

WIENERIN

Nr. 375, April 2021
Österreich € 4,90 www.wienerin.at

**TOB
DICH
AUS!**

*Ein Plädoyer
für das gute
alte Hobby*

*ICH-
INVESTMENT*
Was Coaching
für Frauen
wirklich bringt

*ICH
WILL
DOCH
NUR
SPIELEN!*

SEXISMUS IM NETZ IST ALLGEGEN-
WÄRTIG, AUCH IN DER GAMING-SZENE.
DIESE FRAUEN WEHREN SICH

Österreichische Post AG, MZ 2020/41994 M, Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co.KG, Hainburger Straße 33, 1030 Wien



A close-up photograph of a person's hand on a bicycle handlebar. The person is wearing a black long-sleeved shirt. The handlebar is silver with black grips and a brake lever. A black mesh basket is attached to the front of the bike. The background is a green metal fence. The word 'MISCHA' is overlaid in large white letters across the center of the image.

MISCHA

NEL

WIENERIN

EDITORIAL

SPIEL- RÄUME

Stellen Sie sich vor, Sie sind gerade am Arbeiten – plötzlich kommentiert jemand lautstark Ihre Kleidung, spricht Sie blöd von der Seite an, reißt sexistische Witze, fordert Sie plump zu einer Verabredung auf. Sie lehnen ab und werden dafür vulgär beschimpft. So was gibt's nicht? Leider doch. Für Pia Scholz alias „Shurjoka“ und die Frauen unserer Coverstory (Seite 18) ist das Alltag. Sie sind Gamerinnen, verdienen also ihr Geld mit Computerspielen. Und allein die Tatsache, dass sie damit in eine von Männern dominierte Welt vorgedrungen sind, reicht aus, um beschimpft zu werden. Jedes enge T-Shirt wird als Aufforderung gewertet. Spielt man nicht mit, wird man beschimpft und klein gemacht. Ich muss gestehen: Diese virtuelle Dimension von Sexismus war mir völlig neu. Aber die Geschichte zeigt: Männerwelten müssen von Frauen immer wieder neu erobert werden – auch die virtuellen.

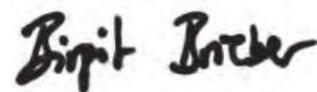
Spielerisches auf vielen Ebenen finden Sie auch sonst in unserer neuen Ausgabe: Ab Seite 46 lesen Sie eine spannende Beautystory über Künstlerinnen, die beschlossen haben, dass Make-up mehr kann als nur verschönern, und die die *#ugly makeuprevolution* ausgerufen haben. Was man braucht, um erfolgreich im

Geschäftsleben mitzuspielen, verrät ab Seite 72 Business- und Female-Empowerment-Coach Vera Steinhäuser. Sie weiß, warum und wie Sie in Ihre Ich-Aktie investieren sollten. Und ab Seite 82 widmen wir uns im Dossier dem guten alten Hobby – denn wann haben Sie eigentlich das letzte Mal etwas gemacht, das sie sehr genossen haben, das aber kein Ziel, keinen Nutzen hatte, sich nicht cool angehört hat und auch überhaupt nicht fototauglich oder für Social Media interessant war? Und warum werden Hobbys von Frauen eigentlich oft belächelt und Fußballtrainings von Männern zur Wissen-

schaft erklärt? Wir haben bei einer Genderforscherin nachgefragt.

Übrigens hoffe ich ja, dass bei der einen oder anderen von Ihnen auch „WIENERIN lesen“ auf der Hobbyliste steht, und wünsche Ihnen wunderbare Einblicke, Auszeiten und viel Spaß mit der neuen Ausgabe!

Herzlichst, Ihre



BIRGIT BRIEBER
Chefredakteurin

BIRGIT.BRIEBER@WIENERIN.AT



GIORGIO ARMANI

Cate Blanchett

armanibeauty.com

the new
eau de parfum
intense



Si

WIENERIN

INHALT



34

SCHÖNE SCHRANKLEICHEN. Wir zeigen unsere liebsten ungetragenen Stücke.



COVER

FOTO: Tim Cavadini
PRODUKTION: Natalie Paloma Maierhofer
MODEL: Pia Scholz
STYLING UND GESTALTUNG: Linda Stern
HAARE UND MAKE-UP: Angela Acopian
OUTFIT: Manufaktur Herzblut

In jeder WIENERIN

- 4 Editorial
- 10 Community
- 12 Trends des Monats
- 30 Urschön News
- 40 Mode News
- 56 Beauty News
- 66 Health News
- 91 L(i)eben News
- 99 Wohnen News
- 105 Essen & Trinken News
- 114 Reise News
- 117 Soundtrack des Monats
- 118 Im nächsten Heft
- 119 Horoskop
- 120 Cartoon
- 121 Impressum
- 122 Tutto bene...?!

COVERTHEMEN

- 18 **ICH WILL DOCH NUR SPIELEN!** Sexismus im Netz ist allgegenwärtig, auch in der Gaming-Szene. Diese Frauen wehren sich.
- 72 **ICH-INVESTMENT.** Was Coaching für Frauen wirklich bringt.
- 82 **TOB DICH AUS!** Ein Plädoyer für das gute alte Hobby.

ZEITGEIST

- 16 **WIENERIN-PODCAST.** Feminismus zum Mithören – diesmal mit Madeleine Alizadeh und Mira Lu Kovacs.

IN WIEN

- 25 **SEITENWEISE VORBILDER.** Diese Frauen haben in Wien und der Welt Spuren hinterlassen.

- 26 **WIENERIN GEHT ... SICH ANSTELLEN.** Wir testen die To-go-Food-Hotspots der Stadt.
- 29 **SCHMÄHSTADT.** Unsere Autorin Andrea Burchhart ist aufs Garteln gekommen.

MODE

- 33 **PURES VERGNÜGEN.** Diesen Sommer heißt es: kühlen Kopf bewahren – und Hut tragen!
- 34 **MODEMUSEUM.** Unsere Lieblingsteile – die wir nie tragen.
- 38 **CLEARY IN MODE.** Modebloggerin Christl Clear erlebt ihr blaues Wunder.
- 39 **1 KEYPIECE = 2 STYLES.** Reinweiß, Off-White oder Beige – eine Basic-Hemdbluse ist ein Must-have.

FOTO Hannah Sobol

LANCÔME

PARIS

+30%
STRAFFERE HAUT*

-21%
GEMILDERTE FALTEN*

-31%
PIGMENTFLECKEN*



WISSENSCHAFTLICH BESTÄTIGTE
DREIFACH-WIRKSAMKEIT

RÉNERGIE MULTI-LIFT ULTRA

ANGEREICHERT MIT LEINSAMEN-EXTRAKT, REICH AN GLYKOPEPTIDEN.
HAUT IST STRAFFER, FALTEN GEMILDERT UND PIGMENTFLECKEN WIRD VORGEBEUGT.

* WISSENSCHAFTLICH GETESTET, 40 FRAUEN, 8 WOCHEN.
MIT UND OHNE LICHTSCHUTZFAKTOR ERHÄLTlich.

94

OUT-DOOR MIT STIL. Gartenmöbel, die richtig was hermachen.



LIEB ICH! Warum wir unsere Hobbys hegen und pflegen sollten, erfahren Sie im Dossier.

82

GELD & GRÜNDEN

- 71 **WENN DIE BOSSE ES WOLLEN, GIBT ES GENDER EQUALITY.** Darum muss Geschlechtergerechtigkeit Chefsache werden.
- 76 **IST DOCH NUR GELD.** Wir fragen Finanzexpertin Claudia Böhme, wie man sich Immobilien leisten kann.
- 78 **SHECONOMY.** Eva Komarek über den Gender-Gap beim Immobilienkauf und -verkauf.

REISE

- 111 **MAYAS IN MISTELBACH.** Auf Reisen in der Nachbarschaft.
- 112 **TREIBHERZ.** Waltraud Hable hat mit 40 Job und Wohnung gekündigt und die Welt zu ihrem Zuhause gemacht.

KULT(O)UR

- 116 **NEU IM APRIL.** Die besten Filme, Bücher, Ausstellungen und Musikalben des Monats.

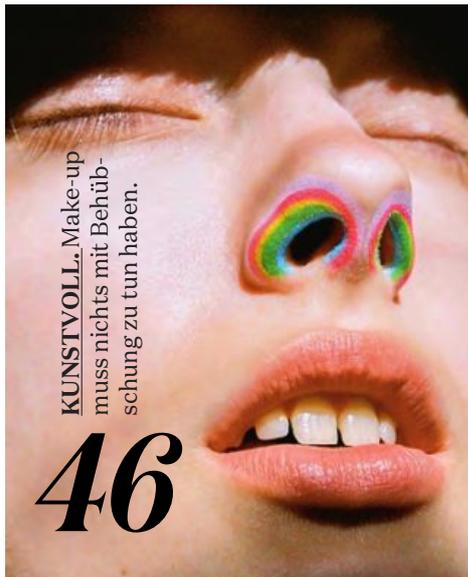
MIT-MACHEN!

WIENERIN
— **GEWINNEN** —

Benefits zum Testen, Gewinnen und Erleben.

- 42 **WIENERIN Covermodel Day**
- 56 **Beauty-Gewinnspiel**
- 68 **Holistic Health Day**

Noch mehr ausgewählte Vorteile gibt's auf wienerin.at/gewinnen.



KUNSTVOLL. Make-up muss nichts mit Behütung zu tun haben.

46

BEAUTY

- 45 **SCHRÖPFEN DE LUXE.** Ihre Faszien werden es Ihnen danken.
- 46 **UGLY MAKE-UP REVOLUTION.** Schminken kann nicht nur schön sein, sondern auch künstlerisch aufrütteln.
- 50 **BEAUTY GANZ TABULOS.** Diesmal: Was tun bei roten Flecken um die Nase?
- 52 **DADDY COOL.** Rockstar Lenny Kravitz im WIENERIN-Talk.

GESUND

- 59 **GANZHEITLICH GESUND.** Die Medizinerin Doris Eller-Berndl hat den Energiecode geknackt.
- 60 **SCHWERE LAST.** Warum die Fettverteilungsstörung Lipödem oft missverstanden wird.

L(IE)BEN

- 81 **HERZERL SEHEN.** Langsames Kennenlernen statt *Tinder*-Stress.
- 90 **69 ZEILEN SEX.** Unsere Sex-Kolumnistin Theresa Lachner hätte gern den Sex vor dem ersten Date.

WOHNEN-SPEZIAL

- 93 **VON DER FREILUFTFLÄCHE ZUM WOHLFÜHLRAUM.** Unsere Frühling Gefühle treiben uns hinaus auf den Balkon.
- 94 **LUST AUF GRÜN.** Ein Garten blüht erst mit den richtigen Möbeln auf.
- 96 **ZUR HERKNERIN.** Im Heim von Gastro-Star Stefanie Herkner.

ESSEN & TRINKEN

- 100 **SAMMELLEIDENSCHAFT.** Wir kochen jetzt mit frischen Wildkräutern!

PANDÖRA

© 2021 Pandora Österreich GmbH | Zelinkagasse 14/2 | 1010 Wien



When spring blooms,
own the feeling

New Pandora Garden Designs

Shop anytime on [Pandora.net](https://pandora.net)

**SOMETHING
ABOUT
YOU.**

Liebe WIENERIN!

Eine Community lebt vom Austausch, deshalb wollen wir Ihre Meinung hören!
Schreiben Sie uns an wienerein@wienerein.at, auf Facebook oder per Post an
WIENERIN, Hainburger Straße 33, 1030 Wien.

LOB UND INSPIRATION

LIEBES TEAM,

ich freue mich, dass Sie sich einen Augenblick Zeit nehmen, um dieses Mail zu lesen.

Schon seit Jahren bewundere ich Ihr Engagement für Ihre Zeitschrift – Sie berichten über so viele wichtige frauenaffine Themen!

Als ich den Artikel von Alexandra Wachter am 8. März gelesen hatte, schoss Gänsehaut in mir hoch.

Ich bin mit 21 Jahren als Jura-Studentin das erste Mal schwanger geworden. „Du schaffst das doch eh nicht mit Baby!“ oder „Konzentrier dich auf das Kind, als Rechtsanwältin kannst du später ja eh nicht arbeiten!“ oder „Wie willst du denn Studium und Kind vereinbaren?“ – solche Aussagen hörte ich täglich. Ich wollte mich nicht entscheiden. Nein! Von keinem Mann der Welt wird verlangt, dass er sich zwischen der Karriere oder der Familie entscheidet. Warum hätte ich das tun sollen? Ich studierte also weiter. Als ich zwei Jahre später nochmals schwanger war, hätte ich laut vielen Aussagen das Studium „definitiv“ hinschmeißen sollen. Doch auch diesmal ließ ich mich nicht unterkriegen.

Nun sind fast sechs Jahre vergangen. (Und ja, ich bin mit meinem Studium fertig!) Während dieser ganzen Zeit wurde mir etwas bewusst ... Es liegt an der patriarchalischen Struktur, dass Frauen im Allgemeinen viel weniger zugetraut wird als Männern. Das zeigt



sich allein schon darin, dass die meisten Führungspositionen von Männern besetzt sind.

Dieser gesellschaftliche Status quo wird sich nicht ändern, wenn es keine Frauen gibt, die zeigen, dass es auch anders sein kann. Frauen leisten so viel ... Wir gehen arbeiten, sind für den Haushalt zuständig, gebären Kinder und sind für diese verantwortlich, kochen, putzen und on top müssen wir auch noch perfekt aussehen. What?! Meiner Meinung nach ist dies genau das, was uns die Gesellschaft einflößt ...

Vor zwei Jahren habe ich gemeinsam mit zwei Kollegen das Unternehmen *Womiva* gegründet; vielleicht auch unter anderem, um zu zeigen, dass ich das kann – aber vor allem, um weiteren Frauen Mut zu machen, dass alles, was man sich wünscht, erreicht werden kann!

Wir Frauen sind weit mehr als das, was die Gesellschaft in uns sieht. Wir können alles erreichen. Und genau das möchte ich durch *Womiva* weitergeben.

Ganz liebe Grüße,
Daniela

PODCAST-LIKE

LIEBES WIENERIN-TEAM,

ich arbeite im psychiatrischen Bereich als Sozialarbeiterin und habe gestern in einem Zoom-Gruppenangebot Betroffenen einen Ausschnitt eures Stipsits-Podcasts vorgespielt, in dem er über seine Panikattacken spricht.

Den Klient*innen tut es sehr gut. Prominente so reflektiert über deren Ängste und psychische Probleme reden zu hören.

Daher auf diesem Weg vielen Dank für die tollen Themen und die interessanten Gäste!

Mit freundlichen Grüßen,
Selina Karl

KOLUMNEN-LIEBE

Liebe Frau Pantić-Panić,

Sie sprechen mir aus der Seele! Ich bin ebenfalls seit Kurzem Mama und verstehe diese süffisanten Kommentare absolut nicht ...

Warum baut man sich nicht lieber gegenseitig auf, statt sich hämisch darüber zu freuen, dass es jemand anderem vielleicht bald „noch schlechter“ geht? Ich werde auf jeden Fall einmal anders reagieren. Vielen Dank für Ihre Kolumne!

Liebe Grüße,
Christina Riebenbauer

“Strahlend vor Festigkeit.”

CLARINS

Live beautifully

[GLOW PLUS COMPLEX]
Extrakte aus Acerola-
Samen + biologischer
Goji-Beere + Paprika und
biologisches Aprikosen-Öl.

86%
STRAFFERE
HAUT*



Monica Vaughan
Unternehmerin.

Neu Extra-Firming Energy

Vitalisierter Glow, Festigkeit, Anti-Falten

Die gesamte Expertise der Laboratoires Clarins für Festigkeit. Eine neue Tagespflege angereichert mit 12 Pflanzenextrakten inklusive [GLOW PLUS COMPLEX], ein Konzentrat aus vitaminreichen Superfrüchten mit sofort zweifachem Effekt für Energie und strahlendes Aussehen. Die Haut erscheint glatter und strahlend vor Festigkeit!

*Zufriedenheitstest - 105 Frauen - 28 Tage - Zustimmung in %.

CLARINS.COM

TRENDS



FRISCHEKICK

Bei der isländischen Marke *Bioeffect* setzt man seit jeher auf wenige, aber hocheffektive Inhaltsstoffe, reines isländisches Quellwasser und EGF – aus Gerste hergestellte Signalmoleküle, die unseren Zellen Botschaften zur Reparatur, Verjüngung und Vermehrung übermitteln. Die neue Clean-Beauty-Pflege *Hydrating Cream* sorgt mit 16 ausgewählten Inhaltsstoffen für maximale Feuchtigkeit – wissenschaftlich erwiesen! 30 ml, € 69,- bei *Nägele & Strubell*.



ANG'HÄNGT. Sicher nicht verloren gehen Masken und Brillen, wenn man sie sich einfach umhängt: *Chain Square Black* von *Etuui*, € 19,90.



Neubau

Flieder ist eine der Blütenarten, deren Duft nicht aus der Pflanze gewonnen werden kann. Daher baute ihn Parfümeurin Ane Ayo für *A Drop d'Issey* von *Issey Miyake* im Labor nach. Meisterhaft und mit viel Feingefühl! Ab 30 ml, € 54,-.



IM WESTEN VIEL NEUES. Zumindest eine der kultigen *Naked*-Paletten des kalifornischen Labels *Urban Decay* hat fast jede/r im Beautycase. Bei der neuen, *Naked Wild West* in zwölf veganen Sommer-Shades, wird uns jedenfalls schon wieder warm ums Herz. Um € 56,-.



TEXT Redaktion FOTOS Michael Runkel, Tom Swalens, beigestellt



SCHOAF. Auf der Suche nach einem alkoholfreien Aperitif? *Gimber* ist eine Essenz aus Bio-Ingwer, Zitrone, Kräutern und Gewürzen und wird einfach mit Sodawasser aufgespritzt. gimber.com/de

SINNFRAGE. Wann kann Konsum „gut“ sein – für mich, für die Umwelt, für die Menschen? *Nunu Kaller* gibt in *Kauf mich!* Antworten. *Kremayr & Scheriau*, € 22,-.



WIENERIN loves!



HIGH PERFORMANCE. Full-Spectrum-CBD in der *Skin Transformative Treatment Milk* von *Paula's Choice* macht meine vom Maskentragen beleidigte Haut babyzart. 30 ml, € 49,-.

Birgit Brieber,
Chefredakteurin



KAFFEEJAUSE. Perfekt für den doppelten Espresso oder kleinen Milchkaffee: *Coffee Cup* in *Speckled White* von *Kuza*, einem zyprischen Keramikstudio. Um € 25,-, bei voltavienna.com.

Lucie Knapp,
Beauty-Redaktion



GREEN SMOOTHIE. Die Produkte von *NKM Naturkosmetik München* gibt es zum Selberanrühren oder fixfertig. Unser Liebling: das *Algen-Hyaluronserum*. 30 ml, um € 32,-, bei www.nkm-atelier.de.

Die Socken rocken

Dillysocks produziert nachhaltige Socken aus Biobaumwolle, hergestellt unter fairen Bedingungen in einem Familienunternehmen in Portugal. Für die *Klimasocke* wird mit jedem verkauften Paar in Kooperation mit *Climeworks* ein Kilo CO₂ aus der Atmosphäre gefiltert. Um € 13,90, www.dillysocks.com.



NACHHALTIG UND GUT

GREEN Trends



Lucky in Love

Die Nagellacke von *Manucurist* werden in Frankreich mit Stärke aus Kartoffel-, Mais-, Maniok- und anderen Pflanzenextrakten so natürlich und umweltschonend wie möglich hergestellt. Nun gibt es mit der *Green Flash*-Linie auch Gellacke, die zehn Tage lang halten. Nagellack *Dark Clover*, € 14,-, www.manucurist.com/de.



TEESTUNDE. Die Pariser Premiumteemerk *Kusmi Tea* stellt ihr gesamtes Sortiment auf Bio um. Die 100-g-Dosen kommen dabei ohne Plastik aus und sind nachfüllbar. Um € 14,90, etwa *Feel Zen* mit Rooibos, Apfel, Melisse, Brombeerblättern und Orangenöl; www.kusmitea.com/de.



BUSSI, BUSSI. Natürliche Bio-Lippenpflege, CO₂-neutral produziert, tier-versuchsfrei und mit einer Verpackung aus recyceltem Plastik: *Oyess* mit Bio-Aloe-vera, um € 2,99, bei www.dm.at.

AVEDA

VEGAN

Gesundes, glänzendes Haar voll natürlicher Kraft.

NEU Botanical Repair™ repariert und stärkt das Haar von innen heraus. 94% natürlich*. Ohne Tierversuche.

95% sagen, ihr Haar fühle sich sofort repariert an**.

Näheres sowie Salonfinder auf aveda.eu/at.

* Gewonnen aus Pflanzen, nicht erdöl-basierten Mineralien oder Wasser. Mit einer Mission der Fürsorge und Nachhaltigkeit.

Seit 1.1.2021 sind alle Aveda Produkte 100% vegan. Für schönes Haar und eine bessere Welt.

Mehr Infos auf Aveda.eu/at und instagram.com/avedaustria

** Konsumenten-Test: 110 Personen testeten die Light Maske, 123 Personen die Rich Maske.



ZEITGEIST



PODCAST
Feminismus zum Mithören



MADELEINE ALIZADEH
Unternehmerin

Podcastfolge #59

Hast du es nicht langsam satt, ein Vorbild zu sein?

Madeleine Alizadeh aka *DariaDaria* ist Unternehmerin und mit 320.000 FollowerInnen eine der erfolgreichsten InfluencerInnen Österreichs. Doch neben dem Erfolg hat sie auch regelmäßig mit Shitstorms zu kämpfen, und seit sie öffentlich gemacht hat, dass sie sich eine Eigentumswohnung leisten kann, aber eine Waschmaschine gesponsert kriegen will, gibt es Kritik an der „Glaubwürdigkeit“ der Nachhaltigkeitsexpertin. Im WIENERIN-Podcast spricht sie mit Barbara Haas über verzerrte Vorbild-Vorstellungen und fragt sich, warum Frauen immer nur lieb sein sollen.



Der
WIENERIN-
Podcast ist zu hören
auf wienerin.at sowie
auf Spotify und
iTunes.

MIRA LU KOVACS
Musikerin

Podcastfolge #58

Gehen Kunst und Kultur jetzt wirklich vor die Hunde?

Sie hat mit dem Song *Happy Fxxxing Life* für viele den einzig wahren Pandemiesong 2020 veröffentlicht und ist musikalisch so vielseitig wie erfolgreich; als Teil der Formation *My Ugly Clementine* ist sie gerade für das beste Album Europas ausgezeichnet worden und veröffentlicht unter eigenem Namen am 26. März ihr erstes eigenes Album. Im WIENERIN-Podcast spricht Liedermacherin Mira Lu Kovacs aber nicht nur über Kreativität und Erfolg, sondern thematisiert vor allem die prekäre Situation, in der sich die gesamte Kunst- und Kulturszene seit Corona befindet.

Mögen wir auch



SERVUS GRÜEZI HALLO

Schon ein paar Jahre haben es die drei Männer recht lustig im *Zeit Online*-Podcast, der sich transalpin im Wochentakt den politischen Highlights der drei Länder journalistisch nähert. Informativ und oft sehr skurril; die drei Journalisten punkten mit Selbstironie. Und sie gendern.

TOP OF THE WIENERIN-POD

HÖR-EMPFEHLUNGEN AUS
UNSEREM PODCAST



POLA FENDEL

#4 WARUM IST DEIN HIPPE START-UP PLEITEGEGANGEN?

Ihre Idee war gut, die Nachfrage auch – doch nach dem Hype kam der Konkurs.

Trotzdem, sagt Pola Fendel, würde sie jederzeit wieder gründen, denn es sitzen noch zu viele Männer an den Hebeln.



NUNU KALLER

#23 WARUM BRAUCHEN WIR NICHT 15 SCHWARZE T-SHIRTS?

Wer dem Land helfen will, der soll fleißig konsumieren. Doch macht uns

Konsum zufriedener? Autorin und Aktivistin Nunu Kaller über ethischen Konsum.



VICTORIA

#3 SOLL ICH MEIN BEHINDERTES KIND ABTREIBEN?

Victoria ist im sechsten Monat schwanger, als sie erfährt, dass ihre Tochter behindert zur Welt kommen wird. Sie entscheidet sich für das Kind, besteht jedoch auf das Recht auf Spätabtreibung.

AUSGESPIELT.
Streamerin Pia Scholz möchte sich nicht dafür entschuldigen, dass sie eine Frau ist. Sexismus kontert sie mit Dialog und Aufklärung.



PIA SCHOLZ

Pia alias „Shurjoka“ sehen jeden Abend 150.000 AbonnentInnen auf *Twitch* beim Spielen zu.

TEXT *Sandra Gloning* FOTOS *Tim Cavadini*
 PRODUKTION *Natalie Paloma Maierhofer* STYLING *Linda Stern*
 HAARE UND MAKE-UP *Angela Acopian* OUTFITS *Manufaktur Herzblut*

ICH WILL DOCH NUR SPIELEN!

GAME ON. Frauen haben in der männerdominierten Gaming-Welt täglich mit Sexismus zu kämpfen. „Es reicht!“, sagen vier mutige Frauen – und zeigen, wie sie um ihren Platz in der Szene kämpfen.

Ich habe meine *Instagram*-DMs auf unbestimmte Zeit deaktiviert. Acht oder neun von zehn Nachrichten sind Datinganfragen und Dickpics. Es macht einfach keinen Spaß, wenn ich in die DMs schaue und dort 30 Nachrichten finde mit: ‚Ich finde dich voll süß, ich würde dich gerne kennenlernen!‘ – und wenn ich die dann ignoriere, folgt: ‚Boah, du bist so eine arrogante Hure, ich würde dich sowieso nie ficken!‘“, beginnt Pia Scholz unter dem Namen „Shurjoka“ ihren Livestream auf *Twitch*. *Twitch* ist eine Streamingplattform, die vor zehn Jahren gegründet wurde – von Männern für Männer. 125.000 Menschen schauen Pia über die nächsten Stunden verteilt beim Spielen zu, bis zu 5.000 Personen gleichzeitig – der Großteil davon ist männlich. In der Gaming-Szene ist die 23-jährige Pia „Shurjoka“ Scholz jemand, den man als Influencerin bezeichnen kann. Mehr als 150.000 Personen haben ihren Kanal auf *Twitch* abonniert, 25.000 Menschen folgen ihr auf *Twitter*, knapp 40.000 Personen auf *Instagram*. Mit ihrer Reichweite gehört sie zu den erfolgreichsten *Twitch*-Streamerinnen Österreichs – trotzdem haben viele Menschen außerhalb der Gaming-Community noch nie von ihr gehört. Sie sitzt hauptberuflich vor dem Computer und spielt. Kopfhörer, zwei Bildschirme, eine gute Web-

cam und ein Mikrofon in ihrem Arbeitszimmer in Graz sind ihre Arbeitsausrüstung. Seit ihrem 18. Lebensjahr finanziert das frühere Hobby ihr Leben. Während sie spricht, verfolgt sie auf dem zweiten Bildschirm die unzähligen Kommentare, die von den ZuseherInnen abgegeben werden. Auf *Twitch* können diese direkt in einem Chat das Gesagte oder Gespielte kommentieren. Pia geht immer wieder darauf ein. Sie wechselt zwischen ihrer Kamera und dem Bildschirm hin und her und schenkt sich zwischendurch ein Glas Cola ein. Die Nachrichten,

„ICH MAG NICHT MEHR ERKLÄREN,
WIESO ICH KEIN DATE MÖCHTE.“

die sie bekommt, frustrieren sie: „Ich habe keinen Bock mehr, Menschen zu erklären, wieso *Twitch* keine Datingplattform ist. Ich habe keinen Bock, zu erklären, wieso ich nicht auf ein Date gehen möchte oder warum ich jemanden nicht kennenlernen möchte. Und ich will nicht mehr hören, dass es so unfair ist, dass man gar keine Chance hat, mich kennenzulernen. Ich bin kein öffentliches Gut. Ihr habt keinen Anspruch darauf, mich kennenzulernen oder zu daten.“

Drei Stunden spricht sie mit ihren ZuseherInnen an diesem Sonntag über verschiedene Themen, bevor sie ▶

gemeinsam mit anderen bekannten StreamerInnen das Spiel *Rust* beginnt. In dem Spiel geht es darum, das Überleben der Figuren zu sichern: Infrastruktur muss von Grund auf aufgebaut werden. Es werden Häuser gebaut, Kartoffeln angepflanzt, Bäume gefällt und Felder bestellt. Und obwohl ZuseherInnen Pia wegen ihrer Spielfähigkeiten folgen, bleiben sie auch, weil sie immer wieder Themen rund um das Thema Sexismus in der Gaming-Branche anspricht. Für sie ist diese Diskussion kein Gespräch, das unter Frauen geführt werden sollte, sondern eines, in das sie aktiv Männer mit einbindet. „In einem männerdominierten Umfeld über Sexismus zu sprechen ist ein rhetorischer Drahtseilakt. Es ist wich-

„LANGE ZEIT WAREN SPIELE-ENTWICKLER NUR WEISSE MÄNNER.“

tig, ihnen keine kollektive Schuld zuzuweisen, sondern aufklärend und Verständnis suchend die Situationen zu erklären. Ich habe die Hoffnung, dass sich etwas ändert, wenn man viel und oft darüber spricht. Vom Nichtssagen ändert sich jedenfalls definitiv nichts“, sagt Pia.

DREHBUCH FÜR HASS IM NETZ

Wirklich aufmerksam auf Sexismus in der Gaming-Kultur wurde die breite Öffentlichkeit erstmals 2014. Was heute unter dem Namen „Gamer Gate“ bekannt ist, war damals eine bis dahin nie da gewesene Bewegung an Hass im Netz, die sich vor allem gegen Frauen richtete. Auslöser waren die Anschuldigungen, dass eine Spieleentwicklerin ihren damaligen Freund betrügen würde. Mitglieder der Community gründeten Foren und diskutierten, wie das Leben dieser Frau am besten zerstört werden könnte. Nacktbilder von ihr wurden gehackt und geleakt, ihre Familienmitglieder wurden attackiert, sie selbst wurde mit Vergewaltigung bedroht. Als die Welle des Hasses erst mal im Rollen war, war sie schwer zu stoppen. Sie rollte über diverse Spielerinnen, Entwicklerinnen und Journalistinnen. Die Bewegung forderte unter anderem, dass der Einfluss von Feminismus auf die Gaming-Branche gestoppt wird. Was heute von vielen als schwarzer Fleck in der Geschichte der Gaming-Kultur gesehen wird, ist nach wie vor im Netz sichtbar. Diese Hassbewegung schrieb das Drehbuch für Krieg im Netz, das auch heute noch allgegenwärtig ist und das Frauen immer wieder zu spüren bekommen müssen. „Gamer Gate“ hat den Weg geebnet für die Shitstorms von heute, die Cancelling-Kultur und die vielen Hasskommentare auf *Twitter*. Und es betrifft jeden Tag Frauen aus unterschiedlichsten Bereichen.

BEI KINDERN FÄNGT ALLES AN

Johanna Pirker ist Informatikerin mit Forschungsschwerpunkten in den Bereichen Computerspiele, Virtual Reality und Data Science. Für ihre Spielentwicklung von Educational Games wurde die 31-Jährige 2018 von *Forbes* unter die 30 interessantesten Köpfe unter 30 gewählt. „Lange Zeit bestand der Großteil der Spieleentwicklungsteams nur aus weißen Männern. Genau das zeigte sich auch in den Spielen. Jeder von uns erschafft Welten aus seinen Gedanken, Erfahrungen und Eindrücken, und da ist es besonders wichtig, dass das Team so divers wie möglich ist.“ Je diverser das Team, umso diverser auch das Spiel, die Figuren, die Welten. Dass Charaktere individualisierbar und vielschichtig sind, ist in Spielen noch wichtiger als in Filmen und Büchern. Durch das eigene Handeln und die Entscheidungen, die man in Spielen selbst trifft, werden

das Erlebte und die Geschichte noch verständlicher. Gerade für Kinder kann das spielerische Erleben und Lernen durch Spiele einen großen Mehrwert bieten. Um langfristige, nachhaltige Veränderung zu erreichen, muss man hier bereits in der Kindheit ansetzen – nicht nur beim Thema Hass im Netz, sondern auch dabei, Mädchen in die Computerspiele-Community einzubinden; auch wenn viele Eltern erst besorgt sind. Johanna Pirker: „Wenn ich Vorträge halte, kommen immer wieder panische Eltern auf mich zu, die besorgt sind, weil ihre Kinder gerne Computerspiele spielen. Was die meisten Eltern aber nicht wissen, ist, dass es viele unterschiedliche Arten von Spielen gibt. Es gibt nicht nur Ego-Shooter. Gaming ist ein ganz normales Hobby. Ich bin Wissenschaftlerin und verbringe einen großen Teil meiner Freizeit damit. Ich empfehle Eltern, sich mit der Thematik auseinanderzusetzen, sich zu informieren und auch gemeinsam mit ihren Kindern zu spielen, bevor sie es verurteilen.“

KASSENSCHLAGER

Marlies „Maestra“ Brunnhofer hatte ihren ersten Kontakt mit Computerspielen als Kind gemeinsam mit ihren Eltern. Ihr Vater zeigte ihr, wie man die Spielekonsole bedient, dann spielten sie oft regelmäßig miteinander. „Während der Schulzeit verlor ich den Kontakt zu Spielen. Richtig begonnen habe ich dann wieder durch meinen ersten Freund. Zuerst spielten wir nur zum Spaß; dann merkte ich, dass ich gut darin war, und verbrachte mehr Zeit damit.“ Seit fünf Jahren spielt die 24-Jährige in der Profiligena des teambasierten Strategiespiels *League of Legends* unter dem Spielernamen „Maestra“. Mehrere Stunden am Tag trainiert sie. Ihre Trainingshalle ist ihr ►

JOHANNA**PIRKER**

Sie beweist sich in der männerdominierten Branche der Spieleentwicklung. Für ihre Arbeit wurde Johanna Pirker 2018 von *Forbes* auf die *30 under 30*-Liste gewählt.





