

woman

AUGENBLICKE
ETHNO
HOCHZEIT
FOTO-KUNST
BASICS
FRAUENRECHTE
INNERE UHR
BEEREN
LUFTSPRÜNGE

*Haben wir
verlernt zu flirten?*

Österreichische Post AG WZ 20204293 W
VGN Medien Holding GmbH, Taborstraße 1-3,
1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien

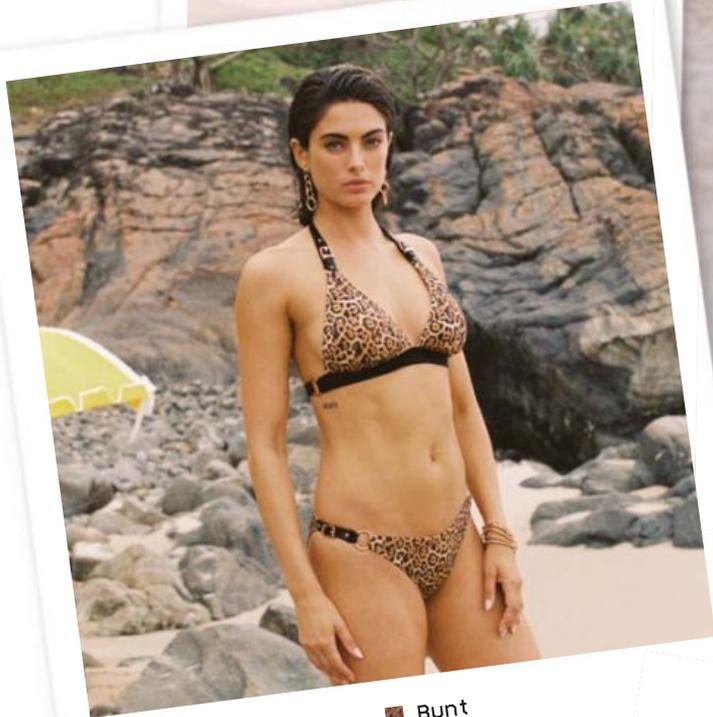


PALMERS X MARINA HOERMANSIEDER

BUCKLE BEACH

■ Grün Badeanzug ohne Bügel
■ Rot XS - L
 € 89⁰⁰

Exklusiv erhältlich in ausgewählten Filialen
und auf [palmers.at](https://www.palmers.at)



PALMERS

×

marina

marina hoermanseder

MANSION BEACH

■ Bunt

Triangel Bikini Top
XS - L
€ 69⁰⁰

Bikini Hose Tanga
XS - L
€ 49⁰⁰



BUCKLE ROYALE

■ Schwarz

Badeanzug ohne Bügel
XS - L
€ 129⁰⁰



BUCKLE ROYALE

■ Schwarz

Triangel Bikini Top
XS - L
€ 69⁰⁰

Bikini Hose Brazil
XS - L
€ 69⁰⁰

Pur



er Genuss!



Bleib frisch.

NESPRESSO®

VERTUO

VIELFALT. VERVIELFÄLTIGT.



VON ESPRESSO BIS ZUR KARAFFE.
ERLEBEN SIE DAS NÄCHSTE KAPITEL.

#THENEXTCHAPTER

what else?

EDITORIAL

VOM FLIRTEN UND LEBEN, VON SOLIDARITÄT UND ZUSAMMENHALT

Hallo, ihr Lieben!

Eine wunderbare Freundin von mir, ich nenne sie hier Carolina, ist seit fast drei Jahren Single – Corona-Lockdown-Ausgangsbeschränkungsumarmungsverbots-Zeit inklusive. Sie sagt: „Das ist hart.“ Und dann sagt sie noch: „Ich glaub, ich hab das Flirten verlernt!“ Nach einer langen, zuletzt unglücklichen Ehe kam vor einigen Jahren der Befreiungsschlag. Den „Fluchthelfer“ von damals gab’s nur ein paar Monate, dann kamen ein paar ganz lustige Begegnungen, aber nichts, was aus Schmetterlingen im Bauch lebenswichtige Entscheidungen gemacht hätte. Und dann kam Corona. Und Carolina funktionierte einfach, wie wir alle einfach funktionierten. Die außergewöhnlichen Momente des Lebens musste sie mit der Lupe suchen, ihr wunderbares Lächeln, ihre schönen Zähne waren fortan verhüllt wie Christos Bauwerke.

Und jetzt? Jetzt ist wieder vieles möglich: Reisen, essen gehen, Menschen treffen – und auch wenn die Masken weiterhin unser Leben bestimmen, wird es doch lockerer werden. Bloß: Carolina sagt, sie weiß nimmer, wie sie mit Männern umgehen soll. Sie würde sich „wahnsinnig gerne verlieben“, schließlich ist Mai, und wenn der Regen dann

auch endlich verschwindet, würde doch nichts dagegen sprechen. Aber Carolina, die lebenslustige, mutige Frau, ist ein Schüchti geworden. Es geht vielen wie ihr, und für sie haben wir uns mit einer erfolgreichen deutschen Date-Doktorin unterhalten. Nina Deißler gibt ab Seite 36 Tipps, die helfen, aus seiner inneren Emigration herauszuschlüpfen und den Frühling bei der Tür reinzulassen. Und: Vier Frauen erzählen von ihren Flirtversuchen in der Pandemie.

SEGELN STATT SKYPEN. Aber es gibt auch Corona-Gewinner: Einer von ihnen ist ORF-Wissenschaftschef Günther Mayr. Das Virus hat ihn österreichweit bekannt >>



EUKE FRANK

CHEFREDAKTEURIN

FOTOS: OLIVER TOPF, MATT OBSERVE, KARIN GRUBER, MONIKA SAULICH



INTERVIEW AUF HOHER SEE ... Okay, es war nur die Alte Donau. Melanie Zingl, stv. Chefredakteurin, traf ROMY-Preisträger und Corona-Erklärer Günther Mayr zum Gespräch über Probleme und Lösungen. AB SEITE 180.



ENDLICH WIEDER LUFTSPRÜNGE. Fotograf Lukas Beck – hier liegend – traf Stars wie Sängerin Sandra Pires für ein atemberaubendes Shooting. Zu sehen ab AB SEITE 186.

BLICK HINEIN & HINAUS ...



BABY AN BORD. Kommunikations- und Souveränitätstrainerin Daniela Zeller bei einem „meiner letzten Termine vor der Geburt“ ihres ersten Kindes mit Melanie Zingl. Schwanger? Zuerst dachte sie, „ich hab Corona“. AB SEITE 194.

SELTENES INTERVIEW.

Seit fast 20 Jahren sind sie ein Paar: Ex-Grünen-Chefin Eva Glawitschnig und TV-Moderator Volker Piesczek. Warum sie sich „selten einig sind“, erzählten sie Andrea Wipplinger-Penz. AB SEITE 44.



» und beliebt gemacht. Vergangenen Samstag wurde er für seine unaufgeregte, optimistische Berichterstattung mit dem Publikumspreis ROMY ausgezeichnet. Meine Kollegin Melanie Zingl traf den Journalisten. Nicht zum Skypen, sondern endlich wieder mal von Angesicht zu Angesicht. Die beiden gingen segeln und redeten übers Leben und die Pandemie: Günther Mayr, in seiner berühmt gewordenen ruhigen Art: „Es gehört einfach zum Wesen der Menschen, dass wir Dinge bewältigen müssen. Du kannst es nur annehmen und Lösungen finden!“ Nachzulesen und nachzuschauen ist diese Geschichte ab Seite 180.

WICHTIGE AKTION. Ein Thema, das dem gesamten Team von WOMAN extrem am Herzen liegt, ist der Kampf gegen Gewalt an Frauen. 13 wurden heuer bereits von ihren Partnern oder Ex-Männern ermordet. Leider ist unsere Erfahrung der letzten Jahre, dass politisch wenig weitergeht, dass es offenbar kaum ein Sensorium für dieses schrecklich wichtige Thema gibt. WOMAN macht daher die Schicksale von gewaltbetroffenen Frauen öffentlich. Hier, ab Seite 60, und in allen wichtigen Magazinen und Tageszeitungen des Landes.

Bleiben wir wachsam, verlieren wir nicht unsere Lebensfreude, seien wir solidarisch! Herzlich,



LUST AUFS FASTEN. Reinigung, Selbstheilung, Zeit für sich – das alles kann Fasten. Pia Kruckenhauser verzichtete gemeinsam mit ihrer Schwester einige Tage auf feste Nahrung. Ihren Bericht gibt's AB SEITE 118.

Eure Euke

Euke Frank, Chefredakteurin
 Mail: frank.euke@WOMAN.at
 Twitter: @EukeFrank
 Instagram: EukeFrank



Jetzt Codes scannen und **20 Treuepunkte** in der App sammeln.

TIPP. Mit der WOMAN-App Punkte sammeln und Prämien ergattern: Code in der App unter „Prämie“ scannen und gleich 20 Treuepunkte erhalten.

SCHREIBE UNS AN MEINUNG@WOMAN.AT UND FOLGE UNS AUF DEN SOZIALEN NETZWERKEN:



woman.at



@womanmagazin



woman.magazin



womanmagazin



@woman



woman



EIN FRÜHLING VOLLER *Möglichkeiten*

Mit Ihren Lieblings-Marken
bis zu 70% günstiger.

mcarthurglen.at



Parndorf • Salzburg

Woman feiert!

Aussuchen & mitspielen – so bist du bei unserer fulminanten Geburtstags-Aktion dabei.

Heimische Prominente feiern mit uns mit und schenken unseren Leserinnen Wertvolles und Besonderes, das ihnen am Herzen liegt. Wie du an eines der exklusiven Goodies kommst: Schreib uns online auf woman.at/jubilaeum bis 17. Juni 2021, warum gerade du eines dieser Lieblingsstücke gewinnen solltest.

01



Atıl Kutoğlu

schenkt dir

EIN KLEID AUS SEINER AKTUELLEN KOLLEKTION

Er ist einer der erfolgreichsten Designer des Landes und reüssiert auf den internationalen Laufstegen. Du kannst eine seiner neuen Kreationen gewinnen: das lila-blaue ärmellose Kleid in Größe S–M aus 100 Prozent mercerisierter Baumwolle im Wert von € 1.450,-. Ein Wow-Teil!



Anna Veith

schenkt dir

IHRE LIEBLINGS-LAUFSCUHE

Wenn die Olympiasiegerin im Gym trainiert, dann am liebsten mit dem „Cloud X“-Laufschuh der Schweizer Firma „On“. Ein nigel-nagelneues Paar ihrer Favourites kannst auch du gewinnen. Inklusive persönlicher Widmung des Skistars!



03



Birgit Braunrath & Guido Tartarotti

schenken euch

3 X 2 KARTEN FÜR IHRE NÄCHSTEN VORSTELLUNGEN

Unsere beliebten Kolumnisten dürfen bald wieder auf die Bühne, ihr Programm ist fulminant. Die Termine werden dann noch individuell vereinbart, sobald die Spielpläne stehen.





04

**Nicole
Hobiger-Klimes**

schenkt dir
**EIN KARRIERE-
COACHING**

Sie ist unsere neue Kolumnistin und steht dir exklusiv für ein Business-Coaching zur Verfügung. Ihre Spezialität sind Jobwechsel, geplante Selbstständigkeit oder auch der Wunsch, seine Ziele zu erreichen.



05

Alexandra Palla

schenkt euch
**FÜNF MAL IHR
„SOMMERFRISCHE“-
KOCHBUCH**

Sie zählt zu den spannendsten Food- und Lifestyle-Bloggerinnen des Landes, ist erfolgreiche Unternehmerin und hat die Lässigkeit ins Kochen gebracht. Ihr Buch „Meine Sommerfrische-Küche“ ist wunderbar!



06

Andi Knoll

schenkt dir
**EIN TISCHTENNIS-
SET**

Er ist „Mister Song Contest“: Ö3-Moderator Andi Knoll präsentiert jedes Jahr bei uns im Fernsehen den ESC. Vor zwei Jahren fand der Musikwettbewerb in Israel statt. Von dort hat er ein Tischtennis-Set mitgebracht, das du jetzt gewinnen kannst.

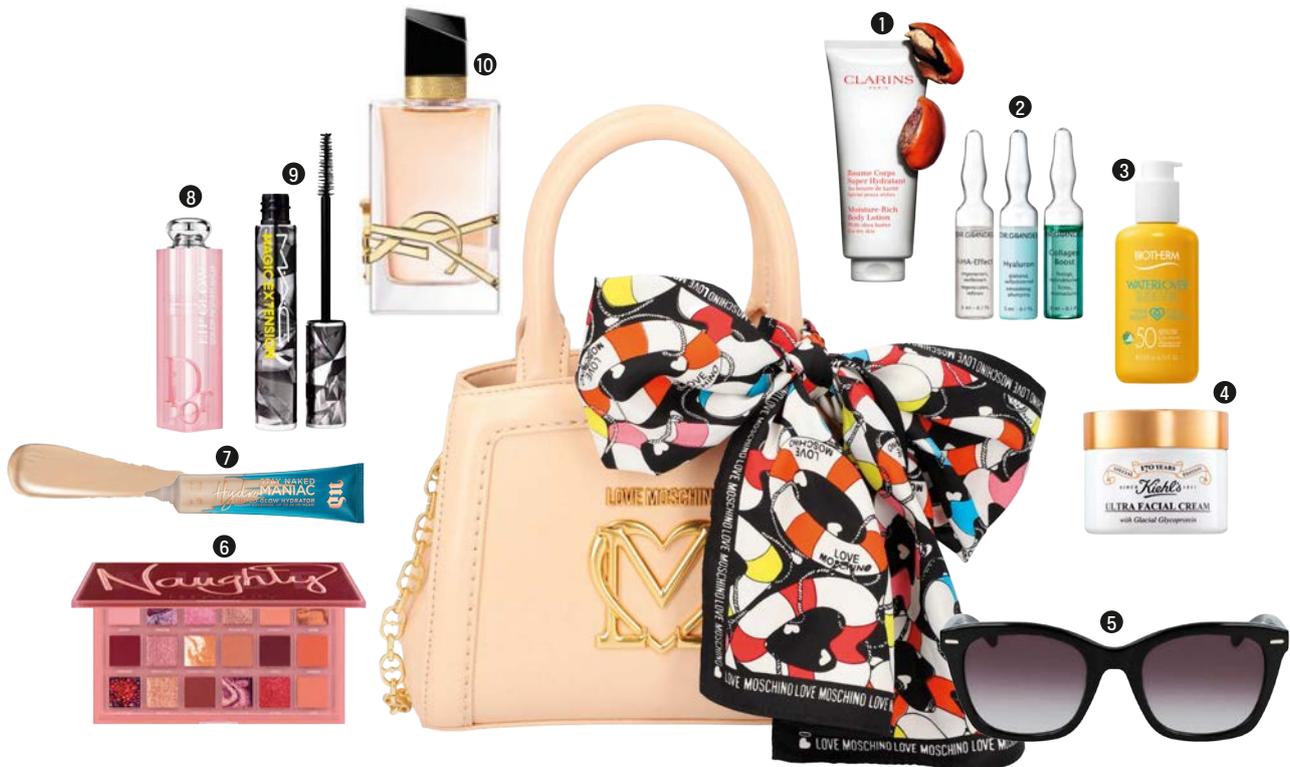


... und noch mehr Geschenke findest du in den kommenden Ausgaben.

BEST BAG

IN JEDER AUSGABE GIBT'S EINE TASCHE MIT VIELEN PRODUKTEN FÜR DICH!

DIESMAL IM GESAMTWERT VON ÜBER € 670,-



WOMAN-LESERINNEN GEWINNEN BAG & BEAUTY

Für diese Ausgabe haben wir wieder eine Trend-Tasche mit den Lieblingsprodukten der Redaktion befüllt. Diesmal eine Mini-Bag mit abnehmbarem Schal im Allover-Print von **Love Moschino**, erhältlich bei **Humanic** – im Wert von **€ 159,95**.

1 – Pfleg mit feinsten Sheabutter: der Körperpflege-Balsam „Baume Corps“ von **Clarins**, 200 ml, € 38,-. 2 – Die Ampullenkur „7 Days To Perfect Skin“ von **Dr. Grandel** ist fast so gut wie eine Woche Urlaub! 7 Ampullen, € 32,90. 3 – Dazu passt Harry Styles' Song „Watermelon Sugar“! **Biotherms** „Waterlover Sunmilk SPF 50“ duftet nämlich extra fruchtig! 200 ml, € 33,95. 4 – Die kultige „Ultra Facial Cream“ von **Kiehl's** gibt's jetzt als limitierte Jubiläums-Edition. 50 ml, € 30,-. 5 – Als besonderes Goodie haben wir dieses Mal die chichen Shades von **Calvin Klein by United Optics** in die Tasche gepackt! € 139,-. 6 – Für Paletten-Fans ein Muss: Die „Naughty Nude Eyeshadow Palette“ von **Huda Beauty** versammelt 18 Nuancen in fünf ultratragbaren Texturen, € 66,95. 7 – Bis zum Sommer faken wir den perfekten Glow mit der getönten Foundation „Stay Naked Hydromaniac Tinted Glow Hydrator 20 Fair“ von **Urban Decay**, 35 ml, € 32,-. 8 – Achtung, Suchtgefahr! Die Rede ist von **Diors** pflegendem Lippenbalsam „Addict Lip Glow in 001 Pink“, € 36,25. 9 – Die „Magic Extension Mascara“ von **MAC** gibt es erst ab Sommer in Österreich. Du kannst ihren „False-Lashes-Effekt“ aber jetzt schon probieren! € 25,50. 10 – „Libre“ von **Yves Saint Laurent** riecht einfach herrlich nach einem Urlaub in der Provence! 50 ml EdT, € 83,-.

AM GEWINNSPIEL TEILNEHMEN KANNST DU SO!



Entweder diesen QR-Code scannen

oder ganz einfach unter: [woman.at/bestbag](https://www.woman.at/bestbag)

Einsendeschluss: **8.6.2021**. Alle Best-Bag-Gewinnerinnen findest du online unter: [woman.at/bestbag-gewinnerinnen](https://www.woman.at/bestbag-gewinnerinnen)



Fielmann DESIGN 530 FLEX FA

DAS SCHÖNE LEBEN



Fielmann OU 017 SUN FA



Fielmann JIL 012 CL



Fielmann AB 007 CL



Fielmann OU 019 SUN FA



Fielmann OU 017 SUN FA



Fielmann LN 018 SUN FA und Fielmann BD 474 SUN CL

Her mit dem schönen Leben! Her mit Sonne und Spaß, Energie und Elan! Jetzt ist die perfekte Zeit, das Alltagsgrau des Winters hinter sich zu lassen und in den Farbtropf zu greifen. Genießt das knallige Blau am Himmel und das saftige Grün zu euren Füßen! Spürt die Sonne auf der Haut und den Duft des Sommers in der Nase, den Sand zwischen den Zehen und den Wind im Gesicht!

ENDLICH ist sie wieder da, die Zeit für bunte Sommerkleider und lässige Outfits, für Flip-Flops und Sonnenhüte. Sie ruft nach Accessoires wie knalligen Neonfassungen mit ihren auffällig breiten Bügeln, die selbst dem Sommer fast die Show stehen. Aber auch die neu interpretierten Acetatfassungen in Havanna und Schwarz ergänzen unsere lebendigen Outfits perfekt. Denn hier ist es, das schöne Leben. Genießen wir es.

INHALT

ALLE THEMEN FÜR DICH IM ÜBERBLICK



COVER: I- STOCK PHOTO

TRENDS

- 16 **Stil-Talk.** Inspiration Boho und Edles für (Micro-)Hochzeiten.

HIER & JETZT

- 36 **Können wir noch flirten?** Vier Single-Frauen sprechen über ihre Erfahrungen während der Pandemie.
- 44 **„Wir sind selten einer Meinung.“** Eva Glawischnig und Volker Piesczek gehen zusammen seit 20 Jahren durch Ups & Downs.
- 48 **Welt der Frauen.** Mihaela Norocs besonderes Fotoprojekt.
- 54 **136 Jahre warten? Sicher nicht!** Was aktuell in Sachen Gleichberechtigung unbedingt passieren muss.
- 58 **„Jeder Mann verhält sich toxisch.“** Pädagoge Sebastian Tippe über toxische Männlichkeit im Alltag.
- 62 **Wie geht es dir?** Emotionen besser ausdrücken lernen.
- 64 **„Ohne einander? Unmöglich!“** Auch nach dem Ende ihrer Beziehung sind Leni und Mohit Freunde & Podcast-Partner.
- 66 **Glücklich geschieden.** In der WOMAN-Kolumne: Guido Tartarotti und Birgit Braunrath über die Neue und die Ex.

MODE & MEHR

- 68 **Durch den Retro-Filter.** Seventies-Looks in Perfektion.
- 74 **Echt gute Basic(s).** Investment-Teile für die Ewigkeit.
- 80 **„Mode sollte man wertschätzen.“** Bloggerin Karin Teigl über ihre neue Modekollektion, Nachhaltigkeit & Individualität.
- 84 **Extradosis Vitamin See.** Die Top-Beachweartrends.
- 88 **Couple Goals!** Sommer-Upgrade eines Business-Klassikers.
- 90 **Der neue Coup der Star-Stylisten.** Patricia Field im Interview.
- 92 **Ummantelt!** Sommermäntel sind die neuen Style-Joker.
- 94 **Team Zebra oder Leo?** Die Moderedaktion diskutiert.
- 96 **Jetzt erst flecht.** Schuhe schalten jetzt auf Durchzug.
- 97 **Ganz schön anhänglich.** Creolen schmücken sich mit Charms.
- 98 **Lust auf Farbe.** Make-ups mit Happy Colours.
- 102 **Starke Anziehung.** Magnetische Beauty-News.
- 104 **Einer für alles.** Niacinamid hilft bei jedem Hautproblem.
- 106 **Wohin geht die (Duft-)Reise?** Aquatische & blumige Düfte.
- 108 **Check Liste.** Très chic: Mode- und Beauty-News.

KÖRPER & SEELE

- 112 **Stell deine innere Uhr richtig ein.** Mit dem Intervall-Prinzip nutzen wir unser inneres Timing besser.
- 118 **2 x Fasten bitte!** Redakteurin Pia Kruckenhauser und ihre Schwester Sarah haben „Lust aufs Fasten“ getestet.
- 122 **„Die Finger sind das beste Tool.“** Sexualpädagogin Simone Hotz weiß, was sexuell wirklich Spaß bringt.
- 124 **„Wir versperren dem Bad Guy die Tür.“** Molekularbiologin

Romana Gugenberger forscht an einer Covid-19-Lösung.

- 126 **Wie dein Eigensinn dich weiter bringt.** Warum „stur“ und „schwierig sein“ gesund für uns ist.
- 130 **Check Liste.** Neuheiten, Tipps und Tricks.
- 132 **Frag doch Dr. Schmitz!** Paar-Therapeut Dr. Michael Schmitz gibt Antworten auf Beziehungsfragen aller Art.
- 134 **„Von Momenten des Loslassens.“** Die Kolumne von Coacherin Nicole Hobiger-Klimes.

ZUHAUSE & UNTERWEGS

- 148 **Österreich ... oder weit weg?** Updates für die Ferienplanung.
- 154 **Willkommen in der Villa Kunterbunt!** Auf Besuch im kreativen Refugium der Holländerin Ella Vlug.
- 158 **Für Papa.** Aufmerksamkeiten und Rezepte für den Vatertag.
- 162 **Eine Box voll Glück.** Dein Extra: Mascherl-Box.
- 166 **Wir haben Beeren-Hunger.** Süße Erdbeer-Rezepte.
- 168 **Ab nach draußen.** Köstliche Ideen fürs Picknick.
- 172 **Sattelt die Räder!** Alles zum aktuellen Fahrrad-Boom.
- 176 **Check Liste.** Gourmet- und Living-Neuheiten.

LAUT & LEISE

- 180 **Seine perfekte Welle.** Wie uns der ORF-Wissenschaftschef Günther Mayr durch die Krise manövriert.
- 186 **Machen wir mehr Luftsprünge.** Abgehobene Promis.
- 190 **„Ich habe meine Freiheit zurück.“** Ulrike Lunacek im Talk.
- 194 **„... und ich dachte, ich hab Corona.“** Daniela Zeller über die größte Überraschung ihres Lebens ...
- 196 **Große Stars & neue Stimmen.** Das tut sich in der Oper.
- 202 **Was machen Sie, wenn Hollywood anruft?** Shootingstar Anna Fenderl im Interview ohne Worte.
- 206 **Wie beginnt Liebe?** Zwei Autoren über das mächtige Gefühl.
- 208 **Kultur Checkliste.** Bücher, Bühne und Musik.
- 212 **Du hast das letzte Wort ...** WOMAN-Leserinnen im Talk.

IN JEDER AUSGABE!

- 7 **Editorial**
- 12 **Editor's Best Bag**
- 15 **Impressum**
- 136 **Mondkalender**



92 MANTEL IM SOMMER? OH JA!



58 WUNDERSCHÖNE FRAUEN-PORTRÄTS



28 SO FEIERT MAN MICRO-WEDDINGS



180 AUF SEE MIT GÜNTHER MAYR

166 BEEREN-STARKE REZEPTIDEEN



186 PROMIS GINGEN FÜR UNS IN DIE LUFT



148 SO KLAPPT DEIN URLAUB HEUER!

IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN & CHEFREDAKTEURIN: Euke Frank
STV. CHEFREDAKTION: Melanie Zingl, Michaela Strachwitz
ARTDIREKTION: Heimo Novak
FOTO-LEITUNG: Claudia Macal
HIER & JETZT: Melanie Zingl (Ltg.), Andrea Wipplinger-Penz, Angelika Strobl
MODE & MEHR: Michaela Strachwitz (Ltg. Mode), Magdalena Jahn (Mode & Beauty), Claudia Dam (Mode), Euke Frank (Ltg. Beauty), Carina Hauswirth (Beauty)
TRENDS: Barbara Beltram (Ltg.)
KÖRPER & SEELE: Pia Kruckenhauser (Ltg.)
ZUHAUSE & UNTERWEGS: Elisabeth Brandmaier (Ltg.), Monika Dlugocki (Kareenz)
LAUT & LEISE: Melanie Zingl (Ltg.), Katharina Domiter
AUTORINNEN: Miriam Berger, Andrea Braunsteiner
DIGITAL & SOCIAL MEDIA: Katharina Domiter (Ltg.), Anne-Marie Darok, Jennifer Hauska, Stephanie Krois-Mirkovic (Kareenz)
LAYOUT: Christian Ertlbauer, Elisabeth Leitner, Christa Vadoudi
PRODUKTION: Claudia Bichler (Ltg.)
FOTOREDAKTION: Sabina Nassif Cox (stv. Ltg.), Carina Novak, Stefanie Sima, Manuela Zach, Norman Filz
LEKTORAT: Martin Bruny
CHEFFASISTENZ: Snezana Jovanovic
BILD-CHEFIN VGN: Yvonne Dellin-Sonnberger
GESCHÄFTSFÜHRUNG: Horst Pirker, Helmut Schoba, Claudia Gradwohl, Susanne Herczeg, Michael Pirsch
GENERALBEVOLLMÄCHTIGTE: Cornelia Absenger, Dietmar Zikulnig
MANAGING DIRECTOR: Siglinde Purrer
HEAD OF SALES PRINT & DIGITAL: Taskin Yüksel
HEAD OF INTERNATIONAL SALES: Neslihan Bilgin-Kara
BUSINESS INTELLIGENCE: Annemarie Radl
ANZEIGENVERRECHNUNG: Michaela Grieblehner (Ltg.), Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print)
DERZEIT GILT ANZEIGENPREISLISTE 2021
CONTROLLING: Nikola Stefanelli (Ltg.)
PRODUKTION: Sabine Stumvoll (Ltg.), Martina Höttinger
ANZEIGENPRODUKTION: Günter Tschernitz (Ltg.), Brigitta Loritz
VERTRIEB: Michael Pirsch (Ltg.), Cornelia Wolf (EH)
EVENTMARKETING: Ramona Weidinger
REPRODUKTION: Neue Medientechnologie GmbH, Taborstr. 1-3, 1020 Wien
HERSTELLER UND HERSTELLUNGSORT: Quad/Graphics Europe Sp.z o.o., ul. Pultuska 120, 07-200 Wyszkow, POLEN
EIGENTÜMER, VERLEGER, MEDIENINHABER: WOMAN GmbH & Co KG, FN 509370z HG Wien
VERTRIEB: Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, Urstein Süd 13/1/201, 5412 Puch bei Hallein, www.pgvaustria.at
ARTCOPYRIGHT: VBK/Wien
VERLAGSORT, REDAKTIONS-, HERAUSGEBER-, VERWALTUNGSANSCHRIFT: media.tower, Taborstraße 1-3, 1020 Wien
REDAKTION: 01/213 12-9002
KUNDENSERVICE: servicesportal.vgn.at
ABO-HOTLINE: 01/95 55 100
JAHRESABO: € 74,-
 www.woman.at/abo; abo@woman.at
ABOBETREUUNG: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, www.dpv.de
 Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter www.woman.at/offenlegung abrufbar.

STYL TALK



Nach den vielen Monaten daheim genießen wir ab jetzt die **GROSSE FREIHEIT!** Sei es im eigenen Garten, auf Touren mit dem Camper oder gar einem unabhängigen Dasein als „digitaler Nomade“ (der neue Lifestyle-Trend schlechthin) – mit Stops auf der ganzen Welt. Eine Hommage an einen Lebensstil ohne Konventionen, aber mit Unbeschwertheit und herrlicher Boho-Ästhetik.

REDAKTION: BARBARA BELTRAM



FOTOS: GETTY IMAGES, STOCK.ADOBE.COM, CATWALKPIX.COM, INSTAGRAM / FEUSECOOK, WERK

TRENDS



@ELISECOOK



„Alvy“-Bag von
See by Chloé
um € 395,-.



Von Farm Rio
um € 314,95.



Perlenarmband
„Yawanawa“ von
Farm Rio um € 72,-.



Handtasche von
Marni Market
um € 195,-.

THE GREAT OUTDOORS

Es ist Sommer! Wir verlegen unser Leben nach draußen. Wer das Glück hat, einen Garten oder einen Balkon sein Eigen zu nennen, setzt auf einen Outdoor-Beamer und holt sich das **Wohnzimmer nach draußen** (Tipp: Um auch bei Tageslicht scharfe Bilder projizieren zu können, sollte der Beamer über mindestens 3.000 ANSI-Lumen verfügen)! Die coolste Deko dazu sind natürlich Kerzen, Polster und Decken im Ethno-Stil. Und damit wir auch hübsch aussehen, wenn wir uns dann gemütlich darauf niederlassen, kleiden wir uns stilgerecht mit Boho-Flair.

ESKAPISMUS-ENSEMBLE

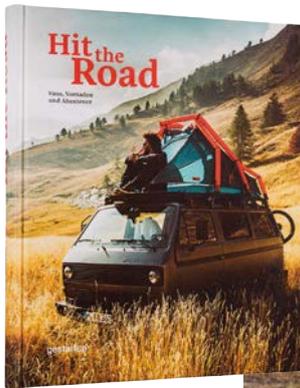
Auch wenn wir nicht auf der Stelle die Sachen packen und in die Ferne ziehen: Diese Bohemian Looks versetzen uns sofort in Urlaubsstimmung! Was sie ausmacht?

Sie sind verspielt, **wild romantisch und bestickt**.

Tuniken, Kimonos, Blumenkleider, Cowboystiefel, Sneaker, Beuteltaschen und Strickcardigans – Hauptsache, sie sind reichlich dekoriert!



Gürtel von Silvia Gattin um € 65,-.



ANLEITUNG ZUM REISEN. 20.000 Kilometer von England bis nach Kapstadt in einem Porsche 944? Oder die vierköpfige Familie auf ihrem Weg rund um die Welt? Dieses Buch gibt auf 260 Seiten Tipps für alle möglichen Arten von Abenteuern. „Hit The Road – Vans, Nomaden & Abenteurer“, Gestalten Verlag, um € 35,-.



Kleid von *Cecilie Copenhagen* um € 239,99.



Maske auf Anfrage über worldfamilybiza.shop



Von *Desigual* um € 69,95.



Laptophülle von *Silvia Gattin* um € 145,-.



Armband-Set von *Roxanne Assoulin* um € 160,-.



Von *Only* um € 29,99.



Bestickte Sneaker von *Farm Rio* um € 190,-.



I AM NOT HOMELESS, I AM HOUSELESS

Beste Regie, Beste Hauptdarstellerin und Bester Film: „Nomadland“ gewann drei der sechs Oscars, für die er nominiert war! Verantwortlich dafür ist die Regisseurin Chloé Zhao. Das Movie zeigt die andere, **weniger romantische Seite des modernen Nomaden-Lebens**. Auf berührende Weise erzählt Zhao, wie ältere Menschen nicht etwa aus abenteuerlicher Träumerei zu rastlosen Reisenden werden, sondern weil sie sich im Alter kein Heim mehr leisten können. Sie reisen quer durch die USA auf der Suche nach Gelegenheits- und Saisonjobs. Mal als Paket-Packer bei Amazon, mal als Putzkraft im Nationalpark. Die Hauptfigur wird von Schauspielerinnen Frances McDormand verkörpert, die meisten anderen modernen Nomaden spielen sich selbst. Kinostarttermin ist noch nicht bekannt, aber wir können es kaum erwarten. Sehenswert und mit großartigen Bildern!

REGISSEURIN CHLOÉ ZHAO



Armband von
Thomas Sabo
um € 49,-.



MANGO



Tribal-Ring von
indieandharper.com
um € 71,95.



Armband von
Bijoux Brigitte
um € 9,95.



MODERATORIN REBECCA MIR

SCHMUCK MIT GESCHICHTE

Halsketten, Armbänder, Ringe, Gürtelschnallen – am liebsten würden wir uns zu Sommer-Looks in Braun- und Rot-Tönen täglich **mit Türkisen schmücken**. Der Halbedelstein wird im Südwesten der USA seit Jahrhunderten verehrt. Vor allem die Indianerstämme der Navajo, Hopi und Zuni haben den Steinschmuck zu einer wahren Kunstform erhoben. Aus großem Respekt für ihre Kultur möchten wir das ab jetzt auch!



Armreif „Navajo
Cuff“ über etsy.com
um € 406,95.

@CINZIA.DUKE





FREE PEOPLE



Geflochtener Gürtel von Etro um € 270,-.



TREND: ARBEIT

MIT AUSSICHT

Hast du auch schon von digitalen Nomaden gehört? Wikipedia fasst das Phänomen so zusammen: „Es handelt sich um Unternehmer oder Arbeitnehmer, die fast ausschließlich digitale Technologien anwenden, um ihre Arbeit zu verrichten, und zugleich ein eher ortsunabhängiges bzw. multilokales Leben führen.“

Wem also nach einem Jahr Home Office die Decke auf den Kopf fällt, der kann über **digitales Nomadentum** nachdenken. Die Tourismus-Branche reagiert jedenfalls schon auf den Hype. In Griechenland zahlen Digi-Nomaden nur 22 Prozent der regulären Einkommensteuer. Kroatien hat im Dezember 2020 ein einjähriges, völlig steuerbefreites „Digi-Nomadenvisum“ beschlossen. Und die Regierung der Insel Malta macht es Suchenden noch leichter. Auf der Website *nomadisland.org* finden sich alle Infos zum Nomadenstart auf der Insel. Klingt durchaus verlockend ...



Bag von Loewe um € 620,-.



COOLES OFFICE! Bilanzen schreiben, mit dem Kunden telefonieren und nebenbei noch eine Weiterbildung online machen? Bei dem Ausblick alles kein Stress!

EVIVA ESPADRILLES

Luftig, leicht und ganz natürlich, aus Naturmaterialien wie Leinen oder Baumwolle und der **leichten Sohle** aus Hanf, Bast, Stroh oder Flachs. Sie kommen fix mit ins Reisegepäck!

1 _ Wedge-Espadrilles von *Stuart Weitzmann* um € 350. 2 _ Von *Castañer* € 95,-. 3 _ Von *CCC* um € 29,95. 4 _ Von *Toms* bei *Salamander* um € 59,95. 5 _ Von *Michael Kors* um € 119,95. 6 _ Von *Gaimo* bei *Humanic* um € 69,95.



@THEURBANTALES

STREETSTYLE PARIS



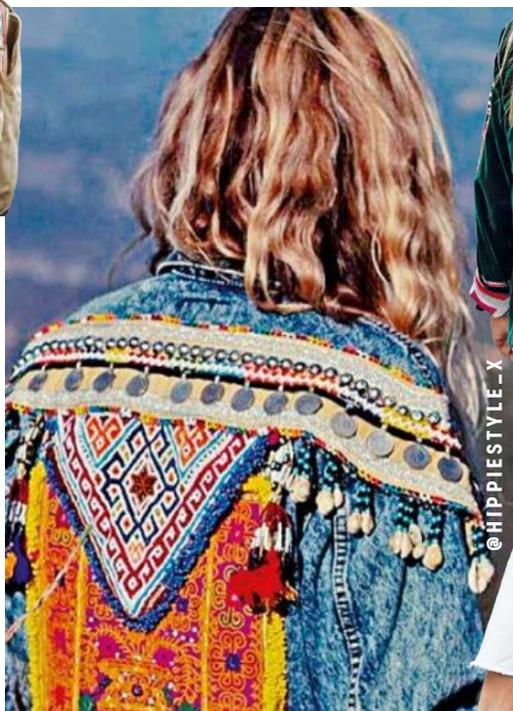
STREETSTYLE PARIS

STREETSTYLE LONDON



BESTÜCKTE RÜCKEN

Vorne hui und hinten pfui? Nicht bei diesen coolen Jacken! Da kann das restliche Outfit recht beliebig sein, diese Teile verwandeln dich sofort in eine **Gipsy-Queen**. PS: Besonders Talentierte sollten selbst Hand anlegen!



@HIPPIESTYLE_X

 **asambeauty**

M. Asam[®]

MAGIC FINISH

**PERFEKT AUSSEHEN
IN 1 MINUTE**

**MAGIC
FINISH**

DEKORATIVE LINIE

**JETZT AUF
ASAMBEAUTY.COM**

- ✓ Make-Up und Pflege in einem
- ✓ Entdecke unsere Neuheiten
- ✓ Made in Germany



Auch im stationären Handel erhältlich



ETRO

SAJAA

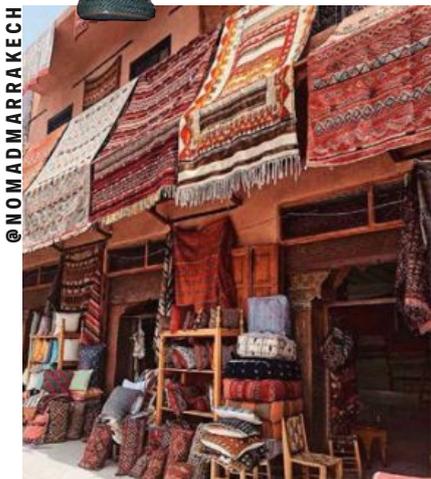
MANOKHI

ROXANNE ASSOULIN

NO JOKE!

Die einen lieben ihn, die anderen finden ihn furchtbar! Fakt ist: Der Choker ist zurück. Und damit er mehr Fans gewinnt, kommt er jetzt in vielen **verschiedenen Stilrichtungen** daher – von filigraner Spitze über Gold-Opulenz bis zum schlichten Lederband.

- 1 _ Aus Spitze von *Manokhi* um € 77,-.
- 2 _ Mit Perlen von *sajaa.co.uk* um € 99,90.
- 3 _ Von *Roxanne Assoulin* um € 154,75.
- 4 _ Mit Logo von *Gucci* um € 250,-.
- 5 _ Funkelnd von *Alessandra Rich* um € 395,-.
- 6 _ Choker mit Kette von *Coup De Coeur* um € 125,-.



@NOMADMARRAKECH



FABELHAFTE FRANSEN

160 Minuten braucht die Herstellung eines Mantels mit **1.600 Fransen!** „Ursprünglich war der Mantel als reines Show-Teil für unseren Fashion-Film gedacht. Aufgrund der großen Nachfrage haben wir entschieden, ihn mit in die Kollektion aufzunehmen“, so Sonja Balodis, Geschäftsführerin Design von *Marc Cain*.

DER NEUE RENAULT TWINGO ELECTRIC

bringt dich zu 100 % elektrisch bis zu
190 Kilometer* weit - agil und wendig, mit
flexiblem und schnellem Ladesystem.

WIR WOLLEN FREI SEIN

**Mitmachen und
gewinnen!**

Sag uns: Was heißt
FREIHEIT für dich?

Gewinne ein Wochenende
mit dem neuen RENAULT
TWINGO ELECTRIC!

Im Gepäck: ein
Picknickkorb und
eine WOMAN-
Trendbag.

[www.woman.at/
wirwollen](http://www.woman.at/wirwollen)



Weil **FREIHEIT**
viele Seiten
hat: Den TWINGO
ELECTRIC gibt es
optional mit
FALTSCHIEBEDACH.

* Reichweite im vollen WLTP-
Zyklus. Dieser standardisierte
Zyklus besteht aus 57 % Stadt-
fahrten, 25 % Überlandfahrten
und 18 % Autobahnfahrten.



Probefahrt

Fühl dich frei und
melde dich am besten gleich
zu einer Probefahrt an:
www.renault.at/probefahrt

HOCHDEKORIERT.
Neben den beiden
oscargekrönten
Schauspielerinnen
(ganz r.) nennt
auch Kostümbild-
nerin Jenny Beavan
(r.) zwei der Gold-
statuen ihr Eigen.



EMMA STONE



EMMA THOMPSON

BÖSEWICHTIN MIT FASHION-APPEAL

277 atemberaubende Kostüme, Fashion-Shows, Bälle, Designerinnen – das ist der richtige Filmstoff für Mode-Fans! „Cruella“ zeigt die jungen Jahre der *Disney-Gaunerin*, vor der vor allem Dalmatiner Angst haben müssen. Das **Prequel des legendären Zeichentrickfilms** „101 Dalmatiner“ beginnt im London der 1970er-Jahre inmitten der Punkrock-Revolution. Die kreative und ehrgeizige Estella (Emma Stone) möchte sich einen Namen in der Modewelt machen und trifft dabei auf die Modelegende Baroness von Hellman (Emma Thompson), durch die sie immer mehr zur bösen Cruella de Vil wird. Den ganzen Film inklusive der genialen Garderobe gibt es auf *Disney+* zu sehen.



PETER HAHN



„Bohemian Dream“
um € 809,- von
Marchesa Notte.



Pullover aus
Kaschmir von *Peter Hahn*
um € 239,95.



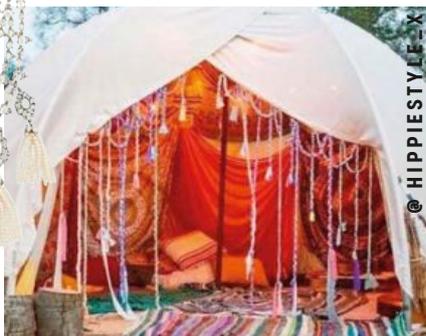
Rock aus Kaschmir
von *Peter Hahn*
um € 449,95.



Baumwoll-Blazer
von *Savannah
Morrow* um € 333,-.

WIR BRAUCHEN STRUKTUR!

Boho-Chic heißt nicht automatisch immer Muster und Farben. Der Ethno-Spirit funktioniert auch **ganz in Weiß**, solange die Grundelemente stimmen: beste Qualität, Struktur-Strick und Quasten!



@ HIPPIESTYLE_X

HELLA

Jalousien. Markisen. Rollläden.

WE DESIGN COOL SHADOWS



WIR SPIELEN MIT DEM LICHT

Ob Jalousie, Markise, Rollladen oder Pergola - Sonnenschutzsysteme von HELLA sind mehr als smarte Schattenspender. Die intelligenten und technisch perfekten Systeme spielen elegant mit Licht und Schatten und erschaffen individuelle Raumerlebnisse. Dabei kommen nur bei HELLA Technologie, Fertigung, Beratung und Montage aus einer Hand direkt zu Ihnen nach Hause. www.hella.info

10 GUTE GRÜNDE FÜR EINE MICRO-HOCHZEIT

Die Corona-Beschränkungen ändern sich gefühlt wöchentlich. Mal sind nur fünf Gäste erlaubt, mal 50 (derzeitiger Stand ab 19.5. bis 30.6.: „Es dürfen bei Hochzeitsfeiern maximal 50 Personen teilnehmen, indoor und outdoor, aber ohne Speisen und Getränke.“). Diese Maßnahmen sind zur Eindämmung der Pandemie natürlich richtig und wichtig, aber **Brautleuten, die eine Feier planen**, kann das doch ganz schön an die Nerven gehen. Daher haben wir zehn Gründe für eine Micro-Hochzeit, die garantiert stattfinden kann. Und vielleicht sogar viel emotionaler, stimmungsvoller und lustiger wird als gedacht ...



1.

COVID-19 KONFORM

Kein Zittern und Bangen, was geht oder nicht! Standesamtliche und konfessionelle Trauungen werden nicht von der Veranstaltungs-Verordnung geregelt und sind somit im ganz kleinen Kreis immer möglich. (Außer natürlich im harten Lockdown.)

2.

VIP-GÄSTELISTE

Ihr feiert nur mit Leuten, die ihr gerne mögt und die auch mit Herz und Seele dabei sein wollen. Es ist ein intimer Moment, bei dem die verhasste Cousine dritten Grades eh nichts verloren hat!

3.

IM FOKUS

Viele Brautpaare erinnern sich an ihre Hochzeit nur fragmentarisch. Zu groß waren die Anspannung, die Aufregung und die vielen Menschen um sie herum. Bei der Micro-Variante hat das Paar mehr Intimität und Zeit, um sich ganz aufeinander zu konzentrieren.



4.

NO DRESS TO IMPRESS

Wird es die XL-Prinzessinnen-Robe mit Glitzersteinchen fürs Standesamt? Oder der schlichte androgyn Hosenanzug in der Domkirche? Vielleicht willst du nicht einmal in Weiß, sondern in Grün oder Lila heiraten ... Tu, wonach dir der Sinn steht! Du sollst dich wohlfühlen und deine Stilvorlieben ausleben!



1



2



3

5.

DO-IT-YOURSELF

Bei einer Feier im eigenen (oder in einem gemieteten) Garten kannst du viel mehr Liebe ins Detail stecken und die Deko sogar selbst basteln.

- 1 **Foto-Option.** Eine Schaukel mit Blumen geschmückt ermöglicht nicht gestellte, fröhliche Schnappschüsse.
- 2 **Buffet.** Damit das Buffet optisch zum Thema passt, einfach eine große Rolle Papier in der gewünschten Farbe ausrollen. Darauf können Infos zum Essen oder nette Sprüche angebracht werden.
- 3 **Tischschmuck.** Es braucht kein Tischtuch, wenn die Tischblumen mit den Stoffservietten farblich harmonieren.
- 4 **Thron.** Bunte Bänder an der Lehne machen aus einem einfachen Küchensessel einen festlichen.
- 5 **Sitzecke.** Die Möbel aus dem Wohnzimmer wandern einfach mal in den Garten.
- 6 **Trauung.** Für das Ja-Wort im Freien braucht es einen „Rahmen“. Am einfachsten sind zwei Holzleisten mit Makramee und Blumenschmuck.



4



5



6

6.

LUXUS

Go big! Um das Geld, das ihr bei der Anzahl der Gäste einspart, könnt ihr superluxuriös feiern. Mit feiner Papeterie und persönlichen Give-aways. In einer exklusiven Location mit einem 2-Hauben-Dinner zum Beispiel. Oder ihr engagiert den Starfotografen, den Nobelfloristen und den Chefkonditor, die sonst das Budget gesprengt hätten ...



PALAIS COBURG



LEE GREBENAU

7

INNERE BALANCE

Bridezilla? Fehlanzeige. Es ist ja nur der engste Kreis anwesend. Somit bleibt auch jegliche Nervosität und Anspannung aus. Der schönste Tag im Leben wird somit auch entspannt – und ihr könnt ihn umso mehr genießen!



DANIELLE FRANKEL

8

NO RULES

Große Hochzeiten sind oft so durchgetaktet, dass es dafür sogar einen Zeremonienmeister braucht. Erst die Rede, dann Tanzen, dann ... Stopp! Du gehst bei deiner Micro-Hochzeit einfach mit dem Flow. Und das Einzige, was vielleicht klassisch daherkommt, ist deine von der Hitserie „Bridgerton“ inspirierte Robe, einer der Top-Brautmodentrends 2021!

9.

CRAZY LOCATION

200 Gäste auf deine liebste Bergspitze zu transportieren, ist unmöglich! Einen agilen Standesbeamten und die sechs besten Freunde kann man aber schon dazu motivieren. Oder auf euren Lieblings-Steg am See, der genau um 20 Uhr von der untergehenden Sonne in goldenes Licht getaucht wird, dürfen nur zehn Leute? Passt perfekt!



10.

LEBT EURE SPLEENS

Gleich und Gleich gesellt sich gern, deshalb werden Familie und Freunde bestimmt voll dabei sein, wenn es um eine Motto-Party geht! Cowboy-Feeling mit Boots oder ein Holi-Fest mit Farbpulver. Je persönlicher eine Feier gestaltet ist, desto lustiger und ausgelassener wird die Stimmung sein.



Mein Sommer

in der Karibik des Innviertels



Der Duft von Sommer liegt in der Luft, und Hand aufs Herz, wen zieht es zu dieser Jahreszeit nicht nach draußen?

Weißer Sand zwischen den Zehen, einen Cocktail in der Hand und tropische Palmen zaubern eine entspannte und sommerliche Atmosphäre. Sie dachten, Sie müssten dazu in ein Flugzeug steigen? Das karibische Flair können Sie auch ganz ohne Jetlag genießen. Willkommen im SPA Resort Therme Geinberg – der Karibik des Innviertels.



365 Tage Karibik-Feeling

Das SPA Resort Therme Geinberg bietet an 365 Tagen im Jahr Karibik-Feeling pur, auf über 3000m² Wasserfläche und 4500m² Ruhebereichen in 15 separaten Relaxzonen. Die Karibik-Lagune ist eine von insgesamt drei Wasserwelten, hier genießt man die angenehme Ruhe und gleitet fast schwerelos im türkisfarbenen Wasser. Das Salz des Urmeers verwöhnt auf wohltuende Weise die Haut. Exotische Cocktails werden direkt an den Pool serviert und stillen den Durst nach Sommer, Sonne und mehr.



Radeln, wandern, genießen

Auf den Radwegen kommen neben den Wadeln auch die Gedanken in Bewegung – ein ganz besonderer Luxus. Ob am Inn entlang oder den Römern hinterher, die sanft hügelige Landschaft führt immer an besonders schöne Plätze. Zwischen dem Kobernauserwald und dem Europareservat Unterer Inn befindet sich zudem ein umfangreiches Netz an Lauf- und Nordic-Walking-Strecken, die „Bewegungs-Arena“. Über 700 km beschilderte Wanderwege bieten sich für jede Form der Bewegung an. Die Einkehr auf ein Seiterl und Innviertler Surspeckknödel machen den Tag zu einem runden Ganzen.

KARIBISCHER SOMMER

Mein Sommer in Geinberg

- » 2 Übernachtungen im 4*^s Vitalhotel
- » reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 12 Uhr
- » 5-Gang-Genießermenü im Hotelrestaurant
- » Zutritt zu Therme, Sauna, Sport und Oriental World mit Hamam
- » Ihr Wohlfühl-Extra: karibische Ölmassage (25 Minuten) pro Person

ab € 308,- p.P.

RESERVIERUNG UNTER:

SPA Resort Therme Geinberg
reservierung@therme-geinberg.at
www.therme-geinberg.at

- » Ein Resort der VAMED Vitality World



UND WAS TRÄGT DIE TRAUZEUGIN ?

Sofern es sich nicht um eine Themen-Hochzeit handelt, gelten drei Styling-Regeln:

1. Das Outfit muss immer einen Tick schlichter sein als das der Braut. Denn sie ist der Star des Tages, die Trauzeugin ist nur die Nebendarstellerin.
2. Knallige Farben oder wilde Muster ziehen zu viel Aufmerksamkeit auf sich, Pastellfarben sind daher ideal.
3. Zu viel Haut oder sexy Schnitte sind tabu. Grund? Siehe wieder Punkt 1.

*Nummer 1 im Umsatz im weltweiten weiblichen Gesichtspflegemarkt; von 36 Ländern, die 81% des weltweiten Bruttoinlandsprodukts ausmachen; Datenzeitraum: 2019; Nielsen Datenbank; **Wissenschaftlicher Test mit 53 Frauen.

L'ORÉAL PARIS

L'ORÉAL PARIS
N1
ANTI-AGING
WELTWEIT*



Doutzen Kroes



STRAFFENDE
PFLEGE MIT
PROBIOTISCHEN
EXTRAKTEN

NATÜRLICHEN URSPRUNGS

KEIN PARFUM
KEIN ALKOHOL
HOHE
VERTRÄGLICHKEIT

lorealparis.de

REVITALIFT
OHNE PARFUM

NEU

REVITALIFT

ANTI-FALTEN+EXTRA STRAFFHEIT

FEUCHTIGKEITSPFLEGE OHNE PARFUM

IN NUR 2 WOCHEN: GEMILDERTE FALTEN, STRAFFERE HAUT.

Innovative Formel mit probiotischen Extrakten natürlichen Ursprungs. Bereits nach 2 Wochen fühlt sich die Haut fester und straffer an.**

SIE SIND ES SICH WERT.



ENGAGEMENT FÜR EINE WELT OHNE
TIERVERSUCHE DANK EPISKIN.



WIRKSAMKEIT GEPRÜFT VON
UNABHÄNGIGEN INSTITUTEN.



VERTRÄGLICHKEIT DERMATOLOGISCH
BESTÄTIGT AN ALLEN HAUTTYPEN.



ENGAGEMENT FÜR FRAUEN: MACH MIT
AUF STANDUP-DEUTSCHLAND.COM



LEICHTIGKEIT.
Nur nicht schüchtern:
Beim Flirten sollten
wir uns nicht zu ernst
nehmen. Spielerisch
und ohne Druck lässt
es sich am besten
anbandeln.

HIER & JETZT

KÖNNEN WIR NOCH FLIRTEN?

Monatlang allein daheim, Kontakt nur mit dem Bildschirm, die Jogging-Hose im Dauereinsatz: Anbandeln? Was war das noch gleich? **WIR HABEN VIER SINGLE-FRAUEN NACH IHREN ERFAHRUNGEN WÄHREND DER PANDEMIE GEFRAGT** und wollten von Experten wissen, ob man Flirten eigentlich verlernen kann. Spoiler: Wir haben ziemlich gute Tipps.

FELICITAS, 30

FREIE JOURNALISTIN

Die gebürtige Tirolerin lebt als Single in Wien. Während der Pandemie hat sie es zu schätzen gelernt, mit sich selbst zu flirten.

Flirten trotz Masken und Abstandsregeln – geht das überhaupt?

Flirten funktioniert für mich vor allem über Körpersprache, Blickkontakt und die Ausstrahlung eines Menschen. Masken und Abstandsregeln schränken da schon vieles ein. Für mich ist es nicht nur der Umstand, dass ein Großteil meiner Mimik verdeckt ist, sondern auch das unangenehme Gefühl, die Maske zu tragen. Sobald ich sie aufsetze und die Abstandsregeln einhalte, bin ich im Überlebensmodus. Da vergeht mir die Lust zu flirten.

Haben Sie das Gefühl, Sie hätten das Flirten inzwischen verlernt?

Neulich habe ich jemanden kennengelernt und hatte tatsächlich ein unsicheres Gefühl. Ich denke aber, dass es daran liegt, dass die

Situation selbst einfach ungewohnt war, schließlich trifft man während einer Pandemie weniger neue Leute. Ich bin aber überzeugt, wenn eine starke Anziehung da ist, kommt auch die Flirt-Ambition wieder.

Welche Erfahrungen haben Sie diesbezüglich gemacht?

Die Krise gab mir die Möglichkeit, mich endlich ungeniert mir selbst zu widmen. Als Single-Frau seinen eigenen Bedürfnissen nachzugehen und die Beziehung zu sich selbst zu pflegen, ist ohne negative Wertung von außen (oder innen) kaum möglich. Zum ersten Mal im Leben hatte ich die Chance, mit mir selbst zu flirten und liebevoll mit mir umzugehen, ohne auf jemand anderen Rücksicht nehmen zu müssen – das hat mir sehr gutgetan.

Inwiefern hat sich Ihr Flirtverhalten seit Corona verändert?

Es hat sich reduziert, da ich einerseits weniger Menschen treffe und andererseits durch Maske und Abstandsregeln eingeschränkt bin. Mit mir selbst flirte ich allerdings immer noch gern und kann das auch nur weiterempfehlen. Zwinkern Sie sich mal im Spiegel zu, und schau Sie, was passiert.

Online oder persönlich: Wie bandeln Sie lieber an?

Nach einigen negativen Erfahrungen beim Online-Dating flirte ich definitiv lieber persönlich.

Gibt es dennoch etwas, das Sie an der anderen Variante spannend finden?

Da ich selbst beruflich schreibe, finde ich es sehr spannend, wenn mein Gegenüber sich eloquent ausdrückt und Charakter zeigt.



INGRID, 41

SÄNGERIN UND COMEDIAN

Ingrid ist Single und Mutter einer elfjährigen Tochter. Vor Corona hat sie mit ihrer Freundin Susanne ein Buch über das Flirten geschrieben („Tinder Akademie“).

Wie hat sich Ihr Flirtverhalten seit Corona verändert?

Der Fokus liegt seitdem sicher mehr auf Online-Flirts, da das klassische Kennenlernen im Club, Fitnesscenter und bei sämtlichen Hobbys oder auch in Restaurants nicht mehr gegeben ist. Aber da sich gerade alles online abspielt, ist Flirten nicht so eine Riesenherausforderung, finde ich. Außerdem haben seit Corona viel mehr Menschen das Bedürfnis, zu kuscheln, und das ist ja auch schön.

Welche Flirt-Erfahrungen haben Sie seit der Pandemie gemacht?

Ganz neue, kreative! Einen tollen Flirt hatte ich zum Beispiel beim Warten in der Teststraße. Hin und wieder tausche ich auch Blicke aus mit einem Essenslieferanten oder Postboten – das sind ja meine häufigsten männlichen Kontakte seit Lockdown Nr. 24. Einen weiteren tollen Flirt hatte ich mit dem Arzt beim Impfen und mit einem



Zahntechniker. Und auch auf der Straße ergeben sich manchmal spannende Kontakte: Erst unlängst stand ich mit meinem Auto an einer roten Ampel, und ein Mann sagte ins geöffnete Fenster, dass mein Lächeln bezaubernd sei und ihm den Tag verschönert hätte.

Wie funktioniert denn das Flirten trotz Abstandsregeln und Co.?

Haben Sie Tipps?

Im Freien ist es einfacher. Zum Beispiel empfehle ich, einen Hund auszuborgen – unter Hundebesitzern geht Flirten superleicht! Wenn man Kontakt sucht, kann so eine Maske meiner Meinung nach aber kein Gespräch verhindern. Die Augen lächeln ja auch auf gewisse Weise und und können geheimnisvoll blitzen. Ansonsten gibt es, wie gesagt, online viele Möglichkeiten.

Apropos: Flirten Sie lieber via Bildschirm oder persönlich?

Online kann ich mir alles noch einmal durchlesen, bevor ich es abschicke. Face-to-Face sag ich eventuell Blödsinn, wenn ich aufgeregt bin. Aber live spürt man halt viel mehr ...

Was ist der Reiz beim

Face-to-Face-Flirt?

Das Funkeln in den Augen, dass man das Lächeln sieht, die Körpersprache beobachten kann. Dass ich merke, wie spontan jemand ist und ob er meinen Humor versteht – ach, sehr schön!

Schon aufgewacht? Oder noch im coronabedingten Dornröschenschlaf? Es ist Mai, und spätestens jetzt warten die Schmetterlinge nur drauf, in unseren Bauch zu flattern. Vor allem, weil wir uns doch monatelang zurückgehalten haben mit dem Flirten. Ausgangssperren, Einschränkungen bei Treffen, Testen, Maske ... Da kann die Motivation in Sachen Lovestory schnell mal flöten gehen. Leicht kann man's dann gemütlicher finden, auf dem Sofa zu liegen und sich im Fernsehen oder auf Netflix die Liebesbemühungen der anderen reinzuziehen. Aber jetzt sind die Einschränkungen weitgehend aufgehoben. Ausreden zählen nicht mehr. Außer der einen vielleicht: „Ich weiß ja gar nicht, ob ich noch flirten kann!“

Diese Sorge soll man nämlich nicht einfach so abtun, sagt Expertin Nina Deißler. Die 46-Jährige gibt seit vielen Jahren in ihren einschlägigen Kursen praktische Tipps für Menschen auf Partnersuche und hat etliche Bücher zum Thema geschrieben. Sie weiß: „Flirten heißt, Interesse an anderen zu zeigen und damit unbefangen und spielerisch umzugehen. Anderen ein gutes Gefühl geben zu können und darüber, bei Interesse, in Kontakt zu kommen.“ Ein gelungenes Spielchen dieser Art, auch wenn es noch so klein war, „macht uns auch selbst sehr gute Laune“.

ANGST UND SCHAM. Aber zuerst müssen die Voraussetzungen stimmen. Denn wenn Unsicherheit und Selbstzweifel mitschwingen, werden die kleinen Anbandeleien kaum gut gelingen. War ich schon vorher ein eher schüchterer Typ, werde ich nach der flirtmäßigen Zwangspause noch schwerer in die Gänge kommen: „Neben der Angst vor Ablehnung ist bei vielen Menschen Scham der Hauptfaktor, so Deißler: „Was, wenn der andere über mich denkt, ich hätte es nötig ...“

Je mehr man grübelt, desto eisiger wird's einem ums Herz. Denn unser Gehirn will Enttäuschungen gerne vermeiden. „Einen Korb zu bekommen, ist eine Form von sozialer Ausgrenzung“,

erklärt Hirnforscher Marcus Täuber, „Überlebensprogramme werden aktiv, da in der Steinzeit soziale Ausgrenzung ein Todesurteil war.“ Gedanken wie „Dem Risiko setze ich mich lieber erst gar nicht aus“ können uns daher ganz schön lähmen. Bin ich mit mir selbst so gar nicht im Reinen, kann die Resignation perfekt sein: „Ich gefalle eh keinem!“

„Wenn man das denkt, wird's auch so sein“, warnt Deißler. „Sie werden am Ende Ihrer finsternen Miene wegen die Männer zuverlässig in die Flucht schlagen.“ Denn die Ausstrahlung ist wie ein Magnet, der anzieht oder abstößt. Da kann ein schneller Rat von Täuber helfen: „Mit Erfolgserlebnissen, die wir intensiv im Kopf durchspielen, lassen sich gute Laune und Selbstvertrauen

förmlich einschalten.“ Und unsere Expertin hat sogar ein komplettes Routineprogramm für mehr Selbstwert und eine positive Ausstrahlung parat: „Schreiben Sie sich morgens drei bis vier Dinge auf, die gut, liebenswert oder schön an Ihnen sind. Danach tanzen Sie ein, zwei Lieder lang zu schwungvollen Songs mit positiven Texten. Zum Beispiel ‚Roar‘ von Katy Perry oder ‚Girl On Fire‘ von Alicia Keys. Und danach lächeln Sie sich eine Minute im Spiegel

an, machen sich ein paar Komplimente und sagen sich selbst, dass dieser Tag ein guter wird. Das sind knappe zehn Minuten, die bestens investiert sind.“

Bedenken hin oder her: Vielen, so Deißler, sei erst durch die Einschränkungen der letzten Monate klar geworden, wie wichtig doch echte Beziehungen sind. Verlässliche Freundschaften, aber auch ein liebender Partner. „Das hat dann sogar so manchen eingefleischten Single offener gemacht für



NINA DEISSLER
„Arsch hoch, Baby!“
heißt das aktuelle
Buch der erfolgreichen
deutschen
Date-Doktorin
ninadeissler.de

» eine Partnerschaft.“ Jetzt stellt sich nur mehr die Frage: Wie geh ich es am besten an?

SINNE SCHÄRFEN. „Trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit“, kennt Fachfrau Deißler die wichtigsten Regeln, die sie auch in ihrem Buch „Flirten“ (Humboldt, € 10,90) zusammengefasst hat. „Setzen Sie sich allein in ein Café, beobachten Sie andere. Wer wirkt zufrieden mit sich, wer glücklich, wer gehetzt, wer unentspannt? Schärfen Sie Ihre Sinne. Kommen Sie sich allein am Tisch blöd vor, bringen Sie ein Buch oder eine Zeitschrift mit.“ Nehmen Sie sich vor, so ein weiterer Tipp, mit so vielen Menschen wie möglich Blickkontakt aufzunehmen. „Wenn Sie jemanden sehen, der Ihnen gefällt, erst recht. Machen Sie sich klar, dass es zunächst um nichts weiter geht. Nur Blickkontakte. Sie können einfach weitergehen. Aber machen Sie es zu Ihrer Gewohnheit, Menschen, die Ihnen gefallen, in die Augen zu schauen. Trainieren Sie auch Ihre Neugier. Sie treffen in Ihrem Umfeld häufig dieselben Leute und wissen eigentlich gar nichts über sie? Dann versuchen Sie es rauszufinden. Sie haben mit jedem Menschen irgendetwas gemeinsam.“

Locker bleiben, möglichst keinen Partner-Suchdruck aufbauen, ergänzt Neurobiologe Täuber die Ratschläge. Spaß an der Kommunikation zu entwickeln, sei mal das erste Ziel. „Wärmen Sie sich auf, indem Sie nach der Uhrzeit oder dem Weg fragen. Später auch mal längere Gespräche aufbauen und etwas suchen, was Ihnen an der Person positiv auffällt. Dann Komplimente oder ein persönliches Statement fallen lassen.“

Ganz essenziell, da sind sich beide Experten einig: Unabhängig werden von der Meinung anderer. „Vor lauter Angst, das Falsche zu tun, machen Sie am Ende gar nichts und nehmen damit sich und anderen die Chance, ein bisschen Spaß zu haben“, präzisiert Nina Deißler.

Das Wichtigste: „Seien Sie präsent, aufmerksam und gut gelaunt“, fasst sie »



VIAN, 29
PÄDAGOGIN

Die Wienerin hat sich vor Corona getrennt. Mit der Pandemie folgte ein Gefühlschaos. An das Flirten mit Abstandsregeln und Maske musste sie sich erst gewöhnen.

Welche Flirt-Erfahrungen haben Sie während der Pandemie gemacht?

Anfangs war es aufgrund der Umstände sehr schwierig für mich, zu daten. Ich habe dann alles abgesagt, weil ich nur bereit war, mich mit jemandem zu treffen, wenn der Sicherheitsabstand eingehalten werden konnte. Es war ein absolutes Gefühlschaos. Einerseits war ich ängstlich und vorsichtig, andererseits wollte ich unbedingt jemanden kennenlernen. Dieses Gefühl war schließlich stärker.

Inwiefern hat sich Flirten für Sie seit Corona verändert?

Ich bin viel vorsichtiger geworden und gehe eher auf Abstand, wenn ich jemanden treffe. Das heißt, dass ich Berührungen lieber vermeide. Natürlich ist das von Person zu Person unterschiedlich – je nachdem, wie sicher man sich mit seinem Gegenüber fühlt.

Hinzu kommt, dass es mit der Maske auch sehr viel schwieriger ist, Gesichtsausdrücke zu deuten. Vor allem fehlen mir die lächelnden Gesichter dahinter.

Haben Sie das Gefühl, Sie haben inzwischen verlernt, anzubandeln?

Ich finde, das Flirten kann man nicht verlernen, auch wenn es derzeit vielleicht weniger Möglichkeiten dazu gibt. In meinem Fall kann ich sagen, dass ich immer noch sehr gerne Gelegenheiten dazu nutze.

Also flirten Sie lieber persönlich?

Ich bevorzuge es schon, weil die Körpersprache viel mehr zum Ausdruck kommt. Und: Der Bildschirm steht einem buchstäblich nicht im Weg. Es fühlt sich einfach natürlicher an.

Was finden Sie hingegen beim Online-Flirten spannend?

Das mache ich gerne, wenn ich weniger Zeit für ein Treffen habe. Spannend dabei ist, die Person aus einer anderen Perspektive kennenzulernen. Der Fokus wird dabei auf ganz andere Dinge gelegt: Statt der Körpersprache rückt das Geschriebene in den Vordergrund. Ich habe außerdem den Eindruck, dass es vielen online leichter fällt, Komplimente zu machen. Diesen Teil des Flirtens genieße ich sehr.

Was braucht es Ihrer Meinung nach, damit Kennenlernen wieder wie früher wird?

Trotz der unsicheren Situation sollten wir uns trauen, uns zu treffen, und das Flirten nicht aufgeben. Denn es wird wahrscheinlich noch eine Weile dauern, bis wir wieder wie früher leben können. Eine positive Einstellung zum Leben kann da vieles vereinfachen.



Schau dass'd weida kummst, Corona!

Lass dich kostenlos impfen und sag Corona auf Nimmerwiedersehen.

Corona hat uns lange genug eingeschränkt. Zeit, dass wir uns davon verabschieden! Mit der Corona-Schutzimpfung kannst du dich einfach und sicher schützen und endlich wieder ein Museum besuchen.

