Was Frauen wirklich interessiert

Dezember 2026

maxima

1,– Euro

präsentiert von BIPA



KALT ODER WARM?

Eisbaden oder Sauna? So boosten wir jetzt unser Immunsystem.

Funky!

CHRISTMAS GLAM.
Funkelndes Gold, leuchtendes Rot, elegantes Grün – tragen wir jetzt auf Lippen, Lidern und Nägeln.

PLUS: Geschenke für alle unsere Liebsten im großen Gift-Guide.

Bis zu 50% beim nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Heftende

9 006370 152296

DEZEMBER 2026

maxima

www.maxima.at

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

Ausgabe N° 310

Neue Geschenksets

Für strahlende Festmomente



GIFTS | BODY | HOME | PERFUME



WILLKOMMEN

Kraft der Zuversicht

Weihnachten ist die Zeit des Innehaltens. Zwischen Lichterglanz und Festtagsvorfreude erinnern wir uns daran, was wirklich zählt: Gesundheit, Verbundenheit und die kleinen Momente, die uns Kraft schenken.

In dieser Ausgabe widmen wir uns unserem Immunsystem – jener körpereigenen Stärke, die gerade in den Wintermonaten besonders wichtig ist. Aber auch unser Geist braucht Widerstandskraft. Deshalb haben wir bewusst nach den guten Nachrichten gesucht: nach Geschichten, die Mut machen, Hoffnung schenken und zeigen, wie viel Positives jeden Tag geschieht.

Nehmen wir uns gerade zum Jahresende Zeit für mehr Optimismus, mehr Dankbarkeit und mehr Vertrauen in das, was vor uns liegt.

Wir wünschen Ihnen ein wundervolles Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und einen gesunden, glücklichen Start ins neue Jahr.



Kathrin Schuster, Chefredakteurin

Foto: Philipp Jelenska



22

GESCHENKT.
Die schönsten Ideen
für alle Liebsten.

inhalt

MAXIMA 12|2026

standards

3	EDITORIAL
144	IMPRESSUM
145	HOROSKOP
147	GUTSCHEINE



MORE IS MORE.
Rot, Grün, Gold und Sparkle:
An Weihnachten darf es ein
bisschen mehr sein.

update

7 Most Wanted
Persönliche Empfehlungen aus der Chefredaktion

8 Update
Rote Lippen, neue Musik & ein Buch mit Geschmack

13 Good Life
Über die Vorteile von pflanzlicher Ernährung

14 Date mit Katharina
Schauspielerin Katharina Thalbach im Interview

18 Gefällt uns!
Lust auf gute Neuigkeiten? Die haben wir gefunden

22 Gift Guide
Von Beauty bis Hightech: die schönsten Geschenk-Ideen

30 Book Club
Neue Literatur-Tipps

31 Watchlist
Streaming-Highlights für Dezember

beauty

34 Trendspots
Jawline-Masken und japanischer Grüntee

38 Dark Sparkle
Ein Look wie Rock 'n' Roll

39 Nachtschicht
Wer abends gut pflegt, erwacht morgens schön

40 Volume up
Stylings und Pflegeprodukte mit Push-Effekt

42 Christmas Time
Leuchtendes Rot, elegantes Grün, funkelndes Gold – tragen wir jetzt im Gesicht

50 Forever young?
Alles zum spektakulären Exosomen-Trend

54 Beauty als Business
Vera Doppler im Talk über Musik & Schönheit

59 So süß!
Beauty riecht jetzt nach Schoko & Co.

61 Schon gewusst?
Aktuelle Fragen an unsere Beauty-Chefin

63 Inhaltsstoffe erklärt
Was kann Honig in der Beauty?

65 Clever & Smart
Zahnpflege mit Wasserflossern, elektrischen Zahnbürsten & Co.



42

SCHÖN.
Weihnachtliche Farben halten jetzt auch in der Beauty Einzug.

114

GLÄNZEND.
Die Deko-Trends für Weihnachten.





100

WIE COOL.
Schauspielerin Julia Koschitz in den Looks der Saison.



99

GEMÜTLICH.
Strickpullis zeigen sich jetzt von ihrer verspielten Seite.

wellbeing

66 **Trendspots**
Fleecejacken, Tagebücher und Vulva-Care

69 **We are Family**
Über die Wichtigkeit von Oma & Opa

70 **Lang leben**
Longevity im Kontext von Frauengesundheit

75 **Self Care**
Jetzt ist die beste Zeit, um innezuhalten

76 **Hör mir zu**
Podcasts für die Psyche

83 **Meno Mission**
Die vielfach unterschätzte Perimenopause

84 **Heiß & Kalt**
Sauna und Eisbaden: So stärken wir unser Immunsystem

91 **Life Coaching**
Nicht alles geschafft? Wir sagen: Na und?

fashion

92 **Trendspots**
Donatella Versace startet neu durch

95 **Aubergine**
Die Farbe dieses Winters

97 **Used Leather**
Wir tragen jetzt Taschen mit Patina

99 **Cosy Knits**
Strick mit Schneeflocken & Norwegermuster

100 **Rollenspiel**
Schauspielerin Julia Koschitz in den coolsten Herbst/Winter-Looks

106 **Style me!**
Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks

lifestyle

112 **Trendspots**
Schwerelose Kerzenhalter & Designs wie im Süßwarenladen

114 **Es weihnachtet**
Dekoriert wird heuer klassisch in Rot & Grün mit glänzenden Akzenten

121 **Mama-Time**
Nährende, wärmende Zutaten für kleine Auszeiten

124 **Traumhaft**
Zu Besuch in der Casaornella von Interior-Designerin Maria Vittoria Paggini

130 **Bali Forever**
Zwischen Tradition und hipper Asia-Mode: die Traveller-Spielwiese Bali

136 **So romantisch**
Diese Christkindlmärkte müssen auf die Bucketlist

140 **Money Talk**
Was bleibt, wenn wir gehen? Alles über Erben & Schenken

143 **Mobil News**
Elektrisch einsteigen & Weihnachten im Kofferraum

Gutscheine

Gewinnspiel

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

Fotos: Klaus Fritsch, Norbert Kniat, Hersteller (2), Davide Santinelli, Coverfoto: Norbert Kniat (mit Unterstützung von KI bearbeitet)

CÂLINE

PARFUMS

FINDE DEN DUFT, DER ZU DIR PASST.



Entdecke weitere Duftkreationen für Sie und Ihn in der Drogerie.

www.caline-parfums.com



most wanted



Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im Dezember will.



SAUBERE SACHE.
Der Dr. Beckmann Waschmaschinen Intensiv-Reiniger säubert die Maschine, löst Haare auf, entfernt Schmutz und unangenehme Gerüche. 3,89 Euro, bipa.at

LIFT ME UP.
Das neue HSR Bi-Phase Face Oil von Babor verbindet die Anti-Falten-Kompetenz der ikonischen HSR-Linie mit Ectoin und reichhaltigen Ölen. 109,90 Euro, babor.com





BIG BLOOM.
Ob Ball oder Weihnachtsfeier: Die Kleider von Anelia Peschev sitzen wie angegossen. aneliapeschev.com

HOLIDAY COLLECTION.
Mit ihrem beruhigenden Aroma verleihen die Duftkerzen von Trudon Räumen Tiefe. Ab 105 Euro, trudon.com



EYE CATCHER.
Markante Erscheinung trifft auf edle Schmuckdetails: die Clutch Melone von Bvlgari. bulgari.com

WARM ODER ICED.
Barettino lanciert Latteria: Drei perfekt abgestimmte Essenzen für Matcha, Chai und Ube sorgen für großartigen Latte-Genuss. Ab 7,90 Euro bei Billa Plus, barettino.eu

BEST OF ...

Bis Jahresende bringt Look by Bipa mehr als 100 neue Produkte in die Regale. Um der wachsenden Produktvielfalt mehr Raum zu geben, wird die Look by Bipa-Theke in allen 570 Filialen von 1,5 auf 2 Meter erweitert und erhält ein Redesign. Gleich in der nächsten Bipa Filiale anschauen!

Illustration: Christina Mühlhöfer/carolineseidler.com, Fotos: beigestellt

update Dezember

VON **Claudia Hubmann**



Ikonisches Rot

Ob auf dem Red Carpet oder der Kinoleinwand, Isabelle Huppert hat Charisma wie kaum eine andere. Oft mit dabei: ein leuchtend roter Lippenstift. Byredo setzt dieses Erkennungszeichen jetzt in der „Iconic Lips"-Kampagne ein. Wie ein Filmtitel auch die Farbbezeichnung: „Fire & Rain".

byredo.com

Hand-Schrift

Wer das Tippen auf Smartphone-Screens manchmal satt hat: Dinge wieder mit der Hand aufschreiben! Besonders gern, wenn das Notizbuch so schön ist wie das sattrote „Tri-Fold" von Paper Republic.

In Größe A5 und A6 erhältlich.
paper-republic.com







ZUM PLATZEN SCHÖN

Seit 16 Jahren schleppt die österreichische Künstlerin Marlies Plank Liter um Liter Seifenblasenflüssigkeit in entlegene Gegenden und jagt den Bubbles dann mit der Kamera hinterher. Limited Edition Prints davon gibt's online zu kaufen, einige der schönsten Bilder versammelt auch der alljährliche „Seifenblasen"-Kalender – 2027 liegt bereits vor.

marliesplank.art

ZAHL DES MONATS

Laut Statistik Austria leben in Wien derzeit an die 60.000 Hunde – und 9.500 Ziesel (die allerdings in freier Wildbahn).



Debüt des Monats

Es klackert, schellt, pluckert, dann wieder huschen Stimmen und Keyboards schwummrig wie Nebelschwaden vorbei. Laut, leise, überklar, hallig verhuscht, Gegensätze, die Sophia Andlinger auf ihrem eben erschienenen Debüt *Blurred tales out of my foggy head* einsetzt, um eine nächtliche Traumstimmung zu erzeugen. Eine Parallelwelt, in der man sich ruhig noch etwas länger aufhalten mag.

instagram.com/sophia.and.linger



So sind wir

Ein kollaborativer Ansatz war dem kuratorischen Team der Ausstellung „Down Syndrom" im Wien Museum von der Konzeption an wichtig. In Fotos, Interviews und künstlerischen Arbeiten geben hier Menschen mit Down-Syndrom Einblick in ihren Alltag, Schule und Arbeit, Freundschaften, Hobbys und Träume.

Bis 24. 1. 2027, Eintritt frei.
wienmuseum.at

Fotos: beigestellt (3), Marlies Plank (2), Michael Strahberger, Philipp Horak

update: Dezember

VON **Claudia Hubmann**

Small-Talk mit...

Sophia Hoffmann

Köchin, Autorin und Gastronomin. Sie betreibt mit Nina Petersen das Restaurant Happa in Berlin. Ihr Buch *Mein Tisch ist groß genug* ist unlängst bei Leykam erschienen.



WAS SIND DIE „UNENDLICHEN FREUDEN DES GASTGEBENS", DIE SIE IM BUCHUNTERTITEL BESCHREIBEN?
Die Kraft des kulinarischen Miteinanders, Menschen zusammenbringen, keine höheren Zäune, sondern längere Tische.

PROFESSIONELL GASTGEBEN VERSUS PRIVAT: WAS SIND DIE UNTERSCHIEDE?
Zu Hause plädiere ich für entspannten Imperfektionismus, in meinem Restaurant ist der Anspruch natürlich professioneller. Aber am Ende sollen alle umsorgt, satt und happy nach Hause gehen.

FIXE SITZORDNUNG ODER ALLE, WIE SIE MÖGEN?
Es muss nicht mal nur der Esstisch sein, ich mag es, Einladungen über größere Zeiträume und mehrere Räume auszubreiten. Das kommt den unterschiedlichen Bedürfnissen meiner Gäste und Gästinnen entgegen und funktioniert wunderbar.

IHRE LIEBLINGS-ESSENS-PLAYLIST?
Gerade wenn es draußen kälter wird, mag ich alte Bossa-Nova-Klassiker und Female Reggae Artists sehr gerne.

MENÜ VORHER ABKLÄREN ODER GÄSTE UND GÄSTINNEN ÜBERRASCHEN?
Unverträglichkeiten sollte man auf dem Schirm haben. Ich koche vegan, das ist sowieso sehr inklusiv und meist auch glutenfrei, wie ein deftiger Eintopf mit Toppings, im Sommer ein opulenter Salat.



WAS HILFT GEGEN ANGST VORM GASTGEBEN?
Es geht nicht um das perfekte Menü, das soziale Miteinander ist viel wichtiger. Ein Potluck machen, zu dem jede:r etwas mitbringt. Sharing is caring.

EINE WICHTIGE BENIMMREGEL?
Respekt. Wer Hass verbreitet, muss gehen. (Ist aber zum Glück noch nie passiert.)

WAS GIBT ES ZU DEN FEIERTAGEN ZU ESSEN?
Ich mag es, Traditionen zu hinterfragen und eigene zu etablieren. Bei mir gibt es statt Festbraten häufig nur die Knödel und den Rotkohl mit einer (veganen) Bratensoße, das Fleisch hat mich noch nie so interessiert.

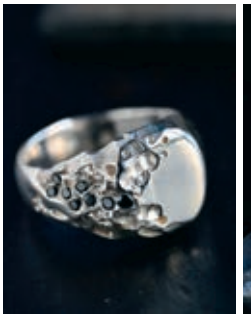
DIE LIEBSTE TISCHRUNDE?
Viele tolle Frauen aus meinem Netzwerk: Kolleginnen, alte Freundinnen, Künstlerinnen, je bunter gemischt, desto besser.

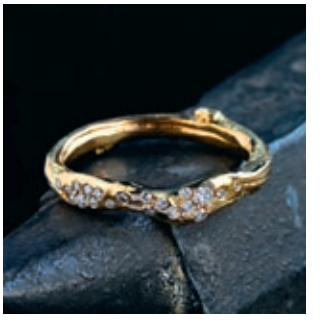
sophiahoffmann.com

RAUE ELEGANZ

Dunkle Metalle in Verbindung mit Gold, organische Oberflächen, die an Rinde oder Zweige erinnern, Eheringe, individuell wie die Partner:innen selbst. Helga Beck fertigt für ihr gleichnamiges Schmucklabel von Hand Einzelstücke mit Flair und Charakter. Sie patiniert, ätzt, experimentiert – und lässt manchmal auch dem Zufall freien Lauf.

helgabeck.com







Lass dich halten

Skizzen aus der Wiener Werkstätte und anderen Archiven inspirieren die Muster, die Formen verdanken sich dem Erfindungsreichtum des „Wiener Times"-Designerduos Susanne Schneider und Johannes Schweiger. Polsterhände zum Festhalten und Drauflegen, Monster mit Gesichtern, aber auch klassische Kissen, hier genial in Szene gesetzt von Performance Artist Krõõt Juurak.
wienertimes.com

ZITAT

„Wenn viele Menschen etwas mögen, gehe ich davon aus, dass es wahrscheinlich nicht gut ist."

Fran Lebowitz, Schriftstellerin

Fotos: Marie Lisette Cropp, beigestellt (2), Helga Beck, Maria Ziegelböck, Adobe Stock

Ab ins Burgenland!

WINTER WUNDERWELT

Die Tage werden kürzer, Lichter erhellen die Straßen, der Duft von Keksen und Punsch liegt in der Luft – die wohl stimmungsvollste Zeit des Jahres hat begonnen. Der Advent lädt dazu ein, den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen und besondere Augenblicke zu genießen.

Zum Beispiel im Burgenland. Dort bummelt man über festlich geschmückte Weihnachtsmärkte, macht winterliche Ausflüge mit der Familie oder erlebt entspannte Stunden in wohltuender Atmosphäre – so lässt sich die Vorweihnachtszeit von ihrer schönsten Seite und der eine oder andere unvergessliche Moment erleben.

Idealerweise natürlich mit den Liebsten. Denn manchmal braucht es keine großen Geschenke, sondern einfach gemeinsame Zeit, besondere Orte und kleine Erlebnisse, die lange in Erinnerung bleiben.



City23 – dein neues Lieblingsradio ist da!
Premium-Pop | Nu-Disco | Chill-Out | Lounge | House | Soul | R'n'B

CITY23.at
DIGITAL RADIO

DER NEUE SOUNDTRACK FÜR DICH



city23.at
city23.at

Viel Musik – wenig Unterbrechung!
Jetzt auf **DAB+** in Wien, in deinem **Autoradio**, via **App**, **Smartspeaker** und online in ganz Österreich – **city23.at**

dab+ mehr radio

VON **Daniela Jasch**

nachgefragt:



BEI MARKUS KOLM
Allgemeinmediziner, Notarzt und Autor (*Der Vegan-Doc*).
allgemeinmedizin-auhof.at

IST PFLANZLICHE ERNÄHRUNG GESUNDHEITSFÖRDERND?
Gesundheitliche Vorteile ergeben sich, wenn die Ernährung – ob pflanzenbetont oder vegan – abwechslungsreich, vollwertig und ballaststoffreich gestaltet ist und nicht überwiegend aus stark verarbeiteten Produkten besteht. Entscheidend ist weniger das Weglassen tierischer Lebensmittel als die Frage, wodurch sie ersetzt werden.

WELCHE PFLANZLICHEN ALTERNATIVEN SIND HERVORZUHEBEN?
Interessant ist der Ersatz von rotem Fleisch sowie Wurst- und Schinkenwaren durch vollwertige pflanzliche Proteinquellen, allen voran durch Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen oder Erbsen – oder daraus hergestellte Produkte wie Tofu oder Tempeh.

WARUM IST PFLANZLICH VIELFACH AUCH BESSER FÜR DIE UMWELT?
Pflanzliche Proteinquellen können ressourceneffizienter sein. Hülsenfrüchte können direkt als Lebensmittel genutzt werden – der Umweg der Futtermittelproduktion für die Tierhaltung entfällt. So lassen sich Flächen, Futtermittel und weitere Ressourcen einsparen. Auch Wasser wird in der Tierhaltung nicht nur direkt für die Tiere benötigt, sondern auch für die Futtermittel. Mit sehr heißen, trockenen Sommern wie heuer werden Lebensmittel, die mit begrenzten Ressourcen produziert werden, immer bedeutender.

AUSGEWOGEN?

Auch vegane Ernährung kann unausgewogen sein. Entscheidend ist, was anstelle tierischer Produkte tritt und wie ausgewogen die Ernährung insgesamt ist. Bei Fleischalternativen lohnt ein Blick auf Zutaten und Nährwertangaben, da sie sich stark in ihrer Zusammensetzung unterscheiden.



NACHHALTIG LEBEN

good life



BEWUSST GENIESSEN

Wer auf Fleisch nicht verzichten mag, kann umso genauer hinschauen: Woher kommt es, wie wurden die Tiere gehalten? Über den Biohof Magenschab im Waldviertel gibt es Bio-Rindfleisch – mit Abholstationen in Wien oder auch per Zustellung.
magenschab.at

Schon gewusst?

Bipa führt eine große Auswahl an veganen Produkten. Auch Klassiker wie Zwiebelschmalz lassen sich pflanzlich genießen. Das vegane Zwiebelschmalz von Alnatura wird auf Basis pflanzlicher Öle hergestellt. 2,59 Euro*



Aufrunden wirkt Wunder

Gerade in der Vorweihnachtszeit ist die Bereitschaft zu helfen besonders groß. Mit „Aufrunden, bitte!" geht das ganz einfach nebenbei: In allen Bipa Filialen kann der Einkaufsbetrag auf die nächste volle 10-Cent-Stelle aufgerundet werden. Die Spenden kommen den Caritas-Mutter-Kind-Häusern zugute, die wohnungslosen Müttern und Kindern ein Zuhause und Hilfe für eine gesicherte Zukunft bieten.

Fotos: privat, Getty Images (2), beigestellt

Produkt mit * erhältlich im Bipa Online Shop, bipa.at



VORREITERIN. Als Berlin noch durch die Mauer getrennt war, ist Katharina Thalbach vom Osten in den Westen ausgereist. Heute engagiert sie sich für verschiedene gesellschaftliche Projekte, und sie war eine der Erstunterzeichner:innen des „Manifests für Frieden".

„Da gibt es nichts zu meckern"



Foto: Pascal Bünning

Date mit Katharina

„Da gibt es nichts zu meckern" – das sei im Berlinerischen ein Riesenkompliment, sagt Katharina Thalbach. Wir sagen, die Schauspielerin legt in ihrem neuesten Film wieder einmal eine Darbietung hin, an der es aber wirklich gar nichts zu meckern gibt.

TEXT **Barbara Gasser**

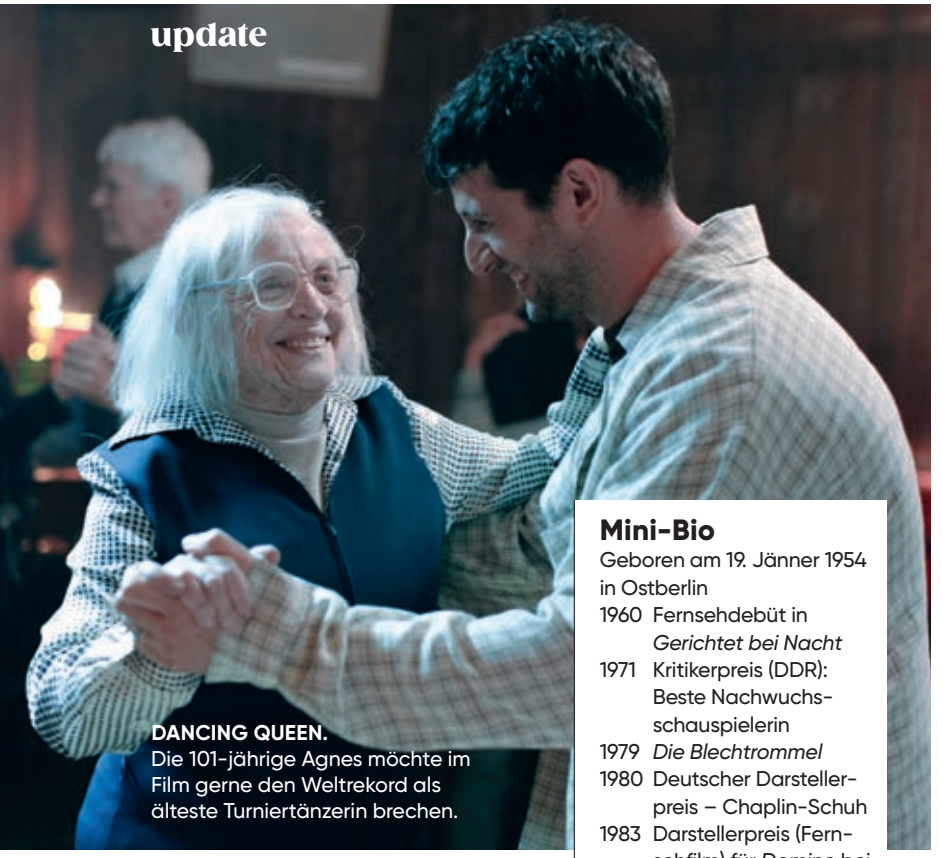
„Guten Morgen." Die beiden Worte genügen, um Katharina Thalbachs markante rauchige Stimme zu erkennen. Generationen sind mit ihr als Hörfunk- und Synchronsprecherin aufgewachsen. Zuletzt hörte man sie als Schildkröte Henrietta in *Die Schule der magischen Tiere*. Aus dem Kino ist die 72-jährige Berlinerin ohnehin nicht wegzudenken, ebenso wenig aus Fernsehen, Theater und Oper. Thalbach stammt aus einer angesehenen Theaterfamilie, stand bereits mit sechs Jahren neben ihrer Mutter auf der Bühne und trat in Fernseh- und Kinofilmen auf. Nach der Matura und der Bühnenreifeprüfung 1971 trat sie an der Berliner Volksbühne und mit dem Berliner Ensemble auf. 1976 emigrierten Thalbach und ihr damaliger Partner, der Schriftsteller Thomas Brasch, aus Protest gegen die Ausbürgerung des deutschen Schriftstellers Wolf Biermann nach West-Berlin. Mit Engagements am Schillertheater in West-Berlin, in Köln und Zürich etablierten sie sich. In Zürich gastierte sie an der Seite von Christoph Waltz in *Mercedes* von Thomas Brasch. Zur internationalen Sensation wurde sie dann 1979 mit der Rolle Maria Truczinski-Matzerath in *Die Blechtrommel*. Das Drama wurde als erster deutscher Spielfilm mit dem Oscar als bester „Foreign Language Film" (Anm.: 2020 Umbenennung in „International Feature Film") prämiert. 1987 wagte die damals 33-Jährige ihr Regiedebüt an der Berliner Schillertheater-Werkstatt mit Shakespeares *Macbeth*, einem der anspruchsvollsten Theaterstücke der Weltliteratur. Ihre Inszenierung hat Theatergeschichte geschrieben. Die Europa-Tour wurde frenetisch gefeiert. Thalbachs Erfolg ist umso bedeutungsvoller, wenn man bedenkt, dass es bis Mitte der 1980er-Jahre im deutschen Sprachraum weniger als eine Handvoll eigenständig anerkannter Theaterregisseurinnen gab. Sie zählt zu jenen Pionierinnen, die den Weg für nachkommende Regisseurinnen ebneten. Bahnbrechend war auch die 1993 ausnahmslos mit männlichen Darstellern besetzte Inszenierung von *Wie es euch gefällt* – 2009 wurde dasselbe Stück mit rein weiblicher Besetzung aufgeführt. Seither hat die Grande Dame des deutschen Theaters 21-mal Regie geführt. Als Schauspielerin ist sie in über 120 Spielfilmen, 70 TV-Produktionen und 15 TV-Serien zu sehen gewesen. Aktuell dreht sie mit Uschi Glas und Ursula Werner eine Krimikomödie. Trotz ihrer über 60 Jahre umspannenden Schauspielkarriere musste sie sich für die Rolle der Agnes in *Lieblingsmenschen: Die außergewöhnliche Freundschaft von Agnes und Amir* einem Casting unterziehen. Warum sie dem zustimmte, schildert „Katharina die Große", wie Insider sie nennen, im Gespräch. Der Spielfilm läuft ab 11. 12. 2026 in den österreichischen Kinos.

Ihr aktueller Spielfilm *Lieblingsmenschen: Die außergewöhnliche Freundschaft von Agnes und Amir* basiert auf einer wahren Begebenheit, der Begegnung zwischen der 101-jährigen Berlinerin Agnes und dem schwulen iranischen Flüchtling Amir. Kannten Sie die Geschichte?

Ich sah den Dokumentationsfilm zweimal, beide Male berührte er mich tief. Da wusste ich aber noch nicht, dass ein Spielfilm geplant war. Ein halbes Jahr später erhielt ich das Drehbuch. Es war das erste Mal, dass ich um eine Rolle gebettelt habe: „Bitte, bitte lasst mich die Agnes sein."

Warum ist Ihnen die Geschichte so nahe gegangen?

Ich habe großes Verständnis für Menschen, die aus ihren Heimatländern fliehen müssen. Weil ich das am eigenen Leib erfahren habe. Fremdenfeindlichkeit verstört mich, ›



DANCING QUEEN.
Die 101-jährige Agnes möchte im Film gerne den Weltrekord als älteste Turniertänzerin brechen.

schließlich sind wir alle irgendwann, irgendwo einmal fremd gewesen und mussten damit klarkommen. Die Reportage ging mir aus einigen Gründen nahe. Agnes und Amir kommen aus ganz unterschiedlichen Welten, in ihrer Wesensart sind sie sehr verschieden, ihre Lebensart ist anders und altersmäßig liegen die beiden sehr weit auseinander. Trotz der unkonventionellen Umstände, die sie zusammengeführt haben, sind sie bereit, einander zu entdecken. Dadurch gedeihen die beiden und ihre Beziehung gibt Lebensmut. Das hat mich sehr berührt.

Das macht *Lieblingsmenschen* zum perfekten Weihnachtsfilm. Wie werden Sie Weihnachten verbringen?

Klassisch. Alle Jahre ganz klassisch. Das heißt: zuhause. Darauf besteht meine Tochter, weil sie das von mir gewöhnt ist. Es gibt eine köstliche Gans mit knuspriger Haut, Knödeln und Blaukraut. Meine Tochter bereitet ein himmlisches Mousse au Chocolat aus Bitterschokolade zu. Abends singen wir Weihnachtslieder unterm Christbaum und es gibt natürlich die Bescherung. Das Einzige, was wechselt, ist der Baumschmuck. Anna mag Abwechslung und schmückt jedes Jahr anders. Meine Enkeltochter Nellie und ich haben unsere eigene Tradition. Das ist die Verfilmung *Die Weihnachtsgeschichte* von Charles Dickens mit Michael Caine und den Muppets. Für uns der schönste Weihnachtsfilm überhaupt! Den sehen wir uns alle Jahre wieder mit großer Begeisterung an. Da manche Freunde allein sind, laden wir sie zu uns ein. Niemand soll sich einsam fühlen.

Als Sie das Drehbuch zugeschickt bekamen, stand noch nicht fest, dass Sie Agnes spielen werden.

Nein, ganz und gar nicht. Die Rolle sollte ursprünglich mit einer wesentlich älteren Schauspielerin besetzt werden. Agnes ist eben eine 100-jährige Frau. Mit meinen 72 bin ich da eigentlich viel zu jung für die Rolle. Ich bin blutjung! Daher musste ich ein Casting machen. Das war nicht nur wegen des Altersunterschiedes notwendig, sondern auch wegen der Maske. Zum Glück ist das Casting gut gelaufen und ich bekam die Rolle.

Als Journalistin höre ich Schauspielerinnen größtenteils sagen, sie wären zu alt für eine Rolle gewesen. Mit Erstaunen höre ich nun von Ihnen, Sie waren zu jung. Worin bestand in dem Altersunterschied von dreißig Jahren die größte Herausforderung?

Unbestritten in meinem Bewegungsapparat und meiner Beweglichkeit im Allgemeinen. Schauspielerisch in den Körper einer hundertjährigen Frau zu schlüpfen, bedeutet Entschleunigen. Den Gang herunterschalten und verlangsamen. Ich musste in allem viel langsamer werden. Schade, dass ich nicht mitgezählt habe, wie oft Regisseurin Helena Hufnagel korrigierte: „Kathi, langsam, langsam!“ Ja, das fand ich mühsam und anstrengend.

Mini-Bio

Geboren am 19. Jänner 1954 in Ostberlin

1960 Fernsehdebüt in *Gerichtet bei Nacht*
1971 Kritikerpreis (DDR): Beste Nachwuchsschauspielerin
1979 *Die Blechtrommel*
1980 Deutscher Darstellerpreis – Chaplin-Schuh
1983 Darstellerpreis (Fernsehfilm) für *Domino* bei den Internationalen Film-Festspielen Locarno
1987 Regiedebüt *Macbeth,* Schillertheater Berlin
1995 *Mutter Courage*, Wiener Festwochen
2006 Regie *Hänsel und Gretel* an der Semperoper in Dresden
2012 Deutscher Schauspielerpreis/Ehrenpreis für das Lebenswerk
2012 Goldener Spatz als Beste Schauspielerin in *Hanni & Nanni 2*
2012 Stern auf dem Boulevard der Stars, Berlin
2014 Deutscher Hörbuchpreis/Sonderpreis für ihr Lebenswerk
2015 Verdienstkreuz 1. Klasse für ihre Leistungen als Regisseurin und Schauspielerin (Theater und Film)
2016 *Lucia di Lammermoor,* Oper Leipzig
2020 Ernst-Lubitsch-Preis für ihre Darbietung als Maria Wartberg in dem Musical-Film *Ich war noch niemals in New York*



FAMILIENTRADITION. Weihnachten klassisch und zuhause feiern, darauf legt Tochter Anna Thalbach besonders großen Wert.

Wie ist Ihnen das gelungen?
Ich habe mir Agnes' Alter verinnerlicht, indem ich an meine Großmutter dachte. Je mehr ich von ihrer Beweglichkeit, aber auch von ihrer Ruppigkeit einbaute, desto stärker spürte ich sie. Sie hat mich in der Rolle beseelt. Das macht mich sehr glücklich, weil ich ihr auf diese Weise ein Denkmal setzen konnte.

Sie sind Berlinerin und haben nun ein wenig auf die Berliner Schnauze hingewiesen, die gewisse Ähnlichkeit mit dem Wiener Charme hat.
Deswegen mögen sich Berliner und Wiener auch ganz gern. Ein typisches Beispiel für die Berliner Schnauze kommt in der Szene zum Ausdruck, wo Amir für Agnes kocht und gespannt auf ihre anerkennenden Worte wartet. Agnes kommentiert das Essen mit: „Gibt's nichts zu meckern. Kann man essen." Wer mit dem Berlinerischen nicht vertraut ist, würde das wohl nicht als Kompliment interpretieren. Aber aus dem Berlinerischen übersetzt, ist „gibt's nichts zu meckern" ein ganz großes Kompliment.

