

Was Frauen wirklich interessiert

Oktober 2026

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

#Youtoo?

Frauen & ihre
Geschichten
von Gewalt:
Warum hier
noch sehr viel
zu tun ist.

Me Time!

HAUT & HAAR.

Was sie über unser
Inneres verraten
und wie wir sie in
Bestform bringen.

MEIN HERZ.

Warum weibliche
Herzgesundheit
neu gedacht
werden muss.



9 006370 158625

Bis zu 50% beim
nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Heftende

Natürlich schön.

Maniküre, die zu dir passt.


PFEILRING
SINCE 1896



Entdecke unsere
Maniküreartikel für
gepflegte Nägel!





W

WILLKOMMEN echt. stark. zukunftsbereit.

Wie wollen wir altern? Wann ist der richtige Zeitpunkt für Kinder? Und was kann Künstliche Intelligenz tatsächlich für unser Leben leisten? Diese Fragen haben uns in dieser Ausgabe beschäftigt.

Immer mehr Menschen hinterfragen, ob ein faltenloses Gesicht wirklich erstrebenswert ist. Prof. Dr. Volker Steinkraus plädiert in seinem Buch *How to look better* für einen entspannten Umgang mit dem Älterwerden und verrät im Interview (ab Seite 54), warum Ausstrahlung wichtiger ist als Perfektion.

Auch beim Thema Familienplanung prägen gesellschaftliche Bilder unsere Wahrnehmung. Prominente Spätschwangerschaften vermitteln oft den Eindruck, Mutterschaft sei heute in jedem Alter möglich. Wir zeigen, warum Aufklärung wichtiger ist als Mythen rund um die biologische Uhr (ab Seite 72).

Außerdem stellen wir Frauen vor, die die Welt der Künstlichen Intelligenz mitgestalten und eine Schlüsselrolle in einem der spannendsten Zukunftsfelder unserer Zeit spielen. Mehr dazu ab Seite 24.

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe
wünscht Ihnen

Kathrin Schuster, Chefredakteurin



42

HAIR, HAIR, HAIR.
Diese Styles bringen
frischen Wind
in den Herbst.

standards

- 3 EDITORIAL
- 151 HOROSKOP
- 153 IMPRESSUM
- 155 GUTSCHEINE



WAS UNS BEWEGT.
Impulse, Trends und neue
Perspektiven zu Älterwerden,
Familienplanung und KI.

update

- 7 **Most Wanted**
Persönliche Empfehlungen aus
der Chefredaktion
- 8 **Update**
Schmuckunikate, Seifenkunst &
ein neuer Podcast
- 13 **Good Life**
Klimaschutz: Warum
Engagement zählt
- 14 **Date mit Philipp Hochmair**
Der Schauspieler und
„Jedermann“ im Interview
- 18 **Make a Change!**
Eine Frau, ihre Geschichte und
die Kraft der Veränderung
- 24 **Me, myself & die KI**
Zwischen Effizienz, Kreativität und
Skepsis: Vier Frauen über KI
- 30 **Book Club**
Ausgewählte Literaturtipps
- 31 **Watchlist**
Streaming-Highlights
- 33 **Female Empowerment**
Kolumnistin Nicole Adler über die
Wichtigkeit von mehr Laissez-faire

inhalt

MAXIMA 10|2026

beauty

- 34 **Trendspots**
Dry Brushing, Lippenmasken &
der neueste DIY-Hack
- 38 **Perfect Brows**
Tricks & Tools für die schönsten
Augenbrauen
- 39 **Inside & Out**
Wie Ernährungsrituale und
Supplements die Haut zum
Strahlen bringen können
- 40 **Hair Longevity**
Die besten Anti-Aging-Tipps fürs
Haar
- 42 **All About Hair**
Von Out-of-Bed-Looks bis zum
tiefen Ponytail: Das sind die
Haartrends für den Winter
- 51 **Smart Beauty**
Die richtige Pflege für gesund
glänzendes Haar
- 53 **Fragen an die Beauty-Chefin**
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 54 **Unter der Oberfläche**
Der große Hautgesundheits-Talk
- 59 **Inhaltsstoffe erklärt**
Was steckt hinter dem Beauty-
Hype Sheabutter?
- 60 **Good Hair Herb**
Powerkraut Rosmarin: Aus der
Provence direkt in die Pflege
- 65 **Düfte im Generationen-Check**
Ein Duft, zwei Generationen,
ein Test
- 67 **Gum Care**
Gesundes Zahnfleisch im Fokus



60

KRAFT DER
NATUR.
Wie Rosmarin
Haut und
Haar guttut.



72
LATE MOM.
Was man über
Schwangerschaften ab
40 wissen
muss.



104
CHECK!
Karomuster
werden jetzt
neu interpre-
tiert.

103
TIEFSTAPELN.
Diese Trend-Schuhe
setzen auf subtile
Höhe.



120

FRÜHSTÜCK DELUXE.
Sechs Tischideen für einen
gelungenen Start in den Tag.



wellbeing

- 68 Trendspots**
Activewear für jeden Tag &
Hilfe bei Verspannungen
- 71 Ha-ha-ha!**
Wie Lachen Familien stärkt
- 72 Mama mit über 40**
Warum Aufklärung wichtiger ist
als Angstmache rund um die
biologische Uhr
- 77 Alles fließt**
Self Care im Flow
- 78 Hearts Beats**
Warum weibliche
Herzgesundheit so wichtig ist
- 84 Mission Impossible**
Über die Kunst, stark zu bleiben,
wenn alles viel zu viel wird
- 89 Haarwechsel**
Was hilft gegen dünner
werdendes Haar
- 90 Rund um die Mitte**
Wie wir zur Wohlfühlfigur in den
Wechseljahren finden
- 97 Life Coaching**
Kolumnistin Eva Pölzl über alte
Familienmuster und neue Wege

fashion

- 98 Trendspots**
Rainboots & neu gedachte
Dirndl-Lingerie
- 101 Best of Budget**
Die Schlaghose im Rampenlicht
- 102 Knitwear**
Wir tragen jetzt opulenten Strick
- 103 Kitten Heels**
Klein im Absatz, groß im Trend
- 104 Herz für Karo**
Tartan-Muster, Strick und Old-
Money-Vibes prägen die Looks
der Saison
- 112 Style me!**
Ein Keypiece, eine Leserin
& drei verschiedene Looks

lifestyle

- 118 Trendspots**
Ein Leuchtstift, viel Samt &
etwas Asymmetrie
- 120 Breakfast Club**
Inspirationen für den
Frühstückstisch
- 128 Feminine Food**
Ein Lovetail für die Fruchtbarkeit
- 132 Eine Italienerin in Paris**
Das lichtdurchflutete Zuhause
von Giulia Felicani
- 140 Marokko-Mosaik**
Zwischen Orient, Design und
Aufbruchsstimmung
- 146 Money Talk**
Smartes Schuldenmanagement
- 149 Mobil Trends**
Neues auf vier Rädern



Gutscheine

Gewinnspiel

MEHR MAXIMA.

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

exklusiv bei
BIPA

LOOK by BIPA

Full-Face Favorites:
Alles für dein perfektes Make-up.

Beauty Weeks ab 01.10.
Entdecke die Highlights
rund um Make-up & Pflege!

Beauty by you.
bipa.at

BIPA
MARKE
NUR

ab **199**





most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im Oktober will.



GRUSELIG SCHÖN.

Großer Deko-Kürbis mit schwarz-weißen Streifen, Beetlejuice von TK Maxx, 8,99 Euro. tkmaxx.com

PLATZSPAREND.

Die ultraleichten Dr. Beckmann Weichspül-Blätter Sensitiv überzeugen mit kompaktem Format und mild-dezentem Duft. 4,79 Euro. bipa.at



PURE CASHMERE.

Im Zentrum der Falconeri-Kollektion steht auch heuer Kaschmir Ultrasoft, die ikonische Faser des Italo-Labels. falconeri.com

LIKE VELVET.

Das exklusive Lippenwachs von Diptyque nährt die Lippen intensiv, ca. 42 Euro. diptyque.com



SCHÖNE STÜCKE.

Ikea präsentiert mit Konstrunda eine limitierte Kunstkollektion, die außergewöhnliches Design leistbar macht. ikea.com

LEICHTE SCHRITTE.

Die Blackroll Recovery Slopes Core sind wie ein Reset: reinschlüpfen und spüren, wie sich Gehen und Stehen natürlicher anfühlen, 69,99 Euro. blackroll.com

BEST OF ...

Die Ausstellung **Farbenspiel** erzählt anhand von rund 350 Kleidungsstücken aus der Modesammlung des Wien Museums die Kulturgeschichte der Farben. Sie zeigt, wie sie Status, Macht, Emotionen und Identität prägen und gesellschaftliche Ordnungen widerspiegeln. Ab 1. Oktober im Wien Museum.



Ich war mal ein Schirm

2024 suchte Vanessa Schreiner in Secondhandläden, auf Flohmärkten und Vintageplattformen nach kaputten Regenschirmen, um deren Stoffe – die Wiener Designerin verwendet ausschließlich Materialien, die bereits im Umlauf sind – in einer Modekollektion zu verarbeiten. Aus den übriggebliebenen Schirmspitzen fertigt Schreiner nun speziell schöne Ohrringe und Halsketten, alles „Made to order“-Einzelstücke.

usedtobe.at

Frohnatur

Gute Laune mit
praktischem Nutzen.
Der „Happy Step“-
Trittschemel des
Berliner Designlabels
Edition 33 ist für den
täglichen Einsatz
gebaut und wird in
Kleinauflagen
gefertigt.

edition33.eu



Musik des Monats

Bodyscanner, Uche Yaras eben
erschiedenes Debüt, fährt tatsächlich
gleich in den Körper. Ein pulsierender
Beat, Gitarre, Vocals, Echoeffekte, die
sich in hypnotischer Soundteknik in-
und übereinanderschoben. Vom Club
beeinflusst, den die in Wien geborene
und jetzt in Berlin lebende Musikerin
mittlerweile aber lieber von außen
betrachtet. Muss man live sehen!

5.11., Arena Wien.

[instagram.com/uy.sweetheart](https://www.instagram.com/uy.sweetheart)



SINNESTÄUSCHUNG

„Ich kann den Himmel in jeder gewünschten Farbe färben“,
sagt US-Künstler James Turrell über sein neuestes Projekt
neben dem Kopenhagener ARoS-Kunstmuseum. „As Seen
Below“, Turrells bisher größter Skyspace, ist eine 16 Meter hohe
Kuppel, deren Wände in wechselnden Farben beleuchtet wer-
den, wodurch der Himmel in der kreisrunden Auslassung am
Scheitelpunkt mal türkis, mal gelb, mal fast schwarz erscheint.

aros.dk



Podcast- Tipp

Palina Rojinski und Riccardo
Simonetti sind jede:r für sich
schon unterhaltsam. Jetzt haben
die beiden seit vielen Jahren
Befreundeten einen Podcast
gestartet. „Saus und Applaus“,
Gespräche über Beauty, Life-
style, Trends, Astrologie,
Medien, kleine Alltagsdramen
und große Lebensfragen.
Jeden Freitag neu.

ZAHL DES MONATS

**Laut American Society of
Plastic Surgeons ist die Gesamtzahl
minimalinvasiver Eingriffe,
also Injektionen, Laserbehand-
lungen etc., in den letzten zehn
Jahren um 423 % gestiegen.**

Small-Talk mit...

Alexandra Schneider

Ihre Doku *Nöstlinger* –
Sowieso und überhaupt
kommt am 16. 10. in die Kinos.

IHR LIEBSTES CHRISTINE-
NÖSTLINGER-BUCH?

Die „Gretchen Sackmaier“-Trilogie. Da finde ich es auch so schön, dass es sich so ergab, dass ich im Film einen kurzen Ausschnitt daraus lese.

HELDINNEN, DIE SIE ALS KIND TOLL
FANDEN?

Erst jüngere Charaktere wie Susi (aus der „Susi & Paul“-Reihe), Kathi („Am Montag ist alles ganz anders“) oder Tante Daisy („Nagle einen Pudding an die Wand“). Später dann eher Mädchen wie Gretchen, Annika („Stundenplan“), Julia („Oh du Hölle“).

... UND ALS ERWACHSENE?

Neben den autobiografischen Romanen mag ich heute besonders den Hund in „Der Hund kommt“ und den „Wauga“. Und „Hugo, das Kind in den besten Jahren“ finde ich als Buch sehr eindrücklich. Ob mir der Hugo selbst so sympathisch ist, bin ich mir nicht sicher.



SPRACHE IST EIN ZENTRALES
ELEMENT BEI NÖSTLINGER.

IHR LIEBSTES DIALEKTWORT?

Eigentlich Worte, die Christine Nöstlinger erfunden hat – wie zum Beispiel „verzwickt, verzwackt und verzwieselt“, wenn etwas besonders verfahren ist. Oder „Muttertier“, was eine der Figuren immer zu seiner Mutter sagt.

NÖSTLINGER-KINDER DÜRFEN

AUCH SCHIMPFEN. GIBT'S EINE

WENDUNG, AN DIE SIE SICH

BIS HEUTE ERINNERN?

Meine Eltern haben uns recht liberal erzogen, insofern war das für mich nicht so neu. Hingegen, dass viele jugendliche Mädchen in Nöstlinger Büchern ihre Mütter richtig bescheuert und nervig fanden, hat mich eine Zeit lang sehr getröstet.



FÜR BISHER NÖSTLINGER-LOSE
KINDER: MIT WELCHEM BUCH
KANN MAN AM BESTEN IN IHR
UNIVERSUM EINSTEIGEN?

Fürs erste Lesealter sind die „Franz“- und die „Mini“-Geschichten einfach toll. Für etwas Ältere: Bücher wie „Der Gurkenkönig“ oder „Rosa Riedl Schutzgespenst“ und ihre autobiografischen Romane („Maikäfer flieg“ und „Zwei Wochen im Mai“). Leider werden sehr viele tolle Romane nicht mehr verlegt, beispielsweise „Der Ameisenbär“ oder „Andreas und die unteren 7/8 des Eisberges“ – obwohl sie meiner Meinung nach immer noch hochaktuelle Themen wie Mobbing, Schönheitswahn und Suizid bzw. Lebensfrust bei Jugendlichen behandeln.

„The 90s“, große Herbstschau in der Londoner Tate. Kuratiert von Edward Enninful, der damals als Stylist begann und seinen unvergleichlichen Geschmack zuletzt als Chefredakteur der britischen *Vogue* spielen ließ. Kate Moss, fotografiert von Juergen Teller, Naomi Campbell für Vivienne Westwood, Drum&Bass-Star Goldie, Fashion-editorials im typischen 90s-Stil, ein Zeitdokument.

Ab 8. 10., tate.org.uk

Blick zurück





Kunst fürs Bad

Gut gestaltete Alltagsgegenstände erfreuen jeden Tag. Wie die Seifen des dänischen Designers Matias Moellenbach, die den schlichten Akt des Händewaschens verschönern. Kugelige Seife sitzt auf Würfelsockeln, farblich fein aufeinander abgestimmt.

matiasmoellenbach.com,
in Wien bei Afterhour Furniture, afterhourfurniture.com



ZITAT

**„Gute Manieren
sind mir wichtiger
als Arbeit in
jeglicher Form.“**

Hannah Waddingham, Schauspielerin

Laser-Blüten

„Midnight Flowers“ ist die erste Geschirr- und Glas-Kollektion des italienischen Modehauses Marni, die in Zusammenarbeit mit Serax entstand. Besonders elegant: die Blumenmotive, die mittels Laser in Wasser- und Weingläser, Champagnerkelche und -flöten eingraviert wurden.

serax.com



DATING- DOKUSERIE

Esther Perel, seit Jahren als Paartherapeutin und Podcasterin äußerst gefragt, stellt ihre Expertise demnächst auch als „Matchmakerin“ unter Beweis. In *The Last Person on Earth* bringt sie Menschen, die auf den ersten Blick komplette Gegensätze sind, zusammen.

In acht Folgen, 2027 auf Apple TV



ENTDECKE MEHR
ÜBER UNSERE
INITIATIVEN!

ECHT GRÜN.



ECHT STARK.



frosch.at

VON Daniela Jasch

nachgefragt:



BEI STEFAN HOLLY, Klimaaktivist bei Lobau bleibt und Parents for Future für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit, Lobaubleibt.at, parentsforfuture.at

WARUM WERDEN WIR TROTZ DES WISSENS ZUM KLIMAWANDEL OFT SELBST NICHT AKTIV?

Viele haben das Gefühl, ohnehin nichts verändern zu können oder belächelt zu werden. Als Konsument:innen sind wir häufig überfordert – sowohl bezüglich Produktherkunft als auch bei relevanten Qualitätsmerkmalen. Selbst wer sich bemüht, stößt schnell an Grenzen: Niemand schafft es, komplett klimaneutral zu leben, weil unser gesamtes System auf Konsum und Wachstum aufbaut.

WO LIEGT POTENZIAL?

Natürlich lohnt es sich, Konsum oder Mobilität zu hinterfragen und den CO₂-Ausstoß zu reduzieren. Die größten Hebel liegen aber in der Politik, darin die eigene Stimme einzubringen und Veränderungen einzufordern. Politiker:innen anschreiben, Petitionen unterstützen, an Demos teilnehmen oder sich Initiativen anschließen.

WAS MOTIVIERT SIE PERSÖNLICH?

Der Klimawandel wird uns in den kommenden Jahren vor große Herausforderungen stellen – etwa bei Wasser oder Ernährungssicherheit. Gerade deshalb lohnt es sich, weiterzukämpfen. Ich empfehle allen, sich mit den wissenschaftlichen Hintergründen zu befassen und zu überlegen, wie der eigene Einflussbereich erweiterbar ist. Oft beginnt Veränderung bzw. politisches Engagement in der Nachbarschaft, im Grätzl.

UMSTEIGEN, BITTE

Österreichs Infrastruktur fokussiert seit Jahrzehnten auf den Autoverkehr. Veränderung beginnt mit der Frage: Muss ich jede Strecke mit dem Auto fahren oder kann ich Öffis, das Rad oder den Fußweg nutzen? Die Lobby für bessere Bedingungen im Radverkehr: radlobby.at



UNSER ENGAGEMENT

good life



26 %

Mehr als ein Viertel unseres CO₂-Fußabdrucks entsteht durch den sogenannten „sonstigen Konsum“ – also Kleidung, Möbel oder Hobbys/Freizeit. Studien zeigen: Mit steigendem Einkommen wächst meist auch der CO₂-Fußabdruck. Gefragt sind bewusste Entscheidungen: Brauche ich das wirklich? Lässt sich etwas reparieren, teilen oder gebraucht kaufen? Schon kleine Veränderungen senken den Ressourcenverbrauch.

Let's talk!

Ob Klimawandel oder Zukunftsängste – Klima-Kollaps-Cafés sind Gesprächsrunden für alle, die sich mit den multiplen Krisen unserer Zeit auseinandersetzen möchten. Die Treffen finden als offene, gruppenorientierte Diskussionsrunde im Rhythmus von zwei Wochen am Dienstag von 19 bis 21 Uhr online statt.

klimakollaps.org

MULTITALENT.

Bühnen- und Fernseh-
ruhm, Dichtung und
Rockmusik – in Philipp
Hochmairs Karriere
kommt alles zusammen.

„Ich glaube
an den
Zufall“

Date mit Philipp

Philipp Hochmair hat sich zu einem der bekanntesten Schauspieler Österreichs entwickelt. Doch es gibt eine Rolle, die das Leben des Einzelgängers ganz besonders prägt: der Jedermann, den er bei den Salzburger Festspielen und auch mit seiner Rock-Performance „Jedermann Reloaded“ auf die Bühne bringt.

TEXT Rüdiger Sturm

In einer seiner bekanntesten Fernsehrollen ist Philipp Hochmair körperlich gehandicapt. Als ehemaliger Chefinspektor geht der 52-Jährige in *Blind ermittelt* auf Verbrecherjagd. Abseits davon tritt der Schauspieler mit vollem Körpereinsatz an – ganz besonders als Jedermann bei den Salzburger Festspielen, wo er schon mal bei über 40 Grad auf der Bühne steht. Das herausragendste Merkmal ist indes sein Blick: blaue Augen, durchdringend und zugleich verträumt, als würde er in eine andere Welt blicken. Auch wenn er im Gespräch nahbar und freundlich bleibt, hat man manchmal das Gefühl, als würde er lieber in einer anderen Realität leben. Tatsächlich bewegt er sich auch vorzugsweise im Universum der Kreativität, das er schon in seiner Jugend entdeckt hat. Dass das nur schwer mit einer romantischen Beziehung in Einklang zu bringen ist, weiß er. Aber er kann sich zumindest jetzt kein anderes Leben vorstellen.

Es gibt von Ihnen das Zitat „Wegfliegen wollen ist eine Grundbewegung von mir“. Gilt das nach wie vor?

Auf jeden Fall. Ich habe eine große Reiselust und große Reisesehnsucht. Man könnte auch sagen, dass das ein Fluchtdinstinkt ist, aber es ist ein kreativer Fluchtdinstinkt.

Was hoffen Sie generell auf diesen Reisen zu finden?

Einen Ort, an dem ich hingehöre.

Haben Sie ihn gefunden?

Ja. Und zwar den Domplatz in Salzburg. Da ist in meinem Kopf völlige Ruhe.

Warum haben Sie genau dort Ihren Platz gefunden?

Ich beschäftige mich ja schon seit über zehn Jahren mit dem „Jedermann“-Thema. Das heißt, ich habe hier eine einzigartige Möglichkeit, mich einzubringen, wie nirgendwo sonst. Ich muss nicht in einem Beruf arbeiten oder einem Familienkonstrukt leben, die mir nicht entsprechen. Da hätte ich das Gefühl, ich würde mein Leben versäumen.

Viele Menschen finden in Freund:innen und Familie ihre Heimat. Wie ist das bei Ihnen?

Ich habe keine reale Familie im klassischen Sinne, nur Wahlverwandschaften. Das Ensemble oder meine Band sind für mich meine wahre Familie.

Seit ich das erkannt habe, bin ich ein viel glücklicherer Mensch.

Kann sich das wieder ändern?

Es ist eine Momentaufnahme, aber ich denke mir: Warum soll es nicht so bleiben?

Sie spielen oft klassische Einzelgänger. Teilen Sie diese Eigenschaft also auch als Privatperson?

Ich muss zugeben, ich sehe mich eher als Einzelkämpfer, freue mich aber natürlich über kreative Begegnungen und Wegegefährten.

Gibt es denn Menschen in Ihrem Leben jenseits Ihrer Band und der Ensembles, zu denen Sie ein ganz enges persönliches Verhältnis haben?

Ich habe in den letzten Jahren Leute gefunden, die mir extrem wichtig sind und die mich beraten und unterstützen. Dazu zählt beispielsweise Katharina von der Leyen, die Koautorin meiner Biografie. Sie hat mich sehr genau analysiert und ist auch hart mit mir ins Gericht gegangen.

Wie ist es mit Partnerschaften?

Die dürften für Sie angesichts Ihres Lebensstils nicht so einfach sein.

Ja, das wäre in der Tat schwer mit meiner Realität vereinbar.

Brauchen Sie enge Bezugspersonen, bei denen Sie sich mal ausweinen können, wenn es Ihnen schlecht geht?



Klar brauche ich die. Das Problem ist nur, dass ich ständig auf Reisen und oft nicht präsent bin. Glücklicherweise hat sich mein Umfeld schon an diesen Zustand gewöhnt.

Und das sind Leute, die sonst nichts mit Kunst und Kultur zu tun haben?

Doch, das sind effektiv alles Künstler:innen oder sie sind in dieser Branche tätig.

Der „Jedermann“ handelt ja letztlich von der Konfrontation mit dem Tod.

Haben Sie diesem Thema neue Aspekte abgewinnen können?

Ich habe miterlebt, wie eine Freundin ein ganzes Jahr lang mit einer Krebserkrankung gekämpft hat, an der sie vor kurzem gestorben ist. Die Thematik, dass sich jemand von seinen Freund:innen und seinem Besitz für immer verabschieden muss, war da für mich so real wie noch nie. Bisher war das für mich eine Fabel, die aufs Sterben vorbereitet, aber ich hatte damit nie echten Schmerz verbunden.

Sie haben auch noch andere große Rollen wie Mephisto oder Hamlet gespielt, aber wenn eines Tages auf Ihrem Grabstein stehen sollte „Der große Jedermann-Darsteller“, hätten Sie etwas dagegen?

Warum nicht? Ich glaube, dass sich nur wenige auf der ganzen Welt so intensiv mit diesem Stück beschäftigt haben wie ich. So eine Inschrift fände ich durchaus lustig.

Nun wollen wir nicht von Ihrem Ableben sprechen ...

Aber das könnte morgen oder auch schon heute passieren. Man weiß es eben nicht. Das ist das große Rätsel: Man lebt vor sich hin und will nicht wahrhaben, dass es eigentlich jederzeit vorbei sein kann.

Auch wenn diese Erfahrung für Sie in möglichst weiter Zukunft liegen möge ...



FESTSPIELSTAR.

Die Jedermann-Rolle war sein Lebenstraum. Jetzt sorgt Philipp Hochmair für ausverkaufte Vorstellungen.

„Nur wenige auf der ganzen Welt haben sich so intensiv mit dem ‚Jedermann‘ beschäftigt wie ich.“

Ja, das wäre zu wünschen ... (lacht).

Spiele für Sie Besitztümer eine größere Rolle?

Ich komme sehr gut mit einem Koffer klar und bin froh, wenn ich meinen Besitz darauf reduzieren kann.

Was steckt denn abgesehen von den klassischen Utensilien in diesem Koffer?

Musik hören ist für mich wichtig. Das geht mit dem iPhone sehr gut. Das heißt, ich brauche nur einen hochwertigen Kopfhörer. Ansonsten gehört eine gute Zigarre zu den wich-

tigsten Utensilien. Und Schwarztee. Wenn ich das dabei habe, bin ich für alle möglichen Reisen gerüstet. Das kann man mir auch in den Sarg legen: einen Kopfhörer aufsetzen, über den mein letztes Album läuft, eine Zigarre im Mund und eine Kanne Tee dazu.

Wieder zurück zum Leben. Könnte es für Sie jetzt einfach so weitergehen – mit den verschiedenen TV-Projekten, Ihren Konzerten und dem „Jedermann“ – oder sehnen Sie sich noch nach etwas anderem?



KRIMIREIHE. In *Blind ermittelt* – *Tod im Palais* ermittelt Hochmair als blinder Kommissar in einem mysteriösen Mordfall.

Mini-Bio

Geboren am 16. Oktober 1973 in Wien

1993 bis 1997

Schauspielstudium
u. a. bei Klaus Maria
Brandauer

Seit 1997

Auftritte mit dem
Ein-Personen-Stück
Werther!

2003 bis 2009

Ensemblemitglied am
Burgtheater

2009 bis 2014

Ensemblemitglied am
Hamburger Thalia
Theater

Seit 2013

Auftritte mit „Jeder-
mann Reloaded“ mit
seiner Band Elektro-
hand Gottes

2018

erster Auftritt als
Jedermann bei den
Salzburger Festspielen

Seit 2018

Krimi-Reihe *Blind
ermittelt*

2022

verschiedene Aus-
zeichnungen und
Nominierungen für *Die
Wannseekonferenz*

Seit 2024

Krimi-Reihe *Der Geier*

Seit 2024 durchgehend

Jedermann bei den
Salzburger Festspielen

Es darf auf jeden Fall noch etwas anderes geben. Gleichzeitig möchte ich mein Glück auskosten und sagen: „Ich bin jetzt der blinde Ex-Kommissar und der Jedermann und spiele mit meiner Band. Das sind schöne Erlebnisse.“ Ich hätte aber durchaus Lust, mal den deutschen Sprachraum zu verlassen und woanders zu wohnen.

Es gibt ja Schauspieler, die von Hollywood träumen ...

Ich weiß, aber es ist illusorisch, eine Hauptrolle in Hollywood zu bekommen. Warum sollte das passieren? Ich stelle mich dem Leben und seinem Fluss zur Verfügung und schaue, was passiert. Aber ich werde nicht sagen: „Ich habe etwas versäumt, weil ich nicht auf dem roten Teppich in Hollywood stehe.“ Das wird kommen oder nicht, aber ich werde es nicht erzwingen.

Glauben Sie an Schicksal?

Ich würde es so sagen: Ich glaube an den Zufall, und ich denke, dass der Zufall mir hold ist, wenn ich das Richtige vorhabe. Die Macht meiner Gedanken kann den Zufall vorantreiben und mein kleines Weltgeschehen beeinflussen.

Ist es vorstellbar, dass Sie es eines Tages ruhiger angehen lassen?

Es ist auf jeden Fall vorstellbar, aber derzeit ist das andere dann wieder stärker. Wenn die Welle kommt, dann will sie auch geritten sein.

Wann haben Sie dieses Bedürfnis, die Welle zu reiten, zum ersten Mal gespürt?

Im Englischunterricht, ich war damals 16, hat uns die Lehrerin einmal den Film *The Outsiders* gezeigt. Darin hat ein Bandenmitglied vor der aufgehenden Sonne ein Gedicht aufgesagt. Die Lehrerin stoppte das Video an der Stelle und meinte: „Ich bin mir sicher, dass keiner von euch ein Gedicht auswendig kennt.“ Da bin ich ohne nachzudenken auf den Tisch gesprungen und habe den „Totentanz“ von Goethe vorgetragen. Und ich habe gemerkt: Es gibt eine andere Kraft und Dimension im Leben, zu der ich mich hingezogen fühle. Da will ich hin. Diesen Zugang habe ich mir erkämpft und geholt. Und jetzt bin ich in dieser anderen Galaxie.

Haben Sie sich denn zur Schulzeit als „Outsider“ gefühlt?

Keine Frage.

Außenseiter werden oft gemobbt.

Wie war das bei Ihnen?

Ich hatte eine schwere Leseschwäche, und das war für Angriffe ein gefundenes Fressen. Aber durch meine Begeisterung für Kunst und Theater konnte ich mich irgendwie wehren, weil ich dadurch ein Alleinstellungsmerkmal hatte.

Haben Sie zu Ihren Klassenkamerad:innen von damals, die in der irdischen Dimension geblieben sind, noch Kontakt?

Zu nicht mehr so vielen, da ich ein anderes Tempo im Leben habe und mich da ausklinken musste. Aber es kamen einige zum „Jedermann“, und das hat mich sehr gefreut.

„Ich stelle mich dem Leben und seinem Fluss zur Verfügung und schaue, was passiert.“

Marie Franz war schon als Kind irgendwie anders als die meisten anderen Kinder. Während Gleichaltrige die Backstreet Boys oder Bro'Sis hörten, hörte sie seit ihrem zehnten Lebensjahr Konstantin Wecker. Ihr Idol, bekannt für politische Lieder und pathetische Poesie. Sie sah zu ihm auf wie zu Gott, erzählt sie. Wenn ein Konzert von ihm in der Umgebung war, dann fuhr sie dort hin, hörte ihn live. „Er war für mich eine ganz hohe Instanz für alles, was gut ist in dieser Welt. Seine Texte haben mich berührt. Und ich dachte,

Make a CHANGE!

Eine Frau erzählt ihre Geschichte. Meistens passiert dann nichts. Aber manchmal beginnt eine Debatte, die etwas verändert – die Sicht auf Machtmissbrauch, den Umgang mit Betroffenen, im besten Fall sogar das Gesetz.

VON **Sandra Gloning**





ich kenne ihn“, erinnert sich die heute 38-Jährige. Mit sechzehn schüttet sie ihm ihr ganzes Herz in einem Liebesbrief aus und bekommt eine handschriftliche Antwort. Sie fühlt sich besonders. Mit 17 geht sie erneut auf ein Konzert. Als sie sich für ein Autogramm anstellt, entsteht ein kurzes Gespräch zwischen ihr und ihrem Idol. „Wirklich ein sehr kurzer Austausch. Und dann kam sofort die Einladung, ob wir noch etwas trinken gehen wollen. Aber ich musste nach Hause. Am nächsten Morgen war Schule“, erzählt sie im Gespräch. Alternativ schlug Wecker vor, tags darauf früh in seinem Hotel vorbeizukommen. 9 Uhr im Hilton.