Anmeldung unter
• impfservice.wien
• 1450

**Stadt
Wien**



**Wir
statt
Virus.**



» zusammen. „Jeder Mensch will einen anderen kennenlernen, der ‚verspricht‘, dass man sich mit ihm wohlfühlen wird. Lassen Sie es sich selbst möglichst oft gut gehen, ist diese Ausstrahlung kaum ein Problem für Sie.“

KÖRBE GEHÖREN DAZU. Online-Flirten, nicht nur in Corona-Zeiten wohl die bevorzugte Methode von immer mehr Singles, hat wieder andere Voraussetzungen. Man schreibt oft lange hin und her, und erst beim persönlichen Treffen weiß man, ob die Chemie passt. „Einen großen Schritt dahin würde bereits das Video-Date ermöglichen“, so Deißler, „doch interessanterweise scheinen über die Hälfte der Singles auf den Online-Dating-Plattformen davon wenig zu halten. Dabei ist es die ideale Möglichkeit, zumindest Stimme, Mimik und echtes Aussehen kennenzulernen.“ Es könnte jede Menge Zeit und auch Enttäuschung ersparen.

Immer wieder nachprüfen sollte man auch, ob man via Bildschirm nicht zu streng ist und sich vielleicht den Typ mit dem besten Charakter der Welt entgehen lässt, nur weil er die falschen Socken anhat. „Online-Dating ist von Natur aus sehr oberflächlich. Das hat damit zu tun, dass unser Gehirn hier eher im Shopping-Modus ist.“ Davon abgesehen kann natürlich nicht jeder jedem gefallen. „Körbe gehören dazu“, rät Hirnforscher Täuber zur Gelassenheit und legt einen Satz des Artisten Gaston Florin nach. „Die besten Jongleure haben die meisten Bälle fallen lassen.“

ALLES IST MÖGLICH. Also flirten, was das Zeug hält, heißt die Parole, egal was die Krise einem angetan haben mag: Jobprobleme, Einsamkeit, melancholische Stimmung – sich die positiven Rückmeldungen von vornherein zu versagen, ist kein guter Plan fürs Ego. So aber lebt sie, die Chance, sich zu verlieben, und vielleicht die große Liebe. Muss ja nicht sein, aber möglich ist doch alles! Überhaupt jetzt im Mai und im Juni und überhaupt ...

NINA HORCHER, MIRIAM BERGER ■



SUSANNE, 46
UNTERNEHMERIN

Die Wienerin ist Comedian, Autorin („Tinder Akademie“) und führt eine PR-Agentur. Kurz vor der Pandemie hat sie sich scheiden lassen. Flirten musste sie erst wieder lernen.

Flirten trotz Masken und Abstandsregeln – wie geht es Ihnen damit?

Meine Freunde sagen, dass ich mit den Augen tanzen kann, also vermute ich, dass ich auch nur mit den Augen flirten kann. Im Supermarkt ist mir das trotz Maske jedenfalls schon öfter passiert!

Also haben Sie nicht das Gefühl, Anbandeln verlernt zu haben?

Ich habe mich kurz vor Corona scheiden lassen und musste Flirten schon erst wieder lernen. Mittlerweile denke ich aber, man muss nur kreativ sein – es gibt immer Wege.

Welche denn zum Beispiel?

Ich flirte jetzt auch beim Gassigehen.

Haben Sie auch aufregende Erfahrungen während der Pandemie gemacht?

Eine wie im Film: Ich hatte einen Wasserschaden, und ein wirklich gut aussehender Handwerker kam um sieben Uhr Früh, während ich

unfrisiert und im Pyjama die Tür öffnete. Er fand mich offensichtlich trotzdem attraktiv und hat etwas in meiner Wohnung „vergessen“. Als er noch einmal vorbeikam, um es abzuholen, waren wir beide zu schüchtern, um Telefonnummern auszutauschen. Das Flirterlebnis bleibt trotzdem mein Highlight im harten Lockdown. :-)

Was macht für Sie den Reiz am persönlichen Flirt aus?

Stimme, Mimik und Gestik sind so wichtig für mich. Ein Zwinkersmiley kann niemals ein echtes Augenzwinkern ersetzen!

Flirten Sie trotzdem auch manchmal online?

Ja. Der Reiz daran ist für mich, Menschen zuerst nur durch Sprache und Fotos kennenzulernen. Ich baue dann gerne absichtlich kleine Tests ein, um zu schauen, ob mein Schreibpartner lustig ist und meinen Humor versteht. Wie reagiert er auf Kontern? So kann man durchaus einiges über einen Menschen herausfinden. Oft erledigt sich das Schreiben dadurch auch einfach schon nach zwei Minuten, weil ich feststelle: Die Fotos sind super, aber charakterlich passt es leider gar nicht.

Was braucht es Ihrer Meinung nach, damit es wieder wie früher wird?

Manchmal sind Veränderungen doch ganz gut. Ich bin jetzt im Alltag offener fürs Flirten!

ALLEN
KRANKENSCHWESTERN
SAGEN WIR
VON HERZEN



MACHE MIT UND TEILE DEINE BOTSCHAFT
AN DIE KRANKENSCHWESTERN
UNTER #SHAREYOURGRATITUDE AUF @LANCOMEOFFICIAL

LANCÔME
PARIS



GEKOMMEN, UM ZU REDEN.
Eva Glawischnig und Volker
Piesczek beim Fototermin mit
WOMAN im da noch abgesperrten
Restaurant „Paul & Vitos“ in Wien.



„WIR SIND SELTEN EINER MEINUNG“

Seit fast 20 Jahren überwinden die Ex-Grünen-Chefin und der OE24-News-Anchor als Paar alle Höhen und Tiefen. Ein sehr persönlicher Talk mit **EVA GLAWISCHNIG & VOLKER PIESCZEK** über Kindererziehung, Streitkultur, Überforderung, untergriffige Chefs und Weiterentwicklung.

Ein gemeinsamer Termin mit Eva Glawischnig und Volker Piesczek? Schwierig. Ein Paar mit vollgepackten Terminkalendern und vielen Verpflichtungen. Die Ex-Grünen-Chefin ist nach einem Jahr medialer Abstinenz wieder sehr präsent: „Nur kurz!“, sagt sie. „Nach Rudi Anschobers Rücktritt bestand Redebedarf.“ Frisch getestet treffen wir uns im 1. Wiener Bezirk. Der Moderator kommt abgehetzt. Jungunternehmerin Glawischnig erscheint ein paar Minuten nach ihrem Mann. Er hilft ihr aus der Jacke und streicht liebevoll ein Haar aus ihrem Gesicht. Ein kurzer privater Austausch: Die Kinder müssen später noch abgeholt werden. Wer übernimmt den Chauffeurdienst? Und eine Freundin hat sich noch für einen Besuch ange-sagt. „So, jetzt sind wir aber bereit“, lachen beide – und atmen vermutlich erstmals an diesem Tag tief durch.

„SCHON AUF UNSERER HOCHZEITSREISE HABEN WIR VIEL DISKUTIERT.“

Sie wirken leicht gestresst. Wie sehr hat Sie das letzte Jahr zwischen Job und Home Schooling aufgerieben?

VOLKER: Es war und ist eine Herausforderung, wie für alle. Aber jammern hilft nichts. Immerhin habe ich einen Job. Viele haben ihre Arbeit verloren oder hatten keine Möglichkeit, ihren Beruf auszuüben.

EVA: Ich empfand es auch als herausfordernd. Berufstätige Mutter und Lehrerin gleichzeitig zu sein, geht sich nur mit großer Anstrengung aus. Ich wollte auf diesem Weg auch nicht noch einmal das Gymnasium machen. *(lacht)*

VOLKER: Unser Großer, Benni, ist jetzt 14, absolviert ein Sportleistungszentrum mit Schwerpunkt Golf. Er hatte zumindest Training zwischendurch.

EVA: Ja, das schon. Aber Handy und Xbox-Spielen waren eine Spur zu viel.

VOLKER: Na ja, sie wollten ihre Freunde treffen, wenn auch nur virtuell. Man kann ihnen nicht komplett die Kontakte untersagen.

EVA: Weißt du noch, wie Benni zu Silvester gesagt hat: „Es ist schon fad mit euch allein.“ Dabei haben wir uns so bemüht und viele Spiele überlegt. *(lacht)* Also wurde aus der geplanten Bildungskarenz, nach Ihrem Aus beim Glücksspiel-Konzern Novomatic, bei dem Sie zwischen 2018 und 2020 im Nachhaltigkeitsmanagement tätig waren, eine Erziehungs-Fortbildung?

EVA: Ja, teilweise. Mein ursprünglicher Plan war, in Berlin ein Postgraduate-Studium zu Change Management und Nachhaltigkeit zu machen. Aber dann ging ja nur mehr alles online und nicht mehr vor Ort. Das war sehr schade, aber trotzdem habe ich einiges mitgenommen und Neues dazugelernt.

Hat Sie Rudi Anschobers Abgang, sein Polit-Aus, getroffen? Auch unter dem

Aspekt, dass Ihr eigenes Ausscheiden auch mit Erschöpfung zu tun hatte ...

EVA: Ich hatte einen enormen Flashback, Rudi hat mir wirklich leidgetan. Wie muss es ihm erst vor seinem Rücktritt ergangen sein? Er hat mir kurz danach geschrieben: ‚Jetzt haben wir endlich wieder einmal Zeit zum Tratschen.‘ Aber jetzt geht er erst einmal in die Pause.

17 Jahre in der Politik, neun Jahre Grünen-Parteichefin. Wie ist Ihre Bilanz?

EVA: Ich bin stolz auf das, was ich erreicht habe. Die Professionalisierung der Grünen, die Vorbereitung auf eine Regierungsarbeit. Persönlich muss ich eingestehen: Die Kombination zwei kleine Kinder plus eine Führungsposition geht sich schwer aus. Da habe ich meine Kräfte überschätzt.

Und welche Gründe waren entscheidend für den Rückzug von Novomatic?

EVA: Es war im letzten Jahr schon absehbar. Die Untersuchungen und Ermittlungsprotokolle haben mitgespielt *(Anm.: Ibiza-Untersuchungsausschuss: Korruptionsverdacht gegenüber Novomatic?)*. Und ich war, nach meiner politischen Laufbahn, noch nicht wirklich wieder fit. Mein Rucksack war noch zu schwer. Trotzdem: Das Nachhaltigkeitsmanagement eines weltweit tätigen Unternehmens zu gestalten, erfordert viel Kreativität und Ausdauer. Im Team haben wir einiges geschafft. Und der Konzern unterstützt seine Mitarbeiter in schwierigen Zeiten. Mir hat man die Möglichkeit zur Bildungskarenz gegeben, um mich neu zu orientieren.

Sie waren oft heftiger Kritik ausgesetzt und mussten sich für Handlungen rechtfertigen: zuerst in der Politik, dann eben der umstrittene Wechsel zu Novomatic ...

» EVA: Ja, man kann sich auch fragen, warum die Öffentlichkeit oft so fordernd ist. Man wird in Schubladen eingeordnet ... Aber ich habe gelernt, das hinter mir zu lassen. Jetzt geht es weiter.

In die Selbstständigkeit?

EVA: Ja. Ich gründe ein Unternehmen im Bereich Consulting und Nachhaltigkeit, Energieeffizienz, erneuerbare Energien sowie Klimaschutz für alle Sparten. Ich biete auch „Female Leadership“ an, also Coaching für weibliche Führungskräfte. Ich erkenne mich in vielen von ihnen wieder. Damals dachte ich genauso, alles zu schaffen. Aber es ist wichtig, strategisch zu denken, auf sich zu achten.

Volker, Ihr Arbeitgeber Wolfgang Fellner ist zurzeit ja mit Vorwürfen der sexuellen Belästigung konfrontiert. Wie sehen Sie das?

EVA: Darf ich dazu kurz etwas sagen: Man darf nie einen Medienherausgeber mit dem Team verwechseln. Da würde ich sehr stark differenzieren. Dort arbeiten wirklich tolle Leute, und die können nichts dafür. Und egal wie jemand ist oder was er getan hat, jede Art der Vorverurteilung ist nicht okay.

VOLKER: Ich kann nur sagen, bei solch unangenehmen Situationen, wie sie angeprangert werden, weder jemals dabei gewesen zu sein noch sie wahrgenommen zu haben. Selbstverständlich hätte ich eingegriffen, wenn ich etwas beobachtet hätte.

Konkret haben sich zwei Frauen sehr detailliert beschwert. Zum Teil gibt es dazu ja auch SMS, deren Texte bekannt sind. Das schockiert Sie nicht, Eva?

EVA: Natürlich ist sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz ein extrem wichtiges Thema, weil es oft verschwiegen und tabuisiert wird. Eine Pflichtaufgabe für die Frauenministerin, von der wir bislang wenig gehört haben.

In den letzten Wochen wurden auch andere SMS-Chat-Verläufe bekannt, nämlich jene von Politikern. Sind Sie amüsiert oder entsetzt?

EVA: Ich sehe das sehr kritisch. Ich habe hohen Respekt vor der Justiz, die ihre Aufgabe sehr gut erledigt, aber null Verständnis für diejenigen aus dem politischen System, die eindeutig private Dinge nach außen spielen.

Volker, muss man als Journalist für die Quote alles geben? Bei OE24 hat man diesen Eindruck ...

VOLKER: Ich bin nicht weisungsgebunden, und nein, abseits der politischen Relevanz würde ich einen Gast nie auf Unpassendes ansprechen, selbst wenn ich etwas weiß. Weil mir bewusst ist, wie unangenehm das ist. Nicht nur durch die Erfahrungen mit Eva. Mein Vater ist bei einem Banküberfall vor vielen Jahren niedergeschossen worden. Das war in allen Tageszeitungen. Und mein damals 17-jähriger Bruder ist vor unserem Elternhaus von einem Journalisten ausgequetscht worden. Er hat freimütig alles erzählt, weil er sich nichts Böses dachte. Das war absolut nicht in Ordnung. Vielleicht bin ich ein schlechter Journalist, aber zumindest kann ich mich noch in den Spiegel schauen.

Eva, vor einigen Jahren haben Sie uns erzählt, dass Ihr Mann bei Kritik an Ihrer Person mit dem Schwert ausziehen und Sie verteidigen würde. Gilt das noch?

VOLKER: Wenn jemand den Partner, aber auch die Kinder oder Eltern ungerecht behandelt, möchte man sie verteidigen. Das mache ich auch bei meinen Freunden. Die politische Meinung war ja bei Eva nie das Thema, sondern die Untergriffe, die Hasspostings, Morddrohungen. Das war hässlich, weil man nichts machen kann. Obwohl wir uns beruflich beim anderen nie einmischen, habe ich



”

Meine Kinder haben schnell gecheckt: Mama ist zu Hause, das bedeutet Service.“

**EVA GLAWISCHNIG, 52,
NEO-UNTERNEHMERIN**

dann schon zu ihr gesagt: „Jetzt reicht es langsam mit der Politik.“

Als Paar haben Sie es trotz aller Strapazen geschafft. Fast 20 Jahre Beziehung sind keine Selbstverständlichkeit.

VOLKER: (beide lachen) Wir haben aber auch unsere Auseinandersetzungen.

EVA: Wir streiten sehr viel, von Anfang an. Schon auf der Hochzeitsreise haben wir diskutiert. Es ist unglaublich, weswegen wir uns in die Haare geraten.

VOLKER: Ja, über Kleinigkeiten, aber auch über Gesellschaftspolitisches.

EVA: Worüber wir zuletzt gestritten?

VOLKER: Na, das kann ich jetzt nicht sagen. (lacht)

Welche Freiheiten gestehen Sie sich nach fast 16 Jahren Ehe zu?

VOLKER: Privat verbringen wir unsere Zeit fast ausschließlich mit der Familie und Freunden. Da gibt es kaum Alleingänge. (lacht)

Eva, was sagen Ihre Kinder zu Ihrer plötzlichen Dauerpräsenz zu Hause?

EVA: Sie haben schnell gecheckt: Mama ist zu Hause, das bedeutet Service. Und ich kümmere mich natürlich um alles, inklusive Kochen, Hausübung, Füße massieren. Benni, der Große, versteht mittlerweile, dass ich eine öffentliche Person bin oder war. Er ist jetzt auch zu Interviews mitgekommen. Da konnte er die Mama einmal nicht in Hausschlapfen erleben.

Bei der Erziehung sind Sie offensichtlich einer Meinung ...

EVA: Nein, überhaupt nicht. (lacht) Einer Meinung sind wir selten. Ich bin so etwas von gar nicht streng.

VOLKER: Und ich will nicht immer der Strenge sein.

Eva, spielt da ein schlechtes Gewissen aus Ihrer Polit-Abwesenheit eine Rolle?

EVA: Nein, sicher nicht.

VOLKER: Der war gut. (lacht) Aus Liebe heraus haben wir immer geglaubt zu wissen, was am besten für die Kinder ist. Wir wollten sie möglichst viel bei uns haben. Aber sehr unterstützt haben uns meine Eltern. Sie tun alles für ihre beiden Enkel, und dafür sind wir ihnen unendlich dankbar.

EVA: Ich wollte nie eine Nanny und dann die zwei gar nicht mehr sehen.

VOLKER: Was du in dieser Zeit geleistet hast, war unglaublich. Andererseits

hätte der Benefit für die Gesellschaft gefehlt, wenn du nur bei den Kindern zu Hause geblieben wärst. Letztlich ist schade, dass immer etwas auf der Strecke bleibt. In Evas Fall war das die Gesundheit. Wir haben versucht, allem gerecht zu werden.

EVA: Wahrscheinlich weil wir es selber nicht so gehabt haben. Du mit deinen Eltern nicht, ich mit meinen nicht. Durch ihren Gasthausbetrieb waren sie im Dauereinsatz.

Sie haben in Ihrem Leben öfter neue Wege eingeschlagen. Wann wissen Sie, dass es wieder Zeit ist, etwas zu ändern?

VOLKER: Wenn ich Neues entdecken will. Ich habe eine unglaubliche Freude am Journalismus und meine Erfahrungen immer mit vollem Einsatz eingebracht, von Sport, Unterhaltung bis zur Information. Darauf bin ich stolz.

EVA: Du hast wirklich eine unglaubliche Vielseitigkeit gezeigt.

VOLKER: Wir sind beide so erzogen worden, immer weiterzumachen. Meine Eltern haben rund um die Uhr gearbeitet, damit es mir besser geht. Als Kind habe ich das nicht verstanden, nur

gesehen, dass mein Papa oft nicht da sein konnte und ich ihn einfach vermisst habe. Heute weiß ich, dass er das für uns gemacht hat, aber ich wollte es trotzdem anders machen. Natürlich hatten Eva und ich Spitzenfunktionen. Aber ich habe dann auch auf manche Jobs zugunsten der Kinder verzichtet. Bei erfolgreichen Menschen habe ich mich oft gefragt, ob die wohl auch schon das Frühstück gerichtet oder Windeln gewechselt haben, bevor sie in die Arbeit gefahren sind.

Worauf freuen Sie sich in naher Zukunft?

EVA: Endlich wieder in ein Restaurant essen gehen zu können. Obwohl: Unser Sohn Benni hat sich zum grandiosen Koch entwickelt. Da kommt mein Gasthaus-Gen durch.

VOLKER: Und ich freue mich auf Auftritte mit meiner Band The Rats are back. Am 31. Juli spielen wir übrigens am Domplatz Linz. Hoffentlich.

ANDREA WIPPLINGER-PENZ ■



”

Der Benefit für die Gesellschaft hätte gefehlt, wenn Eva nur zu Hause geblieben wäre.“

VOLKER PIESCZEK, 51,
JOURNALIST

Das verbindet alle:

Top-Smartphones und A1 Xplore Music by Deezer für 6 Monate gratis.

Jetzt mit Ihrem neuen Smartphone und A1 Xplore Music by Deezer unendlich viel Musik, Podcasts und Hörbücher entdecken.



Zusammen bringt man mehr zusammen.
Mehr Infos unter post.at/zusammenbringen



0,-

Samsung Galaxy A52
im A1 Mobil S Tarif



¹Gerätepreis gültig bei Neuanmeldung zum jeweils beworbenen Tarif bis auf Widerruf. 24 Monate Vertragsbindung. Aktivierungsentgelt einmalig € 49,90. Speichermedienvergütung € 3,-/Mobiltelefon. Aktion A1 Xplore Music by Deezer 6 Monate gratis nur in Ihrer Postfiliale: Bei Bestellung von A1 Xplore Music by Deezer entfällt für die ersten 6 Monate das Grundentgelt, für weitere 6 Monate nur mtl. € 6,90, danach € 8,90/Monat. Vertragsbindung 12 Monate. Gilt für A1 Neu- und Bestandskund*innen eines berechtigten Smartphone-Tarifs bei Anmeldung zu A1 Xplore Music by Deezer bis 30.06.2021. Vorbehaltlich Druck- und Satzfehler. Details auf A1.net und in Ihrer Postfiliale.

NUJOOD AUS SAUDI-ARABIEN

Als Mihaela die Malerin Nujood in der Altstadt von Jeddah traf, wollte sie die junge Frau in perfektem Licht in Szene setzen. Stundenlang tranken sie gemeinsam Tee, um den idealen Zeitpunkt dafür abzuwarten. „Diese wunderschöne Frau war so geduldig und glücklich darüber, fotografiert zu werden. Sie erzählte mir, dass sie sich vom visuellen Teil des Lebens angezogen fühlt, weil sie seit ihrer Kindheit an einer Hörbehinderung leidet und Lippenlesen lernen musste.“ Heute trage sie ein Hörgerät in beiden Ohren. „Das erleichtert ihr so viel“, erzählt Mihaela. Sie fühle sich glücklich und möchte anderen Bedürftigen etwas zurückgeben. Deshalb arbeitet die frisch Verheiratete mit Kindern, die unter Lernschwierigkeiten leiden. „Ihre Bescheidenheit, Zurückhaltung und gleichzeitig ihr Selbstbewusstsein haben mich ungemein beeindruckt“, resümiert Mihaela.

WELT DER FRAUEN



JACINTA AUS GUATEMALA

Ihre Geschichte begann vor 103 Jahren. Denn so alt ist Jacinta. Dass sie überhaupt auf der Welt ist, grenzt an ein Wunder, denn ihre Mutter wollte sie abtreiben. Doch der Eingriff „ging schief“, Jacinta erkämpfte sich ihren Weg in die Welt. Als jüngste Tochter kümmerte sie sich bis zu deren Tod um die Eltern. Die Fotografin Mihaela Noroc erinnert sich: „Sie erzählte, ihre Mutter, trotz deren Ablehnung, sehr geliebt zu haben.“ Jacinta heiratete später, aber ihre Ehe mit einem depressiven Mann war für sie schwer zu ertragen. Sie war 70, als er starb. Danach begann die beste Zeit ihres Lebens. Die taffe Frau fühlte sich fit und gesund, lernte Spanisch, weil sie bis dahin nur Quiché, ihre indigene Muttersprache, beherrscht hatte. Bis sie 99 Jahre alt war, lebte sie allein. Erst dann zog die Zentralamerikanerin zu einer Enkelin. Bei der Verabschiedung verriet sie Mihaela ihr Rezept für ein langes Leben: „Gutes Essen, frisch gekocht und am besten nach traditionellen Maya-Rezepten.“

Schönheit findet man auf der ganzen Welt – in Asien oder Europa, in einem Dorf oder Wolkenkratzer, in einem Lächeln oder einigen Falten. Die rumänische Fotoreporterin Mihaela Noroc reist für ihr Projekt „Atlas of Beauty“ um die Welt und **FÄNGT DIE VIELFALT DER FRAUEN MIT IHRER KAMERA EIN**. Ein wunderbares Kaleidoskop an beeindruckenden Geschichten und Bildern.

Menschen mit Charisma und enormer Ausstrahlung gibt es überall. Wir müssen nur unsere Augen öffnen und sie sehen“, sagt Mihaela Noroc. Ein Trip vor einigen Jahren nach Äthiopien eröffnete der Rumänin neue Perspektiven. Damals hielt sich die 32-Jährige mit unterschiedlichsten Jobs über Wasser: Fotografie war nur ein Hobby. „Die Frauen in diesem wunderbaren Land haben mich beeindruckt. Einige lebten in Stämmen, in denen Nacktheit normal war. Andere waren Teil konservativer Gemeinschaften und bedeckten ihre



RUND UM DIE WELT. Mihaela Noroc mit ihrer Tochter Natalia. Die Dreijährige ist seit ihrer Geburt auf allen Reisen dabei. Nach einer Corona-Pause geht es wieder los. Nach der Veröffentlichung von „Atlas of Beauty“ (Particular Books, € 20,48) folgt 2022 das Nachfolgewerk.

» Köpfe. Und wieder andere wohnten in Großstädten und führten ein modernes Leben. Viele arbeiteten hart und wurden nicht selten diskriminiert. Aber in diesen rauen Umgebungen leuchteten sie wie Sterne – mit Würde, Stärke und Schönheit.“ Mihaela dachte, wenn es in nur einem Land so viel Vielfalt und so viele Geschichten gibt, was ist dann mit dem Rest der Welt? Die Künstlerin löste sich aus ihrer Komfortzone und startete ihr Projekt „Atlas of Beauty“.

DAS MOTIV IST WEIBLICH. Seitdem reist sie um die Welt, spricht Frauen auf der Straße an und lässt sich ihre Historie berichten. Warum keine Männer? „Frauen wecken meine Neugierde. Ich möchte deren Kämpfe und Träume sichtbar machen.“ Sie erzählt, wie sehr die meisten One-Minute-Modelle es lieben, sich mit ihr auszutauschen: „Selten lehnt mich jemand ab, auch wenn die Verständigung durch die sprachliche Barriere nicht immer leicht ist.“

In allen Ecken der Welt, von den Straßen Manhattans bis zu abgelegenen afghanischen Dörfern, hatte die Künstlerin das Gefühl, dass es etwas Tiefes gibt, das uns alle verbindet: „Es ist unmöglich, das in Worten zu erklären, aber ich hoffe, dieses Gefühl in meinen Bildern weitergeben zu können.“

So sehr!

ANDREA WIPPLINGER-PENZ ■



MARZIEH AUS IRAN

„Sie ist eine der stärksten Frauen, die ich auf meinen Reisen kennengelernt habe“, sagt Mihaela Noroc über Marzieh. Sie war sechs Jahre zuvor mit ihrem Auto in Isfahan unterwegs, als sich zwei Männer auf einem Motorrad bei einer Ampel dicht neben ihr offenes Seitenfenster stellten. „Sie haben sie einfach mit Säure überschüttet, weil es ihnen nicht passte, dass eine Frau Auto fährt.“ Die Täter wurden bis heute nicht gefasst. Marzieh erzählte, dass viele in ihrem Land glauben, dass diese Verbrecher mit einigen Behörden zusammenarbeiten, um Frauen davon abzuhalten, sich zu liberal zu verhalten. Seitdem setzte sie sich für ein Verbot des Säureverkaufs ein. Mihaela Norocs Eindruck: „Als sie mir davon berichtete, musste sie immer wieder weinen. Und dann lächelte sie wieder. Für mich war es das Lächeln einer mächtigen Frau, die die Kraft und den Mut fand, ihr Leiden zu überwinden und für ihre Sache zu kämpfen.“



IMANE AUS FRANKREICH

„Diese wunderschönen roten Locken und die herrlichen Sommersprossen. Diese tolle Persönlichkeit ist mir sofort aufgefallen“, begeistert sich Mihaela, die Imane vor dem Centre Pompidou in Paris angesprochen hat. Die junge Frau mit afrikanischen und europäischen Wurzeln war etwas in Eile und aufgeregt. Sie wollte zu ihrem Vorstellungsgespräch nicht zu spät kommen. Dennoch nahm sie sich Zeit für einen kurzen Plausch und erzählte Mihaela von ihrem größten Traum: Sie wolle einmal eine Kunstgalerie eröffnen und in Ausstellungen die unterschiedlichsten Kulturen dieser Welt vorstellen. So könne sie ihre Liebe zu Diversität und Kunst zusammenbringen. Dann ist sie auch schon wieder losgelaufen, in Richtung neuer Job. Die Fotoreporterin ist nach wie vor überzeugt: „Das Bewerbungsgespräch hat diese lustige Person sicher bravourös gemeistert.“



ALICE AUS ENGLAND

Nein, es sei nicht nur ein bedrückender Besuch im griechischen Flüchtlingslager Idomeni gewesen. Zwischen all dem Leid gab es auch viel Lebensfreude. Eine junge blonde Frau mit einem kleinen Mädchen stach der Fotokünstlerin besonders ins Auge. „Die beiden haben miteinander gespielt, sind sich gegenseitig nachgelaufen. Die Kleine hat ständig die Nähe der Großen gesucht und wirkte sehr anhänglich, obwohl sie offensichtlich nur nonverbal miteinander kommunizieren konnten.“ Mihaela sprach sie an, und Alice erzählte, aus England zu kommen und hier im Camp für einige Monate auszuhelfen. Mit der jungen Syrerin habe sie sich schnell angefreundet. Ihre Erkenntnis: „Es gibt absolut keine Barriere zwischen kulturell unterschiedlich geprägten Menschen, solange Toleranz und Freundlichkeit auf beiden Seiten vorherrschen.“ Alice war schon ein bisschen traurig, ihre Zeit im Camp neigte sich dem Ende zu. Nur ihrer kleinen Freundin müsse sie das noch erklären ...

GIOVANNA AUS ITALIEN

„Ich traf diese elegante, schöne Frau letztes Jahr in der Altstadt von Palermo. In diesem traditionellen Teil Italiens sind die meisten Menschen sehr gläubig.“ Giovanna erzählte der Künstlerin, ihre Mutter während des Zweiten Weltkrieges verloren zu haben. Damals war sie zehn Jahre alt. Sie musste sich um ihre vier jüngeren Brüder kümmern. Später hatte sie selbst drei Kinder. Mihaelas Erinnerung: „Bei unserem Kennenlernen sorgte sie sich gerade um die Gesundheit einer ihrer Töchter, die an einer schweren Krankheit leidet.“ Giovannas Leben sei ein Karussell von Höhen und Tiefen. Sie verlor neben Familienmitgliedern viele Freunde, aber nie den Glauben an eine anmutige Haltung. „Ihre Eleganz gab ihr Halt und verlieh ihr das Gefühl von Normalität. Als wir uns verabschiedeten, nahm sie meine Hände in ihre und sagte etwas auf Italienisch. Ich denke, es war: „Möge Gott dich segnen.““



RAGGA AUS ISLAND

Im August letzten Jahres traf Fotoreporterin Mihaela Noroc diese beeindruckende Frau in Reykjavik: „Ragga ist eine Naturgewalt. Sie war Teil einer Expedition am Südpol, fuhr riesige Lastwägen mit Touristen auf Gletscher, arbeitete in Bergrettungsteams genauso wie als Rettungssanitäterin und jetzt als Feuerwehrfrau.“ Die junge Mutter wuchs mit drei älteren Brüdern auf, ihre Eltern behandelten sie nie anders als die Buben. „In Island ist das eine übliche Erziehungsmethode. Vielleicht mit ein Grund, weshalb das Land in Bezug auf Gleichberechtigung als das beste der Welt gilt“, findet Mihaela eine Erklärung. Obwohl Ragga ihr ein wenig widersprochen habe. Für sie sei in dieser Hinsicht noch Luft nach oben, aber sie tue ihr Bestes, um einiges dazu beizutragen.



136 JAHRE WARTEN? SICHER NICHT!

Drei von vier Frauen haben bereits sexuelle Belästigung erfahren, jede Fünfte erlebte schon einmal körperliche Gewalt. Bis Mitte Mai wurden 13 Frauen von Männern aus ihrer nahen Umgebung getötet. Das Problem beginnt aber eben nicht erst dort, wo ein Mord verübt wird, sondern bei der **UNGLEICHBERECHTIGUNG, DIE FRAUEN HIERZULANDE TÄGLICH ERFAHREN**. Laut World Economic Forum dauert es sogar noch 136 Jahre, bis wir alle die gleichen Chancen haben. Warum wir im Kleinen beginnen müssen, um das Furchtbare zu verhindern ...

ES REICHT!

Wenn das Thema Ungleichberechtigung aufkommt, fallen jeder Frau zig Beispiele dazu ein. Einige Erfahrungen von Kolleginnen und Leserinnen liest du hier ...

„Bei einem meiner ersten Interviews versuchte mich mein Gegenüber zu küssen. Als ich zurückwich, meinte er: ‚Schatzi, wenn du in dieser Branche Fuß fassen willst, wird dir nichts anderes übrig bleiben. So läuft das Business ... Willst du den Job oder nicht?‘“

KATHARINA, 35

„Ich habe mit 18 den Motorradführerschein gemacht und war die einzige Frau im Kurs. Der Fahrlehrer hat mich sofort als Tussi abgestempelt und schlechter behandelt als die anderen.“

LAURA, 23

„Die Frau mit dem viel jüngeren Typ ist keine ‚tolle Hechtin‘. Sie kann wahrscheinlich nicht alt werden, die Arme. Er ist doch nur bei ihr, weil sie ihn sponsert. Oder er hat einen Mutterkomplex. Bei einem Mann ist das was anderes. Warum? Schlüssige Antworten sind herzlich willkommen.“

ANGELA, 62

„An Sommertagen würde ich oft gern keinen BH tragen, tue es dann aber doch. Weil ich keine Lust auf anzügliche Blicke und sexistische Kommentare habe, während Männer ‚oben ohne‘ herumspazieren, und niemanden juckt's.“

NINA, 31

Ein Chef, der seine Mitarbeiterin „Luxusgeisel“ nennt, sie mit aufdringlichen Chatnachrichten bombardiert, zu privaten Abendessen drängt. Das Opfer – die 30-jährige TV-Moderatorin Raphala Scharf – meldet dem Betriebsrat, von ihm gegen ihren Willen am Po begripscht worden zu sein, und wird gekündigt. Der Beschuldigte, Wolfgang Fellner, einer der mächtigsten Medienmanager im Land, bestreitet die Vorwürfe vor Gericht. Für ihn gilt die Unschuldsvermutung. Er will in einem Zivilrechtsverfahren erwirken, dass Raphaela Scharf nicht mehr behaupten darf, von ihm sexuell belästigt worden zu sein. Gleichzeitig werden weitere Nachrichten öffentlich, die der Zeitungsmacher an seine Mitarbeiterin geschickt haben soll. „Jetzt musst ein Profi und ein Star werden ... geht ganz leicht und tut nicht weh“, steht da etwa mit zwei Stern-Augen-Smileys. Zusatz: „Du siehst ja, wie fantastisch leicht das alles seit unserem Treffen läuft – richtig???“

Raphaela Scharf wollte nicht mehr länger schweigen. Und stellt das auch in einem PULS 4-Interview mit Corinna Milborn klar: „Es wird keinen Vergleich geben. Wenn ich auf einen Vergleich einsteige, bin ich mundtot gemacht und dürfte nie wieder darüber sprechen. Und Wolfgang Fellner macht weiter wie bisher. Ich möchte für mein Recht kämpfen, bis zum bitteren Ende.“ Katja Wagner, eine ehemalige Kollegin, unterstützt sie dabei und erklärte in Interviews eines der ungeschriebenen Gesetze bei der News-Plattform „oe24“ so: „Wenn man nicht mit Herrn Fellner essen geht, ist man schnell weg vom Fenster.“ Der Fall wird seit Wochen nicht nur in Österreich, sondern auch in Deutschland medial diskutiert.

FRAUEN UNTER DRUCK. Zeitgleich erschüttern uns mittlerweile fast wöchentlich Meldungen über Femizide. Frauen, die von (ehemaligen) Lebensgefährten ermordet werden. Wir wollen die beiden Themen nicht vermischen, aber Tatsache ist, dass männlicher Machtmissbrauch im Job sowie viele Femizide auf einen Umstand zurückzuführen sind: das patriarchalische Denken, das noch immer extrem stark in unserer Gesellschaft verankert ist. Frauen werden

quer durch alle Schichten unterdrückt, belästigt, klein gemacht. Und im schlimmsten Fall – brutal umgebracht. Von Männern. Werfen wir einen Blick in die Statistik: Jede zweite Frau erfährt sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz. Jede fünfte Frau erlebt Gewalt in Intimbeziehungen. 13 Frauen (Stand: 12. Mai) wurden seit Jahresbeginn von ihrem Partner, Ex-Partner oder einem Familienmitglied ermordet. Fünf weitere sind dem Tod entkommen. Sie haben gerade knapp überlebt. Die Dunkelziffer ist vermutlich um einiges höher.

DAS LAND DER TOTEN FRAUEN. Österreich ist das einzige Land innerhalb der EU, in dem es mehr weibliche als männliche Mordopfer gibt. Wir haben ein Problem: 2014 wurden österreichweit 19 Frauen getötet, bis 2019 verdoppelte sich die Zahl auf 39, 2020 waren es 31. ExpertInnen erklären die leicht rückläufige Zahl im Vorjahr mit der Tatsache, dass viele aufgrund der Pandemie nicht aus ihrem Zuhause flüchten konnten. Trennung oder Scheidung sind, laut Maria Rösslhummer vom Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser, die häufigsten Gründe für Frauenmorde. Sie befürchtet eine weitere Zuspitzung des Problems, wenn zu wenig getan wird. Jedem neuen Femizid folgen immer lautere Hilferufe von Gewaltschutzeinrichtung. Es sind dringende Appelle an die Regierung, endlich aktiv zu werden.

WAS SCHÜTZT UNS? Der sicherste Schutz vor geschlechterspezifischer Gewalt wäre die echte Gleichstellung in allen Bereichen des Lebens, da sind sich Fachleute einig. Gefordert werden mehr Prävention, Maßnahmen gegen tiefgehende patriarchale Strukturen und natürlich mehr Geld. Insgesamt wären 228 Millionen Euro pro Jahr für einen effektiven Gewaltschutz und Gleichstellungspolitik nötig, geben Frauenvereine und Gewaltschutzeinrichtungen an. Frauenministerin Susanne Raab (ÖVP) konnte das Budget ihres Ressorts für das Jahr 2021 von zehn Millionen Euro auf 14,65 Millionen erhöhen. Im Vergleich dazu gab Türkis-Grün aber im vergangenen Jahr 73 Millionen für Werbung aus, 2018 waren es auch 45 Millionen Euro. Klar, Gleichberechtigung ist eine Querschnittsmaterie und betrifft auch andere Bereiche – Justiz-, Innen- und Sozialministerium –, trotzdem ist die Optik schief. Frauenagenden sind auf der Prioritätenliste der Regierung weit

» hinten angesiedelt. Zumindest wurde als Reaktion auf den neunten Frauenmord in Niederösterreich ein Gewaltschutzgipfel einberufen. Der Output: ein „neuer“ Maßnahmenkatalog, wie man Frauen besser schützen möchte. Sieht man sich das Paket genauer an, fällt allerdings auf, dass ein Großteil aus bereits existierenden Maßnahmen besteht, die die Politik nun „forcieren“ oder „intensivieren“ möchte. Etwa eine bessere Motivforschung zu Frauenmorden, Ausbau der Beweissicherung, Stärkung der psychosozialen Prozessbegleitung. Aber wird das ausreichen, um Frauen zu schützen? „Wir brauchen nicht mehr großartige neue Konzepte. Wir wissen seit Jahrzehnten, was zu tun ist. Es gibt kompetente GewaltschutzexpertInnen und Einrichtungen. Denen muss man lediglich zuhören und ihnen ausreichend Finanzen zur Verfügung stellen, damit sie ihre Arbeit machen können“, findet Beatrice Frasl.

DIE AUFGABE VON POLITIK UND GESELLSCHAFT. Die Kulturwissenschaftlerin beschäftigt sich in ihrem Podcast mit frauen- und gesellschaftspolitischen Entwicklungen. Sie

14,65 Mio.

beträgt das Budget des Frauenministeriums für 2021.

stellt der Republik in puncto Gleichstellungspolitik kein gutes Zeugnis aus: „Österreich ist ein stark katholisch geprägtes, rechtskonservatives Land. Es ist nicht verwunderlich, dass progressive Gleichstellungspolitik hier nicht sehr beliebt ist. Die ÖVP steht für eine regressive Frauenpolitik und bestellt strategisch inkompetente und an Frauenagenden desinteressierte Personen in dieses Amt.“ Ein Beispiel für die rückwärtsgewandte Denkweise lieferte VP-Klubobmann August Wöginger im ersten Lockdown mit der Ansage: „Home Schooling? Ka Problem. Des macht mei Frau wunderboah!“ Die nicht durchdachte, saloppe Formulierung steht für ein Familienbild aus den 50er-Jahren, das sich offenbar auch 2021 noch hartnäckig hält.

Psychiaterin und Gerichtsgutachterin Adelheid Kastner fordert hier die Gesellschaft zum Umdenken auf: „Natürlich braucht es vonseiten der Politik finanzielle Mittel, um konkrete Maßnahmen umsetzen zu können, aber die Grundhaltung der Gesellschaft ist das viel größere Problem. Und die kann man nicht per Verordnung verändern. Dass immer noch sexistische Witze gerissen werden und alle lachen zum Beispiel. Da hätte sich unsere Politik schon in den vergangenen Jahrzehnten anders positionieren und Dinge in Bewegung bringen müssen.“ Mit leistbaren, flächendeckenden Kinderbetreuungsmöglichkeiten zum Beispiel und Möglichkeiten, dass Mütter wieder schneller in den Job einsteigen kön-

73 Mio.

gab die Regierung letztes Jahr für Eigen-PR und Werbung aus.

nen. Auch Sensibilisierungsmaßnahmen bei Polizei oder Staatsanwaltschaft hätte man bereits vor zwei Jahrzehnten in die Ausbildung integrieren können, meint Kastner: „Das wäre kein großer Kostenaufwand gewesen, und wir hätten jetzt einen hohen Prozentsatz an sensibilisierten Beamten.“

Auch Ökonomin Katharina Mader beschreibt Österreich als extrem wertkonservatives Land. Und ist enttäuscht von VP-Ministerin Raab: „Sie lässt die Frauen im Stich, schafft es ja nicht einmal, sich als Feministin zu bezeichnen. Ich denke, mit solchen PolitikerInnen erleben wir keine Fortschritte.“ Skandinavische Länder liegen ganz klar vorn, wenn es um Gender Equality geht: „Dort bedeutet Gleichstellung ein besseres Leben für alle, bei uns sehen bei dem Begriff viele ihre eigenen Privilegien und ihre Macht in Gefahr.“ In Island etwa gibt es verpflichtende Karenzeiten für beide Elternteile, über 90 Prozent aller Väter sind und waren in Karenz. Flächendeckende Kinderbetreuung und Ganztagschulen ermöglichen es Eltern, Vollzeit berufstätig zu sein. Außerdem ist der Gender-Pay-Gap

UNSERE EXPERTINNEN



ADELHEID KASTNER

Sie ist Chefarztin der forensischen Psychiatrie in Linz und erstellt als Gerichtsgutachterin Täterprofile, die für Verfahren von großer Bedeutung sind.



KATHARINA MADER

Die Forschungsschwerpunkte der Volkswirtin sind die Feministische und Politische Ökonomie, Care-Ökonomie, Wirtschaftspolitik und Gender. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Wirtschaftsuniversität Wien.



YARA HOFBAUER

Die Juristin hat sich bereits während ihrer Ausbildung auf Gender und Recht spezialisiert. Sie setzt sich für ein diskriminierungsfreies Arbeitsumfeld ein. upright.at



KATIA RÖSSNER

Als Gleichstellungsbeauftragte ist sie seit 2013 im ORF für Diversität zuständig. Sie setzt sich u. a. dafür ein, dass mehr Frauen vor die Kamera und in Führungspositionen geholt werden.



BEATRICE FRASL

Die Wiener Kulturwissenschaftlerin beschäftigt sich in ihrem Podcast „Große Töchter – der feministische Podcast für Österreich“ mit gesellschaftspolitischen Entwicklungen.



NICOLE SCHÖNDORFER

Die freie Journalistin und Aktivistin widmet sich feministischen und klassenpolitischen Themen. Zum Beispiel in ihrem Podcast „Darf sie das?“ darfsiedas.at

ES MUSS SICH ETWAS ÄNDERN ...

dort per Gesetz verboten – gleiche und gleichwertige Arbeit muss gleich entlohnt werden. „Durch die Frauenquote sind sie in Island draufgekommen, dass diese nicht nur Gleichstellung schafft, sondern sogar betriebswirtschaftlich bessere Ergebnisse bringt“, fasst Mader die Vorteile zusammen. Oben erwähnte Strategien wurden in den nordischen Ländern bereits in den 60er-Jahren implementiert, insofern, so Kastner, „könnte man bei uns jetzt zumindest doch jene Dinge übernehmen, die dort funktionieren“.

Was die Psychiaterin darüber hinaus aufregt: Im März verkündete die Türkei ihren Austritt aus der Istanbul-Konvention. Dabei handelt es sich um ein Übereinkommen des Europarats zur Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt. „Wo bleibt der Aufschrei der EU?“, fragt sich Kastner. „Sobald die Meldung kommt, dass ein Austritt überlegt wird, müsste die EU mit Kürzungen finanzieller Förderungen kontern. Da merkt man wieder einmal, wie wenig Bedeutung diesem Thema beigemessen wird.“

VERANTWORTUNG DER WIRTSCHAFT. Juristin Yara Hofbauer beschäftigt sich mit Gleichstellungsfragen in all ihren Facetten. Die Wienerin hat ein Buch zum Thema geschrieben: „Sexuelle Integrität, Rechtlicher Schutz und dessen Durchsetzung“. Sie fordert in der öffentlichen Debatte noch einen bedeutenden Aspekt ein: unser Verständnis von Arbeit und ihrer Verteilung. „Ein Grund, weshalb viele Oper von Gewalt in ihren Beziehungen verharren, ist ökonomische und soziale Abhängigkeit. Diese ist wiederum stark darauf zurückzuführen, dass Frauen noch immer ganz selbstverständlich der überwiegende Teil der Care-Arbeit aufgehälst wird und sie daher oft maximal in Teilzeit arbeiten können und weniger verdienen. Das verhindert, dass sie sich selbst ihre Existenz aufbauen können, und wirkt sich langfristig auf ihre Pensionsansprüche aus.“

Autorin Nicole Schöndorfer weist hier auch auf die Zerschlagung sozialstaatlicher Strukturen der letzten Jahrzehnte hin, deren Auswirkungen vor allem Frauen zu spüren bekommen: „Prekäre Arbeitsverhältnisse, steigende Mieten, die privatisierte Gesundheits-

„Ist es denn kein Problem für dich als Frau, dass du kein Kind hast?“, bin ich als Single-Frau in den späten 30ern immer wieder einmal gefragt worden. Und das nicht, wie man meinen könnte, im privaten Umfeld, sondern von Kollegen bei beruflichen Terminen.“

PIA, 44

„Circa 300.000 Frauen in Österreich haben Endometriose. Das heißt, sie leiden während der Periode unter starken Schmerzen und extremem Blutverlust. Ich zum Beispiel. Im Durchschnitt dauert es aber zehn Jahre bis zur Diagnose. ExpertInnen sind sich einig: Es gibt keine Männererkrankung, bei der das so ist. Ihre Lobby wäre stärker, die Forschung weiter und somit auch die Diagnose und Heilung um einiges schneller.“

BARBARA, 39

„Als Frau wirst du mit 60 in Pension geschickt, aber wenn es um Ermäßigungen geht, wird das Alter an die Männer angepasst. Man muss 64 sein, um ein ‚Senioren-Ticket‘ zu bekommen. Warum regt sich darüber niemand auf, und warum kostet es mich Überwindung, das zu schreiben? Weil ich 63 bin, und welche Frau über 60 erwähnt gerne ihr Alter? Weil es nicht cool ist.“

ANDREA, 63

versorgung und Kinderbetreuung: All das hält Frauen weiterhin in Abhängigkeiten und damit in unsicheren Jobs und Gewaltbeziehungen.“ Hier ist also sowohl die Politik gefragt, um die möglichen Rahmenbedingungen zu schaffen, als auch die Wirtschaft, wo es ein Umdenken und Offenheit für neue Arbeitsmodelle braucht, resümiert Hofbauer. Letztere sieht die Juristin auch in der Verantwortung, wenn es um Diskriminierung geht: „Schließlich ist die Arbeit ein wesentlicher Teil unseres Lebens, der vieles beeinflusst. Dafür ist es notwendig, dass ArbeitgeberInnen sich aktiv für Gleichstellung einsetzen.“

Katia Rössners Job ist genau das. Sie ist die Gleichstellungsbeauftragte des ORF: „Um veraltete Strukturen aufzubrechen, bedarfes meiner Meinung nach auch unbedingt der Einbeziehung und eines Umdenkens von Männern. Frauen allein werden Machtstrukturen nicht verändern können. Die Fähigkeit, Themen auch von einer anderen Perspektive zu sehen, versuchen wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Schulungen zu vermitteln. Wir haben zum Beispiel darauf hingewiesen, dass es nicht richtig ist, nur das generische Maskulinum zu verwenden. Dann haben ein paar ModeratorInnen damit angefangen, neue Formen auszuprobieren, und es werden immer mehr, die eine gendergerechte Sprache verwenden. Außerdem nehmen wir an Hearings zur Personalauswahl teil, um deren Fairness zu gewährleisten.“ Rössner sieht jedoch noch ein zentrales Problem, das die Gleichberechtigung nach wie vor behindert: „Es gibt keine Konsequenzen, wenn sich etwas nicht oder nur langsam verändert. Im ORF-Gesetz ist seit 2010 das Ziel festgelegt, dass der Frauenanteil in allen Strukturen 45 Prozent erreichen soll. Es gibt aber keinen Zieltermin dafür und auch keine Folgen, wenn wir es nicht schaffen.“

DASS ES AN KEINEM EINZELNEN, SONDERN UNS ALLEN LIEGT, wie wir die Welt, in der wir leben, gestalten, unterstreicht Psychiaterin Adelheid Kastner: „Man kann sich nicht oft genug hinterfragen. Es ist immer einfach, zu sagen, was andere ändern sollten, aber am nachhaltigsten sind die Entwicklungen, die bei einem selbst beginnen. Das ist anstrengend, aber man muss die eigenen Muster unter die Lupe nehmen: Wo transportiere ich selbst unreflektiert Geschlechterstereotype?“

ANGELIKA STROBL, MELANIE ZINGL ■

Typisch Mann? Bitte nicht! Denn das heißt für unsere Gesellschaft nichts Gutes: **TOXISCHE MÄNNLICHKEIT** steht nicht nur der Gleichberechtigung im Weg, sondern auch den Männern selbst, sagt Pädagoge Sebastian Tippe.

„JEDER MANN VERHÄLT SICH TOXISCH“

Es ist ein hartes Urteil, das Pädagoge und Autor Sebastian Tippe, 39, bei unserem Gespräch fällt: „Teil der männlichen Sozialisation ist es, bestimmte Männerbilder darzustellen – dazu zählt auch eine frauenfeindliche Haltung.“ Die Auswüchse dieser sogenannten toxischen Männlichkeit begegnen uns im Alltag ziemlich häufig, ob im Bus, am Arbeitsplatz oder in den eigenen vier Wänden (siehe Infobox). Nicht immer geschieht die Diskriminierung offensichtlich und bewusst. Im Gespräch mit WOMAN erklärt Tippe, was dahintersteckt und warum auch Männer davon profitieren, wenn wir Geschlechterrollen aufbrechen.

„WIR MÜSSEN BEI DEN KINDERN ANSETZEN.“

Manche Männer lassen Frauen nicht ausreden, andere schicken Drohungen auf Social Media – wo beginnt toxische Männlichkeit?

TIPPE: Die Frage ist eher: Wo hört sie auf? Alle Verhaltensweisen, die wir derzeit als typisch männlich erachten, sind toxisch, weil sie andere diskriminieren. Ob der breitbeinig sitzende Mann in der U-Bahn oder jener, der beim Sex nur auf seine eigenen Bedürfnisse achtet. *Wie schmal ist hier der Grad zwischen Respektlosigkeit und einer potenziellen Gefahr?*

TIPPE: Auch wenn sich keine klare Linie ziehen lässt: Männlichkeit wird immer in Abgrenzung zu Weiblichkeit gesehen. Damit geht häufig eine frauenverachtende Einstellung einher, etwa, wenn vermeintlich weibliche Eigenschaften wie Emotionalität abgewertet werden. *Durch Corona wurde ein Backlash hinsichtlich klassischer Rollenverteilung deutlich. Können wir diese Muster überhaupt aufbrechen?*

Tippe: Ja, wenn wir bei Kindern ansetzen. In meinen Workshops in Grundschulen sehe ich oft, dass es bei den

Buben schon ein Bewusstsein dafür gibt. Zum Beispiel sollten sie anhand einer Flasche, die sie mit Bonbons füllen, zeigen, wer ihrer Meinung nach mehr verdient – Männer oder Frauen? Fazit: Die Flasche der Männer war sofort voller. Gleichzeitig wussten sie, dass Papa zwar mehr verdient, dadurch aber seltener zu Hause ist. Das gefällt den meisten dann doch nicht. Hier können wir Kinder dazu bringen, diese typisch männliche Rolle zu überdenken, und andere Möglichkeiten aufzeigen.

Zum Beispiel, dass auch Väter in Karenz gehen können.

Auf Ihrem Blog bezeichnen Sie sich als „Feminist in Progress“. Verhalten Sie sich als Mann denn nie toxisch?

TIPPE: Ich habe mich natürlich auch schon toxisch verhalten, das trifft alle Männer. Auch wenn ich sehr reflektiert



SEBASTIAN TIPPE

In seinem Buch „Toxische Männlichkeit. Erkennen, reflektieren, verändern“ (edigo) gibt der Pädagoge Lösungsansätze. feministprogress.de

Diskriminierung im Alltag

Bullshit-Bingo: Rechthaberei, Belästigung oder Übergriffe haben längst eigene Begriffe.

1. **Manspreading.** Männer, die breitbeinig sitzen oder gehen und sich damit Raum aneignen.
2. **Mansplaining.** Wenn Männer Frauen die Welt erklären, weil sie davon ausgehen, mehr zu wissen.
3. **Hepeating.** Die Idee einer Frau wird belächelt und von einem Mann später als die eigene, glorreiche Idee verkauft.
4. **Whataboutism.** Männer lenken von der eigentlichen Diskussion ab, um auf andere Missstände hinzuweisen.
5. **Himpathy.** Sympathie für männliche (Gewalt-)Täter statt für die (weiblichen) Opfer.
6. **Catcalling.** Pfiffe oder übergriffige Kommentare, getarnt als vermeintliche Komplimente.
7. **Hate Speech.** Von sexistischen Kommentaren bis hin zu Vergewaltigungsdrohungen.

bin und daran arbeite, merke ich zum Beispiel, dass ich mich von Kritik schnell angegriffen fühle.

Wie können wir erwachsene Männer dazu bringen, ihr Verhalten zu reflektieren?

TIPPE: Im ersten Schritt ist es wichtig, dass Männer das Patriarchat, in dem wir leben, anerkennen und einsehen, dass sie als Männer privilegiert sind. Dazu zählt, dass sie nachts aus dem Haus gehen können, ohne sich über sexuelle Übergriffe Gedanken zu machen. Männer müssen sich mit den Lebensrealitäten von Frauen auseinandersetzen, um Rollenklischees zu durchbrechen.

Warum sollten sie das tun, wenn sie von dieser Rollenverteilung profitieren?

TIPPE: Weil es auch den Männern in einer gleichberechtigten Gesellschaft besser gehen würde, das wissen wir aus Studien. Das klassische Männerbild sorgt dafür, dass sie sich schlechter ernähren, seltener gesundheitliche Check-ups machen und nicht zur Therapie gehen. Und: Im Schnitt sterben sie fünf Jahre früher als Frauen.

NINA HORCHER ■

WIR GEBEN KINDERN WIEDER EIN ZUHAUSE



SPENDEN UNTER WWW.PROJUVENTUTE.AT

SPENDENKONTO: IBAN: AT61 2040 4000 4040 4600



pro
Juventute

DAS IST MEINE GESCHICHTE.

Kaum eine Woche ohne Gewalt an Frauen. Viele überleben nur knapp, 13 wurden heuer bereits durch ihre Ehemänner oder Ex-Freunde ermordet. Ihr Leid, ihr Tod soll nicht umsonst gewesen sein. Wir geben Betroffenen eine Plattform – in den größten Medien des Landes – und wollen Bewusstsein schaffen für die oft stillen Qualen, die Frauen viel zu lange erdulden. Diese Aktion soll betroffenen Frauen Mut machen – und uns allen die Augen öffnen.

*Liebe Leserin, lieber Leser,
ich möchte euch meine Geschichte erzählen ...*

Alles begann nach der Trennung von meinem Ex-Mann, dem Vater meiner drei Kinder, im Jänner 2018. Zu dieser Zeit war ein Freund für mich da, der bald zu meinem neuen Partner wurde. Er gab sich verständnisvoll und tat mir gut. Bald zog er zu meinen Kindern und mir ins Haus. Und ich fing an, mit ihm zusammenzuarbeiten, übernahm seine beruflichen Vertragsverhandlungen, die Terminplanung ...

Ein Monat, nachdem er eingezogen war, wurde er zum ersten Mal handgreiflich. Weil ihm irgendeine Kleinigkeit nicht gepasst hatte. Er beschimpfte und schlug mich. In dieser Nacht schliefen wir getrennt. Am nächsten Morgen folgte ein Schwall an Entschuldigungen: Es täte ihm so unglaublich leid, das hätte er noch nie gemacht, er liebe mich doch so. Ich verzieh ihm.

Es vergingen einige Wochen, dann passierte es wieder: Er drohte, er würde mich und meine Existenz zerstören. Aber das war erst der Anfang. Es folgten die schlimmsten eineinhalb Jahre meines Lebens. Einmal drückte er mich so lange in der Badewanne unter Wasser, dass ich beinahe ertrank. Er trat mich, bedrohte mich mit Messern, sagte, er würde mich umbringen, stopfte mir Sand in den Mund, bis ich fast erstickte. Letztlich prügelte er irgendwann mit Fäusten auf mich ein und brach mir dabei den Schädel – auf offener Straße an einem sonnigen Nachmittag mitten in Wien. Ich hatte Angst und fragte mich, was ich falsch machte, schämte mich. Heute weiß ich, es kann jedem passieren – in jeder Gesellschaftsschicht. Die Geschichten, die ich den anderen über meine Verletzungen erzählte, waren hollywoodreif. Und mein Umfeld? Das hat mir geglaubt, weil es mir glauben wollte, weil es vermutlich Angst vor der Wahrheit hatte – wie ich auch.

Als er mich dann ein weiteres Mal in der Öffentlichkeit schlug, vor anderen, schaffte ich es endlich, mich von ihm zu trennen – mit geduldigem Zureden von Freunden. Er bombardierte mich weiter mit Drohungen über WhatsApp und SMS, rief in einer Stunde 30 Mal an. Ich wandte mich an die Interventionsstelle gegen familiäre Gewalt. Meine Betreuerin Jasmina wurde zu meinem Schutzengel. Sie hat mein Leben gerettet und mich dazu ermutigt, ihn anzuzeigen. In acht Fällen wurde er schuldig gesprochen. Er bekam eine Freiheitsstrafe von sieben Monaten bedingt und musste mir ein paar Tausend Euro Schmerzensgeld zahlen. Ein sehr mildes Urteil ... Vor allem im Vergleich zu dem harten und beschwerlichen Weg, den man als Opfer gehen muss. Aber der Tag kommt, an dem das neue Leben beginnt. Heute bin ich frei.

Patrizia

44, Mutter von drei Kindern, in Sicherheit.

Wir bedanken uns bei allen Frauen, die uns ihre Erlebnisse anvertrauen. Nachzulesen sind sie auf woman.at.

Eine Initiative von WOMAN gegen Gewalt an Frauen

woman

WIE GEHT ES DIR?

Leichte Frage, schwere Antwort: „Passt schon“, heißt es darauf von vielen fast automatisch. Doch Gefühle sind einflussreicher als Gedanken, deshalb sollten wir sie berücksichtigen. Zeit für eine **EMOTIONALE REIFEPRÜFUNG.**

Expertin Fabiane Daberer weiß, wie wir diese bestehen.

Es ist die Frage, auf die wir gelernt haben, unehrliche Antworten zu geben und auf die wir ohne nachzuhaken unehrliche Antworten unseres Gegenübers akzeptieren“, sagt Emotionstherapeutin Fabiane Daberer, 38. Wie geht es dir? Im Small Talk geht sie so automatisch über die Lippen, dass sie eigentlich banal und oberflächlich wirkt. „Doch das ist sie gar nicht. Wir sollten sie nur vielleicht ein bisschen anders stellen“, findet Daberer. „Würden wir fragen, was der andere jetzt gerade in seinem Körper fühlt, wäre dann vielleicht die Rede von Druck auf dem Herzen, Last auf den Schultern, von angehaltenem Atem oder Schmetterlingen im Bauch. In jedem Fall wäre es das Tor zur direkten Erfahrung. Das Erleben in unserem Körper führt uns nämlich zu unseren Gefühlen.“ Und wer das zulässt, wird bald viel mehr spüren. Mehr Lebendigkeit, mehr Nähe, mehr Ruhe, mehr Freiheit, mehr Verbindung mit sich selbst und seinem Gegenüber. Klingt gut? Dann solltest du diese Gebrauchsanleitung für deine Emotionswelt unbedingt

IN SICH SCHAUEN.

Wie wir Emotionen managen, wirkt sich auch auf unsere Gesundheit aus: Positive Gefühle machen uns etwa leistungsfähiger.

lesen. Denn Körperpsychotherapeutin Fabiane Daberer hat Tipps, die helfen, eigene Empfindungen besser wahrnehmen zu können: „Diese Orientierung ist besonders wichtig, damit wir wissen, was uns guttut. Nur dann können wir für uns selbst, unsere Familie und Freunde da sein.“

GEFÜHLE FÜR ANFÄNGER

„Unser Körper ist der Resonanzraum, über den wir unsere Gefühle wahrnehmen“, weiß Daberer. Blocken wir Emotionen ab, verlieren wir unsere Lebensenergie und „geraten in einen Modus des reinen Funktionierens. Wir sind oft verkopft, versuchen Probleme im Kopf zu lösen. Dort finden sie aber nicht statt. Es ist wie mit dem Tanzen. Wir werden es nicht durch reines Zuschauen lernen, die Erfahrung müssen wir im Körper machen.“ Aus Angst, sich mit negativen Emotionen auseinandersetzen

zu müssen, lassen sich viele nicht auf diese Situationen ein und schotten sich von ihren Gefühlen ab. Daberer: „Man kann leider nicht sagen: Die schlechten will ich nicht mehr, mit den positiven bleibe ich aber weiter im Austausch.“ Wer beginnen möchte, sich selbst wieder besser wahrzunehmen, muss in sich hineinhören: Was lösen bestimmte Umstände in mir aus? Wo spüre ich Spannung, wo Entspannung? Wie fließt mein Atem? „Ein ganz wesentlicher Faktor. Vielen ist nicht bewusst, wie oft wir im Alltag den Atem anhalten. Wenn uns klar wird, warum wir das tun, kommen wir in Kontakt mit unseren Gefühlen und können besser für uns sorgen. Das Wahrnehmen von Emotionen, wie sie sich anfühlen, von welchen Gedanken sie begleitet sind und welche Handlungsimpulse mit ihnen einhergehen, hilft uns, zu erkennen, was wir benötigen.“ Wichtig ist es, den Wahrnehmungen offen zu folgen, möglichst ohne Bewertungen. Wie reagiert mein Körper auf bestimmte Erlebnisse?



WER ETWAS SPÜREN WILL, MUSS TRAINIEREN.

Es ist wie beim Joggen: Will ich besser werden, muss ich mehr üben. Das gilt auch für die Gefühlsregulation. Meditation oder Yoga etwa können hier gut unterstützen. Immer diese Ooohhhmm-Übungen, denken sich da vielleicht manche. Tatsächlich hat es aber nichts mit Esoterik zu tun: Für einen achtsamen Umgang mit sich sind diese Tools gute Möglichkeiten, um zur Ruhe zu kommen. Grundsätzlich möchte die Psychotherapeutin noch eines anmerken: Seine Gefühle zu regulieren, bedeutet nicht, sie nicht mehr zu spüren. Im Gegenteil: Man lernt so, besser mit ihnen umgehen zu können.

ERFOLGREICHER STIMMUNGSTURBO

Die Corona-Krise dauert nun schon lange und ist für viele sehr anstrengend, da wäre es doch hin und wieder ganz hilfreich, die eigene Gefühlswelt auszutricksen: „Wir können positive Emotionen absichtlich in uns aktivieren. Dankbarkeit zum Beispiel, indem wir uns bewusst machen, wofür oder für wen wir in unserem Leben dankbar sind. Auch Freude können wir forcieren, indem wir eine schöne Erinnerung

in uns wachrufen. Für unser Gehirn ergibt es keinen Unterschied, ob wir uns daran erinnern oder der Moment gerade tatsächlich passiert.“ Tipp: Täglich positive Gefühle sammeln, sie stehen in Zusammenhang mit mehr Widerstandsfähigkeit, Wohlbefinden, größerer geistiger Flexibilität und Kreativität.“

Auch Sport wird hier oft genannt. „Es geht dabei weniger um das Muskeltraining, sondern um die Form von Bewegung. Das klingt vielleicht befremdlich, wenn man sich damit nicht beschäftigt,



FABIANE DABERER
Das Ziel der Psychotherapeutin für konzentrierte Körpertherapie & Yogalehrerin: Lebendig sein statt nur funktionieren.
wienercouch.at

aber wir müssen auch unsere Gefühle als etwas Bewegliches sehen. Sie kommen und gehen. Und ich kann Einfluss darauf nehmen, wie lange sie andauern, indem ich einen anderen Impuls starte.“ Beim Sport beginnen die Muskeln zu arbeiten, Schweiß und Anstrengung kommen dazu. Ist man also etwa traurig, kann im Körper über die Muskelkraft eine neue Erfahrung entstehen. „Dann spürt man nicht mehr Hilflosigkeit und Schwäche, sondern Stärke.

Das verändert etwas in mir, weil ich etwas habe, das mir Kraft gibt“, fasst es die Psychotherapeutin zusammen. Ähnlich funktioniert das auch bei Wut. Ein Gefühl, das so intensiv ist, dass ich mich nicht einfach davon ablenken kann. „Deshalb muss ich etwas finden, das meinen Geist in Beschlag nimmt, wie etwa auch eine Atemmeditation.

Dabei habe ich dann keinen Spielraum mehr, mich auf ärgerliche Gedanken zu konzentrieren.“

SELBSTMITLEID IST OKAY, ABER NUR ...

... begrenzt und wenn die innere Stressampel auf Grün oder Orange steht! Hier zählt die subjektive Einschätzung. Schaltet sie auf Rot, sollte man sich von seinen Gefühlen distanzieren und ablenken, um nicht impulsiv selbst- oder fremdschädigend zu handeln. „In weniger angespannten Situationen sind Selbstmitleidsmomente in Ordnung, Tage wären schon zu viel“, hält Daberer fest. Das ist schlecht für unsere Gesundheit: „Denn wir machen uns selbst zum Opfer und übernehmen nicht die Verantwortung für unser Leben. Außerdem führt es zur Isolation: ‚Mich versteht eh keiner.‘ ‚Niemand kann mir helfen.‘ ‚Nur mir geht es so.‘ Dadurch verhindern wir, dass wir uns als Teil von etwas empfinden. Wir verlieren uns in negativen Gedanken, die oft nicht der Realität entsprechen.“ Besser wäre es, Selbstmitgefühl zu praktizieren: „Dabei behalten wir das große Ganze im Blick, und es geht mehr um die Frage, was ich jetzt brauche, um mit diesem oder jenem Problem besser umgehen zu können.“

MELANIE ZINGL ■

WIE EIN NEUSTART FÜR ÖSTERREICH GELINGEN KANN

Die Coronakrise hat das Leben der Menschen in Österreich massiv verändert und viele Baustellen schonungslos offengelegt. Im NEOS-Parlamentsklub wird deshalb an einem echten Neustart gearbeitet, der Zuversicht, Vertrauen, Mut und Freiheit mitbringt.

Für NEOS ist ein bloßes „Comeback“ zum alten Vor-Corona-Zustand zu wenig. Ein echter Neustart braucht mehr – beginnend bei den Bildungschancen der Kinder, weiter zur Frage, wie sich

Menschen etwas aufbauen können und wie nachhaltig Österreich auf die Zukunft vorbereitet und damit für die Jungen aufgestellt werden kann.

Ein zentrales Thema ist auch der Arbeitsmarkt. Mit der „Joboffensive-Neustart“ schlagen NEOS die Schaffung zusätzlicher 50.000 Jobs vor. Dazu wird die bestehende Wiedereingliederungsbeihilfe um 200 Millionen Euro aufgestockt. Jede neue Stelle wird durch eine Lohnsubvention

unterstützt, wobei unterschiedlich hohe Unterstützungen je nach Alter und Dauer der Arbeitslosigkeit ausgezahlt werden. Gleichzeitig wollen NEOS auch die Vereinbarkeit von Beruf und Familie für Eltern erleichtern. Der Ausbau der Kinderbetreuung und die qualitative Verbesserung durch kleinere Gruppen sind dabei genauso dringend notwendige Maßnahmen wie der Betreuungsplatz ab dem ersten Geburtstag.