Agnes weigert sich im Film, ins Altersheim zu übersiedeln. Können Sie ihre Angst nachvollziehen?
Absolut. Ich denke, das hängt mit dem Wort „Heim" zusammen. Es hat eine negative Konnotation. Kinderheim, Waisenheim, Pflegeheim. Unwillkürlich assoziieren wir damit: abgeschoben. Damit tun wir vielen Heimen Unrecht. Trotzdem würde ich auch lieber zuhause bleiben. Meine Tochter, meine Enkeltochter und mein um zwanzig Jahre jüngerer Mann haben mir versprochen, dass ich nicht ins Pensionistenheim muss. Bei der realen Agnes lag die Sache anders, weil sie keine Verwandten hatte. Um in ihrer Wohnung bleiben zu können, entstand die Idee mit der WG.

„Je mehr Ruppigkeit ich einbaute, desto stärker spürte ich in der Rolle der Agnes meine Großmutter."

Könnten Sie sich vorstellen, in einer WG zu leben?
In Berlin wohne ich ja in einer WG. Das hat sich ergeben, da ich meine Wohnung wegen Eigenbedarfs räumen musste. Zwei Häuser entfernt fand ich eine größere Wohnung. Da diese zwei Bäder hat, habe ich eine WG gegründet und liebe das Zusammenleben mit immer wieder neuen Theatermenschen.

Agnes setzt sich das Ziel, den Rekord als älteste Turniertänzerin aufzustellen. Welchen Rekord peilen Sie an?
Als Teenager wollte ich Ägyptologie studieren, weil mich Echnaton als Begründer des Monotheismus faszinierte. Das Ägyptische Museum und die Museumsinsel in Ostberlin waren Magnete für mich. Heute würde ich Kunstgeschichte wählen. Sollte es sich noch ausgehen, würde ich mit Astrophysik fortsetzen. Studieren ist das Einzige, was ich wirklich noch gern schaffen würde. Könnte ich einen Rekord aufstellen, wäre ich gern die älteste Studentin der Welt. ▮

Fotos: Nordpolaris/Anne Wilk, Getty Images

FÜR NATÜRLICHE LEISTUNGSKRAFT
biovital®
• EISEN
• KRÄUTER
• B-VITAMINE


www.
BIOVITAL-AUSTRIA.at
Biovital Austria GesmbH. Zinckgasse 8 1150 Wien
VEGAN

Gefällt uns!

Es ist nicht alles schlecht in der Welt. Lust auf Neuigkeiten, die einfach nur ein gutes Gefühl hinterlassen? Bitteschön!

VON **Karin Garzarolli**



ILLUSTRATION **Ramona Ring**



UMWELT & KLIMA

Gutes Brot

Dass man bei Joseph Brot gutes, Bio-Austria-zertifiziertes Brot bekommt, wissen viele. Dass Josef Weghaupt mit seiner Ur-Gut-Initiative seit 2019 die Vielfalt alter österreichischer Getreidesorten erhält, nur wenige. Begonnen hat alles mit einem Zufall: Bauer Martin Allrahm brachte ihm ein Sackerl Mehl in die Bäckerei im Waldviertel. „Ich wollte daraus meinen üblichen Roggensauerteig ansetzen, doch dieser reagierte komplett anders, schwappte über den Kesselrand und verursachte eine ziemliche Sauerei“, lacht Josef heute. Und weiter: „Diese alte Getreidesorte sei viel lebendiger, enzymatisch und versäuere dadurch schneller, erklärte mir Allrahm.“
Das hat Josef nicht mehr losgelassen. Heute bauen österreichische Bäuerinnen und Bauern für ihn allerlei seltene Sorten an. Vermahlen wird schonend in einer alten, bäuerlich betriebenen Steinmühle im Waldviertel. Sie arbeitet langsam und fast ohne Reibungswärme, damit Nährstoffe, ätherische Öle und voller Geschmack erhalten bleiben. Ur-Gut-Getreide steckt teils zur Gänze und anteilig in allen Brot- und Backwaren. Joseph Brot wurde als erste Bäckerei Europas mit dem EU-Bio-Award 2025 ausgezeichnet.

Mehr Regenwald

Der Amazonas gilt als grüne Lunge unseres Planeten, wenn man ihn vor der illegalen Abholzung schützt. Genau das hat der aktuelle Präsident Brasiliens Luiz Inácio Lula da Silva durch den Anstieg von Kontrollen und damit einhergehenden Sanktionen erwirkt. Das Ergebnis? Im Jahr 2025 wurde 20,6 Prozent weniger Regenwald abgeholzt als noch 2024, was damit die kleinste Abholzungsfläche seit Beginn der Datenerfassung im Jahr 2019 darstellt. Es geht aber noch besser, denn das Ziel Lula da Silvas ist, die Entwaldung bis zum Jahr 2030 vollständig zu stoppen. Bravo!

Baby Boom

Der Luchs ist in Europa ein ziemlich seltener Gast geworden. Umso schöner, was der WWF aus dem Dreiländereck Italien-Slowenien-Österreich meldet: Seit 2020 wächst der Bestand in den Südostalpen wieder. 2024 wurden 16 erwachsene Tiere und sechs Jungtiere nachgewiesen, seit 2021 kamen mindestens 21 Luchsbabys zur Welt. Auch Luchsin Talia, 2023 in Italien freigelassen und danach Richtung Slowenien weitergezogen, hat 2024 wieder zwei Junge bekommen. Und je mehr Luchse rund um unsere Grenzen leben, desto größer die Chance, dass sie auch bei uns vorbeischauen.

Hallo Hamster

Der Feldhamster zählte zu den am stärksten bedrohten Säugetieren Deutschlands und auch Österreichs. Rund um Mainz gibt es nun aber ein kleines Comeback: Die Stiftung Natur und Umwelt Rheinland-Pfalz arbeitet mit rund 20 Landwirt:innen zusammen, die auf ihren Äckern Futter und Deckung stehen lassen. Im Herbst 2025 wurden so erstmals über 500 Hamsterbaue gezählt. Das Projekt läuft bis 2029 mit 2,4 Millionen Euro Förderung weiter. Bei uns ist der Feldhamster übrigens streng geschützt. Ein Wiener Fall hat 2021 sogar dafür gesorgt, dass der Europäische Gerichtshof den Schutz seiner Baue EU-weit beschlossen hat.

Spezialeinheit

In Namibia wurden 2025 so wenige Nashörner gewildert wie seit 2014 nicht mehr: 41 Tiere, das sind 53 Prozent weniger als im Jahr davor. Zu verdanken ist das dem Blue Rhino Task Team, einer Spezialeinheit gegen Wildtierkriminalität. Sie bildet gemeinsam mit Behörden, Gemeinden und dem WWF Wildhüter:innen aus, setzt auf Überwachungstechnik und enthornt Nashörner vorsorglich.

›

Erhebend

Am 8. März, dem Weltfrauentag, feierte RISE! in der Wiener Staatsoper Premiere. Seither reißt die Bewegung nicht ab. Unter dem „Motto See The Signs“ macht die Initiative mit Kunst, Musik und Begegnung Gewalt gegen Frauen und Mädchen sichtbar. Jetzt eingebettet in die Kampagne Orange „The World von UN Women Austria“ und unter dem Ehrenschutz von Doris Schmidauer. Der Höhepunkt: Vom 25. bis 28.11. wurde Wien orange, mit der Lichtinstallation „Infinity Orange“ an der Votivkirche, der Ausstellung „Headshot“ im Künstlerhaus (noch bis 6.12., Eintritt frei) und dem Finale „Orange The Night“ in der Hofburg. Weitere Veranstaltungen sind in Planung. Die Erlöse gehen an Gewaltpräventionsprojekte für Jugendliche und Mädchen von Caritas Wien und dem Verein Madita.

FRAUEN

Starke Männer

Eigentlich sollten Clemens Horky und Markus Lintner nur ein Schild für das Tiroler Frauenhaus transportieren. Der Spruch darauf, „Hellwach bei Gewalt an Frauen“, ließ die beiden Möbelpacker aber nicht mehr los. Seitdem reservieren sie einen Tag pro Woche, um gewaltbetroffenen Frauen kostenlos beim Übersiedeln zu helfen: ins Frauenhaus und später in die eigene Wohnung. Mittlerweile kommen Anfragen aus ganz Österreich. Damit daraus eine dauerhafte Struktur wird, gründen sie gerade gemeinsam mit Kollegen einen Verein. Chapeau!

Geldfragen

Irgendwann fange ich mit Krafttraining an. Irgendwann mache ich die große Vorsorgeuntersuchung. Irgendwann kümmere ich mich um Altersvorsorge und Testament. Vorsicht: Dieses „Irgendwann“ kommt nicht immer und das Aufschieben kann teuer werden. Hier setzt Life Capital an, eine neue Bildungsreihe für Frauen, die in ihr wichtigstes Kapital investieren wollen: sich selbst. Initiiert wurde sie von PR-Expertin Renate Kaiser, die rund 15 Jahre in der Kommunikation der Investmentfonds-Branche tätig war, und der Finanzberaterin und Mentorin Simone Frasz. Beide eint die Erfahrung, dass Frauen oft eine große Scheu beim Thema Geld haben.
Ab Jänner 2027 findet einmal im Monat ein Modul zu Gesundheit, Finanzen und persönlicher Handlungskompetenz statt – mit konkreten Werkzeugen, um endlich ins Tun zu kommen (Infos: life-capital.at).

GESUNDHEIT & BILDUNG

Impfen hilft

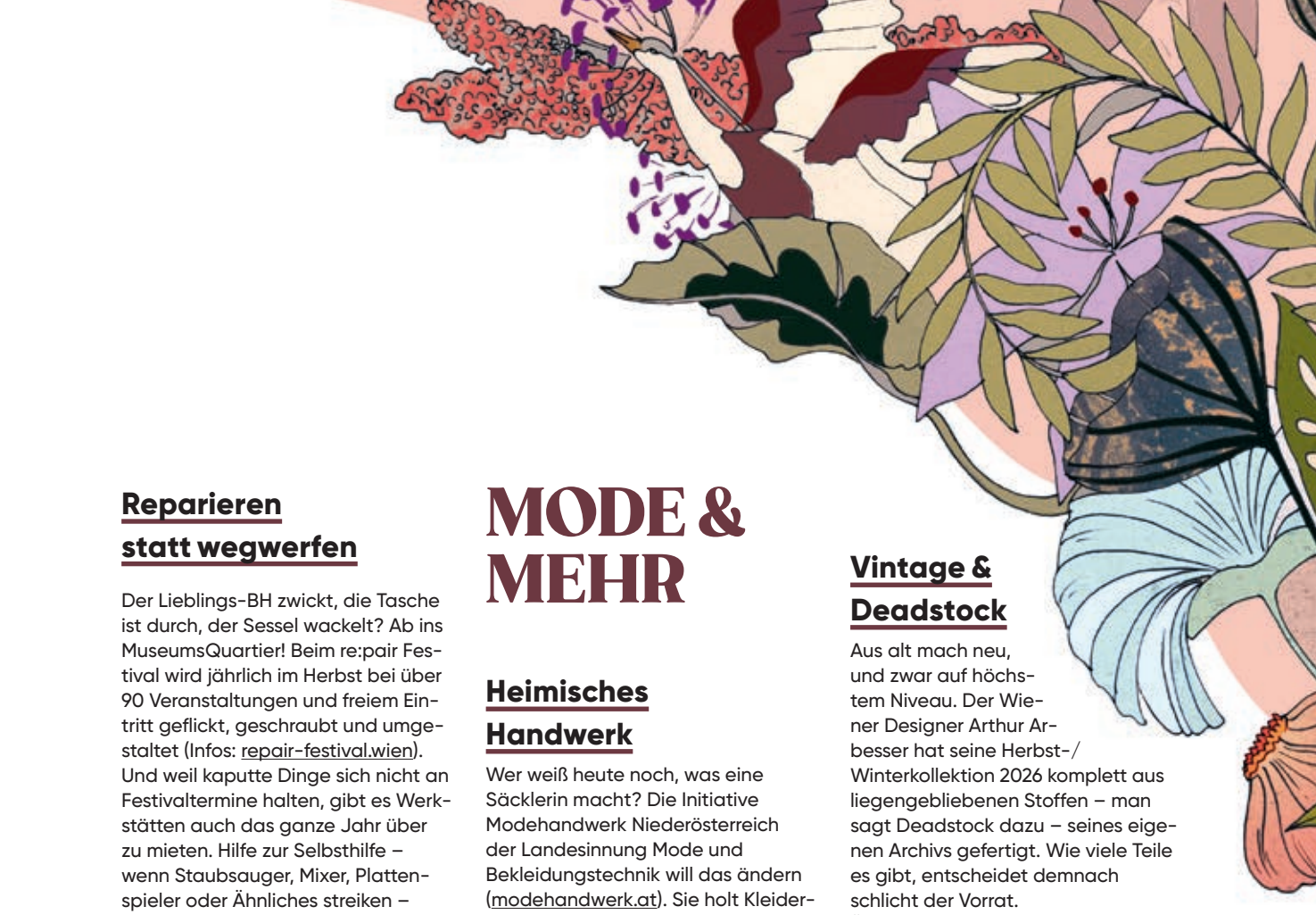
Eine im Fachjournal *The Lancet* veröffentlichte Studie aus England zeigt: Zwischen 2020 und 2024 ist dort keine einzige Frau zwischen 20 und 24 Jahren an Gebärmutterhalskrebs gestorben. Das ist jene Generation, die bereits als Mädchen gegen HPV geimpft wurde. Rund 200 Todesfälle soll das Impfprogramm verhindert haben. Expert:innen sehen damit eine Zukunft fast ohne Gebärmutterhalskrebs in greifbarer Nähe.

Schule machen

Spenden ohne Umweg, ganz ohne Hochglanz-Mailings und Gratis-Kugelschreiber: Der kleine österreichische Verein Egg – Entwicklungsschritte gemeinsam gehen (egg.or.at) – ist bisher nur durch Mundpropaganda gewachsen. Im Jänner 2026 wurde gemeinsam mit einem lokalen Partner im tansanischen Dorf Njiwa eine Schule eröffnet, die ersten 16 Kinder drücken dort nun bereits die Schulbank. Ein Schulstartpaket für ein Kind gibt’s um 25 Euro, steuerlich absetzbar. Wer mag, kann auch vor Ort mithelfen.

Kampf gegen Krebs

Bauchspeicheldrüsenkrebs gilt als eine der tückischsten Formen von Tumoren. Hoffnung macht ein personalisierter mRNA-Impfstoff von BioNTech, der am Memorial Sloan Kettering Cancer Center in New York getestet wurde. Er wird für jeden Patienten und jede Patientin individuell auf den Tumor zugeschnitten. Von jenen Erkrankten, deren Immunsystem darauf ansprach, waren auch sechs Jahre nach der Operation fast 90 Prozent rückfallfrei. Die Studie war mit 16 Teilnehmenden noch klein, eine große internationale Folgestudie läuft bereits.



MODE & MEHR

Reparieren statt wegwerfen

Der Lieblings-BH zwickt, die Tasche ist durch, der Sessel wackelt? Ab ins MuseumsQuartier! Beim re:pair Festival wird jährlich im Herbst bei über 90 Veranstaltungen und freiem Eintritt geflickt, geschraubt und umgestaltet (Infos: repair-festival.wien). Und weil kaputte Dinge sich nicht an Festivaltermine halten, gibt es Werkstätten auch das ganze Jahr über zu mieten. Hilfe zur Selbsthilfe – wenn Staubsauger, Mixer, Plattenspieler oder Ähnliches streiken – bietet das Repair Team mit seinen Repair Cafés an (Infos: repairteam-wien.at). Tischlereiwerkstatt und Atelier in Wien inklusive Workshops findet man im Co-Making Space Werksalon (Infos: werksalon.at).

Heimisches Handwerk

Wer weiß heute noch, was eine Säcklerin macht? Die Initiative Modehandwerk Niederösterreich der Landesinnung Mode und Bekleidungstechnik will das ändern (modehandwerk.at). Sie holt Kleidermacher:innen, Textilreiniger:innen, Kürschner:innen, Säckler:innen, Sticker:innen und Weber:innen vor den Vorhang. Die Botschaft: Qualität statt Quantität, regional statt international. Praktisch: Auf der Website findet man Handwerker:innen ums Eck.

Vintage & Deadstock

Aus alt mach neu, und zwar auf höchstem Niveau. Der Wiener Designer Arthur Arbesser hat seine Herbst-/Winterkollektion 2026 komplett aus liegengebliebenen Stoffen – man sagt Deadstock dazu – seines eigenen Archivs gefertigt. Wie viele Teile es gibt, entscheidet demnach schlicht der Vorrat.
Ähnlich denkt das Wiener Kollektiv Arakne: Hier entstehen aus Deadstock-Stoffen und alten Stücken Kreationen auf Couture-Niveau, Design und Fertigung passieren dabei zur Gänze in Wien.

BRAUN

Die sichere Wahl.

Messergebnisse,
denen man vertrauen kann:
Braun Thermometer.



ThermoScan® **3** Sensian™ **5**

Nr. 1 Marke bei Ärzten.[1]

[1]Braun ist laut einer Befragung von Ärzten die führende Marke in puncto Bewusstsein, Empfehlung für Patienten zu Hause und Gebrauch zu Hause.
Quelle: NIQ/GfK, Online-Studie unter n=800 Allgemein- und Kinderärzten in vier europäischen Ländern (n=200 in DE, UK, FR, NL), die im Jan-Feb 2025 durchgeführt wurde.
ThermoScan® und Sensian™ sind Marken von Kaz Europe Sàrl und/oder angeschlossener Unternehmen..
Bestimmte Marken werden unter der Lizenz von The Procter & Gamble Company oder angeschlossener Unternehmen verwendet.
© 2026, Alle Rechte vorbehalten.

Kaz Europe Sàrl
A Helen of Troy Company
Q-Center, Chaux 4
CH-1030 Bussigny – Switzerland
www.helenoftroy.com/emea-en
CE 0297

SCHENKEN LEICHT GEMACHT

Die besten Ideen für den Gabentisch – von Beauty bis Hightech: Unsere absoluten Must-haves für Weihnachten.

VON **Karin Boba** FOTOS **Klaus Fritsch**



Geschenke für Duftliebhaber:innen

1 VIELSEITIG. Eau de Parfum Good Girl von Carolina Herrera, 70,99 Euro/30 ml*
2 FRISCH. Geschenkset Luna Rossa Ocean von Prada, 119,99 Euro*
3 ORIENTALISCH. Eau de Toilette Phantom von Paco Rabanne, 79,99 Euro/50 ml*
4 FLORAL. Eau de Parfum 50 ml + Bodylotion 75 ml Perfect Geschenkset von Marc Jacobs, 84,99 Euro*
5 SINNLICH. Eau de Parfum Divine von Jean Paul Gaultier, 89,99 Euro/30 ml*

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at



Geschenke für Schmuckliebhaber:innen

1 ELEGANT. Perlen-Choker Valence von Bruna, 380 Euro, brunathelabel.com **2 BLICKFANG.** Ohrclips Silver Shell Earrings N01 von Mussels and Muscles, ab 265 Euro, mm-jewelry.de **3 ZEITLOS.** Halskette Harmonious Connection von Calvin Klein, 159,95 Euro, bei zalando.at **4 MODERN.** Riffle Cross Ringe Silber & Gold von Fejn, 79 Euro und 89 Euro, fejn.com **5 SCHICK.** Creolenohrringe Core Noemi Hoops von LUV AJ, 89,95 Euro, bei zalando.at **6 RETRO.** Digitaluhr A158WEMG-9EF von Casio, 89,90 Euro, casio.com **7 TRENDY.** Ringuhr CRW-002G-9A von Casio, 139 Euro, casio.com **8 STILVOLL.** Armreifen Wavy Bolded Cuff Bracelet von Mockberg, 89 Euro, mockberg.de

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at



1 KUSCHELIG. Kissen Teddy von Blomus, 29,95 Euro, blomus.com **2 LÄSSIG.** Wolldecke Polka Bold von Maison Deux, 169 Euro, maisondeux.com **3 VERSPIELT.** Tischleuchte La Tre Bianca by Piovenefabi von valerie objects, 350 Euro, valerie-objects.com **4 IKONISCH.** Kerzenleuchter Tulip Tall von Bernadotte & Kylberg, 260 Euro, bernadottekylberg.com **5 KLASSISCH.** Italienische Eisbecher von Hay, 55 Euro/2er-Set, bei connox.at **6 EDEL.** Vase Home Monochrome von Rosenthal, 290 Euro, rosenthal.de **7 RAU.** Weinkühler Aluminium Surface von Serax, 335 Euro, serax.com **8 GOLDIG.** Kerzenleuchter Tulip Small von Bernadotte & Kylberg, 160 Euro, bernadottekylberg.com **9 LUXURIÖS.** Feuerzeug Ligne 1 von S.T. Dupont, 1.090 Euro, de.st-dupont.com **10 RAFFINIERT.** Schale Santorini von Westwing Collection, 65 Euro, westwing.at



Geschenke für Technikfans

1 SCHONEND. 3-in-1-Air Wand von Babyliss, 139,99 Euro*
2 KOMPAKT. Creator-Kamera ZV-1M2 von Sony, 799 Euro, sony.at
3 BRILLANT. Premium Smartphone Razr 70 Crystals by Swarovski von Motorola, 999 Euro, motorola.com
4 SPORTLICH. Open-Ear-Ohrhörer Suunto Spark von Suunto, ab 149 Euro, suunto.com
5 GESUNDHEITSTRACKER. Smart-Ring Oura Ring 5 von Oura, 529 Euro, ouraring.com

6 ENTSPANNEND. Elektrische Wärmeflasche mit Infrarot-Heiztechnologie Homey XL Teddy von Stoov, 109,95 Euro, stoov.com
7 LEGENDÄR. On-Ear-Kopfhörer Major 5 von Marshall, 149 Euro, marshall.com
8 PROFESSIONELL. Profi-Haartrockner Silky Air Pro mit Premium Ionen Technologie von Silk'n, 199,99 Euro*
9 SMART. Leuchte mit Bluetooth-Lautsprecher Blomprakt von Ikea, 49,99 Euro, ikea.com

Produkte mit * erhältlich im Bipa Online Shop, bipa.at

PARSA
BEAUTY



JETZT WIRD'S FESTLICH

FESTLICHE HAARACCESSOIRES FÜR DEINEN PERFEKTEN HOLIDAY-LOOK

Flauschige Haarreifen, verspielte Details und elegante Highlights. Für Weihnachtsfeiern, besondere Momente und alles dazwischen: let's get ready for festive season!



Abbildungen KI generiert

BEAUTY is our MISSION



Geschenke für Schöngeister

1 INNOVATIV. Wimperntusche Extensionist Mascara Schwarz von L'Oréal Paris, 16,99 Euro*
2 FUNKELND. Nagellack Diamond Dust Top Coat von Essie, 14,99 Euro*
3 STRAHLEND. Highlighter Teint Idôle Shape Stick von Lancôme, 50 Euro, lancome.de

4 HOLOGRAFISCH. Lipgloss Diamond Glaze Lip Gloss 010 von Catrice, 3,99 Euro**
5 NÄHREND. Shiny Skin Primer Serum Hyaluronsäure & Vitamin E von Look by Bipa, 4,99 Euro*
6 SCHIMMERND. Lidschatten Liquid Eyeshadow Shimmer Shock von Manhattan, 9,99 Euro*

7 LIMITIERT. Highlighter Extra Dimension Skinfinish Holiday von Mac, 46 Euro, maccosmetics.at
8 HOCHPIGMENTIERT. Lidschatten Eyeconic Matte & Metallic Gold 001 von Gosh, 19,99 Euro*
9 LEUCHTEND. Lidschatten Mono Eyeshadow Glitter Frosted Shine 01 von Essence, 2,25 Euro*

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

FUNKELNDE FESTTAGE MIT ROSI

Weihnachten bei Bipa? Natürlich mit Rosi und ihren Freunden. Jetzt QR-Code scannen und die Weihnachtskampagne entdecken.



Geschenke für Kinder

1 ZAUBERHAFT. Stofftier Hedwig Eule von Steiff, 49,95 Euro, steiff.com **2 DETAILGETREU.** Set PlayStation von Lego, 159,99 Euro, lego.com **3 ROBUST.** Kamera Rookie yale und Kameratasche Bag Mini von Hoppstar, 69,90 Euro und 19,90, hoppstar.com **4 HOCHWERTIG.** Steckspiel von Eichhorn, 14,99 Euro* **5 TRAGBAR.** LED-Leuchte PS 2026 von Ikea, 29,99 Euro, ikea.com **6 SÜSS.** Spardose Palma von Liewood, 24,95 Euro, bei zalando.at **7 INTERAKTIV.** Audioplayer Toniebox 2 von tonies, 119,99 Euro, tonies.com **8 MAGISCH.** Robotik-Spielzeug Robotic-Flower von Kosmos, 39,99 Euro, kosmos.de **9 SONDEREDITION.** Bundle Woom Wow Seasonal Colour Edition von Woom, 199,00 Euro/Set aus bunten Stapelstein Original Minis, Laufrad und Stofftier, woom.com **10 NIEDLICH.** Plüsch-Spielzeug Amuseables Pebble von Jellycat, 25 Euro, de.jellycat.com **11 STRATEGISCH.** Brettspiel Project Skyline von Piatnik, 37,95 Euro, piatnik.com **12 VIELSEITIG.** Hüpftier Hase von Kindsgut, 29,99 Euro*

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

BEZAHLTES GEWINNSPIEL

GEWINN SPIEL

maxima xmas times

Diese wunderbaren Preise machen die schönste Zeit des Jahres noch ein bisschen magischer und sorgen für festliche Vorfreude.



Erholung pur

Hotel, Therme und Golf vereinen sich im Allegria Resort Stegersbach zu einer Welt voller Möglichkeiten. 15 Pools und 12 Saunen laden zum Eintauchen und Entspannen ein, wohltuende Wellnessanwendungen und vielfältige Freizeitangebote machen jeden Aufenthalt besonders. Mitmachen und mit etwas Glück 1x 2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Frühstück im Wert von 800 Euro gewinnen.
allegria-resort.at



Einfach hairlich!

Lust auf einen neuen Look, oder möchten Sie Ihrem Haar etwas Gutes tun? Mit der Klipp Geschenkkarte stehen zahlreiche Möglichkeiten offen. Ob Haarschnitt, frische Farbe oder professionelle Pflege: Österreichs größter Friseur begeistert mit handwerklicher Kompetenz, individueller Beratung und attraktiven Preisen. Das Beste daran: Ein Besuch bei Klipp ist jederzeit spontan und ohne Termin möglich. Jetzt mitmachen und mit etwas Glück eine von sechs Klipp Geschenkkarten im Wert von je 50 Euro gewinnen.
klipp.at

Power Beauty-Boost!

Die Weleda Youth Power Pflege mit Granatapfel verwöhnt die Haut Tag und Nacht: Die zartschmelzende Tagespflege mildert kleine Fältlichen, das Serum glättet, und das Night Repair Elixir unterstützt die Hautregeneration über Nacht. Für einen strahlenden Teint während der Feiertage! Machen Sie mit und gewinnen Sie 5x1 Pouch Youth Power mit 1x Youth Power Tagespflege Granatapfel 10 ml, 1x Youth Power Cell Activating Serum Granatapfel 10 ml und 1x EXO Youth Power Night Repair Elixir 10 ml.
weleda.at





Farben, die verzaubern

Einzigartige Pferde, beeindruckende Reitkunst und bewegende Momente: Das verspricht CAVALLUNA mit der neuen Show „Die Farben des Lebens". Über 50 edle Pferde, mitreißende Choreografien und eine berührende Geschichte entführen das Publikum in eine Welt voller Emotionen. Mitmachen und mit etwas Glück 3x 2 Karten für „Die Farben des Lebens" gewinnen. Infos zur Show unter
cavalluna.com

Mitmachen & gewinnen

Teilnahme & Teilnahmebedingungen unter maxima.at/kategorie/gewinnspiele-gutscheine/gewinnspiele/

QR-Code scannen

Teilnahmeschluss ist der 31.12.2026 um 12.00 Uhr

Fotos: Getty Images, beigestellt (4)

book CLUB

LITERATUR IM DEZEMBER

VON **Claudia Hubmann**



Welt hinter Kulissen

Aufgewachsen im Theater, Vater Regisseur, Mutter Schauspielerin, nimmt Bernarda das Leben schon immer aus der Distanz wahr. Eine Verlorenheit, in die nur Asta, erst kalt beäugt, dann einzige Vertraute, eindringen kann. Plötzlich eine Tragödie. 25 Jahre später irrlichtert Asta zurück in Bernardas Welt. Verdrängtes Trauma als moderner Geisterroman.

Gesichter im Spiegel *von Johanne Lykke Holm, Aki Verlag 2026, 26,50 Euro*



Über die Autorin: Johanne Lykke Holm, geboren 1987, ist eine dänisch-schwedische Autorin und Übersetzerin. Sie lebt mit ihrem Mann und vier Kindern in Malmö.



Scharf beobachtet

Nicht täuschen lassen von der Unbeschwertheit, mit der sich Katia Tangian an ihre Kindheit in Russland erinnert. In die Storys aus den 1980ern schieben sich unerwartet Beobachtungen von Überwachung, Kontrolle, Behördenwillkür. Kinderaugen sehen einfach alles!

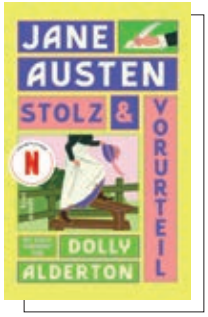
Dann eben Plan B *von Katia Tangian, Mikrotext 2026, 26 Euro*



Auf den Punkt

Der zu frühe Tod ihrer besten Freundin brachte Alexandra Stanić dazu, diesen mit Memoir-Passagen aus der eigenen Migrationsgeschichte verwobenen Essayband zu schreiben. Dem unguten Gefühl, nirgends dazuzugehören, rückt sie mit pointierten Analysen zu Klassenfragen, Misogynie, Rechtspopulismus zu Leibe.

Ausländergöre *von Alexandra Stanić, Goldmann 2026, 19 Euro*



Zum Neuentdecken

Am 3. Dezember startet *Stolz und Vorurteil* auf Netflix als sechsteilige Miniserie. Adaptiert von Dolly Alderton, selbst vielfache Leserin des Jane-Austen-Klassikers, der als Ursprung heutiger Romcoms gilt. Alderton verfasste auch das Vorwort zu dieser Sonderedition, deren Übersetzung vollständig neu überarbeitet wurde.

Stolz & Vorurteil *von Jane Austen, kiwi space 2026, 11,99 Euro*



Starke Stimme

Für alle, die bell hooks vor allem von Instagram-Slides kennen: Dieser Band vereint sieben Interviews mit der 2021 verstorbenen US-amerikanischen Autorin und Aktivistin zu Feminismus, Rapmusik und Männlichkeit, Buddhismus, der „Politik der Herrschaft", Sexualität, Liebe und der Bedeutung kultureller Kommunikation.

Das letzte Interview und andere Gespräche *von bell hooks, Harper Collins 2026, 23,50 Euro*

Fotos: beigestellt (5), Maerta Thisner

watch LIST

STREAMING IM DEZEMBER

VON **Claudia Hubmann**

1 Doku-Reihe

Borderline, Adipositas, Stalking, ADHS – Diagnosen, mal nicht in Zehn-Sekunden-TikTok-Reels erklärt, sondern ausführlich von Betroffenen und Expert:innen.

Psycho, *in vier Teilen auf Arte*

2 Serienfinale

Only Murders in the Building Staffel 5 endete mit einem – ja! – Mord, dessen Aufklärung Charles, Oliver und Mabel nach London verschlägt. Gaststar u. a. Olivia Colman.

Ab 8. 12. auf Disney+

3 Koch-Challenge

Um das Restaurant zu retten, das ihre Familie in New York seit Jahrzehnten führt, muss Awkwafina kochen lernen. Bloß fehlt ihr dazu jegliches Talent.

Awkwafina: The Unlikely Cook, *auf Apple TV*





4 Klassiker

Emma Corrin als Elizabeth Bennet und Jack Lowden als Mr. Darcy – die Besetzung spricht sehr für die Netflix-Neuauflage von *Stolz und Vorurteil.*

Sechs Folgen, ab 3. 12.

5 Weihnachtstradition

Für die einen muss es Mariah Carey sein, für die anderen der Peanuts-Klassiker *A Charlie Brown Christmas*. Kann man sich jedes Jahr aufs Neue ansehen.

Auf Apple TV

6 Nachschauen!

Irgendwie untergegangen: die kanadische Coming-of-Age-Comedyserie *North of North*. Großartig in der Hauptrolle: Anna Lambe, selbst Inuk.

2 Staffeln, auf Netflix

7 Hilfe finden

In *Hungry* Staffel 1 kam Ronnie wegen einer Essstörung in die Jugendpsychiatrie. Staffel 2 begleitet sie und ihre „Found Family" aus der Klinik durch Troubles und Therapie.

Auf ZDFneo





8 Adieu!

Unser aller liebster Hate-Watch geht tatsächlich zu Ende. Pünktlich zu Weihnachten kommt die finale *Emily-in-Paris*-Staffel. Job oder Liebe, Paris oder ganz woanders?