SOPHIE NASR

„The Warrior“ – unter diesem Spielernamen tritt Sophie bei *Super Smash Bros Ultimate* an.



KÄMPFERISCH.
Im echten Leben arbeitet Sophie Nasr in einem Kindergarten. Als Gamerin ist sie eine von nur wenigen Frauen.

Schlafzimmer, ihre Trainingsgeräte ein blau leuchtender Computer mit zwei Bildschirmen und ein Headset mit Mikrofon.

Den Einstieg in den Profibereich schaffte Marlies vor fünf Jahren über eine reine Frauenliga – sie spielte bis Anfang 2020 bei der spanischen Organisation *Movistar Riders* im Frauenteam. Heute sind „Maestras“ Gefühle gegenüber reinen Frauentteams gemischt: Als Einstieg in die Szene findet sie diese Möglichkeit super, doch sie kann das Engagement nicht nur positiv bewerten: „Für viele Organisationen sind diese Frauentteams eine Möglichkeit, ihr Image zu verbessern. Sie erwecken das Gefühl, als würden sie Frauen mehr fördern. Fakt ist aber, dass wir viel mehr Fotoshootings, Interviews und PR-Kampagnen gemacht haben als unsere männlichen Kollegen. Hier zählt das Image mehr als die Leistung. Man ist eine Werbefläche. Das ist auch der Grund, wieso ich Anfang 2020 in die gemischte Szene umgestiegen bin.“

Ihr Wechsel in die gemischte Liga sorgte in der Gaming-Welt für Aufruhr. Es spielen so wenige Frauen in der gemischten Liga von *League of Legends*, dass Marlies so etwas wie eine Sensation ist: „Mir wurde bewusst, dass ich mich in den Frauentteams nicht mehr weiterentwickeln konnte. Deshalb habe ich den Wechsel gewagt. Mir wurde von vielen gesagt, dass das sehr mutig ist.“ Heute merkt sie, dass sie genauer beobachtet wird als ihre männlichen Kollegen. Als Frau ist sie eine Seltenheit.

SAFE GAMING-SPACE

Auch Sophie „The Warrior“ Nasr sticht auf den Turnieren heraus, zu denen sie geht. Sie arbeitet hauptberuflich in Wien in einem Kindergarten und spielt in ihrer Freizeit *Super Smash Bros Ultimate* auf der *Nintendo Switch*. Seit dem Sommer 2019 wird sie vom E-Sports-Team *Plan B* gesponsert und nimmt dafür an Turnieren teil. Während Marlies und Pia an Computern arbeiten, spielt Sophie direkt an der *Nintendo Switch*-Konsole gegen andere. Das Spiel kommt aus der Welt von *Super Mario*. In Österreich kennt Sophie „The Warrior“ persön-

lich nur eine weitere Frau, die *Super Smash Bros* spielt. Ihre Familie hat ihr Hobby lange Zeit nicht unterstützt. „Jetzt spielst du schon wieder diesen Scheiß. Videospiele machen dumm!“, erklärte ihr auch ihr Vater. Seit sie auf Turnieren spielt, hat sich die Situation gebessert. An den unterschwelligem Sexismus, den sie immer wieder erlebt, muss sie sich erst gewöhnen. „Ich gehe meistens mit meinem Freund auf Turniere. Wir haben uns über das Spiel kennengelernt und seine Anwesenheit beruhigt

„ES GAB AUF TURNIEREN SCHON KOMMENTARE, WIESO ICH SO AUFREIZEND ANGEZOGEN SEI.“

mich. Es gab auf Turnieren schon einige Kommentare zu meiner Kleidung. Einmal trug ich ein Shirt mit etwas Ausschnitt, daraufhin wurde von einem Gegner kommentiert, wieso ich so aufreizend angezogen sei. Seither wollte ich das Shirt nicht mehr tragen“, erzählt Sophie.

Auch dieses Thema hat Pia „Shurjoka“ Scholz schon mehrmals mit ihren 150.000 FollowerInnen besprochen und setzt sich dafür ein, dass Spiele und Streams ein Safe Space für Frauen werden. Das so klar auszusprechen war nicht immer leicht für sie: Mehrere Jahre versuchte sie, dieser Thematik auf ihrem Kanal aus dem Weg zu gehen, hatte einen eigenen Kleiderschrank für ihre Arbeit, der aus großen Pullis und formlosen Oberteilen bestand – alles, um sich nicht angreifbar zu machen. 2020 ging sie schließlich in die Offensive. „In der Gamer-Community heißt es schnell, dass man als Frau entweder sexy oder talentiert ist. Ich möchte dieses Vorurteil aufbrechen. Deshalb erkläre ich immer und immer wieder, wie sich die ‚andere Hälfte der Menschheit‘ fühlt, und hoffe, dass ich dadurch Veränderung schaffe. Viele Männer wissen nicht, was sie in einem Moment, in dem sie Sexismus mitbekommen, tun sollen. Ich gebe ihnen Hilfestellungen.“ Heute trägt Pia im Stream Kleidung, in der sie sich wohlfühlt. Und dazu gehören eben auch anliegende Oberteile, Make-up, roter Lippenstift oder ein markanter Lidstrich ...

BILLIE EILISH - DJ SNAKE - THE WEEKND

ENERGY IMMER DIE BESTEN NEUEN HITS



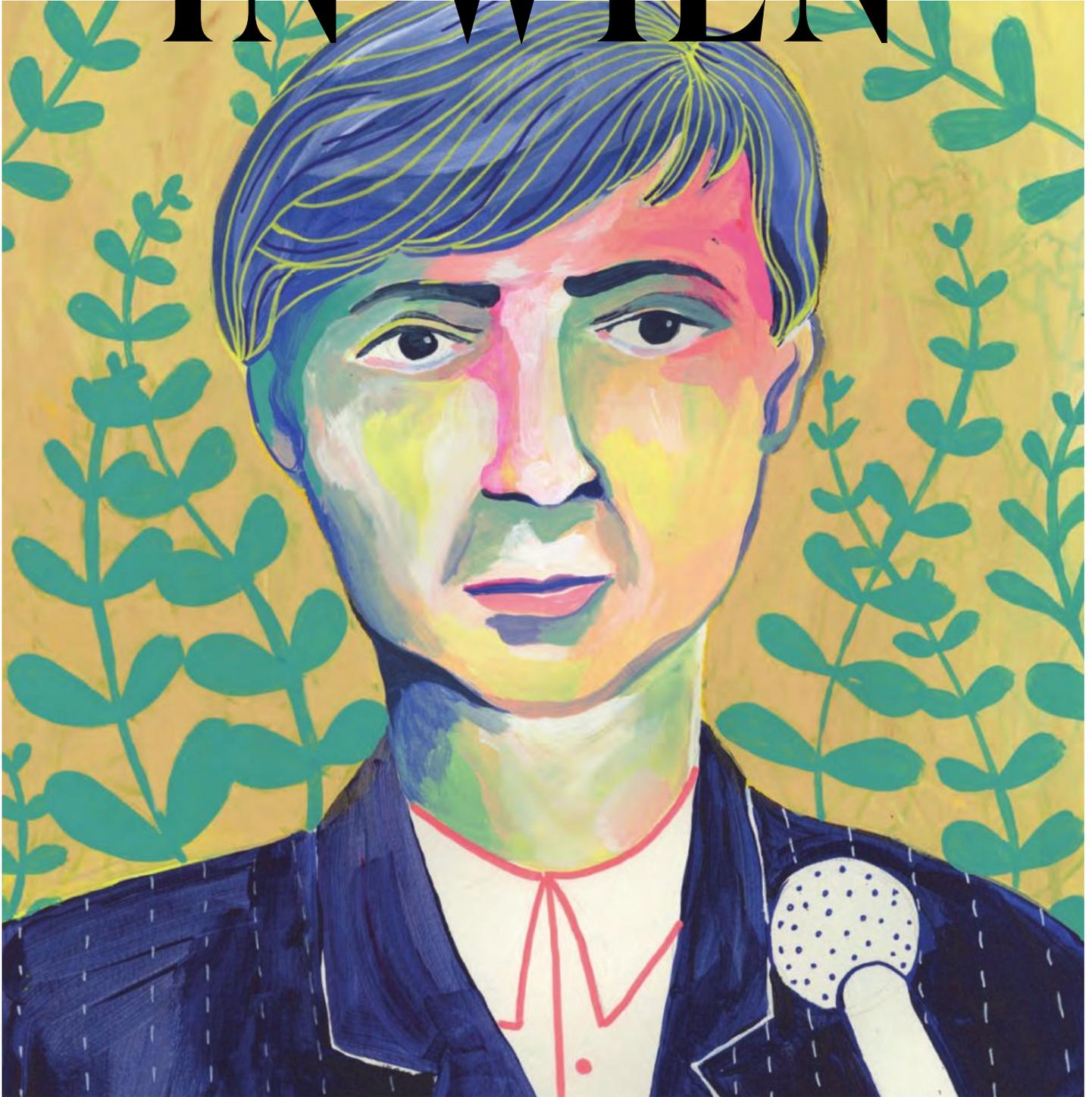
JETZT EINSCHALTEN!



HIT MUSIC ONLY!

IN WIEN

TEXT Ljubiša Buzić ILLUSTRATION Stadtbekannt Seda



SEITENWEISE VORBILDER

Nein, der Feminismus wurde nicht erst 2015 erfunden. Das sieht man gut im neuen Buch *Töchter Wiens*, das Frauen porträtiert, die in Wien und der Welt Spuren hinterlassen haben – sei es durch ihren Aktivismus, ihre Forschung, künstlerische Arbeit oder einfach ihren Mut, Dinge zu wagen, die man ihnen nicht zugetraut hätte. Neben Österreichs erster Frauenministerin Johanna Dohnal – hier im Bild – findet man z. B. die Schauspielerin Hedy Lamarr: Sie drehte nicht nur Filme, sondern entwickelte im Zweiten Weltkrieg für die Alliierten eine Technologie, die später zur Basis für Mobilfunk, WLAN und *Bluetooth* wurde. Oder die Alpinistin Mizzi Langer, die 1905 als einzige Frau am ersten Torlauf der Skigeschichte teilnahm. Daneben finden sich auch jüngere Persönlichkeiten wie Stefanie Sargnagel, Madeleine Alizadeh oder Anja Plaschg (*Soap & Skin*). *Töchter Wiens*, € 19,99, bei stadtbekannt.at.

WIENERIN geht sich anstellen

GUTES TO GO. Wiens Gastronomie ist erfinderisch – und neue Trendlocations lassen sich auch von Lockdowns nicht aufhalten.

HYPE, HYPE, BABY!

Menschentrauben, die sich in Wiens Fußgängerzonen anstellen, sind in den letzten Jahren zum Teil des Stadtbilds geworden. Das zeugt auch von einer steigenden Gastro-Affinität der Wienerinnen und Wiener. Wir haben uns einige der Foodie-Hotspots angeschaut.

KATRIN SCHEIBLHOFER
Chefin vom Dienst

Fenster Café

Klein, aber oho.

Es ist wohl das kleinste Kaffeehaus der Stadt und gleichzeitig auch eines der besten. *Big 7 Travel* hat das *Fenster Café* sogar unter die *50 Best Coffee Shops in the World* gereiht. Die Kaffeebohnen werden vor Ort frisch geröstet und können auch für die Zubereitung daheim gekauft werden.

Lockdown hin oder her, hier bekommt man verschie-

denste Kaffeespezialitäten (ab € 2,-) ganz „safe“ nur durch ein kleines Fenster auf die Straße gereicht – in Papierbechern, die organisch, geschmacks- und geruchlos sowie zu 100 Prozent recycelbar sind.

Spezialtipp: der *Cornettoccino* (€ 5,50), ein Kaffee, der in einer Waffel-Eistüte (innen mit Schokolade bezogen) serviert wird (siehe Bild).

WO? Griechengasse 10, 1010 Wien, fenster.cafe.



LJUBIŠA BUZIĆ
Stv. Chefredakteur

Pitawerk

Balkan trifft Hipster.

In Wien richtigen Burek zu bekommen ist nicht so leicht. Das *Pitawerk* schafft das und verbindet die bosnische Strudelspezialität mit modernem Hipsterflair – auch wenn man derzeit nur vor dem liebevoll eingerichteten Lokal warten darf. Auf der Speisekarte stehen die klas-

sischen Bureksorten: Fleisch, Käse, Spinat, Kartoffeln und – Highlight – ein Mix aus Fleisch und Kartoffeln (alle zwischen € 3,30 und € 4,50). Der Burek wird ofenfrisch verkauft und besteht den Native-Bosnier-Test mit Bravour.

Desserttipp: die picksüßen Hurmašica.

WO? Mariahilfer Straße 147, 1150 Wien, pitawerk.at.

KATRIN SCHEIBLHOFER
Chefin vom Dienst

Figlmüller

Wiens berühmtestes Schnitzel.

Das *Figlmüller*-Schnitzel darf in keinem Wien-Reiseführer fehlen. Um es auch unterwegs genießen zu können, wird es derzeit in ein Weckerl gepackt und mit Toppings wie karamellisierten Zwiebeln oder Coleslaw gekrönt. Der *Wiener Schnitzelburger* kostet € 10,50,

das hauchdünn geklopfte Kalbsschnitzel wird „live“ im Schaufenster in einer Pfanne knusprig ausgebacken. Die *Figlmüller Fries* dazu (€ 4,-) sind auch ein Traum.

Gleich um die Ecke, im *Figlmüller Lugeck*, bekommt man übrigens unter anderem ein *Tafelspitzsandwich* to go (€ 9,80).

WO? Bäckerstraße 6, 1010 Wien, und Lugeck 4, 1010 Wien, figlmuller.at.



LJUBIŠA BUZIĆ
Stv. Chefredakteur

Budapest Bagel

Gutes in Hülle und Fülle.

Schon von Weitem sieht man die Menschenmenge, die mittags vor dem kleinen Lokal in der Nähe des Donaukanals wartet. Kein Wunder: Hier soll es die besten Bagels der Stadt geben. Auf der Karte stehen einige vegetarische und vegane Varianten wie Avocado-Walnut oder Bagel-Omeletts. Wer es deftiger mag,

bekommt Schweinsbraten oder Brie mit Speck zwischen die Brotscheiben. Ich habe Serranoschinken, Parmesan, Tomate und Rucola gewählt (€ 5,40) – und damit es sich auszahlt, noch einen Peanut-Butter-Bagel (€ 4,20) mit Cappuccino dazugenommen.

Fazit: Die 25 Minuten Wartezeit haben sich gelohnt. Definitiv worth the Hype!

WO? Lilienbrunnengasse 3, 1020 Wien, facebook.com/budapestbagelvienna.



LJUBIŠA BUZIĆ
Stv. Chefredakteur

Demel

Der Show-Kaiserschmarrn to go.

Seit der Weihnachtszeit gehören die Menschenschlangen vor dem Demel am Kohlmarkt zum Stadtbild im Ersten. Hier wird in der Auslage Kaiserschmarrn gebraten und to go ausgehändigt.

Im hinteren Teil des prunkvollen Geschäfts, wo man bezahlt, gibt es noch mal edle Süßigkeiten zum Mitnehmen.

Ich wähle aber ganz klassisch eine kleine Portion Kaiserschmarrn mit Zwetschkenröster (€ 5,90) – und bereue gleich, dass es keine große ist. Geschmack, Konsistenz, Süße: Hier passt alles!

Kleiner Insidertipp für Ungeduldige: antizyklisch hingehen! Am Sonntag kurz nach elf Uhr warte ich keine zwei Minuten, bis ich drankomme.

WO? Kohlmarkt 14, 1010 Wien, demel.com.

BIRGIT BRIEBER
Chefredakteurin

Five Guys

Burger, Hotdogs und Shakes wie in den USA.

Schon wieder eine neue Fast-Food-Kette, dachte ich erst. Aber ich gestehe, diese hier ist anders. Das Sortiment: sympathisch überschaubar. Das Essen: wirklich geschmackig und very American, weil weich und saftig. Ich bekomme beim Verkosten Fernweh – so picksüße Shakes trinke ich sonst nur im Urlaub.

Die Preise sind zwar gesalzen (ein Cheeseburger kostet € 14,50, das Veggie-Sandwich € 8,-, der Shake € 7,-), aber die Qualität stimmt. Schade, dass das Fleisch nicht aus Österreich kommt. Nett, weil authentisch: Drinnen wird auf blinkende Anzeigetafeln verzichtet und über die Theke geschrien, wenn das Essen fertig ist.

WO? Graben 30, 1010 Wien, restaurants.fiveguys.at.





KOLUMNISTIN
ANDREA BURCHHART

SCHMÄHSTADT

Samentausch, total normal

GARTELN. Der Trend zum Urban Gardening ist ungebrochen – WienerInnen können sich von der Gemüsepachtzelle bis zur Baumscheibe austoben.

Leider hat sich das großväterliche Garten-Gen nicht durchgesetzt. Während sich mein Opa jahrzehntelang um zwei große Gemüse- und Obstgärten kümmerte (um den einen bei sich daheim im Mühlviertel und den meiner Eltern, 120 Kilometer entfernt), verkommt bei mir einfach alles. Selbst Minze, von Freundinnen vielfach als unzerstörbar gelobt bzw. teilweise verdammt, weil sie sich bei allen wie Unkraut vermehrt, dümpelt bei mir traurig und braunblättrig dahin. Jetzt gibt es dafür sicherlich eine Reihe von Gründen: die falsche Erde oder eine ungünstige Sonneneinstrahlung, unpassende Beetnachbarn oder einfach mein fatales Gießverhalten – je nachdem, wann ich gerade daran denke, bekommen die armen Pflanzen in unregelmäßigen Abständen zu viel oder zu wenig ab. Vor ein paar Jahren war ich bei einem gemeinschaftlichen Urban-Gardening-Projekt dabei, in der Hoffnung, von der interkulturellen Gemeinschaft zu profitieren und viel zu lernen. Ich habe mir über den Dächern der Stadt die Finger dreckig gemacht und mir beim Bau der Hochbeete den Rücken nachhaltig beleidigt. Die romantische Vorstellung, die Erdbeeren aus dem eigenen Beet würden besser schmecken und ich könnte Marmelade für die nächsten Jahre einkochen, ging nicht auf: Zum Ernten blieben mir vielleicht 20 Früchte – irgendwer hatte das Prinzip „Mein Beet, dein Beet“ nicht verstanden. Und die Tonnen an Paradeisern wurden exakt dann reif, als ich gerade nicht da war und mein Beet mit dem Schild „Bin auf Urlaub. Bitte gießen und ernten“ versehen war.



ES GRÜNT SO GRÜN. Mit ein bisschen Hingabe gelingen auch in der Stadt solche Rückzugsoasen.

MORD IM BEET. Wenigstens eine der Ernterinnen bedankte sich mit einer Kostprobe selbst gemachten Tomatensugos, welches sie aus meinem aus Bio-Sortenraritäten-Setzlingen in Hochbeet-Bioerde gezogenen Gemüse gezaubert hatte. Als sich Schnecken über meinen (und ausschließlich meinen!) Salat hermachten, gab ich das Beet auf – der Balkon reicht als Tatort. Jedes Jahr zu Frühlingsbeginn bin ich topmotiviert, es dieses Jahr besser zu machen. Kürzlich übte ich mich schon mal im Garten-Small-Talk mit befreundeten Nachbarinnen, die beide beneidenswerte Beete in einem für alle einsehbaren Gemeinschaftsgarten pflegen. Aus meiner – wie ich dachte, unverfänglichen – Frage, warum der Kivistrauch auf unserem Balkon so gar nicht in die Gänge kommen will, entbrannte eine Diskussion um Selbstbefruchter, Starkzehrer und Erziehungsschnitt. Spätestens beim Thema, wie man im Gartenverein die heurige Samentauschbörse – coronabedingt risikoarm – zu organisieren gedenkt, war ich dann gedanklich draußen ...

...

GRÜNE INSPIRATION

- » **VERBINDUNG.** Auf der Seite garteln-in-wien.at finden Sie eine Vielzahl von Möglichkeiten, selbst zu garteln.
- » **VERMITTLUNG.** Mehrmals im Monat laden Patricia Purker und Carina Frischauf zu Kräuterwanderungen, z. B. am 9. 4., 16 Uhr, im Schwarzenbergpark unter dem Motto *Heilkräuter entdecken – Frühlingskräuter für die ganze Familie*. Alle Termine: villanatura.at.
- » **VERFÜHRUNG.** Auf ihrem Blog kati-ist-draussen.at verrät uns die Gartenplanerin, Journalistin und Naturliebhaberin ihre Naturgeheimnisse.

ANDREA.BURCHHART@WIENERIN.AT

URSCHÖN

NEWS



Wachstum

Goldschmiedin Lena Grabher stellt für ihr Label *Lena Kris* Einzelstücke und Kleinserien aus recycelten Edelmetallen her. Die Frühlingsserie *Roots & Growth* thematisiert das Blühen, Wurzeln und Wachsen. Ring *Narcissus*, Gelbgold mit gelbem Saphir, € 290,-.



SHOP-TIPP

Lorbeer und Oliven aus Aleppo in Syrien machen die handgefertigten Seifen von *Noble Soap* besonders pflegend und reinigend. Nun gibt es einen zweiten Shop am Yppenplatz im 16. Bezirk: Brunnenmarkt, Stand 116. *Kaiser Noble Soap*, € 16,-.



DURSTLÖSCHER

Das Biolabel *Pona* heißt nun *Wonderful Drinks* und stillt Durst mehr denn je: *Ich bin Was?er*, stilles Gebirgsquellwasser mit Granatapfel und Löwenzahnwurzel, um € 1,99, z. B. bei *dm* und *gurkerl.at*.

EINFACH MAL CHILLEN. Massagen, Fitness, Wellness – das soeben eröffnete *Golden Tree Spa* im *Marriott Hotel*, 1. Bezirk, Parkring 12 a, bietet Raum für eine Auszeit vom Alltag. aurim.net



HEIMATEXPEDITION. Der Fotograf und Höhlenforscher Robert Bouchal und der Historiker Johannes Sachslehner erweisen sich als Dream-Team, wenn es um vergessene, verwilderte Plätze in Wien geht. Im Buch *Lost Places in Wien & Umgebung* erzählen sie gemeinsam deren Geschichten; *Styria*-Verlag, € 27,-.



3 Fragen an ...

Sophie Ryba, Gründerin des Onlineshops cosmeterie.at.

— **Was findet man bei Cosmeterie, das es woanders nicht gibt?**

Klasse statt Masse. Wir haben ein genau ausgewähltes Sortiment an Luxus- und Nischenkosmetik. Wir bieten kleinen Familienunternehmen eine Bühne, aber auch großen, bekannten Marken. Was sie gemeinsam haben, ist ihre Wirksamkeit, einzigartiges Packaging und wunderbare Geschichten. Dieses streng selektierte Angebot macht Cosmeterie zu einem innovativen Kosmetikkosmos.

— **Ist der Hype um Indiekosmetik gekommen, um zu bleiben?**

Auf jeden Fall! Die Kosmetikwelt ist schon länger im Umbruch. Große, gesichtslose

Massenmarken sind erstens nicht mehr hip und zweitens hat die Konsumentin von heute nicht mehr nur eine Marke im Bad, sondern legt Wert auf wertvolle Inhaltsstoffe und Effektivität. Die Kundinnen sind wählerischer und aufgeklärter als früher. Individualität wird auch bei der Hautpflege großgeschrieben.

— **Wie findest du neue Brands?**

Mittlerweile kommen viele Marken auf uns zu; früher auch auf Messen – hoffentlich bald wieder. Einige finden wir allerdings auch über Instagram und Pinterest. Meine Kollegin Merve Dalgic ist selbst Beauty-Influencerin und hat ein wirklich feines Gespür für Trendmarken.

Gut geschürzt

Von Hand gefertigt und pro Stoffmuster maximal 50 Stück: Die Wiener schuerzenjaegerin.at bietet Abwechslung fürs Lieblingsdirndl an. Aus Baumwolle, produziert im Waldviertel, z. B. Modell Daisy, € 129,-.



SACK UND PACK

Das frisch geschlüpfte Wiener Label *Kwooksta* hat eine nachhaltige Taschenkollektion entwickelt – z. B. den *Reusable Shopper*, eine zusammenrollbare Alternative zum Plastiksackerl: € 15,-, kwooksta.com.

wolke 19 ARES TOWER

wolke 21 SATURN TOWER

look

up
to
the
clouds

BUCHEN SIE IHR EVENT:
www.eventwolken.at

JETZT 2* GRATIS TESTEN!

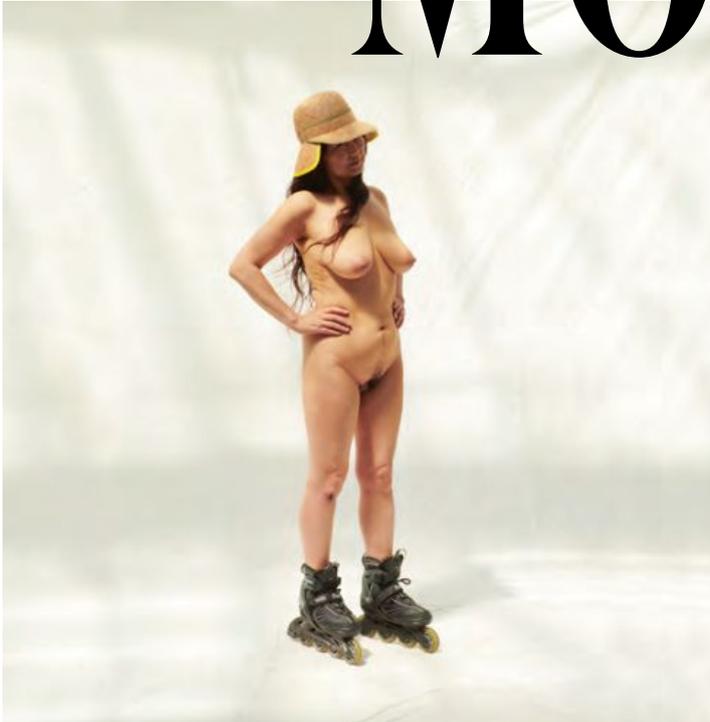


**DAS ABO ENDET
AUTOMATISCH.**

**BESTELLEN
SIE JETZT!**

unter 01/514 14 800 oder
www.magazinshop.at/wienerin

MODE



TEXT Margit Kratky FOTOS Maria Ziegelböck

PURES VERGNÜGEN

Die Nackerten, die sich auf der Donauinsel die Sonne auf den Bauch (und alle anderen Körperteile) scheinen lassen, nur halt in schön: Das war unsere erste Assoziation zur neuen Kampagne der Hutmanufaktur *Mühlbauer*. Und ein bisschen stimmt das vielleicht auch: Laut dem österreichischen Traditionsunternehmen wollen wir diesen Sommer nämlich vor allem kühlen Kopf bewahren und die Natur genießen. *Yes we camp!* soll das Bedürfnis nach Erdung und Einfachheit ausdrücken. „Die große Freiheit spüren, sich unabhängig, abenteuerlich und selbstbestimmt auf das Wesentliche besinnen – Überflüssiges wird hinterfragt, Funktion geht vor Dekoration“, so die Hutprofis. Viele Modeunternehmen befinden sich gerade auf der Suche nach neuen Wegen in eine nachhaltigere Zukunft. Kreativität aus dem Weglassen zu schöpfen und sich auf die Wurzeln zu besinnen ist jedenfalls ein einfallsreicher Zugang. muehlbauer.at

STAUSTÜCK ODER SCHAUSTÜCK. Weiterschenken, entsorgen oder behalten? Nicht mehr (oder vielleicht nie) getragene Herzensteile haben auch ihre Berechtigung im Kleiderkasten und warten auf ihren Auftritt – wenn auch manchmal für immer ...

TEXT Margit Kratky
FOTOS Hannah Sobol



MODEMUSEUM

Linda Stern

Grafikdesignerin

— Was findet man in deinem Modemuseum?

Einen Mantel, der laut Vintage-shopverkäufer von einem Studenten der *Angewandten* designt wurde. Leider weiß ich nicht genau, von wem.

— Warum trägst du ihn nicht?

Ich warte noch auf die passende Möglichkeit.

— Warum trennst du dich nicht?

Das könnte ich niemals – ich liebe ihn zu sehr!

Birgit Brieber

Chefredakteurin

Vor einigen Jahren habe ich die Gürtelsammlung meiner Mama entdeckt. Da sind tolle Stücke dabei, die heute jedes Vintageliebhaberinnenherz höherschlagen lassen würden. Mein Highlight: dieser Schmetterlingsgürtel. Getragen habe ich ihn zwar noch nie, aber vielleicht ändert sich das demnächst – zu meinem Blumenkleid ist das ja fast schon wieder Gucci-Chic. So ein 1970er-Jahre-Original muss jedenfalls bleiben.



Natalie Maierhofer

Photo Director

— Was findet man in deinem Modemuseum?

Unzählige Pullover, die meine Oma selbst gestrickt hat.

— Warum trägst du sie nicht?

Weil einige zu groß sind und eine Wintersaison einfach zu kurz ist, um alle zu tragen.

— Warum trennst du dich nicht?

Aus emotionalen Gründen und weil jeder ein Unikat ist. Viele habe ich aber schon verschenkt.



„Die heiligen vier Kleiderschrankwände offenbaren oft so manch *emotionalen Modemoment*.“

W

er kennt das nicht: die schmucken Stilettos, für die der Sitz-Event bis heute nicht gefunden ist, den unwiderstehlichen Glitzerfummel, in den man sich schlussendlich doch nie reingehungert hat, oder das Erinnerungsstück, das schon mehrere Generationen durchgetragen wurde.

Oft sind es aber auch ganz unspektakuläre Stütze, an denen das Herz hängt und die bereits so manche Ausmist-Orgie und diverse Umzüge gegen jede Ratio überstanden haben: der unglaublich bequeme Sneaker,

der einen bis zur völligen Auflösung treu begleitet und den man am Freund vorbei heimlich wieder aus dem Müll gefischt hat ...

Beim Gedanken an die Trennung von einem dieser „nutzlosen“ Schrankhüter treibt es einem fast die Tränen in die Augen. Muss nicht sein! Im Gegenteil, die dreidimensionalen Modemomente gehören auf ein Podest gehoben und verdienen ein besonderes Plätzchen im Kleiderschrank – ein bewusst gewähltes Fach, eine Lade oder eine dekorative Kiste. Das eigene kleine Modemuseum darf man sich ohne schlechtes Gewissen gönnen. Ausgewählt und liebevoll gepflegt erfreut es die sentimentale Fashion-Seele!



Branko Bily

Grafiker

Als ich den Schuh geordert habe, war es Winter und meine Gemütslage verlangte nach etwas Erhellendem. Seit Jahren trage ich das gleiche Modell in unterschiedlichen Ausführungen – als ich dieses hier entdeckte, konnte ich nicht widerstehen. Glänzende, strahlende, spiegelnde Stoffe ziehen mich an. Ich vergesse nur, dass ich sie besitze ...



Lucie Knapp

Beauty-Redakteurin

— Was trägst du da?

Eine Kunstpelzjacke, Teil meiner Abschlusskollektion für die *Modeschule Wien*. Sie ist jetzt fast 18 Jahre alt.

— Warum hebst du sie auf?