Alle Infos zu Neustart Österreich, einer Initiative des NEOS-Parlamentsklubs, auf www.neustartoesterreich.at

Neustart Österreich:

- » 50.000 neue zukunftsfähige, nachhaltige Arbeitsplätze
- » Kulturwandel im Unternehmertum: sanieren statt schließen
- » Aufwertung der Elementarbildung und chancengerechte Schulen
- » Transparenz bei Besetzung leitender Funktionen im öffentlichen Dienst/staatsnahen Bereich
- » ambitionierte Maßnahmen für das Ziel der EU-Klimaneutralität bis 2050

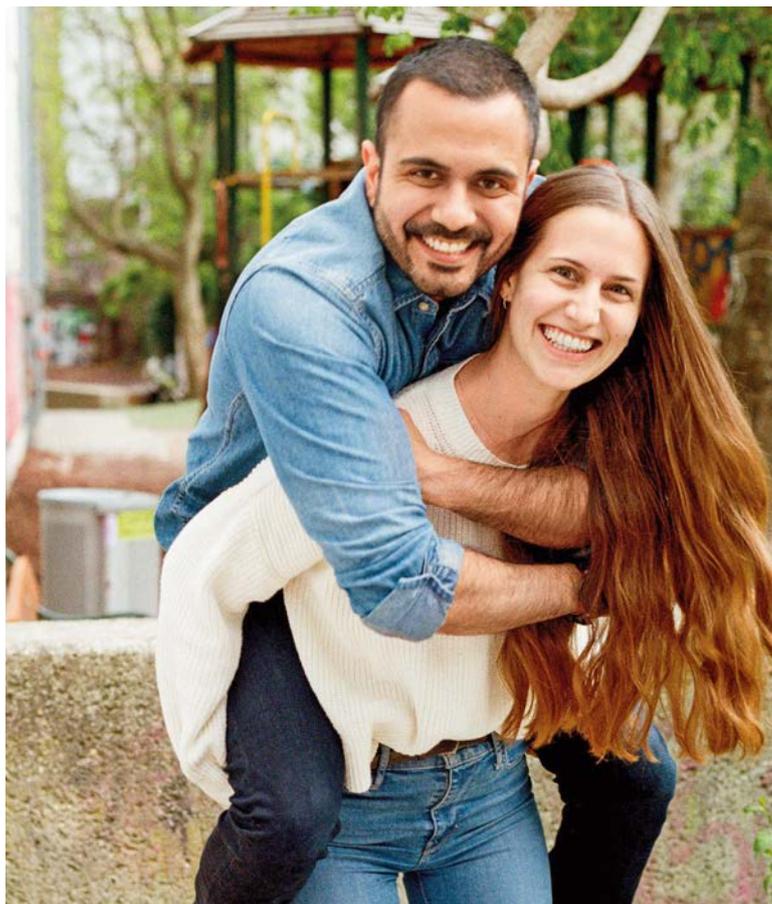


„FRÜHER-
WAR-ALLES-
BESSER ALS
ES JEMALS
WAR.“

Leni Goldnagl und Mohit Gosain haben geschafft, was vielen Ex-Paaren leider nicht gelingt:

NACH IHREM BEZIEHUNGS-AUS EINE TIEFE FREUNDSCHAFT

aufzubauen. Dazu tauschen sich die beiden auch noch auf ihrem Podcast aus. Tabuthemen gibt es dabei nicht.



„OHNE EINANDER? UNMÖGLICH!“

Er verfällt oft in einen Redeschwall, sie unterbricht ihn, wenn's zu viel wird: „Geh bitte, lass mich einmal was sagen.“ Seit zehn Wochen geht es bei Leni Goldnagl, 27, und ihrem Ex-Freund Mohit Gosain, 30, im Podcast „LG, die Ex!“ zur Sache. Mit Erfolg: Ihre Streamingzahlen haben sich seit Beginn verdreifacht. Einmal wöchentlich werden alte Wunden aufgearbeitet, Trennungsgründe erklärt, Auseinandersetzungen geführt und über Sex oder Eifersucht diskutiert. „Das Feedback ist super. Viele schreiben, sie würden am liebsten mitplaudern“, freut sich Mohit. Na dann machen wir das doch gleich.

„KEINER HAT SICH ALS VERLIERER GEFÜHLT. DAS MACHT ES LEICHTER.“

Nach Ihrem Beziehungsaus vor zwei Jahren haben Sie sich im Herbst wieder angenähert. Bei einigen anderen führt das Liebesende leider zur Katastrophe ...
MOHIT: Solche Nachrichten schockieren. Das Wichtigste ist Reflexion bei beiden Partnern und sich psychologische Unterstützung suchen, wenn man nicht mehr weiterweiß. Ich war schon vor unserer Trennung in Therapie. Das hat viel zu unserer Harmonie beigetragen.
LENI: Oft steckt ja extreme Eifersucht dahinter. Unsere Trennung war einvernehmlich. Keiner hat sich als Verlierer gefühlt. Das macht es leichter. Und man sollte Zeit vergehen lassen, um eine gewisse Distanz aufzubauen. Dann

kann man wieder aufeinander zugehen. *Aber kann eine platonische Freundschaft tatsächlich gelingen?*

LENI: Mohit hat mir gezeigt, dass es möglich ist. Sein Freundeskreis bestand schon immer aus vielen Frauen. Anfangs bin ich eher schwer damit zurechtgekommen, mein Selbstwertgefühl war noch nicht so groß, und da war auch Eifersucht.

MOHIT: Als ich Leni im Herbst wieder getroffen habe, war das zunächst schon ein Abchecken. Ich hatte keine Lust auf Dramen. Beim ersten Spaziergang haben wir aber gleich gemerkt: Es passt. Sie ist einfach sehr wertvoll für mich.

LENI: Ich sage mittlerweile auch wieder „Ich habe dich lieb“, aber Mohit weiß, wie ich das meine.

MOHIT: Ach so?

LENI: Ja, beim ersten Treffen hätte ich das nicht gemacht. Wer weiß, wie das angekommen wäre.

Kommen durch den intensiven Austausch nicht alte Gefühle wieder hoch?

LENI: Nein, gar nicht. Es ist sogar viel lockerer geworden, weil der Erwartungsdruck, den es in einer Partnerschaft nun einmal gibt, wegfällt.

MOHIT: Wir müssen uns nicht mehr einig sein, weil wir nicht zusammenleben.

LENI: Aber letztens gab es Streit. Ich hatte extremes PMS und Stress im Job. Daher habe ich auf ein paar Aussagen von Mohit stark reagiert.

MOHIT: Dann war Stillstand. Das hat mich sehr an früher erinnert. Es gab oft PMS-Streit. *(lacht)*

Was waren Ihre Trennungsgründe?

LENI: Mohit hat Dinge erwartet, die für mich zu viel waren. Zum Beispiel, dem Partner alle Wünsche, und das auch noch gerne, zu erfüllen.

MOHIT: Inzwischen ist mir das bewusst. Ich wollte sie auf jeder Familienfeier

„Es gab viele Erfahrungen mit eifersüchtigen Frauen. Aber wer Leni nicht akzeptiert, hat schon verloren.“

MOHIT GOSAIN, 30,
MEDIENMANAGER &
PODCASTER

dabei haben oder dass sie mich abends massiert. Für mich Selbstverständlichkeiten. Wenn ich verliebt bin, trage ich meine Freundin auf Händen. Aber wenn eine Person das nicht annimmt, kann man sie nicht ändern.

Haben neue Partner überhaupt eine Chance bei so viel Ex-Präsenz?

MOHIT: Das ist nicht leicht. Auch unser Podcast macht es nicht gerade einfacher, weil man hört, wie vertraut wir auch über die intimsten Themen sprechen. Es gab viele Erfahrungen mit eifersüchtigen Frauen. Aber wer Leni

nicht akzeptiert, hat schon verloren.

LENI: Die Freundschaft zu Mohit lasse ich mir von niemandem nehmen. Wir haben inzwischen sehr unterschiedliche Beziehungsvorstellungen. Ich versuche, polyamore Erfahrungen zu sammeln, denn ich denke, man kann auch in mehrere Menschen gleichzeitig verliebt sein. Mal schauen, wie ich das mit meinem Selbstwertgefühl und der Eifersucht schaffe.

MOHIT: Ich habe auch offene Beziehungen ausprobiert. Aber das finde ich viel zu anstrengend. Respekt und Ehrlichkeit sind mir sehr wichtig. Und beides ist mit einer offenen Partnerschaft nur schwer vereinbar.

Was haben Sie als Paar versäumt?

LENI: Nichts. Wir sind miteinander gewachsen, haben dann aber zum richtigen Zeitpunkt die Beziehung beendet und im perfekten Moment unsere Freundschaft aufleben lassen. Wenn wir könnten, würden wir alles genau so wieder machen.

ANDREA WIPPLINGER-PENZ ■



SO SCHÖN SIND SIE NOCH NIE PÜNKTLICH ANGEKOMMEN.



Zeit für gute Neuigkeiten!

Jetzt gibt es den Suzuki SWIFT und den Suzuki IGNIS als exklusive Jacques Lemans Edition – mit spannenden Design-Akzenten, bis zu € 2.000,- Bonus und einem Herren-Chronographen oder einer Damenuhr aus der Jacques Lemans Eco Power Kollektion als Geschenk dazu. Das Besondere: Armband und Ziffernblatt der solarbetriebenen Uhr bestehen aus veganem Apfelleder. Und das ist nicht nur stylisch, sondern echt nachhaltig. SWIFT schon ab € 12.990,-¹⁾; IGNIS bereits ab € 13.990,-¹⁾ oder im ehrlich günstigen Leasing²⁾. Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch: 4,7-5,4 l/100 km, CO₂-Emission: 106-121 g/km³⁾



1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVAG – Ökologisierungsgesetz (Bonus bereits berücksichtigt). 2) Die Abwicklung der Finanzierungsmöglichkeiten erfolgt über die Santander Consumer Bank GmbH. Bankübliche Bonitätskriterien vorausgesetzt. 3) Kombiniert, WLTP-geprüft. Aktion gültig für Kaufabschlüsse von Neufahrzeugen bis 31.07.2021 bei allen teilnehmenden Suzuki Händlern. Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Symbalfotos. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler.



Way of Life!

GLÜCKLICH GESCHIEDEN

Müssen einander die Ex und die Neue mögen? Nein. Und mit Muss geht das sowieso nicht. Wenn aber der Zufall und gegenseitige Sympathie es so wollen, geht das Patchwork leicht von der Hand.

Als sich jetzt die „Seitenblicke“ bei mir meldeten, war ich angemessen aufgeregt.

Ich halte die „Seitenblicke“ ja für eine gut getarnte Philosophie-Sendung. Wo sonst im Fernsehen hört man Sätze wie: „Vor der Toleranz kommt, dass man andere so behandelt, wie man selbst behandelt werden möchte.“ – „Warum tun das so wenige Menschen?“ – „Weus deppert san.“ (Frau Gitti Jazz) Oder: „Zufrieden ist man nie, außer man wäre doof.“ (Schauspieler Sven-Eric Bechtolf) Oder: „Es muss nicht ein Umdenkprozess stattfinden. Sondern es ist höchste Zeit, dass einmal Denkprozesse stattfinden.“ (Kabarettist Lukas Resetarits). Oder: „Ich betrachte mich als Notlösung meiner selbst.“ (Otto Schenk). Oder: „Der Mensch ist in seiner Körperlichkeit ein Eldorado für Parasiten, für Bazillen, für Fußpilze, Religionen, Waffenhändler, Bestattungsinstitute ... Also alle san vom Menschen begeistert.“ (Satiriker Gerhard Polt) Oder ... Ja, ich höre schon auf.

DIE „SEITENBLICKE“ wurden nicht zu dem Zweck konstruiert, tiefes Wasser zu sein, sondern eher als Nichtschwimmerbecken mit lustigen Wasserrutschen. Die „Seitenblicke“ mit Ernsthaftigkeit zu fluten, kommt also einer missbräuchlichen Verwendung gleich. Dass immer öfter kluge Gedanken in den „Seitenblicken“ um Asyl ansuchen, liegt möglicherweise daran, dass im übrigen Fernsehen Klugheit immer weniger geduldet wird. In den „Seitenblicken“ aber kann man kluge Sätze als Blödelei verkleiden.

Als sich also die „Seitenblicke“ jetzt bei mir meldeten, fühlte ich mich unter Druck gesetzt. Tagelang überlegte ich: Was könnte ich in den „Seitenblicken“ Kluges sagen, welche eleganten philosophischen Über-

legungen über das Wesen des Lebens, der Pandemiezeit oder des Biertrinkens könnte ich in die Sendung schmuggeln?

Gedreht wurde im Naturhistorischen Museum. Meine Freundin und ich gingen durch die Räume, zeigten kameragerecht auf Dinosaurierskelette und versteinerte Muscheln, erkletterten einen Elefanten aus Stahl und versuchten, die Venus von Willendorf zu stehlen. Schließlich kam der große Moment. Ich wurde um ein Statement gebeten, tat professionell so, als ob ich kurz nachdenken müsste, und sagte dann mit leicht belegter Stimme den einzigen Satz, den man zum Leben sagen kann: „Lustiger wird's ned.“

Das war möglicherweise hohe Philosophie. Vielleicht aber auch nicht.

Es wurde dann doch noch lustiger, zumindest aus meiner Sicht. Nichts ahnend stehe ich unter der Dusche, als es an der Badezimmertür klopft. Draußen steht Georg, der Mann, mit dem ich seit der Trennung von Guido diverse Tische, Betten, Krisen und Kindererziehungsaufgaben, Liebe und Lachen teile. Er lacht. Und sagt: „Du, die Katrin wird irgendwann den Guido für dich verlassen.“ (Zur Erklärung: „Die Katrin“ ist jenes engelhafte Wesen, das vermutlich durch eine großräumige Navi-Panne namens Liebe nicht in Los Angeles, der Stadt der Engel, sondern in Wiener Neudorf, der Marktgemeinde mit dem Guido, gelandet ist.)

Ich gurgle – leicht verwundert – unterm Wasserstrahl hervor: „Wie kommst du jetzt DARAUF?“ Darauf Georg: „Das hat sie gerade in ‚Seitenblicke‘ gesagt.“ Ich muss so lachen, dass ich beinahe am Haarshampoo ersticke. Haha, meine Katrin! Dann überlege ich, welche Folgen die Patchwork-Rochade haben könnte, und stelle fest: Katrin und ich hätten's lustig ohne Ende. Wir würden daheim wie ein gut eingespieltes Ballett werkeln, ähnliche Bücher mögen und nie an Gesprächsstoffmangel leiden. Was aber würde aus den Männern? Nicht auszudenken. Also sage ich zu dem lachenden Mann, der lässig an der Badezimmertür lehnt: „Du bist erstaunlich wenig bestürzt angesichts dieser Aussichten.“ Darauf er: „Ich bin total bestürzt!“ – und haut sich weiter ab.

NICHT NUR ER DÜRFTE die „Seitenblicke“ gesehen haben. Draußen vorm Badezimmer spielt mein Handy verrückt: dingdingding. Ich verlasse die Dusche und checke die Nachrichten: „Seitenblicke nachschauen! Es wird über dich geschwärmt.“ – „Was dir laut Seitenblicken blüht, lässt mich staunen ...“ – „Habe Seitenblicke gesehen, sooo witzig!“

Tags darauf schau ich mir den Beitrag an und bin gerührt. Erstens, weil wir einander tatsächlich von Herzen mögen, und zweitens, weil das nicht selbstverständlich ist. Die Exige und die Jetzige schenken einander meist nichts – und falls doch, dann mehr Seitenhiebe als Seitenblicke. Dass es bei uns so harmonisch ist, betrachte ich als Geschenk, nicht als Leistung. In diesem Sinne: Kämpfen Sie nie um Harmonie. Seien Sie einfach Sie selbst, und halten Sie lieber Abstand, falls sich die Sympathie partout nicht einstellen will. Sie machen nichts falsch. Im Gegenteil: Wenn einander eine jetzige und eine frühere Partnerin mögen, hat das offensichtlich solchen Seltenheitswert, dass das Fernsehen darüber berichtet.



BIRGIT BRAUNRATH
AUTORIN & KOLUMNISTIN



GUIDO TARTAROTTI
KOLUMNIST & KABARETTIST

fahrtechnik

ÖAMTC

Sicherer Saisonstart

- **Ausbildung 125er mit B-Schein (Code 111)**
- **Das kompakte 125er / Roller Warm Up Training**

Info & Buchung: www.oeamtc.at/fahrtechnik

ÖAMTC Fahrtechnik Teesdorf | Melk/Wachauring | Marchtrenk |
Saalfelden/Brandhof | Kalwang | Lang/Lebring | St. Veit/Glan | Innsbruck



Für aktives Fahren

MODE & MEHR

DURCH DEN RETRO- FILTER

Inspiriert vom Netflix-Hit „Die Schlange“ können wir gar nicht genug von mondänen **SEVENTIES-LOOKS** bekommen. Dabei entpuppen sich die scharf geschnittenen Pants, figurbetonten Blusen und femininen Cardigans als wahre Kombi-Talente. Zur gedeckten Farbpalette gesellen sich XL-Shades und großformatiger Schmuck. Ein Traum!

REDAKTION: MICHAELA STRACHWITZ



**TRICK MIT
STICK**

Zartes Chiffon-
oberteil mit
Spaghetti-Trägern
und Perlenstickerei
von *Givenchy*.
Leichte Bund-
faltenhose von
Zimmermann.
Braun getönte
Sonnenbrille
von *Miu Miu*.

**COOL
CARDIGAN**

Strickjacke und Hose,
beide von *Schiaparelli*. Spitze Ballerinas
mit Ketten-Detail und
Horsebit-Schnalle
von *Gucci*. Große
Goldohrringe von
Pedra by Pedrazuela.

70
woman



**PASTELL &
FLASHY
GREEN**

Hellgelbe Seidenbluse mit Stickerei und Schnürung von *Celine*. Hochgeschnittene Hose mit Twill-Struktur und Bügelfalte von *Gucci*.

**NUDE
TUT GUT**

Nudefarbene
Chiffon-Bluse mit
aufgesetzten
Rüschen-Details
und hellgelbe
Wide-Leg-Pants
samt schmalem
Gürtel, alles von
Victoria Beckham.
Statement-Halskette
von *Agatha Paris*.





LÄSSIG- LOOK

Entspannt geschnit-
tenes T-Shirt mit
leicht gepufften
Ärmeln von *Boss*.
Beige Stoffhose und
Armbänder, alles von
Hermès. Sonnenbrille
in Piloten-Form von
Oliver Peoples.
Ring von *Rabat*.

ECHT GUTE BASIS

Für ein gelungenes Styling müssen nicht die extravagantesten Teile aus dem Schrank geholt werden! Vielmehr geht es darum, eine intelligente Grundausstattung an **ZEITLOSEN PIECES** anzulegen, auf die in jeder Lebenslage Verlass ist. Welche Bausteine du brauchst und worauf es bei Stoffen & Cuts ankommt? Hier entlang!

REDAKTION: CLAUDIA DAM, MAGDALENA JAHN



- 1 _ Sakko mit Bindegürtel um € 379,- und Hose um € 229,-, beides von *Marc Cain*.
- 2 _ Wie Zuckerwatte: Blazer um € 49,99 und Cropped-Pants um € 29,99, beides von *C&A*.
- 3 _ Doppelreihiger Blazer um € 69,99 und Hose um € 39,99, beides von *Mango*.
- 4 _ Maskuliner Blazer um € 59,95 und weite Hose um € 39,95, beides von *Zara*.

OFFICE-UPGRADE

Ein gut sitzender Anzug ist so etwas wie der ultimative Garderoben-Joker. Er kann von früh bis spät und das ganze Jahr über getragen werden. Es zahlt sich also aus, hier **ein bisschen mehr zu investieren**. Das Kombinationstalent kann klassisch (mit Hemd oder Bluse) oder cool (mit Band-Shirt oder Spitzentop) ausgeführt werden und passt sich so immer dem Dresscode und persönlichen Stil an. Modelle aus Wolle, Leinen oder Tweed bieten den besten Tragekomfort. Natur- und Pastelltöne schmeicheln besonders.



NATUR-NUANCEN.
Beigetöne sind die perfekte Basis für jeden Look. Sie lassen sich mit jeder beliebigen (Knall-)Farbe kombinieren und wirken Ton in Ton oder mit Weiß und Schwarz extrem edel. Die Brand *Concept Korea* macht's vor.



Von Swarovski
um € 69,-.

Von The Kooples
um € 89,-.

SCHLAUE ANLAGEFORMEN

Schmuckenthusiasten und Minimalisten sind sich einig: Grobgliedriger Goldschmuck ist eine sichere (Style-)Bank. **Dezent schmückt er Handgelenk und Hals** (aber bitte nicht beides auf einmal), adelt noch das simpelste Outfit und bietet endlose Kombinationsmöglichkeiten. Denn mit anderen Preziosen harmoniert dieser zeitlose Look besonders gut. Und: Steinapplikationen und Anhänger dürfen, müssen aber nicht sein.



Von COS um € 175,-.

BEST BUDDY

Mit einem schwarzen Blazer kann man (fast) nicht falsch liegen, wenn ein paar Dinge beachtet werden: Wie bei einem guten Anzug ist auch beim Blazer **die Passform ausschlaggebend**. Schulterpartie und Armausschnitt müssen gut sitzen. Ob dein Modell oversized oder tailliert sein soll, ist Geschmacksache. Hochwertige Materialien und Verarbeitung sind aber ein Must.



Von Tom Ford bei
misterspex.at um € 279,95.

BESTE RAHMEN-BEDINGUNGEN

Du liebst extravagante Brillenfassungen? Wir auch! Der Rahmen kann ruhig **Statements setzen**, in Sachen Farbe raten wir aber zu Brauntönen und Schwarz. Diese sind nämlich unglaublich anpassungsfähig und strahlen gerade im Job Souveränität aus. Ob als Erst- oder Zweitbrille – der Look kann viele Jahre getragen werden.



1 _ Klassisch von s.Oliver bei adlermode.com um € 39,99.
2 _ Lang geschnitten von Madeleine Mode um € 149,95.

GANZ SCHÖN VIELSEITIG

Obwohl auf den ersten Blick so schlicht, ist die Hemdbluse **eines der wandelbarsten Kleidungsstücke!** Darum darf sie in einer gut ausgestatteten Basic-Garderobe auch auf gar keinen Fall fehlen. Insbesondere Modelle aus hochwertigen Naturfasern, die locker und etwas kastig geschnitten sind, gelten als nachhaltige Investition. Du kannst sie pur, unter Blazer oder Kurzmantel sowie im Sommer als Kleid tragen.



woman **SOMMER**
SHOPPING
Coming Soon **21**

**Alle Infos
findest du
demnächst
in WOMAN!**



Mit Logo-Schnalle von Prada um € 650,-.



Elegantes Salbeigrün von Charles & Keith um € 49,-.



Extra spitz geschnitten von Furla bei Yoox um € 255,-.



Klassische Version mit Mini-Heel von Geox um € 138,-.

CHIC ODER GEMÜTLICH?

Für alle, die das Basic-Styling ganz gemütlich angehen möchten, bietet sich der Birkenstock-Shape ganz hervorragend an. Nicht nur, dass man damit dank orthopädischem Fußbett wie auf Wolken geht – laut Trendprognose zählen die **gemütlichen Flachen** dieses Jahr zu einem der modischen Big Player. Wer dennoch Eleganz integrieren will, setzt auf einen weiteren Schuhklassiker, der heuer sein Comeback feiert: Ballerinas! Die sind im Slingback-Look besonders angesagt und harmonieren zum Hosenanzug genauso wie zum weiten Maxi-Dress.



Mit Gold-Details von Alexander McQueen um € 490,-.



„Arizona“ aus Kunststoff von Birkenstock um € 62,-.



Von Rag & Bone über net-a-porter.com um € 225,-.



Mit Statement-Schnalle von Marc Cain um € 169,-.



Baumwoll-Bag von Reiss um € 245,-.



Shirt aus Bio-Baumwolle von Cos um € 17,-.

ANPASSUNGSFÄHIG

Wenn man das Basic-T-Shirt mit nur einem Wort beschreiben müsste, wäre das wohl Beständigkeit. Kaum ein Kleidungsstück wurde seit seiner Entstehung (vor 100 Jahren!) so wenig verändert wie **das klassische Shirt**. Warum auch etwas abwandeln, das so gut funktioniert? Obwohl es an Schlichtheit nicht zu toppen ist, gilt es in textiler Hinsicht als verlässlichster Kombi-Partner. Unbedingt auf Modelle aus 100 % Baumwolle setzen. Tipp: Cos, Arket und Vila überzeugen uns in Sachen Form, Qualität und Preis-Leistungs-Verhältnis.

STECKT ALLE(S) IN DIE TASCHE

Es gibt sie, die perfekte Allrounder-Bag! Sie hat allerdings einige Kriterien zu erfüllen, um sich ihren täglichen Ausgang zu verdienen. Dabei muss sie viel einstecken können (unser halbes Leben), sich unauffällig präsentieren und zur selben Zeit ein Blickfang sein, der robust genug beschaffen ist, um uns in jeder Lebenslage zur Seite zu stehen. All das verkörpert die **Tote Bag** mit ihrer charakteristisch rechteckigen Form, der cleanen Optik und dem leichten, aber widerstandsfähigen Material (Canvas bzw. Leinen).



bodywear

ABNEHMBARE TRÄGER
& HERAUSNEHMBARE
SOFTPADS



**LONGLINE
BANDEAU
BIKINI**

Bikini Top mit
abnehmbaren
Trägern und
herausnehmbaren
Softpads + Brazil

S - L
€ 24⁹⁹

Erhältlich in den
Farben 

B E 2 C O L O U R F U L .

Designed by



exklusiv bei
BIPA

„MODE SOLLTE MAN WERTSCHÄTZEN“

KLASSIKER. In ihrer neuen CYK-Kollektion setzt Teigl auf edle Basics und Genderless-Teile wie dieses Hemd: „Für mich ist Unisex besonders nachhaltig. Schließlich kann ich mir die Stücke dann mit meinem Mann teilen.“

Als Modebloggerin hat **KARIN TEIGL** täglich mit Fashion zu tun. Sie nur auf ihren Social-Media-Kanälen zu präsentieren, war ihr aber irgendwann zu wenig. Daher gründete die Salzburgerin ihr eigenes Label. Nach dem Relaunch geht es bei *CYK* um zeitloses (Unisex-)Design.

„Ob Modedesign oder Bloggen: Qualität setzt sich durch, die Spreu wird sich vom Weizen trennen.“

KARIN TEIGL, 36,
BLOGGERIN & UNTERNEHMERIN



1 _ Alle Modelle der Kollektion werden in Europa hergestellt und bieten verschiedene Tragearten: Etwa die Hose „Laura“, die man gebunden als Ballonhose oder offen als Palazzo-Pants stylen kann. 2+4 _ Essenziell ist bei der Linie der Unisex-Gedanke. Denn Shirts, Bermudas und das Hemd sind als genderneutrale Stücke konzipiert und in den Größen XS bis XL erhältlich. 3 _ Multifunktionalität: Der Pullover kann auf fünf verschiedene Arten getragen werden. 5 _ Kreativ-Prozess am Set: Karin Teigl beim Shooting der Kollektion mit Fotograf Alex Sutter.

IHRE NEUE KOLLEKTION

Mit knapp 217.000 Fans ist Karin Teigl eine der einflussreichsten Influencerinnen im deutschsprachigen Raum, zusätzlich arbeitet sie als Moderatorin und Podcasterin. Sie selbst bezeichnet sich als „Modeverrückte“, da war der Schritt zum eigenen Label irgendwann „die logische Konsequenz“, so die 36-Jährige. Anfangs gab es nur T-Shirts, 2020 erweiterte sie die Brand um Blazer, Kleider und Accessoires. Wieviele kleine Labels wurde auch *CYK by constantly_k* von der Corona-Krise getroffen. In dieser Zeit erkannte die Salzburgerin die Chance, die Marke neu auszurichten. Nach einem kompletten Relaunch stehen Langlebigkeit, der Unisex-Gedanke und variable Tragearten im Mittelpunkt: „Lieber in ein hochwertiges Teil investieren, das einen lange begleitet, als zehn ähnliche Stücke im Schrank hängen zu haben“, erklärt Teigl ihren Designansatz. Warum sie das erst selbst lernen musste und welche ganz besondere Linie sie noch dieses Jahr launcht, hat sie uns im Talk verraten.

„ICH WILL, DASS MEINE SACHEN INKLUSIV SIND UND JEDEM PASSEN.“

Bei den Bildern zur neuen Kollektion geht es verstärkt um Styling-Tricks wie abgebundene Hosen oder Tücher als Tops. Warum waren für Sie derartige Variationsmöglichkeiten so wichtig?

TEIGL: Man wird ja älter und zum Glück schlauer. Auch ich! (lacht) Früher ging

es mir um Masse, ich wollte immer mehr besitzen. Jetzt überfordert mich das sogar. Es sind kleine Schritte, die einen großen Unterschied machen. Bei mir war das ein Prozess. Aber jetzt will ich Mode kreieren, mit der man lange Freude hat. *CYK* wird ausschließlich in Europa produziert, wir arbeiten daran, immer nachhaltiger zu werden. Und ich will variable Dinge entwerfen. Wie die Palazzo hose, die man ganz klassisch styelt, die aber durch integrierte Schnüre auch als Ballonhose funktioniert. Also ein All-Year-Around-Piece. Ein weiteres Premium-Teil ist ein Pulli aus Baumwolle, den man auf fünf verschiedene Arten tragen kann. Er wird komplett in Handarbeit hergestellt. Durch eine versteckte Knopfleiste kann man ihn als Weste, Pullunder, Top usw. stylen. Ich wollte da etwas schaffen, das ein Fast-Fashion-Gigant wie *Zara* gar nicht nachmachen kann, weil es viel zu aufwendig ist. Das ist natürlich auch eine Budgetfrage. So ein Teil zu entwickeln, kostet Zeit und Geld.

Was hat sich nach dem Relaunch noch verändert?

TEIGL: Drei- bis viermal im Jahr kommen limitierte Kollektionen unter der Bezeichnung „*CYK Studio*“ in den Store. Hier stehen edgy und außergewöhnliche Stücke im Fokus, ganz nach meinem persönlichen Geschmack. Da muss ich ab und an aufpassen, weil mein Stil so verrückt ist. Meine Designpartnerin in München muss mich manchmal bremsen. (lacht) Zusätzlich folgen in regelmäßigen Abständen Erweiterungen des „*CYK Basic*“-Sortiments, die in keinem Kleiderschrank fehlen sollten und eine ganzjährige Ergänzung zu Trends oder It-Pieces bilden. Die ganze Basic-Kollektion ist übrigens auch unisex.

Warum designen Sie jetzt auch für Männer?

TEIGL: Sharing is caring! Mit meinem Mann Kleidung zu teilen, ist für mich das Nachhaltigste überhaupt. Außerdem will ich, dass meine Sachen inklusiv sind und jedem passen. Und ich verrate etwas: Es wird erstmals eine Consti-Kinderkollektion im Sommer geben. Ich bin aber nicht schwanger! (lacht) Es gibt einfach so coole Mamas da draußen, denen wollte ich eine Alternative zu verspielter Kidswear bieten. Wir haben vorher schon über verschiedene Drops und Kollektionen gesprochen. >>

„Mein Stil ist extrem ausgefallen. Manchmal muss mich meine Designpartnerin also bremsen.“

KARIN TEIGL, 36,
INFLUENCERIN & DESIGNERIN

» Gerade in letzter Zeit wird die Schnelligkeit des Modesystems heftig diskutiert. Sehen Sie das auch kritisch?

TEIGL: Natürlich. Corona hat uns das ja auch gezeigt. Bei uns gibt es daher sehr kleine Drops. Es geht nicht um Schnelligkeit, die Basic-Teile bleiben als bestehende Kollektion erhalten. Mir ist wichtig, dass man bei uns alles kombinieren kann, auch aus unterschiedlichen Kollektionen. Und ich will nicht zu viel produzieren.

Sie moderieren auch den Nachhaltigkeits-Podcast „Small Steps, Big Impact“ von Zalando. Wie kam es dazu?

TEIGL: Dieses Projekt ist mir extrem wichtig, weil wirklich jeder etwas ändern kann. Oft wird Nachhaltigkeit ja nur in den Mund genommen, weil man es jetzt quasi muss. Aber ich möchte die Leute motivieren. Auch mit Kleinigkeiten kann man etwas bewegen. Durch den Podcast habe ich schon viel gelernt – von globalen Zusammenhängen bis zu Alltagsfakten. Etwa wie man richtig wäscht! Jeans muss man z. B. erst nach 10 bis 12 Mal Tragen waschen. Die Waschgänge verbrauchen sonst mehr Energie als

die Produktion der Hose selbst! Mir ist bewusst, dass ich als Bloggerin sicher nicht das beste Nachhaltigkeits-Beispiel bin. Aber ich sehe meine Aufgabe darin, Bewusstsein zu schaffen.

Ist das auch der Grund für Ihr karitatives Engagement?

TEIGL: Auf jeden Fall! Meine Charity-Boxen, der Flohmarkt und diverse karitative Projekte sind Herzensangelegenheiten. Mir geht es so gut, vielen nicht. Und Wegschauen geht für mich gar nicht. Dafür nutze ich natürlich auch meine Reichweite als Bloggerin. Vielleicht ist das sogar das Schönste an meinem Job. Viele Influencer-Kolleginnen sagen aber z. B. gar nicht öffentlich, wenn sie sich für den guten Zweck engagieren, weil es so viel Backlash und Shitstorms gibt. Das ist doch schade!

Sie haben sich vor Kurzem über missgünstige Nachrichten auf Instagram geäußert. Wie gehen Sie mit Hass im Netz um?

TEIGL: Zum Glück bekomme ich nicht so viel Hate ab. Ich glaube, weil ich sehr transparent bin und immer offen kommuniziere. Aber klar, wer Privates zeigt, macht sich angreifbar. Zum Glück habe ich den besten Lehrer an meiner Seite, meinen Mann. Er ist im Fußball, und da ist jeder auch Fußballtrainer. Er sagt immer, man soll nur Energie hineinstecken, wenn man die Leute auch zum

Umdenken bewegen kann. Manchmal beziehe ich trotzdem Stellung und poste das auch. Meine Follower dürfen sehen, was wir Blogger so alles abbekommen. Und wenn man mir unterstellt, dass ich nicht arbeite oder mich nicht für gesellschaftspolitische Probleme einsetze, dann stimmt das nicht.

Müssten Sie eine Prognose wagen: Wohin geht die Blogger-Branche?

TEIGL: Ob Modedesign oder Bloggen: Die Spreu wird sich vom Weizen trennen. Wenn man für etwas steht, wird man überleben. Man muss eine Message haben, Mehrwert bieten, eine Meinung vertreten und die Leute inspirieren. Vorbei ist es auf keinen Fall, aber Qualität wird Quantität schlagen. Der ewig gleiche, austauschbare Content langweilt und nervt.

Haben Sie abschließend noch einen Styling-Trick, der immer funktioniert?

TEIGL: Einfach ausprobieren! Nicht zu viel nachdenken! Pimpen! Es gibt keine Regeln, man kann aus allem noch mal was rausholen. Aber: Die Passform muss stimmen. Eine zwickende Hose kann dir den ganzen Tag verhauen! Ein Teil dagegen, in dem du dich schön fühlst, wird dir Energie und Kraft geben.

MICHAELA STRACHWITZ ■



PRIVATER STYLE

CRAZY BIS CASUAL. Die gebürtige Salzburgerin inspiriert auf ihrem Instagramkanal (@constantlyk) knapp 217.000 Follower. Dreimal am Tag postet sie Looks, dazu kommen unzählige, auch private, Stories. Im Fokus steht Karins Style, ein Mix aus Luxus-Pieces von Chanel bis Valentino, sporty Casual-Teilen und überraschenden Kombis samt auffälliger Accessoires.

HEALTH + BEAUTY

NEU!

KOSMETISCHE
SPEZIALPFLEGE
FÜR
BEANSPRUCHTE
HAUT

TROCKENE, JUCKENDE HAUT?

GANZ KLAR: IHRE HAUT HAT STRESS. SORGEN SIE MIT
DEM **NEUROKOSMETISCHEN PFLEGEKONZEPT** VON
HEALTH + BEAUTY FÜR NEUES WOHLBEFINDEN

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Wussten Sie, dass sich Belastungen auch in Hautproblemen widerspiegeln können? Nun: Nervensystem, Emotionen und Haut sind eng miteinander verknüpft. So schwächen bestimmte, bei Stress ausgeschüttete Botenstoffe die Schutzbarriere der Haut und verlangsamen ihre Regeneration deutlich.

In der Folge reagiert neurosensitive Haut mit Juckreiz, Rötungen und schuppigen Stellen. Sie fühlt sich unangenehm rau und spröde an. Nun ist spezielle kosmetische Pflege gefragt, um die

Haut wieder ins optimale Gleichgewicht zu bringen. Die innovative kosmetische Pflegelinie HEALTH + BEAUTY bietet Ihnen hochwertige Neurokosmetik für neue Hautvitalität. So setzt die Linie auf einen gold-prämierten, durch Studien belegten Wirkstoff sowie hochwertige Pflegestoffe und milde Formulierungen, die dazu beitragen:

- + die Haut intensiv mit Feuchtigkeit zu versorgen.
- + Juckreiz und Rötungen rasch zu beruhigen.
- + die natürliche Balance der Haut wieder herzustellen.



Das Pflegesystem der HEALTH + BEAUTY Serie für irritierte Haut umfasst ein Duschfluid zur sanften, täglichen Reinigung, einen verwöhnenden Körperbalsam mit Anti-Stress-Formel und ein reichhaltiges Körperserum zur intensiven Pflege. Komplettiert wird die Reihe durch eine Handcreme für erholt wirkende Hände sowie eine Fußcreme zur Regeneration rissiger, rauer Füße.

Entdecken auch Sie mit der neurokosmetischen Pflegelinie HEALTH + BEAUTY das perfekte Konzept für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden bei leicht irritierter Haut.

+ GOLD
PRÄMIERTER
WIRKSTOFF

Die Pflegeprodukte von
HEALTH + BEAUTY
sind frei von

- Mineralölen
- Parabenen
- PEG-Stoffen
- Formaldehyd

VEGAN 

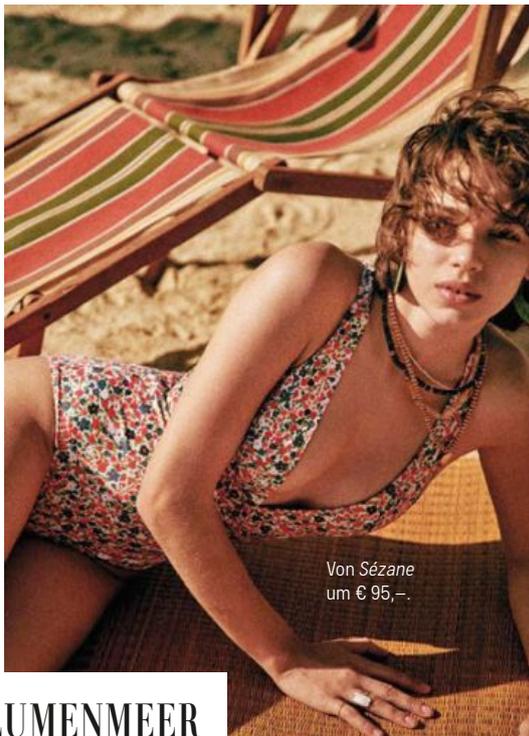
EXPERTEN MEINUNG

Dr. Markus Kristen
Facharzt für
Dermatologie
und Venerologie



„Studien zeigen, dass sich Stress und hohe Belastungen auch negativ auf die Hautvitalität auswirken. Vor allem neurosensitive Haut reagiert mit Stresssymptomen wie Juckreiz, Rötungen und Abschuppungen. Pflege mit neurokosmetischen Wirkstoffen hilft, die Haut wieder in Balance zu bringen.“

EXKLUSIV ERHÄLTlich
IN APOTHEKEN, BEI BIPA
UND IM ONLINE-SHOP.
INFO:
health-beauty-cosmetics.com



Von Sézane um € 95,-.

BLUMENMEER

Ja, wir wagen den Sprung ins Blütenmeer. Besonders angetan haben es uns Retro-Blumen-Prints in Millefleurs-Optik und Pastellfarben (die Neunzigerjahre lassen grüßen!). Die blühen gerade auf **Bikinis mit Triangel-Oberteilen** oder Einteilern mit tiefer Neckline auf. Tipp: Bei großer Oberweite bei diesem Schnitt auf guten Support achten. Verstärkte oder gefütterte Cups geben Extrahalt.

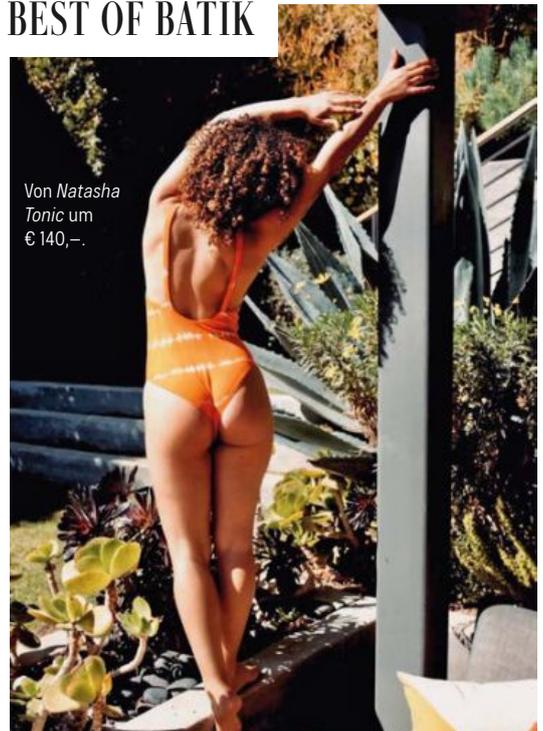
1 _ Triangel-Bikini mit seitlichem Bindeelement von *Ganni* um € 150,-. 2 _ Version mit verstellbaren Trägern von *Quicksilver* um € 65,98. 3 _ Modell mit gerafftem Top und Höschen von *Scotch&Soda* um € 119,90.



1 _ Farbenfroher Badeanzug mit Neckholder von *Barts* um € 69,99. 2 _ Modell mit Raffungen an den Seiten von *Pull&Bear* um € 29,99. 3 _ Einteiliger Batik-Badeanzug mit gerafftem Detail am Dekolletée von *Samsøe & Samsøe* um € 99,-.

Tie-dye-Optiken gehören in der Mode seit letzter Saison zu den Sommer-Fixstartern. Heuer zeigt sich die **Färbetechnik** auch facettenreich auf Bikinis und Badeanzügen. Mehrfarbige Modelle versprühen Hippie-Vibes, monochrome Looks wirken mondäner. Gepaart mit Bermudashorts gehen sie auf der nächsten Beachparty auch als Top durch. Tipp: DIYs funktionieren nur mit Baumwoll-Modellen!

BEST OF BATIK



Von *Natasha Tonic* um € 140,-.

Auch wenn der heurige Urlaub noch ein bisschen auf sich warten lässt und die Destination für die meisten von uns noch unklar ist: Mit diesen **SECHS BIKINI- UND EINTEILER-TRENDS** läuten wir schon einmal die Sommer-Saison ein, Vorfreude inklusive!

REDAKTION: CLAUDIA DAM

EXTRADOSIS VITAMIN SEE



Asymmetrischer
Einteiler von Zara
um € 29,95.

GAR NICHT EINSEITIG

... sind asymmetrische Badeanzüge. Ihre Vorzüge? 1. Sie zaubern durch die **raffinierte Linienführung** auch bei wenig Taille weibliche Kurven. Tipp: Ein hoher Beinausschnitt schmälert die Mitte zusätzlich. Und 2. bringen Modelle mit Cut-outs oder Colorblocking frischen Wind in die Beachwear-Lade und sind coole Alternativen zu klassischen Einteilern. Auf jeden Fall sind diese Kreationen besonders elegante Badegäste.

1 _ Elegantes Modell von COS um € 59,-.
2 _ Mehrfarbiger Badeanzug von Mango um € 49,99. 3 _ Modell mit Cut-out an der Taille von Seafolly um € 99,95.



1



2



3



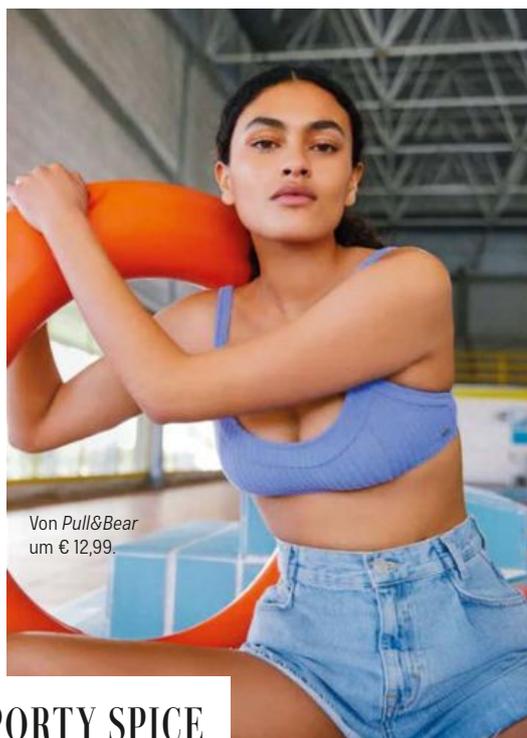
1 _ Asymmetrischer Badeanzug von Triumph um € 74,95. 2 _ Modell mit überkreuzten Trägern von Aerie bei zalando.at um € 49,95. 3 _ Stripe-Einteiler aus der „PALMERS x WOMAN“-Kollektion von Palmers um € 119,-.

Marinières sind Streifenblusen im typischen **Matrosen-Look**, die uns sofort nach Südfrankreich an den Strand (oder in ein chices französisches Café) beamen. Ob traditionell in Blau-Weiß gehalten oder mit farbenfrohen Farbverläufen – als Einteiler zaubern sie wunderschöne Silhouetten. Lässig: Nach dem Strandbesuch tragen wir diese Modelle mit Maxi-Röcken und Espadrilles.

AUF STREIFE



Von Palmers um € 99,99.



Von Pull&Bear um € 12,99.

SPORTY SPICE

Das Praktische am sporty Beach-Look: Er funktioniert nicht nur im See, sondern auch bei der Yoga-Einheit draußen oder an der Beach-Bar. Für Letzteres einfach **Denim-Shorts oder einen leicht ausgestellten Rock drüberziehen**. Übrigens: Ein Leinen-Shirt (offen getragen) macht den Look sogar stadtauglich. Der sportliche Look kommt am besten auf unifarbene Modellen oder Bikinis im Bicolor-Stil zur Geltung.



1 _ Bikini mit Bindeelementen am Top und am Höschen von SKINY um € 54,98.
2 _ Lila Modell mit hohem Beinausschnitt von Hunza G um € 175,-. 3 _ Zweifarbige Variante von Sloggi um € 64,90.





Mit Volants von Evarae um € 310,-



1



2



BLENDEND!

Kein Sommer ohne Weiß! Logisch, dass wir auch beim Thema Beachwear unsere Hände nicht von edlen White-Pieces lassen können. In Kombination mit Goldschmuck bekommen die hellen Lieblinge eine **Extraportion Strahlkraft**. Tipp: Sollten sich im Lauf der Zeit Flecken ansammeln, einfach für ein paar Stunden nass in die Sonne legen. Durch die Power des UV-Lichts werden kleine Makel quasi herausgebleicht.



3

1 _ Zweiteiler mit Halterneck von H&M um € 14,98. 2 _ Gesmokter Bikini mit String-Höschen von Victoria's Secret um ca. € 83,-. 3 _ Eleganter Badeanzug von Magda Butrym um € 340,-.

WELEDA

Seit 1921

UNSERE
Nr. 1
AUGEN-
TROPFEN*



DIE GRÜNE LÖSUNG BEI ROTEN AUGEN.

Euphrasia D3

DIE SCHNELLE HILFE AUS DER NATUR

- ✓ Frei von Konservierungsstoffen
- ✓ Gut verträglich und leicht dosierbar
- ✓ Für die ganze Familie, für Kinder ab 2 Jahren

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur www.weleda.at

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker. Weleda Ges.m.b.H. & Co KG, A-1220 Wien

*meistverkauftes OTC-Präparat der Weleda im Segment Auge, Stand Dezember 2020

COUPLE GOALS!

Eine Beziehung ist dazu da, sich gegenseitig zu stützen und das Beste aus dem jeweils anderen rauszuholen. So verhält es sich auch bei diesen Traumpärchen aus **SLEEVELESS BLAZER & BERMUDAS**. Eine Liebe mit höchst stylishen Vorzeichen!

REDAKTION: MAGDALENA JAHN



STREETSTYLE KOPENHAGEN

MONOGAM ODER PARTNERTAUSCH?

Diesen Sommer geben wir uns ganz entspannt! Fürs Business besser auf den Mono-Look mit Bluse oder geschlossenem Blazer setzen. Casual gestylt empfiehlt sich aber auch das **Mix & Match-Verfahren**. Hier werden Shorts und Blazer unterschiedlich kombiniert (o.). Besonders edel ist die Kombi in Schwarz-Weiß. Big Bags wirken dazu besonders lässig, Sneaker geben einen sportlichen Akzent, flache Slides sind bequem und dennoch elegant.

- 1 _ Detailverliebt: Weste und Shorts in zarter Nadelstreif-Optik von *Pull & Bear*, Weste um € 39,99, Shorts um € 25,99.
- 2 _ Doppelt hält besser: 2-Knopf-Blazer um € 39,90, Shorts um € 34,99, beides von *Vila* bei *aboutyou.at*
- 3 _ Schlichtes Set von *Mango*. Blazer um € 49,99, Bermudas um € 39,99.
- 4 _ Weste mit goldenen Statement-Knöpfen um € 59,95, Shorts mit Bügelfalte um € 25,95 beides von *Zara*.

DRUCKFEHLER VORBEHALTEN, SOLANGE DER VORRAT REICHT.
KUNDEN-SERVICENUMMER 0800 66 55 900 (KOSTENFREI).

Bikini-Top
aus recycelten
Materialien
9,99

H&M

Let's change fashion.

IKONE. Ihre Arbeit als Kostümdesignerin ist legendär – neben „Sex and the City“ stylte die gebürtige New Yorkerin etwa auch „Der Teufel trägt Prada“ mit Meryl Streep und Anne Hathaway oder den Netflix-Hit „Emily in Paris“ mit Lily Collins.



DER NEUE COUP DER STAR-STYLISTIN

Sie hat den Job des Stylisten populär gemacht und mit ihren Looks für die Hitserie „Sex and the City“ ganze Generationen von Frauen beeinflusst. Jetzt hat **PATRICIA FIELD** wieder die Optik einer neuen Show kreiert. Auch nach knapp 60 Jahren im Modebusiness brennt die Amerikanerin für ihren Job ...

Dass die Kult-Stylisten schon 79 ist, würde man bei der Power, die sie ausstrahlt, nicht annehmen. Patricia Field ist eine der fleißigsten Multitaskerinnen der Branche, seit knapp 60 Jahren ist sie auch als Kostümbildnerin, Designerin und Shop-Betreiberin erfolgreich. Die geborene New Yorkerin arbeitete nach ihrem College-Abschluss in Kaufhäusern, bis sie 1966 ihre erste Boutique in Greenwich Village eröffnete – ein damals einzigartiger Store, der für seinen hippen Mix aus wilden Statement-Teilen und Clubwear bekannt wurde. Field startete gemeinsam mit David Dalrymple auch eine eigene Modelinie, *House of Field*. In der US-Szene war sie da längst eine



KREATIVTEAM. Behind the Scenes: Für die Looks bei „Run the World“ sorgten der US-Stylist und Kostümbildner Tracy L. Cox (r.) und „Sex and the City“-Ikone Patricia Field als Beraterin.

fixe Größe, Promis wie Debbie Harry von Blondie und Rapperin Missy Elliott vertrauten auf ihre Expertise. Weltweit bekannt wurde die Kreative aber erst durch die Kostüme für „Sex and the City“ (von 1998 bis 2004). Die Looks von Carrie, Miranda & Co. sind tatsächlich bis heute relevant und starteten so manchen Trend. Außerdem leistete Field Pionierarbeit bei der Zusammenarbeit zwischen Luxuslabels und Kostümbildnern von Fernsehshows. Aber auch fürs Kino entwickelte sie Outfits („Der Teufel trägt Prada“) und für den jüngsten Netflix-Hit „Emily in Paris“. Ihr neuester Coup ist jedoch die Starzplay-Serie „Run the World“, die in Amerika bereits als Nachfolger von „Sex and the City“ gehandelt wird. Zum Serienstart verabredeten wir uns mit der 79-Jährigen zum Zoom-Interview.

„GUTES STYLING IST EINE FRAGE VON GESCHMACK, NICHT VON BUDGET.“

Sie suchen sich Ihre Jobs gezielt aus. Was hat Sie an „Run the World“ fasziniert?

FIELD: Mich inspirieren starke Frauen täglich! Ich bin selbst in New York aufgewachsen, viele meiner Freundinnen waren Afroamerikanerinnen, deren Stil ich geliebt habe! Als ich von der Show hörte, habe ich sofort meinen Freund, den Kostümbildner Tracy L. Cox, angerufen und gesagt: Wir müssen das machen!

Wie haben Sie die Looks konzipiert?

FIELD: Sehr eklektisch, mit vielen Designer- und Vintageteilen. Unser Job ist es, die Geschichte des jeweiligen Seriencharakters mit der Garderobe zu erzählen. Das macht den Spaß aus.

Können Sie uns den Kreativprozess genauer erklären? Wie startet man?

FIELD: Anfangs studieren wir das Skript. Dann haben wir Wardrobe Meetings und diskutieren, wie es aussehen kann und wie sich der Charakter bis zum Ende der Serie entwickeln wird, auch optisch. Danach ruft man in Showrooms an, geht shoppen, es ist von allem ein wenig. Wir haben in Harlem begonnen, denn dort spielt auch die Show. Wir recherchieren vor Ort, gehen in Vintage-Stores shoppen und kaufen auch in den mondänen Department Stores ein. Natürlich orientieren wir uns ebenso an Trends, aber erst durch den Mix kreiert man Span-

nung. Zum Leben erwacht ein Outfit, wenn es eine eigene Identität erhält. Das funktioniert für mich erst durch die unterschiedlichen Arten von Mode, die zusammen etwas Neues ergeben. *Sie haben schon so viele Trends gesetzt, etwa die Carrie-Kette oder Manolo Blahniks. Gibt es solche Kultstücke auch in der neuen Serie?*

FIELD: Ich verrate schon mal etwas: Es gibt eine Flashback-Szene auf die Teenager-Zeit der Darstellerinnen – da hat die Namenskette wieder einen Auftritt, also eine kleine Referenz auf „Sex and the City“. Neu dagegen sind Mini- und Microbags, etwa von *Brandon Blackwood* oder *Mark Cross*. Ich mochte sie am Anfang nicht, aber Tracy hat mich



RUN THE WORLD

Der Plot. In der Serie von Leigh Davenport stehen vier beste Freundinnen aus Harlem im Fokus. Die Thirtysomethings arbeiten an ihren Karrieren und meistern Alltags- und Liebes-Troubles zusammen. Die Show läuft seit 16.5. bei Starzplay, jeden Sonntag wird eine Folge freigeschaltet

Der Cast. Die Hauptrollen spielen Amber Stevens West (Whitney), Andrea Bordeaux (Ella), Bresha Webb (Renee), Corbin Reid (Sondi) und Erika Alexander (Bar).

Die Looks. Viel Farbe und wilde Muster, dazu ein gekonnter Mix aus Vintage und Luxuslabels. Pssst: Auch die Namenskette von Carrie bekommt ihren Auftritt ...

STARKE FEMININE LOOKS. Die neue Show „Run the World“ spielt, ebenso wie „Sex and the City“, in New York. Die Kult-Serie lief von 1998 bis 2004, die Outfits von Carrie & Co. sind bis heute relevant für Fashion-Fans.

überzeugt. Sein Geschmack ist cutting-edge. Und jetzt liebe ich sie!

Denken Sie, dass das Styling über den Erfolg einer Show entscheiden kann?

FIELD: Ich glaube, es ist ein sehr wichtiges Element und unterstützt die Story und das Schauspiel. Nach „Sex and the City“ rückte das Styling sicherlich stärker in den Fokus der Zuseher.

Sie arbeiten gerne mit Nachwuchsdesignern. Wer wird der neue Fashionstar?

FIELD: Ich habe leider keine Kristallkugel hier! *LaQuan Smith* finde ich fantastisch, mit der Wedding-Brand *Amsale* haben wir gearbeitet, und *John Christopher Rogers* haben wir für eine Theater-szene verwendet. Die New Yorker Marke *Telfar* ist ebenfalls genial!

Die meisten von uns haben keinen Kasten voller Designerteile. Ist gutes Styling eigentlich eine Frage von Budget?

FIELD: Es ist eine Frage von Geschmack und Interesse! Es geht immer darum, wie man Dinge kombiniert. Man kann auch nur Luxuslabels besitzen und trotzdem nach nichts aussehen. Heute trage ich etwa eine bunte Jacke von *Pucci*. Der Rest dazu ist gänzlich unspektakulär, aber durch das Jäckchen wird der Look ganz besonders! Mein Tipp: Mixen Sie „High“ und „Low“. Damit können sich die Menschen identifizieren, das ist extrem wichtig. Mein Styling-Credo ist: Die Zuseher sollen etwas daraus ziehen können. Es geht um Qualität, aber es muss nicht immer viel kosten.

MICHAELA STRACHWITZ ■



**DIE GEHEN SOGAR
FÜRS BUSINESS!**
Sommermäntel gehen
zur Jeans genauso wie
zu klassischen Basics.
Model Sofia Resing
kombiniert zum Coat
einen schlichten Satin-
Einteiler und weiße
Sneaker.

Von Alice & Olivia bei
farfetch.com um € 549,-.



Frisch vom Runway:
von Etro um € 1.585,-.



Von One Hundred Stars
bei julesb.de um € 99,99.



Floraler Mantel von
Mango um € 69,99.



UMMANTELT!

Kennst du schon die 5-Sekunden-Regel? Keine Sorge, hier geht es nicht um auf den Boden gefallenes Essen, sondern darum, wie du dein Outfit in Höchstgeschwindigkeit von „Oje“ auf „Juchhe“ polst! Dafür brauchst du lediglich einen **DÜNNEN SOMMERMANTEL**.

Der ist ruckzuck übergeworfen und versprüht modisches Know-woow!

REDAKTION: MAGDALENA JAHN



Von Castlebird Rose bei wolf-
andbadger.com um € 366,-.



Aus recycelten Saris
von Toast um € 325,-.



Von Carolina K via prin-
temps.com um € 555,-.



Mit weiten Kimono-Ärmeln
von Zara um € 69,95.

TEAM ZEBRA ODER LEO?

Ob plakativ oder wohldosiert: Was wäre ein Mode-Sommer ohne **ANIMAL-PRINTS**? Richtig, langweilig! Während Raubkatzen-Muster zu den Stil-Dauerbrennern zählen, gesellen sich heuer auch hippe Zebras in die Fashion-Manege. Unsere Moderedaktion hat schon klar Stellung bezogen.

PRO LEO

**CLAUDIA
DAM, 33**

REDAKTEURIN STYLE



Dschungel-Königin.

Warum der Leopard mein Lieblingstier im modischen Zoo ist? Wer sich ein bisschen mit Mode auskennt, weiß: Leo gehört zu den „Neutrals“, ist daher

fast schon ein Basic. Das Muster hängt im Kasten also gleich neben Klassikern in Schwarz, Weiß und Beige und passt einfach zu ALLEM. Leo-Bluse zur Jeans? Spitze, der perfekte Look für die ersten Kombinationsversuche! Ein klassischer Mantel mit Raubkatzen-Print zum roten Statementkleid? Bewundernde Blicke sind sicher! Ein Outfit mit All-over-Muster? Gratulation an die modemutige Fashionista! Bei so viel Kombinationstalent ist es kein Wunder, dass Leo eigentlich nie aus der Mode kommt. Das sehe ich beim Zebra dagegen eher nicht ...



TOM FORD



STREETSTYLE LONDON



DIOR



VICTORIA BECKHAM



VERNISSE



REDEMPTION

PRO ZEBRA
MICHAELA STRACHWITZ, 39

STV. CHEFREDAKTEURIN



Neuer Star im Fashion-Zirkus!
 Leo-Print? Finde ich zwar an anderen cool, an mir aber irgendwie unpassend. Sobald ich ein Raubkatzen-Teil anprobiere,

fühle ich mich automatisch wie Peggy Bundy in Blond. Selbst bei den gehypten Leo-Accessoires von *Dior* muss ich passen! Mehr Sophistication strahlen für mich da schon Zebra-Prints aus. Schwarz-weiß geht ohnehin immer, und das Muster ist überraschender und eleganter als die Raubtier-Variante. Wohldosiert als Jacke oder Pencil Skirt (von *DSquared2* in Perfektion entworfen!) zu einfarbigen Tops oder Kleidern ist es für mich der coolste Look 2021. Und ich wage eine Prognose: Die edlen Steppen-Tiere begleiten uns modisch gesehen garantiert noch länger! ;-)



DSQUARED2



BLUMARINE



GUHL

neu

GUHL
 nature
 repair
 shampoo

90% natürliche Ursprünge
 Für besprochene & strapazierbare Haar
 - regeneriert und stärkt nachhaltig
 - reduziert Frizz und verleiht
 - spendet Glanz
 bio-borretachöl

Erlebe dein Haar fühlbar regeneriert.

Guhl Nature Repair
 schenkt dir gesund glänzendes Haar dank der Kraft der Natur.
 Mit recycelbarer Verpackung.



JETZT ERST FLECHT

Juhu, endlich haben wir die 20-Grad-Marke geknackt! Und das bedeutet: Raus aus den engen Boots & Co., und rein in die bequemen Sommer-Darlings. Das modische Fundament bilden heuer **PANTOLETTEN IN FLECHTOPTIK**. Die gibt's von zart bis üppig und von hell bis grell!

REDAKTION: MAGDALENA JAHN



Von Christian Louboutin um € 595,-.



Von Gino Rossi bei CCC Shoes & Bags um € 59,95.



Buttergelb von Monki um € 25,-.



Leder-Pantolette von Minou um € 189,-.



Aus Stroh von Bottega Veneta um € 790,-.



Mit eckiger Kappe von H&M um € 39,99.



Warmes Braun von Michael Kors um € 140,-.



Von Bianca Di bei zalando.at um € 99,95.



Von Högl bei Humanic um € 129,95.



Vegan von Espadrij L'Originale um € 119,95.



Schimmernd über gabor.at um € 89,95.



Taupe-Ton von Stradivarius um € 19,99.



Von Zinda bei breuninger.com, € 149,99.



@ROXANNEFIRST

@MARIANNE_THEO



@NINAKASTENS

GANZ SCHÖN ANHÄNGLICH

Das aktuelle Accessoire-Credo? Individualität mit Augenzwinkern! An den Schmuck-Klassiker schlechthin, die Creole, kommen daher jetzt **OHRRING-CHARMS** von verspielt bis mondän. Tipp: Mix and match, je kreativer, desto besser!

REDAKTION: MICHAELA STRACHWITZ

@SHOPCOMMONTHREADOC



BEGUM KHAN



@MARIANNE_THEODORSEN

@JLANDAJEWELRY



- 1 _ Vergoldete Creole von *Thomas Sabo* ab € 69,-. 2 _ Elefant von *Pandora* um € 29,-. 3 _ Mond von *Thomas Sabo* um € 19,90. 4 _ Schlange von *Eve's Jewel* um € 20,-. 5 _ Perle von *Maria Black* um € 139,-. 6 _ Silberne Sicherheitsnadel von *Xenox* um € 29,90. 7 _ Palme aus Gelbgold von *Roxanne First* um € 290,-. 8 _ Investment-Piece: Auge mit Diamanten von *ANNA Inspiring Jewellery* um € 2.200,-.





LUST AUF FARBE

Die Wahl für frische Frühlings- und Sommerfarben fällt heuer flashig aus: sonniges Gelb, leuchtendes Khaki, knalliges Orange und zartes Flieder. Und wie können wir die **HAPPY COLOURS** ins Make-up integrieren? Ganz einfach! Wir zeigen die schönsten Styles mit Knalleffekt und sagen: Mut zur Farbe!

REDAKTION: CARINA HAUSWIRTH

Hey Sonnenschein!

Links: Mit der Pantone-Trendfarbe des Jahres bringt man Frische ins Make-up. Wer nicht das ganze Lid in Gelb tauchen will, kann **nur die Wimpern betonen**. Cooler Clou: Nur die unteren Härchen tuschen. Wirkt aufregend und öffnet das Auge. Wem's oben zu nackig ist, der kann zu Braun greifen. Das verlängert die Lashes, stiehlt dem Gelb aber nicht die Show! Tipp: Mit weißer Lash-Base leuchtet die Farbe gleich noch mehr!



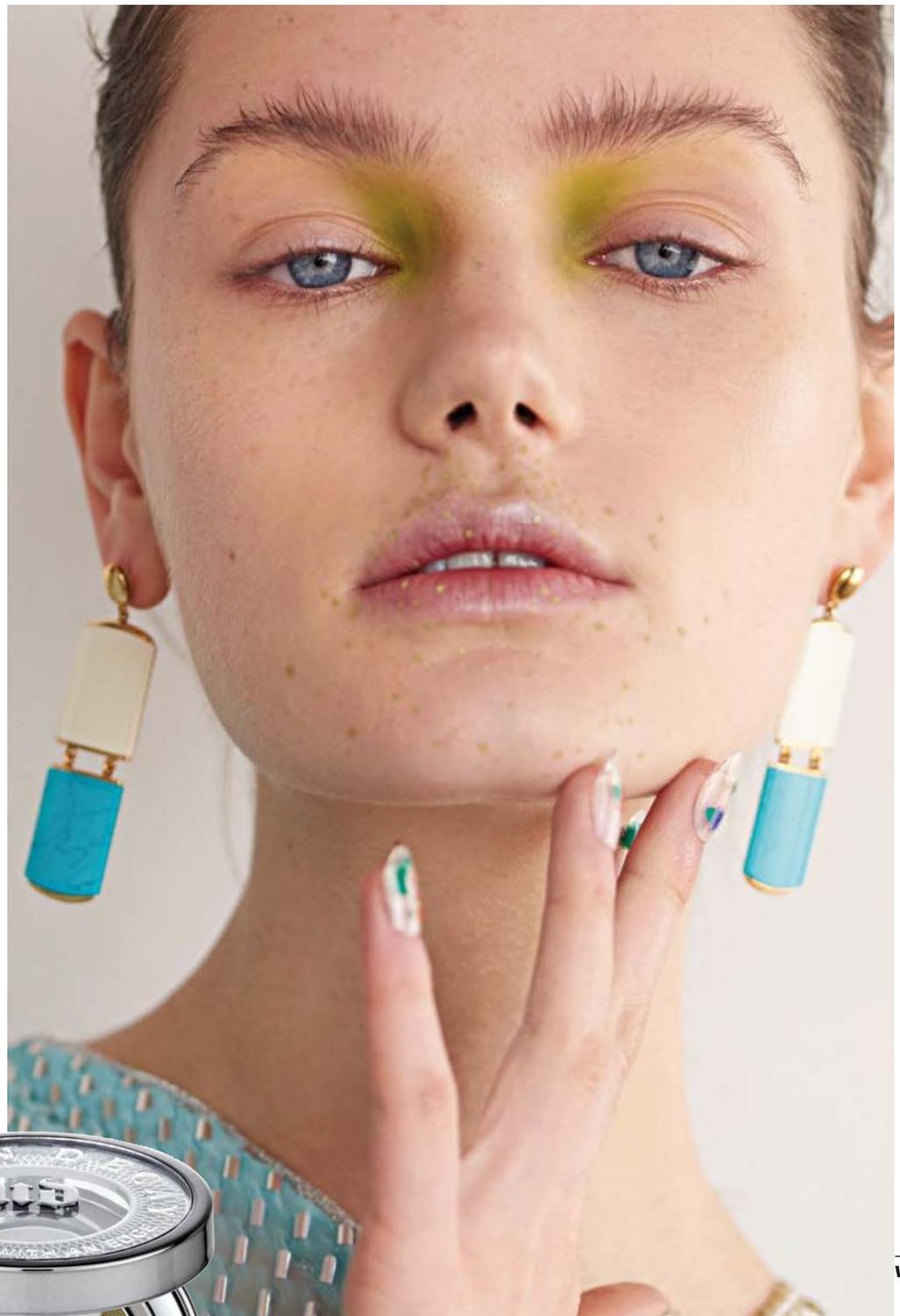
„The Color Mascara in Yellow“ von 3INA um € 12,95, flaconi.at



„Diorshow Maximizer 3D“ von Dior um € 37,-.



„Mono Eyeshadow in Mildew“ von Urban Decay um ca. € 23,95.



Ab in die Mitte!

Leuchtendes Khaki ist die mutige Version des **Highlighting im Augeninnenwinkel**. Normalerweise greift man zu einem sanften Elfenbein- oder Champagnerton. Hier ist aber jede Farbe erlaubt! Es gilt, nur nicht zu dunkel zu werden, sonst wirkt's schnell düster. Frische Knallfarben also erwünscht! Aber aufpassen: Augenschatten abdecken, damit diese nicht durch grün-/blaustichige Nuancen betont werden.

Lila Linien-Liebe

Hach ja, die warme Jahreszeit ohne Flieder geht einfach nicht! Die zarte Nuance macht sich hübsch am ganzen Lid, aber auch als Liner macht das pastellige Lila eine gute Figur. Aktuell angesagt ist ein edgy Look, bei dem man **mit Eyeliner das gesamte Auge umrahmt** und einen ausdrucksstarken Blick kreiert. Hier kann man auf zweierlei Arten vorgehen! Die dezente Version: Die Linie entlang des Wimpernkranzes ziehen. Die mutige Version: Etwas Abstand zum Wimpernkranz halten. Super artsy, aber hat was!



„Epic Wear Liner Stick in Graphic Purple“ von NYX um € 6,45.

Augenbrauentrend: Feathered Brows

Federleicht und fluffig ist der neue Trendlook bei den Augenbrauen. Das natürliche Styling gelingt **mit dem neuesten Brow-Goodie**, einer Brauenseife, ganz einfach. Ein Bürstchen damit benetzen und die Härchen senkrecht nach oben kämmen. Wer den Look weniger wild und voluminös haben möchte, kann mit klarem Browgel fixieren.

