzentrale ein Anruf ein, er glaubt, ihre Stimme zu erkennen. Thrillerserie *Last Seen* aus Australien.

Last Seen, ab 9. 9. auf Apple TV

6 Film-Highlights

Wer noch nie was von Christian Petzold gesehen hat: *Phoenix* ist deutsche (Nach-)Kriegsgeschichte mit einem Touch Hitchcock und Nina Hoss.

Phoenix, Petzold-Filmreihe jetzt auf Arte

watch LIST

STREAMING IM SEPTEMBER

VON Claudia Hubmann



8 Plot-Twist

Was, wenn man nicht die ist, die man zu sein glaubt? Sondern eine Frau, die vor drei Jahren ganz woanders verschwunden ist? Suspense aus Skandinavien.

Die Frau ohne Vergangenheit, ab 28. 8. auf Netflix



10 Schnippeln & brutzeln

Selten lernt man Promis so gut kennen, wie wenn sie mit Jan Böhmermann kochen. *Böhmi brutzelt* diesmal u. a. mit Tim Mälzer, Frau Gretel, Laura Larsson.

Böhmi brutzelt, auf ZDFneo

9 Und ... Action!

Call My Agent! The Movie führt den großartigen Cast der französischen Serie wieder zusammen. Schauplatz diesmal: ein großes Filmset. Wessen Nerven liegen als erstes blank?

ab 10. 9. auf Netflix



kronerhit

die meisten stars.
die meiste musik.

selenagomez

kein hit
doppelt
von 9–5

FEMALE EMPOWERMENT

Kunst auf Rezept

Johann Wolfgang von Goethe war überzeugt: Kunst ist mehr als Besitz, mehr als Genuss, mehr als Repräsentation. Sie wirkt unmittelbar auf das menschliche Gemüt.



Während der Adel mit Kunstschätzen prahlte, die niemand sonst besitzen konnte, ging es Goethe um etwas anderes: Kunst entfaltet ihre Wirkung gerade dadurch, dass sie viele Menschen über Generationen hinweg berührt, unabhängig davon, wem sie gehört. Heute, gut 200 Jahre später, entdeckt die Schulmedizin, was der Universalgelehrte intuitiv erfasst hatte: Kunstbetrachtung kann heilsam sein.

In mehreren Ländern gibt es inzwischen tatsächlich „Kunst auf Rezept“. Museums- und Konzertbesuche werden gegen Stress, Depression und andere seelische Verstimmungen verordnet, gleichrangig mit Bewegung und sozialen Kontakten, den längst anerkannten Säulen der Gesundheit. Vorreiter ist Großbritannien, wo bereits 2014 im Rahmen des National Health Service das Pilotprojekt „Museums on Prescription“ startete. Heute ist Social Prescribing dort Bestandteil des Gesundheitssystems. Kanada zog 2018 nach: In Montreal dürfen Me-

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.

diziner:innen bis zu 50 Museumsbesuche pro Jahr auf Kasse verschreiben. Belgien, Frankreich und die Schweiz haben ähnliche Programme. Und wie sieht es in Österreich aus? Vorarlberg hat nicht nur tolle Museen, sondern engagiert sich auch in dieser Sache. Die Ärztekammer unterstützt gemeinsam mit dem Vorarlberg Museum ein Pilotprojekt: Tausend Freikarten wurden an Hausärzte und -ärztinnen verteilt, die diese wiederum an Patient:innen weitergeben können. Ticket statt Tablette – vor allem für jene, denen kulturelle Angebote sonst verwehrt bleiben. Oder die eher Berührungssängste haben.

„Kunst wirkt nicht, weil man sie besitzt, sondern weil man sich ihr öffnet.“

Auch die Museen selbst erkennen die Chance, ihr Publikum zu erweitern. In den Niederlanden begleitet der Neurologe Bas Bloem etwa Parkinson-Patient:innen zu ruhigen Zeiten ins Rijksmuseum. Ein Engagement, für das er 2025 von der Michael-J.-Fox-Stiftung ausgezeichnet wurde. Erste Beobachtungen deuten darauf hin, dass dies zu weniger Angst und weniger Arztbesuchen führt. In Berlin untersucht ein Großprojekt der Charité und des Bode-Museums, wie Kunstwahrnehmung wirkt: In einem eigens eingerichteten Raum werden unterschiedliche Meditationstechniken vor Kunstwerken praktiziert. Wichtig: Es geht um das bewusste Sich-Einlassen auf ein Werk. Etwas, das kein Talent, kein Wissen, nur Offenheit braucht. Was diese Projekte eint, ist eine Rückkehr zu Goethes Grundidee: Kultur nicht als Luxus, sondern als niederschwellige Intervention gegen Einsamkeit, Stress und depressive Verstimmungen. Kunst wirkt nicht, weil man sie besitzt, sondern weil man sich ihr öffnet. Goethe nannte es die Bildung des Gemüts. Die Medizin nennt es heute evidenzbasierte Prävention. Kunst als Nahrung für die Seele.



BELLISSIMA.
Supermodel
Vittoria Ceretti
trägt den neuen
Blush von Armani
Beauty in Rosé.

Raffiniertes Rosa

Auf Social Media gerade vieldiskutiert: die „Blush Blindness“. Via Selfie wird gefragt, ob man eh nicht zu viel Rouge verwendet hat. Das kann mit dem neuen „Armani Dolci Make-up Blush“ so gut wie nicht passieren – die Farbtöne sind ausgesucht fein formuliert und die Textur ist so cremig zart, dass sie selbst mit den Fingern konturlos verblendet werden kann. In fünf appetitlichen Nuancen.

armani-beauty.at

BETTER AGEING

20 Jahre Forschung, ein Schweizer Biotech-Wirkstoff und die Erkenntnis, dass Haut mit 30 Jahren andere Dinge braucht als mit 50. „Absolue Longevity MD“ von Lancôme präsentiert mit Mitopure einen Wirkstoff, der reaktiviert, was mit der Zeit nachlässt: die Energieversorgung der Zellen. Anticipate ist für unter 35-Jährige, Intercept für 35 bis 55, Reset für alle ab 55 – eingegriffen wird dort, wo die Haut gerade steht. Kein One-size-fits-all, sondern Pflege, die sich an der Biologie orientiert.

Crème ca. 155 Euro, Serum ca. 175 Euro, lancome.de



3
sind ein Trend



Sanfte Abreibung

Gründliche Reinigung ist das A und O der Hautpflege. Ergo boomen Cleansing Balms: Sie lösen wasserfestes Make-up, Talg und Sonnenschutz, ohne die Haut zu strapazieren.

1| SEIDENBALSAM. The Face Unglue Cleansing Balm von NYX, 11,49 Euro**

2| SAMTPFOTE. Magic Melting Cleansing Balm von No Cosmetics, 12,99 Euro*

3| SCHMELZTIEGEL. Mighty Melt Cleansing Balm von Geek & Gorgeous, 12,99 Euro*

New Face

Südkorea, Geburtsort des Glass-Skin-Trends, präsentiert jetzt eine neue Variante: Cloudglow. Diese „weichere“ Version und „elegantere große Schwester“ des spiegelnden Glazed-Looks setzt auf Barrieregesundheit. Im Gegensatz zu Glass Skin bietet Cloudglow einen unscharfen, gesunden Teint, der natürlicher wirkt, Unreinheiten kaschiert und einen ausgewogenen Glow ohne übermäßigen Glanz oder Mattigkeit erzielt.



tested
& loved
by Pia

DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS:
Für meine feinen Haare habe ich bereits einige Volumen-Shampoos probiert, nun bin ich ein Fan vom Extra Volumen Shampoo von Moroccanoil geworden. Meine Haare greifen sich bereits beim Waschen etwas fester an und haben tatsächlich auch im trockenen Zustand etwas „mehr Haar“.

29 Euro, at.moroccanoil.com

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at, mit ** in ausgewählten Filialen



ICH LIEBE DICH!

Saranghaeyo (dt. „Ich liebe dich“) beweist, dass Korea auch bei Parfum innovativ ist. Gegründet von Sung Soo Kim, einem ehemaligen LVMH-Manager, sind die 14 Düfte inspiriert von Seoul und seinen Reisen. Jeder Duft erzählt eine Geschichte und wird im Slow-Maturation-Verfahren monatelang gereift, um Tiefe und Komplexität zu entfalten. Die Verpackungen sind aus recycelbaren Materialien.

100 ml, 180 Euro, über Le Parfum, Petersplatz 3, 1010 Wien

Vorsicht, Nebenwirkung



Medikamente wie Ozempic oder Wegovy sorgen für schlankere Körper – aber offenbar auch für weniger Haar. Eine Studie belegt: Wer rasant abnimmt, riskiert massiven Ausfall. Der Stress durch den Gewichtsverlust, der Nährstoffmangel, das Kaloriendefizit – da streiken die Follikel. Drei bis vier Monate später verliert man Haare. Nach etwa einem Jahr wächst alles wieder nach. Bis dahin helfen Protein, Kopfhautpflege, Minoxidil und B-Vitamine.

„Die wichtigste Regel der Schönheit lautet: Wen interessiert's?“

Tina Fey (amerik. Schauspielerin und Komikerin)

Natural Nails

Neben langen Fake Nails in unterschiedlichen Farben und kürzeren roten Nägeln werden auch Bare Nails immer mehr zum Thema – also nackte bzw. unlackierte Nägel. Die passen überall dazu. Wichtigster Punkt: Unlackiert heißt natürlich nicht ungepflegt.



Bipa Expertinnen-Tipp



Für gepflegte Bare Nails auf regelmäßige Nagelpflege setzen: Ein pflegendes Nagelöl, eine glättende Polierfeile und ein transparenter Nagelhärter sorgen für gesunde, glänzende Nägel mit natürlichem, cleanem Look.

Mona E.



Coolness statt Kollagen

PIA DENKT ÜBER DAS ALTER NACH

Morgens im Bad, vor dem Spiegel. Früher war er ein Verbündeter. Heute ist er ein ehrlicher Bekannter mit leicht sadistischen Zügen. Schonungslos zeigt er mir meine schlaflose Nacht und dass mein Gesicht offenbar ein besseres Gedächtnis hat als ich.

Früher war Altern für mich etwas, das irgendwann einmal passieren würde, heute ist es da. Nicht nur morgens im Bad. Auch abends – im Bad. Weder mit 30, auch nicht mit 40 Jahren, hat mich mein Alter gekümmert – es war mir quasi wurscht. Heute mit über 50 ist das anders – ich sehe mich ja auch anders. Oder ist es die Industrie, die mir fast schon diktatorisch vorschreibt – „Hey, älter werden

ist ok, aber bitte doch nicht sichtbar!“

Allein in Österreich machen Anti-Aging-Produkte wie Faltencremes, Seren und Spezialpflege knapp 46 Prozent des Umsatzes in der Kosmetikbranche aus. Was sagt uns das? Wir leben in einer Zeit, in der Altern wie ein Makel behandelt wird. Glatt ist das neue gesund, faltenfrei das neue Glück. Die Botschaft ist klar: Wer älter aussieht, hat nicht genug getan. Und während wir angeblich alle zu uns selbst stehen, arbeiten Filler, Spritzen und Versprechen rund um die Uhr daran, genau das zu verhindern. Und ja, ein faltenfreies Gesicht ist attraktiv, aber heißt das dann im Umkehrfall, eines mit Falten nicht?

Natürlich weiß ich, dass ich mit über 50 nicht mehr wie 20 aussehen kann. Und trotzdem bin auch ich ein Opfer guten Marketings. Botox und Filler sind mir zu heikel – also schmiere ich Cremen, Seren und Lotionen, die mir weniger Falten versprechen. Mein persönlicher Widerspruch: Äußerlich hätte ich es gern ein bisschen glatter, innerlich bin ich so frei wie nie zuvor. Denn während mein Gesicht langsam Geschichte schreibt, werfe ich an anderer Stelle ziemlich viel Ballast ab. Ungeschminkt das Haus verlassen? Kein Problem. Mein Look dabei würde Lagerfelds These vom „Kontrollverlust des Lebens“ müheelos bestätigen. Ich pfeife mittlerweile darauf, was andere über mich denken. Lasse mich nicht mehr stressen, mache Dinge, die mir Spaß machen.

Und jetzt erkläre ich mir bitte selbst: Warum kämpfe ich gegen die Zeichen des Alters an, wenn es doch genau das Altern ist, das mir all diese wunderbaren Freiheiten geschenkt hat?

freizeit.live

KURIER

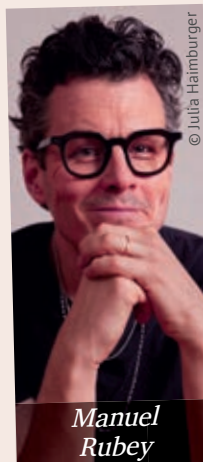
Das Festival für Entertainment, Lifestyle, Fine Taste & Fashion

Hofburg Vienna

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

Jetzt Ticket
um €79,—
sichern!

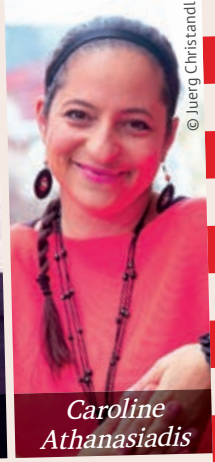
Infos und
Tickets unter
freizeitlive.at



Manuel
Rubey



Helena
Jordan



Caroline
Athanasiadis

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

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

Extreme Blush

Blush ist der neue Lippenstift. Denn zu nobler Blässe tragen wir in diesem Herbst starke Akzente auf unseren Wangen. Go for Pink, Berry & Apricot!

SUNNY GLOW.
Sunkisser Blush von
Maybelline New York,
10,99 Euro*

HÄLT LANGE.
Matte Blush Up
von Gosh,
14,99 Euro*

FARBSTARK.
Melting Cream
Blush von
Look by Bipa,
3,99 Euro*

STRAHLKRAFT.
Fat Cheeks Blush
von NYX Profes-
sional Make-up,
8,99 Euro*

Bitte erröten!

Früher, als Make-up noch nicht zur täglichen Routine gehörte, hat man sich leicht in die Wangen gezwickt. Das hat die Durchblutung angeregt, die Haut leicht gerötet und so für ein frisches Aussehen gesorgt. Heute schenken wir dem Teint mit Rouge ein gesundes, strahlendes Leuchten. In diesem Herbst trifft kühle Blässe dabei auf bewusst gesetzte Farbakzente in Pink, Berry und Apricot.

How to

Cremige Formulierungen lassen sich mit den Fingern direkt auf die Wangenknochen auftragen und verblenden. Bevorzugt man Puder-Blush, so lässt sich dieser mit einem fluffigen Pinsel großzügig auftragen und in Richtung Schläfe ziehen. Wer es intensiv mag, schichtet mehrere Lagen übereinander. Wichtig: Den Rest des Gesichts bewusst dezent halten, damit die Wangen die Stars bleiben.

BEST OF... PFLEGE

New Skin

Nach dem Sommerurlaub kann die Haut rau, schuppig und grau wirken. Mit unseren Peelings und Tipps strahlen Gesicht und Körper rasch wieder.

SEHR SOFT.
Salzpeeling Mandelöl
von Bi Good, 3,99 Euro*



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



AUFTRITT.
Fußpeeling mit
Vulkangestein
und pflegen-
dem Arganöl
von Bi Care,
1,99 Euro*



Peeling reloaded

Die Haut wirkt dick, der Teint stumpf und müde? Das haben wir Sonne, Chlor und Salzwasser zu verdanken. Peelings entfernen abgestorbene Hautschüppchen, regen die Zellerneuerung an und ermöglichen es Pflegeprodukten, tiefer einzudringen und somit besser zu wirken. Das Ergebnis ist eine ebenmäßigere, frischer und strahlender wirkende Haut.

How to

Für das Gesicht lieber sanfte chemische Peelings mit Fruchtsäuren oder milden Enzymen – sie lösen abgestorbene Zellen, ohne die Haut zu reizen. Für den Körper gerne auch Zucker- oder Salzpeelings, sie fördern die Durchblutung. Zwei- bis dreimal pro Woche zu peelen reicht. Danach eincremen nicht vergessen! Tipp: Abends peelen, damit die Haut nicht gleich wieder der Sonne ausgesetzt wird.

BEST OF... HAARE

GLANZ.
Schaumtönungs-
festiger von Guhl,
6,99 Euro*

HÄLT 4
WOCHEN.
Magic Retouch
Ansatz-Ab-
deckung von
L'Oréal Paris,
9,99 Euro*

Adieu, Ansatz!

Wenn der Ansatz zu sehen ist und der Friseurtermin noch in weiter Ferne, heißt es selbst Hand anlegen. Die besten Produkte und Tricks in Sachen Färben und Kaschieren.



STRAHLENDE
FARBE.
Olia Haar-
glossing
von Garnier,
10,49 Euro*

Grau oder nicht grau?

Die einen haben schon mit 25 Jahren weiße Haare, die anderen viel später. Grau sind sie übrigens nur bedingt: Verliert das Haar wegen nachlassender Melaninproduktion an Farbe, wächst es weiß nach und erscheint nur durch das noch vorhandene pigmentierte Haar grau. Wie auch immer, man kann entweder zu dieser Veränderung stehen oder aber dem Haar mit Farbe neues Leben einhauchen.

How to

Eine Tönung oder Farbe wählen, die möglichst nah an der eigenen Haarfarbe liegt. Diese zunächst nur auf den Ansatz auftragen, für die angegebene Zeit einwirken lassen und erst wenige Minuten vor dem Auswaschen in die Längen verteilen. So wirkt die Farbe gleichmäßig und die Längen werden geschont. Und: Lieber eine Nuance heller wählen – das kaschiert den Übergang zum nächsten Ansatz besser.

Natürlich sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen



Sie träumen von einem Leben ohne Brille bzw. Kontaktlinsen? Erfüllen Sie sich Ihren Wunsch von mehr Freiheit, Flexibilität und Lebensqualität mithilfe der modernen Femto-LASIK.

Die Abhängigkeit von Brille bzw. Kontaktlinsen kann für viele Menschen eine tägliche Belastung darstellen. Ob beim Sport, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit – die Einschränkungen durch Sehhilfen sind vielfältig. Das sehkraft Augenzentrum in Wien bietet mit der individuellen Femto-LASIK eine sichere und sanfte Alternative, die Ihre Sehkraft dauerhaft und nachhaltig verbessert.

Sicherheit

Die Femto-LASIK gilt mit mehr als 100 Millionen Behandlungen als das sicherste Verfahren in der gesamten Medizin. Die ihr zugrundeliegende Lasertechnologie existiert seit über

30 Jahren und wurde 2018 sogar mit dem Physik-Nobelpreis ausgezeichnet.

Erfahrung

Die Hightech-Ausstattung des sehkraft Augenzentrums ist einmalig in Österreich und Deutschland. Jede:r Patient:in bekommt nach ausführlichen Messungen eine maßgeschneiderte Behandlung. „Wir können Kurzsichtigkeit bis -12 dpt, Weitsichtigkeit bis +6 dpt und Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) bis 8 dpt korrigieren. Zusätzlich verbessern wir sogar das Nachtsehen, das räumliche Sehen und die Kontrastwahrnehmung“, erklärt Matthias Maus, der mit seinem Team in den vergangenen 35 Jahren mehr als 100.000 solcher Eingriffe erfolgreich

durchgeführt hat. Nicht nur das Leben nach der OP verspricht neue Freiheit und Lebensqualität, auch der Eingriff selbst ist deutlich behutsamer, als viele vermuten. Er dauert keine zehn Minuten, eine schnelle Rückkehr in den Alltag ist möglich.

Beratung

Oft wird eine Femto-LASIK schon ab 18 Jahren empfohlen. Als kostenlosen Service bietet das sehkraft Augenzentrum einen unverbindlichen Kurzcheck für die Eignung zur LASIK an. Außerdem besteht die Möglichkeit einer kostenlosen Videoberatung.

sehkraft
Augenzentrum Wien
Goldenes Quartier
Seitzergasse 6,
2. Stock
1010 Wien
sehkraft.at



IN LINE.

Knallrote Lippen mit präzisen Konturen machen den Statement-Look der Saison perfekt. Der Lipliner wird dabei zum unverzichtbaren Beauty-Essential.

The Looks

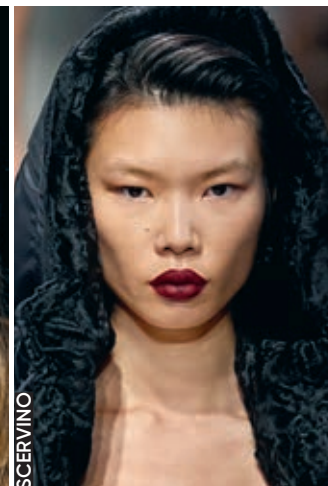
SO SCHÖN WIRD DER HERBST

Haare mit voluminöser Seitenansicht, Lippen mit perfekter Strichführung, Blush wie aus der Kälte und nostalgisch schwarze Augen – das und mehr sind die Beauty-Trends für Herbst/Winter.

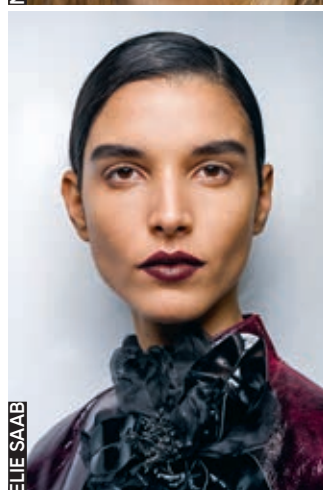
VON Pia Prillhofer



MATIERES FECALES



SCERVINO



ELIE SAAB



LACOSTE



GAULTIER

Power-Lippen

Kräftiger Lippenstift, häufig in einem knalligen Rot, hat die internationalen Laufstege geziert. Dabei stand nicht nur der Lippenstift selber im Fokus, es fielen vor allem die exakten Konturen auf. Durch die messerscharfe Definition von Lippenherz und Außenkanten wirkt der Look ultraelegant und edel – und hält auch noch lange. Der Lipliner wird in diesem Herbst also zum unverzichtbaren Beauty-Tool.

1 CREMIG. Color Riche Satin Lippenstift 125 Maison Marais von L'Oréal Paris, 16,99 Euro*

2 EXAKT. Hot Line Long-Wearing Lip Liner von Monika Blunder Beauty, 23,11 Euro, monikablunder.com

3 GLÄNZEND. Super Stay Vinyl Ink Lippenstift Lippy von Maybelline, 13,49 Euro*

beauty



1 GEZEICHNET. Forever Mineral Eyeshadow Waterproof Light Blue 010 von Gosh, 11,99 Euro*

2 FACETIME. Art Couleurs Eyeshadow Frosted Dust von Catrice, 2,99 Euro*

3 BLUES. Idôle Goddess Dimension Mono Eye-shadow Lunar Glow von Lancôme, ca. 33 Euro, lancome.de



Eiskönigin

Das Glitzern von frischem Eis und Schnee – daran erinnert dieser frostige Make-up-Trend. Dezent aufgetragen in den Augeninnenwinkeln oder am gesamten Lid, etwas mutiger auf Lidern und sogar Haaren oder in der All-over-Version von Diesel. Dabei reichen die eisigen Nuancen von Silber über Silberweiß bis Blausilber.

Fotos: Launchmetrics.com/spotlight (7), Hersteller (6)



Rot bäckchen

Der Sunburn Blush ist out, vom Frost geküsste Wangen sind in. Entscheidend für diesen Look sind die richtige Farbnuance und die Art des Auftragens. Ein Rouge in einem Rot- oder Rosaton wird eher tief auf den Wangen platziert und sanft nach außen sowie leicht nach unten hin verblendet, um die natürliche Röte der Haut nachzuahmen. Die übrige Gesichtspartie bleibt eher zurückhaltend.



1 SEIDIG. Make Me Blush-Puder Babydoll Pink von YSL Beauty, ca.

39,20 Euro, yslbeauty.at

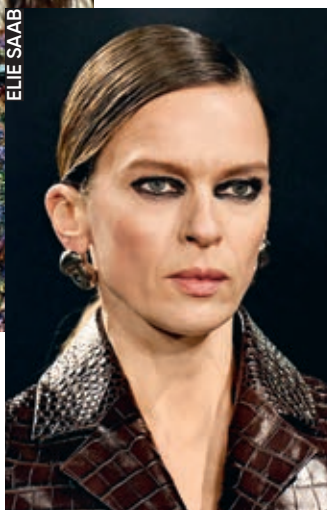
2 GELIG. Jelly Tint Blush Stick Blush 010 von Look by Bipa, 4,49 Euro*

3 MULTITASKER. All over Face Blush von Nudestix, 37 Euro, über niche-beauty.com



Black Beauty

Smokey Eyes sind der große Augen-Make-up-Trend für die kommende Saison. Entweder in intensivem Schwarz, in Grau oder Blauschwarz. Entweder in der Grunge-Version oder eleganter im Stil der 90er Jahre. Sowohl Ober- als auch Unterlid werden betont. In London und Mailand waren insbesondere verwischte, unperfekte Augen-Looks („lived-in“) zu sehen.



1 VERY DARK.

Haute Couleur Khol Eyeliner Noir Silk von L'Oréal Paris, 8,99 Euro*

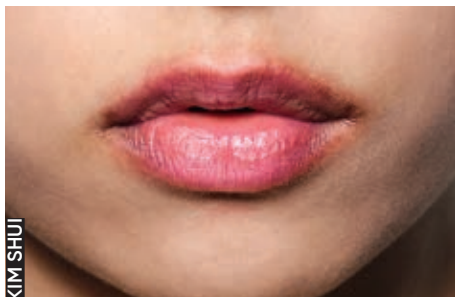
2 BIG EYES.

High Impact High-Fi Full Volume Waterproof Mascara, 37,50 Euro, clinique.at

3 SHADES OF.

Palette Eyedentity Be Hopeful von Gosh, 15,99 Euro*





FERRAGAMO



1 SOFT LOOK. Mellow Blur Lippenstift Brown Butter 060 von Max Factor, 11,99 Euro*

2 WEICHZEICHNER. Lovenude Lip Blusher von YSL Beauty, 49 Euro, yslbeauty.at

3 ULTRACREMIG. Lasting Perfection Satin Lippenstift Sunset Rose von Manhattan, 9,99 Euro*



Kussmund

Der Gegensatz zu kräftig und exakt aufgemalten Lippen? Smudged Lips oder auch Blurred Lips. Bei diesem Make-up-Trend werden die Lippenränder bewusst verwischt, weichgezeichnet oder sanft ausgeblendet, sodass keine harten Linien mehr zu sehen sind. Das geht mit den Fingern oder einem Wattestäbchen. In der Farbwahl ist man dezenter und greift zu Nudetönen. Die Color kann auf der gesamten Lippe aufgetragen werden oder nur mittig und nach außen hin verblendet.

Zur Seite

Der Seitenscheitel ist einmal mehr im Trend, jetzt mit voluminöser Welle. Das ist besonders bei langen Haaren en vogue. Die Haare werden dazu etwas mehr als nötig über eine Seite gelegt, wodurch das Haupthaar ordentlich Volumen erhält. Fixiert wird am besten mit einem Volumen- oder Ansatzspray.



1



2



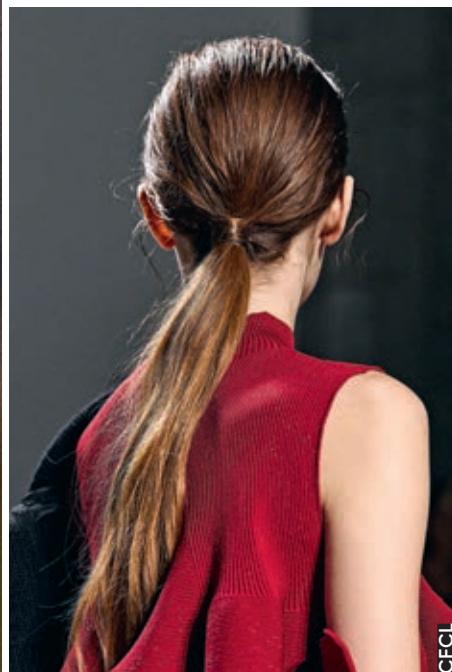
3

- 1 FIX & FERTIG.**
Haarspray Glaze von Syoss, 5,49 Euro*
- 2 GLOSSY FINISH.**
Locken Refresher Spray von Got2b, 7,99 Euro*
- 3 NATURBORSTEN.**
Anti-Frizz-Bürste von Parsa Beauty, 14,99 Euro*





PRADA



CFCL



FENDI

Tief gelegt

Der tiefe Pferdeschwanz ist als Trendfrisur zurück. Was das Haupthaar betrifft, sind die Stylingvariationen jetzt vielfältig: Wir tragen ihn cool im Sleak-Look, zerzaust als gebändigte Out-of-bed-Variante – oder aber sehr brav im Gouvernanten-Stil.



1 KOMFORT. Haar-gummi-Set von Look by Bipa, 3,99 Euro*

2 PFLEGEN. Super Milk Protein Conditioner von Lush, 250 ml, 30 Euro, [lush.com](https://www.lush.com)

3 HALT. Zopfhalter braun von Look by Bipa, 2,99 Euro*

Team Pumpkin Spice

bi

Team Hot Chocolate

Jetzt die neue Limited Edition
von BI CARE & BI HOME
entdecken.