Ab 24. 12. auf Netflix



9 Preisgekrönt

Regiepreis in Cannes, Publikumspreis beim TIFF in Toronto, jetzt schon Favorit für die Oscars 2027: *La Bola Negra* erzählt auf drei Zeitebenen von queerer Liebe in Spanien.

Ab 2. 12. auf Netflix

10 Welche Krise?

Frau um die 50 zwischen Verlagsjob, fast erwachsenem Sohn, Ex-Mann, Menopause, On-off-Boyfriend und anderen Herausforderungen. Ein Showcase für die fantastische Sharon Horgan.

Youth, *komplett auf HBO Max*



Fotos: Netflix (3), Apple Inc., ZDF Martin Rottenkolber, HBO Max

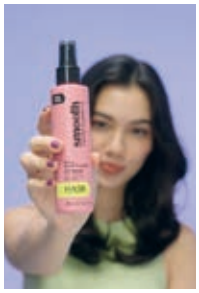




HASK®

HAIR AND SKIN KINDNESS



















BEAUTY YOU CAN FEEL GOOD ABOUT • BEAUTY YOU CAN FEEL GOOD ABOUT • BEAUTY YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

MONDAY

HAIRCARE

Monday blues?
No way!

MACHE JEDEN TAG ZU EINEM GOOD HAIR DAY

MOISTURE
FEUCHTIGKEIT
+ HYALURONSÄURE
SHAMPOO
CONDITIONER

• PETA-ZERTIFIZIERT • 100% RECYCLEBAR
• OHNE SULFATHALTIGE TENSIDE • DERMATOLOGISCH GETESTET

FEMALE EMPOWERMENT

Empörung ist nicht genug

Es läuft meist ähnlich ab. Ein Fall wird öffentlich, wie etwa der von Collien Fernandes oder aktuell Jane Doe (Cornell-Elite-Uni), und das Land, die Medien sind voller Entsetzen. Nach ein paar Wochen ist es wieder still, und alles bleibt so, wie es immer war.



Genau dagegen richtet sich das Buch *Wer hat euch erlaubt, Frauen so zu hassen?* der beiden Autorinnen und Aktivistinnen Kristina Lunz und Düzen Tekkal. Als Manifest formuliert. Ich hatte die Freude, Kristina Lunz bei einem Kamingespräch persönlich kennenzulernen. Wie alltäglich männliche Gewalt gegen Frauen ist, davor können wir als Gesellschaft die Augen nicht verschließen. Die These der Autorinnen: Gewalt gegen Frauen ist kein Einzelfall und kann nicht als private Tragödie, die hinter verschlossenen Türen verhandelt wird, abgetan werden. Sie ist ein strukturelles Problem, sie ist unser aller Problem. Sie findet digital und analog statt, körperlich und psychisch, im Netz, im Beruf, im Wohnzimmer, im öffentlichen Raum. Die Autorinnen werfen dem Staat vor, Frauen nicht ausreichend zu schützen. Sie zeigen auf Lücken im Strafrecht, Versäumnisse bei der Strafverfolgung und das Fehlen einer Gesamtstrategie. Und sie formulieren Forderungen: Deepfakes ohne Einwilligung sollen strafbar sein, Nudify-Apps verboten werden. Plattformen sollen illegale Inhalte schnell löschen müssen, und Betroffene brauchen klare Rechtsansprüche. Im Sexualstrafrecht soll „Nur Ja heißt Ja" gelten. Sie wissen, echte Veränderung kann nur auf politischer Ebene passieren. Im Kern lautet die Frage: Wie lange wollen wir uns damit zufriedengeben, dass Gewalt moralisch verurteilt, aber nur in den seltensten Fällen verfolgt wird?

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.*



Wer hat euch erlaubt, Frauen so zu hassen? Für eine Gesellschaft, in der alle sicher sind. Ein Manifest.
Kristina Lunz & Düzen Tekkal, Heyne

DIE LEISE GEWALT

Gewalt beginnt selten mit der Tat. Sie beginnt viel früher, in der Erziehung, in der Familie, den falschen bzw. fehlenden Vorbildern. Frauenhass kommt aus allen Richtungen und wird durch Chatgruppen bzw. Social Media verstärkt, verbreitet und geschürt. Das Ziel: Frauen mundtot machen, zum Schweigen bringen – so sehr, dass sie sich aus dem öffentlichen Leben und der Sichtbarkeit zurückziehen. In der Fachsprache wird das „Silencing" genannt. Gearbeitet wird mit Diffamierung, Sexualisierung, Drohungen, bildbasierter Gewalt, also Deepfakes – heimlich gemachten oder weitergegebenen intimen Bildern oder Fake-Nacktbildern, die mit Nudify-Apps erzeugt werden. Oder Doxing: Adresse, Telefonnummer, Arbeitgeber, Namen der Familie werden veröffentlicht, damit die Drohung real wirkt. Oder Fake-Profilen: Im Namen der Frau werden Profile angelegt, um „als sie" aufzutreten oder ihren Ruf zu beschädigen. Oder der Abwertung des Aussehens: Statt über Aussagen wird über das Äußere gespottet. Die Liste ist lang.

Aber es gibt auch Erfreuliches. Denn während ich diese Kolumne verfasse, lese ich, dass in Deutschland der Kabinettsbeschluss gegen digitale Gewalt vorliegt – dank der mutigen Frau Fernandes und ihrer Mitstreiterinnen und allen, die den Mut hatten, ihre Geschichte öffentlich zu erzählen. Es gibt sie, die Mutigen, die sich den Mund nicht verbieten lassen, die ihre Stimme erheben. Together we rise!

Illustration: Christina Mühlhöfer/carolineseidler.com, Foto: beigestellt

VON **Claudia Hubmann & Pia Prilhofer**



WINTERGLOW. Margaret Qualley trägt den „Poudre Illuminatrice Neige d'Or" auf den Wangen.

Schimmern im Schnee

Coco Chanel liebte Sankt Moritz und das einzigartige Licht, das dort an klaren Tagen vom Schnee reflektiert wird. Davon inspiriert: die Chanel „Holiday"-Kollektion. Highlighter-Puder und rosiger Blush für den Glow, goldener Eyeliner, etwas Gloss auf den Lippen. Exklusiv verpackt in schneeweißen Etuis.

chanel.com





WOHL GEFORMT

Die neue Cryo-V Jawline Lifting Mask von Dr. Jart+ verspricht eine definiertere Kieferlinie und ein optisch reduziertes Doppelkinn – und das in nur 20 Minuten. Dafür sorgt eine elastische Bandagenmaske mit kühlendem Hydrogel, angereichert mit Kollagenpeptiden. Der Mix aus Kompression, Kühlung und Feuchtigkeit soll Schwellungen mildern, die Haut erfrischen und die Gesichtskonturen modellierter wirken lassen. Wie bei Hyaluron-Fillern gilt allerdings: Der Effekt ist nicht dauerhaft, sondern temporär.

ca. 8 Euro, notino.at



Zusammen

Weder seitlich noch mittig – einfach ganz ohne: Zero-Part Hair ist das Schlagwort der Saison. Dabei wird das Haar komplett nach hinten gelegt, locker zurückgenommen oder so gestylt, dass eben keine sichtbare Trennlinie entsteht.

DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS:
Kurze Nägel sind mein Ding – schon allein wegen des Gitarrespielens. Aber den Fake-Nail-Hype wollte ich dann doch einmal probieren. Mein Testobjekt: die Soft Gel Press Ons Rose Red von Doonails. Das Anbringen war einfacher als gedacht, sobald die passenden Größen gefunden waren. Die Klebesticker halten bombenfest, sogar bei alltäglichen Arbeiten. An die Länge und das Fake Feeling musste ich mich allerdings gewöhnen. Fazit: Von natürlich auf mondän ist es nur eine Klebeschicht, die tatsächlich auch mehr als zwei Wochen hält.

15,99 Euro*

tested & loved by Pia ♥



3 sind ein Trend



Evergreen

Japanischer Grüntee ist nicht nur das Lieblingsgetränk vieler, auch in der Kosmetik ist er immer öfter zu finden.

1| *HAARWACHSTUM. Pflegeshampoo Volume & Lift von Lavera, 6,99 Euro**
2| *EYES. Augenpads Magic Matcha von Yeauty, 0,89 Euro**
3| *HAUTBILD. Matcha Power Serum von Dermadrop, 49,95 Euro, dermadrop.at*



Bipa Expertinnen-Tipp

Für ein rundum gepflegtes Ergebnis empfiehlt sich nach dem Anbringen ein Nagelhautöl. Es pflegt die Nagelhaut und sorgt für ein sauberes Finish.

Michaela P.

Fotos: beigestellt (8), Launchmetrics.com/spotlight

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

beauty trends

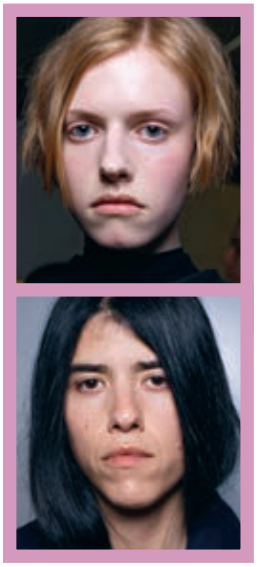
VON **Pia Prilhofer**



WARM HALTEN

Mit eigenem Tascherl bleibt La Crème Main von Chanel auch bei Minusgraden noch geschmeidig und „handwarm". Die Creme selber zieht rasch ein und hinterlässt ein weiches Hautgefühl.

84 Euro, chanel.de

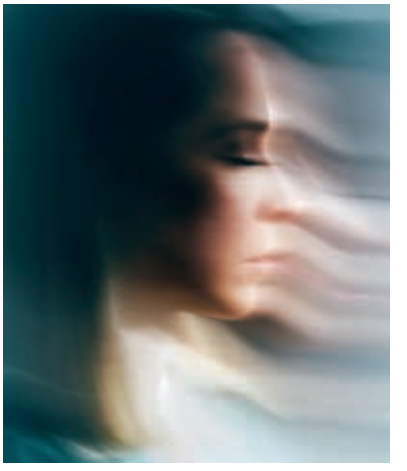


Einheitsbrei oder Eigenart?

Schönheit hat viele Gesichter. Tatsächlich? Während noch vor einigen Jahren klassisch proportionierte, makellose Models über die Laufstege liefen und in der Werbung lächelten, sind heute mehr Ecken und Kanten gefragt. Markante Charaktergesichter mit großen oder schiefen Nasen, Zahnlücken, abstehenden Ohren, Augenringen und ja, auch Falten sind plötzlich erwünscht. Während die Mode- und Beautyindustrie Individualität zunehmend feiert, scheint sich das Schönheitsideal auf Instagram und Co. aber ausgerechnet in die entgegengesetzte Richtung zu entwickeln: hin zu einem Einheitsbrei aus glatten Gesichtern, optimierten Proportionen und austauschbarer Perfektion.

Guter Mix

Eine Studie der Maastricht University mit 2.388 Erwachsenen zwischen 40 und 75 Jahren zeigt, welche 24-Stunden-Mischung Stoffwechsel- und Blutzuckerwerte optimiert: rund 6 Stunden Sitzen, 6 Stunden Stehen, 8 Stunden Schlaf sowie jeweils gut 2 Stunden leichte und moderate bis intensive Bewegung. Zur leichten Bewegung zählen übrigens auch Kochen, Hausarbeit und Gartenarbeit, zur intensiveren etwa zügiges Gehen oder Training.





ZITAT

„Schönheit liegt darin, aufrichtig zu altern."

Drew Barrymore (US-Schauspielerin)

Fotos: beigestellt, Getty Images (2), Launchmetrics.com/spotlight (2)

BI CARE

Pflege lieber

LIMITED EDITION



BIPA MARKE NUR ab 1,99

preiswert.

Die neue Limited Edition von **BI CARE** pflegt die Haut intensiv und sorgt für einen strahlenden Glow in der kalten Jahreszeit.

erhältlich bei BIPA

bipa.at/bi-care

VON **Karin Garzarolli**

BEST OF... MAKE-UP

Dark Sparkle

Einen coolen Rock-'n'-Roll-Effekt schminken wir jetzt mit dunklen Farben und ein wenig Glitzer. So funktioniert der freche Look.

MULTI-USE. Glowfarben *für Augen & Teint im Duo von Look by Bipa, 3,99 Euro**

LASH UP. Traumwimpern mit der Megalift Mascara *von Manhattan, 12,99 Euro**

EASY GOING. Creamy Eyeshadow Stick *von Look by Bipa, 3,99 Euro**

LOOKS GOOD. Crystal Magic Jelly Eyeshadow Stick *von Look by Bipa, 3,49 Euro**

GIMME MORE. Galactic Silver Glitter Mascara *von Look by Bipa, 4,99 Euro**

Let's rock

Smokey Eyes – also dunkel geschminkte Augen, die durch das Verblenden des Lidschattens leicht „verraucht" aussehen – kennen wir. Schon in der Stummfilm-Zeit wurden sie angewandt, um die Mimik trotz grober Filmkörnung auf der Leinwand gut sichtbar zu machen. Heute schminken wir tagsüber in zarten Farben oder in starken Tönen für den abendlichen Auftritt. Dabei angesagt: dunkle Farben und Glitzer.

How to

Das obere Augenlid mit einer Eyeshadow-Base grundieren. Dann eine dunkle Shadow-Farbe entlang des Wimpernkranzes auftragen und verblenden. Schichtweise arbeiten, bis die gewünschte Intensität erreicht ist. Die Wasserlinie mit einem farblich passenden Kajal nachziehen, die Wimpern kräftig tuschen. Den unteren Wimpernkranz mit Glitzershadow schattieren oder das obere Lid mittig betonen.

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

BEST OF... PFLEGE

Nachtschicht

Wer abends gut pflegt, erwacht morgens schön. Weshalb das so ist, wie die Haut in der Nacht arbeitet und welche Rituale uns bei der Regeneration unterstützen.



MORNING-GLOW. Aufpolsternde Overnight Lotion *von Vaseline, 9,99 Euro**

EYE-CATCHER. Straffende Augencreme *von Bi Care Experts, 4,99 Euro**

ME-TIME. Glättend wirkt die Retinol Maske *von Bi Care, 0,79 Euro**

NIGHT-SAVER. Nachtpflege *von Nivea für ein glattes Hautbild, 15,99 Euro**

Good Morning!

Die Reparatur- und Regenerationsarbeit unserer Haut ist beeindruckend: Nachts verdoppelt sich da die Teilungsrate der Hautzellen und der Körper schüttet vermehrt Wachstumshormone aus, was die Fibroblasten aktiviert, die wiederum Kollagen und Elastin bilden. Die Durchblutung steigt an, die Poren weiten sich, die Haut nimmt mehr Sauerstoff und Nährstoffe auf. Die beste Zeit für eine stärkende Pflege.

How to

Eine gründliche Reinigung der Haut ist vor allem abends sinnvoll. Dann einen feuchtigkeitsspendenden Toner verwenden, um den pH-Wert der Haut wieder auszugleichen. Es folgen Serum oder Ampulle, die – je nach Hautbedürfnis – Wirkstoffe wie Retinol, Peptide, Hyaluronsäure, Ceramide oder Niacinamid einschleusen. Als Finish eine reichhaltige Creme, die die Feuchtigkeit versiegelt und die Hautbarriere stärkt.

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

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

BEST OF... HAARE

Volume up!

Feines oder plattes Haar? Mit den richtigen Stylings und Pflegeprodukten mit Push-Effekt zaubern wir uns im Nu mehr Fülle.



SAUBER. Volumenshampoo *mit Lavendel- und Rosmarinduft von Bi Good, 2,99 Euro**

TOPPING. Volumenpuder *von Éla Natural Beauty by Pamela Reif, 7,99 Euro**

GROSS. Langzeit Volumen Styling-Spray *von Guhl, 6,99 Euro**

FINISH. Haarspray *für mehr Volumen von Bi Care, 2,49 Euro**

Make it more

Laut einer deutschen Umfrage haben mehr als ein Drittel der Frauen von Natur aus feines Haar (Durchmesser normales Haar: 0,07 Millimeter, feines Haar zwischen 0,02 und 0,04 Millimeter). Der Grund dafür liegt in der Genetik. Dünnes Haar hingegen, also eine geringe Haardichte, kann mit zunehmendem Alter verstärkt auftreten. Die gute Nachricht für beide: Es gibt Mittel und Wege für mehr Volumen.

How to

Es empfehlen sich leichte Texturen, also Volumenshampoos und Conditioner für feines Haar. Die Pflege nur in Längen und Spitzen auftragen, das Haar nach dem Waschen sanft mit einem Mikrofaserhandtuch ausdrücken. Kopfüber föhnen, den Scheitel in die andere Richtung trocknen und dann zurückwerfen. Stylingprodukte: leichte Textur- oder Meersalzsprays und Volumenpuder für den Ansatz.

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

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

exklusiv bei
BIPA

LOOK by BIPA

Crystal Magic:
Für zauberhafte Looks im Winter.



Beauty by you.

bipa.at/look-by-bipa

Christmas TIME

Wenn Gold funkelt, Rot leuchtet und Grün für elegante Akzente sorgt, wird es auch in Sachen Beauty festlich. Die Weihnachtsklassiker haben jetzt ihren großen Auftritt – auf Lippen, Lidern und Nägeln.

VON **Pia Prilhofer** FOTOS **Norbert Kniat**



Foto: Norbert Kniat (mit Unterstützung von KI bearbeitet)



Golden Girl

Manchmal reicht einfach ein bisschen Gold auf den Lidern. Zu Weihnachten darf man dabei auch ein wenig übertreiben: Wie wäre es mit Fake-Sommersprossen? Die haben sich jetzt auch im Winter etabliert. Festive Twist: braune Tupfen mit goldenen mischen.



Dream Team

Ein schimmernder Goldton auf dem beweglichen Lid trifft auf einen roten Doppellidstrich – eine durchaus ungewöhnliche Kombination, die festlichen Glamour neu interpretiert. Der warme Goldton bringt die Augen zum Leuchten, das Rot setzt einen außergewöhnlichen Akzent.

Fotos: Norbert Kniat (mit Unterstützung von KI bearbeitet)



Lady with Red

Ob samtig-matt oder glossy: Rote Lippen sind der Klassiker für große Auftritte – und zu Weihnachten ohnehin unschlagbar. Sie setzen ein Statement, brauchen kaum Begleitung und machen jeden Look im Handumdrehen festlich. Besonders schön setzen wir sie durch einen exakten Lipliner in Szene.



Hands on

Tiefes Bordeaux, glänzendes Rubin, klassisch Kirsche: Rot macht sich auf den Lippen wie auch auf den Nägeln gut. Kaum eine Farbe wirkt so festlich und zugleich so zeitlos. Rote Nägel sind an Weihnachten fast ein Must-have: elegant und ein absoluter Hingucker – aktuell übrigens in der Kurzvariante besonders trendig.



Green Glam

Grün ganz groß: Der Lidschatten wird großzügig bis unter die Augenbrauen und auch im inneren Augenwinkel aufgetragen – ein goldener Akzent in der Lidmitte setzt einen glänzenden Kontrast. Zum Rand hin bleibt das Gold ausgespart – so entsteht ein spannendes Farbspiel, das den Augen einen ausdrucksstarken, festlichen Look verleiht.

Fotos: Norbert Kniat (mit Unterstützung von KI bearbeitet)

Festive Favorites

Jetzt darf es glitzern, leuchten und funkeln. Gold für den Glow, Rot für den Wow-Effekt und Grün für den Twist – Must-haves für den Weihnachts-Look.



1 SMARAGD. Lidschatten Mono Emerald Whisper von Look by Bipa, 2,49 Euro* **2 HÄLT.** Nagellack Gel Couture by Essie Rock The Runway, 14,99 Euro* **3 AUF LINIE.** Le Liner de Chanel High Precision Longwearing and Waterproof Liquid Eyeliner 554 Éclat Doré, 44 Euro, chanel.com **4 STARK.** Lipliner Lasting Perfection Red Diva von Manhattan, 5,99 Euro* **5 CHEERS.** Liner Metal Eyes Champagne Calcite von Gosh, 9,99 Euro* **6 SHADES OF.** Masterpiece Nude Palette Peacock von Max Factor, 16,99 Euro* **7 MATT.** Serum-Lippenstift Wild Card 004 von Maybelline, 9,99 Euro* **8 CREAMY.** Eyeliner 07 Menta von Pradalines, 32 Euro, prada.com **9 DUETT.** Diamond Treasures Cream to Powder Eyeshadow Olive Twinkle von Catrice, 3,99 Euro* **10 GLÄNZEND.** Lip Lacquer Shine Bomb 040 von Catrice, 4,49 Euro* **11 RAHMEN.** Lip Lingerie Lip Liner Stain Send Nudes 9 von NYX Professional Make up, 12,99 Euro** **12 SCHNELL.** Quick Dry Nail Polish von Look by Bipa, 1,99 Euro*

Fotos: Hersteller (12), Norbert Kniat (mit Unterstützung von KI bearbeitet)

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



Evergreen

Es muss nicht immer Schwarz sein. Ein grüner Eyeliner bringt einen festlichen Twist auf die Lider und ist eine elegante Alternative zum Klassiker. Besonders schön: schimmernde Nuancen. Der Ton selbst ist dabei nur bedingt wichtig: Ob sattes Tannengrün, weiches Oliv oder schimmernder Smaragd – erlaubt ist, was gefällt.

STYLING **Natalie Howell**
HAARE & MAKE-UP
Rebecca Doney/Werth Represents
MODEL **Ines B/Story Modelmanagement**



Botschafter DER JUGEND

Exosomen gelten als der Heilige Gral der regenerativen Ästhetik. Sie füllen Falten nicht einfach auf, sondern bringen müden Zellen wieder bei, sich selbst zu verjüngen. Ein Blick auf den aktuell spektakulärsten Trend der ästhetischen Dermatologie.

VON **Sylvia Buchacher**

Einst auf die Welt der medizinischen Spitzenforschung beschränkt, haben Exosomen offiziell Einzug in den modernen Beauty-Wortschatz gehalten. Sie werden als der nächste große Meilenstein der regenerativen Ästhetik gefeiert. Diese mikroskopisch kleinen Zell-Kuriere kommen von Natur aus in jeder Pflanze, jedem Tier und jedem Menschen vor und schreiben die Regeln für den Umgang mit Hautalterung, Zellerneuerung und selbst Haarwachstum neu. Doch worum handelt es sich bei diesem Phänomen genau?

„Exosomen sind winzige biologische Botenstoffe, die an der Kommunikation zwischen unseren Zellen beteiligt sind. Sie transportieren unter anderem Proteine sowie genetische Informationen und können dadurch regenerative Prozesse der Haut gezielt anregen. Während Hyaluronsäure für intensive Feuchtigkeit sorgt und Peptide punktgenaue Signale setzen, unterstützen Exosomen hochkomplexe Abläufe der Zellerneuerung“, erklärt Tatyana Hübscher vom renommierten Haut & Laser Zentrum Wien.

Man kann sich Exosomen wie Manager in einem Unternehmen vorstellen: Ihre Aufgabe ist es, andere Zellen anzuleiten und zu steuern – ihnen also exakt zu signalisieren, wie sie sich verhalten, reparieren und regenerieren sollen. In der ästhetischen Medizin bedeutet das, den Haut- und Kopfhautzellen beizubringen, wieder so zu funktionieren wie in jungen Jahren: effizient, widerstandsfähig und voller jugendlicher Vitalität.

MAN KANN SICH EXOSOMEN WIE MANAGER IN EINEM UNTERNEHMEN VORSTELLEN: IHRE AUFGABE IST ES, ANDERE ZELLEN ANZULEITEN UND ZU STEUERN – IHNEN ALSO EXAKT ZU SIGNALISIEREN, WIE SIE SICH VERHALTEN, REPARIEREN UND REGENERIEREN SOLLEN.

Der Hype um die Zell-Kuriere

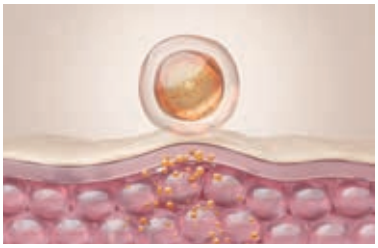
Exosomen transportieren genetische Botschaften und Wachstumsfaktoren, die den umliegenden Zellen den Impuls geben, zu heilen, sich zu regenerieren und Entzündungen zu hemmen. In professionellen Behandlungen eingesetzt, kurbeln sie die körpereigenen Reparaturmechanismen auf Hochtouren an. Das Ergebnis: Die Haut verjüngt sich von innen heraus, das Haarwachstum wird angeregt und Gewebeschäden heilen spürbar schneller ab.

„Ich halte das Potenzial von Exosomen für außerordentlich spannend. Gerade in der regenerativen Medizin sehen wir einen deutlichen Trend weg vom reinen Aufpolstern hin zur echten Aktivierung körpereigener Reparaturprozesse. Exosomen fügen sich perfekt in dieses Konzept ein. Dennoch müssen wir realistisch bleiben: Die wissenschaftliche Datenlage entwickelt sich aktuell noch", betont Hübscher.

Umso wichtiger ist der genaue Blick auf die Inhaltsstoffe. Da das Thema derzeit massiv boomt, überschwemmen zahlreiche Anbieter den Markt mit Produkten, deren Herkunft und Reinheit oft im Dunkeln bleiben. In der Europäischen Union gelten im Vergleich zu Asien oder den USA strengste Vorgaben: Für Kosmetika zugelassen sind in Europa ausschließlich Exosomen botanischen oder biotechnologischen Ursprungs – etwa gewonnen aus pflanzlichen Stammzellen, Früchten oder Hefe-Kulturen. Es gibt jedoch eine faszinierende medizinische Ausnahme: sogenannte autologe Exosomen. Dabei wird den Patient:innen



1 STRAHLEND. Phyto Nature E² von Dermalogica, 176 Euro, dermalogica.de
2 BOOST. Exosome Hydro-Glow Complex von The Inkey List, 23 Euro, theinkeylist.com
3 KRÄFTIGT. Exoso-Metic Face Serum von Dr. Barbara Sturm, 420 Euro, drsturm.com
4 JUNGBRUNNEN. Exo-PDRN Prismatic+ von Medik8, 100 Euro, medik8.com
5 PLANTS. Lotuséa 2040 The Serum von Maria Galland, 410 Euro, mariagalland.com
6 AUGEN AUF. Phytomelatonin Rejuvenating Eye Cream von Irene Forte, 165 Euro, ireneforteskincare.com



etwas Eigenblut entnommen und im Labor sofort so aufbereitet, dass die körpereigenen Exosomen noch am selben Tag gezielt wieder in die Haut eingebracht werden können.

Das Synergie-Prinzip

In dermatologischen Praxen entfalten Exosomen ihre volle Kraft selten als Einzelgänger. Weil unsere Hautbarriere wie eine Schutzmauer funktioniert und fremde Moleküle primär abwehrt, brauchen die winzigen Botenstoffe einen Türöffner, um überhaupt in die tieferen Gewebeschichten vorzudringen.

Der Goldstandard im Behandlungsraum ist deshalb das Teamwork: Exosomen werden direkt mit High-End-Verfahren wie dem Radiofrequenz-Microneedling oder fraktionierten Lasertherapien kombiniert. Über die mikroskopisch feinen Kanäle, die der Laser oder die Nadeln punktgenau in die Haut setzen, können die aufgetragenen Botenstoffe tief einsickern. Der Reiz der Behandlung stößt die Heilung an, und die Exosomen wirken in diesem Moment ❯

Fotos: Stocksy, Hersteller (6), Shutterstock



wie ein Beschleuniger: Sie dämpfen Rötungen, fördern die Gewebe-Erneuerung und verkürzen die Ausfallzeit spürbar.

„Ich sehe Exosomen weniger als isolierte Wundermedizin, sondern als hochwirksame Verstärker eines gut geplanten Behandlungskonzeptes", bestätigt Hübscher aus ihrem Praxisalltag. „Besonders bei nachlassender Elastizität, ersten Fältchen oder einem unebenen Teint in Kombination mit Needling oder Laser ist das überaus vielversprechend. Die Haut bekommt den Reiz zur Erneuerung, und die Exosomen liefern exakt die passenden Bausteine dafür."

Auch in der Haarmedizin haben sich die Zell-Kuriere bereits einen Namen gemacht: Bei dünner werdendem Haar können sie direkt an der Kopfhaut eingesetzt werden, um die Kommunikation rund um die Haarfollikel zu verbessern und die aktive Wachstumsphase der Haare zu verlängern.

Real Talk: Die Erwartungshaltung

Trotz aller Begeisterung rät die Fachärztin zu einer gesunden Portion Realismus. Wer sich für ein Treatment beim Profi entscheidet, darf sich auf eine schnellere Abheilung, verfeinerte Poren und einen frischen Glow freuen – Zauberei über Nacht oder ein chirurgisches Facelift ersetzt aber auch diese Technologie nicht.

Die Ergebnisse bauen sich kumulativ auf: Patient:innen sehen sofort einen ersten Schub an Feuchtigkeit und Prallheit, doch ihre volle Wirkung entfaltet die Behandlung meist erst nach vier bis zwölf Wochen. Dann bemerkt man häufig eine sichtbar dickere, glattere Haut mit ebenmäßigerem Ton und verfeinerter Textur. Da Exosomen von Natur aus biokompatibel



DR. TATYANA HÜBSCHER. Verbindet langjährige medizinische Erfahrung mit moderner Dermatologie, Ästhetik & Lasermedizin. haut-zentrum.wien

sind, gelten Behandlungen als risikoarm – vorausgesetzt, sie werden von qualifizierten Fachkräften mit medizinischen Produkten durchgeführt.

Dennoch gibt es Ausschlusskriterien. „Bei akuten Hautinfektionen, ausgeprägten Entzündungen oder einer gestörten Hautbarriere sollte zunächst die Grunderkrankung behandelt werden. Auch in Schwangerschaft und Stillzeit würde ich aufgrund der begrenzten Datenlage eher zurückhaltend sein", so Hübscher.

Was freiverkäufliche Seren für zuhause angeht, bleibt die Ärztin ebenfalls skeptisch. Da pflanzliche Exosomen ohne Nadeln oder Laser kaum durch die intakte Hornschicht dringen, bleibt ihr Effekt im heimischen Badezimmer meist an der Oberfläche. Die neuesten Beauty-Formulierungen am Markt werden daher oft mit tiefenwirksamen Inhaltsstoffen wie PDRN, Hyaluronsäure oder Peptiden kombiniert, um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen. Immer mehr High-End-Marken nutzen zudem ausgeklügelte Transportsysteme, um die Ergebnisse von Praxis-Behandlungen auch zuhause zu verlängern.

Blick in die Zukunft

Das Potenzial dieser Technologie reicht weit über die Beauty-Branche hinaus. Aktuell läuft eine Vielzahl von Studien: Exosomen können als diagnostische Marker für Krankheiten sowie als präzise Träger für therapeutische Wirkstoffe eingesetzt werden. Auch in der Orthopädie, bei neurodegenerativen Erkrankungen und in



SERIÖSE ANBIETER:

Dr. Kerstin Ortlechner
Bernardgasse 22,
1070 Wien,
kerstinortlechner.com

Dr. med. univ. Alexander Haim
H.-Schrott-Fiechtl-Straße 16, 6134 Vomp,
dr-haim.at

Dr. Ilse Gradwohl
Alpenstraße 26,
5020 Salzburg,
drgradwohl.com

Dr. Birgit Milla
Kramergasse 1,
9020 Klagenfurt,
milla.at

der Krebstherapie wird intensiv an ihrem Einsatz geforscht.

Gleichzeitig erlebt auch die ästhetische Medizin aktuell einen spürbaren Wandel: weg von künstlicher Fülle und reinem Faltenauffüllen, hin zur echten Aktivierung der körpereigenen Reparaturkräfte. Das bestätigt auch die Expertin: „Ich glaube, dass regenerative Medizin in der Ästhetik in den kommenden Jahren enorm an Bedeutung gewinnen wird. Bei Exosomen werden wir vor allem eine stärkere Standardisierung, bessere Qualitätskontrollen und gezieltere Kombinationen mit Laser, Microneedling und anderen Verfahren sehen. Entscheidend wird sein, wissenschaftlich fundierte Anwendungen klar von reinen Marketingtrends zu unterscheiden.“ Die Forschung steht zwar erst am Anfang, doch in den kommenden Jahren wird sich der Markt weiter ordnen – und wissenschaftlich fundierte Methoden werden sich durchsetzen. ▌

Fotos: Stocksy, beigestellt

Das perfekte Last-Minute Geschenk!
MeTime by webhotels
THERMEN · HOTELS · BEAUTY · SELFCARE
Zu Weihnachten den besten Wellness-Gutschein schenken!
Gilt nicht nur in Thermen & Hotels, sondern auch bei Beauty- & Selfcare- Anbietern!
Gutscheine & Print@home auf webhotels.at
webhotels

EMOTION® ERLEBNIS
SCHENK DOCH MAL GÄNSEHAUT!


EINE KARTE. JEDE MENGE ERLEBNISSE.
JETZT ERHÄLTLICH BEI
BIPA

Beauty ist ihr Business



Musik, Marketing, jetzt Beauty: Man glaubt Vera Doppler, wenn sie erzählt, sie hätte schon sieben Leben gelebt. Im Talk spricht sie mit uns über Ansprüche und das Alter, über Rosa und Blau.