- 1 - Transparentes Brauengel: „Le Gel Sourcils“ von Chanel um € 33,-.
- 2 - Fixierwachs: „Brow Fix Soap Stylist“ von Catrice um € 3,99.



Zeit fürs Warm-up

Orange is the new Black! Sehen wir auch so und setzen in Sachen Smokey Eye auf die fröhlichste aller Farben. **Orangener Lidschatten bringt sofort Wärme ins Gesicht** und helle Augen richtig zum Strahlen. Profi-Tipp: Denselben Lidschatten auch auf den Wangen soft ausblenden. Das ergibt am Ende einen super harmonischen Gesamtlook!



„Single Eyeshadow
in Persia“ von NARS
um € 16,50,
bei Douglas.



STARKE ANZIEHUNG



„Magnetic Eyeliner & Lashes Kit“ von Artdeco um € 19,95.

Im Physikunterricht gut aufgepasst? Denn das, was sich jetzt gerade in der Kosmetik-Branche tut, ist Wissenschaft. **MAGNETISMUS EROBERT NUN UNSERE KOSMETIK-TÄSCHCHEN.** Das Anbringen von Fake-Lashes, Auftragen von losem Lidschatten und eine optische Wimpernverlängerung sollen so besser funktionieren. Wir haben getestet, ob's stimmt!

REDAKTION: C. HAUSWIRTH, M. JAHN

MAGDALENA JAHN, 35,
REDAKTEURIN BEAUTY & STYLE



KRAFTVOLLES DUO

Wie es funktioniert: In nur zwei Schritten zaubert die Kombination aus magnetischem Liquid-Eyeliner und superleichten Synthetik-Wimpern, die mit ganz kleinen Magneten versehen sind, einen verführerischen Augenaufschlag.

Hat's geklappt? Ein kleiner Tipp vorweg: Für dieses Vorhaben sollten auf jeden Fall die Basic Skills in puncto Eyeliner-auftragen und ein bisschen Geduld vorhanden sein ... Der wasserfeste

Eyeliner lässt sich ganz einfach auftragen und trocknet auch relativ schnell. Das Anbringen des Wimpernbandes ist hingegen nicht ganz so easy. Lässt man nämlich zu wenig Zeit verstreichen und setzt die Magnetpunkte der Fake-Lashes an dem noch feuchten Eyeliner an, kann es zu einem ungewollten Gothic-Look kommen. ;-) Darum lieber ein bisschen zuwarten und erst dann die Wimpern anbringen! Die legen sich easy und ohne große Druckausübung schön entlang des Lidstrichs und bieten, abgesehen von ihrer sehr natürlichen Optik, einen weiteren Pluspunkt: Sie sind super leicht und beschweren das Lid somit überhaupt nicht! Alles in allem ein tolles Produkt, das relativ einfach anzuwenden ist und ohne viel Chichi eine schöne und natürliche Optik zaubert!

7 DAYS TO
PERFECT SKIN



LIMITED
EDITION

- Beauty in a box -

7-Tage-Ampullenkur



2x AHA-EFFECT

3x HYALURON

2x COLLAGEN BOOST

Erhältlich in

Kosmetikinstituten · Apotheken
Reformhäusern · Drogerien · Naturshops

www.cosmetic-gallery.at

„Eyetraction
Magnetic Loose
Eye-shadow in Nr.
510“ von L.O.V um
€ 9,99, bei Douglas.



CARINA HAUSWIRTH, 29,
REDAKTEURIN BEAUTY

GELADENER
LIDSCHATTEN

Das verspricht er: Lose Pigmente erzeugen meist ein intensiveres Ergebnis als gepresster Lidschatten. Der Nachteil: Die leichten Puderpartikel schwirren beim Auftragen in der Luft herum und hinterlassen schnell Brösel unterm Auge. Da die Partikel hier aber magnetisch geladen sind, bleiben sie dort, wo sie sein sollen – im Tiegel.

Versprechen gehalten? Jein! Ganz so viel Patzerei wie bei losen Pigmenten war's nicht, super sauber aber auch nicht. Foundation & Concealer nach dem Auftragen des Eye-Make-ups lohnen sich also. Überzeugt bin ich aber von der super Deckkraft und dem extremen Metallic-Finish (Funkeln in der Sonne garantiert!), wenn man ihn mit dem Pinsel aufpresst. Was ich auch mag: Beim Verblenden (da braucht's viel Geduld) verändert sich der Lidschatten so, dass es aussieht, als wären an Lid und in der Lidfalte unterschiedliche Lidschatten. Perfekt für einen unaufwendigen, aber chicen Look!

„They're Real!
Magnet“-Mascara
von Benefit um
€ 28,99, bei Douglas.



MAGDALENA JAHN, 35,
REDAKTEURIN BEAUTY & STYLE

AUF LÄNGE GEPOLT

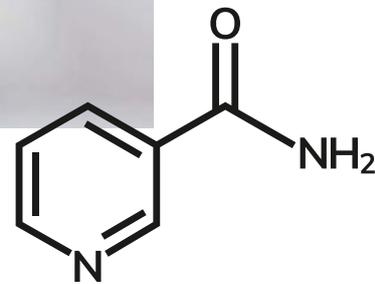
Das kann sie: Der magnetisch aufgeladene Kern und die mit magnetischen Mineralien angereicherte Textur der Mascara sollen den Wimpern Extralänge und ordentlich Schwung verpassen – und das ganz ohne zu verklumpen.

Und das Resultat? Seit ich mich schminke, tusche ich meine Wimpern mit zwei Mascaras. Eine davon dient zur

Vorarbeit, um damit meine hellen, von Natur aus langen Härchen zu trennen. Die andere soll möglichst viel Volumen und Länge schaffen. Ich bin somit recht skeptisch in meinen magnetischen Selbstversuch gestartet – im Nachhinein betrachtet aber völlig unbegründet! Ich konnte meine Wimpern schon bei einmaligem Auftragen schön in die Länge ziehen, ohne Gepatze. Einen Punkt Abzug gibt's aber fürs Abschminken, da sich die Textur recht hartnäckig an den Wimpern hält und man unbedingt einen ölhaltigen Cleanser braucht. Ansonsten top!



EINER FÜR ALLES



Eine Pflegeingredienz, die gegen jedes Hautproblem hilft? Gibt's! Wir stellen vor: **NIACINAMID!** Der aktuelle Trendinhaltsstoff wirkt gegen Pickel, Falten, Trockenheit, fettige Haut, Reizungen, Pigmentflecken, große Poren und vieles mehr. Einfach hier reinlesen und staunen!

abklingen lassen, da sie die Haut beruhigt, was bei Hauterkrankungen wie Rosazea von Vorteil ist. Und, vorhin kurz angeschnitten, Poren lassen sich ebenfalls minimieren. Niacinamid verhindert nämlich die Ansammlung von Schmutz an der Innenseite der Öffnungen, somit Verstopfungen und das Ausdehnen und Vergrößern der Poren.

WAS GIBT'S ZU BEACHTEN? Das Vitamin ist unbedenklich, gut verträglich und lässt sich gut mit anderen Inhaltsstoffen und Pflegeprodukten kombinieren. Auch im Augenbereich ist es harmlos und kann Falten ebnen. Ach ja, für Produkte, die über 10 % Niacinamid aufweisen, gibt es noch keine ausreichende Datenlage. Vier bis zehn Prozent können getrost aufgetragen werden und versprechen zuverlässige Ergebnisse. Meist reichen bei trockener Haut beispielsweise schon zwei Prozent, um den Feuchtigkeitsverlust zu regulieren.

RICHTIG ANWENDEN. Ein paar Tröpfchen eines hochdosierten Serums kann man mit der Tages- und Nachtpflege auftragen. Aber auch als Booster am Morgen und als Ingredienz im Reinigungswasser am Abend kann es doppelt in die Pflegeroutine integriert werden. Eigentlich gilt hier dasselbe Prinzip wie beim Lichtschutzfaktor: Hauptsache, es ist mit von der (Pflege-)Partie!

CARINA HAUSWIRTH ■

Bevor wir loslegen, beenden wir flott die Vorstellungsrunde. Niacinamid ist eine wasserlösliche Form von Vitamin B3, und seine positiven Effekte auf die Haut konnten in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden. Die Ergebnisse: Jeder Hauttyp kann von den Wirkungen des Powervitamins profitieren!

TROCKENE HAUT. Niacinamid hilft der Haut, Feuchtigkeit zu speichern. Sie spannt nicht mehr, ist prall und wird schön glowy. Kurz: Feuchtigkeitsverlust

und Trockenheitsfältchen ade!

FETTIGE HAUT. Der Inhaltsstoff reguliert die Produktion von Talg. Er wirkt entzündungshemmend und antibakteriell, minimiert oder beugt Pickel und Unreinheiten also vor. Weiteres Plus: Bei Unreinheiten oder vergrößerten Poren greift man oft zu zwar effektiven, aber auch austrocknenden Inhaltsstoffen wie Salicylsäure. Niacinamid hingegen bekämpft die Problemchen, trocknet die Haut dabei aber nicht aus.

REIFE HAUT. Das Vitamin ist ein Booster in Sachen hauteigener Kollagenproduktion. Es unterstützt deshalb die Elastizität unseres größten Organs und mindert damit Falten.

SCHÖNES HAUTBILD. Auch Pigmentstörungen in Form von Altersflecken, Aknemalen, Sonnenschäden oder Melasma hilft Niacinamid auszugleichen. Die Ingredienz kann Rötungen

- 1 „Better Skin Day Cream“ von M. Asam um € 19,75. 2 Hochdosiert „Niacinamide 10 % + Zinc 1 %“ von The Ordinary, 30 ml um € 5,95, bei Douglas. 3 „Ultimate Nourishing Rice Overnight Spa Mask“ von Cosrx um € 26,-, über *notino.at* 4 „Skin Balancing Gesichtswasser“ von Paula's Choice um € 24,-. 5 Neue Supersize: „Confidence in a Cream“ von IT Cosmetics, 120 ml um € 69,95.



BEAUTY NEWS

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen – höchste Zeit, unsere Must-haves für den Sommer vorzustellen!



GUERLAIN

Mit **Aqua Allegoria** von Guerlain begeben wir uns auf eine aufregende Reise in die Natur. Der neue Duft **Nettare di Sole** begeistert mit Aromen von strahlend weißen Blüten, eingehüllt in Honignoten und belebt mit aquatischer Frische. Das neue **Flora Salvaggia** ist der Geist eines Wildblumen-Bouquets, umspielt von weißem Moschus.

Beim Kauf eines Guerlain Duftes ab 50 ml erhalten Sie bei Douglas eine **Guerlain Shopper-Tasche** als Geschenk.

Ihr Geschenk!



DOLCE & GABBANA

Light Blue Forever, das neueste Kapitel der Light Blue Story, ist eine duftende Hommage an die Zitruschaine, die Sonne und die frische Brandung an Italiens Küsten.

Ihr Geschenk!

Beim Kauf eines Dolce & Gabbana Light Blue Produktes erhalten Sie bei Douglas eine **Light Blue Body Cream** als Geschenk.



Ihr Geschenk!

BIOTHERM

Seit 2012 setzt sich Biotherm mit seiner Waterlovers-Initiative für Nachhaltigkeit und den Schutz der Umwelt ein. Vom **2. bis 13. Juni 2021** führen Douglas und Biotherm eine ganz besondere Spendenaktion durch, bei der vom Erlös eines jeden verkauften Biotherm Produktes 1 Euro an die Tara Ocean Foundation gespendet wird.

Beim Kauf von Biotherm Produkten ab €49,- erhalten Sie bei Douglas einen **Biotherm Waterlovers Rucksack** als Geschenk.

AM 13. JUNI IST

Vatertag

Entdecken Sie jetzt bei Douglas wundervolle Geschenkideen und tolle Angebote!



HUGO BOSS

UNITED TO CELEBRATE - im Jubel vereint. Das **BOSS Bottled United Limited Edition Eau de Parfum** vereint maskuline Frische und urbane Wärme mit Zitrus-, Minze- und warmen Holznoten. Der ikonische BOSS Bottled Flakon mit glänzendem Metallic-Finish erinnert an Sportpokale und Jubel bei Siegerehrungen.

Ihr Geschenk!



Beim Kauf eines Hugo Boss Herrenduftes Ihrer Wahl erhalten Sie bei Douglas einen **Hugo Boss Fußball** als Geschenk.

2.-13. JUNI 2021



*Gültig von 2. bis 13.6.2021 in allen Douglas Parfümerien in Österreich und auf douglas.at, ausgenommen Douglas in Parndorf. Gilt nicht beim Kauf von bereits reduzierter Ware, Geschenk-Gutscheinen, Charity- & Creed Produkten sowie Douglas Marketplace-Partner-Artikeln. Der Douglas Beauty Card Premium 5% Rabatt wird nicht aufgerechnet. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

WERBUNG

Solange der Vorrat reicht. Erhältlich in ausgewählten Douglas Parfümerien und auf douglas.at

Persönliches Exemplar von Austria-Kiosk. Nutzung ausschließlich für den persönlichen Gebrauch gestattet.



AN DEN STRAND ...

Was das Meer so faszinierend und anziehend für uns macht? Wir können es mit all unseren Sinnen erleben! Am wichtigsten ist dafür aber die Nase: **Rund 75 Prozent der Emotionen**, die wir an einem Tag wahrnehmen, werden ausschließlich durch Gerüche ausgelöst. Wenn's mit dem Strandurlaub heuer also (noch) nicht klappen sollte, dann einfach an einer dieser aquatischen Essenzen schnuppern und tagträumen! ;-)

1 _ Nach Zypressen und Kiefern duftendes Unisex-Parfum von *Tom Ford*, 50 ml EdT um € 110,-, bei *Nägele & Strubell*. 2 _ Zitrisch & fruchtig: „By the Sea“ von *Tom Tailor*, 30 ml EdT um € 14,99, bei *Bipa*. 3 _ In „Bleu Turquoise“ verbinden sich mineralische & salzige Noten mit sinnlicher Vanille. Von *Giorgio Armani Privé*, 50 ml EdP um € 197,-, bei *Douglas*. 4 _ Frisch duftend nach Zitrone, Grapefruit und Zedernholz von *Acqua di Parma*, 150 ml EdT um € 137,-. 5 _ Mit zitrischen & salzigen Komponenten von *Flora Mare*, 100 ml EdP um € 39,75, bei *asambeauty.com* 6 _ „Sailing Day“ von *Maison Margiela* mit erfrischender Iris und Rote-Alge-Essenzen, 100 ml EdT um € 110,95, bei *Marionnaud*.



WOHIN GEHT DIE (DUFT-)REISE?

... ODER IN DIE NATUR

Die Natur tut der Seele gut! Das ist nicht von uns einfach so dahergesagt, sondern wissenschaftlich bewiesen. Die Shinrin-Yoku-Therapie (auf Deutsch Waldbaden) belegt, dass unsere **Psyche durch die Beschäftigung mit und in der Natur zu Hochtouren aufläuft**. Außerdem werden unsere Glücksgefühle durch den Duft unserer Lieblingsblume um sagenhafte 200 Prozent erhöht. Na, welches Blümchen macht dich happy?

1 – Tuberose, Ylang-Ylang, Jasmin & Rose vereinen sich im Infinissime Roller-Pearl von *Dior*, 20 ml EdP um € 52,30. **2** – Perfekte Symbiose aus würziger Bergamotte und kühlem Lavendel: „Libre“ von *Yves Saint Laurent*, 50 ml EdT um € 82,95, bei *Douglas*. **3** – Eine Wiese voller Gänseblümchen ... „Daisy Love“ von *Marc Jacobs*, 30 ml EdT um € 52,-, bei *Flaconi*. **4** – Florales Feuerwerk aus Lotus, Alpenveilchen und Rosenessenz von *Shiseido*, 90 ml EdT um € 110,-. **5** – Mit Rose in der Hauptrolle: „Live Irrésistible Rosy Crush“ von *Givenchy*, 30 ml EdP um € 46,80, bei *Notino*. **6** – In „La Vie Est Belle Soleil Cristal“ harmonischen leuchtende Blüten mit frischen Zitrusnoten, von *Lancôme*, 50 ml EdP um € 98,-.



Urlaub noch in weiter Ferne? Während sich die einen nach dem Meer sehnen, träumen die anderen davon, barfuß durch die schönsten Blumenwiesen zu hopsen. Egal ob Meerjungfrau oder Blumenmädchen – mit diesen **DUFTENDEN REISEBEGLEITERN** kannst du beides mit nur einem Sprühstoß haben! Und jetzt bitte: Zurücklehnen und die Auszeit genießen!

REDAKTION: MAGDALENA JAHN

Dufte Sommer-Tipps

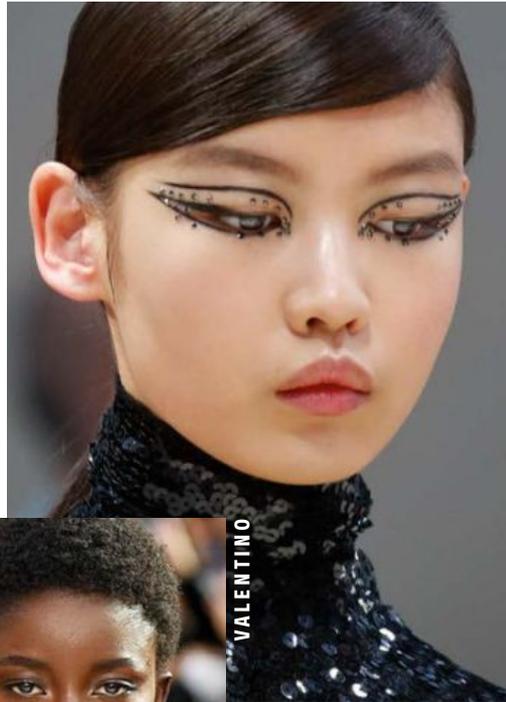
Du liebst dein Parfum und willst auch im Sommer nicht darauf verzichten, hast aber Angst vor unschönen Pigmentflecken? Nur keine Panik! Greif am besten zu einem wasserbasierten Duft. Den kannst du problemlos auch im Sommer (auf-)tragen. Oder du sprühst dir dein Lieblingsparfum direkt nach dem Duschen in die Kniekehlen oder ins Haar. Diese beiden Körperregionen sind wundervolle Duftträger, an denen sich Gerüche optimal entfalten.



SCHÖNE NEWS!

Beauty-Fans aufgepasst! Die erste Make-up-Kollektion des Luxuslabels *Valentino* steht in den Startlöchern. Für Pierpaolo Piccioli, Kreativdirektor des Hauses, stehen dabei **Inklusivität und Vielfalt im Fokus**. Neben Eye-Make-up-Tools wird es rund 40 unterschiedliche Foundation-Nuancen und 50 Lippenstift-Shades geben – alles nachfüllbar.

Einziger Wermutstropfen: Die Produkte können ab dem 1. Juni vorerst nur in den USA vorbestellt werden. Bis zur weltweiten Markteinführung im August müssen wir uns also noch ein bisschen gedulden ...



JETZT SCHON KULT. „Valentino Beauty“ vervollständigt die unverkennbare DNA der Marke, die für Extravaganz und Experimentierfreude steht.

DESIGN-KOOP.

Die in Berlin lebende Wienerin arbeitet seit 2020 mit *Palmers* zusammen, diesen Sommer gibt es erstmals Beachwear.



MARINA HOERMANSEDER

Die Designerin entwarf für *Palmers* eine Beachwear-Kollektion mit Fun-Faktor. Wir trafen sie zum Zoom-Talk.

Nach Unterwäsche haben Sie jetzt Bademode für *Palmers* entworfen. Welche Looks kommen heuer?

Es geht um ein positives Gefühl. Farbe! Freude! Glam aus den 80ern! Und natürlich Schnallen! Ich glaube, nach dem letzten Jahr will jeder den heurigen Sommer genießen – und wenn es nur am Balkon ist!

Die Materialtrends sind ...

Ganz im Sinne der 80er und 90er wollte ich neben edlem Jacquard Crinkle-Stoffe! Der heißeste Trend des Sommers!

Wo und in welchem Look werden Sie im Urlaub anzutreffen sein?

Am Pool bei meinen Eltern werde ich vor allem die Teile in Rot, Grün und Leo tragen. Meine sechs Monate alte Tochter wuselt herum, und meine Mama bringt mir Extrawurstsemmeln – einfach paradiesisch!

Promis lieben Ihre Fashion-Teile. Wen würden Sie gern in Ihrer Bademode sehen?

Meghan Markle im roten Badeanzug & Oprah Winfrey in Leo!



Von *Palmers* x *Marina Hoermanseder*, € 99,-.



„SOS Duschfluid“ von *Health & Beauty* um € 7,99, bei *Bipa*.

SOS-HELFERLEIN

Stress schadet nicht nur der psychischen Gesundheit, sondern kann sich auch negativ auf unser Hautbild auswirken. **Gegen trockene Haut und Irritationen** hilft meist nur noch ein intensive Notfallprogramm – mit pflegenden Ölen und einem ordentlichen Feuchtigkeits-Boost!

CHECKLISTE



Von *Jacquemus* bei *farfetch.com* um € 218,-.

Charm mit Brand-Icon von *Prada* um € 190,-.

TASCHEN ALS PREZIOSEN

Nachdem sich (leider immer noch) nur wenige Gelegenheiten bieten, die heiß geliebte It-Bag angemessen auszuführen, haben sich die Designer wunderbare Alternativen überlegt und die Trend-Modelle einfach in **schmuckes Beiwerk** verwandelt. Als kostbare Schmuckstücke gibt's die nämlich jetzt in Form von Colliers, Ohrringen oder Charms.



DIE HALSTON-STORY

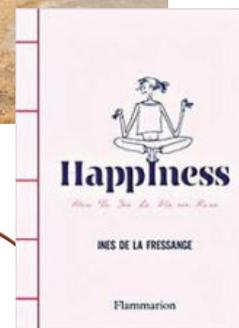
Zwischen den 1960ern und 1970ern war Modedesigner Roy Halston Frowick einer der Stars der Szene. Kultstatus erlangte der Amerikaner unter seinem Künstlernamen Halston, extravagante Partys und viele Celebrity-Freunde inklusive. Netflix erzählt die **Story seiner steilen Karriere und so einiger Skandale**. Die Hauptrolle in der fünfteiligen Miniserie „Halston“ spielt übrigens Ewan McGregor. Best of: das geniale Styling mit Halston-Kreationen!

INES IST ÜBERALL!

Kaum jemand verkörpert die französische Eleganz wie Ex-Topmodel **Inès de la Fressange**. Als Muse und enge Freundin von Karl Lagerfeld modelte die 63-Jährige lange Zeit für *Chanel* und andere große Couturehäuser. Aber die Französin ist auch selbst kreativ. Neben ihrer eigenen Fashion-Brand entwarf sie jüngst eine Kollektion für *Uniqlo*, designte eine Edition für das Luxus-Teehaus *Kusmi*, schreibt Bücher und launchte neben Düften auch noch ihre erste eigene Schmuck-Kollektion. Hut ab vor so viel Power und Schaffensdrang!



Eigener Duft „Or Choc“ ab € 39,90.



„Happiness: How to See La Vie en Rose“, Flammarion, ca. € 20,-.

BI CARE I SUN

SOMMER, SONNE, SONNENCREME.

DEN SOMMER GENIESST MAN AM BESTEN, WENN AUCH DER SONNENSCHUTZ **FREI VON HORMONELL WIRKSAMEN UV-FILTERN WIE OCTOCRYLENEN*** UND ZUDEM NOCH KORALLENFREUNDLICH IST. DAS VERSPRECHEN UNSERE BI CARE & BI KIDS SUN PRODUKTE - SO KANN DER SOMMER KOMMEN.

*Basis: EU-Prioritätenliste, www.vki.at/hormoninfo

bipa.at/bi-care-sun



ab **2,99**



exklusiv bei **BIPA**



LUST AUFS FASTEN

4,96/5

Kundenbewertung
[„Lust aufs Fasten“-Userbefragung]

Mit Leichtigkeit in den Sommer

GERADE IN DER WARMEN JAHRESZEIT

möchte man sich fit, vital und einfach rundum wohlfühlen. Schöpfe neue Energie, und lass alten Ballast hinter dir! Das geht ganz einfach mit unserer **9-TÄGIGEN ONLINE-FASTENREISE**. Du brauchst dich um nichts zu kümmern, denn unsere drei Coaches begleiten dich dabei – ganz persönlich, individuell und von zu Hause aus. So kannst du deinen Sommer richtig genießen!

„Die kompetente und persönliche Betreuung hat mein erstes Fasten zum Erfolgserlebnis gemacht. Ich empfehle den Kurs von ganzem Herzen!

SEBASTIAN KREBITZ, ZUFRIEDENER KURSTEILNEHMER



Jetzt ist deine Zeit!

Melde dich gleich an, und
sichere dir 30 € Bonus! Alle Infos
zu deiner **Online-Fastenreise** auf
www.lustaufsfasten.at

www.lustaufsfasten.at

KÖRPER & SEELE

IM EIGENEN TAKT.

Wer dem inneren Rhythmus folgt, seine aktiven und ruhigeren Phasen kennt, ist entspannter. Der Vorteil: Kommen irgendwann große Herausforderungen, kann man auch die besser meistern.





STELL DEINE INNERE UHR RICHTIG EIN

Unser gesamtes Leben ist eine Wellenbewegung. Das beginnt beim ständigen Wechsel von Spannung und Entspannung. Und reicht bis zum Rhythmus der großen Lebensaufgaben. Die Kunst dabei: Dass wir **MIT DEM INNEREN TAKTGEBER MITGEHEN**. Wie das gelingen kann, beschreibt ein neues Buch. Eine Reise in sieben Schritten.

Es ist ein großer Hype: Intervallfasten. Also in einer Periode von acht Stunden essen, danach wird 16 Stunden auf Nahrungsaufnahme verzichtet. Und viele Menschen sind begeistert davon, weil sie merken, wie gut ihnen dieser Rhythmus tut. Doch das, so ist die zertifizierte Trainerin für Stressbewältigung und Burnout-Prävention Carola Kleinschmidt überzeugt, ist nur die Spitze des Eisbergs. Unser ganzes Leben verläuft in Rhythmen, sagt sie. Ihre Idee deshalb: Man könnte das System auch auf andere Lebensbereiche übertragen. „Auf das Intervall-Prinzip bin ich fast durch Zufall gekommen. Begonnen hat es mit der Erkenntnis, dass der richtige Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung die Basis für gute Energiebalance im Leben ist. Dann habe ich bemerkt, dass die besten kreativen Ergebnisse entstehen, wenn wir Phasen der Informationsaufnahme mit Phasen der inneren Verarbeitung koppeln. Davon profitiert auch die Leistung. Und irgendwann wurde mir klar, dass sogar Beziehungen oder existenzielle Krisen ihren ganz eigenen Rhythmus haben. Und wer den kennt, kommt besser durch schwere Zeiten.“ Auf Basis dieser Erkenntnisse hat die Coacherin das Buch „Das Intervall-Prinzip“ geschrieben. Sieben Bereiche hat sie ausgemacht, in denen es gilt, dem eigenen Rhythmus wieder zu folgen. Sie erklärt, welche das sind, und bietet ganz viele Denkanstöße und Übungen, die dabei helfen, den eigenen Takt wieder zu finden.

INNEHALTEN. Wie genau ist nun dieser Rhythmus? Kleinschmidt: „Der ist bei jedem Menschen ein bisschen anders, und das genau gilt es eben herauszufinden. Am besten beginnt man mit dem Wechsel aus Spannung und Entspannung. Das kennt ja jeder, darum hat man hier einen einfachen Zugang. In Anspannungsphasen haben wir oft sehr viel Energie, bringen wahn-sinnig viel weiter. Ist das abgeschlossen, fällt die Energie ab, man fühlt sich richtig erschöpft. Und genau jetzt ist der Moment für eine Pause. Eigentlich spüren wir das, aber sehr oft nehmen wir uns die Zeit dafür einfach nicht. Dabei ist es genau diese Phase der Ruhe, in der wir wieder Kraft schöpfen. Auch wenn sie nur ein paar Minuten dauert.“ Und diesen Ansatz zieht die Coacherin >>

1

SPANNUNG VERSUS ENTSPANNUNG

Arbeit und Stress sind in unserem Leben ausreichend vorhanden. Auf der Strecke bleiben da oft genug Ruhe und ein gewisser innerer Abstand. Doch nur, wenn diese Balance passt, können wir unsere Batterien aufladen. Dabei helfen Pausen.

Im Hamsterrad. Unser Alltag sieht meist wie folgt aus: Wir erledigen eine Aufgabe nach der anderen, manchmal sogar mehrere parallel, arbeiten unsere To-do-Listen ab. Das erzeugt Stress, den wir aber gar nicht mehr so richtig wahrnehmen. Er ist eher ein ständig summendes Hintergrundgeräusch, das uns nicht zur Ruhe kommen lässt und uns irgendwann die Nerven raubt. Deshalb nämlich, weil eine ganz wichtige Sache bei diesem ständigen Dahinarbeiten zu kurz kommt: das Gefühl des Erfolgs. Dafür braucht es nämlich einen Moment des Innehaltens, ein kurzes Durchatmen, in dem man sich bewusst macht, dass man jetzt eine Sache abgeschlossen hat. Diese Zeit nehmen wir uns nicht, weil ja meist schon so viele andere Dinge in der Pipeline stehen. Das führt auf Dauer aber zu einem permanenten Gefühl der Spannung. Man hat irgendwann regelrecht den Eindruck, dass einen der Alltag durchs Leben peitscht und man einfach nicht mehr hinterherkommt.

Der Spannung auf der Spur. Im Kopf lässt sich der Stress zur Seite drücken. Doch hört man auf die Signale seines Körpers, kommt man ihm schnell auf die Schliche, wie Anti-Stress-Coach Kleinschmidt betont. „Schwitzige Hände,

Hitzewallungen oder Herzrasen sind eindeutige Anzeichen. Manchmal spürt man auch Kampfgeist, Ungeduld oder Aggressionen aufsteigen. Auch kleinere oder größere Ängste können sich breitmachen. Am besten, Sie notieren sich das, wenn es Ihnen auffällt. Dann können Sie die Anzeichen beim nächsten Mal schneller entdecken. Vor allem eher negative Gefühle sind nämlich der eindeutige Hinweis darauf, dass es höchste Zeit für eine Pause ist.“ Notier dir auch, wie du in solchen Situationen reagierst. Gehst du die Dinge an? Erstarst du innerlich? Beginnst du zu grübeln? Oder ignorierst du die Probleme bestmöglich? **Die Kraft der Pause.** Aber egal wie du reagierst, wichtig ist jetzt Entspannung. Denn unser Gehirn kann Stress erst in der Ruhe loslassen. Klar, das funktioniert meist nicht auf Knopfdruck, und oft ist einfach nicht die Zeit für Ruhe und Abstand. Aber man kann beginnen, kleine Pausen ins Leben einzubauen. Mit mehr Übung fällt die Entspannung dann immer leichter. Plane möglichst viele Minipausen in deinen Tag ein: Drei tiefe Atemzüge nehmen. Alle 60 bis 90 Minuten durchlüften. Ein paar Augenübungen vor dem Computer. In der Mittagspause spazieren gehen, statt am Schreibtisch zu essen. Ist Pause gerade nicht möglich, nimm dir am Abend oder am nächsten Tag Zeit für dich. Wichtig ist, den Stress gar nicht so groß werden zu lassen, dass er unüberwindbar scheint.

FRISCH & MUNTER.

Bist du am Morgen topfit? Oder brauchst du Zeit, um in die Gänge zu kommen?

Wer hier seinen Bedürfnissen folgen kann, arbeitet deutlich effizienter und setzt in der gleichen Zeit mehr um.



3

LERCHE ODER EULE?

Manche Menschen sind am Morgen topfit, andere laufen abends zur Hochform auf. Das ist vorgegeben. Kennt man seinen Biorhythmus, kann man ihn besser für sich nutzen.

Im Flow mit sich. Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Morgenstund' Gold im Mund hat. Der Frühaufsteher gilt als idealer Macher. Und das, obwohl man mittlerweile weiß, dass das so nicht stimmt. Viel wichtiger für effizientes Arbeiten ist, dass man seinem eigenen Biorhythmus folgen kann. Für diese Entschlüsselung der inneren Uhr wurde im Jahr 2017 sogar der Medizin-Nobelpreis verliehen. Nun ist natürlich nicht jeder ein extremer Morgen- oder Nachtmensch, gut 60 Prozent bewegen sich im breiten Mittelfeld mit gewisser Tendenz in eine Richtung. Und viele Menschen leben auch wegen Familie oder Job gegen ihren angeborenen Takt. Wenn man den aber kennt und ihm bestmöglich folgt, kann man viel Zeit sparen. Denn wenn man in seiner aktiven Zeit konzentriert arbeitet, bringt man deutlich mehr weiter.

Der eigene Rhythmus. Du weißt nicht genau, wie du gepolt bist? Dann erforche deine Angewohnheiten einmal genauer. Typische Frühaufsteher, also Lerchen, sind schon am Morgen aktiv, unterhalten sich gern. Da können sie auch super konzentriert arbeiten. Am Nachmittag dagegen fällt ihnen das zunehmend schwerer, ab 21 Uhr sind sie definitiv bereit fürs Bett. Klassische Eulen brauchen morgens unbedingt Kaffee, um einmal in die Gänge zu kommen, sie wollen in Ruhe gelassen werden. Am Nachmittag und Abend sind sie dagegen richtig aktiv, arbeiten konzentriert und kreativ, gehen anschließend gern aus, treffen Freunde. Die Mischtypen wiederum sind morgens zwar fit, wollen aber noch etwas Ruhe. Sowohl der Vormittag als auch der Nachmittag sind für sie aktive Zeiten, dazwischen liegt aber oft ein richtiges Mittagstief. Der Abend ist für Hobbys oder Lesen reserviert.

2

ENERGIE STATT STRESS

Klar, Druck ist manchmal nicht zu vermeiden. Aber der muss einen nicht erdrücken. Denn im Stress liegt auch eine Kraft, und die kann man für sich nutzen. Indem man sie in positive Energie umwandelt. Eine Anleitung.

Die Situation hinterfragen. Manchmal geht einem die Arbeit ganz leicht von der Hand. Und an anderen Tagen ist sie zäh wie Kaugummi. Klar, das liegt auch an der Aufgabe. Eine PowerPoint-Präsentation gestalten oder das Bad gründlich putzen, kann ziemlich öde sein. Aber es geht auch um die grundsätzliche Atmosphäre, mit der man lebt und arbeitet. Steht bei dir immer der Leistungsgedanke im Vordergrund? Hast du Sorge, dass du Dinge nicht richtig ablieferst? Gibt es vieles, was dir keinen Spaß macht? Dadurch entsteht automatisch Stress. Man kann zwar nicht einfach alles umkrempeln. Aber oft reicht es, wenn man eine Situation hinterfragt.

Neue Blickwinkel finden. Denn dann lässt sich auch in mühsamen Situationen positive Energie gewinnen. Eine

Möglichkeit ist, weniger das endgültige Ziel im Auge zu haben als vielmehr den Weg dorthin. Welche wichtigen Stationen gibt es? Welche Aufgaben machen Spaß? Wo sind die mühsamen Zeitfresser? Stell dir dazu einen konkreten Bereich vor, in dem es nicht rundläuft. Schreib auf der einen Seite das endgültige Ziel auf. Auf der anderen notierst du die Entwicklungen, die bereits passiert sind. Was davon ist rundgelaufen? Welche Fortschritte kannst du bereits verbuchen? Wo gilt es noch nachzubessern? Rückt man vom Leistungsideal ab und stellt die Entwicklung in den Fokus, dann werden auch die kleinen Schritte sichtbar und spenden neue Energie.

4

OFFLINE CHALLENGE

Immer online zu sein, tut uns nicht gut – aber wann und wie oft sollten wir uns eine Pause vom Internet gönnen? Und was wird dann konkret besser?

König der Ablenkung. Das Smartphone ist zu einem nicht mehr wegzudenkenden Teil unseres Lebens geworden. Und sehr oft erleichtert es uns den Alltag sehr. Doch gleichzeitig ist es zu einem enormen Zeitfresser mutiert. Du hast gerade eine freie Minute oder brauchst etwas Ablenkung? Dann her mit dem Handy. So kommen endlose Stunden zusammen, in denen man durch Social Media scrollt, im Online-Shop Sommerkleider sucht oder einfach die Zeit verzockt. Und auch wenn man nur ganz kurz seine Nachrichten checkt, wird man dadurch komplett aus seiner Konzentration gerissen. Studien zeigen, dass man nach jeder Unterbrechung zehn Minuten braucht, um wieder in seinen Arbeitsflow zu finden. Dazu kommt, dass jedes Handysignal eine Erwartungshaltung in uns weckt. Kommt dann keine „Belohnung“, bleibt dazu noch ein Gefühl der Enttäuschung zurück, das man überwinden muss. Bedenkt man, dass unsere Konzentrationsfähigkeit in Rhythmen von je 70 bis 90 Minuten verläuft, kann man sich vorstellen, wie sehr so eine Unterbrechung die hochaktive Zeit reduziert.

Bewusster Verzicht. Das bedeutet, man muss für sich einen Modus Vivendi finden, der einen die Vorteile des Smartphones genießt, aber es nicht zur Stressfalle werden lässt. Coacherin Kleinschmidt rät: „Setzen Sie sich bewusste Handyzeiten. Sie scrollen gern durch schöne Bilder auf Instagram? Dann wählen Sie ein passendes, begrenztes Zeitfenster dafür. Das sollte nicht in Ihren aktiven Phasen liegen, sondern dann sein, wenn Sie ohnehin keine großen Pläne haben. Dann kann das sogar entspannend wirken. Wichtig ist aber, dass das Handy nicht zur schnellen Arbeitspause wird. Am Abend verzichten Sie am besten komplett.“

KÖRPER & SEELE



LOSLASSEN.

Kreativität braucht Ablenkung. Wenn du die Lösung für ein Problem suchst, mach dich mit allen Fakten vertraut. Und dann tu etwas ganz anderes. Wenn der Geist Ruhe hat, kommen ihm die besten Ideen.

5

IM KREATIVEN FLUSS

Auch unsere gestalterischen Phasen folgen einem bestimmten Rhythmus. Findet man diese Intervalle, bringt man seinen Ideenreichtum zum Sprudeln. So entstehen bessere Lösungen für die unterschiedlichsten Probleme.

Jeder Mensch ist Erfinder. Kreativität gehört zu unseren ureigensten Eigenschaften. Denn wir waren seit jeher mit Gefahren konfrontiert, für die es oft keine einfache Lösung gab. Etwa die Begegnung mit wilden Tieren oder eine Hungersnot. Heute sind es weniger lebensbedrohende Dinge, dafür kleine und größere Probleme im Alltag, wie der Konflikt mit dem Vorgesetzten oder die Herausforderungen einer Patchworkfamilie. Das Problem, so Kleinschmidt: „Viele denken, sie seien gar nicht kreativ. Oder nicht auf Knopfdruck. Dabei stimmt das gar nicht. Ideen kommen nicht von allein. Sie folgen einem bestimmten Rhythmus. Und dafür kann man ihnen mit einem Leitfaden den Weg ebnen.“

Sechs Schritte. Du möchtest diesen Leitfaden testen? Nimm dir ein Thema,

das dich beschäftigt, und leg los. Als Erstes konkretisiere das Problem. Benenne es möglichst präzise. Dann sammelst du so viele Informationen dazu wie möglich. Ist das alles passiert, lass los. Beschäftige dich mit etwas ganz anderem, geh spazieren, spiele Tischtennis, was auch immer. So können sich die Infos setzen. Irgendwann kommen erste Ideen. Das kann nach einer Stunde sein oder nach drei Tagen. Es kommt auch auf die Komplexität des Problems an. Sind dann ein paar Ansätze da, überlege, welcher davon die beste Lösung verspricht. Hast du dir schließlich einen Weg überlegt, probier ihn in der Praxis aus und verfeinere ihn, wenn nötig, weiter.

6

MIT KRISEN UMGEHEN

Schwere Zeiten im Leben, wer kennt das nicht. Oft heißt es, die sind nötig, um zu wachsen. Das braucht aber ein gewisses Bewusstsein. Der Schlüssel ist, sich im Kleinen Gutes zu tun.

Große Umwälzungen. Nein, wir reden hier nicht von kleinen Problemen. Es geht um wirklich schwerwiegende Einschnitte. Jobverlust, Krankheit oder auch schlimme Schicksalsschläge. Fast jeder von uns ist irgendwann einmal mit so einer Katastrophe konfrontiert. Aber auch solche Phasen folgen einer bestimmten Dynamik, ist Kleinschmidt überzeugt: „Natürlich kann man eine existenzielle Krise nicht einfach aus dem Weg räumen. Aber man kann versuchen, sie bestmöglich zu meistern. Wie es einem in schweren Zeiten tagtäglich geht, hat sehr viel damit zu tun, wie gut man in dieser Zeit für sich sorgt.“

Selbsthilfe. Das bedeutet, man soll sich im Kleinen Gutes tun. Koch dir etwas Nahrhaftes, nimm dir eine Auszeit bei einem netten Film. Auch in einer existenziellen Krise ist es erlaubt, zu lachen oder sich zu verwöhnen, betont Kleinschmidt: „Schafft man es, kleine, schöne Momente für sich zu nutzen, fällt es leichter, nicht komplett zu verzweifeln.“ Das ist auch aus der Forschung bestätigt. Menschen können große Katastrophen, etwa einen Hurrikan, besser überstehen, je mehr Hilfsangebote sie bekommen. Und mit etwas Kreativität kann man sich die auch selbst schaffen.

7

LEBENSAUFGABEN ERKENNEN

Auch die persönliche Weiterentwicklung folgt einem Rhythmus. Erkennt man den, kann man „Anstupser“ von außen für sich nutzen.

Innere Lebendigkeit. Das Leben ist permanente Veränderung. In dieser banalen Kalenderweisheit steckt viel Wahrheit. Wir entwickeln uns ständig weiter, unsere Lebensentwürfe sind nicht in Stein gemeißelt. Auch wenn wir uns das manchmal wünschen würden. Dabei ist das sogar gut so. Denn Lebendigkeit spüren wir vor allem dann, wenn wir neuen Seiten in uns Raum geben und uns entfalten, meint Kleinschmidt: „Entwicklungspsychologen haben herausgefunden, dass es ziemlich typische Anstupser gibt für unsere persönliche Entfaltung. Alle paar Jahre können wir deshalb damit rechnen, dass ein neues Thema in unserem Leben auftaucht, das uns auffordert, uns innerlich zu bewegen und daran zu wachsen.“ Erkennen können wir das meist durch eine gewisse Unruhe in uns selbst, das dringende Gefühl, dass irgendetwas anders werden muss. Das Gute: Für alles, was wir hinter uns lassen, kommt etwas Spannendes, Neues in unser Leben.

Schritt für Schritt. Spürt man so eine Welle auf sich zurollen, bringt es nur wenig, sich dagegen zu wehren. Besser ist es, mit ihr zu gehen, indem man sich fragt: Was spüre ich da für eine Unzufriedenheit? Welche Veränderung ist in meinem Leben gerade angesagt? Welche Themen beschäftigen mich? Ein guter Ansatz ist, ähnlich wie in Punkt fünf, das „Problem“ in mehreren Schritten zu bewältigen. Sei dir dabei aber bewusst, dass es sich um ein Lebensthema handelt. Die Lösung wird eher nicht über Nacht kommen. Wichtig ist nur, dass du dich darauf einlässt. Denn Langzeitstudien von Psychologen zeigen: Am Ende ist nicht Geld oder Erfolg wichtig. Am glücklichsten sind jene Menschen, die es schaffen, dem Flow ihres eigenen Lebens zu folgen.

» durch das gesamte Leben, von konkreten Alltagssituationen bis zu eher abstrakten Lebensaufgaben. So plädiert sie etwa für Energie statt Stress, zu entdecken, ob man Lerche oder Eule ist, und seine produktiven Phasen danach auszurichten. Denn, so betont sie, hört man im Kleinen auf die eigenen Bedürfnisse, fällt es insgesamt leichter, ein zufriedenes, erfülltes Leben zu führen.

MACHBARE SCHRITTE. Wichtig ist für Kleinschmidt dabei die Unterscheidung zwischen fixem Takt und fließendem Rhythmus: „Takt ist etwas, was die Uhr vorgibt, er ist ganz exakt, und sich daran zu halten, kann Stress erzeugen. Rhythmus dagegen kommt aus uns. Er folgt einem großen Konzept, aber ist nicht immer gleich, schert manchmal aus, passt sich, falls nötig, an äußere Umstände an. Und es gibt Übergangphasen. Man schaltet nicht einfach von Spannung auf Loslassen, so wie man von einem Task zum nächsten übergeht. Das braucht Zeit, und eben die soll man sich geben.“ Hört man in sich hinein, erkennt man diese Intervalle recht schnell. Doch warum gelingt es trotzdem oft nicht, danach zu leben? „Weil man dafür Gewohnheiten ändern muss. Das ist schwer, aber es gibt ein paar Tricks. Setzen Sie solche Schritte, die wirklich machbar sind. Stellen Sie sich alle 90 Minuten die Uhr für eine Bildschirmpause. Beim Gang in die Kaffeeküche machen Sie drei Ausfallschritte und kreisen mit den Schultern. Es geht darum, kleine Veränderungen an bereits bestehende Gewohnheiten dranzukleben. Dann gelingt der Wechsel.“

PIA KRUCKENHAUSER ■



IM AUSGLEICH. Die Autorin schlägt vor, das aus der Ernährung bekannte Intervall-Prinzip auf den Alltag zu übertragen. Ein spannender Ansatz. Carola Kleinschmidt, „Das Intervall-Prinzip“, *Scorpio*, € 18,50.

IM TEAM. Redakteurin Pia Kruckenhauser hat gemeinsam mit ihrer Schwester Sarah Oberleitner gefastet. Die eine in Wien, die andere in Oberösterreich. Das ist ziemlich gesund. Studien zeigen, dass sich dadurch die Zusammensetzung der Bakterien im Darm positiv verändert.



PIA KRUCKENHAUSER, 44,
JOURNALISTIN

SARAH OBERLEITNER, 49,
REISEBÜRO-FACHFRAU

2x FASTEN BITTE!

Fünf Tage auf Nahrung verzichten? Sollte kein Problem sein, oder? Was passiert da genau? **WIE INTENSIV IST DAS HUNGERGEFÜHL?**

Kann man dabei noch arbeiten? Redakteurin Pia Kruckenhauser und ihre Schwester Sarah Oberleitner haben „Lust aufs Fasten“ getestet. Ein Erfahrungsbericht.

Schatzi, hast du schon dein Detox-Salz getrunken?“ Ich: „Ja, mein Inneres sollte bald leer sein ...“ Tauscht man solche Nachrichten aus, ist das entweder sehr seltsam – oder man fasset. Meine Schwester Sarah und ich haben genau das getan. Das bedeutet, den Darm komplett zu entleeren und dann fünf Tage nichts zu essen. Das Ganze haben wir nicht in einem Hotel gemacht (eh klar, war ja Lockdown), sondern jede bei sich zu Hause. Sie in Oberösterreich, ich in Wien. Und zwar mit dem Online-Kurs „Lust aufs Fasten“. Aber der Reihe nach.

NEUE ERFAHRUNG. Beim Entgiften sind wir alte Hasen. Ich mache seit 25 Jahren jährlich zwei Wochen Schonkost und weiß, wie gut das der Gesundheit tut. Angefangen habe ich damit, weil ich als junges Mädchen regelmäßig so stechende Bauchschmerzen hatte, dass ich nicht mehr aufrecht stehen konnte. Heute würde man Reizdarmsyndrom dazu sagen. Damals kannte das noch niemand. Die Ärzte meinten nur, nein, da ist nichts. Unsere bio- & gesundheitsbewegte Mutter, die immer schon ganzheitlich gedacht hat, meinte, ich solle doch mal entgiften. Das hat gewirkt. Nie wieder sind die Schmerzen nach dieser ersten Detox-Erfahrung

so schlimm geworden. Ich habe gelernt, dass mein Darm, der eindeutig mein Stresszentrum ist, ab und zu Ruhe und Erholung braucht. Und ich habe festgestellt: Wenn ich ihm die regelmäßig gönne, lässt er mir übers Jahr gesehen viel mehr „Lotterleben“ und Stress durchgehen, ohne immer gleich aufzumucken. Bisher haben sowohl Sarah als auch ich immer auf Basenfasten gesetzt, also reduzierte Kost. Doch der komplette Verzicht auf Nahrung, wie es beim sogenannten „Fasten nach Buchinger“ passiert, hat uns schon länger gereizt. Also haben wir uns gemeinsam in das Abenteuer gestürzt.

MIT ANLEITUNG. Insgesamt neun Tage dauert der Kurs. Auf zwei Entlastungstage folgen fünf ohne feste Nahrung. Dann folgt ein Aufbauprogramm. Wir haben das Paket „Complete“ gebucht (ab € 149,-), und eine Woche vor Beginn landete bei jeder ein Care-Paket mit den wichtigsten Utensilien zur Unterstützung (siehe Bild unten). Wir bekamen außerdem eine Einkaufsliste zugeschiedt. Auch wenn man nichts isst, braucht man doch Gemüse und Obst für Basensuppe und Säfte sowie jede Menge Zitronen und Honig. Sobald es losgeht, wird man vom sympathischen Fastenteam (Barbara Ebner weiß alles rund >>



WICHTIGE HILFSMITTEL

CARE-PAKET. Fünf Tage lang wird komplett auf feste Nahrung verzichtet. Damit das besser gelingt, gibt es von „Lust aufs Fasten“ ein Care-Paket mit allen nötigen Hilfsmitteln. Am ersten Fasttag nimmt man eine ordentliche Portion Bittersalz (1), das entleert den Darm. An allen weiteren Tagen folgt die Darmdusche (2). Täglich macht man einen Leberwickel. Dafür gibt man ein paar Tropfen ätherisches Öl (3) auf den Oberbauch, darüber kommen ein Heukissen (4) und eine Wärmflasche. Das hilft der Leber bei der Entgiftungsarbeit. Und es tut auch richtig gut. Beim Fasten gleicht sich der Säure-Basen-Haushalt wieder aus. Täglich ein Glas Basenpulver unterstützt diesen Prozess (5). Zur Entspannung gönnt man sich außerdem ein Basenbad (6). Auch die Psyche entgiftet, Gedanken oder wichtige Fragen können hochkommen. Am besten ist es, die im „Lust aufs Fasten“-Notizbuch (7) aufzuschreiben. Das hilft bei der Verarbeitung.

FOTOS: PRIVAT

mein **WW**

NEW!



**Jetzt
€ 35,-
sparen**

SAFE PARTNER: Wir sorgen für sichere Betreuung!

Jetzt anmelden!

1 Programm – 3 Wege, es zu leben!

Erstmals wird das neue WW Programm persönlich auf dich und deinen Lifestyle abgestimmt. Genieße **zero point™ Lebensmittel**, bis der Hunger verschwunden ist – ohne wiegen, ohne zählen. Einfach optimal abnehmen und genießen!

Unsere Mitarbeiter werden **regelmäßig auf Corona getestet**, die Betreuung ist auch digital oder per Fernkurs möglich.

AKTION:

gratis Einschreibung, du sparst ... **€ 35,00**
 Wochengebühr..... **€ 22,00**
 Wochengebühr 10–23 Jahre **€ 12,00**

Easy Pass*, das günstigste Angebot:
 wöchentlich nur..... **€ 19,00**
 (* Mindestbuchung: 3 Monate, danach jederzeit kündbar!)

**weightwatchers
Österreich**



WW ist nicht geeignet für Schwangere, Personen mit Essstörungen und Kinder unter 10 Jahren. Vor Beginn einer Abnahme sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. © 2021 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

www.weightwatchers.at | Tel. 01 532 53 53

f WWOesterreich @ ww_oesterreich



PIA KRUCKENHAUSER
JOURNALISTIN

Zurückschalten. Gut mit Arbeit kombinierbar sein soll der Fastenkurs. Super, weil für Urlaub habe ich keine Zeit. Geplant ist, weniger zu tun, aber da macht mir die Heftproduktion einen Strich durch die Rechnung. Ich habe keine Zeit zum Entspannen, sondern im Gegenteil echten Schreibstress. Energie habe ich zwar trotz fehlender Nahrung ausreichend. Aber ich spüre den Stress richtig körperlich, als intensiven Druck im Brustbereich. Weil der Darm leer ist, gibt es nichts, was meinen Körper ablenken kann, er teilt mir unmittelbar mit, wie es ihm geht. So richtig genießen kann ich das Gefühl der Leichtigkeit, das sich auch einstellt, erst nach meiner Abgabe. Dann aber umso mehr. Mein Fazit: Arbeit und Fasten vertragen sich nicht gut, man braucht Zeit für sich. Beim nächsten Mal nehme ich mir definitiv frei.



IN BEWEGUNG. Pia war jeden Tag spazieren und hat Yoga gemacht. Das hält den Kreislauf in Schwung und verhindert den sonst drohenden Muskelabbau.



KÖRPER & SEELE

SARAH OBERLEITNER
REISEBÜRO-FACHFRAU

Auszeit. Diese Tage gehören nur mir. Ich erlaube mir, ausschließlich das zu tun, was ich gerade brauche, meine Familie hat „Nachrang“. Am ersten Fastentag habe ich etwas Kopfschmerz, da hilft Pfefferminzöl. Kalt ist mir auch. Und ich bin sehr anlehnungsbedürftig. Aber mein Mann ist kuschelwillig, also alles gut. Ab dann wird die Energie immer besser, und am vierten Tag habe ich ein richtiges Hoch. Klar, es erfordert Disziplin, für die Kinder zu kochen. Aber ich bin nicht hungrig und räume immer alles gleich weg, dann sehe ich das Essen nicht. Und ich nehme mir jeden Tag Zeit für mich, gehe spazieren, mache die Körperübungen, entspanne bei Leberwickel und Meditation, schreibe meine Gedanken auf. Am Ende bin ich fast traurig, dass die Auszeit vom Alltag vorbei ist. Das Fasten hat richtig gutgetan.



JUNGBRUNNEN. Bei Sarah gab es entspannte Arbeit im Garten und ein Antifalten-Programm. Die Gesichtsbübungen aus dem Kursprogramm sind dafür ideal.

» um Ernährung, Valentina Plach gibt Anleitung zur Bewegung, und Jakob Horvat kümmert sich um das psychische Wohl) an die Hand genommen. Täglich wird in vorproduzierten Videos erklärt, was gerade ansteht. Dazu kommen sanfte Bewegungseinheiten. Die sind sehr wichtig, damit der Körper trotz fehlender Nahrung weiß, dass er seine Muskeln braucht. Und weil beim Fasten ja auch im Kopf viel passiert – man entrümpelt das emotionale Zentrum quasi gleich mit –, gibt es jeden Tag eine Meditation, die einem bestimmten Thema gewidmet ist. Außerdem wird jeden Morgen eine Live-Session gemacht, in der alle aktuellen Fragen beantwortet werden. Und man kann sich jederzeit an den Live-Support wenden. Durchschnittliche Dauer, bis man da eine Antwort bekommt: drei Minuten. All das ist wirklich sehr hilfreich

OHNE FESTE NAHRUNG. Am ersten Fastentag starten wir mit einer ordentlichen Portion Detox-Salz, die den Darm leert. Ab jetzt kein Essen mehr. Zu Mittag gibt es einen frisch gepressten Saft (1/8 l verdünnt auf ein Viertel) und am Abend einen Teller Basensuppe. Dazwischen gibt es Tee, Wasser, Wasser, Tee mit Zitronensaft und noch mal Tee. Im Lauf des Tages tut das Detox-Salz seine Wirkung, bis zum Abend haben wir beide nichts mehr im Darm. Und das ist gut so. Denn durch den fehlenden Inhalt hört der Darm auf, sich zu bewegen. Dadurch entsteht kein Hungergefühl mehr. Das, was man sich im Vorfeld am wenigsten vorstellen kann, passiert ganz automatisch. An den folgenden vier Tagen macht man dann jeweils eine Darmdusche (ein chices Wort für Einlauf ;-)), damit auch der letzte Rest aus dem Bauch rauskommt. Das funktioniert tatsächlich sehr einfach, wenn man den Dreh einmal raus hat, und ganz ehrlich: Das leichte Gefühl, das man dadurch bekommt, tut richtig gut.

IN BEWEGUNG. Das Erstaunliche: Obwohl man nichts isst, hat man ausreichend Energie. Klar, Höchstleistungen sind nicht ideal, aber für den normalen Tagesablauf und sanfte Bewegung wie Yoga und Spazierengehen reicht es. Nach fünf Tagen ist man aber definitiv wieder bereit für feste Nahrung. Wie es Sarah und mir konkret ergangen ist, liest du in den Kästen links.

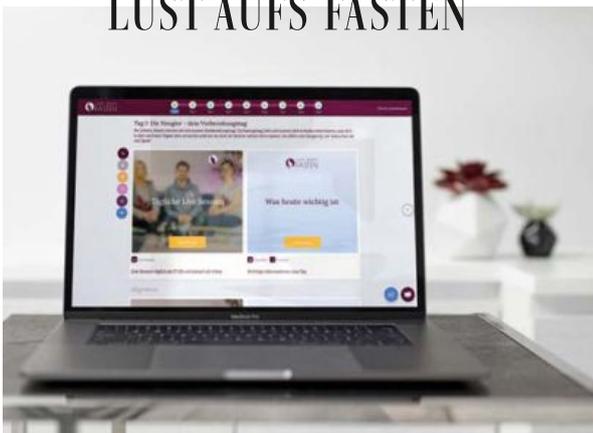
PIA KRUCKENHAUSER ■

DER SPEISEPLAN

VERZICHT. Beim Fasten nach Buchinger wird fünf Tage auf feste Nahrung verzichtet. Das klappt erstaunlich gut, man hat eigentlich kein Hungergefühl. Es gibt morgens einen Detox-Cocktail: Einen Schuss Apfelsaft & einen Schuss Zitronensaft mit heißem Wasser aufgießen, einen Teelöffel Honig dazu. Das bringt den Kreislauf in Schwung. Zu Mittag wird ein Achtelliter Saft auf ein Viertel aufgespritzt (z. B. Apfel-Karotte) **(1)**, das trinkt man in kleinen Schlucken. Am Abend gibt es Basensuppe. Das ist ausgekochte Gemüsebrühe ohne Salz, dafür mit viel Gewürzen **(2)**. Nach fünf Tagen fängt man langsam wieder zu essen an – mit leichten Speisen. Ein guter Einstieg: gekochte Erdäpfel mit gedämpften Karotten und Fenchel **(3)**. Schmeckt auch richtig gut!



LUST AUFS FASTEN



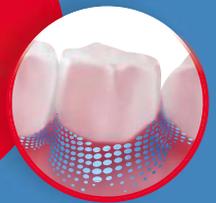
ANLEITUNG. Der Online-Kurs „Lust aufs Fasten“ hat uns beim Detoxen unterstützt. Das Programm bietet Rezepte, Meditationen und Bewegungsprogramm für zwei Entlastungstage, fünf Fasten- und zwei Aufbau-tage. Jeder Morgen steht unter einem Motto, wie Neugier, Entschleunigung, neue Kraft. Dazu kommen tägliche persönliche Live-Fragestunden. Der nächste Termin ist am 17. Juni. Gleich anmelden! Kosten ab € 119,-. lustaufsfasten.at

GENGIGEL®

ACHTE AUF DEIN ZAHNFLEISCH



GENGIGEL® GEL



Klinisch bewiesene Wirksamkeit.

Mildert blutendes
Zahnfleisch, reduziert
Schmerzen und
beseitigt Aphthen.

Erhältlich in Apotheken.

www.gengigel.at

MEDIS

RICERFARMA
HUMAN AND VETERINARY

„DIE FINGER SIND DAS BESTE TOOL“

Stell dir vor, deine Freundin ist Sexualpädagogin und plaudert mal so richtig aus dem Nähkästchen. **OHNE SCHAM, OHNE TABUS.** Genau das tut Simone Hotz. Denn sie weiß: Nur wenn frau auf Entdeckungsreise geht, kann sie wissen, was ihr wirklich Spaß macht. Wir haben nachgefragt.

Du sitzt mit deinen Freundinnen beisammen, und plötzlich will eine wissen: „Wie ist das denn bei euch so? Kommt ihr eigentlich immer?“ Und auf einmal herrscht verlegenes Schweigen. Vielleicht wird man auch ein bisschen rot. Eventuell sagt eine in der Runde was dazu, aber so richtig flüssig kommt die Antwort nicht. So oder so ähnlich wird die Reaktion im Normalfall sein. Idealerweise entwickelt sich nach dem ersten Schockmoment ein spannendes Gespräch. Hast du das schon einmal erlebt? Oder wolltest du womöglich immer schon einmal deine Freundin fragen und hast dich nur nicht getraut? Das ist nichts Ungewöhnliches. Denn so entspannt wir über vieles reden, ist es mit der Lockerheit oft schnell vorbei,

sobald die Themen Sex und weibliche Lust auftauchen. Geht es darum, welche Stellungen man mag, welche Techniken einen animieren oder wie sich ein Orgasmus genau anfühlt, fehlen uns oft die Worte. Zu sehr geht das in die Intimsphäre hinein, und zu wenig sind wir es gewohnt, darüber zu sprechen. Dabei wäre genau das so wichtig. Denn wenn man weiß, was für Möglichkeiten es gibt, lässt einen das die eigene Lust viel bewusster erleben. Dafür muss man aber seine Anatomie kennen. Und es hilft auch, das eigene Erleben mit dem anderer Frauen zu vergleichen. Davon ist Sexualpädagogin Simone Hotz auf jeden Fall überzeugt. Deshalb hat sie all ihr Wissen in dem Buch „Lustbewusst“ zusammengefasst. Im Interview erzählt sie, warum das weibliche Vergnügen immer noch so ein Tabu ist, wofür wir der Frauenbewegung dankbar sein

sollen und wie man sich dem eigenen Körper am besten annähert.

„DIE VULVA MUSS EINFACH MEHR IN DEN FOKUS RÜCKEN.“

Warum ist die weibliche Lust immer noch so ein Tabu? Gefühlt ist sie ja mittlerweile Dauerthema in den Medien.

HOTZ: Dafür gibt es mehrere Gründe. Erst einmal unsere gesellschaftlichen Prägungen, die meist aus der christlichen Tradition kommen. In der wurde die weibliche Lust immer kleingehalten. Ganz lange war sie auch medizinisch gesehen nicht relevant, weil für eine Schwangerschaft ein Orgasmus nicht nötig ist, anders als beim Mann. Deshalb hat man sich auch nur wenig mit der weiblichen Anatomie beschäftigt.

HAND ANLEGEN.

Gute Frauen kommen in den Himmel. Sich selbst liebende Frauen kommen. Das ist das Credo von Sexualpädagogin Simone Hotz. Wie das geht, erklärt sie in ihrem neuen Buch.

DIE KLITORIS, CHEFIN ALLER ORGASMEN

Die Klitoris ist immer wieder aus den Lehrbüchern verschwunden, obwohl sie bereits im Jahr 1840 als *das* Wollustorgan der Frau identifiziert wurde. Das alles hat sich erst mit der Frauenbewegung geändert, die erstmals bewusst und öffentlich den Blick auf die Lust der Frau gerichtet hat, Selbstbestimmung einforderte. Das war gut, aber es hat sich dann in zwei Richtungen entwickelt. Man ist zwar frei in seiner Sexualität, aber das heißt nicht zwingend, dass man selbstbestimmt ist.

Was ist der Unterschied?

HOTZ: Wir können uns sexy kleiden, können mit jemandem schlafen, wann immer wir wollen. Man spricht oberflächlich auch häufig über Sex. Gleichzeitig sind viele Frauen im Grunde viel zu wenig informiert über ihre Sexualität. Das ist nicht ihre Schuld. Unsere Vorstellungen von Lust und Sex sind immer noch sehr männlich geprägt. Das fängt bei der Aufklärung in den Schulbüchern an, da geht es immer nur um den Akt an sich. Auch in Liebesfilmen ist das so. Der Mann stößt ein paar Mal zu, und dann kommen beide und sind glücklich. Aber das entspricht in keiner Weise dem,

was den meisten Frauen große Lust bereitet. Fragt man sie, was sie wirklich antört, geben gut zwei Drittel an, dass für sie die klitorale Stimulation viel wichtiger ist als die vaginale.

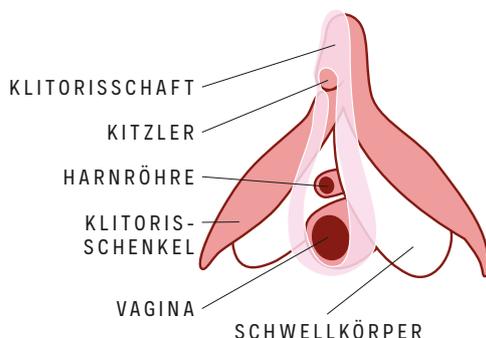
Wie kann man dieses Problem lösen?

HOTZ: Die Vulva, das weibliche Geschlechtsorgan, muss mehr in den Fokus rücken. Und es braucht mehr sexuelle Bildung. Da geht es einerseits um ganz simples anatomisches Wissen: Wie sieht die Klitoris aus? Was passiert, wenn sie stimuliert wird? Welche Nerven sind daran beteiligt? Was sind die G-Fläche und die weibliche Ejakulation? Und gleichzeitig muss man auch selbst experimentieren: sich anfassen und herausfinden, was einem wirklich Lust bereitet. Ich nehme

Spricht man von der Klitoris, denken die meisten an den Kitzler am oberen Rand der inneren Schamlippen, dabei ist das nur die Spitze des Eisberges. Sie entspricht der männlichen Eichel. Der große Rest befindet sich nicht sichtbar im Körperinneren.

Das Klitorisgewebe **umspannt die gesamte Vagina, zieht sich in die Schamlippen, hinter dem Damm bis zum Anus** und reicht sogar bis zum Bauchnabel und in die Oberschenkel hinein. Rund 8.000 Nervenenden machen sie extrem empfindlich.

Außerdem sitzen auf ihr unzählige sogenannte Wollustkörperchen, die Berührung von außen besonders intensiv aufnehmen.



mich da gar nicht aus. Als ich meine Weiterbildung zur Sexualpädagogin begonnen habe, war ich total erstaunt, wie wenig ich zu dem Thema eigentlich wusste.

Aber birgt dieser totale Fokus auf den weiblichen Körper nicht auch eine Gefahr? Jetzt reden alle davon, wie toll sie kommen. Und wenn man das selbst nicht schafft, erzeugt das ja auch wieder Druck.

HOTZ: Das ist tatsächlich eine Gefahr. Aber ich finde, zur sexuellen Selbstbestimmung gehört auch dazu, dass man sich von diesem Druck frei macht. Niemand sagt, dass frau immer kommen muss. Man muss auch nicht jede sexuelle Spielart ausprobieren, die einem begegnet, oder unbedingt jede Scham fallen lassen,

jedes Tabu brechen. Es geht eben darum, für sich zu entscheiden, was man mitmachen will und was nicht. Sexualität hat ja auch ganz viel mit Intimsphäre zu tun, und die muss man schützen. Wichtig ist, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wo die eigenen Grenzen sind, was einem guttut und was nicht.

Gibt es ein Rezept für die weibliche Lust?
HOTZ: Nein, das ist bei jeder Frau anders und entwickelt sich auch ein Leben lang weiter. Man muss individuell ausprobieren, was einem gefällt. Wichtig ist, zwischen Lust und Erregung zu unterscheiden. Erstere ist oft abstrakt, eher ein Gefühl, man spürt sie an unterschiedlichen Stellen. Oft sitzt die Lust auch im Kopf. Erregung dagegen ist viel konkreter, sie entsteht ganz gezielt bei der Stimulation.

Wie erforscht man am besten, was einem Spaß macht?

HOTZ: Ich empfehle dafür die Finger, die sind das beste Tool. Klar, mit Vibratoren kommt man oft viel leichter. Aber Studien zeigen, dass sich der Körper an diese Art der Stimulation gewöhnt. Die eigene Hand oder der Penis können aber nicht vibrieren. Erkunden Sie mit den Fingern ausgiebig und nicht nur dort, wo Sie sofort viel spüren. Tasten Sie sich ab, finden Sie Ihre G-Fläche, stimulieren Sie bewusst und schauen Sie, was passiert. Da kann man nur bedingt nach Lehrbuch vorgehen, weil jede Frau eine andere Anatomie hat, Nerven unterschiedlich angeordnet sind. Sie müssen auch nicht unbedingt kommen dabei, das ist kein Wettbewerb. Und hören Sie nicht nach dem ersten Probieren auf, wenn Sie nichts spüren. Unser System braucht Zeit und Wiederholung, damit es neue Ansätze lernt.

Wie fühlt sich ein Orgasmus an? Das wissen ja gar nicht alle so genau.

HOTZ: Das kann ganz unterschiedlich sein. Manchmal kommt er quasi auf leisen Sohlen, ein anderes Mal ist er wirklich intensiv. Da gibt es kein Rezept. Aber je breiter man stimuliert, desto intensiver wird er tendenziell. Und meiner Erfahrung nach hat es viel mit Vertrauen zu tun. Kann ich mich besser fallen lassen, komme ich auch intensiver.

PIA KRUCKENHAUSER ■



SIMONE HOTZ
Die Sexualpädagogin ist Autorin des Buchs „Lustbewusst“ (Komplett Media, € 20,60), einer spannenden Aufklärung mit Augenzwinkern.

„WIR VERSPERREN DEM BAD GUY DIE TÜR“

Medikamente gegen Covid-19 sind heiß begehrt. Auch von Romana Gugenberger. Die Molekularbiologin **FORSCHT INTENSIV AN EINER COVID-19-LÖSUNG**. Doch wie lange dauert das noch? Was wird das Mittel können? Und was ist am Entwickeln so kompliziert? Hier klärt sie auf.