LIMITED
EDITION



BI CARE

BI HOME *Living*

bipa.at/bi-care

BIPA
MARKE
NUR

ab **2³⁹**

exklusiv bei
BIPA

SELBSTBRÄUNER

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 STUFENWEISE. *Sunkissed Face Spray* von Bali Bronze by Hank Ge, 9,99 Euro*

2 PFLEGENDE. *Perfect Tan Selbstbräunungsserum* von Bi Care Sun, 5,99 Euro*

3 SCHNELL EINZIEHEND. *Selbstbräunungs Mousse* von Bi Care Sun, 4,99 Euro*

4 NÄHREND. *Self Tanning Body Oil Caffe Latte* von Lirene, 6,99 Euro**

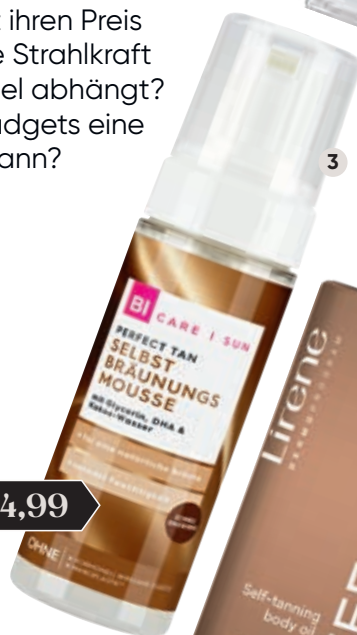
5 STREIFENFREI. *Premium Handschuh-Set* für Gesicht und Körper von St. Moriz, 6,99 Euro**



€9,99



€5,99



€4,99



€6,99



€6,99

Fake Summer

Selbstbräuner sind perfekt, um den sommerlichen Teint ein wenig zu verlängern oder dem herbstlichen Antlitz einen sommerlichen Touch zu verleihen. Interessant: Selbstbräuner färben nicht tatsächlich die Haut – sie bräunen abgestorbene Hautzellen. Deshalb ist es wichtig, vor der Anwendung für ein ebenmäßiges Hautbild zu sorgen. Trockene Stellen und Falten nehmen mehr vom Produkt auf und erscheinen deshalb oft dunkler – das führt zu unterschiedlich starken Bräunungsgraden. Peelings vor der Anwendung reduzieren dieses Risiko, weil sie die Hautoberfläche glätten und eine gleichmäßigere Aufnahme möglich machen. Die typischen Streifen, die häufig erst spät zu sehen sind, entstehen meist durch zu wenig Verblenden oder zu schnelles Anziehen des Produkts, bevor es gleichmäßig verteilt wurde.

Gillette®
Venus

NEU

Die neue Ära
der Intimrasur.



Fragen an die Beauty-Chefin

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

LEICHT.
Liquid Hydration
Toner
von Geek &
Gorgeous,
8,99 Euro*



Ist eine spezielle Reihenfolge bei der Verwendung von Hautpflegeprodukten tatsächlich wichtig?

Ja, denn unterschiedliche Produkte dringen unterschiedlich gut in die Haut ein.

Wässrige Produkte – Toner oder leichte Seren – sollten zuerst verwendet werden.

Danach die reichhaltigeren. Man könnte auch sagen: von dünn- zu dickflüssig. So kann jedes Produkt seine Aufgabe möglichst effektiv erfüllen und wird nicht durch ein anderes blockiert oder abgeschwächt.

Wichtig ist auch, zwischen den Steps ein wenig zu warten, bis die Pflege gut aufgenommen wurde.

In meinem Umfeld nehmen viele die Abnehmspritze, ohne übergewichtig zu sein. Was halten Sie davon?

Die Spritze ist in erster Linie etwas für Diabetiker:innen und adipöse Menschen. Als solches würde ich sie sehen, als Medikament für chronische Krankheiten. Es ist kein Beauty-Produkt und kein Shortcut zur Idealfigur. Dass manche Menschen sie einsetzen, obwohl sie medizinisch nicht darauf angewiesen sind, halte ich für eine problematische Entwicklung. Gleichzeitig bin ich keine Ärztin und maße mir deswegen auch keine medizinische Bewertung im Einzelfall an.



SAUGT. Charcoal Blotting Papers von Brushworks, 6,99 Euro*

Warum glänzt meine Haut trotz Puder nach kurzer Zeit wieder?

Puder stoppt das Hautfett nicht, sondern absorbiert es nur vorübergehend. Die Haut produziert kontinuierlich Talg. Deshalb treten auf Mischhaut oder fettiger Haut immer wieder glänzende Stellen auf.

Ein mattierender Primer oder ein fettabsorbierendes Blotting Paper für zwischendurch können helfen.

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

Was es ist

Spermidin zählt zu den aktuell spannendsten Inhaltsstoffen der Longevity-Forschung. Der natürliche Stoff kommt in jeder Körperzelle vor und ist an zahlreichen lebenswichtigen Prozessen beteiligt. Entdeckt wurde er ursprünglich in Samenflüssigkeit – daher der Name. Heute weiß man, dass Spermidin auch in vielen Lebensmitteln vorkommt und eine wichtige Rolle für die Zellgesundheit spielt. Doch Vorsicht: Spermidin ist nicht gleich Spermidin. Viele Nahrungsergänzungsmittel enthalten lediglich isoliertes Spermidin, bestehen aus Weizenkeimlingsmehl bzw. Algenpulver. Häufig fehlen Angaben zur Herkunft der Rohstoffe, zum tatsächlichen Spermidin-Gehalt oder zur Standardisierung. Die Qualität ist daher oft schwer einzuschätzen. Hochwertige Produkte, wie jene von Bi Life oder Longevity Labs+, setzen auf standardisierte Extrakte aus natürlichen Quellen – beispielsweise aus Weizenkeimen – und nicht auf synthetisch im Labor hergestelltes Spermidin. Auch eine nachvollziehbare Herkunft der Rohstoffe, etwa aus österreichischer Produktion, kann ein wichtiges Qualitätsmerkmal sein.

Was es kann

Besonders interessant ist Spermidin wegen seiner Verbindung zur sogenannten Autophagie. Dieser natürliche Recyclingprozess sorgt dafür, dass beschädigte Zellbestandteile abgebaut und wiederverwertet werden. Mit zunehmendem Alter nimmt die Effizienz dieser körpereigenen „Müllabfuhr“ ab. Die Folge können Ablagerungen sein, die mit verschiedenen altersbedingten Erkrankungen in Zusammenhang gebracht werden. Spermidin könnte diesen Prozess und damit die normale Zellfunktion fördern. Es unterstützt außerdem Wachstum, Reparaturprozesse und Stabilität der DNA. Auch entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften sowie positive Effekte auf die Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen – werden derzeit intensiv erforscht.



Inhaltsstoffe erklärt: Spermidin

Warum Spermidin nicht gleich Spermidin ist und worauf es bei diesem Longevity-Wirkstoff wirklich ankommt. Wir klären auf.

VON Pia Prilhofer

In der Ernährung

Spermidin kommt etwa in Weizenkeimen, gereiftem Käse, Sojabohnen, Pilzen, Nüssen sowie verschiedenen Obst- und Gemüsesorten vor. Mit zunehmendem Alter sinkt die körpereigene Spermidin-Konzentration, weshalb Nahrungsergänzungsmittel zunehmend an Bedeutung gewinnen. Ein wichtiges Qualitätsmerkmal ist die Novel-Food-Zulassung. Als Novel Food werden Lebensmittel oder Zutaten bezeichnet, die vor ihrer

Vermarktung in der EU ein wissenschaftliches Sicherheitsverfahren durchlaufen müssen. Erst nach positiver Bewertung gelten sie als für den Verzehr geeignet.

Forschungsansatz

Die Studien zu Spermidin sind vielversprechend, aber noch lange nicht abgeschlossen. Aktuell zeigen sie Hinweise darauf, dass es mit verbesserten Zellfunktionen und einer Aktivierung der Autophagie in Verbindung stehen könnte. Auch mögliche Effekte auf Herz-Kreislauf-Gesundheit und Stoffwechsel werden untersucht. Die positiven Auswirkungen auf Gehirn und Gedächtnis sind ebenfalls ein Thema: Eine höhere Spermidin-Aufnahme könnte mit einem langsameren kognitiven Abbau im Alter in Ver-



Spermidin „verjüngt“ unseren Körper nicht direkt, ist aber Teil wichtiger Zellprozesse, die für eine reibungslose Funktion und Erneuerung notwendig sind.

bindung stehen. In Versuchen wurden bereits bessere Gedächtnisleistungen beobachtet.

Für wen?

Wer die eigene Zellgesundheit unterstützen möchte und sich mit dem Thema Longevity beschäftigt, dem ist Spermidin zu empfehlen. Supplementiert man, sind nicht nur die Menge, sondern vor allem Qualität und Herkunft des eingesetzten Spermidins relevant. Trotz der vielversprechenden Forschung kann Spermidin nicht als Wundermittel gelten – wohl aber als einer der derzeit spannendsten natürlichen Wirkstoffe der Longevity-Forschung.



INNERLICH AUFRÄUMEN

ERGÄNZUNG.

Spermidine aus Weizenkeimextrakt, Thiamin und Zink von Bi Life, 60 Stk., 34,99 Euro*

SUPERFOOD.

Bio-Weizenkeime von Fini's Feinstes, 5,99 Euro*

KOMBINATION.

SpermidineLIFE® Original 365 von Longevity Labs +, 60 Stk., 69 Euro, spermidinelife.com

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

NEU

HALEON



3x
STÄRKERER
ZAHNSCHMELZ-
SCHUTZ¹

Klinisch bestätigt

¹Vor Nahrungssäuren, im Vergleich zum natürlichen Schutz im Mund.

BEST- Preis- Beauty

Wer schön sein will, muss tief in die Tasche greifen? Mitnichten, meint Beauty-Expertin Melina Mpassy aka Selfcare Society. Hier ihre 10 Tipps für eine perfekte Basis-Skincare. Plus: Schnäppchen für jeden Hauttyp.

VON Karin Garzarolli



1 Das braucht eine Basis-Skincare-Routine wirklich – und darauf kann man verzichten

Die wichtigsten Schritte sind Reinigung, Pflege und Sonnenschutz – und zwar für jeden Hauttyp. Die Reinigung entfernt Schmutz, überschüssigen Talg, Make-up sowie Rückstände von Sonnenschutzmitteln. Die Pflege unterstützt die Hautbarriere und hilft, die Feuchtigkeit zu erhalten. Der Sonnenschutz schützt vor UV-bedingten Schäden. Verzichtbar sind oft Extras wie Ampullen oder Booster – sie können eine sinnvolle Ergänzung sein, sind aber nicht zwingend erforderlich.



2

Ist ein günstiger Preis gleichbedeutend mit schlechter Qualität?

Nein. Es gibt zahlreiche erschwingliche Produkte, die durchdacht formuliert sind und gute Wirksamkeit bieten. Der Preis wird von vielen Faktoren beeinflusst – Marketing, Verpackung, Vertrieb, Markenpositionierung – nicht ausschließlich von den Inhaltsstoffen. Ein höherer Preis ist daher kein Garant für bessere Qualität.

3

Darauf sollte man zuallererst achten, wenn man ein Produkt in die Hand nimmt

Zunächst sollte man sich fragen, wofür das Produkt gedacht ist und ob es zu den eigenen Hautbedürfnissen passt. Erst dann ist ein Blick auf die Inhaltsstoffliste sinnvoll. Der hilft jene Stoffe zu erkennen, die man gezielt verwenden oder vermeiden möchte. Wichtig: Die Liste allein sagt nur begrenzt etwas über die tatsächliche Qualität oder Wirksamkeit der gesamten Formulierung aus.

5 Welche Inhaltsstoffe man meiden sollte

Retinoide werden in der Schwangerschaft vorsorglich nicht empfohlen. Menschen mit empfindlicher oder zu Allergien neigender Haut profitieren oft von duftstofffreien Produkten. Pauschale Verbote einzelner Inhaltsstoffe sind jedoch selten sinnvoll – viel wichtiger ist die individuelle Auswahl von Produkten, die zu den eigenen Bedürfnissen und der persönlichen Verträglichkeit passen.

4 So findet man ohne Facharzt/-ärztin heraus, welchen Hauttyp man hat

Ein Selbsttest zu Hause kann eine erste Orientierung bieten: Gesicht reinigen, 20–30 Minuten keine Produkte auftragen, dann beobachten: Spannt die Haut, gibt es schuppige Stellen, glänzt die T-Zone? So lässt sich einschätzen, ob die Haut eher trocken, fettig oder Mischhaut ist. Da sich der Hautzustand durch Jahreszeit, Alter oder Hormone verändern kann, ist das aber nur eine Orientierung.



6 Welche Wirkstoffe in günstigen Produkten funktionieren wirklich?

Sehr viele! Entscheidend ist die Gesamtformulierung: welche Rohstoffe, welche Kombinationen, welche Trägersysteme. Ein gutes Beispiel ist Retinal, das durch Cyclodextrin ausgeglichen werden kann. Auch Ascorbinsäure lässt sich durch die Kombination mit Tocopherol und Ferulasäure stabilisieren. Solche durchdachten Formulierungen findet man heute zunehmend auch in der Drogerie.

7

In dieser Reihenfolge trägt man Produkte auf
Als grobe Orientierung: von dünn- zu dickflüssig, oder einfach den Herstellerempfehlungen folgen. Was jedoch immer gilt: Reinigung ist der erste Schritt, Sonnenschutz tagsüber der letzte.

①>②>③>④>⑤

9 Fehler, die man beim Zusammenstellen der Beauty-Routine vermeiden sollte

Der größte Fehler ist, die Routine an Trends statt an den eigenen Hautbedürfnissen auszurichten. Hat man etwas gefunden, das passt, besteht kein Grund, Produkte ständig auszutauschen – denn es ist nicht so, dass sich die Haut an diese „gewöhnen“ würde. Und: nicht zu viele Produkte. Je mehr gleichzeitig eingesetzt werden, desto höher das Risiko für Irritationen.

8

Diese Inhaltsstoffe vertragen sich nicht

Oxidationsmittel wie Benzoylperoxid sollte man nicht gleichzeitig mit Antioxidantien wie Vitamin C anwenden, da sie deren Wirksamkeit beeinträchtigen können. Grundsätzlich gilt: Weniger ist mehr. Die Kombination mehrerer potenziell reizender Wirkstoffe kann die Hautbarriere belasten – eine gut durchdachte Routine mit wenigen, gezielt ausgewählten Produkten ist oft sinnvoller.



10

Dein No.-I-Tipp für jemanden, der gerade bei Null anfängt?

Starte mit einer einfachen Basisroutine:

Reinigung, Pflege, Sonnenschutz.

Zusätzliche Wirkstoffe kannst du jederzeit integrieren – aber erst, wenn du eine Basis gefunden hast, die gut zu deiner Haut passt. Und vergiss nicht: Hautpflege erfordert Zeit, Geduld und Kontinuität.

Nachhaltige Ergebnisse entstehen meist nicht über Nacht.



EXPERTIN.

Melina Mpasse ist medizinische Kosmetikerin und angehende Kosmetikchemikerin in Wien. 2019 hat sie die Community-Plattform Selfcare Society gegründet, die für Bildung, Transparenz, ehrliche Bewertungen und echte Ergebnisse im Beautybereich steht. selfcaresociety.com
[@selfcaresocietycom](https://www.instagram.com/selfcaresocietycom)

TIPSACHE: BEST PRODUCTS FÜR JEDE HAUT

UNREINE HAUT

Sie profitiert von einer Routine, die überschüssigen Talg reguliert, verstopften Poren entgegenwirkt und Entzündungen reduziert, ohne die Hautbarriere zu reizen. Eine milde Reinigung morgens und abends reicht meist aus. Wirkstoffe wie Salicylsäure können helfen, Poren von überschüssigem Talg zu befreien, Azelainsäure oder Niacinamid unterstützen das Hautbild. Eine leichte Feuchtigkeitspflege und ein täglicher Breitband-Sonnenschutz gehören ebenfalls zur Basis.



- 1 REINIGUNG.** Sanft glättende Reinigung von Cetaphil, 1999 Euro* **2 TONER.** Balance Glazing Toner mit Postbiotika von Bi Care Experts, 3,99 Euro* **3 PEELING.** Liquid Refining Peeling von No Cosmetics, 999 Euro* **4 SERUM.** Ceramide Repair Feuchtigkeitsserum von Transparent Lab, 17,99 Euro* **5 TAGESPFLEGE.** Pflegecreme mit Zink von Typology, 28,50 Euro, typology.com **6 AUGENCREME.** Belebende Augen Gel Creme von Neutrogena, 12,99 Euro* **7 NACHTPFLEGE.** Happier Barrier Pflege von Geek & Gorgeous, 10,99 Euro* **8 SONNENSCHUTZ.** Sonnencreme Zero Feel SPF 50 von Geek & Gorgeous, 12,99 Euro*



- 1 REINIGUNG.** Jelly Joker Cleanser von Geek & Gorgeous, 999 Euro* **2 PEELING.** Radiant Amber Liquid Peel von 25Seven, 39,32 Euro, 25sevenskin.com **3 SERUM.** Shiny Skin Serum von Look by Bipa, 4,99 Euro* **4 AUGENCREME.** Mit Q10 und Sanddorn von Bi Good, 3,99 Euro* **5 TAGESPFLEGE.** Aqua 24h Creme von Bi Good, 3,99 Euro* **6 NACHTPFLEGE.** Collagen Bank Feuchtigkeitscreme von Neutrogena, 12,99 Euro* **7 SONNENSCHUTZ.** Nivea Sun 2in1 Primer und Sonnenschutz Gesicht 1999*

NORMALE HAUT

Normale Haut ist meist gut ausbalanciert, besitzt eine stabile Hautbarriere und eine ausgeglichene Talgproduktion. Ziel ist es, das zu erhalten. Eine milde Reinigung entfernt Schmutz, Talg und Sonnenschutz, ohne die Haut auszutrocknen. Eine Feuchtigkeitspflege mit Inhaltsstoffen wie Glycerin oder Sodium PCA hilft, die Hautbarriere zu erhalten. Ein täglicher Breitband-Sonnenschutz schützt vor UV-bedingten Hautschäden und trägt zur langfristigen Hautgesundheit bei.

REIFE/TROCKENE HAUT

Mit zunehmendem Alter verändern sich Struktur und Funktion der Haut. Sie produziert weniger Lipide, verliert Feuchtigkeit, die Kollagen- und Elastinbildung nimmt ab. Glycerin, Hyaluronsäure und Ceramide können die Hautbarriere unterstützen, Retinoide die Hauterneuerung fördern, feine Linien und Falten positiv beeinflussen. Antioxidantien wie Vitamin C schützen vor oxidativem Stress. Ein täglicher Breitband-Sonnenschutz beugt lichtbedingter Hautalterung vor.



- 1 REINIGUNG.** Creamy Balance Lipid Cleanser von Bi Care Experts, 3,99 Euro* **2 PEELING.** Aloe Beautiful Toner von Lobe Beauty, 2990 Euro, lobe-beauty.com **3 AMPULLE.** B3 Ampulle Concentrate von Bi Care Experts, 1,99 Euro* **4 SERUM.** C Glow Serum von Geek & Gorgeous, 12,99 Euro* **5 AUGENCREME.** Avocado Eye Treatment von Bi Care Experts, 5,99 Euro* **6 TAGESPFLEGE.** Tagespflege 24 h Feuchtigkeit von Nivea, 5,49 Euro* **7 NACHTPFLEGE.** All-In Barrier Cream von No Cosmetics, 16,99 Euro* **8 SONNENSCHUTZ.** Sensitiv Anti-Age Sonnencreme Gesicht von Garnier Ambre Solaire, 17,99 Euro*

ALPINE WHITE

*Sofort
heller.*
Täglich
schützen.

Purple Whitening Strips

Für den Moment, in dem
dein Lächeln sitzen muss.

Daily Whitening Zahnpasta

Für jeden Tag danach,
damit es genau so bleibt.



klinisch &
zahnärztlich
geprüft

alpinewhite.com

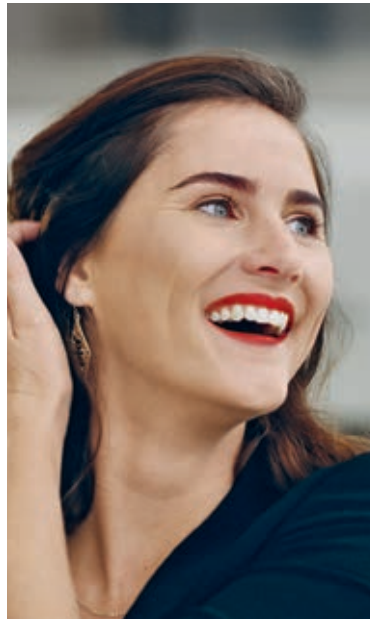
VON Karin Garzarolli

EXPERTE.

Natürliche Enzyme stecken in der Zahnpasta von Dr. Katharina Broos und entfernen sanft äußere Verfärbungen, 29 Euro, drkatharina-broos.de



STRAHLEND. Mit ihren Softlamellen am Borstenende sorgt die Brilliant White Zahnbürste von Bi Life Dent für eine gründliche Reinigung, 1,49 Euro*



TO GO.

Der White Zahnpflege-Kaugummi von Bi Life Dent hilft dabei, die Zähne aufzuhellen, 1,99 Euro*



BIG SMILE.

Mit seinem blau-stichigen Rot lässt der Velvet Touch Lipstick Matt in Classic Red von Gosh die Zähne weißer wirken, 12,99 Euro*



NATÜRLICH & PERFEKT

Weißmalerei

Pflege, Pasten, Ernährung und die richtige Lippenstift-Farbe: So kommt man zu makellosen Zähnen ganz ohne Photoshop und aggressive Whitening-Rituale.



KATHARINA BROOS ist Zahnärztin in München zahnarzt-broos.de

Viele Menschen greifen für weiße Zähne zu oft aggressiven Whitening-Methoden. Was sind die größten Risiken dabei?

Ich sehe vor allem drei: Zu aggressive Schleifkörper in Zahnpasten dünnen den Zahnschmelz langfristig aus, wodurch die Zähne empfindlicher werden. DIY-Methoden aus dem Internet reizen häufig das Zahnfleisch. Und drittens entsteht ein Teufelskreis: Je empfindlicher die Zähne, desto rauer die Oberfläche – und desto öfter wird nachgebleicht. Mein Ansatz: Ästhetik ja, aber bitte unter zahnärztlicher Aufsicht.

Welche Pflege-Routine empfehlen Sie, um Zähne auf natürliche Weise aufzuhellen?

Die tägliche Wiederholung ist der Schlüssel! 2 Mal täglich sanft 2 Minuten putzen, abends die Zahnzwischenräume reinigen, 1–2 Mal jährlich eine professionelle Reinigung. Morgens empfehle ich Zungenschaben und Ölziehen mit hochwertigem biologischem Kokos-, Sesam- oder Leinöl. Bei der Pasta: lieber sanfte Reinigung mit qualitativen Inhaltsstoffen, die das Mundmikrobiom unterstützen – keine aggressiven Whitening-Produkte.

Welche Lebensmittel verfärben Zähne – und welche helfen?

Klassiker wie Kaffee, schwarzer Tee, Rotwein oder stark färbende Gewürze lagern sich auf dem Biofilm ab. Verzicht muss man deswegen nicht – entscheidend ist eine konsequente

Mundpflegeroutine. Und: Knackige, ballaststoffreiche Lebensmittel wie Apfel, Karotte oder Sellerie unterstützen die natürliche Selbstreinigung.

Welche Lippenstiftfarben lassen Zähne optisch weißer wirken?

Beerentöne, Rosenholz oder klassische Rottöne mit leicht blauem Unterton lassen Zähne frischer und heller erscheinen. Sehr warme Orange- und Koralltöne hingegen können einen Gelbstich optisch verstärken.

Ihr Rat an Frauen, die sich ein gesundes, realistisches Lächeln wünschen?

Wir dürfen uns von der Idee verabschieden, dass ein schönes Lächeln „blendend weiß und makellos“ sein muss. Schön ist vor allem: gesund, gepflegt und lebendig. Lieber in langfristige Zahngesundheit investieren als in kurzfristige Trends.

Gute Nacht!

Sieht schön aus und sorgt obendrein für angenehmen Schlaf: Das Wake Sleep Light des britischen Herstellers Tala ist eine Nachttischlampe, die zum Einschlafen den Sonnenuntergang imitiert und in der Früh sanft mit aufgehendem „Sonnen“-Licht weckt. Zusätzlich können beruhigende Sounds aus der Natur oder auch weißes Rauschen eingestellt werden, was ebenfalls zu besserer Nachtruhe beiträgt.

tala.co.uk

*DESIGNERSTÜCK.
Das „Tala Wake Sleep
Light“ wurde vom
Architekten Thomas
Heatherwick entworfen.*



RAUM- WUNDER

Der Tristan Backpack aus der Air Series von Ucon Acrobatics passt sich unseren Plänen an. Er lässt sich in die integrierte Tasche zusammenfallen und auf ein Minimum reduzieren oder aber packt alles, was man für Training, wandern und Biken braucht.

89,99 Euro, ucon-acrobatics.com



Dass wahre Schönheit von innen kommt, ist dank der Kollagen + Hyaluron Ampullen von Bi Life keine leere Behauptung. Mit Inhaltsstoffen wie Biotin, Niacin und Zink tragen sie zur Erhaltung gesunder Haut bei. Vitamin C soll die Kollagenbildung unterstützen.

19,99 Euro*

Schöner Schluck



Oh, John!

Beim Betreten des John Reed Fitness Music Clubs nahe der Wiener Staatsoper möchte man am liebsten gleich einziehen. Auf mehr als 2.000 Quadratmetern finden wir hier Entspannungs-Oasen und zwei Saunen, einen Reformer-Pilates-Raum, Cardiotraining, einen Freihandeltbereich und einen Gerätepark.

Ab 80 Euro/Monat, johnreed.fitness

Wir stellen vor... **Kirill Kourlaev**



„Ich wollte einen Raum für Erwachsene schaffen, an dem Bewegung nicht nur Training ist, sondern eine echte, persönliche Erfahrung“, so Kirill Kourlaev. Er selbst stand über 16 Jahre als führender Solist auf der Bühne, tanzte beim weltberühmten Neujahrskonzert der Wiener Staatsoper und prägte mit seiner künstlerischen Ausdruckskraft zahlreiche Produktionen.

Mit seinem Studio Élan Flow löst er sich von Leistungsdruck und Perfektion und hat einen Raum für individuelle Entwicklung geschaffen. „Menschen sollen hier Tanz neu entdecken können – unabhängig von Alter oder Vorerfahrung“, so Kourlaev. Das Kursangebot verbindet klassische Tanztechnik mit zeitgenössischen und funktionellen Trainingsformen.

Das Angebot reicht vom behutsamen Einstieg in die Welt des klassischen Balletts über Barre Flow bis hin zu Vinyasa Flow Yoga und Body Dance Fusion. Erwachsene können so Dynamik und Freude an Bewegung in ihr Leben bringen.

Schnupperstunde ab 15 Euro
Infos: elanflow.at

„Neuroglow steht für das Zusammenspiel von innerem Wohlbefinden und äußerer Hautgesundheit.“

Die Zukunft der Hautpflege entscheidet sich nicht im Kosmetikrieg allein, sondern auf der faszinierenden Achse zwischen Gehirn und Epidermis. In ihrem Buch *Feel Your Skin* begründen Kosmetikwissenschaftlerin Meike Streker und Ernährungswissenschaftlerin Petra Orzech einen ganzheitlichen Ansatz: den Neuroglow. Ein Gespräch über die biologische Verbindung von Geist und Haut und die zelluläre Kraft der Selbstfürsorge.

In Ihrem Buch *Feel Your Skin* sprechen Sie von einem neuen Prinzip namens „Neuroglow“. Was genau versteht man darunter?

M. STREKER: Neuroglow steht für das Zusammenspiel von innerem Wohlbefinden und äußerer Hautgesundheit. Es verbindet Erkenntnisse der Neurowissenschaften und der Psychodermatologie mit moderner Kosmetikwissenschaft. Ziel ist es, die Haut nicht isoliert zu betrachten, sondern im Einklang mit dem Nervensystem. Wenn Körper, Geist und Haut in Balance sind, zeigt sich das als ein gesundes, lebendiges Strahlen, das weit über die Wirkung klassischer Pflegeprodukte hinausgeht.

Sie sagen sogar, dass unsere Haut quasi die „Erweiterung unseres Gehirns“ ist. Warum stehen unsere Hautzellen und unser Nervensystem in einem so engen Dauerkontakt?

M. STREKER: Unsere Haut und unser Nervensystem haben denselben embryonalen Ursprung. Beide entstehen bereits in den ersten Wochen der Schwangerschaft aus dem sogenannten Ektoderm. Und was sich gemeinsam entwickelt hat, bleibt ein Leben lang miteinander verbunden. Haut und Nervensystem kommunizieren permanent über Nervenbahnen, Hormone und zahlreiche Botenstoffe. Dies wird deutlich, wenn unsere Haut unser emotionales Befinden sichtbar macht – wie durch Erröten vor Aufregung oder Gänsehaut bei Ekel. Gesunde Haut beginnt nicht an der Oberfläche, sondern im Wohlbefinden.

Frau Orzech, wie können wir diesen ständigen Dialog zwischen Kopf und Haut im Alltag nutzen, um unser Gesicht von innen heraus zum Strahlen zu bringen?