Ich werde wohl alles, was ich selbst genäht habe, behalten – für immer.

— Warum?

Weil viele Erinnerungen und Gefühle mit eingenäht sind. Auch die schlechten, merke ich ...

„Offensichtlich standen Schwarz und Empirestil damals hoch im Kurs – *meine Schwester hat ein ähnliches Ballkleid* genäht bekommen.“



Katrin Scheibelhofer

Chefin vom Dienst

— Was hat es mit dem Kleid auf sich?

Das war mein erstes Ballkleid. Meine Mutter hat es mir auf den Leib geschneidert, als ich ein Teenager war. Nun hängt es seit über 20 Jahren im Schrank.

— Warum trennst du dich nicht?

Das könnte ich nicht. Ich habe zu viel Respekt davor, wie viel Arbeit meine Mutter damit hatte.



Lucie, Teil zwei

Eines geht noch

Mein „Modemuseum“ ist groß: Fast ein Drittel meines Schrankes sind Erinnerungsstücke, die mich an eine Zeit oder Menschen erinnern. So auch diese Hose: *Maharishi Snopants*, ein Highlight der späten 1990er. Mein damaliger Freund brachte einige aus London mit – ich habe sie geliebt. Jennifer Aniston und Brad Pitt übrigens auch.

„Aufbewahrte Kleidungsstücke anzusehen und anzuziehen ist wie alte Tagebücher zu lesen.“

legero.com



Tanaro 0-600820-5000



Wir lieben das Leichte.

Materialien, ungemein unbeschwert –
die Leichtigkeit pur! Entdecken Sie eine
Kollektion, so leicht, hell und frisch wie
der Frühling selbst.

FÜSSE LIEBEN
legero

BLOGGERIN
CHRISTL CLEAR

CLEARLY IN MODE

Größe zeigen!

DENIM-GATE. Bevor ihr euer blaues Wunder erlebt, gleich vorweg: Es liegt nicht an unserem Körper, sondern an den Jeansherstellern.

Mir ist der Schweiß zwischen meinen Brüsten hinuntergeronnen! Dieser Satz ist keine Einleitung für einen sexuellen Text, sondern soll nur veranschaulichen, wie anstrengend es ist, Jeans zu kaufen. Ich war aber trotzdem fest entschlossen, mit mindestens einem Paar nach Hause zu gehen. In allererster Linie, weil meine neu gewonnenen Quarantäne-Kilos das Sitzen und Atmen in Jeans unmöglich machen.

Dass es Frauen gibt, die größere Größen brauchen als 31, dürfte dem Einkäufer des Shops, in dem ich war, allerdings nicht bekannt sein. Die werden nämlich einfach nicht geführt. Ein charmantes „Veroascht du mich jetzt?“ entweicht mir dem netten Verkäufer gegenüber, der mit einem nervösen „Ich weiß, wir haben's schon nach oben weitergegeben. Es ist so diskriminierend!“ antwortet.

VERKORKSTE GRÖSSENVERHÄLTNISSE. Nur damit wir uns verstehen: Die in Österreich meistverkaufte Kleidergröße ist 42. Das wäre im Schnitt Jeans-Size 32. Und ich finde mich im Jahr 2021 in einem renommierten Geschäft wieder, in dem diese Größe nicht geführt wird, aber Size 24 schon? Da machen sich die Schweißperlen auf meinem Dekolleté gleich wieder startklar – aber dieses Mal nicht vor Anstrengung, sondern vor Wut.



FREIRAUM. Zu enge Jeans sind schlecht für die Vulva. Außerdem lässt es sich in weiteren Schnitten besser atmen und essen.

Denim und mich verbindet ja ohnehin eine Hassliebe, und das nicht erst seit dem „Size-Gate“ vor einigen Tagen. Schon als Teenager habe ich mich gefragt, wieso es Frauen so schwer gemacht wird, Jeanshosen zu kaufen.

20 Jahre später gibt's zumindest so etwas wie einen Stretchanteil, aber wirklich einfacher ist es nicht geworden. Wenn man sie überhaupt übers Knie bekommt, muss man es noch schaffen, sie über die Schenkel und den Hintern zu ziehen. Dann gibt's noch Hürden wie Zippverschlüsse und Passform, die bewältigt werden müssen. Wer dann mit einer qualitativen Jeans nach Hause geht, die nicht auch noch abgeändert werden muss und auch getragen wird, hat in Wahrheit ein modisches Einhorn gefunden. Und wir wissen alle, wie schwer es ist, die zu finden.

KEINE HERRENSACHE. Ich für meinen Teil schaue mittlerweile in der Herrenabteilung und werde dort auch meist fündig. Die Hosensäcke sind größer, im Schritt ist ein bisschen mehr Platz – sehr zum Wohle meiner Scheidenflora –, und ich tue der Umwelt etwas Gutes, weil ich

so zu einem klassischen Modell gekommen bin, das ich meist länger trage als die überstylishen Jeans, die nach einer Saison schon Abnutzungserscheinungen aufweisen.

Wenn ihr also das nächste Mal Jeans kaufen geht und es mehr als anstrengend ist, denkt an diese Kolumne – und erinnert euch bitte daran, dass das Problem nicht euer Body, sondern die Modeindustrie ist.

CHRISTL.CLEAR@WIENERIN.AT

Golden Girl

Ein bisschen Glitzer schadet nie! Eine schlichte Hemdbluse im Kontrast zu funkelndem Paillettenrock und maskuliner Bomberjacke rockt auch bei Tageslicht – und nach Sonnenuntergang direkt zum chilligen Get-together.



GLANZSTÜCK. Paillettenrock in Midi-Länge von *Riani*, um € 229,-.

**INS NETZ GEGANGEN.**

Fischerhut *Wim* aus netzartigem Kunststoff von *Mühlbauer*, um € 129,-.

**AMULETT.**

Silberanhänger von *Pandora*, € 45,-.

SHORTS. Aus Kunstleder von *Marc Cain*, € 199,90.



AUFSEHENERREGEND. High Heels aus einer Lederalternative aus Kaktuspflanzen, von *H&M Innovation Stories*, € 99,-.

SEVENTIES.

Titaniumrahmen mit verlaufenden Gläsern; von *Viu*, € 225,-.

BOMBIG.

Seidensatinjacke von *Belle Ikat*, um € 269,-.



PURISMUS. Hemdbluse aus Baumwoll-Twill mit extra-weichem Griff und Stehkragen. Von *1863 by Eterna*, um € 89,95.

**LICHTBLICK.**

Acetatrahmen von *Saint Laurent by United Optics*, € 325,-.

**FRUCHTIG.**

Single-Ohrstecker aus Silber mit Zirkoniasteinen, von *Thomas Sabo*, um € 49,-.

CRÈME DE LA CRÈME. Schnürschuhe von *Deichmann*, um € 19,90.



KETTENPFLICHT. *Rendez-Vous*-Bag aus geprägtem Leder von *Louis Vuitton*, um € 2.600,-.

SPACIG

Silver Surfer

Neutrales Beige und schimmernde Metalltöne ergeben ein glanzvolles Duo und ergänzen einander perfekt. Entspannt zum Businessstermin und danach zum Feiern mit FreundInnen!

1 Keypiece = 2 Styles

KULT-KICK. Reinweiß, Off-White oder Beige – eine Basic-Hemdbluse ist ein Must-have in jedem Kleiderschrank. Von früh bis spät und für jeden Anlass kombinierbar ist der Klassiker ein absolutes Allroundgenie.

Ausgewählt von Margit Kratky

MODE

NEWS



ENTSCHLOSSEN. Von jedem verkauften *Silver Lockit*-Armband (um € 395,-) spendet *Louis Vuitton* € 100,- an die Kinderhilfsorganisation *Unicef*. Diese Partnerschaft hat seit 2016 fast 13 Millionen US-Dollar an Spendengeldern eingebracht. louisvuitton.com



Message Control

Der Onlineshop yoox.com verwertet mit der Eigenmarke *8 by Yoox Circular Embroidery* unverkaufte T-Shirts, Sweatshirts und Hoodies aus Biobaumwolle und haucht ihnen mit gestickten Motiven auf erfrischende Art neues Leben ein.

UPCYCLING. Faire und handgefertigte Slippers, ausschließlich aus Vintage-teppichen und Reststoffen – von *Tassel Tales*, Unikate ab € 149,-. tassel-tales.com



AUSSICHTS-REICH. Mit dem Konzept der *Innovation Stories* möchte *H&M* nicht nur innovative Materialien, sondern auch nachhaltige Prozesse in den Mittelpunkt stellen.

KREISLAUF

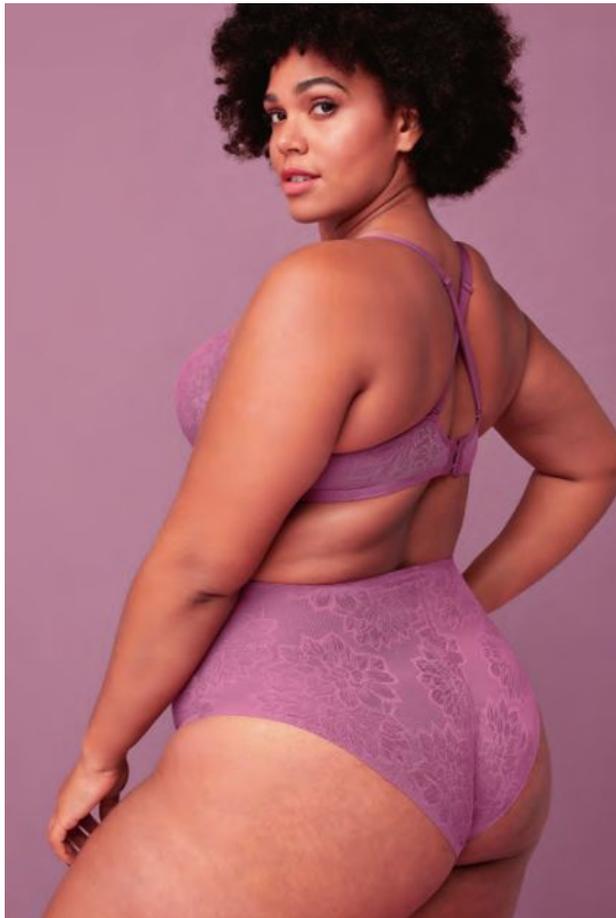
Einen Schritt in Richtung *Circular Fashion* machen die Second-hand-Plattform *Vestiaire Collective* und *Alexander McQueen*: KundInnen des Luxuslabels können Altes online zurückgeben und dann mit einer Gutschein Neues im Shop einkaufen. vestiairecollective.com





FALTENFREI

Bügelbrett ade! Mit einem Fliegengewicht von nur 650g darf der Beautydoc für Kleidung sogar mit in den Urlaub: Der klappbare *Steamer 3000* von *Philips* glättet sogar das hauchzarte, kofferzerdrückte Sommerkleid im Nu. Um € 59,99, philips.de.



AN DIE WÄSCH!

Wer starren Körbchengrößen einen Korb geben will, kann seine Kurven von Mini bis Maxi von der innovativen *Fit Smart*-Linie von *Triumph* bequem in Form bringen lassen. Mit sogenannter „4D-Stretch-Spitze“ passt sich das Material dem Körper an und nicht umgekehrt. triumph.com

FOTOS Chris Moore/Catwalking.com, Rokas Darulis, beige stellt



HALLO, FRÜHLING.

Die neuen Trends ... jetzt bei Deichmann!

Frisch, in bunten Farben & bequem – so zeigen sich die neuen Top-Schuhrends des Frühlings!

Die Spring/Summer Musts wie feminine Pumps bringen mit neuer Farbvielfalt frischen Wind in die neuen Looks! Nicht neu, jedoch mit einem festen Platz im Herzen jeder Fashionista, sind Sneakers! Gerade all over in Weiß oder top im 2021-Trend Gelb liegen die All time Classics absolut im Trend!

Fresh Style:

Toptrend Pumps

€ 24,99



€ 22,99

All time Classics:

Toptrend Sneakers

€ 19,99



€ 34,99



ONLINE SHOP
Trends rund um die Uhr.
www.deichmann.com

Diese und viele andere Frühjahrs-Trends gibt es jetzt zum sensationellen Preis-Leistungs-Verhältnis bei Deichmann und im Online Shop unter [www.deichmann.com!](http://www.deichmann.com)

WERBUNG

WIENERIN

JETZT
bis 18. 4.
bewerben unter
[wienerin.at/
covermodel!](http://wienerin.at/covermodel/)

COVER MODEL DAY 2021

WIR SUCHEN GENAU SIE! Als einziges Lifestylmagazin Österreichs halten wir auch heuer wieder Ausschau nach einer Leserin für unser Cover. Das Aussehen ist dabei zweitrangig – uns geht es um Haltung und Ausstrahlung in allen Größen und Formen.

So funktioniert's:

Melden Sie sich bis zum 18. 4. auf wienerin.at/covermodel an oder schicken Sie Ihre Bewerbung mit einem aktuellen Foto per Post an WIENERIN, Kennwort „Covermodel“, Hainburger Straße 33, 1030 Wien.

9. Juli 2021

Arena 21 und Ovalhalle

WIENERIN

COVERMODEL

DAY 2021

Auf die BesucherInnen des dritten *WIENERIN Covermodel Day* wartet ein inspirierendes Programm ganz im Zeichen der körperlichen Selbstbestimmung. Gemeinsam hinterfragen wir Idealbilder, denken Schönheit neu und küren unser Covermodel.



SCHLUSS MIT DEM WINTERSCHLAF!

Zalando bringt jetzt frischen Wind in unsere Garderoben: Pastelltöne, Grafikprints und Sneakers sind die Must-haves der Saison. Auch dieses Jahr unterstützt Zalando die *WIENERIN* wieder auf der Suche nach inspirierenden Menschen, die mit Individualität und Offenheit die Fashion-Icons von morgen werden wollen.

zalando.at



Ab 14 Uhr

Erlebnisswelten

Selfcare-Corner, Make-up-Masterclass und Stylezone – hier erleben Sie Beauty, Mode und Lifestyle hautnah.

Ab 14 Uhr

Urschön-Markt

Local Brands präsentieren ihre Schätze.

17–18 Uhr

Meet the BodyTalkers

Seien Sie dabei, wenn wir mit unseren BodyTalkerinnen Schönheit diskutieren.

19 Uhr

Covermodel-Finale und After-Party

Die Top-Ten-Kandidatinnen präsentieren sich der Jury. Gemeinsam feiern wir das *Covermodel 2021!*

COVERMODEL-PARTNER

Online ab 5.7.

BodyTalks

Denkanstöße von starken Frauen zu Themen wie Diversität, Diätwahn, Bodyshaming und Selbstliebe – zu sehen auf *Instagram* und wienerin.at.

DYSON SETZT AUF HAAR-DIVERSITÄT

Das Tech-Unternehmen hat die besonderen Bedürfnisse unterschiedlicher Haartypen erkannt. Alle *Dyson*-Haarpflegegeräte bieten für jeden Typ von Frau und für jeden Haartyp die Lösung für gesundes und gestyltes Haar – perfekt für alle Covermodels! Der *Dyson Corrale Haarglätter* beispielsweise schafft dank seiner biegsamen Kupferheizplatten verschiedene Styles sogar mit bis zu 50% weniger Haarschäden – egal ob krauses, lockiges oder glattes Haar.

dyson.at



STILSICHER

mit der **DIVA**



1 Jahr DIVA
& DIVA Wohnen
um nur

€ 36,-

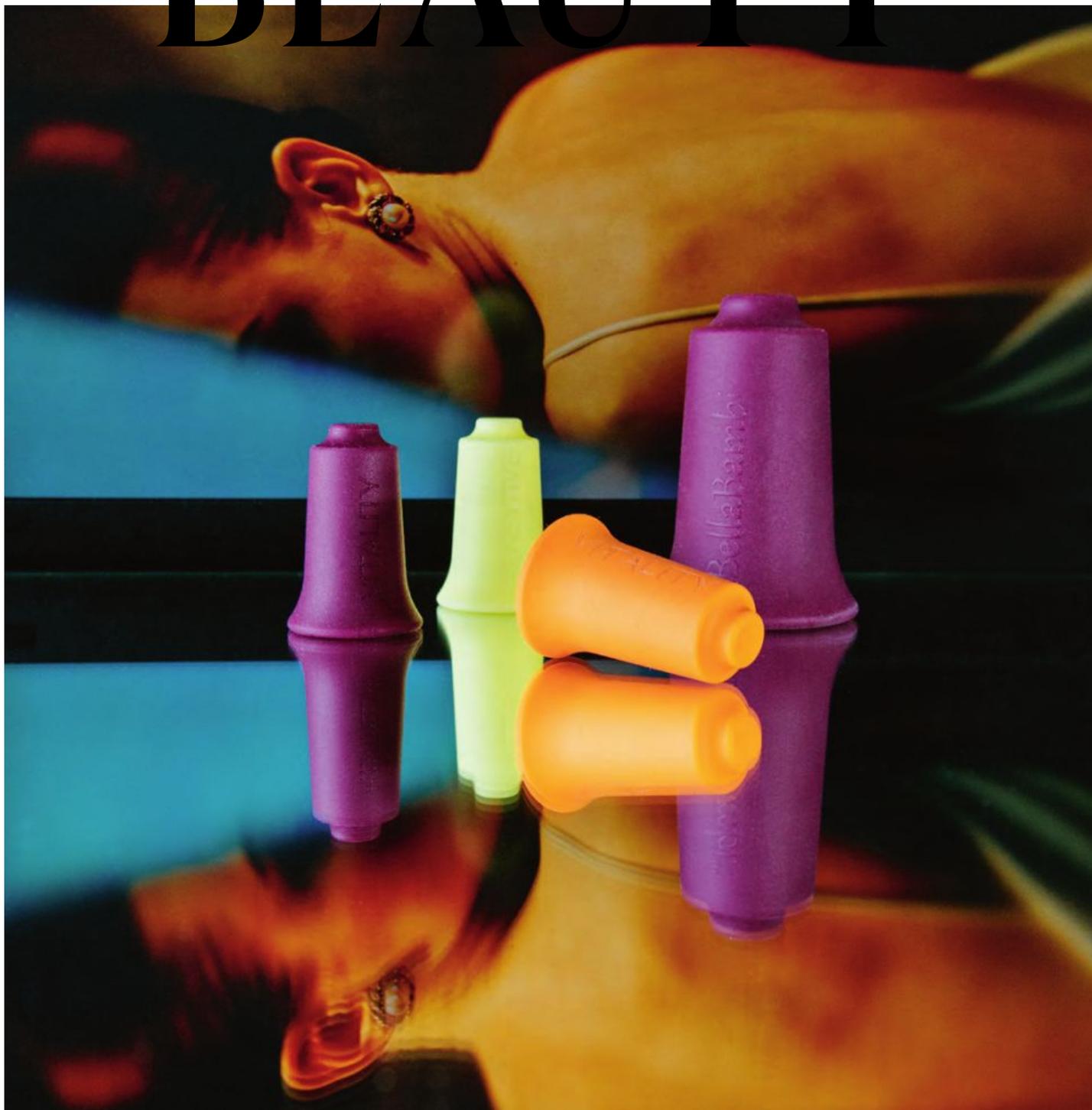


 [diva.modemagazin](https://www.facebook.com/diva.modemagazin)  [diva_magazin](https://www.instagram.com/diva_magazin)

Bestellen Sie jetzt Ihr DIVA-Abo:

Tel: +43 (0) 1 514 148 00

E-Mail: abo@diva-online.at | www.magazinshop.at/diva



TEXT Birgit Brieber FOTO Hannah Sobol

SCHRÖPFEN DE LUXE

Kennen Sie die gute alte Schröpfmassage für den Rücken? Die Methode kommt eigentlich aus der Sportmedizin, in der sie als Therapie gegen verspanntes Faszien­gewebe angewendet wird. Die Fas­zien – das feine, aber feste Gewebe­netz unter der Haut – bestehen zum Großteil aus Kollagen und Elastin. Bei der Beauty-Version des Schröpfens („Facial Cupping“) kommen sanfte Silikon­cups zum Einsatz, die leichten Unterdruck erzeugen und von der Gesichtsmitte Richtung Ohren gezogen werden. Der Vakuumeffekt regt die Blutzirkulation an, erhöht die Kollagenproduktion und sorgt für einen Strahlteint. Wer's probieren will, verteilt am besten großzügig Öl auf der Haut; dann den Cup (im Bild von *Bella Bambi*, erhältlich in zwei Größen, z. B. bei *Staudigl*) zusammendrücken und aufsetzen, damit Unterdruck entsteht. Sanft über die Haut gleiten lassen und nicht zu lange an einer Stelle verweilen – sonst gibt's rote Flecken.

Ugly MAKE-UP Revolution

TEXT *Lucie Knapp*

SCHRECKMOMENT. Schiach ist Trend. Der *Instagram*-Account *@makeupbrutalism*, hinter dem die Künstlerin Eszter Magyar steht, rüttelt die Beauty-Welt auf. Ihre ungewöhnlichen Bilder irritieren – Grund genug für uns, genauer hinzusehen.



Ü

ber meine Arbeit sage ich immer, ich verbinde menschliche Ästhetik mit Sozialkritik, aber das stimmt nicht ganz. Anfangs wollte ich einfach nur experimentieren. Mein Tun wurde erst mit der Zeit konzeptueller“, sagt Eszter Magyar. Die 32-Jährige stammt aus Ungarn und lebt derzeit in London.

Vor etwa sieben Jahren, in der Blütezeit der Beauty-Tutorials, war die Make-up-Künstlerin erschöpft und gelangweilt von der ständigen Frage nach dem Wie. Um sich zu befreien, zwang sie sich, Gelerntes wieder zu verlernen und die Regeln – von denen es ja beim Aussehen viele gibt – für sich umzustürzen: „Make-up ist so viel spannender, als es erscheint. Es geht nicht nur um den sozialen Druck, schön, jung und gesund zu sein, um die richtige Eyelinertechnik oder schicke Produkte. Make-up ist Geschichte, Kunst und Kommunikation; ein Mittel, um sich zu verbinden und abzugrenzen.“ Magyar probierte sich aus – schmierte, kleb-

te, beschleimte, beschriftete und hinterfragte. „Schön“ war kein Anspruch, Hässlichkeit bzw. Irregularität eines ihrer liebsten Stilmittel. Schwarze Krakelschrift auf nackter Haut irritiert genauso wie das verschleimte Auge links. Ähnlich wie die brutalistische Architektur der 1960er- bis 1980er-Jahre mit ihren groben Formen und nacktem Sichtbeton widmet Magyar sich eher dem Rohen und Au-

ESZTER MAGYAR



mit Sozialkritik.“

ich verbinde menschliche Ästhetik



„Ich sage immer“

„Make-up ist so viel spannender, als es scheint. Es ist Geschichte, Kunst und Kommunikation.“

thentischen als dem Verschönern und Perfektionieren, dem Make-up ja normalerweise dient. Wer ihre Bilder ansieht, hat Gefühle – nicht immer positive. Aber gerade, wenn man sich viel mit Schönheit beschäftigt, ist es ganz gesund, in die Antiperfektion einzutauchen.

Magyar stellte die Fotos ihrer Versuche auf *Instagram*, versehen mit dem Hashtag *#uglymakeuprevolution*. „Andere griffen den Begriff auf. Das war unerwartet.“ Die Künstlerin eröffnete einen Account für die Ugly-Make-up-Arbeiten der anderen. Mittlerweile findet man 35.000 Beiträge unter dem Schlagwort; 45.000 Leute folgen dem Kanal. Handelt es sich also tatsächlich um eine Revolution? Magyar: „Klar ist, dass ‚Ugly Aesthetics‘ momentan in Mode sind. Ob aus dem Trend eine Bewegung wird, kann man erst sagen, wenn er von Individuen ins Leben integriert wird.“

Sieht man sich *@uglymakeuprevolution* an, findet man Personen wie Stevie Stevie, Katya Bodrova und Anna Rudzit – Kreative, deren Arbeiten irregulär, normwidrig und manchmal auch schiach im besten Sinne sind. Es wirkt schon so, als würde sich da etwas bewegen. Was meinen Sie?

Face & Body Painter GRENZTEST

Die 29-jährige Moskauerin Katya Bodrova nutzt Make-up als Medium für Fast Art.

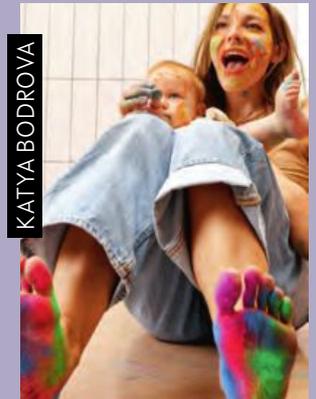
— Warum schminken Sie so, wie Sie es tun?

Ich mag es, Menschen anzumalen und die Einzigartigkeit ihrer Körper und Gesichter offenzulegen. Ich verwende Make-up nicht, um das Aussehen zu verbessern, sondern um Stücke schneller, flüchtiger Kunst zu schaffen: vorstellen, malen, wegmachen.

— Was bedeutet Ihnen dieser Prozess?

Viel. Make-up als Medium erlaubt mir, mein Weltbild, mein Verständnis von Schönheit auszudrücken und da Grenzen zu überschreiten. Der Prozess beruhigt mich und lässt

mich klar sehen. Es wirkt befreiend, wie Therapie.



KATYA BODROVA



REGENBOGEN NIESEN. Bodrova: „Letztendlich macht Leute bemalen einfach Spaß.“
Instagram: @by_katie_b



„Die Regeln der Gesellschaft sind flexibler, als wir annehmen.“

*Leben unter dem Regenbogen: Performer*in Stevie Stevie lebt Queerness und Genderfluidität.*



STEVIE STEVIE

— **Wie verwenden Sie Make-up, und warum so?**

Ich drücke mich über Performancekunst aus. Als mir mein neutrales Selbst zu langweilig dafür wurde, begann ich, mich für Clowns zu interessieren – sowohl ästhetisch als auch konzeptuell. Sie kommen in vielen Kulturen vor, oft, um humorvoll soziale Kritik auszuüben. Sie eröffnen neue Blickwinkel auf die Realität. Der Clown-Einfluss bei meinem Make-up ist eine Satire westlicher Beauty-Standards. Ich finde auch, dass Clowns für Queerness und Genderfluidität stehen, was mich als nicht binäre Person besonders anspricht.

— **Nützen Sie Make-up vor allem bei Auftritten?**

Zuerst war exaltes Make-up Teil meiner Kunst, jetzt ist es ein zentrales Element meines Lebens. Es wurde persönlich und zum authentischen Ausdruck meines Innenlebens. Ich schminke mich nicht mehr nur für Performances, sondern auch zum Ausgehen und für mich selbst. Es macht jeden Tag spektakulär.

CHARAKTERFACH. Stevie Stevie, 25, stammt aus Las Vegas und lebt momentan in Berlin. Instagram: @4yrs_old



Performancekunst

SEELENFARBEN

Make-up Artist

MATERIALISMUS

Experimente und eine avantgardistische Ästhetik stehen im Fokus von Anna Rudzit, 34, aus Moskau.



ANNA RUDZIT

— **Was zeichnet Ihre Make-up-Looks aus?**

Bevor ich Make-up für mich entdeckte, fehlte mir ein kreatives Ventil. Experimentelles Schminken erlaubt mir, meine Beauty-Fantasien auszuleben. Ich verwende buchstäblich alles, was ich in die Finger bekomme; oft Müll wie trockene Pflan-

zen, Fruchtschalen, Plastikfolie, Kabel, Geschenkpapier und alte Zeitungen.

— **Wie finden Sie Ideen?**

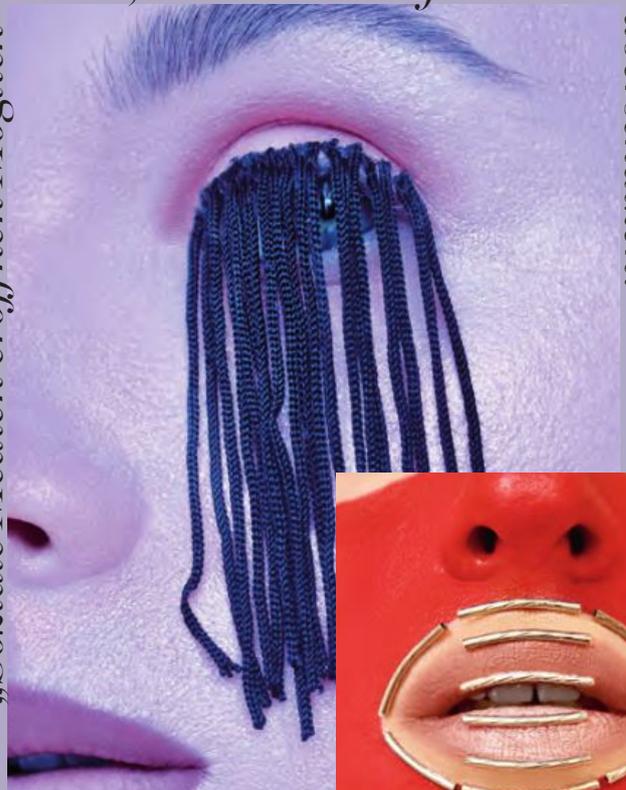
In einer Welt, in der alle Lieder schon gesungen wurden und alle Ideen schon einmal da waren, konzentriere ich mich auf meine Wahrnehmung der Realität. Ich lasse die Angst los, eine Idee vielleicht nicht als Erste gehabt zu haben. Der Trick ist, die Dinge auf seine eigene Art zu machen.

— **Sind Social Media hierbei wichtig für Sie?**

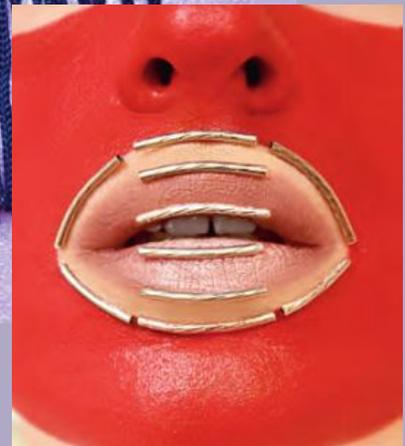
Sie eröffnen Möglichkeiten, aber man darf ihre Wichtigkeit nicht überschätzen. Ich nutze Instagram, um mich mit Leuten auf der ganzen Welt zu verbinden und Feedback zu erhalten. Aber Instagram kann auch ein toxischer Ort sein. Wie jeder Ort der Welt eigentlich.

keiten, aber man darf sie nicht

„Soziale Medien eröffnen Möglich-



„überschätzen.“



GROSSAUFNAHME. Das eigene Gesicht, vor allem Auge und Mund, dienen Anna als Leinwand. Instagram: @sugaronyoursouls

FOTOS Amiee Oh, Agustín Farias, Olga Demidenko, Anna Rudzit, beige stellt

L'ORÉAL PARIS

*V.S. historische Formel von L'Oréal Paris. Erfahre mehr unter: www.loreal-paris.com.
**Quelle: Nielsen Retail Index Service, 36 Länder, Massenmarkt, Gesichtspflege, Anti-Age, Umsatz und Volumen, Moving Annual Total (MAT) Dezember 2019 (Bewertung eines Zeitraums rückwirkend für ein Jahr zum Betrachtungstag).
***Wissenschaftliche Studie mit 49 Frauen: Ergebnis nach 4 Monaten.

SKIN GENIUS



QR CODE SCANNEN
Analysieren Sie Ihre Haut wie ein Experte.
Starten Sie die Analyse auf loreal-paris.de.

Eva Longoria



NEU

REVITALIFT LASER

ANTI-FALTEN
NACHT SERUM MIT
PUREM RETINOL

UNSERE WIRKUNGSVOLLSTE FORM VON RETINOL

GEMILDERTE FALTEN BEI 100%*** DER FRAUEN

Pures Retinol wird von Dermatologen empfohlen, um Falten zu mildern, sogar tiefe Falten.

Sofort: Die Haut fühlt sich hydratisiert an, das Hautbild wirkt ebenmäßiger.
Nach 4 Monaten: Falten werden wirkungsvoll gemildert, sogar tiefe Falten.

SIE SIND ES SICH WERT.



Beauty GANZ TABULOS



Rot im Gesicht

HINGESCHAUT. Wer zu roten Wangen, Pickelchen und erweiterten Äderchen im Gesicht neigt, hat vielleicht Rosazea.