Covid-19 ist nach wie vor das Top-Thema. Erste positive Auswirkungen auf das Infektionsgeschehen durch die Impfung werden ab Juni erwartet. Ab dann, so sind die Experten positiv gestimmt, sollten die Neuinfektionen merklich und vor allem dauerhaft zurückgehen. Insofern wird die Impfung die Hoffnungen, die man in sie setzt, erfüllen. Doch die Immunisierung ist nicht die einzige Möglichkeit, sich gegen Covid-19 zu wappnen. Klar, sie schützt bestmöglich vor Ansteckung, und das ist oberstes Ziel. Doch diese Krankheit wird uns auch in Zukunft begleiten. Darüber hinaus gibt es Gruppen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht immunisiert werden können. Deshalb ist es enorm wichtig, dass wirksame Medikamente gegen die Infektion auf den Markt kommen. Ein wichtiger Player in dem Bereich ist das österreichische Biotechnologie-Unternehmen *Apeiron Biologics*. Es ist spezialisiert auf die Entwicklung von Therapien für Atemwegserkrankungen und neuartige Krebsimmuntherapien. Gegründet wurde es vom Genetiker Josef Penninger. Forschungsleiterin ist die Molekularbiologin Romana Gugenberger. Sie ist entscheidend an der



FORSCHERGEIST. Romana Gugenberger leitet die Entwicklung eines Mittels gegen Covid-19. Erste Ergebnisse sind vielversprechend. Das gibt Hoffnung in der Pandemie.

SO BEKÄMPFT MAN COVID-19-INFEKTIONEN

Entwicklung eines vielversprechenden Covid-19-Mittels beteiligt. Im Interview erklärt sie, wie es gelingen kann, das Virus aus dem Körper auszusperrern, warum dieser Prozess und die Zulassung eines Medikaments so schwierig sind und was zum echten Gamechanger in der Pandemie werden kann.

„WIR SORGEN DAFÜR, DASS DAS VIRUS ERST GAR NICHT IN DIE ZELLE EINDRINGT.“

Ein Medikament gegen Covid-19 steht derzeit ganz oben auf der Wunschliste vieler. Doch das scheint sehr schwierig zu sein. Warum ist das so?

GUGENBERGER: Weil dem Virus grundlegende Eigenschaften eines Lebewesens fehlen, etwa ein Stoffwechsel oder die Möglichkeit der Vermehrung. Ein Bakterium ist ein Lebewesen und pflanzt sich eigenständig fort. Mit einem Antibiotikum kann man in diesen Vorgang eingreifen. Ein Virus dagegen braucht einen Wirt, um sich zu vermehren. Deshalb ist seine Strategie, in die menschliche Zelle einzudringen und dieser die Fortpflanzungsaufgabe zu übertragen. Und genau das macht es so schwierig. Denn ist das Virus einmal drin, müsste man ja die eigene Zelle bekämpfen. Wir forschen deshalb daran, dieses Eindringen und damit die Infektion der Zelle zu verhindern.

Und wie genau funktioniert das?

GUGENBERGER: Das basiert auf einem Schlüssel-Schloss-Prinzip. Das Virus, also der Bad Guy, setzt sich auf den Schlüssel drauf, der das Zellschloss aufsperrt. Und hier kann man eingreifen. Wir haben es geschafft, mit unserem Wirkstoff ein körpereigenes Enzym nachzubauen, an dem das SARS-CoV-2 Virus andockt. Dieses Enzym, es heißt ACE2, ist quasi der Schlüssel, mit dem das Virus die Zelle aufsperrt. Verabreicht man nun das Medikament, kommt lösliches ACE2 in den Körper, das sich frei bewegt. Das bindet das Virus, schon bevor es in die Zelle eindringt. Dazu kommt ein zweiter Mechanismus.

Das Medikament wirkt also doppelt?

GUGENBERGER: Genau. In den Studien sieht es so aus, als könnte unser Wirkstoff die Schwere des Verlaufs einer Covid-19-Infektion mildern. Denn das Enzym ACE2 wirkt auch als Regulator auf den Blutdruck bei Lungen- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es beruhigt

Es gibt einige Ansätze, um Covid-19 die Stirn zu bieten. Derzeit sind mehrere Mittel in Entwicklung, die jeweils unterschiedliche Bereiche stärken.

1. Antivirale Mittel. Sie sollen verhindern, dass die Viren überhaupt in die Körperzellen eindringen oder es schaffen, sich dort zu vermehren.

2. Herz-Kreislauf-Medikamente. Mit ihnen will man Blutgefäße, das Herz und weitere Organe vor Komplikationen durch Covid-19 schützen.

3. Dämpfende Immunmodulatoren. Sie sollen im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung die Abwehrreaktionen des Körpers so begrenzen, dass diese nicht mehr Schaden anrichten als die Viren selbst.

4. Medikamente für die Lungenfunktion. Sie sollen der Lunge helfen, während der akuten Infektion ihre Funktion aufrechtzuerhalten und sich anschließend möglichst folgenlos zu regenerieren.

das System, indem es die Gefäße erweitert und die Organe stärkt. Und das alles ohne schwerwiegende Nebeneffekte. Das ist sensationell.

Das klingt vielversprechend. Wie weit ist man schon in der Entwicklung?

GUGENBERGER: An sich sind wir gut unterwegs. Doch jetzt braucht es eine neue Studie. Unsere bisherigen Ergebnisse waren leider nicht aussagekräftig genug. Zur Erklärung: Reicht man eine Studie ein, muss man ein erwartetes Ziel, das am Ende erreicht werden soll, angeben. Lässt sich das mit einer statistisch signifikanten Rate nachweisen, ist die Studie erfolgreich. Wir haben das im März 2020 gemacht. Damals sind wir davon ausgegangen, dass sich die Zahl der Toten beziehungsweise die Anzahl der Patienten, die beatmet werden müssen, deutlich verringert. Dieser Nachweis ist nicht ausreichend gelungen. Das liegt aber nicht an der Wirksamkeit des Medikaments, sondern daran, dass

die Mediziner mittlerweile so viel über die Behandlung von Covid-19 gelernt haben, dass wesentlich weniger Menschen daran sterben.

Also war die Studie umsonst?

GUGENBERGER: Nein, gar nicht. Es hat sich nämlich deutlich gezeigt, dass bei schweren Verläufen eine mechanische Beatmung hinausgezögert werden kann. Und das ist sehr wünschenswert. Denn die Beatmung eines Patienten kann zu einem erhöhten Risiko von weiteren medizinischen Komplikationen führen, etwa durch andere Infektionen, die den geschwächten Körper noch mehr schädigen. Eine weitere positive Wirkung, die wir zeigen konnten, war eine deutliche Reduktion der Viruslast. Jetzt geht es darum, das auch in einer Studie mit einer deutlich größeren Patientenzahl nachzuweisen. Wenn alles gut geht, kann man im nächsten Jahr auf eine Zulassung hoffen.

Warum dauert das so lang?

GUGENBERGER: Weil alle Bestimmungen erfüllt werden müssen: einerseits die klare klinische Wirkung, andererseits muss eine ausreichende Zahl an Patienten behandelt werden, um die Sicherheit des Wirkstoffs zu gewährleisten. Derzeit werden viele Covid-19-Medikamente in Studien geprüft. Das führt dazu, dass es schwierig ist, ausreichend Patienten zu finden. Bisher haben wir den Wirkstoff nur bei schweren Verläufen getestet. Wir starten aber gerade eine weitere Studie, wo der Effekt bereits ganz am Anfang der Infektion begutachtet wird. Dieses Medikament wird gleich nach einer Ansteckung inhaled.

Kann das dann eine Alternative zur Impfung sein?

GUGENBERGER: Nein, das kann man so nicht sagen. Ich denke, die Kombination macht es aus. Möglichst viele Menschen sollten geimpft sein, damit kein großes Krankheitsgeschehen mehr passiert. Aber es können aus medizinischen Gründen nicht alle immunisiert werden. Dann heißt es, schwere Verläufe zu verhindern. Denn die sind die große Belastung für das Gesundheitssystem und der Grund für die aktuellen Einschränkungen. Die Kombination aus Therapie und breiter Immunisierung kann zum echten Gamechanger werden.

PIA KRUCKENHAUSER ■

WIE DEIN EIGENSINN DICH WEITER BRINGT



SO NICHT! Immer schön angepasst sein, nur nicht anstreifen. Wer seine Bedürfnisse ignoriert, um andere nicht zu enttäuschen, tut sich selbst nichts Gutes. Nein sagen zur rechten Zeit macht glücklich und hält gesund.

Mit viel Begeisterung wird man nicht rechnen können, wenn man sich als „eigensinnig“ deklariert. Im Jobgespräch würde das Gegenüber erstaunt die Augenbraue hochziehen, der Partner beim ersten Date ein inneres Hakerl machen. Doch was andere abschreckt, ist für uns selbst ein erstrebenswertes Plus an Lebensqualität. Denn wer auch mal Widerstand leistet, lebt nachweislich stressfreier und glücklicher. Und sogar länger! Na bitte!

„Eigensinn macht stark“ (Emu, € 12,95) hat Philosoph und Gestalttherapeut Mathias Jung sein aktuelles Buch entsprechend genannt. Und verweist gleich einmal auf Hermann Hesse, der schon 1917 erwähneter Eigenschaft eine Lobeshymne schrieb: „Eine Tugend gibt es, die liebe ich sehr, eine einzige. Sie heißt Eigensinn.“ Das eben, was einen eigenen Sinn hat. Für jeden von uns. Aber, das sagte Hesse auch: „Leute mit Mut und Charakter sind den anderen immer sehr unheimlich!“

NA KLAR, WER AUS DER REIHE FÄLLT, nicht macht, was von ihm erwartet wird, ist für die anderen unbequem. Schnell wird man als schwierig, stur, besserwisserisch und uneinsichtig abgestempelt. „Solche Leute stören die Harmonie und können ganz schön nerven“, hat sich auch Diplompsychologin Ursula Nuber schon des Themas angenommen („Eigensinn“, Fischer, 2016, € 15,90). Trotzdem, so ihr dringender Rat, sollte man den eigenen Kopf bewahren! Denn die Kehrseite der Nurnicht-anecken-Medaille glänzt ganz und gar nicht: sich zu bereitwillig anpassen, eigene Bedürfnisse sowie die eigene Sicht der Dinge zu wenig wichtig nehmen und sich immer in Situationen wiederfinden, die man sich nicht selbst ausgesucht hat. Das, so Nuber, schwächt ungemein. Wobei mit Eigensinn hier keinesfalls blinde Sturheit, Ignoranz, Verdrängung und Leugnen von Tatsachen gemeint sind. Sondern dieses Gefühl, das jeder von uns kennt: Man sieht sich in seinen Rechten verletzt, den Interessen beschnitten, fühlt

Nicht immer nur nett sein, Erwartungen auch mal nicht erfüllen: Wer „eigensinnig“ ist, bleibt seelisch stabiler und insgesamt gesünder. Doch diese Eigenschaft hat ein schlechtes Image. **WER FREI HERAUS SAGT, WAS ER DENKT UND EMPFINDET,** wird von anderen gerne als stur und schwierig abgewertet. Ganz zu Unrecht, wissen unsere ExpertInnen.

sich zu etwas gedrängt, und es steigt ein zorniges Gefühl hoch: So nicht!

Dann ist die Frage: Sagt man das auch? Lässt man es auf Konfrontation ankommen? Oder ist der Drang nach Harmonie größer, und man steckt, wieder mal, zurück? Therapeut Jung, Autor von mehr als 60 Büchern, sieht Harmoniesucht sogar als „Unterwerfung und Selbstverrat“. „Sie ist dem Kind einst mit bösen Strafandrohungen von Eltern oder Lehrern eingehämmert worden. Wie oft erlebe ich in der

„Solche Leute stören die Harmonie und können ganz schön nerven.“

**URSULA NUBER
ÜBER EIGENSINNIKE**

Therapie, dass eine Frau sich scheut, eine sie erstickende Beziehung zu beenden. Sie fürchtet die Rache der Familie, die schlechte Nachrede der Nachbarn. Dabei kann die vorwärtsweisende Maxime nur lauten: Ich verlasse dich, weil ich leben will!“ Auch Männer können klarerweise einen Mangel an Eigensinn aufweisen, aber insgesamt ist ausgeprägte Harmoniesucht doch eher eine Frauenkrankheit. Kleine Mädchen müssen ja oft noch immer viel braver sein als kleine Buben. Generell passieren im Namen des „lieben Friedens“ wirklich

einschneidende Dinge, die ein ganzes Leben beeinflussen können.

NACH WIE VOR GIBT ES ZUM BEISPIEL KINDER, die den Eltern zuliebe berufliche Herzenswünsche hintanstellen, um etwa einen Betrieb zu übernehmen. Frauen, die auf Karriere verzichten, weil sie die familiäre Hauptlast tragen. Oder die von Jung bereits erwähnten Partnerschaften, die nur mehr die Scheu vor Konflikten zusammenhält. Der Therapeut hat viele Beispiele in seinem Buch. Von Renate etwa, die nur wenige kennen, bis zu George Clooney, den Weltstar. Renate ist die Gattin eines erfolgreichen Internisten und schmiss den Laden „vom Labor bis zur Steuer“, wie Jung beschreibt. Während ihr Mann sehr zufrieden war, hatte sie mit 52 das Gefühl, ihr Leben versäumt zu haben. Sie war ausgebildete Musikerin und hatte die Meisterklasse an einer Kunstakademie gemacht, aber in den letzten 20 Jahren kein einziges Bild gemalt oder auch nur einen Ton gespielt. Als sie eigensinnig wurde und die Praxis ihres Mannes verließ, war der außer sich. Doch Renate ließ sich nicht beirren und wurde künstlerisch tätig. Ja, und am Ende war der Herr Doktor sehr stolz auf seine schöpferische Frau. Zu sich selbst zu stehen, hat schon auch seinen Reiz.

Und was war das mit George Clooney? Der erntete im Alter von 20 Jahren in Kentucky Tabak für drei Dollar die Stunde. Als er schließlich beschloss, nach Kalifornien zu gehen, um Schauspieler zu werden, kam sein Vater mit einer Statistik an: „Mach das nicht. Die Chancen stehen 1: 1.000.000. Aber der junge Mann blieb eigensinnig: „Ich hätte genauso scheitern können“,



» meinte Clooney später in einem Interview: „Aber dazu war ich auch bereit. Ich glaube außerdem bis heute, dass man nur dann wirklich scheitern kann, wenn man etwas gar nicht versucht.“

Applaus gibt's allerdings unter Normalsterblichen selten für den, der klar und deutlich sagt, was er will und was nicht. „Er wird schnell als aggressiv und egoistisch eingestuft“, wie Psychologin Nuber weiß. Doch der Egoismus-Vorwurf sei absolut fehl am Platz. „Als eigensinniger Mensch setzen Sie sich für sich selbst ein, aber genau dasselbe Recht gestehen Sie dann auch anderen zu. Sie zwingen ihnen nicht Ihren Standpunkt oder Willen auf, sondern sorgen dafür, dass diese erfahren, was

**„Streit muss
ausgetragen werden.
Ich grenze mich ab,
zeige Konturen,
stecke die Reviere ab.“**

**MATHIAS JUNG,
THERAPEUT, AUTOR**

Sie denken, fühlen und wünschen.“

Klingt überzeugend, keine Frage. Ein Problem ist es allerdings, wenn man für das alles leider viel zu nett ist. Wenn man sich zwar häufig ausgenutzt fühlt, einem das aber noch immer lieber ist, als aufzubegehren. Man will doch gemocht werden. Aber was in aller Welt hat einen so uneigennützig und bescheiden werden lassen? Der Schlüssel liegt wieder in der Kindheit, basierend auf der entscheidenden Frage, „ob Sie eine den Eigensinn fördernde Erziehung genießen durften oder ob Sie eher zum Bravsein angehalten wurden“, so die Psychologin. Würde man für Abgrenzung und Neinsagen mit Liebesentzug bestraft, dann drängte einen das höchstwahrscheinlich in ungesunde Anpassung.

DOCH ES GIBT HILFREICHE GEDANKEN, die einen aus der Nettigkeitsfalle befreien können, macht Nuber Hoffnung: „Das will ich nicht!“ „Ich bin

auch wichtig und interessant!“ „Ich muss nicht immer Rücksicht nehmen.“ „Ich muss deine Erwartungen nicht erfüllen.“ „Ich muss mich nicht rechtfertigen.“

Und Gedanken kann man, WOMAN-Leserinnen wissen es, sehr gut bewusst steuern.

DAMIT, NEIN SAGEN ZU KÖNNEN, wollen wir uns auch noch näher befassen. Die vier Buchstaben auszusprechen, fällt vielen bekanntermaßen schwer. Oft kommt uns ein Ja über die Lippen, obwohl wir eigentlich das Gegenteil meinen. Eine Ablehnung, kennt die Psychologin die Hintergründe, könnte ja den anderen verärgern, verletzen, ihn letztlich dazu bringen, sich abzuwenden. Und das Bedürfnis nach Bindung, Zugehörigkeit ist ganz zentral. Aber wenn das Nachgeben schon zu einem grundlegenden Verhaltensmerkmal wird, sei Feuer am Dach. „Denn nicht Nein sagen zu können, hat einen hohen Preis: latente Unzufriedenheit, unterdrückter Zorn, Erschöpfung. Die Zeitkrankheit Burn-out resultiert zu einem Großteil aus der Unfähigkeit, Grenzen zu ziehen. Deshalb müssen Sie das Nein wiederentdecken.“ Dieses sei immer ein Moment der klaren Entscheidung: „Ich unterschreibe nicht“ bedeutet, dass Sie

mit etwas nicht einverstanden sind. „Ich stehe nicht zur Verfügung“ macht klar, dass Sie eigene Ziele und Projekte verfolgen. Wenn Sie Nein sagen, dann heißt das: Das bin ich, und das ist das, was ich wertschätze, was ich will oder nicht will. Wer eigensinnig ist, weiß: Ich habe das Recht, Nein zu sagen, es schützt mich vor Überlastung und Übergriffen. Ich brauche dafür keine Begründung. Ich kann damit leben, dass andere nicht glücklich sind über mein Nein.“

Aber dann muss ich, so denken sicher einige, wieder streiten. Und das hasse ich. Doch Therapeut Mathias Jung kann dagegenhalten: „Streit muss ausgetragen werden. Ich grenze mich ab, zeige Konturen, stecke die Reviere ab.“ Machtkämpfe seien wichtig, wenn es darum geht, sich nicht fremdbestimmen zu lassen, die Macht über sich selbst zurückzuholen, jedoch „nicht den gewohnten, unbeherrscht aufbrausenden Streit zwischen Tür und Angel und beleidigtem Rückzug zu praktizieren“. Jung empfiehlt ein eigens anberaumtes Streitgespräch, geprägt von Sachlichkeit, um Verständigung bemüht. Paare, die von sich behaupten, „wir streiten nie“, seien „tot wie Mumien in den Pharaonengräbern“, so sein plakativer Vergleich. „Schweigen entfernt uns, streiten verbindet“, betont der Autor, der noch ein Zitat von Goethe aus „Die Wahlverwandtschaften“ parat hat: „Im Ehestand muss man sich manchmal streiten, denn dadurch erfährt man was voneinander.“

AUSSERDEM KANN DER FACHMANN von der oft selbst auferlegten Order, jegliche Wut unterdrücken zu müssen, nur abraten. „Wut ist wie ein Seismograf“, schreibt er. „Sie sagt: Da stimmt etwas nicht. Da muss Änderung eintreten.“ Das bedeutet ja nicht, gleich unkontrolliert auszurasen. Aber alle Gefühle, die auf Dauer ignoriert werden, können sich in körperlichen Symptomen ausdrücken. Hoher Blutdruck, Gastritis, Kopf- und Rückenschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Schwindel, Schlaflosigkeit und

UNSERE EXPERTEN



**URSULA
NUBER**

Die Diplompsychologin und Paartherapeutin ist Autorin zahlreicher profunder Ratgeber ursula-nuber.de



**DR. MATHIAS
JUNG**

ist Psychotherapeut und studierter Philosoph. Er schrieb zahlreiche Bücher und hält Vorträge. gesundheitsberater.de

Tinnitus sowie Übergewicht sind nur einige der Beschwerden, die Mathias Jung aufzählen kann.

Ein eigener, fester Standpunkt sei daher tatsächlich die beste Medizin, wie Ursula Nuber beipflichtet. Dafür gibt es inzwischen eindrucksvolle Belege. „Eigensinn stärkt das seelische Immunsystem und lässt krank machende Gefühle wie Resignation, Fatalismus, Hilflosigkeit oder auch Ärger nicht überhandnehmen. Ein ‚eigener Kopf‘ verhindert quälende Grübeleien und Selbstzweifel und bietet damit einen hervorragenden Schutz vor Stresserkrankungen wie Burnout und Depression.“

FASSEN WIR ALSO NOCH MAL ZUSAMMEN, was wir uns laut Nuber von eigensinnigen Zeitgenossen abschauen können. Etwa: Sie legen nur Wert auf die Beachtung und das Interesse von Menschen, an denen ihnen wirklich etwas liegt. Verzichten also auf Beifall von der falschen Seite. Sie wissen auch: So wenig wie sie Everybody's Darling sein können und wollen, so wenig können sie allen Menschen gleichmäßig Beachtung schenken, die um ihre Zuwendung werben. Es interessiert sie auch wenig, was andere von ihnen denken. Und ihre Angst, sich lächerlich zu machen, ist überschaubar. Sie wissen ja auch, dass sie nicht perfekt sind. Und sie stellen sich daher auch mal die Frage: Warum soll ich mich ständig selbst optimieren, wenn ich doch eh ganz zufrieden mit mir bin?

„Eigensinn“, schreibt die Psychologin weiter, „lässt sich entwickeln, indem Sie zunächst so tun, als seien Sie eigensinnig. Auch wenn Ihnen ganz anders zumute ist: Nehmen Sie sich vor, Ihre Wünsche ab sofort klar zu artikulieren; nehmen Sie sich vor, unbequemer zu sein. Spielen Sie Theater, tun Sie so, als ob Sie ein eigensinniger Mensch wären. Und Sie werden eines Tages feststellen, dass dies eine Eigenschaft ist, die ganz selbstverständlich zu Ihnen gehört!“ Schlechtes Image? Man kann's nicht jedem recht machen. Plan für die Zukunft? Vielleicht noch ein bisschen eigensinniger werden ...

MIRIAM BERGER ■

„Ein ‚eigener Kopf‘ verhindert quälende Grübeleien und Selbstzweifel.“

URSULA NUBER,
PSYCHOLOGIN, AUTORIN

Dr. Nikolaus Redtenbacher

Plastischer Gesichtschirurg & HNO



EIN FACE-LIFT GANZ OHNE OP?

Mit dem V-Lift ist das jetzt möglich! Punktgenaue Unterspritzungen mit Hyaluronsäure formen Konturen mühelos wieder, und die Haut wird straffer und voluminöser. Tiefere Falten, wie zum Beispiel Nasolabialfalten, können so deutlich reduziert und die Konturen von Wangen, Kinnlinie oder Unterkieferlinie neu definiert werden.

Wie läuft eine V-Lift-Behandlung ab?

Da es sich um einen sehr individuellen Eingriff handelt, bei dem je nach Ausgangslage ein passendes Konzept erstellt wird, kommt es zu unterschiedlichen Kombinationen von Präparaten und verwendeten Mengen. Dementsprechend kann auch der Preis für ein V-Lift erst nach einem persönlichen Gespräch vereinbart werden.

Wissenswertes über Hyaluronsäure und Filler:

Je nach behandeltem Areal kommen unterschiedliche Produkte zur Anwendung. Sie können dem Gesicht eine neue Struktur verleihen, Ihren Lippen Volumen schenken und natürliche Konturen, wie Wangen, Jochbein oder Unterkieferlinie wiederherstellen. Auch die Behandlung von Falten, wie zum Beispiel Marionettenfalten oder Nasolabialfalten, sowie das Kaschieren von dunklen Augenringen können mit Fillern durchgeführt werden.

AUF EINEN BLICK:

Endresultat: 7 bis 10 Tage • **Haltbarkeit:** circa 12 Monate
gesellschaftsfähig: sofort oder spätestens nach 1 bis 2 Tagen
arbeitsfähig: sofort • **Eingriff:** Lokalanästhesie
Dauer: 30 bis 45 Minuten • **Schmerzen:** gering
Sport: nach 2 bis 3 Tagen

NACHPFLEGE

Nach der Behandlung sollte man der Haut Ruhe gönnen und sich mindestens 24 Stunden nicht schminken. Auf den Besuch einer Sauna oder eines Solariums sollte für zwei Wochen verzichtet werden. Weiters sollte kein Druck auf die behandelten Areale ausgeübt werden, damit sich das Material in das Gewebe einbetten kann. Längere Sonnenbäder sowie Kälte sollten vermieden werden.

VEREINBAREN SIE JETZT IHREN
PERSÖNLICHEN BERATUNGSTERMIN
WWW.NIKOLAUS-REDTENBACHER.AT



Goddess Pose

In jeder von uns steckt eine Göttin. Und es schadet nicht, der ab und zu Gutes zu tun. Perfekt dafür ist diese Yogapose. Die breite Kniebeuge fordert die komplette Beinmuskulatur, **öffnet die Hüften und stärkt den Beckenboden**. Außerdem gibt sie innere Kraft und Energie. Beine möglichst breit grätschen, Zehen nach außen drehen. Hüften so weit wie möglich absenken. Oberkörper aufrichten, Hände über dem Kopf zusammenführen. Fünf Atemzüge halten, wieder aufrichten. 5 Wh.

CHECKLISTE

MEIN GESUNDER SNACK



HOLLERKRÄPFEN.

Wenn der Holunder blüht, heißt es, die weißen Dolden sammeln, denn in denen stecken jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe. Sie aktivieren den Stoffwechsel, entwässern, lösen Reizhusten und helfen bei Atemwegsinfektionen. Außerdem schmecken sie köstlich, z. B. als Hollerkräpfen: Für vier Portionen 150 ml Milch, 100 g Mehl, zwei Dotter, 1 EL geschmolzene Butter mischen. Zwei Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben. 8 Hollerblüten in den Teig tunken und in Butterschmalz ausbacken.



3 FRAGEN AN NIVES FARRIER

Die Vocal Coacherin weiß, warum Singen gegen Angst hilft & generell der Psyche guttut. nivesfarrier.com

Was passiert beim Singen im Körper?

Die Muskeln von den Beinen bis zum Nacken arbeiten, das Zwerchfell spannt sich an, bringt die Stimmbänder zum Schwingen. Das ist wie eine Massage von innen. Außerdem bündelt man seine Energie, das setzt Unmengen an Glückshormonen frei.

Und die sorgen für gute Emotionen.

Genau. Das bewegt innerlich, dadurch kann man Ballast loslassen. Und die Körperspannung signalisiert dem Gehirn: Ich bin stark, ich bin präsent. Außerdem wird man physisch offener, da man Platz macht für den Ton.

Welche Übungen empfehlen Sie?

Grundsätzlich hilft es der Stimme, tief zu atmen, sodass sich der Bauch bewegt und nicht nur die Brust. Schalten Sie in der Früh Musik ein, singen Sie lauthals mit, und tanzen Sie wild dazu. Das macht jeden Morgen besser. Besonders wichtig für das Freiheitsgefühl: Trauen Sie sich, auch mal falsch und extra laut zu grölen, anstatt sich durch „schöne Töne“ noch mehr zu begrenzen. Und lächeln Sie dabei. Das öffnet Ihre Stimme und Ihr Herz erst so richtig.

DIE HAUT IM FOKUS



VORSORGE. Hautkrebs ist leider ein Thema, das viele Menschen betrifft. Auch sehr junge. Der Vorteil: Erkennt man ein Melanom im frühen Stadium, kann man es entfernen, man ist geheilt. Dabei hilft die App *SkinScreener*. Man fotografiert ein Muttermal, die App wertet das Bild mithilfe künstlicher Intelligenz aus und prüft, ob es bösartig ist oder eine Vorstufe von Hautkrebs besteht. Im Zweifelsfall heißt es dann natürlich sofort ab zum Arzt. Für iOS und Android.



Glatte Sache

Jetzt kommt sie wieder, die Zeit der luftigen Kleider. Damit das gut aussieht, bekommen die Beine ein kleines Touch-up. Mit diesen drei Anwendungen **sind trockene Haut und kleine Dellen kein Thema**. 1. Ein Teil Apfelessig, zwei Teile Wasser, etwas Honig mischen. Oberschenkel einreiben, 30 Minuten einwirken lassen, warm abspülen. Zwei Wochen lang täglich wiederholen. 2. Zehn Tropfen Wacholderöl mit 100 ml Mandelöl mischen. Oberschenkel regelmäßig damit massieren. 3. Für ein Peeling 1 EL Kaffeepulver, 1 EL braunen Zucker und 2 EL Kokosöl mischen. Mit der Paste drei Mal pro Woche die Oberschenkel massieren.

Betadona® - Die Aller-Erste Hilfe™ bei Wunden



Kleine Wunden sind schnell passiert. Betadona® mit Povidon-Iod wirkt umfassend keimtötend gegen Bakterien, Pilze, Sporen und Viren. Es ermöglicht eine zuverlässige Wunddesinfektion, verhindert weitgehend Eiterbildung und unterstützt eine rasche, problemlose Wundheilung. Betadona® - Für Weitermacher.

Erhältlich in Ihrer Apotheke als Gel oder Spray. www.betadona.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker, AT-BETWC-2100001

ALLES, WAS
EMPFINDLICHE
HAUT BRAUCHT

EMPFINDLICHER HAUT
5
ANZEICHEN

**SCHÜTZT VOR
DEN 5 ANZEICHEN
EMPFINDLICHER HAUT**

- ▶ Geschwächte Hautbarriere
- ▶ Trockenheit
- ▶ Spannungsgefühl
- ▶ Irritation
- ▶ Rauigkeit



Galderma Austria GmbH | Gertrude-Fröhlich-Sandner-Straße 3 | 1100 Wien | www.cetaphil.at

FRAG DOCH

DR. SCHMITZ

Du hast eine dringende Frage zu deiner Partnerschaft? Unser Experte berät dich realistisch, aus männlicher Sicht und mit viel Herz. Keine Sorge: Dein Name wird hier nicht genannt.

MEIN MANN TUT AUF JUNGSPUND UND KRITISIERT MICH.

„Ich, 46, bin total ratlos. Mein Mann, 52, spinnt komplett. Wir führen ein geregeltes Leben. Anders geht es gar nicht mit zwei Kindern, die noch zu Hause wohnen, Vollzeitjobs und alten Eltern, die Hilfe benötigen. Seit einiger Zeit borgt sich mein Mann Sachen von unserem Sohn, 17, aus. Seine Haare will er nun ‚länger‘ tragen. Jetzt habe ich Angst, dass er sich auch noch ein Tattoo stechen lässt. Das Beste ist allerdings, dass er auf einmal auch an meinem Style etwas auszusetzen hat. Ich könnte mehr Farbe und mehr Modisches vertragen, muss ich mir anhören. Wir seien noch jung, meint er. Jung? Wir sind noch keine 80, aber soll ich so tun, also wäre ich ein Teenager oder eine Studentin? Was mich besonders ärgert: Bis jetzt war alles in Ordnung. Er war immer froh, dass ich nicht viel Geld für Mode etc. ausgegeben habe wie andere Frauen. Ich war immer sparsam. Jetzt passt es ihm aber plötzlich nicht mehr. Am liebsten würde ich ihn anschreien ob dieser Frechheit. Ich weiß nicht, wohin mit meinem Ärger.“

DR. SCHMITZ: Der zweite Frühling? Würden Sie das gelten lassen? Ihr Mann will aus Routinen aussteigen. Er probiert es. Für Sie auf irritierende Weise. Gewohnheiten haben etwas Vertrautes und Beruhigendes. Aber nur Routine lässt keinen Raum für Neues. Dann wird es irgendwann vielleicht doch fad, und man fühlt sich älter, als man sich fühlen muss. Ihr Mann scheint so zu empfinden. Ist das nur Spinnerei? Meckert er rum an Ihnen? Oder will er Sie freundlich schubsen, um gemeinsam auf Entdeckungsreisen zu gehen? Vielleicht auf einen mentalen Jungbrunnen-Trip. Wäre nicht absurd. Seine Vorschläge sind für Sie nicht die richtigen.



DR. MICHAEL SCHMITZ

Der Paar-Berater, Psychologe und Autor (schmitz.at) kennt sich aus mit Beziehungen. In WOMAN beantwortet er deine Fragen. Bitte schicke dein Anliegen per Mail an fragdoch@woman.at. Viele Antworten liest du hier.

Chice Kleidung, neues Styling können die Stimmung heben, eine Zeit lang, aber damit allein verschafft sich niemand ein anhaltend besseres Lebensgefühl. Es müsste für Sie beide passen. Dann könnten Sie sich neuen Schwung geben, sich vitaler, besser, ja, auch jünger fühlen. Wenn es Ihrem Mann um ein Bemühen geht, der Ehe neue Impulse zu geben, könnte es Sie ermuntern, über eigene Ideen nachzudenken. Sie könnten ihm Vorschläge machen, wie Sie sich gemeinsam mehr Freude bereiten könnten. Dann würde vermutlich auch die Attraktivität füreinander zunehmen. Hätten Sie Einwände gegen mehr Prickeln im Eheleben? Um sich in Altersruhe zu begeben, dazu sind Sie beide wirklich noch zu jung.

ICH GEHE MEINEM FREUND OFFENBAR AUF DIE NERVEN.

„Ich, 24, bin mit meinem Freund, 30, seit sechs Jahren zusammen. Es lief immer sehr gut zwischen uns. Deshalb verstehe ich nicht, was sich seit

einiger Zeit geändert hat. Er ist ständig genervt von mir. Ich gehe ihm mit den belanglosesten Dingen auf den Wecker – wenn ich herumblödle, wenn wir gemeinsam kochen, manchmal sogar, wenn ich mich einfach nur an ihn kuschle und Nähe suche. Wir haben (auch jetzt noch) eine sehr offene Kommunikation und haben schon mehrmals darüber geredet. Er sagt mir, ich mache nichts falsch, und es liege an ihm. Er meint, ihm gehe es zurzeit nicht so gut, er wache oft morgens auf und sei schlecht drauf. Wir wohnen nicht zusammen, er ist beruflich nicht von Corona betroffen, also ich denke nicht, dass es an der derzeitigen Situation liegt ...“

DR. SCHMITZ: Ihr Freund ist stark mit sich beschäftigt. Wohl deshalb zieht er sich zurück. Es wäre wichtig, besser zu verstehen, was ihn so unrund macht. Wenn er schon schlecht schläft und mit übler Laune in den Tag geht, scheint größer etwas schiefzulaufen. Ist er womöglich unzufrieden in seinem Beruf? Schlechte Stimmung kann Symptom auch einer Krankheit sein. Hadert er vielleicht mit Ihrer Beziehung und fragt sich, ob er sie will? Oder träumt er von einer anderen Beziehung? Das ist alles unklar und natürlich frustrierend. Es verunsichert Sie sehr, wenn Sie das Gefühl haben: Egal was ich tue, er weist mich ab. Es verletzt Sie, wenn Sie sein Verhalten als Zurückweisung empfinden. Wenn er Sie nicht verletzen will, muss er nachdenken, was hinter seinen Empfindungen steckt. Und er muss sich damit Ihnen gegenüber öffnen. Machen Sie sich dazu etwas aus. Ein Beisammensein, möglichst entspannt. Vielleicht bei einem Spaziergang oder einem Wochenende in einer Therme. Mit Spa und Rundumversorgung. Das geht jetzt ja wieder. Sonst finden Sie keinen Weg aus der Misere. Dass es Ihnen weiter schlecht geht, wollen Sie ja sicher beide nicht.

Dr. Paul Pointinger Plastische Chirurgie

- WIEN
- SALZBURG
- VELDEN

Beratung auch
am Wochenende
möglich!



Tel.: +43 676 51 89 954, www.dr-pointinger.com

Dr. Sandra Rigel FÄ für Plastische Chirurgie

- Brustvergrößerung, -verkleinerung
- ambulante Bruststraffung
- Brustwarzenkorrektur, -vorhofkorrektur
- Faltenunterspritzung mit Botox & Hyaluron
- Ober-, Unterlidkorrektur
- Ohrkorrektur
- Anti-Schweißbehandlung
- Fettwegspritze
- Fettabsaugung



Einfühlsame
und professionelle
Betreuung auf höchstem
medizinischem Niveau

Ordinationszentrum
Woman & Health

Laurenzberg 2, 1010 Wien

Tel.: 01/533 365 462

sandra.rigel@womanandhealth.com

www.womanandhealth.com

Arlberger Arnika Gelee



- Sollte bei keinem Outdoor-Erlebnis fehlen
- Wirkt kühlend und abschwellend nach Prellung, Zerrung, Stauchung
- Hilft bei Insektenstichen & Sonnenbrand

Erhältlich in Ihrer Apotheke, im ausgewählten Fachhandel und unter www.bano-healthcare.at

BRUSTSTRAFFUNG

Körperliches Wohlbefinden stärkt das Selbstbewusstsein.

Schwangerschaften, Gewichtsschwankungen oder die altersbedingte Abnahme der Gewebeelastizität verändern Ihre Brust. Zur Realisierung Ihrer individuellen Wunschform gibt es mehrere Optionen. Dabei berate ich Sie gerne!



Dr. R. Pauzenberger
Plastischer Chirurg

Ordination Wien
Schöttengasse 7
1010 Wien

Ordination Attersee
Hauptstrasse 7
4861 Schörfling

Tel.: 01/402 07 82

www.drpauzenberger.at

Univ. Prof. Dr. Florian Fitzal



- Brustkrebsoperation, -therapie, -nachsorge
- Brustrekonstruktion
- Brustvergrößerung, -verkleinerung
- Körpermentales Bewusstsein (KMB)

Facharzt für Chirurgie
Leiter Brustchirurgie der MedUni Wien

Ordination 1180 Wien

Messerschmidtgasse 48/DG/8a

Mo.-Fr. 15:00-19:00 Uhr, Tel.: 0664 5140333

ordination@fitzal.at, www.fitzal.at



medicare Wien

Cryo bzw. Cryolipolyse bietet eine dauerhafte Fettreduktion durch Kälteanwendungen. Die behandelten Regionen / Zonen sind nach erfolgreicher Behandlung merklich straffer und die Fettdepots reduziert.

AKTION*: CRYO nur
€ 149,- statt € 390,-

*Alle Preise pro Zone/Behandlung;
Nähere Infos: www.medicare-wien.at

medicare Wien
In Kooperation mit
Dr. Boulgaropoulos

Tel.: 0699/190 45 437
Schottenring 30 / Franz-Josef-Kai 59 /
Ringturm / 1010 Wien
Direkt bei U2/U4 Schottenring
www.medicare-wien.at



Auch für Männer

Prof. h. c. Dr. med. N. Pipic FA für HNO-Krankheiten



- Nasenkorrektur (weltbekannt)
- Facelifting
- Ohren- & Lidkorrekturen
- Hals-Fettabsaugung
- Allgem. HNO-Erkrankung
- Faltenkorrektur: Botox und Filler-Unterspritzungen

- Vizepräsident der europäischen Akademie für plastische Gesichtschirurgie für Österreich, Mitglied der amerikanischen Akademie für plastische Gesichtschirurgie
- Privat

Ordination: 1180 Wien, Sternwartestr. 25,
1190 Wien, Privatklinik Döbling, Heiligenstädter Str. 55-63, Tel.: 0676/331 99 42
nedim_pipic@aon.at, www.aesthetic-hno.at

VON MOMENTEN DES LOSLASSENS



NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die systemische Coacherin ist Leiterin eines Ausbildungsinstituts für Meditation und Achtsamkeit und möchte Impulsgeberin sein. Infos unter nicolehobigerklimes.at

Mein Glück passt auf einen Quadratmeter: Dessen wurde ich mir bewusst, als ich mit 99 anderen Personen bei einem zehntägigen Schweige-Retreat in einem Raum saß. Zehn Stunden lang – Tag für Tag. Meine Meditationsmatte maß 1 x 1 Meter. Da wurde mir klar: Platz genug, mehr brauche ich gerade nicht – alles andere ist Luxus. Aus der anfänglich empfundenen Enge wurde ein Gefühl von Weite und tiefer Zufriedenheit. Seitdem bin ich mir bewusst, dass das persönliche Glück nichts mit Dingen zu tun hat, die wir im Lauf eines Lebens ansammeln. Es sind vor allem Momente, die zählen – bewusst erlebte wertvolle Momente. Sie sind es, die wir in unseren mentalen Schatztruhen aufbewahren sollten. Damit sie immer griffbereit sind, wenn wir sie brauchen.

So, nun bin ich endlich bei einem meiner Lieblingsthemen gelandet: dem Ausmisten und Loslassen. Das Frühjahr ist eine wunderbare Zeit, um damit anzufangen. Jetzt können wir Platz für das Neue schaffen, für das, was kommt, was wachsen und werden möchte. Wie das geht? Ganz einfach: indem man es tut. Dafür entscheiden wir uns – und wenn der erste Schritt einmal getan ist, kommt der Rest meist wie von selbst.

„WENN DU ETWAS LOSLÄSST, bist du etwas glücklicher. Wenn du viel loslässt, bist du viel glücklicher. Wenn du ganz loslässt, bist du frei“, lautet ein schöner Satz des Autors Deepak Chopra. Ein kurzer Moment des Innehaltens – atmen Sie ein, atmen Sie aus, und jetzt fragen Sie sich bitte: Was möchte ich loslassen?

Was ist zu viel in meinem Leben? Was hat ausgedient? Woran halte ich unnötigerweise fest?

Das können Gegenstände sein, Gedanken, Lebenslügen und manchmal Menschen, die uns als Energieräuber das Leben erschweren. Gerade jetzt, nach dem Lockdown, wird vielen Menschen klar, wer wirklich gefehlt hat und wer nicht. Vielleicht hat der Abstand ein neues Licht auf Freundschaften geworfen. Nun offenbart sich, bei wem man in schwierigen Zeiten tatsächlich Kraft schöpfen kann und mit wem Austausch auf Herzesebene möglich ist. Ein Spruch besagt, dass es circa fünf Personen sind, die uns am meisten inspirieren. Wer sind diese Menschen? Hegen und pflegen Sie die Beziehungen zu ihnen, während Sie andere ziehen lassen ...

NUN ABER ZU UNSEREN IDEEN, Meinungen, Einstellungen: die weite Welt der Gedanken. „Wie bekomme ich all diese hartnäckigen Gedanken aus meinem Kopf?“, werde ich in meinen Seminaren oder bei der Meditationsausbildung oft gefragt. „Ganz einfach“, antworte ich dann: „Macht es wie bei Dingen, die ihr nicht mehr haben wollt. Nehmt sie wahr, schaut sie an, akzeptiert, was da ist, erkennt, was nützlich ist (und was nicht), und verabschiedet euch. Lasst es ziehen.“ Und tatsächlich: Einem Gedanken nicht nachzugehen, sich auf etwas anderes (Neues) zu konzentrieren oder einen angenehmeren zu denken, hat viele Parallelen zum Ausmisten eines Kleiderschranks. Denn auch hier schauen wir genau hin, lassen Altes los und machen für Neues Platz.

Im weitesten Sinn geht es darum, sich eine Oase zu schaffen – ob gedank-

lich oder im Umfeld. In dieser Oase gibt es vermehrt Dinge, die uns bereichern und inspirieren. Zum Beispiel ein Bild, das daran erinnert, eigene Träume zu verwirklichen. Eine Klangschale, die uns zur Meditation aufruft. Einen Bonsai, dessen Anblick uns beruhigt. Bücher, die wir lieben. Vieles, was wir im Lauf eines Lebens angesammelt haben, besitzen wir allerdings nur mehr der Gewohnheit wegen. Deshalb sollten wir der Frage nachgehen, was davon noch Wert hat. Brauchen wir all die Urlaubssouvenirs noch – oder sind sie nur mehr Staubfänger? Wie geht es uns, wenn wir die alten Fotos anschauen – ist da ein Glücksgefühl? Oder eher Traurigkeit, Schwere? Manchmal belasten uns Gegenstände, statt uns zu kräftigen oder zu motivieren. Wenn sie positive Emotionen hervorholen, dann dankend behalten. Falls nicht: Weg damit! Da ist es wichtig, ehrlich zu sich zu sein, ohne sich selbst zu bewerten oder zu verurteilen. Weil es immer ein bisschen Zeit braucht, um Vergangenes und Überlebtes gelassen zu entlassen. Doch auch hier gilt der lapidare Satz: Weniger ist mehr. In Räumen, die nicht vollgestopft sind, haben wir mehr Luft zum Atmen. Im Leerraum liegt die Kraft. Hier können wir innehalten, uns ausdehnen, neu erfinden – und erkennen, wer wir sind. ■



- FAHNDUNG - ÖSTERREICH

HANS MARTIN PAAR

ÖSTERREICHS UNGELÖSTE KRIMINALFÄLLE.

IHRE MITHILFE IST GEFRAGT.

**DONNERSTAG,
27. MAI | 20:15 LIVE**

In Kooperation mit
 **Bundesministerium
Inneres**

ServusTV
Einfach gut fernsehen.

© ServusTV, Marco Riebler

WOCHE VOM 20. BIS 26. MAI 2021

WIEDER EIN SUPERMOND

Am 26.5. erleben wir schon wie am 27.4. einen **Supermond**. Durch seine Erdnähe (357.462 km) erscheint uns der Vollmond besonders groß. Es kommt zu einer **totalen Mondfinsternis** (Maximum der Finsternis: 13:19 Uhr), die leider bei uns nicht sichtbar ist, da sich der Mond während der gesamten Dauer unter dem Horizont befindet.

DONNERSTAG 20.5.2021



ZUNEHMENDER MOND

in der JUNGFRAU: Der Tag macht sich bei vielen durch Pedanterie und Knausrigkeit bemerkbar. Du kannst Ordnung in deinen Haushalt, auf deinen Schreibtisch, ja Ordnung in dein Leben bringen. **Monddiät:** Bei Neigung zu Blähungen Speisen gut kauen und während des Essens nichts trinken.



FREITAG 21.5.2021



ZUNEHMENDER MOND

in der JUNGFRAU: Frisur hält gut; Cremes & Heilsalben sind wirksamer; du kannst mit Roten Rüben eine Verjüngungskur machen: Kaum ein Gemüse (auch als Saft) kann wie dieses Giftstoffe abtransportieren, Knochen und Haut werden gestärkt, Bindegewebe wird aufgebaut.



SAMSTAG 22.5.2021



ZUNEHMENDER MOND

geht um 3:36 Uhr von der JUNGFRAU in die WAAGE: In der Früh gilt alles wie gestern und vorgestern. Tagsüber günstig für ein muskelstärkendes Problemzonentraining; für Massagen mit gewebebestraffenden Cremes/Ölen im Hüft-Po-Bereich; für Faltenbehandlungen.



SONNTAG 23.5.2021



ZUNEHMENDER MOND

in der WAAGE – **Pfingstsonntag:** Mond/Venus machen größere Lust auf Zärtlichkeit und Romantik. Es ergeben sich gute Gelegenheiten, neue Bekanntschaften zu knüpfen oder alte Liebschaften aufzufrischen. Guter Tag für Sport, Atemübungen, Beckenbodengymnastik.



MONTAG 24.5.2021



ZUNEHMENDER MOND

geht um 5:01 Uhr von der WAAGE in den SKORPION – **Pfingstmontag:** Am Morgen gilt noch alles wie gestern und vorgestern. Bei Waage-Mond nahm man in den vergangenen zwei Tagen alles viel lockerer, bei Skorpion-Mond neigt man wieder mehr zu Schwarzseherei.



DIENSTAG 25.5.2021



ZUNEHMENDER MOND

im SKORPION: Mond/Mars wirken erotisierend, aber Vorsicht bei sexuellen Begegnungen: größere Ansteckungsgefahr. Kein guter Reisetag; jetzt gepflückte Heilkräuter haben mehr Wirkkraft: Hirtentäschel und Schafgarbe bewähren sich z. B. gut als Sitzbad bei Unterleibsproblemen.



MITTWOCH 26.5.2021



ZUNEHMENDER MOND

geht um 4:40 Uhr vom SKORPION in den SCHÜTZEN – **Vollmond** um 13:15 Uhr: In der Früh gilt noch alles wie gestern. Günstiger Tag für eine Hormonumstellung: Das Abstillen von Babys und Jungtieren geht problemloser vor sich. Natur: Im Wald besteht größere Borkenkäfergefahr.



woman

MONDKALENDER

Ihr Mondkalender für zwei Wochen. Mit den besten Terminen für **BEAUTY, GESUNDHEIT, DIÄT UND HOUSEWORK.**

**DIESMAL
FÜR 3 WOCHEN!**

VON HELGA KUHN

WOCHE VOM 27. MAI BIS 2. JUNI 2021

GIFTSTOFFE ABBAUEN

In den Tagen des **abnehmenden Mondes** kann der Körper rascher ausschwemmen und entschlacken. Wenn man viel klares Wasser, Heilquellwasser oder Brennnesseltee trinkt, kann man Giftstoffe wie etwa Harnsäurekristalle abbauen. **Merkur** ist vom 30.5. bis 22.6. rückläufig. Ungünstige Zeit, um neue Projekte zu beginnen.

DONNERSTAG 27.5.2021



ABNEHMENDER MOND

im SCHÜTZEN: Das Mond-Venus-Neptun-Quadrat kann heute auf nicht eingehaltene Versprechungen oder eine Enttäuschung hindeuten. **Monddiät:** Ersetze heute Mittag die Mahlzeit durch Obst oder Fruchtmilch wie Gurken, Paprika, Zucchini oder Paradeiser.



FREITAG 28.5.2021



ABNEHMENDER MOND

geht um 4:24 Uhr vom SCHÜTZEN in den STEINBOCK: Guter Tag für Buchhaltung und Steuer-sachen; für Maniküre, Pediküre und Gel-Nägel; für eine Haarverpflanzung oder -verlängerung; beim Zahnarzt günstig für Implantate und Inlays, Zahnbrücken/-prothesen & Kiefer-OPs.



SAMSTAG 29.5.2021



ABNEHMENDER MOND

im STEINBOCK: Mond/Pluto deuten auf Probleme und Aufregungen mit Behörden oder Vorgesetzten hin. Du kannst Hand- und Fußnägel behandeln; ein Gesicht- oder Körperpeeling machen; Zimmerpflanzen umtopfen. **Monddiät:** wenig Gesalzenes! Sonst gilt alles wie gestern.



SONNTAG 30.5.2021



ABNEHMENDER MOND

geht um 6:05 Uhr vom STEINBOCK in den WASSERMANN – **Dreifaltigkeitssonntag:** Der Wassermann-Mond bringt einen Stimmungsumschwung, plötzlich sind die Menschen freundlicher, man wird geselliger. Mittel gegen Hautunreinheiten oder -krankheiten sind wirksamer.



MONTAG 31.5.2021



ABNEHMENDER MOND

im WASSERMANN: Guter Tag für romantische Rendezvous oder um alte Liebschaften aufzufrischen; für ein Gesicht- oder Lid-Lifting; ungünstig für OPs an Venen, Waden, Knöcheln (Notfälle ausgenommen); man kann Fenster putzen; Kleider umschichten; ungünstig: Blumen gießen!



DIENSTAG 1.6.2021



ABNEHMENDER MOND

geht um 11:08 Uhr vom WASSERMANN in die FISCHEN: Kleide dich fröhlich und bunt! Gut für einen Orts-/Wohnungswechsel. Tagsüber gilt sonst alles wie gestern und vorgestern. Abends: Alkohol wirkt stärker. **Monddiät:** Meide üppiges Essen, Knoblauch senkt erhöhte Blutfette.



MITTWOCH 2.6.2021



ABNEHMENDER MOND

in den FISCHEN: Man ist empfänglich für meditative, schöngestige Dinge. Frisur hält nicht; Diätsünden, Alkohol, Schlafmittel wirken stärker; man kann Zimmerpflanzen gießen; stark verschmutzte Dinge (Wäsche, Autos) reinigen; Aquarien oder Schwimmbecken reinigen.



- Blumen gießen
- Haare schneiden
- Gesichtspflege/Masken
- Hausputz
- Nagelpflege
- Fenster/Glas reinigen
- Waschen
- Körperpflege/Massagen
- Pflanzen setzen/düngen/schneiden
- Reisen/Übersiedeln
- Party feiern
- Liebe/Partnerschaft/Sex

WOCHE VOM 3. BIS 9. JUNI 2021

ROSENMONAT

Der Monat **Juni** ist nach der römischen Göttin Juno benannt. In Gärtnerkreisen spricht man vom Rosenmonat, da die Rosenblüte im Juni ihren Höhepunkt erreicht. Der **Fronleichnamstag** (3.6.) wird 60 Tage nach Ostern begangen (fällt immer auf einen Donnerstag) und symbolisiert die Wandlung der geweihten Hostie in den Leib Jesu.

DONNERSTAG 3.6.2021

ABNEHMENDER MOND geht um 19:59 Uhr von den FISCHEN in den WIDDER – **Fronleichnam:** Bei Fische-Mond ist es schwieriger, sich das Rauchen abzugewöhnen, weil man suchtgefährdeter ist als sonst. Idealer Putz- & Waschtage, es wird alles mit weniger Kraft und Putzmittel sauber. Sonst alles wie gestern.



FREITAG 4.6.2021

ABNEHMENDER MOND im WIDDER: Ein aktiver Tag: günstig für Sport und Liebe; um Probleme aus der Welt zu schaffen. Frisuren halten gut, Naturwellen treten stärker hervor, bei Migräneanfälligkeit sollte man vorbeugend viel Wasser trinken sowie Sonne, Stress, Schokolade, Kaffee und Hühnerweiß meiden.



SAMSTAG 5.6.2021

ABNEHMENDER MOND im WIDDER: Der Widder-Mond macht aus dir einen schnellen Denker mit spitzer Zunge; günstiger Tag für einen Hausbau oder für Ausbesserungsarbeiten; Großeinkäufe von Lebensmitteln für die Vorratshaltung sind jetzt bei abnehmendem Mond viel haltbarer.



SONNTAG 6.6.2021

ABNEHMENDER MOND geht um 7:47 Uhr vom WIDDER in den STIER: Mond/Jupiter bringen heute den April-Stieren, Juni-Krebsen, Dezember-Steinböcken und Februar-Fischen Glück! Der Nachmittag/Abend eignet sich dank Mond/Venus für die Liebe. Sonst gilt alles wie gestern und vorgestern.



MONTAG 7.6.2021

ABNEHMENDER MOND im STIER: Guter Tag für Miet- und Eigentumsangelegenheiten; für Laser-Enthaarung; für Permanent-Make-up & Tätowierungen (nicht im Halsbereich!); beim Zahnarzt gut für Mundhygiene; für Zahn- bzw. Kiefer-OPs oder für ein Halslifting wäre hingegen Donnerstag, 10.6., besser.



DIENSTAG 8.6.2021

ABNEHMENDER MOND geht um 20:48 Uhr vom STIER in die ZWILLINGE: Erledige heute alle Dinge, die lange liegen geblieben sind. Man kann schneiden, was langsam nachwachsen soll; Bein- und Achselhaare rasieren/epilieren; Kästen, Laden, Keller und Dachböden radikal ausmisten. Sonst alles wie gestern.



MITTWOCH 9.6.2021

ABNEHMENDER MOND in den ZWILLINGEN: Heute ist ein fröhlicher Tag, ideal für Dates; zum Sporteln; um eine neue Sprache zu lernen; für endermologische Behandlungen; ungünstig: Entfernung von Altersflecken auf dem Handrücken. Man kann Fenster, Glassachen, Fernseh- und Computerschirme reinigen.



MEHR UNTER: HELGAKUHN.AT UND WOMAN.AT/MONDKALENDER

BERG WELTEN

Start in die Bergsaison!



Der Sommer bringt allen was: Wandern im Nationalpark Hohe Tauern, Einkehr im Schiestlhaus am Hochschwab, Aufstieg auf die Zimba im Montafon und auf dem Rad die Alpen überqueren.

bergwelten.com/magazin



Endlich... Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTIC® FLORA plus+: Auch Vaginal-Gesundheit beginnt im Darm. Einfach trinken!



Institut AllergoSan

www.omni-biotic.com

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)

The POSCHSTYLE Studio
woman



LASS DICH VON YOGA INSPIRIEREN!

Bewege deinen Körper dynamisch, meistere neue Herausforderungen und erlebe Yoga neu!

MELDE DICH AUF [WOMAN.AT/TPS](https://www.woman.at/tps) FÜR DEIN KOSTENLOSES 2-WÖCHIGES PROGRAMM VON UND MIT ANNA POSCH AN!

Aktiv in Österreich



**So schön
ist das
Frühjahr!**

Apfel: Alles über
das Lieblingsobst der
Österreicher*innen

Unterwegs: auf den Spuren des Apfels

Der Apfel ist das Lieblingsobst von Frau und Herrn Österreicher. Das ist nicht weiter verwunderlich, schließlich schmeckt er nirgendwo besser als hierzulande. Wir haben geschaut, wo der Apfel seine Wurzeln hat und uns auf dessen steirische Fährte begeben.



Es ist Ende April, als es uns endgültig reicht – die Zeit, die hinter uns liegt, war wahrlich keine leichte. Als wäre diese Pandemie mit all ihren Einschränkungen nicht schon nervenzehrend genug, hat auch der Monat April seinem Namen alle Ehre gemacht. Von Graupelschauer über Schneegestöber bis zu strahlendem Sonnenschein war so ziemlich alles vertreten. Einzig Letzterer kam in den vergangenen Wochen etwas zu kurz. Statt frühlingshaftem Treiben herrschte triste Stille. Als ein Blick in die Wetter-App eines samstagsmorgens überraschenderweise berechtigten Grund zur Hoffnung gibt, entschließen wir uns kurzerhand, dem Grau der Stadt zu entfliehen.

Auf ins Grüne!

Mit der Aussicht, im grünen Herzen Österreichs etwas von der so sehnsüchtig erwarteten Frühlingsluft schnuppern zu können, machen wir uns auf den Weg in Richtung Steiermark. Und siehe da: Kaum sind wir auf die A2 in Richtung Süden aufgefahren, beginnt sich die über den Ausläufern der Stadt hängende Wolkendecke zu lichten. Die Sonne kämpft sich durch. Als uns auf der Höhe Hart-

berg tatsächlich ein strahlend blauer Himmel erwartet, beschließen wir, von der Autobahn abzufahren. Ein Blick auf das Außenthermometer zeigt tatsächlich 19 Grad – die Hand kurz aus dem Fenster gestreckt, bestätigt es: endlich Frühling!

Statt ins Grüne fahren wir aber ehrlicherweise gerade etwas ins Blaue – bis Steirische Apfelstraße auf einem

5 Tipps fürs Wandern

Die richtige Route

Der Schwierigkeitsgrad von Wanderrouten sollte von der individuellen Kondition sowie der körperlichen Fitness abhängig gemacht werden. Wanderstöcke können helfen, auf unwegsamem Terrain besser voranzukommen.

Gemeinsam statt einsam

Weil es in der Gruppe einfach mehr Spaß macht, empfiehlt es sich, nach Gleichgesinnten zu suchen – um Erlebnisse und Erfolge zu teilen.

Gut beschuht

Beim Wandern ist vor allem eines entscheidend – die richtige Ausstattung. Gut sitzendes Schuhwerk ist ebenso wichtig wie funktionale Kleidung. Generell gilt: Zwiebelprinzip!

Mit Sack und Pack

Ein qualitativer, tragefreundlicher Wanderrucksack macht sich vor allem dann bezahlt, wenn die Wanderung etwas länger dauert und man auch dementsprechende Verpflegung einpacken muss.

Sonnencreme nicht vergessen!

Wer wandern geht, darf keinesfalls auf einen, dem Hauttyp entsprechenden Sonnenschutz vergessen – das kann einem unangenehmen Sonnenbrand sowie gravierenden Spätfolgen vorbeugen. Beim Kauf unbedingt auf nachhaltige Qualität achten. Unser Tipp: Produkte von Ladival („Sehr gut“ bei Öko-Test) sind sowohl frei von Mikroplastik, Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen als auch für Allergiker und bei Neurodermitis geeignet.

Wegweiser unser Interesse weckt. Fest entschlossen, unser Ziel zu finden, folgen wir der vorgegebenen Richtung. Nach kurzer Recherche und einer Fahrzeit von rund zwei Stunden haben wir den Ort Puch bei Weiz erreicht. Inmitten des „Obstgartens Österreichs“ angekommen, liegen gut elf Kilometer Wanderung vor uns. Der Weg führt uns über einen Teil der Steirischen Apfelstraße, die sich auf insgesamt 25 Kilometern durch die Region Apfel-Land-Stubenbergsee schlängelt.

Apfel, der Liebling der Nation

Was hier wächst, hat Tradition. Und das nicht nur in der Oststeiermark, dem größten Obstbaugbiet des Landes. Immerhin ist der Apfel das Lieblingsobst der Österreicherinnen und Österreicher – rund 90 Prozent erfreuen sich regelmäßig an seinem süß-säuerlichen Geschmack. So bringen es Frau und Herr Österreicher auf durchschnittlich etwa 21 Kilo Äpfel pro Jahr. Bevorzugt wird bei vielen der Apfel aus heimischem Anbau. Für seine exzellente Qualität verantwortlich, sind neben dem Ehrgeiz der heimischen Bauern vor allem die Witterungsbedingungen – die warmen Tage und kühlen Nächte sorgen für ein intensives Aroma.

Doch nicht nur der Geschmack, sondern auch der Ernteertrag ist stark von der vorherrschenden Witterung abhängig. Ein Frühjahr wie dieses ist da wenig förderlich, der während der Blüte einsetzende Frost kann die Gesamterntemenge erheblich schmälern. Vergangenes Jahr wurden auf österreichischem Boden rund 160.000 Tonnen des beliebten Obstes geerntet. Im Vergleich zum Vorjahr ein Rückgang von 15 Prozent. Übrigens: Etwa drei von vier heimischen Äpfeln kommen aus der Region, durch die wir gerade spazieren.

>>

PROMOTION

Ladival® – Zuverlässiger Sonnenschutz für Groß & Klein

Ladival® mit dem 3-fach-Zellschutz schützt optimal und zuverlässig vor Sonnenbrand, Zellschäden und sonnenbedingter Hautalterung. Der bewusste Verzicht auf Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe zeichnet **Ladival®** als innovativen und hochwertigen Sonnenschutz aus - speziell bei allergischer oder empfindlicher Haut, Neurodermitis und empfindlicher Kinderhaut. Exklusiv in Ihrer Apotheken!

www.ladival.at



*Beim Kauf von 2 Ladival® Produkten zu 150/200 ml bis 31.08.2021 in allen teilnehmenden Apotheken. 754_LAD_0321



Im Blütenmeer der Äpfel

Das Schicksal hat es heute gut mit uns gemeint. Die warmen Sonnenstrahlen lassen nicht nur unser Gemüt erstrahlen. Sie erleuchten vor allem das pittoreske Blütenmeer, das weite Teile der Landschaft säumt. Seit Beginn unserer Wanderung, seit dem Eintauchen in dieses Meer aus Abermillionen leicht rose gefärbter Blüten, begleitet uns etwas, das wir nicht so recht zuordnen können – unaufdringlich, aber doch präsent, weicht es uns nicht von der Seite.

Als wir im letzten Drittel unserer Wanderung nach einem Ast greifen, um an den Blüten zu riechen, durchbricht plötzlich eine Stimme das Summen der Insekten. „Ganz dezent nach Maiglöckchen, aber irgendwie nicht näher definierbar, stimmts“, fragt sie. Es ist die Stimme von Hans, die uns den entscheidenden Hinweis gibt: Im dezzenten Duft der Apfelblüte haben wir unseren stillen, aber stetigen Begleiter entdeckt. „Nicht ganz so intensiv wie seine Verwandten“, fügt er hinzu. Was er meint, wollen wir wissen: „Der Apfel, ein Kernobst, gehört eigentlich zur Familie der Rosengewächse“, erklärt er.

Weniger Bauern, mehr Bio

Sein Wissen kommt nicht von ungefähr. Im weiteren Gespräch stellt sich heraus, dass Hans Apfelbauer ist. Und das bereits in dritter Generation. Heute eine Seltenheit: „Wir werden immer weniger – viele der nächsten Generation wollen den elterlichen Betrieb nicht mehr übernehmen.“ So ist die Anzahl der Apfelbauern zwischen den Jahren 2002 und 2017 um ein Drittel zurückgegangen. Die Anbaufläche aber, das Apfelfeld, hat zugenommen.

„Dabei ist der Anbau über die letzten Jahre zunehmend bewusster geworden“, freut sich Hans, der selbst Bio produziert. Während 2012 gerade einmal elf Prozent der Anbaufläche biologisch bewirtschaftet wurden, sind es heute mehr als doppelt so viel. Besonders spannend: „Misst man den Bio-Anteil an der Gesamtproduktion, ist Österreich europäischer Spitzenreiter – rund 15 Prozent all dieser Bio-Äpfel haben hierzulande ihre Wurzeln.“ >>

Gewusst?

Spannende Apfel-Fakten

Der Apfel hats in sich ...

... und zwar gewaltig! Über 30 Vitamine und Spurenelemente, 100 bis 180 Milligramm Kalium und viele andere wertvolle Mineralstoffe wie Phosphor, Kalzium, Magnesium oder Eisen trägt ein durchschnittlich großer Apfel in und unter seiner Schale. Dabei besteht er zu 85 Prozent aus Wasser und hat nur rund 60 Kilokalorien. Diese lassen sich vorrangig auf den enthaltenen Trauben- und Fruchtzucker zurückführen, der dem Organismus rasch Energie liefert.

Süß-sauer?

Apropos Fruchtzucker: Saure Äpfel sind oft reicher an Zucker. Eine der säurereichsten Sorten, der Boskoop, hat einen besonders hohen Zuckergehalt.

Apfel gegen Alzheimer

Eine Untersuchung der Cornell University in New York kam zu dem Ergebnis, dass ein Apfel pro Tag die Gedächtnisleistung verbessern und sogar Alzheimer vorbeugen kann. Selbst das Wachstum von Krebstumoren soll verringert werden können. Der Grund: Das reichlich enthaltene Quercetin senkt oxidativen Stress – sprich bindet freie Radikale – und wirkt entzündungshemmend.

Darm gut, alles gut!

Äpfel sind eine wahre Wohltat für unseren Darm und bringen die Verdauung in Schwung. Zu verdanken haben wir das den in Äpfeln enthaltenen Pektinen. Diese helfen laut Florida State University übrigens auch, Cholesterinwerte zu senken. Es heißt schließlich nicht umsonst: An apple a day keeps the doctor away!

Alles Apfel!

Ob als gesunder Snack, als Saft im Salat oder klassisch im Strudel – viele schätzen das beliebte Obst vor allem aufgrund seiner Vielseitigkeit. Nun sind heimische Äpfel um einen Verwendungszweck reicher: Mit den „Kotányi Apfel Chips“ bieten sie ab sofort als leichter Snack auch ein luftig-knuspriges Geschmackserlebnis für zwischendurch – und das in fünf Geschmacksrichtungen. Übrigens: In einer 40-g-Packung sind ausschließlich Äpfel aus Österreich und sie ist zu 100 Prozent natürlich. Damit enthält sie bloß den in Äpfeln und Gewürzen vorkommenden Gehalt an Fett, Zucker sowie Salz und kommt gänzlich ohne Konservierungsmittel sowie Farb- oder Zusatzstoffe aus.



Wow
sind die
crunchy!



kotanyi.com



RETTER
Bio-Natur-Resort
Gemäß dem Credo
„Die größte Ressourcensparnisung ist es, Energien nicht zu verbrauchen“
gelingt hier CO₂-neutraler Urlaub – ganz ohne Mehrkosten.
www.retter.at

Wir kommen wieder!

In unser Gespräch vertieft, unterbricht Hans plötzlich: „Also, ich wäre jetzt dann daheim“, lacht er. Dadurch wird uns bewusst, wie lange er uns tatsächlich schon begleitet. Als er fragt, wo unser Auto steht, wird uns außerdem klar, dass wir keinen Rundweg gewählt haben. Er sieht das Erstaunen in unseren Gesichtern und meint: „Wisst ihr was, ich hol’ rasch eine Maske und fahr’ euch zurück.“

Mit einer Maske im Gesicht und einem Korb unterm Arm kehrt er nach wenigen Minuten wieder. Im Korb liegen Äpfel und eine Flasche: „Der naturtrübe Apfelsaft ist der gesündere“, erklärt er, „da stecken mehr sekundäre Pflanzenstoffe drin. Und das sind Winteräpfel, die wir letzten Herbst geerntet haben. Aufgrund des geringeren Wassergehalts behalten sie, richtig gelagert und anders als Sommeräpfel, monatelang ihre Frische. Ich lagere sie im Keller, da reifen sie zehnmals langsamer als bei Raumtemperatur.“ Außerdem weist er darauf hin, dass wir sie mit Schale essen können: „Sind schließlich frei von Pestiziden und 70 Prozent der Vitamine sitzen genau da.“

Wenige Minuten später sind wir zurück in Puch bei Weiz. Zum Abschluss tauschen wir Nummern und versprechen Hans, im Herbst zur Apfelernte wiederzukehren. „Da haben dann auch Hotels und Gastronomie geöffnet“, sagt er und empfiehlt zum Abschied das klimaneutrale Resort RETTER in Pöllau bei Hartberg. Das von Ulli und Hermann Retter geführte, vielfach prämierte Resort ist eine Wohlfühl-oase für alle Sinne. Dabei hat eines Priorität: Nachhaltigkeit, die hier keine Zukunftsvision, sondern längst gelebter Alltag ist und sich wie ein grüner Faden durch das Haus zieht. Von den regionalen Mitarbeitern über die Bauweise und das vielfältige Angebot bis zur ausgezeichneten Kulinarik. Die selbstverständlich eines ist: bio. Und das seit knapp 30 Jahren. <<

Die Natur daheim!