VON **Bianca Blum**

Starmania 2002: Vera Böhnisch ist mit 16 Jahren die jüngste Teilnehmerin der ersten Staffel, scheidet relativ früh aus, erhält trotzdem einen Plattenvertrag. Oktober 2026: Vera Doppler – sie hat zwischenzeitlich geheiratet, ist Mama von drei Töchtern – sitzt in ihrem Büro in 1060 Wien, hat die professionelle Musik-Karriere nicht weiter verfolgt, ist nun CEO & Chief Creative bei A.N.D. Beauty. Und erzählt uns, wie es dazu kam.

Liebe Vera, wie geht es dir?
Gut soweit. Eine hektische Woche in einem hektischen Monat in einem hektischen Jahr in einer hektischen Life Phase, aber trotzdem glücklich.

Inwiefern hektisch?
Wenn mir jemand vor zwei Jahren gesagt hätte, dass das jetzt meine Life Pace sein wird – ich weiß nicht, ob ich ja gesagt hätte. Wir sind mit A.N.D. Beauty ja immer noch in der Startup-Phase. Und die ist mitunter hektisch.



Was hält dich da aufrecht?
Ich bin stark getriggert von Potenzial. Und genau das hat dieses Projekt. Drogerie ist etwas, das die Leute unterschätzen, auch das Regal ist meiner Meinung nach unterschätzt. Dabei ist es eine echte Empfehlungsträgerin.

Du bist also eine Verfechterin von offline?
Ich bin der Meinung, es braucht einen gesunden Mix, gerade in Zeiten von KI. Ein echtes Interview, ein Produkt im echten Regal, echte Emotion – das wollen die Menschen, das macht den Unterschied. Im Marketing befassen wir uns viel mit Nostalgie, Sehnsucht.

Gutes Stichwort. Hat Nostalgie auch bei eurem Branding, eurem Look eine Rolle gespielt? Das Rosa-Blau wirkt ja fast ein bisschen Retro?
Ich hatte so ein Gefühl, dass eine klassische Farbwelt à la Benetton zurückkommen könnte. Das war ja in den 80ern schon sehr emotionsgeladen, dieses Royalblau, dieses Kirschrot. Dann sind wir darauf gekommen, dass die Kombination aus Blau und Rosa stark reibt. Und das hat uns gefallen. Zuerst hatten alle große Augen, aber jetzt merke ich: Das kommt wirklich an. Im Regal wird auch nachgezogen. Man muss anders sein, wenn man sich abheben möchte.

Deine Reise mit A.N.D. Beauty hat vor zwei Jahren begonnen und war, wie du sagst, recht herausfordernd. Worauf bist du besonders stolz?
Nach 18 Monaten stehen wir aktuell in 10.000 physischen Stores, darauf bin ich stolz. Und auf unsere Produkte natürlich. Was Compliance und Inhaltsstoffe betrifft, muss es für mich zu 100 Prozent passen. Wir betreiben



da Cherry Picking. Ich schreibe jedes Produkt aus, inklusive Erwartungshaltung. Dann schaue ich mir an, wer es am besten machen kann, und dort gehe ich hin. Ich suche die beste Qualität zum besten Preis. Deshalb sitzen unsere Produzenten zum Teil in 1160 Wien, zum Teil in Korea, in Schottland, Spanien und Japan, überall. Und ich bin stolz, dass meine Töchter begeistert sind von den Produkten. Die erzählen mir: Meine Freundin kennt das auch.

Apropos. Du hast drei Töchter im Alter von 13, 11 und 5 Jahren. Wie gehen die Großen an das Thema Schönheit heran?
Da bin ich tatsächlich immer wieder erstaunt. Meine Kinder sind nicht auf Social Media – und wissen trotzdem über alles Bescheid. Besser als ich. Sie wissen, welche Marken angesagt sind. Das ist für mich aus Marketingsicht total interessant. Es passiert unfassbar viel auf WhatsApp, ein stark ❯

Mini-Bio

Geboren am 21. Juli 1986 in Vöcklabruck als Vera Katharina Böhnisch
1999 Teilnahme am *Kiddy Contest*
2002 Teilnehmerin bei der ersten Staffel von *Starmania*
2003 Debütalbum *Get Ur Funk Done*
2004 Zweites Album *Welcome to my Record Bag* mit Cover-Versionen von Songs der 70er und 80er Jahre
2008 Album *Introducing L'Enfant Terrible*
2013 Heirat mit Franz Joseph Doppler
2024 Einstieg bei A.N.D. Beauty als Geschäftspartnerin von Firmengründer Hannes Freudenthaler

Fotos: beigestellt, Anzhelika Kroiss

Superfly.fm
Your Radio
KEINER KLINGT WIE SUPERFLY.
HÖR SELBST!

„Ich wasche mein Gesicht morgens nicht, nur abends. Tagescreme, Make-up, Parfum, fertig.“



unterschätztes Tool. Da gibt es Gruppen, Channels, Communitys, wo sich alle austauschen. Und man darf nicht vergessen: Auch wenn das eigene Kind nicht auf Social Media ist – sie sind im Tanzverein, sie sind beim Sport, da wird geredet und mitgeschaut. Wir haben da immer wieder Diskussionen. Eine meiner Töchter meinte kürzlich, sie bräuchte jetzt ein Vitamin-A-Serum. Da meinte ich: Das brauchst du nicht. Da muss man natürlich schon ein bisschen aufpassen. Unsere Produkte aber wiederum – da kann ich sagen, die sind in Sachen Inhaltsstoffen unbedenklich für Teenager, alle für meine Töchter nutzbar.

Lifechanging-Beauty-Tools, die du regelmäßig benutzt?

Die Masken! Sie durchfeuchten super. Und sie schließen die Skin Care ein. Jeder hat ja eine eigene Pflege, die abends benutzt wird. Dann legt man sich ins Bett, reibt sich im Polster, bewegt sich viel – da ist dann die Skin Care weg, weggewischt. Die Masken bleiben über Nacht auf unserem Gesicht, schließen die Skin Care ein. So hat man morgens einen Glow, weil sich die ganze Care wirklich mit der Haut verbinden konnte.

Tool Nummer zwei ist der Hypochlor-Spray. Der kommt eigentlich aus der Medizin. Da ist Wasser drin, und ein Tropfen Säure – super sanft zur Haut. Es gibt gefühlt 600 Anwendungsgebiete – unter anderem Beauty und Skin Care. Ich benutze den Spray zum Erfrischen auf Langstreckenflügen, unterwegs für die Hände, nach dem Rasieren oder nach einem Tag in der Sonne – er beruhigt die Haut. Auch meine Kinder verwenden ihn. Er kann so viel.

Wie lange braucht Vera morgens im Bad?

Gar nicht lange. Meine Routine ist relativ einfach. Ich wasche mein Gesicht morgens nicht, nur abends. Ich verwende nur den Hypochlor-Spray. Und Sonnenschutz, ganz wichtig. Seit ich 40 geworden bin, verwende ich auch ein Augenserum. Getönte Tagescreme, ein bisschen Make-up, ein gutes Parfum, dann bin ich fertig.

Stichwort 40 – hat das etwas mit dir gemacht?

Hm. Ich war immer die Jüngste überall. Bei *Starmania*, in Firmen, als Mama. Jetzt bin ich das nirgends mehr. Ich bin in der Mitte meines Lebens angekommen. Das ist schön, denn ich habe gefühlt schon sieben Leben gelebt. Aber ich möchte die zweite Hälfte meines Lebens schon bewusster steuern, das nehme ich mir vor. ❙

Foto: Anzhelika Kroiss

Kleiner Tipp:
„Schon vor der Abfahrt auf die Tube drücken”



Neu. Seit über 100 Jahren.

Sonnenschutz und -pflege **www.tirolernussoel.com**

Schenken,
was gut tut.



Dove | AXE | Dove MEN +care

GOURMAND

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 MANDEL.
Body Lotion mit Mandelöl von Bi Care, 2,29 Euro*
2 VANILLE.
Day & Night Lip Mask von Look by Bipa, 4,49 Euro*
3 MOCHA.
Peptide Plus Lip Treatment *050* von Look by Bipa, 4,99 Euro*
4 KARAMELL.
Deo-Spray *Caramel Fudge* von Nivea, 3,29 Euro*
5 KOKOS.
Body Mousse mit Sheabutter & Arganöl von Bi Care, 3,29 Euro*

So sweet

Der Trend der Gourmand-Parfums ist gekommen, um zu bleiben. Und er setzt sich jetzt auch abseits von Düften fort: Schokolade, Karamell, Zuckergussaromen – die Beauty befindet sich gerade im Schlaraffenland. Lippenpflege schmeckt nach Dessert, Bodycare duftet nach frisch Gebackenem, Duschgels und Deo nehmen Anleihen aus der Patisserie. Der psychologische Reiz dabei? Süße Gerüche werden häufig mit Genuss und Geborgenheit verbunden. Sie sprechen etwas sehr Ursprüngliches an und triggern mitunter persönliche Erinnerungen.

Fotos: Hersteller

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

NEU

Pampers®
Feuchttücher

Das perfekte Duo

Unsere beste Reinigung & Hautschutz









SCHUTZ-SCHILD. *Anti-Pickel Patches* von Bi Care, 2,69 Euro*

Fragen
an die Beauty-Chefin

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

Wie funktionieren Pickel-Patches?

Die „Pflaster" wirken wie ein Schutzschild vor neuen Bakterien und Schmutz, können überschüssige Flüssigkeit aufnehmen, die Haut beruhigen oder Wirkstoffe gezielt an die betroffene Stelle bringen. Außerdem wird der Impuls unterdrückt, den Pickel auszudrücken und so zu verschlimmern. Bei tief sitzenden, unterirdischen Pickeln oder Mitessern stoßen sie aber an ihre Grenzen – hier können sie die Unreinheit meist nicht beeinflussen. Die meisten Patches enthalten Hydrokolloid, das absorbierend wirkt, manche zusätzlich Salicylsäure, Teebaumöl und/oder Zink.

Was ist der Unterschied zwischen funktionalem und kosmetischem Botox?



In beiden Fällen wird Botulinumtoxin gespritzt, das Ziel ist verschieden. Während es beim kosmetischen Botox in erster Linie um die Reduktion der Falten geht, steht bei funktionalem Botox die Linderung von Schmerzen und Beschwerden im Vordergrund. So wird funktionales Botox auch mal bei Zähneknirschen, Migräne, übermäßigem Schwitzen oder Muskelkrämpfen eingesetzt. Die Injektionspunkte werden dabei streng nach einem medizinischen Befund gesetzt.



TUT GUT. *Feste Duschpflege mit Kirschblüte und Reismilch* von Foamie, 3,99 Euro*

Reicht Wasser alleine, um sauber zu werden, oder brauche ich immer Duschgel bzw. Seife?

Wasser alleine würde genügen, wenn man in erster Linie Staub und ein wenig Schweiß loswerden möchte. Bei Fett und starken Gerüchen empfehle ich Duschgel oder Seife. Sie machen nicht nur sauber, gute Formulierungen enthalten etwa Glycerin, Öle oder Lipide und hinterlassen eine weiche Haut.

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

Fotos: Hersteller (2), Shutterstock

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

AXE
FINE FRAGRANCE COLLECTION



GAME ON. WIN BIG.



3 x
Gaming-Konsole

100
weitere Gewinne

SCANNEN & GEWINNEN*

1. 2 AXE Produkte* kaufen | **2.** Beleg hochladen | **3.** Teilnehmen & gewinnen

Teilnahmeschluss: 31.12.2026.

* Mind. 2 beliebige AXE Produkte vom 12.11. bis 31.12.2026 kaufen, Kaufbeleg bis zum 15.01.2027 aufbewahren und auf Anfrage vorlegen. Teilnahme ab 18 Jahren, nur mit Wohnsitz in Österreich. Infos & Teilnahmebedingungen auf unilever-gewinnspiel.com/axe-buy-win

VON **Pia Prilhofer**



Inhaltsstoffe erklärt:
Honig

Nicht nur für Brot oder Tee – Honig ist schon lange Bestandteil vieler Kosmetikprodukte. Wir verraten, was er alles kann und wer von ihm profitiert.

Was es ist

Die süße Essenz entsteht, wenn Bienen mit ihrem Rüssel Blütennektar oder zuckerhaltige Ausscheidungen aufnehmen und im Bienenstock verarbeiten. Der Nektar wird dazu mehrfach von Biene zu Biene weitergegeben, mit körpereigenen Enzymen angereichert und eingedickt. Durch das Flügelschlagen entziehen die Bienen Wasser, bis die goldene, klebrige Essenz übrig bleibt. Honig enthält Zucker, Aminosäuren, Mineralstoffe und antioxidativ wirksame Verbindungen. In der INCI-Liste findet er sich meist unter „MEL" oder „HONEY".

Was er kann

Honig ist ein Pflegeprofi für Haut und Haar. Seine Stärke: Feuchtigkeit. Als hygroskopischer Inhaltsstoff zieht er Wasser an und bindet es in der Haut. Damit zählt er zu den sogenannten Humectants, also Feuchthaltemitteln. Dank seiner natürlichen antimikrobiellen Eigenschaften und antioxidativ wirksamen Verbindungen unterstützt er die Hautregeneration.

Wer ihn mag

Honig ist ein Geheimtipp für trockene und feuchtigkeitsarme Haut – und ein Allrounder für reifere Haut, da diese zu Trockenheit neigt, mehr Feuchtigkeit und eine gepflegte Hautbarriere braucht. Auch empfindliche oder strapazierte Haut mag Honig in der Pflege. Er wirkt beruhigend und kann Rötungen lindern.
Trockenes, sprödes Haar profitiert ebenfalls: In Shampoos, Conditionern und Haarmasken hilft Honig, Feuchtigkeit zu binden und das Haar geschmeidig wirken zu lassen.



REGENERIERT. Haarmaske Intensiv Pflege von Bi Care, 2,49 Euro*



REINIGT. Honey, Beeswax & Almond Oil Facial Cleanser von Lush, 21 Euro, lush.com

BIENEN GESCHENK



REPARIERT. Age Perfect Extra-Reichhaltig Nachtcreme von L'Oréal Paris, 15,99 Euro*



NÄHREND. Cremeseife Milch & Honig von today, 1,19 Euro*

Fotos: Shutterstock, Hersteller (4)

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

PHILIPS
sonicare

5x effektiver

als eine Handzahnbürste, **sanft zum Zahnfleisch**



#1

#1 von Zahnärzten empfohlene Schallzahnbürsten-marke weltweit.

Feel the Care

VON **Karin Garzarolli**

LIKE A PRO.
Zahnpflege-Set von DenTek für Tiefenreinigung und Pflege, 8,99 Euro*





INBETWEEN.
Die *Interdental Sticks* von Bi Life Dent für schmale Zahnzwischenräume, 2,99 Euro*





QUICK.
Bis zu 84.000 Putzbewegungen pro Minute macht die *Schallzahnbürste* von Curaprox, 144,99 Euro**

PROTECT.
Zahnfleisch- und Kariesschutz bietet die *Mundspülung* von Bi Life Dent, 1,49 Euro*



GOOD BRUSH

Clever & smart

Zahnpflege mit Wasserflossern, elektrischen Zahnbürsten & Co. hält Einzug in unsere Badezimmer. So gut ist smarte Zahnpflege und so wird sie angewandt.



KRISTINA WORSEG
ist Zahnärztin mit Fokus auf orale Chirurgie in Wien, zahnarzt-worseg.at

Unsere Mundpflegehygiene wird durch Schallzahnbürsten, Munddusche etc. immer smarter. Was braucht es hier wirklich?
Eine gute elektrische Zahnbürste gehört aus meiner Sicht in jedes Badezimmer. Wir würden auch nicht mehr auf die Idee kommen, Löcher per Hand, ohne Bohrmaschine, zu bohren. Munddusche und elektrische Zahnbürsten mit wilden Sonderfunktionen sind coole Gadgets, die man sich gönnen kann, aber nicht muss. Preislich ist man mit 40 Euro für ein solides Modell gut dabei. Auch Kindern erleichtern wir das Zähneputzen mit der elektrischen Variante. Je sauberer die Zähne sind, desto weniger Karies entsteht.

Wenn man bisher händisch geputzt hat und die Auf-Ab-Bewegungen gewohnt ist, wie wendet man eine elektrische Zahnbürste richtig an?
Die elektrische Zahnbürste nimmt uns viel Arbeit ab. Am besten ist, wir platzieren den Bürstenkopf für ein paar Sekunden am Zahn und streichen dann vom Zahnfleisch weg. Die Kauflächen werden nicht geschrubbt, die Bürste nur darauf gehalten. Ein besonderer Vorteil von kleinen, runden Köpfen: Sie erreichen die Rückseite des letzten Zahnes besonders gut. Gleich zur Handzahnbürste ist, dass der Bürstenkopf im 45-Grad-Winkel zum Zahnfleisch angesetzt werden soll. Damit lässt sich der Übergang vom Zahn zum Zahnfleisch besonders gut reinigen.

Verkürzt sich durch eine Schallzahnbürste die Putzzeit?
Nein. Plaque löst sich nie beim ersten Bürstenstrich, es braucht immer ein bisschen Zeit, bis der Zahnbelag sich löst.

Wie wichtig ist eine Munddusche?
Noch sagt die Forschung, dass die Munddusche Zwischenraumbürstchen oder Zahnseide nicht ersetzt. Aus meiner Sicht ist sie aber besser, als die Zwischenräume gar nicht zu reinigen. Definitiv hilft sie effektiv bei der Entfernung von Speiseresten zwischen den Zähnen oder unter Brücken.

Fotos: Hersteller (4), Getty Images, Moni Fellner

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, mit ** im Bipa Online Shop, bipa.at

VON **Claudia Hubmann & Karin Garzarolli**



Eingewickelt!

Wichtig für die Adventzeit: wann immer möglich kleine Auszeiten einplanen. Zum Beispiel Badewanne einlassen, duftenden Badezusatz hineingeben, Tür schließen und abschalten. Was den entspannenden Spa-zuhause-Moment noch verlängert: nachher in einen flauschigen Bademantel schlüpfen. Gibt's von HAY gerade neu aus Waffelpikee mit stylischen Streifen. Leicht oversized, passt allen.

hay.com

IM DUO. Schön zu den HAY-Bademänteln: kuschelige Slipper in Kontraststreifen.

DATE MIT MIR

Falls mal wieder etwas Zeit übrig ist, die man mit sich selbst verbringen mag: Im Büchlein *Me Time Moments* finden wir Übungen und Reflexionsfragen, um uns noch besser kennenzulernen.

7,99 Euro, tchibo.at





Wolle statt Plastik

Um sich im Winter mit einer Fleecejacke bei Spaziergängen oder sportlichen Outdoor-Aktivitäten warm zu halten, musste man bisher jede Menge Polyester dulden. Armedangels fertigt sie jetzt aus plastikfreiem Bouclé-Garn.

279,90 Euro, armedangels.com



Happy Vulva

Duschgel & Co. haben im Intimbereich nichts zu suchen. Der bevorzugt nämlich eine sanfte Pflege, die das natürliche Milieu nicht aus dem Gleichgewicht bringt. Wie die Intim-Pflege von Charli.

je 10,95 Euro, look-beautiful.de

Wir stellen vor … Katalin Schlemitz & Juliana Milenkovic



Bewegung, Ernährung und soziales Miteinander: Katalin Schlemitz und Juliana Milenkovic wollen in ihrem Movehaus zusammenbringen, was zusammengehört. Sie verbinden die Trainingsmethode Lagree mit dem Health Concept Store und einer fundierten Mikronährstoffberatung. Katalin gründete vor sechs Jahren mit Allgemeinmedizinerin Katja Schlemitz die Supplement-Marke add on nutrition. Diese medizinisch fundierte Expertise fließt direkt in die Mikronährstoffberatung und das Sortiment des Movehaus Health Concept Store ein.

Lagree ist eine Trainings-Methode, die von Reformer-Pilates inspiriert ist und doch ihre eigene Philosophie hat. Hier stehen anstelle vieler schneller Wiederholungen konstanter Widerstand und lange Phasen unter Muskelspannung im Zentrum. Das fordert die Muskulatur tiefenwirksam und schont durch die kontrollierte, langsame Ausführung die Gelenke.

Lagree-Classes ab 20 Euro, Infos: movehaus.at

Fotos: beigestellt (4), Jakob Stickler



Oral-B KiDS

LEGO® SET GRATIS

beim Kauf einer Kids Zahnbürste
und Aufsteckbürsten*





* LEGO® Set „Beach Fun with Lilo & Stitch" beim Kauf einer Oral-B iO Kids und einer Packung Oral-B Aufsteckbürsten. LEGO® Set „Wild Animal Families: Penguins & Lions" beim Kauf einer Oral-B PRO Kids und einer Packung Oral-B Aufsteckbürsten. Online-Registrierung mit Kaufbeleg auf For Me erforderlich. Aktionszeitraum: 01.10. bis 31.12.2026. Alle Informationen unter for-me-online.de/oral-b.

WE ARE FAMILY

Granny Time

Weihnachtszeit ist Familienzeit. Über die Wichtigkeit von Oma und Opa hat unser Experte ein Buch geschrieben. Und verrät, dass man auch auf Umwegen zu Großeltern kommen kann.

VON **Bianca Blum**

family talk:



MIT JAN-UWE ROGGE
Erziehungsberater und Autor (*Dann ziehe ich eben zu Oma & Opa*)
jan-uwe-rogge.de

WELCHES SIND DIE QUALITÄTEN, DIE OMA UND OPA MITBRINGEN, DIE SONST VIELLEICHT KEINER „HAT"?
Oma und Opa – wenn auch natürlich nicht alle – sind häufig geduldiger, gelassener, nehmen sich viel Zeit. Sie sind manches Mal so ganz anders als zu der Zeit, in der sie selbst Eltern waren.

WAS DÜRFEN ELTERN VON OMA UND OPA ERWARTEN, WIE SEHR DÜRFEN SIE „IN ANSPRUCH" GENOMMEN WERDEN, GIBT ES DA EIN ZUVIEL?
Großeltern haben das Recht auf eine eigene Zeit. Man sollte nicht über sie bestimmen. Absprachen sind wichtig.

WAS, WENN DAS KIND SAGT: „ICH MÖCHTE LIEBER ZU OMA/OPA ZIEHEN." DA PASSIERT JA EINE KRÄNKUNG BEI MAMA/PAPA?
Man sollte auf den Satz „Dann ziehe ich zu Oma und Opa" gelassen reagieren. Hat man nicht früher diesen Satz auch gesagt, als man sauer auf die eigenen Eltern war?

WIE SCHLIMM IST ES FÜR KINDER, WENN ES OMA UND OPA NICHT MEHR GIBT, KEIN KONTAKT BESTEHT?
Wenn es Großeltern – aus welchen Gründen auch immer – nicht mehr gibt, gibt es viele ältere Menschen, die gerne als Leihoma oder -opa einspringen. Die Suche lohnt sich.





Ein Herz für Kids

Von der Volksschullehrerin zur Selfmade-Schneiderin und Unternehmerin: Vor 20 Jahren machte Sonja Völker ihre Leidenschaft zum Beruf und gründete ihr Label Herzilein. Das steht seither für hochwertige, fröhlich-freche, bunte Kindermode. Erhältlich in Shops in Wien und Baden sowie online. Für Kinder von 0–10 Jahren.
herzilein-wien.at

Bunter baden

Draußen bitterkalt? Was gibt es da Schöneres als ein kuschelig-warmes Bad. Das Topping für Kids: die Regenbogen-Badekugeln von Bi Kids. Die sprudeln und sorgen für Regenbogen-Farben in der Wanne – und machen durchaus auch Mama und Papa Spaß ;) Erhältlich in den Varianten Leonardo und Einholly. 2,79 Euro, bipa.at

Familien-Zuwachs

Das Abholen vom Kindergarten oder der Schule, Hausaufgaben machen, Bücher lesen: Oma und Opa können Mama und Papa im besten Fall bei vielen Dingen unterstützen. Wo keine Großeltern (mehr) sind, können Leihomas und Leihopas (gegen Bezahlung) helfen. Verschiedene Plattformen bieten dazu ihre Vermittlungsdienste für Familien an, zum Beispiel: betreut.at oder familie.at

Fotos: Jan-Uwe Rogge, beigestellt (3)



LANG LEBE die Frau

Biomarker, Mikronährstoffe, gesunder Lebensstil – kaum ein Gesundheitsthema beschäftigt uns derzeit so sehr wie die Frage, wie wir möglichst lange gesund bleiben. Doch was bedeutet Longevity eigentlich im Kontext von Frauengesundheit?

VON **Daniela Jasch**

Schauen wir auf unsere Lebenserwartung, zeichnet sich seit Jahrzehnten dasselbe Bild ab: Frauen haben die Nase vorn. Sie leben länger als Männer, was nicht unbedingt Grund zum Jubeln ist. Die Statistik zeigt, dass Frauen mehr Jahre mit chronischen Erkrankungen und gesundheitlichen Einschränkungen verbringen. Man spricht vom Male-Female-Health-Survival-Paradox. Frauen sind häufiger von bestimmten chronischen und Autoimmunerkrankungen betroffen und haben aufgrund biologischer Faktoren andere Krankheitsrisiken. Insofern scheint das Ziel, einfach möglichst lange zu leben, zu kurz zu greifen. Entscheidend ist die Gesundheitsspanne. Somit rücken Maßnahmen in den Fokus, die dazu beitragen können, möglichst viele Lebensjahre gesund und leistungsfähig zu erleben.

Eigene Risiken kennen

Präventionsmedizinerin Viyan Sido schreibt in ihrem neuen Buch *Die Longevity-Strategie für Frauen*, dass Frauen noch immer zu oft nicht ernst genommen, fehldiagnostiziert oder unzureichend behandelt werden. Umso wichtiger sei es, den eigenen Körper zu verstehen und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, bevor Krankheit entsteht. Sido plädiert für Gendermedizin statt „One Size Fits All" und erklärt, warum Longevity für Frauen mehr ist, als die männlich geprägte Altersforschung auf den weiblichen Körper zu übertragen. „Wir haben in der Medizin lang so getan, als könnten Gesundheit und gesundes Altern nach einem einzigen Konzept funktionieren. Aber Frauen altern biologisch nicht wie Männer, sie brauchen eine eigene Longevity-Strategie", erklärt die Fachärztin für Herzchirurgie mit Fokus Prävention, Frauengesundheit und Longevity. Frauen sollten wissen, was im Körper passiert, welche Risiken sich wann ergeben, was sie selbst tun können. Beispiel Menopause, ein biologischer Wendepunkt: Wer Veränderungen kennt, kann gegensteuern und die Weichen für die kommenden Jahrzehnte stellen.

Die Rolle der Hormone

Frauen erleben mehrere Phasen großer hormoneller Veränderungen. Schwangerschaft, Perimenopause, Menopause verändern den Körper auf vielfältige Weise. „Dazu kommen soziale und gesellschaftliche Faktoren. Sie übernehmen häufiger Care-Arbeit, erleben so andere Belastungen und sind später diagnostiziert, weil Symptome und Krankheitsverläufe lang am männlichen Körper orientiert wurden", so Sido. Gerade die Jahre rund um die Menopause seien entscheidend, um spätere Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Die Perimenopause, die Übergangszeit um die letzte Regelblutung, ist eine wichtige präventivmedizinische Lebensphase. „Das sollte nicht einfach als ‚Das ist jetzt eben das Alter' abgetan werden. Die hormonellen Veränderungen können sich vielfältig auswirken. Oft verändern sich Blutdruck, Cholesterin, Körperfettverteilung, Muskelmasse, Schlaf und Stoffwechsel", erläutert Sido. Es treten auch kardiometabolische Risikofaktoren auf, aber eine Hormontherapie ist keine allgemeine Anti-Aging- oder Longevity-Therapie. Ihre wichtigste Botschaft: „Die Menopause ist eine neue Lebensphase, in der Präventionsstrategien gezielt definiert werden sollten."

Hand aufs Herz

Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden bei Frauen häufig unterschätzt bzw. gelten oft als Männerkrankheiten. Dabei zeigen sie sich bei Frauen anders, beispielsweise durch andere Beschwerden bei einem Herzinfarkt, Erkrankungen der kleinsten Herzgefäße oder seltenere Ursachen wie spontane Einrisse einer Herzkranzarterie. „Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei einer Frau lässt sich nicht immer anhand klassischer Risikofaktoren beurteilen. Die weibliche Lebensgeschichte liefert dazu zusätzliche Informationen", sagt die Präventionsärztin. So können etwa Präeklampsie, also eine schwere Bluthochdruckerkrankung in der Schwangerschaft, Schwangerschaftsdiabetes, eine frühe Menopause oder bestimmte Autoimmun- sowie entzündliche Erkrankungen wichtige Hinweise auf ein später erhöhtes kardiovaskuläres Risiko geben.

KLEINES LONGEVITY-ABC FÜR FRAUEN

WERTE KENNEN: Blutdruck, Blutfette und Blutzucker im Blick behalten – ebenso familiäre Vorbelastungen.

MUSKELN STÄRKEN: Krafttraining ist eine wichtige Investition ins gesunde Älterwerden. In Kombination mit regelmäßiger Ausdauerbewegung.

GUT VERSORGT: Nährstoffreich essen, auf ausreichend Protein achten und genügend schlafen.

PERIMENOPAUSE NUTZEN: Die hormonelle Übergangsphase ist ein guter Zeitpunkt, die eigene Gesundheit und individuelle Risiken neu zu bewerten.

RISIKEN REDUZIEREN: Nicht rauchen und Alkohol möglichst meiden.

DRANBLEIBEN: Kleine, realistische Routinen bringen langfristig mehr als kurzfristige Perfektion.



DIE EXPERTIN: Dr. med. Viyan Sido ist Fachärztin für Herzchirurgie und Allgemeinmedizin, Präventionsmedizinerin und Longevity-Expertin.

Frauen sollten laut Sido verstehen, dass ihre eigene Krankheits- und Schwangerschaftsgeschichte für die Vorsorge relevant ist. Von Blutdruck, Fett- und Glukosestoffwechsel, familiären Vorbelastungen, Blutfettwerten wie Lipoprotein(a) bis hin zum Lebensstil und der Körperzusammensetzung – das Wissen rund um das eigene Risikoprofil ist für Viyan Sido das A und O der Gesundheitskompetenz. Denn wer seine Risiken kennt, kann früher etwas ändern.

Was hilft?

Von Mikronährstoffen über Biomarker, Blutzuckertracking und VO_2max bis zu proteinreicher Ernährung, Bewegung und bestimmten Schlaf-Hacks – die Liste an Empfehlungen für ein langes, gesundes Leben ist lang. Doch was davon macht tatsächlich einen Unterschied – und worauf sollten Frauen besonders achten? Die Antwort ist weniger spektakulär als vielleicht erwartet: Laut Forschung sind es vor allem die bekannten Basics. In ihrem Buch skizziert Viyan Sido sieben Säulen der weiblichen Langlebigkeit: Schlaf, Bewegung, Ernährung, Darmgesundheit, Stressreduktion, oxidative Entgiftung und soziale Bindung. Die Medizin weiß heute viel über die Bedeutung von Bewegung, insbesondere Krafttraining, kardiovaskuläre Risikofaktoren, Ernährung, Schlaf, Nichtrauchen und den Erhalt von Muskel- und Knochenmasse. „Ich ›

Fotos: Stocksy, Asja Caspari



schaue mir deshalb gerne die Kombination aus klassischen Risikofaktoren und dem Lebensstil an. Je nach Frau können beispielsweise das Lipidprofil und Lp(a), HbA1c – der sogenannte Langzeitblutzuckerwert –, der Blutdruck oder Parameter der Körperzusammensetzung zusätzliche Informationen liefern", meint Sido. Entscheidend seien die klinische Einordnung, das Risikoprofil und die Anamnese der Patientinnen. Dabei betrachtet die Präventivmedizinerin das Alter unabhängig von der starren Zahl vielmehr als dynamische, durch den Lebensstil beeinflussbare Momentaufnahme und spricht auch nicht vom biologischen, sondern risikobasierten Alter.