So schaut's aus

Ein erstes Anzeichen für Rosazea kann es sein, wenn Rötungen im Gesicht – beispielsweise, weil man aufgeregt war – dauerhaft bestehen bleiben, also über mehrere Stunden bis Tage sichtbar sind“, sagt Sandra Karatas, Senior Medical Advisor bei Galderma. „Die Blutgefäße ziehen sich nicht mehr so zuverlässig zusammen wie bei Menschen mit gesunder Haut. Mit der Zeit bleiben die Rötungen, sogenannte Flushes, die vor allem die Gesichtsmitte betreffen.“ Dazu können akneähnliche Erscheinungen wie Papeln oder Pusteln kommen. Im schlimmsten Fall (und eher bei Männern als bei Frauen) können Hautwucherungen auftreten, z. B. an der Nase. Couperose, also sichtbare Äderchen, gehört zum Krankheitsbild der Rosazea.

Daher kommt's

Karatas: „Über die Ursachen wird diskutiert – genetische Faktoren spielen eine Rolle, ebenso Parameter auf der Haut wie die Demodex-Milbe: Jeder Mensch hat sie, aber Rosazea-Patienten zeigen eine dichtere Besiedlung auf der Haut.“ Die typischen Flushes werden durch Reize ausgelöst, die zu einer Weitstellung der Gefäße führen. Was ein solcher Trigger ist, unterscheidet sich von Person zu Person. Ein Hauptauslöser ist UV-Strahlung, aber auch Alkohol, Heißgetränke, scharf gewürzte Speisen, falsche Pflege und Stress können zum Erröten der Haut führen. Besonders ungut ist, dass Rosazea eine fortlaufende Krankheit ist: Man kann sie in den Griff bekommen, aber nicht heilen.

Das können Sie tun

Bei bleibenden Gesichtsstellen also länger rot, heißt es ab zu Hautarzt oder -ärztin, um den Verdacht abklären zu lassen. Je nach Ausprägung und Symptomatik können diese dann antientzündliche Therapien, z. B. gegen die Milben, einleiten und zur Hautpflege beraten. Mittels Laser können sichtbare Äderchen entfernt oder zumindest gemildert werden. Hautwucherungen können ebenfalls via Laser oder chirurgisch entfernt werden. Was die Pflege betrifft, empfiehlt Sandra Karatas Betroffenen: „Verwenden Sie Produkte ohne Alkohol, Menthol oder Kampfer, also ohne Stoffe, die gefäßerweiternd wirken. Auch Fruchtsäuren, Retinol und Peelings stressen die Haut nur unnötig. Wichtig ist, das ganze Jahr über hohen bis sehr hohen UV-Schutz zu verwenden. Und: Lernen Sie Ihre Haut und deren Trigger kennen. Dafür hat sich ein Symptomtagebuch bewährt.“



1 AVÈNE. Supersanfte Antirougeurs Clean Erfrischende Reinigungsmilch ohne Abspülen, um € 16,90.

2 ALEX COSMETIC. Das Recoup Fluid stärkt die Haut mit Hefeproteinen, Tigergras und Rosskastanie; € 48,-.

3 CETAPHIL. Baut die Hautbarriere wieder auf: Pro RednessControl Beruhigende Nachtpflege, um € 21,-.

“Es ist wunderbar, stolz auf seine Haut zu sein.”

Sidonie Bonnac

Französische Moderatorin und Autorin

MEINE NATÜRLICHE ALTERNATIVE ZU RETINOL

Haben Sie diesen einen Moment schon einmal erlebt? Sie sehen sich im Spiegel und Sie sind keine 20 mehr, Sie sind 40, 50, 60 ... und doch sind Sie immer noch diese junge Frau ... und werden es immer sein. Ich bin Sidonie Bonnac, eine französische TV-Moderatorin und Buchautorin. Ich bin auch Mutter von zwei kleinen Kindern und möchte mich nicht vom Lauf der Zeit beeinflussen lassen!

“Das Alter ist nur eine Zahl, Schönheit ist die Freude, man selbst zu sein.”

Ich will nicht wieder 20 sein, aber ich will mich in meiner Haut wohlfühlen, mich schön fühlen und mit meinem Alter leben. Und dafür kümmere ich mich um mich selbst, um meine Haut. Ich habe mich für Diadermine LIFT+ Phyto-Retinol entschieden, es ist meine natürliche Alternative zu Retinol.

Ich bevorzuge Produkte, die mit der Kraft der Natur arbeiten und dabei die Empfindlichkeit meiner Haut respektieren.

Wenn ich die Chance hätte, der Frau, die ich vor 10 Jahren war, einen Rat zu geben, würde ich ihr sagen: Liebe Dich so, wie Du bist und achte auf Dich und Deine Haut. Denn Alter ist nur eine Zahl, Schönheit ist die Freude, selber zu sein.



**EFFEKT WIE RETINOL:
MINIMIERT FALTEN
& VERSCHÖNERT
DAS HAUTBILD**



**Anti-Age Wirkung
wie Retinol.
Natürlich & besonders
hautverträglich**

Diadermine LIFT+ PHYTO-RETINOL hat eine leistungsstarke Formel mit gleichzeitig hoher Hautverträglichkeit. Mit Meerfenchel-Öl und Algenextrakt, nachhaltig gewonnen in der französischen Bretagne.

- **Meerfenchel-Öl:** Fördert die Zellerneuerung und verschönert das Hautbild so effektiv wie Retinol.
- **Algenextrakt:** Minimiert Falten so wirksam wie Retinol

95% Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs.*

* Inkl. Wasser



NUR DIE LIEBE ZÄHLT. Der Titel seiner Autobiografie *Let Love Rule* ist bei Lenny Kravitz Programm – im Leben wie bei all seinen Projekten.

DADDY COOL

STILIKONE. Musiker, Designer, Vater: Keiner verkörpert moderne Coolness so wie Lenny Kravitz. Das Ausnahmetalent über Stil, seine Vision von gleichen Chancen und prägende Frauen in seinem Leben.

INTERVIEW Birgit Brieber FOTOS David Sims/YSL Beauty

Rockstar, Ausnahmekünstler und *Grammy*-Rekordhalter in der Kategorie *Best Male Rock Vocal Performance*: Lenny Kravitz ist, was man in den USA als „household name“ bezeichnen würde – jede/r kennt ihn, jede/r hat ein Bild von ihm. Auch nach 30 Jahren im Business gilt das Allroundtalent immer noch als zeitlose Stilikone mit Charisma und Haltung – zu Recht. Uns hat er seine private Seite gezeigt:

— **Sie sind Musiker, Fotograf, Designer und Schauspieler – welche Elemente verbinden all Ihre Leidenschaften?**

Lenny Kravitz: Für mich hat alles mit Musik begonnen. Das war das Fundament für alles andere, was danach kam. Musik hat mir die Freiheit gegeben, Fotos zu machen, zu entwerfen und Schauspieler zu sein. All diese wundervollen Tätigkeiten tragen einen eigenen Rhythmus in sich. Beim Fotografieren fängt man einen Rhythmus ein. Man macht ein Foto im exakt richtigen Moment und versucht, damit einen Moment der Wahrhaftigkeit einzufangen. Wenn ich schauspielerisch tätig bin, dann folge ich dem Rhythmus des Regisseurs und auch meiner Schauspielerkollegen. Ich würde also sagen, dass

Rhythmus alles miteinander verbindet, und das in allen Formen der Kunst. Es geht dabei ja auch immer um eine Art des Selbstaustausdrucks.

— **Stimmt es, dass Sie alle Instrumente bei Ihren Songs selbst spielen? Wäre musikalischer Input von anderen Künstlerinnen und Künstlern nicht auch spannend?**

Als ich mein allererstes Album aufgenommen habe, war es niemals

mein Ursprungsplan, alle Instrumente auch selbst zu spielen. Ich konnte es mir damals einfach noch nicht leisten, andere Musiker zu bezahlen. Aus diesem Grund habe ich einfach alles selbst gemacht, und irgendwie wurde das dann zu meinem persönlichen Ding, von *Let Love Rule* bis hin zu meinem jüngsten Album *Raise Vibration*. Ich liebe es, genau so zu arbeiten.

— **Sie leben auf den Bahamas und in Paris – warum haben Sie sich in das Leben in Europa verliebt?**

Im Laufe meiner Kindheit ha-

ben meine Mutter und ich oft über Paris gesprochen. Es war ihr absoluter Traum, eines Tages nach Paris zu ziehen, dort in einem Apartment mit einer Bibliothek zu wohnen und ihre Freizeit mit Lesen und Kultur zu genießen. Leider ist sie von uns gegangen, bevor sie sich diesen Traum erfüllen konnte. Ich habe also das Gefühl, dass mein Zuhause in Paris ein Wunsch ist, den ich für sie

„Ich habe meine Tochter immer ermutigt, mit mir über alles zu sprechen. Kein Thema war bei uns tabu.“

ausleben darf. Es ist eine besondere Art und Weise, wie ich ihr immer noch nahe sein darf. Ich habe auch eine Bibliothek – genau so, wie sie das wollte, aber ich muss mich noch bemühen, die Zeit zum Lesen und Schmökern zu finden (*lacht*).

— **Sie unterstützen via Social Media viele Marken, die von People of Color gegründet wurden. Wie wichtig sind Ihnen Werte wie Diversität?**

Diversität ist mir persönlich sehr, sehr wichtig. Ich möchte Diversität so stark wie möglich weitertragen ➤

YKONISCH.

Y von Yves
Saint Laurent
mit Kiefern-,
Zitronen und
Weihrauch-
facetten; 60 ml,
€ 85,-.



und ihr eine Plattform bieten. Ich glaube, viele Menschen haben in den letzten Jahren realisiert, wie unglaublich wichtig dieses Thema ist, und ich bin sehr dankbar, dass wir nun endlich auch darüber reden können. Wir können alle zusammen daran arbeiten, dass Diversität der neue Standard wird.

— **Mit Ihrer Firma Kravitz Design konnten Sie großartige Projekte rund um den Globus verwirklichen. Was ist Ihre persönliche Definition von Stil?**

Stil ist, was auch immer du willst, dass es ist. Es ist etwas Persönliches, etwas, das du nicht quantifizieren oder kategorisieren kannst. Für manche Menschen ist Stil etwas Komfortables, für andere wiederum

„Liebe ist, wofür ich lebe. Sie ist das, was von mir bleiben wird.“

etwas Formelles; für die einen ist es Minimalismus, für andere wiederum das maximal Mögliche. Es geht mehr darum, wie du etwas präsentierst, als darum, was es tatsächlich ist. Stil hat keine Parameter – Stil ist absolut persönlich.

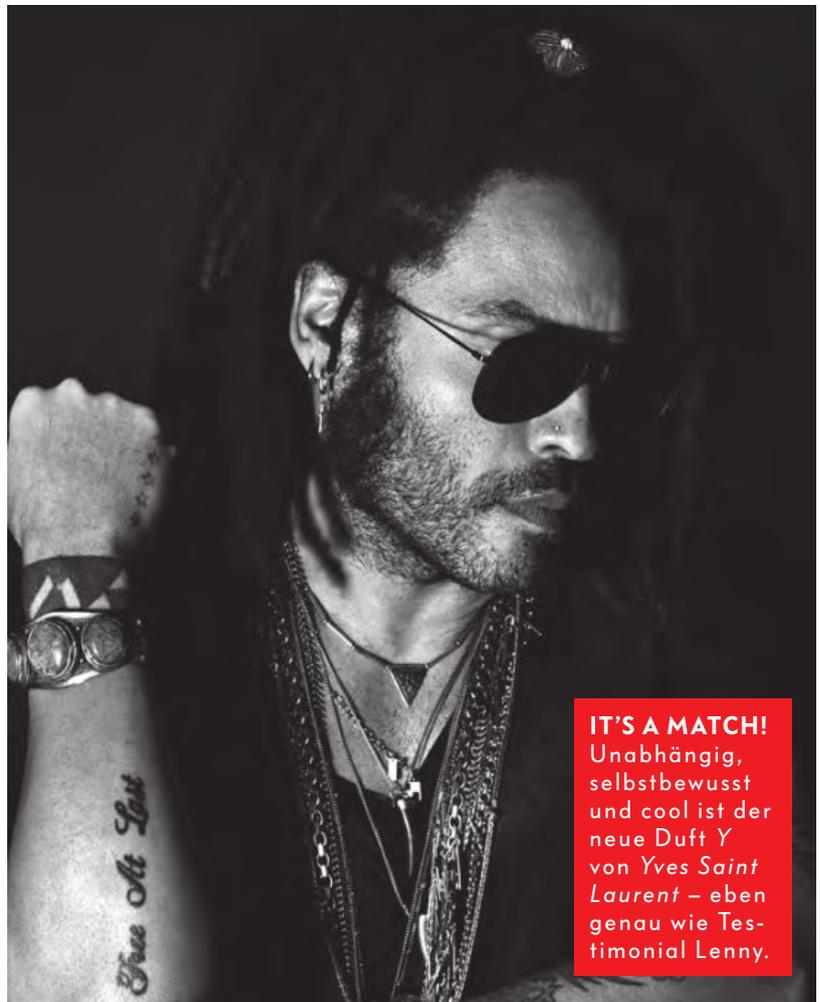
— **Vor einem Monat war Weltfrauentag. Sie haben ja auch selbst eine Tochter großgezogen. Was**

können Männer tun, um Frauen zu unterstützen und dafür zu sorgen, dass sie dieselben Chancen in Leben und Karriere haben?

Wenn wir einander zeigen, was wir uns gegenseitig wert sind, dann können wir Gleichheit schaffen. Es ist wichtig, sich vom Gedanken der Unterschiedlichkeit zu befreien.

— **Wie würde Ihre Tochter Sie beschreiben?**

Als ihr Vater bin ich immer für sie da und unterstütze sie, wo ich kann. Ich habe sie immer dazu ermutigt, mit mir über alles zu sprechen, was ihr am Herzen liegt. Kein Thema war bei uns je tabu. Ich hoffe, dass sie von ihrer Mutter und auch mir denkt, dass wir für sie und für jedes



IT'S A MATCH!
Unabhängig,
selbstbewusst
und cool ist der
neue Duft Y
von Yves Saint
Laurent – eben
genau wie Tes-
timonial Lenny.

Thema immer offen waren und stets ein offenes Ohr hatten.

— **In einem früheren Interview haben Sie einmal betont, wie sehr Sie starke Frauen schätzen. Was definiert für Sie eine starke Frau und welche Frau ist ein Idol für Sie?**

Ich denke, eine starke Frau kann Liebe zeigen und Liebe geben, aber auch unfassbar kämpferisch sein, wenn es die Situation von ihr verlangt. Meine Mutter hat das genau so verkörpert: Sie hatte als Künstlerin eine unglaublich sensible Natur, wusste aber auch, wann sie stark sein musste – ganz besonders mit mir. Sie hat mir viel über Verantwortungsgefühl, harte Arbeit und Ehrgefühl beigebracht. Das begleitet mich bis heute.

— **Der Buchtitel Ihrer Autobiografie lautet *Let Love Rule* – was bedeutet Liebe für Ihr Leben?**

Liebe ist alles. Es ist, wofür ich lebe, und das Wichtigste in meinem Leben. Liebe ist das, was von mir bleiben wird.



100%

stimmen vollkommen zu,
dass der Dyson Pure
Humidify+Cool die
Luft in ihrem Zuhause
spürbar reinigte.

Hätten Sie gewusst, dass wir bis zu 90% unserer Zeit in geschlossenen Räumen verbringen und täglich bis zu 22.000 Mal ein- und ausatmen? Grund genug, um mehr auf gute Luftqualität und unser Wohlbefinden zu achten!

Der *Dyson Pure Humidify+Cool* erkennt intelligent den Verschmutzungs- und Feuchtigkeitsgrad der Luft und projiziert hygienisch befeuchtete, gereinigte Luft in jeden Winkel des Raumes. Für hygienisch befeuchtete Luft im Winter, gekühlte Räume im Sommer und effizient gereinigte Luft das ganze Jahr über.

Weitere Informationen finden Sie auf dyson.at.

DURCHATMEN MIT DEM *DYSON PURE* *HUMIDIFY+COOL*

Ausgewählte WIENERIN-Leserinnen hatten die Möglichkeit, den Ganzjahres-Allrounder zu testen.

„Beim Kochen, Haareföhnen und nach dem Staubsaugen war die Luft dank des Dyson Pure Humidify+Cool spürbar besser. Am Display konnte ich immer die Luftqualität erkennen. Mein Mann leidet an einer Stauballergie und auch er konnte eine Besserung feststellen.“

MONIKA K.



„Ich kann eine positive Wirkung auf die Haut nach diesem Test bestätigen. Außerdem ist der Husten aufgrund der trockenen Heizungsluft durch die Wirkung des Luftbefeuchters besser geworden.“

STEFANIE S.

100%

der Testerinnen
würden den Dyson Pure
Humidify+Cool
weiterempfehlen.

„Es vermittelt einem ein sicheres Gefühl, wenn man die Werte in Echtzeit unter Kontrolle hat – und man fühlt sich einfach wohler.“

EVA-MARIA F.

Ausgewählt von *Lucie Knapp*

BEAUTY NEWS



3x ENTWIRRT

HAARE IM STURM

Zumindest in Wien bedeutet Frühling jede Menge Wind – er weht durch die Straßen und macht aus jeder Langhaarfrisur ein Nest. Pflegeoffensive!

1 GESTÄRKT. Die *Fibre Clinix*-Linie von Schwarzkopf Professional repariert die Haarfasern mit *Triple Bonding*-Technologie. *Vibrancy Shampoo*, € 22,-. **2 HALTGEBER.** Sprunchie *Hola Lola* aus der *Flores & Bloom Collection* von *Invisibobble*, € 9,95. **3 IONENTECHNOLOGIE.** Rotierende Warmluftbürste für Glanz und Geschmeidigkeit: *Hydro Fusion Airstyler* von *Babyliss*, € 69,-.



NACHFÜLLSYSTEM. Alufaschen sind lang-
lebig, recycelbar und wiederbefüllbar – die beiden
beliebten Shampoos *Pantene Pro-V* und *Head &
Shoulders* gibt es nun in genau der Form: Alufasche,
€ 9,99, Nachfüllpack, ebenfalls recycelbar, € 4,79.

GEWINNSPIEL

Für Haut im Alltagsstress: Die *Glow Boost*-Linie von *Neutrogena* setzt auf leichte Texturen und milde Formulierungen mit Augenmerk auf ausgewählte, effektive Inhaltsstoffe. In der *Glow Boost Revitalisierenden Tagespflege* wirken Neoglucosamine feuchtigkeitsspendend und Mandelsäure sanft klärend. Wir verlosen 50 Stück.

TEILNAHME BIS 3. 5. 2021 ÜBER WIENERIN.AT/APRILBEAUTY.



PRICKELND. Birne und Arabischer Jasmin bringen die Lavendel- und Vanillenoten in *Mon Guerlain Sparkling Bouquet* zum Leuchten. Fruchtig, frisch, orientalisches; ab 30ml, um € 70,-.

FOTOS Sepp Horvath, beige stellt

ICH MACH' MEINE
ECKEN, KANTEN
UND KURVEN
ZUM TREND!

BIPA



WEIL ICH EIN MÄDCHEN BIN



ESTÉE LAUDER COMPANIES
BRUSTKREBS-KAMPAGNE

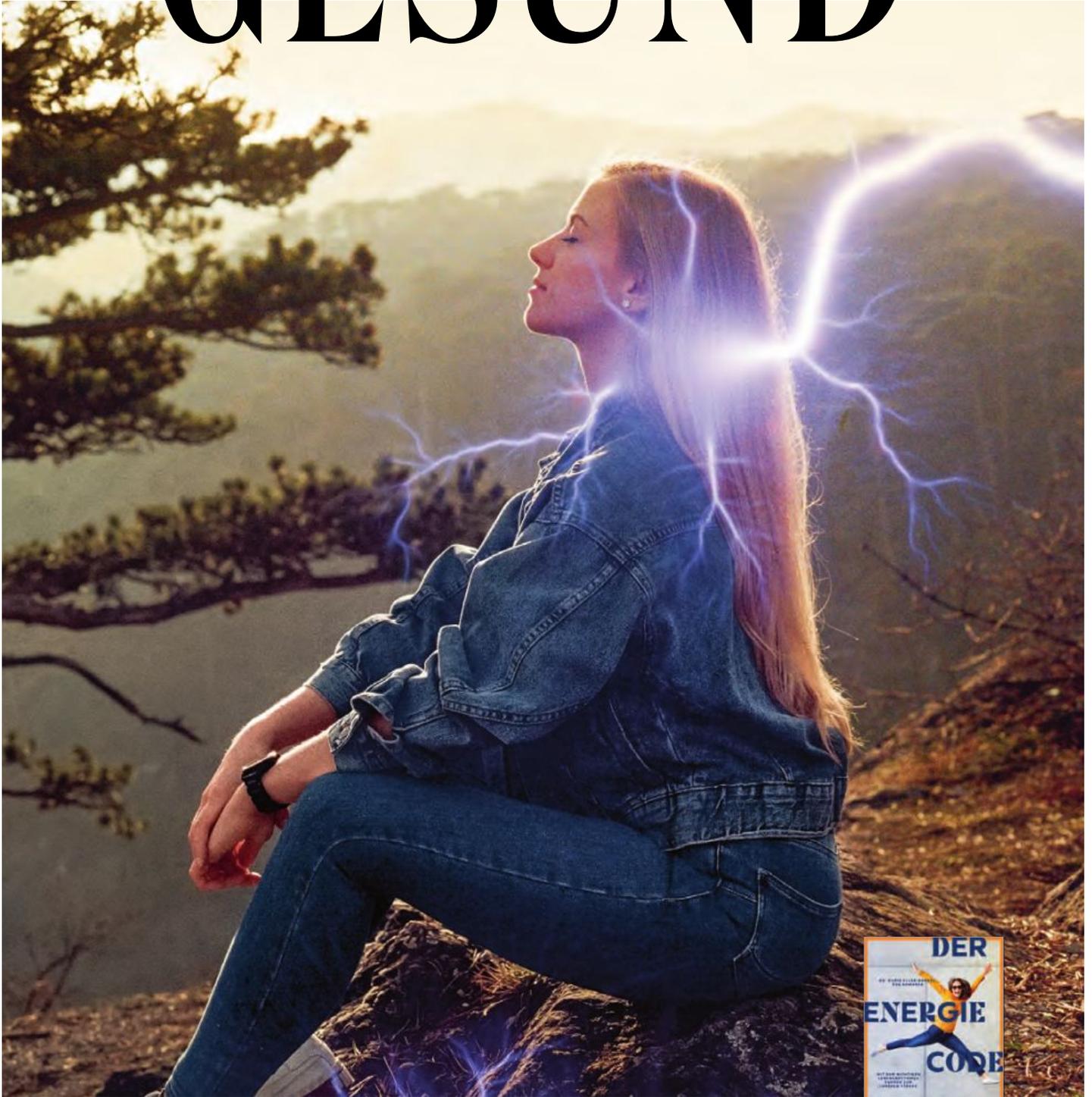
Mehr als ein Symbol - die pinke Schleife verbindet uns alle.

Unsere weltweite Brustkrebs-Kampagne
unterstützt Forschung, Aufklärung und
medizinische Dienste.

Hier erfahren Sie mehr:
ELCompanies.com/BreastCancerCampaign
[#TimeToEndBreastCancer](https://twitter.com/TimeToEndBreastCancer)

GESUND

TEXT Birgit Brieber FOTOS Natalie Paloma – fotografiert mit Effektfilmen von Revolog; beige stellt



GANZHEITLICH GESUND

Sie ernähren sich gesund, machen regelmäßig Sport und sind trotzdem ständig kraftlos und müde? Laut der Präventivmedizinerin Doris Eller-Berndl sind Sie damit nicht alleine: „In unserer Wohlstandsgesellschaft haben wir vergessen, wie sehr die unmittelbare Umgebung unsere Gesundheit beeinflusst. Das Sonnenlicht, unsere biologische Uhr und sogar unsere Postleitzahl spielen für unsere innere Energiebilanz eine entscheidende Rolle“, so die Ärztin. Gemeinsam mit Journalistin und Co-Autorin Eva Komarek gibt sie in *Der Energie-Code: Mit dem richtigen Lebensrhythmus zurück zur inneren Stärke* (Kneipp Verlag, € 22,-) einfache Tipps für mehr Energie im Alltag. Denn: „Wie viel Energie wir bekommen, liegt in unserer Hand“, so Komarek. Tipp: Am 6. Juni können Sie die Autorinnen am *WIENERIN Holistic Health Day 2021* live treffen! wienerin.at/holistic-health-day-2021

ÜBERMASS. Dick, faul und undiszipliniert – das sind Begriffe, die von der Fettverteilungsstörung Lipödem Betroffene oft von Außenstehenden hören. Dabei bräuchten sie dringend Verständnis und eine Diagnose.

SCHWERE LAST

TEXT *Susanne Lehrner*
FOTOS *Susanne Einzenberger*



Schlanke Taille, aber dicke Beine und Arme, und keine Diät, kein Sport oder Ernährungsplan hilft – das alles können Zeichen der Krankheit Lipödem sein. Die chronische Erkrankung, bei der es zu einer Fettverteilungsstörung an Gesäß, Ober- und Unterschenkeln sowie Armen kommt, betrifft etwa fünf Prozent aller Frauen in Ös-

anlagung. Wie die Krankheit genau verläuft und welche Körperregionen besonders betroffen sind, ist von Frau zu Frau individuell unterschiedlich. In der Kindheit sind Betroffene meist sehr dünn oder schlank, durch die Pubertät und somit die erste große Hormonumstellung im Körper nehmen diese Mädchen leichter zu, werden runder. Der nächste Schub tritt meist während oder nach einer Schwangerschaft ein; auch der

Anna es geschafft hat, ihre Krankheit zu akzeptieren, warum sie heute glücklicher ist denn je und ihren Körper über alles liebt, hat uns die 48-Jährige erzählt:

„Bis zur Menstruation war ich spindeldürr – so dünn, dass sich fast alle Sorgen gemacht haben. Obwohl meine Ernährung nicht anders war als etwa bei meiner Schwester und ich auch viel gegessen habe, habe ich nicht zugenommen. Ich war sehr



ANLAUFSTELLE

Beim Verein Chronisch Krank Österreich finden Betroffene Informationen und Tipps rund um das Lipödem sowie Kontakte zu Selbsthilfegruppen und ÄrztInnen.
chronischkrank.at

terreich. Zu den krankheitsbedingten Dauerschmerzen durch die übermäßige Fettsammlung an Armen und Beinen kommt der psychische Druck, nicht zu entsprechen. Die meisten Patientinnen haben einen langen Leidensweg hinter sich, jede Diät ausprobiert, viele Bewegungsprogramme durchgezogen, sind bei zig Ärzten oder Ärztinnen gewesen – ohne Erfolg. Der Grund dafür sind hormonelle Veränderungen im weiblichen Körper sowie genetische Ver-

Wechsel kann durch die erneute hormonelle Umstellung eine Verschlechterung bringen.

Bei Anna K. (Name von der Redaktion geändert) begann die Krankheit bereits in der Pubertät. Was folgte, waren viele Jahre, in denen die Waage rauf- und runterging, unzählige Diäten, gut gemeinte Ratschläge von mehr oder weniger Fremden, enorme Selbstzweifel und Depression – bis hin zur sehr späten, aber befreienden Diagnose Lipödem. Wie

sportlich, habe beim Triathlon Medaillen gemacht, war Meisterin am Reck, leidenschaftliche Schwimmerin, und Weitsprung liebte ich sowieso. Ich war kaum zu stoppen.

WENDEPUNKT. Doch dann kam die Pubertät: Von da an haben meine Schwester und ich beobachtet, dass mein Körper, obwohl ich wirklich viel Sport machte, viel weiblicher wurde, und nach und nach habe ich gemerkt: Es ist komplett egal, was ►

wir beide essen, sie bleibt so schlank, wie sie immer war, aber für mich war es ab da immer schwieriger, mein Gewicht zu halten.

Meine Verwandten sagten mir durch die Blume: ‚Du bist dick!‘ Bei meiner Hochzeit meinte eine Tante: ‚Du musst jetzt auf deine Figur achten!‘ Wenn ich jetzt die Hochzeitsfotos anschau, denke ich mir: Oh, mein Gott, war ich schlank! Innerlich habe ich sehr gelitten und mir immer selbst viel Druck gemacht – ich war ja Sportlerin. Damals war ich 27 Jahre alt.

Als ich 29 war, kam meine erste Tochter auf die Welt. Ab da wurde mein Übergewicht dann schon problematischer. Ich hatte auch das Gefühl, dass es durch das Stillen noch viel schlimmer wurde.

Nach der Geburt meiner zweiten Tochter habe ich ein Pilates-Studium begonnen, doch selbst da habe ich gemerkt, dass ich um einiges mehr tun muss, mich regelrecht kasteien muss. Der Druck war enorm.

DIAGNOSE. Dann hatte ich einen schweren Autounfall, wo ich acht Monate liegen musste – ohne Bewegung nahm ich prompt 30 Kilo zu. Als ich mich wieder bewegen durfte, wollte ich wieder zu meiner Pilates-Figur zurück und habe sehr diszipliniert mit einer Eiweißdiät begonnen – und nahm dadurch etwa 32 Kilo ab. Die Kleidergrößen in meinem Schrank beliefen sich mittlerweile von 34 bis 44.

Das war das letzte Mal, dass ich so eine Diät ausprobiert habe. Kurze Zeit später kam dann der berühmte Jo-Jo-Effekt: Sobald ich meine strikte Diät ein bisschen gelockert hatte, war ich fünf Kilogramm oben – innerhalb einer Woche!

Ende 40 und nach einigen Depressionsschüben ließ ich meinen Hormonstatus feststellen. Das Ergebnis: starke Schilddrüsenunterfunktion. Ich dachte, dies könnte die Ursache für mein starkes Übergewicht und mein leichtes Zunehmen sein. Meine andere Theorie hieß Wassereinlagerungen – denn im Sommer war es unerträglich mit den Schwel-

lungen, ich konnte nur Flip-Flops tragen. Ich kam mir vor wie Mrs. Doubtfire – innen drinnen war ich die durchtrainierte, sportliche Pilates-Trainerin, und plötzlich hatte ich so ein Fettgewand an, das ich tragen muss und über das alle lachen.

Nach langer und hartnäckiger Eigenrecherche fand ich einen Facharzt, der mir erstmals bestätigte, dass ich nicht übertreibe, mir etwas einbilde oder einfach nur sudere. Denn: Ich tat, was ich konnte, und nahm dennoch nicht ab, und keiner glaubte mir. Er diagnostizierte mir erstmals Lipödem. Ich war nach einem ersten Schock dann doch erleichtert, zu wissen, was es ist!

Im Frühjahr 2018 hatte ich einen Gehirnschlag, wo ich wirklich Glück hatte, zu überleben. Danach setzte die Menopause schlagartig ein und die Gewichtszunahme setzte sich wieder rasant fort. Ich konnte vor Schmerzen oft nicht mehr gehen, ich fühlte mich wie ein Luftballon, der gleich platzt. Ich erfuhr Mobbing aufgrund meines Gewichts, das Bodyshaming war so schlimm, es war so eng in meiner Haut, alles tat weh.

In meiner größten Not bekam ich von einem Freund den Kontakt zu einer Ärztin, die auf Lipödem spezialisiert ist – und ich bin so dankbar, dass ich ihr begegnet bin! Sie riet mir, in diesem fortgeschrittenen Stadium gleich zu operieren. Es waren insgesamt drei OPs notwendig, um die schwere Last von zig Milchpackerln – ein Vergleich, den meine Ärztin anstellte – von mir zu nehmen.

ACHTSAMKEIT. Da diese Krankheit in unserem Gesundheitssystem leider noch nicht genügend Gehör findet, werden die operativen Eingriffe nur unter Voraussetzungen wie ‚höchst adipös‘ und ‚schwer zuckerkrank‘ eventuell von der Krankenkasse übernommen – und das verbunden mit einer langen Wartezeit. Ich musste in meinem Fall alle Eingriffe privat zahlen, da ich nicht darauf warten wollte, Diabetes oder Gelenksabnütungen zu bekommen; außerdem waren die Schmerzen wirklich unerträglich.

Heute sind die Schmerzen zeitweise noch da, aber es geht mir um einiges besser. Ich bin 164 Zentimeter groß und wiege knapp 85 Kilogramm, ich ernähre mich sehr bewusst, etwa glutenfrei, gehe täglich 10.000 bis 16.000 Schritte, esse ab 18 Uhr am Abend nichts mehr – und das alles nur, um mein Gewicht zu halten. Wenn ich mir eine Ausnahme gönne, dann aber mit vollem Genuss. Auch meine Liebe zu Frühling und Sommer hat sich auf Herbst und Winter verlagert, da es meinem Körper besser geht, wenn es kühler ist.