Holen Sie sich den Frühling und den herrlichen Duft blühender Bäume und Blumen in den eigenen Garten! Neben den Services rund um die Verschönerung des Außenbereiches mit dekorativen Elementen von O’Style setzt Christian Ortmann gemeinsam mit seinem Team attraktive Gesamtkonzepte für Ihre Gartenträume um.

www.ostyle-living.at



Energie, bitte kommen!



Bei der letzten Wanderung hat es irgendwie an Kraft gefehlt? Auch sonst ist die Leistungsfähigkeit nicht mehr das, was sie einmal war? Ein Grund dafür könnte sein, dass es dem Körper am Spurenelement Eisen fehlt. Was zu tun ist!

Dass ein Eisenmangel vielfältige Symptome mit sich bringen kann, lässt sich darauf zurückführen, dass das Spurenelement an einer Vielzahl von Prozessen im Organismus beteiligt ist. So ist es beispielsweise als Bestandteil des Blutfarbstoffes Hämoglobin hauptverantwortlich für den Sauerstofftransport, entscheidet im Weiteren über dessen Speicherung in der Muskulatur und spielt zudem eine entscheidende Rolle bei der Blutbildung selbst. Damit all das auch reibungslos funktionieren kann, ist der Organismus auf unsere Unterstützung angewiesen – denn er ist nicht imstande, das essenzielle Spurenelement selbst zu produzieren.

Wie viel Eisen braucht es?

Soll heißen, dass wir den Bedarf an Eisen über unsere Nahrung decken müssen. Die Krux bei der Sache: Während wir tagtäglich ein bis zwei Milligramm unserer Gesamteisenmenge von etwa drei bis fünf Gramm über abgestorbene Zellen, Schweiß, Urin und Stuhl verlieren, ist der Bedarf in der Nahrung zumindest um

das Zehnfache höher. Demnach brauchen erwachsene Frauen und Männer täglich zwischen zehn und 20 Milligramm. Grund dafür ist die Tatsache, dass der menschliche Organismus lediglich zehn Prozent des enthaltenen Eisens resorbieren kann.

Frauen häufiger betroffen

Fünf bis zehn Prozent der Gesamtbevölkerung schaffen es nicht, ihren Eisenbedarf adäquat zu decken. Ursachen dafür können eine verminderte Zufuhr beispielsweise durch vegetarische Kost, eine verringerte Aufnahme im Dünndarm, aber auch ein erhöhter Verlust sein. Das Faktum, dass rund 60 Prozent der Gesamteisenmenge an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden sind, erklärt, warum Frauen an einem Eisenmangel, der sogenannten Sideropenie, leiden – bei den 20- bis 35-Jährigen liegt der Anteil Betroffener zwischen 20 und 30 Prozent. Denn aufgrund ihres menstruationsbedingten Blutverlustes verlieren Frauen so viel Eisen, dass sie faktisch permanent an der Schwelle zu einem Mangel stehen. >>

Sie sind dementsprechend auch häufiger von den für ein Eisendefizit typischen Symptomen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, verminderter Leistungsfähigkeit und Antriebslosigkeit betroffen. Zudem kommt es bei fortgeschrittenem Verlauf eines Eisenmangels, der sich in drei Stadien unterteilen lässt, oftmals zu verstärktem Haarausfall, brüchigen Nägeln und blasser Haut.

Eisen checken & handeln!

Da es sich bei der angeführten Symptomatik jedoch um sehr unspezifische Beschwerden – die auch bei einer Vielzahl anderer Ursachen auftreten können – handelt, sollte abgeklärt werden, ob sie tatsächlich auf einen Eisenmangel zurückzuführen sind. Dazu reicht eine einfache Blutanalyse: Liegt ein Eisenmangel vor, sinkt nämlich die Eisenmenge im Blut unter den Normwert. Ist das der Fall, stützen zusätzliche Parameter wie das Hämoglobin, das Speichereisen Ferritin und das Transporteisen Transferrin sowie dessen Sättigung die Diagnose.

Die gute Nachricht: Durch eisenreiche Ernährung lässt sich einem Mangel oftmals vorbeugen. Allerdings ist Eisen – zumindest das zweiwertige Hämeisen, das vom Organismus besser verwertet werden



kann – vorrangig in tierischen Produkten wie Leber, Fleisch und Fisch enthalten. Pflanzliches Eisen, das man vor allem in Hülsenfrüchten, Kürbiskernen und Weizenkleie findet, wird hingegen dreimal schlechter verwertet. Für Personen, die sich fleischlos oder fleischarm ernähren, bieten Nahrungsergänzungsmittel wie Eisensalze eine gute Möglichkeit, ihren Bedarf zu decken. Tipp: Vitamin C fördert die Aufnahme substituierten Eisens. <<

Foto: Getty Images/Westend61

NUTZE,
WAS DU IN
DIR HAST.
SEI
MAXIMUM
DU®



Unterstütze deine Frauenpower

Von der ersten Menstruation bis hin zu Karriere und Familie – Frauen meistern viele Herausforderungen, die ein Extra an Energie benötigen. Mit unserem **breiten Sortiment** an hochwertigen Mikronährstoffen in **geprüfter Qualität** hast du das Werkzeug in der Hand, dein vorhandenes Potenzial voll auszuschöpfen. So ist das Spurenelement Eisen unverzichtbar für den Energiestoffwechsel.

PURECAPS.NET

*Der ist selbstgemacht.
Ihre Meinung auch?*



Bots und Algorithmen im Netz nehmen immer mehr Einfluss darauf, welche Nachrichten Sie sehen – und welche nicht. Die Mitglieder des VÖZ ermöglichen Ihnen freie Auswahl bei Ihren Nachrichtenquellen und garantieren gut recherchierte Vielfalt: Ganz ohne Bots. Dafür mit journalistischer Haltung.
dubistwasduliest.at

woman

DU BIST,
WAS DU
LIEST.



ZUHAUSE & UNTERWEGS

ÖSTERREICH ...

148
woman

HEIMATIDYLLE. Erholungswert? Extrem hoch! Wer die Füße in den im Sonnenlicht funkeln den Gosausee in Oberösterreich hält und auf den imposanten Dachstein blickt, ist sofort tiefenentspannt. Versprochen!



... ODER WEIT WEG?

PARADIESISCH. Türkisblaues Wasser, feiner Sandstrand und der schier unendliche Horizont – viele sehnen sich nach einem Trip ans Meer, etwa auf die griechische Insel Naxos in der südlichen Ägäis.

Seit 19. Mai ist das „Reisen für touristische Zwecke“ innerhalb Österreichs wieder möglich. Zudem entfällt die Quarantänepflicht bei der Einreise oder der Rückkehr aus zahlreichen Urlaubsländern. Da stellt sich nur noch die Frage: **WOHIN GEHT'S?** In heimische Gefilde oder doch lieber an den Strand? Wir haben die Fakten ...

REDAKTION: ELISABETH BRANDLMAIER

149
woman



URLAUB ZUHAUSE

Es war ein tiefes Aufatmen zu spüren, als die Regierung verkündete, dass die Tourismusbranche nach über sechs Monaten ab 19. Mai mit den langsamen Öffnungsschritten beginnen kann. Neben Hotel- und Beherbergungsbetrieben dürfen also auch Gastronomie und Kultur wieder starten, und das nicht nur für einheimische Touristen, Foodies und Kulturräffine, sondern auch für Urlauber aus anderen Ländern. Wie auf der Website des *Bundesministeriums für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus* (bmlrt.gv.at) nachzulesen ist, sind diese branchenübergreifenden Öffnungen ganz wesentlich an die Einhaltung klarer Sicherheitskonzepte gebunden. Wir klären die wichtigsten Fragen rund um den Urlaub in Österreich. Was darf man, wo ist ein Aufenthalt uneingeschränkt möglich und welche Regeln muss man einhalten?

WAS IST DERZEIT IN ÖSTERREICH ERLAUBT?

Seit dem 19. Mai öffnet Österreich Schritt für Schritt Hotellerie, Gastronomie, Kunst-, Kultur-, Thermen-, Wellness- und Vergnügungsangebote. Grundvoraussetzung hierfür ist der Nachweis, dass man geimpft, getestet oder genesen ist. Zusammengefasst bedeutet das, dass man in ganz Österreich Urlaub machen kann. Einer erholsamen Sommersaison (mit Abstand!) steht also hoffentlich nichts mehr im Weg.

WELCHE REGELN GELTEN IN DER HOTELLERIE?

Personen, die getestet, geimpft, genesen sind, dürfen nach Österreich einreisen, die Quarantänepflicht entfällt. Innerhalb des Landes gibt es keine Grenzkontrollen oder Einschränkungen. Allerdings müssen diverse Regeln eingehalten werden. Sie sind auf der Website des *Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz* (sozialministerium.at) angeführt. So muss etwa jeder Beherbergungsbetrieb ein Präventions- und
(weiter auf Seite 152)



1 Im 4*S-Vital-Hotel *My Alpenwelt Resort* steht Entspannung in der Natur im Mittelpunkt. Ein besonderes Highlight ist das Felsenbad und Spa. Neben dem Quellwasser-Naturbadesee inklusive Bergpanorama können Hotelgäste im gläsernen Infinity-Sky-Pool entspannen.

Preise auf alpenwelt.net **2** Wer auf der Suche nach einem wirklich außergewöhnlichen Hideaway ist, wird das *Bauernhaus Dörfli in der Strass* lieben. Das 400 Jahre alte, 140 Quadratmeter große Gebäude bietet viel Platz für erholsame und vor allem private Stunden am Land.

Und nach einem langen Tag in der Natur, geht's ab in die Sauna oder in die frei stehende Wanne mit Blick auf den grünen Garten. Preisinformationen auf dastraunsee.at **3** Fans eines etwas anderen Urlaubs am Bauernhof sind mit einer Auszeit beim Weinbauern bestens beraten. Winzer Wolfgang Maitz bietet den Gästen des *Weinhotels* nicht nur eine atemberaubende Kulisse inmitten der Weinberge, sondern auch kulinarische Höhepunkte. Tipp: Wer es gerne etwas privater möchte, bucht sich in eine der beiden Ferienwohnungen „Krois“ oder „Schusterberg“ ein. Preis auf Anfrage unter maitz.co.at

TRIPS INS AUSLAND

Urlaub am Strand – mit viel Sonnenschein, einer sanften Meeresbrise, neuen Eindrücken und lokalen Köstlichkeiten. Viele möchten endlich wieder maritime Luft schnuppern, die Seele baumeln und sich von Kulturen anderer Länder inspirieren lassen. Schließlich hat uns die Corona-Pandemie in Sachen Urlaubsplanung schon mindestens ein Jahr gewaltig einen Strich durch die Rechnung gemacht. Flüge oder weitere (Zug-)Fahrten waren entweder nicht möglich oder erschienen zu unsicher. Mittlerweile kann man aber wieder davon ausgehen, den kommenden Urlaub auch in anderen Ländern zu verbringen. Vor allem, wenn man vor und auch während des Aufenthalts ein paar wichtige Vorkehrungen und Faktoren beachtet.

WOHIN DARF ICH AKTUELL REISEN?

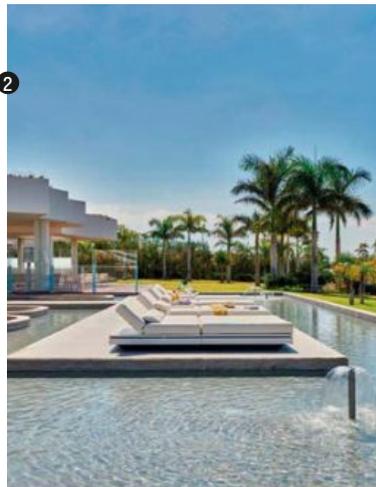
Aufgrund der Ausbreitung des Coronavirus gelten nach wie vor Reisewarnungen für fast alle Staaten der Welt. Davon ausgenommen sind Australien, Finnland, Island, Neuseeland, Singapur, Südkorea und der Vatikan. Da es sich aber bei einer Warnung nicht um ein Verbot handelt, sind Reisen grundsätzlich erlaubt.

WAS MUSS ICH BEI AUSLANDSREISEN BEACHTEN?

Vor der Einreise in ein anderes Land solltest du dich unbedingt über die dortigen Corona- und Imp fzahlen sowie über die Einreisebestimmungen (beispielsweise, ob ein negativer Test erforderlich ist, man sich online bzw. mit einem Formular offiziell registrieren muss etc.) informieren. Bei der Rückkehr nach Österreich entfällt seit 19. Mai für immer mehr Länder die zehntägige Quarantänepflicht.

WARUM MUSS ICH BEI DER RÜCKREISE AUS GEWISSEN LÄNDERN NICHT IN QUARANTANE?

Österreich orientiert sich wie viele andere europäische Länder in Sachen Einreise an der Corona-Ampel der EU-Gesundheitsagentur *European Centre for Disease Prevention and Control* (weiter auf Seite 153)



- 1 – Das neu renovierte 5*-Hotel im Kolonialstil *Santa Catalina* liegt mitten im Stadtpark der Hauptstadt Las Palmas de Gran Canaria. Besonderes Highlight des ersten Hotels der Kanarischen Inseln (es wurde vor 130 Jahren erbaut!) sind die über 200 Zimmer und Suiten mit Blick auf den Palmengarten oder das Meer. barcelo.com
- 2 – Im *Royal Hideaway Corales Resort* auf Teneriffa kann man im Adults-Online-Bereich entspannen, die „Corales Suites“ sind für Familien konzipiert. Das 5*-Hotel im avantgardistischen Design liegt direkt an der Costa Adeje, nur 50 Meter vom Strand „Enramada“ entfernt. Neben der stylischen Optik steht im heuer neu eröffneten Sternerestaurant *El Rincón* Kulinarik auf höchstem Niveau im Fokus. barcelo.com
- 3 – Naturliebhaber kommen im Süden im *Falkensteiner Resort Borik* in Zadar auf ihre Kosten. Hier kann man, umgeben von vier Nationalparks, „glampen“, also glamourös campen. Der beinahe neun Hektar große Campingplatz liegt direkt am Strand und umfasst 270 Stellplätze, 86 Mobilheime und 13 stylische und komfortable Glamping-Einheiten. falkensteiner.com

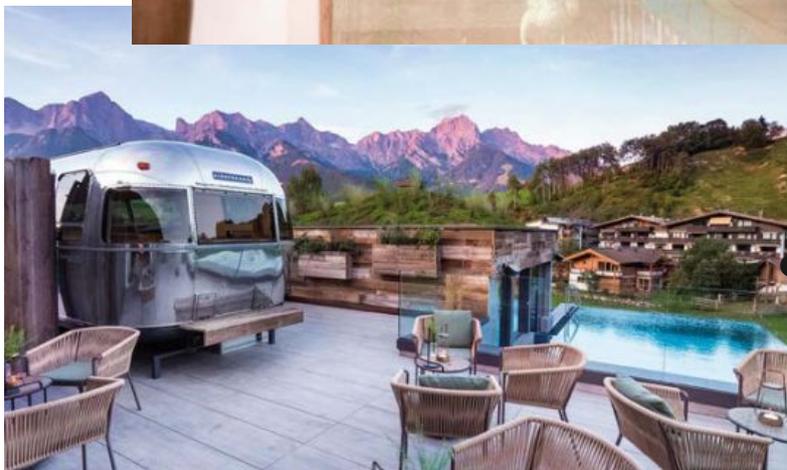
Hygienekonzept erstellen und einen Covid-19-Beauftragten ernennen. Die Gäste müssen neben der bereits üblichen Registrierung zusätzlich ein gültiges negatives Testergebnis (Selbsttest 24 Stunden, Antigentest 48 Stunden, PCR-Test 72 Stunden), einen Impfnachweis oder aber eine ärztliche Bestätigung über eine durchgemachte Covid-19-Erkrankung vorweisen. Außerdem gilt im allgemeinen Hotelbereich eine FFP2-Maskenpflicht, und der Abstand von zwei Metern muss grundsätzlich zwischen den verschiedenen (fremden) Gästen beziehungsweise Gästegruppen eingehalten werden. Mitarbeiter, denen es möglich ist, wöchentlich einen negativen Testnachweis zu bringen, können die FFP2-Maske durch einen eng anliegenden Mund-Nasen-Schutz ersetzen. Zudem gilt: Wer beispielsweise das Hotelrestaurant besuchen, zum Friseur gehen oder den Wellness- und SPA-Bereich nutzen möchte, muss zusätzlich und unter Aufsicht eines Hotelmitarbeiters alle zwei Tage einen Selbsttest durchführen, um die vielen weiteren Dienstleistungen des Betriebs in Anspruch nehmen zu können. Außerdem gibt es im Bad- bzw. Thermenbereich eine Kapazitätsbeschränkung von 20 Quadratmetern pro Besucher. Und ebenso wie in der Gastronomie ist in Hotels die Sperrstunde um 22 Uhr einzuhalten.

GIBT ES NOCH KONTAKT-BESCHRÄNKUNGEN?

Die allgemeinen Ausgangsbeschränkungen in der Nacht sind aufgehoben. Für die Zeit zwischen 5 Uhr und 22 Uhr dürfen sich laut Ministerium außerhalb des privaten Wohnbereichs bzw. des Hotelbereichs maximal 10 Personen im Freien treffen. Indoor wird die Zahl auf 4 (plus Kinder) beschränkt. In der Zeit zwischen 22 Uhr und 5 Uhr sind Treffen von maximal 4 Erwachsenen möglich. Mehr Infos dazu findest du unter [sichere-gastfreundschaft.at](https://www.sichere-gastfreundschaft.at)

WANN KANN ICH OHNE TESTPFLICHT REISEN?

Personen, die mit Sars-Cov-2 infiziert waren, sind ab dem Zeitpunkt der Genesung ein halbes Jahr lang von der Testpflicht befreit. Auch geimpfte Menschen sind von der Testpflicht ausgenommen, sobald die entsprechende Rechtslage geschaffen ist. Dies gilt ein Jahr lang ab Tag 22 nach der Erstimpfung. ■



1 _ Der stylische *Zillertalerhof* in Mayrhofen setzt nicht nur auf Design, sondern bietet auch die malerische Natur der Zillertaler Alpen. Sportfans können hier golfen, wandern oder zahlreiche Outdoor-Aktivitäten wie (E-)Mountainbike-Touren buchen. Wer es etwas entspannter haben möchte, zieht sich am besten in das „Hof SPA“ mit großem Saunabereich, In- und Outdoor-Pool und zahlreichen Massage-Treatments zurück. [zillertalerhof.at](https://www.zillertalerhof.at) 2 _ Ein echter Geheimtipp für Freunde von extravaganten Refugien ist das *Hotel Sepp* in Maria Alm am Steinernen Meer. Außergewöhnlich sind nicht nur die liebevoll gestalteten, unterschiedlichen Zimmer, sondern auch das Rooftop des Hotels. Hier befinden sich ein beeindruckender Infinity-Pool und ein kulti-ger, zum Ruheraum umgebauter Airstream. [edersepp.com](https://www.edersepp.com) 3 _ Ein kinderfreundliches Hotel mit der Extraportion Erholung gesucht? Im Süden Österreichs findet man das im *Mountain Resort Feuerberg*. Neben großzügigen Zimmern werden hier auch gemütliche Chalets angeboten, die sich, auch coronabedingt, großer Beliebtheit erfreuen. [feuerberg.at](https://www.feuerberg.at)

(ecdc.europa.eu). Wer aus Ländern einreist, die grün oder orange eingefärbt sind, kann in Österreich auflagenfrei, ohne Testnachweis einreisen. Ist ein Gebiet hellrot eingefärbt, benötigen Reisende einen negativen Corona-Test, den Nachweis über eine Impfung oder aber die ärztliche Bescheinigung über die Genesung nach einer Corona-Infektion. Für Einreisende aus einem dunkelroten Gebiet bleibt die zehntägige Quarantänapflicht weiter bestehen. Freitesten ist ab dem fünften Tag möglich, allerdings sollte man beachten, dass der Tag der Einreise als Tag null gezählt wird.

AUS WELCHEN LÄNDERN KANN ICH SEIT 19. MAI PROBLEMLOS EINREISEN?

Aus jetziger Sicht (Stand 10.5.) ist laut Bundesministerium für Europäische und internationale Angelegenheiten ein auflagenfreies Einreisen nach Österreich ab dem 19. Mai aus Finnland, Portugal, Island, Malta, Belgien, Bulgarien, Dänemark, Deutschland, Estland, Griechenland, Irland, Italien, Lettland, Luxemburg, Norwegen, Rumänien, der Slowakei und Tschechien möglich. Die bislang bestehenden Quarantänemaßnahmen bei der Einreise bzw. Rückkehr nach Österreich bleiben aber voraussichtlich bis Juni für folgende Länder bestehen: Frankreich, Niederlande, Schweden, Ungarn, Zypern, Litauen, Polen und Slowenien.

WAS MUSS ICH BEIM FLIEGEN BEACHTEN?

Fluglinien wie *Austrian Airlines* haben seit Beginn der Pandemie die Frequenz der Kabinenreinigung erhöht. Eine Maskenpflicht an Board bleibt natürlich weiterhin bestehen. Außerdem wird darauf hingewiesen, unbedingt einen Mindestabstand beim Boarding und Verlassen der Maschine einzuhalten. Lautzeitigem Stand ist eine Impfung für Flugreisen (noch) nicht verpflichtend, allerdings erleichtert sie die Einreise in gewisse Länder ungemein. Auflagenfrei und quarantänebefreit reist man mit erhaltener Impfung beispielsweise in Island, Litauen, auf den Seychellen, in Georgien, Ecuador, Rumänien und Polen ein.

ELISABETH BRANDLMAIER ■



1 _ Wer sein Home Office lieber auf die Sonneninsel Mallorca verlegen möchte, ist im Designschmuckstück *Palacio Can Ferrer* richtig. Die Luxusvilla liegt direkt im Stadtzentrum inkl. Panoramaterrassen mit Blick auf Palmas Terrakotta-Dächer und die gotische Kirche „Santa Eulàlia“. thethinkingtraveller.com 2 _ Einen maritimen Urlaub der besonderen Art bieten die Hausboote des *Marina Azzurra Resorts* in Lignano. Bis zu sechs Personen können in den zweistöckigen, den traditionellen Fischerhäusern „Casoni“ nachempfundenen schwimmenden Mini-Hotels wohnen und private Stunden genießen. marinazzurraresort.com 3 _ Arbeit und Vergnügen kann man so einfach und unkompliziert miteinander vereinen. Das *Blue Palace Resort & Spa* auf Kreta bietet Zimmer und Suiten ab sofort auch für längere Aufenthalte an. Die „Longstay“-Angebote der Wellnessoase bieten nicht nur Sonderkonditionen, es sind auch ein spezielles Premium-Internet sowie IT-Support inkludiert. bluepalace.gr



FOTOS: COCOFEATURES.COM / CORINE HOGE BAVEL-JANSEN

154
woman

KLEINE RÄUME, GROSSE GESCHICHTEN

FLORALE MUSTER. Durch die verglaste Decke ist der Raum besonders hell, weshalb Niko und Ella hier ihren Frühstückskaffee am liebsten genießen. Der Wandteppich sieht laut der Einrichtungsexpertin am Boden besser aus. Gefunden hat sie ihn in einem Shop in einer kleinen Seitenstraße von Alkmaar (1). Das antike Klavier kaufte die 54-Jährige ihrem ehemaligen Lehrer ab. In Szene gesetzt wird es durch die Tapete im Dschungel-Look von Versace (2). Die Flohmarktsessel im Esszimmer wurden mit bunten Stoffen selbst gepolstert. Teile der Holztischplatte schliff die Designerin ebenfalls selbst ab und bemalte sie (3). Ihre Liebe zu bunten Farbkombis sieht man nicht nur an der Einrichtung, sondern auch bei ihrer Garderobe (4).

WILLKOMMEN IN DER VILLA KUNTERBUNT!

DIE KÜCHE

BESSER IN BUNT! Auch hier lautet das Motto „Mut zur Farbe“. Die gelbe Wand ist viel interessanter und wärmer als in Weiß oder Creme. So kommen Möbel und Accessoires viel besser zu Geltung (1). Geschirr im mexikanischen Stil, viel Holz und zahlreiche „Nostalgic Art“-Blechschilder sind in der Küche witzige Eyecatcher (2). Ebenso wie der alte, einst kaputte Smeg-Kühlschrank in knalligem Orange. Damit hat sich die leidenschaftliche Köchin einen Traum erfüllt. „Ich wollte immer ein altes Smeg-Modell haben. Darauf sehen Postkarten gleich noch viel hübscher aus!“ (3)



Gemeinsam mit ihrem Mann hat sich die Niederländerin Ella Vlug den Traum vom eigenen **INDIVIDUELLEN UND FARBENFROHEN** Haus erfüllt. Für die gelernte Interior-Designerin standen ein eklektischer Mix, viel Kunst und das Restaurieren alter Möbelstücke mit Geschichte im Mittelpunkt.

Schon Jahre vor dem eigentlichen Einzug hat sich Ella Vlug in das außergewöhnliche, Ende der 1920er-Jahre gebaute Haus mit dem großen Wintergarten verliebt. Gemeinsam mit ihrem Mann Niko, einem IT-Spezialisten, und ihren vier Töchtern lebte die Interior-Designerin ganz in der Nähe in der Stadt Zaandam in der niederländischen Provinz Noord-Holland und wünschte sich jedes Mal, wenn sie daran vorbeifuhr, dort zu wohnen. Als es die Vorbesitzer 2008 zum Kauf anboten, kam dies allerdings zum denkbar ungünstigsten Zeitpunkt, denn die 54-Jährige war gerade an Krebs erkrankt. Nach kurzer Überlegung entschied sich die Familie dennoch zum Kauf: „Ich wollte das Haus, obwohl das Timing nicht gerade ideal war. Die Mädchen waren noch klein, und angesichts meiner Gesundheit wussten wir, dass Niko sicherlich den größten Teil der Arbeit würde machen müssen. Aber wir haben es nicht bereut, und ich bin fest davon überzeugt, dass dieses wunderbare Zuhause und der nahe gelegene



DER SALON

GEKONNTER MIX.

Das dunkelgrüne Samtsofa von *Home-stock* wird durch viele Vintage-Polster und den floralen Teppich von *Volero* perfekt in Szene gesetzt (1). Aus dem einst schlichten Kamin wurde ein wahres Kunstwerk, denn Ella hat ihn mit portugiesischen Fliesen neu gestaltet. Das Gemälde vom „Mädchen mit dem Perlenohrring“ ist von *Heather Felder Art* (2). Der rosa Sessel aus den 1950er-Jahren stammt aus zweiter Hand, ebenso wie viele der traditionell bestickten Kissen (3).



DAS BADEZIMMER

KUNSTVOLL. Das Badezimmer musste kurz vor dem Einzug komplett renoviert werden. Durch die alten, gut erhaltenen U-Bahn-Fliesen bekommt das Ganze einen interessanten Retro-Look. Um mit den unterschiedlichen Kunstepochen zu spielen, findet man auch hier kreativ zusammenkombinierte Gemälde und Farbdrucke (1). Neben dem schlichten Terrazzoboden und einer Deckenlampe von *Loods 5* sorgen die von Niko und Ella selbst gemachten Möbel und Deko-Objekte für Individualität und Wohlfühlambiente. Das Paar fertigte nicht nur den Waschtisch, der aus Bodenbrettern gemacht wurde, sondern auch das Buntglasfenster, das sie mit geometrischen Mustern bemalten (2).





DAS GARTENPARADIES

HÖCHST DEKORATIV. Die auf der einen Seite an das Haus, auf der anderen Seite an den Garten angrenzende Veranda ist ein besonders liebevoll geschmückter Rückzugsort. Die Lampions und der hier typisch bunte Wandschmuck stammen aus kleinen Läden aus der Umgebung (1). „Am meisten liebe ich unsere selbst gebaute Sitzecke, die mein Mann Niko in einem wunderschönen pudrigen Blau gestrichen hat. Dank der vielen farbigen Kissen können wir es uns hier mit unseren Kindern und Freunden so richtig gemütlich machen“, so die Interior-Designerin (2).



» Fluss Zaan, in dem ich seit unserem Einzug jeden Morgen schwimmen gehe, zu meinem Heilungsprozess beigetragen haben“, so die mittlerweile genesene Holländerin.

DO-IT-YOURSELF. Dass das kreative Paar das Selbermachen für sich entdeckt hat, sieht man am Endergebnis auf 150 Quadratmeter Wohnfläche. Während ihr Mann Fliesen verlegte, tapezierte und Reparaturarbeiten sowie den Bau der Veranda übernahm, kümmerte sich die Neo-Hausherrin um die Feinheiten wie Einrichtung und Dekoration. „Ich habe eine Schwäche für Farben und die Natur. Das sieht man ja auch“, lacht Ella und erklärt weiter „Ich wollte, dass mein Zuhause Kreativität versprüht.“



Ich wollte, dass mein Zuhause Kreativität versprüht. Einen kunterbunten Ort des Rückzugs.“

ELLA VLUG,
INTERIOR-DESIGNERIN

Einen kunterbunten Ort des Rückzugs.“ Zudem liebt es die Einrichtungsexpertin, mit Stoffen zu experimentieren und alten Möbeln mit Geschichte ein neues Gesicht zu verleihen. Daher finden sich in allen Räumen antike Erbstücke, Flohmarktfunde und Interior-Pieces, die das Paar vor dem Wegwerfen gerettet und durch liebevolle Restaurierung wieder zum Leben erweckt hat. Außerdem kombiniert die Vierfachmutter gerne knallige Farben und wilde Muster, und das an Wänden, bei Deko, Accessoires und auf Teppichen.

Und auch die Kunst spielt im Leben der Familie eine wichtige Rolle. Wenn man die Designerin nach ihrem liebsten Möbelstück fragt, antwortet sie nach langem Überlegen klar: „Auch wenn ich viel zu viele Gegenstände besitze, die ich liebe, sind es am Ende die Gemälde, die von meiner Familie, Freunden und auch mir selbst geschaffen wurden, die mir besonders am Herzen liegen. Es bleibt also spannend, wie viele ich in den nächsten Jahren noch sammeln und in unserem Zuhause zeigen werde!“

ELISABETH BRANDLMAIER ■

Zu Papas Ehren wollen wir vor allem Zeit miteinander verbringen. Aber auch kleine Geschenke, schmackhafte **ÜBERRASCHUNGEN ODER SELBSTGEMACHTES** können am 13. Juni nicht schaden. Daher haben wir Ideen für stilbewusste, aktive und auch kulinarisch interessierte Väter gesammelt.

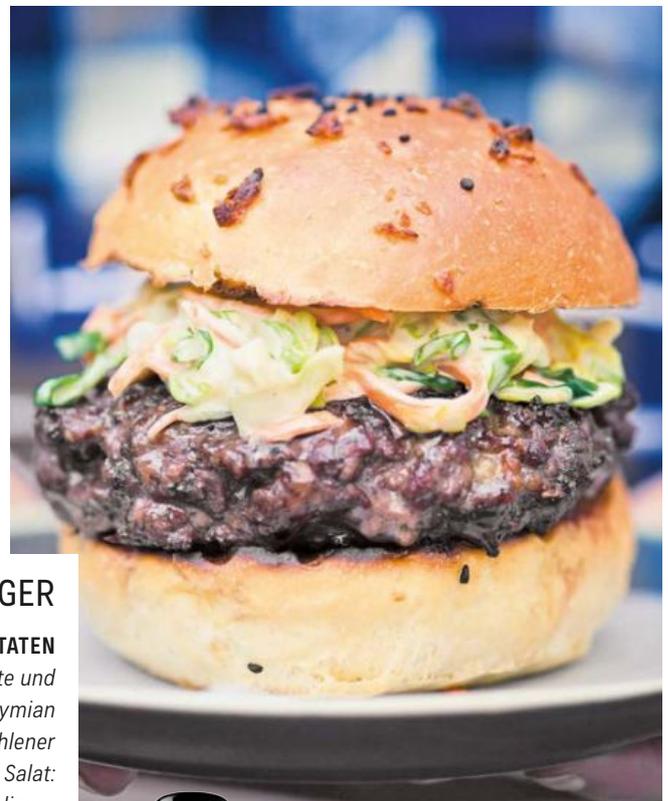
REDAKTION: ELISABETH BRANDLMAIER

FÜR PAPA

„BGE Large Starter Paket“-Griller von Big Green Egg über grillheaven.at um € 1.990,-.



Porzellanbecher von Design Letters bei connox.at um € 23,-.



PAPAS BURGER

ZUTATEN

Patties: 600 g Faschiertes, 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe (gehackt), 2 EL Thymian (gehackt), 2 TL Salz, 1 TL gemahlener Pfeffer, 1 EL Worcestershire-Sauce. Salat: 1/2 Weißkraut, 2 Karotten, 2 Frühlingszwiebeln und 2 EL Petersilie (gehackt). Dressing: 150 g Mayonnaise, 2 EL Essig, 1 EL Zucker, 1 große Prise Salz und Pfeffer, 2 TL Zitronensaft, 4 Burger-Buns

ZUBEREITUNG

Für die Patties alle Zutaten mischen und vier gleichgroße Laibchen formen. Auf dem Griller oder in der Pfanne auf beiden Seiten braten. Für den Salat Kraut und geschälte Karotten hobeln, mit Zwiebeln und Petersilie mischen. Die Zutaten für das Dressing vermengen und abschmecken. Über das Gemüse geben, alles gut verkneten. Die Burger-Buns am besten am Griller rösten, mit Patties und Kraut-Karotten-Salat füllen und servieren.



„Desk Clock“ von George Nelson bei vitra.com, € 359,-.



Dry Ginger von Bulldog bei interspar.at um € 19,99.



Sonnenbrille von Andy Wolf um € 299,-.



SET FÜR WALNUS-S-BIER-BROT

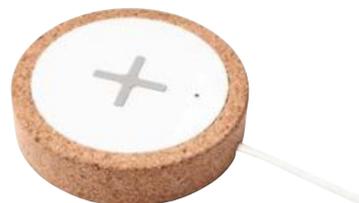
Die perfekte Beilage für einen schönen Grillabend (und das ideale Mitbringsel!)? Brot und Bier – und das am besten gemeinsam. Für die Brotbackmischung 75 g Walnuskerne (gehackt), 350 g Dinkelmehl, 75 g Roggenvollkornmehl, 1/2 TL Trockenhefe, 2 TL Salz in ein Glas schichten. Mit einer Flasche hellem Bier in einer Holzbox verpacken. **So geht's:** Brotbackmischung mit 200 ml lauwarmem Wasser und Bier mischen, zu einem glatten Teig kneten. Mit Frischhaltefolie zudecken, 18 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Teig auf einer bemehlten Fläche kneten. Einen gusseisernen Bräter mit Deckel in den Ofen geben, bei 250° aufheizen. Teig mit Öl bestreichen, Bräter mit Backpapier belegen, Teig hineinsetzen, 30 Min. zugedeckt backen. Deckel abnehmen, weitere 15 Min. backen.



„Iconic Link Emerald“ von Daniel Wellington bei zalando.at um € 209,-.



Schnaps „Grill Edition“ von O'Donnell Moonshine bei odonnell.de, € 29,90.



Handy-Ladestation von IKEA um € 14,99.



KOREANISCHE TACOS

ZUTATEN

Fleisch: 1 kg Beiried, 3 EL Rapsöl, 1 Schalotte und 2 Knoblauchzehen (gehackt), 1 EL Sesamöl, 50 ml Sojasauce, 3 EL brauner Zucker, 1/2 TL Pfeffer und Ingwer (gemahlen). Gemüse: 2 Karotten, 1/4 Kraut, 1 Fenchel, 2 EL Öl, 1 roter Meerrettich, 1/2 Bund Radieschen, 1 grüne Pfefferoni, 1/2 Bund frischer Koriander, 1 Prise Salz & Chili, Balsamicoessig, 6–8 Tortillafladen

ZUBEREITUNG

Fleisch in nicht zu dünne Scheiben schneiden, im Öl scharf anbraten, aus der Pfanne heben, Knoblauch und Schalotte darin anschwitzen. Sojasauce mit Sesamöl, Zucker, Pfeffer und Ingwer glatt rühren, dazugießen und das Fleisch damit bedecken. Im Ofen bei 200° ca. 10 Min. grillen. Geschälte Karotten, Kraut und Fenchel in Streifen schneiden, im Öl anbraten. Meerrettich ebenfalls in Streifen schneiden, Radieschen hobeln, Pfefferoni in Ringe schneiden. Alles miteinander vermischen, mit Salz, Chili und Essig abschmecken. Fleisch schneiden, Tortillas in einer Pfanne wärmen, mit Fleisch und Gemüse füllen.

„Grip Lobmeyr Dekanter“ für Whiskey von Lobmeyr um € 845,-.



Feuerstelle von Höfats um € 249,-.



„LS50 Wireless II“. Je zwei Stück in vier Farben von KEF bei de.kef.com, € 2.499,-.

Ein wirklich cooles und vor allem praktisches Gadget für alle, die Feuerholz gerne stylish lagern. **So geht's:** Zwei Hula-Hoop-Reifen aus Holz mit einem Kunstlederband oder einer sehr dicken Schnur zusammenschnü- ren. Für den „Boden“ zwei dünne, gleichlange Holzstangen mit Schrauben daran befesti- gen. Gehacktes Holz hineinlegen, fertig!

HULA-HOOP-HOLZLAGER



HERZIGE KRAPPEN

ZUTATEN

Teig: 250 ml Milch (lauwarm), 1 Pkg. Germ, 2 Pkg. Vanillezucker, 500 g Mehl, 40 g Butter (geschmolzen), 60 g Staubzucker (geseibt), 4 Dotter, 1 Prise Salz, Schalen- abrieb von 1 Zitrone. Außerdem: Öl zum Frittieren, Erdbeermarmelade zum Füllen

ZUBEREITUNG

Milch, Germ und Vanillezucker mischen. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen. Mit den restlichen Zutaten mischen, zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. rasten lassen. Aus dem Teig portionsweise Herzen formen oder mit einem großen Keksausstecher in Herzform Herzen aus- stechen, in heißem Öl frittieren. Mit flüs- siger Erdbeermarmelade füllen und mit etwas Staubzucker bestreut servieren.



KÜCHENKRÄUTER-WAND

Wer Kräuter mag, wird diese Deko-Idee lieben. Denn mit nur wenigen Hand- griffen werden die feinen Kräuter zum echten Hingucker. **Du brauchst:** Quadratische Holzplatten, Einmach- gläser (mit Kräutern und frischer Erde gefüllt), Buchschraubennieten sowie möglichst gleich dicke Kunstlederstreif- en. Die Streifen mit Schrauben an den Holzplatten festmachen, Einmachgläser mit unterschiedlichen Kräutern hinein- stecken und immer brav gießen.

„Land Rover Defender“ von Lego um € 179,99.



„Herrenseife“ von Klar Seifen Manufaktur um € 5,-.



- 1 _ Mit warmen Holznoten von *Perris Monte Carlo*, 100 ml EdT um € 147,95, bei *Douglas*.
- 2 _ Zitrisch trifft auf würzigen Rosmarin und sanfte Lavendel-Aromen von *Giorgio Armani*, 60 ml EdP um € 64,20, bei *Notino*.
- 3 _ In „1 Million“ verbinden sich holzige Essenzen mit einem Schuss Grapefruit und einer Herznote aus Rose. Von *Paco Rabanne*, 100 ml EdT um € 101,95, bei *Marionnaud*.
- 4 _ Mit einem erfrischenden aquatischen Mix aus Mandarine und Tonkabohne von *Chanel*, 100 ml EdT um € 99,-.
- 5 _ Eine perfekte Symbiose aus der Schärfe der Bergamotte und edlen Vanille-Aromen: „Savage“ von *Dior*, 60 ml EdP um € 86,95, bei *Douglas*. Übrigens: „Savage EdT“ gibt's jetzt auch als Refill.

1



DUFTERLEBNIS ZUM SCHENKEN!

Überraschen Sie Ihren Vater mit einem Duft von Giorgio Armani! Die ACQUA DI GIÒ-Serie fängt die frische Essenz des Wassers ein. Die Düfte erinnern an das Meer und unterstreichen den unvergleichlich tiefen und fesselnden Charakter ihres Trägers. Wie eine starke Meeresbrise verströmen sie Sinnlichkeit und Stärke.

www.douglas.at

IDEEN FÜR DEN VATERTAG

2



WILLKOMMEN IN DER HALL OF FLAME!

Dieser Holzpelletgrill bietet die ideale Ausstattung für Profi- sowie Hobbygriller. Ob kochen, backen, braten, grillen, räuchern oder klassisches Barbecue - mit dem Traeger Ironwood sind Sie für nahezu alle kulinarischen Ideen gerüstet und können sich dank moderner Kontrollfunktion per App ganz entspannt Ihren Gästen widmen.

www.traegergrills.de

THE AGE OF SCORPIO

Jedem Sternzeichen werden bestimmte Eigenschaften, Stärken und Schwächen zugeordnet. Dasselbe gilt auch für unseren Whisky Scorpio unserer Zodiak-Linie. Er ist geschmacklich sehr ausgewogen und komplex mit Anklängen von Vanille und einem Hauch gerösteter Nüsse und Holz. Am Ende bleibt eine fruchtige Note, die perfekt in eine vielschichtige Komplexität eingebunden ist.

www.7sealswhisky.at

3



4



ENTDECKEN SIE DIE WELT DER AUTOREVUE!

Mit einem Jahresabo der autorevue erhalten Sie monatlich eine neue Ausgabe des Magazins sowie exklusiven Zugang zu unserem autorevue-Plus-Bereich. So lesen Sie als AbonnentIn alle Premium-Artikel kostenlos. Jetzt Jahresabo um nur € 56,90 holen:

www.meinabo.at/autorevue



Zum Vatertag wollen wir unsere Helden hochleben lassen. Mit dieser originellen **DIY-GESCHENKBOX** werden kleine Goodies und Aufmerksamkeiten zu großen Hinguckern. Da kann man sich ruhig ein bisschen aufmascherln ...

RED: ELISABETH BRANDLMAIER

EINE BOX VOLL GLÜCK



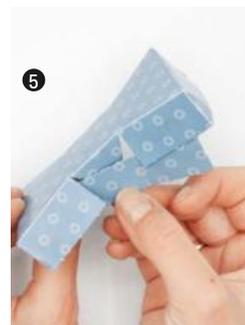
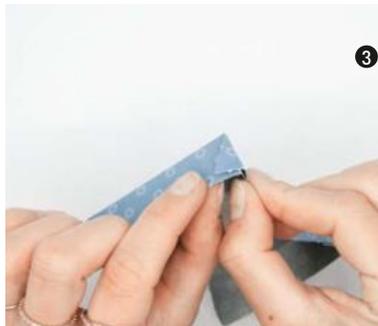
Süßigkeiten, kleine Präsente und liebe Botschaften verschicken wir heuer mit der von uns designten Mascherlbox. Darüber freuen sich Papas, Brüder, Cousins, Onkel und beste Freunde.

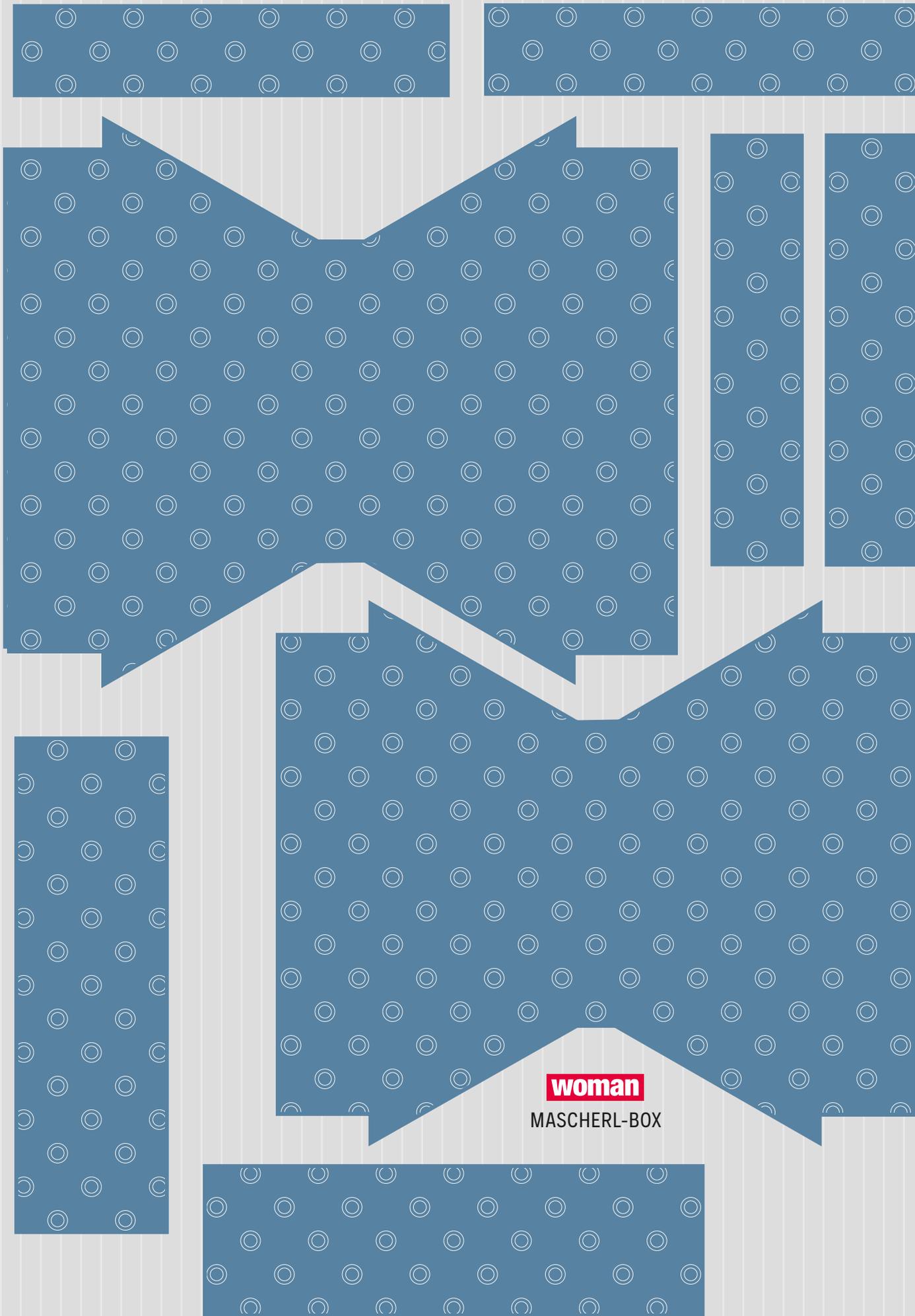
Step 1. Alle Teile für die Box, also Unterseite, Deckel und die blauen Zusatzstreifen, vorsichtig aus dem Papier lösen. Die vorgefalteten Linien einknicken.

Step 2 & 3. Für die Mascherlform die quadratische und dreieckige Lasche mit Kleber bestreichen und so zusammenkleben, dass das Dreieck außen festgeklebt wird.

Step 4 & 5. Für mehr Stabilität und damit auch wirklich kein Loch zu sehen ist, die vier dünnen Streifen ebenfalls an den gefalteten Linien falten, mit Kleber bestreichen und dann vorsichtig an den Innenseiten des oberen und unteren Teils der Mascherlbox befestigen. Achtung: Unbedingt darauf achten, dass die richtigen Farben zusammengeklebt werden. Die blaue Seite gehört dabei nach außen, das hellgraue Muster nach innen.

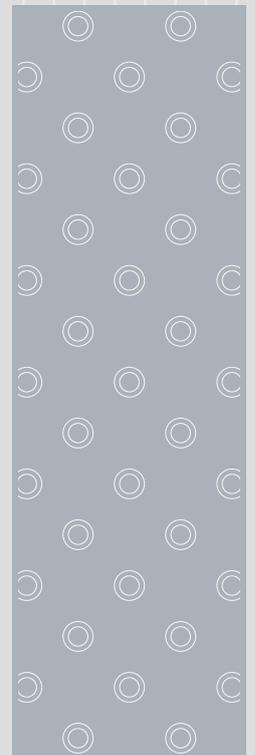
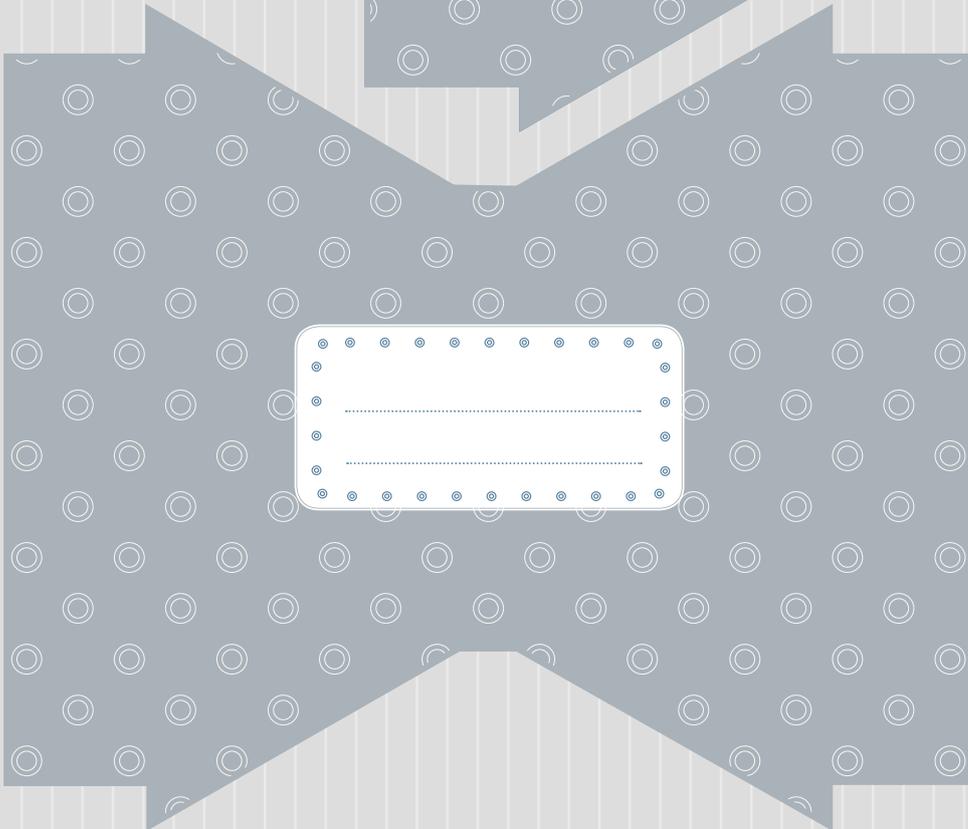
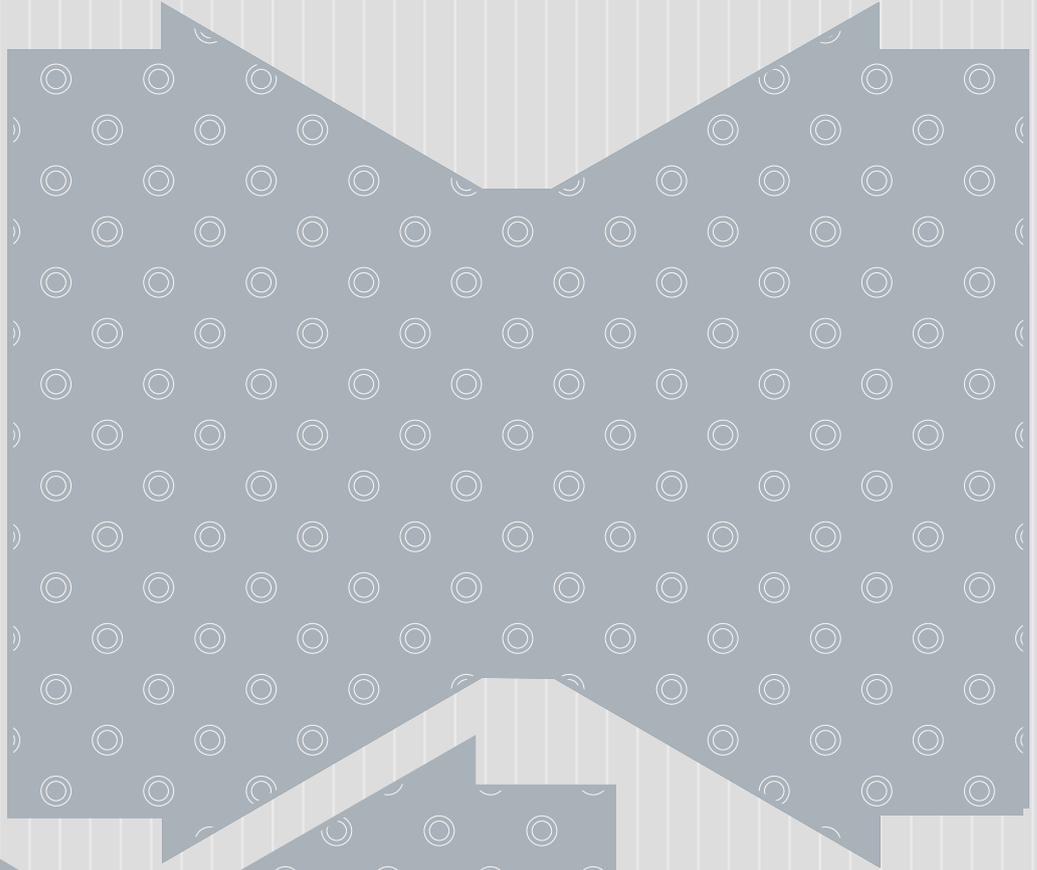
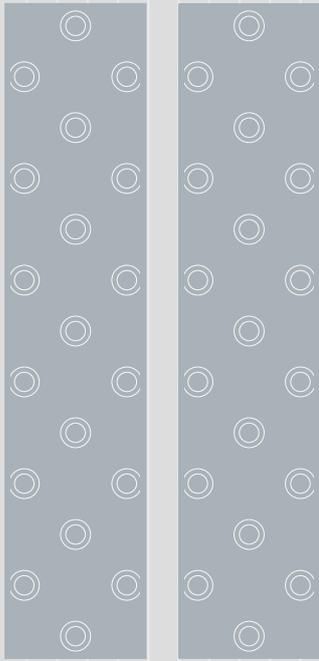
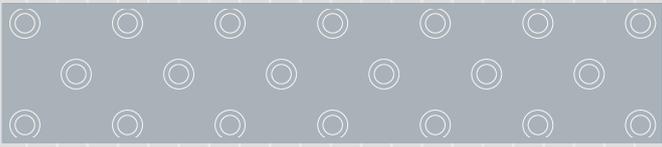
Step 6. Zum Schluss die beiden dicken Streifen ebenfalls an den Linien falten, die Innenseiten mit Kleber bestreichen und vorsichtig um die Box wickeln bzw. die Streifen daran befestigen. Die Unterseite des Schächtelchens im Inneren beschriften, mit Kleinigkeiten befüllen, verschließen und verschicken.





woman

MASCHERL-BOX





W24

Das Stadtfernsehen

KAFFEE

ICH BIN DABEI.

Das Stadtfernsehen W24 zeigt dir dein Wien. Dein Grätzl. Deine Chancen.
Dabei! App downloaden und einen von 200 Kaffees oder
Cornettocinos vom Fenstercafé gewinnen.



holdir.dabei.wien

WIR HABEN BEEREN- HUNGER

Sie schmecken frisch vom Feld, als Topping auf Cremes und sogar gebacken! Mit diesen **ERDBEER-KREATIONEN** aus der Mehlspeisenküche kannst du die kleinen Roten jedenfalls in all ihrem Variantenreichtum genießen ...

RED.: ELISABETH BRANDLMAIER



FRÜHSTÜCKSWAFFELN

12 STÜCK
Schwierigkeit: ♦♦♦
Zeit: 1 Std. 35 Min.

ZUTATEN

500 g Mehl, 1/2 Würfel Germ, 200 ml Milch (lauwarm), 150 g Butter (geschmolzen), 125 g Zucker, 2 Pkg. Vanillezucker, 3 Eier. Topping: 100 g Erdbeeren, 200 g Heidelbeeren, 1 Handvoll frische Minzblätter

ZUBEREITUNG

Mehl in eine Schüssel geben, Germ hineinbröseln, mit Milch begießen, mit etwas Mehl bedecken. Zugedeckt 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Mit den restlichen Zutaten in der Küchenmaschine kneten. Zugedeckt 50 Min. an einem warmen Ort rasten lassen. Aus dem Teig portionsweise im heißen und gefetteten Waffeleisen knusprige Waffeln backen. Mit Beeren und frischer Minze anrichten.



FLAUMIGER BISKUIT

6–8 PERSONEN
Schwierigkeit: ♦♦♦
Zeit: 45 Min.

ZUTATEN

Teig: 100 g Mehl, 30 g Speisestärke, 1 gehäufte TL Backpulver, 50 ml Milch, 20 g Butter, 4 Eier, 150 g Zucker. Creme: 400 ml Obers, 2 Pkg. Vanillezucker. Topping: ca. 300 g Erdbeeren, 2 Maracujas

ZUBEREITUNG

Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Milch mit Butter erwärmen, glatt rühren. Eier mit Zucker sehr schaumig schlagen. Abwechselnd die Mehlmischung unterheben und die abgekühlte Milch vorsichtig einrühren. Die Masse in eine mit Butter bestrichene und mit griffigem Mehl bestäubte Form geben, glatt streichen und im Ofen bei 180° ca. 20 Min. backen. Für die Creme Obers mit Vanillezucker steif schlagen. Auf den ausgekühlten Kuchen streichen. Erdbeeren putzen und halbieren oder im Ganzen lassen und mit dem Inneren der Maracujas vermischen. Auf dem Biskuit verteilen.

CREMIGES TIRAMISU

8 PERSONEN

Schwierigkeit: ◆◆◆

Zeit: 45 Min. (exkl. Kühlzeit)

ZUTATEN

150 ml kalter Espresso, 1–2 EL Amaretto, ca. 700 g Erdbeeren (geputzt), 250 g Mascarpone, 200 g Topfen, 80 g Staubzucker (geseibt), 2 EL Vanillezucker, Schalenabrieb von 1/2 Zitrone, 250 ml Obers, 1 Pkg. Sahnesteif, ca. 400 g Biskotten. Außerdem: Kakaopulver, Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

Kaffee mit Amaretto mischen. Erdbeeren in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mascarpone mit Topfen, Zucker und Zitronenschale verrühren. Obers mit Sahnesteif schlagen, unterheben. Biskotten in die Kaffeemischung tunken, abwechselnd Biskotten, Erdbeeren und Creme in eine Form schichten. Etwa 1 Std. kalt stellen. Kreise ausstechen, mit Kakaopulver und Mandeln bestreut servieren.



KNUSPRIG & FRUCHTIG: TARTELETTES

4 TARTELETTES

Schwierigkeit: ◆◆◆

Zeit: 35 Min.

ZUTATEN

Boden: 160 g Haferflocken (gemahlen), 60 g Kokosblütenzucker, 1 EL Sesam (geröstet), 1 EL Walnüsse (fein gehackt), 55 g Kokosöl (geschmolzen).
Creme: 100 g Topfen, 200 g griechisches Joghurt, Vanillezucker nach Geschmack. **Topping:** 80 g Erdbeeren, 4 EL Granatapfelkerne, 3 EL Walnüsse (gehackt), frische Minzblättchen

ZUBEREITUNG

Für die Tartelettes alle Zutaten miteinander vermengen und die Masse auf vorbereitete Formen verteilen. Gut festdrücken, an den Rändern hochziehen, im Ofen bei 160° ca. 15–20 Min. backen. Auskühlen lassen. Für die Füllung Topfen mit Joghurt glatt rühren, mit Vanillezucker abschmecken. In die Tartelettes füllen, glatt streichen. Mit halbierten Erdbeeren, Granatapfelkernen, Nüssen und Minze anrichten.



SÜSSE KNÖDEL

CA. 20 KNÖDEL

Schwierigkeit: ◆◆◆

Zeit: 50 Min.

ZUTATEN

Teig: 2 Eier, 100 g Butter, 500 g Topfen, 2 Pkg. Vanillezucker, 270 g griffiges Mehl, 1 Prise Salz, ca. 20 Erdbeeren.
Brösel: 40 g Butter, 200 g Brösel, 3 EL Kristallzucker, 2 TL Zimt. **Außerdem:** pürierte Erdbeeren für den Fruchtspiegel, fein gehackte Erdbeeren, Minze

ZUBEREITUNG

Für den Teig alle Zutaten mischen und gut verkneten. Erdbeeren waschen, putzen und portionsweise mit dem Teig ummanteln. Wenn du die Knödel zwischen den Händen rund formst, etwas festdrücken, damit die Luft aus dem Teig geht und die Knödel beim Kochen nicht aufplatzen. Wasser mit etwas Salz erhitzen, Knödel köcheln, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Für die Brösel Butter schmelzen, mit Bröseln, Zucker und Zimt mischen. Die Knödel abgetropft darin wälzen und auf Fruchtspiegel mit gewürfelten Erdbeeren und Minze anrichten.

OUTDOOR-MUSTS. Für einen gelungenen kulinarischen Ausflug in die Natur solltest du ein paar essenzielle Dinge auf keinen Fall vergessen. Dazu gehören ein Picknickkorb mit Besteck, Tellern & Gläsern; Decke(n), weiche Polster sowie Kerzen oder Solarlampen, wenn es später wird. Außerdem sind frisch gepflückte Wiesenblumen in mitgebrachten Vasen ein absoluter Hingucker. Wer im Auto anreist, kann auch Klappsessel, Hocker & einen Tisch mitbringen.

Was wirkt auf die Seele (und den Magen) wie ein kleiner Urlaub? Richtig, eine Mini-Auszeit mit Mittags- oder Nachmittagsjause im Freien, raffinierte **PICKNICK-IDEEN** inklusive. Liebevoll vorbereitet und mit köstlichen Drinks und Goodies auch die ideale Überraschung für Liebingsmenschen ...

RED.: ELISABETH BRANDLMAIER



AB NACH DRAUSSEN



KALTE GURKENSUPPE

4 PERSONEN

Schwierigkeit: ♦♦♦

Zeit: 15 Min. | Kcal/Portion: 220

ZUTATEN

Suppe: 100 g frischer Blattspinat, 2 Salatgurken, 1 Avocado, 1 Bund Petersilie, Saft von 1 Zitrone, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, ca. 2 Tassen Wasser. Außerdem: 250 g Sauerrahm, 1 Becher Crème fraîche, Salz und Pfeffer, frische Minze

ZUBEREITUNG

Für die Suppe alle Zutaten sehr fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, noch etwas Wasser hinzufügen. Achtung: Je nach Größe der Zitrone kann die Suppe schnell sauer werden, daher hier sparsam hinzufügen. Sauerrahm mit Crème fraîche glatt rühren, ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles getrennt einpacken. Auf der Wiese bzw. im Park die Suppe in Schüsseln verteilen und mit Rahmnockerl und ein paar Minzblättchen servieren.



BOHNENSALAT MIT ROASTBEEF

4–6 PERSONEN

Schwierigkeit: ♦♦♦

Zeit: 1 Std. 30 Min. | Kcal/Portion: 385

ZUTATEN

1 kg Rinderfilet, 2 EL Pfeffer, 1 Knoblauchzehe (gehackt), 2 TL Rosmarin, 2 EL Koriander, 2 EL Sojasauce, 2 EL Dijon-Senf, 1 EL Honig, 1 Prise Salz, 60 ml Olivenöl. Salat: 400 g Bohnen (aus der Dose), 2 Frühlingszwiebeln, 30 ml weißer Balsamicoessig, 80 ml Pflanzenöl, je 1 Prise Salz und Pfeffer, 1 Bund Petersilie (gehackt). Dip: 1 EL Mayonnaise, 1 Becher Sauerrahm, 4 EL frische gehackte Kräuter, etwas Salz

ZUBEREITUNG

Fleisch putzen. Pfeffer, Knoblauch, Rosmarin und Koriander im Mörser zerstoßen, mit Sojasauce, Senf, Honig, Salz und Öl verrühren. Fleisch damit marinieren und 40 Min. ziehen lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin scharf anbraten, im Ofen bei 160° ca. 50 Min. garen. In Alufolie packen und ruhen lassen. Für den Salat Bohnen abtropfen, Zwiebel hacken, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen, abschmecken, Petersilie untermengen. Für den Dip alle Zutaten vermischen und mit Salz abschmecken.



RHABARBER-BEEREN-PIE

6 PERSONEN

Schwierigkeit: ♦♦♦

Zeit: 1 Std. 10 Min. | Kcal/Portion: 350

ZUTATEN

Füllung: 300 g Rhabarber, 200 g Erdbeeren, 200 g Himbeeren, 200 g Ribiseln, 60 g Zucker, 4 EL Speisestärke, 1 Pkg. Mürbteig

ZUBEREITUNG

Rhabarber und Erdbeeren putzen, klein schneiden. Himbeeren waschen, trocken tupfen. Ribiseln von den Stängeln befreien, ebenfalls waschen und trocknen. Die Früchte miteinander verrühren, Zucker und Speisestärke hinzufügen, vorsichtig untermischen. Zwei Drittel des Mürbteigs ausrollen und in eine mit Butter bestrichene und mit griffigem Mehl bestäubte Pieform legen. An den Rändern hochziehen. Den Boden mit etwas Speisestärke bestreuen. Die Fruchtmasse darauf verteilen. Den restlichen Teig ausrollen und am besten mit einem Pizzaschneider oder einem scharfen Messer in gleichmäßige, breite Streifen schneiden. Diese im Gittermuster auf die Früchte legen und den Kuchen bei 175° ca. 45 Min. im Ofen goldbraun backen. Vollständig abkühlen lassen. Tipp: Dazu passt Vanilleeis, Mascarpone oder geschlagenes Obers mit Vanillezucker.



SCHOKOMOUSSE IM GLAS MIT POLSTERZIPP

8 PERSONEN
 Schwierigkeit: ◆◆◆
 Zeit: 2 Std. 20 Min. | Kcal/Portion: 445

ZUTATEN

Mousse: 220 g Kochschokolade, 200 g Mascarpone, 1 Pkg. Vanillezucker, 2 EL Zucker, 200 ml Obers, 15 g Schokolade (gerieben). Teig: 80 g Butter, 250 g Mehl, 2 Dotter, 2 EL Sauerrahm. Außerdem: Öl zum Frittieren, etwas Staubzucker

ZUBEREITUNG

Schokolade schmelzen, mit 150 g Mascarpone und Zucker verrühren. Obers schlagen, unterheben. In kleine Gläser füllen, im Kühlschrank mindestens 2 Std. fest werden lassen. In der Zwischenzeit Polsterzipp zubereiten. Aus allen Zutaten einen glatten Teig kneten. Diesen auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, kleine Rauten, Dreiecke oder Quadrate schneiden und im heißen Öl frittieren. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Lauwarm mit Staubzucker bestreuen. Schokomousse vor dem Servieren mit dem restlichen Mascarpone und geriebener Schokolade anrichten.



MEDITERRANE BAGUETTES

6 PERSONEN
 Schwierigkeit: ◆◆◆
 Zeit: 20 Min. | Kcal/Portion: 320

ZUTATEN

1 frisches Baguette, 1 Glas eingelegte Paprika, 200 g eingelegte Tomaten, 170 g Basilikum-Pesto, 1 Bund frisches Basilikum, 400 g Hirtenkäse, 4 EL Oliven (entkernt)

ZUBEREITUNG

Das Baguette in möglichst gleichgroße Stücke schneiden. Die unteren Hälften des Baguettes mit Paprika und Tomaten belegen, Pesto darauf verteilen. Hirtenkäse in Scheiben schneiden, auf die Pesto-Schicht legen und ein paar Basilikumblätter darüberlegen. Mit den Oliven abschließen und den oberen Teil des Brotes daraufsetzen. Nun die Brote mit etwas Butterbrotpapier umwickeln und mit buntem Küchengarn befestigen. Dazu passt: frisches Zitronenwasser. Hierfür 1 l Wasser mit zwei in Scheiben geschnittenen Zitronen ansetzen, den Saft von einer weiteren Zitrone mit 1 EL Holundersirup mischen, einrühren. Mit 1–2 Zweigen Thymian oder einem anderen Kraut deiner Wahl verfeinern.



QUICHE LORRAINE

4–6 PERSONEN
 Schwierigkeit: ◆◆◆
 Zeit: 50 Min. | Kcal/Portion: 395

ZUTATEN

1 Pkg. Quiche-Teig. Füllung: 150 g Speck, 50 ml Weißwein, 80 g Gouda, 75 g Gruyère, 3 Eier, 250 ml Obers, 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskatnuss, frischer Blattspinat

ZUBEREITUNG

Teig ausrollen, in eine vorbereitete Tarte- oder Quicheform legen, an den Rändern hochziehen. Den Boden mit rund ausgeschnittenem Backpapier belegen, Hülsenfrüchte darauf verteilen und das Ganze im Ofen bei ca. 150° etwa 10 Min. blind backen. Speck klein würfeln, in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Mit Wein ablöschen, stark einkochen, im Anschluss daran auskühlen lassen. Die beiden Käsesorten reiben. Eier und Obers versprudeln, Käse unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen, die Masse auf den leicht vorgebackenen Quicheboden geben, mit Speck bestreuen und im Ofen bei 165° ca. 30 Min backen.