P. ORZEC: Aus Sicht des Yoga beginnt alles mit unserer Wahrnehmung. Gerade unter Stress sehen wir uns oft durch die Brille der Selbstkritik: Wir vergleichen uns mit anderen, entdecken vermeintliche Makel und verlieren den freundlichen Blick auf uns selbst. Achtsamkeit schenkt uns die Möglichkeit, innezuhalten und zu prüfen, was wirklich da ist. Die Art, wie wir mit uns sprechen und auf uns blicken, beeinflusst unser Stressniveau unmittelbar – und damit auch unsere Haut.

Der Alltagsdruck hinterlässt oft sofort Spuren. Was passiert da eigentlich unter der Hautoberfläche, wenn das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet wird?

M. STREKER: In einer akuten Stresssituation schüttet unser Körper unter anderem Cortisol und Noradrenalin aus. Noradrenalin sorgt dafür, dass der Körper innerhalb von Sekunden leistungsbereit ist, und verändert zahlreiche Prozesse in der Haut. Cortisol wirkt etwas langsamer, greift dafür aber tief in den Stoffwechsel ein. Bei dauerhaft erhöhten Spiegeln kann es die Hautbarriere schwächen, Entzündungsprozesse fördern und die Regeneration beeinträchtigen. Das erklärt, warum stressige Lebensphasen so häufig mit Unreinheiten, Rötungen, Trockenheit oder Sensibilität einhergehen – der Stresspiktel kommt immer dann, wenn es so gar nicht passt. Gleichzeitig lässt chronischer Stress die Haut schneller müde wirken. ➤



SPIEGEL DER SEELE

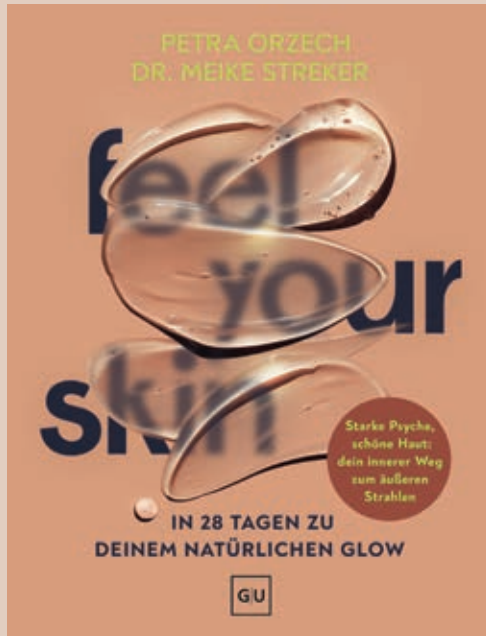
Vom Stresspickel bis zum strahlenden Glow: Unsere Emotionen hinterlassen Spuren im Gesicht. Eine Kosmetikwissenschaftlerin und eine Ernährungswissenschaftlerin lüften das Geheimnis der sogenannten Haut-Hirn-Achse und haben ein Programm entwickelt, das den Teint von innen heraus zum Strahlen bringt.

Foto: Stocksy

VON Sylvia Buchacher



EXPERTINNEN.
Dr. Meike Streker und Petra Orzech vereinen in ihrem Buch Neurowissenschaft, moderne Hautpflege und Achtsamkeit.



DAS BUCH.

Feel Your Skin. In 28 Tagen zu deinem natürlichen Glow von Petra Orzech und Dr. Meike Streker, GU Verlag, 28 Euro.

SELBST-TEST

In 28 Tagen zu schönerer Haut, mehr Gelassenheit und höherer Resilienz im Alltag.

Spätestens seit das Trendforschungsinstitut Mintel „Neuroglow“ zum globalen Beauty-Phänomen ausgerufen hat, suchen immer mehr Menschen in ihren Badezimmern nach mehr als nur oberflächlicher Pflege. Wie die Symbiose aus Geist und Schönheit funktioniert, entschlüsseln Kosmetikwissenschaftlerin Dr. Meike Streker und Ernährungsexpertin Petra Orzech in ihrem Buch *Feel Your Skin*. Es beweist, dass neben innovativer Neurokosmetik auch Schlaf, ein erfüllendes Sexualleben und der gezielte Einsatz von Beauty-Tools den entscheidenden Unterschied machen können. Ab der zweiten Buchhälfte bringt Petra Orzech Achtsamkeit ins Spiel. Mit Atemübungen, Massage- und Meditationstechniken zeigt sie den

Weg zu einem strahlenderen Hautbild. Das Herzstück ist ein 28-Tage-Programm, das mir beim Lesen und Ausprobieren regelmäßige Aha-Momente beschert hat. Die Integration in meinen Alltag fiel mir überraschend leicht, da die Rituale wenig Aufwand erforderten. Meine Skincare-Routine habe ich um ein paar Produkte ergänzt und meinen Speiseplan um die Rezepte des Buches erweitert. Von ihnen hätte ich mir noch mehr gewünscht. Mein Fazit: Nach 28 Tagen habe ich mich definitiv ausgeglichener gefühlt und mich abends schon richtig auf meine Morgenrituale gefreut. Das hat sich offenbar tatsächlich in meinem Hautbild widerspiegelt – ich wurde nämlich öfters gefragt ob ich auf Urlaub war.

Sie schreiben, dass emotionale Belastung der absolute Brandbeschleuniger für Hautprobleme ist. Wie hilft uns Ihr Konzept der „Resilienz-Typen“ dabei, aus diesem Teufelskreis auszusteigen?

P. ORZEC: Die Resilienz-Typen zeigen uns, dass wir Stress nicht hilflos ausgeliefert sind. In dem Moment, in dem wir unsere Muster erkennen, entsteht etwas sehr Wertvolles: das Gefühl, wieder Einfluss nehmen zu können. Genau dieses Gefühl von Selbstwirksamkeit stärkt unsere Resilienz. Es schafft Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Wir können Stress nicht vollständig vermeiden, aber wir können lernen, anders mit ihm umzugehen. Und oft ist genau das der Moment, in dem sich nicht nur unser Wohlbefinden verändert, sondern auch unsere Haut.

Was genau macht Neurokosmetik anders als klassische Anti-Aging-Cremes, und wie schaffen es Inhaltsstoffe wie Algen- oder Pilzextrakte, gestresste Haut zu beruhigen?

M. STREKER: Dieses wissenschaftlich hochspannende Forschungsfeld stellt die Kommunikation zwischen Haut und Nervensystem in den Mittelpunkt. Während klassische Produkte vor allem auf Falten abzielen, fragt die Neurokosmetik, wie sich das Wohlbefinden der Haut und ihre Reaktion auf Stress positiv beeinflussen lassen. Bestimmte Algen- oder Pilzextrakte können beispielsweise entzündungsfördernde Signalwege modulieren, oxidativen Stress reduzieren oder die Hautbarriere stärken. Gleichzeitig spielen auch sensorische Reize wie Berührung, Textur oder Duft eine wichtige Rolle, denn sie können nachweislich unser Wohlbefinden beeinflussen und damit indirekt auch die Haut.



„Je bunter und vielfältiger wir essen, desto größer ist die Vielfalt an Schutzstoffen.“

Vielfalt unterstützt Darm, Immunsystem und Haut gleichzeitig. Ich empfehle das Prinzip „Eat the Rainbow“: Je bunter und vielfältiger wir essen, desto größer ist die Vielfalt an Schutzstoffen. Ein natürlicher Glow beginnt oft viel früher als im Badezimmer – nämlich auf unserem Teller.

Der Vagusnerv gilt als der absolute „Wellnessnerv“. Wie knipsen wir den Erholungsmodus an, wenn wir uns abends beim Eincremen drei Minuten Zeit für ein sanftes Self-Care-Facial nehmen?

P. ORZECH: Viele Menschen cremen ihr Gesicht ein und denken dabei bereits an die To-do-Liste für morgen. Dabei liegt gerade in diesen wenigen Minuten unglaublich viel Potenzial. Schon ein bewusstes Ausatmen signalisiert dem Nervensystem: Der Tag ist vorbei, du darfst loslassen. Wenn wir die Creme langsam auftragen, die Berührung wahrnehmen und uns dabei mit freundlichen Augen betrachten, aktivieren wir den Vagusnerv. Berührung, Atmung, Sprache und Aufmerksamkeit wirken zusammen. So wird aus einer Pflegeroutine ein kleines Ritual, das nicht nur die Haut pflegt, sondern auch das Nervensystem beruhigt.

Ihr „28 Days of Glow“-Programm startet mit dem Thema Sicherheit (Feel safe). Warum müssen wir uns in unserer Haut erst geborgen fühlen, bevor überhaupt echte Schönheit entstehen kann? ➤

Lange hieß es in der Gesichtspflege: Bloß keine Duftstoffe! Wie schaffen es Aromen von Lavendel oder Zitrusfrüchten, über unsere Nase das Hautbild zu entspannen?

M. STREKER: Düfte wirken nicht nur auf die Haut, sondern auch auf unser Gehirn. Gerüche gelangen ohne Umweg in das limbische System, also den Bereich des Gehirns, der Emotionen und Erinnerungen verarbeitet. Studien zeigen, dass bestimmte Düfte wie Lavendel beruhigend wirken, während Zitrusnoten häufig mit positiver Stimmung assoziiert werden. Wenn sich unser Stressniveau verändert, verändert sich über die Haut-Hirn-Achse häufig auch die Reaktion unserer Haut. Ein Duft „entspannt“ also nicht

direkt die Haut. Er kann aber unser emotionales Wohlbefinden positiv beeinflussen und darüber indirekt auch Hautprozesse modulieren.

Frau Orzech, Sie bezeichnen den Darm als unser „inneres Beauty-Labor“. Mit Lebensmitteln wie Sauerkraut, Brokkoli oder Beeren füttern wir also direkt unseren Glow?

P. ORZECH: Der Darm spielt eine Schlüsselrolle, denn alles, was wir essen, liefert die Bausteine für unsere Gesundheit – und damit auch für unsere Haut. Lebensmittel wie Brokkoli, Beeren oder Sauerkraut sind deshalb so wertvoll, weil sie ein ganzes Paket aus Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen mitbringen. Diese natürliche

P. ORZEC: Weil Sicherheit die Grundlage für jede Form von Regeneration ist. Solange unser Nervensystem im Alarmmodus ist, richtet der Körper seine Energie auf Schutz und Überleben aus. Heilung, Erholung und Ausstrahlung haben dann weniger Priorität. Deshalb beginnt unser Programm nicht mit einer Creme oder einem Ernährungsplan, sondern mit dem Gefühl von Sicherheit. Wenn wir lernen, unserem Körper wieder zu vertrauen und uns in unserer Haut wohlfühlen, entsteht die Basis für nachhaltige Veränderung. Für mich ist Schönheit nicht Perfektion, sondern das sichtbare Zeichen eines Körpers, der sich sicher und in Balance fühlt.

„Gesunde Haut beginnt weder im Spiegel noch im Cremetiegel. Sie beginnt in uns selbst.“

Was ist die wichtigste Botschaft, die eine Leserin nach den 28 Tagen mit Ihrem Buch verinnerlicht haben sollte, wenn sie morgens in den Spiegel blickt?

M. STREKER: Wenn *Feel Your Skin* nach 28 Tagen eines vermittelt haben soll, dann dies: Gesunde Haut beginnt weder im Spiegel noch im Cremetiegel. Sie beginnt in uns selbst. Manchmal ist die wichtigste Form der Hautpflege nicht ein neuer Wirkstoff, sondern die Entscheidung, dem eigenen Körper wieder zuzuhören.

P. ORZEC: Ich wünsche mir, dass Menschen ihre Haut nach diesen 28 Tagen nicht mehr als etwas betrachten, das ständig bewertet oder repariert werden muss. Die Haut ist Teil von uns. Sie reagiert auf unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Ernährung und unseren Lebensstil. Genau das ist die Botschaft unseres Buches: Wissenschaft und Selbstfürsorge schließen sich nicht aus – sie ergänzen sich. Wenn wir die Haut als Verbündete statt als Gegnerin sehen, verändert sich der Blick in den Spiegel. **I**



ALLEGRIA
RESORT STEGERSBACH
THERME · HOTEL · GOLF

So geht Herbst

GOLDENES BLÄTTERGEFLÜSTER

Ankommen, loslassen und den Herbst genießen. Wohltuendes Thermalwasser, entspannende Wellnessmomente und die Ruhe des Südburgenlands machen deine Auszeit komplett.

genau meins ...



allegria-resort.at

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

p.P. ab
€ 330,-
(ab 3 Nächte)

BI CARE

EXPERTS



EXPERTS: FOKUS AUF WIRKUNG

**BIPA
MARKE
NUR**

ab **1,99**

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

exklusiv bei
BIPA

DER STOFF, DER VERBINDET

Kollagen gilt als neues Beauty-Wundermittel – besonders für Frauen ab der Menopause. Was ist dran am Hype und was hat dieses Protein tatsächlich mit straffer Haut und Anti-Aging zu tun?

VON Daniela Jasch

Als Pulver zum Trinken verspricht es weniger Falten, ein glatteres Hautbild sowie die Reduzierung von Cellulite. In Cremes oder Seren soll es der Haut Feuchtigkeit spenden und für einen ganz speziellen Glow sorgen. Ob als Nahrungsergänzungsmittel oder in der Kosmetik – der Markt ist voll mit Kollagen-Produkten. Zahlreiche Frauen schwören auf Schönheits-Drinks mit dem Pulver. Doch was ist Kollagen überhaupt und ist es wirklich so etwas wie ein neuer Jungbrunnen?

Gerüst für den Körper

„Kollagen ist ein Protein, genauer gesagt ein Strukturprotein. Man kann es sich als eine Art Gerüst unter der Haut vorstellen, das unser Bindegewebe zusammenhält“, weiß Orthomolekularmedizinerin, Hormonspezialistin und Vorsorgeärztin Christina Hakl. „Es ist essenziell für die Festigkeit der Haut, aber auch von Knochen, Sehnen und Gelenken – und es spielt eine wichtige Rolle für die Elastizität der Blutgefäße.“ Etwa 80 % unseres Bindegewebes besteht aus



Kollagen und 30 % unserer gesamten Proteine sind Kollagene – damit ist es der Spitzenreiter unter den Eiweißen im Körper. Als wichtiger Bestandteil unseres Organismus wird Kollagen vom Körper selbst gebildet. „Im Körper wird ständig Kollagen auf- und abgebaut, mit zunehmendem Alter überwiegt jedoch der Abbau, die Neubildung funktioniert immer weniger effizient“, so Christina Haki. Mit dem Alter verändern sich unsere Bindegewebszellen und die Elastinfasern verschlechtern sich. „Gleichzeitig nimmt die Menge an Hyaluronsäure ab. Sie bindet Wasser und sorgt dafür, dass die Haut prall und gut durchfeuchtet bleibt“, so die Expertin.

Der Kollagengehalt nimmt aber nicht nur altersbedingt ab. „Auch äußere Faktoren wie eine intensive UV-Strahlung, übermäßiger Stress oder freie Radikale können den Abbau beschleunigen“, sagt Haki. Und auch genetische Faktoren spielen eine große Rolle. Bestimmte Enzyme, die sogenannten Metalloproteinasen, nehmen mit dem Alter zu und bauen Kollagen verstärkt ab. Wie aktiv diese Enzyme sind, ist teilweise genetisch bedingt. Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, chronische Entzündungen und Schlafmangel tun ein Übriges.

Gute Kollegen

Bei Frauen in den Wechseljahren kann der Verlust von Hautkollagen beträchtlich sein. Ab der Menopause, also dem Zeitpunkt der letzten Regelblutung, gehen bis zu 30 % des Hautkollagens verloren – ein Effekt, der auch als Collagen Cliff bezeichnet wird. „Kollagen wird in speziellen Bindegewebszellen produziert, den sogenannten



Fibroblasten. Diese Zellen besitzen Rezeptoren für Östrogen, weshalb dieses Hormon einen direkten Einfluss auf die Kollagenbildung hat“, verdeutlicht Haki. Wir können uns die Fibroblasten ein bisschen wie die Kollagenfabriken unserer Haut vorstellen. Sie produzieren jene Eiweißfasern, die unser Gewebe fest und elastisch halten. Und sie reagieren auf Östrogen. Solange genug davon zu Verfügung steht, läuft die Kollagenproduktion auf Hochtouren. Sinkt der Östrogenspiegel aufgrund der Wechseljahre, schalten die Fibroblasten einen Gang zurück. Die Folge: Unsere Haut verliert nach und nach an Spannkraft und Volumen. Sie wird deutlich dünner, im Gesicht etwa können Wangen und Konturen „absacken“. Nachdem Kollagen Feuchtigkeit speichert, kann die Haut bei einem Mangel trocken oder rau werden und es bilden sich mehr und mehr Falten. „In den ersten drei bis fünf Jahren der Menopause ist der Verlust an Hautkollagen am stärksten, weshalb eine früh begonnene Hormonersatztherapie – wenn sie medizinisch angezeigt ist – auch für den Erhalt der Hautstruktur eine Rolle spielen kann“, unterstreicht Haki.

Was uns zusammenhält

Je nachdem, in welchen Zellen Kollagene gebildet werden, unterscheiden wir verschiedene Typen mit bestimmten Aufgaben. Typ I ist für Haut, Sehnen, Knochen und Faszien zuständig. Kollagen Typ II befindet sich mit einem Anteil von über 80 % überwiegend im Knorpel- ➤

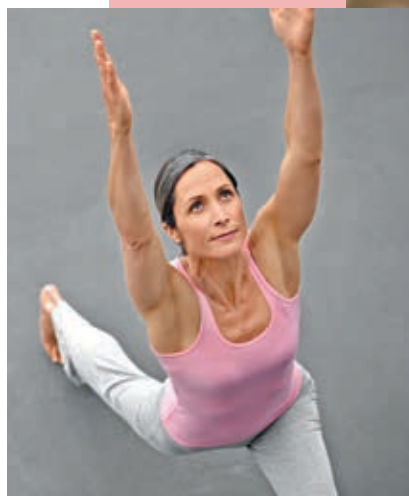
UV-STRAHLUNG, ÜBERMÄSSIGER STRESS ODER FREIE RADIKALE KÖNNEN DEN KOLLAGENABBAU BESCHLEUNIGEN.

gewebe und in den Bandscheiben. In Haut, Gefäßwänden und inneren Organen ist Kollagen Typ III im Einsatz. Kollagen Typ IV hat eine vernetzende Funktion im Bindegewebe und Typ V befindet sich vor allem in der Hornhaut, den Knochen und unserem Nervensystem. „Bei Frauen beeinflusst Östrogen insbesondere Kollagen Typ I und Typ III. Sinkt der Östrogenspiegel, sind davon vor allem Haut, Bindegewebe und Blutgefäße betroffen“, erklärt Christina Hakl. Nachdem Kollagen aber auch in Organen, Gelenken und Gefäßen vorkommt, macht sich ein Mangel meist auch an anderen Stellen im Körper bemerkbar. Das Gewebe verliert an Elastizität, Gelenke werden steifer und anfälliger für Verschleiß – häufig an Händen und Knien. Auch Knorpelverschleiß bzw. Arthroseneigung können die Folge der nachlassenden Kollagenbildung sein.

Kollagen zuführen?

Eines vorweg: Echtes Kollagen ist ein Strukturprotein, das in Haut, Knochen, Blutgefäßen und Knorpeln vorkommt und tierischen Ursprungs ist. Natürliche Kollagenquellen stammen daher traditionell aus tierischen Lebensmitteln. Klassisch gewonnen etwa durch lang gekochte Knochen- oder Fleischsuppen, bei denen das Kollagen aus Knochen und Bindegewebe in die Brühe übergeht. Doch weil kaum jemand ständig Knochen- oder Fleischsuppen kocht, sind Lebensmittel gefragt, die die Kollagenbildung auf natürliche Weise fördern. Wichtig zu wissen: Um Kollagen zu bil-

ERGÄNZEND. Bei Supplements sollte unbedingt auf hochwertige und möglichst natürliche Quellen geachtet werden.



ALS STRUKTURPROTEIN KOMMT ECHTES KOLLAGEN IN HAUT, KNOCHEN, BLUTGEFÄSSEN UND KNORPELN VOR.

den, benötigt der Körper bestimmte Aminosäuren wie Prolin und Glycin. Und damit daraus Kollagen entstehen kann, ist wiederum Vitamin C unverzichtbar. „Ohne Vitamin C kann kein Kollagen gebildet werden. Deshalb ist eine protein- und vitaminreiche Ernährung zu empfehlen. Auch Zink und Kupfer sind wichtig für die Kollagenbildung“, betont Hakl. Für die Supplementierung gilt: Unbedingt auf hochwertige und möglichst natürliche Quellen achten. Außerdem sollte Kollagen keinesfalls als Ersatz für eine eiweißreiche Ernährung gesehen werden. Empfohlen werden Dosierungen von bis zu zehn Gramm täglich – meist in Form von Trinkpulvern, die oft auch mit Hyaluronsäure kombiniert werden.“ Ob Pulver oder Ampullen:

1 KAPSELN.
Kollagen mit Fokus auf Haut und Haare, von Glow 25, 180 Stk., 29,99 Euro**

2 PULVER.
Kollagen Premium Hydrolysat mit Vitamin C und Zink, von Naduria, 300 g, 16,99 Euro*



Entscheidend ist, dass das Kollagen in kleine Eiweißbausteine, sogenannte Peptide zerlegt wird, die die Fibroblasten zur Kollagenproduktion anregen können. „Diese hydrolysierte Form kann der Körper besser aufnehmen – je kleiner diese Bausteine, umso besser die Verwertung und umso geringer die Dosierung“, weiß Hinkl.

Was Cremes können

Abgesehen von Nahrungsergänzungsmitteln verweist Medizinerin Christina Hinkl auf Meso- oder Lasertherapie sowie Microneedling. Diese minimalinvasiven medizinischen Verfahren können die Haut gezielt stimulieren, um die Aktivität der Bindegewebszellen und damit die körpereigene Kollagenbildung anzuregen, wobei Kollagen nicht in die Haut injiziert wird. Dafür, dass auch mit Kollagen versetzte Cremes oder Seren eine tiefenwirksame Kollagenbildung fördern, gibt es laut Hinkl hingegen keinen belastbaren Nachweis. Selbst sogenannte Kollagen-

peptide, also sehr kleine Eiweißbausteine, können in der Regel nicht in tiefere Hautschichten gelangen. Was aus der kosmetischen Forschung jedoch hervorgeht: Kollagen in Cremes & Co kann sich wie ein Schutzfilm auf die Haut legen und Wasser binden. Was einen gewissen optischen Soforteffekt zur Folge haben kann: Die Haut wirkt kurzfristig glatter und praller. Ebenfalls interessant: Bestimmte Signalstoffe in der Kosmetik können die Kollagenproduktion indirekt beeinflussen. So regen etwa Retinoide die Fibroblasten zur Kollagenproduktion an, bestimmte Peptide fungieren als Botenstoffe für Reparaturprozesse und Cremes mit hohem Lichtschutzfaktor schützen das vorhandene Kollagen vor dem Abbau durch UV-Strahlung. Auch wenn wir vom Jungbrunnen ein wenig entfernt sind, ein paar Kniffe scheint es immerhin zu geben, um die Haut bei dem zu unterstützen, was sie am besten kann: Sich selbst zu regenerieren. **I**



EXPERTIN

Dr. Christina Hinkl ist Ärztin für Allgemeinmedizin und spezialisiert auf Vorsorgemedizin, orthomolekulare Medizin sowie bioidente Hormontherapie.
vorsorge-hinkl.at

Weil du dir wichtig bist



Entdecke unsere Produkte mit Protein und Kreatin, die sich einfach in deine Tagesroutine integrieren lassen.

- Doppelherz Whey Protein mit Vanille- oder Schoko-Geschmack aus hochwertigem Molkenprotein
- Doppelherz Creatine Monohydrate aus hochwertigem Creapure® ohne Zusatzstoffe



elmex®



NEU

JUNIOR Zuckerschutz

Mit **Zuckersäuren-Neutralisator**

4x stärkerer Zahnschmelz¹



¹Remineralisierung im Vergleich zu einer Zahnpasta mit 1450 ppm Fluorid (Natriummonofluorophosphat) nach 2 Wochen

SELF CARE

Stärken stärken

Oft investieren wir viel Energie in unsere Schwächen, anstatt unsere Talente zu entfalten. Wie wir vom Defizitdenken wegkommen, Stärken bewusst wahrnehmen und gezielt einsetzen.

VON Daniela Jasch



mindful talk:



MIT SANDRA EDELHOFER
Coach und Trainerin für
Work-Health-Balance.
sandra-edelhofer.com

WARUM IST STÄRKENORIENTIERUNG MEHR ALS EIN KARRIERETHEMA?

Wer bin ich, was kann ich und was will ich? Die Antworten darauf wirken weit über Berufsleben, Gehalt oder Ansehen hinaus. Das Bewusstsein für die eigenen Stärken ist oft erstaunlich gering. Gerade Frauen schreiben Erfolge häufig dem Zufall zu, statt ihre Leistung anzuerkennen.

WIE FINDE ICH HERAUS, WO MEINE STÄRKEN LIEGEN?

Stärken sind oft genau die Dinge, die uns leichtfallen und deshalb selbstverständlich erscheinen. Fragen Sie sich: Wobei bitten mich andere um Hilfe? Wann komme ich in einen Flow? Statt Schwächen auszubessern, sollten wir auf unsere Talente fokussieren. Studien zeigen: Wer seine

Stärken täglich nutzt, ist engagierter und zufriedener.

WIE SCHÜTZT DIE NUTZUNG VON STÄRKEN VOR ÜBERLASTUNG?

Dauerhaft gegen das eigene Naturell zu arbeiten oder von inneren Antreibern wie „Mach es allen recht“ oder „Sei perfekt“ gesteuert zu werden, verbraucht viel Energie. Oft meldet sich dann der Körper mit Schlafstörungen oder anderen Beschwerden. Sind die eigenen Talente regelmäßig gefragt, fallen auch weniger attraktive Tätigkeiten leichter. Oft reichen schon kleine Veränderungen in der bestehenden Rolle, um den Arbeitsalltag gesünder und motivierender zu gestalten.

BUCHTIPP.

What's going right.
Die revolutionäre Methode
für mentale Gesundheit,
emotionale Stabilität und ein
erfülltes Leben, Dr. Paul Conti,
Penguin, 19,99 Euro



Female Funk

Ich funk' dich mal an – das funktioniert bei Frauen privat oft besser als beruflich. Am 23. September sprechen 120 Frauen im Marquee Zelt bei der habsgut Tagesbar vor der Burg Liechtenstein in Maria Enzersdorf (NÖ) über Funky Female Leadership – mit Humor, Haltung und neuen Tönen statt mit erhobenem Zeigefinger.

femalefunkfestival.at



Was ist gut?

Wie wär's mit einem Perspektivenwechsel: Weg davon, ständig zu analysieren, was falsch läuft. In seinem neuen Ratgeber richtet Star-Psychiater Paul Conti den Blick auf alles, was bereits gut funktioniert – um zu mehr Selbstwirksamkeit, mentaler Gesundheit und innerer Stärke zu gelangen. *What's going right*, Penguin, 19,99 Euro

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Trainerin Sandra Edelhofer empfiehlt eine kleine Übung zu den ganz persönlichen Stärkemomenten: In Ruhe an drei Situationen denken, in denen man sich in der vergangenen Woche besonders wohl oder erfolgreich gefühlt hat – egal ob im Job oder privat. Was habe ich gemacht?

Welche Rolle habe ich übernommen? Was ist mir besonders leicht gefallen?

**Lass uns
reden!**



Gute Gespräche mit unseren Kindern sind oft Mangelware und gerade Konflikte mit nahestehenden Menschen emotional aufgeladen. Warum Kommunikation innerhalb der Familie nicht allein durch die richtigen Worte, sondern vor allem durch Beziehung gelingt.

VON **Daniela Jasch**

Kinder würden sagen: Eltern reden viel, wenn der Tag lang ist. Wann wer wo abzuholen ist. Darüber, welche Hausübung es in Mathe gibt, ob es abends lieber Pasta oder Spätzle geben soll und freilich auch darüber, dass schon wieder viel zu lange aufs Handy gestarrt wird. Gerade im Alltag zwischen Schule, Arbeit und Freizeitterminen bleibt oft wenig Raum für Unterhaltungen mit Tiefgang und echtem Verständnis füreinander. Viele Gespräche eskalieren und wir merken, dass Kommunikation mit jenen Menschen, die uns nahestehen, besonders schnell außer Kontrolle gerät. „Mit der Nachbarin rede ich vielleicht über Gartenpflanzen oder Sport. Mit meinem Teenager spreche ich über emotional tiefgehende Themen wie etwa Medienkonsum, Beziehungen oder Schwierigkeiten in der Schule. Das sind Themen, die uns emotional am meisten berühren“, sagt die Autorin, Wissenschaftsjournalistin und Expertin für Entwicklungspsychologie Nicola Schmidt. Dass wir einander wichtig sind und uns lieben, macht uns verletzlich, lässt Erwartungen steigen – und Gespräche immer komplexer werden.