Mittlerweile sehe ich mich als anders und bin stolz darauf. Ich verstecke mich nicht mehr. Den Menschen möchte ich mitgeben: Sei achtsam, wenn du korpulente Leute siehst, du weißt deren Geschichte nicht, du kennst deren Leid nicht. Und ich verwehre mich gegen das Klischee, das man von vielen dicken Menschen hat: dass sie durch undiszipliniertes Verhalten da seien, wo sie sind. Im Fall Lipödem trifft das schlichtweg nicht zu.

ENDLICH GLÜCKLICH. Mein Fokus liegt jetzt darauf, mit mir so glücklich zu sein, wie ich bin. Ich rede mit meinen Töchtern sehr viel über das Frauenbild unserer Gesellschaft und teile mich meinen Verwandten und Freunden mit. Wir Frauen sind keine Objekte, möglichst angepasst an gesellschaftliche Normen – wir sind Individuen mit Einzelschicksalen.

Ich bin heute glücklicher denn je – nicht nur durch die OPs, sondern durch viel mentale Arbeit, die ich täglich leiste, unterstützt durch Akupunktur und Kinesiologie. Ich bearbeite durch diese Therapien meine belastende Vergangenheit und bin mittlerweile dankbar für alles Erlebte, denn sonst wäre ich niemals da, wo ich jetzt bin.

So trachte ich jeden Tag nach dem Glücklichen. Anderen Frauen möchte ich mitgeben: Legt dieses Bodyshaming endlich ab. Redet darüber, teilt euch mit. Diese Krankheit ist chronisch und nicht heilbar, aber wir sind keine Opfer. Wir sind so, wie wir sind – und wir sind wunderschön.“

TIPPS FÜR BETROFFENE

Abgesehen von einer speziellen Fettabsaugung für Lipödem-Patientinnen gibt es eine Reihe von allgemeinen Tipps, die jeder Betroffene gut tun, um trotz Krankheit eine höhere Lebensqualität zu haben:

- 1. AUSREICHEND, ABER SCHONENDE BEWEGUNG:** Am besten eignet sich Schwimmen, da die Bewegung im Wasser entlastend und wie eine Lymphdrainage wirkt. Abgeraten wird etwa von Laufen, wegen der Stoßbelastung auf die meist ohnehin belasteten Gelenke.
- 2. AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG:** Ballaststoff- und vitaminreich, gesund und frisch kochen und mit Genuss essen – Tipps bietet die österreichische Ernährungspyramide.
- 3. KOMPRESSIONSTHERAPIE:** Regelmäßige maschinelle oder manuelle Lymphdrainage und das Tragen spezieller Kompressionsunterwäsche können helfen.
- 4. POSITIV BLEIBEN:** Die Krankheit annehmen, darüber sprechen – mit anderen Betroffenen, der behandelnden Ärztin oder FreundInnen; auch das entlastet.

BUCHTIPP:

Das Lipödem: Warum jede Diät versagt und welche Maßnahmen wirklich helfen.

Von Sabine Maier, Verlag VAK, € 14,90.



SPRECHSTUNDE

Bernadette Vago ist Fachärztin für Venerologie und Dermatologie in Wien und seit 14 Jahren Experte für Lipödem und Venenerkrankungen. vago.at

— Was ist ein Lipödem?

Bernadette Vago: Das Lipödem ist eine genetisch bedingte Fettvermehrungsstörung, die fast nur Frauen betrifft. Dabei kommt es zu einer symmetrischen Vermehrung des Fetts an Beinen und Armen, die völlig bewegungs- und ernährungsunabhängig passiert. Ausgelöst wird sie meist durch hormonelle Veränderungen wie Pubertät, hormonelle Verhütung, Schwangerschaft oder Wechsel. Es ist eine chronisch progrediente, also fortschreitende Krankheit, die sich im Lauf des Lebens verschlimmert – entweder rapide oder über Jahre hinweg.

— Was sind die Ursachen für ein Lipödem?

Das Lipödem wird vererbt, auch väterlicherseits, und kann Generationen überspringen. Es muss nicht

jede Frau in der Familie haben, manchmal ist etwa nur eine Schwester davon betroffen. Man weiß leider noch relativ wenig über das Lipödem, erstmals wurde es 1940 von zwei Medizinerinnen als solches benannt.

— Welche Symptome treten auf?

Unterhautfettgewebe vermehrt sich beidseitig an Beinen und/oder Armen bei ansonsten normalem Körperbau. Knöchel, Füße sowie Hände bleiben schlank, im Gegensatz zu Adipositas und Lymphödem. Im späteren Stadium kann ein Lipödem in ein Lipolymphödem übergehen – dann sind auch Vorfüße und Hände von der Schwellung betroffen. Viele Patientinnen entwickeln durch die Zunahme des Lipödems und die damit verbundene Senkung des Grundumsatzes zusätzlich eine Adipositas.

Meist leiden Betroffene an Druckempfindlichkeit und Wassereinlagerungen in den betroffenen Regionen und bekommen dort schnell blaue Flecken. Sie sind in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt – bei warmen Temperaturen, nach langem Stehen und Sitzen sowie am Abend begleiten sie Schmerzen, Spannungs- und Berührungsschmerz. Durch das Übergewicht können auf lange Sicht Gelenkerkrankungen, Fehlstellungen sowie Gehbehinderung die Folge sein.

— Welche Therapiemöglichkeiten gibt es beim Lipödem?

Konservativ helfen die Kompressionstherapie mit maschineller oder manueller Lymphdrainage, das Tragen spezieller Kompressionswäsche und Krankengymnastik. Diese Maßnahmen lindern allerdings nur die Symptome des Lipödems. Langfristig hilft nur eine lymphschonende Fettabsaugung, eine sogenannte Liposuktion, bei der das Fett zirkulär abgesaugt wird. Für die meisten beginnt danach ein neues Leben – deutlich erleichtert, schmerzfrei und fähig, sich wieder normal bewegen zu können. Aus unserer langjährigen Erfahrung wissen wir, dass das nicht mehr wiederkommt. Betroffene müssen sich trotzdem ein Leben lang ausgewogen ernähren und regelmäßig bewegen, weil sie allgemein leichter zunehmen.

— Muss man immer operieren? Wer zahlt das?

Meistens führt kein Weg daran vorbei. Je nach Krankenkasse und Krankheitsstadium werden Kosten übernommen, leider noch viel zu wenig. Zahlt man privat, kostet eine Behandlung etwa 4.500 Euro – die meisten Patientinnen brauchen zwei bis fünf Eingriffe.

— Wohin kann man sich als Betroffene wenden?

Am besten wenden sich Frauen, die den Verdacht haben, an Lipödem zu leiden, an eine Ärztin oder einen Arzt, die sich auf das Thema des Lipödems von Diagnostik bis zur Therapie spezialisiert haben. Diese Ärzte haben unterschiedliche Fachgebiete: Dermatologie, Allgemeinmedizin oder plastische Chirurgie.

Vor uns der Kampf gegen Epidemien. Hinter uns Du.

Jetzt spenden und helfen!

www.aerzte-ohne-grenzen.at



**MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN**



Ausgewählt von Birgit Brieber

HEALTH

NEWS



Pass auf!

Klingt wie eine gute Nachricht, aber der Schein trügt: 2020 wurde weniger Hautkrebs diagnostiziert – leider sind die Gründe dafür Corona und aufgeschobene Muttermarkontrollen. Die *Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie* rät dringend zum regelmäßigen Check!

Wem das gefällt ...

NACHLESE. Fast niemand redet gerne über Hämorrhoiden und Co – außer vielleicht Peter C. Ambe, der in *Wenn der Po Hilfe braucht: Expertenrat bei Beschwerden in der Tabuzone* aufklärt. Südwest, € 20,60.



... gefällt auch das



SAUBERMACHER. Stuhlreste im Analkanal sind eine wesentliche Ursache für Entzündungen und Schmerzen in dieser Körperregion. Die *Procty Clean Analreinigung* schafft Abhilfe – um € 35,90, auf proctyclean.net.



GLASKUGEL. Im Health Report zeigt das Zukunftsinstitut die Trends für 2021 im Gesundheitsbereich: Architektur, die den Heilungsprozess anregt, digitale Selbstoptimierung und Klinik-Communitys.



TRAUMHAFT

Die *Functional Sleepwear* von Dagsmejan hat sich auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse auf optimale Kleidung aus Naturfasern für guten Schlaf spezialisiert – z. B. Langarmshirt aus der *Balance-Kollektion*, um € 82,90, bei dagsmejan.de.

ESSEN SIE SICH FRUCHTBAR!

Wie die Fruchtbarkeit durch die richtige Ernährung gesteigert werden kann.



Priv.-Doz. DDr.
Michael Feichtinger,
Leiter Wunschbaby
Institut Feichtinger

Paare, die unter Unfruchtbarkeit leiden, haben oft das Gefühl, keine Kontrolle über ihre Situation zu haben. Dabei ist gerade die Ernährung etwas, womit sie die Kontrolle über ihren Kinderwunsch zumindest zum Teil zurückgewinnen können. Durch eine „mediterrane Diät“, also eine Ernährung reich an ungesättigten Fettsäuren (z. B. Olivenöl, Fisch, Nüsse) und Gemüse sowie mit wenig Fleisch und Kohlenhydraten, kann die Fruchtbarkeit gesteigert werden.

Laut Studien kann gerade bei Frauen mit Hormonstörungen (PCO-Syndrom) und Männern mit reduziertem Samenbefund so die Schwangerschaftswahrscheinlichkeit verdoppelt werden. Auch Vitamine können helfen, eine ausgewogene Ernährung zu unterstützen und dadurch die Chancen, ein Kind zu bekommen, zu erhöhen. Für die Ausbildung gesunder Samen- und Eizellen ist eine ausgewogene Ernährung essenziell. Auch der Embryo benötigt essenzielle Nährstoffe, um sich entwickeln zu können. Eines der wohl wichtigsten Vitamine für eine gesunde Schwangerschaft ist Folsäure. Studien belegen, dass Frauen mit höherem Folsäurespiegel schneller schwanger werden, die Schwangerschaft eher behalten und eine geringere Rate an kindlichen

Fehlbildungen aufweisen. Deshalb ist die Zuführung von Folsäure bei Kinderwunsch extrem wichtig. Auch andere Nährstoffe wie Vitamin B12, Vitamin D, Eisen und Zink unterstützen die Versorgung des Embryos. Zusätzlich können Nährstoffe wie Coenzym Q10 und Antioxidantien zu einer besseren Eizell- und Embryoqualität führen. Aber auch Männer können von Vitaminen profitieren: Aminosäuren und Spurenelemente wie Arginin, Carnitin, Selen und Zink unterstützen die Samenbildung. Andere Substanzen wie etwa Maca können sich positiv auf die männliche Lust auswirken.

Das Wunschbaby Institut Feichtinger hat in seinem hauseigenen Labor Produkte konzeptioniert, die die Fruchtbarkeit der Patientinnen optimieren können.



FERTIFATE FEMALE #increase

Für Frauen mit Kinderwunsch aller Altersklassen, zur Steigerung der Fruchtbarkeit und um die Eizell- und Embryoqualität zu verbessern. Es wird empfohlen, die Kur über mindestens drei Monate einzuhalten.

INHALTSSTOFFE:

Vitamin A, Vitamin B6, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin D3, Vitamin E, Vitamin K2, Biotin, Citrus-Bioflavonoide, Coenzym Q10, Eisen, Folsäure, Kupfer, Niacin, Pantothen-säure, Zink, 5-MTHF.

Erhältlich über
www.wunschbaby.at.

KONTAKT:

Wunschbaby Institut Feichtinger,
Lainzer Straße 6, 1130 Wien
www.wunschbaby.at

WIENERIN HOLISTIC HEALTH DAY 2021

GANZ
SCHÖN
GESUND

W A N N :

Sonntag, 6. Juni 2021
Einlass ab 9:30 Uhr

W O :

Palais Schönburg
Rainergasse 11, 1040 Wien

Wissen trifft Entertainment – ein Tag rund um Gesundheit und Wohlbefinden.

GANZHEITLICH GESUND.
Ein gesunder Lebensstil ist Ihnen wichtig? Sie wollen lieber gesund bleiben, als sich irgendwann um Ihre Krankheiten zu kümmern? Dann sind Sie hier richtig!

Beim ersten *WIENERIN HOLISTIC HEALTH DAY* erleben Sie Körperwissen hautnah und haben die Möglichkeit, ExpertInnen der Branche persönlich zu treffen.



UNSERE VISION

Gesundheit ist Lifestyle und Synonym für ein gutes Leben. Wir denken Gesundheit ganzheitlich und bieten eine Plattform zum Austausch.

Der *WIENERIN HOLISTIC HEALTH DAY* bietet eine Fülle unterschiedlicher Zugänge zum komplexen Thema Gesundheit und Prävention. Wir vernetzen Sie mit den SpezialistInnen der Gesundheitsbranche und bieten den Rahmen für fundiertes Gesundheitswissen.

Und ja – Gesundheit soll auch Spaß machen!

Alle Infos unter
wienerin.at/holistichealth.

THEMEN

KÖRPERWISSEN
PRÄVENTIVMEDIZIN
PSYCHE
GENDERMEDIZIN
SEXUELLE GESUNDHEIT
REGENERATION
BEWEGUNG & SPORT
UMWELTEINFLÜSSE
WELLBEING
ERNÄHRUNG

PROGRAMM

WORKSHOPS
PANELS
VORTRÄGE
TREATMENTS
BERATUNGEN
YOGA & MEDITATION
U. V. M.

Holistic
Health Day-
Partner



FÜR ENERGIE IM ALLTAG

Der Körper braucht Eisen für eine gesunde Blutbildung und den Energiestoffwechsel. Besonders Frauen sollten aufgrund der monatlichen Regelblutung auf ihren Eisenstatus achten. Um dabei zu unterstützen, kombiniert Eisen Complex von Pure Encapsulations® das Spurenelement mit Vitamin C (für eine verbesserte Aufnahme) sowie wichtigen Co-Faktoren für den Eisentransport wie etwa Kupfer.

purecaps.net

UMSORGT

Umfassende Beratung vor Ort bietet die Gemeinschaftspraxis *Gutshaus Wien*.

GUTSHAUS
RAUM FÜR GESUNDHEIT

NATUR PUR

Dr. Hauschka präsentiert einen Beauty-Workshop und macht Naturkosmetik vor Ort erlebbar.

Dr. Hauschka



AKTIV

Zalando gestaltet einen Workshop und stattet die Yoga Area mit Matten aus.

 **zalando**

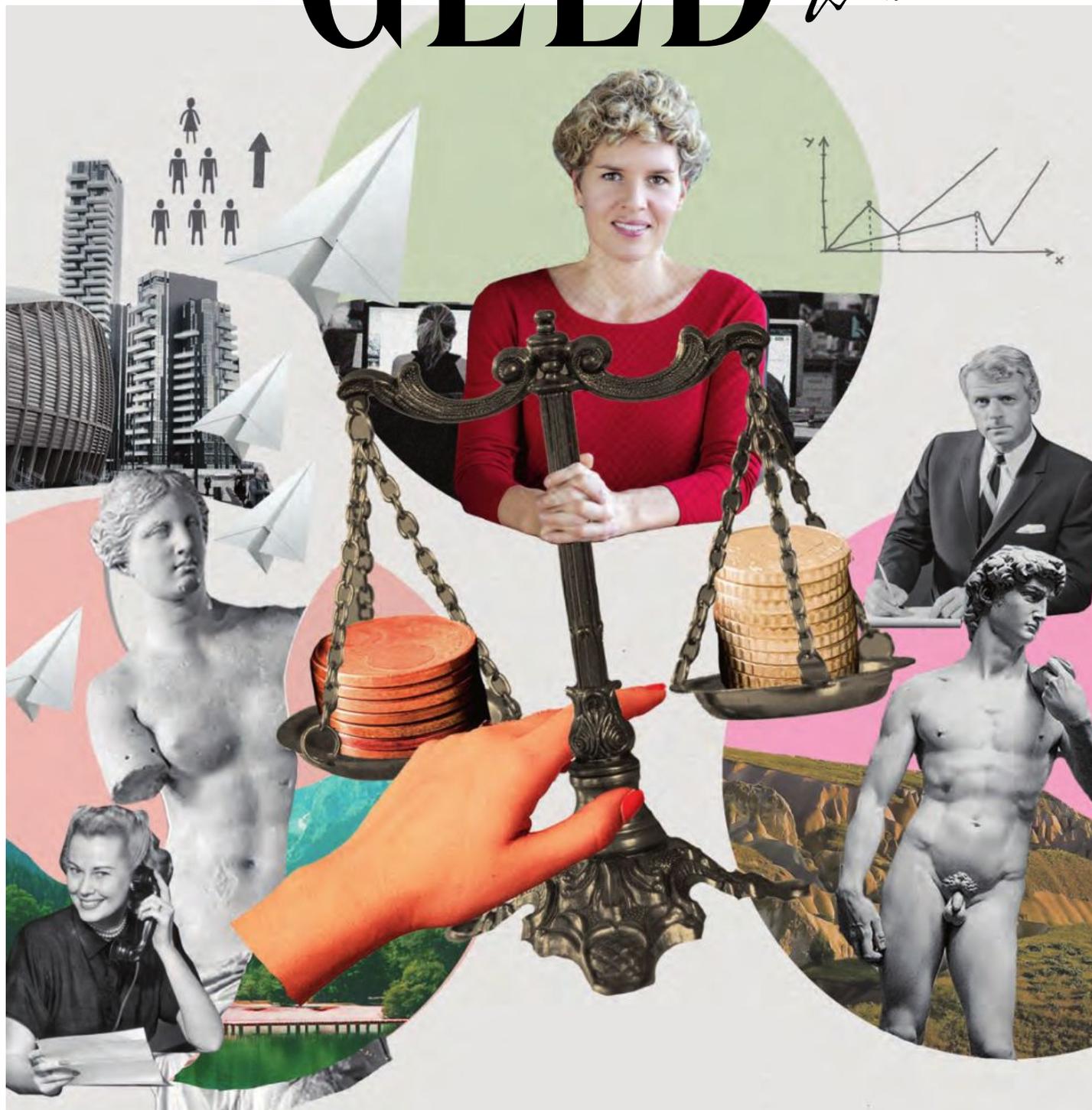
**krone
auf**

**musik
an**

kronenhit

GELD

& Gründen



TEXT Barbara Haas COLLAGE Lena Zotti

WENN DIE BOSSE ES WOLLEN, GIBT ES GENDER EQUALITY

Wie bringt man 45.000 MitarbeiterInnen dazu, sich um Gender Equality zu kümmern? Indem es Chefsache wird. Das hat die *Erste Group* gemacht und sich zum Ziel gesetzt, mehr Frauen in Führungspositionen real werden zu lassen. 2021 kam die Bankengruppe als einziges börsennotiertes Unternehmen aus Österreich auf den *Bloomberg Gender-Equality Index*. Schon zum dritten Mal in Serie. Was hat die Bank davon? „Diverse Teams sind innovativer und damit wirtschaftlich erfolgreicher“, sagt Julia Valsky, Chefin des Diversity-Managements der *Erste* (im Bild). Wichtig für Valsky: „Es geht um Transparenz und Daten und nicht so sehr um schöne Reden von Kultur. Daten bringen einfach Klarheit.“ Aktuell sind gruppenweit etwa 40 bis 50 Prozent der Führungspositionen in Frauenhand – und seit 1. Jänner 2021 ist mit Gerda Holzinger-Burgstaller erstmals auch eine Frau Chefin der *Erste Bank*.

WEIL ICH ES



WERT BIN

ICH-INVESTMENT. Frauen trauen sich beruflich einfach zu wenig zu. Stimmt diese These? Female-Empowerment-Coach Vera Steinhäuser sagt Ja: Glaubenssätze und Sozialisation hindern Frauen daran, ihren eigenen Weg zu gehen. Muss das so bleiben?

TEXT Barbara Haas FOTOS Marion Ida/Die Ida

Mein eigenes Unternehmen gründen, das große Projekt in der Firma übernehmen, eine neue Marktinnovation vor dem Management-Board pitchten: Jeder dieser Gedanken ist mit Risiken verbunden, denn im schlimmsten Fall geht es einfach schief. Die Start-up-Welt hat für solche Fälle ein eigenes Eventformat: die Fuck-up-Night. Dort werden Geschichten des Scheiterns als die beste Art des Lernens erzählt. Toll? Vielleicht. Zumindest

sie von ihren eigenen Bedenken und Zweifeln daran gehindert werden. Und leider sind diese Menschen sehr oft Frauen. Zu diesem Schluss kommt Vera Steinhäuser: „Ich sehe, dass Frauen sehr häufig dazu neigen, an den eigenen Fähigkeiten zu zweifeln, und man weiß auch aus Studien, dass Frauen sich erst für eine Stelle bewerben, wenn sie 100 Prozent, besser noch 120 Prozent der Anforderungen erfüllen; Männer hingegen wagen den Schritt bereits, wenn sie sich zu 60 Prozent sicher sind, die Aufgabe zu schaffen.“ Vera Steinhäuser hat sich nach einer intensiven internationalen Werbekarriere 2014 selbststän-

„Frauen bewerben sich, wenn sie 120 Prozent der Anforderungen erfüllen.“

nimmt man dem bösen Wort Scheitern damit die Kraft, und natürlich lernen wir alle aus Fehlern. Und es klingt auch irgendwie cool.

Am anderen Ende des Selbstzweifelspektrums stehen Menschen, die extrem kompetent sind, auch Visionen und kühne Ideen haben, aber oft gar nicht ins Tun kommen, weil

dig gemacht und ist mittlerweile auf Female-Empowerment-Coaching spezialisiert. Aber brauchen Frauen denn ein eigenes Businesscoaching? Wertet man Frauen damit nicht schon wieder ab, indem man ihnen eine Sonderbehandlung gibt? Steinhäuser, die neben Wirtschaft auch Psychologie studiert hat, kennt die-➔



„Investiert man in sich selbst, kann das einen *enormen Impact* haben.“

se Fragen. Ihre Antwort: „Ich erkenne wiederkehrende Glaubenssätze, die bei Frauen stärker verankert sind als bei Männern, die ich coache. Oft geht es darum, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, anzunehmen und zu ihnen zu stehen. Frauen sind noch immer so sozialisiert, dass sie die Bedürfnisse anderer stärker wahrnehmen und entsprechend darauf eingehen. Das ist auf Dauer schmerzhaft, weil man damit auch nicht das eigene Leben, sondern teilweise das von anderen lebt.“

Seit Beginn der Pandemie bemerkt Steinhäuser eine verstärkte Nachfrage nach beruflichen Coachings. Die treibenden Fragen: Mache ich etwas Sinnvolles? War das schon al-

les? Oder auch: Mein Job ist weg, ich muss mich verändern! Doch kann ein Coaching all diese Fragen beantworten? „Ich sehe immer den beruflichen Benefit im Vordergrund. Jede Karriere verläuft individuell, aber am Anfang steht fast immer der Zugewinn von Kompetenz und Know-how; später flacht diese Kurve ab

und persönliche Skills treten in den Vordergrund. Investiert man dann in die wichtigste Ressource, nämlich in sich selbst, kann das einen enormen Impact auf den eigenen Werdegang haben. Ich habe mich selbst jahrelang coachen lassen – dieses Investment hat sich auch für mich extrem gelohnt.“

Lohnen dürfte sich das Coaching aber nicht nur für Klientinnen, sondern auch für jene, die es anbieten, denn gerade tummeln sich viele AnbieterInnen am Markt, die Frauen stärken wollen. Wie etwa Leadership-Expertin Katja Schuh: Sie wünscht sich, dass „Frauen ihre Karriere so detailreich planen wie ihre Hochzeit“, und hat stets die wirtschaftliche Unabhängigkeit von Frauen im Fokus. Ihr ambitioniertes Ziel: Bis 2022 will sie 2.000 Frauen auf die nächste Karrierestufe helfen. Mit personalisierten Coachings, aber auch durch Empowerment via Medienöffentlichkeit, wie mit ihrer neuen monatlichen Onlinekolumne *Start-up Careers* auf der Start-up-Plattform *Der Brutkasten* oder großen virtuellen Events wie jenem, das sie zum letzten *Weltfrauentag* sehr erfolgreich gehostet hat. Solche solidarischen Erlebnisse können Frauen mental auch stärken und ermutigen; wenn es aber um den ganz konkreten Berufsweg geht oder um eine Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit, ist das persönliche Erarbeiten von Zielen relevanter. Und nachhaltiger. Vera Steinhäuser dazu: „Ein Coaching ist immer auch ein Safe Space, in dem man unterschiedliche Verhaltensmuster austesten kann – das ist wichtig, wenn man Neues probieren will. Coaching bedeutet Investment in sich selbst. Und das ist auch ein Wert für mich, den ich definiere.“ ■

WAS KOSTET DENN SO EIN COACHING?

Wer wirklich an sich, seinen Potenzialen und einem beruflichen Ziel arbeiten möchte, dem empfiehlt Vera Steinhäuser zwischen sieben und acht Einheiten. In Geld bedeutet das: 500 bis 1.000 Euro.

Vera Steinhäuser hat Publizistik und Kommunikationswissenschaft sowie Betriebswirtschaft studiert und sich in St. Gallen zum systemischen Coach ausbilden lassen. Alle Infos: zwo.coach.

Wenn du einen letzten
Wunsch hättest...

**WAS
WÜRDDEST
DU TUN?**

SAMARITER-WUNSCHFAHRT

WWW.WUNSCHFAHRT.AT

Wie soll ich mir denn je so eine sauteure Immobilie leisten können?

WIE BITTE? Über Geld spricht man nicht? Doch. Und zwar hier. Barbara Haas fragt die besten Finanzexpertinnen so lange, bis sie alles weiß, was Sie, liebe Leserin, vermöglicher machen kann.

ist doch nur Geld



Die
Expertin



Claudia Böhme

Ursprünglich im Finanzdienstleistungs- und Bankenbereich tätig (C-Quadrat, Credit Suisse), zog es die gebürtige Wienerin vor mehr als 20 Jahren in den Immobilienbereich. Sie entwickelte rund 500 Wohnungen, teils für sich, aber größtenteils für andere Unternehmen. Derzeit bei Wiener Immobilien GmbH tätig, ist ihr Verantwortungsbereich der Einkauf von Zinshausprojekten. Sie sagt: „Ein eigenes Zuhause, und sei es noch so klein, kann dir niemand nehmen. Es bedeutet für eine Frau Unabhängigkeit.“

GRUNDBUCH STATT SPARBUCH – GILT DER SPRUCH NOCH?

BARBARA HAAS

Claudia, du beschäftigst dich seit 20 Jahren mit dem Immobilienmarkt in Österreich. Corona hat bei vielen den verständlichen Wunsch nach einem Eigenheim – vielleicht sogar im Grünen – geweckt. Soll man den aktuell noch günstigen Krediten trauen und auf den alten Spruch „Grundbuch statt Sparbuch“ setzen?

CLAUDIA BÖHME

Liebe Barbara, ich denke, das ist eine Frage, die man umgekehrt stellen sollte: Habe ich das Eigenheim gefunden, das für mich und meine Familie passt? Habe ich dort die Infrastruktur, die ich benötige?

Okay, aber was, wenn ich erst überlege und nicht sicher bin, ob ich mir das leisten kann? Gilt denn die Faustregel noch, dass 30 Prozent Eigenmittel notwendig sind?

Ich würde dir – bevor du die Suche angehst – empfehlen, einen Termin

bei deiner Hausbank zu vereinbaren und dort mit all deinen Parametern mögliche Finanzierungsvolumina zu besprechen: Was verdienst du? Wenn du einen Partner hast: Was ist das Familieneinkommen? Was benötigst du respektive was benötigt ihr jeden Monat? Versicherungen, Handy, Auto etc. – alles auflisten. Dein Bankbetreuer kann dir dann ausrechnen, was du an Kredit bekommst. Eigenmittel um die 30 Prozent sollten aber schon vorhanden sein.

Noch ein Thema in Sachen Finanzierung: Was hältst du von Crowdfunding bei Immobilien?

Dieses Instrument ist für private Ankäufe eigentlich gar nicht geeignet, da es Eigenmittel ersetzt, dafür aber hoch verzinst zurückgezahlt werden muss. Das verwenden kleinere Bauträger gerne, es ist aber ein sehr hoher Verwaltungsaufwand damit verbunden.

WAS IST ZU BEACHTEN, WENN'S RICHTUNG „BASTLERTRAUM“ GEHT?

Kommen wir zur Lage und dem Objekt selbst. Wenn ich zum Beispiel nicht so viel Geld habe und daher eine Immobilie anstrebe, die hohen Renovierungsbedarf hat, aber eben in einer guten Lage ist, worauf muss ich dabei achten?

Hier empfehle ich dir ganz stark, dass du einen Baumeister deines Vertrauens hinzuziehst. Die Grenze zwischen „noch sanierbar“ und „besser abreißen“ ist sehr schmal. Ohne einen fundierten Kostenvorschlag von einem Baumeister würde ich dir das nicht empfehlen.

Alle Renovierungen selbst zu machen ist meiner Meinung nach keine Option, da du bei einem Wieder-

verkauf ein Problem hast, wenn du nicht sämtliche Befunde vorweisen kannst.

Verstehe. Wenn ich das Objekt aber nur selbst nützen möchte und ein Gutachten von der Substanz mache, dann kann das doch eine gute Option sein, oder?

Das ist es, aber ich gebe Folgendes zu bedenken: Was ist, wenn etwas passiert und du verkaufen musst? Dann wird es echt schwierig. Ich rate dir, nur mit zertifizierten beziehungsweise konzessionierten Unternehmen zu arbeiten. Das ist auch ein Gewährleistungsthema: Keine Versicherung zahlt Schäden beim „Bastlerhit“.

„Im Optimalfall bringt dir eine Vorsorgewohnung ein Einkommen in der Pension.“

SIND MEINE JETZIGEN SCHULDEN SPÄTER DAS VERMÖGEN MEINER KINDER?

Noch eine Frage zum Thema Finanzierung und Vorsorge: Der Bankier Freiherr von Bethmann sagte den Satz: „Die einzige Möglichkeit, Vermögen aufzubauen, ist die Verschuldung in Sachwerten.“ Ist eine Investition in ein Haus, eine Wohnung oder ein Grundstück vielleicht überhaupt eher etwas, was langfristig Vermögen aufbaut, also vielleicht erst für Kinder oder Enkelkinder schlagend wird?

Das hängt davon ab, ob du die Immobilie selbst nutzt oder eine Vorsorgewohnung kaufst. Zweiteres bringt dir im Optimalfall eine Einnahme in der Pension oder eine

Wertsteigerung, solltest du sie verkaufen. Alles in allem, glaube ich persönlich, solltest du dich immer beraten und von Profis unterstützen lassen – denn der Einkaufspreis bestimmt die Rendite!

Allerletzte Frage: Wo würdest du dich aktuell umschauen für eine Vorsorgewohnung? Burgenland, Sankt Pölten – gib uns bitte einen Profi-Hinweis ...

Das ist jetzt natürlich gerade das schwierigste Thema, aber die Landeshauptstädte sind aus meiner Sicht ein heißer Tipp.

„Ja, 30 Prozent Eigenmittel sollten schon vorhanden sein.“

HILFT EINE IMMOBILIE, STEUERN ZU SPAREN?

Lass uns noch kurz zum Thema Steuern kommen: Welche steuerlichen Vorteile habe ich, wenn ich mir ein Haus oder eine Wohnung kaufe? Stichwort Wohnraumbeschaffung ...

Dieses Thema kann dir nur ein Steuerberater seriös beantworten. Bezüglich Förderungen ist aber ganz simpel das Gemeindefiskus in den Bundesländern eine gute Anlaufstelle.

GENDER-BUYING?

Wer jetzt konkret mit dem Gedanken spielt, in eine Immobilie zu investieren, dem sei der *Sheconomy*-Kommentar von Eva Komarek (Seite 78) empfohlen. Hier wird die Frage beantwortet: Soll ich lieber von einem Mann oder einer Frau kaufen?

KOLUMNISTIN
EVA KOMAREK

SHECONOMY

Kaufen Sie nur von Frauen!

GENDER-GAP. Frauen verhandeln schlechter und haben weniger Zeit, sich mit dem Markt auseinanderzusetzen. Daher verlieren sie beim An- oder Verkauf von Immobilien Geld.

Als *Sheconomy*-Kolumnistin ist mir im Lauf der Zeit schon jeder Gender-Gap untergekommen – dachte ich zumindest. Mitnichten! Letztens stieß ich auf eine Studie der *Yale School of Management* mit dem Titel *The Gender Gap in Housing Returns*. Ich dachte, ich hätte mich verlesen. Wie kann es einen Gender-Gap bei der Immobilienrendite geben? Tatsächlich entsteht dieser durch die An- und Verkaufspreise: Frauen kaufen teurer und verkaufen billiger als Männer. Die StudienautorInnen haben 50 Millionen Immobilien-transaktionen aus einem Zeitraum von 26 Jahren analysiert. Das Ergebnis: Frauen erwirtschaften in diesem Feld zwischen 1,5 und 7,9 Prozentpunkte weniger Rendite pro Jahr.