PULLED PORK BURGER

8–10 PERSONEN

Schwierigkeit: ♦♦♦

Zeit: 7 Std. 30 Min. | Kcal/Portion: 450

ZUTATEN

Marinade: 3 EL Zucker, 3 EL Senf, 1 Knoblauchzehe (gehackt), je 2 EL Rosmarin, Cayennepfeffer und Paprikapulver, je 2 EL Salz und Pfeffer, 150 ml Ananassaft, 2 EL BBQ-Sauce, 2 EL Worcestersauce, 1–2 EL Honig.
Außerdem: 2 kg Schweinefleisch, 500 ml Apfelsaft. **Coleslaw:** 1 kl. Weißkrautkopf, 1 Zwiebel, 2 Äpfel (Granny Smith). **Dressing:** 3 EL Mayonnaise, 1 EL Senf, 1 Prise Zucker, 1 große Prise Salz, 3 EL Apfelessig, 1–2 EL Pflanzenöl, 6–8 Blätter Minze. **Außerdem:** 8–10 Burger-Buns

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren. Das Fleisch

putzen und damit einreiben bzw. mit der Marinade gut bedecken. Apfelsaft in einen Bräter geben und das marinierte Fleisch darauflegen. Bei 120° ca. 6 Std. braten. Dabei immer wieder übergießen, damit das Fleisch schön saftig bleibt. Dann mit Alufolie abdecken und 1 Std. ruhen lassen. Für den Coleslaw Kraut, Zwiebel und die geschälten Äpfel fein hobeln. Alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren, abschmecken. Das Dressing zur Krautmischung geben und mit den Händen kneten. 1 Std. ziehen lassen, dann Minze hinzufügen. Das Fleisch mit Gabeln im Bräter zerreißen, mit Apfel-Coleslaw in Burger Buns geben und servieren.

Dann.Doch.Dinkel.

Fannytastisch einfach!



Preis für langjährige Produktqualität

kraftvoll
im Geschmack
für ein ganzes
Backblech



SATTELT DIE RÄDER!

Sag niemals Drahtesel dazu! Schließlich sind Räder die neuen Lifestyle-Musts schlechthin. Durch Corona boomt der Markt wie nie zuvor. Falls du auch eine Neuanschaffung planst, haben wir die drei wichtigsten **FAHRRAD-TRENDS** für gemütliche Cruiser, Hobby- und Profisportler.

REDAKTION: ELISABETH BRANDLMAIER



Elektrofahrrad „City ECC 3200“ von Mömax um € 999,95.



20 Zoll E-Bike Urbanrad „Chrisson ERTOS20“ um € 1.399,-. chrisson.de



Das „Geero 2 Original Comfort Vinyl“ um € 2.790,-. geero.at

1. E-KLAR!

E-Bikes haben den Hype ums Rad besonders angefacht.

Mit umweltfreundlichen Elektromotoren ausgestattet, kommt man damit auch ohne allzu große Anstrengung und noch dazu an der frischen Luft **an fast jedes Ziel**. Das Beste daran: Wer es dann doch sportlicher haben möchte, schaltet die elektrische Unterstützung einfach weg. So kann auch ohne Hilfe gestrampelt werden.



ZWEISITZER. Das E-Bike mit langem Sitz von *Urban Drivestyle* ab € 3290,- eignet sich ideal für Trips mit der Familie.

„Van Dyck Damen petrol“ von Ortler um € 499,-. bikester.at



Modell „Retro 5.6“ von Victoria um € 649,-. victoria-fahrrad.de



„NSU Damenfahrrad 26 Zoll“ aus den 60er-Jahren von Past Bikes um € 349,99. pastbikes.de



2. IM VINTAGE-LOOK

Wir stehen total auf Retro-Versionen, weil sie hübsch aussehen und einen vor allem bequem von A nach B bringen. Außerdem kann man auf diversen Gepäckträgern bzw. mit Kisten oder Körben Dinge unkompliziert transportieren. „Vintage“ bedeutet aber auch, dass immer mehr Fahrradliebhaber alte Bikes selbst **reparieren oder eben restauriert kaufen**. Förderungstipp: Mit den „Österreichischen Reparaturbons“ steht Reparieren statt Wegwerfen im Fokus. Eine finanzielle Unterstützung soll uns zu ressourcenschonenderem Umgang im Alltag animieren. bmk.gv.at



RETRO. Vintage-Modelle punkten mit Style-Faktor, vielen Farben und Details wie Korbträgern. Z. B. von Excelsior, ab € 299,95. fahrrad.de

MASSGEFERTIGT.

My Esel stellt seine robusten Mountainbikes aus Holz in Österreich her. Ab € 1.999,-.



3. ECHT SPORTLICH

Für alle, bei denen der sportliche Aspekt im Fokus steht, empfehlen sich **Trekkingräder oder Mountainbikes**. Erstere eignen sich auch für gemütliche Touren, da sie stabiler sind und etwa auch über Schutzbleche, Gepäckträger und Rückstrahler verfügen. Mountainbikes dagegen wurden vor allem für Wald- und Schotterwege entwickelt. Mit den grob profilierten Reifen bieten sie im Gelände den idealen Grip. Die oft ausgeprägt sportliche Sitzposition ist aber bei Alltagsfahrten anstrengend.

173
woman



„Peak XT 27“ von KTM um € 999,99. hervis.at



„Process 134 29“ von Kona um € 6.499,-. konaworld.com



„SB165 T-Series T2 27.5“ von Yeti um € 8.790,-. yeticycles-de.com

ZUHAUSE & UNTERWEGS

Praktischer und schnell montierter Fahrrad-Getränkhalter von *Tchibo* um € 6,99.



Fahrradklingel in Roségold „Ding Dong Bell“ um € 19,90 bei shop.cremecycles.com



Stylish und kompakt: Reparaturset um € 19,90 über diemacherei.com



Helm „Aduro 2.0“ in diversen Farben von *Abus* bei berg-freunde.at um € 59,95.



Notizbuch für schöne Erinnerungen von *Groh* bei amazon.de um € 8,82.

BIKE-GADGETS

Ist das richtige Modell gefunden, brauchen Rad-Aficionados natürlich auch noch praktische und stilvolle **Accessoires für ihre Ausfahrten.**

Fahrradhelm und -schloss sind obligatorisch, sicherheitskonforme Beleuchtung und Klingel ebenso. Zum Drüberstreuen gibt's Halterungen für Handy, Trinkflasche & Co. Tip: Top designte Goodies für längere Ausfahrten eignen sich auch als Geschenke für begeisterte Radler.



Doppelt hält besser: Rahmenschloss plus Kette von *Trelock* um € 64,90.



Faltschloss „Bordo Granit XPlus 6500/85“ von *Abus* bei gigasport.at um € 134,99.

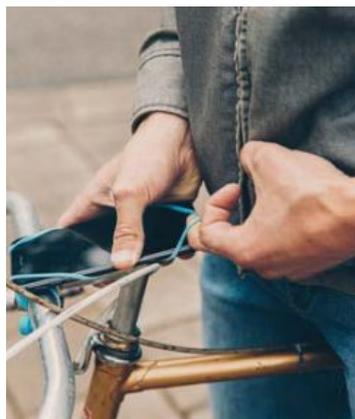


Fahrrad-Bügelverschluss „920 Mini u Art2“ von *Elops* bei decathlon.at um € 25,90.



LED-Licht „IPX 6“ mit wiederaufladbarem Akku von lightinthebox.com um € 26,09.

Blauer Outdoor-Fahrrad-Rucksack „eelo Cyglo“ mit leuchtender LED-Signalanzeige von lightinthebox.com um € 71,20.



Universal-Fixierband in Bike-Form für Handy, Trinkflasche, Jacke & Co. in Neonfarben von baiki.eu, 4er-Set um € 7,49.



Originelles Blinkersystem „IGGI Signal Pod“ fürs Fahrrad über radbag.at um € 44,95.

Wir sind hier Gast.

Verhalten wir uns auch so:

Schützen wir Mutter Erde,
ihr ökologisches Gleichgewicht
und beugen wir Pandemien vor.

WE LOVE TBWA



**MUTTER
ERDE**

www.muttererde.at

MUTTER ERDE dankt:



Programmschwerpunkt in allen Medien des ORF | 25. Mai bis 6. Juni | Infos unter der.ORF.at



Was hinter 5G steckt

5G wird aktuell heftig diskutiert. Gregor Wagner vom *Forum Mobilkommunikation* kennt die Fakten: „Technisch betrachtet ist 5G eine **Weiterentwicklung der vorhergehenden Mobilfunk-Protokolle**. Es schafft ein Vielfaches des Datenvolumens mit noch niedrigerer Latenzzeit (sog. „Ping“). Smartphones werden damit leistungsfähiger, und viele Anwendungen, die heute noch nicht (so gut) funktionieren, sind bald möglich.“ Zum Einsatz kommt die Technologie bereits: „Heute sind schon viele Gebiete in Städten damit versorgt, bis zur Flächendeckung wird es aber noch ein bis drei Jahre dauern“, so Wagner. Es tauchen auch immer wieder Gesundheitsbedenken auf. Hier gibt der Profi Entwarnung. „Es handelt sich um ungefährliche Funkwellen zur Informationsübertragung.“

CHECKLISTE



Achtung: Auf die Pilze, fertig, los!

Ob sich die Interior-Designer von der nahenden Schwammerl- und Pilzsaison inspirieren haben lassen? Champignons & Co. sind in Form von Prints jedenfalls der **Muster-Trend der Stunde!** Profis verwenden ihn großflächig als Tapete oder als lustige Details, etwa auf Kissen oder auf verzierten Lampenschirmen.



Lampenschirm im Pilz-Design von *mountainandmolehill.com* um € 74,90.



VIRTUELL BERUFE AUSPROBIEREN

Zukunftsweisend: Die *Wirtschaftskammer Vorarlberg* ermöglicht virtuelles Lehrberufeschnuppern **via Virtual Reality-Brille**. Setzt man sie auf, findet man sich in einer Art Lobby wieder. Dort erwarten aktuell 21 Lehrlinge aus ganz Österreich und allen Branchen den User, der sie an ihren Arbeitsplatz begleitet. Die Videos mit 360°-Blick bieten einen Überblick über Aufgaben, Umgebung, Tätigkeiten und Mitarbeiter. wko.at/vbb



GEGEN FOOD WASTE. Gemeinsam mit der *WWF Climate Group* engagiert sich der Möbelhersteller *IKEA* für den Klimaschutz und unterstützt nun auch die Initiative „Teller statt Tonne“. Das schwedische Unternehmen will aufzeigen, dass die Reduktion von Essensabfällen in der Küche ein wesentlicher **Beitrag zum Umweltschutz** ist. Wertvolle Tipps und tolle Restl-Rezepte gibt's daher in „Der beste Rest“. Das Buch kann auf wwf.at einfach heruntergeladen werden.

Tschüss, Daunendecken!

Egal ob Winter- oder Sommerdecke: Für die kuscheligen Teile werden nach wie vor echte Federn von Enten und Gänsen verwendet. Doch es gibt **tier- und umweltfreundliche Alternativen**. Dazu zählen Füllungen aus Bambus, Hanf, Baumwolle, Lyocell (industriell hergestellte Cellulose-Regeneratfaser) und Eukalyptus.

1 _ Die antibakteriellen Lyocell-Decken von *Kipli* eignen sich ideal für die Übergangszeit. Ab € 155,-. kipli.com **2** _ Die atmungsaktive und hypoallergene Decke von *hig & chic* wird mit nachhaltig angebauten Eukalyptusfasern gefüllt. Erhältlich in vier Farben und unterschiedlichen Größen ab € 115,-. higandchic.com **3** _ Das Unternehmen *Grüne Erde* setzt bei seiner veganen Schlafkollektion auf pflanzliche Rohstoffe wie Hanf. Decke um € 189,-. grueneerde.com



DAS AUGE ISST BEKANNTLICH MIT

Mit Essen spielt man nicht? Valentina Sipura geht sogar einen Schritt weiter und kreiert Kunst mit Balsamico ...

Wie sind Sie auf diese „Kunst“ gekommen?

Ausschlaggebend hierfür war eine Freundin, mit der ich fünf Jahre lang in einer WG wohnte. Da sie mit 88 Jahren schon einige Speisen auf dem Teller hatte, war das Essen oft wenig spannend. Ich wollte das ändern, habe außergewöhnliche Rezepte gekocht, und dann kam mir die Idee, den Balsamico nicht nur über den Salat zu gießen, sondern ihn am Teller zu formen.

HOBBY. Die 27-jährige Jus-Studentin kombiniert bei ihren Kunstwerken ihre zwei Leidenschaften: Kochen und Zeichnen.



BALSAMICOTRACE

Was passiert mit Ihren Werken, wenn sie fertig sind?

Jedes meiner Bilder ist einzigartig, jedoch nicht langlebig! (*lacht*) Die Kunstwerke verewige ich digital. Sobald das Foto gemacht ist, werden sie meist mit Salat und Olivenöl aufgegessen.

Kann man das Ganze auch selber nachmachen?

Um daheim auch essbare Bilder zu kreieren, benötigt man lediglich Balsamico-Creme, einen Holzzahntoaster, Teller- oder Servierplatte und ein bisschen Fantasie. Viel Spaß!



FALKENSTEINER
HOTEL SCHLADMING
Premium Collection



Sport. Spa. Style.

Aktiv durchstarten im Sommer

Machen Sie sich wieder auf den Weg und genießen Sie die Freiheit der Berge!

Unter dem Motto „Sport. Spa. Style.“ verbindet das **Falkensteiner Hotel Schladming** Aktiv-Packages mit Wellness-Genuss und alpenländisch-modernem Ambiente.

Mit seiner unmittelbaren Nähe zu glasklaren Bergseen, dem Bikepark, 4 Golfclubs und kilometerlangen Wanderwegen ist das Hotel der ideale Ausgangspunkt für einen Aktivurlaub. Mit der Schladming-Dachstein-Sommercard profitieren Gäste bis 01.11. von vielen Vorteilen, darunter einer gratis Bergbahnnutzung am Tag.

Aktiv am Berg, entspannt im Tal –

Der großzügige Wellnessbereich „Acquapura Spa“ mit Panoramablick auf die Berge umfasst Ruheräume samt Wasserbetten und Bergheue, eine Saunalandschaft sowie Innen- und Außenpools. Ein Special dort: die **Schladminger Alpenwellness** mit Kräutern und Pflanzen aus dem Alpenraum.

Wer den Körper im Einklang mit Geist und Seele stärken will, nutzt das **Hatha-Yoga- und Meditationsangebot** des Yogis Amrith Janardanan, das als mehrtägiges Package buchbar ist. Den Tag beschließt in den Restaurants gehobene Kulinarik mit internationaler Küche oder ausgewählten steirischen Spezialitäten.

NÄHERE INFORMATIONEN AUF
falkensteiner.com/schladming

Exklusive Premiumvorteile entdecken

Die **WOMAN readers Lounge** ist die digitale Premium Area, exklusiv für WOMAN-AbonentInnen, auf der es laufend Neues zu entdecken gibt. Jetzt einfach kostenlos registrieren und Vorteile einlösen. Die Entdeckungsreise lohnt sich.

STEP 1



WOMAN- AbonentIn?

Na, dann los! Die Registrierung zur readers Lounge ist ganz einfach, exklusiv und **kostenlos für alle WOMAN-AbonentInnen.**



STEP 2



Registrierung in nur 1 Minute

readerslounge.at öffnen und mit deiner Auftragsnummer & Mailadresse registrieren. Entdecke jetzt tolle Vorteile und Services.

Nur für dich als WOMAN- AbonnentIn

Jetzt kostenlos anmelden
unter readerslounge.at



Surfboard & Goodie

Exklusiver Vorteil:

customized Surfboard im
WOMAN-Package von
Paulsen Surf Garage



WOMAN Wearables

Exklusiver Vorteil:

kostenlose
WOMAN Trendbag
und vieles mehr



Coaching zum Wunschgewicht

Exklusiver Vorteil:

-20% auf dein persona-
liertes Coaching von
mehrspielraum

LAUT & LEISE

Die Corona-Krise hat auch Gewinner: **GÜNTHER MAYR** zum Beispiel. Der ORF-Wissenschaftsjournalist wurde durch seine pointierten Erklärungen und den unaufgeregten Optimismus zum Publikumsliebling. Wir gingen mit dem ROMY-Gewinner segeln, plauderten dabei über seinen neuen Promistatus und warum er MNS-Masken schon mal als Autogrammkarten nutzt.

180
woman

34

RÜCKENWIND. Günther Mayr mit seinem Kollegen Hans Wu (vom ORF-Wirtschaftsmagazin „ECO“) beim Segeln auf der Alten Donau. Bei seiner Leidenschaft hat er auch etwas fürs Leben gelernt: „Wenn es brenzlich wird, musst du draußen bleiben und schauen, wie du am besten durchkommst.“



SEINE PERFEKTE WELLE

181
woman

WIE UNS GÜNTHER MAYR
DURCH DIE KRISE MANÖVRIERTE

FOTOS: MATT OBSERVE

Segeln statt Skype: Nach monatelanger coronabedingter Kontaktbeschränkung fühlt sich das Interview mit Günther Mayr, 54, fast wie Urlaub an. Wir verabredeten uns mit dem Leiter der ORF-Wissenschaftsredaktion an der Alten Donau. „Treffen wir uns irgendwo am Wasser“, schlug Mayr vor. „Segeln zählt zu meinen Leidenschaften.“ Zusatz: „Bitte um Verständnis, wenn ich wegen einer Sondersendung oder der „ZIB“ kurzfristig umdisponieren muss. Aber wir werden das schon hinkriegen ...“

Seit über einem Jahr ist der ORF-Mann immer auf Abruf: „Als Journalist ist man es ja gewohnt, dass man immer wieder einmal intensivere Phasen hat, aber ein Erdbeben oder AKW-Unfall sind irgendwann wieder vorbei“, erklärt der 54-Jährige seine langen Arbeitstage. „Nur Corona nimmt kein Ende ... Das zert schon manchmal an den Nerven.“ Die TV-Omnipräsens hat Günther Mayr gleichzeitig zum Publikumsliebhaber gemacht. Gerade gewann er die Romy in der Kategorie „Information“: „Das ist eine schöne Anerkennung für mich und mein gesamtes Team. Ich möchte es jetzt aber auch nicht überbewerten. Derweil steht sie noch am Fensterbankl, und da sehen sie momentan nur die Meisen, die auf meiner Terrasse sitzen. Was mich wirklich stolz macht, ist, dass meine KollegInnen und ich diese Ausnahmesituation gemeinsam so gut über die Runden gebracht haben. Wir waren davor ja auch keine Corona-Fachleute. Und das führt jetzt dazu, dass man uns mehr zutraut.“

Am 28. Mai geht die neue Wissenschaftssendung „Mayrs Magazin“ (18:30 Uhr, ORF 2) on air. Es gibt also viel zu feiern für den gebürtigen Vorarlberger – und weil die Lokale zum Zeitpunkt unseres Treffens noch geschlossen haben, bringen wir zum Anstoßen zumindest einen Mini-Prosecco mit. Mayr scherzt: „Nur so eine kleine Flasche?“

„SONST TREIBST DU IRGENDWANN ALLEIN DAHIN ...“

Seit eineinhalb Jahren sind Sie als „Corona-Erklärer der Nation“ fast täglich im TV zu sehen. Wie erleben Sie Ihren neuen Promistatus?

MAYR: Auf der Straße werde ich oft angesprochen. Manche erkennen mich sogar mit FFP2-Maske und wollen dann wissen, wie es weitergeht. Letztens bin ich nach Linz gefahren, da meinte ein Wiener salopp: „Ah, der Herr Mayr verlässt die Stadt, so schlimm kann es nicht stehen um uns!“ (lacht) Ich rede ja gerne mit den Menschen. Wenn wir im Studio in das Kastl reinschauen, wissen wir zwar, dass da draußen viele sind, aber



EINER, DER ANPACKT. „Wer ausfährt, kehrt auch wieder zurück“, erklärt Günther Mayr eine der Lektionen des Lebens, die er beim Segeln gelernt hat. Nach unserem Interview drehte er gemeinsam mit seinem ORF-Kollegen und Segelprofi Hans Wu auf der Alten Donau ein paar Runden am Segelschiff.





FOTOS: MATT OBSERVE

wir haben keinen Kontakt zu ihnen. Es ist dann schon sehr interessant, wenn man seinen Seherinnen und Sehern auch im realen Leben begegnet.

Wenn Sie die Corona-Zeit unter ein Motto stellen müssten: Welches wäre das?

MAYR: Hoffnung. Ich hatte von Anfang an die Zuversicht, dass wir das hinkriegen. Ein optimistischer Mensch war ich schon immer. Es gehört einfach zum Wesen der Menschen, dass wir Dinge bewältigen müssen, ob das jetzt eine schwere Krankheit in der Familie ist oder eine weltweite Pandemie. Du kannst es nur annehmen und versuchen, eine Lösung zu finden. Und daran arbeiten gerade alle, die damit zu tun haben. Wir haben schon einen großen Teil geschafft. Heute muss ich zum Beispiel in keiner Sonder-„ZIB“ sitzen, weil die Situation momentan nicht so brenzlich ist.



Es gehört einfach zum Wesen der Menschen, dass wir Dinge bewältigen müssen. Du kannst es nur annehmen & Lösungen finden!

GÜNTHER MAYR, 54,
ÜBER SEINE LEBENSEINSTELLUNG

Sie haben uns zum Segeln eingeladen, weil Sie selbst leidenschaftlicher Segler sind. Wann hatten Sie zuletzt Zeit dafür?

MAYR: Das ist lange her. Ich bin gerne mit einem früheren Kollegen, der schon in Pension ist, in der Adria unterwegs gewesen. Sein Schiff heißt „Aglione“, und immer wenn wir über Funk etwas durchgeben mussten, haben die Italiener geglaubt, wir reden über Kochrezepte. Dabei war es die Kennung vom Boot.

Was fasziniert Sie am Segeln?

MAYR: Wenn man mit dem Auto oder dem Flugzeug verreist, ist man so schnell in einer anderen Welt, dass man mental eigentlich gar nicht mitkommt. Segeln hat so eine schöne, verträgliche Geschwindigkeit. Und ich liebe die Ruhe. Du hörst nur den Wind, neben dir die Wellen, so fährst du stunden-

lang dahin, schaut zwischendurch, ob das Segel richtig steht. Das ist so friedlich. Natürlich brauchst du eine Crew, die gut miteinander kann. Dann ist das eine Erholung, wie man sie sonst eigentlich kaum wo findet. Wenn du dich mit den anderen nicht verstehst, wird es zum Gefängnis. Das ist mir aber erst ein Mal passiert, da war vom Frieden zum Schluss nicht mehr viel übrig ...

Es gibt ein schönes Zitat zum Thema: „Wenn der Wind der Veränderung weht, suchen manche im Hafen Schutz, während andere die Segel setzen.“ Auf welcher Seite sehen Sie sich da?

MAYR: Wenn es gefährlich ist, musst du draußen bleiben, das ist eine bekannte Seemanns-Regel. Nur ja nicht in den Hafen fahren, sondern draußen schauen, wie du am besten durchkommst. In Italien oder Kroatien passiert einem das zum Glück nicht so oft, in Irland geht es da zum Beispiel schon ganz anders zu. Die Deutschen sagen zur Adria ja despektierlich „feuchte Wiese“. Aber um noch einmal auf den Spruch zurückzukommen, das passt auch zu Corona: Wir hatten keine Möglichkeit zu sagen: Wir machen jetzt einmal Pause oder bleiben stehen.

Was haben Sie beim Segeln fürs Leben gelernt?

MAYR: Meine Zuversicht: Wer ausfährt, kehrt auch wieder zurück. Und dass es um Teamwork geht. Allein kannst du wenig schaffen. Auch wenn du Kapitän oder Steuermann bist, bist du auf deine KollegInnen angewiesen. Wenn du für ein größeres Schiff verantwortlich bist, und die „ZIB“ ist so eines, musst du dich darauf verlassen können, dass auch alle anderen mithelfen. Sonst treibst du irgendwann allein dahin ... Noch etwas habe ich gelernt: Unverhofft kommt oft. Glaub nicht, dass das Wetter schön ist, am nächsten Tag kann es anders sein. Gerade in der Pandemie haben wir jetzt schon oft gedacht, dass wir es geschafft haben. Und wumm, wieder kam eine Mutation oder ein anderer Rückschlag. Irgendwo brennt es immer, man mag oft schon gar nicht mehr hinschauen. Das war schon eine Challenge für mein gesamtes Team. Es fordert uns, aber es formt uns auch.



» Ich habe am Vormittag mit einem Ihrer Kollegen telefoniert und ihn gefragt, was Sie ausmacht. Er meinte: „Typisch für Günther Mayr ist seine absolute Ausgeglichenheit.“ Was kann Sie aus der Ruhe bringen?

MAYR: Das ist wirklich ein großes Lob, hin und wieder gibt's aber schon auch Auszucker. Dumme Fehler oder Nachlässigkeit ärgern mich, gerade in Zeiten, in denen eh schon alle am Limit arbeiten. Es gab zum Beispiel einen Tag, da hat jemand, weil er nicht mitgedacht hat, die Tür zum Studio zugesperrt. Und ich stehe dann da, zwei Minuten vor meinem „ZIB“-Einstieg, und komm nicht rein. Da denkt man sich schon: Welcher Vollidiot war das? Ich beruhige mich aber auch wieder schnell.

Werden Sie dann auch laut?

MAYR: Nie meiner Mannschaft gegenüber, das würde ich nicht tun. Im Studio hat es das schon ein- oder zweimal gegeben. Das muss ich zugeben.

Die intensive TV-Präsenz war neu für Sie. Hat Sie das vielleicht auch ein bisschen eitler gemacht?

MAYR (lacht): Nein, eitel bin ich wirklich nicht ...

Auf Fotos von einem „Frühstück bei mir“-Termin habe ich gesehen, dass Sie zumindest sporttechnisch schon sehr gut ausgestattet sind zu Hause: Da ist ein TRX-Equipment, ein Ergometer ...

MAYR: Ein bissl was mache ich da schon, aber leider ohne Konsequenz und auch nicht aus optischen Gründen. Mir geht's dabei mehr ums Wohlbefinden. Gerade nach langen Tagen tut es gut, wenn man sich ein bisschen auspowern kann. Nur manchmal werde ich auch ein bissl übermütig und will es wissen. 2019 zum Beispiel wollte ich den Wiener Halbmarathon unter 1 Stunde 45 Minuten laufen. Das war zu viel. 50 Meter vor dem Ziel hat es mich hingelegt – bitter. Da siehst du schon das Ende vor dir und schaffst es nicht ... Ich hab zu den Sanitätern eh gesagt: Hättet ihr mich nicht durchs Ziel ziehen können?

Was machen Sie, wenn Sie sich etwas Gutes tun möchten?

MAYR: Fliegenfischen, Freunde treffen, ins Grüne fahren oder Schach spielen. Manchmal aber auch einfach nur noch



CHEERS! Wenn es einen guten Grund zum Feiern gibt, bringen wir auch Sprudel zum Interview mit: ORF-Experte Günther Mayr mit Melanie Zingl, Stv. Chefredakteurin von WOMAN.



Nicht zusätzlich Drama machen, und hin und wieder auch einen Schmäherißen.“

**GÜNTHER MAYR, 54,
ÜBER SEINE TV-KOMMENTARE**

ein bisschen lesen und schlafen. So richtig viel Freizeit war im vergangenen Jahr nicht drinnen.

Auch Ihre Lebensgefährtin hat Sie also mehr im TV als zu Hause gesehen?

MAYR: Viel öfter wahrscheinlich sogar ... Beatrix ist Bibliothekarin und eine sehr ausgeglichene, ruhige Person. Da sind wir uns ähnlich.

Wie oft mussten Sie im vergangenen Jahr Familie und Freunde versetzen, weil eine Sondersendung dazwischenkam?

MAYR: Puh, das kann ich gar nicht mehr

zählen. Da empfinde ich schon vielen ein schlechtes Gewissen gegenüber. Manchmal habe ich einfach nichts mehr ausgemacht, weil ich mir gedacht habe, es ist noch peinlicher, wenn ich es wieder absagen muss. Durch die Corona-Sondersituation wurden schon einige Freundschaften auf die Probe gestellt. Aber die allerbesten halten das aus, zum Glück. Da merkst du auch die wirklich guten Freunde. Die drücken das mit dir durch und sind nicht beleidigt, wenn man sich dann ein paar Monate nicht sieht.

Gerade haben Sie die Romy gewonnen. Was macht Sie beim Publikum so beliebt?

MAYR: Ich höre schon immer wieder, dass es mit meiner positiven Art zu tun hat. Sehr oft kommt auch: „Danke, dass Sie uns da so gut durchgetragen haben.“ Mir ist es so wichtig, nicht zusätzlich Drama zu machen, hin und wieder auch einen Schmäherißen. Das kommt in diesem Land gut an.

Ihre pointierten Erklärungen sind zu

MAYR (*lacht*): Eine super Idee eigentlich, ich habe aber schon auch andere ... Sie erklären uns viele komplizierte wissenschaftliche Sachverhalte. Ganz ehrlich: Was werden Sie nie verstehen?

MAYR: Das Universum zum Beispiel. Da denke ich mir nur: Wow! Genauso bei der Relativitätstheorie. Die kann man schon in ein paar Sätzen erklären, aber hast du es dann wirklich verstanden? Da wird von vielen ExpertInnen auch viel geblufft. Oder bei Quantenphysik, da sagen die PhysikerInnen oft selbst: „Es ist so. Aber warum? Keine Ahnung!“ Vieles verstehen wir auch einfach noch nicht. Ich bin davon überzeugt, dass in 50 Jahren irgendwelche WissenschaftlerInnen sagen werden: „Das waren arme Hund' damals. Die haben sich nur mit Masken und Abstand zu helfen gewusst.“

Was ist das größte unnütze Wissen, das Sie haben?

MAYR: Ich kenne alle Snooker-Spieler, und ich glaube, ich würde sie sogar an ihrem Stoß erraten. Da habe ich von der Pike auf alle Regeln und Ausnahmen gelernt, bin Mitglied in einem Wiener Verein geworden und sogar geprüfter Snooker-Schiedsrichter. Beatrix und ich sind sicher auch schon zehnmal nach England gefahren, um uns dort Turniere anzuschauen. Das ist schon ein bissl crazy! Ich mein, wer braucht das? Was auffällt, ist, dass Sie sich für wirklich viel interessieren: Sie segeln, gehen Fliegenfischen, spielen Schach und Saxofon, machen Sport, sind Snooker-Fan. Wie geht sich das alles aus?

MAYR: Von überall ein bissl was ... Wie heißt es so schön: „Das Wesen des Journalisten ist die Inkompetenz.“ Jetzt überlege ich gerade, ob ich einen Imkerkurs starten soll. Und wahrscheinlich mache ich bald auch noch Dosenfisch mit meinem Bruder. Er züchtet Fische, die Ausrüstung dazu habe ich schon zu Hause, aber ich muss es erst lernen ... Wer kennt Sie eigentlich am besten?

MAYR: Wahrscheinlich meine Mutter, sie ist 84. Dann kommen schon Beatrix und ein, zwei Freunde von mir. Wahrscheinlich kennt mich meine Redaktion mittlerweile auch schon sehr gut. Manchmal denke ich mir zumindest: Woher wissen die das? Letztens haben sie erst gesagt: „Wir haben schon so viele Interviews mit dir gelesen, jetzt kennen wir dich schon richtig gut.“ Ich muss aufpassen, was ich erzähle.



Ich bin Atheist. Aber ich verstehe alle, die an etwas glauben möchten, um das große Ganze da draußen besser zu verstehen.“

**GÜNTHER MAYR, 54,
ÜBER SPIRITUELLES**

Sie sind Wissenschaftsjournalist. Glauben Sie trotzdem auch an etwas Spirituelles? Etwas, das man nicht mit Fakten erklären kann?

MAYR: Ich bin Atheist. Aber ich verstehe auch alle, die an etwas glauben möchten, um das große Ganze da draußen besser zu verstehen. Ich brauche das nicht als Trost. Wichtig ist, finde ich, Respekt zu haben vor allen, die es anders sehen als man selbst. Ich habe auch erst vor ein paar Wochen einen Vortrag zu Corona für ein Kloster in Vorarlberg gehalten. Auch wenn wir nicht die gleiche Weltanschauung haben, war es ein sehr guter Austausch. Jeder soll glauben, woran er möchte. Ich habe auch auf hoher See, in brenzligen Situationen nicht beten gelernt. (*lacht*)

Wo und wann sind Sie am glücklichsten?

MAYR: Wenn ich an einem schönen Morgen mit meiner Fliegenfischrute am Fluss stehe: Das hat schon was ... Aber auch beim Segeln oder wenn ich am Berg unterwegs bin. Es sind Momente, in denen ich allein mit der Natur bin. Vielleicht ist das auch eine Parallele zu meinem Job im Fernsehen. Da bin ich auch allein, habe meine 1:30 Minuten, und wenn ich es versemmel, kann mir niemand helfen.

Sie suchen also bewusst die Einsamkeit?

MAYR: Wenn ich allein in der Natur unterwegs bin, merke ich, wie klein wir eigentlich sind. Man bekommt dabei ein Gefühl davon, dass es viel mehr gibt als sich selbst. Da sind auf der einen Seite die täglichen kleinen Aufregungen im Beruf, der wichtig ist, und das ist auch gut so, aber auf der anderen Seite haben wir alle ein paar Jahrzehnte zur Verfügung, die wir hier abstottern. Und die sollten doch Spaß machen und erfüllen.

MELANIE ZINGL ■



AUSZEICHNUNG. Im ORF-Zentrum wurde Mayr von Moderator Andi Knoll in der Kaffeepause mit seiner Romy-Statue überrascht. Jetzt steht sie am Fensterbrett bei ihm zu Hause.

Ihrem Markenzeichen geworden. Impfen ist wie Schnapsen, haben Sie da etwa einmal gesagt: „Jeder Stich zählt.“

MAYR: Solche Sager bleiben bei den Leuten hängen. Und dass so etwas in einer Nachrichtensendung vorkommt, ist schon außergewöhnlich bei uns. Mittlerweile schicken mir ZuschauerInnen auch Vorschläge für Metaphern und Schmäh, die ich bringen könnte. Da kommt wirklich viel tolles Feedback. Letztens hat mir eine Pfarre geschrieben, dass sie ein Patchwork-Tuch aus Stoffmasken gestalten. Sie haben mich gebeten, eine Grußbotschaft draufzuschreiben.

Ihre Autogrammkarten sind also FFP2- und Stoffmasken?



SANDRA PIRES, 51

SÄNGERIN

Die Künstlerin arbeitet zurzeit an einem neuen Album mit Mario Berger in ihrer Muttersprache Portugiesisch.

Wie haben Sie in den vergangenen Monaten durchgehalten?

Finanziell, wie wohl die meisten anderen in unserer Branche, aus Reserven und Erspartem. Darüber hinaus versuche ich, immer positiv zu denken. Ich habe mich sportlich betätigt und Musik gemacht.

Wenn alles in der Luft hängt: Was gibt Ihnen Halt? Die Musik. Sie gibt mir Halt und auch Lebensfreude.

Welches Gefühl dominiert, wenn Sie an die letzte Zeit zurückdenken?

Dankbarkeit dafür, in so einer schwierigen Zeit die Möglichkeit gehabt zu haben, im Rahmen von „The Masked Singer Austria“ meiner Profession nachzugehen. Das war ein großes Privileg.

Was würden Sie lieber überspringen? Nichts wirklich. Hürden sind immer auch Lernprozesse, die einem ein Gefühl der Stärke geben, wenn man sie überwunden hat.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft? Dass wir aus dieser Pandemie etwas gelernt haben und wir vielleicht künftig bewusster mit unserem Leben, aber auch unserer Umwelt umgehen.

MACHEN WIR MEHR LUFTSPRÜNGE

Jetzt heben sie ab! Fotograf Lukas Beck lässt KünstlerInnen im Raum fliegen: Das Projekt nennt sich „ALLES HÄNGT IN DER LUFT“ und möchte auf den pandemiebedingten Stillstand der Kultur hinweisen. Wie lange lässt sich der Schwebезustand aushalten? Wir haben bei den Luftspringern nachgefragt.

Zehn Minuten. So lange dauerte es, bis sich der Fotograf Lukas Beck mit der Direktorin des Theaters am Spittelberg Nuschin Vossoughi einig wurde, es zu tun: über 15 Kulturschaffende durch die Luft fliegen zu lassen! Unter dem Motto „Alles hängt in der Luft“ bat Beck österreichische Musiker aufs Trampolin vor eine Windmaschine. Er fotografierte sie in „fliegendem“ Zustand inmitten einer Installation des österreichisch-iranischen Künstlers Farshido Larimian, die aufgrund des Lockdowns gesperrt war. Posaunen, Kontrabass sowie ein Klavier, in Einzelteile zerfallen und frei im Raum schwebend, erinnern an den pandemiebedingten Stillstand der Kulturbranche. Larimian wollte einen Ort der Erinnerung an die Zeit vor den Schließungen schaffen. Die Poster, die aus den Fotosessions entstanden sind, hängen jetzt in ganz Wien an ausgewählten Plätzen. „Der Titel der Aktion bringt ein unfreiwilliges Lebensgefühl zum Ausdruck, das im Moment wahrscheinlich sehr viele von uns nachvollziehen können“, findet Musikerin Ina Regen. „Möge die Pandemie enden und die Menschen ohne allzu großen Schaden davonkommen“, wünscht sich der Fotokünstler Lukas Beck.



**LUKAS
BECK**

Der Wiener Fotograf und Lichtbildner hat sich auf Theater- und Konzertfotografie spezialisiert.
lukasbeck.com

ANGELIKA STROBL ■

VERENA DOUBLIER, 32, SEBASTIAN RADON, 31

POPBAND WIENER BLOND

Das Duo probt schon mal für kommende Konzerte.

Was hat Sie in der letzten Zeit am meisten gefordert?

Sebastian: Klarerweise ist für uns Live-Menschen der bitterste Tropfen, monatelang nicht auftreten zu dürfen. Die Ungewissheit, wie und wann es mit dem Live-Betrieb weitergeht, kostet viel Energie, und man muss aufpassen, dass man nicht komplett dem Zynismus verfällt.

Welches Gefühl dominiert, wenn Sie an die letzte Zeit zurückdenken?

Verena: Lethargie mit einer Prise Hoffnung.

Wann und warum haben Sie den letzten Luftsprung gemacht?

Sebastian: Bei der Geburt meines Sohnes im letzten Sommer.

Sprung ins Ungewisse: Dominiert dabei die Vorfreude oder Angst?



Verena: Was ich durch die Corona-Zeit auf jeden Fall verinnerlicht habe: Es gibt keine Selbstverständlichkeiten. Was wir vor Corona als selbstverständlich betrachteten, ist in vielen Fällen nur mehr eine ferne Erinnerung aus einer anderen Zeit. Es kann immer alles passieren – im positiven wie im negativen Sinn. Im Grunde ist also jeder neue Tag ein Sprung ins Ungewisse. Aber angenehmer ist's natürlich, wenn man zwischendurch mal ins Kaffeehaus gehen kann. Und darauf freu ich mich schon sehr, muss ich zugeben.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Verena: Ein echtes Kulturministerium.



WILLI RESERTARITS, 72

MUSIKER

Der Sänger und Menschenrechtsaktivist sorgt sich um seine MusikerkollegInnen, denen der Lockdown die Arbeitsgrundlage entzogen hat.

Wie haben Sie in den vergangenen Monaten durchgehalten? Ich hatte krankheitsbedingt keine Zeit, um zu hadern oder nachzudenken. Es war immer was zu tun, weil man ja durchkommen will. Zum Glück habe ich Geld angespart. Anderen Musikern geht's nicht so gut. Die konnten nichts auf die Seite legen und müssen jetzt von Zuwendungen überleben. Die Situation bringt viele in große Bedrängnis. Wir Musiker leben ja von dem Konzert in den Mund. Wie lange soll das noch weitergehen ohne Einnahmen?

Was gibt Ihnen Halt, wenn alles in der Luft hängt? Das Leben gibt einem Halt. Was bleibt mir denn über? Haben wir Alternativen? Nein. Man will sich ja nicht entleiben, oder?

Was erdet Sie? Dass ich weiß, woher ich komme. Meine Eltern zählten nicht zu der begüterten Seite der Bevölkerung. Dazu stehe ich.



WENZEL BECK, 21

SINGER-SONGWRITER

Der gehypte Newcomer hat soeben seine neue Single „Ohne Angst“ veröffentlicht – ein gesungenes Statement für Zusammenhalt & Hoffnung.

Wie haben Sie in den vergangenen Monaten durchgehalten?

Ich habe noch nie so viel gearbeitet. In den letzten 13 Monaten sind über 200 Songs entstanden, für andere Bands und für mich. Durch die intensive Arbeit, Tag und Nacht, bemerkt man nur in einzelnen Momenten, wie sehr das Live-Spielen fehlt. Finanziell und für die Seele.

Was hat Sie in der letzten Zeit am meisten gefordert?

Soziale Kälte. Vor allem die Jüngsten tragen oft eine große Last auf ihren Schultern. Es steckt viel Hass in der Luft – das ist sehr hässlich und frustrierend.

Wann und warum haben Sie den letzten Luftsprung gemacht?

Bei einem Videodreh letzte Woche. Die Stimmung am Set war extrem gut, und plötzlich haben wir zu tanzen begonnen – irgendwann sind wir nur mehr herumgesprungen. Ich weiß gar nicht, ob die Kamera noch gefilmt hat ...

Wie definieren Sie Leichtigkeit?

Keine Angst zu haben.

Sprung ins Ungewisse: Dominiert dabei die Vorfreude oder Angst?

Vorfreude. Weil oft unerwartet Schönes passiert, wenn man nicht damit rechnet.



INA REGEN, 36

MUSIKERIN

Die Dialekt-Pop-Sängern bereitet zurzeit die Tour zu ihrem zweiten Album „röt“ vor.

Wie haben Sie in den vergangenen Monaten durchgehalten? Ich habe versucht, mir sehr bewusst Zeit für diese drastischen Veränderungen des letzten Jahres zu geben und in engem Austausch mit meinen Lieblingsmenschen zu bleiben, um das alles emotional zu bewältigen. Für mich selbst habe ich viel Tagebuch, aber auch Musik geschrieben, mich mit der Arbeit an meinem Album „röt“ abgelenkt. Einen Fokus und für mich selbst einen Sinn zu haben, hat mir in dieser besorgniserregenden Zeit Halt gegeben.

Woran halten Sie sich fest, wenn alles in der Luft hängt? Ich habe mit den Jahren gelernt, dass ich, wenn ich mich gut um meinen inneren Kompass kümmere, gestärkt aus jeder Krise hervorgehen kann. Seither begeben sich mich in unsicheren Zeiten absichtlich auf die Suche nach Aspekten, die ich persönlich als positiv erleben könnte.

Wie definieren Sie Leichtigkeit?

Es ist ein Gefühl von Verbundenheit und Bewusstsein mit mir selbst, eine Spontaneität, jeden Moment freie Entscheidungen treffen zu können. Mein Körper fühlt sich dann an wie der fantasievolle Spieltrieb eines Kindes.

Was verleiht Ihnen Flügel?

Der emotionale Rückenwind meiner liebsten Menschen und die Zeit mit mir allein am Klavier.

Was würden Sie lieber überspringen?

Die Wartezeit bis zur Impfung.

Pünktlichkeit war noch nie meine Stärke“, entschuldigt sich Ulrike Lunacek und bremst sich mit (angekündigter!) Verspätung auf ihrem Rad neben uns ein. 20 Minuten nach unserem vereinbarten Termin. „Mein Bruder erzählt heute noch, dass man schon als Kind immer auf mich warten musste.“ Wir treffen die Ex-Vizepräsidentin des Europäischen Parlaments und ehemalige Grünen-Politikerin im Augarten im 2. Wiener Gemeindebezirk. In diesem Grätzl ist die 63-Jährige aufgewachsen, und sie lebt auch heute wieder hier ...

Vor einem Jahr, am 15. Mai, ist Lunacek als Kunst- und Kulturstaatssekretärin nach vier Monaten im Amt zurückgetreten. Damals hat sie sich aus der Öffentlichkeit größtenteils zurückgezogen, ihr Leben neu geordnet: „Ich hatte in meiner Wohnung noch 14 Umzugskartons aus meinem Brüsseler Büro, und von meiner Mutter, sie ist vor drei Jahren verstorben, hatte ich noch einmal so viele Kisten aus ihrem Haus. Außerdem arbeite ich an einem Buch über die Berufsgeschichte meines Vaters weiter, damit habe ich schon 2019 begonnen. Als Raffeißen-Ware-Chef war er ja im ÖVP-Bauernbund beheimatet, da möchte ich einen Bogen zu meiner Arbeit als Grüne spannen.“ Auch politisch engagiert sie sich weiterhin, zum Beispiel im Wiener Forum für Demokratie und Menschenrechte. Und neben Othmar Karas und Christian Kern ist sie seit Kurzem als Stellvertretende Obfrau im BürgerInnen Forum Europa aktiv: „Bis zum Eurotag am 9. Mai 2022 wollen wir für die geplante Zukunftskonferenz ein Jahr lang im Dialog mit der Bevölkerung Vorschläge sammeln und die Notwendigkeit eines gemeinsamen Europas wieder in den Vordergrund stellen.“ Zuerst blicken wir aber noch einmal zurück ...

„ICH WÜRDTE ES WIEDER SO MACHEN.“

Wir treffen uns am Morgen des 10. Mai. Welches Gefühl überkommt Sie, wenn Sie an heute vor einem Jahr denken?

LUNACEK: Das war die schwierigste Woche. Es war klar, dass wir Öffnungen bekannt geben müssen und ich rasch Geld für die Menschen in Kunst und Kultur brauche. Erste Öffnungsschritte hatte ich schon vorbereitet, doch die finanzielle Unterstützung kam

„ ICH HABE MEINE FREIHEIT ZURÜCK “

Nach ihrem Rücktritt als Kulturstaatssekretärin ist es im vergangenen Jahr ruhig geworden um **ULRIKE LUNACEK**. Sie hat sich die Zeit genommen, um auch einmal Privatperson zu sein. Umtriebig ist die Ex-Politikerin aber noch immer. Wir trafen sie zum Gespräch über ihr neues Leben, politische Fehler und einsame Entscheidungen.



POLIT-AUS. Die Kulturbranche forderte Subventionen und Öffnungsschritte: Nach wochenlanger Kritik verkündete Lunacek am 15. Mai 2020 ihren Rücktritt aus der Regierung.

Sie waren die Buhfrau. Dabei wäre doch eigentlich Werner Kogler Kulturminister gewesen, Sie die Staatssekretärin. Haben Sie sich von ihm im Stich gelassen gefühlt?

LUNACEK: Nein. Die Grünen sind im Jänner 2020 zum ersten Mal in eine Bundesregierung gekommen, im Parlament waren wir davor zwei Jahre lang gar nicht vertreten. Wir mussten alles neu aufbauen, da mache ich niemandem von uns Vorwürfe. Wir

nicht. Normal bin ich keine, die schnell aufgibt, aber ich habe dann einfach gemerkt, dass ich es nicht hinkriege. Die negative Stimmung in der Branche und speziell gegen meine Person war so groß, ich war für viele das Symbol dafür, dass „nichts funktioniert“ hat. Und wenn ich merke, es geht nicht, bin ich keine, die an einem Posten hängt. Dann soll es jemand anderer machen. Ich bedauere, dass es so gekommen ist, wir hatten viele spannende Dinge geplant, aber dann kam eben Corona ...

haben alle gekämpft und geschaut, dass wir das schaffen. Was innerhalb der Regierung schon ein Problem war: dass das Geld nicht rechtzeitig kam. Das lag am Finanzministerium, nicht an uns.

War es rückblickend falsch, den Job als Staatssekretärin anzunehmen?

LUNACEK: Mich haben viele gefragt: „Warum machst du das?“ Es stimmt schon, ich komme nicht aus der Kulturszene, aber Kunst und Kultur gehören zu meinem Leben. Und ich muss auch ehrlich sagen: Ich hätte es mein Leben



FOTOS: PAMELA RUSSMANN, APA/PICTUREDESK.COM

MONTAGVORMITTAG.
Nach unserem Interview im
Wiener Augarten checkt
Ulrike Lunacek ihr Handy:
Welcher Termin steht
als Nächstes an?

» lang bereit, wenn ich nicht dabei gewesen wäre, wenn die Grünen zum ersten Mal in der Regierung sitzen. In meinem Leben bin ich immer wieder Risiken eingegangen. Ich würde es wieder so machen. Aber ich habe natürlich auch Fehler gemacht, da möchte ich nichts schönreden.

Was war Ihr größter Fehler?

LUNACEK: Die Pressekonferenz vom 17. April zu den Corona-Maßnahmen in der Kunst- und Kulturszene hätten wir vorher absagen müssen. Wir hatten zu wenig Inhalte und zu wenig Geld. Aber wir wollten unbedingt Lösungen anbieten, sind am Abend zuvor stundenlang zusammengesessen, und niemand hat sich getraut zu sagen: „Stopp! Verschieben wir es auf nächste Woche.“ Der Druck war groß, alle wollten wissen, wie es jetzt weitergeht. Und dann passieren solche Dinge leider manchmal in der Hektik. Als Grüne hatten wir auch viel zu wenig Leute, die schon wussten, wie das Regierungsgeschäft geht. Die ÖVP ist seit 1987 durchgehend an der Macht, wir hatten die Erfahrung nicht.

Rudi Anschöber meinte in seiner Rücktrittsrede, dass er sich sehr oft einsam gefühlt hat. Kennen Sie das Gefühl?

LUNACEK: Du musst oft schnell Entscheidungen treffen, von denen du aber noch nicht weißt, ob sie jetzt richtig sind oder nicht. Und dann musst du auch dazu stehen. Da bist du allein. Aber das ist Teil des Jobs. Wenn du das nicht machen willst, darfst du nicht in die Politik gehen.

Was ist in Ihrem Leben heute besser?

LUNACEK: Ich habe meine Freiheit wieder zurückgewonnen und entscheide selbst, was ich machen möchte. Wenn ich will, kann ich mich einfach einmal mit einem Buch hinsetzen und lesen. Natürlich bin ich noch immer ein politischer Mensch, deshalb engagiere ich mich auch in diversen Organisationen, aber meine Tage sind nicht mehr so durchgetaktet. Während meiner Zeit in der Politik hatte ich immer den Anspruch, dass ich mich bei Veranstaltungen blicken lasse und mit Leuten reden muss. Abends war mindestens ein, oft waren mehrere Termine wahrzunehmen.

Jetzt haben Sie auch mehr Zeit mit Ihrer Lebensgefährtin Rebecca ...

LUNACEK: Im Juni sind wir

28 Jahre zusammen, vor drei Jahren haben wir uns verpartnert. Wir sind es gewohnt, dass wir uns nicht so oft sehen. Sie ist ja Peruanerin, hat ihre „europäische Heimat“ in den Niederlanden und noch einige Monate bis zur Pension in ihrem Job in Brüssel. Jetzt ist sie aber im Home Office die meiste Zeit in Wien. Wir haben beide viel zu tun und zum Glück auch eine Wohnung, in der wir unsere Räume haben, um Videokonferenzen und Co. zu erledigen, ohne einander zu stören.

Wofür hätten Sie gerade gern mehr Macht?

LUNACEK: Zu erleben, dass die Anzahl an Frauenmorden hierzulande so hoch ist, erschüttert mich. Ich habe in Innsbruck studiert, dort 1981 das Frauenhaus mitaufgebaut und auch ein Jahr darin gearbeitet. Seitdem beschäftigt mich das Thema „Gewalt gegen Frauen“. Ich kämpfe dafür, dass Frauen mehr Einfluss, Macht, öffentlichen Raum haben. Was mir, abgesehen von sehr viel mehr Budget für Frauen- wie Männerberatungsstellen, oft fehlt in der Debatte: Es geht darum, dass sich Männer verstärkt engagieren und den Mund aufmachen, wenn sie sehen, dass eine Frau belästigt wird oder sexistische Witze fallen.



REFLEKTIERT. „Du musst oft schnell Entscheidungen treffen, von denen du nicht weißt, ob sie jetzt richtig sind oder nicht“, sagt Ulrike Lunacek über Stress und Druck in der Politik.

Und es braucht männliche Vorbilder, die unterstreichen, dass es eine Stärke ist, wenn man Schwäche zeigt.

Es gibt hier den schönen Begriff der Caring Masculinity ...

LUNACEK: Genau das meine ich, eine fürsorgliche Männlichkeit. Hier müssen Role Models her, die das auch leben. In der Kindererziehung, in Partnerschaften, im Haushalt und im alltäglichen Leben.

Im April musste Ursula von der Leyen bei einem Staatsbesuch in der Türkei am Sofa Platz nehmen, weil neben Charles Michel und Recep Tayyip Erdoğan kein Platz für sie vorgesehen war. Was denken Sie sich, wenn Sie solche Bilder sehen?

LUNACEK: Es hat mich aufgeregt. Gerade auch das Verhalten von Charles Michel. Plötzlich galt die Loyalität des Mannes dem anderen mächtigen Mann und nicht seiner politischen Partnerin, mit der er eigentlich ein Team sein sollte. In der Politik sind Symbole wichtig, und Erdoğan hat das wohl mit Absicht getan, weil Ursula von der Leyen seinen Ausstieg aus der Istanbul-Konvention kritisiert hatte. Es ist leider noch ein weiter Weg bis zur Gleichberechtigung auf allen Seiten. Ich denke da auch an Ungarn und Polen, die beim EU-Gipfel in Porto die Erwähnung des Begriffs „Gender Equality“ verhindernen, weil Schwule und Lesben nicht zum Familienkonzept ihrer christlichen Länder passen würden. Das ist so was von reaktionär, noch dazu, wenn man weiß, wie heuchlerisch viele dieser Männer sind. Das schlechteste Beispiel ist der frühere Chef der rechtskonservativen Fidesz im Europaparlament, der mit einer Frau verheiratet ist und dann während Corona auf einer Sexparty mit Männern erwischt wurde. Diese Doppelmoral ist zerstörerisch für ein demokratisches Miteinander.

Sie haben bereits mehrmals gesagt, dass Sie nicht als Balkon-Muppet die aktuelle Politik kommentieren wollen. Trotzdem sprechen Sie noch immer in der Wir-Form ...

LUNACEK (lacht): Ich bleibe eine Grüne, auch wenn ich keine Funktion mehr habe.

Stehen Sie auch hinter allen politischen Entscheidungen der Grünen? Für viele WählerInnen wirkt es vielmehr so, als hätte die Partei auf ihre Werte vergessen, seit sie in der Regierung ist ...



STARKES TEAM. Seit 28 Jahren sind Ulrike Lunacek und die Peruanerin Rebecca Sevilla ein Paar: „Wir sind es gewohnt, dass wir uns nicht oft sehen.“

LUNACEK: Ich war bei den Koalitionsverhandlungen dabei. Wir haben gewusst, dass gerade das Flüchtlingsthema hart werden wird und wir uns da nicht durchsetzen werden können, weil wir nicht so viel Macht haben wie die ÖVP. Wir haben uns auch in der Regierung für die Aufnahme von einigen Hundert Flüchtlingen ausgesprochen, aber die Türken haben in dem Punkt eine menschenverachtende Haltung. Das hat mir auch wehgetan. Gleichzeitig muss man genauso sagen, dass es innerhalb der ÖVP KollegInnen gibt, die auf der Seite der Grünen wären.

Ihr Vater war im ÖVP-Bauernbund verwurzelt. Erkennen Sie in mancher innenpolitischen Diskussion Ihre private Biografie wieder?

LUNACEK: Auf jeden Fall! Als ich 1999 in den Nationalrat kam, kannten manche Ältere meinen Vater noch. Da meinte mal ein Abgeordneter zu mir: „Warum bist du nicht zur ÖVP gegangen?“ Und ich habe geantwortet: „Weil ich euch zu gut kannte ...“ Gerade wenn es um Umwelt- und Klimafragen geht, sind die Grünen schon „konservativ“, in dem Sinn, dass wir unsere Ressourcen bewahren und schützen wollen. Aber was die Werthaltungen und Geschlechterrollen betrifft, sind wir eher linksliberal, da muss sich noch viel ändern. Auf diesem Gebiet ist noch lange nicht alles gut. Dass sich die Frauenministerin weigert, sich Feministin zu nennen, ist mir völlig unverständlich.

Die Politik lässt Sie nicht los. Könnten Sie sich vorstellen, für das Amt der Bundespräsidentin zu kandidieren?

LUNACEK: Das ist kein Thema. Ich bezweifle, dass ich so etwas noch einmal will. Ich genieße meine Freiheit sehr und möchte sie nicht mehr aufgeben.

MELANIE ZINGL ■

In die Ferien mit dem Rubbellos

RUBBEL
LOS!

„URLAUBSCOUNTDOWN“



Entspannt Urlaube buchen mit 7.000 Euro pro Monat, ein ganzes Jahr lang.

Wie die Reisemöglichkeiten in ein paar Monaten auch aussehen mögen, eines ist sicher: Der nächste Urlaub kommt bestimmt. Und bei der Buchung darf es möglicherweise bald ein bisschen mehr sein: Denn das neue Rubbellos „**Urlaubscountdown**“ liefert mit dem Hauptpreis ein Budget in Höhe von **7.000 Euro** –

monatlich wohl gemerkt, für ein **ganzes Jahr**. Schon das Los allein verspricht mit seinem Bildmotiv Urlaubsfeeling. Bevor es aber auch in der Realität soweit ist, heißt es die **31 Rubbelfelder** aufrubbeln. Unter der Rubbelfläche steckt **zweimal der Hauptgewinn** und jede Menge zusätzliches Urlaubsgeld von **3 bis 5.000 Euro**. Jedes Los gewinnt und ist zum Preis von **7 Euro** in allen Annahmestellen erhältlich.

Das neue

BRIEF
LOS!

MEGA BRIEFLOS „PANTHER“



Mit 500.000 Euro als Hauptgewinn und zweiter Gewinnstufe „BONUSRAD“

Viele kennen ihn als Baghira im Dschungelbuch und natürlich – in der Zeichentrick-Version – als Rosaroten Panther. Genau genommen gibt es ihn aber gar nicht, handelt es sich doch beim **Panther** um einen Leoparden oder Jaguar, aber eben mit schwarzer Färbung. So kompliziert es mit der Herkunft dieser schönen

Raubkatze auch ist, beim neuen **Mega Brieflos „Panther“** ist alles ganz einfach: Das Los bietet die Chance auf **500.000 Euro Hauptgewinn** und zahlreiche weitere Gewinne von **3 bis 1.000 Euro** bei einem **Lospreis von 3 Euro**. Steht auf dem Gewinnabschnitt **„BONUSRAD“**, hat man außerdem in jeder Annahmestelle in ganz Österreich die Chance auf einen **Sofortgewinn von bis zu 100 Euro**.

www.lotterien.at

Fotos: Österreichische Lotterien

WERBUNG

Vor zehn Jahren kündigte sie ihren Job bei Ö3, um ihr Kommunikationsinstitut aufzubauen. Ein Kind war in ihrem Leben nicht unbedingt geplant. **MIT 44 WIRD DANIELA ZELLER NUN ZUM ERSTEN MAL MAMA.** Was sie dadurch jetzt lernt, erzählte sie uns im WOMAN-Interview.

Der Babybauch ist nicht mehr zu übersehen: Stimmtrainerin Daniela Zeller, 44, wartet auf uns am Eingang ihres Büros „Freiraum Kommunikation“ im 9. Wiener Gemeindebezirk. Die frühere Ö3-Moderatorin ist im achten Monat schwanger: „Es wird ein Bub!“ Vier Jahre ist es her, dass wir die Wienerin zum letzten Mal getroffen haben. Damals war sie fest überzeugt, dass das Babythema für sie abgeschlossen ist. „Mit 36 hatte es sich zwar stimmig angefühlt, da hatte ich aber keinen Partner. Dann bin ich 38 geworden und habe gewusst: Ich werde kein Baby mehr bekommen.“

Das war 2017. Vier Jahre später hat sich viel verändert: „Damals war das total fein für mich. Ich hatte meine Firma und ein gutes Leben, aber manchmal gibt's eben Überraschungen: Wer wird mit über 40 schon so easy schwanger? Ich habe im vergangenen Herbst eigentlich gedacht, dass ich Corona habe, weil ich mich so extrem schlapp gefühlt habe. Doch der Bluttest hat etwas ganz anderes angezeigt. Mein Freund ist Arzt und erklärte mir das Ergebnis: ‚Es ist alles in Ordnung, aber dein Beta-hCG ist erhöht.‘ Ich hatte zuerst keine Ahnung, was das bedeutet“, lacht Zeller. „Darauf meinte er: ‚Du bist schwanger.‘ Da hab ich ihn erst mal ausgelacht. Es hat gedauert, bis ich es wirklich begriffen habe.“ Im Sommer wird die Neo-Familie – das Paar ist seit zwei Jahren liiert – schon zu dritt sein ...



COUNTDOWN. Bis zum Geburtstermin Ende Juni möchte sich Daniela Zeller „noch unbedingt ein paar Tage gönnen, an denen ich einfach in den Tag hineinlebe. Aber die Zeit wird knapp ...“

„...UND ICH DACHTE, ICH HAB CORONA“

„ICH MUSS AUFPASSEN, DASS ICH KEINE
GLUCKE WERDE ...“

*Was war im ersten Moment größer: die
Freude oder der Schock?*

ZELLER: Ich war schon sehr erstaunt, aber gleichzeitig habe ich mich total gefreut. Vom Alter her bin ich natürlich eine Spätgebärende, aber vom Gefühl her ist jetzt der richtige Zeitpunkt. Zu meinem Arzt, Professor Johannes Huber, hab ich im ersten Moment schon gesagt: „Puh, ich bin ja eine Risikoschwangerschaft.“ Aber er meint, mein Körper ist jung, also alles gut. Außerdem ist mein Freund zehn Jahre jünger, das Kind hat also zumindest einen jungen Vater. *(lacht)*

*2017 haben Sie gedacht, dass Sie nicht
mehr Mama werden. Was ist jetzt anders?*

ZELLER: Ich hatte damals wie heute ein gutes Gefühl. Und ich bin nach wie vor weit davon entfernt, zu sagen, dass nur ein Kind der Schlüssel zum Glück ist. Es ist doch traurig, wenn Menschen ein Baby bekommen und meinen: „So, und jetzt hat mein Leben Sinn.“ Ich hatte auch vor vier Jahren das Gefühl, dass ich ein wertvolles Leben führe. Jetzt kommt eine neue Erfahrung dazu. Aber es waren schon viele überrascht, als sie gehört haben, dass ich schwanger bin. Weil sie mich anders gesehen haben. Als Frau, die viel arbeitet und ihr Unternehmen aufbaut. Ich denke, dass es für viele nicht so einfach war, diese beiden Rollen zu verbinden. Trotzdem haben sich alle irrsinnig gefreut.



ENTSPANNT. Ratgeber hat Zeller noch keinen gelesen, dafür gibt's Apps: „Ich schaue immer, was sich entwickelt und wie groß das Kind ist. Im Moment habe ich einen Chinakohl im Bauch.“

*War es für Sie schwierig, plötzlich in
diese neue Rolle hineinzuwachsen?*

ZELLER: Nein, weil ich finde, dass für Frauen beides möglich sein muss, genauso wie es das für Männer ist. Ich habe auch das Glück, dass sich mein Freund gerne mit mir um das Kind kümmern möchte. Wir machen das jetzt bereits 50:50, er geht auch in Karenz. Das war überhaupt kein Problem. Ich weiß aber von anderen, dass Väter oft nicht die Möglichkeit dazu haben. Da sagen die Chefs: „Komm nicht auf die Idee zu fragen, das geht sicher nicht.“ Dabei ist es für Männer so ein Gewinn. Mein Freund empfindet es auch überhaupt nicht so, als würde er es mir

zuliebe machen, sondern weil es ihm wichtig ist.

Welches Elternbild möchten Sie vorleben?

ZELLER: Ich muss aufpassen, dass ich keine Glücke werde. *(lacht)* Ich fürchte, es wird mir schwerfallen, loszulassen. Aber ich will auf keinen Fall klammern und eine übervorsichtige Mutter werden. Darum finde ich es gut, wenn das Kind von Anfang an auch viel Zeit mit seinem Papa hat.

Sie konnten 44 Jahre lang allein über Ihr Leben entscheiden. Jetzt müssen Sie ein bisschen etwas Ihrer Selbstbestimmtheit hergeben. Wie erleben Sie diese neue Umstellung?

ZELLER: Das ist ein großes Thema für mich. Die Zeit, die ich aktuell nur für mich habe und in der ich entscheide, was ich tun möchte, gibt's dann nicht mehr. Aber ich hatte das jetzt sehr lange, das habe ich genossen, und jetzt ist halt etwas anderes angesagt. Go with the flow! Wenn etwas Neues kommt, kann ich mich gut darauf einstellen. Das ist eine meiner größten Begabungen.

Der deutsche Paartherapeut Wolfgang Schmidbauer meinte einmal: „Wenn Mann und Frau vorher wüssten, wie schwierig Elternsein ist, würde die Menschheit aussterben.“

ZELLER: Dann würde auch niemand eine Firma gründen oder ein Haus bauen. *(lacht)* Klar, man weiß vorher nicht, wie es wird, aber ich stelle mir das Mutter-Dasein gar nicht so rosarot vor. Ich werde bestimmt manchmal vor Erschöpfung weinen, wenn das Baby die ganze Nacht durchgebrüllt hat, aber ich bin überzeugt, dass da ganz viele schöne Dinge auf mich zukommen. Und ich weiß aus der Erfahrung, dass man viel mehr schaffen kann, als man sich oft zutraut.

Was lernen Sie gerade neu kennen?

ZELLER: Ich entdecke die Langsamkeit. Weil ich schon immer sehr aktiv bin, normalerweise schnell von einem Termin zum anderen laufe. Jetzt merke ich manchmal, wenn ich aus dem Haus gehe, dass ich zwar losstarte wie immer, dann aber einen Gang zurückschalten muss oder zwischendurch mal eine Pause brauche. Diese neue Erfahrung tut mir gut.

MELANIE ZINGL ■



ANNA NETREBKO, 49

DER RUSSISCHE SUPERSTAR HAT PREMIERE MIT „MACBETH“.

Primadonna assoluta. Wo auch immer Anna Netrebko auftritt, gibt es einen Run auf die (Schwarzmarkt-) Karten. Keine Opernsängerin kann die Massen so mobilisieren wie die in Wien lebende Diva. Seit sie 2002 die Donna Anna in „Don Giovanni“ bei den Salzburger Festspielen sang, hat für das Operngenie eine neue Zeitrechnung begonnen. Ab 10. Juni ist sie gleich drei Mal als Lady Macbeth in der gleichnamigen Verdi-Oper zu sehen. Eine teuflische Lady, die für den Machterhalt ihres Mannes alles tut, selbst mordet. Letztendlich zerbricht sie aber an ihrer Schuld und verfällt dem Wahnsinn. Dramatik pur.

Tosca. Der Weltstar hat eine Corona-Infektion überstanden. Nach Wien wird der nächste Auftritt bei den Salzburger Festspielen sein. Die vier „Tosca“-Vorstellungen ab dem 21. August sind ausverkauft. Vielleicht gibt es für den Superstar mit Ehemann Yusif Eyvazov und Sohn Tiago danach ein paar schöne Tage im Salzkammergut. Auf Instagram teilt sie bestimmt ihre Schnappschüsse.

Wenn sich der schwere
Bühnenvorhang in der
Wiener Staatsoper wieder
hebt, treten bis Saisonende

PROMINENTE DIVEN UND NEUE GESICHTER

auf. Ob Operndrama,
Liederabend oder Ballett-
aufführung: Das Publikum
kann endlich erleben, was
in der Lockdown-Zeit
geprobt wurde.

REDAKTION: ANDREA BRAUNSTEINER

GROSSE STARS ...



DIANA DAMRAU, 49

DIE SOPRANISTIN GASTIERT AM
1. JUNI MIT EINEM LIEDERABEND.

Weltstar des Gesangs. Ihr Repertoire ist umwerfend groß. Die bayerische Kammersängerin Diana Damrau kann alles singen: von der Eliza in „My Fair Lady“ bis zu „Lulu“ von Alban Berg. Berühmt sind ihre Koloraturen als Königin der Nacht in Mozarts „Zauberflöte“. Die zweifache Mutter ist eine „freie“ Sängerin, seit 20 Jahren gastiert sie auf allen Bühnen der Welt, Singen ist für die Sopranistin „ein Hochleistungssport“.

Clara Schumann. Am 1. Juni tritt sie in der Wiener Staatsoper auf. Für den Liederabend – am Klavier begleitet sie Helmut Deutsch – hat sich der Star Werke von Robert und Clara Schumann sowie Richard Strauss ausgesucht. Die Diva, die bestreitet, eine zu sein, weil sie sich nicht als kapriziös und egozentrisch sieht, hat die vielen Auftritte an der Staatsoper nicht mitgezählt, sie erinnert sich aber gut an die Zerbinetta in Richard Strauss' „Ariadne auf Naxos“, eine schwindelerregende Partie. Ihre Erwartungen sind vor jedem Auftritt hoch, verriet sie WOMAN per Mail.



SONYA YONCHEVA, 39

EIN WIEDERSEHEN MIT DER SOPRANISTIN IN „TOSCA“.

Superstar. Die bulgarische Künstlerin gilt nach tollen Debüts an den wichtigsten Opernhäusern – von der Met bis zur Scala – als eine der führenden Sängerinnen ihrer Zeit. In Wien begeisterte Sonya Yoncheva schon 2013 als Juliette in Gounods „Roméo et Juliette“ und auch als Marguerite in „Faust“. Was war der aufregendste Moment? „Der kommt jetzt, wenn ich am 21. Mai die Tosca singe. Wegen der Pandemie wurde die Aufführung schon mehrmals verschoben. Es ist immer großartig und aufregend, hier zu sein.“ Den Ausdruck Operndiva hält die Sängerin für antiquiert. Sie lässt ihn nur gelten, wenn man damit „divine“, also göttlich, meint.