Weniger reden, mehr zuhören

Eltern gehen oft davon aus, dass sie ganz viel reden und fragen müssten, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen. Wie war die Schule? Hast du die Hausaufgaben erledigt? Wo warst du am Nachmittag? Fragen wie diese führen meist dazu, dass jede weitere Unterhaltung mit einem knappen Ja oder Nein endet. Auch typische Warum-Fragen sind kein guter „Türöffner“ für ein Gespräch, weil Kinder schnell das Gefühl bekommen können, sich rechtfertigen zu müssen. Gute Gespräche beginnen laut Nicola Schmidt weder mit erhobenem Zeigefinger noch mit Urteilen. Im Grunde gar nicht mit Worten. „Kinder wollen gehört und ernst genommen werden, bevor sie zuhören können. Der erste Schritt für ein gutes Gespräch ist daher der Kontakt. Sobald wir mit den Kindern in Verbindung stehen, ist es Aufgabe der Erwachsenen, ihre eigenen Emotionen zu regulieren, um stabil und lösungsorientiert zu bleiben.“ Doch genau diese Reihenfolge gerät bei vielen Eltern in der Kommunikation mit ihren Kindern immer wieder durcheinander: Viele Erwachsene fangen damit an, Orientierung zu geben, also kommen mit Lösungen oder halten Vorträgen darüber, was denn alles zu tun wäre – ohne vorher mit dem Kind in Kontakt zu treten, geschweige denn die eigenen Emotionen zu regulieren. ➤

**„Kinder wollen
gehört und ernst
genommen werden,
bevor sie
zuhören können.“**

Jedes Alter hört anders

Eltern würden oft übersehen, welcher Kontaktkanal zum Entwicklungsstand des Kindes passt – also über welchen Weg Kinder je nach Alter überhaupt erreichbar sind. Auch welche Fragen zur Entwicklung des Kindes passen. „Oft höre ich Eltern, die den brüllenden Zweijährigen am Spielplatz fragen, ob er jetzt nach Hause gehen und Pizza oder Pasta essen mag – diese Frage kann ein Kleinkind in dieser Situation nicht beantworten, weil es damit überfordert ist.“ Genauso wenig könne man einem Teenager die Hand auf die Schulter legen, ihm tief in die Augen schauen und sagen: Wir müssen jetzt mal über was Wichtiges reden, während der mit seinen Gedanken bei Tiktok ist.

„Bei artgerecht sagen wir immer: Jeder kann lernen, der Mensch zu werden, mit dem Kinder gerne sprechen“, versichert Schmidt. Dafür brauche es vor allem Klarheit darüber, welche Informationen das Kind braucht. „Ich muss meinem Zehnjährigen nicht erklären, warum ich Eheprobleme habe – es reicht die Info darüber bzw. welche Auswirkungen das hat.“ Im Teenageralter wiederum machen es einem die mitunter einsilbigen Antworten unserer Sprösslinge nicht leichter, in Verbindung zu bleiben. Nicola Schmidts Empfehlung für die Kommunikation mit Pubertierenden: „Die Kids brauchen keine allwissenden Eltern, die stets perfekte Antworten parat haben. Sie brauchen vor allem Eltern, die ihnen zuhören und ihre Anliegen ernst nehmen.“ Und nicht zu vergessen: den richtigen Zeitpunkt für ein gutes Gespräch finden. Das kann ein



DIE EXPERTIN.

Nicola Schmidt ist Wissenschaftsjournalistin, Speakerin und Bestseller-Autorin. 2008 gründete sie das artgerecht-Projekt. Sie verfasst Bücher und hält Elternkurse über kindliche Entwicklung aus Sicht der Verhaltens- und Evolutionsforschung. Schmidt ist Mama von zwei Kindern im Teenageralter. nicolaschmidt.de



„Jeder kann lernen, der Mensch zu werden, mit dem Kinder gerne sprechen.“

spontan entstehendes Zeitfenster sein genauso wie eine bewusst geschaffene Gelegenheit, bei der man sich eine gemeinsame Aktivität vornimmt – ohne dass Reden im Mittelpunkt steht. „Nicht selten entstehen die wichtigsten Gespräche ganz beiläufig beim gemeinsamen Kochen, Autofahren oder Spaziergehen.“ Dass wir gerade bei schwierigen Themen wie Tod, Sexualität, Liebe oder Toleranz oft nicht die richtigen Worte finden, liegt auf der Hand. Entscheidend ist laut Nicola Schmidt jedoch nicht das eine große Gespräch, sondern viele kleine Momente, in denen Kinder erleben: Ich darf alles fragen. Meine Eltern sind für mich da. Im Gespräch zu bleiben, heißt vor allem: den Kindern mit Offenheit und ehrlichem Interesse zu begegnen – und damit in Beziehung zu bleiben.



BUCHTIPP.

Schmidt: *Zehn wirklich wichtige Gespräche, die Kinder und Eltern wachsen lassen*, GU Verlag, 24 Euro

INTERVIEW

Welche Kommunikationsfehler erleben Sie in Familien am häufigsten?

Wir reden oft zu viel, im falschen Moment, und wir stellen Fragen, die Kinder überfordern. Oft bekommen sie Vorträge, nach denen sie gar nicht gefragt haben. Viel hilfreicher wäre: weniger reden, mehr zuhören. Der größte Fehler ist, dass Eltern sofort Lösungen präsentieren oder Regeln aufstellen, ohne überhaupt in Kontakt mit dem Kind zu gehen. Bei artgerecht sprechen wir deshalb von drei Schritten: Kontakt, Regulation, Orientierung. Erst Verbindung herstellen, dann Emotionen regulieren und erst danach Lösungen suchen.

Viele Eltern wünschen sich Harmonie – also sollten wir Konflikte vermeiden?

Nein. Streit ist überhaupt nichts Schlechtes. Kinder dürfen lernen, dass unterschiedliche Meinungen normal sind. Entscheidend ist nicht, ob gestritten wird, sondern wie. Hilfreicher ist es, in Kontakt zu bleiben, klar zu sagen, was man selbst braucht, und gemeinsam nach einer Lösung zu suchen. Da kann es auch helfen, sich auf das Gespräch vorzubereiten, zum Beispiel mittels mentaler Landkarte: Was ist das Schlimmste, das mein Kind mir sagen könnte? Wie möchte ich darauf reagieren? Wer vorbereitet in ein schwieriges Gespräch geht, schimpft deutlich seltener.

Manche Kinder erzählen sofort von ihrem Tag, andere antworten nur mit „Passt schon“. Wie kommt man mit eher stillen Kindern ins Gespräch?

Vor allem nicht mit Druck. Gute Gespräche entstehen oft nebenbei – beim Autofahren, Spaziergehen oder Fahrradfahren. Viele Kinder öffnen sich leichter, wenn sie einem Erwachsenen nicht direkt gegenüber sitzen. Wichtig ist Geduld. Manche

„Medien sind wie aufdringliche Mitbewohner!“

Miteinander reden lernen: Nicola Schmidt erklärt, warum gute Gespräche nicht mit Worten beginnen und Zuhören wichtiger ist als perfekte Antworten.

Kinder brauchen lange, bis sie antworten. Erwachsene halten diese Stille oft kaum aus und reden sofort weiter. Genau dadurch nehmen sie dem Kind aber die Möglichkeit, selbst ins Gespräch zu kommen. Gerade zurückhaltende Kinder müssen erleben: Wenn ich etwas erzähle, werde ich nicht sofort bewertet.

Welche Regeln können Familien helfen, besser miteinander zu reden?

Die wichtigste lautet: Weniger reden, mehr zuhören. Außerdem lohnt sich der richtige Zeitpunkt. Ein Teenager möchte keine Hand auf der Schulter mit den Worten: „Wir müssen reden.“ Ich empfehle offene statt Warum-Fragen. „Wie kam es dazu?“ oder „Was genau war denn da los?“ laden zum Erzählen ein. „Warum hast du das gemacht?“ wird dagegen schnell als Angriff erlebt. Und Eltern dürfen ruhig öfter Sätze sagen wie: „Das kann schon mal passieren.“ Oder: „Ich kann mir vorstellen, wie sich das angefühlt hat.“ Solche Formulierungen schaffen Verbindung statt Distanz.

Welche Rituale fördern gute Gespräche im Familienalltag?

Rituale geben Sicherheit. Das kann gemeinsames Kochen sein, regelmäßige Spaziergänge oder eine Familienkonferenz. Bei uns darf jedes Familienmitglied jederzeit eine Familienkonferenz einberufen. Kinder erleben dadurch: Meine Anliegen werden ernst genom-

men. Das erleichtert Familiengespräche langfristig.

Welche Regeln gelten für Smartphone und Co.?

Medien sind wie aufdringliche Mitbewohner. Wenn sie keine Regeln bekommen, dominieren sie den ganzen Laden. Deshalb braucht es klare Zeiten und Orte für Smartphones – etwa keine Handys am Esstisch. Wir sind ja nicht die Feuerwehr, dass wir immer erreichbar sein müssen. Außerdem schaut niemand aufs Handy, während wir miteinander reden. Das leben wir Eltern idealerweise vor.

Viele Eltern scheuen Gespräche über Themen wie Tod, Trennung oder Sexualität. Sollte man sie erst ansprechen, wenn Kinder danach fragen?

Kinder brauchen bei schwierigen Themen keine perfekten Antworten, sondern ehrliche Begleitung. Entscheidend ist, altersgerecht zu antworten und zuzuhören. Schweigen hingegen schützt Kinder viel weniger, als Erwachsene glauben. Es gibt nicht das eine Gespräch über Tod oder Aufklärung. Solche Themen dürfen im Lauf der Kindheit immer wieder aufgegriffen werden, passend zum Entwicklungsstand. Je selbstverständlicher Familien über schwierige Themen sprechen, desto größer wird das Vertrauen, dass Kinder auch später mit ihren Sorgen zu ihren Eltern kommen. ■

Du gibst alles für dein Kind. Und wir auch.



95%

unserer Kund:innen
empfehlen **BEBA
Junior 1+ Kinder-
milch** weiter.*

*Basis: 165 befragte
BIPA Kund:innen,
Jänner 2026.



BEBA Junior:

Unser Milchgetränk für Kinder ab 1 Jahr –
stets weiterentwickelt

- für Kleinkinder im Wachstum*
- mit altersgerechtem Eiweißgehalt
- mit pflanzlichen Ölen, ohne Palmöl

*mit Calcium für die normale Entwicklung der Knochen

Warum BEBA Junior?

Milchprodukte sind auch nach dem 1. Geburtstag ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. BEBA Junior ist ein Milchgetränk, das auf die Ernährungsbedürfnisse deines Kleinkindes im Wachstumsalter abgestimmt ist. BEBA Junior weist nicht nur einen altersgerechten Gehalt an Protein auf, sondern enthält auch wichtige Vitamine wie Vitamin A, C und D für eine normale Funktion des Immunsystems bzw. Calcium für die normale Entwicklung der Knochen.

Erfahre mehr unter:
www.bebafamily.de

**BEBA
Family** 

WE ARE FAMILY

Schule machen

Personalmangel, steigende Anforderungen, große Klassen: Schulen stehen vor Herausforderungen. Die Auswirkungen zeigen sich vor allem bei unseren Kindern. Das ist zu tun.

VON Bianca Blum

family talk:



MIT JENNIFER FLORIS
Expertin für pädagogisch-psychologisches Mentoring.
praxis-floris.de

WELCHE PROBLEME HAT DIE SCHULE GERADE GENERELL?

Sie steht vor der Herausforderung, dass die Anforderungen an Kinder und Jugendliche stetig wachsen, die Rahmenbedingungen aber nicht Schritt halten. Lehrkräfte müssen immer mehr Aufgaben übernehmen und haben gleichzeitig immer weniger Zeit für das einzelne Kind.

WAS IST HEUTE ANDERS ALS VOR 30 JAHREN, WAS VIELLEICHT BESSER?

Kinder wachsen heute in einer anderen Lebensrealität auf. Digitalisierung eröffnet viele Chancen, gleichzeitig führen permanente Reizüberflutung, soziale Medien und Leistungsdruck dazu, dass viele weniger zur Ruhe kommen

und sich schlechter konzentrieren können. Positiv ist, dass heute offener über psychische Gesundheit, Inklusion und individuelle Förderung gesprochen wird.

WAS BRAUCHT ES, DAMIT SCHULEN KÜNFTIG WIEDER „FUNKTIONIEREN“?

Ein Bildungssystem, das den Menschen in den Mittelpunkt stellt. Emotionale Kompetenzen, Resilienz und soziale Fähigkeiten müssen wichtiger werden. Lehrkräfte brauchen Unterstützung, praxisnahe Fortbildungen und multiprofessionelle Teams, damit sie den Anforderungen gerecht werden können. Schule darf nicht nur ein Ort des Leistungsdrucks sein.

HINGUCKER.
Gofluo-Bodyglower Rosie mit Blütenapplikationen,
34,95 Euro.



Sonne, Mond & Sterne

Warum ist die Sonne so groß? Und warum ist es auf dem Mond so kalt? Mit dem Schulstart kommen neue Fragen. Spielerisch beantworten lassen sich die mit Playmais: Die Bausteine aus Puff-Mais lassen sich durch Anfeuchten zusammenkleben und laden dazu ein, mit den Händen zu gestalten, zu entdecken und zu lernen. Solar System Set, 19,99 Euro.
playmais.com

Siehst du mich?

Es geht wieder los und morgens sind vermehrt Schüler:innen unterwegs. Mit den Bodyglowern von Gofluo sehen sie nicht nur gut aus, sondern werden auch gut gesehen. Reflektierende Details und neonfarbene Akzente bringen Sicherheit in den Alltag. Einige Modelle sind – Stichwort Partnerlook – auch für Erwachsene erhältlich.
gofluo.com

Hausübung für Eltern

Was die Schule nicht bieten kann, können Eltern: Sie sollten dem Kind Zeit, Aufmerksamkeit und echtes Interesse schenken. Ein regelmäßiger Austausch über den Schulalltag, klare Strukturen und ein bewusster Umgang mit digitalen Medien stärken Kinder. Wichtig ist auch, bei ersten Anzeichen von Überforderung frühzeitig Unterstützung zu suchen. Gleichzeitig dürfen Eltern ihre Stimme nutzen und sich konstruktiv für bessere Bildungsbedingungen einsetzen.

Darf's ein bisschen **MEHR** **BELASTUNG** sein?



Die Organisation des Alltags für eine ganze Familie ist viel Arbeit, meistens aber unbedankt. Dieser „Mental Load“ belastet alleinerziehende Mütter in finanzieller Notlage besonders. In den Caritas Mutter-Kind-Häusern finden sie Hilfe.

VON Gini Brenner

Der Wecker läutet. Aufstehen, waschen, anziehen, Kaffee trinken, eine Kleinigkeit frühstücken, in die Arbeit fahren.

Oder aber: Der Wecker läutet. Aufstehen, waschen, anziehen. Wetterbericht checken, entsprechendes Gewand für die Kinder heraussuchen. Kaffee machen, Frühstück für die Kinder machen, aber Vorsicht, Lisa mag viel Milch ins Müsli, Marco verträgt keine Nüsse. Jause für beide herrichten, dabei die Vorgaben von Kindergarten und Schule beachten. Die Kinder aufwecken, aufpassen, dass sie gut Zähne putzen. Sie dazu bringen, sich anzuziehen. Sie dazu bringen, ihr Frühstück zu essen. Ihre Trinkflaschen auswaschen und anfüllen. Den Geschirrspüler einräumen. Checken, dass die Kinder alles in den Schul-





taschen haben, was sie brauchen. Die Turnsachen müssen bis morgen dringend gewaschen werden, und Marco braucht größere Schuhe. Das Müsli ist fast aus, die Geschirrspülertabs sind gerade in Aktion, der Supermarkt hat heute aber nur bis 18 Uhr offen, das geht sich nicht aus, vielleicht morgen. Wie lange läuft die Aktion nochmal? Die Kinder dazu bringen, Schuhe und Jacken anzuziehen. Noch ein Bussi für jedes und ein „Ich hab dich lieb!“. Kinder in die Schule bringen. Wissen, wer wann aus hat und wer die Abholung übernimmt. In die Arbeit fahren.

Für Frauen, die eine Familie haben, ist die Welt ein anstrengenderer Platz als für alle anderen. Diese fundamentale Ungerechtigkeit unserer Gesellschaft ist nicht nur eine oft erlebte Erfahrung, sondern durchaus auch

statistisch belegt. Es gibt auch einen Namen dafür: „Mental Load“, die unsichtbare – und meist unbedankte – Belastung durch die Organisation nicht nur des eigenen Alltags, sondern auch dem von allen anderen Familienmitgliedern. Diese Aufgabe fällt, trotz aller Halbe-halbe-Versuche, nach wie vor hauptsächlich und wie automatisch den Müttern zu. ➤

SPIELZEIT.

Einfach nur gemeinsam entspannt an einem Tisch zu sitzen ist für viele Bewohner:innen keine Selbstverständlichkeit.

„Wenn alleinstehende Mütter minderjähriger Kinder in finanzielle oder soziale Notsituationen geraten, wird der Mental Load unerträglich schwer.“

„AUFRUNDEN, BITTE!“ – UND DEN MENTAL LOAD SO EIN STÜCKCHEN MITTRAGEN

Mit der Initiative „Aufrunden, bitte!“ von Bipa unterstützen Kund:innen mit jedem aufrundeten Cent Mütter in Not.



Frauen mit Kindern sind in Notsituationen besonders dringend auf schnelle Hilfe angewiesen. Deshalb unterstützt die Initiative „Aufrunden, bitte!“ seit 12 Jahren die Mutter-Kind-Häuser der Caritas in Österreich. Jeder Cent, der so gesammelt wird, hilft direkt wohnungslosen Müttern und Kindern, eine langfristig gesicherte Zukunft aufzubauen.

„Aufrunden, bitte!“ ist der Zauberspruch, mit dem direkt an der Kassa die zu zahlende Summe automatisch auf den nächsten vollen 10-Cent-Betrag aufrundet wird. Sprich: Wenn die Rechnung 9,54 Euro ausmacht, spendet man sechs Cent an die Caritas Mutter-Kind-Häuser.

Alle jö Bonus Club Mitglieder können den Aufrunder auch dauerhaft an der Kassa oder im Bipa Konto aktivieren. Aufrunden ist nur in einer Bipa Filiale möglich, nicht beim Check out im Bipa Online Shop, bipa.at. Ein Widerruf der Aktivierung ist jederzeit möglich.

Wenn alleinstehende Mütter minderjähriger Kinder in finanzielle oder/und soziale Notsituationen geraten, wird dieser Mental Load dann unerträglich schwer. In solchen Lebenslagen bleibt oft nicht einmal mehr die Zeit, um sich nach Hilfe umzusehen. Zum Glück gibt es aber Einrichtungen, die unterstützend eingreifen: Wie die Mutter-Kind-Häuser der Caritas. Davon gibt es u. a. drei in Wien, die wir in der maxima bereits in den letzten Jahren vorgestellt haben, und auch eines in St. Pölten. Die Einrichtung selbst besteht seit über 30 Jahren, seit nunmehr 20 Jahren ist man im hübschen Häuschen mit Garten in der Matthias-Corvinus-Straße zuhause.

Wertvoller Alltag

Zlata Uzunic-Erasimus führt das Haus seit Oktober 2025, kennt es aber schon viel länger. „Ich habe Soziale Arbeit studiert und schon in meiner Studienzeit in diesem Haus das erste Praktikum gemacht.“

Nun kümmert sie sich gemeinsam mit ihren 15 Mitarbeiterinnen um ein vollbesetztes Haus: Auf drei Stockwerken mit je drei Wohneinheiten und jeweils einer Gemeinschaftsküche wohnen derzeit neun Frauen und 15 Kinder. Das Haus ist rund um die Uhr besetzt, an sieben Tagen die Woche. Montag bis Freitag gibt es durchgehend Betreuung von Sozialarbeiter:innen. „Wir sind ständig ausgelastet und bekommen ständig weitere Anfragen von Müttern, die akut einen Wohnplatz brauchen. Es gibt ja in der niederösterreichischen Soziallandschaft kein vergleichbares Angebot. Und das ist schon etwas, was uns belastet, wenn wir die abweisen müssen.“

Die Frauen mit ihren Kindern, die einen Platz bekommen, dürfen für maximal 12 Monate im Haus wohnen



bleiben. Bis dahin müssen sie einen Arbeitsplatz und eine Wohnung gefunden haben. Und das ist für Uzunic-Erasimus' Schützlinge doppelt schwer: Viele von ihnen haben selber noch nie erfahren, wie ein strukturierter Alltag in einem gefestigten Umfeld eigentlich aussieht, geschweige denn, wie man ihn gestaltet.

Hier kommt wieder das Stichwort Mental Load ins Spiel. „Für mich bedeutet das ständiges Mitdenken, Planen und emotionales Auffangen des Familienalltags. Mentale und emotionale Verantwortung rund um die Uhr“, so die Leiterin. Und das ist noch einmal schwieriger für in der Regel alleinerziehende Mütter. „Wir beobachten bei unseren Bewohnerinnen,



ZUKUNFT BAUEN.

Im Mutter-Kind-Haus der Caritas können sich Mütter und Kinder sicher fühlen – unverzichtbar für eine gesunde Entwicklung.

„Ich wünsche mir, dass wir als Gesellschaft genauer hinschauen und diese oft unsichtbare organisatorische und emotionale Leistung stärker wahrnehmen und wertschätzen.“

wie sie mit Sorgen schlafen gehen und wieder mit Sorgen aufwachen. Sie denken gleichzeitig an ihre Kinder, an Geld, an Termine, an Schulden, an Behörden, an Arztbesuche, an Zukunftsängste und oft auch an belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit, und das ist rund um die Uhr so. Und dieser ständige Stress kostet Kraft, die woanders fehlt.“

Und genau mit diesem extraschweren Mental Load bekommen die Bewohnerinnen im Mutter-Kind-Haus Unterstützung. „Ich habe selber einen Sohn. Und als der noch klein war und ich einen wichtigen Arzttermin hatte, dann habe ich meine Mama angerufen und sie hat auf ihn aufgepasst. Aber das haben die Mütter hier nicht. Die sollen einen Termin beim Fach-

arzt organisieren, bei der Schuldnerberatung anrufen, Anträge ausfüllen, sich vielleicht auch noch um ein krankes Kind kümmern“, so Uzunic-Erasimu. Besonders wichtig sei daher, Frauen bewusst zu machen, wie viel sie eigentlich jeden Tag leisten. „Wir bitten sie, einfach einmal aufzuzählen, was sie in einem gewissen Zeitraum alles geschafft haben. Dann sehen sie selbst, was sie Tag für Tag bewältigen – und das ist beeindruckend. Ich wünsche mir, dass wir als Gesellschaft genauer hinschauen und diese oft unsichtbare organisatorische und emotionale Leistung stärker wahrnehmen und wertschätzen.“

Es geht aber nicht nur darum, Krisen zu bewältigen. Schritt für Schritt gewinnen viele Frauen wieder Sicherheit, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und eine Perspektive für ein selbstständiges Leben. Auch für die Kinder bedeutet Stabilität oft die Chance, wieder unbeschwert Kind sein zu können. Uzunic-Erasimu: „Diese Arbeit gelingt nur im Team. Gemeinsam begleiten wir die Frauen durch Krisen, schaffen Struktur im Alltag und unterstützen sie dabei, wieder Vertrauen in sich und ihre Zukunft zu entwickeln.“

Von außen sieht alles sehr gut aus. Frauen gehen arbeiten, organisieren den Familienalltag, halten Beziehungen am Laufen, denken an Termine, Geburtstage, Arztbesuche, Einkäufe und Schulmails. Sie erinnern, planen und organisieren kompetent und belastbar. Und genau deshalb merkt ihr Umfeld oft sehr spät, wie leer sie innerlich geworden sind.

Für diese unsichtbare Belastung hat sich in den vergangenen Jahren ein Begriff etabliert: Mental Load. Gemeint ist nicht nur die Arbeit selbst, also kochen, einkaufen, putzen, ein Kind zum Arzt bringen oder im Büro das Protokoll schreiben, sondern auch die Verantwortung dahinter, an all diese Dinge zu denken. Laut Zeitverwendungserhebung 2021/22 von Statistik Austria leisten Frauen und Mädchen in Österreich durchschnittlich 3 Stunden und 58 Minuten unbezahlte Arbeit pro Tag, Männer und Buben 2 Stunden und 26 Minuten. Gemeint sind Haushalt, Kinderbetreuung, Pflege und freiwilliges Engagement. Also jene Arbeit, ohne die Familien, Beziehungen und auch Erwerbsarbeit nicht funktionieren würden. Mental Load bedeutet Überblick, Erinnerung und Zuständigkeit. Und es fühlt sich für viele Frauen oft sogar eine ganze Weile gut an, immer die kompetente, erste Ansprechpartnerin zu sein. Mit der Zeit wird es aber ganz schön anstrengend.

„Mental Load bedeutet Überblick, Erinnerung und Zuständigkeit.“

Sie funktioniert, denkt mit, hält durch. Und merkt oft erst spät, wie viel Kraft das kostet. Warum unsichtbare Arbeit vor allem Frauen erschöpft und weshalb Selbstfürsorge allein keine Lösung ist.

TEXT **Birgit Brieber**

ILLUSTRATIONEN **Ramona Ring**

Sag doch einfach, was ich tun soll!

Valerie Junger, systemische Coachin und Expertin für Mental Load und SelfLeadership, beobachtet genau diese Dynamik in ihrer Arbeit. „Mental Load betrifft nicht nur Mütter, sondern ist generell ein sehr weibliches Thema. Auch aufgrund unserer Sozialisierung.“ Mädchen erfahren häufiger dafür Bestätigung, hilfsbereit, rücksichtsvoll, brav und aufmerksam zu sein, während Buben eher für Durchsetzungsfähigkeit und Stärke gelobt werden. Daraus entstehen Rollenbilder, die später im Privaten und im Beruf weiterwirken. Belastend ist dabei nicht nur die Menge der Aufgaben, sondern auch, dass diese Arbeit oft unsichtbar bleibt. Manchmal sogar für jene, die sie leisten.

Die aktuelle Studie „Mental Load und Vereinbarkeit von Beruf und Familie in Österreich“ von Bipa in Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Institut für Familienforschung an der Universität Wien macht diese innere Last noch greifbarer. 87 Prozent der Frauen denken ➤



an die Bedürfnisse anderer, auch wenn sie gerade etwas anderes tun. Bei Männern sind es 74 Prozent. 82 Prozent der Frauen haben ständig To-do-Listen im Kopf, bei Männern sind es 66 Prozent. 78 Prozent der Frauen sind überzeugt: „Wenn ich es nicht tue, bleibt es liegen.“ Besonders aufschlussreich ist ein weiterer Wert: 80 Prozent der Frauen bemerken erst rückblickend, dass sie Aufgaben automatisch übernommen haben.

Die Geschlechterforscherin Franziska Schutzbach beschreibt in ihrem Buch *Die Erschöpfung der Frauen* weibliche Erschöpfung als Folge gesellschaftlicher Verfügbarkeit. Frauen sollen beruflich mithalten, finanziell beitragen, Kinder versorgen, emotional präsent sein, Beziehungen pflegen, Konflikte entschärfen, attraktiv bleiben und dabei möglichst nicht überfordert wirken. Erschöpfung entsteht demnach nicht nur durch Arbeit, sondern durch die dauernde Erwartung, für andere verfügbar zu sein. Für deren Bedürfnisse, für Harmonie, Fürsorge und emotionale Stabilität. „Der Unterschied zwischen Aufgaben übernehmen und Verantwortung übernehmen ist enorm“, sagt Junger. Eine Aufgabe kann erledigt werden. Verantwortung bedeutet, dass jemand das Ganze im Blick behält. Im privaten Kontext zeigt sich das besonders deutlich an einem Satz, den viele Frauen kennen: „Sag mir einfach, was ich tun soll.“

Was wie Unterstützung klingt, ist in Wirklichkeit keine. Denn wer sagen muss, was zu tun ist, bleibt die Person mit der Verantwortung. Auch die Bipa-Studie zeigt diese Lücke zwischen Leistung und Wahrnehmung. Während 87 Prozent der Männer die Aufteilung von Planungs- und Organisationsarbeit in ihrer Beziehung als

„Eine Aufgabe kann erledigt werden. Verantwortung ist, wenn jemand das Ganze im Blick hat.“

fair empfinden, sagen das nur 66 Prozent der Frauen. 53 Prozent der Frauen geben an, dass ihre Arbeit kaum wahrgenommen wird, 47 Prozent vermissen Anerkennung. Mental Load ist damit nicht nur eine Frage der Verteilung, sondern auch eine der Sichtbarkeit. Was nicht gesehen wird, kann schwer geteilt werden. Was als selbstverständlich gilt, wird selten gedankt. Und was nicht als Arbeit gilt, erscheint auch nicht als Belastung.

Doch Mental Load endet nicht an der Wohnungstür. Auch am Arbeitsplatz gibt es diese unsichtbare Organisationsarbeit. Wer schreibt im Meeting mit? Wer organisiert das Teamdinner? Wer denkt an Geburtstage, Blumen und Abschiedsgeschenke? Häufig sind es Frauen, die solche Aufgaben übernehmen, weil sie als aufmerksam, verbindend und sozial kompetent gelten. „Wir sind die, die organisieren, die das Zwischenmenschliche ausbalancieren“, sagt Junger. „Es sind diese Kleinigkeiten, die auch auf der Agenda stehen.“ Im Beruf kann diese Zusatzarbeit zur Falle werden. Sie hält Teams am Laufen, bringt aber selten Anerkennung, Gehalt oder Aufstieg. Frauen leisten viel, machen das soziale Funktionieren von Organisationen möglich, bleiben





DIE EXPERTIN:
Valerie Junger ist systemische Coachin, Business-Mentorin, Speakerin und Mutter. Sie begleitet Frauen bei beruflicher Neuausrichtung, Self-Leadership und dem Aufbau von Sichtbarkeit. valeriejunger.com

Illustration: Ramona Ring, Foto: beigestellt

damit aber oft unsichtbar. Junger nennt Wertschätzung deshalb als zentrales Thema. „Wir erfüllen viele Aufgaben, denken mit, das wird aber oft nicht gesehen.“ Genau das macht leer, weil diese Arbeit nie wirklich endet. Die Erschöpfung und der Frust darüber schleichen sich dann langsam ein. „Viele Frauen kommen nicht mit dem Satz ‚Ich bin erschöpft‘, sondern mit beruflichen Fragen, mit dem Wunsch nach Veränderung, Sichtbarkeit oder Neuorientierung. Erst darunter wird sichtbar, wie viel sie eigentlich tragen“, so Junger.