Jetzt fragen Sie sich sicher, wie das zustande kommt. Das wurde für die Studie auch analysiert – und hier treffen wir auf altbekannte Gründe, die Frauen generell finanziell ausbremsen: Etwa, dass bei Singlefrauen oder Alleinerzieherinnen oft sich ändernde Lebensumstände zu Immobilientransaktionen führen, während es bei Männern öfter rein

finanzielle Gründe sind. Frauen kaufen oder verkaufen Wohnungen oder Häuser, wenn sie müssen, und nicht, wenn es aus der Sicht des Markts am günstigsten ist. Besonders Frauen mit Kindern fehlt zudem die Zeit, sich ausreichend mit dem Thema auseinanderzusetzen, was ebenfalls zu ungünstigeren Preisen führt.

RÜCKSICHTSLOSIGKEIT GEFRAGT.

Doch es kommt noch schlimmer: Nicht nur die objektive Marktentwicklung und schlechtes Timing spielen hier mit, sondern auch, wie der Markt Frauen sieht. Während bei Männern akzeptiert wird, dass sie hart verhandeln, wird das bei Frauen als beleidigend und gierig aufgefasst. Studienautorin Kelly Shue analysiert: Von Frauen wird angenommen, dass sie eher bereit sind, ein Stück vom Kuchen abzugeben und somit den verhandelten Preisnachlass zu teilen. Den größten Nachlass erzielen Männer, wenn sie es mit einer Verkäuferin zu tun haben. Zumindest behandeln sich Frauen bei Transaktionen gegenseitig relativ fair. Was wir daraus lernen können, ist, dass wir auf den Ruf pfeifen und rücksichtslos verhandeln – und am besten schnappen wir uns Deals unter uns Schwestern aus.

02 MIN
€2 MIO

Die PULS 4 Start-Up-Show

DAUMEN DRÜCKEN FÜR DIESE FRAUEN

Im April pitchten diese Gründerinnen auf Puls 4.

FOLGE 14, 6. APRIL: WIENERIN-LeserInnen bereits aus der März-Ausgabe bekannt: Ann-Sophie Claus und Sinja Stadelmaier präsentieren *The Female Company*. Auch dabei: *Schau aufs Land*, eine Plattform für Campingreisende, gegründet von Karin Gruber-Steffner.

FOLGE 15, 13. APRIL: Isabelle Weigand pitcht das Geschirr-Leihsystem *Skoonu*, um Einwegverpackungen den Kampf anzusagen. Der *Sonnenkogel* von Daniela Maleschek soll Kontakt zur Natur ermöglichen. Anna Malinovic will das *Chaletdorf Hannersberg* naturnah bauen.

FOLGE 16, 20. APRIL: Das Pop-up-Restaurant *Die Boys & Marie* von Marie Söllhammer entstand aus der Covid-19-Krise heraus.

FOLGE 17, 27. APRIL: Liza Brandstätter präsentiert mit *Rost* ihren (Apfel-)Roséwein-Spritzer.

EVA.KOMAREK@WIENERIN.AT

Provisionsfrei
mieten
direkt vom
Bauträger

BUWOG

Barany&me

**Urbanes Wohnfeeling
und die Natur vor der
Tür machen dieses
Wohnprojekt aus.**

Am Stadtrand wohnen, umgeben von viel Natur, und trotzdem die Innenstadt in Reichweite haben? All das bietet die Baranygasse 7. Die Wohnanlage überzeugt mit ihrer durchdachten Architektur und der lockeren Aufteilung in 7 Häuser. Die modern ausgestatteten Wohnungen verfügen über Eigengärten, Balkone oder Terrassen. Eine Tiefgarage, Kinder- und Jugendspielplätze, sowie ein Gemeinschaftsraum machen dieses Bauprojekt perfekt für junge Familien.

HWB 25,12 - 30,49 kWh/m²a (Stiege 1/2,4,5,6,7,8/9), fGEE 0,76 - 0,78 Unverbindliche Visualisierungen. Änderungen vorbehalten. Kein Rechtsanspruch ableitbar.

**Baranygasse 7
1220 Wien**



Kontakt:
Clemens Nitsch
01 878 281216
clemens.nitsch@buwog.com

Nicole Friedrich
01 878 281215
nicole.friedrich@buwog.com

www.barany.buwog.com





Haltungsübung Nr. 99

Nach vorne schauen.

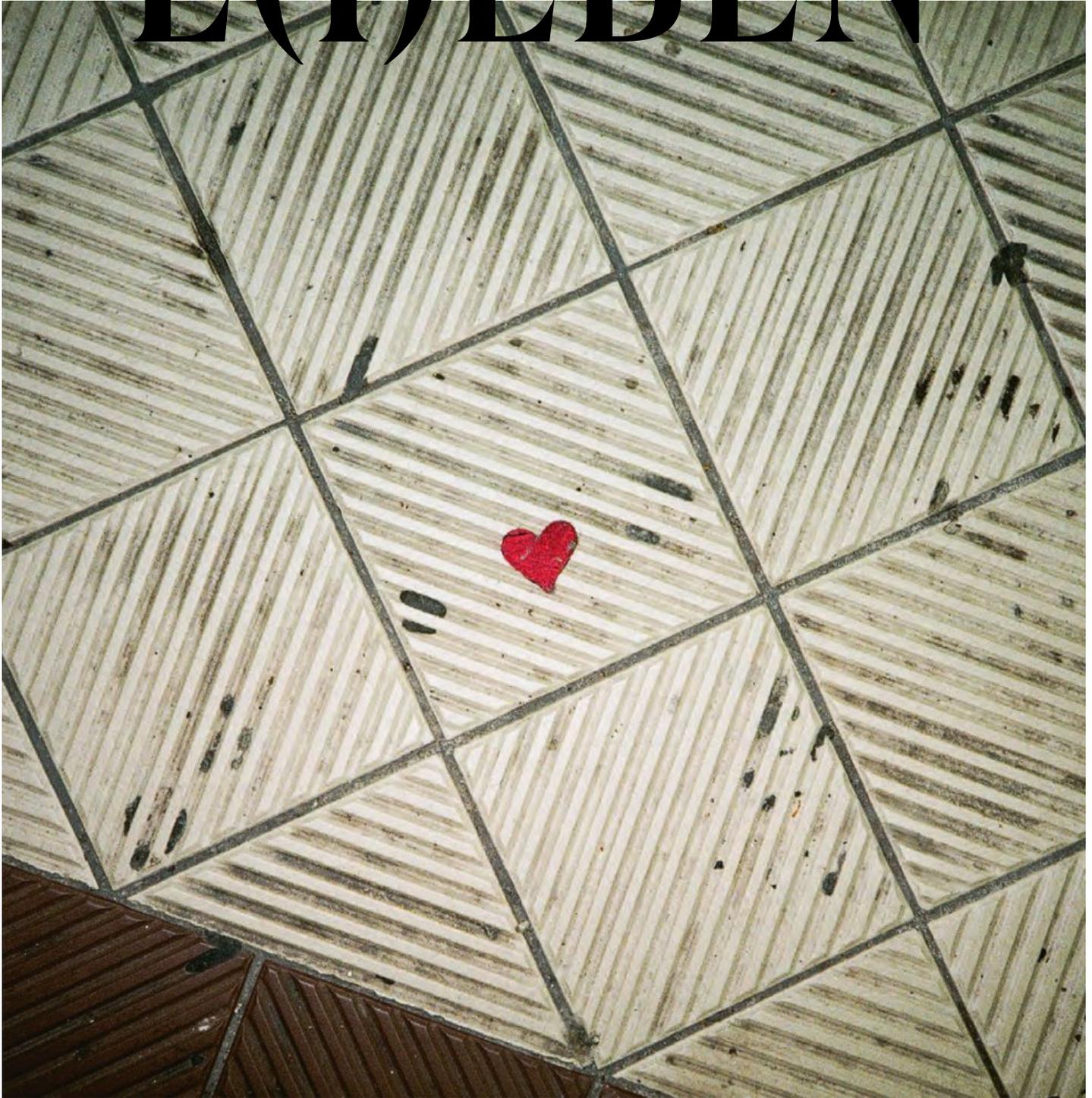
Eine Haltungsübung für stürmische Zeiten: Nach vorne schauen. Und zwar so oft es geht. Dann spüren Sie nämlich nicht nur den Gegenwind, sondern sehen vielleicht auch die Chancen und Möglichkeiten, die auf Sie zukommen.

derStandard.at

Der Haltung gewidmet.

DERSTANDARD

L(I)EBEN



TEXT Ljubša Buzić FOTO Petra Rautenstrauch

HERZERL SEHEN

Langsames Kennenlernen statt *Tinder*-Stress: Das ist die Idee hinter *Slow Dating Events Vienna* (slowdatingevents.at). Der Veranstalter organisiert seit ein paar Jahren kreative Singletreffen, etwa das *Blind Date in the Dark* oder *Silent Dating*, bei dem man nur durch Blicke und Berührungen kommunizieren darf. Da das derzeit nicht gut machbar ist, hat man sich neue Formate überlegt: Bei *Play & Date* werden Spieleabende in den Videochat verlagert, und für die *Cocktail Singles Night* per Livestream bekommen TeilnehmerInnen eine Box mit Zutaten für drei Drinks inklusive passender Gläser nach Hause geschickt. Fürs erste Date zu zweit kann man dann eine *Verliebt in Wien Tour* machen; mit einer romantischen Route und einer *Geh, fühl*-Tasche mit kleinen Überraschungen. Können übrigens auch länger liierte Paare buchen – nur so nebenbei bemerkt. ;-)



WIENERIN DOSSIER

Mein Hobby und ich

LEIDENSCHAFT. Irgendwann muss es uncool geworden sein, ein Hobby zu haben. Dabei hat das altmodisch klingende Konzept einige Vorteile: Es kann ein Ausgleich sein, zu mehr motivieren – oder einfach sich selbst genügen.

ILLUSTRATIONEN *Tatjana Junker*



Nutzlos, aber ich liebe es

AUSGEGLICHEN. Es gibt Hobbys, die zu einer Influencer-Karriere taugen oder bei der Jobsuche hilfreich sein können. Oder aber man macht wie unsere Autorin Andrea einfach, was einem taugt!

TEXT *Andrea Burchhart*

Beim Ausmisten ist mir kürzlich ein altes Freundschaftsbuch untergekommen. Name, Geburtsdatum, Lieblingsfach, Traumberuf – Sie wissen schon. Ich, damals neun Jahre alt, habe auf die Frage nach den Lieblingshobbys geantwortet: Lesen, Musik hören, Freundinnen treffen. Offensichtlich habe ich mich in den letzten Jahrzehnten kaum weiterentwickelt. Weil: Ich finde die Liste immer noch top und absolut zutreffend. Wobei – ob „Freundinnen treffen“ und „Musik hören“ wirklich als Hobbys durchgehen? Die meisten HR-Profis jedenfalls würde der Schlag treffen.

OHNE ZWECK UND ZWANG. Meine Freundin K. findet ja, Hobbys sind sowieso nur was für Kinder: „Wer als Erwachsener Zeit findet, stundenlang seinen Hobbys zu fröhnen, ist entweder in Pension, egoistisch oder zumindest voll hedonistisch unterwegs.“ Jetzt stehe ich dem Hedonismus an sich nicht feindselig gegenüber. Man kann es

„Man könnte vom *Hobby* auf eine *starke Persönlichkeit* schließen.“

eh nicht allen recht machen, da ist es eigentlich nur gescheit, sich wenigstens selbst glücklich zu machen.

Als einen der großen Vorteile am Älterwerden nannte die deutsche Autorin Sophie Passmann auf *Instagram* kürzlich „Hobbys von Menschen, die ich date, nicht sofort auch zu meinen Hobbys zu machen“. Kluger Gedanke, dem ich einiges abgewinnen kann – spätestens seit C., ehemals Bücherratte, Yogi und Serienjunkie, dem Schieß-

und Laufsport erlegen ist und als Krönung regelmäßig in die Kirche geht. Schuld daran ist S. Innerhalb weniger Wochen sind seine Hobbys (Beten, Schießen, Laufen) nämlich zu ihren geworden. Dass sie zueinandergefunden haben, wo sie doch so viel Gemeinsamkeiten haben, kann in seinen Augen nur göttliches Schicksal sein. Amen! Jedenfalls bleibt für das, was ihr früher Freude gemacht hat, gerade keine Zeit. Aber geht es bei einem Hobby nicht gerade darum, etwas nur für sich selbst zu tun? Oder gibt es Menschen, die keine eigenen Hobbys brauchen?

Ich frage bei der Psychologin Natalia Ölsböck (oelsboeck.at) nach. „Ob jeder ein Hobby braucht? Schwierige Frage! Ich denke jedenfalls, dass es allen sehr gut tut, etwas zu finden, das wirklich den eigenen Eignungen entspricht. Das beste Hobby ist intrinsisch motiviert, das heißt, das Interesse kommt von innen, aus eigenem Antrieb heraus, und ist nicht darauf ausgerichtet, einen Nutzen zu erzielen.“ Außer vielleicht, es geht um den Job.

GUT AUF DEM PAPIER. „Ich habe in meiner Berufslaufbahn bisher sicher 40.000 Lebensläufe gesehen und rate dringend davon ab, Belangloses wie Kochen, Wandern, Lesen in einen Lebenslauf zu schreiben. Das hat dort nichts zu suchen“, erzählt Profilerin für High Performance und Jobcoach Eva Lindquist (evalindquist.com). Anders sei das etwa bei besonders außergewöhnlichen Talenten: „Also wenn Sie beispielsweise Sport auf professionellem Niveau betrieben haben, kann das für zukünftige Dienstgeber durchaus von Interesse sein“, so Lindquist. „Man könnte von Ihrem Hobby auf eine zielorientierte, umsetzungsstarke Persönlichkeit schließen, die Erfolge feiern kann.“ Für manche Positionen sind bestimmte Hobbys



sogar unabdingbar: Einen Marketingjob für Jagdausrüstung wird man ohne echtes Interesse an der Jagd schwerlich bekommen. Ob Menschen ihre Jobs wegen oder trotz Angaben wie „Märchen schreiben“, „Hundekekse backen“ oder „Auto waschen“ bekommen haben, bleibt ungeklärt. „Man kann nie wissen, wonach am Ende selektiert wird. Prinzipiell haben sich die Bewerbungsverfahren aber auch hierzulande insofern verändert, als persönliche Daten, die nichts über die beruflichen Qualifikationen aussagen, bedeutungslos geworden sind“, so die Expertin. „Welch Glück!“, denke ich in Hinblick auf die berufliche Zukunft meiner Söhne mit derzeit bedeutenden Hobbys wie Handy, *Playstation*, Tischtennis.

RAUS AUS ALLTAG UND ANGEBEREI. Die Hauptaufgaben eines Hobbys könnte man folgendermaßen zusammenfassen: Spaß bereiten, Energie spenden, vom Alltag ablenken. „Ein Hobby kann sinnerfüllend sein, vor allem, wenn man etwas Gestalterisches macht“, meint Ölsböck. Wie wichtig solche Hobbys sein können, zeigt sich auch in lebensverändernden Situationen: Nach einer Trennung oder in der Pension können Hobbys Halt geben; auch in der Pandemie haben viele angefangen, sich neuen Quarantänehobbys zuzuwenden. Ich sage nur: Brot backen. Unzählige Menschen in meinem Umfeld haben liebevoll einen Sauerteig aufgezogen und ihrem Backwerk nachwuchs Namen wie „Julia, die Unkomplizierte“ und

„Ferdinand, der Kapriziöse“ gegeben und die Endprodukte dann mit Hingabe verzehrt. Ob es wirklich notwendig ist, dabei jeden Entwicklungsschritt zu dokumentieren und auf Social Media als millionster Foodblogger durchzustarten, ist eine andere Frage.

Womit wir doch wieder bei der Verwertbarkeit wären. Wenn das Hobby schon nicht zur Selbstoptimierung taugt, dann sollte es doch wenigstens was zum Herzeigen sein, nicht? „Man darf das nicht nur negativ sehen“, meint Ölsböck. „Wenn ich zum Beispiel auf Social Media zur Schau stelle, was ich gemacht habe, und den Leuten gefällt das, dann bekomme ich über die Likes eine Wertschätzung – das kann doch sehr erfüllend sein. Problematisch könnte es werden, wenn es nur mehr um eine Selbstdarstellung geht, in Stress ausartet und ich ganz viel Ehrgeiz und Zeit darauf verwende, um eine verbesserte Version meiner selbst zu zeigen.“

Prinzipiell sollte man wohl Dinge nicht nur deshalb tun, um anderen zu gefallen – gerade wenn es um die Freizeit geht. Was keinesfalls bedeutet, nicht offen für Neues zu sein: „Etwas auszuprobieren, seinen Horizont zu erweitern, macht immer Sinn, aber man sollte am Ende schon immer für sich entscheiden dürfen, was einem gut tut, und das zu seinem Hobby machen“, so Ölsböck. Lesen, Musik hören, Freundinnen treffen – ich bleib fürs Erste bei meinen Kindheitshobbys. Ich weiß schon: Voll fad und nicht verwertbar – aber mich macht’s glücklich!

Darf's auch mehr sein?

MOTIVIERT. Eigentlich war es nur ein Hobby, aber dann ist mehr daraus geworden: Drei Menschen erzählen, wie sie ihre Leidenschaft aufs nächste Level gehoben haben.

PROTOKOLLE *Ljubiša Buzić*

„Fürs Schreiben muss man Opfer bringen“

Susanne Kristek, 46, Geschäftsführerin und Hobbyautorin

Ich habe vor acht Jahren meinen Blog *Superklumpert* gestartet. Darin schreibe ich über Alltagsgeschichten, lustige Dinge, die mir passiert sind oder die ich beobachtet habe. Ich habe schon als Jugendliche Geschichten geschrieben und wollte immer ein Buch schreiben, aber ich habe nicht gewusst, wie das geht. Ich wollte gerne Auftritte haben, aber ich hatte kein Buch. Irgendwann habe ich gedacht: „Wurscht, ich mach mir das einfach alles selber!“ Ich war in Berlin bei Lesebühnen und wollte das in Wien auch machen. Und weil ich die Besitzerin der *Breitenseer Lichtspiele* kenne, habe ich sie gefragt, ob ich das bei ihr im Kino machen könnte. Mittlerweile veranstalte ich das seit drei Jahren mit Gästen wie

Reinhard Nowak. Im vergangenen Jahr habe ich die *Leondinger Akademie für Literatur* gemacht und heuer ist mein erstes Buch erschienen.

Schreiben hat sich nie wie Arbeit angefühlt. Ich leite eine Marketingagentur, deswegen finde ich es angenehm, diese Abwechslung zu haben. Meine Freundin Martina Parker motiviert mich, weil sie an ihrem zweiten Buch schreibt. Wir schicken uns gegenseitig Abschnitte – da muss man dann was machen, sonst hat man so ein schlechtes Gewissen wie in der Schule. Wie mein Leben ohne Schreiben aussehen würde? Vielleicht hätte ich mal einen sauberen Haushalt und würde regelmäßig Sport machen. Das sind halt die Opfer, die man bringt. Aber eintauschen würde ich das nicht.

„Maschek war nie als Beruf gedacht“

Robert Stachel, 49, Berufskabarettist

Maschek hat 1996 als kleines Studentenprojekt am Publizistikinstitut begonnen. Das haben wir aber damals niemandem wirklich gezeigt. Wir haben das nicht als Kabarett verstanden; unser Hobby war „Found Footage“ – also das Aufstöbern von alten Fotos, Dias, *Super 8*-Filmen. Wir haben auf Flohmärkten ganze Familienarchive gekauft und uns dann völlig übertriebene Geschichten zu den Fotos überlegt. Irgendwann habe ich im *Falter* von der *Hobbythek* gelesen, die ein paar junge Leute gestartet hatten. Dort haben Menschen jede Woche die skurrilsten Hobbys präsentiert. Am 12. 12. 1998 hatten wir dort unseren ersten Auftritt. Es war wichtig für uns, zu sehen, dass das jemandem interessiert.

Die Idee, einen Beruf daraus zu machen, hat es so nie gegeben. Im Gegenteil, wir haben da Geld hineingebuttert. Jeder von uns

hatte Jobs, das war selbstverständlich. Ich war beruflich zwischen IT, Journalismus und PR tätig. Das hat mir Spaß gemacht. Es war gar nicht so der Moment „Juhu, ich muss nicht mehr arbeiten!“. Aber es war dann notwendig, *Maschek* Fulltime zu machen. Wir haben dann herumgerechnet: Na ja, könnte sich das ausgehen, dass man davon lebt? Das war aber nicht vor 2007.

Klar ist es Arbeit, wenn wir uns treffen und eine Nummer schreiben. Aber in dem Moment, wo wir die Köpfe zusammenstecken, funktioniert es auch. Das ist manchmal ein erstaunliches Ding, dass wir das immer noch so freundschaftlich können und uns nicht am Arsch gehen. Übers Aufhören habe ich nie nachgedacht. Es gab Phasen, da habe ich mich gefragt: Wie lange kann das noch gehen? Begonnen habe ich mit 26 Jahren, und 2018 haben wir unser 20-jähriges Bühnenjubiläum gefeiert...



„Für mein Hobby reise ich durch die Zeit“

Sophie Majchrzak, 32, Officemanagerin und Hobbyarchäologin

Mein Hobby ist die Geschichte, insbesondere die Urgeschichte. Ich gehe raus aufs Land und suche historische Orte, um dort zu prospektieren. Ich schaue mir die Gegend an, suche nach Hinweisen auf frühe Siedlungen. Ich lese mich vorher in Bücher ein und informiere mich. Es ist wie eine Zeitreise in die Urgeschichte.

Ich habe sehr früh damit angefangen. Wir haben in der Schule Orte wie Carnuntum besucht. Da habe ich das erste Mal Blut geleckert. Durch meine Eltern habe ich viel historisches Wissen mitbekommen, sie haben mein Interesse immer unterstützt. Das ist mir geblieben. Irgendwann habe ich auf eigene Faust gelernt, wie man im Gelände historische Details erkennt. Ich liebe es, weil

man vom Stadtleben total abschalten kann.

Ich studiere seit zwei Jahren Archäologie. Das war eine der besseren Entscheidungen in meinem Leben, auch wenn es finanziell kein guter Rat ist, mit fast 30 neben dem Job ein Studium anzufangen. Allerdings habe ich es wirklich nur für mich gemacht. Wir haben eine eigene Sammlung am Institut, was für mich ein High-

light ist. Ich habe von fast jedem Artefakt ein Foto gemacht.

Ich habe das Studium begonnen, weil ich einmal bei einer archäologischen Grabung dabei sein wollte. Und das ist dieses Jahr endlich der Fall. Darauf habe ich die letzten Monate hingearbeitet. Jetzt darf ich bei einer eiszeitlichen Grabung an der March teilnehmen. Darauf freue ich mich sehr!

Zweierlei Maß

VORBELASTET. Stricken oder Drohnenfliegen? Kaum wo wird das Geschlecht so deutlich wie beim Hobby. Genderforscherin Claudia Schneider erklärt, warum das schon in der Kindheit beginnt.

INTERVIEW *Ljubiša Buzić*

— **Frau Schneider, männliche Hobbys werden teilweise extrem ernst genommen – da wird Fußball zur Wissenschaft – und Frauenhobbys eher belächelt. Warum ist das so?**

Claudia Schneider: Wir leben in patriarchalen Verhältnissen. Das ist ein altmodisches Wort, aber es ist nach wie vor so. Und vieles von dem, was männlich konnotiert ist, ist höher bewertet. Ich sage bewusst „konnotiert“, weil Tätigkeiten, Hobbys, Kleidungsstücke nicht per se männlich oder weiblich sind, sondern sie werden Männern oder Frauen zugeschrieben.

— **Wie wird es denn wahrgenommen, wenn eine Frau ein für die Geschlechterrolle sehr untypisches Hobby hat, zum Beispiel Boxen oder Motorräder sammeln?**

Auf der einen Seite werden sie als Role Model wahrgenommen; auf der anderen Seite ist auch viel gesellschaftliche Abwertung damit verbunden. Das sind dann „die Kampflesben“ oder „keine richtigen Frauen“ – also so ein Absprechen von Weiblichkeit. Ich glaube, es ist beides.

— **Und umgekehrt? Wenn ein Mann etwa häkelt?**

Ich glaube, dass das für Männer noch schwieriger ist, weil Männlichkeit als Konstrukt noch viel fragiler ist. Die Abwertung ist bei dieser Art von Männern noch stärker.

— **Es fällt auf, dass Dinge wie Häkeln, Sticken, Töpferei oder Kalligrafie unter jungen Frauen boomen, etwa auf Pinterest. Ist das eine Retraditionalisierung?**

Auf der einen Seite kann es schon eine Retraditionalisierung sein, im Sinne von „Zurück ins eigene Heim!“. Es könnte aber auch eine aus feministischer Perspektive bewusste Aneignung und damit Umkehrung sein – „Feminist Knitting“ ist so ein Schlagwort. Und was auch hineinspielt, ist die aktuelle Do-it-yourself-Bewegung, die auch mit Konsumkritik verbunden ist. Oder mit dem Gedanken: „Ich kann mir einen Teil meiner Lebensgrundlage auch selber machen – durch Recycling oder Upcycling.“ Auch das kann ein Grund sein.

— **Sie beschäftigen sich als Genderforscherin viel mit Erziehung und Schule. Aber auch der Freizeitbereich ist stark engedert – Stichwort Buben in Fußball-**

vereinen, Mädchen beim Ballett. Ändert sich da mittlerweile ein bisschen etwas?

Ich höre immer wieder ähnliche Berichte, wenn am Anfang des Schuljahrs die Freifächer vergeben werden: Da ist es nach wie vor für Mädchen schwierig, zum Fußball zu gehen. Es gibt immer noch dieses bewusste oder unbewusste Exklusivangebot: Wenn wir Fußball anbieten, dann ist es für die Buben – dann wird an die Mädchen nicht gedacht.

— **Viele Eltern versuchen heute, möglichst frei von Geschlechterklischees zu erziehen, und fühlen sich dann als gescheitert, wenn ihr Kind am Ende doch die Dinge machen will, die ins Genderklischee passen. Was raten Sie Eltern – ist das ein Scheitern?**

Ich rate zu Gelassenheit. Und ich rate dazu, einen langen Atem zu haben, nicht aufzugeben und immer wieder ganz unterschiedliche Angebote an die Kinder zu machen. Ich denke, dass es so viele einzelne Puzzleteile gibt, die Kinder in ihrem Aufwachsen an Informationen dazu, was es heißt, ein Mädchen oder ein Bub zu sein, kriegen. Ich kann nicht unter einer Glasglocke mit meinem Kind leben. Es wird immer die Einflüsse von außen geben.

— **Das ist nicht leicht bei manchen dieser äußeren Einflüsse. Gerade bei Kinderhobbys und Spielzeug ...**

Das stimmt. Es hat in den 1980er-Jahren in Wien eine feministische Mädchenschule gegeben. Ich hatte damals Kontakt mit den Schulfrauen und wir haben auch über *Barbie*-Puppen geredet. Ich war da extrem streng – ich war der Meinung, das sei sexistischer Scheiß. Und im Gespräch sagte eine der Schulfrauen: „Na selbstverständlich spielen unsere Mädchen mit *Barbie*-Puppen, sie wollen ja richtige Mädchen sein!“ Mir ist der Mund offen stehen geblieben. Da habe ich was gecheckt: Dass es erstens wichtig ist für Kinder, diese Erwartung auch zu erfüllen, diese Geschlechtsidentität auch nach außen zu zeigen; und ich habe für mich gecheckt, dass ich durch meine eigene Ablehnung von dem, was so klischeehaft weiblich konnotiert ist, auch eine Frauenabwertung betrieben habe. Dabei habe ich ganz viel gelernt. █



KOLUMNISTIN
THERESA LACHNER

69 ZEILEN SEX

Erst Sex, dann Date

REGELN. Vergessen wir die Milch und die Kuh!
Kann man sich besser kennenlernen als nackt?

Okay, der Titel ist selbstredend ein klein wenig überspitzt formuliert. Logischerweise schauen wir uns einen Menschen schon kurz bei Tageslicht an und beschnuppern ihn, bevor wir ihn in unser Bett schleppen. Wechseln im Idealfall dabei ein paar zusammenhängende Sätze, die beiderseitige Sympathiebekundung und konstruktives Kommunikationsvermögen durchscheinen lassen, minimieren Risiken und Nebenwirkungen wie Tröpfcheninfektionen, Psychopathietendenzen und nichts ahnende Ehefrauen. Aber dann? Ist es endgültig Zeit, antiquierte Rollenvorstellungen und bescheuerte amerikanische Datingratgeber-Tipps über Bord zu werfen!

IST MIR LATTE. Dieser ganze Blödsinn von Keuschheit bis zum vierten Date und der Kuh, die keiner mehr will, wenn er die Milch ja auch so haben kann, ist nämlich, genau: Blödsinn. Erstens sind wir nämlich keine Kühe, sondern Menschen,

und zweitens kann man Milch inzwischen aus Hafer und Mandeln machen. Deswegen können wir – drittens – jetzt auch schon nach anderthalb Drinks entspannt zum Schmusen übergehen. Und wenn uns der Sinn danach steht, durchaus gleich bis zum Milchkaffee am nächsten Morgen bleiben.

SHOW, DON'T TELL. Denn jetzt mal ehrlich, wie lernt man jemanden besser kennen: Wenn man sich krampfzig-assessmentcentermäßig gegenüber sitzt und gegenseitig über Hobbys und Arbeitsplatz befragt – oder einfach mal gepflegt körperlich wird? „Show, don't tell“ nennt man

das im Journalismus: Ist Michael, 34, wirklich so leidenschaftlich und einfühlsam, wie seine Kurzbio verspricht? Oder dann doch so reaktionär, uns nach einer wilden Nacht in die Schublade „Schlampe“ einzusortieren? Auch hierfür ist schneller Sex nämlich ein exzellenter Filter: Wer hat schon Lust auf einen Typen, der einen weniger wertschätzt, nachdem man mit ihm geschlafen hat – denn was sagt das denn bitte über sein sexuelles Selbstverständnis? Ab jetzt bitte nur noch sexpositive, entspannte Typen, die einem am Morgen danach den Kaffee ans Bett bringen. Mit denen kann man ja immer noch über Hobbys reden. ■■■



THERESA.LACHNER@WIENERIN.AT

Ausgewählt von *Ljubiša Buzić*

L(I)EBEN

NEWS

3 x Lesestunde

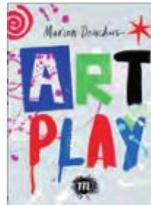
Spannende Einsichten, starke Argumente und kreative Ideen.

HOPPALA!

Ein Neurowissenschaftler erklärt, warum unser Steinzeitgehirn gerne spinnt. *Falsch gedacht!*, Goldegg, € 22,-.



MACH! Eine schottische Illustratorin hat ein Buch voller kreativer Ideen gemacht. *Art Play*, Midas, € 25,70.



STOPP!

Journalistin Ingrid Brodnig wappnet uns gegen Bullshit. *Einspruch!*, Brandstätter, € 20,-.



Gut für Mütter

Selfcare ist ein Thema, das besonders in der Mutterschaft leicht vernachlässigt wird. Das Start-up *Mama Matters* will genau hier ansetzen: Die *Mama Matters Starter Kits* sind speziell für Frauen im Wochenbett zusammengestellt. mama-matters.com



FOTOS Getty Images, beige stellt

WIE MAGST DU ES?
Das fragte die Erotik-Community *Joy Club*. Frauen mögen es dunkel und kühl, Männer wollen keine Musik.

TESTEN

Wer eine gute Beziehung will, muss sich selbst kennen – findet das Datingportal *Gleichklang* und bietet wissenschaftlich fundierte Psychotests an. Die Themen reichen von Bindungstypen bis zu Hochsensibilität. gleichklangstudien.de



Schenken Sie doch heuer eine Hühnerschar!

Caritas
& Du
schenken
mit Sinn.
schenkenmitsinn.at



Schenken mit Sinn macht mehrfach Freude.