Wenn Machtmissbrauch nicht strafbar ist

Er ist rund 40 Jahre älter, sie steht am nächsten Morgen mit dem Schulrucksack vor seinem Hotel. Es ist das erste Mal, dass sie die Schule schwänzt. „Er hat mich im Foyer erwartet, war sich also sicher, dass ich komme. Es ging Schlag auf Schlag. Ich komme an, wir trinken schnell einen Kaffee, er fragt mich, ob ich mit auf sein Zimmer komme. Ich wäre ihm überall hin gefolgt“, erinnert sie sich. Er habe ihr Komplimente gemacht und ihr das Gefühl gegeben, er sehe sie als Frau, erzählt sie. Sie hätten Sex gehabt, dann hätte sie sich angezogen und sei zur Schule gegangen. Strafbare ist das, was Marie Franz schildert, weder in Österreich noch in Deutschland: Sex mit

„Ich komme an, wir trinken schnell einen Kaffee, er fragt mich, ob ich mit auf sein Zimmer komme.“

17-Jährigen ist grundsätzlich legal, solange kein gesetzlich relevantes Abhängigkeitsverhältnis besteht. Wer Minderjährigen gegenüber in einer Autoritätsposition ist – Lehrer:innen, Trainer:innen, Vorgesetzte –, macht sich strafbar. Ein Popstar, zu dem eine 17-Jährige aufschaut, hat diese Position vor dem Gesetz nicht.

In der großen Pause erzählt sie ihren beiden besten Freundinnen davon, dann für viele Jahre niemandem mehr. Erst im Laufe der Zeit merkt sie, wie dieses Erlebnis sie geprägt hat. Heute erzählt sie die ganze Geschichte in ihrem Buch *Auserwählt*, verknüpft sie mit den Gedichten, die sie damals für den Musiker geschrieben hat, und möchte aufmerksam auf die psychischen Folgen von Machtmissbrauch machen. Denn für sie wurde diese übermenschliche Figur auf eine erdrückende Art menschlich. Trotzdem war sie überzeugt, dass sie ihn liebt. Suchte weiter Kontakt. Sie war eine verliebte Teenagerin. Er ein Mann in seinen späten Fünfzigern.

„Wenn ich heute Siebzehnjährige in der U-Bahn oder im Verwandten- und Bekanntenkreis sehe und mir daneben einen 40 Jahre älteren Mann vorstelle, dann habe ich so einen Ekel dabei, so ein Unwohlsein. Und ich weiß rückblickend, wie sehr mir das geschadet hat“, so Marie Franz. Wirklich einordnen kann sie all das erst, als im Zuge der MeToo-Bewegung Fälle diskutiert werden, die dem ganz ähnlich sind, was ihr passiert ist. ➤

„Ich erzähle meine Geschichte. Dass er darin vorkommt, ist seine Schuld.“

Sie möchte heute zu einer Veränderung beitragen, wie die Öffentlichkeit auf Beziehungen mit großem Altersunterschied blickt, wenn einer von beiden minderjährig ist, und erklärt: „Wäre er mein Lehrer gewesen, wäre es Missbrauch – auch vor dem Gesetz. So war ich genauso Schülerin, aber er war nur Musiker, und somit war es rechtlich in Ordnung.“

Teil der gemeinsamen Geschichte

Konstantin Wecker äußert sich zu den Vorwürfen von Marie Franz nicht. Als im Spätherbst 2025 durch eine große Recherche der *Süddeutschen Zeitung* erstmals Übergriffsvorwürfe durch eine andere Frau öffentlich wurden, reagierte er noch selbst: Sein Verhalten sei moralisch „höchst unangemessen“ gewesen, wegen seiner damaligen Alkoholsucht könne er sich aber nicht genau erinnern, was passiert sei. Als die SZ im Frühjahr 2026 nach monatelanger Recherche über drei weitere Frauen berichtete, die von ähnlichen Erlebnissen sprechen – eine von ihnen Marie Franz –, ließ Wecker über seinen Anwalt erklären, er könne sich aus gesundheitlichen Gründen an keine der Frauen erinnern und sich daher nicht äußern.

Inzwischen geht er juristisch gegen die Berichterstattung vor: Sein Anwalt erwirkte eine einstweilige Verfügung – eine vorläufige Gerichtsentscheidung, die sofort gilt, aber noch kein endgültiges Urteil ist. 26 Passagen des Artikels dürfen seither nicht mehr verbreitet werden. Die *Süddeutsche Zeitung* legte Berufung ein: Die Erzählungen der Frauen hätten ein

Muster ergeben, das von öffentlichem Interesse sei. Marie Franz sagt klar: „Ich erzähle meine Geschichte. Dass er darin vorkommt, ist seine Schuld. Ich will über meine Geschichte öffentlich sprechen dürfen.“

Ihre Hoffnung ist, dass die Erlebnisse von Frauen wie ihr irgendwann auch auf Gesetzesebene etwas verändern: „Eines meiner größten Anliegen ist, dass wir ins Gespräch kommen. Dinge, die in den Siebzigern völlig normal waren, sind heute undenkbar – und Dinge, die heute völlig normal sind, werden hoffentlich in zehn, zwanzig, dreißig Jahren kritisch gesehen.“

Wie aus einem Dickpic ein Gesetz wurde

Ob Machtmissbrauch, digitale sexuelle Belästigung oder die Frage, wie Vergewaltigung rechtlich definiert wird – immer wieder sind es Betroffene, die öffentliche Debatten anstoßen und damit politische Veränderungen

in Gang setzen. Dass solche Gesetzesänderungen möglich sind, zeigt der österreichische „Dickpic-Paragraf“: Seit September 2025 ist das unaufgeforderte Versenden von Genitalbildern strafbar, es drohen bis zu sechs Monate Haft oder Geldstrafen. Rund 51 Prozent aller Mädchen haben bereits ein oder mehrere unaufgeforderte Dickpics erhalten, so eine Studie der Universität Antwerpen. Angestoßen hat die Debatte in Österreich die Wiener Aktivistin Fredi Ferková: Sie ließ einen Mann, der ihr ungefragt ein Penisbild geschickt hatte, per Privatdetektiv ausforschen und klagte ihn medienwirksam. Strafbar war das Versenden damals noch nicht. Ferková gewann den Zivilprozess, bekam Schmerzensgeld zugesprochen und rückte die Gesetzeslücke ins öffentliche Bewusstsein.

Auch auf europäischer Ebene ist Bewegung in der Frage, wie sexuelle Gewalt strafrechtlich gefasst wird. In vielen Ländern, auch in Österreich, gilt bis heute: Ohne nachweisbare Gewalt, Drohung oder ein geäußertes Nein ist eine Vergewaltigung juristisch oft keine. Seit Jahren kämpfen linke Parteien um eine EU-weite einheitliche Definition von Vergewaltigung auf Basis fehlender Zustimmung – „Nur Ja heißt Ja“.



AUSGESPROCHEN.

Marie Franz, 38, gründete vor zehn Jahren den Goldberg Verlag, in dem sie überwiegend Lyrik und Kinderbücher veröffentlicht. Ende Mai machte sie ihre Geschichte in der *Süddeutschen Zeitung* öffentlich.



BUCHTIPP

Marie Franz: *Aus-erwählt*, Goldblatt Verlag, 92 Seiten, 22 Euro. Eine chronologisch erzählte Geschichte über Machtmissbrauch, verwoben mit den Originalgedichten, die die Autorin als Teenagerin schrieb.



Warum Europa über Zustimmung streitet

Im April hat das EU-Parlament die EU-Kommission aufgefordert, endlich einen Gesetzesvorschlag vorzulegen. Mehr als auffordern kann das Parlament nämlich nicht: Neue EU-Gesetze darf nur die Kommission vorschlagen. „Die Entschließung ändert das Strafrecht zwar nicht unmittelbar, aber sie sendet ein starkes politisches Signal“, sagt die grüne EU-Abgeordnete Lena Schilling zur maxima. „Vergewaltigung darf nicht davon abhängen, ob jemand laut genug ‚Nein‘ gesagt oder sich körperlich gewehrt hat.“

Die SPÖ-EU-Abgeordnete Evelyn Regner verweist darauf, dass veraltete Gesetze die Realität sexualisierter Gewalt verfehlen, weil sie neurobiologische Reaktionen wie Erstarren, Gedächtnisverlust oder Dissoziation ignorieren: „Entscheidend darf nicht sein, ob sich eine betroffene Person körperlich gewehrt hat, sondern ob sie frei, bewusst und eindeutig zugestimmt hat.“ Frankreich, Finnland, Luxemburg und die Niederlande haben das Zustimmungsprinzip inzwischen in ihrem Strafrecht verankert, und nicht zuletzt der Fall Giséle Pelicot hat europaweit wachgerüttelt. „Dass es solche Fälle braucht, damit überhaupt Bewegung in unsere Gesetze kommt, ist allerdings ein Armutszeugnis“, sagt Schilling.

„Vergewaltigung darf nicht davon abhängen, ob jemand laut genug ‚Nein‘ gesagt oder sich körperlich gewehrt hat.“

In Österreich fand ein Vorstoß der Grünen im Nationalrat zuletzt keine Mehrheit, Justizministerin Anna Sporrer (SPÖ) hat sich jedoch für eine Reform des Sexualstrafrechts nach dem Prinzip „Nur Ja heißt Ja“ ausgesprochen. Autorin und Verlegerin Marie Franz wünscht sich zusätzlich auch einen besseren Schutz für Minderjährige: „Wir schützen Minderjährige auch vor Alkohol oder davor, nachts in Clubs zu gehen, wo Dinge passieren, die sie nicht abschätzen können. Aber in Bezug auf Sex schützen die Gesetze die Freiheiten derer, die die Gesetze machen.“

Aktionswochen

Während der „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“ druckt Bipa auf seine Kasensbons einen zusätzlichen Hinweis auf Hilfsorganisationen, an die sich Betroffene häuslicher Gewalt wenden können. Die „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“ sind eine internationale UN-Kampagne, die jährlich vom 25. November bis zum 10. Dezember stattfindet. Sie beginnt mit dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen und endet am Internationalen Tag der Menschenrechte.

Das Leben ist schön.

Die Ernährungswissenschaftlichen Berater:innen sorgen dafür, dass es so bleibt.

Die Expert:innen unterstützen

- die Ernährung gesund und individuell z.B. auf Übergewicht oder Unverträglichkeiten hin abzustimmen
- den Einkauf zu planen
- die Lebensmittel richtig zuzubereiten.



Mehr Infos samt Suchfunktion zu Ihren Berater:innen gibt es unter Ernährungswissenschaftlicher Beratung auf

www.gutleben.wien

Illustrationen: © Iftikhar Alam | Dreamstime.com

ME, MYSELF & die KI

Wer ist sie, was kann sie und müssen wir uns vor ihr fürchten?
Viele Storys und Prophezeiungen ranken sich gerade um das
Thema Künstliche Intelligenz. Wir haben mit Frauen gesprochen,
die täglich mit ihr zu tun haben. Und festgestellt:
So schlimm ist es vielleicht gar nicht.

VON **Bianca Blum**

ILLUSTRATIONEN **Blagovesta Bakardijeva/**
carolineseidler.com

„Ich habe die KI gefragt und sie hat mir gesagt, es könnte eine Allergie sein.“ Wenn Menschen heutzutage Wehwehchen – oder andere Probleme – haben, fragen sie nicht Arzt bzw. Ärztin oder Apotheker:in – oder Freund bzw. Freundin –, sondern „die KI“. Und erhalten Antwort. Meistens sogar eine ganz gute. Künstliche Intelligenz kann mittlerweile quasi alles. Sie berät uns, sie hilft und unterstützt uns, sie schreibt Texte und generiert Bilder, sie übernimmt Aufgaben, die bis vor kurzem uns Menschen vorbehalten waren. Sie verändert unsere Art zu arbeiten, wie wir kommunizieren, und sie beeinflusst unsere Entscheidungen.

Über keine Technologie wird aktuell so intensiv diskutiert, täglich erreichen uns neue Meldungen über das, was da noch kommen könnte, kommen wird. Euphorie und Skepsis – bis hin zu Angst – halten sich dabei die Waage. Für die einen ist die KI ein historischer Meilenstein, eröffnet unendliche Möglichkeiten. Für die anderen wirft sie Fragen nach Datenschutz, Verantwortung und die Auswirkungen auf uns alle auf.

Es liegt an uns

Was steckt dahinter? Wo liegen die tatsächlichen Chancen, wo die Gefahren? Müssen wir Angst haben vor einer Superintelligenz, die in absehbarer Zeit die Weltherrschaft übernimmt? Und unabhängig davon: Wie fühlt sich KI an, wenn sie zum Berufsalltag gehört? Wir haben Expertinnen befragt. Sie gewähren Einblick in ihre Arbeit, verraten, was sie an der KI mögen – und was nicht. Für sie ist Künstliche Intelligenz nur bedingt ein Hype, eher eine neue Realität. Sie kennen ihre Stärken, aber auch ihre Schwächen.

Eine Erkenntnis vorweg: Nicht die Technologie allein wird unsere Zukunft prägen, sondern wir. Indem wir sie verantwortungsvoll nutzen und immer wieder kritisch hinterfragen. ➤



Eugenia Stamboliev,
Technikphilosophin & Medien-
wissenschaftlerin an der Universität Wien

„Ohne Soziale Medien gäbe es keine KI“



Was ist die KI?

KI ist eine Story, die wir uns erzählen. Jede:r weiß ungefähr, worum es geht, aber keine:r weiß es genau. Der technische Ausdruck ist ja Machine Learning. Man bringt Maschinen bei, wie sie mehr oder weniger autonom bestimmte Entscheidungen treffen. Es ist alles reguliert, immer angewiesen auf menschliche Instruktionen, funktioniert nie eigenständig. Bis zu einem gewissen Grad funktioniert es aber immer eigenständiger.

Was macht Ihnen Sorge?

Dass sich demokratische Strukturen verändern. Bestimmte Gruppen haben kein Mitspracherecht dabei, wie sich Technologien entwickeln. KI ist diskriminierend. Sie funktioniert für Frauen nicht, auch nicht für dunkelhäutige Menschen, nicht für Migrant:innen. Weil die Datensätze anders ausgelegt sind. Was ist, wenn wir eine Technologie haben, die veraltete Dinge vorlebt – während wir im echten Leben schon viel weiter sind? Und natürlich die Umweltfrage. Der Fußabdruck der KI ist sehr groß. Sie benötigt Daten, sie benötigt Wasser und Energie. Die Firmen brauchen Datacenter. Die Menschen sehen jetzt langsam, dass hier physisch etwas passiert, und beginnen Widerstand zu leisten.

Gefühlt ist die KI binnen kürzester Zeit sehr groß geworden. Wie sehen Sie das, wo stehen wir gerade, ist das alles erst der Anfang?

Ich habe Kolleg:innen, die sich seit 40 Jahren mit KI-Forschung beschäftigen. Aber es war eine Nische. Der Change kam mit den Chips von Nvidia und Unternehmen, die die Speicherkapazität und Prozessoren verbessert haben. Der andere Sprung war das Internet. Bei uns gibt es diesen Witz, dass das Internet nur erfunden wurde, damit die KI Daten hat. Die Sozialen Medien haben dann den Weg geebnet, sie waren die Datenkraken, ohne sie gäbe es keine KI. Die großen KI-Firmen haben, zum großen Teil illegal, unendlich viele Social-Media-Daten und Publikationen für das KI-Training verwendet. Was schon ein bisschen überraschend ist, wie schnell sich generative KI weltweit durchgesetzt hat. Das ist einzigartig, so etwas gab es bislang nicht.

Ist der Peak schon erreicht?

KI wird nicht aufhören, aber muss nachhaltiger, regulierter und inklusiver werden. Das wird sehr schwer bei heutigen globalen Tendenzen, auch politisch gesehen. Technologien haben eines gemeinsam: Sie entwickeln sich weiter. Vielleicht heißt es in 10 Jahren nicht mehr KI, sondern dann sind es wieder Algorithmen. Dann machen wir vielleicht ähnliche Sachen, aber nennen es anders. Hauptsache wir machen sie besser.



Kenza Ait Si Abbou, Ingenieurin und Geschäftsführerin von Scailers GmbH

Was ist die KI, wie definieren Sie den Begriff?

KI ist die Fähigkeit von Maschinen, Aufgaben zu übernehmen, die bisher menschliches Denken erfordert haben, wie Muster erkennen, Sprache verstehen, Entscheidungen treffen. Was uns heute begegnet, sind vor allem lernende Systeme, die aus riesigen Datenmengen Zusammenhänge ableiten. KI ist ein Spiegel, sie zeigt uns, was wir ihr beigebracht haben. Und das macht sie so spannend und so verantwortungsvoll zugleich.

Was sind die Chancen und Gefahren betreffend die KI?

Chancen und Risiken, Regulierung ja oder nein, ich kenne die Debatten in- und auswendig. Ich finde, wir sollten langsam über sie hinauswachsen. Was mich antreibt, ist die Frage: Wie nutzen wir KI jetzt, gewinnbringend und verantwortungsvoll? Die Technologie ist da. Die Frage ist nicht mehr, ob, sondern wie gut wir damit umgehen. KI kann inzwischen Mitgefühl simulieren, sie antwortet einfühlsam, erkennt Emotionen, passt ihren Ton an. Aber sie versteht nicht wirklich, was ein Mensch gerade durchmacht. Genau deshalb wird echte emotionale Intelligenz wertvoller, nicht weniger. Am Ende brauchen wir Menschen, die spüren, wann eine Entscheidung zwar logisch richtig, aber menschlich falsch ist.

Wie nutzen Sie die KI?

Ich nutze KI täglich, immer nach demselben Prinzip: Zuerst denke ich selbst, dann lasse ich KI das Heavy Lifting übernehmen. Texte redigieren, Strukturen entwickeln, Recherchen beschleunigen, das ist mein Einsatzfeld. Den kreativen Prozess und das finale Urteil behalte ich für mich. Dasselbe empfehle ich Unternehmen: Zuerst die Strategie – wozu überhaupt

„Echte emotionale Intelligenz wird wertvoller“

KI, was wollen wir erreichen? Dann der Weg dorthin. Wer mit dem Tool anfängt statt mit der Frage, landet meistens im Chaos.

Glauben Sie daran, dass die KI uns irgendwann überholt?

Ich glaube nicht an die Hollywood-Version, dass die KI eines Tages aufwacht und beschließt, uns zu übernehmen. Was ich für realer halte: dass wir unsere Entscheidungen schrittweise an Systeme abgeben, ohne es zu merken. Das ist die eigentliche Gefahr. Nicht die KI, die uns steuert, sondern wir, die aufhören, selbst zu steuern. ➤



ROLE MODEL.

Kenza ist KI-Vordenkerin, Mama von 2 Kindern und Bestsellerautorin, die Kindern ebenso wie Erwachsenen Künstliche Intelligenz erklärt.



Was macht die KI mit uns?

Künstliche Intelligenz verändert grundlegende soziale Prozesse wie Lern- und Informationsverhalten. Chatbots beantworten uns Fragen, Agenten finden Lösungen für uns. Es macht etwas mit unserem kritischen Verständnis, weil wir zum Teil nicht mehr hinterfragen können, wie KI zu einer Antwort kommt. Wir vertrauen quasi Systemen, die wir gar nicht verstehen. Das ist kritisch. Aber auch grundsätzlich: Wie verändert KI die Meinungsbildung? Darüber muss man nachdenken. Vor allem, da Kinder und Jugendliche mit Chatbots aufwachsen und sie für alles verwenden.

Wie frauenfeindlich ist die KI?

KI bringt teilweise fehlerhafte, diskriminierende Ergebnisse. Viele Datensätze unterrepräsentieren Frauen. Die Technologie selbst ist nicht diskriminierend, es sind unterschiedliche Ebenen, die das auslösen. Die Entwicklung passiert nicht in diversen Teams. Da sitzen Techniker. Es fehlt einfach sehr stark die weibliche Perspektive.

Wie kann man da noch gegensteuern, was sind die Hebel?

Ein zentraler Hebel ist, Awareness zu schaffen. Damit es zum Beispiel mehr akzeptiert wird, dass Mädchen in technischen Berufen tätig sind. Das muss eine soziale Norm werden. Ein anderer Hebel ist die Bildung: Naturwissenschaftliche Perspektiven sollten schon im Kindergarten aufgezeigt werden. Sichtbarkeit ist sehr wichtig. In den entscheidenden Runden müssen weibliche Führungskräfte sitzen.

Julia Eisner,
Vizepräsidentin
Women in AI Austria

„Ich persönlich habe keine Angst“



Wie blicken Sie in die Zukunft, müssen wir Angst haben?

Ich persönlich habe keine Angst. Man muss unterscheiden, von welcher KI wir sprechen. Es gibt Bereiche, wo Systeme erklärbar sind. Im produzierenden Bereich, bei Qualitätskontrolle etwa, wo KI fehlerhafte Bauteile erkennt. Da sehe ich große Chancen. Aber natürlich ist generative KI etwas anderes, also die Tools, die in der breiten Bevölkerung genutzt werden, die ist schwer unter Kontrolle zu bekommen. Was ist wahr, was ist falsch? Wir wissen es nicht mehr. Wovor ich auch Respekt habe, ist die Zentralisierung auf einige wenige Unternehmen, die gerade wirklich viel Macht haben. Ich hoffe, dass es da noch Menschen gibt, die aus menschlicher Perspektive auf die Entwicklungen schauen, nicht nur aus einer technologischen und wirtschaftlichen. Es ist wichtig, dass es da eine Balance gibt.



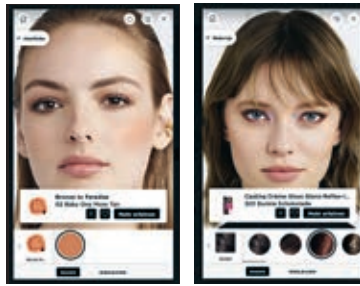


Valerie Schiek,
Chief Digital Officer
Consumer Products L'Oréal

„Schönheit muss authentisch bleiben“

Was sind Gefahren und Risiken in Bezug auf die KI?

Jede neue Technologie ist mit Hoffnungen und Ängsten verbunden. Das ist natürlich. Aber gerade für den Beauty-Bereich gilt: Schönheit ist zutiefst persönlich. Keine KI kann antizipieren, wie man sich fühlt, wenn man morgens in den Spiegel schaut. Beauty wird immer zutiefst menschlich bleiben. KI kann zweifellos mächtig sein, aber immer nur in dem Rahmen, den wir ihr vorgeben. Wir müssen eine proaktive Haltung einnehmen und selbst bestimmen, wie wir mit KI arbeiten möchten. Dazu gehört vor allem die Frage, wie wir unsere Systeme so trainieren, dass sie bestehende gesellschaftliche Vorurteile nicht reproduzieren. Wir müssen uns der Risiken bewusst sein, um aktiv gegenzusteuern.



KI ALS BERATER.

L'Oréal bietet auf seiner Website Try-On-Tools für Make-up und Frisuren an. Aktuell erarbeitet das Unternehmen mit Open AI neue Felder.

Wie verändert die KI den Blick auf unsere Schönheit, auf Beauty?

Ich glaube, dass Authentizität und Hyper-Personalisierung immer wichtiger werden. Angesichts der Flut an KI-generierten Bildern entsteht eine künstliche Perfektion. Aber es gibt auch die Gegenbewegung. Menschen sehnen sich nach Echtheit. Wir glauben, dass Authentizität künftig immer wichtiger wird. Bei L'Oréal arbeiten wir im Marketing daher bewusst nicht mit KI-generierter Haut bzw. Gesichtern. So etwas Persönliches wie Schönheit muss echt, muss authentisch bleiben. Da haben wir eine klare Linie. Und ich glaube, das ist die Richtung, in die sich echte Schönheit wieder entwickeln wird.

Welche Verantwortung hat L'Oréal da den Frauen gegenüber?

Als Unternehmen tragen wir natürlich Verantwortung und haben für den Umgang mit KI klare Leitplanken geschaffen. Wir nutzen konsequent keine KI-generierten Gesichter in der Werbung, sondern setzen auf echte Menschen. Darüber hinaus haben wir ein Responsible AI Framework, mit dem wir ethische Integrität, Datenschutz und Diversität im Umgang mit KI bei jedem Schritt sicherstellen.

Glossar

CHATBOT

Textbasiertes Dialogsystem, das Chatten mit einem technischen System erlaubt, etwa: ChatGPT

GENERATIVE KI

KI-Systeme, die aus Eingabe und gespeicherten Daten neue Ergebnisse wie Texte, Sprachaussagen, Vertonungen, Bilder oder Videos erzeugen

LARGE LANGUAGE MODEL

(kurz LLM, dt. großes Sprachmodell) KI-System, das die Fähigkeit besitzt, Texte zu generieren

PROMPT

Konkrete Texteingabe, Frage oder Anweisung, die an eine KI gerichtet wird, um eine bestimmte Ausgabe zu erhalten

SINGULARITÄT

Hypothetischer Zeitpunkt in der Zukunft, ab dem die Künstliche Intelligenz die menschliche Intelligenz übertrifft und beginnt, sich rasant und unkontrollierbar selbst zu verbessern

SUPERINTELLIGENZ

Maschine, deren Intelligenz die des Menschen bei Weitem übersteigt

Die Big Player

OPENAI US-Unternehmen, das die generative KI entwickelt hat, 2015 von Sam Altman, Greg Brockman, Elon Musk und Ilya Sutskever gegründet

ANTHROPIC 2021 von vormaligen OpenAI-Mitarbeiter:innen gegründet, darunter die Geschwister Daniela und Dario Amodei

SPACEXAI KI-Unternehmen von Elon Musk, 2023 gegr.

book CLUB

LITERATUR IM OKTOBER

VON **Claudia Hubmann**



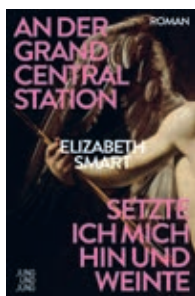
Wachstumsschmerzen

Hanka ist 15 und schwer verliebt in Doc, den Nachbarn im Villenviertel. Der ist älter, hat Freundin und Kind, was Hanka scheinbar ungerührt an sich abprallen lässt, wie auch vieles sonst. Nach außen hin abgeklärt, innendrin wild brodelnd, bis der Tod eines nahestehenden Menschen alles verändert. Klassisches Coming of Age, lakonisch cool erzählt.

Göre von Dorota Ambrožová, Arche 2026, 23,50 Euro



Über die Autorin: Dorota Ambrožová ist Dokumentarfilmerin und Autorin aus Tschechien, dem Gastland der heurigen Frankfurter Buchmesse. Göre ist ihr Debüt.



Wildes Herz

Aus Elizabeth Smarts Halsüber-Kopf-und-Verstand-Liebesaffäre mit dem Dichter George Barker entstand dieses erstmals 1945 verlegte Buch. Eine alles igno-rierende, überschießende Amour fou, die Smart, Barker und vor allem Barkers hilflos leidender Ehefrau immens zusetzt.

An der Grand Central Station setzte ich mich hin und weinte von Elizabeth Smart, Jung und Jung 2026, 23 Euro



Kurz und gut

Am 30. Dezember wird Patti Smith 80. Dem runden Geburtstag schicken Kersty und Sandra Grether, Musikjournalistinnen, Musikerinnen und selbst dekadent lange Smith-Fans, diese Miniatur-Biografie voraus. Wie alle Bände der Reclam-„100 Seiten“-Reihe wirklich gut recherchiert, auch für Kenner:innen interessant.

Patti Smith von Kersty Grether und Sandra Grether, Reclam 2026, 13 Euro



Schlüsselroman

Bereits vor Erscheinen wurde gerätselt: Ist Filmstar „M“, den die Hauptfigur porträtieren soll, in Wirklichkeit Natalie Portman? Cusk und Portman sind tatsächlich befreundet, biografische Daten – Debüt mit 13, Star eines Ballettfilms, Testimonial einer Luxusmarke – stimmen überein. Spannend!

Das Leben der M von Rachel Cusk, Suhrkamp 2026, 26,50 Euro



Beklemmend

Rowan, egozentrisch und bindungsunfähig, hat Frau und Tochter idyllisch am Land geparkt plus eine Geliebte in London. Als im kleinen Ort ein Kind verschwindet, verstrickt sich Rowans Frau emotional stark in den Fall, hält die Tochter im Haus gefangen, verhält sich bizarr. Ein unangenehmes Buch, das bis zum letzten Satz fesselt.

Das Schicksal von Mary Rose von Caroline Blackwood, Insel 2026, 25,50 Euro

1 Falco-Doku

Gibt es über Österreichs internationalsten Popstar noch etwas zu erzählen? *Falco – Mon Amour* versucht es und erzählt von Falcos letzter großer Liebe Caroline Perron.

Falco – Mon Amour, auf Arte

2 Wilder Ritt

Wer es im Kino verpasst hat: Jessie Buckley ist phänomenal in *The Bride!*, Maggie Gyllenhaals Frankenstein-Version.

The Bride!, auf HBO Max

3 Ungeheuer spannend

Will man Josh Hartnett im Kampf mit einem Meeresmonster à la *Der Weiße Hai* sehen? Unbedingt! *Below*, mit Mackenzie Davis und Charlie Heaton.

Below, ab 8. 10. auf Netflix



7 Schon heftig

Das Crime-Imperium von Pierce Brosnan und Helen Mirren sieht sich von Rivalen bedroht. „Fixer“ Tom Hardy muss retten, was zu retten ist.

Mobland, Staffel 2, auf Paramount+



4 Letzter Akt

Berlin, Anfang 1933. Hitler wird Reichskanzler, der Reichstag brennt, Deutschlands finsterste Kapitel beginnen. Mit Staffel 5 geht *Babylon Berlin* ins Finale.

In der ARD Mediathek

5 K-Pop? J-Punk!

Vier japanische Schülerinnen gründen eine Punkband. *Linda Linda Linda*, Yamashita Nobuhiro's Kultfilm (2005), macht noch mehr Spaß, als die Prämisse verspricht.

Linda Linda Linda, auf Mubi

6 Weltverändernd

Jede dritte Person wird aufgrund des Klimawandels ihre Heimat verlieren. *The Welcome Table* erzählt die Geschichte von Klimamigrant:innen auf sechs Kontinenten.

Auf HBO Max

watch LIST

STREAMING
IM OKTOBER

VON Claudia Hubmann



8 Horror-Klassiker

Carrie zählt zu den besten Stephen-King-Verfilmungen. Braucht es eine Serien-Neuaufgabe? Ja, weil Horrorprofi Mike Flanagan Regie führt.

Ab 7. 10. auf Prime Video



9 Heist-Meister

Stanley Tuccis Ziel? Die Mona Lisa im Louvre. Das Team? Seine Kinder. Nur wissen die weder voneinander, noch, dass er ihr Vater ist. Vielversprechend!

Masterplan, ab 16. 10. auf Prime Video

10 Berlin am Abgrund

Klimakrise, reich gegen arm, Kriminalität, Vampire! *City of Blood* lässt nichts aus. Nach einer Graphic Novel von Tobias O. Meißner und Reinhard Kleist.

City of Blood, auf Disney+





BEST BUDDY

SUPER80s
DEIN RADIO 24/7

**JETZT
REINHÖREN**



FEMALE EMPOWERMENT

Jung sterben, nur später

Gut zu altern ist das Ziel. Sichtbares Altern aber nicht, das gilt immer mehr als eine persönliche Niederlage, die es mit aller Kraft und Anstrengung zu verhindern gilt.

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.



Longevity – Langlebigkeit, klingt smart, klingt nach Silicon Valley, klingt nach Petrischale statt Eitelkeit. Eine gute Erzählung, die uns verkauft, es gehe vor allem um Gesundheit bis ins hohe Alter, um Zellverjüngung von innen, ganzheitliches Wohlbefinden.

VOLLZEITOPTIMIERUNG DES KÖRPERS

Denn die Industrie hat längst kapiert, dass wir gegen klassische Faltenkillerversprechen weitgehend immun geworden sind und auch keine große Lust mehr haben, dagegen anzukreuzen. Doch nachdem die Sehnsucht nach ewiger Jugend uns am Gängelband hat, sind die neuen Heilsversprechen in Hightech-Vorsorge verpackt, in jeder erdenklichen Form: als zellregenerierende Hautpflege, als Injektion, Infusion, als Pillencocktails und ganzheitliche Lifestyle-Doktrin, für die man gut und gerne einige Tausender hinlegt. Sich in Vollzeit um sich selbst zu

kümmern, ist zu einer Lebensphilosophie geworden, zu einem Fulltimejob mit Laborzertifikat. Die Angst vor dem Verfall lässt uns Stunden unter Rotlichtlampen verbringen, in Eiskammern frieren (ich liebe es), dreimal die Woche Krafttraining machen (angeblich immer noch zu wenig), Atemzüge zählen, den Schlaf und die Schritte vermessen – und das alles ist erst der Anfang einer Vollzeitorientierung des Körpers, der nicht mehr alt werden darf. Am Ende sitzt man im Restaurant, und statt sich an Wein und guter Gesellschaft zu erfreuen, zerbricht man sich den Kopf über die Länge seiner Telomere.