Kein Perfektionismus

Nahrungsergänzungsmittel und Mikronährstoffe spielen in der Longevity-Bewegung eine große Rolle. Doch Vorsicht vor einer pauschalen Supplementierung. „Mikronährstoffe sollten nur bei nachgewiesenem Mangel, einer bestimmten Ernährungsweise, einer Lebensphase oder einem erhöhten Bedarf ergänzt werden." Laut der Expertin könne etwa bei Vitamin D, Eisen oder Vitamin B12 eine gezielte Diagnostik sinnvoll sein. Ein kritischer Blick sei besonders bei vielen gehypten Longevity-Substanzen lohnend. Manche Stoffe können biologische Mechanismen beeinflussen – der klinische Nutzen ist jedoch vielfach nicht nachgewiesen. „NMN, Resveratrol, Spermidin und andere Substanzen sind zwar wissenschaftlich interessant, aber die Datenlage zur Lebensverlängerung für gesunde Frauen ist noch recht dünn." Überhaupt warnt die Longevity-Expertin davor, nach einer maximalen Optimierung unseres Lebens zu streben. „Eine Frau muss nicht jeden Morgen ihren Glukoseverlauf messen, 15 Nahrungsergänzungsmittel einnehmen und jede Nacht ihren Schlaf-Score perfektionieren. Viel wichtiger ist die Summe der Entscheidungen, die sie über die Jahrzehnte trifft", ist Sido überzeugt. Gesundheit lasse sich nicht auf perfekte Biomarker oder Laborwerte reduzieren. Sinnvolle Prävention hat nämlich nichts mit Leistungsdruck und zwanghafter Selbstoptimierung zu tun. Sidos Ratschlag an Frauen um die 40 oder 50: „Keinesfalls versuchen, alles auf einmal zu verändern, sondern mit realistischen Routinen beginnen und diese Schritt für Schritt ausbauen." Denn das Ziel der Longevity-Medizin ist nicht, dass Frauen möglichst lange biologisch jung aussehen, sondern dass sie möglichst lange leistungsfähig und gesund bleiben. ▌

BUCH-TIPP:
In ihrem Buch *Die Longevity-Strategie für Frauen: Sieben Säulen für ein langes und gesundes Leben* (Rowohlt, 20 Euro) verbindet Viyan Sido wissenschaftliche Erkenntnisse mit konkreten Strategien für den Alltag.



Fotos: Stocksy, beigestellt

Meine Lieblingsprodukte direkt vom Spezialisten, jetzt zum Probierpreis!*

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie Pflanzen-Extrakten aus Ingwer, Cistus und Kapuzinerkresse zur Stärkung der Abwehrkräfte. Vitamin C und D, Selen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei.



€7,20 ~~€ 10,25~~

vegan
lactosefrei
glutenfrei

Nahrungsergänzungsmittel mit Grapefruitkern-Extrakt, kombiniert mit ägyptischem Schwarzkümmel-Öl. 100 mg Grapefruitkern-Extrakt (entspr. 45 mg Bioflavonoiden) und 40 mg Schwarzkümmel-Öl pro Kapsel.



€7,80 ~~€ 11,15~~

vegan
lactosefrei
glutenfrei

TERRAPOINT

TerraPoint HandelsgmbH · 5020 Salzburg · 0662/430709 · office@terrapoint.at · terrapoint.at

Keine Mengenbeschränkung. Aktion endet am **31.01.2027.*

Das Leben ist schön.

Die Sportwissenschaftlichen Berater:innen unterstützen dabei, gesund und aktiv zu bleiben.

Die Expert:innen unterstützen

- sowohl Privatpersonen als auch ganze Unternehmen
- am Weg zu nachhaltiger Fitness
- mit individuell abgestimmten Trainingsplänen
- mit Rücksicht auf Alter und eventuelle Vorerkrankungen.



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

www.gutleben.wien

Illustrationen: © Dmitrii Musku | Dreamstime.com

WKO WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN
Personenberatung & Personenbetreuung

Kleenex®
BRAND TISSUES

ULTRA SOFT

Wundervoll sanft und seidig.

Gönn deiner Haut einen Hauch von Luxus.



SELF CARE

Innehalten

Geschenke, Termine, Erwartungen: In der Vorweihnachtszeit vergessen wir schnell auf uns selbst. Statt eines Entspannungs-Tools als weiterem To-do hilft oft einfach der nötige Raum zum Spüren, was einem wirklich wichtig ist.

VON **Daniela Jasch**



mindful talk:



MIT SOPHIE FRIMMEL, Künstlerin, psychosoziale Beraterin und Yogalehrerin, über die Kunst, auch im größten Trubel Ruhe zu bewahren und bei sich zu bleiben. raum-sf.at

WAS MACHT ES OFT SO SCHWER, ZUR RUHE ZU KOMMEN?
Gerade vor Weihnachten haben alle gleichzeitig viel zu tun, hinzu kommen Einladungen, familiäre Verpflichtungen – man will entsprechen und Erwartungen erfüllen. Da wird der eigene Lebensentwurf gern auf die Probe gestellt, eigene Wünsche und Gefühle geraten schnell aus dem Blick, man vergisst in den To-dos, wofür man eigentlich unterwegs ist.

WIE FINDE ICH HERAUS, WAS ICH ÜBERHAUPT BRAUCHE BZW. WELCHE TOOLS MIR HELFEN KÖNNEN?
Von Meditation bis Journaling – oft kennen wir schon viele Tools, die aber auch stressen können, wenn sie zum weiteren To-do werden. Was hilft, ist typ- und situationsabhängig: Beim Yin Yoga etwa kommt man durch Warten in einer Position ins Spüren. Bei inneren Staugefühlen hingegen kann Bewegung guttun, etwa eine Shaking Meditation – da bekommt das Innere Ausdruck nach außen.

WIE KÖNNEN WIR UNS DAS VORSTELLEN?
Mir geht es vor allem darum, sich Raum zu verschaffen. Sich zum Beispiel zehn Minuten Zeit nehmen – mitten in der Hektik oder vor wichtigen Terminen. Den Atem beobachten, Gefühle wahrnehmen, ohne etwas wegmachen zu wollen. Denn Stress ist menschlich – es geht um dieses Erleben; darum, so sein zu dürfen, wie wir sind. Meine Botschaft lautet daher: Nicht in irgendetwas besser werden, sondern mit dem Herzen dabei sein.

Augen zu

Yoga gilt als Klassiker für Stressabbau. Schon mal Yin Yoga probiert? Positionen werden dabei länger und weitgehend passiv gehalten – mit Zeit zum Ankommen und Spüren. Oder sich einfach auf der eigenen Matte treiben lassen: Augen zu und sich so bewegen, wonach der Körper gerade verlangt. Ohne Ziel, ohne richtig oder falsch, ohne weiteres To-do.

Einfach abschütteln

Stillhalten bedeutet nicht automatisch Ruhigwerden. Bei einer Shaking Meditation darf der ganze Körper zittern und sich schütteln. Gerade bei Blockaden kann es guttun, sich erst einmal zu bewegen und die Kontrolle abzugeben. So wird die Anspannung abgeschüttelt bzw. kann sich die angestaute Energie auch im Körper neu verteilen.

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

In der Hektik geraten wir oft in einen Abarbeitungsmodus, den wir auch in die Entspannung mitnehmen: Wir glauben, etwas tun zu müssen, um zur Ruhe zu kommen. Sophie Frimmel rät, dem Impuls zu widerstehen. „Beobachte deinen Atem. Nimm Gedanken und Gefühle wahr, ohne sie verändern zu wollen." Es geht darum, Raum entstehen zu lassen für das, was gerade ist.

Foto: Chiara Milo, Illustration: Claudia Meitert/carolineseidler.com



Hör mir zu!

Bevor man Probleme einem Chatbot anvertraut, sollte man wissen, dass es hervorragende Podcasts gibt, die der Psyche guttun – mit fundierten Tipps und Gedankenanstößen von echten Menschen. Wir beleuchten den Trend und stellen eine Auswahl vor.

VON **Sylvia Buchacher**

Rund 620 Millionen Menschen weltweit hören mittlerweile regelmäßig Podcasts – Tendenz kontinuierlich steigend. Angetrieben durch Smartphones und Plattformen wie Spotify oder YouTube hat sich das Audioformat fest in unserem Alltag verankert. Die stärkste Nutzung zeigt sich bei den Jungen: Laut einer Umfrage des Online-Audio-Monitor Austria 2025 hören in Österreich rund 43 Prozent der Befragten ab 15 Jahren regelmäßig Podcasts oder Radiosendungen zum Nachhören. Die Jahrgänge ab 1995 (Gen Z und Gen Alpha) sind die ersten Generationen, die von Kindesbeinen an mit Podcasts aufgewachsen sind.

Seelentröster KI?

Spätestens seit der Corona-Pandemie ist der Hype nicht mehr aufzuhalten – eine Zeit, in der parallel die Zahl psychisch belasteter Teenager und junger Erwachsener drastisch anstieg. Auch wenn sich die akute Lage laut aktuellen Studien entspannt hat, wirken die Spätfolgen wie Angstsymptome oder Verunsicherung oft nach. Erschwerend kommt hinzu, dass ein regulärer Therapieplatz nach wie vor Mangelware ist: Während das erste Orientierungsgespräch meist rasch vereinbart ist, warten Betroffene im Schnitt zwischen 26 und 33 Wochen – also über ein halbes Jahr – auf den tatsächlichen Beginn einer Psychotherapie.

In dieser überbrückenden Wartezeit greifen viele Betroffene oder verunsicherte Angehörige verstärkt zu KI-Chatbots. Doch Fachverbände warnen eindringlich vor den Risiken künstlicher Ratgeber: Eine KI besitzt keine emotionale Tiefe und kann den Schweregrad akuter Krisen oder Depressionen nicht realistisch einschätzen. Weil die Algorithmen darauf gepolt sind, Nutzer:innen stetig zu validieren, können sich destruktive Gedankenmuster sogar ungewollt verstärken. Zudem neigen Sprachmodelle dazu, Fehlinformationen zu generieren oder ungeeignete Ratschläge zu erteilen.

Gutes für die Ohren

Eine heilsamere Alternative für die eigene Gedankenwelt bieten fundierte Psychologie- und Mental-Health-Podcasts. Ob Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Body Positivity oder Frauengesundheit: Das Gespräch mit echten Expert:innen und empathischen Gastgeber:innen schafft Verbundenheit und wertvolle Aha-Momente. Auch wenn ein Audioformat eine professionelle Psychotherapie niemals ersetzen kann, stärkt es die mentale Eigenkompetenz, baut gesellschaftliche Stigmata ab und gibt den Anstoß, sich im Ernstfall die richtige Unterstützung zu holen. ›

Foto: Adobe Stock

Reinhören!

Ehrlich gesagt

Woran erkennt man, ob Veränderungen der Libido hormonell bedingt sind? Wie fühlt sich das Wochenbett wirklich an? Und warum wird Endometriose oft noch immer viel zu spät erkannt? Mit seinem Podcast *Ehrlich gesagt* rückt Bipa lange vernachlässigte Themen der Frauengesundheit ins Scheinwerferlicht, um Frauen in allen Lebensphasen mit fundiertem Wissen zu begleiten. Alle zwei Wochen spricht Host und Autorin Christl Clear mit führenden Expert:innen wie Gynäkologe Dr. Imre Szilagyi, Psychotherapeutin Dr. Julia Türkmen-Horn oder Neurowissenschafterin Sibel Ada. Ein offener Dialog, der informiert, entlastet und vor allem niemals wertet.

Hör-Tipp: „Wie Stress Körper und Psyche beeinflusst" mit der diplomierten Resilienz-, Stress- und Mentaltrainerin Simone Arlits



Psychologie to go



Woran erkenne ich Narzissmus? Was hilft bei Panikattacken? Und wie werde ich selbstsicherer? Jeden Sonntag nehmen die Psychotherapeutin Franca Cerutti und der Psychiater Christian Weiss ihre Hörer:innen mit in die Welt der Psyche. Das sympathische Duo greift auf, was uns im Alltag wirklich bewegt – von Beziehungen und Eifersucht bis zu Stress und Krisen. Dabei verbinden die beiden Perspektiven, die normalerweise selten zusammenfinden: Verhaltenstherapie trifft auf Tiefenpsychologie, Arzt auf Psychologin, Eule auf Lerche. Erfrischend direkt, ganz ohne Fachsimpelei und voller pragmatischer Impulse bietet dieser Podcast die ideale Dosis Psychologie für zwischendurch.

Hör-Tipp: „7 Übungen für mehr Freude im Leben", die einem in psychischer Schieflage sofort wieder helfen



Die Lösung

Warum fahren unsere Gefühle manchmal Achterbahn und wie bringen wir Ordnung ins innere Chaos? Der ARD-Podcast *Die Lösung* geht diesen Fragen auf den Grund: Im wöchentlichen Wechsel sprechen Host Verena Fiebiger und Journalistin Sophia Sailer mit Psychotherapeut Sina Haghiri und Psychotherapeutin Nike Hilber über die Facetten mentaler Gesundheit. Unaufgeregt und fundiert widmet sich das Quartett realen Alltagskonflikten – von der Frage, wie transparent man im Job mit eigenen Belastungen umgeht, bis zum kritischen Blick auf das eigene Körperbild. Ein kluger Audio-Begleiter, der keine pauschalen Patentrezepte verteilt, sondern ermutigt, Schritt für Schritt eigene Wege zu finden.

Hör-Tipp: „Zwischen Bühne und Zusammenbruch" – Kabarettistin Teresa Reichl spricht offen über ihre Depression und darüber, wie man lernt, sich selbst mit mehr Freundlichkeit zu begegnen.



Fotos: beigestellt (4), Stocksy



So bin ich eben

Wie begegnet man eigenen Macken, toxischen Dynamiken oder der Angst vor Konflikten? In *So bin ich eben* widmet sich Deutschlands wohl bekannteste Psychologin, die Bestsellerautorin Stefanie Stahl, gemeinsam mit dem Psychologen Lukas Klaschinski den Facetten der menschlichen Psyche. Das Duo beantwortet konkrete Fragen der Hörer:innen rund um Selbstwert, Beziehungsmuster und Gefühlschaos – stets klar, wissenschaftlich fundiert und ohne akademische Distanz. Für alle, die an ihrer Persönlichkeit arbeiten möchten oder Orientierung in eigenen Lebensfragen suchen.



Hör-Tipp: Die hochaktuelle Episode „Keine Konflikte, keine Ablehnung: Ist KI der bessere Freund?“ beleuchtet gewohnt differenziert, was der Trend zu künstlichen Begleitern mit unserer Beziehungsfähigkeit macht.

›



Raus aus der Depression



Enttabuisieren, aufklären, Betroffenen eine Stimme geben: Der Podcast der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizid-Prävention zeigt, wie wichtig der offene Austausch über eine der häufigsten Erkrankungen unserer Zeit ist. Entertainer Harald Schmidt spricht als langjähriger Schirmherr mit Betroffenen und Angehörigen über ihren ganz persönlichen Weg mit der Diagnose, darunter Ex-Profisportler Jan Ullrich und Timo Hildebrand, Autorin Ronja von Rönne oder Schauspielerin Isabell Horn. Medizinische Fakten zu Ursachen, Auslösern und Behandlungsformen liefert Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung.

Hör-Tipp: Die Episode „Jermaine Kothé: Kind einer schwer depressiven Mutter", in der der *GNTM*-Sieger berührend schildert, wie das Aufwachsen mit einer erkrankten Mutter seinen Lebensweg geprägt hat.



Danke, gut.

Psychische Gesundheit trifft auf Popkultur: Im Cosmo-Podcast *Danke, gut.* spricht Journalistin Miriam Davoudvandi mit Menschen des öffentlichen Lebens über ihre intimsten Kämpfe – ganz ohne klassische Ratgeber-Floskeln, sondern auf Augenhöhe. Ob Aktivistin und Unternehmerin Madeleine Darya Alizadeh über ADHS spricht, die Musiker Kim Frank und Kai Fischer (Echt) ehrlich über Panikattacken reflektieren oder Bill Kaulitz über Klassenscham und seine gestohlene Jugend auspackt: Hier entsteht ein unverkrampfter, zutiefst berührender Raum für Themen wie Depressionen, Ängste und gesellschaftliche Tabus.

Hör-Tipp: Die Episode „Miriam Davoudvandi über Armut, Kürzungen und Therapiesuche", in der die Moderatorin persönliche Einblicke in ihre Biografie gewährt.

Fotos: beigestellt



Draußen funkelt's. Drinnen wärmt's.

Punsch & Plansch

Ein bisschen Punsch, eine Runde im Pool und ganz viel Adventzauber: Genieße drei gemütliche Nächte inkl. Halbpension und allen Allegria-Inklusivleistungen – und lass dich auf die schönste Zeit des Jahres einstimmen.

- Kostenloser Eintritt zum „Winterwunder Burg Schlaining"
- Drei geführte Ausflüge pro Woche zu weihnachtlichen Zielen der Region
- Adventprogramm mit täglicher Punschhütte, Krampus- und Nikolausshow sowie Adventmarkt

genau meins ...

Adventauszeit buchen:

p.P. ab 417,–
(3 Nächte inkl. Halbpension)

cewe

Ein ganzes Jahr Freude

Verschenken Sie zu Weihnachten Freude für das ganze Jahr,
mit einem persönlichen CEWE Kalender.



CEWE Kundinnen
Vicky & Maria

BIPA FOTOSHOP
powered by cewe
cewe.bipa.at



Doppelherz® med

Gezielt. Einfach. Diskret.

MEDIZINPRODUKTE* für die moderne Selbstmedikation in gewohnter Doppelherz-Qualität

NEU







Doppelherz med
Ohren-Reinigungs-Spray
Löst Ohrenschmalz auf und erleichtert dessen Entfernung

Doppelherz med
Hämorrhoiden Salbe
Lindert die Symptome, fördert die Heilung von Gewebe und mindert den Juckreiz

Doppelherz med
Wund- & Heilsalbe
Fördert den natürlichen Heilungsprozess und schützt vor äußeren Einflüssen

*Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Ärztin/Arzt oder eine sonstige aufgrund ihrer beruflichen Ausbildung dazu befugte Personen.

MISSION MENO

Meno? Perimeno!

Die Zeit vor der Menopause ist eine hormonelle Achterbahn, die vielen zu schaffen macht. Es gibt aber Hilfe. Plus: Gezielte Pflege für mehr Wohlbefinden.

VON **Karin Garzarolli**

meno talk:



MIT ANDREAS NATHER
Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
womanandhealth.at

WAS PASSIERT IN DER PERIMENOPAUSE UND WANN BEGINNT SIE?
Die Perimenopause ist die Phase vor der Menopause (letzte Regelblutung, der 12 Monate keine mehr folgt), sie dauert drei bis sieben Jahre. In dieser Phase besteht kein Hormonmangel wie in der Postmenopause, sie ist gekennzeichnet durch hormonelle Instabilität. Mit der Abnahme der Eizellkapazität im Eierstock kommt das Zusammenspiel mit der Hirnanhangdrüse aus dem Gleichgewicht, was zu massiven Hormonschwankungen führen kann.

MIT WELCHEN BESCHWERDEN IST ZU RECHNEN?
Etwa 70 Prozent der Frauen haben wenig bis keine Beschwerden, bei 30 Prozent sind die Beschwerden so massiv, dass eine Behandlung durchaus empfehlenswert ist. Die Probleme reichen von Zyklusstörungen, Brustspannen, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Brain Fog bis hin zu Gelenkbeschwerden.

KANN MIT BIOIDENTEN HORMONEN THERAPIERT WERDEN?
Jein, weil diese die Fehlregulation zwischen Hypophyse und Eierstock nicht therapieren. Vor jeder Therapie steht eine umfassende gynäkologische Untersuchung – inklusive Ultraschall, um vor allem auch die Aktivität der Eierstöcke zu beurteilen. Stoffwechselparameter und Eisenstatus sollten die hormonelle Diagnostik ergänzen.

WAS HILFT NOCH?
Eine gezielte Ruhigstellung der Fehlregulation zwischen Hypophyse und Eierstock durch moderne Gestagene. Individuelle Therapien stützen sich auf ein Zusammenspiel von bioidentischen Hormonen und synthetischen Gestagenen. Ganzheitliche Ansätze sollten immer auch Lifestyle, Fitness und Ernährung, Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie Eisen- oder Vitaminstatus beinhalten.



Reset

Ist die Haut mal aus dem Gleichgewicht, helfen die True Revelation Peeling-Creme (ab 44 Euro), das Ambroisie Celestial Transformations-Serum (ab 27 Euro) und der Smooth Addiction Balm (ab 61 Euro) von Le Pure. lepure.com

Don't dry

Wenn Trockenheit und Irritationen im Intimbereich zu schaffen machen: Die Vaginal Cream von H3R Lab wirkt reizlindernd und ist mikrobiomfreundlich.
18,95 Euro. h3rlab.com



Rauf und runter

Ja, Schwimmen und Radfahren sind herrlich für Herz und Ausdauer, für die Knochengesundheit aber unwirksam, weil sie keinen mechanischen Reiz verursachen. Besser für die Knochendichte ist es, einmal täglich für eine Minute zu springen und so oft wie möglich Stiegen zu steigen – das übt Druck und Zug auf den Knochen aus.

Fotos: beigestellt

TOO HOT?

Kalt oder warm? Sauna oder Eisbaden? Oder beides? Wir verraten, wie wir unser Immunsystem boosten. Und vor allem: wo wir das jetzt tun.

VON **Karin Garzarolli**

Na? Juckt die Nase, kratzt der Hals und fällt das Schlucken schwer? Das kommt im Winter durchaus vor. Schließlich sitzt uns die Kälte im Nacken und Viren tanzen in warmen Stuben Tango. Bei einem geschwächten Immunsystem fängt man sich jetzt schnell den einen oder anderen Erreger ein.

Regelmäßige Saunagänge sollen dabei helfen, das Immunsystem zu stärken. Gleichzeitig setzen immer mehr Menschen auf Eisbäder und Kältekammern. Ob man so gesund durch die kalte Jahreszeit kommt? Wie unser Immunsystem funktioniert, was es leistet und wie man es mit Heiß-/Kalt-Impulsen unterstützen kann, haben wir uns mal genauer angesehen.

Was ist das Immunsystem?

Jetzt wird es komplex, aber wir versuchen eine einfache Erklärung: Das Immunsystem formiert sich aus allen Organen, Zellen und Stoffen, die uns vor Krankheitserregern schützen. Da wäre einmal die Haut als äußerste Barriere, die verhindert, dass Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten in den Körper eindringen. Im Inneren bilden die Schleimhäute von Mund, Rachen, Atemwegen, Magen und Darm eine weitere Schutzschicht. Und dann gibt es da noch den Spezialtrupp an Zellen, die Krankheitserreger in unserem Körper abwehren.

Unser angeborenes Immunsystem reagiert immer nach Schema F – es versucht alles, was es als körperfremd erkennt, unschädlich zu machen. Dazu verursachen die Abwehrzellen eine Entzündung, wir bekommen Fieber und „schwitzen" so die Schädlinge heraus.

Sollte das nicht reibungsfrei klappen, kommt das erworbene Immunsystem mit seinen speziellen Abwehrzellen zu Hilfe. Die sogenannten B- und T-Zellen erarbeiten sich im Laufe unseres Lebens eine Art Datenbank an Krankheitserregern, die erkannt und gezielt eliminiert werden. So weit, so gut – wie spielen da aber nun Sauna und Kälte mit?

So gut tut Schwitzen

Die Wärme in der Sauna wirkt auf verschiedenen Ebenen positiv auf Körper und auch Seele. Seele deshalb, weil regelmäßiges Saunieren Stress reduziert, die Entspannung fördert und somit für einen guten Schlaf sorgt.

Und unsere Schleimhäute – vor allem im Nasen-Rachen-Raum – freuen sich über die Befeuchtung, die ihnen durch den Saunabesuch zugutekommt. Außerdem versetzt ein Saunagang den Körper in einen fieberähnlichen Zustand. Bei Hitze erweitern sich die Blutgefäße, bei Kälte ziehen sie sich wieder zusammen – das wirkt wie ein Workout für die Gefäße. Die erhöhte Körperkerntemperatur setzt zudem Abwehrprozesse in Gang und steigert die Aktivität der weißen Blutkörperchen.

Wichtig: Ist der Körper durch Erkältung und/oder Fieber geschwächt, so ist der Saunagang tabu! Auch bei Bluthochdruck oder Herzproblemen muss vorab ärztlicher Rat eingeholt werden.

Ab in die Kälte

Ob Eisbaden das Immunsystem direkt stärkt, ist wissenschaftlich nicht eindeutig belegt. Es kann jedoch den Kreislauf ankurbeln und unser System trainieren. Im kalten Nass verengen sich die Gefäße der Haut, das Blut wandert ins Körperinnere. Außerdem werden durch den Kältereiz das Stresshormon Adrenalin sowie Endorphine freigesetzt – was augenblicklich als Energieschub wahrgenommen wird. Anfänger:innen starten mit wenigen Sekunden, Fortgeschrittene bleiben bis zu drei Minuten im Wasser. Wichtig: Man sollte wegen der Gefahr eines Kälteschocks oder Kreislaufkollapses nie alleine eisbaden. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen sollten auch hier vorab ärztlichen Rat einholen.

In der Kältekammer wiederum herrschen Temperaturen von -85 °C bis -110 °C. Dieser Kälteschock kann die Aktivität von weißen Blutkörperchen anregen und so entzündungshemmende Prozesse im Körper unterstützen. Die extreme Kälte versetzt unseren Körper in einen regelrechten Alarmzustand, was die Blutzirkulation anregt und Hormone wie Adrenalin sowie Endorphine ausschüttet.

Wichtig: Bei Infekten mit Fieber, bei Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die Kältekammer tabu! ›

Foto: Getty Images

COOL & HOT SPOTS

Besonders ans Herz gelegt sei der Wiener Club Weborn. Hier geht es rein um die Kontrasttherapie Sauna & Eisbad mit angeleiteten Kursen für eine Ganzkörper-Erholung und ein Nervensystem-Reset. Es werden unterschiedliche Klassen für mehr Energie, Erholung, Entspannung und zur Stimmungsaufhellung angeboten.
Kurse ab 35 Euro.
weborn.com

Auf der Donau in Wien kann man auch saunieren: Das Sauna Boat ist die erste schwimmende Sauna in Österreich und inklusive Kapitän, Lagunenhalt zum Schwimmen sowie optional Salz-Peelings und geführten Sauna-Ritualen mietbar.
3 Stunden ab 480 Euro.
sauna-boat.at

Wer professionell in die Technik des Eisbadens eintauchen möchte, seien Eisbaden-Retreats in Österreichs Bergen empfohlen. Hier entdeckt man besondere Spots und genießt mehrere Tage mit Bergpanorama, Wellness und persönlicher Begleitung.
Seminare ab 419 Euro.
eisbaden.at



Tchibo
Deine Matcha Ära beginnt hier!
MATCHA
by Tchibo
30g
100 % Bio-Qualität aus Japan.
JETZT NEU in deiner Tchibo Filiale und auf tchibo.at



Foto: Mauritius Images

„Der Wechsel von Wärme und Kälte sorgt für Energie, Fokus und Regeneration."

Wechselwirkung

Wer nun ein ultimatives Training für sein Gefäß- und Nervensystem absolvieren mag, sei eine sogenannte Kontrasttherapie – die Kombination aus Sauna und Eisbaden – ans Herz gelegt. Das wirkt als Gefäßtraining, da sich in der Sauna die Blutgefäße weiten und beim anschließenden Eisbad schlagartig zusammenziehen, was die Elastizität der Gefäße stärkt.

Die beiden Extreme triggern das Nervensystem durch die Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und Endorphinen, was für gesteigerten Fokus, mehr Energie und Stimmungsaufhellung sorgt.

Die starke Kälte nach der Hitze ist ein Weckruf für das Immunsystem und regt langfristig die Bildung weißer Blutkörperchen an.

Auch die Muskelregeneration freut sich über den Heiß-Kalt-Effekt: Denn während die Hitze unsere Muskeln entspannt, lindert die anschließende Kälte akute Entzündungen. ›



BOOST VON INNEN:



1 INSTANT. Immun Direkt-Sticks mit Vitamin C, D und Zink von Bi Life, 2,99 Euro*
2 PFLANZLICH. Immun Aktiv Vitalpilze mit Vitamin C und einer Premium Vitalpilz-Mischung von Sunday Natural, 29,90 Euro, sunday.at
3 TÄGLICH. Sanddorn Immun Tonikum + Vitamin C von Aromapflege Evelyn Deutsch, 15,90 Euro, aromapflege.com
4 DROPS. Vitamin D3 + K2 Tropfen von Bi Life, 4,99 Euro*
5 ESSENZIELL. Omega-3 Vegan Algenöl von Bi Life, 4,99 Euro*

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

Fotos: Hersteller

50 JAHRE ZAHNWEISS EXPERTE

Schöne **weiße** Zähne.
Dein Leben lang.





BIS ZU 6 Stufen weißere Zähne*
* abhängig vom individuellen Zahnweißgrad

BIS ZU 5-fach Prophylaxe
gegen Karies
gegen Plaque
gegen Zahnstein
gegen Neuverfärbungen
gegen Zahnfleischprobleme

Teste jetzt die **neuen** Whitening-Zahncremes!

Märchenhafte Wasserwelten

Wärme spüren, zur Ruhe kommen und neue Energie schöpfen: Im Rogner Bad Blumau verschmelzen Kunst, Natur und Entspannung zu einem einzigartigen Wohlfühlerlebnis.



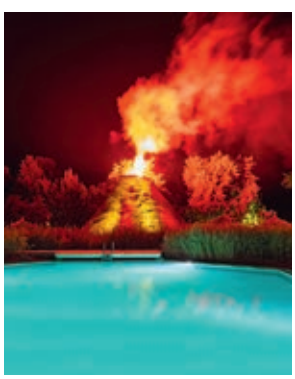
ANGEBOT LEBENSFREUDE ERWACHT.

Ab 150 Euro pro Person und Nacht inkl. regionaler Halbpension

Unendlich Ruhe, Wärme und Geborgenheit. Genießen Sie wertvolle Momente im Weltunikat Rogner Bad Blumau. Hier, wo der Mensch im Mittelpunkt steht.

Wenn Umrisse goldener Kuppeln, bunter Säulen und Fassaden aus dem Dampf heißer Quellen auftauchen, ist man angekommen. Hier starten Sie bewusst ins neue Jahr und tanken Lebensenergie im größten bewohnbaren Gesamtkunstwerk, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser.

14 verschiedene Innen- und Außenbecken mit Wassertemperaturen von 21 bis 37 °C warten auf Sie. Das besondere Highlight ist die Vulkania® Heilquelle. Der natürliche Salzgehalt des Vulkania® Heilwassers lässt Sie wortwörtlich schweben. Die bunte Innenthermallandschaft und die abwechslungsreiche Saunalandschaft locken ganzjährig mit ihren Reizen. Entdecken Sie zahlreiche Refugien am und im Wasser, finden Sie im Raum der Stille die eigene Mitte und träumen Sie auf Kuschelliegen unter Baldachinen. Den perfekten Tagesausklang erlebt man im Vulkania® Urmeer, wenn der Vulkan Strombolino in einem kugelroten Feuerspiel erwacht und die Welt für einen Augenblick den Atem anhält. Vollkommene Entspannung für Körper, Geist und Seele finden Sie im mehrfach ausgezeichneten SPA Bereich, genussvolle Momente in vielfältigen Restaurants und Bars. Einzigartig und einfach schön – das Paradies liegt so nah.



Tipp: Lebensfreude schenken

Die schönste Zeit ist die, die man gemeinsam verbringt. Bereiten Sie Ihren Liebsten eine Freude mit entspannter Zeit zu zweit.

shop.blumau.com

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

Fotos: Rogner Bad Blumau © Hundertwasser Architekturprojekt

Lindt

CHOCO WAFER

Extra schokoladig





Crispy. Creamy. Dreamy.

www.lindt.at



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

LIFE COACHING

Nicht alles geschafft. Na und?

Vielleicht ist die wichtigste Erkenntnis zum Jahresende, dass wir mitnehmen dürfen, was sich bewährt hat. Und auf das stolz sein dürfen, was wir geschafft haben.

Oops, hat jemand an der Uhr gedreht? Ist wirklich schon wieder ein Jahr vergangen? Jeden Dezember mutiere ich zur Buchhalterin meines Lebens und frage mich: Was habe ich geschafft? Was ist liegen geblieben? Welche Pläne habe ich umgesetzt, welche sind zwischen Alltag, Verpflichtungen und dem ganz normalen Wahnsinn verschwunden? Während die Weihnachtskekse weniger werden, wächst der innere Druck: Habe ich alles erledigt, was ich mir vorgenommen habe? Die Antwort: Nein, wahrscheinlich nicht. Die optimistische Antwort ist: Das muss ich gar nicht.