Einerseits unterstützen Sie damit Projekte, die notleidenden Menschen im In- und Ausland helfen. Andererseits kann diese Unterstützung in Form eines Biletts als Geschenk an eine liebe Person weitergegeben werden.

schenkenmitsinn.at

Jetzt digital
schenken
mit Sinn

DAHEIM

TEXT Yasmin El Mohandes FOTOS Roos Oosterbroek, beige stellt



VON DER FREILUFTFLÄCHE ZUM WOHLFÜHLRAUM

Frühlingsgefühle weckt das neue Buch *Balkon: Einrichten / Pflanzen / Genießen* von Lotte Coers (Prestel-Verlag, € 18,50). Die Holländerin ist Gründungsmitglied des Amsterdamer Kreativteams *Balkonbar*, das selbst aus der unscheinbarsten Freiluftfläche noch einen grünen Wohlfühlraum schafft. Ihr Buch ist somit ein profunder Ratgeber in Sachen Balkon, der nicht mit Tipps spart: So gedeihen Fuchsien und Hortensien am besten auf einem Nordbalkon, während Rosen, Lavendel und Pelargonien sich auf einem Südbalkon am wohlsten fühlen. Bambus und Buchsbaum bevorzugen übrigens einen nach Westen ausgerichteten Balkon. Welche Blühpflanzen bienenfreundlich sind und welche Beleuchtung energiebewusst ist, wird auch verraten. Darüber hinaus liefert Coers einfache Rezepte für ein gelungenes Balkon-BBQ – mit Grapefruit-Mocktails und Falafelspießen.

HELLE FREUDE. Ein Garten blüht erst so richtig auf, wenn man unterschiedliche Plätze schafft – sei es zum Lesen, Meditieren oder Essen. Die WIENERIN präsentiert eine Auswahl an Loungemöbeln und Accessoires der Saison.

LUST AUF GRÜN



Tisch
Carole aus
Stahl, um
€ 29,90.
moemax.at

**TISCHLEIN DECK
DICH.** Sidetable
Tairu aus Teak-
holz, Preis auf An-
frage. tribu.com



LOUNGE. Gartenliege *Mistral*
von Henrik Pedersen für *Gloster*.
Preis auf Anfrage. gloster.com



MUST-HAVE

GREEN CARPET.
Dash & Albert-Out-
doort Teppich *Marlo*
in Grün, um € 69,-.
greenbop.de

AB INS KÖRBCHEN. Hängesessel
mit pulverbeschichtetem
Stahlgestell,
um € 349,-. xxxlutz.at



FRENCH CHIC. *Eybl Tailored Interiors* bietet eine große Auswahl an Outdoorstoffen der französischen Marke *Thibaut*. eybltailoredinteriors.com

ACCESSOIRES FÜR DEN GARTEN



Bambus-
laterne
Alicia von
Dehner, ge-
sehen um
€ 34,99.
dehner.at



Garten-
schlauch
von
*Garden
Glory*, um
€ 110,-.
[garden
glory.com](http://garden
glory.com)



Gieß-
kanne
Jardini,
Kunst-
stoff, um
€ 29,99,
über
leiner.at.



Pouf *Sail* von *Diabla*, um € 702,-.
diablaoutdoor.com

3 x gut sitzen IM GARTEN



Bahia von *Westwing*, um € 99,-.
westwingnow.de



Outdoorsessel
Star von *Emu*, um
€ 115,-. nunido.at

TEXT Yasmin El Mohandes FOTOS beigestellt

Editor's
Favorite



WABEN- FORM.

Beistelltisch
Hexagon
von Marc
Merckx für
Tribù, aus
glasiertem
Lavastein
und Teak-
holz; P. a. A.
tribu.com

LOVE SEAT.

Jeko 01 von Paola
Navone für
Gervasoni,
ab € 2.585,05.
gervasoni1882.it

Paravent
Vattula aus
Teakholz,
um € 379,99.
home24.at



RELAX. Liegestuhl *Brommö*
aus Holz, klappbar. Gesehen
um € 49,99, auf ikea.at.



3 x liegen

UNTER FREIEM HIMMEL



Rustikale Strandliege
aus Bambusholz, um
€ 119,-. xxxlutz.at



Hängemattengestell
Barbados aus Lärche,
um € 169,-. moemax.at



Gartenliege *Fairchild*
aus Teakholz massiv,
um € 799,99. home24.at

STIHL



MÄHROBOTER. VON STIHL.

Der Mähroboter iMOW® von STIHL kümmert sich um Ihren Rasen genau so, wie Sie es sich für Ihren Garten wünschen. Durch seine regelmäßige Rasenpflege sind exzellente Ergebnisse garantiert.

JETZT KAUFEN AUF
WWW.STIHL.AT/IMOW





Zur HERKNERIN

LOKAL AUGENSCHEN. Stefanie Herkner ist für Grießnockerl und Gulasch bekannt. Die Küchenlinie der Wirtin spiegelt aber auch ihren Einrichtungsstil wider: ehrlich, einfach, zugänglich.

TEXT *Yasmin El Mohandes*
FOTOS *Niko Havranek*

Meine Wohnung ist nicht von einem Innenarchitekten durchdesignt. Sie ist wie ich: sehr gemütlich – und sie erzählt viele Geschichten“, lässt uns Stefanie Herkner im Vorfeld wissen. Und gerade

deshalb machen wir uns auch auf den Weg Richtung Naschmarkt, wo die Wiener Wirtin in einer 80-Quadratmeter-Altbauwohnung lebt. Die erste Anekdote empfängt uns bereits an der Wohnungstür: Auf dem Schild steht L. SCH. „Meine Vermieterin war eine alte Frau mit dem Namen Lieselotte Schildknecht. Das ist so ein cooler Name, deshalb habe ich das Schild ein- ▶

„Jedes Stück hat so *seine eigene Geschichte* – ich verbinde es mit einer Reise oder einer Person.“



INDIVIDUELL. Stefanie ist kein Fan von Einbauküchen: Gasherd und frei stehender Kühlschrank waren ein Muss. Der Stuhl und das Bild (rechts) sind aus der *Glasfabrik*.



SAMMELN. Stefanie hat ein Faible für Hüte (vorzugsweise Vintage oder aus dem Pariser Kaufhaus *Le Bon Marché*) und Keramik. Ihr Lieblingsstück (links) ist von Onka Allmayer-Beck: „Obwohl wir befreundet sind, stand ich auf der Warteliste.“



GALERIE. Die Bauernkommode (links) ist von *Sesselkönig*, der mit Stefanie auch das Lokal einrichtete. Der Spiegel ist von ihrem besten Freund Stephan, die Karte ein Mitbringsel aus Brüssel.



„Ich mag Beleuchtung von oben nicht, deshalb stehen bei mir lauter Lampen herum. Das ist für mich das A und O.“



JUGENDFREUND. Den Designer Arthur Arbeser kennt Stefanie seit Teenagertagen – auch ein Grund, warum ihr Kabinett zum Kleiderzimmer wurde. In der Hand: ein Lieblingsstück.

fach gelassen“, lacht Herkner. Wenig zu lachen hatte die Gastronomin hingegen beim Zustand der Wohnung – sie musste viel Arbeit hineinstecken.

REMINISZENZ. Aufgewachsen ist die Tochter der Wiener Kochikone Heinz Herkner in der Mondscheingasse im siebenten Wiener Bezirk, „im Epizentrum der heutigen Bobo-Town“. Die Mieten für Altbau mit Parkett und Flügeltüren waren für sie dort aber schon vor zehn Jahren unbezahlbar; so zog es sie nach Mariahilf.

Zum Naschmarkt gibt es auch seit ihrer Kindheit eine enge Verbindung: „Mein Papi hat immer beim *Piccini* eingekauft, und auch beim *Urbanek*, den es Gott sei Dank noch gibt“, erinnert sie sich.

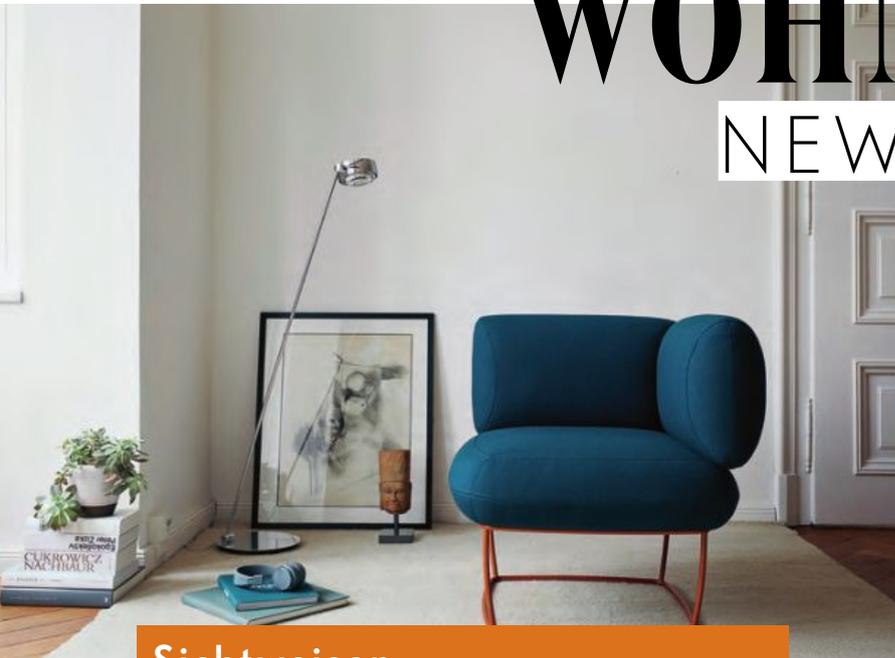
Ein glücklicher Zufall: Ihr 2013 eröffnetes Lokal *Zur Herknerin* liegt nur zehn Minuten entfernt in der Wiedner Hauptstraße.

Neben der Kochleidenschaft – die vielen Kochbücher in ihrer Wohnung sprechen Bände! – hat Herkner eine ebenfalls offensichtliche Schwäche für Keramik und Kunst. Viele Stücke stammen von Keramikünstlerin Onka Allmayer-Beck, mit der sie eine langjährige Freundschaft verbindet. Bevor Stefanie Herkner sich nämlich ihrer Wurzeln beseann, studierte sie mit ihr sowie mit Jugendfreund und Designer Arthur Arbeser in England Kunst- und Kulturmanagement. Die drei machten dabei vier Jahre lang London unsicher. Aber das ist eine andere Geschichte ...

Ausgewählt von *Yasmin El Mohandes*

WOHNEN

NEWS



Sichtweisen

Die Tirolerin Nina Mair hat für *La Cividina* den Sessel *Bernard* entworfen. Der Clou dabei: die doppelte Sitzrichtung dank der L-förmigen Rückenlehne. Preis auf Anfrage, lacividina.com.



NEUE TÖNE.

Das spanische Unternehmen *Fisura* hat die in die Jahre gekommene Kuckucksuhr in ein zeitgemäßes Gewand gesteckt. Um € 75,-, trouva.com.



DAS DAMEN-GAMBIT.

Sie müssen keine Leuchte im Schach sein, um mit dieser Tischlampe Ihre helle Freude zu haben: Re-Edition des Klassikers *Re* von Bobo Piccoli aus dem Jahr 1968; um € 2.000,-, fontanaarte.com.

CANDY COLORS

In zuckersüßen Farben gibt es die neuen, handgefertigten Glaslöffel von *Hay*. Zwei Stück um € 35,-, connox.at.



FOTOS beigestellt



BETTGEFLÜSTER. Die Modemarke *Mango* kleidet jetzt unser Zuhause ein – im Mittelpunkt der ersten Home-Kollektion stehen Schlaf-, Wohn- und Badezimmer. mango.com

TIPP!

Eine schöne essbare Garnitur sind die Blüten des Rotklee. Ihr Geschmack ist mild und etwas süßlich.

Vorsicht ist jedoch geboten, da die Kleeblüten Isoflavone enthalten, die im Körper wie das Hormon Östrogen wirken.

Wilde Quiche REZEPT RECHTE SEITE



SAMMEL- leidenschaft

WILDE WUNDER. Wer keinen Garten hat, kann sie bei einem Spaziergang finden (selbst in der Stadt), wer gärtner, freut sich beim Jäten: Wir kochen jetzt mit frischen Wildkräutern!

REDAKTION *Katrin Scheiblhofer*

WILDE QUICHE

ZUTATEN FÜR EINE GROSSE QUICHEFORM (ODER MEHRERE KLEINE):

Für den Teig:

- » 320 g Mehl
- » ½ Pkg. Backpulver
- » 1 Prise Salz
- » 140 g Butter
- » 2 Eier
- » 1 EL Milch

Für den Belag:

- » 400 g Wildkräuter der Saison (Blätter und junge Triebe z. B. von Wiesen-Bärenklau, Giersch, Rotklee, Wilder Möhre, Gutem Heinrich, Melde, Brennnessel)
- » 2l Wasser zum Blanchieren
- » Salz
- » 1l Eiswasser
- » 4 Eier
- » 200 g Sauerrahm
- » Pfeffer
- » 100 g geriebener Hartkäse

ZUBEREITUNG:

- » Mehl, Backpulver und Salz in eine Teigschüssel geben und gut durchmischen. Dann die Butter in kleinen

Flocken dazugeben und gut verteilen. Zum Schluss eine Mulde formen, die Eier und die Milch hineingeben und daraus einen Teig kneten. Den fertigen Teig mindestens 30 Minuten kühl ruhen lassen.

- » In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Zum Blanchieren der Kräuter ca. 2l Wasser zum Kochen bringen. Das Wasser salzen und Eiswasser bereitstellen. Sobald das Wasser kocht, die Kräuter ganz kurz in das heiße Wasser tauchen. Anschließend kurz in das Eiswasser geben und dann abtropfen lassen.
- » Den Teig ausrollen und eine runde, gefettete Backform damit auslegen. Die Eier mit dem Sauerrahm vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter mit zwei Dritteln der Eiermasse mischen und auf dem Teig verteilen. Zum Schluss die restliche Eiermasse darübergießen und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 20 bis 30 Minuten backen, bis die Quiche goldgelb ist.



ZUTATEN FÜR

2 BIS 4 PORTIONEN:

- » 100 g frische Vogel-
mieretriebe mit Blüten
- » 20 g Walnusskerne
- » 150 ml kalt gepresstes
Walnussöl
- » Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- » Die Vogelmiere sorg-
fältig von Verunrei-
nungen befreien und
waschen.
- » Zusammen mit Wal-
nusskernen und Wal-
nussöl im Mixer zer-
kleinern. Mit Salz und
Pfeffer abschmecken.

Vogelmiere-Pesto





VOGELMIERE

TIPP!

Das Vogelmiere-Pesto kann auch in Gläser abgefüllt werden, es sollte dann aber immer gut mit einer Schicht Öl bedeckt sein – dann hält das Pesto im Kühlschrank einige Tage.

Länger haltbar ist es, wenn man es einfriert. Dazu verwendet man am besten kleine Portionsbehälter, wie z.B. Eiswürfelschalen. So kann für jede Mahlzeit die passende Portionsgröße des Pestos aufgetaut werden.

TIPPS ZUM SAMMELN:

Seien Sie achtsam und respektvoll. Pflücken Sie nicht ganze Pflanzen, sondern einzelne Blätter und Blüten – und nur dort, wo genügend vorhanden sind. Die Wurzel soll auf jeden Fall unbeschadet bleiben, damit die Pflanze weiterwachsen kann.

1

Sammeln Sie nicht neben stark befahrenen Straßen, Spazierwegen von Hunden oder gespritzten Feldern.

2

Transportieren Sie Ihre Sammel-schätze in einem luftigen Korb, nicht im Plastiksackerl.

3

Gehen Sie auf Nummer sicher! Wenn Sie eine Pflanze nicht eindeutig identifizieren können, schauen Sie in einem guten Bestimmungsbuch nach oder lassen Sie sich von Kräuterkundigen helfen. Wir können etwa die Kräuterwanderungen und Workshops von Kräuterpädagogin Franziska Polsterer (engelsgarten.at) empfehlen.

4



Ein wahrlich starker Auftritt.

Hier präsentieren sich feinste Schwarzkirschen als wahrhaft kraftvolle und fruchtige Geschmacksattraktion. Zu Recht werden da Kipferl und Vollkornbrot schwach.

www.darbo.at

MÄDESÜSS- PANNACOTTA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- » 1 Handvoll Mädesüßblüten
- » 400 ml Schlagobers
- » 50 g Zucker
- » 3 Blatt Gelatine

ZUBEREITUNG:

- » Die gesammelten Blüten des Mädesüß von kleinen Insekten befreien, aber nicht waschen, und ein paar Blütchen zum Dekorieren beiseitelegen. Das Schlagobers mit dem Zucker erhitzen. Sobald sich der Zucker gelöst hat, die ganzen Mädesüßblüten in das Obers legen und 10 bis 15 Minuten auf niedrigster Temperaturstufe mitköcheln lassen.
- » In der Zwischenzeit die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Nach dem Köcheln die Blüten herausnehmen. Die Gelatine aus dem kalten Wasser nehmen, im noch heißen, aromatisierten Obers auflösen und gut vermischen. Das warme Obers in Portionsgläsern füllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank kalt stellen.



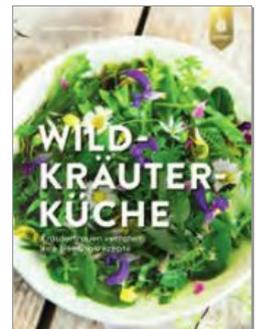
TIPP!

Mädesüß wächst auf feuchten Wiesen oder an Bachrändern und fällt im Juni und Juli mit seinen cremefarbenen, feinen Blütenrispen auf.

Zu Mädesüß-Pannacotta passt püriertes Beerenobst, z.B. Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren.

BUCHTIPP:

Die Rezepte stammen aus dem Buch *Wildkräuterküche* (Ulmer Verlag, € 20,60), für das 20 Frauen ihre Lieblingsrezepte mit „Unkräutern“ zusammengetragen haben – von der Blütenpizza bis zum Wiesen-After-Eight.



Mädesüß-
Pannacotta

Ausgewählt von *Katrin Scheiblhofner*

ESSEN & Trinken

NEWS



IN HAND-ARBEIT

Den Pastahimmel auf Erden können wir uns dank *Nonna Eliana* in den eigenen vier Wänden schaffen: Die Manufaktur aus Seefeld in Tirol liefert frische oder getrocknete Nudeln, Sugos und Pestos nach ganz Österreich. Die Rezepte stammen von der italienischen Oma des Gründers. nonna-eliana.com

Wem das gefällt ...

SUPPENKOCH.

Der *Soup Easy* von *Kenwood* macht seinem Namen echt alle Ehre: Klein geschnittenes Gemüse rein, Flüssigkeit dazu – den Rest macht er ganz alleine. €99,99.



... gefällt auch das



GLASWEISE.

Oder man lässt sich frisch gekochte (auch vegane) Suppen von *feinschmeck.co* aus der Oststeiermark liefern.

MEHRWERT

Dass beim Lebensmitteleinkauf immer mehr auf Qualität und Nachhaltigkeit geachtet wird, ist erfreulich. So legte etwa der Umsatz von *Heumilch*-Produkten in Österreich 2020 um neun Prozent zu.

FOTOS: Anja Koppitsch, beige stellt

130 JAHRE LEIBNIZ BUTTERKEKS!

130 Jahre! So lange begleitet uns der ikonische *LEIBNIZ Butterkeks* mit seinen 52 Zähnen schon. Mittlerweile bietet *LEIBNIZ* eine große Produktvielfalt: Neben dem Original *LEIBNIZ Butterkeks* gibt es jeweils eine Vollkorn-, Hafer- und Kakaovariante und eine mit 30 Prozent weniger Zucker als das Original.

www.leibniz.at



© Bahlsen

WERBUNG



INSPIRATION
SEIT 140 JAHREN

„DEINE IDEE MUSS
NICHT GROSS SEIN –
SIE MUSS NUR
DIE WELT VERÄNDERN.“

János Kotányi



Gewürze und Kräuter von Kotányi sind wohl in fast allen Haushalten des Landes zu finden. Zum 140-jährigen Jubiläum werfen wir einen Blick auf die Geschichte des Unternehmens, das schon unseren Urgroßmüttern ein Stück der weiten Welt in die Küchen brachte.

1881 befindet sich die Welt im Wandel: Sisi ist Kaiserin, die Glühbirne gerade erst erfunden und es wird nur noch ein paar Jahre dauern, bis die Bilder das Laufen lernen. János Kotányi ist zu dieser Zeit 23 Jahre alt und er beginnt damit, Paprika zu mahlen. Seit einiger Zeit arbeitet er als Händler für Kräuter und Gewürze, nun erlaubt es ihm sein Erfolg, von Größerem zu träumen. Er setzt es sich zum Ziel, den Geschmack der österreichisch-ungarischen Küche weltweit bekannt zu machen. Seine besondere Paprikamischung tauft er Rosenpaprika, erst einige Jahre später wird sie den Namen verliehen bekommen, den sie noch heute trägt: Paprika edelsüß spezial. Von Szeged aus gelangt das Gewürz mit Kutschen in alle Winkel der Monarchie, seitdem ist der Name Kotányi eng mit dem mild-fruchtigen Paprika verbunden.



DER EIFFELTUM ALS MARKENZEICHEN

Die Geschäftsreisen bringen János nach Paris, wo er 1889 die Weltausstellung besucht. Als Eingangstor zur Ausstellung dient der neu errichtete Eiffelturm, der fortan unzertrennlich mit der Stadt verbunden bleiben wird. Als János unter ihm hindurchschreitet, ist er überwältigt. Das Bauwerk scheint aufgrund seiner filigranen Konstruktion beinahe so, als würde es sich in Bewegung befinden. Als Geschäftsmann ist auf der Suche nach einer guten Idee für seine Marke – hier, in der Stadt der Lichter, hat er sie gefunden. Ein tanzender Paprika, der in seiner Form an das Pariser Wahrzeichen erinnert, wird auf den Briefpackungen lange das Markenzeichen von Kotányi bleiben.

IKONISCH. Unsere Großeltern sehen auf den Verpackungen von Kotányi den tanzenden Paprika, den János Eiffelturm nennt.



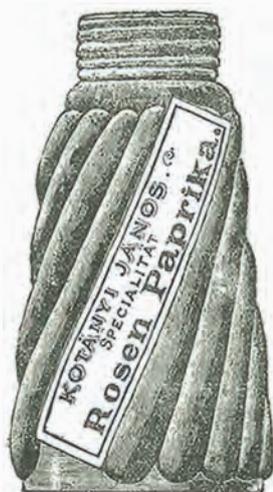
KLASSIKER. Seit der Kaiserzeit produziert Kotányi in Österreich. Heute exportiert der Gewürzexperte bis nach Brasilien und China.



HIT. Für die erste Briefverpackung wählt János ein knalliges Rot. Die Produkte von Kotányi entwickeln sich schnell zum Verkaufsschlager.



INSPIRATION. Mit seinen Kochbüchern will János Kotányi den Geschmack seiner Heimat verbreiten.



EINE ÖSTERREICHISCHE FAMILIENGESCHICHTE

Neben dem Verkauf seiner Produkte, zu denen anfangs auch Debrecziner und Sliwowitz zählen, gibt János mehrere Kochbücher heraus. Einige seiner Rezepte, etwa jenes für Gulasch mit Spätzle, erlangen schnell Popularität. Der Erfolg setzt sich fort und ab 1900 ist Kotányi offiziell k.u.k. Hoflieferant. Spätestens jetzt ist sein Paprikapulver in aller Munde. Im Jahr 1925 übergibt János die Führung an seinen Sohn Hans, der das Unternehmen durch die nächsten Jahre leitet.

BEGINN. Anfangs verkauft János seinen Rosenpaprika im Streuer. Dessen Form orientiert sich am Eiffelturm, der das große Gesprächsthema der damaligen Zeit war.



LOGO. Das ikonische Logo von Kotányi hat sich über die letzten 140 Jahre stetig weiterentwickelt. Dessen Farben stehen für die ungarische Nationalflagge und damit für die Herkunft des Unternehmens.

KOTÁNYI

1881

1920

1950



Kotányi

KOTÁNYI



GEWÜRZLEXIKON. In diesem Lexikon konnten die Herkunft, Geschmack und Verwendung einer Vielzahl von Gewürzen nachgeschlagen werden.

GEWÜRZE ALS ERLEBNIS

Während der Nachkriegszeit leitet Friedrich Kotányi in mittlerweile dritter Generation das Unternehmen. Die Briefverpackungen erhalten ab jetzt regelmäßig ein modernes Design und in den damals neuen Fernsehspots wird Gulasch mit Paprika von Kotányi angepriesen.

Auch ein Influencer macht Werbung für Kotányi: Franz Ruhm, der erste Fernsehkoch Österreichs, kreierte in den Siebziger Jahren Rezepte für Kotányi. Viele davon werden auf die Rückseiten der Gewürz-Packungen gedruckt und zählen heute zu den Klassikern der Wiener Küche. Auch für exotische Aromen veröffentlicht Kotányi Rezepte. Auf diese Weise können sich Kundinnen und Kunden, die Gewürze wie indischen Ingwer noch nicht kennen, einen neuen Geschmack und ein Stück fremder Länder in die Küchen holen.



FARBE. In den Siebziger Jahren werden die Verpackungen bunt. Auf den Vorderseiten ist illustriert, woher die Gewürze stammen.



GREISLER. In den fünfziger Jahren waren Werbeschilder von Kotányi wie dieses in den meisten Lebensmittelgeschäften zu finden.

KOTÁNYI

1980

KOTÁNYI

2003

seit 2007

KOTÁNYI

KOTÁNYI
1881

MIT DER ZEIT GEHEN

Nach einhundert Jahren wird Kotányi 1981 weiterhin als Familienbetrieb geführt und Erwin Kotányi übernimmt die Geschicke des Unternehmens. Die Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung werden zusehends diverser. Neue Gewürzmischungen, etwa für vegetarische oder asiatische Speisen, bieten den perfekten Geschmack für jedes Gericht. Zudem stellen innovative Produkte wie die Gewürzmühle eine kleine kulinarische Revolution dar, denn plötzlich ist es ohne Aufwand möglich, das beste Aroma aus Gewürzen zu gewinnen.

INSPIRATION FÜR GENERATIONEN

Die Erfolgsgeschichte von Kotányi ist eng mit der Geschichte Österreichs verbunden: von der Gründung in den Zeiten der Monarchie über den Aufschwung in der Nachkriegszeit bis zum internationalen Exportschlager, welche die Produkte aus Wolkersdorf im Weinviertel heute sind. 1881 wollte János dazu inspirieren, mit Freude und Leidenschaft zu kochen. Mit modernen Rezepten, dem Einsatz für ökologische Nachhaltigkeit und Produkten wie österreichische Bio-Gewürze fühlt sich Kotányi dieser Idee nach 140 Jahren noch genauso verpflichtet wie damals.

Mehr Retro-Reklame, Geschichten und die besten Rezepte aus den letzten 140 Jahren gibt's auf kotanyi.com

EINFALLSREICH.

In der Werbung geht Kotányi neue Wege, etwa mit dieser Fassadenmalerei in Wien. (Foto: Daniel Greineder für „Ghostletters Vienna“, Kotányi Sujet aus dem Jahre 1963)



„KOCHEN VERÄNDERT SICH LAUFEND –
DESHALB VERÄNDERN SICH AUCH UNSERE PRODUKTE.“

Erwin Kotányi

Geschäftsführer seit den 1980er Jahren

Durchatmen

Lesen Sie jetzt die „Presse“ drei Wochen kostenlos und gewinnen Sie einen Aufenthalt mit sieben Übernachtungen für zwei Personen in einer exklusiven Suite des Wellness- und Sporthotels „Der Lärchenhof“ in den Kitzbüheler Alpen inklusive 6-Gang-Wahlmenü am Abend und reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Vitalecke.

DiePresse.com/durchatmen

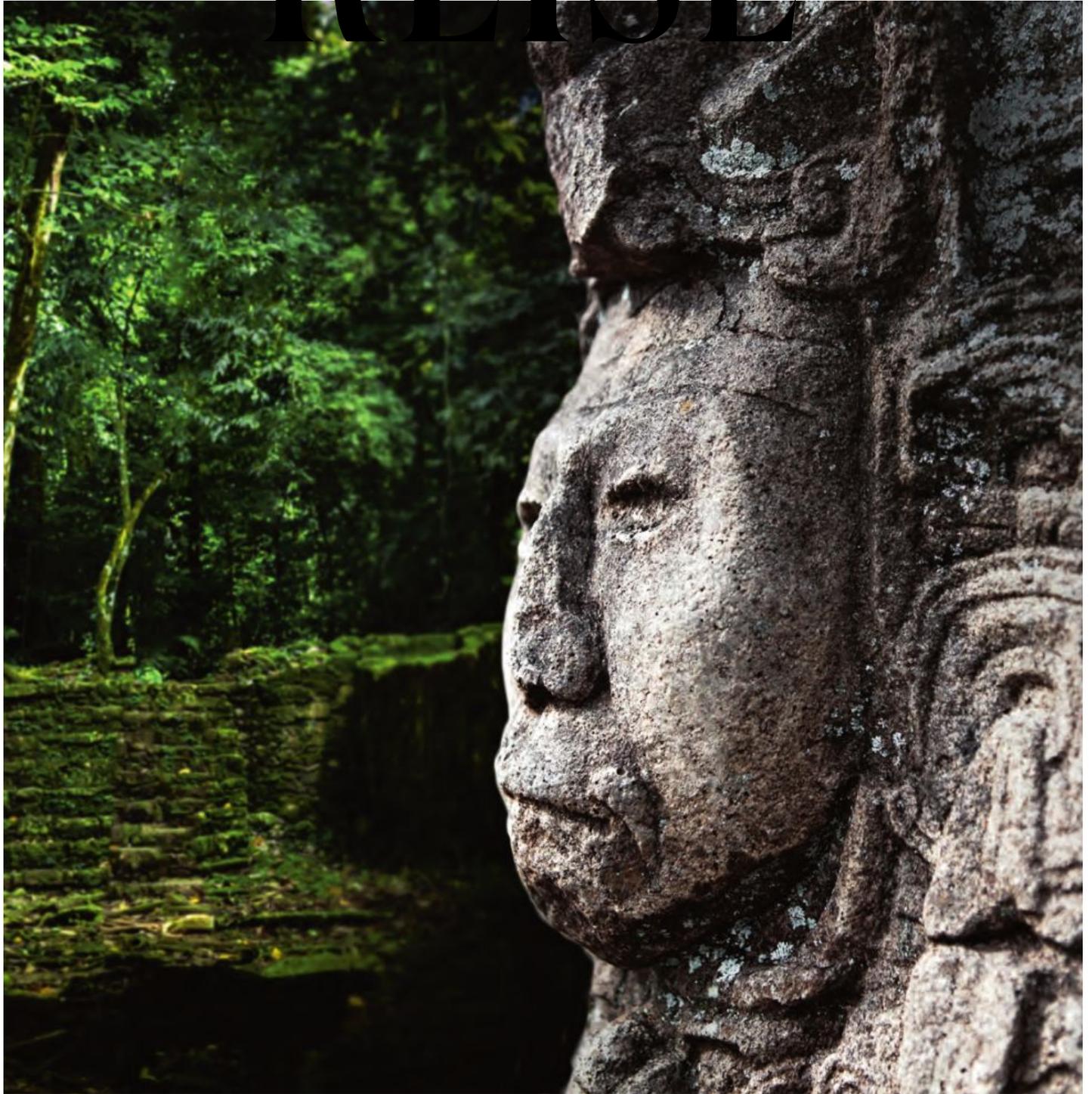


Lesen
und
gewinnen



Die Presse





TEXT Ljubša Buzić FOTO Alpkhan Photography/Shutterstock.com

MAYAS IN MISTELBACH

Dass wir auf den Reiseseiten der WIENERIN ein Museum in Mistelbach empfehlen würden, hätten wir uns auch nie gedacht – aber dank der aktuellen Reisebeschränkungen erlebt der gute alte Tagesausflug gerade ein fulminantes Revival, und damit auch regionale Tourismusangebote wie die *Niederösterreich Card*. Mit der hat man freien Eintritt zu 300 Angeboten in Niederösterreich und Wien, von See- und Erlebnisbädern über Museen wie dem *Art Brut Museum* in Gugging bis hin zu Tierparks, der Rax-Seilbahn oder einer Wachauschiffahrt – oder eben, wie hier im Bild, freien Eintritt in die Maya-Ausstellung im *Mamuz Museum Mistelbach* (mamuz.at). Die Karte ist erhältlich über niederösterreich-card.at, um € 63,-. Ob Sie den Herrn Reisedakteur diesen Sommer irgendwo zwischen Semmering, Rax und Mistelbach treffen werden? Darauf können Sie wetten!

Treib- herz

DIE WELTREISENDE. Waltraud Hable ist mit 40 auf volles Risiko gegangen, hat ihren Job und ihre Wohnung gekündigt und die Welt zu ihrem Zuhause gemacht.