FÜR MEHR LAISSEZ-FAIRE

Genau hier wird es bedenklich, wenn jedwede Leichtigkeit, die das Leben zeitweise erst so richtig schön macht – also irgendwo zwischen dem letzten Glas, der frevelhaften Überschreitung und möglichen Dummheiten, die man in der Folge begeht –, schwindet. Sind das nicht jene Sequenzen, die wir an französischen Filmen so lieben? Optimieren wir uns das Leben so lange gesund, bis nichts mehr übrig ist? In mir wächst dieses Gefühl, ständig gegen irgendetwas ankämpfen zu müssen, und dabei in einen recht ungesunden Kontrollwahn abzudriften. Angesichts meiner immer länger werdenden Longevity-To-do-Liste und meines zunehmenden Alters könnte ich richtig neidisch werden auf jene, die darauf pfeifen, die einfach altern, ohne sich dafür zu rechtfertigen. Aber so weit bin ich leider noch nicht. Ich gebe es zu. Dennoch verordne ich mir demnächst wieder ein wenig mehr Laissez-faire und werde mir mal wieder ein paar Damenspitze gönnen, ohne die abgestorbenen Zellen dabei mitzuzählen, und meine Augenringe am nächsten Tag zu verfluchen. Ein probates Mittel für den Tag danach: die dunkle Brille beim Krafttraining nicht abnehmen, exzentrisch glamourös, wie Anna Wintour.



BUCHTIPP
Die Longevity-Strategie für Frauen. Sieben Säulen für ein langes und gesundes Leben von Viyan Sido, Rowohlt Verlag 2026



**FEST ODER
SANFT?**
Die neuen Body
Brushes von La
Bonne Brosse
stimulieren und
peelen die Haut.

Schön bürsten!

Fördert die Durchblutung, unterstützt den natürlichen Lymphfluss, stimuliert die Haut: „Dry Brushing“ sorgt in nur drei bis fünf Minuten dafür, dass sich der Körper irgendwie angenehmer und leichter anfühlt. La Bonne Brosse hat zwei neue Körperbürsten lanciert – N.01 für sensible Haut und N.02 für alle, die's intensiver mögen. Auf trockener Haut vor dem Duschen anwenden.

labonnebrosse.com/de



RIECHT GUT!

Dunkles Oud, aromatischer Kaffee und frische Himbeeren: Everlasting Oudh ist einer der neuen Düfte der Aeonian-Serie von Rituals. Die Kollektion umfasst insgesamt acht Unisex-Parfums.

Kreiert von renommierten Parfümeur:innen, überzeugen sie mit bis zu 24 Stunden Halt, hochwertigen Zutaten und einer nachhaltigen Philosophie.

60 ml, 79,90 Euro, rituals.com

Strähnen 2.0

Der neueste DIY-Hack: Concealer-Strähnen. Dazu trägt man das flüssige Abdeckmittel vom Ansatz bis in die Spitzen auf eine Strähne auf und bürstet es anschließend aus, sodass es trocknet. Der Concealer legt sich um die Haare, dringt nicht in sie ein – deshalb hält der Look nur bis zur nächsten Wäsche. Wichtig: Beiger Concealer wird auf dunklen Haaren zu Grau.



DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS: Ich habe einen Hang zum Kindischen. Ich bin nostalgisch und liebe süße Gerüche – gerade in den kalten Monaten. Also habe ich aus der limitierten Moomin-Serie von Lush „Moomin Delight“ ausprobiert.

Das ist Seife und Body Wash in einem und fühlt sich tatsächlich wie flauschige Zuckerwatte an. Und riecht auch so – mit einem Hauch Beere.

Meine trockene Haut liebt es und ich kann jetzt beim Duschen immer wieder ein bisschen Kind sein.

14 Euro, lush.com

tested
& loved
by Pia



3
sind ein Trend



Lip Mask Mania

Lippenmasken entwickeln sich zunehmend vom Nischenprodukt zum Must-have: Sie pflegen intensiv über Nacht oder zwischendurch und sorgen für geschmeidige, pralle Lippen.

1/ SO SOFT. Lippenmaske im Tiegel von Bi Care, 5,99 Euro*

2/ REICHHALTIG. Plump-C Tripeptide Lippe Mask von Drunk Elephant, drunkelephant.de

3/ KUSSWEICH. Pillow Plush Peptide Lip Mask von Catrice, 4,99 Euro*



BEAUTY TO GO

Das Be Routine Kapsel-Konzentrat ist ideal für unterwegs, lässt sich sauber dosieren und zieht im Handumdrehen ein. Die sanfte Formel mit Kollagen schenkt uns einen geschmeidigen Soft-Skin-Effekt und eignet sich für jeden Hauttyp. Ob Gesicht, Hals oder Dekolleté – eine Kapsel pro Tag genügt, um die Haut mit einer Extraportion Pflege zu verwöhnen.

10 Stk., 2,99 Euro*



ZITAT

„Kosmetik ist eine Form von Ausdruck, nicht von Verkleidung.“

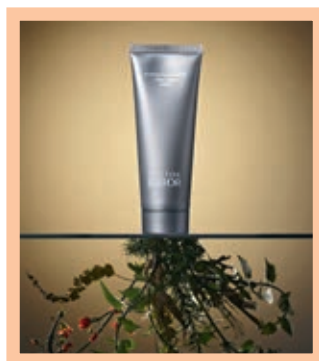
Lupita Nyong'o (SchauspielerIn)

**Bipa
Expertinnen-
Tipp**



Für maximale Pflegeergebnisse empfiehlt sich vor der Maske ein Peeling. Es reinigt die Haut gründlich und schafft die ideale Grundlage für die anschließende Pflege.

Michaela P.



Passt dazu

Die Doctor Babor The Cure Mask nutzt die nächtliche Regenerationsphase der Haut. Mit dem Biogen Plant Extract, Glykolsäure, Betain und Panthenol unterstützt sie die Hauterneuerung und stärkt die Hautbarriere. Am Morgen präsentiert sich die Haut mit einem frischen Glow.

75 ml, 89 Euro, babor.com

Schlaf schön!



Immer mehr Skincare-Marken setzen auf Overnight Recovery, denn nachts regeneriert sich die Haut, bildet neue Zellen – verliert dabei aber Feuchtigkeit. Genau hier setzt der Trend an. Statt klassischen Nachtcremes unterstützen hochkonzentrierte Masken, Sleeping Packs und Barrier-Treatments die nächtliche Hautregeneration. Gefragt sind Formulierungen mit Peptiden, Panthenol, Ceramiden, Beta-Glucan oder sanften Fruchtsäuren, die die Hautbarriere stärken, Feuchtigkeit speichern und den Teint am Morgen strahlender erscheinen lassen.



Bei 60 % aufhören?

Warum dann beim Zähneputzen?

Die Zahnbürste allein erreicht nur
ca. 60 % der Zahnoberflächen.

Putz auch zwischen den Zähnen
für bis zu 100 % saubere Zähne –
mit Interdentalbürsten von TePe.



ca. **40% mehr**
als Zähneputzen allein



TePe – Expertise für Mundgesundheit seit 1965.

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

Perfect Brows

Lust auf die schönsten Augenbrauen? Mit Styling-Tools, Brow-Gels und Stiften kreieren wir die perfekte Form und definieren einen ganz persönlichen Look.

HALTBAR. Wonder Bond Peel-off Augenbrauenfarbe von Manhattan, 10,99 Euro*

2-IN-1. Babyhaare und Augenbrauen fixiert das Style & Fix Gel von Bi Care, 3,29 Euro*

VERDICHTEND. Getöntes Brauengel mit Erbsenprotein von Typology, 20 Euro, typology.com

FINISH. Cream to Powder Eyebrow Definer von Look by Bipa, 3,99 Euro*

GEMALT. Natürlich wirkende Brauen mit Build-A-Brow von Maybelline, 14,99 Euro*

Form vollenden

Der aktuelle Trend in Sachen Augenbrauen: weg von dünn gezupft, hin zu einer natürlichen, definierten Form. Styling-Tools wie Brow-Bürsten, laminierende Gels und präzise Stifte machen es möglich, die individuelle Form zu betonen statt zu übertünchen. Denn: Standardformen wirken selten so gut wie die eigene, leicht optimierte Naturform. Sie gibt dem Gesicht den perfekten Rahmen.

How to

Mit einer Spoolie-Brush die Brauen nach oben und außen kämmen, einzelne störende Härchen entfernen. Eventuelle Lücken mit einem Stift oder Powder strichweise auffüllen, jedoch nie flächig ausmalen. Mit einem transparenten oder getönten Gel fixieren. Wer den Brauen mehr Volumen verleihen möchte, greift zu laminierenden Brow-Seifen oder -Wachsen – sie sorgen für einen fluffy Brow-Effekt.

BEST OF... PFLEGE

Inside & Out

Der neue Glow kommt aus dem Darm. Mit Ernährungsritualen, darmfreundlichen Supplements und Kollagen-Drinks wird die Hautpflegeroutine zum ganzheitlichen Beauty-Ritual.

LÖSLICH.
Kollagenpulver
für heiße und
kalte Drinks von
Glow25,
29,99 Euro*

Kollagen
Pulver

SAINT CHARLES
MIKROBIOM
Beauty

DARMFREUND. Mikrobiom
Drink Beauty von Saint Charles,
34,80 Euro, saint-charles.eu

GOOD SKIN.
Trinkampullen
mit Kollagen
& Hyaluron
von Bi Life,
19,99 Euro*

3-IN-1.
Merz Spezial
Dragees für
schöne Haut,
starke Haare &
Nägel, 18,99 Euro*

Fokus Darm

Ja, die Darmflora beeinflusst über Entzündungsprozesse auch das Hautbild. Die „Gut-Skin-Axis“ ist zwar noch nicht vollständig erforscht, aber in der Wissenschaft angekommen. Eine ballaststoffreiche Ernährung, fermentierte Lebensmittel und weniger Zucker können zu klarerer, reiner Haut führen. Und Kollagen-Drinks zeigen leichte Effekte in Bezug auf Elastizität und Feuchtigkeit.

How to

Gemüse, Vollkorn und fermentierte Lebensmittel wie Kefir oder Sauerkraut zu sich nehmen. Zucker und stark Verarbeitetes reduzieren. Hydrolysiertes Kollagen-Pulver wählen und täglich einnehmen. Erste Effekte zeigen sich frühestens nach 8–12 Wochen. Probiotika können für ein gesundes Darmmikrobiom sorgen und damit für schöne Haut. Ausreichend trinken und guter Schlaf unterstützen zusätzlich.

Hair Longevity

**BEST
OF...
HAARE**

Wie man auf lange Sicht Haarausfall stoppen und Dichte erhalten kann? Gezielte Kopfhaut-Routinen von innen und außen sind die beste Anti-Aging-Pflege.

ANREGEND.
Haarwurzel-Stimulator mit Rosmarin- & Minzöl von Difeel, 7,49 Euro*



Für immer stark

Wer lange volles und vitales Haar haben möchte, sollte liebevoll mit der Kopfhaut umgehen. Denn gesundes Haar beginnt an der Wurzel. Hier verlangsamt sich mit zunehmendem Alter der Wachstumszyklus – die Haarfollikel werden kleiner, das Haar wächst feiner und spärlicher. Beschleunigt wird das durch Stress, Nährstoffmangel und hormonelle Veränderungen. Früh gegensteuern kann da Wunder wirken.



PFLEGENDE.
Feuchtigkeit & Kopfhaut Shampoo ohne Silikone von Guhl, 4,99 Euro*

INNERE KRAFT.
Haarkraft Biotin + Zink + Folsäure Mini-Tabletten von Tetesept, 30 Stk., 6,49 Euro*



How to

Kopfhaut-Seren mit Wachstumspeptiden täglich abends auf die trockene Kopfhaut auftragen und sanft einmassieren. Eine Massagebürste mit Silikonknoppen regt die Durchblutung an und intensiviert die Wirkung. Niacinamid stärkt die Barriere der Kopfhaut von außen, Biotinkomplexe fördern das Haarwachstum von innen. Erste sichtbare Ergebnisse zeigen sich nach 2–3 Monaten konsequenter Pflege.



Hakle®
 So fühlt sich
 Rundum-Komfort an.



Formvollender

Haarreifen und Bänder tauchen jetzt in verschiedensten Varianten auf. Schlicht gehalten, verspielt, elegant oder sportlich. Gerne wird das Accessoire mit dem ewigen Trend Mittelscheitel kombiniert.



All About Hair

Von Out-of-Bed bis tiefer Ponytail:
Die Wintersaison überrascht mit
wunderschönen Haartrends,
die fast zu cool sind, um sie unter
einer Haube zu verstecken.

VON Pia Prilhofer
FOTOS Philipp Jelenska

Morgenmatte

Raus aus den Federn, ohne sich dann gleich um die Frisur zu kümmern? Easy, denn diese Saison kommt die Out-of-Bed-Variante 2.0, und die darf dann tatsächlich auch etwas verfilzt erscheinen, Hauptsache nicht gebürstet.



Heidi reloaded

Zöpfe sind in diesem Winter ziemlich en vogue, allerdings weniger im klassischen Sinne, mehr im kreativen. Manchmal bekommen die Styles schon fast einen nordischen Touch. Oder die Strähnen werden – wie an unserem Model – mit Drähten zusammengebunden.



Tiefenwirksam

Ein Klassiker in neuem Gewand:
Der Pferdeschwanz wird heuer
nicht hoch, sondern tief im
Nacken gebunden. Nach dem
Motto: Je tiefer, desto trendiger.
Das Haupthaar wird
dazu ganz sleek oder
voluminös gestylt.



Gute Seite

Der Seitenscheitel begleitet uns nun schon seit ein paar Jahren als Trendthema. In dieser Saison darf er etwas tiefer sitzen. Und er wird jetzt mit voluminöser Welle gestylt.



1 RUNDHERUM. Spiral-Zopfhalter schwarz von Look by Bipa, 2,99 Euro*

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



3 ANSATZ-BOOST.

Texturizing Spray von Styledry, 24,95 Euro, styledry.com

4 FÜLLE. Haarspray Volume von Bi Care, 2,49 Euro*

5 ALLROUNDER. Haaröl von Bali Curls by Hank Ge, 12,99 Euro*

6 VIELE VORTEILE. One for all Leave in Elixir von Aveda, ca. 35 Euro, aveda.eu



Style for Style

Von Volumenspray und Texturspray bis zu Haarbändern und Haarklammern – hier dreht sich alles um die Looks der Saison und die passenden Produkte.



10 MESSAGE. Volumenbürste von Look by Bipa, 7,99 Euro*

11 AUFSETZEN. Haarband von Look by Bipa, 5,99 Euro**



7 HELFER. Keratin Protect Repair & Care Haaröl von Pantene Pro-V, 6,49 Euro* **8 BIG HAIR.** 3in1 Volume Schaumfestiger von Syoss, 5,49 Euro* **9 ZWISCHENDURCH.** Trockenshampoo Volumen von Batiste, 5,29 Euro*



FOTO ASSISTENZ
Sonja Jelenska
HAARE & MAKE-UP
Christopher Koller
MODEL
Lili/Icon Model Management

Ich achte auf mich und meine Liebsten.

Die bi good Limited Edition Pink Ribbon ist eine gemeinsame Brustkrebs-Initiative von BIPA und der Österreichischen Krebshilfe.



bipa.at/bi-good

bipa.at/cp/gesellschaftliches-engagement-bipa

erhältlich bei
BIPA

HAARGLANZ

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 Pia Prilhofer

1 SEIDIG. Taft x Gliss Shine Coat von Schwarzkopf, 5,99 Euro*

2 ANTI-STUMPF. 3in1 Haarkur Wildrose von Bi Good, 3,99 Euro*

3 PFLEGEN. Elvital Glycolic Gloss Shampoo von L'Oréal Paris, 8,49 Euro*

4 KOKOS-KRAFT. Haaröl Coconut Oil von Hask, 3,49 Euro*

5 MIT HYALURON. Professional Shining Serum von Bi Care, 3,19 Euro*

€8,49

€5,99

€3,99

€3,49

€3,19

Shining Star

Glänzende Haare sind Ausdruck von Gesundheit und guter Pflege. Ob sie glänzen oder matt wirken, hängt vor allem von ihrer Oberfläche ab. Ist die Schuppenschicht geschlossen und ebenmäßig, kann das Licht optimal reflektiert werden. Wird sie aber durch Hitze, chemische Behandlungen oder Trockenheit geschädigt, wirkt das Haar spröde und glanzlos. Die richtige Pflege ist entscheidend:

Feuchtigkeitsspendende Shampoos und Conditioner glätten die Haaroberfläche, Öle und Glanzseren versiegeln die Schuppenschicht. Eine kalte Spülung nach dem Waschen kann den Glanz zusätzlich intensivieren.

Milupa

Aus Liebe
zu kleinen
Bäuchlein

MIT LIEBE GEPACKT

ALLES DRIN, WAS REINGEHÖRT

GEWINNE 1 VON 101
Affenzahn
RUCKSÄCKEN

HIER SCANNEN:



Teilnahmebedingungen
im QR-Code



*Ausgenommen Anfangsnahrung

BEIM KAUF
VON MILUPA
PRODUKTEN
IM WERT
VON 10€*



MILUPA PRODUKTE* IM WERT VON 10 € KAUFEN, GEWINNEN UND AB INS ABENTEUER!

Mit Liebe im Gepäck auf Entdeckungstour – vielleicht schon bald mit einem Affenzahn Rucksack, der richtig Spaß macht. Mitmachen ist ganz einfach: QR-Code scannen, Foto von der Rechnung senden und mit etwas Glück 1 von 101 Affenzahn Rucksäcken gewinnen.

Alle Teilnahmebedingungen im QR-Code. Aktionszeitraum 15.6.2026.-31.10.2026.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für dein Baby. Sprich mit deiner Hebamme oder deinem Kinderarzt, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden möchtest.

*Ausgenommen Anfangsnahrung.

HYDRATISIEREND. Hydro Boost Aqua Creme von Neutrogena, 9,89 Euro*



Fragen an die Beauty-Chefin

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

Wie beeinflusst unser Leitungswasser unsere Hautreinigung?

Entscheidend ist der Härtegrad des Wassers. Weiches Wasser enthält weniger Kalk und wird von den meisten Menschen als angenehmer empfunden – allerdings aber oft mit dem Gefühl, dass Seifenreste nicht ganz abgewaschen sind. Hartes Wasser hingegen ist zwar gesundheitlich unbedenklich, kann bei empfindlicher oder trockener Haut aber Spannungsgefühle oder Trockenheit verstärken. Milde Reinigungsprodukte, lauwarmes statt heißes Wasser und eine feuchtigkeitsspendende Creme unterstützen die Hautbarriere.

Ist es besser, Produkte nach Hauttyp oder nach Hautzustand zu wählen?

Beides. Der Hauttyp bleibt meist gleich, der Hautzustand kann sich durch Jahreszeit, Hormone oder Stress verändern. Besser: die Pflegeroutine regelmäßig anpassen. Achtung: Spannungsgefühle, Rötungen oder Unreinheiten sind oft ein Zeichen dafür, dass die Haut andere Bedürfnisse hat als vor einigen Wochen.



Meine Haut ist fettig, fühlt sich aber gleichzeitig oft trocken an – wie kann das sein?

Trockene Haut produziert oft mehr Talg, um sich zu schützen. Der Teint glänzt, während sich die Haut trocken anfühlt. Ursache ist meist eine geschwächte Hautbarriere, etwa durch falsche Pflege, zu starkes Reinigen oder äußere Einflüsse. Milde Reiniger und feuchtigkeitsspendende Pflege können helfen.



EXTRA SANFT. Reinigungsschaum von Cetaphil, 15,99 Euro**

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

Unter der OBER- FLÄCHE



Wenn ein Dermatologe mit über 40 Jahren Erfahrung ein Buch schreibt, hat er viel zu erzählen. In *How to look better* blickt Prof. Dr. Volker Steinkraus weit über die Haut hinaus und spricht im Interview über digitale Schizophrenie, Vitamin A als Gamechanger und darüber, warum es Anti-Aging für ihn nicht gibt.

VON Pia Prilhofer

Die Haut ist sein Steckenpferd, das merkt man sofort wenn man mit Prof. Dr. Volker Steinkraus ins Gespräch kommt. Das ist unterhaltsam und informativ, zuweilen mit einem Ausflug ins Philosophische. Und man fühlt sich stets ein wenig beobachtet – zu Recht. Denn wer seit über vier Jahrzehnten Haut analysiert, schaut natürlich automatisch genauer hin.

Warum haben Sie dieses Buch geschrieben und wer soll es lesen?

Nach 40 Jahren in der Dermatologie wollte ich ein Buch verfassen, das Menschen hilft, ihre eigene Schönheit bewusster und reflektierter zu betrachten. Über die Jahre habe ich unzählige Hautbilder gesehen und erlebt, wie sehr äußere Erscheinung und inneres Wohlbefinden miteinander verbunden sind. Mein Ziel war es, die Haut nicht nur als biologisches Organ, sondern als Spiegel des gesamten Menschen zu präsentieren. Also wollte ich dieses Beziehungsgeflecht zwischen Hülle und Kern darstellen – auf die Bedeutung der Haut als Teil des Ganzen hinweisen. Das Buch richtet sich an alle, die sich mit ihrer Haut beschäftigen, die neugierig auf die Zusammenhänge von Gesundheit, Schönheit und Lebensstil sind oder die einen neuen, umfassenderen Blick auf das Thema Schönheit gewinnen möchten. Ich möchte zeigen, dass unsere Haut Teil eines großen Ganzen ist – im Sinne des Konzepts „One Health“ – und dass eine gesunde, authentische Ausstrahlung immer auch mit unserem inneren Gleichgewicht zusammenhängt.

Was sollen die Leser:innen aus dem Buch mitnehmen?

Ich wünsche mir, dass sie erkennen, dass Schönheit weit mehr ist als eine

IMMER MEHR MENSCHEN HINTERFRAGEN, OB EIN FALTENLOSES GESICHT WIRKLICH ERSTREBENSWERT IST.

glatte Oberfläche und dass sie nicht auf Jugend oder Makellosigkeit reduziert werden kann. Schönheit kann ein Ordnungsprinzip sein, eine sinnliche Erfahrung und vor allem etwas sehr Persönliches, das nicht vom Alter abhängt. Mein Buch lädt dazu ein, die eigene Definition von Schönheit zu entwickeln und sich von äußeren Zwängen und Normen zu lösen. Durch philosophische Überlegungen, Beispiele aus Kunst und Natur sowie medizinische Fakten möchte ich vermitteln, dass wahre Schönheit oft dann entsteht, wenn wir authentisch sind und im Einklang mit uns selbst leben.

Welche Rolle spielen Social Media in Ihrer Beobachtung von Schönheitsidealen?

Soziale Medien haben die Wahrnehmung von Schönheit massiv verändert. Viele Menschen zeigen sich online in einer idealisierten, oft stark bearbeiteten Version ihrer selbst. Das fördert eine Art „digitale Schizophrenie“: Das reale Ich und das digitale Ich driften auseinander. Dieser ständige Vergleich mit gefilterten Bildern erzeugt einen hohen Konformitätsdruck, führt häufig zu Selbstzweifeln und einem Verlust von Authentizität. Besonders junge Menschen geraten unter Druck, diesen künstlichen Idealen nachzueifern, was langfristig das Selbstwertgefühl belasten kann. ➤

PROF. DR. VOLKER STEINKRAUS. Dermatologe aus Leidenschaft und Gründer der renommierten Hautklinik Dermatologikum Hamburg.



Warum lehnen Sie den Begriff Anti-Aging ab?

Der Begriff vermittelt, dass Altern ein Feind sei, den es zu bekämpfen gilt. Dabei ist Altern ein natürlicher Prozess, den man nicht verhindern kann – es gibt ja auch nicht Anti-Sonnenuntergang. Ein gesünderer Ansatz ist Slow Aging oder Smart Aging, also die bewusste Gestaltung des Alterns mit Fokus auf Gesundheit und Lebensqualität. Ziel ist es, gut und selbstbestimmt älter zu werden, ohne der Illusion nachzujagen, die Zeit anhalten zu können.

Und trotzdem versucht man das Alter optisch zu bekämpfen – wann fing das eigentlich an?

Dieser Trend nahm vor etwa 15 bis 20 Jahren Fahrt auf, vor allem durch die Einführung von Hyaluronsäure, Botox und später modernen Laser- und Radiofrequenztherapien. In den letzten fünf Jahren hat sich er sich stark verstärkt, getrieben von der Angst vor dem Altern und dem kommerziellen Potenzial der Anti-Aging-Industrie. Immer jüngere Menschen greifen zu solchen Maßnahmen, um irgendwelchen Bildern zu entsprechen. Ich spüre aber, dass der Hype langsam abnimmt, besonders in gebildeten, reflektierten Kreisen. Immer mehr Menschen hinterfragen, ob ein faltenloses Gesicht wirklich erstrebenswert ist. Gleichzeitig lassen sich junge Menschen noch von Trends wie „Schlauchboot-Lippen“ oder Präventiv-Botox beeinflussen. Prominente wie Jamie Lee Curtis oder Pamela Anderson, die sich bewusst ungeschminkt zeigen, setzen hier ein wichtiges Gegensignal: Charakter und Authentizität sind letztlich attraktiver als künstliche Perfektion.

Sie schreiben: „Ein gemachtes Gesicht hat es schwer, schön zu sein,

es ist selten wirklich schön.“ – Was genau meinen Sie damit?

Schönheit ist ein Phänomen der Wahrnehmung, das heißt der Ästhetik. Aus philosophischer Sicht entsteht Schönheit aus einer „Vollkommenheit der sinnlichen Erkenntnis“. Da Wahrnehmungen und Erkenntnisse schwer objektivierbar sind, wird Schönheit sehr unterschiedlich empfunden. Schönheit ist ein Ordnungsprinzip, das strukturiert und das Auge erfreut. Stark artifiziell veränderte, das heißt gemachte Gesichter, derangieren unsere Sinnesempfindungen und sind – im philosophischen Sinne – selten schön. Proportionen werden

zerstört und das Antlitz eines gemachten Gesichts erhält oft eine Unwucht. Dass es hier überall fließende Übergänge gibt, liegt daran, dass die Einbringung von Volumen in geringem Maße natürlich kaum sichtbar ist und oft erst bei großen Füllmengen groteske Gesichtsausdrücke erzeugt.

Machen Menschen mit einer guten Haut etwas anders?

Auf jeden Fall kann man sagen, dass sie körperlich wie geistig aktiv sind – das heißt, es gibt eine starke Hirn-Körper-Achse. Sie treiben Sport, lesen viel, haben einen bunten Freundeskreis, sind vielseitig interessiert und leben Toleranz. Das hält jung. Grundsätzlich gilt: Wenn Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln im Einklang sind, stimmt die Gesamterscheinung. Es braucht eine gewisse innere Lockerheit, um jung auszusehen. Wenn Sie sich permanent einem Konformitätsdruck von außen beugen, verlieren Sie Ihre Identität.

Gibt es aktuelle Beauty-Trends, die Sie besonders kritisch sehen?

Ja, ich sehe einige Entwicklungen skeptisch. Der Hype um Peptide ist beispielsweise wissenschaftlich kaum abgesichert. Peptide bestehen aus drei bis vier Aminosäuren und sind Fragmente von Proteinen. Aktuell kenne ich keine Studien, die belegen, dass Peptide die Hautstruktur nachhaltig verbessern. Echte Evidenz gibt es hingegen für Vitamin A, in kleinerem Maße für Niacinamid und Vitamin C. Vitamin A ist hierbei der wichtigste Wirkstoff, der Struktur und Funktion der Haut nachweislich stärkt. Ebenso erscheinen mir Lichtmasken mit Rot-, Blau- oder Weißlicht fragwürdig, da ihre Wirksamkeit nicht eindeutig belegt ist. Besonders irreführend finde ich außerdem Begriffe wie Biosonne oder Biosolarium – es gibt kein „harmloses“ UV-Licht.



BESTANDSAUFNAHME

In *How to look better* (Murmann Verlag, 29 Euro) sind die zehn wichtigsten Maximen für eine schöne Haut und ein besseres Leben zusammengefasst.



ES BRAUCHT EINE GEWISSE INNERE LOCKERHEIT, UM JUNG AUSZUSEHEN.

Können Falten durch mehr Wasser trinken tatsächlich verschwinden?

Gut hydrierte Haut speichert Wasser besser, wirkt praller und lässt Fältchen kleiner erscheinen. Dennoch kann man trockene Haut durch Trinken allein nur begrenzt verbessern, da das meiste Wasser in die inneren Organe gelangt. Da ist definitiv eine zusätzlich passende Pflege von außen notwendig. **Wie stehen Sie zu Nahrungsergänzungsmitteln bzw. Kollagen-Drinks für die Haut?**

Ich kenne keine seriösen Studien, die eine direkte Wirkung auf die Haut zeigen. Hyaluron und Kollagen werden im Verdauungstrakt zerlegt, daher ist ein Effekt auf die Haut eher unwahrscheinlich. Ich persönlich beschränke mich auf Vitamin D, eine Multivitamin-tablette und gelegentlich Omega-3-Fettsäuren.

Warum gilt Korea eigentlich als Beauty-Hochburg? Und warum sehen asiatische Gesichter generell so jung aus?

Das Interesse an Skincare ist in Korea extrem hoch. Daraus folgt ein enormer Wettbewerb unter den Anbietern. Das wiederum ist ein Innovationstreiber, sowohl für die Suche nach neuen Wirkstoffen als auch für den technologischen Fortschritt. Hinzu kommt, dass die Schwelle, Neues auszuprobieren, bei den Verbraucher:innen und Anwender:innen besonders niedrig ist. Dies führt zu einer hohen Experimentierfreudigkeit. All die genannten Faktoren können gemeinsam erklären, warum Korea eine dermaßen starke Führungsrolle im internationalen Skincare-Markt einnimmt. Was das sehr junge Aussehen betrifft, so liegt das überwiegend an genetischen Fak-

toren. Asiatische Haut bildet weniger Falten, ist von Natur aus besser vor Sonne geschützt und wird oft zusätzlich durch konsequenten Sonnenschutz und Vitamin-C-haltige Pflege unterstützt. Vitamin C hilft zudem, Pigmentflecken vorzubeugen und die Haut heller erscheinen zu lassen.

Der Schutz vor Computer-Blaulicht wird mittlerweile auch empfohlen – wie stehen Sie dazu?

Der Schaden für die Haut, der von Computer-Blaulicht oder den Screens von Mobiltelefonen ausgeht, ist annähernd gleich null. Dies haben wissenschaftliche Messungen ergeben. Anders am Auge. Hier können Blaulichteinflüsse zur Schlafenszeit die Netzhaut irritieren, was wiederum die Aktivierung und Wirkung des Schlafzeitgeber-Hormons Melatonin behindert. |



WEGWEISEND IN
DER IMMUNSYSTEM-
FORSCHUNG¹



ENTHÄLT MEHR NUTRI-
BALLASTSTOFFE
GOS/FOS ALS JEDE
ANDERE FOLGEMILCH²



TÄGLICH VON
ZAHLREICHEN ELTERN
GEWÄHLT

EURE LIEBE SETZT
DEN MAßSTAB.
UNSERE WISSENSCHAFT
ERFÜLLT IHN.



Mara - 7 Monate alt.

¹Vitamine C&D (gesetzlich vorgeschrieben) tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

²Aptamil Folgenahrungen enthalten mindestens 50% mehr Oligosaccharide als andere Folgenahrungen.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Sprich bitte mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden möchtest.

VON Pia Prilhofer



Inhaltsstoffe erklärt: Sheabutter

Eine Nuss als Symbol für samtweiche Haut? Wir verraten, was hinter dem Beauty-Hype steckt und wer von dem wertvollen Öl besonders profitiert.

Was es ist

Der Karitébaum, der „Baum des Lebens“, wächst in den Savannen West- und Zentralafrikas. Aus seinen Nüssen wird eine cremige Butter gewonnen. Unraffinierte Sheabutter ist leicht gelblich und nussig duftend, die raffinierte Variante dagegen weiß und nahezu geruchlos. Sheabutter enthält hautpflegende Fettsäuren wie Öl-, Stearin-, Linol- und Palmitinsäure, außerdem einen hohen Anteil sogenannter unverseifbarer Bestandteile und weitere antioxidativ wirkende Pflanzenstoffe. Diese Kombination macht sie zu einem besonders effektiven und hochwertigen Pflegewirkstoff.

Was sie kann

Der Klassiker der Hautpflege versorgt die Haut intensiv mit Lipiden, hilft dabei, Feuchtigkeit zu bewahren, und

unterstützt die natürliche Hautbarriere. Trockene Haut fühlt sich geschmeidiger an, Spannungsgefühle können nachlassen. Die enthaltenen Pflanzenstoffe wirken beruhigend und mildern Rötungen. Dank ihrer antioxidativen Inhaltsstoffe schützt Sheabutter die Haut vor freien Radikalen, die zu einer vorzeitigen Hautalterung beitragen können. Zudem zieht Sheabutter meist gut ein, ohne einen fettigen Film zu hinterlassen.