Grenzenlos verfügbar?

Natürlich kann es Frauen helfen, Grenzen zu setzen, Aufgaben abzugeben, Gespräche zu führen und Hilfe anzunehmen. Aber die Vorstellung, weibliche Erschöpfung ließe sich allein durch besseres Selbstmanagement lösen, greift zu kurz. Wenn Frauen strukturell häufiger unbezahlte Arbeit leisten, wenn Kinderbetreuung, Teilzeit, Care-Arbeit, Einkommen und Karriere noch immer ungleich verteilt sind, dann ist Erschöpfung kein per-

sönliches Versagen. „Es ist wichtig, diese Systemkritik auszusprechen“, sagt Junger. „Frauen werden oft so erzogen, dass sie Sorgearbeit leisten.“ Gleichzeitig gehe es nicht darum, in Ohnmacht zu bleiben. Bis sich Strukturen ändern, brauche es Handlungsspielräume im eigenen Alltag. Für Junger beginnt das mit Wahrnehmung: Welche Aufgaben übernehme ich automatisch? Wo fühle ich mich zuständig, obwohl ich es nicht allein sein müsste? Welche Arbeit wird nicht gesehen? Wo gehe ich über meine Grenzen, weil ich glaube, sonst bleibt alles liegen? „Wir müssen nicht noch effizienter arbeiten, sondern aufhören, uns selbst weiter auszubeuten“, so Junger. Dazu gehört, die eigenen Werte zu kennen, Bedürfnisse ernst zu nehmen, Zusatzaufgaben auszusprechen und im beruflichen Kontext klarer zu benennen, was zum eigenen Aufgabenbereich gehört – bzw. was nicht. Im Privaten heißt das, nicht Aufgaben, sondern Zuständigkeiten zu verteilen. „Genau das ist Self-Leadership, übrigens.“ Und die funktioniert auf allen Ebenen. **I**

Bei 60 % aufhören?

TePe Interdentalbürsten reinigen ca. 40 % mehr Zahnoberflächen als die Zahnbürste allein.

Putz auch zwischen den Zähnen!



TePe – Expertise für Mundgesundheit seit 1965.

 *head &
shoulders*®

SOFORTIGER KÜHLENDER EFFEKT ANTI-JUCKREIZ* & SCHUPPENSCHUTZ**



*Juckreiz aufgrund von Schuppen.

**Sichtbare Schuppen, bei regelmäßiger Anwendung.

***KI-generiertes Bild.

MISSION MENO

Power Play

Warum man gerade in den Wechseljahren auf Kreatin setzen soll, verrät eine Medizinerin im Interview. Plus: Das gibt mehr Energie und macht starke Knochen.

VON Karin Garzarolli

meno talk:



MIT ANDREA LEDERER
Wahlärztin für Gynäkologie, spezialisiert auf Bio-identische Hormontherapie
dr-lederer.com

WARUM IST KREATIN IN DER MENO-PAUSE FÜR FRAUEN SO WERTVOLL?

Ab Mitte 30 schwindet die Muskelmasse, der Stoffwechsel wird durch den Östrogenmangel träge, viele Frauen kämpfen mit Energielosigkeit und Brain Fog. Kreatin ist für mich kein Luxus-Supplement, sondern ein basales Werkzeug: Es hilft, das Energietief zu überwinden, und schützt die Muskulatur – unser wichtigstes Stoffwechselorgan in dieser Lebensphase.

KANN KREATIN AUCH DIE KOGNITIVE LEISTUNG UNTERSTÜTZEN?

Definitiv. Ich nenne es die „energetische Notstromversorgung“ fürs Gehirn. Bei Schlafmangel und hormonellen Schwankungen leert sich der zelluläre Energiespeicher rasant – Kreatin wirkt als Puffer und verzögert geistige Ermüdung.

SEHEN SIE ALS AYURVEDA-MEDIZINERIN IN KREATIN EINE ART WESTLICHES ÄQUIVALENT ZU OJAS, DER LEBENSENERGIE?

Ein faszinierender Brückenschlag. Ayurveda beschreibt mit Ojas die feinstoffliche Vitalität, die aus gesunder Verdauung und Lifestyle entsteht. Kreatin ist für mich das biochemische Pendant dazu: die zelluläre Verfügbarkeit von ATP, dem Lebensfunken auf molekularer Ebene. Es stärkt das Muskelgewebe und nährt gleichzeitig das Nervensystem.

WAS SOLLTEN FRAUEN ZU DOSIERUNG UND EINNAHME WISSEN?

Bewährt hat sich eine tägliche Dosis von 3 bis 5 Gramm Kreatin-Monohydrat – kontinuierlich, ohne Ladephase. Ich nehme meines morgens mit Ingwerwasser. Wichtig: Der Arzt sollte über die Einnahme Bescheid wissen, da Kreatin die Kreatininwerte im Blut erhöhen kann.

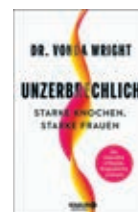


Alles klar!

Schmeckt nach nix – was es zu einem guten Partner in Shakes, Smoothies oder Mahlzeiten macht – und kann doch einiges: Focusmind Pro von Neotes kombiniert Kreatin, Niacin und Selen und soll geistige Leistungsfähigkeit, mentale Klarheit und Konzentration fördern. 19 Euro. neotes.com

Echt stark

Dass man dem körperlichen Abbau im Alter machtlos gegenübersteht, davon hält Vonda Wright nichts. Und liefert mit ihrem Ratgeber *Unzerbrechlich. Starke Knochen, starke Frauen* ein wissenschaftlich fundiertes sechswöchiges Masterprogramm für zuhause.



BUCHTIPP.

Unzerbrechlich. Starke Knochen, starke Frauen von Vonda Wright, 24 Euro. droemer-knauer.de

Zähneputzen plus

Klar ist eine Kombination aus Krafttraining und Stoßbelastung ideal für starke Knochen und somit gegen Osteoporose. Beginnen wir aber beim Wadenheben während dem Zähneputzen: Dafür hüftbreit hinstellen, langsam in die Zehenspitzen kommen, die Spannung kurz halten und die Fersen kontrolliert wieder absenken – 10 bis 15 Mal wiederholen.

Oral-B KIDS

TONIE GESCHENKT

beim Kauf einer Kids Zahnbürste
und Aufsteckbürsten*



Disney
FROZEN

MARVEL
SPIDER-MAN

**Gratis
Tonie
nach Wahl***



* Aktionszeitraum 01.07.-30.09.2026. Beim Kauf einer Oral-B PRO Kids / iO Kids / iOMyWay und einer Packung Oral-B Aufsteckbürsten erhältst du einen Mehrzweckgutschein im Wert eines Tonies für den tonies Onlineshop geschenkt (einlösbar bis zum 31.12.2026). Es erfolgt eine anteilige Anrechnung auf alle Produkte im Warenkorb. Online-Registrierung mit Original-Kaufbeleg auf ForMe erforderlich. Details und Einlösbedingungen unter www.for-me-online.de/oral-b-kids-aktion-tonies

Mehr Infos
zur Aktion:



 **tonies®**

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



LIFE COACHING

Es ist wichtig, wie wir streiten

Als Mutter oder Vater muss man nicht perfekt sein. Zugleich darf man der Emotion nicht freien Lauf lassen, weil es nicht egal ist, was es kostet.

Anlass für diese Kolumne ist wieder einmal ein Buch: *Ilaria*, ein Roman, den ich im Sommerurlaub gelesen habe und der mich nachhaltig beschäftigt hat. Es ist die Geschichte eines achtjährigen Mädchens, das von seinem Vater von der Schule abgeholt und entführt wird. Der gekränkte Mann – verlassen von der Ehefrau, auf der Suche nach einem Job und einem Halt im Leben – fährt einfach davon. Zu Beginn gibt er vor, eine Urlaubsreise zu unternehmen, dann wird es ein Roadtrip, der zwei Jahre dauert. In dieser Zeit erklärt er wenig. Die Situation zwischen Vater und Tochter wird immer angespannter, während die beiden mit dem Auto durch Italien fahren, in schäbigen Hotels übernachten, komische Leute treffen und sich mit Lügen durchschlagen. Das Kind traut sich nicht viel zu fragen, will den Vater nicht wütend machen, und ergibt sich seinem Schicksal, eingebettet in einem Gefühl von Verständnis, Mitleid und Loyalität. Ein beklemmendes Szenario, das die

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

Autorin Gabriella Zalapì eindrucksvoll aus der Perspektive des Mädchens schildert. Die Handlung spielt Anfang der 1980er Jahre. Nur so lässt sich erklären, warum der Mutter ein Kind über so lange Zeit entzogen werden kann. Warum niemand den beiden auf die Spur kommt, obwohl die Mutter nach ihrer Tochter sucht.

Auf mich hat diese Geschichte ungemein gewirkt. Einmal mehr hat sie mir verdeutlicht, wie sehr Kinder emotional an ihre Eltern gekoppelt sind. Kein Widerstand, keine Fragen, kein Sich-zur-Wehr-Setzen – der Vater als vertraute Bezugsperson kann scheinbar alles tun, und das Kind erkennt es als „normal“ an. Das Vertrauen, das Verständnis und die Solidarität, die das Mädchen ihm gegenüber empfindet, sind herzzerreißend und bedrückend. Das sollten sich alle Eltern bewusst machen. Gerade jene, die mit persönlichen Krisen kämpfen.

Nein, wir Eltern können nicht perfekt sein und Krisen sind zumutbar. Wir können unseren Kindern nicht die heile Welt vorgaukeln und davon ausgehen, dass sie nichts von unseren Problemen mitbekommen. Die Geschichte von *Ilaria* zeigt aber, wie sehr Kinder sich als Teil eines Problems definieren, auch wenn sie gar nicht verstehen, worum es geht. „Dicke Luft“ und „schlechte Atmosphäre“ belasten die Seele eines Kindes. Da reicht schon ein Streit, es muss keine Trennung sein. Als Eltern müssen wir daher in der Lage sein, Gefühle wie Wut, Aggression und Ablehnung kontrollieren zu können.

Es geht dabei nicht um die Frage, ob Konflikte ausgetragen werden, sondern wie. Geht es sachlich zu? Wird man laut und emotional? Würdigt man den anderen herab, oder bleibt man respektvoll? Kinder lernen über das Verhalten ihrer Eltern. Und wir Erwachsene müssen mit ihnen kommunizieren, ihnen erklären, was los ist, kindgerecht.

Eigentlich wissen wir das alles, aber immer wieder einmal geraten wir in Ausnahmesituationen, die uns das vergessen lassen. Wir reagieren emotional und verletzen jene, für die wir verantwortlich sind, damit am meisten. Das sollten wir nie außer Acht lassen.

Alles Liebe
Eva Pölzl

Profi-Pose

Ihre Taufpatin ist Naomi Campbell, mit 10 sah sie ihre Mutter zum ersten Mal auf dem Laufsteg, mit 19 wurde sie von Peter Lindbergh fotografiert. Cosima Auermann ist die Tochter von 90s-Supermodel Nadja und bekam das Business von klein auf mit. Als Kind übte sie das Posen, ganz zum Spaß, mit ihrer Mutter. Jetzt kann sie selbst auf ihre erste eigene große Fashionkampagne verweisen, für Strenesse.

strenesse.com

NÄCHSTE
GENERATION.
*In den 1990ern war
Nadja Auermann
Strenesse-Model,
nun ist Tochter
Cosima dran.*



Très chic

Horizon heißt der erste Aluminiumkoffer, den Louis Vuitton gemeinsam mit Designer Marc Newson lanciert. Er ist langlebig und vollständig wiederverwertbar. Das Monogram-Motiv wird hier als Relief in das Aluminium geprägt.

Preis je nach Größe und Ausstattung.



Pomellato zeigte Schmuckstücke im Dialog mit Kampagnenfotos von Helmut Newton, Herb Ritts und anderen Größen der Modefotografie.



Wer will meine Kleider?

Musikproduzentin Peggy Gou öffnete für einen Tag die Gou-tique, eine Pop-up-Boutique, in East London. Fans konnten dort kostenlos Teile aus ihrer Sammlung mitnehmen, 200 Mystery-Items und 100 Stücke aus alten Peggy-Gou-Merch-Kollektionen gab es da. Anlass war ihre neue Single *Woman*. Nachahmenswert!

Bon anniversaire!

Ab 22. 9. feiert das Château de Versailles den 20. Jahrestag von Sofia Coppolas Kultfilm *Marie Antoinette* mit einer Ausstellung im Petit Trianon, konzipiert mit der Regisseurin selbst. Gezeigt werden Originalkostüme, Requisiten, Storyboards, Drehbücher und Set-Fotografien. Filmprojektionen werden an Originaldrehplätzen gezeigt. Besonders passend: Das Petit Trianon galt als Marie Antoinettes persönlicher Rückzugsort und diente als Drehort des Films.



Catwalk!

WAS JETZT KOMMT

Wenn die Welt aus den Fugen gerät, wird auf den Laufstegen umso ausdrucksstärker inszeniert. Et voilà, das sind die Mode-Trends für die kommende Herbst/Winter-Saison.

VON NICOLE ADLER



FABELHAFT.

Matthieu Blazys Chanel-Show erfüllte alle Erwartungen. Für die H/W-2026/27-Saison präsentierte er seine erste komplette Ready-to-Wear-Kollektion. Die Botschaft: Luxus als fortlaufendes Projekt, nicht als fertiges Denkmal. Bravo!



TREND#1 Animal Print

Leo, Zebra und Schlange, aber auch Kuh (!) und Rehmuster raunen – und muhen – durch die Fashion-Welt. Auf Jacken wie Mänteln, Schuhen wie Taschen und Accessoires. Zebra gilt dabei als der coole, erwachsene Nachfolger des Leoparden. Der Trick für 2026: den Look mit sportlichen Elementen – Hoodies oder Jeansjacken – brechen.

1 ACCESSOIRE.

Tasche von Jérôme Dreyfuss, 1.590 Euro, jerome-dreyfuss.com

2 TAILLIERT.

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

3 PANTS.

Hose von Guess, 110 Euro, guess.eu



TREND#2 Transparenz

In der Mode ist Transparenz nie nur Transparenz. Sie bedeutet immer auch Provokation, ist ein Statement für körperliche Befreiung und Selbstermächtigung. Seit den 1990er-Jahren gehören hauchdünner Chiffon und das Naked Dress als Stilmittel zur Normalität auf Laufstegen und roten Teppichen.





TREND#4 Schößchen

Eine neue Verspieltheit erreicht unsere Taille – in Form des Schößchens. Das erinnert an Diors feminin-skulpturale Silhouette der 50er-Jahre. Als Kunstfell-Borte und wesentliches Stil-Element wird das Schößchen bei Alexander McQueen kurzerhand zum Minikleid. Dior wiederum setzt auf Peplum-Strickjacken mit ausgeprägten Rüschen und Ärmeln, die als Augenweide fungieren.

1 ANGEZOGEN.

Blazer von By Malene Birger, 630 Euro,
bymalenebirger.com

2 ANLIEGEND. Rock
von By Malene Birger,
380 Euro,
bymalenebirger.com

LABEL EDITION

DOLCE GABBANA

LANVIN

TREND#5 Skirt Suits

Der Rockanzug – die Kombination aus Blazer und passendem Rock – ist jetzt ein starker Trend. Er greift zurück auf klassische Eleganz und verbindet diese mit modernen Schnitten, wobei Midi-Längen und schmale Röcke, strukturierte Stoffe und Ton-in-Ton-Kombis in der kommenden Saison tonangebend sind.

TOM FORD

GUCCI

MUGLER

1

2

CHRISTIAN DIOR

VALENTINO

GABRIELA HEARST

LOEWE

MCQUEEN

MÜGLER

TREND#6

Schleppen

Mit einer wildromantischen Vision im Kopf lieben kreative Köpfe ein Detail, das sich Schleppe nennt. Normalerweise bei Abendroben oder Brautkleidern gern gesehen, verändert es Silhouette und Look auf höchst raffinierte Art und Weise. Ob vorne, hinten oder seitlich ist eigentlich irrelevant. Wir haben hier ein Draping, das maximale Extravaganz verspricht.

1 ELEGANT.

Rock von Essentiel Antwerp, 215 Euro, essentiel-antwerp.com

2 OPULENT.

Kleid von Mitiliane Couture, 1.024 Euro, mitiliane-couture.com

1

2

1 TAILLIERT. Top von Baum und Pferdgarten, 165 Euro, baumundpferdgarten.com

2 IN KÜRZE. Shorts von Blazé Milano, 455 Euro, erhältlich über mytheresa.com

3 RAFFINIERT. Kleid von & other Stories, 199 Euro, stories.com



TREND#7 Modern Velvet

Im Herbst bringen Brokat und Samt eine Reminiszenz an die höfische Mode des 18. Jahrhunderts ins Spiel. Statt ausschließlich prachtvoll und extravagant, agieren die retrospektiven Elemente nun gerne auch als Stilbrecher. Ganz nach dem Motto: Zurückhaltung war gestern.



Accessoires

TREND#8

Broschen

Unter all den Schmuckrends gibt es ein überraschendes Revival der Brosche. Dabei besonders hervorzuheben: die Blüten-Brosche. Modern oder Vintage ist Geschmacksache – am Revers getragen ist sie jedenfalls ein echter Lichtblick.

1 BLACK BEAUTY.

Schmucknadel von Erdem, 395 Euro, erdem.com

2 VOLLE BLÜTE.

Brosche von Valentino, 586 Euro, valentino.com

3 MIT TWIST.

Ziarnadel von Miu Miu, 590 Euro, miumiu.com



MOSCHINO

TREND#9

Doctor Bags

Die strukturierte, meist halbrunde Form, ein stabiler Rahmenbügelverschluss und lange markante Henkel – das sind die Eckdaten zur neuen It-Bag. Besonders beliebt in weichem Velourleder und mit glänzendem Finish.



HERMES



MUGLER



1 TAUPE.

Bag von Miu Miu, 2.500 Euro, erhältlich über farfetch.com

2 KROKO.

Tasche von Vagabond, 320 Euro, vagabond.com

3 BLACK.

Bag von Tatum, 41,45 Euro, tatum.com



1

2

3

PRIMARK PERFORMANCE WEAR

VIELSEITIG wie dein Alltag

Sportliche Looks gehören längst nicht mehr nur ins Gym. Die neue **Performance-Kollektion** von Primark bringt moderne Athleisure-Styles in dein tägliches Leben.

Ob beim Coffee Date, beim Shopping oder beim Spaziergang durch die Stadt – die vielseitigen Pieces begleiten dich rund um die Uhr. Und wenn es vom Alltag direkt zum Workout geht, sorgen innovative Materialien, 4-Wege-Stretch, schweißableitende Fasern und reflektierende Details für Komfort und Bewegungsfreiheit.

Komfort für jede Art der Bewegung

Die Seamfree-Styles überzeugen mit ihrem sportlichen Design und einer nahtlosen Verarbeitung, die sich besonders angenehm auf der Haut anfühlt – atmungsaktiv, schweißableitend und zum Einstiegspreis. Wer es besonders weich mag, findet in der Buttery-Soft-Linie geschmeidige Stoffe, die sich ideal für entspannte Tage, sanfte Bewegung oder eine Pilates-Session eignen. Für Momente, in denen etwas mehr Halt gefragt ist, sorgt Smooth Support mit weicher Haptik für die nötige Unterstützung, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Tempo trifft Style

Auch alle, für die Laufen zur Daily Routine gehört, sind mit Primark bestens ausgestattet: Leichte Webmaterialien, reflektierende Details für mehr Sichtbarkeit und praktische Extras wie integrierte Taschen machen jede Runde durch Park oder Stadt zum Highlight.

EIN STOFF ZUM VERLIEBEN:
Butterweiche & anschmiegsame Leggings in zartem Rosé für feminine Everyday-Looks. 14 €.



**DAS PERFEKTE MATCH FÜR
STYLISCHE WORKOUTS:**
mit raffiniertem
Rücken-Design.
Top 11 €,
Leggings 14 €.



**TRAININGSSCHUHE
IN TRENDIGEM
BORDEAUX:**
leicht, modern und
bereit für jede
Bewegung. 20 €.



**SPORTLICHER LOOK MIT
LUFTIG-LEICHTER SILHOUETTE:**
Ideal für deine Laufrunde.
Top 14 €, Shorts 13 €.

PRIMARK



Ab 07.09.
in allen Primark
Stores erhältlich

Sparkle, shop & celebrate heißt es am 13. September im 25hours Hotel beim MuseumsQuartier Wien. Mit der Urban Edition bringen Select und Wedding Sparkle erstmals Beauty, Lifestyle, Shopping & Hochzeitsinspirationen an einem Ort zusammen.

Ein entspannter Sonntag voller Beauty, Lifestyle, Shopping und Inspiration! Und für alle, die gerade eine Hochzeit planen, gibt es zusätzlich die schönsten Ideen und persönliche Beratung für den großen Tag. Mit der Urban Edition vereinen das Lifestyle-Format Select und Österreichs moderne Hochzeitsplattform Wedding Sparkle erstmals zwei Erlebniswelten unter einem Dach und schaffen ein einzigartiges Event voller Trends und besonderer Momente. Am 13. September bekommt der Sonntag im 25hours Hotel beim MuseumsQuartier also ein deutliches Update!

Statt klassischer Messestimmung setzt die Urban Edition auf ein modernes Eventkonzept mit Wedding-Vibes, Shopping und außergewöhnlichen Erlebnisstationen. Auf mehreren Ebenen des Hotels präsentieren rund 50 ausgewählte Brands die neuesten Trends und laden zum Entdecken, Ausprobieren und Verweilen ein.

„Wir wollten bewusst kein weiteres klassisches Event schaffen. Die Urban Edition soll sich wie ein inspirierender Tag mit Freund:innen anfühlen – mit guten Gesprächen, tollen Marken und vielen kleinen Überraschungen“, so Claudia Riha, Gründerin von Select.

Auch Wedding-Sparkle-Initiatorin Kate Prokop freut sich auf die Premiere: „Unsere Besucher:innen suchen

WHERE WE ALL SPARKLE

heute nicht mehr nur nach Dienstleister:innen für ihre Hochzeit. Sie interessieren sich für Lifestyle, Reisen, Beauty und besondere Erlebnisse. Genau deshalb fühlt sich die Zusammenarbeit mit Select so natürlich an. Gemeinsam schaffen wir ein Event, das weit über das Thema Hochzeit hinausgeht.“

Me-Time mit Aussicht

Ein besonderes Highlight ist die Maxima Beauty Lounge. Hoch über den Dächern Wiens entsteht hier ein exklusiver Rückzugsort rund um Wohlbefinden, Styling und die neuesten Beauty-Trends. Fotospiegel inklusive, um den Tag mit den liebsten Freund:innen festzuhalten! Außerdem gibt es hier die smartesten Essentials und Neuheiten von A.N.D. Beauty zu entdecken und auszuprobieren.

Abgerundet wird das Event durch

Aktionen wie kostenlose Kinderbetreuung, limitierte VIP-Tickets inklusive Food, Drinks und Goodie Bag sowie attraktive Gewinne – darunter eine Übernachtung in einer Suite des 25hours Hotel. Einfach die perfekte Mischung aus Girls' Day Out und angesagten Trends.

Select x Wedding Sparkle – Urban Edition

Sonntag, 13. September 2026
10–17 Uhr
25hours Hotel beim
MuseumsQuartier Wien

Tickets & Infos:
Tagesticket 10 Euro | Special:
1+1 gratis (Bring a Friend)
VIP-Ticket 50 Euro | für
2 Personen inkl. 1 exklusives
Goodie Bag & Getränken
select-events.at
weddingsparkle.at





€9,99



€85,98



€38,00



€44,99

KARO

best of budget

Check ist back! Und zwar sehr cool mit übergroßen Flanelldressen und karierten Röcken, die an Serienikonen wie Rory Gilmore erinnern.

VON Nicole Adler



€99,99



€50,00



€69,00



1 VERLÄNGERUNG. Hemd von C&A, 9,99 Euro, c-and-a.com

2 FORMVOLLENDET. Weste von My Mo, 85,98 Euro, über zalando.at

3 KOPF HOCH. Bucket Hat von Roxy, 38 Euro, roxy.com

4 HERBST-LICH. Jacke von H&M, 44,99 Euro, hm.com

5 GROSSZÜGIG. Top von Someday, 99,99 Euro, someday-fashion.com

6 KLEINKARIERT. Hemd von COS, 69 Euro, cos.com

7 LADYLIKE. Rock von Quicksilver, 50 Euro, über zalando.at

8 SCHIMMERND. Eyeshadow Mono Turquoise Euphoria von Max Factor, 7,99 Euro, bipa.at

SLOW FASHION.
Feminine Silhouetten,
fließende Stoffe und
zeitloses Design
zeichnen die Mode
von Meijerhof aus.

„Schönheit hat keine Konfektions- größe“

Wien verwandelt sich Mitte September in einen Hotspot für Mode und Design. Mit an Bord der Vienna Fashion Week ist auch das Label Meijerhof. Wir trafen Daniela Zavidei-Meijerhof zum Interview über Slow Fashion und Wien als Modestadt.

VON **Karin Garzarolli**



TEAMWORK.
Gemeinsam mit ihrer Mama Lucia kreiert Daniela Zavidei-Meijerhof zeitlose Mode.



Maria Oberfrank, Zigi Mueller-Matyas und Elvyra Geyer sind die kreativen Köpfe hinter der Vienna Fashion Week. Sie bieten Designer:innen vom 14. bis 19. September 2026 die Möglichkeit, ihre Werke und Kollektionen im Rahmen von Fashion Shows, Pop-up Stores und einer Shopping Area im Wiener MuseumsQuartier zu zeigen. Für internationale Designer:innen, Newcomer:innen und bekannte österreichische Labels ist die Vienna Fashion Week bereits ein fix verankerter Termin im Kalender.

Mode fürs Leben

Mit an Bord ist auch das Wiener Label Meijerhof. Das Credo von Daniela Zavidei-Meijerhof: „Was man trägt, sagt viel über die eigene Persönlichkeit aus.“ Modetechnisch unterstützt und inspiriert wurde sie von ihrer Mama und ihrer Großmutter, beide ihres Zeichens professionelle Schneiderinnen, die ihren Job mehr als leidenschaftlich gelebt haben. Den Traum vom eigenen Label erfüllte Dana – wie Daniela gerne genannt wird – sich dann tatsächlich gemeinsam mit ihrer Mama Lucia. „Ich will Mode für Frauen schaffen, die stärkt und inspiriert“, so die Designerin. Mit femininen Silhouetten, fließenden Stoffen und zeitlosen Designs vermitteln ihre Stücke eine gewisse Leichtigkeit – gepaart mit Stärke und Selbstvertrauen.

Was es bedeutet, mit der Mama privat und beruflich so eng verbunden zu sein und welchen Stellenwert Slow Fashion und Nachhaltigkeit in ihrer Arbeit einnehmen, verrät uns die Designerin im Interview.

Im September findet die Vienna Fashion Week statt. Was bedeutet es für euch, hier eure Mode zu präsentieren?

Für uns ist das jedes Mal ein Gänsehautmoment. Wien ist unser Zuhause, hier ist Meijerhof gewachsen und hier haben wir unsere ersten Kundinnen gefunden. Deshalb fühlt es sich besonders schön an, genau hier unsere Kollektionen zu zeigen. Die Vienna Fashion Week ist für uns nicht nur eine Modenschau, sondern auch ein Wiedersehen mit Menschen, die unsere Reise seit Jahren begleiten.

Was darf man bei eurer Show erwarten – zeigt ihr Bewährtes oder gibt es auch Überraschungen?

Unsere Handschrift bleibt natürlich erkennbar, das heißt feminine Silhouetten, fließende Stoffe und Stücke, die lange Freude machen. Aber wir lieben Überraschungen. Wir wollen Emotionen schaffen und zeigen, dass Slow Fashion modern, sinnlich und aufregend sein kann. Es wird also definitiv auch Neues geben. ➤

KREATION.
Dana Meijerhof bei
der Wahl neuer
Farben (r.). Wickel-
Top und -Rock von
Meijerhof (g. r.).



„Wir haben aufgehört, jedem Trend hinterherzulaufen. Uns interessiert mehr, ob ein Stück auch in fünf Jahren noch Freude macht.“

Wien ist euer Zuhause. Wie wichtig ist die lokale Modeszene für euch, und was unterscheidet diese von anderen europäischen Städten?
Wien hat eine ganz eigene Energie. Die Szene ist klein, aber unglaublich kreativ und persönlich. Man kennt sich, unterstützt einander und muss nicht ständig lauter oder schneller sein als alle anderen. Vielleicht ist genau das der Wiener Charme: Es gibt Raum für Individualität und für Marken, die ihren eigenen Weg gehen.

Meijerhof ist ein Mutter-Tochter-Projekt – wie beeinflusst diese Dynamik eure Zusammenarbeit, die Kollektionen und das Private?