Bevor wir uns dafür kritisieren, sollten wir innehalten und eine Frage stellen: Sind diese Dinge noch wichtig? Ziele dürfen sich verändern. Wir dürfen erkennen, dass etwas, das uns im Jänner wichtig war, im Dezember gar nicht mehr zu unserem Leben passt. Ich rate mir und allen daher immer wieder: Nimm dir eine halbe Stunde Zeit und wirf einen Blick auf deine offenen Vorhaben. Am besten sind die Kategorien: 1.) Das möchte ich noch erledigen. 2.) Das darf ins nächste Jahr mitkommen. Und 3.) Das darf ich loslassen. Gerade die letzte Kategorie kann erstaunlich befreiend sein, glauben Sie mir ;)

Nicht alles, was wir begonnen haben, müssen wir zu Ende führen. Manchmal ist es ein Zeichen persönlicher Entwicklung, ein Vorhaben bewusst zu beenden. Klingt nach Ausrede? Ist nicht so gemeint, aber es lohnt sich, die Gründe zu hinterfragen, warum wir etwas nicht gemacht haben. Erinnern wir uns an letzten Jänner: Große Pläne, voller Energie. Mehr Sport, weniger Stress usw. Und dann kam das Leben. Mit Überraschungen und Herausforderungen. Jetzt stellen sich folgende Fragen: Was hat gut funktioniert? Was ist gelungen, obwohl ich es gar nicht geplant hatte? Wo bin ich über mich hinausgewachsen? Und was habe ich über mich gelernt? Vielleicht war das Jahr beruflich weniger erfolgreich als erhofft, dafür sind Freundschaften gewachsen. Vielleicht haben wir ein großes Ziel nicht erreicht, aber gelernt, besser auf unsere Grenzen zu achten. Vielleicht haben wir festgestellt, dass wir gar nicht mehr dasselbe wollen wie vor 12 Monaten. Ich denke: Das ist kein Scheitern, das ist Entwicklung. Für mich ist der Jahreswechsel immer etwas Besonderes. Ein anderes Datum, plötzlich scheint wieder alles möglich. Aber müssen wir jedes Mal ein neues Kapitel aufschlagen, nur weil das alte zu Ende geht? Ein Jahresende ist auch eine Gelegenheit, Abschied zu nehmen. Von Erwartungen. Von Vorstellungen, wie mein Leben aussehen sollte. Von einer Rolle, die mich lange begleitet hat, aber zu eng geworden ist. Schaffen wir Platz für andere Entscheidungen, neue Begegnungen, eine Version von uns selbst, die wir noch gar nicht so genau kennen. Vielleicht ist die wichtigste Erkenntnis zum Jahresende, dass wir mitnehmen dürfen, was sich bewährt hat. Wir dürfen stolz auf das sein, was wir geschafft haben. Und wir dürfen anerkennen, dass manche Dinge Zeit brauchen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie zufrieden und zuversichtlich ins neue Jahr gehen! Ich freue mich auf 2027 und auf Sie!

Alles Liebe
Ihre Eva Pölzl

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

Illustration: Christina Mühlhöfer/carolineseidler.com

fashion trends

VON **Claudia Hubmann & Nicole Adler**



TRADEMARK. Das Lippenstift-Rot der Mütze erinnert an die Anfänge von Rouje als Beautylabel.

Rot sehen

Alle paar Jahre wieder da: die Farbe Rot. Diesen Winter ziemlich kräftig und aufmerksamkeitsheischend. Bei Celine in Kombi mit Pink, bei Prada als Bleistiftrock. Ein ganzes Outfit in Chili, Tomate, Kirsche? Geschmackssache! Bekömmlicher sind rote Akzente, zum Beispiel ein Pulli unterm Mantel, Handschuhe, Schal. Das französische Label Rouje stylt rote Mütze zu Lederjacke und Jeans, très joli!

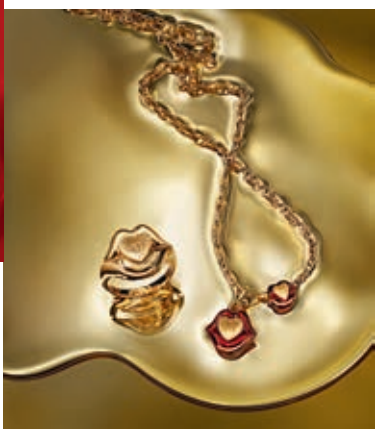
rouje.com

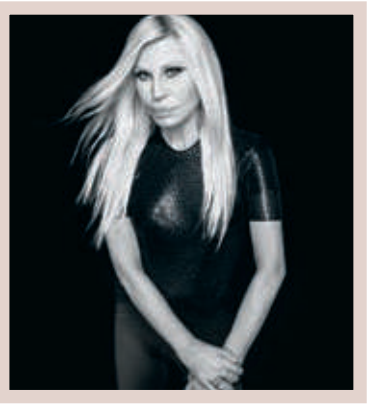
ROT, VIOLETT & GOLD

Pandora lanciert gemeinsam mit der legendären Make-up-Künstlerin Pat McGrath eine 17-teilige Kollektion: Charms und Ringe in McGraths Signature-Farben Rot, Violett und Gold. Darunter glänzende Lippen-Charms mit Ombré-Emaille-Herz, Beauty-Tuben- und Lippenstift-Anhänger sowie Medaillons mit inspirierenden Botschaften. Die Stücke sind zum Kombinieren und Schichten gedacht.

39–199 Euro. pandora.com







New Beginning

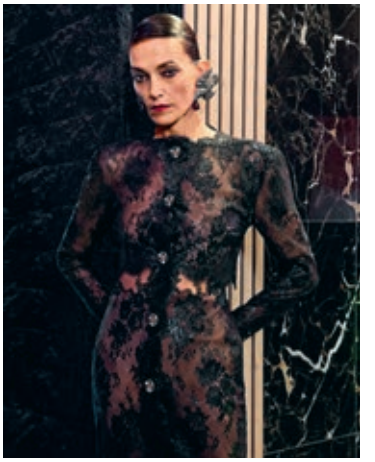
Donatella Versace, 71, startet nach ihrem Abschied von der Versace-Spitze 2025 ein neues Kapitel: Gemeinsam mit dem Online-Modehändler Revolve gründet sie eine eigene Mode- und Beauty-Marke, deren Namen sie 2027 verraten wird. Als Chief Creative Officer richtet sie das Label gezielt an eine jüngere, digital-affine Zielgruppe, begonnen wird mit Beauty-Produkten, später folgt Mode. Preislich soll die neue Marke deutlich zugänglicher sein als die Luxuspreise von Versace.

Von NY bis LA

Die Brand J.Crew hat ihre bisher ambitionierteste Porträtkampagne gestartet und feiert damit 40 Jahre ihrer legendären Barn Jacket. Gezeigt werden 160 im Porträtstil fotografierte Personen aus New York, Los Angeles, Austin, Boston und Chicago: Entdeckungen aus Castings mit Athlet:innen, Musiker:innen, Designer:innen und bekannte Namen wie Spike Lee oder Leandra Medine.

jcrew.com





MONEY-MAKER

Viele Top-Luxusmarken haben Models über 50 bereits fest in ihre Kollektionen integriert. Bottega Veneta und Tom Ford casten regelmäßig acht bis neun reifere Models pro Show. Das hat freilich handfeste wirtschaftliche Gründe: Konsumentinnen 50+ verfügen über einen Großteil des globalen Vermögens. Mit Models wie Laura Ponte oder Cecilia Chancellor sprechen Marken gezielt diese kaufkräftige Zielgruppe an.

bottega.com, tomford.com

Fotos: Edouard Sanville, beigestellt (4), Yulia Gorbachenko

Bestellen Sie jetzt

GESÜNDER Leben



→ **EIN VORTEILSABO für 49,– Euro**
2 Jahre (20 Ausgaben)!

ODER

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

ODER

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

TIPP
Schenken Sie zu Weihnachten ein Gesünder-Leben-Abo!

Bestellungen gerne telefonisch unter 05 7060 80220
(Mo – Do 8.00 bis 16.30 Uhr, Fr 8.00 bis 12.30 Uhr),
per E-Mail an leserservice@gesuender-leben.com oder
unter www.gesünderleben.at



1

€ 19,99



2

€ 39,99



MIU MIU



€ 49,00

3



€ 25,99

4



6

€ 69,99



5

€ 91,00



perfect match

7

AUBERGINE

best of budget

Die Farbe der Saison: tiefes Violett mit einem Hauch Rot & Braun. Das passt perfekt in den Winter, wenn Strick, Samt & Leder Saison haben.

VON **Nicole Adler**

1 BEHÜTET. Kappe von H&M, 19,99 Euro, hm.com **2 FLAUSCHIG.** Pulli von Monki, 39,99 Euro, erhältlich über weekday.com **3 VERBANDELT.** Bluse von Weekday, 49 Euro, weekday.com **4 PREPPY.** Pullunder von C&A, 25,99 Euro, c-and-a.com **5 DREIVIERTEL.** Bermudas von Next, 91 Euro, erhältlich über zalando.com **6 SUIT.** Set von Mango, 69,99 Euro, mango.com **7 CLASSIC RED.** Natural Lipliner von Benecos, 2,99 Euro, bipa.at

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

SANTA CLAUS KOMMT IN DEINE STADT!



DI, 17. 11.
SUTTERLÜTY
Bundesstraße 22
6830 Rankweil

DO, 26. 11.
BILLA PLUS
Marktgasse 2
2700 Wiener Neustadt

FR, 27. 11.
BILLA PLUS
Industriestraße 12/14
2540 Bad Vöslau

DI, 1. 12.
BILLA PLUS
Shopping City
Seiersberg Top 1/1/8
8055 Seiersberg

DO, 3. 12.
BILLA PLUS
Schönbrunner Allee 18
2331 Vösendorf

FR, 4. 12.
BILLA PLUS
Wiener Straße 120
7100 Neusiedl

MO, 7. 12.
BILLA PLUS
Prager Straße 87
3580 Horn

Start 16.00 Uhr
Ankunft Truck ab 17.00 Uhr

Sutterlüty
MEIN LÄNDLEMARKT

BILLA
BILLA PLUS

Mehr Infos findest du unter coke.at/xmas oder in der Coca-Cola App.
©2026 The Coca-Cola Company.

ACCESSOIRES

Used Leather

Perfekt war gestern, der aktuelle Trend heißt Patina. Dabei geht es um Taschen, die aussehen, als hätten sie schon ein ganzes Leben gelebt. We like!

VON **Nicole Adler**



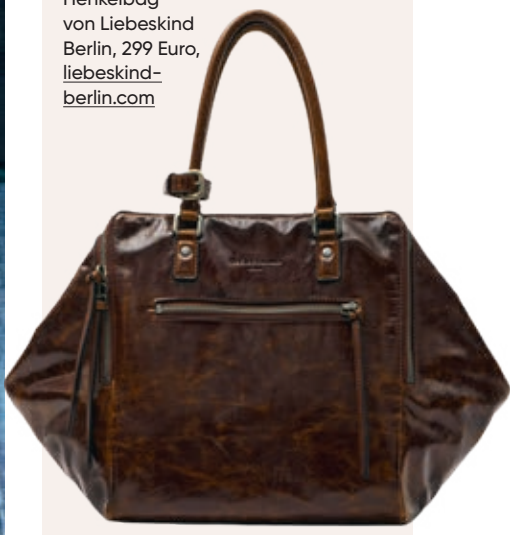
COOL.
Beuteltasche von Massimo Dutti, 190 Euro, massimodutti.com



SCHMAL.
Baguette von Coach, 646 Euro, erhältlich über farfetch.com



GLÄNZEND.
Henkelbag von Liebeskind Berlin, 299 Euro, liebeskind-berlin.com



Gezeichnet

Eine knautschige, abgegriffene Optik, kleine Kratzer, vielleicht sogar Risse – das darf jetzt alles sein. Taschen dürfen Charakter zeigen. Und zwar insbesondere Modelle in Cognac, Honig, Espresso, Oliv und Burgunder, von Bucket Bags über Satchels bis hin zu Clutches.



HANDLICH.
Clutch von Jérôme Dreyfuss, 270 Euro, jerome-dreyfuss.com



ROCKIG.
Tasche von Osoi, 410 Euro, erhältlich über zalando.at



GERÄUMIG.
Schultertasche von Samsøe Samsøe, 249,95 Euro, samsoe.com



VIELSEITIG.
Bag von Miu Miu, 3.450 Euro, erhältlich über mytheresa.com

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

Altersarmut ist weiblich

Job, Familie, Pflege von Angehörigen – und im Alter fast 40 Prozent weniger Pension. Ab November arbeiten Frauen den Rest des Jahres statistisch gratis. Was heute am Gehaltszettel fehlt, fehlt morgen bei der Pension.

Täglich der Spagat zwischen Beruf, Kindern und der Pflege von Angehörigen – und am Monatsende bleibt trotzdem zu wenig übrig. Fast 18 Prozent weniger Stundenlohn, dazu unbezahlte Familienarbeit, die nur mit Job in Teilzeit machbar ist. Die Quittung folgt beim Pensionsantritt: Mit fast 40 Prozent weniger Pension für Frauen ist Österreich eines der Schlusslichter Europas.

Das ist nicht Schicksal, sondern ein Systemfehler. Wer Altersarmut bei Frauen verhindern will, muss an die Ursachen ran: Echte Lohntransparenz und die faire Anerkennung von Kindererziehungs- und Pflegezeiten auf dem Pensionskonto sind längst überfällig.

Dazu kommt der Druck am Arbeitsmarkt: Das gesetzliche Antrittsalter für Frauen steigt bereits schrittweise auf 65 – doch viele Betriebe sortieren Ältere gnadenlos aus. Schon heute schafft ein Viertel der Frauen den Übergang in die Pension nicht direkt aus der Beschäftigung, sondern landet vorher beim AMS oder im Krankenstand.

FRAUEN STATISTISCH 144 TAGE OHNE PENSION



Ines Stilling, Bereichsleiterin Soziales der AK Wien, stellt klar:
Frauen zahlen heute doppelt drauf: Sie verdienen im Beruf weniger und tragen daheim die Hauptlast bei Kindern und pflegebedürftigen Angehörigen. Wer jahrzehntelang Vollgas gibt, verdient einen sicheren Ruhestand und darf im Alter nicht um jeden Euro bangen müssen. Ein höheres Antrittsalter am Papier schafft keinen einzigen gesunden Arbeitstag, sondern kürzt Frauen schlicht die Pension. Die Politik darf nicht länger wegschauen, sondern muss endlich für echte Lohngerechtigkeit und faire Absicherung sorgen.

Die Arbeiterkammer fordert deshalb

- **Bis 65 ist genug.** Keine weitere Erhöhung des Antrittsalters. 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.

Infos und Kontakt unter: wien.arbeiterkammer.at/frauenpension

Foto: Carlos Barquero/Adobe Stock

LOOK DES MONATS

Cosy Knit

Schneeflocken und Norweger-Muster verwandeln unsere Pullover jetzt in kleine Wintermärchen.

VON Nicole Adler

VOGERL.
Pulli von Fat Face, 92 Euro, erhältlich über zalando.at

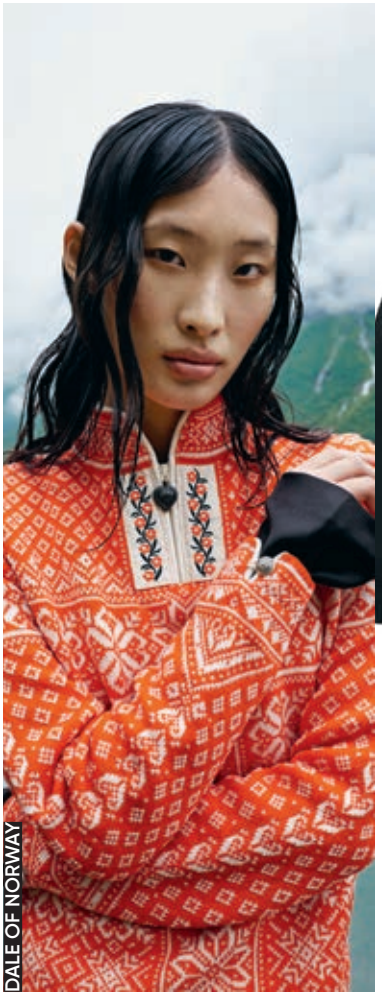




KLASSISCH.
Rolli von Ralph Lauren, 455 Euro, ralphlauren.eu



ELEGANT.
Strickjacke von Ba&sh, 275 Euro, erhältlich über farfetch.com



Reinkuscheln!

Weich und mit ländlich-naiven Motiven wie aus Omas Kasten: Hirsche, Blumen, Herzen und traditionelle Muster schmücken Zopf- und Grobstrick in diesem Winter. Dazu passen am besten oversized Jeans oder Lederröcke und derbe Stiefel.

BLUMIG.
Pullover von Weekend Max Mara, 215 Euro, weekend-maxmara.com





TRADITIONELL.
Sweater von The Kyiv Independent Store, 60,95 Euro, store.kyivindependent.com



HANDMADE.
Jäckchen von Chloé, 1.390 Euro, erhältlich über mytheresa.com

GLANZSTÜCK.
Glam Glitter Top Coat von Look by Bipa, 2,99 Euro, bipa.at



Fotos: beigestellt (8), Adobe Stock



Gute Mischung

Blazer aus Wolle mit Karomuster von Marie Adam-Leenaerdt, 1.900 Euro, gestreifter Kaschmirpullover von Liska, 570 Euro, Hemd mit Retromuster von Marni, 1.100 Euro, erhältlich über Liska, Petticoat-Rock von Jacquemus, 1.590 Euro, Wickelgürtel aus Baumwolle von Dries Van Noten, 365 Euro, Ledergürtel mit Schnalle von Joseph, 425 Euro, Schuhe von Aeyde, 475 Euro, Vintage-Broschen, ab 45 Euro, erhältlich über Otto Feiler, Ledertasche von Petar Petrov, 1.790 Euro.



ROLLEN-SPIEL

Schauspielerin Julia Koschitz ist aktuell als Polizistin Pia Kraus in *Das Vergessen – Spurlos im Moor* zu sehen und hat sich für uns in eine neue Rolle begeben. Auf den Straßen Wiens war sie in coolen Herbst-Winter-Looks unterwegs und wir durften sie dabei begleiten.

REDAKTION **Nicole Adler**
FOTOS **Davide Santinelli**

Lederliebe
Gerüschte Lederjacke von Chloé, 4.990 Euro, erhältlich über Amicis Deuxième, Lederrock mit Nietendetails von Marni, 2.600 Euro, graues Wolltop von Róhe, 525 Euro, Strumpfhose von Falke, 19 Euro.

Schicht für Schicht

Ledermantel von Magda Butrym, 4.350 Euro, erhältlich über Amicis Deuxième, doppelt gelegter Pullover aus Wolle von Marie Adam-Leenaerdt, 750 Euro, Hemd von Armed Angels, 69 Euro, Lederrock in Knitteroptik von Cos, 349 Euro, gestreifte Pumps von Jacquemus, 850 Euro, Vintage-Broschen, ab 45 Euro, erhältlich über Otto Feiler.





Blickfang

Wolljacke von Jacquemus, 1.290 Euro, Lederrock von Róhe, 895 Euro, erhältlich über Amicis Deuxième, Vintage-Seidenhemd, 65 Euro, erhältlich über Wolfmich, Poloshirt mit doppeltem Kragen von August Barron, 450 Euro, Vintage-Broschen, ab 45 Euro, erhältlich über Otto Feiler, Loafers von Massimo Dutti, 130 Euro, Socken von Cos, 29 Euro.



Prunkstück

Wollmantel mit großer Schnalle von Mugler, 2.790 Euro, V-Neck-Pullover von Lemaire, 790 Euro, Hemdbluse aus Baumwollpopeline von Plan C, 530 Euro, erhältlich über Liska.



Drüber & drunter

Wollmantel von Petar Petrov, 2.990 Euro, Baumwollhemd von Cos, 69 Euro, Pullover mit tiefem V-Ausschnitt von Toteme, 510 Euro, Vintage-Rock von Prada, Stylist's own, Socken von Cos, 29 Euro, Schuhe von Miista, erhältlich über Wolfmich, 95 Euro, Vintage-Ring, 69 Euro, erhältlich über Otto Feiler.

TALENT **Julia Koschitz**
STYLING/PRODUKTION
Simon Winkelmüller
HAARE & MAKE-UP
Sabine Reiter
FOTO ASSISTENZ
Chris Thoma
STYLING ASSISTENZ
Jonathan Niederbrunner

Aeyde aeyde.com; Armed Angels armedangels.com; August Barron augustbarron.com; Chloé chloe.com, erhältlich über Amicis Deuxième shopamicis.com, Tuchlauben 20, 1010 Wien; COS cos.com, Bauernmarkt 2a, 1010 Wien; Dries Van Noten driesvannoten.com; Falke falke.com; Jacquemus jacquemus.com; Joseph joseph-fashion.com; Lemaire lemaire.fr; Magda Butrym magdabutrym.com, erhältlich über Amicis Deuxième shopamicis.com, Tuchlauben 20, 1010 Wien; Marie Adam-Leenaerdt marieadamleenaerdt.com; Marni marni.com, erhältlich über Liska liskafashion.com, Graben 12, 1010 Wien; Massimo Dutti massimodutti.com, Kohlmarkt 9, 1010 Wien; Miista miista.com, erhältlich über Wolfmich wolfmich.com, Gumpendorfer Straße 51, 1060 Wien; Mugler mugler.com; Otto Feiler ottofeiler.com, Strobelgasse 1, 1010 Wien; Petar Petrov petarpetrov.com; Plan C plan-c.com, erhältlich über Liska liskafashion.com, Graben 12, 1010 Wien; Rohe roheframes.com, erhältlich über Amicis Deuxième shopamicis.com, Tuchlauben 20, 1010 Wien; Toteme toteme-studio.com; Vintage-Kleidung erhältlich über Wolfmich wolfmich.com, Gumpendorfer Straße 51, 1060 Wien

STYLE ME!

WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Unsere Leserin hüllt sich in Samt und zeigt mit großer Freude am modischen Experiment, wie vielseitig sich das sinnliche Material stylen lässt.

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



Das Keypiece

Der Stoff der Königshäuser ist zurück und hat den Staub vergangener Zeiten so gründlich abgeschüttelt, dass Samt jetzt nicht nur bei festlichen Anlässen glänzt, sondern auch lässigen Looks eine subtile Portion Glam verleiht. Willkommenes Extra: Seine softe Oberfläche schmeichelt Körper und Seele gleichermaßen.
Von Liu Jo, 199,90 Euro, liujo.com

LOOK 1

Stadtflaneurin

Dass Samt auch casual eine tolle Figur macht, beweist unsere Leserin mit diesem herbstlichen Outfit, das Blicke auf sich zieht und gleichzeitig gemütlich ist. Zum Keypiece kombiniert sie ein florales Top, darüber wärmt ein Gilet mit Federbesatz, das farblich mit Hose und dem Fake-Fur-Kragen des darüber getragenen Cardigans harmoniert. Schnürschuhe und Tasche rahmen den Look stimmig ein.



Unsere Leserin

MARION SCHULTES
Die 61-jährige Wienerin ist im Kunst- und Kulturbereich tätig und bereits dreifache Großmutter. In ihrer Freizeit zieht es sie in die Berge, zusätzlich hält sie sich mit Fitness und Tanzen fit. Zum Shooting brachte sie nicht nur jede Menge gute Laune und Freude am Styling mit, sondern auch ein Fashion-Budget, das sie ins Keypiece und einige andere Stücke investierte.

Fotos: Hersteller (2), Elsa Okazaki (3)

Unterschiedliche Strukturen bringen Dynamik in den Look.

Samt-Top von Desigual, 89,95 Euro, Gilet von V by Vera Mont, 119,95 Euro, erhältlich bei Peek & Cloppenburg, Strickjacke von Liu Jo, 279,90 Euro, Tasche von Zara, 159 Euro, Schnürschuhe von Henrik Vibskov, 498,95 Euro, Socken von Falke, 23 Euro, Gürtel von Anderson's, 104 Euro, und Sonnenbrille von Silhouette, 390 Euro.





Beauty-Hack

Primer funktioniert wie Weichzeichner und Radiergummi in einem. Vor dem Make-up-Auftrag mit Pinsel oder Fingerkuppe einarbeiten, so werden Poren und feine Linien weniger sichtbar und das Hautbild erscheint schön ebenmäßig.
Primer Plus Pore & Wrinkle Minimizer von Gosh, 19,99 Euro*

Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

Entfernt 7 Tage alte Flecken

selbst in kaltem Wasser



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

LOOK 2

Grande Dame

Wie elegant und alles andere als brav ein Ton-in-Ton-Look sein kann, zeigt sich hier. Das Keypiece steckt in kniehohen Gamaschenstiefeln, was die Silhouette verändert und für einen modernen Twist sorgt. Nadelstreifenweste und Blazer bilden dazu einen klassischen Kontrast, während die Bluse den Look aufhellt. Ein Oversize-Mantel in Toffeebraun und die bordeauxrote Tasche runden das Outfit ab.



Bluse von Comma, 79,99 Euro, Weste, 29,99 Euro, und Blazer, 59,99 Euro, beides von C&A, Mantel von Oakwood, 499,99 Euro, erhältlich bei Peek & Cloppenburg, Ohrringe, 54,95 Euro, und Ring, 39,95 Euro, beides von Pilgrim, erhältlich bei Zalando, Tasche von Buffalo, 24,99 Euro, erhältlich bei Deichmann, und Stiefel von Desigual, 179 Euro.





Beauty-Hack

Leuchtend rote Lippen kommen am besten zur Geltung, wenn das Make-up sonst sehr dezent gehalten wird. Konturen nachziehen, Lippenfarbe auftragen und für besonders langen Halt mit den Fingerkuppen einklopfen.

Fat Matte Smooth Lippenstift von NYX Professional Make-up, 11,99 Euro**

Schon kleine Kniffe lassen ein Kleidungsstück ganz anders wirken.



TRAUMJOB. Model und Team haben sichtlich Spaß beim Shooting und genießen jede Minute vor und hinter der Kamera.

Fotos: Elsa Okazaki (2), Hersteller, BTS: Stephanie Rugel

Produkt mit ** erhältlich im Bipa Online Shop, bipa.at

LOOK 3

Disco Queen

Beim Ausgehen übernehmen Samt und Satin die Hauptrollen und vereinen sich zu einem Look, der lässige Eleganz und luxuriöse Haptik verbindet. Unsere Leserin matcht das Keypiece zu einem schimmernden Kleid mit Halterneck, darüber trägt sie einen taillierten Samtblazer mit Bindegürtel. Ankle Boots im Op-Art-Stil setzen eine modische Pointe und machen das Ensemble zum perfekten Statement für lange Abende.



Kleid von Zara, 45,95 Euro, Blazer von Lauren Ralph Lauren, 494,99 Euro, Tasche von Diesel, 179,90 Euro, Kette von Tory Burch, 195 Euro, und Stiefeletten von Rombaut, 420 Euro.

Der Kontrast von matten und glänzenden Texturen verleiht jedem Look Tiefe.



Beauty-Hack

Damit türkisblauer Lidschatten modern wirkt, unteren Wimpernkranz betonen und Lidstrich ziehen, anschließend die Farbe mit einem Pinsel bis unter die Brauenknochen verblenden. Für mehr Tiefe einen helleren Ton aufs bewegliche Lid auftupfen.
Metal Eyes Eyeliner von Gosh, 9,99 Euro*

Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at









SHOPPING-GUIDE

STYLE TEIL

Softe Schale, heißer Look! Diese Schmuckstücke begleiten uns nicht nur durch die Festtagssaison.





1 ZUGEKNÖPFT. Weste von Max Mara, 345 Euro, erhältlich bei mytheresa.com **2 GERAFFT.** Langarmtop von Primark, 12 Euro, primark.com **3 GESCHNALLT.** Mary Janes von Unisa, 119,90 Euro, unisa-europa.com **4 ERRÖTET.** Hose von Bonprix, 39,99 Euro, bonprix.at **5 BESCHWINGT.** Blusenkleid von Next, 81 Euro, erhältlich bei zalando.at **6 VERKÜRZT.** Jumpsuit mit V-Ausschnitt von Armani Exchange, 144,99 Euro, erhältlich bei peek-cloppenburg.at **7 VOLUMINÖS.** Ballon-Shorts von Posse, 350 Euro, erhältlich bei mytheresa.com **8 GEBUNDEN.** Blazer mit Gürtel von Marciano by Guess, 300 Euro, guess.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**

Fotos: Elsa Okazaki (2), Hersteller (9)

VON **Claudia Hubmann & Karin Boba**

Ecken und Kanten

Die Gläser stehen auf kleinen Sockel-Skulpturen in Bernstein, Blau oder Schwarz. Die Teller tragen interessant verlaufende Knicke. Die neue Tableware-Kollektion des Mailänder Fashionlabels Plan C entstand in Zusammenarbeit mit Serax. Wie bei ihren Modeentwürfen spielt Designerin Carolina Castiglioni auch hier mit unerwarteten Linien und Farben. Sehr apart!

plan-c.com



EINE SPUR VERSPIELT. „Design sollte nicht allzu ernst sein", so Designerin Carolina Castiglioni.



SÜSS. Hocker Arista von Butlers, 79,99 Euro, butlers.com

BRANDNEU. Kissenhülle von Ernsting's family, 7,99 Euro, ernstings-family.at

CANDYLAND

Vorhang auf für Happy Candy Christmas! 2026 feiern wir die Festtage mit verspielten, bonboninspirierten Designs wie aus dem Süßwarenladen. Ein festliches Spektakel voller süßer Muster, auffälliger Streifen und intensiver Farben – mit absoluter Gute-Laune-Garantie.



Anzünden

Pünktlich zur Adventzeit bringt Blomus mit ARO einen fast schwerelosen Kerzenhalter auf den Tisch. In Black oder Moonbeam, in den Größen S und M – ideal zum Kombinieren und Inszenieren.

39,95 Euro, blomus.com



Inspirierend

Rund 170 junge Designlabels und Manufakturen bringen beim Edelstoff XMAS-Markt Anfang Dezember frische Ideen nach Wien – von Fashion und Accessoires über Keramik bis hin zu Delikatessen. Plus: kreative Workshops und eine große Street-Food-Area.

5. & 6. Dezember 2026, MARX HALLE Wien, edelstoff.or.at

Wir stellen vor …

Doshi Levien

doshilevien.com



Das in London ansässige Designstudio Doshi Levien wurde im Jahr 2000 von dem Designer-Ehepaar Nipa Doshi und Jonathan Levien gegründet, beide Absolventen des Royal College of Art. Ihre Entwürfe zeichnen sich durch einen sensiblen Umgang mit Materialien, Farben und Formen aus. Während Nipa Doshi eine reiche, erzählerische Bildsprache einsetzt, bringt der gelernte Möbeltischler Jonathan Levien materialtechnische Kompetenz und Präzision ein. Für HAY hat das Duo gerade die Textilkollektion Dori entworfen. Weitere Kunden sind Moroso, cc-tapis, Kettal, Arper und B&B Italia.

DEKORATIV. Teppich Raag Rectangular Grid 1 von CC-Tapis, 3.919 Euro, cc-tapis.com



GESTEPPT. Tagesdecke Dori von Hay, 349 Euro, bei nordicnest.de

Fotos: beigestellt (7), Philipp Lipiarski



XMAS 2026

Eleganz trifft Gemütlichkeit: 2026 zelebrieren wir ein klassisches Weihnachtsfest in Rot und Grün. Verspielte Designs und glänzende Metallakzente verleihen dem Fest der Feste ein stilvolles, modernes Update.

VON **Karin Boba**



Tafelrunde

Red, Red Wine. Zu Weihnachten sehen wir dieses Jahr ganz eindeutig Rot: Romantische Rüschen und moderne Streifen interpretieren den traditionellen Tischklassiker 2026 völlig neu.

1 CHARMANT. Weihnachts-Tischsets Amela von Westwing Collection, 39,99 Euro/2er-Set, westwing.at **2 KÜNSTLERISCH.** Designer-Serviertteller Clarette von Westwing Collection, 69,99 Euro, westwing.at **3 GERIFFELT.** Champagner-Schalen Ripple von Ferm Living, 42 Euro/2er-Set, fermliving.com **4 CHARAKTERISTISCH.** Dessertteller Festivo von &klevering, 39,95 Euro/2er-Set, bei connox.at **5 ELEGANT.** Tischdecke Wallace von Jotex, 33,99 Euro, jotex.de **6 STILVOLL.** Dekoschale Toppu Centerpiece von OYOY Living Design, 149,99 Euro, bei connox.at **7 VERSPIELT.** Gläser Ana von Jotex, 39,99 Euro/4er-Set, jotex.de **8 GRAFISCH.** Glasuntersetzer Spinn von Jotex, ab 27,99 Euro/4er-Pack, jotex.de

Fotos: Hersteller







Baum-Couture

Perfekt geschmückt. Schleifen, Glaskugeln und organische Ornamente in Weinrot und Tannengrün kleiden den Weihnachtsbaum 2026 in pure Gemütlichkeit. Metallic-Highlights sorgen für Eleganz.









1 FESTLICH. Hängedekoration Komo Ornaments von Ferm Living, 35 Euro/3er-Set, fermliving.com **2 ABSTRAKT.** Hängedekoration Orrith Ornaments von Ferm Living, 29 Euro/2er-Set, fermliving.com **3 DEKORATIV.** Weihnachts-Deko-Schleife Ottavia von Westwing Collection, 29,99 Euro, westwing.at **4 LEBENDIG.** Weihnachtskugeln aus Glas von IB Laursen, 23,90 Euro, bei skandeko.de **5 STIMMUNGSVOLL.** Girlande Mistelzweig von Broste Copenhagen, 23,90 Euro, bei nordicnest.de **6 HANDGEFERTIGT.** Dekoanhänger Swirl Ornaments von Broste Copenhagen, 24 Euro/3er-Set, brostecopenhagen.com











1 ORGANISCH. Ringkerzenhalter Bellure Ring von Ferm Living, 69 Euro, fermliving.com **2 MINIMALISTISCH.** Stabkerzen im weihnachtlichen Design von Ernsting's family, 6,99 Euro/4 Stück, ernstings-family.de **3 MODERN.** Kalenderkerze Mura von Ferm Living, 22 Euro, fermliving.com **4 ZU ZWEIT.** Kalenderlichter Linea und Casa von Broste Copenhagen, 8,90 Euro & 10,90 Euro, brostecopenhagen.com **5 BLÜHEND.** Weihnachtskerzenhalter Mistletoe von Broste Copenhagen, 22,99 Euro, bei westwing.at **6 BLICKFANG.** Weihnachtskerzenhalter Halo von Broste Copenhagen, 47,99 Euro, bei westwing.at







Lichterloh

Winterlicher Glanz. Tiefe Nuancen wie Moos-, Wald- und Smaragdgrün treffen auf edles Messing. Ein perfektes Zusammenspiel aus eleganter Opulenz und beruhigender Natürlichkeit.