Wer sie mag

In erster Linie sind Produkte mit Sheabutter etwas für empfindliche, aber auch reifere Haut oder für Menschen mit einer geschwächten Hautbarriere. In den kalten Wintermonaten kann sie vor Feuchtigkeitsverlust schützen. Bei fettiger Haut auf die Zusammensetzung achten, da reichhaltige Formulierungen zu viel sein können.



WEICH. Cremedusche
Avocadoöl & Sheabutter
von Fenjal, 3,99 Euro*



VERWÖHNT. Gesichtsmaske Tonerde
Wildrose & Sheabutter von
Bi Good, 1,49 Euro*

ABSOLUTE WEICHMACHER



FÜR SEHR TROCKENE HAUT.
Shea Ultra Soft nährende Creme
von Mixa, 8,29 Euro*



PFLEGT. Melkfett mit Sheabutter von
Melkers Original Plus, 8,99 Euro*



Good HAIR Herb

Rosmarin ist nicht nur ein herrliches Küchenkraut. Dass es unterschiedliche Sorten gibt, die das Haarwachstum fördern, erfuhren wir auf einer Reise in die Provence.

VON Karin Garzarolli





ERTRAGREICH.

Nur die beste Rosmarin-Sorte findet in Weleda-Produkten ihren Einsatz.

Erdäpferl in Olivenöl, mit Salz und Rosmarin mariniert, im Backrohr knusprig gebraten – ein Klassiker. Das herb-würzige Aroma von Rosmarin ist in der Kulinarik nicht wegzudenken. Auch als Heilpflanze wird es bei allerlei Wehwehchen eingesetzt.

Die Einladung zur Ernte des Kräutleins in die Provence hatte jedoch einen anderen Hintergrund: Hier wird Rosmarin als Inhaltsstoff zur Herstellung von Haarpflege angebaut. Seit über hundert Jahren steckt sein ätherisches Öl im Weleda-Bestseller, dem Rosmarin-Haartonikum. Doch dazu später mehr.



GUTES TRÖPFCHEN.

Das Rosmarinöl wird mittels schonender Wasserdampf-Destillation gewonnen.



Rosmarin verbindet Kontinente

Beginnen wir einmal damit, dass für Weleda die Beziehung zwischen Mensch und Natur bei der Entwicklung ihrer natürlichen Hautpflege und anthroposophischen Arzneimittel sehr wichtig ist. Dass dabei auch verantwortungsvoll mit der Natur umgegangen wird, Stichwort Biodiversität und nachhaltiger Anbau, dafür sind Benjamin Mast und Clément Oberndörfer zuständig.

Bei den beiden laufen alle Fäden zusammen: Welche Rosmarin-Sorte wird wo angebaut? Wann ist der ideale Erntezeitpunkt? Und wie stellt man sicher, dass die Pflanzen am Ende genau das liefern, was für die Cremes und Tonika gebraucht wird? Sie sind quasi die Übersetzer zwischen Landwirtschaft, Wissenschaft und Produktentwicklung – und sorgen dafür, dass nach jeder Ernte die Qualität stimmt.

Rund neun Tonnen ätherisches Rosmarinöl braucht Weleda jährlich für seine Hautpflegeprodukte. Deshalb gibt es das Anbauprojekt in der Provence rund um Philippe ➤

Soguel und seine Destillerie Bleu Provence. Hochwertige Rosmarin-Sorten wurden aus Tunesien eingeführt und hier in einer Art „Baumschule“ angepflanzt. Jene Pflanzen, die das beste Öl liefern, werden großflächig angebaut und direkt vor Ort schonend mit Wasserdampf destilliert.

Rosmarin ist nicht gleich Rosmarin

Und hier wird's interessant, wenn es um volles Haar und gesunde Kopfhaut geht: Es gibt nämlich nicht den einen Rosmarin, sondern zwei unterschiedliche Typen. Inmitten der blühenden Felder durften wir an Teststreifen buchstäblich erschnuppern, was sie unterscheidet.

Der eine Typ riecht aromatisch-krautig, fast wie Eukalyptus, mit einem Hauch Nadelwald – im Nachklang warm, leicht harzig, mit einer überraschend fruchtigen Note, fast wie schwarze Johannisbeere. Insgesamt: rund, warm, balsamisch. Der andere Typ riecht deutlich schärfer und kühler – stark nach Kampfer, mit einer grüneren Frische und Anklängen von Zedernholz. Er wirkt insgesamt fast metallisch und vor allem: kühlend.

Auf die Balance kommt es an

Was diese beiden Düfte konkret für die Haarpflege bedeuten, erklärt uns Elisabeth Poppe, Leitung Forschung & Entwicklung bei Weleda, mit einer kleinen, aber sehr anschaulichen Vorführung. Sie zeigt uns eine Analyse zweier Rosmarinöl-Proben, bei der man auf einen Blick sieht, wie viel von welchem Duftstoff enthalten ist.

Der erste, warme Typ ist, wie Poppe betont, „unser Most-wanted-Type“, also der begehrteste. Er punktet vor allem mit einem Stoff namens



HIGHLIGHT.
In der Provence drehte sich für zwei Tage alles um Rosmarin.

PROBIEREN.
Weleda-Produkte gibt es auch bei Bipa, bipa.at



1,8-Cineol. Beim zweiten, kühlen Typ überwiegt dagegen deutlich der Kampfer-Anteil. Warum das wichtig ist? „Davon hängen die anderen Wirkstoffe ab, die wir für unsere Rezepturen brauchen. Unterschiedlicher Duft, unterschiedliche Wirkung“, erklärt Poppe. Am Geruch lässt sich schon erahnen, was eine bestimmte Sorte für die Kopfhaut leisten kann. Das eine hängt für die Wirksamkeit eng mit dem anderen zusammen.

Weleda setzt bevorzugt auf den Typ mit dem höheren Cineol-Anteil, daher auch die typische, frisch-aromatische Duftnote der Produkte. Für die Kopfhaut heißt das: Cineol wirkt anregend und fördert die Durchblu-

tung, Kampfer sorgt für das angenehm kühlende, leicht prickelnde Gefühl, das man vom Rosmarin-Haartonikum kennt. Ja genau, jenes Frischekick-Gefühl, das einem beim Einmassieren fast ein wenig die Augen öffnet. Im Zusammenspiel entfalten beide ihre volle Wirkung.

Für volles Haar

Mit diesem Wissen sieht man das neu formulierte Rosmarin-Haartonikum samt dazu passender Haarpflege-Serie – bestehend aus Shampoo, Conditioner und Öl – gleich mit anderen Augen und kann ihre Wirkung möglicherweise ein Stück weit mehr nachvollziehen.



„Rosmarinöl wirkt in der Pflege anregend, belebend und gibt ein kühlendes Gefühl.“

Weleda hat das ätherische Rosmarinöl im Labor an Haarwurzelzellen getestet. Das Ergebnis: Die Zellen blieben länger aktiv, bildeten mehr Protein und wurden länger in ihrer Wachstumsphase gehalten – also in jener Phase, in der Haare tatsächlich wachsen. Rosmarinöl wirkt in der Haarpflege belebend und anregend.

Das neu formulierte revitalisierende Rosmarin-Haartonikum wurde zudem über vier Wochen mit zweimal täglicher Anwendung in einer Weleda-Studie von Menschen getestet. Diese freuten sich unter anderem über weniger Haarausfall beim Bürsten, kräftigeres Haar und ein beruhigtes, angenehm kühlendes Kopfhautgefühl.

Zurück von den blühenden Rosmarinfeldern haben wir am Pool des kleinen französischen Boutique-Hotels eine Einführung in die Anwendung des Produktes bekommen. Unglaublich kühlend und erfrischend hat sich das scheidelweise aufgetragene und mit einer handlichen Kopfbürste mit Silikonknoppen einmassierte Haartonikum angefühlt. Man setzt dabei die Bürste punktuell auf die Kopfhaut und lässt sie hier sanft kreisen – und kommt dabei fast ein wenig ins Meditieren. |

Die tieferen Einblicke in den Inhaltsstoff Rosmarin wurden im Rahmen einer Reise in die Provence auf Einladung von Weleda gesammelt.



lavera

NATURKOSMETIK

*Dein Rundumschutz
für Zähne & Zahnfleisch.*



Truly beautiful.



MIT EINEM SWIFF DEN STAUB IM GRIFF



Düfte im Generationen-Check

Orange in der Waschstraße



Wenn zwei Generationen zusammenkommen, sind sie schon mal geteilter Meinung. So ähnlich ist das auch bei Pia und Felix. Heute beschnuppern die beiden: **69. Road Trip** von SARANGHAEYO

VON Pia Prilhofer

FELIX: Auf jeden Fall orangig, aber weniger eine zitrische, frische Orange – eher eine kandierte.

PIA: Ja, genau. Ich muss aber sagen, dass die Orange nicht als Orange durchkommt, wie man sich eine Orange vorstellt – eher wie ein Fruchtmix, wo die Orange dominiert. Es hat fast etwas Pudriges.

FELIX: Kandierte Orangenstückchen.

PIA: Eine Orange mit ein wenig Zucker gemischt, aber alles nicht klar, sondern wie durch einen Schleier wahrgenommen. Weißt du, was ich meine?

FELIX: Ja. Und ich habe jetzt das ultimative Bild dazu: eine Orange, die durch eine Waschanlage läuft, und dort kommt anstelle von Wasser Zucker heraus – sodass sie ganz leicht angezuckert wird.

PIA: Haha, das ist wohl das ungewöhnlichste Bild, das du jemals in Kombination mit einem Duft gezeichnet hast!

FELIX: Und es gibt doch dieses Eis, Solero ... Ich finde, es riecht auch ein wenig danach.

PIA: Das finde ich nicht. Die Orange, wenn es denn wirklich Orange ist, ist extrem dezent und alles andere als frisch. Fast schon cremig.

ORANGE ANDERS.

69. Road Trip
von Saranghaeyo
100 ml, 180 Euro,
bei Le Parfum, Wien 1010

FELIX: Ein wenig schaumig, deswegen habe ich ja auch den Vergleich mit der Autowaschanlage gebracht – Zuckerschäum.

PIA: Und es kommt auch etwas Holziges durch.

FELIX: Und Vanille. Wobei bei mir der Duft sehr holzig wird, bei dir cremiger und pudriger.

PIA: Na ja, ich weiß nicht ...

FELIX: Also mein Riechbild wäre, Achtung, neues Wort, Riechbild: Orange auf Holz träufeln und dann noch mit einer Schicht Zucker überdecken ...

PIA: Jetzt würden wir aber dumm schauen, wenn da keine Orange drinnen ist. Also sagen wir mal Orange, Vanille, oder Tonka, irgendein Holz und vielleicht auch etwas Blütiges, das diesen feinen Unterton ausmacht.

FELIX: Na dann mal los, was ist drinnen? Orange!

PIA: Na Gott sei Dank (lacht).

FELIX: Ja, das wäre peinlich gewesen. Dann Pinie, Maiglöckchen.

PIA: Maiglöckchen, das macht den feinen pudrigen Touch aus.

FELIX: Dann Amber, Muskat und Vanille – na bitte.

PIA: Ein unglaublich schöner und runder Duft. Unaufdringlich, aber spannend.

FELIX: Und auf deiner Haut wird er cremig und bei mir deutlich holziger.

PIA: Also: eine spannende Orange.

FELIX: Die durch die Autowaschanlage fährt.

PIA: Mit Zucker.

FELIX: Genau.



IM DUO TESTEN.
maxima-Beauty-Chefin Pia Prilhofer liebt Parfums. Ihr Sohn Felix (18) auch. Er hat einen guten Riecher für Düfte entwickelt und hält seine Nase am liebsten jeden Tag an ein anderes Fläschchen. Gemeinsam testen sie für uns Neues wie auch Bewährtes – und sind dabei nicht immer einer Meinung.



So lacht gesundes Zahnfleisch!

LACALUT ist eine medizinische Zahncreme die klinisch nachgewiesen Schutz vor Zahnfleischbluten bietet.

LACALUT strafft das Zahnfleisch bereits ab der 1. Anwendung*.

JETZT PROBIEREN!



12 Stunden Langzeitschutz • Ohne Farbstoffe • Mit hohem Fluoridgehalt

www.lacalut.at

Folgen Sie uns  

* adstringierende Wirkung auf das Zahnfleisch

AB DER **1.**
ANWENDUNG
SPÜRBAR*

VON Karin Garzarolli

MORGENS.
Nächtens angesammelte Bakterienbeläge löst das Mundziehöl von Bi Good, 3,99 Euro*



ABENDS.
Zahnnzwischenräume mit der sanften, aufquellenden Zahnseide von Paperdent reinigen, 3,29 Euro*



DAZWISCHEN.
Das orale Mikrobiom unterstützt der Anti-Karies Kaugummi von Apa Care, 6,49 Euro*



TAG FÜR TAG.
Sanft zum Zahnfleisch und gründlich in der Reinigung ist die Sensitive Zahnbürste von Bi Life Dent, 1,49 Euro*



ZAHNFLEISCH IM FOKUS

Gum Care

Gesundes Zahnfleisch ist die Basis für alles. Deshalb bedarf es besonderer Pflege. Wir setzen jetzt auf massierende Aufsätze, Sensitiv-Zahnbürsten, Seren mit Hyaluron und Pasten mit beruhigenden Inhaltsstoffen.



SILVIE ASCHAUER
Zahnärztin, spezialisiert auf ganzheitliche Zahnmedizin, Prävention & Biohacking zahnmedizin-praterstrasse.at

Wie wichtig ist gesundes Zahnfleisch für den Erhalt gesunder Zähne?

Es ist die Basis für gesunde Zähne. Rund 70 Prozent der über 60-Jährigen sind von einer Form der Parodontitis betroffen, der häufigsten Ursache für Zahnverlust im Erwachsenenalter. Zudem hängt die Mundgesundheit mit dem gesamten Körper zusammen: Entzündungen im Mund werden etwa mit Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Mein Grundsatz: Gesundheit beginnt im Mund. Eine Wunde, die immer wieder blutet, würden wir überall am Körper ernst nehmen – warum nicht beim Zahnfleisch?

Braucht es eine Extraportion Pflege, damit das Zahnfleisch gesund bleibt?

Das beginnt schon bei der Ernährung: ausgewogene, wenig verarbeitete Kost und ausreichend Vitamin C, D, K sowie Omega-3 unterstützen die Mundgesundheit. Bei der täglichen Hygiene empfehle ich zweimal täglich gründliches Putzen – elektrisch oder manuell ist zweitrangig, entscheidend sind Technik und Konsequenz. Abends die Zahnnzwischenräume mit Zahnseide reinigen. Beim Zahnarzt zählt nicht nur der Blick auf Karies, sondern auch auf Zahnfleisch und Zahnfleischtaschen.

Woran erkennt man entzündetes Zahnfleisch, und ab wann sollte man zum Zahnarzt?

Gesundes Zahnfleisch ist fest, liegt eng am Zahn an und ist blassrosa.

Entzündetes Zahnfleisch kann geschwellen, gerötet oder dunkel verfärbt sein und beim Putzen oder mit Zahnseide bluten. Mein Rat: Schaffe Bewusstsein für den eigenen Mund, etwa mit einem Mundspiegel. Bleibt eine Blutung über Tage bestehen oder kommen Schwellungen, Schmerzen oder Zahnlockerungen hinzu, sollte das zahnärztlich abgeklärt werden.

Welche Hausmittel können ein gesundes Zahnfleisch unterstützen?

Hausmittel können die Mundhygiene ergänzen, ersetzen aber nicht die konsequente Reinigung. Unser Mund ist ein Ökosystem mit nützlichen Mikroorganismen, die krankmachende Keime in Schach halten. Es geht daher vor allem darum, das orale Mikrobiom zu stärken. Auf stark desinfizierende Mundspülungen würde ich verzichten.

VON Claudia Hubmann
& Karin Garzarolli

GUT SO!
Die Armedangels-
Activewear wird direkt
in ihre finale Form
gestrickt, so fällt
weniger Zuschnitt an.



Aktiv im Alltag

Den Karoblazer sich bitte mal kurz wegdenken – die übrigen Teile dieses Looks sind alle aus der neuen Activewear-Linie von Armedangels. Tops, Langarmshirts, Zipjacken und Leggings (feiern übrigens gerade großes Modecomeback), die sich über Yoga, Gym und Workout hinaus ganz leicht in die Alltagsgarderobe integrieren lassen sollen. Funktioniert!

armedangels.com



GUTES GESPÜR

A Session a Day keeps the Verspannung away. So geht's: Matte und Kissen auflegen und 20 Minuten darauf mit geschlossenen Augen tief aus- und einatmen – den Rest erledigt das muskelentspannende Akkupressur-Set von Shakti Mat.

ab 120,99 Euro, shaktimat.de

Blaues Wunder

Ganz ohne künstliche Farbstoffe, dafür mit gleich drei sorgfältig ausgewählten Inhaltsstoffen überzeugt der Functional Matcha Complex von Saint Charles. Matcha, Kollagen und Spirulina sorgen für einen Zustand ruhiger Wachheit.

48,80 Euro, saint-charles.eu



Abtauchen

Entschleunigung, Inspiration und neue Energie – findet man im Das Ronacher in Bad Kleinkirchheim. Simone und Markus Ronacher setzen hier nicht auf revolutionäre Neuerungen, sondern entwickeln Wellnessangebote – die ayurvedischen Massagen sind zum Niederknien – und Architektur behutsam weiter.

Ab 225 Euro pro Person inkl. Frühstück und Gourmet-Dinner, ronacher.com

Wir stellen vor... Michelle Eckerstorfer

seewald-biokosmetik.com



„Auch die beste Kosmetik pflegt nur so gut, wie es der Körper zulässt“, ist Michelle Eckerstorfer überzeugt. Die sympathische Seewald-Geschäftsführerin leitet seit 2024 das Salzburger Traditionsunternehmen und betont, dass es für ein schönes Hautbild Pflege von innen und außen benötigt. Seewald Bio Kosmetik setzt hier auf einen Dreiklang: Genetik entschlüsseln, Mikronährstoffe gezielt einsetzen und Pflege personalisieren.

Mit der Diagnostics Gen-Analyse Skin werden jene genetischen Faktoren analysiert, die relevant sind für vitale Haut und ein strahlendes Hautbild – UV-Schutz, Q10-Bedarf, biologisches Alter. Daraufhin erhält man personalisierte Empfehlungen für Pflegeroutine und Mikronährstoffe.

Apropos Pflegeroutine: „Es gibt keine Pflege, die für jede Lebensphase gleich gut geeignet ist“, weiß Eckerstorfer. Daher gibt es die neuen Bio-Kosmetiklinien „anMut“ für die aktive Frau ab 30, „sanftMut“ für Schwangere und Stillende, „edelMut“ für Frauen in den Wechseljahren, „MammaMia“ Babypflege und mit „sonnenMut“ einen non-nano mineralischen Sonnenschutz.

Gen-Analyse Skin ab 430 Euro, Biokosmetik ab 10,90 Euro

Pampers®

★★★★★
**premium
protection™**

«« Bauch-Lastik »»
«« »»»



WE ARE FAMILY

Ha-ha-ha!

Lachen ist gesund. Und kann gerade innerhalb einer Familie und im Umgang mit Kindern ein echter Gamechanger sein. Wir haben mit einem Experten auf dem Gebiet des Humors gesprochen.

VON Bianca Blum

family talk:



MIT MATTHIAS JUNG
Diplom-Pädagoge,
Autor und Komiker
und „Family Doc“.
jungmatthias.de

WIE WICHTIG IST „ERZIEHUNG“, WIE LOCKER DARF SIE SEIN?

Erziehung dürfen wir zunächst ernst nehmen. Als Eltern sollten wir nicht alles durchwinken, uns nicht permanent aufopfern. Aber es darf eine positive Grundstimmung herrschen.

WELCHE ROLLE SPIELT HUMOR DABEI? HILFT ER IMMER, KANN MAN ÜBER ALLES LACHEN?

Durch Humor entsteht Wärme, Fröhlichkeit, Herzlichkeit. Schon Pestalozzi sagte: „Lache dreimal am Tag mit deinem Kind.“ Wenn man über Fehler lacht, erkennt das Kind, dass es auch nicht perfekt sein muss. Im Lachen bekennt man sich zu seiner Unvollkommenheit, man wird geerdet.

WANN IST LACHEN UNANGEBRACHT?

Niemals ein Kind bloßstellen oder über das Kind lachen. Gerade die Humorform der Ironie verstehen Kinder erst im Teenageralter. Lachen ist immer unangebracht, wenn Gefühle verletzt werden.

WORÜBER HABEN SIE DAS LETZTE MAL MIT IHREN KINDERN GELACHT?

Ich habe meinen Sohn gebeten, auf die Milch aufzupassen, während ich auf der Toilette war. Als ich zurückkam, war er am Zocken. Aber wir hatten Glück, die Milch ist nicht übergekocht, denn Papa hat vergessen, die Platte anzumachen.



TIERISCH GUT.

Alles zu Haus-, Wild- und Nutztieren im neuen Stickeralbum von Billa und Bipa. 2,99 Euro



Schritt für Schritt

Fährt das Kind die ersten Male allein zur Schule oder zum Training, haben Mama und Papa gerne eine „Absicherung“. Die TCL Movetime MT48 Kids Watch ermöglicht 4G-Videoanrufe, Sprachanrufe und Nachrichten – ganz ohne Smartphone. Außerdem: Echtzeit-Ortung und SOS-Funktion. In Pink und Blau erhältlich. 149,99 Euro über [amazon.com](https://www.amazon.com)

Auf die Pfoten ...

... fertig, sammeln! Ein kuschelig-flauschiges Abenteuer mit Rätseln, lustigen Spielideen, mit bunten und weichen, leuchtenden und glitzernden Sammelstickern: Das neue Stickeralbum von Billa und Bipa ist bis 31.10. in allen Billa und Bipa Filialen erhältlich. Dazu gibt es einen Podcast (Codes im Album), bei dem Billi auf der Suche nach Kater Felix begleitet wird und dabei vielen Tieren begegnet.

Heute schon gelacht?

Was ist schwarz-weiß und schaukelt gerne? Ein Schwinguin! – Na, gelacht?

Hoffentlich, denn im besten Fall werden beim Lachen dutzende Muskeln in Gesicht und Bauch aktiviert, die Lunge füllt sich mit frischem Sauerstoff, Stress lässt nach, der Blutdruck beruhigt sich, Glückshormone werden ausgeschüttet, Menschen kommen einander näher. Mehr gute Argumente für tägliches – idealerweise herzhaftes – Lachen braucht es nicht, oder?



Mama mit über 40

Späte Mutterschaft wird vielfach idealisiert – nicht zuletzt durch prominente Vorbilder, bei denen es mit dem Kinderwunsch auch jenseits der 40 scheinbar mühelos klappt.

Wie das Narrativ des späten Mutterglücks Frauen beeinflusst – und warum Aufklärung wichtiger ist als Angstmake rund um die biologische Uhr.

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

Janet Jackson wurde mit 50 erstmals Mutter. Halle Berry bekam ihr zweites Kind mit 47, Rachel Weisz ihre Tochter mit 48 und Gianna Nanini war gar 56, als ihr erstes und einziges Kind geboren wurde. Prominente Spätschwangerschaften wie diese vermitteln oft den Eindruck, dass eine Schwangerschaft auch mit über 40 heute problemlos möglich sei. Was die Bilder in den Sozialen Medien, bei denen Stars und Influencerinnen mit ihren Babys in die Kameras strahlen, oft verschweigen: wie die Schwangerschaft zustande kam – ob spontan, nach einer In-vitro-Fertilisation (IVF), mithilfe einer Eizellspende oder durch eine Leihmutterschaft. „Prominente Beispiele prägen in der Tat das Bild einer ‚immer‘ erfolgreichen, auch späten Mutterschaft. Über Social Media werden absolute Ausnahmen zur Normalität gemacht, und viele Frauen nehmen diese Erfolgsgeschichten als Maßstab her“, weiß Alexander Just, Spezialist für Reproduktionsmedizin

und reproduktive Vorsorge im Frauengesundheitszentrum Medino in Wien. So inspirierend diese Geschichten auch sein mögen: Fruchtbarkeit unterliegt nun mal biologischen Grenzen und hat definitiv ein Ablaufdatum. Daran hat sich seit Tausenden von Jahren nichts geändert. Wann wir Familien gründen, hingegen schon.

Zwischen Lebensplanung & biologischer Realität

Ob Ausbildung, Beruf, Selbstverwirklichung oder Familiengründung – noch nie hatten Frauen so viele Möglichkeiten wie heute, um ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten. Dass viele immer später Kinder bekommen, ist eine Tatsache: Immerhin wird jedes fünfte Kind von einer Frau ab 35 geboren. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: längere Ausbildungswege, die Suche nach dem passenden Partner, berufliche Ziele oder veränderte Lebensentwürfe. Doch während vieles im Leben planbar geworden ist, folgt die Fruchtbarkeit ➤



DER EXPERTE:
Gynäkologe Dr. Alexander Just ist Spezialist für Reproduktionsmedizin, Kinderwunsch und reproduktive Vorsorge.
dr-alexander-just.com,
medino.at

Mit zunehmendem Alter sinkt sowohl die Anzahl der vorhandenen Eizellen als auch deren Qualität.

weiterhin eigenen biologischen Regeln. „Wir sprechen in diesem Kontext oft über die biologische Uhr – die moralisch doch ein wenig aufgeladen ist. Ich würde lieber über ‚natürliche‘ Fruchtbarkeit sprechen“, sagt Reproduktionsmediziner Just. Er plädiert dafür, Frauen nicht unter Druck zu setzen, sondern ihnen Wissen zu geben. Und zwar ganz im Sinne des Vorsorgegedankens, den wir in vielen anderen Bereichen unseres Lebens als selbstverständlich erachten. „Wir treffen Vorkehrungen, um präventiv gegen bestimmte Erkrankungen vorzugehen, kümmern uns um unsere Altersvorsorge. Geht es aber um unseren Herzenswunsch nach Familie, sind wir vielfach erstaunlich nachlässig“, meint der Fertilitätsexperte. Viele Frauen würden nämlich oft erst dann über ihre Fruchtbarkeit nachdenken, wenn der Kinderwunsch bereits konkret sei. Und genau darin sieht Just ein Problem: „Oft passiert das leider in einer Unkenntnis über den eigenen Körper.“ So erlebt der Reproduktionsmediziner in seiner Praxis täglich, wie hartnäckig sich Fehleinschätzungen rund um die weibliche Fruchtbarkeit halten.

Zyklus, Eisprung & Co

„Viele Frauen schließen auf uneingeschränkte Fruchtbarkeit, solange der Menstruationszyklus regelmäßig ist, sie ihren Eisprung spüren und gesund leben. Das stimmt so aber nicht“, erklärt Just. Ein regelmäßiger Zyklus deutet zwar auf funktionierende hormonelle Abläufe. Doch daraus lasse sich weder ableiten, wie viele Eizellen noch vorhanden sind, noch wie es um deren Qualität bestellt ist. Ebenso wenig sei ein „spürbarer“ Eisprung ein verlässliches Zeichen für eine gute Fruchtbarkeit. „Allein die Follikelruptur – so bezeichnen wir das Platzen des Eibläschens – ist kein Garant dafür, dass sich tatsächlich eine befruchtungsfähige Eizelle darin befindet.“ Auch rund um die Eizelle selbst – übrigens die größte Zelle im weiblichen Körper, die als erste und auch am schnellsten zu altern beginnt – gibt es weit verbreitete Missverständnisse. „Frauen kommen mit einer bestimmten Anzahl an Eizellen auf die Welt. Diese Reserve nimmt im Laufe des Lebens normalerweise kontinuierlich ab. Wie groß der Eizellenvorrat noch ist, lässt sich heute medizinisch bestimmen. Entscheidend ist aber nicht nur die Anzahl, sondern vor allem auch die Qualität der Eizellen“, erläutert Just. Mit zunehmendem Alter sinkt nämlich sowohl die Anzahl der vorhandenen Eizellen als auch deren Qualität.

Mit 38 auf der schwarzen Piste

Was vielen nicht bewusst ist: Eine Frau mit 25 ist im Schnitt sehr fruchtbar. Das kann zehn Jahre später bereits komplett anders aussehen. „Mit 35 oder 40 haben die wenigsten Frauen noch Eizellen, die qualitativ so gut sind, dass eine Schwangerschaft problemlos entsteht und bestehen bleibt“, versichert Alexander Just. Die Veränderung der weiblichen Fruchtbarkeit über die Jahre ist so etwas wie ein schleichender Prozess mit bestimmten Wendepunkten: 32 ist der erste Knackpunkt, der zweite kommt mit 35. Mit 38 stehe man laut Reproduktionsmediziner Just sozusagen „auf der schwarzen Piste“, zumal der Rückgang der Fruchtbarkeit zwischen 35 und 40 besonders deutlich sei. Ein wichtiger Orientierungswert ist jedenfalls das Anti-Müller-Hormon (AMH), das Hinweise auf die Eizellreserve geben kann, weil es vor allem die Menge der noch vorhandenen, heranreifbaren Follikel beschreibt. Wichtig zu wissen: Dieser Wert erlaubt nur sehr begrenzte Aussagen über die Eizellqualität oder die Wahrscheinlichkeit einer spontanen Schwangerschaft und müsse laut Just richtig eingeordnet werden: „Der Referenzbereich, den ein Labor ausgibt, ist häufig nicht altersspezifisch. Frauen möchten jedoch wissen: Wo stehe ich im Vergleich zu Frauen meines Alters?“ Entscheidend sei, ob der AMH-Wert für das jeweilige Alter ungewöhnlich niedrig, durchschnittlich oder überdurchschnittlich ist. Zusätzlich können Faktoren wie Endometriose, frühere Pilleneinnahme, Lebensstil sowie genetische Voraussetzungen eine Rolle für die Fruchtbarkeit spielen.



Mein persönlicher Fahrplan

Nun verlassen sich Frauen oftmals darauf, dass die Reproduktionsmedizin im Zweifelsfall helfen kann. Welche Möglichkeiten gibt es tatsächlich – und wo stößt auch die moderne Medizin an ihre Grenzen? „Die Natur ist tatsächlich ziemlich rigoros – wir können in vielen Fällen nicht zaubern“, sagt Alexander Just. Deshalb legt der Reproduktionsmediziner allen Frauen sowie auch Männern nahe, sich bereits in jungen Jahren mit ihrer Fruchtbarkeit zu beschäftigen. Zu einer individuellen Fruchtbarkeitsvorsorge gehören unter anderem die Bestimmung des AMH-Wertes als Hinweis auf den Eizellenvorrat, die Einschätzung der sogenannten Zellfitness sowie Faktoren wie Lebensstil, Ernährung und künftig verstärkt auch genetische Voraussetzungen. „Wenn ich mit 25 weiß, wo ich stehe, verpasse ich nicht den richtigen Moment bzw. kann mein Leben anders planen“, so Just. Frauen mit frühzeitig erkannter, deutlich verminderter Eizellreserve können dann beispielsweise über das Einfrieren von Eizellen nachdenken. „Je früher, umso besser sind die Chancen. Selbst wenn eine Frau mit 45 oder später noch eine intakte Gebärmutter Schleimhaut besitzt, ist die Qualität der eigenen ➤

Rund die Hälfte aller Fälle eines unerfüllten Kinderwunsches lassen sich ganz oder teilweise auf Männer zurückführen.

KINDERWUNSCH – Was ist was?

INSEMINATION

Aufbereitete Samenzellen werden direkt in die Gebärmutter eingebracht. Die Befruchtung selbst findet im Körper statt.

IVF (IN-VITRO-FERTILISATION)

Eizellen werden entnommen und im Labor mit Samenzellen zusammengebracht. Ein entstandener Embryo wird anschließend in die Gebärmutter übertragen.

EIZELLSPENDE

Es werden Eizellen einer Spenderin verwendet und mit Samenzellen befruchtet. Ein entstandener Embryo wird in die Gebärmutter übertragen.

SAMENSPENDE

Die Samenzellen stammen von einem Spender und können für eine Insemination oder eine künstliche Befruchtung im Labor verwendet werden.

SOCIAL FREEZING

Eizellen werden vorsorglich eingefroren, um die Chance auf eine spätere Schwangerschaft zu erhalten. In Österreich derzeit nur unter bestimmten medizinischen Voraussetzungen möglich. Ab April 2027 ändert sich die Rechtslage.