Sehr. Meijerhof ist eigentlich aus unserer gemeinsamen Liebe zu schönen Dingen entstanden. Wir denken unterschiedlich, haben unterschiedliche Stärken und diskutieren manchmal auch leidenschaftlich, aber genau daraus entstehen die besten Ideen. Es gibt keine strikte Trennung zwischen Familie und Arbeit. Neue Entwürfe entstehen beim Kaffee, auf Reisen, manchmal auch beim Abendessen. Das macht die Marke für uns so besonders, weil sie ein Teil unseres Lebens ist.

Was wollt ihr mit euren Kreationen ausdrücken?

Wir möchten Frauen nicht verkleiden, sondern sie in ihrer Persönlichkeit bestärken. Unsere Kleidung soll Weiblichkeit feiern, ohne laut zu sein. Wir lieben Stücke, die Frauen über viele Jahre begleiten und in denen sie sich schön und wohl fühlen. Dieses Gefühl ist für uns wichtiger als jeder Trend.

Ihr produziert handgefertigt und made-to-order. Was bedeutet das für eure Kundinnen, und wo genau entstehen die Stücke?

Wir glauben an Qualität statt Quantität. Deshalb produzieren wir bewusst und in kleinen Mengen. Ein Großteil unserer Stücke entsteht made-to-order und wird in unserem Atelier in Rumänien gefertigt. Dass wir jeden Produktionsschritt persönlich kennen und begleiten können, ist für uns ein großes Privileg. Unsere Kundinnen schätzen es, etwas zu tragen, das mit Sorgfalt und nicht im Akkord entstanden ist.

Mit eurer Philosophie der Slow Fashion stemmt ihr euch gegen saisonale Massenproduktion.

Wie geht ihr mit dem Druck um, immer neue Trends bedienen zu müssen?

Wir haben aufgehört, jedem Trend hinterherzulaufen. Trends kommen und gehen, aber Stil bleibt. Uns interessiert viel mehr, ob ein Kleidungsstück auch in fünf Jahren noch Freude macht. Diese Freiheit, unserem eigenen Rhythmus zu folgen, ist wahrscheinlich eines der schönsten Dinge an Meijerhof.

Welche Frauen wollt ihr mit eurer Mode erreichen?

Frauen, die sich nicht verkleiden wollen. Frauen, die Qualität schätzen und ihren eigenen Stil haben. Und Frauen, die Mode als etwas Persönliches sehen. Wir lieben es, wenn Kundinnen uns erzählen, dass sie ihr Meijerhof-Kleid zu ihrer Hochzeit, einem besonderen Geburtstag oder einfach an einem ganz normalen Tag tragen und sich darin wie die beste Version ihrer selbst fühlen.

Ihr bietet die Größen XL und XXL custom made an – steckt dahinter eine bewusste Haltung und wie reagieren die Kundinnen darauf?

Ja, weil wir finden, dass sich keine Frau ausgeschlossen fühlen sollte. Schönheit hat keine Konfektionsgröße. Für uns war es immer selbstverständlich, auf individuelle Wünsche einzugehen.

Die Dankbarkeit und Freude, die wir von unseren Kundinnen zurückbekommen, berührt uns jedes Mal aufs Neue. Es zeigt uns, wie wichtig es ist, Frauen und nicht Normgrößen in den Mittelpunkt zu stellen.

Was bedeutet Nachhaltigkeit in der Mode für euch?

Für uns beginnt Nachhaltigkeit nicht bei einem Schlagwort, sondern bei einer Haltung. Weniger, aber besser. Bewusst produzieren, hochwertige Materialien verwenden und Dinge schaffen, die lange bleiben dürfen. Wir wünschen uns, dass unsere Kundinnen ihre Meijerhof-Stücke viele Jahre tragen, vielleicht sogar irgendwann weitergeben. Denn das schönste Kompliment für uns ist, wenn ein Kleid nicht nur eine Saison, sondern viele Geschichten begleitet. |

Vienna Fashion Week
14. – 19. 9. 2026
viennafashionweek.com

Show Meijerhof –
17. 9. 2026, 19.00 Uhr
meijerhof.at

Shopping Area @
vienna fashion week
17. – 19. 9. 2026



SCOTCH-BRITE® POWER CLASSIC GRIFFSCHWAMM

- Kraftvolle und effiziente Reinigung
- Ideal, um Fett und Eingebrenntes zu entfernen
- Ergonomische Griffriellen

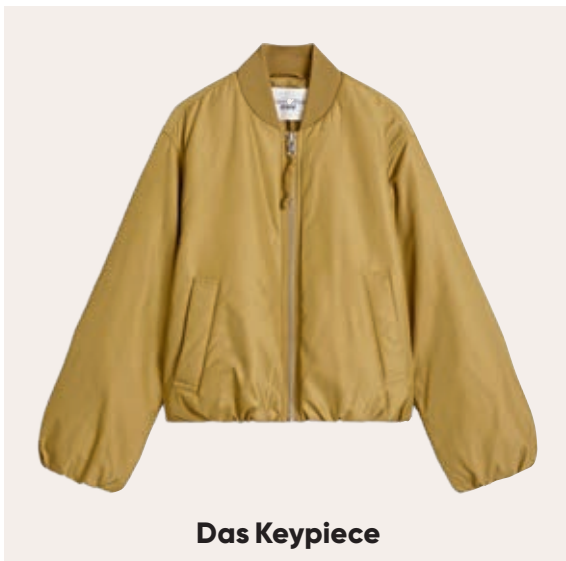


STYLE ME!

WIE TRAGE ICH DAS?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Von entspannt bis glamourös macht die Bomberjacke jeden Look mit. Unsere Leserin zeigt mit modischem Enthusiasmus, wie man das hinbekommt!

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Luise Reichert**
STYLING **Diana Gold** HAARE & MAKE-UP **Roman Klammer**



Das Keypiece

Ursprünglich für Militärpiloten entwickelt, eroberte die Bomberjacke schon bald die Straßen, Subkulturen und schließlich die Laufstege. Heute gilt sie als lässige Alternative zum Blazer und zeigt sich in zahlreichen Farben und Materialien. Eines ist jedoch geblieben: Frau sieht darin immer Bombe aus!

Von Marc O'Polo Denim, 189,95 Euro, marc-o-polo.com

LOOK 1

Drunter und drüber

Dieser Freizeitlook lebt vom Layering und ist damit ideal für wechselnde Frühherbst-Temperaturen. Heide Linde trägt das Keypiece über einem Maxikleid aus Denim und setzt mit einem sonnengelben Top und der passenden Sonnenbrille leuchtende Akzente im ansonsten zurückhaltenden Farbspektrum. Oversize-Bluse und Tasche bringen Coolness ins Spiel, Leo-Print-Sneakers runden den Look als Eyecatcher ab.



Unsere Leserin

HEIDELINDE HAINDL

Bis zur Pensionierung arbeitete die 64-Jährige als Teamleiterin beim Finanzamt, heute engagiert sich die begeisterte Leserin als ehrenamtliche „Leseoma“ an einer Grazer Volksschule und gibt Yoga-Kurse. Beim Shooting hatte sie großen Spaß an der modischen Verwandlung, verliebte sich in unser Keypiece und kaufte es sich als Erinnerung an den besonderen Tag.



Jeanskleid von C&A, 29,99 Euro, Top von H&M, 9,99 Euro, Bluse von Armed Angels, 119,90 Euro, Sonnenbrille von Suri Frey, 59,99 Euro, und Sneakers von Adidas, 74,99 Euro, beides erhältlich bei Otto Versand, Tasche von Ucon Acrobatics, 89,99 Euro, und Socken von Falke, 16 Euro.

Mach die Zwiebel!
Layering verbindet
Funktion mit Style.



Beauty-Hack

Braune Mascara wirkt sanft und schmeichelt besonders im reiferen Alter. Wimpern in Zickzack-Bewegungen vom Ansatz bis zu den Spitzen tuschen, für mehr Ausdruck am äußeren Wimpernkranz eine zweite Schicht auftragen. Glam & Doll Volume Brown Mascara Waterproof von Catrice, 4,49 Euro*





Body von Cindy Fodor,
Preis auf Anfrage, Rock
von Atil Kutoglu, 1.650 Euro,
Clutch von Anya Hind-
march, 630 Euro, erhältlich
bei Steffl Vienna, Halskette
140 Euro, und Kette als
Armband getragen,
150 Euro, beides von
Weekend Max Mara,
Pumps von Deichmann,
29,99 Euro, und Strumpf-
hose von Calzedonia,
25,95 Euro.

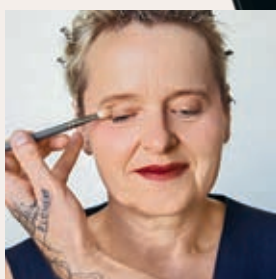
LOOK 2

Punk trifft Party

Dass eine Bomberjacke mehr kann als lässig, beweist unsere Leserin mit diesem Party-Look. Sie kombiniert das Keypiece mit einem raffinierten Body, der nur scheinbar schulterfrei ist, und einem bodenlangen Faltenrock in Blitzblau. Goldener Schmuck und eine elegante Clutch setzen luxuriöse Akzente. Slingpumps und Spitzenstrumpfhose in Bordeaux greifen den Ton des Lippenstifts auf und schließen das Farbkonzept elegant ab.



Wer bei Frisur und Make-up
Neues wagt, verleiht jedem
Look eine ganz eigene Note.



Beauty-Hack

Warme Naturfarben bringen Ruhe in ein intensives Make-up. Einen hellen Ton aufs bewegliche Lid, einen dunkleren in die Lidfalte auftragen und am äußeren Augenwinkel verblenden. So erhält der Blick Tiefe und Definition.

Eyeshadow Palette von Look by Bipa, 6,99 Euro*

TEAM-TIME.
Nach dem letzten Feinschliff begutachten Leserin und Team die Ergebnisse.





Bluse, 139 Euro, und Cardigan, 129 Euro, beides von Dariadéh, Hose von Boss, 249 Euro, und Tasche von All Saints, 209 Euro, beides erhältlich bei Steffi Vienna, Ohrringe von Zign, 12,99 Euro, und Pumps von Deichmann, 39,99 Euro.

LOOK ③

Soft Power

Gegensätze in Material und Farbe verleihen diesem Look Spannung und Eleganz. Heidelinde kombiniert das Keypiece mit einer dunkelgrünen Kunstlederhose und einem Ensemble aus Bluse und Cardigan in Rosé. Getragen von einer durchgängig gedämpften Farbpalette, wirkt die Kombination trotz der unterschiedlichen Töne harmonisch und ausgewogen. Für den nötigen Kontrast sorgen Accessoires in Schwarz, die dem Look eine moderne, edgy Note verleihen.

Seriös heißt nicht farblos.
Gedeckte Töne stehen auch
einem Business-Look sehr gut!



Beauty-Hack

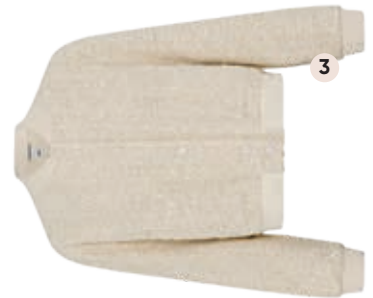
Blush sorgt für Instant-Frische und kann sogar optisch liften. Dazu Daumen und Zeigefinger zum „L“ formen und auf Höhe des Nasenflügels ansetzen. Farbe in der entstehenden Zone auftragen und sanft nach oben verblenden.

Soft Baked Blush von Essence, 2,99 Euro*

HINTER DEN KULISSEN.

Unsere Stylistin legt letzte Hand an, damit bei Heidelindes Auftritt vor der Kamera alles perfekt sitzt.





SHOPPING-GUIDE

STYLE TEIL

Auch wenn es draußen kühler wird, wollen wir nur die heißesten Jacken tragen. Hier sind sie!

1 KLASSIKER. Khaki-Bomberjacke mit Rückenfalte von Sacai, 830 Euro, sacai.com **2 STREET ART.** Jacke mit Graffiti-Print von Gina Drewes x Shatalova Fraktal, 449 Euro, ginadrewes.com **3 CRÈME DE LA CRÈME.** Elegante Bomberjacke in Wollweiß von Brax, 139,95 Euro, brax.com **4 KLEINKARIERT.** Blouson im Preppy-Look von C&A, 39,99 Euro, c-and-a.com **5 TARNJACKE.** Wendbarer Bomber von Buffalo, 154,99 Euro, erhältlich bei ottoversand.at **6 FALTENFREI.** Leichte Jacke mit Bubikragen von Opus, 119,99 Euro, erhältlich bei peek-cloppenburg.at **7 SPORTSKANONE.** Jacke aus Feinstrick von Armed Angels, 229 Euro, armedangels.com **8 EDELWÄRMER.** Bomberjacke aus Kaschmir von Falconeri, 1.495 Euro, falconeri.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

Kante zeigen

„Lio“ heißt dieser pastellige Schreibtisch vom deutschen Möbellabel Schönbuch. Entworfen von Eva Marguerre und Marcel Besau, benannt nach dem Sohn des Designerpaars. „Lio“ hat klare Kanten mit weich gerundeten Ecken und ist in zwei Breiten, 110 und 140 Zentimeter, erhältlich. Groß genug, um neben dem Laptop noch etwas abstellen und -legen zu können, klein genug, um in eine Home-office-Ecke zu passen.

schoenbuch.com

FORMBEWUSST.
Der runde Hocker „Hans“,
ein schöner Kontrast zum
kantigen Schreibtisch
„Lio“.



1| **BLICKFANG.** Wandregal Tilem von Ferm Living, 499 Euro, fermliving.com

2| **ELEGANT.** Nachttisch Rib von Normann Copenhagen, 550 Euro, normann-copenhagen.com

HOLZMIX

Was früher als absolutes No-Go galt, hat sich 2026 zu einem wichtigen Trend gewandelt: die Kombination unterschiedlicher Holzarten in einem Raum. Anstatt sich auf eine einzige Beize oder Holzart zu beschränken, setzen wir jetzt auf Vielfalt. Diese Mischung verleiht den Räumen Tiefe, Wärme und einen eleganten Charakter.



Jubiläumsausgabe

Die Vienna Design Week begeht heuer ihr 20-jähriges

Bestehen. Im Rahmen der diesjährigen Festivalausgabe wird es von 25. September bis 4. Oktober wie immer zahlreiche, hochkarätige Veranstaltungen geben.

viennadesignweek.at



Neubezug

Der österreichische Möbelhersteller Wittmann feiert 10 Jahre Vuelta. Die vom spanischen Ausnahmedesigner Jaime Hayon entworfene Serie wird zum Jubiläum um drei Neuheiten erweitert. Ein besonders Highlight: ein exklusives Bezugs-Update mit dem Jubiläumsstoff Ichi-go Ichi-e.

Vuelta 72 mit Jubiläumsstoff Ichi-go Ichi-e, 3.960 Euro, wittmann.at

Wir stellen vor... Marc Sadler

marcsadler.it



Der in Innsbruck geborene und in Mailand lebende Designer Marc Sadler schloss 1968 den Lehrgang „Esthétique industrielle“ an der ENSAD in Paris ab. Er begann seine Karriere als kreativer Pionier in der experimentellen Materialforschung und erlangte internationale Bekanntheit mit der Entwicklung des ersten aus thermoplastischem Material gefertigten Skischuhs. Im Bereich des Interior Designs ist er insbesondere für seine Lichtgestaltungen bekannt. Für die Hersteller Slamp und Foscarini realisierte er viele erfolgreiche Entwürfe. Seine im Jahr 2006 für Foscarini gestaltete Bogenleuchte Twiggy feiert heuer ihr 20-jähriges Jubiläum.



IKONE. Bogenleuchte Twiggy von Foscarini, 1.560 Euro, foscarini.com

WOHNEN DER ZUKUNFT

Mut und Vielfalt, Asymmetrie und Hochglanz-Finishes, Aluminium, Glas und warme Farben – diese Trends zeigt uns der Salone del Mobile für 2027.

VON Karin Boba



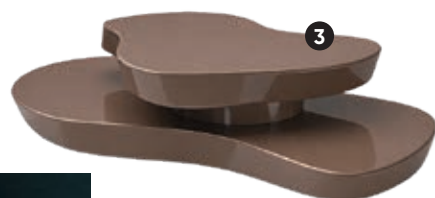
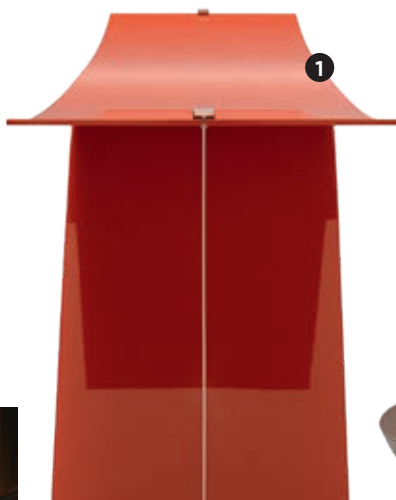
REFLEKTIEREND. Die Lacquer Collection von Tacchini umfasst elf neue Lack-Finishes. tacchini.it

Glossy

Matte Oberflächen treten in den Hintergrund, Hochglanzlacke feiern ihr Comeback. Vor allem Couch- und Esstische zeigen sich jetzt gerne mit Shiny Finish. Ebenfalls en vogue: Tische mit asymmetrischen Formen.



LEMA



CASSINA



1 AUSGEWOGEN.

Konsole Equilibrium von MDF Italia, P.a.A., mdfitalia.com

2 KURVIG. Stuhl Pig-reco von Tacchini, ab 1.416 Euro, tacchini.it

3 ORGANISCH.

Couchtisch Caleo von Natuzzi Italia, 5.410 Euro, natuzzi.com

4 ORANGE. Couchtisch Low Bol von Zanotta, ab 1.674 Euro, zanotta.com

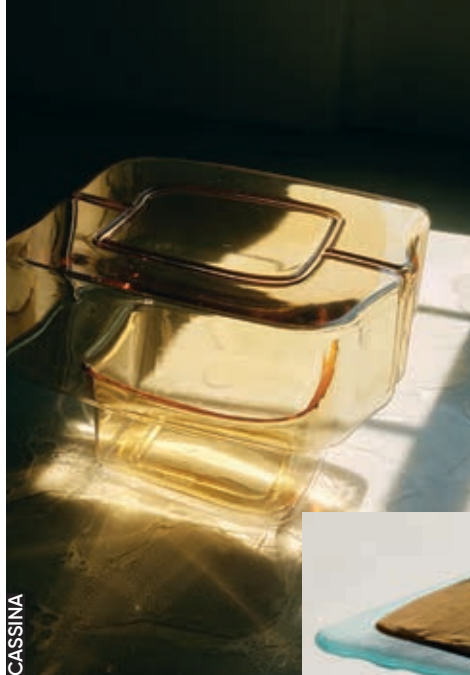
5 SCHWUNG. Lounge Chair Linda von Frigerio, ab 4.792,80 Euro, frigerio.com

6 STARK. Couchtisch Plana von Cassina, ab 4.380 Euro, cassina.com

7 DUO. Beistelltische Vega von Lema, ab 1.991 Euro, lemamobili.com

Glas

Ob getöntes Glas, Pressglas, Muranoglas oder Gussglas – 2027 wird das Jahr des durchsichtigen Materials. Es macht sich gut bei Beistelltischen und Leuchten. Und auch Glasbausteine feiern jetzt ein Revival.



1 GERIPPT. Pendelleuchte Nymph Air von Poltrona Frau, 1.884 Euro, poltronafrau.com **2 STRUKTURIERT.** Couchtisch aus Gussglas Largo von Draenert, ab ca. 1.190 Euro, draenert.de **3 MUNDGEBLASEN.** Tischleuchte Medusa von Established & Sons, ab 820 Euro, establishedandsons.com



Woody

Holz zeigt sich 2027 von seiner modernen Seite. Es wird jetzt häufig in Kombination mit anderen Materialien eingesetzt. Gerade die Verbindung von kühlen Oberflächen wie Naturstein mit der warmen Haptik von Holz schafft spannende Kontraste.



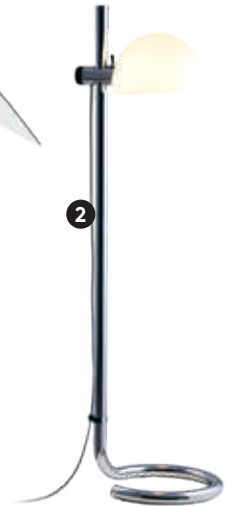
1 SKULPTURAL. Lounge Chair Layup von Established & Sons, 2.730 Euro, establishedandsons.com **2 PURISTISCH.** Couchtisch Guitar von Porro, P.a.A., porro.com **3 MATERIALMIX.** Bank Metis von Frigerio, ab 7.054,80 Euro, frigerio.com **4 ERHABEN.** Esstisch Abaco von B&B Italia, ab 8.311,20 Euro, bei hoflehnerinteriors.at



TACCHINI



1



2

Silber

Chrom, Edelstahl und Aluminium sind gekommen, um zu bleiben. Ein Ende der metallischen Ära ist noch lange nicht in Sicht. 2027 setzt man aber nicht nur auf polierte Oberflächen, sondern verstärkt auf gebürstete Silberakzente und sichtbare Patina.



CASSINA



ARPA

1 GEOMETRISCH.

LED-Pendelleuchte aus Aluminium Iperbole von Artemide, P. a. A., artemide.com

2 ZEITLOS. Stehleuchte aus Stahl Lauro von Marset, 930 Euro, bei light11.at

3 SYMBIOSE. Couchtische aus Aluminium Medley von Gervasoni, 2.333 Euro, gervasoni1882.com

4 FREISTEHER. Bücherregal aus gebogenem Aluminium Ryo von Porro, P. a. A., porro.com

5 IKONISCH. Bücherregal A.B.C. von Cappellini, P. a. A., cappellini.com

6 MINIMALISTISCH. Lounge Chair Fillet von Living Divani, 3.479 Euro, Nackenrolle ab 330 Euro, livingdivani.it

7 STRAIGHT. Beistelltisch Share von Porro, P. a. A., porro.com



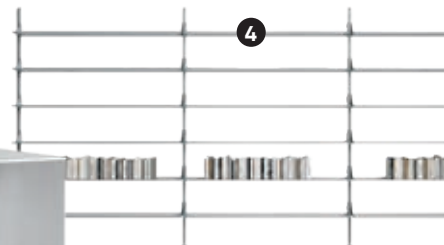
3



5



6



4



7



1 ARCHITEKTONISCH.

Sofa Big von Cappellini, ab 5.040 Euro, cappellini.com

2 ZEITGENÖSSISCH.

Tischleuchte Samambu von Cassina, ab 780 Euro, cassina.com

3 KRÄFTIG.

Vollpolsterstuhl Elefantino von Draenert, 1.560 Euro, draenert.de

4 UNORTHODOX.

Sofa Aaland von Kartell, 6.185 Euro, kartell.com

5 SÄUREGEÄTZT.

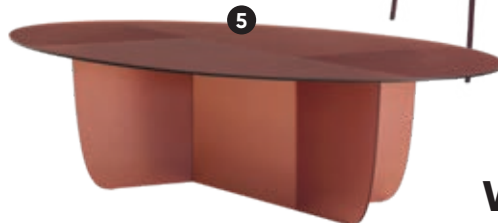
Tisch Akur von Glas Italia, P.a.A., glasitalia.com

6 WEITERENTWICKLUNG.

Stuhl Beso Circolo 1A-HR von Artifort, 370 Euro, bei red-orange.at

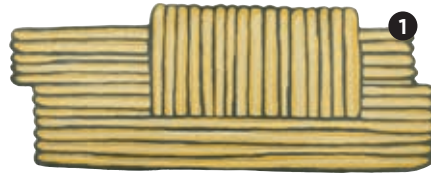
7 KOMPAKT.

Hocker Prince Oh Oh von Kartell, 138 Euro, kartell.com



Warme Farben

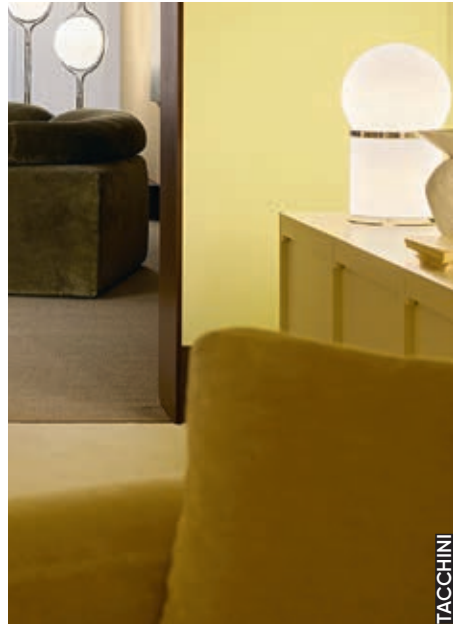
Endlich wird es wieder bunter. 2027 stehen warme, erdige Farbtöne im Mittelpunkt. Neben Aubergine- und Cognac-Nuancen setzt sich vor allem ein kräftiges Burnt Orange als unbestrittener Trendton durch. Speziell Polstermöbel kleiden sich künftig gerne in die sonnengeküsste Farbe.



Kanariengelb

Das softe Buttergelb lassen wir 2026 zurück, an seine Stelle rückt das optimistische Kanariengelb.

Der energetische Farbton sorgte bei großen Marken wie Cassina und Moroso für einen großen Auftritt und wird uns das kommende Jahr in allen Wohnbereichen begleiten.



1 MALERISCH. Teppich Pincel von Kartell, 1.897 Euro, kartell.com **2 MODULAR.** Sitzsystem Gruuve von Moroso, P. a. A., moroso.it **3 ELEGANT.** Barhocker Opale 3787 von Pedrali, P. a. A., pedrali.com **4 NEUAUFLAGE.** Sessel Peacock von Cassina, ab 4.860 Euro, cassina.com



1 RETRO. Sessel Ada von Freifrau, P. a. A., freifrau.com

2 SOFTY. Polstermöbel Bolide von Miniforms, ab 3.990 Euro, miniforms.com

3 ZISELIERT. Geschirr-Set Cesel von Kartell, P. a. A. Euro, kartell.com

4 FLIESSEND. Sofa Fedrigo von Zanotta, ab 11.490 Euro, zanotta.com



Lila- und Violett-Töne

Flieger ist schon länger ein zarter Mini-Trend, der für weiche Akzente und eine sphärische Atmosphäre sorgt. Neben dem hauchzarten Pastellton waren auf der diesjährigen Salone del Mobile auch dunklere Lila- und Violett- und Nuancen zu sehen.

Ti amo, Turin!

TEXT UND FOTOS **Robert Haidinger**

Die Liebe zu Turin geht durch den Magen: Erste Caffè-Hauptstadt Italiens, Schoko-City, Slow-Food-Wiege. Aber auch altes royales Erbe und Industrie-Charme sorgen hier für vielfältigen Genuss.



Spannend war vieles für die junge Signora Angela Demichelis Nebiolo. Die stürmische Atlantiküberquerung und die Wolkenkratzer, einen feschen Signore Onorio entdeckte sie in Amerika auch. Und weißes Toastbrot, auch das nahm das Ehepaar später mit, als das Heimweh nach Italien doch zu groß wurde. Toastbrot ungetoastet plus eine Idee. Die gedieh prächtig im nach der Rückkehr eröffneten Turiner Caffè Mulassano, in dem vor exakt 100 Jahren ein Klassiker italienischer Snackkultur erfunden wurde: das Tramezzino, das man besser gleich im Plural ordert, als

Tramezzini, weil sie doch so herrlich weich schmecken. Ideal zum Aperitivo und leicht zu essen sollte das italienische Sandwich sein, das heute alle Welt liebt. Das Triangel-Design verschaffte einen zusätzlichen Designkick. Dass ein berühmter italienischer Dichter, Gabriele D'Annunzio, den Namen beisteuerte, passt zu dieser Genese perfekt dazu. Im Caffè Mulassano, einem Mitglied der Locali Storici, die das Erbe historischer Cafés pflegt, wird das Tramezzino in rund zwanzig Varianten angeboten, klassisch mit Thunfisch und Oliven oder mit Prosciutto und Pilzen, in süßen Versionen oder Gourmet-Style mit Garnelen und Trüffel. Die Fleischtiger-Kombi Bresaola auf Hühnersalat gibt es hier auch.

Blattgold plus Brioche

Der Erfolg des flaumig weichen Brötchens ist eine typische Turiner Geschichte. Und doch bloß ein Kulinarik-Kapitel unter vielen. Wer in Torino Porta Nuova aus dem schnellen Frecciarossa-Zug steigt, sollte einen technischen Break mit Kalorien-Guthaben einplanen. Denn die Hauptstadt des Piemont ist Feinschmecker-Territorium. Erste Caffè-Hauptstadt Italiens ist sie auch. ➤

GENUSSMOMENT.
In Turin laufen die
Geschmacksfäden des
Piemont zusammen.





TERRA TRAMEZZINO.
Im prächtigen Caffè Platti huldigt man italienischer Brötchenkultur.



Das kann man bereits schräg vis-à-vis vom Bahnhof entdecken, wo ein anderes Traditionslokal, das 1875 gegründete Caffè Platti, zwischen Stuck, Blattgold und Bleikristalluster einen anderen Turiner Snack offeriert. Die gelbgoldenen glänzenden Brioche, ähnlich liebevoll gefüllt wie die flaumig-weichen Sandwich-Dreiecke, schmecken hier besser als an jedem anderen Ort der Stadt. Die Geheimrezept-Schokotorte Platti, ein weiterer Klassiker des 1875 am Corso Vittorio Emanuele II gegründeten Caffè, sollte man ebenfalls probieren.