WORK-LIFE.
Wir sprachen mit Waltraud per Video aus ihrem Home-office in Mexiko.

Hummeln im Hintern“ – so beschreibt Waltraud Hable sich selbst; „wahn-sinnig neugierig auf die Welt“. Und „Nomadin“, auch wenn ihr das Wort zu sehr nach Hipster-Influencerin klingt. Waltraud Hable ist 42, Journalistin, Autorin und seit zwei Jahren ohne permanenten Wohnsitz in der

Welt unterwegs. Im Frühjahr 2019, mit 40 Jahren, hat sie ihren Job und ihre Wohnung in Wien gekündigt und sich auf eine Reise begeben, die immer noch andauert.

„Der Schritt selbst war beängstigend“, sagt sie heute. „Aber das Ergebnis war befreiend.“ Keine Rechnungen für Internet, Strom und Gas, das Hab und Gut bei der Oma in Oberösterreich eingela-



REISEBERICHTE. Waltraud Hables neues Buch *Für alles um die Welt* erscheint am 14. April bei DuMont; € 18,50. Spannend und inspirierend!



gert – kein unnötiger Ballast, der sie festhält.

Das erste Ziel ihrer Reise war ein Meditationsretreat in Thailand – für ein „Reset“, wie Hable selbst sagt. Danach führte sie ihr Weg nach Indien, wo sie in einem Sterbehaus arbeitete, nach Hawaii, wo sie als Reinigungskraft aushalf, nach Südafrika, wo sie zwei Monate mit Rangern im Busch verbrachte; bis nach Rio de Janeiro und Mexiko, wo sie sich derzeit aufhält.

Hables wichtigster Tipp: „Wenn ich weltreisen will, muss ich wie eine Weltreisende denken. Reisen und die teure Wohnung, ein Auto und jede Woche neue Fetzen – das geht sich nicht aus.“ Denn ohne ein Sparpolster könne es schnell vorbei sein mit dem Traveller-Leben. Was sie noch gelernt hat: flexibel sein. „Man sollte sich immer fragen: Muss ich das wirklich mitnehmen oder kriege ich es dort? Und wenn ich es dort nicht kriege, brauchen es die Leute dort auch nicht – dann schaffe ich das auch.“

Das Einzige, was ihr fehlt, sind ihre FreundInnen. Einsam ist sie trotzdem wenig. „Wenn ich einsam bin, dann habe ich zu wenig Hallo gesagt“, meint Hable ganz pragmatisch.

Gelernt hat sie auf ihren Reisen auch auf die harte Tour: „Mein größter Fehler war, am Anfang zu schnell zu reisen. Ich habe dann die Rechnung präsentiert bekommen, in Form einer Lebensmittelvergiftung und einer großen Erschöpfung.“ Damals war sie kurz davor, aufzugeben. Heute bleibt sie an jedem Ort drei Monate und versucht, die Kultur kennenzulernen. Das macht sie vor allem über das Essen und die Sprache: „Ich lese mich nie vorher über ein Land ein. Aber ich mache Kochkurse und Sprachkurse. In Rio hatte ich den Wunsch, einmal wie eine dieser stolzen südamerikanischen Frauen zu sein. Deswegen habe ich einen Sambakurs gemacht.“

TREIBEN LASSEN. Welchen Titel sie dieser Geschichte geben würde? „Vielleicht den, den ich für das Buch nehmen wollte: Treibherz. Dem Verlag klang das zu sehr wie Treibjagd. Aber ich denke eher an Treibholz. Wenn du Holz ins Wasser wirfst, wird es leicht. Und immer, wenn ich mich von meinem Herzen habe treiben lassen, war alles leicht. Für mich ist das kein Geheztsein, sondern das Leben in allen Facetten zu leben.“

BUSCHLEBEN. Zwei Monate bei einer Rangerausbildung in Südafrika.

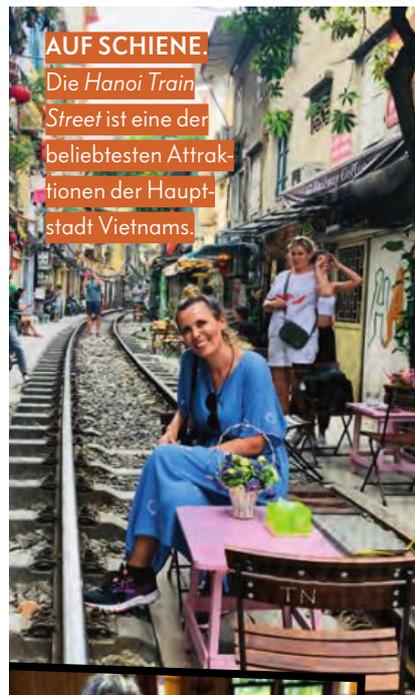


GROSSE WEITE. Ballonfahren in Kappadokien.



AUF SCHIENE.

Die Hanoi Train Street ist eine der beliebtesten Attraktionen der Hauptstadt Vietnams.



LEBENSWUNSCH.

Eines Tages auf einem der Wägen beim Karneval in Rio dabei sein.



HACKELN IM PARADIES.

Betten machen, Gartenarbeit, Fenster und Klos putzen – Waltrauds Job auf Hawaii.



STRASSEN-BUMMEL. Die kreativen Viertel von Istanbul entdecken.



DURCHATMEN. Die Sonnenuntergänge in Da Nang waren beeindruckend.



Ausgewählt von *Ljubiša Buzić*

REISE NEWS



Pausenjahr

2020 war ein Ausnahmejahr: Laut Studie der *Tourismusschulen Bad Gleichenberg* haben zuletzt in den 1980ern so viele Menschen auf Urlaub verzichtet (27 Prozent). Allerdings wollen mehr als die Hälfte (57 Prozent) heuer „sicher“ verreisen. Hoffen wir das Beste!



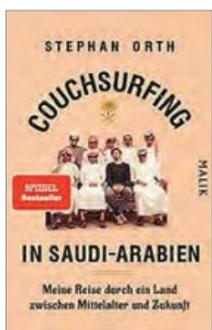
SAUBERE SACHE. In Zeiten wie diesen kann man nie genug Desinfektionsmittel haben. Der *UV-Traveller* von *Troika* macht kleinere Gegenstände wie das Handy per UV-Licht keimfrei. Um € 27,39, auf [mspromotion.at](https://www.mspromotion.at).

2 × Lesereise

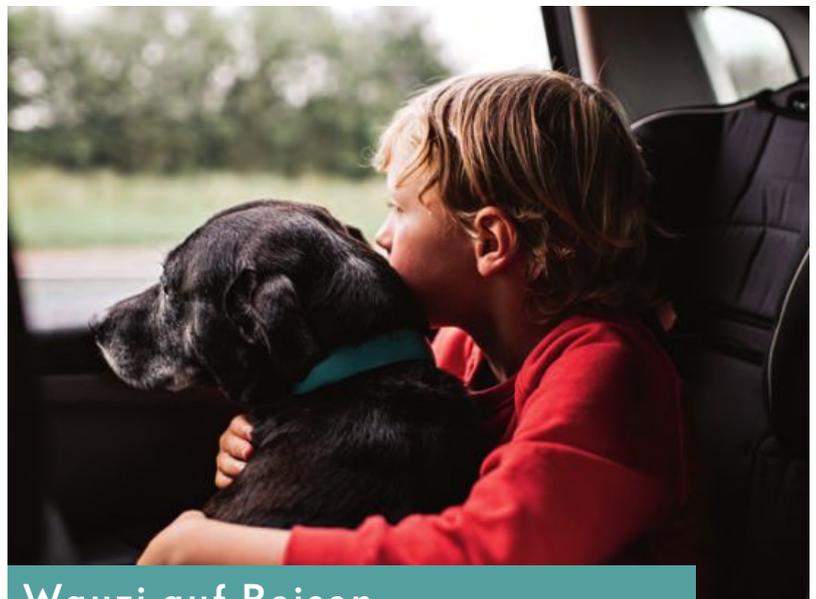
Wir haben uns die neuen Reisebücher angesehen – und diese Highlights gefunden:



RAUS IN DIE NATUR. Ein Ratgeber voller nützlicher Hacks, von der Planung bis zum Überwintern des Wohnmobils: *Camping für Anfänger: Der ultimative Outdoor-Guide* (Eigenverlag, € 9,71.)



HERUMGEKOMMEN. Als Backpacker durch Saudi-Arabien? Bestsellerautor Stephan Orth wirft einen authentischen Blick auf das komplizierte Land. *Couchsurfing in Saudi-Arabien, Malik*, € 18,50.



Wauzi auf Reisen

Mit über 100 hundefreundlichen Angeboten in Österreich und der Umgebung geht das neue Portal *Fressnapf Reisen* an den Start. Alle Hotels und Campingplätze sind auf Vierbeiner-Bedürfnisse spezialisiert; buchen kann man jetzt schon. reisen.fressnapf.at



SERIENTIPP

Plagt Sie das Fernweh? Dann ist *Somebody Feed Phil* die perfekte Ersatzdroge: Die *Netflix*-Serie begleitet den Amerikaner Phil Rosenthal bei seinen kulinarischen Reisen um die Welt. In der aktuellen vierten Staffel futtert er sich durch Singapur, Rio de Janeiro und das Mississippi-Delta. Sehr selbstironisch und charmant!

NIE MEHR BERLIN! Südafrika befreit sich von einem Stück Kolonialgeschichte: Die einst *Berlin und Port Elizabeth* benannten Orte tragen ab sofort afrikanische Namen.



**25%
SPAREN!**



FALKENSTEINER
HOTEL & SPA BAD LEONFELDEN
XXXX

Natur. Ruhe. Entschleunigung.

LONGSTAY SPECIAL

Eine Auszeit vom Alltag nehmen und einen langen Wohlfühl-Aufenthalt im Mühlviertel genießen. Buchen Sie 4 Nächte oder mehr im Falkensteiner Hotel & Spa Bad Leonfelden und sparen Sie dabei **25% auf die tagesaktuelle Rate.**

MEHR INFOS UNTER:

falkensteiner.com/badleonfelden

Ausgewählt von *Andrea Burchhart*

KULT(O)UR

NEWS

Die besten Filme, Bücher,
Ausstellungen und
Musikalben im April.

Kunst

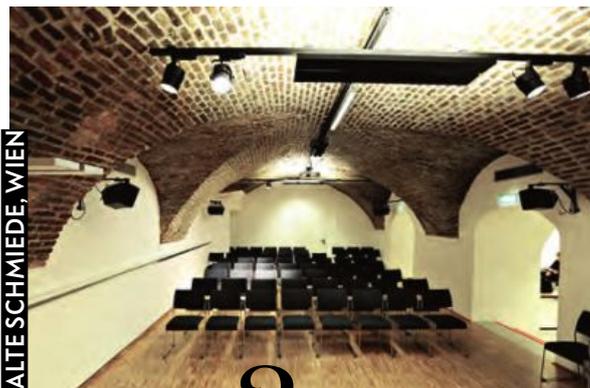
ab 23.4.

WIEN

RETROSPEKTIV BETRACHTEN

Happy Birthday, Elfie Semotan! Anlässlich ihres 80. Geburtstags zeigt das *Kunsthhaus Wien* 160 Arbeiten der Fotografin – von Mode- und Werbefotografie bis zu Landschaftsaufnahmen und Stillleben.

INFO: *Elfie Semotan: Haltung und Pose*, 23. 4.–29. 8.



ALTESCHMIEDE, WIEN

3x

AUTORINNEN LIVE

Diese drei Bücher selbst zu lesen ist ein Vergnügen – sie von den Autorinnen auszugsweise vorgelesen zu bekommen bestimmt auch.



ANNA BAAR: NIL.
Eine Autorin wird angeheuert, einen Fortsetzungsroman in einem Frauenmagazin weiterzuschreiben. Sie erfindet die wildesten Endszenerien und bekommt es schließlich mit der Angst zu tun: Was, wenn sich ihre Geschichte bewahrt? (*Wallstein Verlag*, € 20,90)
LIVE: Wien: 14. 4., Österr. Gesellschaft für Literatur; Salzburg: 13. 4., *Literaturhaus*.



URSULA POZNANSKI: VANITAS - ROT WIE FEUER.
Spannung pur! Pageturner über ein ehemaliges weibliches Clanmitglied der russischen Mafia, das genug vom Versteckspiel hat und sich im Finale des Dreiteilers todesmutig selbst von seiner Vergangenheit befreit. (*Knaur-Verlag*, € 17,50)
LIVE: 16. 4., *At the Park Hotel*, Baden, stadt-kultur.at.



MONIKA HELFER: VATI. Die Fortführung der Vorarlberger Familiengeschichte: Nach *Bagage* steht hier der kriegsversehrte Vater im Zentrum der Erzählung. Über Herkunft, Wunden, Bücher und darüber, wie das Vergangene ins Jetzt hineinreicht. Eindringlich, wahrhaftig und brillant erzählt. (*Carl Hanser Verlag*, € 20,90)
LIVE: 12. 4., *Alte Schmiede*, Wien.



Film

UNGEWOLLT KINDER(LOS)

Derzeit auf *Netflix*, soll *Was wir wollten* auch ins Kino kommen: ein packender Film über die Unplanbarkeit des Lebens.

REGIE: Ulrike Kofler MIT: Lavinia Wilson, Elyas M'Barek

Kunst
ab 21.4.
WIEN



SCHÖNER LEBEN. Die zukunftsweisenden Entwürfe der *Wiener Werkstätte* (1903–1932) prägten die Designhistorie nachhaltig. Die Ausstellung *Die Frauen der Wiener Werkstätte* im Wiener MAK gibt mit mehr als 800 Exponaten eine Übersicht über die Arbeit von 180 Frauen, die Alltagsgegenstände, Deko, Schmuck u.v.m. kreierten.



NEUES ALBUM

Musik

TIERISCH SAMTIG.

Neo-Chanson, Garage Rock, Folk Noir? Schwer zu beschreiben, wie *Son of the Velvet Rat* klingen. Am besten, Sie hören selbst rein ins Album *Solitary Company* des Songwriters Georg Alzbiebler und seiner Frau, der Akkordeonistin Heike Binder.

LIVETERMINE: Zu finden auf sonofthevelvetrat.com.

Bühne

PLAN B. Falls die Geburtstags-sause von Roland Neuwirth (9. 4.) oder die Auftritte von Julia Lacherstorfer und Maria Bill (27. 4.) im *Wiener Konzerthaus* abgesagt werden müssen, heißt es: konzertzuhaus.at.

Anita Ableidinger und Meinrad Knapp

Unser SOUNDTRACK

... im April



Musik klingt besser mit diesen beiden: was das kronehit-Moderatorduo Anita Ableidinger und Meinrad Knapp diesen Monat am Smartphone hat.

HÖRT, HÖRT!



OWI

Anna-Sophie heißt die junge Steirerin, die nicht nur Traktorfahren, sondern auch hervorragend singen kann, wie sie in ihrem Song *Down* unter Beweis stellt. Zum Mittanzen!



AUFI ...

... geht es in den Charts ganz sicher für Jason Derulo. Der Dauerhitfabrikant hat sich diesmal die Hilfe von Adam Levine gesichert und mit *Lifestyle* einen soliden Popsong hingelegt.



AUSSI(E)

Neues aus Down Under kommt in Form des jungen Rappers The Kid Laroi. Der 17-Jährige will sich mit der gefühlvollen Ballade *Without You* in die Herzen der Welt singen.

WIENERIN

VORFREUDE

Trends und Themen,
über die Sie im Mai
gerne lesen werden:



LERNEN VON DAGOBERT.

Alle wollen Gold. Aber soll man auf den aktuellen Goldtrend noch aufspringen – und was bringt das Edelmetall im Krisenfall? Wir checken für Sie die Fakten.



PSYCHOSPIELE. BAUCHWEH, DARMZWICKEN, DURCHFALL: BIS ZU 20 PROZENT DER MENSCHEN IN WESTLICHEN INDUSTRIELÄNDERN LEIDEN AM REIZDARMSYNDROM. WEGE ZUR SCHNELLEN DIAGNOSE UND DIE ROLLE DER PSYCHE KLÄREN WIR IN EINEM GESUND-SPEZIAL.



BAD GUY.

Sie ist derzeit wohl die faszinierendste Musikerin, mit 19 Jahren Vorbild für Millionen Jugendliche und polarisiert in ihren düsteren Videos: Billie Eilish.



Pack zamm!

Sommer, Sonne, Sonnenschein und ab zum nächsten kühlen Nass – was gibt es Neues auf dem Weg dorthin, um stylish zu verweilen, modisch nie unterzugehen und bequem Oberwasser zu haben ...?

FOTOS Getty Images, beige stellt

WIDDER

21. 3.–20. 4.

EHRlich WÄHRT AM LIEBSTEN. Natürlich können Sie Konflikten aus dem Weg gehen, aber dadurch lösen Sie sie nicht. Machen Sie sich selbst ein Geburtstagsgeschenk und sprechen Sie gezielt an, was Sie am Gegenüber stört.

ZWILLINGE

22. 5.–21. 6.

HÜTEN STATT BRÜTEN. Tagelang grübeln Sie über der Lösung für ein altes Beziehungsproblem. Vergebene Liebesmüh, im wahrsten Wortsinne! Es löst sich bis Ende April in Wohlgefallen auf – wenn Sie Ihre scharfe Zunge hüten.

LÖWE

23. 7.–23. 8.

LAAANGSAM! Die Zeit für große Veränderungen kommt erst noch. Brechen Sie im April nichts übers Knie, Sie würden es im Sommer bereuen – was nicht heißt, dass Sie nicht jetzt schon die Vorbereitungen für einen Wandel treffen dürfen.

WAAGE

24. 9.–23. 10.

FAMILY FIRST. Lange musste Ihre Familie hinter 1.000 To-dos zurückstecken. Widmen Sie sich ihr im April ganz bewusst, hören Sie zu, seien Sie da. Was anstrengend klingt, wird Sie im Gegenteil mit neuer Kraft versorgen.

SCHÜTZE

23. 11.–21. 12.

IN DER RUHE LIEGT DIE KREATIVITÄT. Sie arbeiten wie eine Maschine – sie sind aber keine! Gönnen Sie sich mal eine Pause. Keine Angst, in dieser Ruhephase geht mehr vorwärts als im Hamsterrad: Sie sprudeln nur so vor Ideen.

STIER

21. 4.–21. 5.

WILLE UND WEG. Unfaire Verhalten stößt Ihnen auf? Dann gehen Sie doch mit positivem Beispiel voran, man wird Ihnen auf Ihrem Weg der Solidarität folgen. Es fehlt nämlich nicht am guten Willen, sondern nur an der guten Idee.

KREBS

22. 6.–22. 7.

EXPLOSIVE MISCHUNG. Sie sind ein kleines Pulverfass – gut, dass Sie auch ganz genau wissen, wer oder was die Lunte zündet. Lassen Sie sich nicht triggern, gehen Sie den ZünderInnen bewusst aus dem Weg und entschärfen Sie die Bombe.

JUNGFRAU

24. 8.–23. 9.

GUT IST PERFEKT. Niemand kann immer 100 Prozent geben – müssen Sie auch gar nicht; im April reichen auch 80, um ans Ziel zu kommen. Genießen Sie Ihren Erfolg ohne schlechtes Gewissen, und dafür mit einer kleinen Belohnung.

SKORPION

24. 10.–22. 11.

NACH IHNEN, BITTE. Opportunismus ist Ihnen zuwider? Sympathisch, aber Sie dürfen ruhig mal auf den eigenen Vorteil bedacht sein. Denn sonst schaut niemand darauf, dass Sie nicht zu kurz kommen. Geben Sie sich selbst den Vortritt!

STEINBOCK

22. 12.–20. 1.

STAU-ENDE. Ihre angestaute Energie sucht ein Ventil. Am besten, Sie verausgaben sich beim Sport, sonst kracht es in zwischenmenschlichen Beziehungen. Netter Nebeneffekt: Bewegung stärkt Ihr Immunsystem. Das können Sie brauchen.

WASSERMANN

21. 1.–19. 2.

TACHO OHNE KARACHO. Alles hat sein Tempo, Sie können nichts beschleunigen. Geben Sie sich einfach dem Rhythmus Ihres Körpers hin. Er weiß genau, welche Geschwindigkeit Sie brauchen, um auch emotional vorwärtszukommen.

FISCHE

20. 2.–20. 3.

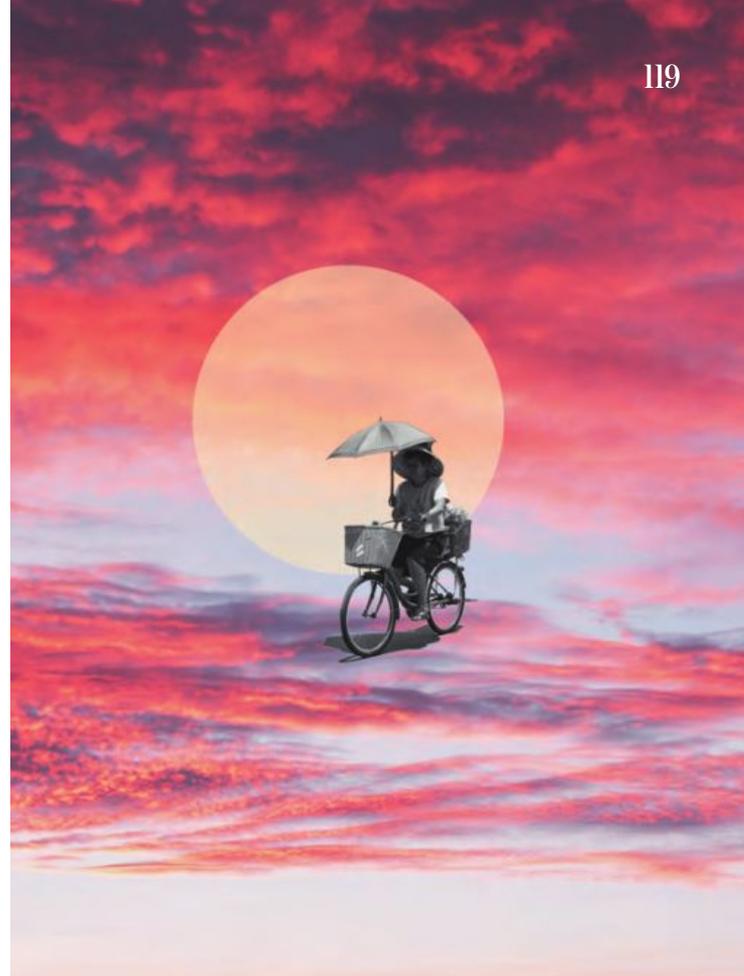
BETRUG MACHT KLUG. Ärgern Sie sich nicht, dass Sie einer Täuschung oder gar einem/r BetrügerIn aufgesessen sind – lernen Sie daraus! Diese Erfahrung lässt sich sogar für die Karriere nutzen, wenn Sie sie teilen.

HOROSKOP**Das bringt der April**

Alles strebt nach draußen – doch wir sollten uns dabei Merkur nicht widersetzen, der zum kritischen Blick nach innen aufruft. Frühjahrsputz halt ...

FÜR SIE. Aufräumen und Ausmisten sind angesagt. Fangen Sie in Ihrer Seele an, machen Sie bei Ihrem Körper weiter und nehmen Sie sich dann Ihre Beziehungen und den Job vor.

FÜR DIE WELT. An den Finanzmärkten könnte es unruhig werden. Das drückt auf die globale Stimmung, alte Gräben reißen wieder auf. Jetzt ist Diplomatie gefragt – gerade, um in Sachen Klimaschutz und Chancengleichheit vorwärtszukommen.



Hurra! Der Frühling ist da!

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen. Die Frühlingsgefühle erwachen.



Auf der Straße wird wieder geflirtet.



Die Menschen treffen einander wieder draußen.



Die Kleidung wird knapper.



Alles blüht.

ILLUSTRATION Stefanie Sargnagel

SPRING BREAK. Die Satirikerin, Autorin und Künstlerin Stefanie Sargnagel drückt sich in ihrem kreativen Schaffen gerne so aus, dass sie in keine Schublade passt und manche Leute auch verstört. Für die WIENERIN zeichnet das „Beisl-It-Girl“ monatlich einen Cartoon.

WIENERIN

IMPRESSUM

MEDIENINHABERIN, HERAUSGEBERIN UND VERLEGERIN
Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG

CHEFREDAKTEURIN

Birgit Brieber

STV. CHEFREDAKTEUR

Ljubiša Buzić

ART DIRECTOR

Alice Sowa

CHEFIN VOM DIENST

Katrin Scheiblhofer

FOTOREDAKTION

Natalie Paloma Maierhofer (Director), Hannah Sobol

FASHION DIRECTOR

Margit Kratky

BEAUTY & HEALTH DIRECTOR

Birgit Brieber

WIENERIN DIGITAL

Gabriela Kielhorn, Luise Mbaduko, Fabian Zerche (Portalmanagement)

STÄNDIGE MITARBEITER/INNEN (RESSORTS)

Beauty: Lucie Knapp *Zeitgeist*, *Geld & Gründen*: Barbara Haas *Gourmet*: Katrin Scheiblhofer
Wohnen: Yasmin El Mohandes *Wien, L(i)eben, Reise*: Ljubiša Buzić *Kultur*: Andrea Burchhart*

GRAFIK

Linda Stern, Branko Bily, Lorena Hogl

MITARBEITER/INNEN DIESER AUSGABE

Eva Komarek, Anita Ableidinger*, Christl Clear*, Barbara Gärtner*, Sandra Gloning*,
Meinrad Knapp*, Theresa Lachner*, Susanne Lehrner*, Olivia Peter*

FOTOS

Natalie Paloma, Hannah Sobol, Tim Cavadini*, Susanne Einzenberger*, Niko Havranek*, Petra Rautenstrauch*

ILLUSTRATIONEN

Alice Sowa, Linda Stern, Lena Zotti, Mesut Benligil / HA²HU*, Tatjana Junker*, Stefanie Sargnagel*

REDAKTIONSMANAGEMENT

Sophie Majchrzak

KORREKTUR

Bernhard Paratschek*

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Robert Langenberger

ASSISTENZ DER GESCHÄFTSFÜHRUNG

Sophie Majchrzak

STABSTELLE ORGANISATION
UND PROZESSE

Brigitte Romirer

CREATIVE SOLUTIONS

Sabine Stiedl, Barbara Stix,
Tanja Bredefeld

ANZEIGENLEITUNG

Andrea Busta, Nadine Antos (Stv.)

KEY ACCOUNT

Martina Ploc, Claudia Stachl,
Julia Jirsa

PRODUKTION

Styria Media Design GmbH & Co KG,
www.styriamediadesign.com

MARKETING B2C

Robert Scharfenberg (Ltg.), Simone Schram
(Events), Michelle Zitta (Events)

ANZEIGENPRODUKTION

Simone Schram

ANZEIGENFAKTURIERUNG

FIDES Verrechnungs- und Dienstleistungs GmbH
fakturierung-lifestyle@styria.com

ANZEIGENVERTRETUNG AUSLAND

Italien: IMM International

HERSTELLUNG

Druck Styria GmbH & Co KG

VERLAGS- UND REDAKTIONSADRESSE

Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG
Hainburger Straße 33, 1030 Wien
T: 01/60117-0

E-Mail Redaktion: wienerein@wienerein.at

Abo-E-Mail: abo@wienerein.at

Jahres-Abo Inland: € 52,-

Abo-Telefon: 01/514 14-800

Abo-Fax: 01/514 14-810

Abo-Web: www.magazinshop.at/wienerein

Anzeigen-Fax: 01/60117-982

VERTRIEB ÖSTERREICH

Presse Großvertrieb Austria
Trunk GmbH, 5412 Puch

Heftpreis: € 4,90 (Pocket: € 3,90)

Alle Rechte, auch die Übernahme von
Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheber-
rechtsgesetz, sind vorbehalten.

Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz unter
www.wienerein.at/offenlegung

... ist wie jedes Jahr bis Ostern
freiwillig auf Zuckerentzug und
hat heuer fast die ganze Familie
überredet, mitzumachen.

... fühlt sich, obwohl sie schon
über 20 Jahre in Wien wohnt,
in der Innenstadt immer noch
wie eine Touristin. Herrlich!

... fragt sich, ob sie die
wöchentlich frischen
Blumen auf dem Home-
Arbeitsplatz alias Esstisch
eigentlich als legale Stim-
mungsaufheller bei der
Krankenkasse einreichen
kann?

... hat heuer das Eisbaden
für sich entdeckt. In Corona-
zeiten hilft es gegen das
Hüftgold und gibt den
Extra-Adrenalinkick – wenn
es sonst schon so fad ist ...

... hat sich ein neues Handy gekauft
und braucht jetzt Bedienungsnach-
hilfe vom zwölfjährigen Sohnmann!

KOLUMNISTIN
OLIVIA PETER

TUTTO BENE ...?!

Bitte keine Spielchen

SPIELTRIEB. Ich kann mich nicht erinnern, je so viele Spiele gespielt zu haben wie im vergangenen Jahr. Damit bin ich vermutlich nicht allein. Mit meiner Verachtung für Spielanleitungen wohl auch nicht.

Gummihüpfen. Radfahren. Als imaginäres Pferd einen Parcours entlang galoppieren. Das waren in Kindertagen die Lieblingsspiele von Schwester und mir. Um der Wahrheit die Ehre zu geben: Es waren ihre Lieblingsspiele. Aber als kleine Schwester hatte ich nichts zu melden, sondern war wahlweise Pferd, Gummibandhalterin oder Radständer. Dass sich meine gesamte Familie um den Esstisch versammelte, um Brett- oder Kartenspiele zu spielen, hatte eher Seltenheitswert. Das wiederum war mehr meine Schuld als die meiner Schwester. Warum? Weil ich ein typisches Kind war. Eines, das mit Verve das gesamte Spielfeld vom Tisch fegte, sobald es im Begriff war, zu verlieren. Ich weiß, kein sonderlich liebenswerter Charakterzug. Macht es irgendwas besser, wenn ich sage, dass ich das nicht immer gemacht habe?! Manchmal habe ich auch einfach nur geheult, geschmollt oder bin wortlos in mein Zimmer gestürmt. Geschummelt hätte ich gern – es scheiterte am Talent.

Mit dem Alter hat sich das mit dem Verlieren gebessert. Deutlich gebessert. Das mit dem Schummeln übrigens auch. Ich würde mich mittlerweile als leidenschaftslos bezeichnen. Nicht im Leben, aber beim Verlieren eines Spiels. Wobei: Kommt darauf an, welches. Bei Wissensspielen zu verlieren schmerzt noch immer. Wenn ich bei *Activity* verliere, ist der Spielpartner schuld. Denn



dieses Spiel wurde für meine (drei) Talente erfunden: Reden? Kann ich. Zeichnen? Kann ich. Pantomime? Ich bin in meinem Element! Aber bei allem anderen? Leidenschaftslos. Dennoch gibt es eine Sache, eine einzige, die mich wahnsinnig macht. Wirklich wahnsinnig. Wenn man von mir verlangt, ein neues Spiel zu erlernen. Noch schlimmer: Wenn ich dafür – on top – eine Spielanleitung lesen oder aktiv beim Vorlesen selbiger zuhören muss. Das ist wie beim Kochen: Hat das Rezept mehr als fünf Zutaten? Dann koche ich es nicht! Ist ein Spiel komplexer als *Mau Mau*, *Uno* oder *Fang den Hut*? Dann spiele ich es nicht!

GAME OVER. Da habe ich die Rechnung aber ohne meine Nichten gemacht. Mehr Brettspiele in den Zimmern als Bücher. Die Spielesammlung wächst mit jedem Geburtstag – die Ansprüche an ihre SpielpartnerInnen ebenfalls. Wir sitzen in familiärer Runde. Man versucht sich an einem neuen Spiel. Wir lesen geduldig die Spielanleitung. Na ja, die Große liest. Ich singe im Kopf: „La-lalala. Fad. Fad. Fad.“ Mache, was ich bei solchen Gelegenheiten immer mache: Ich werfe ein fideles „Fangen wir doch einfach mal an!“ in den Raum. Die Nichten – die im Gegensatz zu mir die Regeln kennen und auch der Meinung sind, man solle sie befolgen – erklären geduldig. Fahren für mich. Würfeln für mich. Sammeln Punkte für mich. Bis sich eine der beiden entnervt an die Stirn tippt und seufzt: „Ach, das Spiel ist zu schwer für Tante Olli!“ Es ist die Kleine. Nicht die Große. Sie ist vier. ■

OLIVIA.PETER@WIENERIN.AT

*Ein Herzenswunsch,
der wahr wird, drängt die Krankheit
in den Hintergrund.*

— Make-A-Wish® —
ÖSTERREICH



www.make-a-wish.at

Bewusst genießen.



für mich

noem.at