Eizellen meist der limitierende Faktor – mit eingefrorenen jungen Eizellen schaut die Sache gleich ganz anders aus“. Social Freezing sollte allerdings nicht zu einem beliebigen Aufschieben des Kinderkriegens führen, sondern dazu dienen, sich zusätzliche biologische Möglichkeiten offenzuhalten: „Eine wertvolle Chance, jedoch keine Garantie – und es sollte auch keine Strategie sein, um erst mit 45 schwanger zu werden.“ Was man beim Einfrieren von Eizellen wissen sollte: Nicht jede eingefrorene Zelle überlebt das Auftauen, nicht jede befruchtet sich und nicht jeder Embryo entwickelt sich letztendlich optimal weiter. Außerdem ist der Aufwand relativ groß: Eine Behandlung kostet häufig zwischen 10.000 und 15.000 Euro. „Von 20 bis 30 eingefrorenen Eizellen bleibt am Ende nicht automatisch ein Kind übrig.“ Trotzdem lautet Alexander Justs Empfehlung: „Es ist zum Beispiel mit 35 besser, darüber nachzudenken, als es erst gar nicht zu machen.“



BUCH-TIPP:

Alexander Just: *Dreams of Life. Vorsorge für Familie und Fruchtbarkeit*, Edition Platin, 24 Euro

Vorsorge für den Kinderwunsch

Rund die Hälfte aller Fälle eines unerfüllten Kinderwunsches lassen sich ganz oder teilweise auf Männer zurückführen. Während bei Frauen häufig Erkrankungen wie Endometriose oder Hormonstörungen eine Rolle spielen, hat sich bei Männern in den vergangenen Jahrzehnten die Samenqualität deutlich verschlechtert. Als Ursachen dafür gelten vor allem Lebensstil, Ernährung oder Übergewicht. „Neben übermäßigem Alkoholkonsum oder Rauchen können auch Energydrinks, Schlafmangel und chronischer Stress die Samenqualität beeinträchtigen“, weiß Reproduktionsmediziner Just. Auch Männer können ihre Fruchtbarkeit frühzeitig untersuchen lassen, um gegebenenfalls vorzusorgen. Denn die zentrale Botschaft von Alexander Just an alle mit Kinderwunsch lautet: „Es geht nicht darum, Druck zu machen, sondern zu schauen, wo man steht.“ Wer seine Ausgangssituation bereits in jungen Jahren kennt, kann Ausbildung, Beruf, Partnersuche oder Familiengründung bewusster planen. Nicht jede Frau findet zum Zeitpunkt ihrer höchsten Fruchtbarkeit den passenden Partner – und manche entscheiden sich auch dafür, ihren Kinderwunsch ohne Partner zu verwirklichen. Die frühzeitige Auseinandersetzung mit der eigenen Fruchtbarkeit bedeutet deshalb vor allem: mehr Selbstbestimmung für Frauen. Um fundierte Entscheidungen treffen zu können – ganz egal ob sie mit 28, 35 oder später Mutter werden möchten.

SELF CARE

Alles fließt

Moderne Body-Mind-Erlebnisse wie Inside Flow eröffnen neue Wege der Selbstfürsorge. Dabei geht es um dynamische Bewegung, Musik und das Gefühl, sich selbst wieder zu spüren – abseits von Leistung oder Perfektion.

VON Daniela Jasch



mindful talk:



MIT NADIA BRUCKNER
Gastgeberin im Upside
Down Town Hotel – Neue
Post in Zell am See.
hotelneuepost.at

WIR SEHNEN UNS ZWAR NACH ENTSCHEUNIGUNG, TUN UNS ABER OFT MIT DER RUHE SCHWER...

Die Vielfalt an Möglichkeiten, das ständige Erreichbarsein und auch unsere hohen Ansprüche machen es oft schwer, wirklich abzuschalten. Viele Menschen haben fast verlernt, einfach nur ruhig zu sein. Sobald es still wird, greifen wir oft automatisch zum Handy oder suchen eine Zerstreuung.

INWIEFERN SIND DYNAMISCHE BEWEGUNGSFORMEN WIE ETWA EIN CHO-REOGRAFIERTER YOGA-FLOW EINE FORM VON EMOTIONALEM DETOX?

Klassisches Training verfolgt oft ein Ziel: fitter werden, Kalorien

verbrennen, Leistung steigern. Bewegungsformen wie Inside Flow fühlen sich oft freier und gefühlsbetonter an. Dabei spielt Musik eine wichtige Rolle, weil sie uns mit Emotionen oder bestimmten Erinnerungen verbindet. Man taucht in den Moment ein, Spannungen lösen sich und man kommt vom Funktionieren mehr ins Spüren – ohne alles zu zerdenken.

WIE GELINGT SELF CARE OHNE OPTIMIERUNGSDRUCK?

Es geht nicht darum, die perfekten Routinen zu haben oder jeden Trend mitzumachen. Manchmal ist Self Care einfach ein Spaziergang, ein gutes Gespräch, Musik hören oder eine Stunde nichts tun ohne schlechtes Gewissen. Selbstfürsorge sollte echt und individuell sein und sich nicht wie eine weitere Aufgabe anfühlen.

Feel it!

Inside Flow ist eine moderne Weiterentwicklung von Vinyasa-Yoga – begründet vom internationalen Yogalehrer Young Ho Kim. Asanas werden dabei in einer fließenden Choreografie zu Musik (oftmals Pop oder Hip-Hop) praktiziert. Wesentlich sind der emotionale Ausdruck sowie die tiefe Verbindung von Musik, Bewegung und Atem.

insideyoga.org

Neue Vibes

Kein klassisches Retreat, kein starres Konzept: Im Upside Down Town Hotel – Neue Post in Zell am See ist der Name Programm. Gastgeberin Nadia Bruckner und ihr Partner Darijo Vujicic stellen so manches auf den Kopf, verleihen dem traditionsreichen Haus urbanen Spirit und schaffen Räume für verspielte Formen von Auszeit.

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Schon ein paar Minuten mit Musik, Atem und fließenden Bewegungen können dabei helfen, im Kopf abzuschalten. Zu Beginn die Augen schließen und Lieblingsmusik einstellen – gerne über Kopfhörer. Aufrecht hinstellen, tief einatmen und langsam die Arme über dem Kopf heben.

Mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel nach unten rollen. Anschließend den Körper frei zur Musik bewegen: Schultern ausschütteln, Arme schwingen, Hüften kreisen. Es geht nicht um perfekte Bewegungen, sondern darum, zu spüren, was guttut.

HEART BEATS

Sie gilt als eine der prägendsten Stimmen für moderne Frauengesundheit: Im Interview erklärt Kardiologin Catharina Hamm, warum das weibliche Herz medizinisch neu gedacht werden muss – und wie wir mit den richtigen Blutwerten, smarter Bewegung und gesunder Ernährung unser kardiovaskuläres Risiko drastisch senken.

VON **Sylvia Buchacher**



WIR MÜSSEN LERNEN, DIE GESUNDHEIT UNSERES HERZENS ALS FESTEN BESTANDTEIL UNSERER TÄGLICHEN SELF CARE ZU BEGREIFEN.

Ein gesundes Herz schlägt leise – und doch kündigen sich Veränderungen oft Jahre im Voraus an. Von hormonellen Umbrüchen in der Schwangerschaft bis hin zur Menopause steht der weibliche Körper vor einigen Herausforderungen. Wir sind dem aber nicht hilflos ausgeliefert. Wer die Sprache seines Körpers versteht, kann gezielt vorsorgen.

Frau Dr. Hamm, Ihr Buch *Save your Heart* beginnt mit dem Satz „Bikini-Medizin ist nicht genug“. Warum gilt Herzgesundheit nach wie vor oft als Männersache?

Mit Bikini-Medizin meine ich, dass Frauengesundheit lange Zeit vor allem dort stattfand, wo der Bikini sitzt: bei der Brust und den Fortpflanzungsorganen. Das greift viel zu kurz. Frauen sind keine kleineren Männer – auch in der Kardiologie gibt es essenzielle biologische Unterschiede. Trotzdem galt der männliche Körper über Jahrzehnte als Standardmodell der Medizin. Frauen waren in Studien unterrepräsentiert, unser Wissen basiert historisch überwiegend auf Daten von Männern. Das hat fatale Folgen: Frauen unterschätzen ihr eigenes Risiko, und Unterschiede in den Lebensphasen werden medizinisch noch immer zu selten berücksichtigt. Frauengesundheit muss zwingend auch Herzgesundheit sein!



EXPERTIN
Dr. Catharina Hamm ist Kardiologin und Internistin mit Schwerpunkt Frauenherzgesundheit, Prävention und Sportkardiologie.
cardio-hamm.de

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer 1 bei Frauen. Warum haben wir dieses Thema so selten auf dem Schirm?

Weil uns jahrzehntelang das falsche Bild vermittelt wurde. Schon im Studium habe ich gelernt: Der typische Infarktpatient ist der ältere, leicht untersetzte Mann mit grauem Haar. Bei Frauengesundheit denken wir automatisch an Brustkrebs oder Osteoporose. Diese Bilder prägen uns. Hinzu kommt, dass leise Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinwerte jahrelang völlig beschwerdefrei verlaufen. Wir müssen lernen, die Gesundheit unseres Herzens als festen Bestandteil unserer täglichen Self Care zu begreifen.

Wenn ein Mann einen Infarkt erleidet, greift er sich meist klassisch an die Brust. Wie äußert sich ein Herzinfarkt bei Frauen?

Auch bei Frauen sind Schmerzen, Enge oder Druck im Brustkorb häufige Warnzeichen. Allerdings steht dieser klassische Schmerz oft nicht allein im Vordergrund. Frauen berichten häufiger über Begleitsymptome ➤

MUSKELMASSE IST UNSERE BESTE ALTERSVORSORGE. SIE IST EIN HOCHAKTIVES STOFFWECHSELORGAN, DAS DIE INSULIN-SENSITIVITÄT VERBESSERT UND HILFT, GLUKOSE OPTIMAL ZU VERWERTEN.

wie Atemnot, Übelkeit, ungewöhnliche Erschöpfung oder Schmerzen im Rücken und Kiefer. Das führt leider immer noch zu gefährlichen Fehldiagnosen. Meine Botschaft: Neue, ungewöhnliche Beschwerden im Brustkorb – erst recht in Kombination mit Atemnot oder Kaltschweiß – müssen sofort abgeklärt werden. Ein Herzinfarkt lässt sich heute über ein EKG und spezifische Blutwerte schnell und sicher diagnostizieren.

Welchen Einfluss haben hormonelle Veränderungen wie Schwangerschaft oder Wechseljahre auf unser Herz?

Östrogene sind natürliche Beschützer: Sie beeinflussen die Gefäßfunktion, den Cholesterinspiegel und unseren Stoffwechsel. Sinkt der Östrogenspiegel in den Wechseljahren, verändert sich vieles gleichzeitig – Blutdruck und LDL-Cholesterin können steigen. Die Menopause ist daher das Schlüssel-Zeitfenster, um die eigene Vorsorge neu zu justieren. Doch schon viel früher sendet der Körper Signale: Eine Schwangerschaft wirkt wie ein natürlicher Stresstest. Komplikationen wie Präeklampsie, Schwangerschaftsbluthochdruck oder -diabetes sind Frühindikatoren für spätere Risiken und verlangen nach einer strukturierten Nachbetreuung. Unsere Hormone erzählen die Geschichte unserer Herzgesundheit.

LEKTÜRE-TIPPS FÜR DIE HERZ- GESUNDHEIT:



Dr. med.
Catharina
Hamm:

Save your Heart – Starte deinen Weg in ein herzgesundes Leben,
dtv,
18 Euro



Dr. med.
Catharina Hamm:
Das Herz isst mit,
ZS Verlag,
25,70 Euro

Die gynäkologische Vorsorge ist für uns selbstverständlich. Welche Werte sollten wir ab 35 bei Kardiolog:innen oder Hausärzt:innen kennen?

Gute Vorsorge basiert auf Wissen. Zu den Kernwerten gehören Blutdruck, das LDL-Cholesterin und der Blutzucker-Langzeitwert (HbA1c). Zudem empfehle ich, einmal im Leben das weitgehend genetisch festgelegte Lipoprotein(a) – kurz Lp(a) – bestimmen zu lassen. Je nach Risikoprofil liefert auch das hs-CRP als Entzündungsmarker wertvolle Aufschlüsse. Mein Credo: Know your numbers. Viele Risikofaktoren spürt man nicht, aber man kann sie frühzeitig und effektiv steuern.

Sie bezeichnen Muskeln als „Schutztruppe des Herzens“. Warum ist Krafttraining ab 40 ein echter Gamechanger?

Muskelmasse ist unsere beste Altersvorsorge. Sie ist ein hochaktives Stoffwechselorgan, das die Insulinsensitivität verbessert und hilft, Glukose optimal zu verwerten. Da wir mit den Jahren natürlicherweise an Muskelmasse verlieren und sich der Stoffwechsel rund um die Menopause umstellt, wird gezielter Kraftaufbau essenziell. Ausdauer und Krafttraining bilden das perfekte Duett – unser Herz braucht beides.



Beim Ausdauertraining hört man immer öfter von „Zone 2“. Was bedeutet das für unseren Alltag?

Zone 2 klingt komplizierter, als es ist. Gemeint ist ein moderates Ausdauertraining, bei dem der Puls erhöht ist, man sich aber noch mühelos unterhalten kann – etwa bei zügigem Walking, Radfahren oder leichtem Joggen. Als Orientierung gelten 150 Minuten pro Woche, was umgerechnet gerade einmal 20 Minuten am Tag sind. Ergänzt durch zwei kurze Krafteinheiten pro Woche ist das ein perfektes Fundament. Mein Rat: Nicht an Perfektion scheitern. Regelmäßigkeit ist der Schlüssel.

Welche Ernährungsform schützt unsere Gefäße nachweislich am besten?

Für ein gesundes Herz braucht es keine kurzlebigen Diättrends. Wissenschaftlich am besten belegt sind die mediterrane Ernährung und das DASH-Konzept (Anm.: Dietary Approaches to Stop Hypertension). Beide setzen auf farbenfrohes Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und hochwertige pflanzliche Fette. Stark verarbeitete Produkte werden reduziert, bei DASH zusätzlich Salz und Alkohol minimiert.

Was sind Ihre schnellsten Alltags-hacks gegen die leisen Gefäßkiller Salz und Zucker?

Erstens: Ballaststoffe bei jeder Mahlzeit mitdenken. Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte verlangsamen die Glukoseaufnahme und halten den Blutzucker stabil. Zweitens: Natrium reduzieren und Kalium erhöhen. Wenn wir weniger Fertigprodukte essen und in der Küche zu kaliumangereicherterem Salz greifen, tun wir unserem Blutdruck sofort etwas Gutes.

In Ihrem neuen Buch *Das Herz isst mit* widmen Sie sich ganz der herzgesunden Küche. Wie gelingt diese ohne das Gefühl von Verzicht?

Indem wir wegkommen von Verboten und uns lieber fragen: Was kann ich meinem Essen hinzufügen? Mehr frische Ballaststoffe, Öle, Saaten und Nüsse. Herzgesund zu essen ist keine strenge Diät, sondern eine genussvolle Küche, die man ein Leben lang zelebrieren kann. Was dem Herzen gut tut, schenkt dem gesamten Körper Energie.

Wann machen Nahrungsergänzungsmittel Sinn – und wo ist es rausgeworfenes Geld?

Supplements sollten immer ein gezieltes Anliegen haben. Einen Mangel an Vitamin D oder Eisen sehe ich in der Praxis häufig – hier ist ein Ausgleich absolut sinnvoll. Auf Verdacht Multivitamin-Mischungen zu schlucken, bringt hingegen wenig. Mein Ansatz lautet: Gezielt und datenbasiert supplementieren statt nach dem Gießkannenprinzip. ➤

wellbeing



SMART RECOVERY BEDEUTET NICHT NOCH MEHR SELBSTOPTIMIERUNGSDRUCK, SONDERN DAS GEGENTEIL.

Stichwort Smart Recovery: Welchen Stellenwert haben Schlaf und Erholung für ein langes Leben?

Frauen neigen oft dazu, sich um alle anderen zu kümmern und die eigene Erholung hinten anzustellen. Doch Regeneration ist keine verlorene Zeit. Chronischer Schlafmangel und Dauerstress erhöhen den Blutdruck und befeuern Entzündungsprozesse. Smart Recovery bedeutet nicht noch mehr Selbstoptimierungsdruck, sondern das Gegenteil: Erholung als essenziellen Teil der eigenen Gesundheit wertzuschätzen.

Wenn wir ab heute genau eine Sache für unser Herz verändern möchten: Was wäre der erste Schritt?

Ich würde genau dort anfangen, wo der eigene größte Hebel liegt. Wenn meine Ernährung bisher nicht besonders gut ist, muss ich nicht über Supplements nachdenken, sondern meine Ernährung verbessern. Wenn ich ein Couchpotato bin, sollte ich anfangen, mich zu bewegen. Und wenn ich rauche, ist der Rauchstopp wahrscheinlich das Wichtigste, was ich für mein Herz tun kann. Nicht alles perfekt machen – sondern das Richtige für sich selbst verändern. **I**

Foto: Getty Images

YO
UR



MU
SIC



IMMER DIE
NEUESTEN HITS

ÖSTERREICH/DAB+
WIEN

SALZBURG

OBERÖSTERREICH

KÄRNTEN

TIROL



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



RA
DIO

ALLE INFOS ZUM EMPFANG
AUF WELLE1.AT

WELLE
music radio

1



welle1.at

VICE-EUROPAMEISTER BEI DER PENSIONS LÜCKE:

Frauen zahlen den Preis für ein unfaires System!

Frauen bekommen in Österreich fast 40 Prozent weniger Pension als Männer – es braucht echte Reformen statt fadenscheiniger Debatten über ein noch höheres Eintrittsalter.

Der 9. August ist ein Weckruf. Am Equal Pension Day haben Männer bereits jene Pensionssumme erreicht, für die Frauen ein ganzes Jahr brauchen. Frauen erhalten durchschnittlich 39,4 Prozent weniger Pension. Österreich zählt damit nach Malta zu den Schlusslichtern Europas.

Niedrige Frauenpensionen entstehen bereits am Arbeitsmarkt: Frauen verdienen fast 18 Prozent weniger pro Stunde als Männer und erwerben dadurch geringere Pensionsansprüche. Verstärkt wird das durch Teilzeit, Kinderbetreuung und Pflege. Die Folgen sind langfristig: Zwölf Jahre nach der Geburt eines Kindes liegt ihr Einkommen noch immer zehn Prozent unter dem Ausgangsniveau, während Männer ein Plus von 16 Prozent verzeichnen.

Doch Frauen erfahren am Arbeitsmarkt nicht nur Nachteile durch Familienarbeit, sondern auch durch das Älterwerden. Viele Betriebe beschäftigen keine Frauen über 60 mehr. AK-Präsidentin Renate Anderl stellt klar: „Dass Frauen im Alter um mehr als

*ALTERSARMUT IST WEIBLICH.
Viele Frauen rutschen nach
einem Leben voller Arbeit in
die Altersarmut ab.*



FRAUEN STATISTISCH 144 TAGE OHNE PENSION

ein Drittel weniger Pension bekommen als Männer, ist das Ergebnis jahrzehntelanger struktureller Ungleichheit. Frauen zahlen nicht nur den Preis für eine unfaire Arbeitsteilung, sondern auch für Unternehmen, die ältere Mitarbeiterinnen lieber aussortieren, statt sie zu halten. Diese enorme Pensionslücke ist kein Naturgesetz, sondern ein Systemfehler, den die Politik endlich reparieren muss.“

Die Arbeiterkammer fordert deshalb

- ➔ **65 Jahre sind genug.** Keine weitere Erhöhung des Eintrittsalters. Menschen bis 65 im Job behalten.
- ➔ **Bonus-Malus-System gegen Altersdiskriminierung:** Betriebe belohnen, die auf Erfahrung setzen. Wer aussortiert, wird zur Kasse gebeten.
- ➔ **Krankheit ist kein Kündigungsgrund:** Kranke Beschäftigte gehören geschützt, nicht gekündigt.
- ➔ **Bessere Anrechnung von Kindererziehungszeiten:** Familienplanung darf nicht arm machen. Es braucht ein faires Stufenmodell mit acht statt vier Jahren Gutschrift auf dem Pensionskonto.

Nehmen Sie Ihre Pension in die Hand

Verlassen Sie sich nicht auf Vermutungen. Gerade für Frauen ist es wichtig, die Folgen von Teilzeit, Karenz und Pflege rechtzeitig zu kennen. Die Arbeiterkammer hilft:

- ➔ **AK Pensionsrechner:** Berechnen Sie online Ihren Pensionsantritt und Ihre voraussichtliche Pension
- ➔ **Kostenloser Ratgeber:** Holen Sie sich unseren Ratgeber „Frauen und Pensionskonto“
- ➔ **Individuelle Beratung:** Unsere AK-Expert:innen im Sozialrecht beraten Sie gerne kostenlos telefonisch.



Mission? Possible!

Nike Schröder hat schon einige Krisen durchgemacht. In einer davon hat sie Oprah Winfrey kennengelernt. Ein Interview zu ihrem neuen Buch und darüber, wie viel Schwäche eine starke Frau verträgt.

VON Karin Garzarolli



„**M**ission Impossible Lady“ wird sie gerne genannt. Und tatsächlich, Nike Schröder scheint unmöglich wirkende Herausforderungen mit einer Leichtigkeit zu meistern, die ihresgleichen sucht. Ihr Lebenslauf liest sich dem Spitznamen entsprechend: Deutschlands jüngste Junior-Reporterin mit 15 Jahren, verantwortungsvolle Manager-Positionen, intensive Ausbildungen in Epigenetik & Biohacking, Coaching von Persönlichkeiten wie Helene Fischer, Markus Lanz und Gordon Ramsay, schließlich Project Manager und Co-Founder des Palazzo Fiuggi nahe Rom. Ist Nike Schröder mit dem luxuriösen 5-Sterne-Medical-Spa nun angekommen? Man wird sehen.

Wie sie es gelernt hat, bei der Achterbahn des Lebens ihre Schwächen zu akzeptieren und trotzdem in ihrer Kraft zu bleiben, erzählt die Autorin von *Die Kunst, stark zu bleiben, wenn alles zu viel wird* im Interview. Und auch, welche Rolle Oprah Winfrey dabei spielt.

Bei dem Wort Stärke kommt mir auch Oprah Winfrey in den Sinn. Wie kam die Beziehung zueinander zustande und was bedeutet sie Ihnen?

Ich habe Oprah im Palazzo Fiuggi kennengelernt – einem Ort, der sich der ganzheitlichen Gesundheit und Regeneration verschrieben hat. Ich bin Projektleiterin des Teams, das die Programme und Protokolle des Palazzo entwickelt hat. Es war eine unglaublich intensive und inspirierende Zeit. Nach außen schien alles perfekt: Das Palazzo entwickelte sich zu einer internationalen Institution für Wellbeing, die Konzepte funktionierten, und ich war stolz darauf, einen so wesentlichen Beitrag zu diesem außergewöhnlichen Ort leisten zu dürfen.



FOREVER STRONG?

Nike Schröder gilt als „Mission Impossible Lady“, weil sie scheinbar alles möglich macht. Doch zu welchem Preis?

Gleichzeitig war das eine Phase, in der ich innerlich bereits begann zu zerbrechen. Ich funktionierte, übernahm Verantwortung und erreichte Ziele, doch ich spürte immer deutlicher, dass ich mich selbst dabei aus den Augen verlor. Diese Diskrepanz zwischen dem, was andere sahen, und dem, was ich tatsächlich empfand, hat mich nachhaltig geprägt.

Die Begegnung mit Oprah hat mich deshalb tief berührt. Sie verkörpert für mich eine Form von Stärke, die nicht auf Unverletzlichkeit basiert, sondern auf Ehrlichkeit. Sie hat gezeigt, dass man erfolgreich sein und gleichzeitig den Mut haben kann, über Schmerz, Zweifel und Heilung zu sprechen.

Das hat mich in meiner eigenen Überzeugung bestärkt: Wahre Stärke bedeutet nicht, immer alles im Griff zu haben. Sie beginnt dort, wo wir aufhören, nur nach außen stark wirken zu wollen, und anfangen, auch nach innen gut für uns zu sorgen. Genau dieser Gedanke zieht sich wie ein roter Faden durch mein Buch.

Was hat Sie dazu inspiriert, das Buch *Die Kunst, stark zu bleiben, wenn alles zu viel wird* zu schreiben?

Weil ich selbst erlebt habe, wie sich Überforderung anfühlt. Von außen funktioniert man, innerlich fühlt man sich erschöpft. Ich habe in den letzten Jahren mit vielen Menschen gesprochen – Unternehmerinnen, Müttern, Führungskräften, jungen Erwachsenen – und festgestellt, dass sie alle dieselbe Frage beschäftigt: Wie bleibe ich bei mir, wenn das Leben immer lauter wird? Dieses Buch ist meine Antwort darauf. Es soll kein weiterer Ratgeber sein, der Menschen sagt, sie müssten nur positiver denken. Es soll zeigen, dass Stärke etwas sehr Menschliches ist.

Was unterscheidet das Buch von anderen Ratgebern zum Thema mentale Stärke – was ist Ihr ganz eigener Ansatz?

Ich glaube nicht an toxischen Optimismus oder daran, dass wir immer funktionieren müssen. Mein Ansatz verbindet wissenschaftliche >

Erkenntnisse aus der Resilienzforschung mit persönlichen Erfahrungen und konkreten Übungen für den Alltag. Vor allem aber räume ich mit dem Missverständnis auf, dass Stärke bedeutet, niemals zu schwächeln. Für mich beginnt wahre Stärke genau dort, wo wir ehrlich mit uns selbst werden.

Gibt es eine Erkenntnis aus Ihrer Recherche, die Sie selbst überrascht hat?

Ja. Mich hat fasziniert, wie sehr unser Nervensystem darüber entscheidet, ob wir Herausforderungen als Bedrohung oder als bewältigbar erleben. Mentale Stärke ist keine Charaktereigenschaft, mit der man geboren wird – sie lässt sich trainieren. Diese Erkenntnis nimmt unglaublich viel Druck. Niemand ist dazu verdammt, dauerhaft im Stressmodus zu leben.

Auf der Suche nach einer „starken Schulter“ werden Sie fündig bei ...?

Bei Menschen, die nicht sofort Lösungen anbieten, sondern einfach da sind. Wahre Stärke findet man oft in den leisen Beziehungen. Familie, enge Freund:innen und Menschen, die einen auch in den weniger glänzenden Momenten begleiten, sind unbezahlbar.

In welchen Momenten fühlen Sie sich stark?

Wenn ich Entscheidungen treffe, die meinen Werten entsprechen – auch wenn sie unbequem sind. Und wenn ich anderen Mut machen kann.

Mentale Stärke ist keine Charaktereigenschaft – sie lässt sich trainieren.

Stärke entsteht für mich nicht aus Perfektion, sondern aus Authentizität.

Wo und wie tanken Sie Kraft?

In der Natur. Ein Spaziergang ohne Handy wirkt oft stärker als jede To-do-Liste. Außerdem helfen mir Stille, Lesen und Gespräche mit Menschen, bei denen ich nichts darstellen muss.

Stark bleiben klingt nach Durchhalten – wann ist es wichtiger, loszulassen, statt stark zu sein?

Sehr oft. Wir verwechseln Stärke häufig mit Aushalten. Dabei braucht es manchmal viel mehr Mut, Grenzen zu setzen, Hilfe anzunehmen oder einen Lebensweg zu verlassen, der nicht mehr der richtige ist. Loslassen ist keine Niederlage – es kann der Beginn von etwas Gesünderem sein.

Wie unterscheiden Sie zwischen echter innerer Stärke und dem bloßen Funktionieren nach außen?

Foto: Stocksy



Erhältlich bei:



Die Milupa-Welt
für kleine Entdecker





Funktionieren kostet dauerhaft Energie. Innere Stärke gibt Energie. Der Unterschied zeigt sich oft darin, wie wir uns fühlen, wenn niemand zusieht. Kann ich zur Ruhe kommen? Darf ich auch einmal schwach sein? Wer sich diese Erlaubnis gibt, ist oft stärker als jemand, der ständig versucht, perfekt zu wirken.

Was und wann war Ihr mentaler Tiefpunkt, und wie haben Sie wieder herausgefunden?

Es gab eine Phase, in der ich dachte, ich müsste allem und jedem gerecht werden. Ich habe meine eigenen Bedürfnisse immer weiter nach hinten gestellt, bis mein Körper und meine Psyche deutlich signalisiert haben, dass es so nicht weitergeht. Herausgefunden habe ich nicht durch einen großen Moment, sondern durch viele kleine Entscheidungen: langsamer werden, Prioritäten neu setzen, Unterstützung annehmen und wieder lernen, auf mich selbst zu hören.

Frauen werden oft dafür gelobt, stark zu sein.

Kann dieses Lob auch zur Last werden?

Absolut. Wenn Frauen ständig hören „Du schaffst das schon“, entsteht schnell der Eindruck, sie müssten alles alleine schaffen. Stärke darf niemals bedeuten, keine Hilfe zu brauchen. Ich wünsche mir, dass wir Frauen nicht nur für ihre Belastbarkeit bewundern, sondern ihnen genauso selbstverständlich Raum für Pausen, Zweifel und Unterstützung geben. ➤

**PHILIPS
AVENT**



Share the Care
Weil Fürsorge Teamwork ist

Echtes Interesse ist die beste Investition in jede Freundschaft.

Wie wichtig ist ein persönliches, soziales Netzwerk, um in seiner Kraft zu bleiben?

Es ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren überhaupt. Resilienz entsteht nicht im Alleingang. Menschen brauchen Menschen. Studien zeigen immer wieder, dass stabile Beziehungen unsere psychische Gesundheit nachhaltig stärken.

Ein kleiner Tipp, wie man dieses Netzwerk aufbaut und pflegt?

Beziehungen wachsen durch Aufmerksamkeit, nicht durch Perfektion. Lieber regelmäßig eine ehrliche Nachricht schreiben oder sich bewusst Zeit für ein Gespräch nehmen, als darauf zu warten, dass irgendwann der perfekte Moment kommt. Echtes Interesse ist die beste Investition in jede Freundschaft.

Welches Ritual oder welche Gewohnheit hat Ihnen persönlich am meisten geholfen, mentale Stärke zu trainieren?

Ich beginne meinen Tag nicht mit meinem Handy, sondern mit einem kurzen Moment der Stille. Ich frage mich: Was brauche ich heute wirklich? Diese zwei Minuten verändern oft den gesamten Tag, weil ich nicht sofort im Reaktionsmodus bin, sondern bewusst entscheide, wie ich in den Tag starten möchte.

Wenn Sie sich etwas für die gesellschaftliche Diskussion rund um mentale Gesundheit und Überforderung wünschen könnten, was wäre das?

Dass wir mentale Gesundheit genauso selbstverständlich behandeln wie körperliche Gesundheit. Niemand würde sich dafür schämen, mit einem gebrochenen Bein zum Arzt zu gehen. Bei seelischen Belastungen ist die Hemmschwelle oft noch viel zu groß. Ich wünsche mir eine Gesellschaft, in der Hilfe anzunehmen als Zeichen von Stärke gilt – nicht von Schwäche. Denn genau das ist sie. **I**



Biografie

Nike Schröder startete mit 15 Jahren als jüngste ARD-Reporterin und leitete danach Marketing- und Medienprojekte bei Universal Music, Alfons Schuhbeck und dem Magazin *Luft-hansa First Class Prestige*. Heute ist sie Co-Founderin von Palazzo Fiuggi bei Rom, Coach für Führungskräfte und Autorin von *Die Kunst, stark zu bleiben, wenn alles zu viel wird* – ihrem Buch über Resilienz.

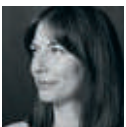
MISSION MENO

Haarwechsel

Wir verraten, warum unser Haar in der Menopause dünner und weniger wird. Und was man für mehr Volumen tun kann.

VON Karin Garzarolli

meno talk:



MIT DORIS BRANDHUBER
Chemikerin, Aromatherapeutin, Gründerin & Entwicklerin von Less is more Biokosmetik [lessismore.at](https://www.lessismore.at)

VIELE FRAUEN BEMERKEN WÄHREND DER WECHSELJAHRE DÜNNER WERDENDES HAAR UND VERMEHRTEN AUSFALL. WORAN LIEGT DAS?

Das hat hormonelle Gründe. Mit sinkendem Östrogenspiegel verkürzt sich die Wachstumsphase der Haare, während mehr Follikel in die Ruhephase übergehen. Das Ergebnis: mehr Ausfall, und nachwachsende Haare sind oft feiner, da sich die Follikel im Laufe der Zeit verkleinern – man spricht von einer Follikelminiaturisierung. Zusätzlich steigt oft der oxidative Stress, der die Regeneration erschwert. Auch ein relativer Anstieg von Androgenen im Verhältnis zu Östrogen kann eine Rolle spielen.

AB WANN SOLLTE MAN ÄRZTLICHE HILFE HOLEN?

Genauer hinschauen sollte man,

wenn der Ausfall sehr plötzlich einsetzt, deutlich stärker ausfällt (Faustregel: mehr als 100 Haare täglich über längere Zeit), sich kahle Stellen zeigen oder zusätzliche Symptome wie Erschöpfung oder Zyklusveränderungen dazukommen. Dann lohnt sich die gynäkologische oder dermatologische Abklärung – auch um andere Ursachen wie veränderte Schilddrüsenwerte oder Eisenmangel per Blutbild auszuschließen.