Fotos: Hersteller

Raum-erfrischer

Evergreens. Skandinavische Gemütlichkeit prägt die Weihnachts-Wohntrends: Grüntöne treffen auf grafische Streifen und Hygge-Vibes.









1 EINLADEND. Leuchtenschirm STRÅLA von Ikea, 4,99 Euro, ikea.com **2 SAMTIG.** Kissenhülle im weihnachtlichen Design von Ernsting's family, 9,99 Euro, ernstings-family.de **3 FESTLICH.** Dekoration VINTERFINT von Ikea, 14,99 Euro/3er-Set, ikea.com **4 FRÖHLICH.** Kerzenhalter Bo Leuchtturm von Broste Copenhagen, 25 Euro, broste-copenhagen.com

Fotos: Hersteller

burgenland
die sonnenseite österreichs

winterwunder
burg schlaining
Das leuchtende Burgmärchen

Tausende Lichter, eine märchenhafte Burg und ganz viel Weihnachtszauber für die ganze Familie!

Alle Infos & Tickets unter
winterwunder.at/burgschlaining

26. Nov. bis 20. Dez. 2026
Jetzt Tickets sichern!

Bild KI-generiert

Küfferle



Küfferle Schokoschirmchen bringen
Kinderaugen zum Leuchten!

www.kuefferle.at

BITTERLIEBE

BitterLiebe 3 in 1 Darm Komplex

der tägliche Wohlfühldrink
für deinen Darm.



- Einzigartige 3-in-1 Rezeptur für Deinen Darm
- Für eine gesunde Darmbarriere
- 1 Drink täglich – unkompliziert & lecker

MAMA-Time!



Mutterschaft bedeutet so vieles gleichzeitig: Liebe, Nähe, Verantwortung, Organisation, Trösten, Halten, Entscheiden – und oft auch, die eigenen Bedürfnisse ganz selbstverständlich hintanzustellen. Das wollen wir hiermit ändern.

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

Zwischen Brotdosen, Wäschebergen, Terminen, kleinen Händen und langen Nächten bleibt für Mama oft wenig übrig. Dabei sind es gerade die kleinen Momente, die einen Unterschied machen können. Ein erfrischendes Getränk. Ein paar Minuten in der Sonne. Eine Dusche ohne Eile. Die Lieblingsmusik. Drei tiefe Atemzüge am offenen Fenster. Eine liebevolle Berührung. Oder eine leckere Mahlzeit mit nährenden, wärmenden und ausgleichenden Zutaten.

Pausen helfen

Verwöhnung muss nicht groß sein. Sie muss nicht perfekt vorbereitet und schon gar nicht verdient werden. Eltern wissen, dass Zeit oft Mangelware ist. Deshalb darf Entspannung einfach sein, zwischendurch. Es hilft schon, den Blickwinkel zu ändern und zu spüren, was einem gerade guttut oder Kraft gibt. Denn unser Nervensystem reagiert darauf, wie wir mit uns selbst umgehen. Sind wir ständig im Funktionieren, Hetzen und Abarbeiten, bleibt unser Körper leichter in Anspannung. Kleine Pausen können helfen, aus dem „Ich muss noch schnell …“ heraus und wieder mehr im eigenen Körper anzukommen.

Was nicht bedeutet, immer super entspannt zu sein. Das ist im Familienalltag weder realistisch noch notwendig. Regulation bedeutet vielmehr, immer wieder zurückzufinden: zum Atem, zum Körper, zur Sicherheit, zur Verbindung, sich quasi zu erden. Ein paar bewusste Atemzüge. Die Füße auf dem Boden spüren. Die Schultern sinken lassen. Einen warmen Bissen langsam genießen. Düfte und Gerüche wahrnehmen. Für einen Moment nichts leisten müssen. Und im Nu wird man ruhiger. Das Geniale dabei ist, dass sich diese Entspannung unmittelbar auf das Umfeld auswirkt.

Kinder regulieren ihre Gefühle nicht von Anfang an allein. Sie lernen den Umgang mit ihren Emotionen und sich selbst zu regulieren in Beziehung. Durch einen ruhigen Blick, eine vertraute Stimme, eine liebevolle Berührung, Nähe und das Gefühl: „Ich bin nicht allein. Jemand ist da.“ Ist man gut geerdet, ist man präsent, entspannt sich das Nervensystem des Kindes gleich mit.

Voneinander lernen

Natürlich dürfen Mütter auch überfordert, wütend, erschöpft oder traurig sein, niemand ist dauernd ausgeglichen und entspannt – entscheidend ist, wie man mit all den Gefühlen und Bedürfnissen umgeht, mit den eigenen – und mit denen der Kinder und Mitmenschen. Wir fühlen einander, und wir lernen voneinander. Umso wertvoller ist es, wenn eine Mama sich selbst immer wieder kleine Inseln der Ruhe und Selbstfürsorge schafft und somit auch ihre Fähigkeit stärkt, präsent und verbunden zu sein.

Ein reguliertes Nervensystem kann Sicherheit ausstrahlen. Eine Mama, die sich selbst wahrnimmt, kann eigene Grenzen leichter erkennen. Eine Mama, die zwischendurch auftankt, hat vielleicht etwas mehr Ressourcen für Nähe, Geduld und Verbindung. ❯

Foto: Lukas Gächter/Marian Inhouse-Agentur, Food und Set Styling: Melina Kutelas





KLEINE AUSZEIT

Zimt-Cashewcreme mit Lavendelblüten-Schokoladen-Splittern

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

(am besten in hochwertiger Bio-Qualität)

Zimt-Cashew-Creme

- 450 ml pflanzliche Milch*
- 2 TL Vanille (oder gleich pflanzliche Vanille-Hafermilch*)
- 2–3 TL Zimt
- 1 TL Agar-Agar
- 200 g Cashewkerne*
- 5–7 weiche Medjoul-Datteln (je nach gewünschter Süße)

Lavendel-Bitterschokolade

- 100 g Zartbitterschokolade (mindestens 70 % Kakaoanteil)
- ½–1 TL getrocknete Lavendelblüten
- optional: 1 Prise grobes Meersalz für den Crunch

FEMININE FOOD #WISSENSHACK:
Cashews liefern Magnesium und Zink, Kakao enthält Magnesium und Polyphenole (natürliche Pflanzenstoffe, die als starke Antioxidantien wirken und den Körper vor Zellschäden sowie Entzündungen schützen). Zimt und Lavendel ergänzen als wertvolle Pflanzenstoffe – eine wohltuende Kombination für Nerven, Ruhe und Entspannung.

Zubereitung Creme

Die Cashews über Nacht in kaltem Wasser einweichen. 300 ml Milch mit Vanille (oder die Vanillemilch) mit Zimt und Agar-Agar in einem Topf mischen und zum Kochen bringen. Den Topf in eine Schüssel kaltes Wasser stellen und unter Rühren abkühlen lassen. Die eingeweichten Cashews abseihen und nochmals kalt abspülen. Mit den Datteln und der restlichen Milch/Vanillemilch (150 ml) in einen Mixer geben und sehr gut mixen. Die Agar-Agar-Mischung hinzufügen und kurz untermischen.
In Gläser füllen und kühl stellen.

Zubereitung Schokolade-Stücke

Für die Schokolade ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die dunkle Schokolade in kleine Stücke hacken und über einem Wasserbad langsam schmelzen lassen. Die geschmolzene Schokolade auf dem Backpapier zu einem großen dünnen Klecks verstreichen und die Lavendelblüten gleichmäßig darüberstreuen. Wer mag, streut noch eine Prise Meersalz darüber. Die Schokolade an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank aushärten lassen und anschließend in unregelmäßige Stücke brechen.

Vor dem Servieren jeweils ein paar Stücke Lavendel-Schokolade in die Creme stecken und servieren.

Foto: Lukas Gächter/Marian Inhouse-Agentur, Food und Set Styling: Melina Kutelas

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

Wie ein SCHÖNER TRAUM

REDAKTION **Karin Boba**
FOTOS **Helenio Barbetta/Living Inside**
TEXT **Sara Dal Zotto, Karin Boba**



MALERISCH. Die Deckenmalerei von M. Chiocciolini prägt den Raum durch Symbole menschlicher Verbundenheit.







EXTRAVAGANT. Die Innenarchitektin Maria Vittoria Paggini bespielt jeden Raum mit einer Vielzahl eigener Entwürfe.

Zwischen Wohnraum und progressiver Ausstellungsfläche definiert die Casaornella neu, wie Design in Mailand erlebt wird. Untergebracht in einem Art-déco-Gebäude in der Via Conca del Naviglio, ist Casaornella sowohl privates Mailänder Zuhause der Innenarchitektin Maria Vittoria Paggini als auch ein als Ausstellungsraum konzipierter Ort. Die Wohnung wird jedes Jahr vollständig umgestaltet und während der Mailänder Designwoche (Fuorisalone) temporär für Besucher:innen geöffnet. Die stehen während der einwöchigen Veranstaltung stundenlang an, um Casaornella erleben zu können.

Willkommen in der Casaornella – dem Mailänder Zuhause, Showroom und kreativen Erlebnisort der Interior-Designerin Maria Vittoria Paggini. Jedes Jahr durchläuft die Wohnung der visionären Gestalterin eine komplette Transformation und zieht unzählige Besucher:innen in ihren Bann.

Der wandelbare Erlebnisort ist ein faszinierender Hybrid – teils privater Wohnraum, teils perfekt inszenierte Galerie. In dieser vielschichtigen Atmosphäre verschwimmen die Grenzen der Realität. Geprägt von einer eklektischen, aber präzise kontrollierten Sensibilität, koexistieren hier unterschiedlichste Designsprachen völlig reibungslos. „Casaornella ist ein Erlebnis. Ein Ort, der geschaffen wurde, um von einer ganz eigenen Welt zu erzählen. Ein Mikrokosmos, in dem man die Realität hinter sich lassen und in eine imaginative Dimension eintauchen kann – schwebend zwischen Vision und gelebter Erfahrung“, beschreibt Maria Vittoria Paggini das faszinierende Projekt.

Ein Projekt, das einem tiefen persönlichen Bedürfnis der Designerin entspringt: „Es rührt von einem inneren Drang her: Ich wollte über das klassische Interior Design als rein ästhetische Fingerübung hinausgehen und es stattdessen in ein Instrument verwandeln, das echte Verbindungen schafft.“ Im Kern liegt ein wandelbares und hochkreatives Konzept, das dennoch von Klarheit und Präzision geprägt ist: „Das Konzept ändert sich jedes Jahr, aber das Prinzip bleibt dasselbe: Es geht nicht darum, Räume zu gestalten, sondern Situationen. Casaornella ist keine Wohnung zum Besichtigen, sondern eine Wohnung zum Erleben. Die Räumlichkeiten verwandeln sich in einen fließenden Organismus ohne Hierarchien, der dazu bestimmt ist, gelebt und durchschritten zu werden“, erläutert Paggini.

Verwandlungskünstlerin

Die Casaornella hört nie auf, sich zu verwandeln. Nach jeder Mailänder Designwoche beginnt eine Phase der Beobachtung und Recherche, die ›

„Es geht nicht um das Objekt selbst, sondern um das, was um es herum passiert: Beziehungen, Emotionen, Erfahrungen.“



„Design erwacht erst dann wirklich zum Leben, wenn es gelebt wird."

allmählich zur nächsten Ausgabe führt. Die intensivste physische Transformation findet zwar in den Monaten kurz vor der Eröffnung statt, doch das Projekt wächst das ganze Jahr über durch neue Ideen, Kooperationen und Reflexionen. Besonders schön: Jede Ausgabe löscht die vorherige nicht vollständig aus – einige Spuren bleiben und werden Teil der Geschichte des Apartments.

Im Jahr 2026 präsentierte die Casaornella ihre vierte Edition unter dem Titel: Animale Sociale – Nessuno mi può giudicare (Soziales Tier – Niemand kann mich beurteilen). Diese neue Edition reflektiert den fundamentalen Impuls nach Verbundenheit als ein Schlüsselelement zeitgenössischen Wohnens. Die Räumlichkeiten entfalteten sich als eine fortlaufende, grenzenlose Landschaft, in der Nähe, Distanz und Momente des Wiedererkennens das Erleben definieren. Möbel, Materialien und Kunstwerke interagieren hier mit einer bemerkenswerten Fluidität: „Sie streben nicht nach Harmonie, sondern nach Spannung. Erst in dem instabilen Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Elementen formt sich die wahre Identität des Projekts", betont die Visionärin.

Blick ins Innere

Die Einrichtung changiert fließend zwischen maßgeschneiderten Unikaten und Kooperationen mit ausgewählten Marken. So entsteht eine Designsprache, die stimmig, aber nie statisch wirkt: Jeder Winkel, jedes Objekt trägt Pagginis unverwechselbare gestalterische Handschrift. Im Wohnbereich werden Sofas und Sessel von Softhouse mit von Maria Vittoria Paggini entworfenen Couchtischen kombiniert, während Beleuchtungselemente von Fotone Design und CorpoLuce für eine gezielte Lichtwirkung sorgen. Im Essbereich thront als szenischer Mittelpunkt der Tisch Alberto von Fratelli Boffi – ein weiteres Design der Italienerin –, flankiert von passenden Stühlen. Dieser steht im direkten Dialog mit der ebenfalls von der Designerin entworfenen, offenen Küche von Turati Cucine, in der verspiegelte Flächen und geometrische Kompositionen die räumliche Wahrnehmung optisch erweitern. Das Badezimmer, das als luxuriöse Wasser-Lounge gestaltet wurde, verbindet sich nahtlos mit dem Wohnzimmer und erstreckt sich bis in das Schlafzimmer. Dort zieht das Bett, elegant mit Keramik verkleidet, alle Blicke auf sich. Die Fluidität der Räume ist absolutes Markenzeichen der Designerin. Öffnungen ohne Türen und multifunktionale Bereiche fördern bewusst Kommunikation und Begegnungen. Darüber hinaus koexistieren in der gesamten Wohnung wiederkehrende Key-Pieces – wie die Tische Sandra e Raimondo, Nachttische von Softhouse und





HERZSTÜCK. Die maßgefertigte Modulküche löst starre Raumstrukturen durch spektakuläre Lichtreflexionen auf.

ausgewählte Möbelstücke mit zeitgenössischer Kunst und gezielten Materialbrüchen. Das Ergebnis ist ein feines Gleichgewicht aus klarer Vision und ständiger Verwandlung.

Wer in dieser traumhaften Umgebung nach einem roten Faden sucht, findet bei Maria Vittoria Paggini eine Antwort, die sowohl unerwartet wie logisch ist: „Kontrast. Die Fähigkeit, Gegensätze zusammenzuführen, Strenge und Instinkt, Luxus und Unvollkommenheit, ist es, was alles zusammenhält." Ein Projekt, das Pagginis Vision von zeitgenössischem Design perfekt widerspiegelt: „Für mich ist Design ein Vorwand. Es geht nicht um das Objekt selbst, sondern um das, was um es herum passiert: Beziehungen, Emotionen, Erfahrungen. Design erwacht erst dann wirklich zum Leben, wenn es gelebt wird."

Als lebendiger Organismus entfaltet die Casaornella ihr volles Potenzial erst, wenn sie bewohnt und erlebt wird. Diese zwischenmenschliche Dimension bleibt auch jenseits des Fuorisalone das Herzstück des Projekts. Unter dem Jahr verwandelt sich die Location in einen exklusiven Showroom und einen Ort für gezielte Begegnungen zwischen Marken, Designer:innen und Kreativen. „Casaornella ist auch eine Methode: Zuerst wird ein menschliches Ökosystem geschaffen, bevor ein physischer Raum entsteht. Das ist es, was es replizierbar macht, aber nie identisch", bringt es Paggini auf den Punkt.



AUSDRUCKSSTARK. Fliesen dienen als zentrales Gestaltungselement und verwandeln die Böden in eine farbgewaltige Bühne.

Zukunftsvision

Die Reise der Casaornella geht weit über die Grenzen des Mailänder Apartments hinaus. Das Team arbeitet bereits an neuen Ideen. Das nächste große Highlight: ein Gastronomieprojekt in der Toskana, das eine organische Weiterentwicklung des Konzepts darstellt. Gleichzeitig entstehen neue Interior-Entwürfe – sowohl in eigenen Räumlichkeiten als auch in Kollaboration mit bestehenden Institutionen. Die unverkennbare, kohärente kreative Linie bleibt dabei immer bestehen. Es ist eine Vision, die Gestalt annimmt, sich verändert und uns durch Form und Farbe in ihren Bann zieht. Ein Ort zum Anfassen und Erleben – ein immersiver Raum, der sich nicht einfach auflöst, sondern nachklingt wie ein schöner Traum. ›

WOHNEN WIE...

... Maria Vittoria Paggini

Die Kunst der Inszenierung: Wir zeigen die wichtigsten Zutaten für einen ausdrucksstarken, eklektischen Wohnstil voller Emotionen, Texturen und Farben.















1 GERADLINIG. Couchtisch Speculum von AYTM, 799 Euro, aytmdesign.com **2 GEWELLT.** Kerzenhalter Turn von Jotex, 8,99 Euro, jotex.de **3 BLICKFANG.** Couchtisch Sandra e Raimondo von Maria Vittoria Paggini, 8.540 Euro, bei artemest.com **4 ORGANISCH.** Modulares Ecksofa Sofia von Westwing Collection, 2.999 Euro, westwing.at **5 KARIERT.** Kissenhülle Checkerboard Cushion von Maison Deux, 59 Euro, maisondeux.com **6 KUGELRUND.** Glaskugel-Pendelleuchte Carey von Westwing Collection, 489 Euro, westwing.at

Fotos: Hersteller (6), Helenio Barbetta/Living Inside

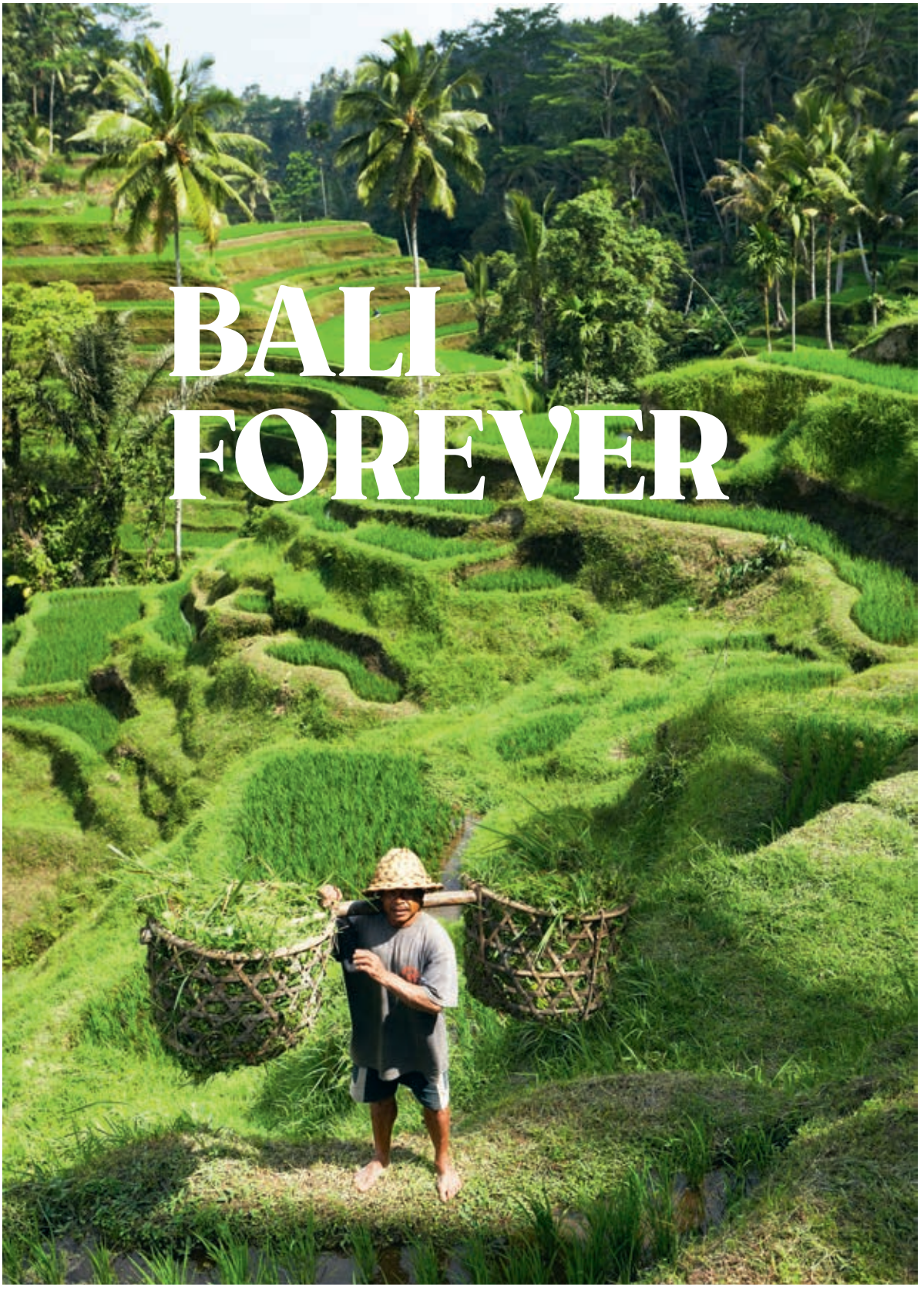
durgol®

Für jede Herausforderung die perfekte Lösung



* In ausgewählten Bipa Filialen

Das Schweizer Original gegen Kalk



BALI FOREVER

Lifestyle-Labor in Sachen Wellness, Trendsetter für gehobenen Tropen-Glamour und weiterhin Mutter aller Reisterrassen. Keine Insel schafft die Grätsche zwischen Tradition und hipper Asia-Mode besser als die ewige Traveller-Spielwiese Bali.

TEXT & FOTOS **Robert Haidinger**

Für die Krähen sind die silbrigen Scheiben Ufos, und vor Ufos hat man Respekt. Aussortierte CDs, auf dünne Nylonschnüre aufgefädelt, halten die gefräßigen Vögel auf Distanz. Doch das Retro-Flirren in Tibubiyus Reisfeldern ist bloß ein erster Hinweis. Eine verschlafene Ecke erstreckt sich hier im Westen der Insel. Sie erinnert an ein rar gewordenes Bali, wie man es nur mehr selten erlebt. Windschiefe Warungs, in denen es frühmorgens nach Tempeh und Erdnuss duftet, gehören weiterhin dazu. Davor alte Männer, die in Batik-Wickelröcken durch die Gegend schlurfen. Eine verschlafene Landstraße führt durch ein geheimnisvolles, aschegraues Bali-Spalttor. Rollt man ein kleines Stück weiter, landet man am weitläufigen Strand mit schwarzem Vulkansand, an dem die ansteigende Flut mit geflochtenen Bambusschälchen spielt und mit traditionellen Opfergaben für Meeresdämonen. Selamat datang! Welcome back! Nach etlichen Jahren wieder auf der Götterinsel gelandet. Und jeder zweite Feldweg führt noch immer direkt in ein Zauberreich. Verändert hat sich Bali – und zugleich auch wieder nicht. Die Vogelscheuchen halten weiterhin die Stellung in der sanft verlaufenden Terrassenlandschaft. Der junge Reis so quietschgrün wie eh und je. Das Balancieren über die schmalen Erdstege will noch immer gelernt sein. Die Fünfton-Musik der Bronze-Zimbeln tönt hypnotisch wie eh und je. Und die vielen Expats tun das, was sie immer schon machten: Sie wandern von Zeit zu Zeit ein paar Dörfer weiter.

Schwarzer Strand & weiße Flecken

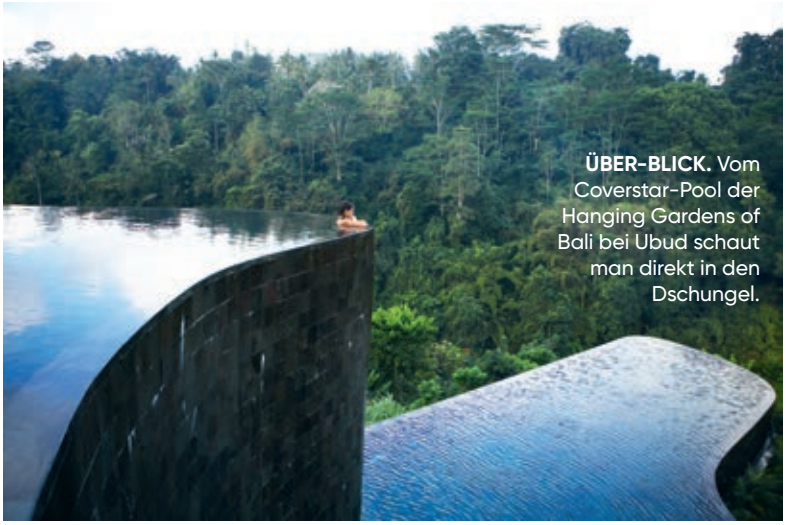
Tibubiyu ist keine Ausnahme. Ein idyllisches traditionelles Küstendorf in Kerambitan: Kokosnusshaine und Reisfelder. Am Meerestempel starten traditionelle Bootsrennen. Die angrenzende Pasut Beach: so unberührt, wie ein Traumstrand auf Bali nur sein kann. Ewig lang säumt sie die Küste. Verliert sich in Klippen. Schimmert fein-gräulich wie Beluga-Kaviar. Manche der Höfe in den Dörfern westlich des überlaufenen „Sunset"-Tempels Tanah Lot gleichen Mini-Tempeln, mit dem typischen Grundriss, der schematischen Abbildern des menschlichen Körpers entspricht. ›







LANDART. Im Südwesten gibt sich Bali noch ländlich – etwa neben typischen Spalttoren und bei der Reisernte in Tibubiyu.



ÜBER-BLICK. Vom Coverstar-Pool der Hanging Gardens of Bali bei Ubud schaut man direkt in den Dschungel.

Feine Resorts haben längst auch hier eröffnet, etwa das WakaGangga in Yeh Gangga: sanfter Spa-Genuss, Frangipaniblüten am Himmelbett und Sundowner in milden Tropennächten. Der mythische Vulkan Agung sorgte für weiche Lavaböden und tiefe, steile Rinnen, schuf ein Labyrinth verwinkelter Sträßchen, die scheinbar nahegelegene Dörfer oft nur über lange Umwege erreichbar machen.

In der Welle

Im Bezirk Tabanan passiert man „Quiet Luxury"-Orte wie Seseh, das den Hype um Szeneorte wie Seminyak Richtung Westen ausdehnt. Ähnlich gelagert Canggu und Pererenan: Bali-Feeling plus internationale Moden. Die Insel gibt Spa-Trends und naturnahe Lifestyle-Optik für Badezimmer, Terrasse vor. Keine Tropeninsel wie andere. Eher Role Model für fernostwestlich inspirierte Genusskultur: Mixologen aus Tokio, Interior Designer aus Sydney, Star-DJs. Oder „Klay Bar" in Canggu: Der Mix aus Keramik-Malstudio, Bistro und Safe Space für Frauen greift internationale Trends auf und entwickelt sie weiter. Oder das „Cure Bali", der Gourmettempel des Sternekochs Andrew Walsh direkt am Strand. Next Bali steht für Networking-Zonen von *digital nomads*, die sich mit Longevity-Programmen fit halten, um auch längere Daybed-Orgien und Late-Nite Music Events zu überstehen. Wellness-Immersive-Retreats und Aesthetics Clubs wie Canggus Heat House halten Eisbäder



und Infrarotsaunen bereit. Andere Betreiber haben die Klippen um Uluwatu entdeckt, einst Traumrevier wagemutiger Surfer:innen. Weiterhin kommen die Wellen in dicken Walzen herein, mit bis zu acht Metern Höhe sind sie Legende. Uluwatu Point, Suluban sind die härtesten Ecken: Neopren anzuraten. Zuschauen ist bequem, die Korallen haben Liege-Klippen gebaut, mit weichem Algenbezug. Wer die Küste der Bukit-Halbinsel, die Korallenschelf-Reservate und glasklaren Minibuchten luxuriöser ins Visier nehmen möchte, checkt bei Bulgari Bali ein, wo die Steilküste 70 Meter tief abfällt. Weshalb der kleine private Strand und die Meeresgrotten des minimalistischen Luxusresorts nur per Aufzug erreichbar sind. ›







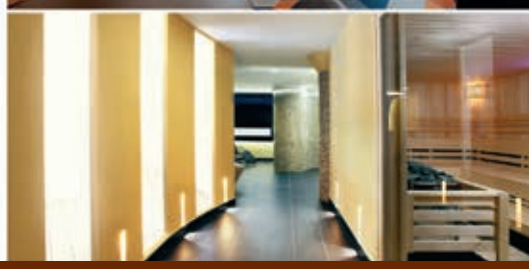


WELLENTANZ. Zwischen Kuta Beach, den Surfspots der Bukit-Halbinsel und den Kecak-Tänzerinnen von Uluwatu liegen wenige Kilometer – und ganze Welten.









Ihr Kur- & Wellnesshotel in Hévíz
Hotel Europa Fit ★★★★ superior

· 8 Innen- und Außenpools & zweistöckige Saunawelt
· Traditionelle Hévízer Heilkur & wohltuendes Heilwasser
· Longevity & Gesundheitsvorsorge im Vitalium Health Centre
· Kulinarische Erlebnisse & abwechslungsreiche Halbpension

Jetzt bis zu **20%** sparen! Buchen Sie Ihren Aufenthalt mit dem Promocode

MAXIMA20

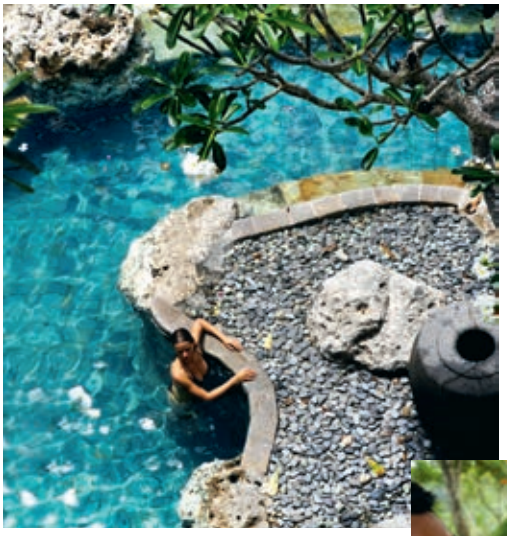
schon ab 82 € / Person / Nacht (bei min. 2 Nächten)
im Standard-Doppelzimmer mit Halbpension.

**Buchbar bis 31.12.2026 für Aufenthalte bis 23.12.2027 (ausgenommen Weihnachten und Silvester). Der Promocode ist nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kombinierbar.*

+36 83 501 149 · SALES@EUROPAFIT.HU · WWW.EUROPAFIT.HU/DE



TROPENKUR. Bali kann alles: Pool im Four Seasons Resort Jimbaran Bay oder Freestyle am Dreamland Beach? Gurkenmaske und Smoothie serviert das COMO Shambhala Estate.

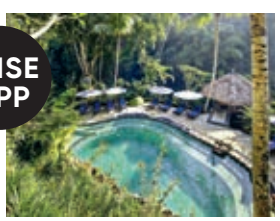






Balis grünes Herz

Die Landschaft ist die wichtigste Zutat des Bali-Style – angesagt ist Entspannen auf der Götterinsel. Noch heute gilt das Prinzip Ubud, der Wahlheimat erster Aussteiger:innen. Raus aus dem Trubel, rein ins Reisfeld. In Steillage eingebettete Pools mit Blick auf den Dschungel, Teakholz-Liegen neben Open-Air-Duschen, üppig grüne Mooskissen zwischen schwarz glänzenden Steinplatten – hier ist man im Zentrum der Insel-Romantik angekommen. Dort und da schäumt das *Apokalypse-Now*-Flüsschen Ayung. Dicke Lianen, Makaken turnen herum. Fest steht: Die enorme Dichte an stilvollen High-End-Resorts ist auch für Fernost einzigartig. Wer in Häusern wie Waka de Ume den Fröschen der angrenzenden Reisfelder beim Quaken zuhört, nimmt dann auch die Landschaft als Deko-Element wahr. Im COMO Shambhala Estate aber, einem der wohl zauberhaftesten Spa-Resorts der Welt, wandelt man durch einen verwunschenen Garten, in dem sogar elektrische Rasenmäher verpönt sind. Ohnehin würde man auf den Lavaböden-Treppchen und im Gummibaumdschungel nicht weit damit kommen. ▌



REISE TIPP

TJAMPUHAN HOTEL & SPA** BALI/UBUD**
Familiäres Hotel im landestypischen Stil, malerisch am Ufer des Tjampuhan-Flusses gelegen. Umgeben von tropischem Regenwald und mit À-la-carte-Restaurant samt Dschungelblick. Highlight: Herrliches Spa inmitten der Natur. Gäste erhalten 20 % Ermäßigung auf Spa-Pakete & Spa-Produkte.
1 Nacht inkl. Frühstück, ab 36 Euro pro Person im Doppelzimmer, buchbar über billareisen.at

ANREISE
Tägliche Direktflüge mit Singapore Airlines nach Denpasar/Bali: singaporeair.de. Alternative: Qatar Airways mit Umsteigen in Doha: qatarairways.com

REISEZEIT
Gleichmäßige Temperaturen von 31 °C Tag und 24 °C Nacht sowie 27 °C Wassertemperatur das ganze Jahr über. Geringste Niederschläge von April bis Oktober.