Familie. Der Spagat zwischen Proben, Auftritten und Kindern ist für die zweifache Mutter eine besondere Herausforderung, weil ihr Mann, der Dirigent Domingo Hindoyan, auch ständig um die Welt reist. „Aber Kinder helfen, in diesem verrückten Opernzirkus mit den schwierigen Rollen nicht völlig abzuheben. Die Familie bringt uns wieder die Normalität zurück.“

... & NEUE STIMMEN



KATE LINDSEY, 40

DIE US-SÄNGERIN IST AB 22. MAI DREI MAL IN „L'INCORONAZIONE DI POPPEA“ ZU SEHEN.

Kein Broadway. Die amerikanische Mezzosopranistin wollte eigentlich Musicalsängerin werden und am Broadway auftreten. Eine Gesangslehrerin riet ihr, sich der Klassik zuzuwenden. Ihren ersten großen Auftritt hatte Kate Lindsey bei einem Sommerfestival in den USA als Cherubino in Mozarts „Die Hochzeit des Figaro“.

Komplexe Rolle. In „Die Krönung der Poppea“ dreht sich alles um Liebe, Lügen, Leidenschaft und Intrigen im alten Rom. Lindsey liebt als Nero/Nerone – der Part wird mit einer Frau besetzt. Poppea will sie zu seiner Kaiserin machen und seine Ehefrau Ottavia verstoßen. Diese komplexe Rolle hat die Mezzosopranistin schon vor drei Jahren bei den Salzburger Festspielen gesungen, an ihr zu arbeiten, sei „ein langer Prozess. Als Opernsängerin bleibt man niemals in der Komfortzone.“

Stehplatz. Die Wiener Staatsoper kennt die Künstlerin von einer anderen Perspektive: vom Stehplatz aus! „Als ich kurz in Wien studierte, war ich ständig im Publikum. Und als ich dann das erste Mal hier gesungen habe, sah ich die Gesichter am Stehplatz und war überwältigt!“



MICHÈLE LOSIER, 43

DIE KANADISCHE MEZZOSOPRANISTIN SINGT AM 26. MAI DIE TITELPARTIE IN „CARMEN“.

Traumrolle. „Ich träumte schon als Kind von der Oper, und als ich ‚Carmen‘ sah, war ich fasziniert und wollte ein Gypsy Girl sein“, erzählt Michèle Losier. Dieser Traum geht nun in Wien in Erfüllung, vier Mal wird die Kanadierin diese hoch dramatische Partie singen. Ihrem sechsjährigen Sohn erklärt die Sängerin ihre Rolle so: „Sie ist eine leidenschaftliche Frau, die gerne tanzt und auf Partys geht, aber kein Geld hat und ums Überleben kämpft. Sie verliebt sich leicht, will sich aber nicht binden.“ Den tragischen Schluss erspart sie ihm lieber.

Leidenschaft. Selbst beschreibt sich Losier als „ehrlich, leidenschaftlich, dickköpfig und freiheitsliebend, so ich das in dieser Zeit sagen kann. Vielleicht beeinflusst mich Carmen mehr, als ich denke.“ Die Sängerin hat in London, Paris, Berlin, Mailand, Salzburg und New York gastiert, die Wiener Staatsoper ist aber doch etwas Besonderes: „Eine große Ehre, ich bin glücklich.“ In der wenigen freien Zeit möchte sich die Künstlerin in Wien unbedingt die neuen Ausstellungen rund um Egon Schiele und Gustav Klimt anschauen.



NICOLE CAR, 36

DIE AUSTRALISCHE SOPRANISTIN STEHT AM 23. MAI IN „FAUST“ AUF DER BÜHNE.

Schicksal. „Als ich mit 17 Jahren zum ersten Mal die ‚Tosca‘ hörte, war ich begeistert, wie die Sänger diese schwierigen Partien quasi ohne Anstrengungen sangen.

So über ein Orchester drüberzusingen, das ist eine unfassbar tolle Begabung“, erzählt Nicole Car.

Fauststoff. Die Premiere von Charles Gounods „Faust“ in der Regie von Frank Castorf wurde schon als Stream gezeigt, in der Vorstellung vom 23. Mai singt Nicole Car wieder „das Gretchen“. Die Sänger sind in der

Aufführung auch als Schauspieler gefordert. Die Handlung wurde nämlich in das Paris der 1960er-Jahre verlegt. Für Nicole Car hat Marguerite viele Gesichter: „Sie entwickelt sich rasant in dieser Oper, und das ist als Sängerin sehr interessant. Ich war sehr aufgeregt, als man mir die Rolle anbot. Die Aussicht, mit Castorf zu arbeiten, hat mich motiviert.“ Auf der Bühne gibt es sozusagen auch ein Familientreffen: Die Künstlerin begegnet ihrem Mann Étienne Dupuis, der den Valentin singt, nicht nur backstage.



CLAUDINE SCHOCH

DIE NEUE ERSTE SOLOTÄNZERIN PERFORMT IM ZEITGENÖSSISCHEN STÜCK „GLASS PIECES“.

Wunschtraum. Die Tänzerin war bereits mit vier Jahren vom Ballett beeindruckt: „Meine zwei Jahre ältere Schwester nahm damals schon Unterricht, und ich bewunderte sie mit den anderen Kindern in Vorstellungen auf der Bühne. Der großen Schwester immer nacheifernd, wollte ich das auch. Jedes Jahr sah ich beim Wiener Neujahrskonzert das Staatsopernballett. Ich tanzte dabei mehr vor dem Fernseher und kommentierte es mit den Worten: „Da werde ich auch mal tanzen!“

Contemporary. Nach sieben Jahren in Düsseldorf und einem in Basel ist die Schweizerin nun froh, endlich als Erste Solistin an der Wiener Staatsoper zu sein. Am 4. Juni wird sie dort in „Glass Pieces“, einem Musikstück des englischen Komponisten Philip Glass, zu sehen sein: „Der Part verlangt eine tiefe Ruhe und Sanftheit.“ Vor jeder Vorstellung hat Claudine Schoch Lampenfieber: „Es gehört dazu, und ich werde nervös, wenn es mal nicht da ist. Die Anspannung verfliegt glücklicherweise, sobald ich auf der Bühne bin.“

**krone
auf**

**musik
an**

kronenhit



2020 feierte sie im Drama „Ein bisschen bleiben wir noch“ ihr Kinodebüt, heuer folgte der erste Publikumspreis: **SHOOTINGSTAR ANNA FENDERL** wurde mit der Romy zur beliebtesten Nachwuchsschauspielerin des Landes gekürt. Wir haben die wandlungsfähige 16-Jährige für ein „Interview ohne Worte“ vor die Kamera gebeten.

REDAKTION: NINA HORCHER

WAS MACHST DU, WENN HOLLYWOOD ANRUFT?



Welche Rolle würdest du gerne einmal spielen?



Drama oder Thriller: Wie entscheidest du dich?



Das Gefühl, wenn du an deinen ersten Filmkuss denkst?

Dein Geheimrezept gegen den Lockdown-Blues?



Was machst du nur hinter der Kamera?



Wie glamourös ist das Leben als Schauspielerin?

LAUT & LEISE



Das Gefühl, als du die Romy gewonnen hast?



Was tust du bei Texthängern?



Deine Botschaft an Filmkritiker?



Was ist für dich das Schönste am Schauspielern?



Was traust du dich nur vor der Kamera?



Was fällt dir beim Schauspielern schwer?



Worauf freust du dich nach den Kontaktbeschränkungen?

Deine Reaktion, wenn du dich selbst auf der Leinwand siehst?



FOTOS: MATT OBSERVE

WIE BEGINNT LIEBE?

Wenn ein neues Buch von Sebastian Fitzek herauskommt, landet es sofort auf Platz eins der *Spiegel*-Bestseller-Liste, der verlässlichsten Quelle, wie der Verkauf tatsächlich läuft. So auch „Der erste letzte Tag“. Obwohl im Untertitel steht: „Kein Thriller“. Der Strahlemann hat seine Fans, und die haben auch diesen Roman gekauft, in dem es nicht um Mystery, Entführung, Rachegeleüste geht, sondern um Liebe. „Ich wollte meine Leser nicht enttäuschen. Niemand sollte ein Buch von mir kaufen, davon ausgehen, dass es wie immer ein Thriller ist, und dann denken: Oh nee, das ist ja gar nicht das, was ich von Fitzek lesen wollte“, meint der Autor im WOMAN-Interview. Denn eigentlich konnte er „in diesem realen Thriller der Pandemie, in dem wir jetzt leben, keine düsteren Gedanken mehr haben“. Also dachte er sich eine Geschichte von einem Mann und einer Frau aus, die auf den ersten Blick überhaupt nicht zusammenpassen.

WAS WÄRE, WENN ...? Livius und Lea sitzen in einem Flugzeug, das in München nicht abfliegen kann. Beide müssen nach Berlin. Er, um seine Ehe zu retten, sie wegen eines Interviews. Sagt sie zumindest. Also nehmen sie den letzten verfügbaren Mietwagen, die Stimmung im Auto ist aggressiv aufgeladen. Livius ist ein rationell denkender Mann, Lea hat viel Fantasie und großen Spaß daran, den Lehrer zu provozieren, bis dieser doch klein begibt. Dann lässt er sich sogar auf das Spiel ein: Was wäre, wenn wir unseren letzten Tag erleben? Wie würden diese 24 Stunden aussehen?

DIE IDEE DER FREUNDIN. Fitzek hat das Buch seiner Freundin Linda gewidmet, gemeinsam hatte das Paar die Idee zu diesem Gedankenspiel. „Meine Freundin hat mir die richtigen Fragen gestellt. Was ist dir wichtig im Leben und was nicht? Das geht uns doch allen gerade so. Wir finden in Krisenzeiten heraus, was uns wirklich etwas wert ist.“ Lea



ROADMOVIE. Ein Paar versucht, an einem Tag das gesamte Leben umzustellen und die Welt neu zu denken. Sebastian Fitzek, „Der erste letzte Tag“, Droemer, € 16,50.

und Livius im Buch befreien Schweine auf dem Weg zum Schlachthaus, verschenken ihren teuren Mietwagen und fahren in einer alten „Rostschüssel“ weiter. In der nächsten Stadt laden sie Obdachlose für eine Nacht in das beste Hotel ein. Als sie sich ausdenken, wie die Welt besser aussehen könnte, kommen sie einander näher. Hier spinnen sich die Liebesfäden, weil sie beide an ein Umdenken glauben und drauflos fahren, als wäre es ihr finaler Tag. Dazu kommt, dass Leas Lebensgeschichte gar

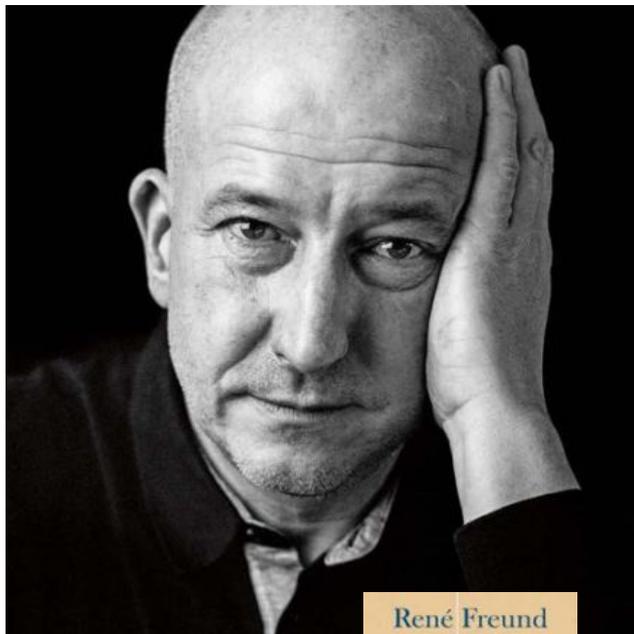
nicht so rosig ist, wie die selbstbewusste Journalistin vorgibt.

Wie sähe der letzte Tag von Sebastian Fitzek aus? „Ich würde eine Reise machen. Ich liebe es, zu reisen. Wesentlich ist nicht, was wir machen, sondern mit wem. Da stehen für mich als Familienvater meine vier Kinder an erster Stelle.“ Der Autor hat sich nach acht Jahren und drei Kindern im Herbst 2019 von seiner Frau Sandra getrennt und kurz darauf Linda auf einer Bahnreise getroffen. Im Jänner 2021 kam der gemeinsame Sohn Oskar zur Welt. Die Patchwork-Familie versteht sich gut.

ÄNGSTE. Ängste spielen in den Büchern des 49-Jährigen eine große Rolle, der Bestsellerautor definiert sich als „Weichei“. Die Krise habe ihn das Fürchten gelehrt. „Aber wenn ich schreibe, verarbeite ich meine Ängste. Ich muss als Autor sehr empathisch sein. Wenn ich keine Ängste hätte, könnte ich das nicht.“

Zwei grundverschiedene Autoren, ein Thema. Was passiert, wenn sich zwei Menschen über den Weg laufen, die sich unausstehlich finden? **SEBASTIAN FITZEK UND RENÉ FREUND** geben ihren Figuren die große Chance, sich auf das Abenteuer Liebe einzulassen und Vertrauen aufzubauen. Viel Vergnügen!

REDAKTION: ANDREA BRAUNSTEINER



Als die WOMAN-Redaktion im Mai 2020 René Freund fragte, ob er eine Geschichte für eine Sommerausgabe schreiben möchte, meinte er, das sei unmöglich, er habe gerade mit einem Roman begonnen. Nun liegt er druckfrisch in der Buchhandlung. Auch in „Das Vierzehn-Tage-Date“ müssen zwei Menschen unfreiwillig Raum und Zeit miteinander verbringen: Corinna und David. Nimmt man die erste Silbe ihres Namens und zweite von seinem, dann weiß man, worum es geht. Um die Pandemie. Die beiden machten sich via Tinder ein Date aus, und als sie einander sehen, wissen sie: Das kann nichts werden. David ist ein Pedant, ein Sauberkeitsfanatiker, Veganer und sportlich begabt. Sie ist Kellnerin, Couch-Potato, trinkt und raucht zu viel. Die beiden treffen sich in Davids tadellos aufgeräumter Wohnung und bestellen Pizza und Wein. Das Lieferservice klappt, aber der



UNTER EINEM DACH. Weil die Corona-Pandemie ausgebrochen ist, sind David und Corinna in Quarantäne. Ein Nervenkrieg beginnt. René Freund, „Das Vierzehn-Tage-Date“, Zsolnay, € 18,50.

Bote hat sich mit dem Virus angesteckt! Corinna und David müssen im Hausarrest bleiben, das wird behördlich angeordnet.

Da beginnt ein verbaler Kleinkrieg. „Natürlich“, meint René Freund, 54, „hat mich die seltsame Situation während des ersten Lockdowns inspiriert – ich dachte mir, daraus muss sich doch etwas machen lassen. Es liegt in meiner

Natur, dass ich auch bei den schwierigsten Dingen immer die komische Seite sehe. Soviel ich weiß, ist mein Buch der einzige lustige Roman zum Thema Pandemie. Das Schreiben hat mir geholfen, alles durchzustehen.“

EINSAMKEIT. René Freund schreibt Romane über die Liebe („Ans Meer“) und mag gebrochene Figuren wie in „Swinging Bells“. Auch wenn sich Corinna und David sehr cool geben, frieren sie doch vor Einsamkeit – was sie nie zugeben würden. Er ist eigentlich beziehungsunfähig und wäre lieber Künstler statt Musiklehrer, sie träumte davon, Sängerin zu werden, hat aber im Leben viel vermasselt. Doch ihre Fantasie und Sehnsucht nach Nähe bringen sie dazu, sich zu verlieben – und nicht ganz aufzugeben. „Je älter man wird, desto mehr kommen Mut, Unbekümmertheit zurück, sich zu verlieben“, meint der Autor aus persönlicher Erfahrung. Nach dem Tod seiner Frau vor sechs Jahren „lag mein Glück vor der Haustür, ganz ohne Tinder“. Ein Date auf einer Online-Plattform käme für ihn nicht infrage, das würde sich der zweifache Vater, der im oberösterreichischen Almtal lebt, nicht trauen.

FÜNF SEKUNDEN PAUKENSCHLAG. Ob sich zwei Menschen mögen, wird angeblich in den ersten Sekunden ihres Kennenlernens klar. Bei Corinna und David ist das definitiv nicht so. Erst langsam kommen sie einander näher, weil sie eben beide die Chance wittern, sich zu verlieben, obwohl sie so verschieden sind. Ob es eine Liebesgeschichte mit Happy End wird, weiß der Autor selbst noch nicht, deutet aber an, dass es einen zweiten Band geben könnte. Wie merkt er selbst, dass er verliebt ist? „An den klassischen Symptomen: Ich denke nur noch an sie, möchte ihr alles erzählen, was ich erlebe, und habe den ganzen Tag Herzklopfen. Zum ersten Rendezvous gibt es Kerzenlicht und Wein.“

Was würde der Vielschreibende machen, wenn eine Pandemie im Anmarsch wäre und er noch einen Tag frei gestalten könnte? „Ich würde zur Premiere eines meiner Theaterstücke gehen, meine abgesagten Lesungen nachholen, mindestens 27 Freundinnen und Freunde beim Heurigen treffen und alle umarmen. Die persönlichen Treffen sind unersetzlich.“ ■



ES GEHT RUND UM DIE BURG

Das Bühnenlicht strahlt wieder! Zwar nicht im Burgtheater, das wird renoviert, aber im Akademietheater. Ab 26. Mai spielen Maria Happel und Markus Scheumann Thomas Bernhards „Jagdgesellschaft“ (1). Ein Stück zur Pandemie, denn die Theaterfiguren kennen sich nicht mehr aus, in welcher Welt sie leben, die sich so radikal verändert hat. Ab 23. Mai kommt „Bunbury“ von Oscar Wilde mit Regina Fritsch und Mavie Hörbiger. Das Lesefest findet online



unter rundumdieburg.at statt, Barbara Frischmuth liest am 21. Mai um 14:30 Uhr aus dem neuen Erzählband „Dein Schatten tanzt in der Küche“. Anschließend präsentiert Silvia Pistotnig (2) „Teresa hört auf“, ein extremer Roman, der die Welt infrage stellt.

ZWEI FEINE BÜCHER



MORD. Auftakt einer neuen Krimiserie mit einer bayerischen Ermittlerin und ihrem Tiroler Kollegen. Die Leiche einer Frau wird zerstückelt und auf beide Länder verteilt. Grausig, aber gut! Anna Schneider, *Grenzfall. Der Tod in ihren Augen*, Fischer, € 11,30.



KÜNSTLERLEBEN. Eve ist Malerin, die ironisch auf den schmerzlichen Kampf zurückblickt, als Künstlerin anerkannt zu werden. Sie nimmt sich einen jungen Liebhaber, was ihre Tochter schockiert! Annalena McAfee, *Blütenschatten*, Diogenes, € 24,70.

WOMEN IN ACTION



STARKE FRAUEN

LIVE. Angelika Kirchschrager & Maria Happel sind enge Freundinnen, seit sich ihre Kinder am Spielplatz kennengelernt haben. Daraus entstand auch eine berufliche Verbindung. Mit ihrer Show „Weibsbilder“ haben sie ein Feuerwerk an Emotion und Humor kreiert. Mit dabei am 29. Mai im Theater im Park sind auch Ulrike Beimpold und die Musikerin Arabella Cortesi.



SHAKESPEARE MIT BIRGIT MINICHMAYR

Auf der Bühne des Burgtheaters spielte Birgit Minichmayr eine verzweifelte Ophelia, eine lüstern mordende Lady Macbeth und den irritierenden Narr in Shakespeares „König Lear“. Jetzt gibt der Burgstar sein Debüt als Sängerin. Am 28. Mai erscheint die CD „As An Unperfect Actor“, eine Sammlung von Sonetten des englischen Dichters. Sie interpretiert die neun Lieder schaurig schön, ein Schuss Wehmut ist auch mit dabei. Das nächste Mal auf der Bühne ist die Zwillingsmama bei den Salzburger Festspielen ab 14. August zu sehen, in der Titelpartie von „Maria Stuart“ mit Bibiana Beglau als Elisabeth, Königin von England. Ein emotionaler Seitentanz!

SIE WOLLTE NACH BELLA ITALIA. ABER SIE KAM NUR BIS ZUR RASTSTÄTTE.

BÜHNE. Toller Mitschnitt einer Tournee aus 2019. P!NK in „All I Know So Far“. Der Star spricht auch über Privates.



SERIEN-STREAMING TUT GUT!

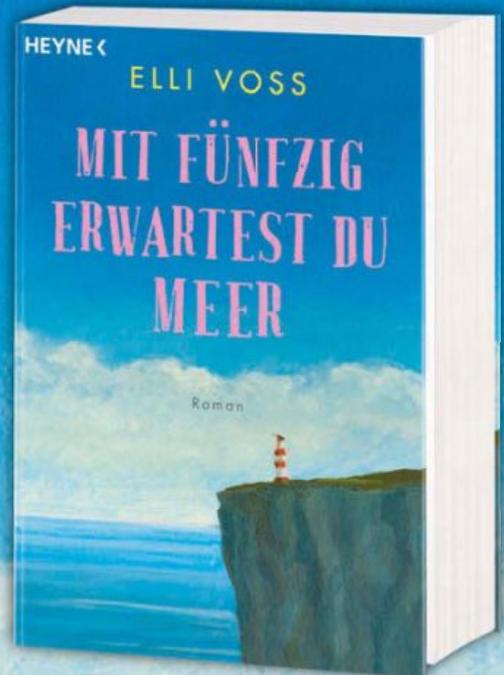
Eine Doku, die unsere Sehnsucht nach Konzerten zumindest ein bisschen stillt: „P!NK: All I Know So Far“ **(1)** entstand bei der Tournee 2019. Neben der Musik erzählt die Sängerin von sich selbst, ihrem Leben als Mutter und von den Streitereien mit den Chefs in der Unterhaltungsindustrie, *Prime Video*, 21. Mai. Die 3. Staffel „Master of None“ **(2)** startet am 23. Mai bei *Netflix*. In der mit Emmy Awards prämierten Serie spielen Lena Waithe und Naomi Ackie (r.) ein Paar mit Ups & Downs. Aziz Ansari ist als Schauspieler in der Staffel nicht zu sehen, führte aber Regie. Andrea Day war dieses Jahr für den Oscar nominiert, ihre Darstellung der Sängerin Billie Holiday rührt zu Tränen. Der dramatische Film „The United States vs. Billie Holiday“ **(3)** ist auf *Prime Video* zu bewundern. Auch neu: Die zweite



Staffel der mexikanischen Serie „Wer hat Sara ermordet?“ **(4)** kommt auf *Netflix*. Alex sucht weiter nach dem Schuldigen am Unfalltod seiner Schwester Sara (Ximena Lamadrid, u.).



LEIDENSCHAFT. Die einmalig großartige Sängerin Billie Holiday (Andrea Day) war drogenabhängig, das wusste auch das FBI und kontrollierte die Künstlerin permanent.



416 Seiten · € 11,30 [A]
ISBN 978-3-453-42352-7 · Auch als E-Book

Romy wird fünfzig, und ihr Mann Werner schenkt ihr eine romantische Reise nach Italien. Glaubt sie zumindest. Denn es handelt sich in Wirklichkeit um eine Schnäppchen-Busfahrt. Als Romy und ihre Mitreisende Lilo auch noch an einer Raststätte vergessen werden, beginnt das echte Abenteuer!

Mehr Infos, Leseprobe
und Gewinnspiel auf
[heyne.de/voss-gewinnspiel](https://www.heyne.de/voss-gewinnspiel)

HEYNE <

Das war der woman DAY



F/S²¹



VIELE LESERINNEN FREUTEN SICH über die coole neue Trend Bag in der It-Farbe der Saison, die u. a. im AUHOF CENTER verteilt wurde. Auch die MINIS in Purple Rose waren ein Highlight – beladen mit den Trend Bags!

Lange mussten wir warten, aber nun war endlich wieder **WOMAN DAY** und ganz Österreich im Shoppingfieber. Die **WOMAN DAY**-Partner hielten die besten Angebote und Überraschungen bereit und begeisterten sowohl in über 2.300 Stores als auch zahlreichen Online-Shops mit den neuen Kollektionen und Produkten der kommenden Saison. Ob Fashion-It-Pieces oder die besten Beauty-Produkte, Telekommunikation, Kultur oder Interior, jeder Shopaholic wurde fündig. Bei unserem neuen Partner **Falkensteiner** haben wir uns die besten Urlaubsangebote gecheckt und bei **Eis.at** selbst ein Geschenk gemacht.

Der **WOMAN DAY** hatte auch einige neue Specials zu bieten! Ob die neue **WOMAN APP** mit Zugang zu allen Vorteilen und Aktionen, der lässige Musikstream von **kronethr** oder die heiß begehrte, limitierte **Trend Bag** in der Farbe der Saison „Purple Rose“. Mit etwas Glück konnten sich **WOMAN APP**-User sogar über einen exklusiven Gutschein freuen, der in jeder zehnten **Bag** versteckt war!

Tausende hofften beim großen **WOMAN DAY**-Gewinnspiel darauf, ihren Einkauf zurückzugewinnen und sammelten fleißig Punkte in der **WOMAN APP** oder schnappten sich eine von vielen tollen Prämien, hörten den **WOMAN VIBES**-Broadcast oder holten sich Shopping-Tipps von **Fashion Influencerin Constantly_k** über den **WOMAN**-Instagram-Kanal!

Geshoppert wurde bei allen Partnern mit Abstand und Anstand, was dem Shopping-Vergnügen keinen Abbruch getan hat! Und jetzt freuen wir uns auf den nächsten **WOMAN DAY** mit dir. Because you are **WOMAN**.

Am 6. Mai war unser Tag! Denn endlich konnten wir wieder **WOMAN DAY FEIERN, ÖSTERREICHS GRÖSSTEN SHOPPING-ERLEBNISTAG!** Shopaholics haben jeden Moment in vollen Zügen genossen und sich über die besten Rabatte und die Must-haves der kommenden Saison gefreut.



1 Bei **DOUGLAS** gab's -25% auf das gesamte Sortiment! Wir haben uns gleich mit den besten Beauty- und Pflegeprodukten für die kommende Saison eingedeckt. **2** - Bezauberndes für Darunter in Trendfarben begeisterte uns bei **TRIUMPH**. **3** - Ob trendiges Blumenkleid, Lederclottes oder lässiger Blazer – bei **PEEK & CLOPPENBURG** wurde jede Fashionista fündig. **4** - Nichts ist leichter, als das perfekte Schmuckstatement zu setzen mit den schönen Stücken von **THOMAS SABO**. **5** - Weil wir nie genug Schuhe und Taschen haben können! Die besten It-Pieces gab's bei **HUMANIC** um -20% **6** - Designermöbel für daheim! Besonders gefragt bei **OTTO** war der exklusive Tisch von **Guido Maria Kretschmer**. **7** - Über wunderschöne Outfits in den aktuellen zarten Pastellfarben freuten sich alle Modebegeisterten bei **MADELEINE MODE**.

DU HAST DAS LETZTE WORT

Hier stehst DU im Mittelpunkt! Leserinnen und Userinnen von WOMAN beantworten Fragen zu ihrem Leben, ihrem Alltag, ihren Sorgen und Sehnsüchten.

Dieses Mal **BIANCA HARRASSER, 30**, Fußpflege- & Kosmetikmeisterin mit einem eigenen Salon. Sie lebt mit ihrem Freund und dem gemeinsamen Sohn, 3, im Zillertal.



1_ Was passiert um dich herum, während du diese Fragen hier beantwortest? Ich versuche, gelassen zu bleiben, während mein Sohn auf der Couch herumturnt. Er lebt nach dem Motto von Thirty Seconds to Mars: „Closer To The Edge!“

2_ Was hat dich heute überrascht? Mein Sohn, als er mir gesagt hat, dass ich seine beste Freundin bin. Daran werde ich ihn in der Pubertät erinnern!

3_ Du bist Fußpflege- und Kosmetikmeisterin, hast einen eigenen Salon. Worauf würdest du in deinem Job gerne verzichten? Auf Kundinnen und Kunden, die unsere Arbeit nicht wertschätzen. Das ist aber seit Corona viel, viel besser geworden.

4_ Verrate uns einen ultimativen Pflorgetipp! Rosmarin, Karotte, Salbei und Minze – alles natürliche Inhaltsstoffe meiner Lieblingscreme, die ein Geheimtipp gegen kleine Pickel ist. Vor allem seit FFP2-Maskenpflicht!

Du willst auch dabei sein?

Dann schick uns eine E-Mail mit Foto, Name, Alter, Job und Familienstand an: letzteswort@woman.at. Wir freuen uns!

5_ Wann fühlst du dich schön? Wenn ich glücklich und zufrieden bin – und wenn ich Mascara aufgetragen habe.

6_ Was denkst du morgens beim Blick in den Spiegel? Sport würde mir gut-tun! Und dann: KAFFEE!

7_ Wenn weder Zeit noch Geld eine Rolle spielen würden – was würdest du gerne machen?

Eine Weltreise – die schönsten Strände und das beste Essen erleben.

8_ Was sagst du deinem Sohn immer wieder? Wie lieb ich ihn habe. Das Wort „Nein!“ hört er auch ab und zu ...

9_ Was sagst du ihm viel zu selten?

Wie stolz ich bin, so einen fröhlichen und offenen Jungen zu haben – und dass ich hoffe, dass er immer so bleiben wird.

10_ Was macht dich glücklich? Meine Familie und der Gedanke, dass ich bald wieder mit Cocktail am Strand sitzen werde. Auch gerne in Jesolo zwischen 100 Handtuchverkäufern – Hauptsache: Meer hören und riechen.

11_ Wofür setzt du dich ein?

Für natürliche Kosmetik, Produkte, die tierversuchsfrei sind, und Nachhaltigkeit in der Beauty-Branche.

12_ Wofür hast du dich zuletzt entschuldigt?

Bei meinem Sohnmännchen, weil ich einen Schluck von seinem Kakao getrunken habe. Momlife ...

13_ Was ist das Wertvollste, das du je gelernt hast?

Diplomatie, Geduld, Respekt & dass Karma alles regeln wird.

14_ Was trägst du immer bei dir?

Eine Kette mit den Initialen meines Mannes und meines Sohnes, unseren Ehering und Windeln!

15_ Was hätten wir dich noch fragen sollen?

Wofür ich dankbar bin! Für den Support meines Mannes, meiner Familie und meiner Mitarbeiterinnen. Sie machen es möglich, dass ich meinen Traum der Selbstständigkeit leben darf! Danke dafür.

WIEN EXTRA

16 SEITEN
TIPPS UND
IDEEN



NEUE SHOPS. „MOOI“ bedeutet auf Niederländisch schön bzw. hübsch. Und genau darum geht es in dem neuen Beauty & Concept Store, der sich den schönen Dingen des Lebens verschrieben hat. Noch mehr Openings findest du ab S. 218.

IN WIEN GIBT'S JETZT WAS ZU ERLEBEN!

Von Urban Gardening über Outdoor-Kulinarik bis zum lang herbeigesehnten Einkaufsbummel zu besonders liebevoll gestalteten Beauty- und Fashion-Adressen: Es zieht uns raus! Und wir genießen jede Sekunde davon ...

- 214_Jetzt wird's wieder luftig ...** Die Top-Outdoor-Adressen in Sachen Kulinarik und Drinks.
- 218_Es tut sich was!** Chice Beauty- & Mode-Neueröffnungen.
- 222_Die Stadt, unser Garten.** Urban Gardening boomt gerade! Wir zeigen die besten Spots für Pflanzen-Fans.
- 226_12 Stunden in Wien.** Die Marketing-Expertin Catarina Antl über ihre Hotspots in der City.
- 228_Lust auf Live.** Events und Konzerte, auf die wir uns in den nächsten Wochen freuen.



LUCULLUS

Dieser Outdoor-Spot zählt ohne Zweifel zu den schönsten und mit wahnsinnig viel Liebe zum Detail dekorierten Gastgärten der Stadt. Die **Oase mit viel mediterranem Flair** bietet aber nicht nur ein wunderschönes Ambiente, sondern auch bestens geschulte Mitarbeiter, die die Gäste mit leichteren Versionen von Gerichten der heimischen Küche verwöhnen – ein lukullisches Must-visit. Neulinggasse 29, 1030 Wien. lucullus-catering.at

JETZT WIRD'S WIEDER LUFTIG ...

Es gab vermutlich noch nie ein Jahr, in dem wir uns so auf die bevorstehende **SCHANIGARTEN-SAISON** gefreut haben, oder? Nach nur wenigen Ups und diversen (Lock-)Downs ist es nun so weit, und wir können uns nur schwer entscheiden, welcher dieser kulinarischen Outdoor-Adressen wir als Erstes einen Besuch abstatten. Unser Rat: Im Zweifel gleich mehrere ausprobieren!

REDAKTION: ELISABETH BRANDLMAIER



DAS BOOTSHAUS

Wer das berühmte *Café Landtmann* mag, wird das *Bootshaus* – gerade im Sommer – lieben. In der maritimen Dependence werden Gerichte wie „Calamari Fritti“ serviert – die nötige Portion Urlaubsfeeling inklusive. Besucher schätzen an diesem Gastro-Spot nicht nur die Kulinarik, sondern auch den gemütlichen Gastgarten **direkt am Wasser mit Blick auf die Alte Donau**. Unser Tipp: Unbedingt Platz für die wunderbaren Tortencreations des Hauses lassen! An der unteren Alten Donau 61, 1220 Wien. dasbootshaus.at



MQ LIBELLE – ROOFTOP BAR



FABIOS

Einer der besten Italiener Wiens befindet sich im 1. Bezirk vis-à-vis dem Goldenen Quartier. Elegant, mondän und dennoch gemütlich zugleich kann man sich hier auf der etwas erhöhten, wunderschön begrüneten und bestens vom Einkaufstrubel abgeschotteten **Schanigarten-Terrasse** erholen und Köstlichkeiten wie „Parmigiana“, hausgemachte Pasta und ein sagenhaftes „Vitello tonnato“ verkosten. Che bello! Tuchlauben 4/6, 1010 Wien. fabios.at

2020 eröffnete im MuseumsQuartier eine der coolsten Rooftop Bars der Stadt – coronabedingt allerdings nur für knapp zwei Monate. Daher freuen wir uns heuer umso mehr auf zahlreiche Aperitivi, feine Snacks und hoffentlich den einen oder anderen Sundowner-Cocktail mit einem wirklich **atemberaubenden Blick über die City**. Die Bar ist täglich außer Dienstags ab 10 Uhr geöffnet, hinauf geht's mit dem kostenlosen Lift. Museumsplatz 1/5, 1070 Wien. mqw.at



MANAMEIEREI

Ausflug ins Grüne gefällig? Wenn man das mit einer kulinarischen Einkehr verbinden kann, gefällt uns das gleich noch viel besser. Das **gemütliche Kleinod direkt am Schwarzenbergpark** bietet neben gemütlichem Ambiente ausgefallene persische Fladenbrote, originelle Wrap-Kreationen und süße Desserts aus der Mehlspeisenküche. Die perfekte Kombi aus frischer Luft und aromatischen Snacks! Exelbergstr. 32, 1170 Wien. manameierei.com



BISTRO PORTO

Das Restaurant des Hotels *Das Triest* zählt zu den eleganteren und gleichzeitig total urbanen Adressen der Stadt. Die **italienisch inspirierte Speisekarte** bietet alles, was das Italo-Herz begehrt – von Carpaccio über Gnocchi bis hin zu Tiramisu, und das alles in bester Qualität. Serviert werden die Köstlichkeiten am neu renovierten Rilkeplatz oder aber im ruhigen und schön begrünten Innenhof des Hotels. Wiedner Hauptstraße 12, 1040 Wien. dastriest.at



HILDEBRANDT CAFÉ

Wer vor dem Volkskundemuseum im 8. Wiener Gemeindebezirk steht, wird kaum glauben, was sich dahinter befindet. Ein idyllischer **grüner Hof mit Gartencafé** für die Extraportion Natur, die nach einem stressigen, lauten Großstadttag besonders guttut. Übrigens: Fast alles auf der Karte ist bio. Und das Frühstück ist ein echtes Highlight! Laudongasse 15–19, 1080 Wien. volkskundemuseum.at/hildebrandt



NOCH MEHR OUTDOOR-ADRESSEN:

SKOPIK UND LOHN

Leopoldsgasse 17, 1020 Wien. skopikundlohn.at

Kreative internationale Gerichte, eines der besten Wiener Schnitzel und dank großer Pflanzen-Deko die Extraportion Großstadt-Dschungel-Feeling – einfach top!

KLEE AM HANSLTEICH

Amundsenstraße 10, 1170 Wien. klee.wien

Ein romantischer Teich im Wald – und das in Wien? Ja, das gibt's wirklich und dazu auch noch österreichische Schmankerl wie Tafelspitz, Spezialitäten vom Grill und ganz viel Schokolade.

SALON PLAFOND

Stubenring 5, 1010 Wien. salonplafond.wien

Nachts im (MAK-)Museum? Das geht, wenn man sich in den von Bäumen umgebenen Schanigarten des Lokals setzt. Tipp: Die kreativen Menüs ausprobieren!

DAS GARTENCAFÉ

Stumpergasse 3, 1060 Wien. gartencafe.com

Hier hat wirklich jeder Gast das Gefühl, im eigenen Garten zu sitzen. Schließlich schmecken Kaffee, Kuchen und Cheesecake-sticks hier wie daheim.

DAS GLASHAUS

„Wer im Glashaus sitzt ...“, darf sich auf typisch heimische Schmankerl und mediterrane Klassiker freuen. Von der traditionellen Rindssuppe und hausgemachten Kasnocken über Backendl-Salat bis hin zu wunderbaren Risotto-Kompositionen ist hier alles vertreten. Für eine freundliche und **legere Atmosphäre direkt an der Trabrennbahn Krieau** ist dank Landhausstil-Ambiente und der hellen, verglasten Räume ebenfalls gesorgt. Am Grünen Prater 11, 1020 Wien. dasglashaus.at



-20%
für die 2. Person
im DZ

„Ein Gespür für den inneren Vorgang finden“



Ein Sommer mit Entspannung in Marienkron.

Die Sehnsucht nach Sonne und Wärme schafft auch ein Bedürfnis nach neuer Leichtigkeit, um mit einem guten Bauchgefühl in den Sommer zu starten. Der Darm ist dabei Zentrum des Wohlbefindens. Marienkron legt darauf den Fokus und begleitet mit speziellen Kurpaketen, vegetarisch-gesunder Kulinarik oder (Intervall-)Fasten mit Genuss.

Die Ruhe genießen & den Körper von innen heraus stärken.

z.B. 7 Nächte Entspannung & Durchatmen ab € 1.130,- p.P.

inkl. vegetarischer Kulinarik oder (Intervall-)Fasten, Meditationen, Ärztlicher & Diätologischer Begleitung
Paket & Rabatt für die 2. Person im DZ gelten für Juli & August 2021. Detailinformation unter www.marienkron.at/durchatmen

WWW.MARIENKRON.AT


MARIENKRON
ZENTRUM FÜR DARM & GESUNDHEIT

KURHAUS MARIENKRON GMBH | INFO@MARIENKRON.AT | +43 (0)2173 80205-0

ES TUT SICH WAS!

B. WELL GARDEN

Dschungel-Feeling mitten in Wien! In ihrem Beauty-Salon setzen Vivien Bonnyai und Enikő Seemann auf **Minimalismus und die Kraft der Natur**. Das Angebot umfasst lediglich vier Behandlungsformen, in denen mit ausgewählten (Natur-) Produkten gearbeitet wird. Für maximale Entspannung sorgt das gemütliche Einrichtungskonzept aus Rattan-Möbeln und viel Grün. Himmelfortgasse 26, 1010 Wien. bwellgarden.com



Nach all der Zeit daheim wollen wir endlich wieder was erleben, uns aufbrezeln und uns – auch optisch – neu erfinden. Wie praktisch, dass es einige spannende **FASHION- UND BEAUTY-NEUERÖFFNUNGEN** gibt, die besonders viel Style-Inspiration bieten. Beste Beratung inklusive. Hier kommen die News.



MOOI BEAUTY & CONCEPT STORE

In dem gerade erst eröffneten Store von Petra und Norbert Mair steht **Nachhaltigkeit an erster Stelle**. Denn hier wird nur mit natürlichen Nagellacken gepinselt, die Brauen und Wimpern werden mit Pflanzenfarbe auf Vordermann gebracht, und für die Füßlein kommen bei einer entspannenden Pediküre ausschließlich Bioprodukte aus der Heimat zum Einsatz. Josefstädter Straße 50, 1080 Wien. mooi-beauty.at



LENA HOSCHEK

Die Grazer Modeschöpferin residiert jetzt auf zwei Etagen und 300 Quadratmetern in der Innenstadt – mit chicem, **maßgefertigtem Designerinterior** wie einer eigens entworfenen Kassentheke aus Vintageholz. Besonders cool: Für die „Rundum-Hoschek-Experience“ sorgt die Lieblingsmusik der Designerin, die aus originalen Vintage-Radios von *Supersonic* strömt. Seilergasse 16, 1010 Wien. lenahoschek.com



BALENCIAGA

Ein Coolness-Upgrade fürs Goldene Quartier: Das französische Modehaus rund um Kreativchef Demna Gvasalia hat am 3. Mai in der Seitzergasse die erste Austro-Boutique eröffnet. Der Flagshipstore bietet auf 230 Quadratmetern nicht nur Fashion und Accessoires, sondern immer wieder **spektakuläre Styling-Ideen** und kunstvolle Fashion-Inszenierungen. Seitzergasse 1–3, 1010 Wien. balenciaga.com



DESIGNER OUTLET PARNDORF

Nur eine kurze Fahrt von Wien entfernt eröffnete in Parndorf ein **L'Oréal Concept Store**. Außerdem warten neue Brands wie *Breitling*, *Kennel & Schmenger*, *Babor*, *Salvatore Ferragamo*, *Woolrich* sowie ein Pop-up-Store von *Karl Lagerfeld Man*. *Tommy Hilfiger*, *Pandora*, *Hugo Boss*, *Moncler*, *Marc O'Polo*, *Adidas* und *Nike* haben ebenfalls ein Update erhalten. *Designer Outlet Parndorf*, 7111 Parndorf. designeroutletparndorf.at



REWORKED

Ein ganz besonderes Kreativstudio und eine Schneiderei ist das im Jänner gegründete *Reworked* im 6. Bezirk. Inhaberin Lisa Rathmanner setzt auf Upcycling. Man kann hier nicht nur **außergewöhnliche Stücke kaufen**, sondern auch ehemalige Lieblingsteile umschneiden oder reparieren lassen. Ihr geht es um Langlebigkeit und Wertschätzung für Stoffe und Design! Webgasse 12, 1060 Wien. reworked-vienna.com



MISTER SPEX

Der Omnichannel-Optiker *Mister Spex* hat seinen ersten Store außerhalb Deutschlands! Auf über 100 Quadratmetern findet man in der SCS eine Auswahl von **über 900 Brillen und Sonnenbrillen** – samt Premium-Marken wie *Gucci*, *Bottega Veneta* oder *Miu Miu* und hippen Independent-Labels wie *Akila* oder *Cubitts*. Tipp: Vor Ort werden kostenlose Sehtests angeboten. Shopping City Süd, 2334 Vösendorf-Süd. misterspex.com



SUMSUM THE BRAND

Franziska Sumberaz gründete *SUMSUM the brand* 2020 während des ersten Lockdowns. Die Idee: Farbe in eine graue Zeit zu bringen. Ihre Schmuckstücke sollen Spaß machen. In der kleinen, feinen **Pop-up-Werkstatt** sind nicht nur alle Kreationen (allesamt Unikate) ausgestellt, individuelle Colliers, Armbänder und Brillenketten werden auch direkt vor Ort angefertigt. Operngasse 26, 1040 Wien. sumsumthebrand.com



ROSA MOSA

Nach dem Store an der Linken Wienzeile fand das Wiener Kult-Label eine neue Dependence in der Schleifmühlgasse im 4. Bezirk. Neben **Schuhen und Accessoires** von *Rosa Mosa* findet man hier auch Mode von *Eatable of Many Orders* und Objekte des Künstlers Christian Ruschitzka. Schleifmühlgasse 18, 1040 Wien. rosamosa.com



ISABEL MARANT

Am 3. Mai eröffnete der **erste Flagship-Store** des französischen It-Labels in Österreich. Unternehmerin Nicole Doleh, die bereits den Multibrand-Store *Inked* und den *Golden Goose*-Shop betreibt, setzt hier auf die Hauptlinie sowie *Étoile*. Am Bauernmarkt 15, 1010 Wien. isabelmarant.com



NEHERA

Im Frühling entstand in Wien die erste Monobrand-Boutique der slowakischen Luxusbrand. Bisher konnte man die **exquisiten Minimalismus-Looks** in Österreich nur online erwerben, nun findet man die gesamte Produktpalette auf 100 m². Neben Mode gibt es auch ausgewählte Bücher, Interior-Pieces und Accessoires. Bauernmarkt 8, 1010 Wien. nehera.com



CONSCHES

Das nachhaltige Label produziert einen Großteil der Kollektion in Österreich. Mit dem neuen **Studio im 6. Bezirk** erfüllte sich Gründerin Cornelia Lindner einen lang gehegten Traum. Ihre wunderschönen Kreationen und Accessoires können jetzt direkt vor Ort probiert werden. Tipp: Auch private Termine sind hier möglich. Theobaldgasse 14, 1060 Wien. consches.com



Die Kunst des Führens

Lernen Sie Führungsinstrumente anzuwenden, Leistungspotenziale zu erkennen und zu entwickeln, Konflikte zu steuern und Ihre Kommunikation zu gestalten.

Online Infotermin:
14.6.2021



WIFI. Wissen Ist Für Immer.
wifwien.at/10110x



GEMEINSCHAFTSGARTEN DONAUKANAL

Er wurde 2013 mit nur fünf Beeten gegründet. Mittlerweile betreuen rund 40 Mitglieder über 30 Gemeinschaftsflächen. Jeder kann mitmachen, **das Projekt ist nicht kommerziell angelegt und gratis zugänglich**. Wer mitmachen will, kommt jeweils am 13. des Monats ab 18 Uhr im Garten vorbei. Er liegt bei der U2-Station Schottenring/Ausgang Herminengasse circa 300 Meter flussabwärts Richtung Saltorbrücke.

garten-donaukanal.at



BAUMSCHEIBEN BEGRÜEN

Bestimmt hast du auch so eine ums Eck: Eine Baumscheibe – das kleine, häufig umzäunte und nicht gepflasterte Erdreich rund um Straßenbäume heißt so. **Unter dem Motto „Garteln ums Eck“** können Interessierte Paten einer dieser Grünflächen werden, sie kreativ bepflanzen und pflegen. Erde dafür stellt das Magistrat der Wiener Stadtgärten (MA 42) zur Verfügung. gbstern.at

LÄNGENFELDGARTEN

Diese selbst verwaltete grüne Oase liegt zwischen Wienfluss und der U4-Station Längenfeldgasse und wird **seit 2010 als Guerilla-Garten geführt**. Das heißt, dass bei seiner Gründung nicht um Erlaubnis gefragt wurde, sondern die damals triste Rasenfläche einfach umgegraben und bepflanzt wurde. Hier blühen Blumen, Kräuter und diverse Gemüsesorten. Jeder kann mithelfen. laengenfeldgarten.at

DIE STADT, UNSER GARTEN

Grün statt grau! In der Erde graben, Pflanzen gießen, Gemüse ernten: Das geht auch mitten in der City! **URBAN GARDENING BOOMT IN WIEN.** Wie das funktioniert und wo Pflanzfans voll auf ihre Kosten kommen? Hier lang!

REDAKTION: ANGELIKA STROBL





Eisliebe & Die Allee im Prater

... bringen diese Jahr das Urlaubsgefühl direkt unter die idyllischen Kastanienbäume der Prater-Hauptallee. Denn ab jetzt kann man hier neben herzhaftem Grillgenuss und anderen köstlichen Spezialitäten auch fruchtig, süße Eiskreationen genießen.

Eisliebe im Prater

„Der Prater liebt mich“ erstrahlt seit 2020 in einem süßen Rosa im grünen Prater. Die Eisliebe bietet seinen Gästen regionales Eis vom bekannten, österreichischen Hersteller „Eisgreissler“. Die veganen



Fruchtsorten und die knusprigen Waffeltüten lassen jedes Eisliebhaber-Herz höher schlagen. Seit Februar 2021 bietet die Eisliebe noch viel mehr als nur Eis. Die Liebe zum Detail spiegelt sich auch in dem neuen Konzept rund um die „Bubble Waffel“ wieder. Bei den Waffeln lässt die Eisliebe ihrer Kreativität freien Lauf: Erdnuss Crunch, Schokobanane und Erdbeerliebe zählen zu den Highlights der aktuellen Waffelauswahl. Werden diese

jetzt noch mit warmen Saucen und frischen Früchten zubereitet, gibt es ab Sommer verschiedene, leckere Kreationen mit regionalem Eis und vielem mehr. Dazu kommt ab sofort ein wunderschöner neuer Schanigarten in direkter Verbindung zum Restaurant die Allee, dabei stehen 100 neue Sitzplätze dem Waffel- und Eisgenuss zur Verfügung. Entspannen direkt unter den Kastanienbäumen mit Blick ins Grüne und das Ganze mitten in Wien!

Die Allee im grünen Prater

Das Restaurant die Allee im grünen Prater, direkt neben der Eisliebe, punktet ab sofort mit neuen kreativen Speisen wie zum Beispiel dem Allee Hanging Beef. Qualitativ hochwertige Filetspitzen vom neuseeländischen Angus Rind werden für Sie am Spieß serviert. Im wohl schönsten Schanigarten Wiens erwarten Sie, neben neuen knusprigen, erfrischenden Salaten auch frische Aperitifs, moderne Cocktailkreationen und eine neue Weinauswahl!



Grillboxen für zuhause

Für das Grillfest zuhause hat die Allee ebenfalls die perfekte Lösung. Grill-Genuss wird ab Mitte Mai bis vor Ihre



Haustüre geliefert. Ob es eine Family Box mit Chicken Wings, Marshmallows und einer Wassermelone (zum Grillen) mit überraschendem Geschmack sein darf, oder das ideale Package für FeinschmeckerInnen mit qualitativ hochwertigen Steaks, Riesengarnelen und einem originalen Cheesecake sein darf, entscheiden einzig und alleine Sie! Die Boxen können demnächst online im neuen Webshop bestellt werden! Mehr Informationen finden Sie unter www.dieallee.at/news

Tischreservierungen für das Restaurant können telefonisch unter +43 1 252 09, per E-Mail unter zumgenuss@dieallee.at oder online auf der Homepage unter www.dieallee.at/reservieren getätigt werden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



**GEMEINSCHAFTSGARTEN
JOSEFSTADT**

An gleich drei Standorten dürfen sich Gartenfans im 8. Bezirk austoben: Am Albertplatz, am Bennoplatz und im Tigerpark können **Einzelbeete für einen Jahresbetrag von 30 Euro gemietet** werden. Jedes Jahr erfolgt eine neue Teilvergabe. Toll: Ein kleines, ehrenamtliches NachbarInnen-Team, bestehend aus 59 Erwachsenen und 28 Kids, kümmert sich darum.
agendajosefstadt.at

KÄRCHER TO GO.

Überall. Jederzeit. Der Mobile Outdoor Cleaner.

Let's go outdoor. Wegen der aktuellen Reisebeschränkungen ist der kommende Sommer wie gemacht für den Aktivurlaub zuhause: Ausgedehnte Wanderungen, actionreiche Mountainbike-Touren oder Camping-Trips für die ganze Familie sind jetzt angesagt.

Der KÄRCHER für unterwegs. Der kompakte Druckreiniger passt bequem in jeden Kofferraum und ist dank integriertem Akku und Wassertank allzeit einsatzbereit – ganz ohne Strom- oder Wasseranschluss. Wanderschuhe,



Räder oder auch Haustiere können mit den jeweiligen Zubehörboxen

„Adventure“, „Bike“ oder „Pet“ im Handumdrehen vor Ort gereinigt werden. Rundum schonend, aber gründlich.

**20 %
Rabatt im
Onlineshop**

KÄRCHER in the City. Anfang Juni wird das KÄRCHER Promotion-Team auf den Radwegen der Stadt Wien unterwegs sein. Halten Sie danach Ausschau und holen Sie sich weitere Informationen. **Sparen Sie noch bis 30. Juni 20% auf ausgewählte OC 3 Modelle im Kärcher Onlineshop!** Mehr Infos und Videos finden Sie auf kaercher.at/oc3

ADVENTURE BOX



BIKE BOX



PET BOX





CITYFARM AUGARTEN

Der Verein zur Förderung von Urban Gardening, Gartenpädagogik und ökologischer Bildung ist ein **städtischer Erlebnispark für Groß und Klein**. Mitten im 2. Wiener Gemeindebezirk dreht sich ganzjährig alles rund um das Thema Gemüsevielfalt und nachhaltiges Anbauen. In der „Junior City Farming“-Gruppe etwa wird Kindern ab sechs gärtnerisches Know-how und Achtsamkeit im Umgang mit der Natur vermittelt. cityfarm.wien



ÖKOPARZELLEN DER STADT

Wer in der Sommersaison seine Pflanzen selbst ziehen möchte, kann eine Ökoparzelle der Stadt Wien mieten. Ab 95 Euro gibt es Grünflächen zu erstehen, die dann eine Saison lang betreut werden dürfen. Die Beamten der MA 49 säen verschiedenste Gemüsesorten, die **Hobbygärtner übernehmen die Pflege und Ernte**. Mehrere Ökoparzellen befinden sich zum Beispiel auf der Ackerfläche des Biozentrums Lobau im 22. Bezirk. wald.wien.at



**SHOPPING.
LIVING.
DÖBLING.**

EINKAUFSQUARTIER
DÖBLING

**SHOPPEN MIT
TÜV-PICKERL!**

Dank TÜV-zertifiziertem Hygienemanagement fühlt sich im Q19 Einkaufsquartier Döbling die ganze Familie wohl. 40 Shops bieten alles, was ich brauch!



**TÜV-
zertifiziertes
Hygiene-
management**



... und 30 weitere Shops, Gastronomie- und Dienstleistungsunternehmen.

Q19 Einkaufsquartier Döbling
Grinzinger Straße 112, 1190 Wien
www.q19.at



CATARINA ANTL, 39

Vor 21 Jahren zog es die Weinviertlerin fürs Studium nach Wien. Nach Stationen im 3., 8. und 18. Bezirk wohnt die Marketing Managerin des Modeunternehmens *BestSecret* nun in Hietzing. „Aber ich liebe es, in ganz Wien neue Ecken, Grätzl und versteckte Orte zu entdecken. Dazu inspiriert mich auch der Podcast ‚Erzähl mir was von Wien‘. Man ahnt ja oft gar nicht, welche spannenden City-Geschichten man nicht kennt.“

12 STUNDEN IN WIEN

Wusstest du, dass in der Maria-Theresien-Kaserne eine Giraffe wohnt? Catarina Antl liebt lustige **WIEN-FACTS** und teilt sie auch in unserem Talk. Dieses City-Wissen hat die Marketing Managerin unter anderem einem Podcast zu verdanken. Uns verrät sie ihre persönlichen Geheimtipps ...

REDAKTION: BARBARA BELTRAM

7:30 Morning Run. „Für mich beginnt ein perfekter Samstag mit einer Laufrunde im *Lainzer Tiergarten*, vorbei an der wunderschönen *Hermesvilla*. Leider habe ich dieses verzaubert wirkende Schloss noch nie von innen besichtigt, aber einen Besuch des Museums habe ich mir für diesen Sommer ganz fest vorgenommen!“ **Hermesstraße, 1130 Wien. lainzer-tiergarten.at**

9:30 Espresso, mi amore! „Ein Besuch im Kaffeespezialitäten-Geschäft *Fabelhaft Mödling* ist wie ein Kurzurlaub in Italien. Ich stocke hier regelmäßig meinen Kaffeevorrat auf und verlasse mich gerne auf die Empfehlungen der charmanten Besitzer – und ein paar Delikatessen wie frisches

Olivenöl aus Sizilien kommen auch gleich noch mit.“ **Hauptstraße 54, 2340 Mödling. fabelhaft-moedling.at**

10:30 Einkaufsparadies. „Ich habe einer Freundin versprochen, sie in den *BestSecret Schustermann & Borenstein*-Store in Vösendorf mitzunehmen, der nur für Mitglieder zugänglich ist. Während sie sich fasziniert von der großen Auswahl an Sommeroutfits ins Shopping-Fieber wirft, verliebe ich mich in neue Sonnenbrillen und finde noch ein cooles Kindergarten-Outfit für meinen kleinen Neffen, den ich später noch treffe.“

Markstraße 6, 2331 Vösendorf. schustermann-borenstein.at



14:00



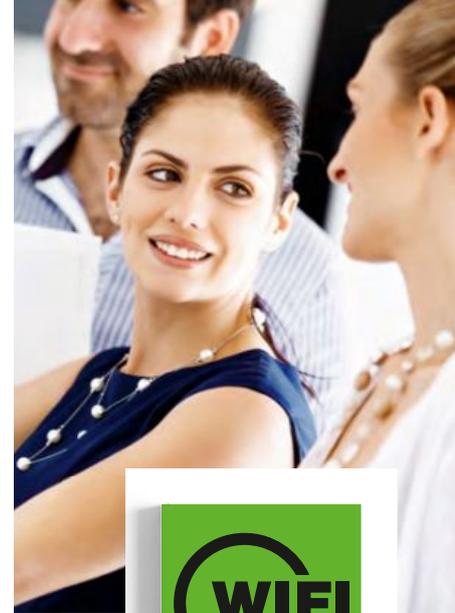
15:00



17:30



19:00



Vom Kongress bis zur Hochzeit

Mit den Ausbildungen des WIFI Wien und der Werbe Akademie machen Sie jedes Event zum Erlebnis.

Eventmanagement –
Diplomlehrgang der
Werbe Akademie des WIFI Wien
Online Infotermin: 15.6.2021
wifwien.at/81331x

Ausbildung zum/zur geprüften
Wedding PlannerIn
Online Infotermin: 17.6.2021
wifwien.at/96197x



WIFI. Wissen Ist Für Immer.
wifwien.at

12:30 Spargelzeit. „Das *Hollerkoch* ist eine absolute Empfehlung, vor allem der bezaubernden Gastgarten im Innenhof hat es mir angetan! Im Lokal hat der Marchfelder Familienbetrieb *Theuringer* aktuell einen Ab-Hof-Laden eingerichtet, wo ich meine Bestellung an frischem Spargel und leckeren Erdbeeren aus der Region abhole.“
Gersthoferstraße 14, 1180 Wien.
hollerkoch.at

13:15 Mit Liebe gemacht. „Wenn es um besondere Geschenke geht, die nicht nur schön, sondern auch persönlich und gerne auch mal witzig sind, ist die kleine, aber feine *Durkowitz Handwerksstatt* meine erste Anlaufstelle. Besitzerin Ulli sprüht vor Kreativität und gestaltet mit viel Liebe ganz besondere Dinge nach individuellen Wünschen. Heute hole ich eine wirklich entzückende Kindernachtlampe ab, die ich als Geschenk für eine liebe Freundin, die bald zum ersten Mal Mama wird, bestellt habe.“
Mariannengasse 7/2, 1090 Wien.
durkowitz.shop

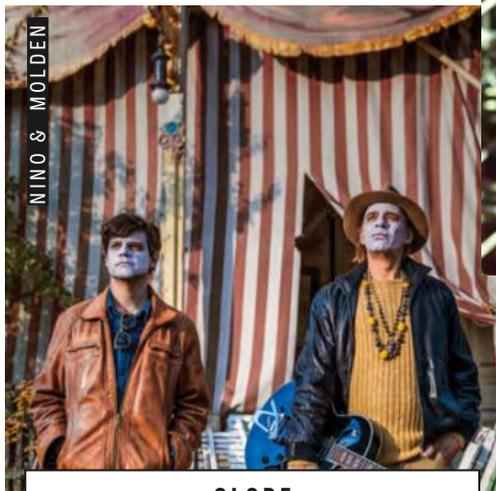
14:00 Hello Babe! „In diesem geschmackvollen Ambiente finde ich ein wenig Zeit zum Entspannen und lasse meine Hände bei einer Maniküre verwöhnen. Am liebsten würde ich hier einziehen, aber zumindest

den tollen *Babetown*-Kokosduft in Form einer Kerze und Handcreme kann ich mit nach Hause nehmen.“
Piaristengasse 17, 1080 Wien.
babetown.at

15:00 Eis-Date. „Danach treffe ich gleich in der Nähe meine Schwester und meinen kleinen Neffen zum Eisessen bei *Zuckero*. Hier setzt man auf natürliche Zutaten und eine große Auswahl an veganen, mit Birkenzucker gesüßten Sorten. Mohn-Powidl kommt immer in meinen Eisbecher! Dass es gleich in der Nähe einen großen Spielplatz gibt, macht den Nachmittag für Theo perfekt.“
Josefstädter Straße 73, 1080 Wien.
zuckero.at

17:30 Tellerliebe. „Schönes Wohnen ist mir sehr wichtig – und seit es *Motel a Mio* in Wien gibt, kann ich mich an diesen wunderschönen Tellern, Schüsseln und Vasen immer wieder aufs Neue erfreuen!“
Neubaug. 51, 1070 Wien.
motelamio.com

19:00 Pizza e Vino. „Zum Abendessen haben wir zwei Freunde eingeladen, ich freue mich auf einen lustigen Abend mit Pizza, Wein und italienischer Musik auf der Terrasse. Die Pizza dafür hole ich von unserem absoluten Lieblingsitaliener *Momo* in der Burggasse, der genauso gut in Neapel zu Hause sein könnte. Mein Favorit: die ‚San Daniele Gourmet‘-Pizza!“
Kircheng. 35, 1070 Wien.
momowien.at



NINO & MOLDEN

GLOBE

Das wieder geöffnete Globe neben der Marx-Halle bietet als Open-Air-Location Platz für 1.500 Zuschauer. Gespielt wird auf der neuen urbanen Wiese alles: von **Pop, Rap, Indie bis zum Wienerlied**. Eine neue Note verleihen Letzterem der Nino aus Wien und Ernst Molden (7.8.), die den neuen Song „Zirkus“ vorstellen. Auch dabei: Die Band My Ugly Clementine (18.8.) und Altmeister Lukas Resetarits (12.8.). Julian Le Play spielt am 4.9., Martin Suter und Benjamin von Stuckrad-Barre kommen am 15.9.! globe.wien



JULIAN LE PLAY



MY UGLY CLEMENTINE



ARENA

Das Filmfest Kaleidoskop (ab 2. Juli) und das Popfest 2021 (22. bis 25. Juli) finden dieses Jahr pandemiebedingt in der Arena statt, weil dort viel Platz ist und der Spielort Tradition hat. An den Programmdetails wird noch fleißig gearbeitet: „Es wird bunt, es wird laut, es steht **„Energie“ und „Haltung“** drauf“, lassen die Veranstalter vorab wissen.

kaleidoskop.film,
popfest.at

LUST AUF LIVE

Die Kultur wieder hautnah zu erleben, darauf freuen wir uns. Wien bietet heuer einige **NEUE OPEN-AIR-LOCATIONS**. In den Gärten und Parks darf mit Verve und Energie aufgespielt werden. Unbedingt Tickets sichern, der Run auf die Plätze ist groß!

REDAKTION: ANDREA BRAUNSTEINER

THEATER IM PARK

Am 21. Mai geht es los, 70.000 Karten wurden schon für diese Sommersaison (Mai bis September) verkauft. Im Garten des Palais Schwarzenberg eröffnet Michael Niavarani mit einem Feuerwerk: **einer Doppelconférence mit Harald Schmidt**. Das Programm der Freilichtbühne ist vielfältig, von den Wiener Philharmonikern bis Gery Seidl, Sona MacDonald und Birgit Minichmayr. Schnell buchen unter: theaterimpark.at



PALAIS LIECHTENSTEIN

Ein neuer Spielort dieses Jahr ist der Park des barocken Palais Liechtenstein im 9. Bezirk. Die fürstliche Familie hat die Kunst als Mäzen traditionell unterstützt. Bei der „Sommer Rhapsodie“ (19. Juli bis 18. August 2021) treten Weltstars wie Stefan Vladar auf (26.7.), aber auch die Nymphen um Angelika Hager. Am 8.8. zeigt **Philipp Hochmair** (o.) sein Solo „Hagestolz“ nach einer Erzählung von Adalbert Stifter. sommerrhapsodie.at

WohlfühlResorts zum Auftanken



Raufkommen und runterkommen im Almwelness Hotel Pierer****Superior

Spüren Sie erholende Almfresche und entdecken Sie noch mehr besondere Plätze im Almwelness Hotel Pierer auf der steirischen Teichalm! Ab Mai begrüßt das mehrfach ausgezeichnete Haus seine Gäste mit spannenden Neuheiten: stilvoll adaptierte Zimmer, noch gemütlichere Stuben, vergrößerte Ruheräume und das neue kultige Bistro „Pierers Milchbar“. Ebenso brandneu ist der Erholungsbereich „Pierers Plauderei“ – ein Platz für Begegnung und Kommunikation. Im 5.000 m² großen Almspa und Almgarten warten eine großzügige Saunalandschaft, Außen-Whirlpools, Naturschwimmteich mit Almstrand, Innenpool und ein beheizter Infinitypool mit traumhafter Aussicht auf 1.237 Metern Seehöhe.

Auftanken und Almkraft tanken von 19.05. – 31.07.2021 ab € 329,- p. P. Durchatmen, aktiv sein und die unberührte Natur in vollen Zügen genießen. Tun Sie Ihrem Körper und Geist etwas Gutes nach dieser herausfordernden Zeit! Paket buchbar bis Ende Juli 2021

Almwelness Hotel Pierer **** Superior
Pierer Gastronomie GmbH
Teichalm 77
A 8163 Fladnitz
T +43 (0)3179/71 72
hotel.pierer@almurlaub.at
www.almurlaub.at



8 Tage/7 Nächte inkl. HP
Plus um € 868,- p. P.

Zeit für Gesellschaft & gute Gespräche im AVIVA**S make friends!** Wer Lust auf Kommunikation & Geselligkeit hat, ist im Europas 1. Hotel für Singles, Alleinreisende & Freunde, dem Hotel AVIVA****S make friends in Oberösterreich, goldrichtig. Urlaub ohne Paare und Kinder, dafür erlebnisreiche Sporttage, beim Gesundheitsprogramm mit Top Coaches präventiv für die Gesundheit Gutes tun, im 2.000 m² Wellnessbereich mit Blick auf die Alpen relaxen, gemeinsam essen, chillen auf der AVIVA Alm und Disco Lounge, verwöhnen lassen im Spa oder einfach Zeit für sich haben.

Hotel AVIVA****S make friends, Hotel AVIVA Betriebs GmbH
Höhenweg 1, A 4170 St. Stefan am Walde
T +43 (0)7216 376 00, info@hotel-aviva.at, www.hotel-aviva.at



Rogner Bad Blumau © Hinderwasser Architekturprojekt

Rogner Bad Blumau - ein neues Urlaubsgefühl voller Lebensfreude

In Bad Blumau wurde die Vision vom Leben im Einklang mit der Natur, verwirklicht in einem Rückzugsort, in dem Landschaft und Baukunst achtsam miteinander verbunden sind. Eine märchenhafte Welt aus Farben und Formen. In der alles fließt. Mit bewachsenen und begehbaren Dächern. Ohne Ecken und Kanten, ohne gerade Linien. Ein lebendiges, bewohnbares Gesamtkunstwerk, gestaltet von Künstler Friedensreich Hundertwasser. Sehnsucht nach Abenteuer Rogner Bad Blumau. Gesamtfläche 420.000 m² · 8.500 m² Wellnessbereich · Über 3.000 m² Wasserfläche · Ruhe, Rückzug und ganz viel Freiraum sind garantiert.

Baden wie im Meer. Nur noch bunter, vielseitiger und schöner. Unendlich Freiraum in der Vulkania® Badelandschaft. Vertrautes neu entdecken. Höchste Qualität. Einfach schön. Egal, wie das Wetter ist.

Rogner Bad Blumau erwacht ganz NEU. Himmelblaue Urlaubsfreuden in der beliebtesten Therme Österreichs ab € 99,- p. P./Nacht inkl. Halbpension

Spa Therme Blumau Betriebs GmbH
Eigentümer KR Robert Rogner
A 8283 Bad Blumau 100
T +43 (0)3383 5100 9449
urlaubsschneiderei@rogner.com
www.blumau.com





Jetzt € 1.000,-
4MOTION-Bonus*



Der neue Caddy

Jetzt auch mit Allradantrieb 4MOTION
Hat gerne alle Räder voll zu tun

Genauso spontan wie Sie: der neue Caddy. Mit seinem neuen Ablagekonzept und dem besonders flexiblen Sitzsystem sind Sie auf praktisch jede Planänderung im Leben vorbereitet. Und dank modernster Fahrerassistenzsysteme immer komfortabel unterwegs. Für Unternehmer vorsteuerabzugsberechtigt.

Der neue Caddy. Bereit für alles, was kommt

www.volkswagen.at

*Bei Kauf eines Caddy 4MOTION erhalten Sie € 1.000,- 4MOTION-Bonus. Gültig bei Kauf bis 30. 6. 2021 und Anmeldung bis 31. 12. 2021. Nur bei teilnehmenden VW Betrieben. Der Bonus ist ein unverb. empf., nicht kart. Preisnachlass inkl. MwSt. und NoVA und wird vom unverb. empf., nicht kart. Listenpreis abgezogen. Nur mit ausgewählten Aktionen kombinierbar. Nur solange der Vorrat reicht. Symbolfotos.
Verbrauch: 4,8 – 7,5 l/100 km. CO₂-Emission: 126 – 170 g/km.