WIE KANN MAN KOPFHAUT UND HAARWUCHS STÄRKEN?

Regelmäßige Kopfhautmassagen regen die Durchblutung an. Wissenschaftlich interessant: pflanzliche Antioxidantien wie Rooibos-Extrakt oder Astaxanthin, die Follikel vor oxidativem Stress schützen, sowie biotechnologische Wirkstoffe wie etwa Redensyl, das ruhende Follikel zur aktiven Wachstumsphase anregen kann. Auch Vitamin C unterstützt als Antioxidans und Kofaktor der Kollagenproduktion.



Lights on

Mit gleich zwei Lichttechnologien geht das Dual-Light-LLT-Laser- & LED-Gerät gegen Haarausfall vor: Das LED-Licht aktiviert die Mikrozirkulation, das Laserlicht geht in die Tiefe und stimuliert die Aktivität am Ursprung. 849,99 Euro [currentbody.de](https://www.currentbody.de)

Let it grow

Für eine gestärkte Kopfhaut und weniger Haarausfall sorgt das duftfreie Hair Growth Shampoo (54 Euro). Als Draufgabe gibt es die zehnwöchige Haarwuchs-Kur mit Redensyl und Vitamin C (210 Euro) [lessismore.at](https://www.lessismore.at)



Selbstmassage

Wichtig: die Kopfhaut nur mit den weichen Fingerkuppen oder einer Bürste mit weichen Silikonköpfen massieren, um Reizungen oder Verletzungen zu meiden. Beginnend im Nacken, wandert man mit kleinen, kreisenden Bewegungen und verschiebt dabei die Kopfhaut leicht am Schädel – nie an den Haaren ziehen – über den Scheitel weiter nach vorne zur Stirn. Täglich fünf Minuten.



Während der Wechseljahre kann die Körpermitte rund werden. Warum das so ist und wie man wieder zum Wohlfühlkörper kommt? Verraten wir mehr als gern!

VON Karin Garzarolli



Rund um DIE MITTE

Mitte Oktober – ganz genau am 18. des Monats – ist es wieder soweit: Der Menoday, das Gesundheitsevent rund um das Thema Wechseljahre, organisiert vom Onlineportal wechselweise.net, findet zum 4. Mal im Palais Niederösterreich in Wien statt. Eines der Schwerpunkt-Themen in diesem Jahr: die Gewichtszunahme rund um die Menopause.

Laut einer Studie, die in der Zeitschrift *Nutrients* 2024 erschien, nehmen Frauen zwischen 50 und 60 Jahren im Durchschnitt 6,8 Kilogramm zu und nur schwer wieder ab. Das kann ich nur bestätigen. Aber schön der Reihe nach.

A long way up

Zu meinem 50er habe ich mir Rauchfreiheit geschenkt. Die „gesunden fünf Kilo“, die mir mein Gynäkologe prophezeit hatte, waren tatsächlich bald angezeigt und ich gewichtstechnisch endlich im Norm- und Wohlfühlbereich. Davor gehörte ich ja zu jener unsympathischen Gruppe an Menschen, die essen können wie Scheunendrescher, ohne auch nur ein Gramm zuzunehmen.

Zu meinem 51er wurde mir eine Schilddrüsenunterfunktion geschenkt. Eine medikamentöse Behandlung war notwendig, um einer Operation zu entgehen. „So schlank werden Sie danach nicht mehr sein“, meinte der Spezialist bei der Befundbesprechung. Aber dafür gesund, dachte ich achselzuckend und hieß die nächsten fünf Kilo und weiblichen Rundungen, die mir – außer während meiner zwei Schwangerschaften und Stillzeiten – fremd waren, willkommen.

Zu meinem 54er verabschiedete sich mein Menstruationszyklus. Die damit einhergehenden Wechseljahre machten sich mit weiteren fünf Kilo und auch sonst allerlei Nebengeräuschen bemerkbar. Die Nebengeräusche haben mein Gynäkologe und ich mit bioidenten Hormonen in den Griff bekommen. Um die mittlerweile 15 Kilo mehr muss ich mich kümmern. Zehn sollen langsam runter, damit ich wieder beim rauchfreien Wohlfühlgewicht bin. ➤

A long way down

Intervallfasten war der erste Holy Grail, der einfach ins Leben zu integrieren war. Early Bird war ich nie, weshalb das halbherzige Frühstück einem herzhaften Brunch wich. Und dann fiel mir die Wechseljahrebibel von Ursula Vybiral in die Hände. *Easy Eating – Keine Angst vor den Wechseljahren* heißt sie und soll Frauen ab 40 mit Gelassenheit zum Wohlfühlkörper bringen. Ist doch einen Versuch wert!

Und tatsächlich: Kaum steckte ich die Nase ins Buch, erkannte ich mich schon auf den ersten Seiten wieder. Ursula Vybiral erzählt dort ihre eigene Geschichte – wie sie trotz eisern durchgehaltener Ernährungsdisziplin plötzlich fünf Kilo mehr auf der Waage hatte und ein ganzes Jahr lang kein einziges Gramm wegbrachte, egal wie brav sie sich an ihre eigenen Regeln hielt. „Rien ne va plus“, schreibt sie. Nichts geht mehr. Ja, kenne ich.

MenoDay 2026 am 18. Oktober

Das Lifestyle- und Gesundheit-Event rund um die Wechseljahre findet zum 4. Mal von 9–18 Uhr im Palais Niederösterreich statt. Karten ab 59 Euro, [wechselweise.net](https://www.wechselweise.net)

Ihr Fazit nach der eigenen Leidenszeit: Frauen ab 40, spätestens ab 50, brauchen ein paar zusätzliche Stellschrauben, mit denen die klassische Kalorien-Rechnung recht wenig zu tun hat. Ihr Credo, das sich wie ein roter Faden durchs ganze Buch zieht: Abnehmen funktioniert nur mit Essen – und zwar mit Essen, das auch schmeckt. Nicht weniger essen ist angesagt, sondern anders essen. Damit kann ich gut leben.

Statt der ewig gleichen Kalorienzählerei und Diäten setzt „Easy Eating“ auf ein Zusammenspiel mehrerer Baustellen, die Vybiral auch mit ausführlichen Experteninterviews veranschau-



Fotos: Stocksy, beige stellt

ALLEGRIA
RESORT STEGERSBACH
THERME · HOTEL · GOLF



3 Nächte genießen, nur 2 bezahlen Buntes Blättergeflüster

Bunte Landschaften, wohltuende Wellness und genussvolle Momente sorgen für eine Auszeit, die lange in Erinnerung bleibt. Bleib 3 Nächte, bezahl nur 2 – und genieße Allegria-Halbpension, Therme & Saunawelt sowie ganz viel Zeit zum Entspannen.

genau meins ...

Hier geht's zur Pauschale



Allegria Resort Stegersbach
Golfstraße · 7551 Stegersbach
reservierung@allegria-resort.at

p.P. ab
336,-
(3 Nächte)*



MAHLZEIT!
Easy Eating – Keine Angst vor den Wechseljahren von Ursula Vybiral, 33 Euro, amalthea.at

licht. Erwa den Hormonhaushalt verstehen statt ihn zu verteufeln, die Schilddrüse im Auge behalten, weil das kleine Schmetterlingsorgan in den Wechseljahren gern mal streikt, der Leber öfter eine Pause gönnen – und mein persönliches Steckenpferd seit dem Intervallfasten: den Darm als zweites Gehirn endlich ernst nehmen. Geht's dem Darm gut, geht's einem selbst gut, so die Devise. Dazu kommen ihre berühmten „12 goldenen Gebote“ und der „perfekte Abnehmtag“ für die Wechseljahre. Das alles garniert mit köstlichen Rezepten, die einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen, anstelle stumpfer Kalorienlogik. ➤

Kleine Gummies. Große Unterstützung.

Fruchtige Gummies für deine tägliche Routine.

BI LIFE

NEU
Einfach
zum
Kauen



erhältlich bei
BIPA

BIPA
MARKE
NUR

ab **9⁹⁹**

Deep dive & good end

So weit, so gut mit einleuchtenden Ansätzen, wie man die „runde Mitte“ der Wechseljahre minimiert. Da geht aber noch mehr, denn der Mensch ist ein Individuum, und so gesehen ist jeder:r auf dieser Welt genetisch einzigartig. Ich selbst kenne mich auf diesem komplexen Gebiet zu wenig aus, weshalb ich Genetikerin Nina Bausek dazu befragt habe. Ihre Antworten? Spannend, verständlich formuliert und aufklärend. Aber lesen Sie gerne selbst!

Meine persönliche Gewichts- und Wohlfühlkörper-Journey war übrigens erfolgreich. Die zehn Kilo mehr sind dank einer Panchakarma- und einer Mayr-Kur innerhalb von zwei Jahren runter, und wohler in meinem Body fühle ich mich durch Bewegung, die mal mehr und mal weniger gut in den Alltag integriert ist. Wir sind ja doch alle nur Menschen ;-)



LITTLE
MENO-
HELPERS

1 STARK. Vitamin-B-Komplex mit Folsäure von Bi Life, 60 Stk., 2,99 Euro* **2 GELENKIG.** Glucosamin 1.350 Kapseln von Bi Life, 30 Stk., 5,99 Euro* **3 BASIS.** Vitamin D3 + K2 Tropfen von Bi Life, 4,99 Euro* **4 GENUSS.** Metabolic Complete Bar Banana Bread von Sunday Natural, 6 Stk., 15,90 Euro, sunday.at **5 BALANCE.** Meno Komplex Complete von Sunday Natural, 60 Stk., 19,90 Euro, sunday.at

Genetik verstehen



Nina Bausek, ihres Zeichens Dr. rer. Nat. Genetikerin & Genetische Beraterin bei Permedio weiß genau, wie der weibliche Körper funktioniert. Bei ihr kann man ab jetzt auch den LifestyleCheck Perimenopause machen lassen. Dieser gibt Aufschluss darüber, wie die genetische Veranlagung die Wahrnehmung hormoneller Veränderungen und möglicher Beschwerden in den Wechseljahren beeinflussen kann. Mit dieser fundierten Orientierung kann man Lebensstilmaßnahmen gezielter auf die individuellen Bedürfnisse abstimmen. permedio-genetik.com

Warum nehmen viele Frauen in den Wechseljahren zu, obwohl sie nicht mehr essen und sich nicht weniger bewegen?

Mit der Hormonumstellung verändern sich auch die Hunger- und Sättigungshormone Ghrelin und Leptin – wir haben mehr Hunger und werden später satt. Östrogen fällt ab, Testosteron bleibt vorerst konstant, wodurch sich Fett eher „männlich“, also am Bauch, anlegt. Zudem sinkt die Insulinsensitivität, weshalb Kohlenhydrate stärker zuschlagen. Dazu kommt oft jahrelanger chronischer Stress durch Mehrfachbelastung – der Körper legt dafür Reserven an, meist als Bauchfett.

Kann es passieren, dass man durch die hormonelle Umstellung gewisse Nahrungsmittel nicht mehr verträgt?

Ja, die Symptome sind vielfältiger, als den meisten bekannt ist – dazu zählen auch untypische wie Hautveränderungen, Depressionen, Gelenkschmerzen oder Haarausfall.

Reagieren Frauen durch den veränderten Insulinstoffwechsel empfindlicher auf Zucker und Kohlenhydrate? Ja, die Insulinsensitivität sinkt mit dem Östrogenspiegel, die Zellen reagieren weniger auf Insulin – der Körper reagiert mit Heißhunger.

Muss man nach der Menopause die Ernährung umstellen oder reicht eine Kalorienreduzierung?

Das hängt stark von der individuellen Nutrigenetik ab. Eine Genanalyse zu Diät und Ernährung ist als erster Schritt zu empfehlen. Kalorienreduzierung oder Intervallfasten funktioniert für viele – ein „one size fits all“ gibt es aber nicht.

Gibt es einen einfachen ersten Schritt, den Sie jeder Frau empfehlen würden?

Als Wissenschaftlerin würde ich die Ernährung so aufbauen, wie unser Körper von der Evolution geformt wurde – mindestens die Hälfte pflanzenbasiert, mit moderat viel Eiweiß und etwas Kohlenhydraten. Zudem das Abendessen möglichst früh ansetzen, damit sich der Körper nachts der Reparatur widmen kann.

Welche Ernährungsmythen würden Sie gerne aus der Welt schaffen?

Dass man automatisch von Kohlenhydraten zunimmt – das ist genetisch individuell. Dass Kalorienreduktion immer funktioniert – bei genetischer Neigung zu Übergewicht legt der Körper trotzdem Reserven an. Und dass viel Eiweiß unerlässlich ist – das gilt nicht für all jene, die es schlecht verstoffwechseln.

Spielt der Zeitpunkt der Mahlzeiten – Intervallfasten – eine Rolle?

In jeder Lebensphase. Ein frühes Abendessen, etwa sechs Stunden vor dem Schlafengehen, erlaubt dem Körper, sich nachts der Reparatur zu widmen. Zweimal pro Woche Intervallfasten kann sich lohnen – ein Standardrezept gibt es aber nicht.



Kalorienreduzierung oder Intervallfasten funktioniert für viele – ein „one size fits all“ gibt es aber nicht.

Wirkt sich Alkohol jetzt anders aus als noch mit 30 oder 40?

Alkohol wird oft weniger gut vertragen: Die Leber ist mit der Hormonumstellung beschäftigt, das Hirn kämpft mit Gehirnnebel durch sinkendes Östrogen, die Nächte werden schwieriger. Er erhöht zudem das ohnehin hohe Brustkrebsrisiko.

Welche Nahrungsergänzungsmittel würden Sie empfehlen – vor allem für Knochen- und Herz-Kreislauf-Gesundheit?

Vorab Blutbild und Abklärung in der hausärztlichen Praxis bzw. bei Gynäkologe oder Gynäkologin. Vitamin D und Kalzium unterstützen Knochen, Vitamin-B-Komplexe die Nerven.

Kann eine Hormonersatztherapie unterstützen bzw. eine Gewichtszunahme verhindern?

Sie kann viele Symptome verringern und sollte mit der Gynäkologin bzw. dem Gynäkologen besprochen werden. Östrogene allein reichen dafür aber meist nicht – Bewegung und Stressreduktion sind entscheidend.

Ausdauer- oder Kraftsport – was ist wichtiger?

Kraftsport ist wichtig für Muskelaufbau und Mobilität, Muskeln verbrauchen mehr Kalorien als Fett.

Ausdauersport verbrennt mehr Kalorien – optimal wäre eine Kombination aus beidem.

Ändert sich durch die Hormonumstellung auch die Genetik selbst?

Nein, die Gene selbst verändern sich nicht. Lebensstil, Alter und Umwelt beeinflussen jedoch, wie sie reguliert werden. Genau das macht die Epigenetik sichtbar im Körper. |

Unsere Urlaubsregel:
KIND SEIN
STRENGSTENS
ERLAUBT



URLAUB
STRENGSTENS
ERLAUBT.
Jetzt buchen!

kinderhotels®

DAS ORIGINAL SEIT 1988

PREMIUMURLAUB IN DEN ORIGINAL KINDERHOTELS EUROPA IN ÖSTERREICH UND ITALIEN.
JETZT INFORMIEREN: WWW.KINDERHOTELS.COM

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



LIFE COACHING

Einmal aussteigen, bitte

Das Elternhaus, da gibt es diesen Moment: Man hat faktisch schon Jahrzehnte einen eigenen Wohnungsschlüssel, ein eigenes Leben, eine eigene Steuererklärung – und kommt plötzlich wieder „heim“.

Und ich meine damit nicht nachhause im erwachsenen Sinn, sondern im kindlichen. Es riecht nach Braten, Waschmittel oder nach dem Parfum, das die Mama seit Jahrzehnten verwendet. Und noch bevor man den Mantel ausgezogen hat, passiert etwas Komisches und zugleich Vertrautes: Die Stimmen werden ein bisschen höher, die Sätze ein bisschen kürzer, die Rollen ein bisschen fester. Das Elternhaus schreibt ein unsichtbares Drehbuch, das sich bei Familienzusammenkünften automatisch aus der Lade schiebt, und alle schlüpfen unverzüglich in ihre Rollen. Man sitzt wieder am gleichen Tisch wie früher, auf dem gleichen Sessel, und plötzlich wissen alle ganz genau, wer „immer“ zu spät und wer „immer“ beleidigt war, wer „immer“ das letzte Wort gehabt und wer „immer“ alles geregelt hat. Das Familiengedächtnis ist verlässlich und zugleich gnadenlos. Keiner meint es böse, es ist einfach nur sehr vertraut.

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

Familie ist das erste soziale System, in dem wir gelernt haben, einen Platz zu finden. Wer bekommt die Aufmerksamkeit? Wer vermittelt zwischen den Geschwistern? Wer darf laut sein? Das sind über die Jahre erlernte Muster und eingeübte Verhaltensweisen, wie ein Blick, ein Seufzer, ein „lass das“, ein „du weißt eh“. All das hält sich erstaunlich hartnäckig, obwohl die Personen längst andere sind. Das Gemeine ist ja, dass die anderen oft ein inneres Bild von uns haben, das nicht automatisch mitwächst. Und wir selbst spielen dann unbewusst mit, weil die Rolle so vertraut ist.

Nehmen wir an, es findet eine Familienfeier statt. Das Treffen im Elternhaus mit allen soll besonders schön werden, man will Harmonie, vielleicht auch beweisen, dass alles gut ist. Und genau dieser Anspruch macht es paradoxerweise anfälliger für Explosionen. Denn wer Harmonie erzwingen will, übersieht oft das, was tatsächlich da ist. Wie kann man trotzdem vermeiden, dass alte Denkmuster abgespielt und gewohnte Konflikte neu getriggert werden?

Statt zu hoffen, dass es „diesmal anders“ wird, lieber etwas Konkretes ändern, etwa den Ablauf oder das Programm des Treffens. Eine Exit-Strategie hilft immer. Das ist nicht unhöflich, sondern erwachsen. Ein Spaziergang, ein kurzer Anruf, einmal kurz frische Luft. Wer weiß, dass er gehen kann, bleibt ruhiger.

STRUKTUREN AUFBRECHEN

Nicht über Vergangenes diskutieren. Wer Sätze wie „Du warst immer schon ...“ hört, landet in Verteidigung oder Angriff. Am besten konkret bleiben. Anstatt „Du respektierst mich nie“ besser „Wenn du mich unterbrichst, verliere ich den Faden. Lass mich ausreden“ formulieren. Rollen erkennen, aber nicht nachspielen. Wenn man merkt: „Aha, jetzt soll ich wieder die Vernünftige sein“, hilft ein inneres „stopp“. Man muss das Rollenbild nicht erfüllen.

Ich kann aus persönlicher Erfahrung sagen, dass aus einem gelungenen Versuch eine neue Methode entstanden ist, die meine Familientreffen entspannt und erfreulich gemacht hat.

Alles Gute
Ihre Eva Pölzl

Wetterfest

Seit seiner Gründung 2012 zählt Rains zu den bekanntesten Marken für Regenkleidung. Sleeke Jacken und Mäntel in schlichtem Scandi-Style, die nicht nur bei Nässe und Nieselnebel was hermachen. Gerade eben hat das dänische Label seine erste Schuhkollektion herausgebracht – die Silhouetten basieren auf dem klassischen Chelsea-Boot, von knöchel- bis kniehoch. Outdoorgetestet und wirklich wasserdicht.

rains.com

GIB GUMMI.
Rains-Footwear
ist aus wasser-
dichtem Natur-
kautschuk mit
wasserabweisen-
dem Neopren-
Innenschuh.

AUFGEDIRNDELT

Wenn die Dirndl-Saison beginnt, ist es nicht nur das Kleid, das die Silhouette definiert, auch das Darunter ist substanziell. Für ein schönes Dekolleté braucht es perfekten Halt und subtilen Lift. Mit Triumph Make-Up Illusion Lace, Wild Azalea Florale und Shape Smart wird Dirndl-Lingerie neu gedacht – von innen nach außen.
triumph.com



Schicke Schlapfen

Die Kollaboration zwischen Birkenstock und Etro verbindet funktionales Design mit ausdrucksstarker Ethno-Ästhetik. Den Auftakt bilden zwei Unisex-Modelle mit Paisley-Muster, aufwendigen Stickereien, Fransen, Western-Schnallen und Nieten mit Pegasus-Logo.

etro.com

Jubiläum

Das V&A Museum zeigt die Ausstellung „The Burberry Trench: Crafting an Icon“ und zeichnet darin die Geschichte des Trenchcoats nach. Von Thomas Burberrys Erfindung des Gabardines 1879 bis zu Laufsteg-Looks der letzten 25 Jahre – von Daniel Lee bis zu Christopher Bailey.

Die Schau ist der Auftakt zur Burberry Gallery, die 2028 als neu gestaltete Modegalerie im V&A South Kensington eröffnet.

V&A bis 3. Jänner 2027, vam.ac.uk



Nie mehr ohne

Julia Skergeth interpretiert Taschen neu: Ihre Slouchy Takeaway Bags in den Formaten Small, Medium und Large sind weich, verspielt und mit coolen Knotendetails versehen. Small verfügt über clevere Fächer, Medium ist in eine Clutch verwandelbar und Large hat ein 16-Zoll-Lap-top-Fach. Besonders schön: das rote Innenfutter und die verstellbaren Riemen.

juliaskergeth.com

Für Wäsche wie an der
frischen Luft
getrocknet



*vs. Lenor Aprilfrisch Weichspüler



€ 64,99



€ 99,95



€ 45,90



€ 49,99



€ 39,99



€ 25,99

SCHLAGHOSE best of budget

Vom Retro-Look zum Everyday-Favoriten: Die Schlaghose tanzt sich zurück ins Rampenlicht, neu interpretiert und absolut alltagstauglich.

VON **Nicole Adler**



**perfect
match**

1 BLACKOUT. Hose von Weekday, 64,99 Euro, weekday.com

2 COWGIRL. Jeans von Levi's, 99,95 Euro, erhältlich über zalando.at

3 SLIM. Stoffhose von C&A, 39,99 Euro, c-and-a.com

4 WIDE. Flare Leggings von Calzedonia, 45,90 Euro, calzedonia.com

5 FORM-VOLLENDET. Schlaghose von Monki, 49,99 Euro, erhältlich über

weekday.com

6 UMGÄNGLICH. Hose von Bershka, 25,99 Euro,

bershka.com

7 INTENSE. Kiss Me Matte Lips Lippenstift von Gosh,

12,99 Euro, bipa.at

LOOK DES MONATS

Knitwear

Strick als Statement: Warum Herbst/Winter 2026 ganz im Zeichen von opulentem, texturreichem Strick steht.

VON Nicole Adler



CAMOUFLAGE.
Kleid von
Maiami, Preis
auf Anfrage,
maiami.de

GRELL.
Pullover von
Essentiel Ant-
werp, 265 Euro,
[essentiel-
antwerp.com](http://essentiel-
antwerp.com)



GEKNÖPFT.
Rock von By
Malene Birger,
360 Euro,
[bymalenebirger.
com](http://bymalenebirger.
com)



**perfect
match**

DEEP BLUE.
Nagellack Gel
Couture von Essie,
14,99 Euro,
bipa.at



AKRIS

Sophisticated Strick

Schlichte Basics sind erst einmal nicht angesagt. Strick ist in dieser Saison geprägt von aufwendigen Texturen, großzügigem Volumen und skulpturalen Formen. Ebenfalls en vogue: Zopfstrick, Argyle-Rauten und Preppy-Muster, flauschige Mohair- und Alpaka-Garne.



WÄRMEND.
Balaklava
von Opus,
25,99 Euro,
[opus-fashion.
com](http://opus-fashion.
com)



RETRO.
Pullunder von
Acne Studios,
Preis auf
Anfrage,
[acnestudios.
com](http://acnestudios.
com)



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



**MASTER-
PIECE.**
Hose von
La Veste,
318 Euro,
erhältlich
über
[modaope-
randi.com](http://modaope-
randi.com)

Fotos: Hersteller (8), Launchmetrics.com/spotlight, Shutterstock

ACCESSOIRES

Kitten Heels

Vom Klassiker zum Star der Saison: Diskret im Auftritt und stark in der Wirkung schreibt der Kitten Heel jetzt Modegeschichte.

VON Nicole Adler



GEFALTET.
Stiefeletten
von The Seller,
312 Euro,
erhältlich über
farfetch.com



KLASSISCH.
Pumps von Bimba y Lola,
185 Euro, bimbaylola.com



SCHNEEWEISS.
Ankle Boot von
Teurn, 590 Euro,
teurnstudios.com



KUNSTVOLL.
Kurzschafstie-
fel von & other
Stories, 179 Euro,
stories.com

Perfect Match

Auf den Laufstegen sah man ihn immer wieder: Der Kitten Heel schafft es, nicht zu casual und gleichzeitig nicht overdressed zu wirken. Mit einer Absatzhöhe von maximal drei bis fünf Zentimetern positioniert er sich in der goldenen Mitte zwischen Flat und Heel.



GRAUZONE.
Pumps von Vagabond, 150 Euro,
vagabond.com



FERSE FREI.
Slingback von Vanda Novak,
380 Euro, erhältlich über farfetch.com



ELEGANZ.
Stiefel von Jimmy Choo, 725 Euro,
jimmychoo.com

Belted Plaid

Bustierkleid von Katharina Reuschel, Preis auf Anfrage. Gürtel (Teil von Kleid) von Gattinoni, Preis auf Anfrage. Schal (links drapiert) von 19 Andrea's 47, 220 Euro. Strumpfhose von Hudson, 17 Euro. Stiefeletten von Kennel & Schmenger, 340 Euro.



Herz für KARO

Tartan-Muster mixen, unterschiedliche Größen kombinieren oder mit Krawatte und Hemd auf Old-Money-Charme setzen: Karo tanzt am liebsten solo. Ein Statement ist es allemal. Strick mischt jetzt mit und verleiht dem Countrystil einen modernen Twist.

PRODUKTION & REDAKTION Nicole Adler FOTOS Theresa Kaindl

Dandy

Blazer aus Wolle mit Federbesatz, 842 Euro, Hose, 381 Euro, und Schal mit Metallic-Perlfransen, 304 Euro, alles von Etro. Hemd aus Baumwolle von Samsøe Samsøe, 120 Euro. Krawatte, Stylist's own. Chelsea Boots von Kennel & Schmenger, 360 Euro.





Playful

Mesh-Top von Veronica
Beard, 228 Euro.
Schlaghose von
Katharina Reuschel,
750 Euro. Wattierte
Weste von Sebago,
360 Euro.



Secretary

Rollkragenpullover aus Wolle & Kaschmir von Allude, 269 Euro. Bubble-Minirock, 119,90 Euro, Jacke, 399,90 Euro, beides von Armedangels. Brille von Burberry, 129 Euro, erhältlich über Fielmann. Socken von Iuman, 9,90 Euro. Geschnürte Ballerinas von Jimmy Choo, 650 Euro.

Mixed Patterns

Kleid mit besticktem
Tüll von Essentiel Antwerp,
295 Euro. Wattierter Schal
(am Kopf) von Samsøe
Samsøe, 90 Euro.



Big Time

Kurzmantel von Lili Sidonio, 138 Euro.
Schluppenbluse von Essentiel Antwerp, 195 Euro. Kleid (darunter) von Gattinoni, 380 Euro.
Rauleder-Stiefel von Konstantin Starke New York, 379 Euro.

FOTO-ASSISTENZ
Christoph Thanhoffer
STYLING Suiqi Luk/d.agentur
HAARE & MAKE-UP
Nieves Elorduy
MODEL Lea T./tempo models

19 Andrea's 47, 19andreas47.com; Allude, allude-cashmere.com; Armedangels, armedangels.com; Essentiel Antwerp, essentiel-antwerp.com; Etrö, etro.com; Tuchlauben 5, 1010 Wien, 01 5321086; Burberry-Bille erhältlich über Fielmann, fielmann.at; Mariahilfer Str. 67, 1060 Wien, 01 5809240; Gattinoni, gattinoni.com; Hudson, hudson-shop.com; L'Uman, intimissimi.com; Mariahilfer Str. 88, 1060 Wien, 01 974011; Jimmy Choo, jimmychoo.com; Tuchlauben 4, 1010 Wien, 01 5350300; Konstantin Starke New York, konstantin-starke-new-york.com; Konstantin Starke New York, kennel-schmenger.com; Kennel & Schmenger, kennel-schmenger.com; Rauleder-Stiefel von Konstantin Starke New York, konstantin-starke-new-york.com; Lili Sidonio, lilibracken.com; Samsøe Samsøe, samsøe.com; Sebago, sebago.com; Veronica Beard, veronicabeard.com

NEU

3 INTEGRIERTE WASCHZUSÄTZE

SCHMUTZIG
REIN

SAUBER
RAUS



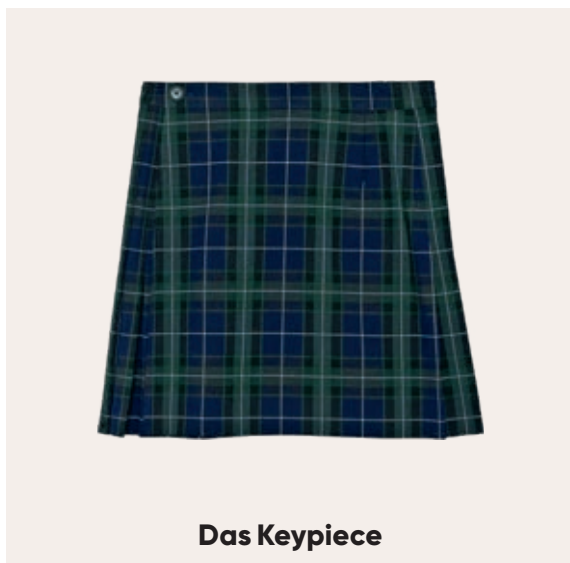
Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren. © A.I.S.E. Mehr erfahren unter: keepcapsfromchildren.eu

STYLE ME!

WIE TRAGE ICH DAS?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Mit modischer Neugier und Mut, über den eigenen Schatten zu springen, zeigt unsere Leserin, wie vielseitig sich Karomuster stylen lassen.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Die Ida**
STYLING **Jennifer Milleder** HAARE & MAKE-UP **Sarah Bzoch**



Das Keypiece

Egal, ob man es nun Picknickdecken-Core oder Highland-Vibes nennt, Karo ist erneut im Trend und hat weit mehr drauf als Country-Club und Holzfällershütte. Da sich das Muster mühelos zwischen Preppy, Grunge und Glamour bewegt, verlängert es seinen Status als Modeliebling auf unbestimmte Zeit. Check! Von Zadig & Voltaire, 325 Euro, zadig-et-voltaire.com

LOOK 1

Big City Life

Warm eingepackt und trotzdem cool beim Stadtpaziergang. Das Keypiece trägt sie über einer Cropped Jeans, die farblich perfekt mit dem Rock harmonisiert. Darüber kombiniert sie einen kuscheligen Oversize-Pullover, der das Karomuster lässig weiterführt und vom grafischen Design der Halbmondtasche ergänzt wird. Pantolethen mit Blockabsatz und Spange sind chic und gleichzeitig bequem genug für den City Walk.



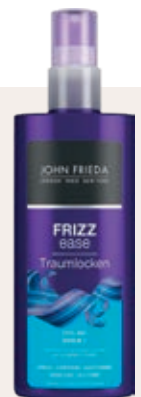
Unsere Leserin

LYDIA CIHAR

Die 29-Jährige stammt aus Wien und studiert derzeit Sozialpädagogik in Innsbruck. In ihrer Freizeit betätigt sie sich künstlerisch mit Acrylmalerei und Singen. Von anfänglicher Nervosität war bei unserem Shooting bald nichts mehr zu spüren, da sich Lydia vor und hinter den Kulissen sichtlich wohlfühlte und mit Talent und viel Spaß vor der Kamera begeisterte.

Rock über Hose!
Ton in Ton feiert
das Neunziger-
Layering ein
classy Revival.

Pullover von New Look,
49,99 Euro, Jeans von C&A,
29,99 Euro, Tasche von
Coccinelle, 429,95 Euro,
Pantoletten von Bronx,
129,95 Euro, Sonnenbrille
von Silhouette, 390 Euro,
und Ohrringe von Weekend
Max Mara, 95 Euro.



Beauty-Hack

Für Griffigkeit und Hitzeschutz: Styling-Spray ins leicht feuchte Haar einkneten. Dann mit dem Lockenstab einzelne Strähnen in verschiedene Richtungen drehen, so entstehen natürlich fallende Beach Waves. Frizz Ease Traumlocken Styling Spray von John Frieda, 12,99 Euro*



Blazer von Zadig & Voltaire, 525 Euro, Bluse von Gina Drewes, 269 Euro, Trenchcoat von Tommy Hilfiger, 349,95 Euro, Stiefel, 54,99 Euro, und Tasche, 12,99 Euro, beides von Graceland, erhältlich bei Deichmann, Ohr-
ringe von Mango, 19,99 Euro, und Strumpfhose von Swedish Stockings, 40,95 Euro, erhältlich bei Zalando.