Pralinen und Bicerin

Hemmungslos Kalorien tanken – dazu verführen viele Adressen der Po-Metropole. Kaum eine Stadt versammelt mehr historische Superlative-Cafés als Turin – auch weltweit betrachtet. 1839 hatte die Stadt erst 120.000 Einwohner:innen, aber bereits 98 Kaffeehäuser. In Zeiten von Overtourism fällt ihnen nun die Rolle eines in sich ruhenden Genuss-Monopols zu. Denn im Vergleich zum Fashion-Powerhouse Mailand scheint Turin fast im Dornröschenschlaf zu liegen. Historische Art-déco-Passagen

wie die Galleria San Federico laden zum entspannten Bummel ein und Arkaden wie jene um die Piazza San Carlo zu ausgedehnten Kaffeepausen. Freilich nicht nur. Traditionshäuser wie das Caffè Torino servieren hier legendäre Nougatpralinen wie Gianduiotti. Ein paar Schritte weiter kommt man am bereits 1822 gegründeten Caffè San Carlo kaum vorbei, einst Italiens erstes Lokal mit Gasbeleuchtung. Im bereits 1763 gegründeten Al Bicerin an der Piazza della Consolata wurde wiederum das gleichnamige Schokogetränk erfunden – ein Favorit so unterschiedlicher Gäste wie Pablo Picasso, Ernest Hemingway oder Umberto Eco. Ein Geheimnis bleibt die genaue Dosierung der Rezeptur aus Kaffee, Schokolade und gesüßter Milchcreme bis heute. Als eines ersten Häuser, in denen exotische Produkte wie Kaffee oder Schokolade verkauft wurden, schrieb das Bicerin auch internationale Kaffee-Geschichte. Das ähnlich historische Caffè Fiorio, es eröffnete 1780, rühmt sich wiederum, die Eiswaffel erfunden zu haben. Wo-

**„Im Laufe der Zeit versank
die Residenzstadt Turin in einen
seichten Dornröschenschlaf.
Das macht nun ihren besonderen
Charme aus.“**



FLANIERZEILEN.

Vom malerischen Po-Ufer (o.) zur Art-déco-Passage San Federico sind es nur wenige Minuten.



rum es in diesen kreativen Laboratorien vor allem geht, beschreibt Enrico Falqui, ein italienischer Schriftsteller, besonders treffend: „Ein Café soll sich etwas von einem Hafen und Bahnhof, von einem Salon und einem Club, von einem Foyer, einem Hinterzimmer und einem Schaufenster bewahren.“

Trendmotor im Piemont

Tradition plus Neugierde am Experiment – das trifft den besonderen Mix von Turin ziemlich gut. Das konstante Kombinieren von Gegensätzen ist dabei Programm. Auf alten Handelswegen zwischen Alpen und Liguriens Küste gelegen, verbindet die Stadt seit jeher unterschiedliche Welten. Davon zeugt nicht zuletzt der Turiner Kalb-Thunfisch-Klassiker Vitello tonnato –

Alm meets Mare. Die Turin-Kombi greift nicht nur in regionaler Hinsicht. Fünf Jahre, von 1861 und 1865, war Turin Hauptstadt des italienischen Königreiches, wenig später Zentrum der Industrialisierung sowie Treiber in Sachen Jugendstil – und Mode. Im März 1911 war hier anlässlich der Turiner Expo Italiens erste Frau in langen Hosen zu sehen. Ein Jahrzehnt später wurde in Turin das Gremium Ente Nazionale della Moda gegründet. All das trägt zum besonderen Charme dieser Stadt bei – jenem einer Grande Dame mit Hang zur Avantgarde. Epizentrum der Slow-Food-Bewegung ist Turin auch. Wer dem Indoor-Testgelände der historischen Fiat-Werke einen Besuch abstattet – nun ein Industriedenkmal samt Galeriebetrieb –, >

Navigator

ANREISE

Flüge nach Mailand mit aqa.com oder ryanair.com. 31 Züge täglich Mailand–Turin in knapp 50 Minuten

HOTELTIPPS

Best Western Hotel Piemontese

Via Claudio Luigi Berthollet 21, bestwestern.com
Entspannte 3-Sterne-Adresse im Herzen des Ausgeviertels San Salvario. DZ 127 Euro

Hilton Turin Centre

Via dell'Arcivescovado 18, hilton.com
Vom Bankengebäude zur exklusiven Hoteladresse: Das elegante Hilton Turin Centre punktet auch mit Wellness-Oase Spa Orya. Zentrale Lage. DZ 430 Euro

Palazzo Cordusio Gran Meliá

Piazza Cordusio 2, melia.com
Stopover in Mailand? Das neu restaurierte Architekturjuwel Palazzo Cordusio lockt mit Luxus und Dom-Blick. DZ 723 Euro

RESTAURANTTIPPS

Trattoria Almondo

Piazza Gran Madre di Dio 2L, almondotrattoria.it
Familiäre Atmosphäre, lokale Klassiker und moderne Interpretationen. Gute Preis-Leistungs-Relation und bei Einheimischen beliebt.

Ristorante Condividere

Via Bologna 20/a, condividere.com
Chef Federico Zanasi führt das Werk der spanischen Kulinarik-Legende Ferran Adrià fort: zeitgenössisch-italienische Koch-kreativität vom Feinsten!

Eataly Torino Lingotto

Via Ermanno Fenoglio 4
Tafeln im Bauch Italiens: Im großen Eataly-Komplex kann man vor und nach dem Delikatessen-Einkauf auch gut speisen.

INFO

turismotorino.org
enit.it

lifestyle



KING SIZE. In der königlichen Waffenkammer glänzen auch die Pferde. Ähnlich fesch ist der herbstliche Schlossgarten des Palazzo Reale di Torino.



findet gleich gegenüber das erste und größte Eataily-Gourmet-Kaufhaus – eine Art kulinarisches Best of Italy.

Für Pharaonen empfohlen

Feinspitze willkommen! Dazu lädt Turin aus historischer Perspektive ein. Der beeindruckende Museumskomplex Polo Reale wartet in der Hauptgalerie der Savoyer mit der königlichen Waffenkammer Armeria Reale

auf – glänzendere Pferderüstungen siehst du nie. Ambitioniert ist auch der Output des größten italienischen Grabräubers aller Zeiten: 30.000 Exponate, die der Ägyptologe Ernesto Schiaparelli einst nach Italien verschifft, machen Turins Museo Egizio nun zur zweitwichtigsten Sammlung ägyptischer Altertümer weltweit. Einen anderen Superlativ hält die Piazza della Repubblica bereit: den größten offenen Markt Italiens. „Meer der Kulturen“ nennen die Turiner ihren Mega-Mercato. Scusi – ein Absacker geht trotzdem noch. Er führt zum Hinterausgang des Bahnhofs und weiter ins Szeneviertel San Salvario. Galerien, Werkstätten und coole Bars finden sich hier – und Hinterhof-Destillieren, in denen Getränke wie „Vermouth Anselmo“ entstehen. Der Kräuterkundler Antonio Benedetto Carpano war freilich schon früher da. 1786, um genau zu sein. Durch das Mischen von Likörwein, Zucker, Karamell, Beifuß und anderen geheimen Kräutern bescherte er Turin eine weitere Erfindung: Wunderbar wärmen-den Vermouth. **I**



SALUTE. Im rauen Szeneviertel San Salvario finden sich angesagte Bars und lokale Vermut-Hersteller.

TUS MACHT SCHLUSS MIT LÄSTIGEN MOTTEN & INSEKTEN

2in1 Mottenfalle:

- ✓ für Lebensmittel- und Kleidermotten
- ✓ natürlich giftfrei

Lavendelperlen:

- ✓ natürlich & bewährt, insektizidfrei

Insektenspray:

- ✓ gegen fliegende und kriechende Insekten
- ✓ effektiv gegen Wespen

Erhältlich bei BIPA!



macht Schluss mit lästigen Insekten.

* Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

Rendezvous zum Sommerausklang

Im warmen Licht des Sommerabends leuchten goldene Kuppeln und farbenfrohe Fassaden. Ein letztes Treffen mit der Sonne im Friedensreichen Hügelliesenland Bad Blumau.

**BELIEBTESTE
THERME
ÖSTERREICHS**



**ANGEBOT
RINGELGRÜN.**
Ab 147 Euro
pro Person
und Nacht
inkl. regionaler
Halbpension

Wenn der Sommer langsam zur Neige geht, dann wird es Zeit für ein Rendezvous zum Sommerausklang. Sehnsüchtig werden noch die letzten warmen Tage genossen. Wenn es kühler wird, dann schenken die heißen Quellen wohlige Wärme und lassen die schönsten Erinnerungen des Urlaubs nochmals Revue passieren. Das Rogner Bad Blumau ist in ungleichen Vierteln angelegt und sanft in das Thermen- & Vulkanland Steiermark integriert. Im Mittelpunkt stehen die drei heilkräftigen Thermalquellen und die 14 unterschiedlichen Innen- und Außenbecken. Bei Wassertemperaturen von 21 bis 37 Grad findet jeder die perfekte Badetemperatur, ganz

unabhängig von Wetterlaunen. Ein Hauch von Romantik. Wärme und Geborgenheit verspüren. Sprudelnde Quellen offerieren sanfte Nähe und wecken Erinnerungen an Baden wie im Meer. Schwebend die Zeit im natürlich solehaltigen Vulkania® Heilsee innig genießen. Vielseitige Saunawelt mit Spezialaufgüssen. Regionale und hochwertige Gaumenfreuden in vielfältigen Restaurants. Spezialmassagen und individuelle Anwendungen im mehrfach ausgezeichneten SPA Bereich. Und vieles mehr. Ihr Rendezvous im Weltunikat. Da will ich hin.

Tipp: Schenken Sie Freude mit Gutscheinen für Hotel & SPA.
shop.blumau.com

NEU: Rogners einzigartige Regenbogenkuppel

„Auf einer Reise nach Rom hat mich besonders die Kuppel des Pantheons inspiriert. Angeregt von dieser Einzigartigkeit habe ich die Kuppel unserer Innentherme umgebaut und nach oben hin geöffnet. Die offene Konstruktion sorgt für eine besondere Luftzirkulation und ein angenehmes Raumklima. Auch der Regen ist nun in der Therme spürbar, denn für Hundertwasser war der Regen genauso wichtig. Er beschrieb jeden Regentropfen als einen Kuss, bei dem der Himmel die Erde berührt. Und Regen bringt die Farben zum Leuchten. Diese werden durch den Regenbogen dargestellt und dieser steht auch für unendlich Glück.“

KR Robert Rogner

DER BESTE TAB VON FAIRY

gegen hartnäckige Essensreste

PLATINUM **PLUS**

VORHER



NACHHER



Gebärmutter LIEBE

Schenken wir ihr doch mit diesem herbstlichen Gericht nicht nur Wärme, sondern auch eine Extraportion Liebe. Ausgewählte Zutaten nähren die Gebärmutter und wirken erdend sowie entspannend auf Körper und Geist.

VON Andrea Haselmayr & Denise Rosenberger/femininefood.at

Wenn wir jeder Frau nur eine einzige Botschaft mitgeben dürften, dann wäre es wohl diese: Unsere Gebärmutter ist weit mehr als ein physisches Organ. Sie ist kreatives Zentrum, ein heiliger Raum in uns, der seit Anbeginn des Lebens für Schöpfung, Wandel und tiefe Weisheit steht.

In vielen alten Traditionen wird die Gebärmutter als der Ort betrachtet, an dem die materielle Welt und das Universum miteinander in Verbindung treten. Hier entsteht neues Leben, hier werden Visionen geboren, hier ruht eine uralte Kraft, die jede Frau in sich trägt. Unabhängig davon, ob sie Kinder hat, haben möchte oder haben kann – die symbolische Bedeutung dieses Raumes bleibt bestehen. Die Gebärmutter erinnert uns an unsere Fähigkeit, Neues zu erschaffen, Ideen wachsen zu lassen und unserem eigenen Weg zu vertrauen.

Unsere weibliche Urkraft entspringt aus dieser tiefen Verbindung zu uns selbst. Sie zeigt sich nicht in Lautstärke oder Kontrolle, sondern in Präsenz, Hingabe und innerem Wissen. Je mehr wir lernen, auf unseren Körper zu hören, desto deutlicher

können wir die feinen Impulse wahrnehmen, die uns leiten. Oft spricht unsere Intuition leise. Sie drängt nicht, sie fordert nicht. Sie flüstert. Und genau deshalb braucht sie unsere Aufmerksamkeit.

Nach innen hören

Als Frauen sind wir durch unsere Gebärmutter auf besondere Weise mit unserem inneren Kompass und dem natürlichen Rhythmus der Erde verbunden. Sie erinnert uns daran, dass nicht jede Antwort im Verstand gefunden werden muss. Manche Erkenntnisse entstehen in der Stille. Manche Entscheidungen dürfen gefühlt statt gedacht werden. Und manche Wege zeigen sich erst, wenn wir den Mut haben, unserer inneren Stimme zu vertrauen.

In einer Welt, die häufig Schnelligkeit, Leistung und ständige Verfügbarkeit fordert, dürfen wir uns immer wieder daran erinnern, nach innen zu lauschen. Dort wartet ein Raum voller Weisheit, Kreativität und Vertrauen. Ein Raum, der uns mit unserer Essenz verbindet und uns daran erinnert, wer wir wirklich sind.

Wenn wir diese Verbindung pflegen, erkennen wir: Alles, was wir suchen, tragen wir bereits in uns. Unsere Intuition ist kein Geschenk von außen. Sie ist ein natürlicher Teil unseres Wesens. Und unsere Gebärmutter darf uns immer wieder daran erinnern, dass wir tief verwurzelt und gleichzeitig mit etwas Größerem verbunden sind – kraftvoll, schöpferisch und voller Leben.

Darum, liebe Frauen, feiern wir unsere Gebärmutter!



WARM & WERTVOLL

Linsen-Kräuter-Salat auf pikanter Süßkartoffelcreme

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 180 g Billa Bio Berglinsen*
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Avocado
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 Birne
- 3 Handvoll Bitterkräuter/ Salate wie Schafgarbenblätter, Chicorée, Radicchio, Endivie, Zuckerhut, Löwenzahn, Rucola
- 700 g Süßkartoffel
- ½ TL Rosmarin, getrocknet oder frisch
- ½ TL Thymian, getrocknet oder frisch
- 100 ml Billa Bio Gemüsefond*
- 2 EL vegane Crème fraîche
- Salz
- Billa Bio Pfeffer bunt*
- 2 EL Billa Bio Olivenöl*
- 3 EL Billa Bio Balsamico Essig*
- ½ TL milder Senf
- 1 EL Billa Bio Blüten- oder Waldhonig*

ZUBEREITUNG

Berglinsen mit kaltem Wasser gut abspülen, in 360 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zusammen mit dem Lorbeer ca. 30–40 Minuten auf kleiner Flamme gar kochen, ggf. abseihen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Messer würfelig einschneiden und mit einem Löffel herauslösen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. Birne waschen, halbieren, entkernen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Bitterkräuter und Salate waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Süßkartoffeln waschen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In einem Kochtopf Wasser aufkochen, etwas Salz und Süßkartoffelwürfel hinzugeben, weich kochen und abseihen. Rosmarin und Thymian gegebenenfalls fein hacken. Süßkartoffeln mit Gemüsefond und veganer Crème fraîche pürieren, Rosmarin und Thymian hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl, Essig, Senf und Honig mit einer Prise Salz zu einem Dressing anrühren. Süßkartoffelcreme auf zwei Teller flach aufstreichen. Anschließend Bitterkräuter, Salate, Berglinsen, Avocado- und Birnenwürfel darauf anrichten und die Marinade darüberträufeln.

FEMININE FOOD #WISSENSHACK:

Süßkartoffeln haben einen hohen Gehalt an Beta-Carotin, Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen, was sich besonders positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Linsen sind vor allem reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen, Folat, Eisen, Magnesium und Zink. Diese Nährstoffe unterstützen Frauen bei der Blutbildung, Zellteilung und beim Gewebewachstum. Avocado und Birne beeinflussen die Funktion der Gebärmutter positiv. Die ausgewählten Kräuter und Gewürze wiederum wirken entkrampfend und wärmend.



MILLION DOLLAR Lady



IN FÜHRUNG. Alice Mascia ist seit 2022 CEO für Deutschland, Österreich und die Schweiz bei DAZN.

Sie gilt als eine der wichtigsten Frauen im internationalen Sport- und Medienbusiness: Die Italienerin Alice Mascia, CEO beim Sport-Streaming-Dienst DAZN, über das Sich-Durchboxen in einer von Männern dominierten Welt.

VON Bianca Blum

Fünf, maximal zehn Prozent: So hoch ist laut Alice Mascia der Anteil an Frauen in Führungspositionen im Sportbusiness. Eine ernüchternde Zahl. Worauf es in der Branche ankommt und welche Skills es braucht, um „nach oben“ zu kommen, erzählte uns die quirlige Italienerin mit aktueller Homebase Deutschland im Interview.

Welche Rolle hat Sport in Ihrer Kindheit gespielt, sind Sie in einer sportlichen Familie groß geworden, haben Sie Sport praktiziert?

Ja, definitiv. Mein Vater war sehr darauf erpicht, dass mein Bruder und ich regelmäßig Sport machen. Also wirklich täglich. So wollte er sicherstellen, dass unsere Selbstdisziplin geschult wird und wir eine körperliche Ausbildung hatten. Ich war zwar die Älteste, aber gleichzeitig nie die größte (lacht). Mein Vater wollte, dass ich auf eigenen Beinen stehe, über den Sport. Ich habe Judo und Kickboxen auf einem sehr hohen Niveau praktiziert. Mir hat das unglaublich geholfen. Der körperliche Kontakt war essenziell für mich. Ich finde, das ist enorm wichtig, gerade für Mädchen. Selbstbewusstsein, Selbstdisziplin, Selbstverteidigung, körperliche Kraft – all das kommt durch Sport.

Wieso gerade Judo, was ist das Besondere daran?

Du musst auf deine Performance fokussieren, deine Emotionen regulieren können. Du reist viel, du triffst viele Menschen. Du bist im Ring und kämpfst – aber außerhalb des Ringes sind wir alle Freunde. Man teilt die gleiche Leidenschaft. Draußen in der Welt zu sein in jungen Jahren – das ist durch nichts ersetzbar. Ich war auf einem recht konservativen Gymnasium – Sport hat meinen Blick auf die Welt enorm erweitert.

Wie ist das heute, machen Sie immer noch Sport?

Ja, jeden Morgen. Samstag, Sonntag, auf Reisen, immer. Gleich nach dem Aufwachen. Frühstück, dann Sport. Bei mir ist es eine Kombination aus Laufen und Krafttraining. Und wenn ich in einer Stadt bin, in der ich einen guten Box-Trainer kenne, gehe ich da hin. Mein Mann lebt in Asien – wenn ich ihn in Kuala Lumpur besuche, habe ich dort einen eigenen Trainer.

Wenn Sie auf Ihre Funktion bei DAZN schauen bzw. auf Ihre professionelle Karriere: Wie sehr hat Sport Ihren Führungsstil beeinflusst?

Zu hundert Prozent. Selbstdisziplin ist hier das Schlagwort. Resilienz. Dinge systematisch durchdenken, durcharbeiten. Es gibt kein schlechtes

Wetter, keine schlechte Stimmung. Wenn man Sport macht oder wenn man Verantwortung für Menschen hat, dann gibt es keine Ausreden. Du musst da sein. Du musst nicht gewinnen, aber präsent sein, auch wenn du eine schlechte Nacht hattest oder eine problematische Phase durchlebst. Wenn du das bist, siehst du den Effekt an deinen Mitmenschen. Das ist wichtig.

Und: Ich behandle alle gleich. Egal ob FIFA-Präsident, meine Mitarbeiter:innen oder andere – ich bin immer gleich. Ich fühle mich wohl in meiner Haut. Ich erkläre mich, ich bin enthusiastisch, ich bin, wie ich bin. Diese Confidence erlaubt es mir, mit Menschen gut in Kontakt zu gehen. Gleichzeitig kenne ich meine Grenzen. Das lehrt dich auch der Sport. Wenn etwas sehr gut oder sehr schlecht ist – dann muss das keinen Einfluss haben auf den Rest. ➤



MÄNNERDOMÄNE. Egal ob Klub-Weltmeisterschaft oder Judo: Alice hat es vorrangig mit Männern zu tun.



DURCHGEBOXT.

Alice Mascia ist eine der immer noch wenigen Frauen in Führungspositionen im Sportbereich.



Wenn du einen Schlag ins Gesicht bekommst, dann darf dich das nicht komplett aus der Bahn werfen. Du musst wieder aufstehen, wieder starten. Du darfst den Schlag nicht alles andere beeinflussen lassen. Das ist das Gleiche im Business, das Gleiche im Leben – speziell für uns Frauen, die wir uns in einem Umfeld bewegen, das einen nicht gerade feiert.

Sie selbst sind eine dieser Frauen. Ist die Sportindustrie immer noch so männlich dominiert, wie man das annimmt, oder gab es da einen Wandel? Sport und Entertainment sind definitiv männlich dominiert, generell und insbesondere bei Führungspositionen. Das ist ein Fakt und das war immer so. Hat es sich verbessert? Ja, ein bisschen. Aber wenn man bei den großen Veranstaltungen ist, hat man im besten Fall 20 Prozent Frauen, im CEO-Bereich weniger, 5 bis 10 Prozent vielleicht. Es verbessert sich, aber sehr langsam. Das ist natürlich enttäuschend. Es braucht viel Anstrengung von allen Seiten. Ich glaube, es fehlt das Rezept, wie vorgegangen werden soll.

Was sind die konkreten Hindernisse? Alles. Man kommt in einen Raum und wird sofort beurteilt: Wer ist sie? Warum ist sie da? Wenn man mich nicht kennt, sprechen die Leute oft zuerst mit meinen männlichen Kollegen, bevor sie zu mir kommen. Weil ich nicht dem typischen Bild entspreche. Weil Frauen selten in Positionen wie meiner zu finden sind. Frauen müssen sich wesentlich mehr beweisen, um die gleiche Position zu bekleiden – sie müssen sich mehr anstrengen, um gesehen, gehört zu werden. Ich habe keine Probleme, meine Stimme zu erheben. Das kommt aber mit einem Preis – denn dann bist du schnell zu direkt. Manchmal passiert es mir auch, dass ich in Diskussion mit Männern bin – und dann kommen andere Männer, die meinen, sie müssten mich verteidigen. Das brauche ich nicht! Das disqualifiziert mich doch als Führungsperson.

„Frauen müssen sich wesentlich mehr beweisen, um die gleiche Position zu bekleiden.“

Wenn Sie eine junge Frau vor sich hätten, die im Sport Karriere machen möchte – welchen Ratschlag würden Sie ihr geben?

Du musst dich damit wohlfühlen, dass dich nicht jede:r mag. Ein 20-jähriger Mann bräuchte diesen Rat nicht, wir Frauen schon. Je höher du steigst, desto weniger werden dich mögen. Das ist okay, aber damit musst du umgehen können. Ich habe gute Freunde, ich habe Familie – ich brauche die Bestätigung von anderen nicht. Ich weiß, dass ich da sehr viel Glück habe. Gleichzeitig ist dieses Gemochtwerden Teil der weiblichen DNA. Das ist ein großes Problem. Da benötigt man eine gehörige Portion Selbstbewusstsein. **I**

**Entfernt 7 Tage
alte Flecken
selbst in kaltem Wasser**



MONEY TALK

Side Hustles

Ein Side Hustle kann mehr sein als ein kleiner Zuverdienst neben dem Job. Richtig aufgebaut, kann daraus ein eigenes Business und ein wichtiger Schritt in Richtung finanzielle Unabhängigkeit werden.

VON Birgit Brieber

im talk:



DIE EXPERTIN

Silvia Agha-Schantl ist Gründerin von „Sell Like a Queen“, Kommunikationswissenschaftlerin, Top-100-Keynote-Speakerin, Trainerin, Buchautorin und Podcasterin. Sie begleitet Frauen dabei, im Verkauf und Vertrieb selbstbewusst aufzutreten, bessere Umsätze zu erzielen und finanzielle Unabhängigkeit aufzubauen. sell-like-a-queen.com, agha-schantl.com



Ein paar Stunden pro Woche, eine gute Idee und der Wunsch nach mehr finanzieller Freiheit: Side Hustles sind für viele der erste Schritt in Richtung Selbständigkeit. Doch wann ist eine Idee mehr als ein Hobby, wie verdient man damit wirklich Geld, und worauf sollte man achten, wenn man noch angestellt ist? Kommunikationswissenschaftlerin und Sales-Expertin Silvia Agha-Schantl erklärt, wie aus einem Side Hustle ein tragfähiges Business werden kann.

DER BEGRIFF SIDE HUSTLE IST DERZEIT ÜBERALL ZU HÖREN. WAS GENAU VERSTEHT MAN DARUNTER?

Ein Side Hustle ist mehr als ein Zuverdienst. Es ist ein unternehmerischer Impuls. Bei einem klassischen Nebenjob tauscht man Zeit gegen Geld, meist für

jemand anderen. Ein Side Hustle gehört einem selbst. Man entscheidet über Angebot, Preis und Positionierung. Ich habe mein Business genau so gestartet: mit einer klaren Vision, einer Zielgruppe und einem Angebot, das ich selbst gestaltet habe.

VIELE WOLLEN SICH ETWAS DAZUVERDIENEN, STARTEN ABER NIE. WORAN ERKENNT MAN, OB EINE IDEE WIRKLICH GELD BRINGEN KANN?

Die entscheidende Frage lautet: Würde jemand dafür bezahlen? Nicht theoretisch, sondern jetzt. Ich empfehle, mit zehn echten Menschen aus der Zielgruppe zu sprechen. Wenn fünf davon sagen: „Das brauche ich, was kostet das?“, dann hat man eine Business-Idee. Wenn alle nur sagen: „Gute Idee“, hat man eher ein Hobby.

WELCHE SIDE HUSTLES FUNKTIONIEREN AKTUELL BESONDERS GUT?

Alles, was auf Wissen und Erfahrung basiert, etwa Coaching, Beratung, Online-Kurse oder Content Creation. Auch Immobilien, wenn man sich gut informiert und langfristig denkt. Grundsätzlich ist eine Fähigkeit besonders wertvoll: verkaufen. Wer gut kommuniziert und verhandelt, hat es im Business, in der Selbständigkeit und auch im Job leichter.

AB WANN IST ES EIN RICHTIGES BUSINESS?

Wenn regelmäßig Einnahmen entstehen, die nicht vom Zufall abhängen. Ein Business hat Struktur: ein klares Angebot, eine Zielgruppe, einen Vertriebsweg und eine Kalkulation. Der Wendepunkt ist nicht eine bestimmte Umsatzzahl, sondern Wiederholbarkeit. Wenn Kund:innen nicht nur einmal kaufen, sondern ein Angebot immer wieder funktioniert, wird es ernst.





BRAUCHT MAN GLEICH EINEN BUSINESSPLAN?

Nicht unbedingt. Man braucht vor allem Klarheit über drei Fragen: Was biete ich an? Für wen ist es gedacht? Und was kostet es? Das ersetzt keinen Businessplan für ein großes Unternehmen, reicht aber für den Start. Wer auf den perfekten Plan wartet, startet oft nie.

WIE VIEL ZEIT SOLLTE MAN INVESTIEREN, WENN MAN NOCH ANGESTELLT IST?

Lieber drei Stunden pro Woche konstant als drei Wochen Vollgas und danach gar nichts mehr. Nachhaltigkeit ist wichtiger als Intensität. Ein Side Hustle braucht Fokus, aber keine Erschöpfung. Deshalb sollte man feste Zeitfenster blocken und diese wirklich ungestört nutzen.

WIE WICHTIG IST ES, VON ANFANG AN GELD ZU VERDIENEN?

Sehr wichtig. Kostenlos zu arbeiten klingt nach einem einfachen Einstieg, ist aber oft eine Falle. Es trainiert einen darauf, den eigenen Wert kleinzumachen. Natürlich können kostenlose Inhalte strategisch sinnvoll sein. Aber das Ziel sollte immer sein, zahlende Kund:innen zu gewinnen. Wer den eigenen Preis kennt und ihn klar kommuniziert, wird auch ernster genommen.

WELCHE FEHLER MACHEN EINSTEIGER:INNEN BESONDERS HÄUFIG?

Der erste Fehler ist, zu viele Ideen gleichzeitig zu verfolgen. Fokus ist entscheidend. Der zweite Fehler ist ein unklares Angebot. Wenn man nicht in einem Satz erklären kann, was man tut, für wen und warum es sich lohnt, wird niemand kaufen. Der dritte Fehler ist, Vertrieb zu unterschätzen. Viele bauen eine Website, posten auf Social Media und warten. Ein Business wächst durch aktives Verkaufen, nicht durch Hoffen.

Side Hustle starten – So gelingt der Einstieg

- **Klein anfangen:** Die erste Idee muss nicht perfekt sein, nur umsetzbar.
- **Schnell testen:** Früh Feedback von echten Menschen einholen.
- **Zeit realistisch planen:** Lieber 3 Stunden pro Woche konstant als zwei Wochen Vollzeit und dann aufhören.
- **Jedes Zusatzeinkommen** wird am Jahresende zum Haupteinkommen gezählt und ist damit einkommenssteuerpflichtig. Eine gute Steuerberatung lohnt sich, um unangenehme Überraschungen am Jahresende zu vermeiden.
- **Dranbleiben oder loslassen:** Nicht jede Idee muss langfristig funktionieren.