HOTELTIPPS
WakaGangga Boutique Resort
Sudimara, Banjar, Jl. Yeh Gangga I,
wakahotelsandresorts.com
21 Beachfront Villas in unberührter Landschaft im Südwesten der Insel.
DZ ab 109 Euro

Hanging Gardens of Bali
hanginggardensofbali.com
Spektakuläre Lage an der Flanke einer Schlucht. Absolutes Highlight: der über zwei Ebenen errichtete spektakuläre Pool.
Villa ab 564 Euro

COMO Uma Ubud
comohotels.com
Zentrale Lage in Ubud und hoher Design-Faktor. Beliebt bei jüngerem Publikum, extralanger Pool.
DZ ab 222 Euro

RESTAURANTTIPPS
Made's Warung
Kuta, Jl. Pantai Kuta
Auf zwei Stockwerken serviert die langjährige Institution alle Klassiker der indonesischen Küche.

Warung Babi Guling Ibu Oka 3
Ubud, Jl. Tegal Sari 2
Traditionelles balinesisches Spanferkel zwischen Ubuds Haupttempel Pura Desa und dem Palast. Köstlich, günstig, scharf!

CURE Bali
Regent Bali Canggu,
curebali.com
Europäisch-asiatische Gourmet-Cuisine in Beachfront-Setting.

INFO
indonesia-portal.com
bali-tourism-board.com

Fotos: Robert Haidinger (4), beigestellt


Das Original.
SOFT-TAMPONS
fadenlos
your freedom!
JOYDIVISION
...my Lovestyle!
SWIM
SPORT
SPA
LOVE
Freiheit
hat keine
Fäden!
HAUTFREUNDLICH
dermatest
ORIGINAL
EXCELLENT
dermatest
CLINICALLY TESTED
Soft-Tampons.de


ecomed
by medisana
GERMAN BRAND
Deine
VITALWERTE
immer im Blick
Schnelle
und präzise
Blutdruckmessung
am Oberarm
Blutdruckmessgerät BU-95E
medisana.at
medisana
medisanade
medisana


WEGWEISEND IN
DER IMMUNSYSTEM-
FORSCHUNG[1]
ENTHÄLT MEHR NUTRI-
BALLASTSTOFFE
GOS/FOS ALS JEDE
ANDERE FOLGEMILCH[2]
TÄGLICH VON
ZAHLREICHEN ELTERN
GEWÄHLT
EURE LIEBE SETZT
DEN MAßSTAB.
UNSERE WISSENSCHAFT
ERFÜLLT IHN.
Aptamil
2
Mara – 7 Monate alt.
[1]Vitamine C&D (gesetzlich vorgeschrieben) tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. [2]Aptamil 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.
Bild mit KI generiert.

Diese **CHRISTKINDL-MÄRKTE** müssen auf die Bucketlist

So romantisch!

Abseits von Kitsch und „Last Christmas", wo eine außergewöhnliche Kulisse für Stimmung sorgt, können auch Erwachsene den längst vergessen geglaubten Zauber der Vorweihnachtszeit wieder neu entdecken.

VON **Claudia Hilmbauer**

Über 10.000 Advent-, Weihnachts- und Christkindlmärkte locken ganz Europa mit Delikatessen und Deko. Viele von ihnen sind weit über die jeweiligen Landesgrenzen hinaus bekannt und jährlich das Ziel von Millionen Menschen. Sehenswert sind viele von ihnen, romantisch oder gar authentisch aber nur die wenigsten. Echte Weihnachtsstimmung entfaltet sich nämlich abseits blinkender Lichter und kitschiger Weihnachtspullis dort, wo es auch einmal stiller und ursprünglicher zugeht.







Österreich

Waldweihnacht Kopfing
Oberösterreich

Im Advent verwandelt sich der Innviertler Sauwald mit seinem Baumkronenweg in Kopfing in ein romantisches Weihnachtswunderland, mit etwas Glück zeigt er sich sogar tief verschneit. Tausende kleine Lichter blitzen zwischen den Bäumen hervor, und während man zwischen den über 60 Marktständen herumspaziert, begleitet einen nicht nur der Duft von Glühwein, sondern auch der Klang traditioneller Weihnachtslieder, dargebracht von wechselnden Chören, Weisenbläser:innen und regionalen Live-Musikbands. Eröffnet wird die Waldweihnacht mit einem Fackelzug, der Besuch vom Nikolo und Perchtenläufe gehören ebenso zu den Highlights wie der Auftritt des „fliegenden Christkinds", das von den Baumwipfeln auf die Waldbühne herabschwebt, um die Wunschzettel der Kinder entgegenzunehmen. Tickets sind online oder an der Abendkassa erhältlich.

Termine: 20. 11. bis 20. 12. 2026, Fr 17–21 Uhr, Sa 13–21 Uhr, So 12–20 Uhr, Mo 7. 12. 13–21 Uhr, Di 8. 12. 12–20 Uhr

Deutschland

Weihnachtsmarkt in der Ravennaschlucht
Baden-Württemberg

Die Kulisse dieses Weihnachtsmarktes ist genauso außergewöhnlich wie spektakulär. Hier rahmen nämlich ein 40 Meter hohes, festlich beleuchtetes Viadukt und steile Felswände das manchmal tatsächlich verschneite Hüttendorf ein. Hin und wieder taucht der Scheinwerfer eines Zuges im Nebel auf. Kurz halten Gespräche inne, während er über die Köpfe der Besuchenden übers Viadukt rattert. An den Buden darunter verkaufen lokale Handwerksbetriebe Dekorationsgegenstände und Geschenkartikel. Auch in Sachen Kulinarik verlegt man sich auf das, was der Schwarzwald zu bieten hat: Wildspezialitäten, Honig, Hausgemachtes. Das Rahmenprogramm bestreiten ein Weihnachtspostamt, ein Krippenpfad und Laternenwanderungen. Ein Geheimtipp ist der Weihnachtsmarkt in der Ravennaschlucht schon lange nicht mehr, schuld daran ist, wie so oft, Social Media. Damit es zu keinem Massenansturm kommt, sind die Tickets limitiert, nur rund 75.000 sind für 2026 erhältlich. Die Tickets sind heiß begehrt, es gibt keine Abendkassa!

Termine: 26. 11. bis 20. 12. 2026, Do 16–21 Uhr (Ausnahme: nicht am 10. 12. 2026, der ist für Anwohnende reserviert), Fr–So 14–21 Uhr

›







Fotos: Waldweihnacht Kopfing (4), APA-Images (3)







Italien

Innicher Dolomiten Weihnacht

Südtirol

Der Dorfkern von Innichen ist auch abseits der Weihnachtszeit ein pittoresker Anblick, denn die Marktgemeinde liegt den mächtigen Dolomiten zu Füßen. Kleine Cafés und Bars sowie Geschäfte hinter traditionellen Fassaden säumen die Fußgängerzone. Rechtzeitig zum Advent werden rund um die St. Michaelskirche hübsche Holzstände aufgebaut, die jede Menge Südtiroler Spezialitäten offerieren. Warum nicht einmal Panettone (Hefekuchen) und Mostaccioli (Gewürzkekse mit Schokoladenglasur) statt Lebkuchen und Christstollen probieren? Oder Polenta mit Käse statt Kasnocken? Handgemachtes und Traditionelles überwiegt auch an den übrigen Verkaufsständen. Der Innicher Weihnachtsmarkt mag mit 15 Buden eher klein sein, dafür ist er in Sachen Genuss ganz groß. Regionale Bläsergruppen, eine Krippenausstellung im Franziskanerkloster, Besuch vom Nikolo und ein „unterirdischer" Weihnachtsmarkt in den Räumlichkeiten des nahegelegenen DoloMythos Museum sorgen für zusätzliche Festtagsstimmung. In Innichen fällt im Dezember übrigens durchschnittlich an zwei bis drei Tagen pro Woche Schnee – was könnte romantischer sein?

Termine: 27. 11. bis 18. 12. 2026, Fr–So sowie am 7. 12. und 8. 12., jeweils 10:30–19 Uhr. 18. 12. 2026 bis 6. 1. 2027, täglich 10:30–19 Uhr, 24. 12. 10:30–14 Uhr, 25. 12. geschlossen



Schweiz

Saas-Fee

Wallis

Jeder kennt Saas-Fee, die meisten Menschen aber, ohne sich dessen bewusst zu sein. Denn 1984 fand sich hier ein Filmteam ein, um ein Musikvideo zu produzieren. Die Bilder gingen um die Welt: George Michael, wie er mit perfekter Föhnwelle aus einem Jeep springt, ein Freundeskreis, der einen Weihnachtsbaum schmückt und eine Schneeballschlacht macht. Saas-Fee ist damit für immer mit „Last Christmas" verknüpft, bietet aber auch zum „Next Christmas" viel Weihnachtsromantik. Am dritten Adventwochenende findet am Dorfplatz traditionellerweise der Weihnachtsmarkt statt. Statt Kitsch kauft man Holzengel und Krippen, es gibt Glühwein, Kekse und Kinderprogramm. Abseits vom Dorf-Christkindlmarkt erlebt man vorweihnachtliche Stimmung zum Beispiel bei einem Spaziergang am romantisch beleuchteten, etwa drei Kilometer langen Winterwaldweg, bei einem Fondue-Essen in der Candlelight-Gondel oder einer Husky-Schlittenfahrt durch die verschneite Landschaft. Echte Fans begeben sich mit ihrem Smartphone auf den interaktiven WHAM!-Walk zu den bekanntesten Drehorten im Dorf.

Termine: 4. und 5. 12. 2026 ab 16 Uhr

Fotos: Lunah Photo (2), Harald Wisthaler, Getty Images, Tim Arnold und Tim Buman/Saastal Tourismus, beigestellt













Frankreich

Weihnachtsmarkt in Colmar

Elsass

Mit 1,5 Millionen Besucher:innen jedes Jahr ist der Weihnachtsmarkt in Colmar kein Geheimtipp mehr. Das tut der Romantik in diesem Fall aber keinen Abbruch, denn dafür hat er einfach zu viele Besonderheiten zu bieten. So besucht man hier nicht nur einen Markt, sondern mehrere Weihnachtsdörfer, die sich in ihrer Ausrichtung unterscheiden. So gibt es am Place des Dominicains zum Beispiel klassische Dekorationen, während am Place Jeanne d'Arc traditioneller Flammkuchen, kunstvoll verzierte Lebkuchen und andere Spezialitäten aus dem Elsass im Vordergrund stehen. In der Rue de la Montagne Verte verköstigen Spitzenköche in eigenen Gourmet-Gastro-Hütten auch anspruchsvolle Gaumen. In Petite Venise hingegen dreht sich alles um Familien. Hier bestaunt man eine mechanische Krippe, wirft seinen Brief an den Weihnachtsmann in einen riesigen Postkasten und lauscht Kinderchören, die auf beleuchteten Booten über die Kanäle fahren. Die Märkte liegen in einem Radius von nur 500 Metern nacheinander aufgereiht, man kann sie daher auch mit kleineren Kindern problemlos alle an einem Tag besuchen.

Termine: 23. 11. 2026 bis 3. 1. 2027, Mo–Do 11–19 Uhr, Fr–So 10–20 Uhr, 24. 12. 11–17 Uhr, 25. und 26. 12. 10–20 Uhr

Fotos: APA-Images, Bartosch Salmanski, O. Kanstinger/ADT



MONEY TALK

Erben & Schenken

Was bleibt, wenn wir gehen? Beim Erben geht es um Vermögen, aber oft auch um Erwartungen, Beziehungen und alte Konflikte. Wer rechtzeitig vorsorgt, kann für alle Beteiligten vieles einfacher machen.

VON **Birgit Brieber**

im talk:



DIE EXPERTIN
Dr. Johanna Graisy (graisy.at) ist Rechtsanwältin mit Expertise im Erbrecht. In ihrer Praxis beschäftigt sie sich unter anderem mit Nachlassplanung, Testamenten, Pflichtteilsansprüchen und Schenkungen sowie mit Konflikten rund um Erbschaften.

Geld, Immobilien, Wertpapiere, Schmuck: Was wir im Laufe unseres Lebens aufbauen, soll irgendwann in die richtigen Hände kommen. Doch gerade beim Vererben klaffen persönliche Vorstellungen und gesetzliche Regelungen mitunter auseinander und die Erbschaft kann schnell zum Konfliktthema werden. Rechtsanwältin Dr. Johanna Graisy erklärt, welche Entscheidungen man besser zu Lebzeiten trifft und warum zur Nachlassplanung auch die Frage gehört, wie viel man überhaupt hinterlassen möchte.

BEIM THEMA ERBEN DENKEN VIELE AN SPÄTER. WARUM LOHNT ES SICH, SICH SCHON ZU LEBZEITEN DAMIT AUSEINANDERZUSETZEN?
Ohne eigene Regelung entscheidet das Gesetz, wer was erbt. Das kann zu Ergebnissen führen, die so nicht beabsichtigt waren. Besonders für Lebensgefährt:innen gelten sehr eingeschränkte erbrechtliche Regelungen. Deshalb ist es in vielen Fällen sinnvoll, rechtzeitig klare Regelungen zu treffen.



WAS PASSIERT, WENN ICH GAR NICHTS REGLE? WER ERBT IN ÖSTERREICH AUTOMATISCH?
Das hängt von der familiären Situation ab. Kinder sowie Ehepartner:innen beziehungsweise eingetragene Partner:innen haben Anspruch auf einen Pflichtteil. Dieser entspricht grundsätzlich der Hälfte dessen, was ihnen nach der gesetzlichen Erbfolge zustehen würde. Wer unverheiratet und kinderlos ist, wird grundsätzlich von den nächsten Angehörigen beerbt, etwa von den Eltern oder, wenn diese bereits verstorben sind, von Geschwistern. Bei Verheirateten oder eingetragenen Partner:innen hängt die Aufteilung davon ab, ob Kinder vorhanden sind und ob beispielsweise noch Eltern leben. Gibt es Kinder und eine:n Ehepartner:in, wird das Erbe zwischen ihnen aufgeteilt. Gibt es keine nahen Angehörigen, können unter Umständen auch weiter entfernte Verwandte erben, selbst wenn kaum oder gar kein Kontakt bestand.

FAMILIEN SIND HEUTE KOMPLEX. WAS GILT BEI NEUEN EHEN, STIEFKINDERN UND KINDERN AUS FRÜHEREN BEZIEHUNGEN?
Geschiedene Ehepartner:innen haben wechselseitig kein gesetzliches Erbrecht mehr, Stiefkinder gegenüber dem Partner bzw. der Partnerin eines Elternteils ebenso nicht. Adoptivkinder hingegen schon. Gerade in Patchworkfamilien entstehen deshalb leicht Situationen, die nicht beabsichtigt waren. Stirbt beispielsweise ein Vater, können seine Kinder und seine neue Ehefrau erben. Verstirbt die Ehefrau später, kann das Vermögen, das ursprünglich vom Vater kam, an ihre eigenen Kinder oder Verwandten weitergehen. Die Kinder ihres verstorbenen Mannes können dann leer ausgehen. Wer das nicht möchte, sollte entsprechende letztwillige Verfügungen treffen.



Erben & Schenken

- **Nachlass überblicken:** Vermögen, Immobilien, Wertpapiere und mögliche Verbindlichkeiten zusammentragen.
- **Familienkonstellation prüfen:** Besonders bei unverheirateten Paaren und Patchworkfamilien klären, wer tatsächlich erbberechtigt ist.
- **Schenkungen dokumentieren:** Festhalten, wer zu Lebzeiten welche größeren Vermögenswerte erhalten hat.
- **Immobilien mitdenken:** Bei einer Übertragung Wohnrecht, laufende Kosten und Instandhaltung eindeutig regeln.
- **Beratung einholen:** Bei komplexen Vermögensverhältnissen oder mehreren Erb:innen rechtzeitig rechtlichen Rat suchen.

WAS SOLLTE IN EINEM TESTAMENT UNBEDINGT GEREGELT SEIN?
Entscheidend ist, dass der Wille eindeutig formuliert wird und das Testament den gesetzlichen Formerfordernissen entspricht. Ein eigenhändiges Testament muss beispielsweise vollständig mit der Hand geschrieben und unterschrieben sein, idealerweise mit Datum. Wichtig ist auch zu wissen, dass sich Erb:innen nach dem Tod unter Umständen auf eine andere Aufteilung einigen können, wenn die vorgesehene Verteilung nicht als verbindliche Auflage formuliert wurde.

GERADE FRAUEN HABEN HÄUFIG DAS GEFÜHL, MÖGLICHST VIEL ERBE ERHALTEN ZU MÜSSEN. WANN IST ES SINNVOLL, VERMÖGEN BEREITS ZU LEBZEITEN ZU VERSCHENKEN?
Nur wenn man dieses sicher nicht mehr braucht. Wer nicht weiß, ob er das Geld später beispielsweise für Pflege oder andere Ausgaben benötigt, sollte gut überlegen, ob eine Schenkung tatsächlich sinnvoll ist. Und selbstverständlich darf und soll man sein Vermögen auch für das eigene Leben verwenden.

WARUM FÜHRT EIN UNGEREGELTES ERBE SO HÄUFIG ZU STREIT?
Schwierig wird es vor allem, wenn mehrere Menschen gemeinsam erben. Bei Immobilien möchte vielleicht einer verkaufen, während der andere sie behalten will, aber niemand kann den anderen auszahlen. Hinzu kommen oft alte familiäre Verletzungen. Erbrechtliche Konflikte bringen nicht selten Kränkungen zum Vorschein, die schon zu Lebzeiten bestanden haben und nach dem Tod auf Geschwisterebene ausgetragen werden. Wer rechtzeitig klare Regelungen trifft, kann seinen Angehörigen nicht nur Aufwand und Beratungskosten, sondern möglicherweise auch Streit ersparen.

DREHEN WIR DIE PERSPEKTIVE UM: WENN ICH SELBST ERBE, WOHER WEISS ICH, WAS MIR ÜBERHAUPT ZUSTEHT?
Der oder die vom Gericht beauftragte Notar:in kontaktiert die infrage kommenden Personen, auch jene, die in einem Testament genannt sind. Im Verlassenschaftsverfahren werden erbrechtliche Fragen geklärt. Bei komplexeren Themen, etwa früheren Schenkungen an Geschwister, kann zusätzliche anwaltliche Beratung sinnvoll sein.



WAS SOLLTE ICH UNMITTELBAR NACH EINER GRÖSSEREN ERBSCHAFT TUN?
Nicht sofort alles ausgeben oder weitergeben. Es können beispielsweise noch Steuerschulden der bzw. des Verstorbenen auftauchen, für die man unter Umständen haftet. Generell würde ich größere Entscheidungen nicht unmittelbar treffen. Gerade wenn der Todesfall und die erbrechtliche Situation emotional belastend waren, kann es sinnvoll sein, einige Monate verstreichen zu lassen.

Ohne eigene Regelung entscheidet das Gesetz, wer was erbt. Das kann zu Ergebnissen führen, die so nicht beabsichtigt waren.

Fotos: Stephanie Weinhappel, Shutterstock, Illustration: Getty Images

Die schönsten Augenblicke verdienen klare Sicht



Foto: KI-generiert

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

Beim Winterspaziergang oder in einer rauschenden Silvesternacht können Brille und Kontaktlinsen stören. Wie schön wäre es, diese besonderen Momente mit klarer Sicht und ganz ohne Sehhilfe zu genießen? Genau hier setzt das sehkraft Augenzentrum Wien an: Mit der individuellen Femto-LASIK bietet es eine natürliche und sanfte Methode, um die Sehkraft langfristig zu verbessern und so für mehr Lebensqualität zu sorgen.

Natürlich zur perfekten Sehkraft

Die Femto-LASIK ist eine präzise und minimalinvasive Methode zur Korrektur von Fehlsichtigkeit und Hornhautverkrümmung. Mit dieser Technologie können Sehfehler von -12 bis +6 Dioptrien und Hornhautverkrümmung bis 8 Dioptrien schonend und nachhaltig korrigiert werden. Dieses Verfahren ist das sicherste und präziseste in der gesamten Medizin. Die Behandlung dauert nur etwa 7 Minuten für beide Augen und ist 25-mal genauer als Brillen oder Kontaktlinsen. Schon am Abend können Sie wieder ausgehen.

So individuell wie Ihre Augen

Kein Auge gleicht dem anderen. Deshalb setzt das sehkraft Augenzentrum Wien auf eine individuell abgestimmte Laserbehandlung für bestmögliche Sehergebnisse. „Ein wichtiger Schwerpunkt unseres Ansatzes liegt auf Individualität. Statt auf standardisierte Profile zurückzugreifen, berechnen wir für jedes Auge ein maßgeschneidertes Abtragungsprofil. Dabei stützen wir uns auf unsere eigenen umfangreichen Daten und Erfahrungen aus mehr als 30 Jahren und über 100.000 durchgeführten Operationen“, erklärt Augenlaser-Experte Matthias Maus – Gründer und Inhaber von sehkraft. Diese Individualisierung korrigiert nicht nur die Fehlsichtigkeit, sondern verbessert das Nachtsehen, das räumliche Sehen und die Kontrastwahrnehmung.

Beratung

Als kostenlosen Service bietet das sehkraft Augenzentrum einen unverbindlichen Kurzcheck für Ihr Leben ohne Brille sowie eine persönliche Videoberatung an. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über Ihre individuellen Möglichkeiten zu informieren, und vereinbaren Sie noch heute Ihren kostenlosen Wunschtermin.

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

Scan Me

mobil

trends

VON Ronny Rockenbauer



ELEKTRISCH EINSTEIGEN

Mit dem neuen Epiq bringt Škoda sein günstigstes vollelektrisches Modell auf den Markt. Technisch kombiniert er Frontantrieb mit geringem Gewicht und hoher Effizienz. Weitere Parameter: bis zu 440 Kilometer Reichweite, 475 Liter Kofferraumvolumen, One Pedal Driving und eine Anhängerkupplung. Neben Enyaq und Elroq soll der Epiq die Elektro-Offensive von Škoda weiter vorantreiben.

Škoda Epiq, ab 26.880 Euro

Fotos: Hersteller, Getty Images

Weihnachten im Kofferraum

Geschenke, Kekse und vielleicht noch ein Christbaum: Rund um Weihnachten wird das Auto schnell zum mobilen Weihnachtslager. Damit aus der Bescherung keine böse Überraschung wird, sollte die Ladung gut gesichert sein.



Schwere Sachen nach unten: Schwere Pakete werden bodennah verstaut, da sie bei starker Bremsung gefährlich werden können.

Freie Sicht: Jeder Zentimeter Stauraum zählt, aber die Sicht nach hinten sollte niemals durch Geschenke eingeschränkt werden.

Und der Christbaum? Auf dem Dach transportiert, muss er gut gesichert sein und darf weder Kennzeichen noch Beleuchtung verdecken.

WELLE 1 WEIHNACHTS WAHNSINN

WELLE 1 HÖREN, PRAKTIKANT KEVIN HELFEN UND TOLLE PREISE GEWINNEN!

CHANCE AUF € 1.000,- CASH



WELLE 1 music radio

welle1.at

Alle Infos

ORF nachlese

Sie sparen 46% gegenüber dem Einzelheftkauf



Jetzt die ORF nachlese abonnieren und Geld sparen

Das „Jahresabo“ zum Vorteilspreis:

1 Jahr (12 Ausgaben) ORF nachlese

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

zum Top-Preis von

€ 28,50

(inkl. Versand und Porto)

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

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

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

ORF FÜR ALLE

WERBUNG

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**
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 Jandrinitsch, Verena Meixner** (Stv. AD)
Bildredaktion **Daniela Wagenhofer**
Lektorat **Andrea Klocker**, **Elisabeth Pfattner**

Head of Events & Cooperations **Wolfgang Asinger**
Expert Media & Publishing Management/Produktionsleitung **Heidi Rothwangl-Buchmayer**
EDV, Technik und Produktionsmanagement **Martin Flatscher**
Bildbearbeitung **Andreas Graf**, **Bettina Köck, Susanne Sellinger**
Media Consulting Extern **Monika Athanasiadis, Martin Moser**

Autorinnen

Update **Claudia Hubmann** Beauty **Pia Prilhofer**
Wellbeing **Daniela Jasch**
Fashion **Nicole Adler** Lifestyle **Karin Boba**

Weitere Autor:innen dieser Ausgabe

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

Fotos

Klaus Fritsch, Lukas Gächter, Elke Gebeshuber, Robert Haidinger, Norbert Kniat, Elsa Okazaki, Davide Santinelli

Illustrationen

Claudia Meitert, Christina Mühlhöfer, Merle Piroli, Ramona Ring

Herstellung/Druck

P/mint Sp. z o.o.
ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Poland
Erscheinungsweise: zehnmal im Jahr.
Umschlag: ISO Coated v2. Kern: PSO MFC Paper (ECI).
Druckauflage: 178.224 (ÖAK 2025).
E-Mail: redaktion@maxima.co.at,
facebook.com/maxima.magazin,
www.rgverlag.co.at

ÖAK

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.

SO STEHEN IHRE STERNE IM DEZEMBER

Horoskop

VON **Mira Glück** ILLUSTRATION **Merle Piroli**



22.12.–20.1.
Steinbock

Im letzten Monat des Jahres haben Sie zwar noch so manche Herausforderung zu meistern, doch man kann Sie nicht aus der Ruhe bringen. Sie setzen Ihr Durchhaltevermögen ein und genießen Ihre Freizeit mit Freund:innen und Ihrer Familie.

21.1.–19.2.
Wassermann

Sie wollen nicht von anderen abhängig sein. Dadurch verleugnen Sie aber Ihr Bedürfnis nach Geborgenheit. Äußern Sie Ihre Gefühle und lassen Sie sich einmal gehen. Zumindest Familie und Freund:innen sollten Sie das zu Weihnachten zugestehen.

20.2.–20.3.
Fische

Ihr Fokus liegt bei Ihren Mitmenschen. Sie freuen sich über romantische Abende im Freundeskreis und werden aktiv, wenn es um die Organisation von Treffen geht. Versuchen Sie aber nicht, private Angelegenheiten anderer zu verbessern. Sie würden damit alles komplizierter machen.

21.3.–20.4.
Widder

Der Glücksplanet bringt Zuversicht in Ihren Alltag. Auch wenn Ihnen Saturn immer wieder den Ernst des Lebens vor Augen führt, Sie finden dank Merkur und Uranus für jedes Hindernis eine Lösung. Freuen Sie sich auf ein freudvolles Weihnachtsfest mit Ihren Lieben.

21.4.–21.5.
Stier

Schüren Sie nicht nur das Feuer im Kamin, auch in der Liebe könnte ab der zweiten Dezemberwoche der Funke überspringen. Von alleine passiert das derzeit leider nicht, aber wenn Sie einer Person besonders viel Aufmerksamkeit schenken, gewinnen Sie eine:n Partner:in für romantische Winternächte.

22.5.–21.6.
Zwillinge

Lassen Sie sich durch die vorweihnachtliche Hektik nicht negativ beeinflussen. Konzentrieren Sie sich vielmehr auf die schönen Erlebnisse und netten Begegnungen. Es bieten sich derzeit auffallend viele Chancen für Ihr persönliches Glück.

22.6.–22.7.
Krebs

Ab 5. sind Sie gut gelaunt und offen für jede Gelegenheit, Freund:innen beim Punschstand zu treffen und sich mit Weihnachtsgebäck zu verwöhnen. Davon lassen Sie sich weder von geschäftlichen Herausforderungen noch von familiären Ansprüchen abhalten.

23.7.–23.8.
Löwe

Der Kosmos meint es gut mit Ihnen. Alle Planeten zeigen sowohl geschäftliche Erfolge als auch private Freuden an. Wenn Sie ab der zweiten Dezemberwoche nicht die gewünschte Aufmerksamkeit erhalten, dann sollten Sie nicht schmollen. Wahre Größe zeigt sich auch im Kleinen.

23.11.–21.12.
Schütze

Mars zeigt zwar einen kleinen Einbruch Ihres Energielevels an, der wird jedoch durch die Unterstützung aller anderen Planeten ausgeglichen. Mit Ihrer gewinnenden und charmanten Art ernten Sie viel Sympathie und Zuwendung. So erleben Sie einen lustvollen Monat mit vielen Chancen auf langfristiges Glück.

24.8.–23.9.
Jungfrau

Mars in Ihrem Zeichen stachelt Ihre Unternehmungslust an. Nicht nur privat nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu amüsieren, auch geschäftlich zeigen Sie, dass Sie sich durch Hindernisse nicht von Ihrem Weg abbringen lassen. Nur vorschnell sollten Sie nicht agieren.

24.9.–23.10.
Waage

Jupiter und Uranus unterstützen Sie bei der Verwirklichung Ihrer beruflichen Pläne, so haben Sie Energie für Ihre Freizeit. Obwohl alles bestens läuft, könnte Venus ab 5. Unzufriedenheit schüren. Schrauben Sie Ihre Erwartungen an die Feiertage auf ein realistisches Maß herunter.

24.10.–22.11.
Skorpion

Mars und Venus verleihen Ihnen eine besondere Ausstrahlung. Gehen Sie aus und freuen Sie sich über bewundernde Blicke. Beruflich können Sie heuer ohnehin keine großen Schritte mehr machen. Tanken Sie Energie für Ihre Vorhaben im nächsten Jahr.

Weihnachtsmarktstimmung

für dein Zuhause



Das Geheimnis liegt im Duft*

glade®



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.

BIPA

BEVERLY HILLS
Zahncreme
diverse Sorten
100 ml



Bei 2 Stück je
1+1 GRATIS **2.99** ~~5.99~~
2.99 je 100 ml

BIPA

SCOTCH-BRITE
Tierhaarroller
Nachfüllung
extra klebrig



Bei 2 Stück je
1+1 GRATIS **1.99** ~~3.99~~

BIPA

CURAPROX
Handzahnbürste
diverse Sorten



Bei 2 Stück je
1+1 GRATIS **3.14** ~~6.29~~

BIPA

GOSH
VELVET TOUCH
Lipliner waterproof
diverse Farben



Bei 2 Stück je
1+1 GRATIS **4.99** ~~9.99~~

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



9 002236 943367 >

Online: 6416

Gültigkeitszeitraum: 26.11.2026–29.12.2026

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

Bezahlte Anzeige

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



9 002236 943381 >

Online: 4826

Gültigkeitszeitraum: 26.11.2026–29.12.2026

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

Bezahlte Anzeige

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



9 002236 943404 >

Online: 9729

Gültigkeitszeitraum: 26.11.2026–29.12.2026

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

Bezahlte Anzeige

Der Velvet Touch Lipliner von Gosh verleiht den Lippen die ideale Form und Farbe, ganz gleich, ob man ihn nur als Liner oder als Lippenstift verwendet. Beides ist möglich! Die hohe Pigmentierung schenkt den Lippen eine intensive Farbe, die den ganzen Tag lang anhält. Apropos Langlebigkeit: Wasserfest ist er außerdem – so kann nichts mehr verwischen.



9 002236 943411 >

Online: 7820

Gültigkeitszeitraum: 26.11.2026–29.12.2026

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

Bezahlte Anzeige

BIPA

PRODUKT DES MONATS

DER ALLESKÖNNER FÜR DIE LIPPEN

Ein wahres Multitalent für schöne Lippen: Der Velvet Touch Lipliner von Gosh sorgt für perfekte Konturen und satte Farben.



Bei 2 Stück je

1+1 GRATIS

4.99

~~9.99~~

NEU

Mini Kapsel Mega Duft





Erhältlich in verschiedenen Duftrichtungen

Abbildung zu Illustrationszwecken simuliert. Tatsächliches Etikett kann abweichen.

Das Geheimnis liegt im Duft*

glade

Eine Duftkapsel, unendliche Möglichkeiten.

Sofortige Frische überall





wenn Schnitzelabende Spuren hinterlassen

Duft nur, wenn er benötigt wird





für spontane Besuche

Frisches Badezimmer in Sekunden





bevor der Nächste reingeht

Schön ist, die Liebe zu feiern!

BIPA



bipa.at

Das Leben ist schön.