LOOK 2

Aristo Chic

Klassisches Kostüm? Nicht mit Lydia! Unsere Leserin kombiniert das Keypiece mit dem passenden Blazer und einer Polka-Dot-Bluse, die dem Look eine verspielte Note verleiht und beweist, dass Muster Muster lieben! Derbe Boots und eine zarte Strumpfhose sorgen für einen spannenden Stilbruch und geben dem Look einen frischen Twist. Ein klassischer Trench rahmt das Outfit ein, Lacktasche und Ohrhänger setzen subtile Glanzpunkte.



Kontraststreich gebrochen,
werden Preppy Looks
plötzlich richtig cool.



Beauty-Hack

Weinrote Mascara wirkt softer als Schwarz und lässt die Augenfarbe dezent strahlen. Vom Ansatz bis zu den Spitzen in Zickzack-Bewegungen tuschen, um die Härchen zu trennen und einen Verlängerungseffekt zu erzielen.

Lash Sensational Sky High Mascara von Maybelline, 11,99 Euro*

STIMMUNGSMACHERINNEN.
Wer hinter den Kulissen schon
so strahlt, kann vor der
Kamera nur glänzen!





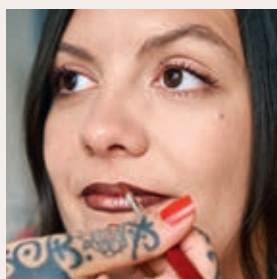
Top von Liu Jo, 159,90 Euro,
Jacke von Cras, 229,95 Euro,
erhältlich bei Zalando,
Tasche von Bulgari,
3.900 Euro, Söckchen von
Falke, 15 Euro und Pumps
von Replay, 109,95 Euro.

LOOK ③

Spice Girl

Am Abend entscheidet sich Lydia für einen glamourösen Girlie-Look und kombiniert das Key-piece zu einem asymmetrisch geschnittenen Long-Top mit diagonal gesetztem Tartan-Muster. Darüber sorgt eine kurze Fake-Fur-Jacke mit Strass-Details für einen wärmenden Hollywood-Moment. Söckchen in Gelb und die rosa Tasche bringen mädchenhafte Vibes in den Gesamtlook, während silberne Heels mit Knöchelriemchen laut Disco rufen!

Pastellfarbene Accessoires
geben klassischen Pieces
einen ganz neuen Twist.



Beauty-Hack

Frosty Lips feiern ihr Comeback und bringen Nineties-Vibes zurück ins Make-up! Als Base einen cremigen Lippenstift nutzen und anschließend etwas Glanz-Highlighter mit Pinsel oder Fingerspitze auf tupfen. Lumi Le Glass Highlighter Stick von L'Oréal Paris, 10,99 Euro**



WOW, WOW! Ein vierbeiniger Assistent überwacht die Arbeit des Teams, damit Lydia im allerbesten Licht erscheint.





SHOPPING-GUIDE

STYLE TEIL

Tartan, Gingham oder
Glencheck? Mit diesen
Pieces verwandeln
wir uns nur zu gern
in Karo-Damen!



1 PLEATS, PLEASE. Faltenrock in A-Linie von Baum und Pferdgarten, 200 Euro, baumundpferdgarten.de **2 QUADRATISCH, PRAKTISCH, GUT.** Kastenjacke aus Wollmix von Opus, 139,99 Euro, opus-fashion.com **3 HÖHERE GEOMETRIE.** Tasche mit dreieckiger Verschlussklappe von Unisa, 109,90 Euro, unisa-europa.com **4 Roter Faden.** Mantel mit offenen Kanten von Steffen Schraut, 199,99 Euro, erhältlich bei avc.de **5 KRAWATTENPFLICHT.** Bluse mit Brusttasche von Co'couture, 129,99 Euro, cocouture.at **6 FEINE ENGLISCHE ART.** Socken mit klassischem Argyle-Muster von Burlington, 17 Euro, burlington.de **7 DRESSCODE.** Midikleid mit Flügelärmeln von & other Stories, 99 Euro, stories.com **8 HALSSCHMUCK.** Weicher Schal mit Fransen von Barts, 34,99 Euro, barts.eu

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



*DESIGN-IKONE.
1950 von Marcel Bich
entworfen, seitdem der
meistverkaufte Kugel-
schreiber der Welt.*

Leucht-Stift

Es gibt wenige Design-objekte, die so ikonisch sind wie der Bic-Kugelschreiber. Grund genug für Seletti, den klassischen Stift jetzt auch als Leuchte aufzulegen. Im Maßstab 12:1, das entspricht in etwa 1,70 Metern Länge. Designliebhaber:innen hängen ihn an die Wand, über den Esstisch oder präsentieren ihn wie ein richtiges Ausstellungsstück.

Erhältlich in Blau, Rot und Schwarz,
z. B. bei byThom, Haidgasse 5,
1020 Wien, bythom.at

SCHÖN UND RUND



1| HARMONISCH.
Schreibtisch Bonbon von
Miniforms, 3.706,80 Euro,
miniforms.com

2| SCHWUNGVOLL.
Couchtisch Brooke
Table L von Broste
Copenhagen, 545 Euro,
brostecopenhagen.com

Asymmetrische, skulpturale Tische sind ein Top-Trend im kommenden Jahr. 2027 werden unkonventionelle Formen und unregelmäßige Proportionen zunehmend die klassische Symmetrie ablösen und unseren Wohnraum mit überraschender Dynamik bereichern.

Wir stellen vor... Atelier AXO

atelier-axo.com



Das in Kopenhagen ansässige interdisziplinäre Designstudio Atelier Axo wurde 2019 von der Designerin Rose Hermansen und der Architektin Caroline Vogel gegründet. Beide sind Absolventinnen der Royal Danish Academy. Neben ihrer architektonischen Tätigkeit ist Caroline Vogel auch Gründerin des Schmucklabels Corali. Atelier Axos Designhandschrift verfolgt einen forschungsorientierten Ansatz, der nachhaltige Lösungen mit Seele anstrebt und skulpturalen Minimalismus mit praktischer Funktionalität gekonnt kombiniert. Alle Projekte und Entwürfe des kreativen Duos sind von einer gemeinsamen Leidenschaft für taktile Materialien und Authentizität inspiriert.

Velvet Love



Der Herbst erstrahlt in warmen Farben. Besonders glamouröse Akzente lassen sich mit den trendigen Samt-Kissen aus der neuen Ernstings-Family-Kollektion setzen.

Ab 5,99 Euro, ernstings-family.com

Wunder- wuzzi

Toilettenreinigung einfach gemacht: Der selbstaktivierende Schaum löst Schmutz und neutralisiert Gerüche mit Lavendelduft – wirksam auch in kaltem Wasser. Außerdem mit belebendem Zitronen- und Eukalyptusduft erhältlich.

WC-Schaum Floral Fresh von Dr. Beckmann, 4,19 Euro, bipa.at



MASSIV. Esstisch Puffin
von Audo Copenhagen,
3.355 Euro, audocph.com



EHRlich. Sideboard Axo Series
von Bo Concept, 1.699 Euro,
boconcept.com

Breakfast Club

Frühstück ist fertig! Wir zeigen stylische Ideen für den perfekt gedeckten Tisch, die jeden Morgen zum Erlebnis machen. Schließlich isst das Auge ja mit.

FOTOS **Klaus Fritsch**
REDAKTION & SET DESIGN **Karin Boba**



1 PURISTISCH. Schüssel Spjutlilja von Ikea, 8,99 Euro/3er-Set, [ikea.com](https://www.ikea.com) **2 POPPIG.** Servier-Set 3-tlg. Spjutlilja von Ikea, 8,99 Euro/Teller, Tasse & tiefer Teller, [ikea.com](https://www.ikea.com) **3 HANDLICH.** Wasserglas Sole von Leonardo, 12,95 Euro/2er-Set, [leonardo.de](https://www.leonardo.de) **4 BLICKFANG.** Servierschüssel Blomvecklare von Ikea, 19,99 Euro, [ikea.com](https://www.ikea.com) **5 GROSSKARIERT.** Tischdecke Nissöga von Ikea, 22,99 Euro, [ikea.com](https://www.ikea.com) **6 MUSTERGÜLTIG.** Geschirrtuch Spjutlilja von Ikea, 1,99 Euro/2 Stück, [ikea.com](https://www.ikea.com) **7 EDEL.** Besteck Löttesrik von Ikea, 69,99 Euro/24-tlg., [ikea.com](https://www.ikea.com)



Verspielt

Runde, fröhliche Formen treffen auf einen lebhaften Mustermix. Die freche und unerwartete Farbkombination verleiht diesem Stil ein modernes Flair und schafft eine frische Atmosphäre.

Elegant

In der Ruhe liegt die Kraft: Die reduzierte Ästhetik, geprägt von gedeckten Tönen und Edelstahl-Akzenten, verbindet klare Formen mit präziser Geometrie und entfaltet so eine zurückhaltende, edle Leichtigkeit.



- 1 GRAZIL.** Kleiner Brotkorb von H&M Home, 14,99 Euro, [hm.com](https://www.hm.com) **2 MATT.** Teetasse Makoto von Blomus, 15,95 Euro/2er-Set, [blomus.com](https://www.blomus.com) **3 REDUZIERT.** Kaffeetassen & Espressotassen Makoto Steel von Blomus, 45,95 Euro & 39,95 Euro/jeweils 2er-Set, [blomus.com](https://www.blomus.com) **4 RECHTECKIG.** Servier-Untertasse von Blomus, 24,95 Euro, [blomus.com](https://www.blomus.com) **5 RUHIG.** Dessertteller & Schale Cosmo von Blomus, 17,95 Euro & 19,95 Euro, [blomus.com](https://www.blomus.com) **6 MODERN.** Karaffe Aftonhaj von Ikea, 9,99 Euro, [ikea.com](https://www.ikea.com) **7 ZEITLOS.** 2er-Pack Geschirrtücher von H&M Home, 9,99 Euro, [hm.com](https://www.hm.com) **8 EXTRAVAGANT.** Besteckset Stella von Blomus, 119 Euro/16-tlg., [blomus.com](https://www.blomus.com) **9 HOCHWERTIG.** Gemusterte Tischdecke aus Leinengemisch von H&M Home, 29,99 Euro, [hm.com](https://www.hm.com)

1 KLASSIKER.

Tablett Siena von Artek, 50 Euro, bei connox.at

2 SCHLICHT.

Teelöffel Stella von Blomus, 9,50 Euro, blomus.com

3 WIE GEMALT.

Teekanne, Milchkännchen und Eierbecher Carte Blanche von Serax, 65 Euro, 25 Euro, 25 Euro, serax.com

4 POETISCH.

Salz- & Pfeffer-Set Carte Blanche von Serax, 30 Euro, serax.com

5 UNREGELMÄSSIG.

Frühstücksteller und Cappuccinotasse mit Untertasse Carte Blanche von Serax, 46 Euro, 45 Euro, serax.com

Malerisch

Das angesagte Trend-Duo Schwarz-Weiß schafft spannende Kontraste und sorgt für einen coolen, grafischen Look, der Spannung ausstrahlt und eine künstlerische Note auf den Tisch bringt.



Trendig

Angesagte, warme Farben und moderne Holzakzente bilden die perfekte Symbiose für einen harmonischen Start in den Tag. Klare Formen und das Streifenmuster sorgen für das gewisse Etwas.





1 GEOMETRISCH. Schale Napari von Westwing Collection, 39,99/4er-Set, [westwing.at](https://www.westwing.at) **2 IKONISCH.** Salz- & Pfeffer-Streuer Anis von Westwing Collection, 79,99 Euro, [westwing.at](https://www.westwing.at) **3 COOL.** Porzellan-Tasse von Westwing Collection, 22,99 Euro/2 Stück/2 verschiedene Farben, [westwing.at](https://www.westwing.at) **4 ZEITLOS.** Servietablett aus Hartholz Wilo von Blomus, 46,95 Euro, [blomus.com](https://www.blomus.com) **5 VERSPIELT.** Speiseteller Napari von Westwing Collection, 49,99/4er-Set, [westwing.at](https://www.westwing.at) **6 ELEGANT.** Besteck roségoldfarben Fönnunft von Ikea, 29,99 Euro/24-tlg., [ikea.com](https://www.ikea.com) **7 CHARMANT.** Leinen-Serviette mit Stickerei Cosmo von Westwing Collection, 49,99/4 Stück, [westwing.at](https://www.westwing.at) **8 PRAKTISCH.** Bettwäsche-Set Barndröm von Ikea, 29,99 Euro, [ikea.com](https://www.ikea.com)

1 FARBENFROH.

Teller, kleine Teller, Schalen, kleine Schalen aus Keramik Tapero Viva von Asa Selection, 14,90 Euro, 9,90 Euro, 12,90 Euro, 6,90 Euro, asa-selection.com

2 KLASSIKER.

Tassen Ti Amo Viva von Asa Selection, 9,90 Euro, asa-selection.com

3 LEBHAFT.

Glaslöffel Fengömare von Ikea, 6,99 Euro, ikea.com

4 SPIELERISCH.

Besteck-Set mit Keramikgriffen Boris von Westwing Collection, 34,99 Euro, westwing.at

5 SCHWUNGVOLL.

Tischsets Joss von Westwing Collection, 4,999 Euro, westwing.at

6 AUSDRUCKSSTARK.

Leinen-Tischdecke Kennedy von Westwing Collection, 79,99 Euro, westwing.at

Kunterbunt

Eine gewagte Farbpalette, bicolore Designs und das Spiel aus klaren und verspielten Formen verleihen diesem Frühstückstisch einen lebendigen Charakter, der Energie und Individualität ausstrahlt.



Harmonisch

Eine spannende Farbkombination und das klassische Muster der Tischdecke schaffen einen puristischen Look, der trotz seiner formalen Strenge eine starke Wirkung entfaltet.



- 1 SPRUCHREIF.** Tasse von Ernsting's Family, 9,99 Euro & 7,99 Euro, ernstings-family.at **2 FORMSCHÖN.** Servierplatte Rödssultra von Ikea, 9,99 Euro/3 Stück, verschiedene Farben/Dekore, ikea.com **3 HANDLICH.** Teelöffel Blassäl von Ikea, 7,99/4 Stück, verschiedene Farben, ikea.com **4 GESHECKERT.** Eierbecher von Hema, 3,99 Euro, hema.com **5 GLASIERT.** Butterdose von Hema, 16,99 Euro, hema.com **6 NOSTALGISCH.** Buttermesser von H&M Home, 9,99 Euro/2er-Set, hm.com **7 KLAR.** Wasserglas Sole von Hema, 4,99 Euro/2er-Set, hema.com **8 POSITIV.** Teller von Ernsting's Family, 9,99 Euro, ernstings-family.at **9 GESTREIFT.** Tischdecke von H&M Home, 39,99 Euro, hm.com **10 GERADLINIG.** Geschirrtuch von Ernsting's Family, 9,99 Euro/2er-Set, ernstings-family.at

In voller **BLÜTE**

Ein (unerfüllter) Kinderwunsch kann Stress mit sich bringen. Wie gut, dass Kräuter bei uns wachsen, die die Fruchtbarkeit fördern – und auch bei Nervosität und innerer Unruhe helfen. In unserem Lovetail schmecken sie noch dazu wunderbar aromatisch.

VON Andrea Haselmayr &
Denise Rosenberger/femininefood.at



Die weibliche Fruchtbarkeit ist weit mehr als die Fähigkeit, ein Kind zu empfangen. Sie ist Ausdruck unserer Kreativität und unserer tiefen Verbindung zum Leben. Jede Frau trägt diese schöpferische Energie in sich, ganz unabhängig davon, ob sie sich dazu entscheidet, Mutter zu werden oder nicht. Sie zeigt sich in der Fähigkeit, Neues entstehen zu lassen: Ideen, Projekte, Beziehungen, persönliche Entwicklungen.

Der weibliche Zyklus erinnert uns daran, dass das Leben in Rhythmen verläuft. Es gibt Phasen des Aufblühens und solche des Loslassens. In einer Welt, die oft Leistung von uns verlangt, lädt uns unsere eigene, zyklische Natur dazu ein, achtsamer mit uns selbst umzugehen. Kreativität entsteht nicht aus dauerhaftem Funktionieren, sondern aus dem Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe.

Vertrauen in den Körper

Viele Frauen verlieren im Alltag die Verbindung zu ihrem Körper. Feine Signale werden überhört, seine leisen Impulse ignoriert oder auf später verschoben. Vielleicht, weil wir Frauen einfach so viele verschiedene Rollen einnehmen und Aufgaben erledigen. Doch gerade das weibliche Hormonsystem und vor allem die Fruchtbarkeit reagieren besonders sensibel auf dieses Ungleichgewicht. Deshalb ist es so wertvoll, wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu entwickeln und ihn liebevoll zu unterstützen. Unser gesamtes Wesen darf genährt werden, auf körperlicher, emotionaler, mentaler und seelischer Ebene.

Unser Körper dient als Portal zu einer tiefen Verbindung mit uns selbst. Oft versetzt das bewusste Wahrnehmen des Körpers Berge – die Stille während einer Meditation, eine vertiefte Atmung oder einfach das lustvolle Ausüben jener Dinge, die uns richtig Freude bereiten. Spannung löst sich, das Nervensystem kommt zur Ruhe, es entstehen neue Ressourcen.

Unsere Verbündete

Mutter Natur begleitet uns Frauen und unser hormonelles Gleichgewicht seit Jahrhunderten mit heilenden Pflanzen. Frauenmantel, Himbeerblätter, Melisse und Lavendel werden traditionell genutzt, um den Zyklus zu unterstützen und innere Ruhe zu fördern. Ergänzend können Pflanzen mit natürlichen Phytohormonen das hormonelle Gleichgewicht sanft begleiten.

Besonders bei einem unerfüllten Kinderwunsch ist diese innige Verbindung zu unserem Körper und der Natur von großer Bedeutung. Wenn Hoffnung und Enttäuschung sich abwechseln, hilft es, den eigenen Körper nicht als Gegner zu betrachten, sondern als weises System, das Fürsorge und Geduld verdient. Die Natur erinnert uns daran, dass Wachstum Zeit braucht. Keine Blüte öffnet sich schneller, weil wir sie drängen. Wenn wir lernen, unserem natürlichen Rhythmus wieder zu vertrauen, kann aus Anspannung langsam Leichtigkeit entstehen. So nähren wir nicht nur unsere Fruchtbarkeit, sondern auch unsere weibliche Schöpferkraft, die Quelle von Kreativität, Vertrauen und Lebendigkeit. »



LIEBESERKLÄRUNG AN DEN KÖRPER

Ein Lovetail für die Fruchtbarkeit

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

- je 1 EL Storchenschnabelkraut und Johanniskraut
- 2 EL Ja! Natürlich Bio Ahornsirup*
- 1 Granatapfel
- 4 Minzeblätter + mehr zur Dekoration
- 300 ml Ginger Ale

ZUBEREITUNG

100 ml Wasser aufkochen, Storchenschnabel- und Johanniskraut damit übergießen und den Tee zugedeckt 8 Minuten ziehen lassen. Anschließend Ahornsirup hinzufügen.

Granatapfel halbieren, eine Hälfte auspressen und die andere Hälfte entkernen.

In eine große kugelförmige Eiswürfelform je 2 Minzeblätter und 1 Esslöffel Granatapfelkerne geben und mit dem ausgekühlten Tee auffüllen. Die Eiswürfel 3-5 Stunden tiefkühlen.

Die gefrorenen Eiswürfel in ein Glas geben, mit Ginger Ale auffüllen und den Lovetail mit ein paar Minzeblättern dekorieren.



FEMININE FOOD #WISSENSHACK:

Storchenschnabel ist in der traditionellen Pflanzenkunde auch als Kinderwunschkraut bekannt, da es ausgleichend auf den Hormonhaushalt und reinigend wirkt. Johanniskraut dient der Unterstützung des weiblichen Wohlbefindens, da es die Stimmung aufhellt und Nervosität und Unruhe entgegenwirkt. Der Granatapfel gilt bereits seit der Antike als Zeichen der Fruchtbarkeit, nicht zuletzt wegen seiner prächtigen Farbe, seinen Kernen und den Phytoöstrogenen, die den weiblichen Östrogenspiegel ausgleichen.

HOMESTORY

Eine Italienerin in Paris

Willkommen in der lichtdurchfluteten Haussmann-Wohnung der internationalen PR-Expertin Giulia Felicani, die proustsche Inspiration mit der Raffinesse des Fin de Siècle und Tradition mit zeitgenössischem Design vereint.

REDAKTION Karin Boba
FOTOS Monica Spezia/Living Inside
TEXT Benedetta Rossi, Karin Boba

G Giulia Felicani ist eine Expertin für Mode- und Luxuskommunikation mit über zwanzig Jahren internationaler Erfahrung. Gemeinsam mit Clémence Langé gründete sie die internationale Boutique-Kommunikationsagentur Com & Stories, die für bekannte Marken wie Roberto Cavalli oder Chopard tätig ist. In Rom geboren, ist sie eng mit ihren italienischen Wurzeln verbunden und schätzt deren kulturelle Tiefe und zeitlose Eleganz. Nach zwölf Jahren in London zog es sie nach Paris, wo sie in einer großzügigen 210 Quadratmeter großen Wohnung mit vier Schlafzimmern einen persönlichen Stil kreierte, der malerische Anmut mit italienischen Mid-Century-Designklassikern verbindet und durch zeitgenössische Kunstwerke ergänzt wird – „ein Zuhause voller Charakter“.

Die Wohnung liegt im 8. Arrondissement, der Heimat von Pariser Wahrzeichen wie La Madeleine, der Opéra und der Rue du Faubourg Saint-Honoré, wo Marcel Proust sein Werk *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit* ansiedelte. Schieferdächer, kompromisslose Eleganz und subtile, kosmopolitische Kreativität prägen diese Gegend. Die für die Haussmann-Architektur typischen hohen, freskengeschmückten Decken und großzügigen Proportionen zogen die Familie sofort an. Sie verleihen der Wohnung Grandezza, während eine tiefe Leidenschaft für Kunst jede Ecke durchdringt. Ihre kulturellen und ästhetischen Wurzeln verschmelzen mühelos mit den Pariser Fin-de-Siècle-Details – Stuck, Gesimse und Fresken – und schaffen eine einladende Atmosphäre, die modernen Charme verstrahlt. „Nach Jahren in London wollten >



EINDRUCKSVOLL. Der Salon begeistert mit seiner Fresken-decke und hohen Fenstern im klassischen Haussmann-Stil.

**„Zuhause ist dort,
wo die Menschen sind,
die ich liebe.“**





IMPOSANT. Im großen Salon befindet sich auch der Essbereich. Herzstück ist der Tisch aus Calacatta-Viola-Marmor von Marbera.



„Während der Stil unverkennbar pariserisch ist, ist die Seele des Hauses sehr italienisch.“

mein Mann und ich ein Zuhause mit Charakter, Geschichte und Licht. Als wir die Wohnung zum ersten Mal betreten haben, war klar: Das ist es“, schwärmt Giulia. „Wir mussten nur ihren alten Glanz wieder zum Leben erwecken.“

Mit ihrem strahlenden Lächeln und den auffälligen blauen Augen öffnet sie uns die Tür zu ihrem wunderschönen, liebevoll eingerichteten Zuhause, das sie seit 2024 nach einer einjährigen, aufwendigen Renovierung gemeinsam mit ihrem Ehemann Hugues und ihrem Sohn Théodore bewohnt. Ihre feinsinnige Handschrift zeigt sich in jedem Detail: den bemalten Schwalben auf den vertäfelten Türen, der fresken geschmückten Schlafzimmerdecke, dem dramatischen und zugleich intimen Badezimmer sowie der lackierten grünen Küche – dem lebendigen Herzen des Familienlebens und täglichen Zufluchtsort. „Jedes Objekt trägt eine Stimme, eine Erinnerung, eine Geschichte.“



MIT HERZ.
Der Beistelltisch gehörte einst Giulias Großvater und trägt ein Werk, das ihre Leidenschaft fürs Reiten enthüllt.

Was hat Sie zu diesem besonderen Zuhause hingezogen?

Für mich wurde die Entscheidung von mehreren Faktoren beeinflusst: der Nähe zum bezaubernden Parc Monceau, der Nähe zum Stadtzentrum, ohne vom Pariser Trubel erdrückt zu werden, und der schier Schönheit historischer Wohnungen mit hohen Decken und bodentiefen Fenstern – all das waren Qualitäten, die wir suchten.

Was bedeutet das Wort „Zuhause“ für Sie?

Zuhause ist dort, wo die Menschen sind, die ich liebe. Für mich bedeutet es Wärme, Gastfreundschaft und Schutz. Ich wollte kleine Stücke meiner ➤



CHAMÄLEON. Die Küche ist in einem dramatischen Pfauton emailliert, dessen Farbe sich im Licht des Tages ständig verändert.

„Wenn ich eintrete, empfinde ich Freude und Ruhe. Es ist, als würde jedes Element die Sprache der Harmonie sprechen, die wir angestrebt haben.“



italienischen Wurzeln einbringen – eine neapolitanische Landschaft von Luca Morelli, eine Leinwand von Pietro Ruffo, einen runden Tisch von Willy Rizzo. Jedes Objekt erzählt eine Geschichte. Während der Stil unverkennbar pariserisch ist, ist die Seele des Zuhauses sehr italienisch.

Wer hat die Renovierung geleitet?

Wir haben die Renovierung der Architektin Charlotte Petit von Argia Architecture anvertraut. Wir haben sie aufgrund ihrer seltenen Fähigkeit ausgewählt, Ästhetik mit Funktionalität zu verbinden. Für dieses Projekt wollte sie die klassischen Codes der Haussmann-Architektur neu interpretieren und gleichzeitig die Fülle der originalen Elemente hervorheben.

Wie sind Sie an das Interior Design herangegangen?

Wir haben viel Zeit damit verbracht, jedes einzelne Stück sorgfältig auszuwählen. Ich glaube, dass meine ausgeprägte italienische Sensibilität für Farbe, kombiniert mit der typisch französischen Nüchternheit meines Mannes, ein harmonisches Gleichgewicht zwischen lebhaften Farbtönen und sanfteren Nuancen geschaffen hat. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, in der Geschichte – insbesondere Kunstgeschichte – oft diskutiert wurde. Daher war es für mich entscheidend, einen Dialog zwischen Antiquitäten und zeitgenössischer Kunst aufrechtzuerhalten, um dieser historischen Residenz neues Leben einzuhauchen.

Frequentieren Sie bestimmte Antiquitätenhändler oder Märkte?

Ich habe es schon immer geliebt, durch Märkte und Antiquitätengeschäfte zu schlendern, auf der Suche nach einzigartigen Stücken, die ich restaurieren und neu interpretieren kann. Heute sind Online-Plattformen wie Drouot und Proantic zu verlockenden Jagdgebieten für Schätze aus der ganzen Welt geworden. Für sorgfältig kuratierte, restaurierte Sammlungen wende ich mich an das House of Barcia. ➤



THEATRALISCH. Der Radicchio-rote Flur führt unter anderem zum Kinderzimmer ihres kleinen Sohnes Théodore.

Ihr Lieblingsraum?

Ohne zu zögern: die Badezimmer. Ich vermute, ich bin damit nicht allein! Badezimmer sind Räume, in denen man sich ästhetischer Extravaganz hingeben kann, ohne müde davon zu werden.

Welche Gefühle weckt Ihr Zuhause in Ihnen?

Wenn ich eintrete, fühle ich Freude und Frieden. Es ist, als ob jedes Element die Sprache der Harmonie spricht, nach der wir gesucht haben. Ich freue mich, dass es trotz einiger gewagter Entscheidungen – wie der lackierten grünen Küche – dennoch vollkommen richtig und zeitgemäß wirkt. Ich bin auch dankbar, dass ich Designstücke meines Großvaters, wie den Duilio-

Barnabè-Tisch für Fontana Arte, mit modernen Gegenständen wie der Quarz-Konsole des französischen Designers Marbera kombiniert habe. Diese Entscheidungen spiegeln unsere Identität wider und machen dieses Zuhause zu einem Zufluchtsort voller Charakter.

Was war die größte Renovierungsherausforderung?

Die Wiederherstellung des Freskos aus dem 19. Jahrhundert in unserem Schlafzimmer. Es war hinter modernen Deckenelementen versteckt. Ich holte ein Team von römischen Restauratoren, die an wichtigen historischen Stätten in meiner Heimat gearbeitet hatten. Italienisches Handwerk bedeutet für mich Poesie und Ehrfurcht. ■



VERBORGEN. Die beiden Türen aus geriffeltem Glas im Master Bedroom führen zur begehbaren Garderobe.



WOHNEN WIE Giulia Feliciani

Charakterstark. Wir zeigen die wichtigsten Zutaten für einen Wohnstil, der französisches Flair und zeitlose italienische Eleganz harmonisch vereint.

VON Karin Boba



1 ORGANISCH. Nierensofa Alba von Westwing Collection, 1.699 Euro, westwing.at **2 SCHWUNG.** Stuhl Wiggle Side Chair von Vitra, 1.070 Euro, vitra.com **3 NATURPRODUKT.** Kissenbezug Orlando aus Halbleinen von Grüne Erde, ab 41,80 Euro, grueneerde.com **4 IKONISCH.** 12-teiliges Wandtellerset Adamo von Fornasetti, 2.500 Euro, fornasetti.com **5 MONUMENTAL.** Esstisch Velia von Sklum, 1.449,95 Euro, sklum.com **6 EXTRAVAGANT.** Vase Verso Table von Ferm Living, 99 Euro, fermliving.com **7 RECYCLED.** Beistelltisch Staple von Kooij, ab 3.900 Euro, kooij.com

Das MAROKKO- Mosaik

Das beliebte Reiseziel im Norden Afrikas erfindet sich soeben neu und bringt eine Orient-Moderne auf Schiene. Rabat, Tanger und Fès sind Pflichtstopps dabei.

TEXT & FOTOS
Robert Haidinger

WAHRZEICHEN.
Das historische Wahrzeichen von Rabat blieb unvollendet: der Hassan-Turm.



SONDER-RABAT.

Stylische Bim vor Rabats Art-déco-Kathedrale Saint-Pierre (l.), ein Stiletto-Haus hinter Chellahs Phönizier-Fundament (ganz l.), und das futuristische Théâtre Royal de Rabat (u.).



Haupstadt von Ägypten? Kairo ist bis auf weiteres korrekt. Von Algerien? Algier. Das ist einfach, und klingt ganz ähnlich wie das Land. Dito Tunesien/Tunis. Bei Marokko wird es vielleicht enger. Casablanca? Seit Humphrey Bogart und Ingrid Bergman weiß man: coole Bars. Doch Hauptstadt war Casablanca nie, bloß die größte Stadt des Landes. Marrakesch? Stimmt ebenfalls nur ansatzweise. Touristisches Epizentrum ist die rote Perle Marrakesch allemal. Märchenhaft, finden die einen, eine regelrechte Explosion der Farben. Gewürzdüfte hinter mächtigen Stadtmauern, mehr 1.001 Nacht lässt sich in keine Ferienwoche packen. Ibiza des Maghreb ist Marrakesch auch. Mit Schlangentänzerinnen und glamourösen Nightclubs, die in Hivernage internationale DJs antanzen lassen und den Jetset sowieso. Kann man alles mögen – oder nicht. Ziem-

„Sinnlich und dekorativ ist Marokko allemal. Doch zugleich kombiniert das Land Bauhaus-Moderne, Art déco und supermoderne Bauten.“

lich überlaufen, sagen dann andere. Die Seele längst verkauft. Aber, Gegenfrage: Geht das überhaupt? Ein Marokko-Trip ohne Marrakesch?

Blick nach vorn

Ja, geht. Gerade führt er mich nach Rabat, das 1912 Hauptstadt des damals neu ausgerufenen französischen Protektorats wurde. Führt mich ferner an zwei Gebäuden vorbei, die so gar nicht zum orientalischen Mär-

chenland passen. Eine futuristische Riesenschale taucht da auf, blendend weiß, eben verpasste man ihr den letzten Schliff: das Théâtre Royal de Rabat, unverkennbar aus der Schule Zaha Hadid, eröffnete dieses Frühjahr und lädt nun als Afrikas größtes Theater Besucher:innen ein. Wenig später blitzt eine silbergraue Rakete im grellen Sonnenlicht. Der Tour Mohammed VI, mit 250 Metern Marokkos höchstes Gebäude, sollte eigentlich in Casablanca errichtet werden. Aber ein Gebäude höher als das Minarett der dortigen Hassan-II.-Moschee? Das war auch im entspannten Marokko ein bauliches No-go. Geplant von einem spanischen Architekten, finanziert durch den marokkanischen Milliardär Othman Benjeloun, der zugleich CEO der Bank of Africa ist, und errichtet durch die China Railway Construction – das ist eine internationale Kooperation, die für den Aufbruch des Landes typisch ist. Marokko baut auf, nachhaltiger und modern wie schon lange nicht. Ein Stückchen weiter südlich an der Atlantikküste entsteht soeben das größte Fußballstadion der Welt, geplant von Pariser Architekten, ➤



ZEIT FÜR ZIERRAT. In der Medina von Rabat (o.) und im Säulen-Labyrinth neben dem Hassan-Turm (r.) ticken die Uhren anders.