AB WANN SOLLTE MAN ÜBER GEWERBE UND STEUERN NACHDENKEN?

Sobald regelmäßig Einnahmen entstehen. In Österreich gelten bestimmte rechtliche und steuerliche Regeln, die man früh prüfen sollte. Eine Gewerbebeanmeldung ist nicht nur ein formaler Schritt, sondern auch ein psychologischer. Man nimmt sich und das eigene Projekt ernster.

WIE HÄLT MAN EINEN SIDE HUSTLE LANGFRISTIG DURCH, OHNE AUSZUBRENNEN?

Indem man nicht versucht, alles allein und sofort zu machen. Systeme sind wichtiger als permanentes Improvisieren. Burnout entsteht nicht nur durch viel Arbeit, sondern oft durch Arbeit ohne Struktur und Sinn. Wer weiß, warum er oder sie etwas aufbaut, findet auch in schwierigen Phasen wieder Energie. Ein Side Hustle sollte Freiheit schaffen, nicht die nächste Belastung werden.

**Ein Side Hustle braucht Fokus,
aber keine Erschöpfung.
Deshalb sollte man feste Zeit-
fenster blocken und diese
wirklich ungestört nutzen.**

VIVA LA VIELFALT!

Mit dem Diversity Ball hat Monika Haider eine sichtbare Plattform für Vielfalt geschaffen. Im Interview verrät sie, wie Inklusion und Diversität lebbar sind.

VON Karin Garzarolli

Eine Behinderung im familiären Umfeld hat Monika Haider schon früh in die Themen Inklusion und Diversität tauchen lassen. Geborgen hat sie aus diesen „Tauchgängen“ zwei wichtige Schätze: equalizent (equalizent.wien) und den Diversity Ball, der am 5. September zum 18. Mal im Wiener Rathaus über die Bühne geht.

Wie kam es dazu bzw. was war der Auslöser, dass Diversität in Ihrem Leben eine so große Rolle eingenommen hat?

Anfangen hat alles mit meiner behinderten Schwester. Durch sie habe ich schon früh erlebt, wie Menschen ausgeschlossen werden, obwohl sie die gleichen Fähigkeiten und Potenziale wie andere haben. Mein erster Job führte mich dann an ein Gehörloseninstitut. Dort habe ich gesehen, dass gehörlose Kinder zum Lippenlesen gezwungen wurden und Gebärdensprache im Unterricht keinen



EVERYBODY'S DARLING.

Die Ballmutter des Diversity Ball lebt Diversität – hier mit Tom Neuwirth aka Conchita Wurst.

INKLUSION.

Zum 18. Mal macht Monika Haider mit dem Diversity Ball menschliche Vielfalt sichtbar.

Platz hatte. Das hat mich tief bewegt und war der Auslöser, aktiv etwas verändern zu wollen. Deshalb habe ich equalizent gegründet. Es ging mir um die Frage, wie wir als Gesellschaft mit Unterschieden umgehen. Ich versuche immer, über den eigenen Teller- rand hinauszuschauen und Brücken zwischen unterschiedlichen Lebens- realitäten zu bauen.

Nach 17 Jahren rückblickend – haben sich Ihre Erwartungen in den Diversity Ball erfüllt?

Was als Idee begann, ist heute eine der sichtbarsten Plattformen für Vielfalt in Österreich. Es ist ein Erfahrungsort. Hier kommen Menschen aus unter-

„WIEN GEHÖRT ZU DEN STÄDTEN EUROPAS, IN DENEN VIelfALT ERLEBBAR IST.“

schiedlichsten Communitys miteinander in Berührung, die sich im Alltag oft nie begegnen würden. Menschen mit und ohne Behinderung, unterschiedliche Kulturen, Generationen, Identitäten und Lebensrealitäten feiern gemeinsam. Diese Begegnungen bauen Vorurteile ab und schaffen Verständnis. Viele erleben hier zum ersten Mal Gebärdensprache, Barrierefreiheit oder andere Perspektiven auf das Leben. Vielfalt wird nicht erklärt, sondern erlebbar gemacht.

Welche Wünsche bzw. Ziele in Bezug auf Diversität und Inklusion haben sich für Sie bereits erfüllt?

Als ich begonnen habe, über Inklusion, Gebärdensprache und Diversität zu sprechen, waren das Randthemen. Heute stehen sie viel stärker im gesellschaftlichen Mittelpunkt. Die Öster-

reichische Gebärdensprache wurde anerkannt und hat deutlich mehr Sichtbarkeit bekommen. Mit equalizent konnten wir zeigen, dass Vielfalt kein Defizit ist, sondern eine Ressource. Früher wurde oft über Menschen gesprochen. Heute werden sie viel häufiger selbst gehört und sichtbar. Gleichzeitig sehe ich diese Erfolge nicht als Ziel, sondern als Zwischenschritt. Sichtbarkeit ist gewachsen, aber echte Chancengleichheit ist noch nicht überall angekommen.

In welchen Bereichen gibt es noch Luft nach oben?

Besonders im Arbeitsmarkt sehen wir noch große Hürden. Viele Menschen erhalten aufgrund ihrer Behinderung, ihrer Herkunft, ihres Alters oder anderer Merkmale noch immer nicht die gleichen Chancen. Diversität en-



det oft bei Absichtserklärungen. Entscheidend aber ist, wer tatsächlich eingestellt, befördert und in Führungspositionen sichtbar wird. Auch im Bildungsbereich hängt Teilhabe noch zu stark von individuellen Voraussetzungen ab. Obwohl es schon seit 30 Jahren Gesetze für die gemeinsame Schule von Kindern mit und ohne Behinderungen gibt, leisten wir uns noch immer Sonderschulen.

Wien gilt als weltoffene Stadt – aber wo steht Österreich im europäischen Vergleich, wenn es um gelebte Diversität im Alltag geht?

Wien gehört zu den Städten Europas, in denen Vielfalt sichtbar und erlebbar ist. Beeindruckt hat mich das volle Bekenntnis zu Inklusion der Wiener Stadtregierung im Rahmen des ESC. Gleichzeitig dürfen wir Offenheit nicht mit Selbstzufriedenheit verwechseln. Gelebte Diversität zeigt sich nicht in Strategien oder Leitbildern, sondern im Alltag: in Schulen, am Arbeitsplatz, in Vereinen, auf Veranstaltungen und im öffentlichen Raum. Im europäischen Vergleich stehen wir da im vorderen Mittelfeld. Vielfalt entsteht dort, wo Menschen einander tatsächlich begegnen. ➤



FEIERLAUNE. Das Wiener Rathaus wird einmal im Jahr zur Bühne des respektvollen Umgangs mit Diversität.

„HABT KEINE ANGST VOR UNTERSCHIEDEN. HABT ANGST VOR EINER GESELLSCHAFT, IN DER MENSCHEN EINANDER NICHT MEHR BEGEGNEN.“

Wie können Einzelne zur Inklusion beitragen bzw. welche Botschaft kann man jungen Menschen mitgeben, die sich für eine vielfältigere Gesellschaft engagieren möchten?

Habt keine Angst vor Unterschieden. Habt Angst vor einer Gesellschaft, in der Menschen einander nicht begegnen. Verlasst eure Bubble. Seid neugierig. Sucht den Kontakt zu Menschen, die anders leben, denken oder aufgewachsen sind als ihr. Nicht, um sie zu verändern, sondern um sie kennenzulernen.

Warum ist gerade das Format eines festlichen Balls so wirkungsvoll, und gab es auch schon Momente, in denen Sie daran gezweifelt haben? Der Ball ist eines der ältesten und traditionsreichsten Kulturgüter Österreichs. Deshalb ist dieses Format so kraftvoll. Wir haben eine traditionelle

Veranstaltung genommen und sie für die Vielfalt unserer Gesellschaft geöffnet. Menschen kommen hier zu einem Fest, um zu tanzen, zu feiern und einen schönen Abend zu verbringen.

Natürlich gab es Momente des Zweifels. Einen Ball zu organisieren ist eine enorme finanzielle, organisatorische und persönliche Herausforderung. Ich zittere jedes Jahr, ob wir die Finanzmittel aufstellen, ob wir die Tickets verkaufen, ob das Wetter schön bleibt – unsere Hauptbühne ist ja im Arkadenhof. Die Zweifel verschwinden, wenn ich sehe, was an dem Abend entsteht. Beim Tanzen verschwinden Grenzen!

Worauf freuen Sie sich bei diesem 18. Diversity Ball ganz besonders?

Es gibt zahlreiche Highlights. Über 100 Künstler:innen auf 6 Floors, eine fulminante Eröffnungsshow, die auch in Musikgebärden gezeigt wird. Wenn tausende Menschen gemeinsam tanzen, lachen und feiern, wird sichtbar, wie unsere Gesellschaft aussehen könnte: offen, respektvoll und voller Freude an unserer Vielfalt.

Kabarettist Romeo Kaltenbrunner moderiert die Preisverleihung, den „Preis der Vielfalt“ – ein Highlight des Diversity Balls?

Ja. Der „Preis der Vielfalt“ macht Menschen und Organisationen sicht-

bar, die die Gesellschaft mit ihrem Engagement offener, gerechter und inklusiver machen. Sie stehen meist nicht im Rampenlicht. Wir holen sie vor den Vorhang und sagen: Euer Einsatz macht einen Unterschied.

Ich freue mich sehr, dass Romeo Kaltenbrunner moderiert. Humor hat die Fähigkeit, Menschen zu verbinden. Gerade bei Themen wie Vielfalt und Inklusion braucht es nicht nur Diskussionen, sondern auch Leichtigkeit, Menschlichkeit und gemeinsame positive Erlebnisse.

Wie soll der Ball in den weiteren zehn Jahren aussehen, und was müsste sich in der Gesellschaft verändern, damit er eines Tages gar nicht mehr gebraucht wird?

Mein Traum ist eine Gesellschaft, in der wir nicht mehr über Diversität sprechen müssen, weil sie längst gelebte Realität geworden ist. Vielleicht braucht es den Diversity Ball dann nicht mehr als gesellschaftliches Signal. Ich hoffe aber, dass es ihn trotzdem noch gibt – einfach als wunderschönes Fest des Miteinanders. ■

Info & Ticket

Zum 18. Mal macht der Diversity Ball am 5. September 2026 im Wiener Rathaus Raum für alle. Ein Abend der Lebensfreude, bei dem Diversität, gesellschaftliche Akzeptanz und Einheit in Vielfalt gefeiert werden.

Karten sind ab 24 Euro erhältlich über diversityball.at/tickets

Mehr Informationen zum Event: diversityball.at

Chancen schaffen. Zukunft gestalten.

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



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

Pro verkauftem Artikel aus der neuen UNICEF-Kollektion unterstützt Ernsting's family mit 1 Euro das UNICEF-Bildungsprogramm „Schulen für Ostasien und die Pazifikregion“. Dies hilft UNICEF dabei, benachteiligten Kindern Chancen für eine bessere Zukunft zu eröffnen. Die UNICEF-Kollektion bietet vom 28. August bis zum 26. September vielseitige Styles für die gesamte Familie. Jetzt entdecken in unseren Filialen und auf ernstings-family.at

1 DAMEN-JACKE aus Teddyplüsch, 49,99 Euro **2 LATZKLEID** aus dunkelblauem Denim, 25,99 Euro **3 RINGELSHIRT** aus Baumwolle, 15,99 Euro **4 LONGSLEEVE** mit Linienmuster, 9,99 Euro **5 CARGOHOSE** mit Gummizug, 17,99 Euro **6 SHIRT** mit Wellensaum, 8,99 Euro **7 JEANS** mit aufgesetzten Taschen, 19,99 Euro **8 PULLOVER** mit Herzmuster, 19,99 Euro **9 TEDDYWESTE** mit Taschen, 19,99 Euro

unterstützt



unicef
für jedes Kind

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

DER STOFF, AUS DEM DER SOMMER IST: GÖSSER BIOSTOFF.



*Gut. Besser.
Gösser.*

Das Bier von Heute.
Aus besten österreichischen
Bio-Rohstoffen.



STARKER AUFTRITT

Der neue Audi A6 Allroad setzt mit breiter Karosserie, großen Leichtmetallrädern und charakteristischen Allroad-Designelementen ein markantes Zeichen.

Dank Luftfederfahrwerk, Allradlenkung und Quattro-Antrieb überzeugt der Allrounder sowohl auf der Straße als auch abseits befestigter Wege.

Zur Wahl stehen ein effizienter V6-TDI sowie erstmals eine Plug-in-Hybrid-Variante.

Ab 84.988 Euro

Sitzt er?

Der beste Helm nützt wenig, wenn er nicht richtig sitzt. Für optimalen Schutz sollte ...

... der Helm waagrecht auf dem Kopf aufliegen,

... die Stirn bis knapp über die Augenbrauen bedecken,

... der seitliche Riemen links und rechts ein „Y“ unter dem Ohr bilden,

... der Kinnriemen eng anliegen.



Check: Bleibt der Helm auch ohne geschlossenen Kinnriemen sicher sitzen, ist er richtig angepasst.

Elektro-Update



Volkswagen schickt den ID.3 Neo mit umfassenden Neuerungen an den Start: Der elektrische Kompaktwagen präsentiert sich im frischen ID.-Familienlook mit hochwertigerem Innenraum.

Bedient wird wieder mit physischen Tasten statt via Touch-Slider. Neue Assistenzsysteme, One-Pedal-Driving sowie Vehicle-to-Load-Technologie sorgen für Komfort. Dazu: drei Batteriegrößen, bis zu 231 PS Leistung und eine Reichweite von bis zu 630 Kilometern (WLTP).

Ab 34.490 Euro

Wussten Sie, dass ...

... MIKROMOBILITÄT DEN URBANEN VERKEHR ERGÄNZT?

Mikromobilität – darunter fallen kleine, oft elektrisch betriebene Fahrzeuge wie E-Scooter, E-Bikes oder Fahrräder. Ihr größtes Potenzial liegt in der Ergänzung des öffentlichen Verkehrs. Sie erleichtern die sogenannte „erste und letzte Meile“ und helfen dabei, Bahnhöfe, Haltestellen und andere Ziele flexibel zu erreichen. So können Pendler:innen etwa mit dem E-Scooter zur nächsten Haltestelle fahren oder nach der Zugfahrt bequem die letzten Meter bis zum Ziel zurücklegen.

DAVID & ALINA AUF ENERGY

EUER NEUER WECKER!



Mo-Fr 6-10 Uhr



HIT MUSIC ONLY !

SO STEHEN IHRE STERNE IM SEPTEMBER

Horoskop

24.9.–23.10.

Waage

Venus in Ihrem Zeichen lässt Sie gut aussehen und unterstützt auch Ihren Sinn für Ästhetik. Nutzen Sie die vielen Einladungen und besuchen Sie Events, treffen Sie sich mit Freund:innen. Berufliche Chancen ergeben sich in der zweiten Monatshälfte. Sie können schöne Erfolge an Land ziehen.

24.10.–22.11.

Skorpion

Sie erfahren jetzt weniger Glücksfälle als in den letzten Monaten, dafür werden Sie von Amor verwöhnt. Besonders Mitte September freuen Sie sich über leidenschaftliche Stunden mit der:dem Partner:in. Beruflich sollten Sie zu Monatsbeginn aktiv werden und die Weichen stellen.

23.11.–21.12.

Schütze

Jupiter sorgt dafür, Ihr Potenzial nicht nur auszuschöpfen, sondern auch in verschiedenste Richtungen zu erweitern. Die Rahmenbedingungen sind jetzt perfekt, Ihre Talente auszubauen und Erfahrungen zu sammeln. Auch in der Liebe ergeben sich Möglichkeiten.

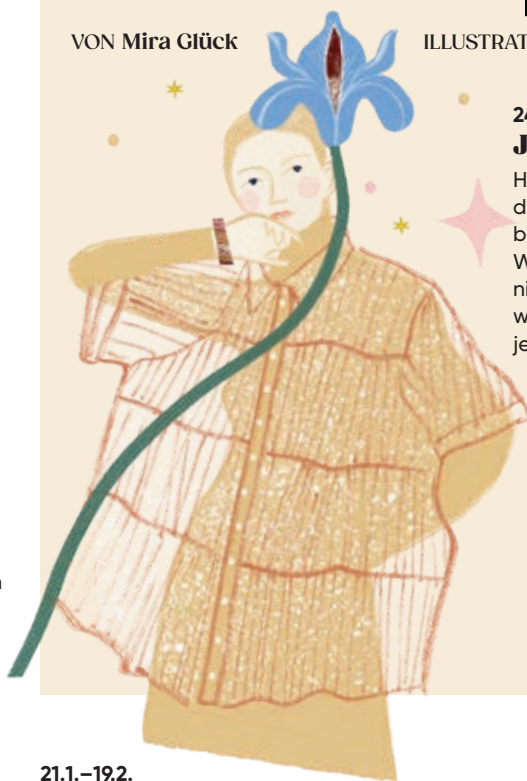
22.12.–20.1.

Steinbock

Voller Tatkraft gehen Sie im September an Ihre Aufgaben heran und schrecken auch vor Herausforderungen nicht zurück. Ihr Umfeld bewundert Sie und staunt über Ihre kämpferische Einstellung. Auch für ein spezielles Thema in der Partnerschaft finden Sie zur Monatsmitte eine Lösung.

VON Mira Glück

ILLUSTRATION Merle Piroli



24.8.–23.9.

Jungfrau

Hoch motiviert erledigen Sie jetzt Arbeiten, die Sie schon längere Zeit vor sich herschieben. Auch wenn unerwartete Ereignisse Ihren Weg etwas abändern, macht Ihnen das nichts aus. Der Grund für Ihre positive Sichtweise liegt im Privatleben. Da schöpfen Sie jetzt aus dem Vollen.

22.5.–21.6.

Zwillinge

Jupiter und Saturn öffnen Ihnen jetzt alle Türen und Tore. Lassen Sie keine Gelegenheit aus, berufliche Chancen zu ergreifen. Ende des Monats kommt der Erfolg. Sorgen Sie jedoch für genügend Auszeiten, damit Sie die Turbulenzen durch Uranus nicht aus dem Gleichgewicht bringen.

22.6.–22.7.

Krebs

Mars stimuliert jetzt Ihre Leidenschaftlichkeit, Gefühle sind intensiver als sonst. Neben Ihrem Temperament wird auch Ihr Tempo angefeuert. Das bringt Vorteile, denn Sie stehen vor so mancher Herausforderung, die Sie aber mit Ihrer derzeitigen Energie meistern werden.

23.7.–23.8.

Löwe

Trauen Sie ruhig Ihrem Glück. Der gesamte Kosmos ist jetzt für Sie tätig. Im Laufe des Monats steigert sich Ihre gute Laune, Sie ergreifen die sich bietenden Chancen und realisieren positive Ergebnisse. Beruflich geht es bergauf und auch privat werden Herzenswünsche erfüllt.

21.1.–19.2.

Wassermann

In der ersten Monatshälfte dürfen Sie ruhig Ihrem Wunsch nachgehen, sich mehr auf Ihre Freizeit zu konzentrieren. Genießen Sie die Wirkung Ihres umwerfenden Charmes. Ab 11. sollten Sie Ihren Blick für gute Geschäfte nutzen und berufliche Projekte vorantreiben.

20.2.–20.3.

Fische

Ihr Fokus liegt derzeit auf Beziehungen. Ergreifen Sie trotzdem beruflich die Initiative und zeigen Sie, was in Ihnen steckt. Mit Ihrem Ehrgeiz werden Sie Ihre Ziele erreichen. Auch wenn überraschende Wendungen Flexibilität von Ihnen verlangen, bleiben Sie gelassen.

21.3.–20.4.

Widder

Mars bremst Ihre Kraft und Ihren Aktivitätsdrang, doch Jupiter bringt Schwung in Ihr Leben und hilft Ihnen, kleine Rückschläge leichter zu verkraften. Sorgen Sie für kleine Pausen zwischendurch. Ab 29. kommt Energie zurück und damit auch Ihre erotische Ausstrahlung.

21.4.–21.5.

Stier

Es könnten einige Hindernisse zu bewältigen sein, werfen Sie nicht gleich das Handtuch. Ihr Einsatz und Ihr Durchhaltevermögen werden schon bald belohnt. Mars steht Ihnen als Energiespender zur Verfügung, Sie müssen Ihre Kräfte nur gezielt einsetzen.

BI LIFE

Jungbrunnen für die Zellen.



mit
Weizenkeim-
extrakt aus
Österreich

bipa.at

BIPA
MARKE
NUR

34⁹⁹

biomed[®]

97%

Hydroxylapatit:
füllt und stärkt den
Zahnschmelz

L-Arginin:
bringt das orale
Mikrobiom ins
Gleichgewicht und
schützt vor Karies

Bromelain:
entfernt Zahnbelag
(Plaque)

Natural origin
ingredients



VEGAN
VEGAN FRIENDLY



GLUTEN FREE



FLUORIDE FREE

INSPIRIERT VON DER NATUR.
ERFUNDEN FÜR EIN
STRAHLENDERES LÄCHELN.

LISTERINE[®]

Finde die Intensität,
die zu dir passt!



Mit der Kraft ätherischer Öle + Fluorid

** Basierend auf NielsenIQ Retail Measurement Services, Mundspülungen, Marktanteil Umsatz, MAT KW 08/2026, GmbH Österreich LH+DPH inkl. H/L, Copyright © 2026, NielsenIQ (Austria) GmbH

maxima

*Beauty, Fashion,
Wellbeing, Lifestyle,
exklusive
Gewinnspiele*

und vieles mehr auf
maxima.at



impressum

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER

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

Geschäftsführung **Barbara Reimond-Charamsa, 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 Mülleider**

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

TEAM RG-VERLAG

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

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

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

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

Lektorat **Andrea Klocker, Elisabeth Pfattner**

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, Gini Brenner, Birgit Brieber, Sylvia Buchacher, Karin Garzarolli, Mira Glück,
Robert Haidinger, Andrea Haselmayr, Eva Pölzl, Ronny Rockenbauer,
Denise Rosenberger, Stephanie Rugel, Rüdiger Sturm

Fotos

Lukas Gächter, Elke Gebeshuber, Robert Haidinger,
Luise Reichert, Olga Rubio-Dalmáu

Illustrationen

Claudia Meitert, Christina Mühlhöfer, Merle Piroli, Ramona Ring

Herstellung/Druck

P/mint Sp. z o.o.

ul. Pułtуска 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,

facebook.com/maxima.magazin,

www.rgverlag.co.at



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

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

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

GENIAL.



SUCHE UND FINDE DAS GOLDENE BLATT &
GEWINNE
100 x 1.000 €!*
ALLE MAGIC LEAVES ARTIKEL NEHMEN TEIL!

Dr. Beckmann®
Waschmittel- oder
Reinigungs-Blätter
kaufen



Bon hochladen auf
[dr-beckmann.com/](https://dr-beckmann.com/goldenes-blatt)
goldenes-blatt

Mit etwas
Glück 1.000 €
gewinnen!



*Teilnahmebedingungen:

Kaufzeitraum
15.08.2026 - 15.11.2026

Nur mit Wohnsitz in
Deutschland, Österreich oder Schweiz.
Teilnahme ab 18 Jahren und online.
Teilnahmebedingungen unter
dr-beckmann.com/goldenes-blatt



Einfach erstaunlich.

NEU

Pampers
Feuchttücher

Das
perfekte Duo



Unsere beste
Reinigung & Hautschutz



Mehr
sparen
mit Gut-
scheinen.

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

SYOSS OLEO INTENSE Colorationen diverse Farben

Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS**

4⁷⁴
9.49



BIPA

SCHWARZKOPF PERFECT MOUSSE Schaumcoloration diverse Farben

Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS**

3⁹⁹
7.99



BIPA

SWIRL Duftmüllbeutel Lavendeltraum 20 L, 12 Stück

Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS**

1²⁴
2.49

0.10 je Stück



BIPA

GOSH CATCHY EYES Mascara diverse Sorten

Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS**

6⁹⁹
13.99



BIPA

Die ölkativierte, permanente Coloration ohne Ammoniak mit Plex-In-Oil-Technologie stärkt das Haar und verbessert seine Struktur. Vier japanische Öle pflegen das Haar nach dem Colorieren, verleihen Geschmeidigkeit und sorgen für intensiven Farbglanz.



Bezahlte Anzeige



Online: 3057

Gültigkeitszeitraum: 27.08.2026–23.09.2026

Pro Kunde:Kundin einmalig pro Einkauf und pro Produkt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Schaumcoloration für intensive und glänzende Farben sowie perfekte Graaabdeckung ohne Ammoniak. Schwarzkopf Perfect Mousse Permanente Farbe ist eine dauerhafte Haarfarbe für zu Hause und für Leute, die wenig Zeit haben, aber viel bekommen möchten.



Bezahlte Anzeige



Online: 2396

Gültigkeitszeitraum: 27.08.2026–23.09.2026

Pro Kunde:Kundin einmalig pro Einkauf und pro Produkt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Swirl Duftmüllbeutel Lavendeltraum 20 Liter mit dem dezenten Duft von Lavendel und Vanille. So werden unangenehme Gerüche bei der Müllentsorgung vermindert: Der Duft-Müllbeutel bringt einen frischen Geruch in Ihr Zuhause. Ganz einfach mit dem integrierten Zugband verschließbar.



Bezahlte Anzeige



Online: 5874

Gültigkeitszeitraum: 27.08.2026–23.09.2026

Pro Kunde:Kundin einmalig pro Einkauf und pro Produkt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Die Catchy Eyes Mascara waterproof von Gosh sorgt für aufgerichtete, definierte Wimpern sowie zuverlässigen Halt. Mit ihrer gebogenen Gummibürste erfasst und trennt sie jede einzelne Wimper, und sie ist besonders wasserfest. Die Catchy Eyes Mascara verleiht den Wimpern bereits beim ersten Auftragen tollen Schwung und einen ausdrucksstarken Look.



Bezahlte Anzeige



Online: 7855

Gültigkeitszeitraum: 27.08.2026–23.09.2026

Pro Kunde:Kundin einmalig pro Einkauf und pro Produkt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

BIPA

PRODUKT DES MONATS

CATCHY EYES MIT WOW

Die Mascaras von Gosh sorgen für ausdrucksstarke Wimpern mit perfektem Schwung – und das den ganzen Tag lang.



Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS**

6⁹⁹
13.99

GUT GEPFLEGTES HÄLT LÄNGER!

Leb wohl **Fett!**

Bye-bye **Ablagerungen!**



Gerüche ade!

PHILIPS
sonicare

5x
effektiver

als eine Handzahn-
bürste, **sanft zum**
Zahnfleisch



#1 von
Zahnärzten
empfohlene
Schallzahnbürsten-
marke weltweit.



Feel the Care

Rendezvous zum Sommerausklang

Im warmen Licht des Sommerabends leuchten goldene Kuppeln und farbenfrohe Fassaden. Ein letztes Treffen mit der Sonne im Friedensreichen Hügelliesenland Bad Blumau.

**BELIEBTESTE
THERME
ÖSTERREICHS**



**ANGEBOT
RINGELGRÜN.**
Ab 147 Euro
pro Person
und Nacht
inkl. regionaler
Halbpension

Wenn der Sommer langsam zur Neige geht, dann wird es Zeit für ein Rendezvous zum Sommerausklang. Sehnsüchtig werden noch die letzten warmen Tage genossen. Wenn es kühler wird, dann schenken die heißen Quellen wohlige Wärme und lassen die schönsten Erinnerungen des Urlaubs nochmals Revue passieren. Das Rogner Bad Blumau ist in ungleichen Vierteln angelegt und sanft in das Thermen- & Vulkanland Steiermark integriert. Im Mittelpunkt stehen die drei heilkräftigen Thermalquellen und die 14 unterschiedlichen Innen- und Außenbecken. Bei Wassertemperaturen von 21 bis 37 Grad findet jeder die perfekte Badetemperatur, ganz

unabhängig von Wetterlaunen. Ein Hauch von Romantik. Wärme und Geborgenheit verspüren. Sprudelnde Quellen offerieren sanfte Nähe und wecken Erinnerungen an Baden wie im Meer. Schwebend die Zeit im natürlich solehaltigen Vulkania® Heilsee innig genießen. Vielseitige Saunawelt mit Spezialaufgüssen. Regionale und hochwertige Gaumenfreuden in vielfältigen Restaurants. Spezialmassagen und individuelle Anwendungen im mehrfach ausgezeichneten SPA Bereich. Und vieles mehr. Ihr Rendezvous im Weltunikat. Da will ich hin.

Tipp: Schenken Sie Freude mit Gutscheinen für Hotel & SPA.
shop.blumau.com

NEU: Rogners einzigartige Regenbogenkuppel

„Auf einer Reise nach Rom hat mich besonders die Kuppel des Pantheons inspiriert. Angeregt von dieser Einzigartigkeit habe ich die Kuppel unserer Innentherme umgebaut und nach oben hin geöffnet. Die offene Konstruktion sorgt für eine besondere Luftzirkulation und ein angenehmes Raumklima. Auch der Regen ist nun in der Therme spürbar, denn für Hundertwasser war der Regen genauso wichtig. Er beschrieb jeden Regentropfen als einen Kuss, bei dem der Himmel die Erde berührt. Und Regen bringt die Farben zum Leuchten. Diese werden durch den Regenbogen dargestellt und dieser steht auch für unendlich Glück.“

KR Robert Rogner