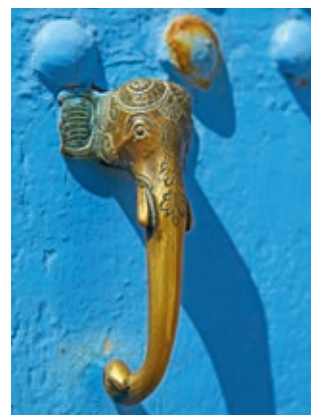
„Marokko minus Marrakesch? Ja! Wer Rabat, Fès oder Tanger besucht, erlebt ganz unterschiedliche Städte.“

die es mit einer Art Hightech-Hülle aus Aluminium überspannen – eine futuristische Version traditioneller marokkanischer Versammlungszelte. 2030 werden hier dann Spiele der gemeinsam mit Spanien und Portugal ausgerichteten nächsten Fußball-WM ausgetragen. Hängende botanische Gärten statt herkömmlicher Tribünen bekommt das Superstadion auch, sie tragen als Schattenspender auf ganz natürliche Weise zur Kühlung bei. Ganz vorne dabei will das Marokko der Zukunft sein. Beim Kicken und beim grünen Bauen.

Touchdown in Tanger

Die kleine, fast verschlafen wirkende Hauptstadt Rabat ist kein schlechter Zwischenstopp auf diesem Weg. Die

superschnellen TGV-Züge, mit denen Marokko aufhorchen lässt, verbinden nun Casablanca mit Rabat und Tanger, immer der Atlantikküste entlang. 320 km/h schafft der Al-Boraq, mühelos Afrikas schnellster Zug. Wer im andalusischen Tarifa die Schnellfähre nach Tanger nimmt, um nach einer Stunde im Zentrums-Bahnhof Tanger-Ville auszusteigen, rollt nach gut zwei weiteren Stunden im TGV bereits in Casablanca ein. Mehr als ein Zwischenstopp ist Tanger dabei allemal. Der reizvoll-zwielichtige Ruf der verruchten Hafenstadt, an deren Mythos einstige Literatur-Underdogs wie Jack Kerouac, Allen Ginsberg oder Paul Bowles fleißig mitgeschrieben hatten, Hand in Hand mit Tangers berüch-



KASBAH-THEATER. Das befestigte Fort von Rabat versammelt Souvenirshops und feine Details.



ANKERPLATZ. Zwischen den Schwesternstädten Salé und Rabat laden Cafés und Promenadenwege der Marina zum Verweilen ein.

tigt-schillernder Unterwelt, ist längst passé. Bauhaus-Erbe, coole Cafés und angesagte Galerien, das in den Zehner-Jahren völlig neu gestaltete Hafengebiet Marina Tanger arbeiten sich nun an einem neuen Mythos ab – dem der modernen marokkanischen Stadt.

Film-Rabat

Steigt man in Rabat in die stylische silberfarbene Tramway um, die die entspannte Hauptstadt seit kurzem mit der Schwesterstadt Salé am anderen Ufer des Flusses Bou-Regreg verbindet, dann eröffnen sich weitere Etappen des modernen Marokko. Eine kleine Zeitreise verbindet sich damit auch. Eine, die man am besten mit schwarzer Existenzialist:innen-Brille unternimmt. Denn wer Rabats zentrale Avenue Mohammed V hinunterrollt, fühlt sich schnell wie ein Statist in einem Film von Jean-Luc Godard. Maghreb meets Moderne – einen eigenwilligen Charme hat das allemal. Saubere weiße Kolonialgebäude reihen sich hier entlang Alleen glatter grauer Stämme hoch aufgeschossener Palmen. Beamte in altmodisch geschnittenen Anzügen und blank geputzten Schuhen sehen sich gegenseitig beim Kaffeetrinken zu. Die klassischen Hemden in Rabats Boutiquen haben die perfekte Kragenweite für die Kolonialstil-Häuser, in denen diese Läden die Stellung halten. Vor der prächtigen Hauptpost im maurischen Art-déco-Stil parken blitzblaue Taxis. Alte Schule. Gut genähte Knöpfe. Lagerabverkauf seit zwanzig Jahren. Auf seine Kosten



kommt man hier auf vielerlei Weise. Eine historische Festung aus dem zwölften Jahrhundert, die Kasbah Oudaya, verwöhnt mit Traumblick auf das Meer. Hinter verwinkelten Gassen in Blau-Weiß finden sich verträumte Innenhöfe, am schönsten im Andalusischen Garten. Geometrische Muster, Wasserspiele, der Duft von Zitronenbäumchen und Bougainvilleen verschmelzen hier seit 1915 andalusische und arabische Traditionen – unter kolonialer Regie eines französischen Gartendesigners. Vielschichtiges Extra-Rabat: Wenige Meter neben der modernen Corniche und einer labyrinthischen Medina erinnert das antike Wahrzeichen des unvollendeten Hassan-Turms, geplant als Minarett, an die Ambitionen marokkanischer Herrscher. Eine ganz andere Oase kann man am nördlichen Ende der Stadt entdecken: Die Ruinenstätte Chellah kombiniert römische und phönizische Ruinen, später kamen Türme und Torbögen eines Meriniden-Sultans dazu. Nun spazieren Pfauen durch den romantisch verwilderten Ort, und die Klapperstörche bauen unermüdlich Nester. ➤

Navigator

ANREISE

Wien–Rabat mit 1x Umsteigen mit airfrance.com
Wien–Marrakesch mit aqa.com

HOTELTIPPS

Riad Fès

Fès, 5 Derb Zerbtana, riadfes.com
Das Relais-&-Chateaux-Haus zählt zu den feinsten Palasthotels des Landes. DZ ab 194 Euro

AZ Hotel Rabat Centre

Perfekte Lage im kolonialen Regierungsviertel. Balkone mit Blick auf den angrenzenden Park.
DZ/F ab 103 Euro

Villa Manroula

Sidi Bouknadel 1, Tanger, villamabrouka.com
Die einstige Residenz des Modeschöpfers Yves Saint Laurent verdient den Beinamen „Haus des Glücks“. DZ ab 450 Euro

RESTAURANTTIPPS

Al Marsa

Avenue Bouregreg, Marina de Bouregreg, Salé
Modernes spanisches Seafood-Restaurant an Salés neuer Marina. Toller Blick auf die Kasbah.

Dar Zaki

23 Rue Moulay Brahim Ancienne Medina, Rabat
Hervorragende Tajines und Couscous-Gerichte im prachtvollen Riad.

Gyaza

5 Derb Zerbtana, Fès
Das Restaurant des Riad Fès kombiniert traditionelle marokkanische Fassi-Küche mit französischer Eleganz aus der Schule Escoffier.

INFO

visitmorocco.com
moroccotrain.com



FÈS FETZT. Hinter dem Blauen Tor Bab Bou Jeloud (o. r.) beginnt eine andere Welt: die Medina der Stadt Fès (o. l.).

Kein Stress in Fès

Wer von Rabat in die alte Königsstadt Fès hinüberrollt, taucht noch tiefer in die alten Geschichten des Landes ein, das sich soeben verjüngt. Die Bahn bietet sich auch hier als Bringer an, auch wenn es der Al-Atlas mit 160 km/h etwas gemütlicher angeht. Grüne Hügel rollen vorbei. Mohnblüten sprenkeln Wegesränder. Von Kamelen keine Spur. Dafür wartet Fès wenig später mit der Mutter aller Basare auf, mit der atemberaubend dichten Medina Fès el Bali. Das heißt: Gerberviertel, Stille zwischen glasierten Kacheln einer Koranschule, versteckte Restaurants in bröckelnden Altstadt-

palais. Das Café Clock etwa serviert Kamelburger – und will alte Traditionen mittels Textilien-Workshops und abendlichem orientalischem Märchenerzähler fit für die Generation Netflix machen. Eine Attacke auf alle Sinne ist das mittelalterliche Fès allemal, und macht das Prinzip Riad – des Palasts oder luxuriösen Hauses – zum intimen Gegenpol der Stadt. Die Terrasse des Relais & Chateaux Riad Fès ist dann kein schlechter Platz, um über den Rand seines Minzteeglasses hinweg auf das Altstadtgewirr und weiter Richtung Atlas zu blicken. Marokkos neuer Mix aus Magie und Moderne ist auch hier denkbar nah: Teile des Innenhofes haben sich in einen exklusiven Pool verwandelt, die trägen Stunden im Palast zerfließen samtweich wie dicke Sofastoffe. Dämmriges Licht, verhaltener Marmorglanz, unaufgeregt plätschernde Brunnen, Rosenblüten. So gut dimmt Luxus à la Marokko jeden Reisestress herab. Kellner mit roten Retro-Filzhütchen gleiten an der extralangen Hotelbar vorbei, auch das gehört zur Riad-Romantik dazu. Dass der angeblich in Fès erfundene Fes einst für moderne Staatsbeamte stand, ist freilich längst ein alter Hut. |

REISE TIPP

RIU PALACE TIKIDA TAGHAZOUT *****

Rundum-Wohlfühlpaket in Marokko: Das RIU Palace Tikida Taghazout bietet Erholungsuchenden und Familien ein unvergessliches Urlaubserlebnis direkt an einem der schönsten Strände Marokkos. All-Inclusive-Service, eine eindrucksvolle Pool- und Wellnesslandschaft sowie vielfältige Kulinarik sorgen für höchsten Urlaubsgenuss. **5 Nächte, z.B. ab 2.12.2026, im Doppelzimmer, alles inklusive, p.P. ab 438 Euro.** Buchbar bei billareisen.at



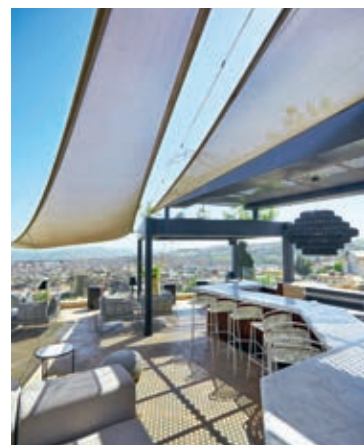


RIAD-ROUTE. Prachtige Innenhöfe, Richtungstafel-Chaos und Café-Oase – im Labyrinth von Fès.



ÜBERBLICK.

Jenseits der eleganten Terrassen-Bar des Relais & Châteaux Riad Fès (r.) erstreckt sich Marokkos größter Basar (l.).



MONEY TALK

Smartes Schuldenmanagement

Von Ratenkäufen bis Kreditkarten:
Wie man den Überblick behält und Schulden clever abbaut.

VON Birgit Brieber

im talk:



DIE EXPERTIN

Mag.a (FH) Gudrun Steinmann, MSC, ist seit 2007 beim Fonds Soziales Wien tätig. Sie war 15 Jahre in der FSW Schuldenberatung beschäftigt, begleitete mehr als 1.000 Privatkonkurse und leitete fünf Jahre den Bereich Finanzbildung. Seit 2025 leitet sie den Strategiebereich Themenübergreifende Agenden. Ihre Schwerpunkte liegen unter anderem auf Schuldenberatung, Finanzbildung und sozialer Unterstützung.

Ein schneller Ratenkauf hier, eine Kreditkartenrechnung dort, dazu vielleicht noch ein überzogenes Konto: Schulden entstehen oft nicht auf einmal, sondern schleichend. Gerade deshalb verlieren viele Menschen irgendwann den Überblick oder schieben das Thema aus Angst vor sich her. Wie man Ratenkäufe, Kreditkarten und offene Rechnungen besser einordnet, Schulden abbaut und rechtzeitig Unterstützung findet, erklärt Expertin Gudrun Steinmann im Interview.

VIELE MENSCHEN VERBINDEN SCHULDEN MIT SCHAM ODER VERSAGEN. WARUM IST ES SO WICHTIG, DAS THEMA NÜCHTERN ZU BETRACHTEN?

Vielen Menschen fällt es schwer, sich einzugestehen, dass sie Unterstützung bei ihren Finanzen brauchen. Dabei sollte es selbstverständlich sein, sich bei finanziellen Problemen an eine staatlich anerkannte Schuldenberatung zu wenden. Dort wird die aktuelle Situation analysiert und gemeinsam nach Lösungen gesucht. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

AB WANN WERDEN SCHULDEN PROBLEMATISCH UND AB WANN SOLLTE MAN HANDELN?

Warnsignale sind etwa ein Konto, das dauerhaft im Minus ist, offene Fixkosten wie Miete, Strom oder Heizung, regelmäßiges Ausborgen von Geld bei Familie oder Freund:innen oder Ratenzahlungen, die nicht mehr eingehalten werden können. Auch Gehaltsvorschüsse, Mahnungen oder Inkassoschreiben zeigen, dass es Zeit ist zu handeln. Treffen zwei oder drei dieser Punkte zu, sollte man ein Beratungsgespräch vereinbaren.

GIBT ES GUTE UND SCHLECHTE SCHULDEN?

Wichtiger ist die Frage, wofür man sich Geld leiht und welche Kosten mit Zinsen und Gebühren tatsächlich entstehen. Ebenso entscheidend sind die Laufzeit und die Frage, ob man sich die monatliche Rate auch dann noch leisten kann, wenn sich die persönliche oder berufliche Situation verändert. Ein Hypothekarkredit für eine Eigentumswohnung oder ein Haus schafft einen bleibenden Wert. Kritischer sind Konsumkredite, etwa für Möbel, Elektronik oder Urlaube. Auch ein dauerhaft überzogenes Konto sollte nie eine langfristige Finanzierungslösung sein.





WAS SIND TYPISCHE SCHULDENFALLEN IM ALLTAG, DIE VIELE UNTERSCHÄTZEN?

Ratenkäufe und Angebote wie „Buy now, pay later“ wirken oft harmlos, weil die monatlichen Beträge klein erscheinen. Dazu kommen Abos, Streamingdienste, Handyverträge oder laufende Autokosten. Viele einzelne Beträge können das Budget stark belasten und dazu führen, dass man den Überblick verliert. Eine weitere Kostenfalle ist der Kontoüberzug. Die Zinsen sind hier meist sehr hoch. Damit wird der Überzug oft zum teuersten Kredit.

RATENKÄUFE UND KREDITKARTEN MACHEN KONSUM SEHR EINFACH. WIE VERSCHAFFT MAN SICH EINEN EHRlichen ÜBERBLICK?

Der erste Schritt ist, wirklich alle Ausgaben aufzuschreiben. Auch kleine Beträge zählen. Ob auf Papier, in einer Tabelle oder mit einer App, ist zweitrangig. Wichtig ist, zu erkennen, wohin das Geld tatsächlich fließt. Dazu gehören Fixkosten, Kreditraten, offene Rechnungen, Abos und spontane Ausgaben.

WELCHE SCHULDEN SOLLTE MAN ZUERST ZURÜCKZAHLEN?

In der Schuldenberatung spricht man zuerst von gefährlichen Schulden. Das sind Verpflichtungen, die die Existenz sichern. Dazu zählen Miete, Strom, Heizung und Energiekosten. Auch Strafen und Unterhaltszahlungen müssen unbedingt berücksichtigt werden. Diese Rechnungen sollten am Monatsbeginn als erstes bezahlt werden. Werden sie nicht beglichen, drohen im schlimmsten Fall Delogierung, Energieabschaltung, Ersatzfreiheitsstrafen oder Pfändungen.

WIE KANN EIN REALISTISCHER RÜCKZAH- LUNGSPLAN AUSSEHEN, OHNE DASS DAS GAN- ZE LEBEN NUR NOCH AUS SPAREN BESTEHT?

Das hängt immer von der individuellen Situation ab. In der Budgetberatung und in der Schuldenberatung wird gemeinsam besprochen, welche Rückzahlung möglich

Schulden clever abbauen – So funktioniert es im Alltag

- **Überblick schaffen:** Alle Schulden, offenen Rechnungen, Raten und Fixkosten aufschreiben.
- **Warnsignale ernst nehmen:** Dauerhaftes Minus am Konto, Mahnungen oder unbezahlte Fixkosten sind ein klares Zeichen, zu handeln.
- **Gefährliche Schulden zuerst bezahlen:** Miete, Energie, Strafen und Unterhalt haben Vorrang.
- **Keine neuen Raten aus dem Bauch heraus:** Vor einem Kredit testen, ob man die Rate mehrere Monate lang wirklich stemmen kann.
- **Früh Hilfe holen:** Staatlich anerkannte Schuldenberatungen beraten kostenlos und vertraulich. Informationen gibt es unter schuldenberatung.at und budgetberatung.at

ist. Je nach Ausgangslage kann eine außergerichtliche Einigung mit den Gläubigern sinnvoll sein oder, wenn notwendig, ein Privatkonkurs. Wichtig ist, dass der Plan realistisch bleibt.

WIE KANN MAN VERHINDERN, NACH DER RÜCKZAHLUNG WIEDER IN ALTE MUSTER ZU FALLEN?

Wichtig ist, sich realistische Ziele zu setzen und regelmäßig einen fixen Betrag zur Seite zu legen. Ebenso wichtig ist es, das eigene Konsumverhalten zu reflektieren. Wer zum Beispiel aus Stress oder zur Belohnung online einkauft, kann sich eine einfache Regel setzen: Den Warenkorb über Nacht stehen lassen. Oft merkt man am nächsten Tag, dass der Kauf gar nicht mehr wichtig ist.



Wichtig ist, zu erkennen, wohin das Geld tatsächlich fließt. Dazu gehören Fixkosten, Kreditraten, offene Rechnungen, Abos und spontane Ausgaben.

n
eu
ner
haus

Spenden
Sie jetzt!

neunerhaus hilft obdach-, wohnungslosen
und armutsgefährdeten Menschen.

neunerhaus.at/spenden

IBAN: AT38 2011 1284 3049 1706

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.





Komfortzone

Mit dem CX-6e zeigt Mazda, dass Elektromobilität richtig stilvoll sein kann. Das vollelektrische Crossover überzeugt mit einer Reichweite von bis zu 484 Kilometern (WLTP), großzügigem Komfort und schnellem Laden – ideal für den Weg ins Büro, den Wochenendausflug oder die nächste Shoppingtour.

Ab 46.990 Euro



KOMPAKT

Mit der neuen 37-kWh-Batterie macht der ID. Polo den Einstieg in die Elektromobilität einfach. Die Eckdaten: bis zu 323 Kilometer Reichweite (WLTP), serienmäßiges DC-Schnellladen und zwei Leistungsstufen mit 116 oder 135 PS. Zur Ausstattung zählen ein hochwertiger Innenraum, große Displays und ein großzügiger Kofferraum.

Ab 19.990 Euro

ZITAT

„Ein Auto ist wie Freiheit auf Rädern.“

Oprah Winfrey, US-amerikanische Talkshow-Moderatorin (*1954)

Fotos: Hersteller

**HOLEN SIE SICH
DEN FRISCHE-KICK***

**JETZT NEU
MIT MEDITERRANEM
ZITRONENBLÜTENDUFT**



**24H
DUFT¹**

¹ Basierend auf einer Studie in einer kontrollierten Umgebung. Wahrnehmung des Aromas in einem Verbraucherpanel für bis zu 24 Stunden.

MEHR 80ER & DIE BESTEN 90ER

NOSTALGIE

NUR DIE GRÖSSTEN SONGS!



JETZT ÖSTERREICHWEIT AUF DAB+ EINSCHALTEN

ORF **nachlese**

ORF **FÜR ALLE**

Jetzt die ORF nachlese abonnieren und Geld sparen

Sie
sparen
46%
gegenüber dem
Einzelheftkauf

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

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



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

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

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

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

SO STEHEN IHRE STERNE IM OKTOBER

Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Merle Pirolì

24.10.–22.11.

Skorpion

Anfang Oktober schwelgen Sie im Liebesglück und freuen sich über erotische Abenteuer. Später könnten Sie sich provoziert fühlen und sich mit Gewalt durchsetzen wollen. Bei Beziehungsproblemen ist eine kleine Auszeit besser als Kriegserklärungen.

23.11.–21.12.

Schütze

Mit Jupiter in günstiger Position sind Sie der Glückspilz des Monats. Im Job erobern Sie sich mühelos den Platz, den Sie sich schon immer erträumt haben, und in der Liebe sind Sie ebenfalls die Nummer eins. Nur Maß halten sollten Sie. Denn je exzessiver Sie leben, desto mehr Erholung haben Sie nötig.

22.12.–20.1.

Steinbock

Auch wenn berufliche Aufgaben jetzt viel Einsatz verlangen und Ihre privaten Termine durcheinanderbringen, vergessen Sie nicht auf die Liebe. Neptun könnte Sie dazu verführen, Schwerpunkte falsch zu setzen. Achten Sie darauf, dass Freizeit und Familie nicht zu kurz kommen.

21.1.–19.2.

Wassermann

Hätten Sie nicht vorschnell reagiert oder eine bestimmte Information früher gehabt, wäre alles anders verlaufen. Jetzt heißt es, kühlen Kopf zu bewahren und das Beste aus der Situation zu machen. Ein guter Freund steht mit Rat und Tat an Ihrer Seite, nehmen Sie angebotene Hilfe an.



24.9.–23.10.

Waage

Sie werden vom Kosmos verwöhnt und genießen diesen Monat in vollen Zügen. Nur Saturn könnte Ihre Vorhaben etwas verzögern und Geduld verlangen. Das macht Ihnen jedoch nicht viel aus. Sie strotzen vor Energie und lassen sich blendend gelaunt nicht von Ihrem Weg abbringen.

22.6.–22.7.

Krebs

Schon Anfang des Monats haben Sie gute Einfälle und erstellen kluge Strategien, die Ihnen kollegiale Bewunderung einbringen. Das macht gute Stimmung und motiviert Sie zu einer tatkräftigen Realisierung. Auch in Ihre Beziehung bringen Sie mit Ideen für gemeinsame Unternehmungen neuen Schwung.

20.2.–20.3.

Fische

Dieser Monat könnte eine überraschende Wendung bringen, die Sie positiv sehen. Sie freuen sich über interessante Möglichkeiten. Jetzt haben Sie auch die Chance, offene Themen in Beziehungen aufzuarbeiten. Gehen Sie die Sache vorsichtig an und sprechen Sie Ihre Wünsche offen aus.

21.3.–20.4.

Widder

Saturn in Ihrem Zeichen kann Widerstände bedeuten. Sie müssen jetzt mehr Kraft aufwenden, um Ihre Interessen zu wahren. Gut, dass Mars und Jupiter so viel Energie und Glück bringen, dass Sie trotzdem bis zum 24. brillieren.

21.4.–21.5.

Stier

Hindernisse fordern Sie auf, Ihre angeborene Geduld und Ausdauer unter Beweis zu stellen. Beruflich sollten Sie bis zum 24. eine Lösung für ein kompliziertes Projekt finden. Venus und Merkur in Gegenposition könnten Herausforderungen in der Liebe anzeigen.

22.5.–21.6.

Zwillinge

Sie genießen eine Glückphase in allen Bereichen Ihres Lebens. Beruflich ergeben sich neue Möglichkeiten, und auch privat kommen Sie voll auf Ihre Rechnung. Jetzt wäre die Zeit auch günstig für Verbindungen, die langfristig Bestand haben sollen. Wagen Sie den Schritt.

23.7.–23.8.

Löwe

Mars und Jupiter spornen Sie an. Passen Sie auf, dass Sie Ihre Kraft und Ihren Durchsetzungswillen nicht zu stark ausleben. Sie könnten jemanden in die Flucht schlagen, den Sie eigentlich beeindruckten wollen. Faszinieren Sie besser mit Zurückhaltung und Liebenswürdigkeit.

24.8.–23.9.

Jungfrau

Die Sterne zeigen für Anfang Oktober glückliche Zeiten an. Auch „alte Themen“ können Sie jetzt erfolgreich bearbeiten. Und beruflich werden Sie mit genügend Flexibilität ebenfalls Ihre Ziele erreichen. Spätestens Ende des Monats glänzen Sie durch Ihre Erfolge.

maxima

*Mini-Pieces,
Maxi-Effekt.*

*Accessoires
machen's
möglich.*

und vieles mehr
auf maxima.at



SEMILAC UV-NAGELLACKE

DIE NEUEN
HERBSTFARBEN DER SAISON
SIND JETZT BEI BIPA



DenTek

Gesund im Mund

DenTek EASY BRUSH Interdentalbürsten

Für eine besonders
gründliche Reinigung.
Erhältliche Größen:
ISO 0 - ISO 2

12
Stück



www.dentek.de

Online erhältlich unter: www.bipa.at

SCHÖNE & GESUNDE ZÄHNE. EIN LEBEN LANG!

Würden Sie Ihre Zähne einem
Schweizer Universitätsprofessor und
einer renommierten österreichischen
Zahnärztin anvertrauen?

Ja!

Die **top smile day und night
care** Serie vereint universitäre
Forschung und modernste
Wirkstoffe. Schützen auch Sie
Ihre Zähne wie Zahnärzte es tun!

✓ INTENSIVER KARIESSCHUTZ

✓ DENTALES ANTI AGING

✓ FÜR GESUNDES ZAHNFLEISCH

In ausgewählten Bipa Filialen
erhältlich



Dr. Kristina Worseg

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 Mülleder**

Gruppenleitung Brand Communication **Elisabeth Strutz**
Stabstelle Projektmanagement Marketing **Helena Kurevija**

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 Jandrinitzsch, 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 Prillhofer**

Wellbeing **Daniela Jasch**

Fashion **Nicole Adler** Lifestyle **Karin Boba**

Weitere Autor:innen dieser Ausgabe

Bianca Blum, Birgit Brieber, Sylvia Buchacher, Karin Garzarolli, Mira Glück,
Sandra Gloning, Robert Haidinger, Andrea Haselmayer, Eva Pölzl, Ronny Rockenbauer,
Denise Rosenberger, Stephanie Rugel, Rüdiger Sturm

Fotos

Lukas Gächter, Klaus Fritsch, Elke Gebeshuber, Robert Haidinger,
Die Ida, Philipp Jelenska, Theresa Kaindl

Illustrationen

Blagovesta Bakardijeva, Birgit Lang, Claudia Meitert,
Christina Mühlhöfer, Merle Piroli

Herstellung/Druck

P/mint Sp. z o.o.

ul. Pułtуска 120, 07-200 Wyszaków, Poland

Erscheinungsweise: zehnmal im Jahr.

Umschlag: ISO Coated v2, Kern: PSO MFC Paper (ECI).

Druckauflage: 178.224 (ÖAK 2025).

E-Mail: redaktion@maxima.co.at,

facebook.com/maxima.magazin,

www.rgverlag.co.at

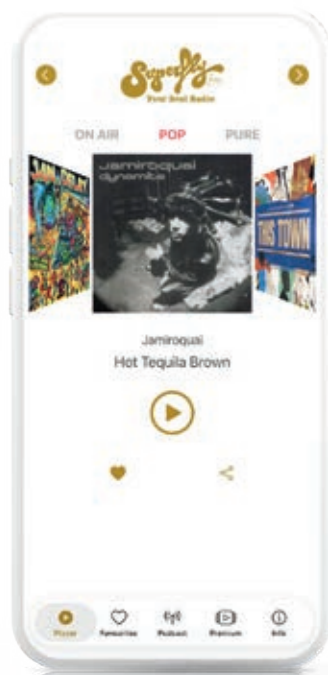


Bei Einsendung von Texten, Fotos, Grafiken u. ä. Werken garantiert uns der:die Einsender:in und steht dafür ein, dass diese Werke von ihm/ihr geschaffen wurden, und erteilt seine/ihre Einwilligung, dass die Werke unentgeltlich in der Zeitschrift maxima und auf der Homepage veröffentlicht werden.

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

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

ÖSTERREICH HÖRT RADIO SUPERFLY



IOS



ANDROID

SCAN NOW!

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

SYMBOLE DES GEDENKENS



AMBROSIUS



5 Tage Motivkerzen

Regenfest dank patentierter Ablaufrippen,
Brenndauer ca. 5 Tage

BRENDAUER
5TAGE
notariell beglaubigt

REGENFEST

Ambrosius- und Aeterna- Produkte auch erhältlich bei:

BILLA

BIPA

BILLA PLUS

ADEG

Sutterlüty

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.

GLISS
Shampoo
diverse Sorten
400 ml

Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS**

259
5.19

0.65 je 100 ml



BIPA

ALOR
Ätherische Öle
diverse Sorten
10 ml

Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS**

259
5.19

25.90 je 100 ml



BIPA

LAVERA
Mundspülungen
diverse Sorten
400 ml

Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS**

374
7.49

0.94 je 100 ml



BIPA

WORSEG
TOP SMILE
Zahncremen
diverse Sorten
75 ml

Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS***

324
ab 6.49

ab 4.32 je 100 ml



BIPA

*Das günstigere Produkt ist gratis.

Das Gliss Liquid Silk Glanz-Shampoo von Schwarzkopf ist die ideale Pflege für sprödes und stumpfes Haar. Die Formel glättet die Haarfaser, verbessert die Haaroberfläche und verleiht dem Haar neuen Glanz sowie ein seidig weiches Gefühl. Für trockenes und strapaziertes Haar bietet das Gliss Total Repair-Shampoo intensive Pflege, unterstützt die Reparatur geschädigter Haarstrukturen und hilft, Haarbruch vorzubeugen.



Bezahlte Anzeige



Online: 1894

Gültigkeitszeitraum: 24.09.2026–29.10.2026

Pro Kunde:Kundin einmalig pro Einkauf und pro Produkt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Mit dem Parfümöl von Alor genießen Sie langanhaltenden Duft den ganzen Tag. Bereits ein Tropfen der hochkonzentrierten Formel genügt, um die Duftnoten für mindestens acht Stunden auf der Haut zu bewahren. Warme Sandelholznoten verleihen ihm eine sinnliche Note. Das Parfümöl Orange Zimt begeistert mit dem Duft von frischer Orange und würzigem Zimt und sorgt für eine traumhafte Wohlfühlatmosphäre.



Bezahlte Anzeige



Online: 3092

Gültigkeitszeitraum: 24.09.2026–29.10.2026

Pro Kunde:Kundin einmalig pro Einkauf und pro Produkt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Die Mundspülung Complete Care von Lavera sorgt für natürliche Frische und gepflegte Zähne. Bio-Minze erfrischt dank ihres hohen Gehalts an Menthol den Atem. Bio-Echinacea mindert das Wachstum von Bakterien und ist für seine positiven Eigenschaften auf das Zahnfleisch bekannt. Die Mundspülung Sensitive & Repair ist ideal für die tägliche sensitive Zahn- & Zahnfleischpflege geeignet.



Bezahlte Anzeige



Online: 4335

Gültigkeitszeitraum: 24.09.2026–29.10.2026

Pro Kunde:Kundin einmalig pro Einkauf und pro Produkt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Die Top Smile Day Care Zahncreme wirkt schmerzlindernd und setzt die Schmerzempfindlichkeit der Zähne bereits nach der ersten Anwendung herab. Die Top Smile Night Care Zahncreme ist ein aufbauendes und intensiv pflegendes Produkt, das studienbelegte Inhaltsstoffe, die die Zähne remineralisieren, Säureempfindlichkeit reduzieren, vor Karies schützen und das Zahnfleisch pflegen, enthält.



Bezahlte Anzeige



Online: 8126

Gültigkeitszeitraum: 24.09.2026–29.10.2026

Pro Kunde:Kundin einmalig pro Einkauf und pro Produkt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

BIPA

PRODUKT DES MONATS

HAIR GOALS UNLOCKED

Glanz oder Repair? Diese Gliss-Shampoos bringen strapaziertes Haar zum Strahlen und sorgen für ein seidig weiches Haargefühl.



Bei 2 Stück je

**1+1
GRATIS**

259
5.19

0.65 je 100 ml

BODY

Gillette
Labs

UNSERE
SICHERSTE*
KÖRPERRASUR

NEU



3-FACH SCHUTZ SYSTEM



SCHUTZ GEGEN
EINGEWACHSENE
HAARE



LANG-
ANHALTENDER
GLEITSTREIFEN



SCHUTZ
GEGEN
IRRITATIONEN

*WENIGER SCHNITTE UND REIZUNGEN

**In vielen dm Filialen, auf dm.at und in der Mein dm-App erhältlich

PANTENE

PRO-V

NEU

HAIR GLOWTOX

72H GESUNDER GLANZ



GLATTES HAAR

WELLIGES HAAR

COLORIERTES HAAR

